

курс-советник

Энциклопедия ЗДОРОВЬЯ

18+

март 2019

ЖИРНЫЕ ВОЛОСЫ?

Решение есть!
Читайте на стр. 5



РЕГИСТРАЦИЯ

Содержание

Чистый взгляд.....	4
Жирные волосы?	5
Мужские проблемы	6
Хронический колит: причины и следствие	8
Если ребенок плохо говорит	10
Гиповитаминоз	13-14
Дети и дельфины	15
Благородный олень дарит чудо	17
Все о калориях	20-21
Все по зубам. Как сохранить здоровой полость рта	22-23
«Погода» в доме	24
Опухоль мозга — не приговор	26

Дорогие наши читательницы!

От всего коллектива поздравляем вас с прекрасным весенним праздником 8 Марта! Желаем вам улыбок, солнечного настроения и крепкого здоровья. Любите и будьте любимыми. Пускай весна окрыляет, придает сил и оптимизма. Верьте в добро, дерзайте, мечтайте, и у вас все обязательно получится.

Мы благодарим вас за внимание к нашему журналу. Оставайтесь с нами, мы продолжим радовать вас интересной и полезной информацией, советами, которые помогут сохранить ваше здоровье.

*С уважением коллектив журнала
«ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ»*

«ЩЕЛКУНЧИК» РАСКРЫЛ ПЕТЕРБУРГСКИЕ ТАЛАНТЫ

Новогоднее шоу детского ледового театра Елены Бережной — волшебную сказку «Щелкунчик» — увидели почти 240 тысяч школьников. В постановке приняли участие более 100 юных спортсменов петербургских школ фигурного катания. Привлечь максимальное количество детских талантов и дать им возможность раскрыться в наиболее масштабной городской новогодней постановке на льду — такую концепцию выбрали для себя создатели представления.

«Такого праздника нет ни в одном городе страны», — отметила олимпийская чемпионка Татьяна Навка на заседании правительства города в конце ноября.

Режиссером постановки выступил хореограф-постановщик сборной России по фигурному катанию Петр Чернышев.

Всего с 25 по 30 декабря в Ледовом прошло 24 спектакля, билеты на которые бесплатно получили ученики петербургских школ. Для детей с ограниченными возможностями построен специальный подиум.

АПТЕКА

**ПОДАРОК*
ЗА ПОКУПКУ
от 2000 рублей!**

Парашютная ул., д. 61, к. 1
тел. +7 (812) 643-87-61

* КОЛИЧЕСТВО ПОДАРОКОВ ОГРАНИЧЕНО www.nl-apteka.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ЖУРНАЛ **курьер-советник**

«ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ» № 2

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

Установленное время подписания в печать —
21.02.2019, 18.00.
Фактическое время подписания в печать —
21.02.2019, 18.00.
Дата выхода — 27.02.2019.

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

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

WWW.KURIER-MEDIA.COM

Для информации
info@kurier-media.ru

ДИРЕКТОР С. А. ЯРКОВА.

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР Д. В. ПОЛЯНСКИЙ.
РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА И. В. КУЗНЕЦОВА.

Товары и услуги, рекламируемые в журнале, 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 журнала и авторы запрещают
перепечатку, использование материалов частично или
полностью.

18+

ЗАКАЗ № 308108
Отпечатано
в ООО «КОЛОРИТ»,
197198, Санкт-Петербург,
Большая Пушкарская ул.,
д. 10, лит. А.

ТИРАЖ 150 000 экз.
Распространяется бесплатно.

Эстетическая медицина: мезотерапия

Зимой,
когда солнце
неактивно,
желательно
проводить
большинство
косметических
и особенно
эстетических
процедур.

Таким образом, мезотерапия лица, головы и тела, которая позволяет улучшить цвет и эластичность кожи, устранить поверхностные и глубокие морщины. В результате манипуляций устраняются сухость, судистые звездочки — эпителий омолаживается, улучшается кровообращение. При помощи процедуры решаются и такие проблемы, как пигментация, веснушки, акне и постакне, ранние признаки фотостарения, облысение — в зависимости от цели врач подбирает наполнение «коктейля» для инъекций. В каждом случае учитываются возможные противопоказания, риски сопутствующих патологий.

МЕТОД ВВЕДЕНИЯ

Мезотерапия может быть инъекционной и безыгольной. В первом случае манипуляции довольно болезненны, потому что медикаменты при помощи шприца вводятся под верхний слой эпителия на глубину от 0,5 до 10 мм. Во время процедуры кожа получает множественные микротравмы, поэтому необходимо время на восстановление тканевой структуры. Второй метод предполагает нанесение препаратов на кожу и дальнейшую ее обработку с помощью лазера, магнитных волн, ультразвука, электроимпульсов, то есть физиотерапию. Такой безболезненный метод имеет меньше противопоказаний, но и менее действенный, поэтому курс длинный.

В состав инъекций могут входить гиалуроновая кислота, натуральные экстракты, препараты с коллагеном и эластином, витамины, минералы, фосфолипиды, гликолевая кислота и другие средства. Если стоит задача избавиться от целлюлита на теле, вводят состав, направленный на ликвидацию застойных явлений лимфатической циркуляции, при наличии растяжек и рубцов — препараты, регенерирующие клетки и улучшающие состояние эпидермиса, а для похудения — вещества, расщепляющие жировые отложения. Курсы в этих случаях рассчитаны на 10 сеансов, а эффект сохраняется около 10 месяцев.

ЗА И ПРОТИВ

К плюсам мезотерапии относят нетоксичность применяемых медикаментов и положительное их влияние на организм в целом. Она не предполагает ограничений по возрасту, дает стабильный эффект и, как правило, проходит без осложнений. Из минусов стоит выделить появление кровоподтеков и синяков после инъекций, болезненные ощущения, противопоказания к препаратам, обладающим желчегонным действием. В любом случае подобрать технику, методику и препараты для проведения процедуры можно только с помощью врача, чтобы добиться своего, индивидуального эффекта.



КЛИНИКА ФЛЕБОЛОГИИ

ВЕСЕННЕЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ* КУПОН

Полное обследование вен нижних конечностей

ОБСЛЕДОВАНИЕ ВКЛЮЧАЕТ:

- Консультацию флеболога
- Ультразвуковое дуплексное сканирование вен
- Получение заключения и рекомендации по лечению

~~2400 р.~~
970 р.

*Предложение действует с 27.02 по 27.03.2019. Предварительная запись по телефону 301-00-62. Иметь при себе данный купон.

www.angioprof.ru Серебристый бульвар, д. 21 тел. 301-00-62

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Чистый взгляд

Как часто, смотря на удачную фотографию, мы все-таки бываем разочарованы своим внешним видом. И прическа удалась, и глаза благодаря макияжу сияют, но вот под глазами, увы, так и остались темные круги, которые на фотографии почему-то еще заметнее, чем в жизни.

Зона вокруг глаз — очень важный участок на лице. Кожа здесь необыкновенно нежная, капризная и частенько — проблемная: темные круги под глазами, мешки, отеки — чтобы избавиться от этих недостатков, потребуется особый уход.

ТЕМНЫЕ КРУГИ

Темные круги могут появляться по причине застоя крови в кровеносных сосудах, находящихся под поверхностью кожи в области глаз. Изменения в виде синевы и темных кругов могут быть следствием хронического недосыпания и усталости. Иногда ярко выраженные темные круги свидетельствуют о проблемах с печенью, почками, гормональном дисбалансе.

Если нет необходимости обращаться к врачу, то для коррекции темных кругов под глазами вам потребуются средства, улучшающие микроциркуляцию крови и способствующие венозному оттоку. Обратите внимание на гели, кремы, сыворотки, патчи, в составе которых есть растительные экстракты, гиалуроновая кислота, коллаген, аминокислоты.

Укрепят достигнутый положительный результат вечерние прогулки на свежем воздухе и сон не меньше 7-8 часов.

Если проблему не удастся решить в домашних условиях, то в косметологических кабинетах вам предложат целый ряд процедур, таких как микротоковая и мезотерапия, массаж лица и другие.

ОТЕКИ

Отеки под глазами — довольно частое явление. Причинами их появления могут быть усталость и недосыпание или избыточное употребление жидкости перед сном, аллергические реакции. Но отеки могут сигнализировать и о сбоях в организме, связанных с нарушением в работе почек, проблемами со щитовидной железой и т. д.

Если проблема отечности беспокоит вас не только в эстетическом плане, необходимо сдать анализы и обратиться за помощью к врачу-специалисту.

Как убрать отеки в домашних условиях? Один из самых действенных способов — протирать места отеков кубиками льда, сделанными, к примеру, из настоя календулы или зеленого чая. При соприкосновении со льдом улучшаются кровообращение и обменные процессы на данном участке кожи, повышается ее упругость и эластичность.

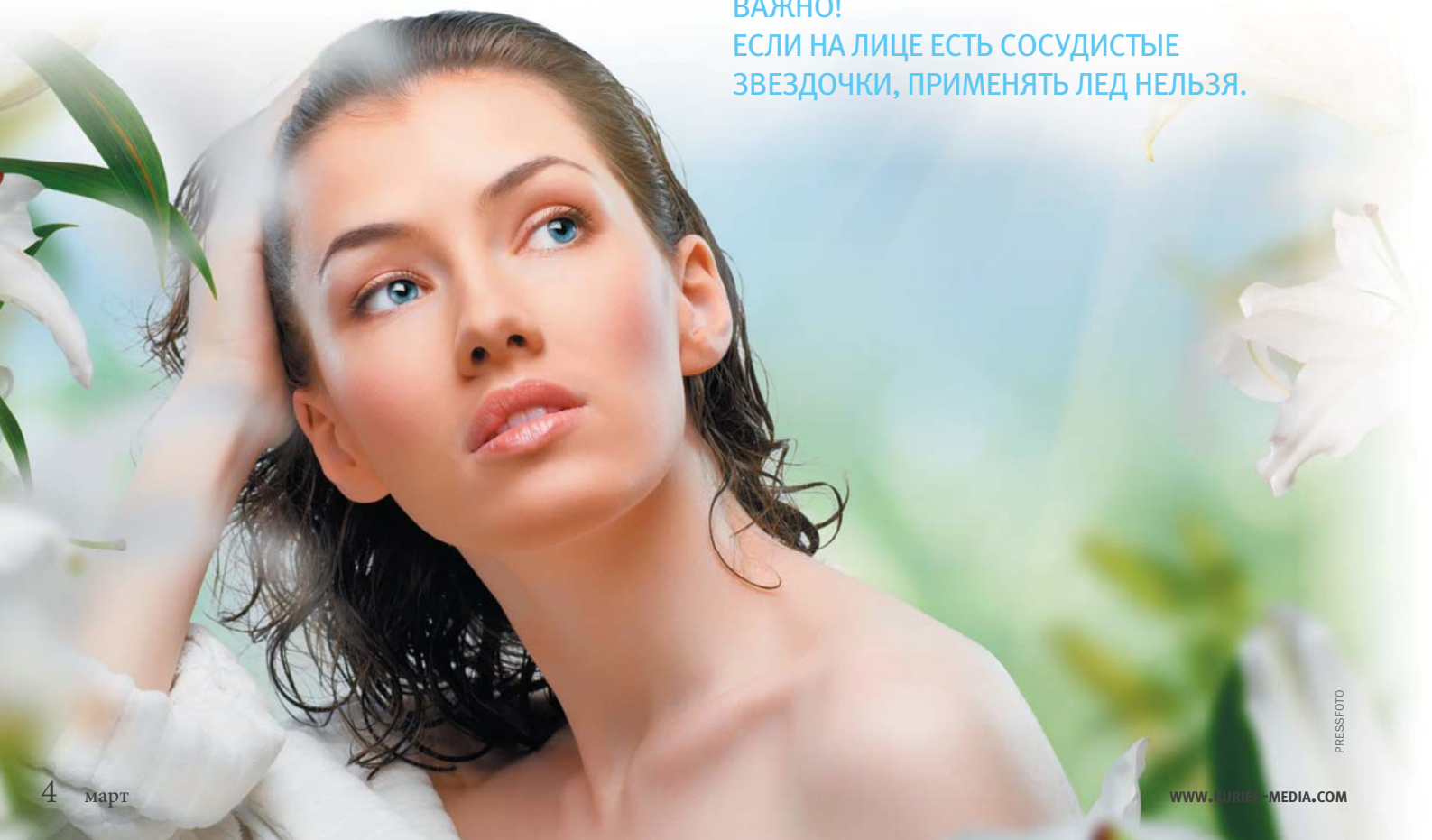
Также от отеков вас могут выручить чайные пакетики. Использованные чайные пакетики положите на зону под глазами на десять минут. Давно известно, что чайные компрессы эффективно улучшают кровообращение и общее состояние кожи лица.

При подборе косметики для ухода за зоной вокруг глаз обращайте внимание на средства, улучшающие микроциркуляцию крови, содержащие витамин С, арнику, центеллу азиатскую.

Эстетическая медицина для борьбы с отеками предлагает такие процедуры, как дренирующий массаж, микротоковую терапию, профессиональные маски для лица.

ВАЖНО!

ЕСЛИ НА ЛИЦЕ ЕСТЬ СОСУДИСТЫЕ ЗВЕЗДОЧКИ, ПРИМЕНЯТЬ ЛЕД НЕЛЬЗЯ.



ЖИРНЫЕ ВОЛОСЫ?

На вопросы отвечает врач-дерматолог **Галина Ивановна Фирсова**



Ухоженные и блестящие здоровые волосы — одно из главных украшений женщины. Однако нередко волосы становятся жирными, секутся, ломаются, появляется перхоть. Как быть в таких ситуациях?

«Меня замучила белая «пыль» на темной одежде. Может ли перхоть появляться от частого мытья головы и использования масок? Как мне справиться с проблемой?»

Полина Быстрова, Москва

— По поводу того, как часто надо мыть голову, было немало споров. В настоящее время врачи сходятся во мнении, что постоянное обезжиривание кожи может стать причиной быстрого загрязнения волос и усиления выработки кожного сала. Однако напрямую к причинам появления перхоти это не относится.

Чаше всего дать однозначный ответ на вопрос, почему появилась перхоть, невозможно. Возникновение перхоти прежде всего сигнализирует об имеющихся нарушениях в организме, хотя самостоятельным заболеванием она и не является.

Сегодня считается, что появление перхоти вызывается сбоем работы сальных желез. (Клинические рекомендации под редакцией А. А. Кубановой, 2015 г.) Грибки есть на коже головы большинства здоровых людей и считаются частью ее нормальной микрофлоры. Однако вследствие воздействия ряда неблагоприятных факторов кожа головы, в частности при сбое работы сальных желез, начинает реагировать на грибки. Это может происходить под влиянием нарушения обмена веществ, гормональных колебаний, снижения иммунитета, перенапряжения, ошибок в уходе за волосами и кожей головы. Любая из перечисленных причин, а порой и их комплекс, способна спровоцировать возникновение перхоти. Поэтому подход к ее лечению должен быть комплексным.

Начинать желательно со смены шампуня. Современным средством профилактики и лечения перхоти являются шампуни с экстрактом нафталанской нефти. Они влияют на одну из важных причин появления перхоти, снижая интенсивность выработки кожного сала. Регулярное использование шампуня способствует постепенному исчезновению перхоти, уменьшению зуда кожи головы и жирности кожи.

Шампуни с нафталанской нефтью бережно ухаживают за волосами, насыщая кожу головы и волосы минералами и микроэлементами. Их рекомендуется использовать 2-3 раза в неделю в течение двух месяцев.

«Стоит ли использовать при жирных волосах шампуни и бальзамы, придающие волосам блеск? Полезны ли они в таком случае?»

Анна Богатырева, Владивосток

— Здоровые волосы блестят без каких-либо дополнительных средств. И это не

некрасивый жирный блеск, а природное «сияние» волос. Чтобы появился именно здоровый блеск, необходимо восстановить здоровье кожи головы и волосных луковиц, нормализовать выработку кожного сала. В этом нам могут помочь шампуни с экстрактом нафталанской нефти. Также при повышенной жирности волос не стоит мыть волосы слишком горячей водой, злоупотреблять алкоголем и нездоровой пищей, пользоваться феном в горячем режиме, делать химическую завивку.

Помните, что окрашенные, обесцвеченные, пережженные солнцем пористые волосы блестеть не могут и восстановить их уже нельзя. В этом случае вы можете ежедневно обрабатывать волосы различными средствами для блеска с так называемыми силиконами. Эти химические вещества приглаживают пористые волосы и обеспечивают другое отражение света. Поэтому создается эффект блеска. Но здоровья волосам это не придает, да и нанесение силиконовых средств необходимо применять постоянно. Поэтому стоит ли их использовать — решайте сами.

«Мои волосы очень жирные у корней и сухие, секущиеся на концах. Подруга говорит, что всему виной — неправильное питание. Так ли это?»

Анна Викторовна, по e-mail

— Неправильное питание может быть лишь причиной жирности волос у корней. Однако подобным образом организм может реагировать и на стрессы, и на дисбаланс гормонов, и на неправильный подбор средств по уходу за волосами.

А вот на сухости кончиков волос питание вряд ли сказывается. Здесь причина в другом. К излишней сухости приводят частая покраска волос, химические завивки, постоянное высушивание горячим феном, долгое воздействие яркого солнца и другие вредные факторы.

Если вы питаетесь нерационально, корректировать диету, конечно, нужно. К вредной для волос пище можно отнести фаст-фуд, жареную, острую, слишком соленую или сладкую пищу, чрезмерное употребление алкогольных и газированных напитков.

Постарайтесь также убрать агрессивные факторы, воздействующие на ваши волосы. Однако для точного выяснения причин своей проблемы и подбора оптимального лечения и ухода обратитесь к трихологу.

Учтите, что вам нельзя использовать шампунь для нормальных или сухих волос, даже если у вас быстро пачкаются только корни. Такой шампунь только увеличит секрецию сальных желез. Волосы будут загрязняться еще быстрее.



Мужские: ПРОБЛЕМЫ

Притяжение к противоположному полу заложено в людях природой, и человек, как и все живое, стремится к самовоспроизведению, благодаря чему обеспечивается продолжение рода. Однако репродуктивное здоровье — это не только состояние половой сферы, но и общее благополучие организма. А зависит оно от самых разных, и внешних в том числе, факторов. На мужскую репродуктивную функцию они оказывают влияние не меньшее, чем на женскую.

АНДРОПАУЗА — НА СТОП

Длительный спор ученых о правомочности термина «мужской климакс» тем не менее не отменяет понятия «андропауза», которая у представителей сильного пола развивается медленнее, чем у представительниц прекрасной половины человечества.

Прекращение выделения мужских половых гормонов — андрогенов — также обозначают синдромом дефицита тестостерона. Кроме

того, процессы возрастного ослабления функций всех органов служат причиной изменения характера, внешнего вида и здоровья мужчины от 45 до 60 лет. Ступенчатость происходящих в это время перемен проявляется различным набором симптомов, особенно выраженными в течение одного-пяти лет, которые затем, как правило, постепенно сходят на нет.

Механизмы развития андропаузы различаются в зависимости от возраста. До 50 лет, например, проявляется дисфункция главных эндокринных органов, гипоталамуса и гипофиза, в результате чего уменьшается образование спермы и сокращается выработка лютеинизирующего гормона, дающего начало мужским половым гормонам. В следующий период, до 70 лет, их недостаток уже больше связан со снижением их производства в яичках. В возрасте старше 70 лет тестостерон почти прекращает вырабатываться в яичках, как это было раньше.

Нехватка андрогенов в свою очередь приводит к нарушению половой функции. К основным симптомам андропаузы относятся снижение сексуального желания, раздражительность, увеличение массы тела, слабость. Ранними признаками климактеричности считается проявление симптомов до 45 лет, поздними — после 60. Здесь играют свою негативную роль наследственность, вредные привычки (злоупотребление табаком и алкоголем нарушает кровоснабжение яичек), частые воспаления мочевыделительных или половых органов, сахарный диабет и повышенное артериальное давление (изме-

УРОВЕНЬ ТЕСТОСТЕРОНА МЕНЯЕТСЯ НА ПРОТЯЖЕНИИ ЖИЗНИ. ДЛЯ МУЖЧИН ОТ 18 ДО 50 ЛЕТ ОН СОСТАВЛЯЕТ В НОРМЕ ОТ 5,76 НМОЛЬ/Л ДО 30,43 НМОЛЬ/Л, ОТ 50 И СТАРШЕ — 6,68-25,7 НМОЛЬ/Л.

няющие структуру всех сосудов), атеросклероз сосудов малого таза.

ВНЕШНИЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ

В отличие от женской репродуктивной системы большая часть мужской расположена снаружи тела. Соответственно, наружные половые органы больше подвержены травмам, вслед-

ствие которых нарушается сперматогенез и снижается половая функция. Еще одна особенность — восприимчивость мужского организма к высоким температурам, вибрации и радиации, которые встречаются на вредных производ-

ПО ДАННЫМ СОЦИОЛОГОВ, К МУЖЧИНАМ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ ТЕСТОСТЕРОНА В КРОВИ ЧАЩЕ ПРИСЛУШИВАЮТСЯ КОЛЛЕГИ И РУКОВОДСТВО, ОНИ БОЛЕЕ УВЕРЕННЫЕ В СЕБЕ И УБЕДИТЕЛЬНЫЕ ПЕРЕГОВОРЩИКИ.

ствах. Непосредственное влияние на репродуктивную функцию оказывают и такие внешние факторы, как стрессовые ситуации, несбалансированное питание (избыток химии в продуктах), малоподвижный образ жизни. Негативно сказывается на уровне либидо у мужчин и переутомление. Различные сексуальные расстройства также нередко возникают как следствие хронических заболеваний, ведь болезни отнимают энергию и понижают мышечный и эмоциональный тонус. Помогут разобраться с проблемами врачи-андрологи, которые, проведя исследования, назначат гормональную или другую требующуюся индивидуально терапию.

Сохранить же в качестве профилактики физическое, психоэмоциональное и сексуальное здоровье на долгие годы помогут здоровый, не менее 8 часов, сон, частые прогулки на свежем воздухе, особенно в солнечные дни. Кстати, чем чаще человек ходит босиком, тем больше он стимулирует нервные окончания на стопах, отвечающие за усиление либидо. Повышению уровня тестостерона в крови способствуют включенные в рацион овощи, мясо, морепродукты, орехи и специи. Хорошие помощники в улучшении качества спермы и активности сперматозоидов — фисташки и лук. Благоприятно действуют на мужскую потенцию ежедневная зарядка и теплый климат. А вот спиртосодержащие напитки, особенно пиво, стоит свести к минимуму, поскольку они содержат вещество, подавляющее сексуальное влечение.

ТЕСТАГЕН



РЕКОМЕНДОВАН:

- при мужском бесплодии;
- при снижении либидо;
- при климактерическом синдроме у мужчин;
- при снижении функции семенников;
- после воздействия ионизирующего излучения и различных токсических факторов на семенники.

PEPTIDE BIO®

Тестаген капс. 0,2 № 60
пептиды для улучшения половой функции у мужчин

Содержит пептидный комплекс АКС-С (Lys-Glu-Asp-Gly)

СГР № RU.77.99.32.003.E.005038.03.15 от 25.03.2015

ТУ 9358-010-805576685-2008 с изм. № 1, 2, 3

Срок годности 5 лет

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

Хронический колит:

ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЕ

Нередко к врачам-гастроэнтерологам обращаются пациенты с жалобами на боли, неприятное жжение или урчание в животе, поносы, запоры, тошноту. Все эти недомогания не противоречат друг другу, если речь идет о хроническом колите. Коварство этого недуга — воспаление слизистой оболочки толстой кишки — заключается в том, что ему свойственно часто незаметное, постепенное начало с периодами обострения и затихания, при этом осложнения в большинстве случаев устраняются с помощью оперативного вмешательства.

ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Это может быть аллергическое состояние, кишечное отравление или инфекция (сальмонеллез, дизентерия), воздействие токсических веществ (свинец, мышьяк, ртуть), глисты, лямблии и даже стресс. Хронические колиты возникают и в результате перенесенных острых колитов, из-за длительных и грубых нарушений пи-

тания, а также постоянного бесконтрольного применения слабительных средств и механических воздействий на прямую кишку (злоупотребление клизмами). Также предрасполагают к патологии дисбактериоз, недостаток растительной клетчатки в рационе и снижение иммунитета, из-за чего, кстати, хронический процесс может обостряться у женщин при беременности. Очень часто болезнь диагностируется у пожилых людей в связи с развитием атеросклеротического поражения артерий, питающих кишечник. Кроме того, к нарушению функции органа приводят вредные привычки — продолжительные алкогольные интоксикации и поступление никотина в организм, способствующее ухудшению кровоснабжения стенки толстого кишечника.

СИМПТОМЫ

Основными симптомами заболевания являются нарушение и неустойчивость стула (чередование поносов с запорами), ощущение вздутия живота,

спазмы, метеоризм, отрыжка, горечь во рту, иногда — кровь и слизь в кале. Отличает хронический колит от других патологий желудочно-кишечного тракта усиление боли сразу после приема пищи и, напротив, облегчение после опорожнения или отхождения скопившихся газов.

Длительно текущий колит может принимать язвенную форму, поэтому при выявлении характерных симптомов нужно сразу обращаться к специалисту. Это заболевание предполагает небystрое и сложное лечение, неотъемлемая часть которого, независимо от специфики, — диетотерапия.

ПРОФИЛАКТИКА

Профилактика же патологии основывается на предупреждении развития острой формы, соблюдении режима сна и отдыха и, опять же, сбалансированном питании, чтобы исключить раздражающее воздействие на стенки толстой кишки.



КАПЛИ
желудочные

ГАСТРОГУТТАЛ®

25мл

ЛС лицензия Р N 003532/01.
РЕКЛАМА

Проблемы с желудком или кишечником? Лечитесь травами!

ГАСТРОГУТТАЛ®

Для чувствительных желудков

Испокон веков для лечения различных недугов люди прибегали к чудодетельной силе растений. Травы применялись для обезболивания, снятия воспаления, в качестве противомикробного средства. Оценив свойства и целебную силу трав, фармацевты создали **Гастрогуттал®** — препарат на основе **мяты, валерианы, полыни, красавки**. Он рекомендуется в качестве средства для лечения различных расстройств желудочно-кишечного тракта, таких как **спазмы, вздутие, тошнота, тяжесть**. Также препарат применяется для снятия неприятных симптомов, вызванных погрешностями в диете, нарушением режима питания или стрессом. Обладая мягким успокоительным действием, он воздействует не только на гладкую мускулатуру, но и на центральную нервную систему.



3АО «Московская фармацевтическая фабрика». Россия, 125239, Москва, Фармацевтический проезд, 1.

www.gastroguttal.ru

Звоните по тел. 8 (495) 450-15-24

Удобная форма выпуска в виде капель позволяет не ошибиться в дозировке. **Гастрогуттал®** можно использовать как разово для устранения симптомов, так и по рекомендации врача курсом по 20 капель 2-3 раза в день.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Татьяна Алексеевна Каинова,
врач-педиатр

Многие родители боятся, что их ребенок рано или поздно будет отнесен к часто болеющим детям. Когда же ребенок попадает в ряды ЧБД? Нужно ли переживать по этому поводу и бить тревогу? Можно ли избежать этой пугающей аббревиатуры ЧБД в жизни ребенка?

Для начала разберемся, что же такое ЧБД (или, как говорят врачи-иммунологи, иммунокомпрометированные дети) и когда этот термин применяется к тому или иному ребенку. По рекомендациям ВОЗ часто болеющими принято считать детей, которые переносят более 8 респираторных заболеваний в год. Однако тут стоит учитывать возраст ребенка. Например, если ребенок в возрасте до одного года болеет более 4 раз — он уже становится на диспансерный учет у педиатра или другого специалиста, а дети в возрасте от 1 года до 2 лет попадают в список часто болеющих, если болеют более 5-8 раз в год. Следовательно, учитывается несколько показателей: возраст ребенка, частота заболеваний, их продолжительность и осложнения, вызванные этими заболеваниями. Если ребенка ставят на диспансерный учет по причине частых заболеваний, это всего лишь отметка для врача о необходимости обязательных профилактических осмотров малыша от 2 до 4 раз в год, дополнительных наблюдений у узких специалистов, назначения ЛФК, физиопроцедур, санаторно-курортного лечения (с 4 лет). Как толь-

ИММУННЫЙ КОМПРОМАТ, ИЛИ ДЕТИ ЧБД

ко частота заболеваний снижается, врач снимает ребенка с диспансерного учета. Поэтому не стоит бояться, что ЧБД — это на всю жизнь.

Влияет ли на частоту заболеваний посещение детского сада? Если ребенок будет сидеть дома, значит ли это, что он будет меньше болеть?

Многие родители сталкиваются с проблемой, когда ребенок после выздоровления заново заболевает, как только возвращается в детский сад. В данной ситуации одной из причин является то, что родители стараются поскорее выписаться с больничного, не дожидаясь окончательного выздоровления ребенка. В определенных случаях все же требуется выдерживать рекомендации домашнего режима и не торопиться вернуть ребенка в коллектив, чтобы иммунитет восстановился после болезни и не попал под повторную атаку вирусов. Ребенку, который часто и длительно болеет, рекомендуется щадящий режим посещения детского сада: необходимо ввести один выходной день в середине недели (среда) и организовать сокращенное пребывание в саду — до 16 часов. Дополнительные ре-

комендации: вакцинацию нужно проводить только в летний период, а с декабря по март ребенок должен принимать витаминно-минеральный комплекс.

Существуют ли эффективные методы сокращения частоты детских заболеваний?

С самого рождения не стоит приучать ребенка к «тепличным» условиям — температура в помещении должна быть 21-22 градуса; в комнате, где находится ребенок, допускается открытая форточка, главное, чтобы не было сквозняков. Необходимо следить за питанием малыша — старайтесь включать в рацион больше овощей и зелени. Таким образом с раннего возраста ребенок уже будет получать различные микроэлементы, необходимые для укрепления иммунитета. Также должно быть обильное питье. Но и тут не следует приучать малыша исключительно к теплоте питья. Вода, морсы и компоты должны быть комнатной температуры. Актуален и вопрос: стоит ли закалять ребенка? Да! При этом родители могут составить в этом компанию своему ребенку и сделать закаливание семейным образом жизни.

ИТАК, МАМЫ И ПАПЫ, БАБУШКИ И ДЕДУШКИ, ПОМНИТЕ, ЧТО ЧБД — ЭТО НЕ ДИАГНОЗ, КОТОРОГО СТОИТ БОЯТЬСЯ, А ПРОХОДЯЩИЙ МОМЕНТ, ОБУСЛОВЛЕННЫЙ ВОЗРАСТНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ РАЗВИТИЯ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА.



ОСНОВА
многопрофильная клиника

ВРАЧ-ПЕДИАТР ТАТЬЯНА АЛЕКСЕЕВНА КАИНОВА
ВЕДЕТ ПРИЕМ В КЛИНИКЕ «ОСНОВА». СПБ, СЕРЕБРИСТЫЙ БУЛЬВАР, 20А.
ЗАПИСАТЬСЯ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ МОЖНО ПО ТЕЛЕФОНУ (812) 779-10-39.
OSNOVA-CLINIC.RU. МЫ В СОЦСЕТЯХ @CLINICOSNOVA.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

ЕСЛИ РЕБЕНОК ПЛОХО ГОВОРИТ



В его возрасте пора уметь строить длинные предложения, а он пока с трудом произносит слова? Он легко возбудим? Журнал «Энциклопедия здоровья» выяснил, как можно решить проблему и подготовить ребенка к школе.



Ведущий детский невролог «Реацентра», доктор медицинских наук Татьяна Алексеевна Гаврилова:

— К сожалению, родители часто недооценивают серьезность ситуации. Они не замечают, что ребенок не выговаривает звуки и слова, не произносит распространенных предложений, с трудом запоминает стихи, не усидчив, легко возбудим, не обращает внимания на запреты...

В подобных ситуациях одни родители ждут: «Время придет — научится». Другие — обращаются к специалистам, которые в состоянии определить границу между отставанием и индивидуальными особенностями ребенка. Причин задержки речевого развития несколько. Вот лишь некоторые из них: повышенное внутричерепное давление (гидроцефалия); родовая травма; перинатальная патология центральной нервной системы.

Независимо от причины, которая привела к повреждению головного мозга, исход одинаков — разные зоны головного мозга начинают работать неправильно или недостаточно активно. У детей с задержками психоречевого развития в большей степени страдают зоны, которые отвечают за речь и интеллектуальные способности.

Чем раньше начать решать проблему, тем выше восстановительные способности головного мозга.

К КАКИМ СПЕЦИАЛИСТАМ ИДТИ, ЕСЛИ У РЕБЕНКА ЗАДЕРЖКА РЕЧИ?

Дефектологи. Занятия можно начинать с 2-летнего возраста. Они направлены на то, чтобы развивать у ребенка внимание, память, мышление, моторику, интерес к обучению в игровой форме.

Логопеды. Занимаются «постановкой» звуков, учат правильно строить предложения и составлять грамотный рассказ.

Неврологи. Назначают лекарственные препараты, которые способствуют улучшению кровоснабжения головного мозга и являются питанием для клеток головного мозга.

Рефлексотерапевты. Активизируют речевые зоны головного мозга, отвечающие за дикцию, словарный запас, речевую активность и интеллектуальные способности.

Для улучшения у детей дикции, памяти и внимания, интеллектуальных способностей, расширения словарного запаса, а также для снижения возбудимости и при задержках развития речи своевременно обращайтесь к специалистам за консультацией.

Возраст ребенка	Что должен уметь ребенок
1 год	произносить до 10 облегченных слов и знать названия нескольких предметов
2 года	строить фразы и короткие предложения, использовать прилагательные и местоимения, словарный запас в этом возрасте увеличивается до 50 слов
2,5 года	строить сложные предложения, правильно произносить практически все буквы, кроме «л», «р» и шипящих, задавать вопросы «где?», «куда?»
3 года	говорить предложениями, объединенными по смыслу
4 года	говорить грамматически правильно построенными фразами, употребляя все части речи, уметь обобщать предметы в группы
5 лет	говорить почти как взрослый (словарный запас до 3000 слов), правильно произносить все буквы, пересказывать текст, сравнивать и оценивать действия героев

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЕТЬ КЛИНИК

РЕАЦЕНТР

Лицензия № ЛО-78-01-007517 выдана 16.01.2017

ДЕТСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ
НЕВРОЛОГИИ
И РЕФЛЕКСОТЕРАПИИ

МИКРОТОКОВАЯ РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ



Сеанс микротоковой рефлексотерапии



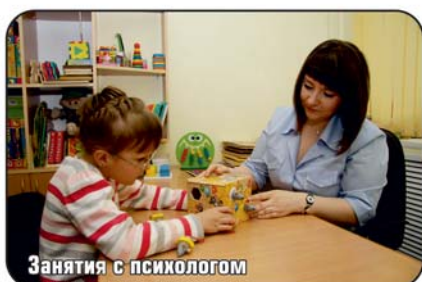
разрешена и рекомендована Минздравом РФ к применению в детской неврологической практике для восстановления работы речевых зон головного мозга и снижения возбудимости.

При задержках развития речи и аутизме проводятся рефлекторная активизация лобных долей головного мозга и речевых зон коры, отвечающих за словарный запас, понимание обращенной к ребенку речи, навык построения предложений; рефлекторная стабилизация тонуса мышц речевого аппарата (при дизартрии).

ЗАДЕРЖКА РАЗВИТИЯ У РЕБЕНКА?

- Задержка психоречевого развития
- Задержка речевого развития
- Алания
- Аутизм

Помогает КОМПЛЕКСНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ:



Занятия с психологом



Занятия с логопедом



Логопедический массаж

г. Санкт-Петербург, Северный пр., 18/1

reacenter.ru ☎ **8 (812) 335-25-03**

Звонок по России бесплатный 8-800-2222-602 | reacenter.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

ДРАЖЕ СЕРИИ

«МИКРОША»

с микроэлементами на основе бурых морских водорослей
и лекарственных растений в хелатной форме
от Университетской Инновационной Компании «Литораль»

LITTORAL.RU

«ЛЮЦИНК» —

драже серии «Микроша» с цинком.

Цинксодержащие продукты рекомендуются:

- при обнаруженном недостатке цинка;
- при аллергических и воспалительных заболеваниях кожи;
- при плохом росте волос и ногтей;
- при замедленном росте у детей;
- для улучшения деятельности сердечно-сосудистой системы;
- при нарушении липидного обмена (атеросклероз, ожирение);
- при бесплодии;
- при нарушении функции простаты;
- при ухудшении зрения;
- при сахарном диабете.

Состав: лактоза, кальций углекислый, магний углекислый, цинка пиколинат, малина (экстракт плодов), крахмал кукурузный, кальций стеарат, ароматизатор («Черная смородина»), подсластитель (Аспасвит), черная смородина (экстракт плодов), ароматизатор («Клубника»), ароматизатор («Сливки»).

Потребность организма — 12 мг цинка в сутки. 1 драже содержит не менее 6 мг цинка. 2 драже — 100 % от нормы.



«ХРОМИК» —

драже серии «Микроша» с хромом.

Хромсодержащие продукты рекомендованы:

- при нарушении углеводного обмена (сахарный диабет, избыточный вес);
- при частых стрессах;
- при атеросклерозе;
- при тяжелых физических нагрузках;
- при нарушении репродуктивной функции у мужчин.

Состав: лактоза, кальций углекислый, магний углекислый, черника (экстракт плодов), крахмал кукурузный, малина (экстракт плодов), кальций стеарат, ароматизатор («Клубника»), подсластитель (Аспасвит), хрома пиколинат.

Потребность организма — 50 мкг хрома в сутки. 1 драже содержит не менее 25 мкг хрома. Содержание хрома в 2 драже составляет 100 % от суточной потребности.



«МЕДЯША» —

драже серии «Микроша» с медью.

Медьсодержащие продукты показаны:

- для участия в кроветворении;
- для образования коллагена и эластина: медь оказывает положительное действие на соединительную и костную ткань, эпителий;
- для улучшения работы эндокринной системы в целом и положительного влияния на активность гормонов гипоталаза;
- для повышения иммунитета человека;
- для образования гемоглобина, совместно с железом и аскорбиновой кислотой;
- для нормализации пищеварения: медь оказывает влияние на железы внутренней секреции;
- для улучшения производства женских половых гормонов;
- как противовоспалительное средство;
- при профилактике ранней седины, а также пигментации кожных покровов.

Состав: лактоза, кальций углекислый, магний углекислый, крахмал кукурузный, черника (экстракт плодов), крахмал картофельный, кальций стеарат, меди глюконат, черная смородина (экстракт плодов), подсластитель (Аспасвит), ароматизатор («Ваниль»).

Потребность организма — 1 мг меди в сутки. 1 драже содержит не менее 0,5 мг меди. Содержание меди в 2 драже составляет 100 % суточной потребности.



Наступление весны мы угадываем не только по запахам и зрительно, но и... физически — с обострением болезней, перепадами настроения. Устав от пасмурных дней и эпидемий, организм просит отдыха и испытывает явный «скрытый голод», то есть недостаток витаминов и других важных микроэлементов. И не реже, чем взрослые, ощущают его дети, которых гиповитаминоз настигает, как правило, в конце зимы и начале весны.



Гиповитаминоз

БОЛЕЗНЬ ИЛИ НЕ БОЛЕЗНЬ?

Оговоримся, что витаминозы разделяют на несколько видов, среди которых авитаминоз подразумевает критическую нехватку или полное отсутствие какого-либо витамина или минерала и требует лечения препаратами. А вот при гиповитаминозе, встречающемся у 85 % населения, этот элемент в крови присутствует, но в меньшем количестве, чем это необходимо в норме. Частичная витаминная недостаточность допускает исправление ситуации за счет профилактических мер. Гиповитаминоз — еще не патология, но он вызывает серьезные нарушения работы органов и систем детского организма. Когда у ребенка идет формирование нервной, эндокринной, репродуктивной системы, ему жизненно необходимы витамины и минералы.

И наконец, еще один вид, гипервитаминоз, развивается при избытке витаминов (жирорастворимых — А, D, Е, F и К), превышающих норму в 9-10 раз. Этот вид до недавнего времени встречался нечасто, но бесконтрольный прием витаминных препаратов и биодод-

бавок, которые легко купить в любой аптеке, привел к учащению подобных случаев.

НЕВИДИМЫЙ ДЕФИЦИТ

У малышей дефицит витаминов обычно проявляется в раздражительности и плаксивости, дошколята и ученики младших и средних классов с трудом просыпаются по утрам, у них снижается концентрация внимания, появляются головные боли, утомляемость, сонливость. Первым проявлением авитаминоза считаются изменение вкусовых пристрастий, повышенная потливость ступней и ладоней. У подростков же заболевание может выражаться в резких перепадах настроения, повышенной агрессивности, апатии, сухости и трещинах кожи, кровоточивости десен и кровотечениях из носа.

Однако определить невооруженным взглядом, каких витаминов и в каких количествах не хватает в организме ребенка, нельзя, поэтому, прежде чем давать витамины весной детям, нужно получить четкую постановку диагноза, чтобы из-

бежать нежелательных последствий. Выявить дефицит тех или иных биологически активных веществ можно в любой крупной лаборатории — необходимо сдать кровь и мочу на специальный анализ на витамины и микроэлементы.

В случае, если диагноз подтвердится, необходимо подойти к лечению комплексно. Чаще всего педиатры фиксируют только два типа авитаминоза у де-

ВАЖНО

- Принимать витамины лучше всего после еды.
- Жирорастворимые витамины (А, D, Е, F, К) нужно принимать только после еды, содержащей жиры.
- Запивать препараты следует только чистой водой.
- В период лечения антибиотиками стоит отказаться от приема витаминов.
- Принимать комплексы нужно ежедневно в одно и то же время.
- Нельзя превышать рекомендованную врачом дозировку или продлевать самостоятельно курс приема.

РЕГУЛЯРНОЕ
ПОСТУПЛЕНИЕ
ВИТАМИНОВ
В ДОСТАТОЧНОМ ОБЪЕМЕ
ПОЛОЖИТЕЛЬНО
ОТРАЗИТСЯ НА НАСТРОЕНИИ
РЕБЕНКА,
ПОЗВОЛИТ ОЩУЩАТЬ
ПРИЛИВ СИЛ.

тей: витамина D и B₁₂, поскольку благодаря усилиям пищевой промышленности человек получает многие синтетические витамины, содержащиеся в продуктах.

ОТ НУЛЯ ДО ПУБЕРТАТА

Если речь идет о гиповитаминозе, родители могут сами выбрать мультивитаминный комплекс с учетом возрастных рекомендаций. Так, детям до года предназначаются капли, гели, сиропы; от 1 до 4 лет — жевательные пастилки, гели, порошки; старше 4 лет — капсулы, драже, таблетки. Обязательно надо обратить внимание на дозы, которые должны быть приближены к 100 % от рекомендуемого возрастного суточного потребления пропорционально у всех компонентов. И все же нелишним будет проконсультироваться у врача, который посоветует комплекс исходя из индивидуальных особенностей состояния ребенка. Разноцветные витаминные капсулы — не лекарство, но и не кукурузные палочки, чтобы есть их пачками.

Практика показывает, что на исходе зимы детям больше всего не хватает следующих компонентов: A, B₁, B₂, C и D. И одних витаминно-минеральных комплексов недостаточно для поддержания баланса в организме, требуется органи-

зация продуманного меню с включением в рацион продуктов, поставляющих витамины. Роспотребнадзор рекомендует употреблять определенные продукты для восполнения нехватки витаминов:

Витамин А: тыква, укроп, петрушка, капуста, морковь, шпинат, печень, сливочное масло. Физиологическая потребность для детей — от 1250 до 3000 МЕ/сут.

Витамины группы В: B₁ — горох, орехи, гречневая и овсяная крупа (от 0,3 до 1,5 мг/сут.); B₂ — молоко, чай, творог и сыр (от 0,4 до 1,8 мг/сут.); B₆ — чеснок, фасоль, изюм, картофель (от 0,4 до 2,0 мг/сут.); B₉ (фолиевая кислота) — печень и почки животных (от 25 до 200 мкг/сут.); B₁₂ — жирная рыба и говядина (от 0,3 до 3,0 мкг/сут.).

Витамин С: лимон, шиповник, апельсины, грейпфруты, черная смородина (от 30 до 90 мг/сут.).

Витамин D — единственный витамин, который образуется при ультрафиолете и не поступает с пищей (10 мкг/сут.).

Витамины группы РР: куриное мясо, кальмары, красный перец, гречка (от 5 до 20 мг/сут.).

Если ребенок в конце зимы часто жалует на усталость и другие симптомы авитаминоза, помимо правильного питания, считают специалисты, ему необходимо больше спать и чаще гулять на свежем воздухе. Укрепить память помогут морковь, авокадо и ананас, два апельсина и один грейпфрут в день.

Врачи напоминают: активнее всего детский организм растет от 0 до 8 лет и в подростковом возрасте. Поэтому ограничений в питании быть не должно, если только это не обусловлено медицинскими показаниями. Даже в соответствии с рекомендациями служителей церкви дошкольники (до 7 лет) не постятся, а ребята постарше не должны недополучать молочные продукты и яйца, чтобы избежать дефицита кальция и витаминов группы В.

НА ЗАМЕТКУ

Для профилактики авитаминоза полезно пить отвар шиповника, содержащего целый набор витаминов (B₂, A, E, P, C, K), причем суточная потребность человека в витамине С содержится всего в двух ягодах растения. Для приготовления отвара сухие ягоды шиповника заливают в термосе крутым кипятком из расчета несколько плодов на стакан воды и добавляют сахар. Не стоит принимать поливитаминные комплексы и полезные отвары одновременно, без одобрения врача.

Витаминную смесь также можно приготовить из кураги, изюма, чернослива, лимона и грецких орехов. Все компоненты смешивают в блендере до получения однородной массы, хранят в холодильнике, закрыв емкость крышкой. В столовой ложке такой смеси содержится суточная норма витаминов, детям дается одна чайная ложка на каждые десять килограммов веса.

КСТАТИ

Согласно исследованиям Федерального исследовательского центра питания, биотехнологии и безопасности пищи у более чем 90 % детей и подростков в возрасте от 7 до 17 лет в Центральной и Северо-Западной части России (и у 60-80 % взрослых и пожилых людей в Северо-Западной части) обнаружена недостаточность витамина D.

Всего выделяют 13 витаминов, которые делятся на водо- и жирорастворимые, и 16 микроэлементов, из которых 9 относят к группе жизненно необходимых (железо, медь, цинк, хром, селен, молибден, йод, кобальт, марганец).

Ничто так благотворно не воздействует на человека, на его моральное и физическое здоровье, как соприкосновение с живой природой, в том числе с животными. В последние годы набирает популярность такое направление, как анималотерапия — лечение животными.

Дети и дельфины



Центры анималотерапии существуют во всех развитых странах. Там поправляют здоровье взрослые и дети, общаясь с самыми разными животными. Человек получает ряд положительных эмоций, улучшается его психоэмоциональное состояние, уходят депрессии, появляется больше жизненных сил и, как следствие всего этого, улучшается физическое здоровье.

В анималотерапии активно используются морские свинки, кролики, куры, козы, ламы, попугаи, но самыми популярными «лекарями» являются собаки, лошади и дельфины.

Дельфины — очень развитые, умные и доброжелательные животные. Дельфинотерапия, в основу которой положено игровое взаимодействие человека и этих животных, применяется уже давно, и особенно она показана для детей. Для сеан-

сов дельфинотерапии отбираются особенно контактные, привыкшие к людям дельфины. Они охотно играют с юными пациентами, позволяют им гладить себя и плавать, держась за спинной плавник.

Физиотерапевтической практикой подтверждено, что особенно положительное влияние на человека оказывает восприятие ультразвуков, которые издают дельфины. Считается, что ультразвук, который исходит от дельфинов, способствует выработке в организме «гормонов счастья» — эндорфинов. Процесс общения с этим животным доставляет ребенку огромную радость. Во время игр с дельфинами ребенок учится лучше управлять своим телом, эффективнее использовать язык жестов, приучается быть более самостоятельным.

В результате лечебного воздействия дельфинотерапии устраняется перевозбуждение нервной системы, оздоравливается и расслабляется весь организм.

Кроме этого:

- дельфины умеют «сканировать» тело человека, как аппарат ультразвуковой диагностики, и определять больной орган;
- прикосновения к дельфину активируют биологически активные точки, рецепторы на теле ребенка;
- дельфин постоянно создает своим хвостовым плавником потоки воды, которые действуют как гидромассаж;
- эмоциональный контакт с животным помогает справиться с психологическими проблемами.

Дельфинотерапия не менее популярна и среди взрослых. К помощи этих животных прибегают при проведении реабилитации людей, переживших тяжелые психологические травмы и стрессы в ходе аварий, стихийных бедствий. И если после тяжелой рабочей недели вы почувствовали полное эмоциональное выгорание, доверьтесь дельфинам — и все придет в норму.



Санкт-Петербургский Дельфинарий

В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ ПРОВОДИМ СЕАНСЫ ОБЩЕНИЯ
С ДЕЛЬФИНАМИ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ.
ПРИГЛАШАЕМ ВСЕХ ПОЗНАКОМИТЬСЯ ПОБЛИЖЕ
С УДИВИТЕЛЬНЫМИ МОРСКИМИ ОБИТАТЕЛЯМИ!
ПРИКОСНОВЕНИЕ К ДЕЛЬФИНУ,
ПО ГРЕЧЕСКИМ ЛЕГЕНДАМ,
ПРИНОСИТ СЧАСТЬЕ!
А ЕЩЕ ЗАРЯД ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ
ЭМОЦИЙ, РАДОСТЬ И
НЕЗАБЫВАЕМЫЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ!
ВСЕ ПОДРОБНОСТИ
НА САЙТЕ
DOLPHINARIUM.SPB.RU.



Мы ждем вас по адресу: ст. м. «Крестовский остров», Константиновский пр., 19, тел. +7 (812) 610-55-15 (ежедневно с 10.00 до 18.00), delphinarium.spb.ru.

Реклама

Дисплазия

ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ

Говоря об этой патологии, ортопеды обычно имеют в виду проблему детского возраста. У подростков и взрослых ДТС бывает крайне редко — только в случае травм или как продолжение недолеченной патологии детского возраста.

ДИСПЛАЗИЯ ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ

Каждая молодая мама в рамках первого профилактического медицинского осмотра ребенка получает направление на УЗИ тазобедренных суставов. Это позволяет на самом раннем этапе выявить заболевание — если его не распознать на первом году жизни, далее ребенку могут грозить тяжелейшие воспалительные процессы, нарушение функции нижних конечностей, боли в тазобедренных суставах и инвалидность на всю жизнь.

КЛАССИФИКАЦИЯ

Дисплазия тазобедренного сустава — это нарушение его развития. Специалисты различают несколько уровней патологии.

Первая степень недуга, самая легкая, — предвывих. Характеризуется недоразвитием, незрелостью сустава, который в дальнейшем может сформироваться нормально.

Вторая степень — подвывих. Наблюдается незначительное выдвижение головки бедренной кости из суставной впадины.

Третья степень патологии — вывих. Головка бедра целиком смещена относительно суставной впадины, связки сустава натянуты, напряжены.

Причины и симптомы дисплазии:

- рождение ребенка с весом более 4 кг;
- наследственность;
- ягодичное предлежание плода;
- недостаток витаминов и микроэлементов в рационе матери;
- маловодие при беременности.

Симптомы дисплазии зачастую доступны лишь опытному взгляду ортопеда, однако если при осмотре малыша мама замечает асимметрию ягодичных, паховых и бедренных складочек, разную высоту коленок, щелчки при разведении бедер, — это повод обратиться к специалисту.

КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ

Лечение недуга включает в себя комплекс различных мероприятий и длится не один месяц. Насколько оно будет быстрым и эффективным, зависит не только от доктора, но и от родителей. На легких стадиях на помощь придут широкое пеленание, массаж, лечебная гимнастика, использование правильных моделей детских «гаджетов» (переносок, слингов, автокресел) — то есть тех, что позволяют малышу держаться с согнутыми и широко расставленными в стороны ногами. Именно в таком анатомическом положении при дисплазии головка бедренной кости у грудничка встает в нужное положение.

В более сложных случаях потребуются ортопедические приспособления, а в самых сложных — оперативное вмешательство.

ХОТИТЕ НАУЧИТЬСЯ ЖИТЬ БЕЗ ЛЕКАРСТВ И ОПЕРАЦИЙ?

Вам может помочь метод, который позволит избавиться от многих болезней и уменьшить количество лекарств, а то и вовсе уйти от их приема!

Этот природный механизм человека ученые описали еще в середине прошлого века. Если его «включить», то самоисцеление становится вполне привычным делом.

Оказывается, наш организм таит в себе огромные скрытые ресурсы, которые можно использовать, не опасаясь негативных побочных эффектов.

Активационная терапия (АТ) не требует курсового лечения, поскольку даже один сеанс инициирует целый каскад биохимических реакций. Формула крови улучшается уже во время первой процедуры, а это полезно при многих болезнях!

За 1-2 сеанса, к примеру, можно помочь справиться с отитом или гайморитом. А чтобы забыть про частые ОРЗ и ОРВИ, взрослым и детям полезно проводить всего по одной процедуре 2-3 раза в год.

Улучшается общее состояние: реже скачет давление, уменьшается одышка, изжога, кашель и налаживается стул. Существенно может нормализоваться состояние

организма после перенесенного инсульта или инфаркта.

На **Активационной терапии** организм человека сам способен синтезировать необходимые вещества, которых не найти ни в одной аптеке!

Без приема калия и магния она помогает улучшить сердечно-сосудистую систему и кровообращение головного мозга. Без дополнительного приема железосодержащих препаратов — повысить гемоглобин, а не прибегая к антибиотикам — справиться с инфекциями!

АТ проводит естественную «генеральную уборку»! Через пот, стул, мочу и мокроту организм начинает выбрасывать клеточный «мусор», накопленный за многие годы: токсины, аллергены, лекарственные излишки, скопления паразитов и отходы клеточной жизнедеятель-

ности, за счет чего начинают восстанавливаться и функции многих органов.

Более того, такая терапия способствует омоложению клеток и предотвращает развитие будущих заболеваний, играя роль своеобразной «прививки».

Пациентам не надо ждать, тратить лишние деньги и нервы. А поскольку этот уникальный метод лечения не предлагается в традиционных медицинских учреждениях, **АТ** с 1991 г. проводится только в Санкт-Петербургском научно-практическом **Институте перспективной медицины (ИПМ)**, куда приходят чаще всего по «сарафанному радио».

Интересные популярные лекции и демонстрацию скрытых возможностей организма проводит автор метода **АТ «Обратная волна»**, руководитель **ИПМ**.

Вход свободный, нужно лишь предварительно позвонить и уточнить дату.

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

Благородный олень дарит чудо



Марал, благородный олень, — одно из самых почитаемых животных Алтая. Его уважали с глубокой древности и наделяли магической силой.

Сегодняшняя медицина широко применяет для лечебных целей панты марала (молодые, еще не окостеневшие рога). Эти рога очень ценны. Они имеют богатейший химический состав, благотворно влияющий на здоровье человека.

Панты марала широко используются в народной медицине при инфекционных заболеваниях, заболеваниях сосудов и сердца, артритах и артрозах, туберкулезе, подагре. Панты прекрасно помогают при железодефицитной анемии, поскольку большей частью состоят из крови.

Кроме этого, продукция на основе пантов марала может помочь:

- при необходимости остановить кровотечение;
- улучшить мочеполовую функцию;
- укрепить кости, суставы и сухожилия;
- повысить сопротивляемость организма инфекциям;
- нормализовать уровень сахара в крови;

- обеспечить организм всеми необходимыми микроэлементами, такими как кальций, йод и др.

Раньше эти животные встречались только в дикой природе, в наше время маралов выращивают и на специальных фермах, в том числе для получения их ценных рогов.

Эти животные приживаются только в экологически чистых районах, там, где нет поблизости промышленных предприятий. Получить отличный целебный продукт пока удалось только на Алтае. Мараловодческое хозяйство ООО «Шебалинский питомник» Шебалинского района Республики Алтай в 2010 году одно из первых в практике пантового оленеводства использовало метод электронной идентификации животных (чипирование) для их индивидуального учета, который является необходимым условием работы по племенному животноводству.

Новая система чипирования исключает подмену ценных племенных животных. При всех движениях стада всегда доступна полная информация о маралах: возраст, родословная, пантовая продуктивность.

Панты — это чудодейственный натуральный продукт, однако и он имеет противопоказания. Не рекомендуется использовать рога марала при атеросклерозе, серьезных заболеваниях почек, различных опухолях, нарушениях свертываемости крови.



НАТУРАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА ПОСЛЕ ИНТЕНСИВНЫХ ТРЕНИРОВОК ИЗ ПАНТОВ ГОРНО-АЛТАЙСКОГО МАРАЛА

- Восстановление после нагрузок
- Восстановление после стресса
- Коррекция веса
- Усиление потенции
- Повышение иммунитета
- Здоровье кожи, волос, ногтей
- Лакто- и бифидобактерии



8-800-600-70-57
www.kingmaral.ru

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.
Перед употреблением необходимо ознакомиться с инструкцией.



МУХОМОР

Этот гриб знает каждый. И каждый знает, что кроме ядовитости он еще известен и своими удивительными целебными свойствами. Издревле в народной медицине мухомор используют при суставных заболеваниях, варикозной болезни, для заживления ран любой этиологии.

О целебных свойствах мухомора знали еще древние лекари, применявшие его в своей врачебной практике.

ЗАСЛУЖЕННАЯ ПОПУЛЯРНОСТЬ

Особенно много упоминаний об употреблении мухомора как стимулятора или исцеляющего снадобья можно найти в описаниях быта северных народов. Например, викинги часто употребляли мухомор накануне битвы. Исследователи утверждают, что на следующий день во время битвы воины становились бесстрашными и решительными, а также делали нечувствительными к боли.

Применение мухомора в народной медицине народов Севера и Дальнего Востока также имеет давние традиции. Жители Аляски, Чукотки и Камчатки издревле прибегали к услугам мухомора. В этих регионах и по сей день применяют различные водные и спиртовые настойки мухомора при ревматизме, туберкулезе и заболеваниях нервной системы. На Чукотке с успехом применяли мухомор при экземе, подагре и склерозе, а специальную настойку из мухомора использовали как тонизирующее средство для снятия физической усталости. Подтверждением особой популярности мухомора на Чукотке служат и наскальные рисунки, на которых изображены мухоморы в виде человеческих фигурок.

СОВРЕМЕННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследования ученых подтвердили целебные свойства мухомора.

Из красных мухоморов научились изготавливать гомеопатический препарат «агарикус мускариус», применяющийся медициной при спазмах сосудов, эпилепсии, ангине и функциональных нарушениях деятельности спинного мозга. Широко известно применение мухомора наружно – в составе самодельных мазей и настоек – при дерматозах, варикозном расширении вен, псориазе и экземах и особенно заболеваниях суставов – артритах и подагре. В общем, народная медицина накопила много опыта именно в обращении с мухоморами. Однако самостоятельно готовить препараты из мухомора крайне не рекомендуется. Это все-таки ядовитый гриб, и с ним надо уметь обращаться.

Консультация врача-фунготерапевта – бесплатно!

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

МАГАЗИНЫ «ГРИБНАЯ АПТЕКА»:

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

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

Вся продукция сертифицирована.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.

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

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

КАК ВЕРНУТЬ ЗРЕНИЕ

Близорукость, или миопия, — один из самых распространенных дефектов зрения, при котором изображение формируется не на сетчатке глаза, а перед ней, то есть человек плохо видит предметы, расположенные вдали.

Миопию называют болезнью цивилизации. С наполнением нашей жизни всевозможными гаджетами число людей с близорукостью растет в геометрической прогрессии и, по статистике, отмечается у каждого третьего жителя.

Сейчас наряду с очками корректировать зрение можно и с помощью контактных линз. Ношение очков не всем удобно: в них невозможно заниматься спортом, они не полностью охватывают область видения, что неудобно, к примеру, при вождении автомобиля, в конце концов, некоторым очки просто портят внешность.

В линзах же зрение становится более четким, они незаметны для окружающих и практически не доставляют дискомфорта. Конечно, свои минусы есть и при ношении линз: нужно привыкнуть к присутствию инородного тела в ваших глазах, научиться надевать и снимать линзы, да и линзы требуют более тщательного ухода, чем очки.

КАКИЕ БЫВАЮТ ЛИНЗЫ

По материалу линзы бывают жесткие, мягкие и комбинированные. Наиболее популярны — мягкие. Они отличаются эластичностью, легко закрепляются на роговице, хорошо пропускают воздух, поддерживают глаза увлажненными. Жесткие и комбинированные линзы чаще всего применяются при наличии астигматизма высокой степени и других заболеваний.

По сроку использования контактные линзы подразделяются на традиционные (используются от полугода до девяти месяцев), квартальные — их нужно менять раз в три месяца, те, которые носят только в течение месяца, недели и даже одного дня. Последние и являются самыми популярными на сегодня, так как не требуют ухода. Чем меньше срок использования линз, тем они безопаснее для здоровья, так как реже подвержены загрязнениям и инфицированию микробами.

ЛИНЗЫ НА НОЧЬ

Их предлагается надевать на 6-8 часов сна. За этот период благодаря временному изменению формы роговицы глаза зрение может восстанавливаться на 100 %. После снятия линз зрение сохраняется в течение дня, однако этот процесс является обратимым: для поддержания остроты зрения их необходимо надевать каждую ночь. Кроме того, действие ночных линз может не произвести никакого эффекта, если у человека высокая степень миопии (7 диоптрий и выше). Нельзя не сказать и о том, что ночные линзы стоят дорого.

На каких бы контактных линзах вы ни остановились, вам не обойтись без посещения врача-офтальмолога, ведь при подборе линз должны быть учтены физические характеристики глаза, которые могут быть установлены только после проведения обследования. Правильный подбор линз поможет вам добиться точной и безопасной коррекции зрения.

УЛЫБАЙТЕСЬ, ГОСПОДА, УЛЫБАЙТЕСЬ!

На сегодняшний день красивая улыбка — один из неотъемлемых инструментов достижения успеха в любой сфере, так или иначе связанной с общением с людьми. Улыбка — это своего рода визитная карточка человека, самый мощный и информативный сигнал невербального общения.

Красота улыбки — вещь сложная и многогранная, состоящая из большого количества факторов — начиная от целостности зубного ряда и заканчивая здоровым внешним видом десны. Как же все-таки сохранить красивую и здоровую улыбку?

В этом нам поможет разобраться врач-стоматолог, хирург-пародонтолог стоматологической клиники «СтаФ» Валентина Геннадиевна Шевченко.



— Многие мечтают о голливудской улыбке, той самой, «во все 32», с идеально ровными, жемчужно-белыми зубами. Как же достичь этой мечты? Реальна ли она?

— Эта мечта более чем осуществима — выровнять зубки помогут брекеты или специальные каппы-«невидимки», а получить красивый белый цвет можно с помощью отбеливания. Правда, в погоне за идеальным цветом не стоит увлекаться и забывать об общей гармонии внешнего вида — слишком белые зубы, например, выглядят неестественно. А психологи даже утверждают, что людям с неестественно-белой улыбкой меньше доверяют. Кстати, один и тот же тон зубов может по-разному смотреться в зависимости от внешности — так, у людей со смуглой кожей зубы визуально кажутся белее, а у светлых — наоборот.

— Что вы посоветуете в данном случае?

— Многие в погоне за последними модными тенденциями готовы пойти на риск и использовать непроверенные методы отбеливания в домашних условиях, что в свою очередь может привести к непредвиденным последствиям. Вот именно поэтому так важно проводить процедуру отбеливания в стоматологическом кабинете — врач сделает фотографии до и после процедуры, определит исходный тон зубов и цветотип внешности пациента и обязательно обсудит с пациентом желаемый результат, чтобы подобрать подходящую систему для отбеливания. А в конце процедуры врач расскажет, как ухаживать за зубами, чтобы результат еще долго радовал пациента.

— Многие не очень уважительно относятся к брекетам и отбеливанию, а от красивой улыбки отказаться сложно, что делать тогда?

— Если кажется, что брекеты и отбеливание — это сложно и долго, или хочется радикально изменить вид зубов, на помощь приходят виниры. Это тонкие керамические накладки, которые изготавливаются индивидуально для каждого пациента и приклеиваются на переднюю поверхность зубов, позволяя изменить не только их цвет, но и форму.

Форма и размер зубов не менее важны, чем их цвет, и очень индивидуальны. Именно гармоничное сочетание формы зубов с геометрией лица и типом внешности рождает красивую улыбку.

У женщин, как правило, очертания передних зубов более мягкие, округлые, у мужчин же, наоборот, линии чуть прямее и резче. Сколы эмали, даже небольшие, сразу привлекают внимание, вызывая своего рода дисбаланс внешнего вида. Стираемость зубов приводит к их укорочению, из-за чего уменьшается высота лица, углубляются складки возле носа и под нижней губой, а это визуально старит, добавляя до 10 лишних лет!

— Валентина Геннадиевна, спасибо вам за подробные и развернутые ответы, вам есть что добавить?

— Кстати, зубы, как и вся анатомия человеческого тела, подчиняются правилу «Золотого сечения» да Винчи. А грамотные стоматологи используют это правило при эстетических реставрациях и протезировании для получения идеального результата, который подчеркнет красоту их пациента.

Для поддержания красоты и здоровья улыбки немаловажно регулярно делать профессиональную гигиену — ведь зубной камень и налет не только меняют цвет зубов, но и вызывают воспаление десны. Своевременный визит к стоматологу поможет справиться с этой проблемой, а процедура плазмолифтинга десен позволит значительно улучшить внешний вид десны и надолго сохранить полученный результат.



стаф stafstom.ru

СТОМАТОЛОГИЯ

Высокое качество по разумным ценам!

- лечение
- протезирование любой сложности
- хирургия, «умное» удаление
- имплантация
- профилактическая стоматология
- художественная реставрация
- отбеливание
- ортодонтия – исправление прикуса

СПб, ул. Олеко Дундича, д. 9, тел. 385-53-03

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

В последние годы слово «калория» прочно укрепились на позиции самых часто употребляемых слов. В моде здоровый образ жизни, и о каком бы продукте мы ни заговорили, сразу вопрос — а сколько в нем калорий, не повредит ли это фигуре?

ВСЕ О КАЛОРИЯХ

«Калория» и «похудение» в представлении обывателя стали чуть ли не словами-синонимами, но это не так, потому что, говоря о калорийности пищи, мы в первую очередь имеем в виду здоровое питание и продуманный, сбалансированный рацион.

КАЛОРИИ И ЭНЕРГИЯ

Калория — это единица энергии. Говоря о калории, мы подразумеваем количество энергии или тепла, необходимое для нагрева 1 грамма воды на 1 градус. Килокалория — это одна тысяча калорий. Как можно определить энергетическую ценность пищи научным способом? Для этого ее сжигают в калориметре и потом измеряют тепло, выделяющееся в окружающую его водяную баню.

Вся съеденная нами пища превращается в топливо для организма. Энергия нужна организму для построения сильных мышц и костей, для дыхания, движения, циркуляции крови. Поступающая энергия важна и для жизнедеятельности клеток — для их роста, деления, восстановления.

БЕЛКИ, ЖИРЫ И УГЛЕВОДЫ

Количество калорий в пище — мера того, сколько энергии эта пища содержит. В состав продуктов питания входят белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества (макро- и микроэлементы) и вода. Но энергетической ценностью (калорийностью) обладают лишь белки, жиры и углеводы.

Белки и углеводы более соответствуют здоровому питанию, чем жиры. Белки — это «строительный материал» для организма, а углеводы дают необходимую энергию. Но нашему организму для правильного функционирования необходимо и некоторое количество жиров — например, для усвоения витаминов.

Количество белков, жиров и углеводов надо учитывать и при оценке калорийности пищи. Один грамм углеводов содержит

4 калории, один грамм белка — 4 калории, один грамм жира — 9 калорий.

СЧИТАЕМ КАЛОРИИ

Рассмотрим подробнее, как производится подсчет калорийности продуктов, на примере овсяной каши на молоке. Ингредиенты: овсяная крупа — 200 г, молоко — 1000 мл, сахарный песок — 2 ст. л., соль — 1/2 ч. л. и сливочное масло — 1 ст. л. Уровень калорийности ингредиентов: овсяная крупа — 732 ккал, соль — 0 ккал, молоко — 640 ккал, масло — 150 ккал и сахарный песок — 200 ккал. Общая калорийность полученной каши будет равняться 1722 ккал.

Специалисты утверждают, что если съесть приблизительно 3500 калорий, то к имеющимся вашим килограммам добавится 450 г веса. Следовательно, для того чтобы сбросить те же 450 г, необходимо создать дефицит калорий. Нужно сократить потребление калорий на 3500 или увеличить на такое же количество расход энергии. Можно также объединить оба способа для того, чтобы достичь нужного дефицита.

Для того чтобы худеть примерно на 0,5 кг в неделю, нужно уменьшить свой ежедневный рацион на 500 калорий в день. Снижение массы тела на 0,5-1 кг считается вполне безопасным для здоровья. Но не стоит сокращать количество потребляемых калорий слишком кардинально, при слишком низкокалорийной диете могут возникнуть проблемы со здоровьем.

САМЫЕ КАЛОРИЙНЫЕ И НИЗКОКАЛОРИЙНЫЕ ПРОДУКТЫ

Сколько калорий необходимо организму, чтобы нормально функционировать? Их количество различно для каждого человека и во многом зависит от его физической активности.

«КАЛОРИЙНЫЕ» ТОНКОСТИ

1. Предпочитайте калорийность, указанную на упаковке, той, которая указана в таблице, так будет точнее.
2. Во всех крупах, макаронах и т. п. калорийность указана для сухого (сырого) продукта. Когда они варятся, они впитывают воду, становятся тяжелее и их калорийность уменьшается.
3. Не стоит «переносить» калорийность с двух дней в один, а на второй голодать. Положенное на день — это положенное на день!
4. Питайтесь не меньше 3 раз в день. Лучше 5 раз.
5. Никогда не отказывайте себе в завтраке. Количество калорий для завтрака — 350-400 ккал.
6. Калорийность пищи не должна быть ниже 1200 ккал в сутки.
7. Нельзя отказывать себе в белке. Быстро расходуются, не прибавляют лишних килограммов, дают наибольшее количество энергии и содержат в себе полноценный белок: яйца, рыба, мясо, молоко, творог.
8. Калорийность рациона беременных женщин должна составлять не менее 2900 ккал.
9. Потребность в калориях кормящей мамы — примерно 3200 ккал.
10. Вода, специи, соль, чай и кофе калорийности не имеют (не забывайте только учитывать сливки и сахар).
11. Вы знаете, что калории делятся на «хорошие» и «плохие»? Не забывайте, что всегда полезнее съесть кусок мяса, чем кусок торта.

Усредненная норма — это 2000 калорий в день. Так как каждый раз рассчитывать калории очень сложно и не все будут этим заниматься, можно просто запомнить, какие продукты являются самыми калорийными.

В этот список входят: свинина, баранина, говядина, шпик, мясо утки и гуся; пирожные, конфеты, шоколад, вафли, мороженое, торты; маргарин, сливочное и растительное масло; пшеничный хлеб, домашняя выпечка (пироги, пирожки, блины), сушки, печенье, пряники; манная, овсяная, рисовая каша; вареные и копченые колбасы, сосиски, сардельки; консервы (рыба, мясо); домашние маринады и соленья; семга, форель, горбуша, сельдь; икра; фундук, грецкий орех, миндаль; жареные яйца и омлет; картофель; сыры, сладкие творожки, молоко; бананы, виноград; сухофрукты, особенно финики и изюм; молочные коктейли, какао, магазинные соки, кофе, газированные напитки; алкоголь (водка, пиво, ликер и пр.).

Перечень низкокалорийной пищи состоит из следующих продуктов: овощи — сладкий перец и лук, свекла и хрен, огурцы, листья зеленого салата, чеснок и петрушка; фрукты и ягоды: яблоки, апельсины, грейпфруты, ананасы, киви, айва и алыча, черешня, вишня, земляника, брусника; мясо — курица и кролик; рыба — карась, камбала, хек, путассу, минтай, окунь, карп; обезжиренная молочная продукция; хлеб из ржаной муки; сладости — пастила, мармелад, зефир.

Если вы решили оздоровить свой рацион, стоит обращать больше внимание на калории. При подсчете не забывайте, что даже лишние калории, полученные из полезных, правильных продуктов, не принесут вреда ни вам, ни вашей фигуре. А если регулярным источником калорий, употребляемых вами, являются чипсы, фастфуд и сладости — прибавки в весе и вреда здоровью вам не избежать. Калорий бояться не нужно, но только если они «правильные»!

ВРЕМЯ ХУДЕТЬ!

Магазины

«Грибная аптека»

СИСТЕМА «ЯМАКИРО» И «АКУРА» ОТ ФУНГОТЕРАПЕВТОВ

В специально подобранный комплекс «Ямакиро» входят: мейтаке, трутовик лиственный и шиитаке. Именно мейтаке и шиитаке традиционно используют японки, чтобы похудеть, а заодно укрепить волосы, ногти, вернуть бархатистость коже. Древесный гриб трутовик известен как одно из средств для уменьшения аппетита и легкое слабительное.

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

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

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

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

Консультация врача-фунготерапевта — бесплатно!

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

МАГАЗИНЫ «ГРИБНАЯ АПТЕКА»:

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

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

Вся продукция сертифицирована.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.

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

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

Все по зубам.

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВОЙ ПОЛОСТЬ РТА



В России 9 февраля отмечается День стоматолога — профессиональный праздник специалистов, у которых бывает на протяжении жизни каждый человек. По статистике, в европейских странах и США лишь каждый пятый пациент отправляется на прием к дантисту так же непринужденно, как в парикмахерскую, в России это — каждый второй. Однако, какими бы ни были причины дентофобии, с детства мы знаем главные правила, при соблюдении которых можно будет не беспокоиться за здоровье зубов. Остановимся на главных мерах профилактики заболеваний зубов и десен.

ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА

Правильную чистку зубов — два раза в день не менее двух минут — специалисты советуют проводить с помощью щеток с мягкими синтетическими щетинками. Это позволит избежать травмы десен и истирания эмали зубов, а также размножения микробов. Помимо обычных, механических щеток, которые «работают» только за счет манипуляций рук, существуют звуковые, пульсирующие и электрические. Считается, что они эффективнее мануальных, потому что разрушают зубной налет при минимуме движений. Однако звуковые и ультразвуковые противопоказаны при наличии пломб, коронок, реставраций. Детям, которые, как известно, недостаточно тщательно чистят зубы, лучше всего подходят электрические щетки. Кроме того, зубы нужно чистить вертикальными движениями, чтобы убрать налет и не забить им межзубные промежутки.

Предотвратить появление зубного налета помогает и использование зубной нити (флос) для межзубных пространств. При узких промежутках между зубами рекомендуется применять флос с воском, при широких — плетеный, при средних — простой.

Паста у каждого члена семьи должна быть своя, потому что, например, при гиперчувствительности нельзя пользоваться высокоабразивными составами. Полезными же при здоровой полости рта будут фторидсодержащие пасты, они защитят зубы от вредного воздействия кислот, выделяемых бактериями, которые возникают при разрушении зубной ткани («дырках»). Подобные составы также снижают вероятность развития кариеса, особенно у детей и подростков.

То же касается ополаскивателя. Клинические исследования показали, что дополнительное использование этого средства после чистки зубов делает уход за полостью рта втрое эффективнее. Ополаскиватель помогает не только сохранить свежесть дыхания, но и избавиться от бактерий

в труднодоступных местах, на поверхности языка, щек и миндалин. Можно взять на вооружение ирригаторы, приборы для споласкивания или орошения полости рта сильными, точно направленными струйками воды.

И последняя рекомендация — посещать стоматолога минимум раз в полгода в целях профессиональной чистки зубов и осмотра полости рта.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Здоровье зубов зависит не только от индивидуальной гигиены полости рта, но и от продуктов, которые мы употребляем. Далеко не все из них полезны, а некоторые даже губительны для зубов.

Так, содержащиеся в свежевыжатых фруктовых соках кислоты разъедают эмаль, а сахар, добавляемый в газированные напитки, карамель, леденцы — любимая почва бактерий. Сладости плюс ко всему вызывают резкое снижение уровня pH слюны, что делает налет намного более агрессивным. Кстати, нейтрализовать действие сахара можно, съев после конфеты кусочек твердого сыра. Между прочим, главный внештатный специалист-стоматолог комитета по здравоохранению правительства Санкт-Петербурга Андрей Яременко советует давать детям сладкое лишь один раз в неделю, а чистить зубы вместе с ними до выработки устойчивой техники до 7-8 лет.

А вот шоколад, особенно горький, для зубов не так вреден: какао-бобы содержат вещества, которые препятствуют размножению бактерий. Удивительно, но полезны острые блюда, поскольку они вызывают активное слюноотделение, тем самым смываются остатки пищи.

Поддерживает здоровье десен твердая пища (редис, морковь). Она обеспечивает, во-первых, выполнение жевательной функции, а во-вторых, поддерживает здоровье десен, стимулируя

нормальное кровоснабжение за счет очищения твердыми волокнами. Но не стоит увлекаться — привычка перекусывать, постоянное жевание провоцируют развитие кариеса, потому что мешают восстановлению эмали, которое происходит только в перерывах между едой. Не забываем, что для эмали вредны и резкие перепады температур — очень холодная или горячая пища может вызывать микротрещины.

ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ

Больше всего нашим зубам необходимы фосфор и кальций. Первый отвечает за крепость эмали и регулирует правильное распределение кальция в организме. Второй же способствует формированию и поддержанию здоровья зубов. Богаты ими сыр и молочные продукты, лосось, кунжут, миндаль и грецкие орехи, яблоки, сухофрукты, бобы, соя, свежие огурцы, все виды капусты, сельдерей, укроп и петрушка.

Для сохранения здоровья зубов нужно употреблять продукты с витамином С, его недостаток вызывает кровоточивость десен и выпадение зубов. Содержится он в капусте, свекле, моркови, картофеле, зеленом горошке, яблоках, цитрусовых, смородине, шиповнике, луке.



ЗУБНАЯ ИМПЛАНТАЦИЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА



Кураску А. А.,

стоматолог-хирург,
имплантолог, кандидат
медицинских наук

Стоматологическая
клиника «Кронверк»

Санкт-Петербург,
Кронверкская ул., д. 1,
ст. м. «Горьковская»,
www.stomkronverk.ru

Связаться с врачом можно
по телефону клиники
233-28-27 и по
м. т. +7-960-233-11-11

При потере зубов происходит естественная атрофия кости челюсти. У людей старшего возраста при полном отсутствии зубов выраженная или неравномерная атрофия создает определенные трудности фиксации съемного зубного протеза, особенно на нижней челюсти. **Следствием слабой фиксации протеза являются невозможность полноценного пережевывания пищи и чувство неуверенности при общении.**

Эффективно решить эту проблему можно с помощью установки зубных имплантатов специальной конструкции и последующего изготовления несъемного или съемного зубного протеза. Количество имплантатов для установки несъемного протеза определяется в зависимости от клинической ситуации. Как правило, такой протез фиксируется на 4-6 имплантатах. В случае

значительной атрофии кости челюсти в боковых отделах для восстановления зубов необходим съемный протез. Для надежной фиксации съемного протеза достаточно установки 2 имплантатов в переднем отделе челюсти, где, как правило, всегда есть необходимый объем кости. Установка зубных имплантатов происходит безболезненно, и через 1,5-2 месяца приживления изготавливается новый зубной протез с внутренними креплениями к имплантатам. Надежность фиксации протезов на зубных имплантатах и их функциональность подтверждают многолетним опытом применения этой методики нашими специалистами и, главное, пациентами. **На сегодняшний день такой способ восстановления утраченных зубов является наиболее эффективным, особенно для пациентов старшего возраста.**



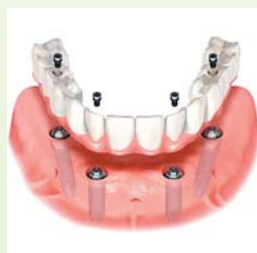
Кнопочная фиксация протеза
на 2 имплантатах



Фиксация протеза
на короткой балке, которая
крепится на 2 имплантатах



Фиксация протеза
на удлиненной балке, которая
крепится на 2 имплантатах



Фиксация протеза
на 4 имплантатах

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

«Погода» в доме

Когда мы говорим о том, что «главней всего погода в доме», то, конечно, подразумеваем душевный комфорт и взаимопонимание. Но не менее важны и другие «климатические» условия в наших жилых помещениях: температура, влажность и чистота воздуха.

ТЕМПЕРАТУРА

Согласно ГОСТу оптимальная температура в жилых помещениях в холодное время года составляет 20-22 градуса, в теплое — 22-25 градусов.

Центральное отопление не всегда обеспечивает нужную температуру в наших квартирах, поэтому зачастую нам приходится прибегать к помощи обогревателей. Приобретая обогреватель, останавливайте выбор на моделях, минимально влияющих на воздух в помещении.

ВЛАЖНОСТЬ

Влажность воздуха — одна из важнейших составляющих микроклимата жилого помещения, от которого зависит комфорт и здоровье людей. Чем же вреден сухой воздух в квартире? При недостаточной влажности воздуха повышается утомляемость, возникает головная боль, першение в горле и кашель, сушатся слизистые носа и глаз. В сухом воздухе быстрее размножаются бактерии и вирусы, что повышает риск возникновения различных заболеваний.

Чтобы в жилом помещении было комфортно, необходимо поддерживать уровень влажности 40-60 %. Нужный уровень влажности в квартире помогут создать комнатные растения, открытые аквариумы, регулярное проветривание и влажная уборка. Но если такими мерами не обойтись, значит, вам стоит приобрести увлажнитель воздуха. В квартирах этот прибор можно встретить пока не так часто. Обычно его приобретают семьи с маленькими, часто болеющими детьми или если кто-то страдает от аллергии. Увлажнитель будет надежно поддерживать заданный уровень влажности, вследствие чего в воздухе снизится концентрация возбудителей простудных заболеваний и пыли. Благодаря этому уменьшится риск болезней и оздоровится микроклимат вашего дома.

ОЧИЩЕНИЕ ВОЗДУХА

Значительно сократить количество мелких частиц, которые витают в воздухе и попадают в наши легкие, помогут ионизаторы. При регулярном использовании прибора человек чувствует себя лучше, легкие дышат очищенным воздухом, улучшается кровообращение. Вдыхание ионизированного воздуха положительно действует на работу сердечно-сосудистой системы. В помещении, где много электроприборов, ионизаторы уравнивают заряженные частицы, тем самым снижая излучение магнитного поля.

Но нужно учесть, что ионизированный воздух не всем пойдет на пользу. Не рекомендуется использовать этот прибор там, где живут люди с онкологическими заболеваниями, воспалительными процессами, перенесшие операцию.

БОРЬБА С ПЛЕСЕНЬЮ И ГРИБКОМ

Ничто так не портит микроклимат помещения, как появившаяся плесень и грибок. Многие плесневые грибы вырабатывают микотоксины и могут вызвать у человека дерматозы, болезни волос, ногтей, дыхательных путей.

Лучшей питательной средой для плесени и грибка являются теплые, влажные места.

Первое условие для борьбы с этими неприятными явлениями — хорошая система вентиляции в квартире. На средних значениях должны поддерживаться и температура, и влажность воздуха.

КОНДИЦИОНИРОВАНИЕ

Кондиционеры изменяют температуру воздуха в помещении, обеспечивая комфортные для человека условия в любое время года. Они значительно улучшают качество воздуха, их применение, к примеру, может положительно сказаться на состоянии больных астмой. Снабженные качественными фильтрами кондиционеры очищают воздух от пыли, пыльцы, спор грибков, бактерий, неприятных запахов.

Применяя кондиционеры, нужно учесть риск возникновения простудных заболеваний из-за резкого перепада температур на улице и в квартире. Недостаток кондиционера — выделяемый им хладагент-фреон, а также то, что он сушит воздух в квартире.

Комфортная температура воздуха и необходимая для нормального самочувствия влажность, приятные ароматы в квартире, порядок и уютная обстановка — все это в целом даст гарантию того, что в таком доме семье всегда будет комфортно и уютно.

Возраст слуху не преграда

С возрастом в организме происходят необратимые изменения, которые могут существенно ухудшить качество жизни, в том числе слух. С чем же это связано?

ПРИЧИНЫ СНИЖЕНИЯ СЛУХА

На ухудшение слуха может повлиять: длительная работа в зонах повышенного шума (крупные заводы и фабрики, аэродромы, железные дороги), длительное употребление антибиотиков и других медикаментов, черепно-мозговые травмы и другие.

Но первостепенными являются последствия различных заболеваний: атеросклероз сосудов, при котором происходит нарушение снабжения кислородом нервных клеток, в том числе и слуховых нервов; патологии сосудов в результате диабета или повышенного давления; сердечная недостаточность; вирусные и бактериальные инфекции. Играет роль и наследственная предрасположенность.

КАК ВЕРНУТЬ СЛУХ

К сожалению, современная медицина пока бессильна в восстановлении слуха. Поэтому самый действенный выход — использование слухового аппарата.

Однако не все пожилые люди готовы им пользоваться. Одна из причин — это боязнь не справиться с современным устройством, а также распространенное заблуждение, что использование аппарата приведет к еще большему ухудшению слуха. Кроме того, многие считают слуховой аппарат чем-то громозд-

ким, «допотопным» и неудобным. Да и с возрастом гораздо труднее решиться на что-то новое и не всегда понятное. Чтобы сделать первый шаг, обратитесь в центры слухопротезирования, которые проводят бесплатные консультации и диагностику слуха, включающую в себя подбор, настройку и примерку слуховых аппаратов.

ЭФФЕКТИВНО И НЕЗАМЕТНО

Сегодня современные средства для улучшения слуха отличаются миниатюрностью и красивым дизайном. Некоторые их модификации практически незаметны при использовании. И несмотря на то что современные слуховые аппараты оснащены множеством функций и систем, в обращении они очень просты. От владельца требуется только следить за чистотой ушного прохода, протирать ежедневно корпус своего слухового аппарата, вовремя менять батарейку и не забывать отключать слуховой аппарат, когда извлекаете его из уха. Обо всех особенностях по уходу за слуховым аппаратом расскажет врач-сурдолог. К аппаратам выдается книжечка (руководство пользователя), где есть подробное описание с картинками. Кроме того, на слуховые аппараты дается гарантия, как правило, это 1-2 года. Срок службы слуховых аппаратов равен примерно 5-6 годам.

При выборе слухового аппарата необходимо учесть диагноз, степень снижения слуха пациента, анатомические особенности строения уха и, конечно, финансовые возможности.

Использование слухового аппарата позволяет пожилому человеку вновь вести активную жизнь в обществе и радоваться полноценному восприятию окружающей действительности.

Центр слухопротезирования СЛУХ ПЛЮС

НАШИ УСЛУГИ:

- диагностика слуха БЕСПЛАТНО
- подбор и настройка слуховых аппаратов
- изготовление внутриушных слуховых аппаратов (CIC) – за 1 час
- изготовление индивидуальных ушных вкладышей – за 30 минут
- выезд специалиста на дом
- сушки для слуховых аппаратов и имплантатов
- батарейки д/СА

Мы предлагаем нашим клиентам возможность попробовать слуховые аппараты различных мировых производителей: WIDEX, UNITRON, Siemens, ReSound и т. д.



Бронницкая ул., д. 12, тел. 317-92-10, сайт 1sluh.ru

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

ОПУХОЛЬ МОЗГА — НЕ ПРИГОВОР!

Максим Евгеньевич Ерошенко — ведущий нейрохирург ГБУЗ «Санкт-Петербургский клинический научно-практический центр специализированных видов медицинской помощи (онкологический)», ассистент кафедры нейрохирургии и неврологии Санкт-Петербургского государственного университета

СОВРЕМЕННЫЕ ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ И ЗАРУБЕЖНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ДОКАЗЫВАЮТ, ЧТО РАДИКАЛЬНОСТЬ ХИРУРГИЧЕСКОЙ ОПЕРАЦИИ ЯВЛЯЕТСЯ ОДНИМ ИЗ САМЫХ ГЛАВНЫХ ФАКТОРОВ В ЛЕЧЕНИИ ДОБРОКАЧЕСТВЕННЫХ И ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ ОПУХОЛЕЙ ГОЛОВНОГО МОЗГА. ЧЕМ МЕНЬШЕ ОСТАЛОСЬ ПАТОЛОГИЧЕСКИХ КЛЕТОК ПОСЛЕ ХИРУРГИЧЕСКОГО ВМЕШАТЕЛЬСТВА, ТЕМ ЛУЧШЕ ПРОГНОЗ ДАЛЬНЕЙШЕГО ЛЕЧЕНИЯ, ВЫШЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЛУЧЕВОЙ И ХИМИОТЕРАПИИ.

Однако головной мозг — очень сложная структура. Благодаря ему человек думает, разговаривает, видит, слышит, запоминает, испытывает эмоции, двигается. Мозг регулирует работу сердца, легких, других внутренних органов, эндокринной системы. Малейшее повреждение во время операции какой-нибудь важной зоны может привести к тяжелым неврологическим нарушениям. Еще 40-30 лет назад более половины нейрохирургических вмешательств приводили к различным осложнениям. Нейрохирурги были буквально слепы, ведь во время операции извилины и борозды не подписаны, как в анатомическом атласе, и методов определения функционально значимых зон практически не существовало. В настоящее время наука шагнула далеко вперед, появились современные технологии нейровизуализации, позволяющие создавать карты важных областей головного мозга индивидуально у каждого человека, оценить структуры мозга, получить представление о ходе питающих сосудов, границах опухоли.

МЕТОДИКИ ПРЕДОПЕРАЦИОННОГО ПЛАНИРОВАНИЯ

Пожалуй, одним из самых информативных методов диагностики опухолей центральной нервной системы является магнитно-резонансная томография (МРТ). МРТ с контрастным усилением позволяет определить количество и размеры патологических очагов, их локализацию, отношение к различным частям мозга, сосудам. Существуют также различные методики, основанные

на МРТ. Например, с помощью функциональной МРТ возможно «увидеть» отдельные зоны мозга, отвечающие за речь, слух, движение, зрение, а на МР-трактографии — определить, каким образом проходят связи в белом веществе между этими зонами и спинным мозгом. Можно отметить другой важный метод предоперационной подготовки, появившийся около шести лет назад, — моторное и речевое картирование с помощью навигационной транскраниальной магнитной стимуляции. Эта техника позволяет создавать карты мозга, на которых, как в географическом атласе, с большой точностью отмечены области коры, ответственные за движения и речь. Активно используются и другие способы нейровизуализации и функциональной диагностики, но все они не были бы столь эффективны, если бы не существовали интраоперационные методики.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В НЕЙРОХИРУРГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ВО ВРЕМЯ ОПЕРАЦИИ

В первую очередь необходимо отметить интраоперационную компьютерную нейронавигацию. Она позволяет совместить все полученные данные (МРТ, КТ, трактографию, картирование и др.) на предоперационном этапе в специальной стадии планирования, а затем уже непосредственно во время операции в режиме реального времени увидеть на экране монитора все интересные объекты. Нейрохирург уже не слеп, как раньше, он вооружен результатами различных методов нейровизуализации и точно определяет, где про-

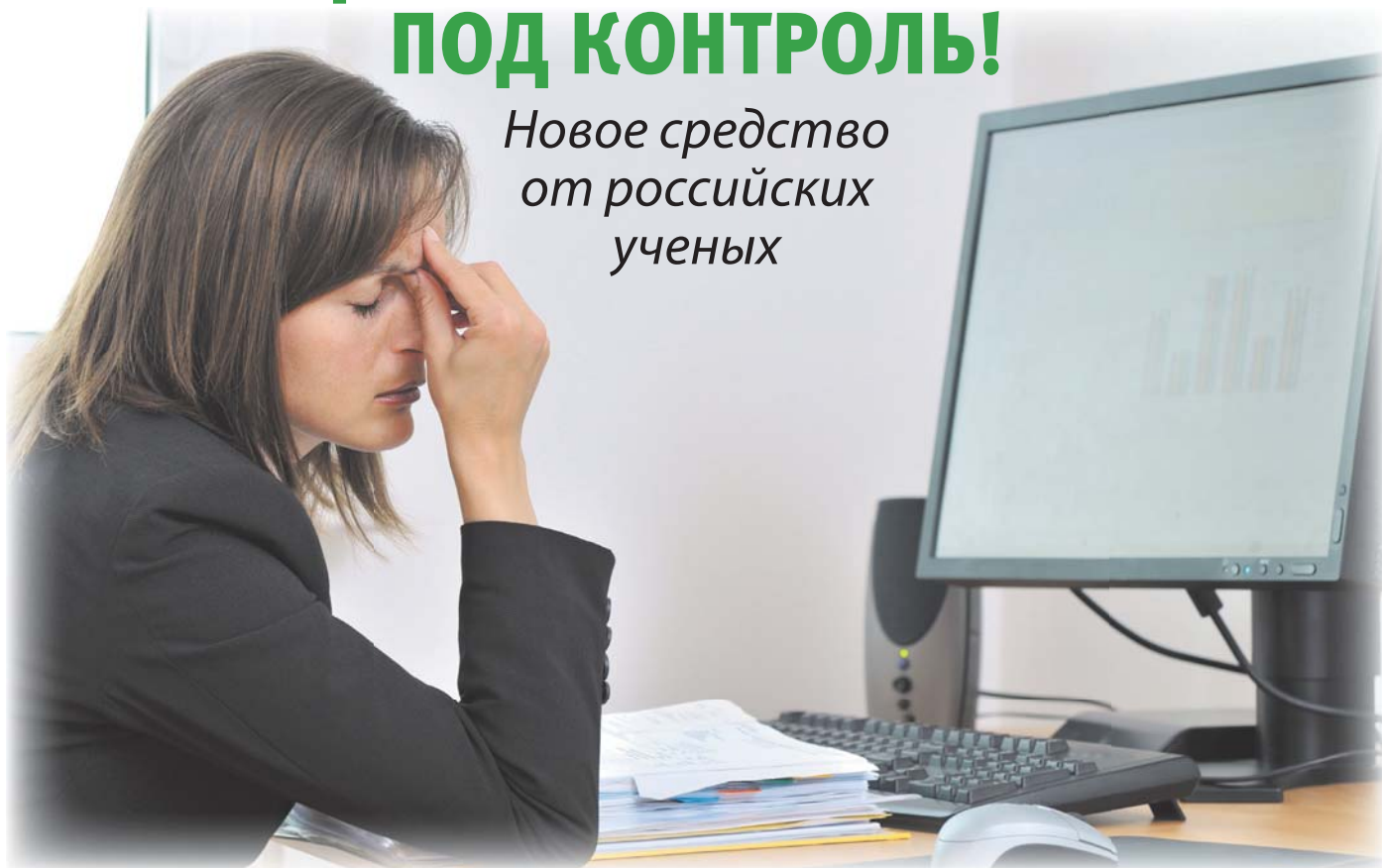
ходит сосуд, когда он работает вблизи важной зоны головного мозга. Конечно же, во время операции не обойтись без микроскопа. Большое увеличение (до 12 крат) требуется для того, чтобы увидеть и сохранить и мельчайшие питающие сосуды, и черепные нервы, и выявить границы опухоли. Современные методики также позволяют в ходе операции определить, полностью ли удалена патологическая ткань. Пациенту вводится специальное вещество, которое накапливается опухолью, и при освещении операционного поля ультрафиолетовым светом можно увидеть все ее неудаленные фрагменты. Но самым точным методом оценки радикальности является интраоперационная магнитно-резонансная томография. После завершения этапа удаления опухоли больному прямо на операционном столе в наркозе выполняется МРТ с контрастным усилением при помощи мобильной магнитной установки. Если выявлены остаточные патологические фрагменты, операция продолжается до полной резекции опухоли.

К сожалению, далеко не все новообразования головного мозга даже в настоящее время возможно полностью удалить, а в некоторых случаях они могут быть неизлечимы. Однако комплексный подход в диагностике и лечении опухолей центральной нервной системы позволяет значительно увеличить продолжительность жизни, сохранить и улучшить качество жизни больного. Важно помнить, что только опытный нейрохирург, специализирующийся в нейроонкологии, может правильно назначить необходимое обследование, определить показания и объем оперативного вмешательства.



ЭМОЦИИ И ГОЛОВНУЮ БОЛЬ – ПОД КОНТРОЛЬ!

Новое средство
от российских
ученых



«...Мучаюсь головными болями, мигренями. Связываю с нервами, хронической усталостью, подавленностью. Волнуюсь, плохо сплю... Память и работоспособность на нуле. Преподаю физику в лицее, должна быть в безупречной форме...»

Анна Михайловна К., 44 года, г. Воронеж

ПРОРЫВ В МЕДИЦИНЕ

Судя по всему, состояние истощил упадок эндорфинов. Эти «гормоны счастья» управляют антиболевой, заживляющей, гормональной, антистрессовой и иммунной системами. Наладив выработку эндорфинов, есть шанс поправить весь организм!

Ученые Института физиологии им. И. П. Павлова установили, что слабые импульсы тока активируют синтез эндорфинов самим мозгом! Открытие позволило создать аппараты транскраниальной терапии (ТЭС). Ныне они используются более чем в 300 больницах России, СНГ, Болгарии, Израйля, удостоены российских и международных наград – знак качества и надежности.

Заслуживает внимания высокотехнологичный компактный аппарат для клинического и домашнего применения «Доктор ТЭС-03». Он нацелен на улучшение обменных процессов и кровотока мозга, антиоксидантную защиту и всплеск эндорфинов.

«ИСТОЧНИК СЧАСТЬЯ»

«Доктор ТЭС» используют, чтобы:

- устранить приступ головной боли с первого же сеанса;
- совсем избавиться от головных болей при курсовой поддержке;
- наладить эмоциональную сферу;
- нормализовать сон, исключая риск опасных мозговых нарушений;
- освободиться от хронической усталости, получить прилив энергии;
- улучшить память, внимание, самочувствие.

Всего 1 сеанс способен увеличить содержание эндорфина в плазме крови и спинномозговой жидкости в несколько раз.

Не вызывает привыкания и зависимости.

Направлен на долговременное положительное действие. Сеанс 30 минут – и о боли можно забыть на 12 и более часов. Эффект от курса может длиться от 3 месяцев до 1 года!

Удобен, весит 100 граммов, можно брать на работу, на дачу – везде пригодится!

«ДОКТОР ТЭС-03» – ДЛЯ ДЕЙСТВЕННОГО УСТРАНЕНИЯ ГОЛОВНОЙ БОЛИ И УСТАЛОСТИ!

ВЕСЕННЕЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ на «ДОКТОР ТЭС»!

Старая цена – 12 470 руб. **НОВАЯ выгодная цена – 6990 руб.**

Эксклюзивно в Санкт-Петербурге:

- Магазины «Медтехника Европы», тел. 542-32-54:
ст. м. «Площадь Ленина», Боткинская ул., д. 1, лит. Б;
ст. м. «Садовая», «Сенная», «Спасская», пер. Гривцова, д. 24;
ст. м. «Девяткино», Тихая ул., д. 14.



Также заказать аппарат (в т. ч. наложенным платежом) вы можете по адресу: 391351, Рязанская обл., Елатьма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод», или на сайте завода: www.elamed.com.

Бесплатный телефон завода **8-800-200-01-13** ОГРН 1026200861620 Реклама 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



ПРОИЗВЕДЕНО В КАНАДЕ

РАСТИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС ПРЕМИУМ-КАЧЕСТВА

Про•Эссенс

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВСЕЙ МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ • РЕГУЛИРУЕТ ПРОБЛЕМЫ ЧАСТОГО МОЧЕИСПУСКАНИЯ
• РЕАЛЬНО РЕШАЕТ ПРОБЛЕМУ ПРОСТАТИТА • ВЫВОДИТ МОЧЕВУЮ КИСЛОТУ — ПРИЧИНУ ПОДАГРЫ

Оказывает противовоспалительное, противомикробное, жаропонижающее, болеутоляющее и иммуномодулирующее действие.

СОСТАВ ПРЕПАРАТА ПРО•ЭССЕНС

(синергирующая* формула):

кора вяза ржавого (*Ulmus fulva*),
кора ясеня колючего (*Zanthoxylum americanum*),
корень лопуха большого (*Arctium lappa*),
ягода можжевельника (*Juniperus communis*),
лист медвежьих ушек (*Arctostaphylos uva-ursi*).

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

- для профилактики и интенсивного решения проблем острых и хронических заболеваний предстательной железы у мужчин;
- при аденоме простаты;
- в реабилитационный период после хирургического вмешательства, а также при воспалительных процессах мочеполовой системы женщин (цистит);
- для вывода опасных токсинов из почек, мочевого пузыря и мочевой системы;
- для регуляции мочеиспускания и стимуляции активности кишечника.

Идеально подходит и полезен для профилактического приема.

Не имеет побочных действий.



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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.