



Энциклопедия ЗДОРОВЬЯ

18+

декабрь/январь



**ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ**
стр. 12, 17

**КАЛЕНДАРЬ
НА ГОД**
стр. 14-15

**ПОДАРКИ С ТЕПЛОМ
И ЗАБОТОЙ**
стр. 26-27

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:



Подробнее на стр. 3



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

РЕКЛАМА

Содержание

Морепродукты: за и против	4-5
Жирный понедельник	6-7
Новогодний аромапозитив	10
Что ты за птица?	16
Сладкое и полезное	18-19
Сексуальные проблемы?	20-21

ГОМЕОПАТИЯ: БЫТЬ ИЛИ НЕ БЫТЬ

Сегодня с понятием «гомеопатический метод лечения» знакомы три четверти россиян (74 %). Личный или семейный опыт применения гомеопатических препаратов среди тех, кто информирован о гомеопатии, имеют 38 % опрошенных, а 58 % из их числа считают его эффективным. Взаимосвязь между применением гомеопатического метода и другими практиками в области сохранения здоровья представил Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ).

По его данным, 41 % опрошенных, которые слышали о гомеопатии, никогда не применяли ее, а 21 % даже не знают, являются ли лекарства, которые они используют, гомеопатическими или нет. При этом в ситуации поиска информации о способе лечения или лекарстве 71 % опрошенных обратятся к врачу, 29 % будут руководствоваться собственным опытом, а 12 % будут действовать самостоятельно, на основании информации, полученной из интернета и книг.

Исследование показало, что почти половина россиян (42 %) нормально отнесется к тому, что врач выпишет ему гомеопатическое лечение либо в качестве монотерапии (5 %), либо в сочетании с другими препаратами (37 %).

Комментарии Владимира Егорова, президента Национальной ассоциации народной медицины и оздоровительных практик, члена Общественного совета при Министерстве здравоохранения РФ: «Приказ Министерства здравоохранения РФ о разрешении гомеопатического метода действует, сейчас были утверждены нормативные документы по регулированию гомеопатии для единого рынка на пространстве ЕврАзЭС. Кроме того, на днях Минздравом РФ был утвержден второй том государственной фармакопеи, посвященный использованию различных форм гомеопатических лекарств. Таким образом, использование гомеопатических средств врачами будет более обоснованно».

В 2017 году Генпрокуратура РФ в официальном ответе на запрос Национального совета по гомеопатии сообщила, что использование гомеопатических методов лечения не противоречит законодательству РФ.

Уважаемые читатели!

Вот и заканчивается 2018 год, на протяжении которого мы старались радовать вас материалами, помогающими поддерживать здоровье, становиться еще красивее и современнее.

Приближаются новогодние праздники, самые любимые, самые уютные и семейные. Мы надеемся, что встреча Нового года пройдет у вас так, как вы запланировали, и позитивные эмоции останутся с вами еще на долгое время, положительно сказавшись и на здоровье.

Наступающий год Желтой Земляной Свиньи обещает быть добрым, щедрым, благополучным в материальном плане. Желаем вам, наши читатели, всего этого с лихвой, а еще удачи, семейного счастья и, конечно же, крепкого здоровья!

Оставайтесь с нами
и в 2019 году.
До встречи в феврале!



АПТЕКА

ПОДГУЗНИКИ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ iD

ЛУЧШАЯ
ЦЕНА



www.nl-apteka.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ЖУРНАЛ **курьер**-советник

«ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ» № 8
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 —
13.12.2018, 18.00.
Фактическое время подписания в печать —
13.12.2018, 18.00.
Дата выхода — 19.12.2018.

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

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

WWW.KURIER-MEDIA.COM

Для информации
info@kurier-media.ru

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 № 2923-18
Отпечатано
в ООО «Акцент типография»,
197198, Санкт-Петербург,
Б. Сампсониевский пр.,
д. 60, лит. И.

ТИРАЖ 200 000 экз.
Распространяется бесплатно.



ПРОИЗВЕДЕНО В США

Каждый год
Золотая медаль
в категории Detox



Его ждали все, И ТЕПЕРЬ ОН В РОССИИ!

Контролируйте холестерин без вреда для здоровья!
Проблема повышенного уровня холестерина в крови касается миллионов людей.

КАЖДАЯ РАСТИТЕЛЬНАЯ КАПСУЛА СОДЕРЖИТ

Lactobacillus Reuteri LRC™ (NCIMB 30242) 2 500 000 000 колониеобразующих единиц (КОЕ)
Растительные стерины 400 мг

ПРЕИМУЩЕСТВА CHOLVIVA®

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

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ CHOLVIVA®

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

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

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

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

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

АКЦИЯ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ 2 ПО ЦЕНЕ 1



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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

Морепродукты:

ЗА И ПРОТИВ

Обитатели моря обладают таким внушительным списком достоинств, что пренебрегать столь диетической и в то же время питательной едой просто непростительно.

Мало того что морепродукты являются источником ценного, легко усвояемого белка, полезных витаминов и микроэлементов, их средняя калорийность составляет всего 90 килокалорий на 100 граммов продукта.

Самое благотворное воздействие беспозвоночные оказывают на сердечно-сосудистую систему за счет содержания жирных полиненасыщенных кислот омега-3 и омега-6. Полезное влияние они оказывают и на пищеварительную систему, уровень холестерина и обменные процессы в организме. А соединения йода и железа поддерживают работу щитовидной железы.

Однако обитатели морских вод не всем одинаково полезны. Так, их не рекомендуется употреблять маленьким детям, беременным и кормящим женщинам, а также людям с непереносимостью морепродуктов. Еще один риск, который надо учитывать, — возможная аллергическая реакция, которая характеризуется выраженными проявлениями в виде зуда и сыпи. В тяжелых случаях наблюдается даже отек гортани, головокружение и потеря сознания. Наиболее сильным аллергеном считаются креветки.

Эксперты выделяют как самые опасные устрицы, которых принято употреблять в пищу живыми. Эти моллюски могут содержать в себе токсины и опасные микробы, служить переносчиками ротавирусной, аденовирусной и энтеровирусной инфекции. Это, в свою очередь, чревато желудочно-кишечными расстройствами и обезвоживанием. Угрозу могут представлять и морские раки, при употреблении которых сохраняется риск отравления.

ГРЕБЕШКИ

Самые полезные для человека морские деликатесы: рекордсмены по содержанию витаминов группы В, богатые белком и йодом больше, чем креветки. Благодаря высокой биологической цен-

ности и большому содержанию йода и белка этот деликатесный продукт рекомендуется включать в рацион для улучшения работы щитовидной железы, а также при атеросклерозе. Моллюск нормализует обмен веществ, выводит «вредный» холестерин и улучшает работу эндокринной, нервной и сердечно-сосудистой системы.

МИДИИ

В этих моллюсках белков больше, чем в любом мясе или рыбе. Мидии содержат также минеральные соли, фосфор, железо, кобальт, бром и витамины. Женщинам этот морепродукт особенно полезен, так как за счет витамина Е помогает замедлить процесс старения кожи, а также оберегает от болей во время менструального цикла и поднимает гемоглобин. А еще они являются природным антиоксидантом. Не рекомендуется употреблять мидии людям, страдающим плохой свертываемостью крови.

Мидии, как и устрицы, фильтруют воду, в которой находятся, пропуская ее через себя. В ходе этого процесса внутри раковин задерживаются токсические вещества, тяжелые металлы и вредоносные микроорганизмы. Чтобы это не попадало на стол покупателя, производители выдерживают мидий не меньше месяца на специальных фермах в чистой проточной воде.

КРЕВЕТКИ

Благодаря этому продукту можно быстро повысить уровень гемоглобина в крови и поддерживать нормальную работу центральной нервной системы. Мясо креветок содержит и «витамины красоты», содержащиеся в нем калий, цинк, йод помогают сократить выпадение во-

ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗАЛИ, ЧТО У ТЕХ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ РАЗНООБРАЗИЛИ СВОЙ РАЦИОН МОРЕПРОДУКТАМИ, СУЩЕСТВЕННО УЛУЧШИЛИСЬ ПОКАЗАТЕЛИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ПРИЧЕМ НЕ ТОЛЬКО В ФИЗИЧЕСКОМ, НО И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОМ ПЛАНЕ.

лос, улучшают состояние кожи и укрепляют ногти. В белке креветок присутствует таурин — аминокислота, которая помогает сохранить эластичность и тонус мышц и сосудов организма. Эти ракообразные лучше всего подходят для детского рациона.

КАЛЬМАРЫ

Эти головоногие представляют большую пользу для желудка и известны лечебными свойствами. Помимо высокого содержания белка в их мясе много полиненасыщенных жирных кислот. Кальмары поставляют в человеческий организм незаменимые микроэлементы — фосфор, медь, йод. Кроме того, богаты антиоксидантами и способны выводить из организма вредные вещества и соли тяжелых металлов. Рекомендуются для включения в рацион из-за наличия в них уникальной аминокислоты — аргинина. Это вещество регулирует тонус сосудов, обеспечивает им гибкость и укрепляюще воздействует на всю сердечно-сосудистую систему, а также стимулирует эректильную функцию у мужчин.

В мясе кальмаров может содержаться ртуть, поэтому лучше покупать их в проверенных местах, а не на стихийных рынках.

ОСЬМИНОГИ

Это мясо сможет покрыть суточную норму омега-3, эффект — красивые кожа, ногти и волосы, улучшение памяти. Набор полезных веществ в морепродукте сопоставим с составом кальмаров, однако мясо крупных осьминогов может быть более жирным (до 10%). Также осьминог — кладь меди, которая участвует во всех обменных процессах организма, снабжает клетки кислородом и повышает иммунитет.

Все без исключения морепродукты нельзя есть, если они подвергались заморозке. Белок разлагается очень быстро, что может вызвать сильное пищевое отравление.

КРАБЫ

Как и в мясе креветок, здесь содержится много белка и мало жира, но белок еще насыщен таурином, который отлично питает сосуды и мыш-

цы. Омега-3 и омега-6 снижают уровень холестерина и укрепляют сосуды. Этот деликатес улучшает работу желудочно-кишечного тракта, «разгоняет» метаболизм и помогает бороться с сухостью глаз. Еще одно удивительное свойство морепродукта в том, что он считается афродизиак, влияет на усиленную выработку тестостерона.

УСТРИЦЫ

Мясо моллюска оказывает успокаивающее действие на нервную систему человека. В этом морепродукте содержится практически вся суточная норма витаминов, необходимых организму, он самый богатый источник цинка. Регулярное его употребление служит профилактикой раковых заболеваний, а антиоксидантные вещества в его составе способствуют омоложению. Железо и минеральные соли улучшают процесс кроветворения, и поэтому устрицы рекомендованы людям, страдающим от анемии.

Помогают эти дары моря и выработке «гормона страсти» — тестостерона благодаря высокой концентрации цинка и селена. По одной из легенд, Казанова перед любовным свиданием съедал на ужин до 70 устриц. Однако специалисты предупреждают: более шести штук, съеденных за один прием, могут вызвать несварение желудка.

ФОТО PRESSFOTO



Жирный понедельник

ЧЕМ ОПАСНО ПЕРЕЕДАНИЕ

Так уж сложилось, что Новый год у россиян принято встречать за обильно сервированным столом, неслучайно этот праздник подавляющее большинство считает самым любимым. Деликатесы, салаты, на которые хозяйки в остальное время года нечасто тратят свое время, горячие блюда и холодные закуски — хочется попробовать, пусть понемножку, всего. Тем более если это семейное торжество или дружеская встреча, когда гости едят «за компанию» или чтобы не обидеть старших родственников. И эта трапеза, «как в последний раз», нередко оборачивается вовсе не радостными последствиями.

ПРАЗДНИК ЖИВОТА — ВРЕД КИШЕЧНИКУ

Симптоматика одноразового переедания проявляется в виде дискомфорта, тяжести в желудке, тошноты, изжоги, рвоты, повышенного газообразования, вздутия кишечника, бессонницы и иногда — боли. Более того, именно после таких актов чревоугодия к врачам обращаются пациенты с обострившимися хроническими заболеваниями. Переедание опасно даже для абсолютно здоровых людей, поскольку наносит удар по внутренним органам, задействованным в процессе переваривания пищи. Они увеличиваются и заставляют сердце усиленно работать, чтобы перегонять больше крови и снабжать их кислородом, отсюда, как результат, — проблемы с давлением и гипертония. У кардиологов существует даже специальный термин — «синдром праздничного сердца».

Из-за перегруженного желудка двойную нагрузку испытывают и печень, и поджелудочная железа, и двенадцатиперстная кишка. Вероятность съесть лишнее сохраняется, впрочем, не только на протяжении каникул, когда «провокаторами» могут быть стресс, принятый алкоголь, вызывающий аппетит, или предпраздничное голодание и, как его следствие, «срыв». Переедание становится привычкой в случае, если человек не контролирует потребление пищи: организм не успевает сообщить о чувстве сытости до окончания трапезы, и сигнал доходит уже после того, как желудок растянут.

«НА ПОСТОЯННОЙ ОСНОВЕ»

При регулярном переедании симптомы выражены не так ярко, но тем не менее могут подать сигнал. Так, появляется жадность к еде, неконтролируемые перекусы даже в отсутствие чувства голода, одышка, бессонница, депрессия. Систематическое превышение суточной калорийности съедаемых блюд и неизрасходованная поглощенная энергия приводят к нарушению обмена веществ, лишнему весу, вплоть до ожирения, и различным заболеваниям кишечного тракта. Среди них — гастрит, колит, холецистит, панкреатит.

Воспаление поджелудочной железы — самый распространенный «новогодний» недуг, причем в зоне риска оказываются и те, у кого панкреатит не был диагностирован ранее. Поэтому прислушиваться к своему организму нужно тщательно: если тошнота после еды, вздутие живота, повышен-



PRESSFOTO



РИАВВА

ное газообразование, запоры или поносы появляются периодически, не исключено, что это заболевание уже есть. Еще одна опасная реакция поджелудочной железы на переизбыток — прекращение выработки инсулина, приводящее к развитию сахарного диабета.

Еще один орган, страдающий от пищевых злоупотреблений, — печень, нарушение работы которой может вызвать жировую гепатоз. Переизбыток также тяжело сказывается на суставах и позвоночнике, большая масса тела является для них дополнительной нагрузкой, что приводит к их деформации и быстрому изнашиванию.

От питания во многом зависит и состояние желчного пузыря, воспалительный процесс в котором также способен вызвать переизбыток. Холецистит проявляет себя обычно в течение трех часов после обильного приема пищи и возлияний, характеризуется тупой болью в правом подреберье, тошнотой, горечью во рту, бурлением в животе. Воспаление желчного пузыря встречается почти у 10 % населения планеты, причем в 3-4 раза чаще страдают от него женщины. Кроме того, чем старше человек и выше его масса тела, тем больше рисков возникновения и развития хронического холецистита.

КОНТРОЛЬ ЗА ОБЪЕМОМ

Смягчить гастрономический удар по организму можно, подготовившись к празднику. Диетологи советуют не пре-

небрегать завтраком, обедом и ужином 31 декабря, чтобы сократить количество съеденного под бой курантов. Желательно сытную и калорийную пищу употребить вечером, а ночью «налегать» на что-то более легкое, есть побольше свежих овощей и фруктов. Не рекомендуется злоупотреблять и алкогольными напитками в процессе празднования, запивать спиртное газированной водой. Чтобы избежать дискомфортных ощущений в желудке, можно принять сразу после еды какой-либо препарат, содержащий пищеварительные ферменты, или препарат на травах.

Не готовьте много, чтобы избежать соблазна позавтракать 1 января вчерашним салатом, заправленным майонезом. Лучше устроить разгрузочный день, поесть некрепкий бульон, кисломолочные продукты, нежирное мясо или рыбу. Смягчить рацион поможет и достаточное количество выпиваемой жидкости — не менее полутора литров воды. А активизировать процесс пищеварения накануне, ускорить обменные процессы поможет несладкий теплый чай с мятой или натертым имбирем.

Напоследок вспомним японскую традицию приема пищи: пробовать каждое блюдо, но по чуть-чуть, по чайной ложке. И конечно, никакого хлеба. Даже самая рядовая японская трапеза может включать в себя от 5 до 30 блюд на маленьких тарелочках, поэтому, пробуя понемногу, человек может оценить много вкусов, но не переест при этом.

**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 чудодейственной 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.

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

www.gastroguttal.ru Звоните по тел.: 8 (495) 450-15-24

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!

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.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ПРАЗДНИЧНОЕ преображение

Новогодняя ночь — время преобразования. Мы ждем волшебства, исполнения мечты и сами хотим быть неотразимыми. Какие процедуры подойдут именно вам и насколько они безвредны для здоровья — эту информацию полезно изучить перед посещением салона.

ТАТУАЖ

Многим женщинам знакома ситуация, когда новогодние хлопоты в предпраздничный день уже не позволяют как следует заняться собой. В этой ситуации, несомненно, выручит такое современное веяние моды, как перманентный макияж, или татуаж лица. С помощью этой модной современной технологии можно сделать подводку век, скорректировать форму бровей, прокрасить губы и даже подрумянить щеки. Такой полноценный макияж прослужит два-три года и позволит женщине всегда быть на высоте и не бояться объектива фотокамер.

В целом татуаж безвреден, но, как и любая косметическая процедура, которая нарушает целостность кожных покровов, имеет противопоказания. В первую очередь это заболевания, при которых запрещено проводить пигментное окрашивание, наличие аллергических реакций.

Нужно учесть, что среднее время заживления кожи составляет семь дней, поэтому данные процедуры нужно проводить заблаговременно, а не перед самым торжеством.

НАРАЩИВАНИЕ РЕСНИЦ

Как меняют лицо, его выражение, «распахивают» взгляд густые, пышные ресницы! Вполне объяснима такая популярность процедуры наращивания ресниц, но сомнения в ее безвредности для здоровья остаются.

Главная опасность наращивания ресниц — в возможности аллергических реакций как на искусственный материал, так и на клеящее средство. От процедуры стоит отказаться, если имеются воспалительные заболевания глаз или если вы носите контактные линзы. Нежелательно прибегать к наращиванию и при сильном выпадении своих ресниц, в этом случае проблема только усугубится. Красота, как известно, требует жертв. Нарастив ресницы, вы должны будете отказаться от привычки спать на животе, проблематично будет и лишний раз потереть глаза.

МАНИКЮР

Маникюр — обязательная составляющая женской красоты. Популярными сегодня покрытиями — гель-лак или шеллак, которые держатся на ногтях до нескольких недель. Плюс в том, что под ними у ногтей есть возможность расти. Плотная текстура продукта защищает ногтевую пластину от пагубного воздействия окружающей среды, ломкости и расслаивания и не содержит формальдегид и толуол. В числе минусов процедуры — необходимость применения ультрафиолетовых лучей, а также использование ацетона при снятии покрытий.

Веселую праздничную нотку могут внести снеговички, елочки и снежинки на вашем новогоднем маникюре.

ПИРСИНГ

Еще одна процедура, которая может сделать вас более яркой и запоминающейся, — это пирсинг. В зимнее время более актуальны виды пирсинга на открытых частях тела. На пике моды сегодня пирсинг ушей (не в обычных местах), носа, бровей и др.

Если вы решили украсить себя пирсингом, предварительно обязательно проконсультируйтесь со специалистом по поводу противопоказаний, в число которых входит ряд хронических заболеваний. Обращайтесь за этой услугой только к проверенному специалисту, так как эта процедура может вызвать аллергическую реакцию, а также есть риск занесения инфекций и травмы.

ЭПИЛЯЦИЯ

Многие женщины на зиму забывают об этой процедуре, но, чтобы волосы росли медленно, эпиляцию нужно делать регулярно. Наиболее востребованные методики эпиляции — лазерная, фото- и электроэпиляция. Но если вы не провели эти процедуры заблаговременно, накануне праздника начинать не стоит, так как вы не успеете достигнуть желаемого результата.

Непосредственно перед праздником лучше сделать шугаринг — это и удаление волосков с фолликулом, и пилинг кожи.

Составляя для себя «программу красоты», не ориентируйтесь только на модные тенденции, постарайтесь создать свой индивидуальный образ современной, красивой, позитивной женщины.



Холодный ветер, морозный воздух, сухой воздух в помещении — все эти факторы нарушают защитный барьер кожи, ее микроциркуляцию. Как результат, кожные покровы обезвоживаются, шелушатся, появляется раздражение. Сохранить здоровье дермы зимой поможет усиленный уход.

СУХАЯ КОЖА И ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Воздействие отопительных приборов, потоков воздуха, которыми обладает в метро, лишает кожу самого драгоценного — влаги. Поэтому зимой бороться с обезвоживанием, в том числе изнутри, нужно не менее интенсивно, чем летом. Однако употребления достаточного объема воды и увлажнения воздуха в офисе или квартире недостаточно. Питая кожу и восполнять потерянную влагу нужно комплексно. Так, увлажняющий крем нужно наносить несколько раз в день: после умывания — на еще влажную кожу, перед выходом на улицу — дав впитаться.

Особый акцент — на очищении. Сухая кожа плохо переносит умывание водой, поэтому пенку лучше заменить на гель с кремовой основой, включить в арсенал молочко и тоник. Завершить процедуру необходимо нанесением крема, а для закрепления эффекта воспользоваться еще и термальной водой. На ветру или при занятиях спортом на воздухе стоит наносить не увлажняющие, а жирные кремы. Не рекомендуется применять мыло и средства, содержащие спирт, а также

принимать горячий душ, вода должна быть комнатной температуры.

Помогают смягчить зимний удар натуральные растительные масла, которые питают кожу даже вокруг глаз, куда их можно наносить без опасений. Использование же агрессивных очищающих средств — скрабов и пилингов — лучше свести к минимуму. А маски, наоборот, не возбраняются, тем более из натуральных ингредиентов. Можно, например, наносить на лицо смесь из 1 столовой ложки молотых овсяных хлопьев, оливкового масла, меда и желтка или смеси свежего огурца и жирных сливок. Оптимальное время для масок и вообще для домашнего косметического ухода — с 21.00 до 23.00 часов. В это время кожа обладает наивысшим потенциалом поглощения веществ, на нее нанесенных, то есть впитывает их лучше всего. Если же процедуры сопровождаются расслабленной позой, положительными эмоциями, спокойной обстановкой или приятной музыкой, усвоение полезных элементов, как доказано, вырастает на целых 7 %.

Внимание!

Весь декабрь Новогодние скидки!

СКИДКА С КАЖДЫМ ЧАСОМ

ВЫШЕ! на весь ассортимент*

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

15		15:00-17:00
25		17:00-19:00
35		19:00-21:00



С Новым Годом



Сашера-Мед®

* Срок проведения Акции — 01.12.18 — 31.12.18. Подробности об организаторе Акции, информации о цене Товара, количестве и ассортименте Товара можно узнать у продавцов-консультантов магазинов сети «Флавортека» или по телефону горячей линии **800-100-16-70**

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Новогодний

АРОМАПОЗИТИВ

Новый год — это праздник добрых чувств, светлых надежд, а еще пробуждающих приятные ассоциации запахов. Иначе говоря, Новый год — ароматный праздник!

Самые «зимние» запахи для нас это хвоя (ель, пихта, кедр), цитрусовые (апельсин, мандарин, лимон), а также пряности (имбирь, корица, гвоздика) и шоколад.

Если использовать не искусственные отдушки, а натуральные качественные эфирные масла, то они способны не только вызывать положительные эмоции, но и оказывать терапевтическое воздействие на организм.

ХВОЙНЫЙ АРОМАТ

Хвойные масла сочетают в себе противомикробные и антисептические свойства. Эти запахи помогают в борьбе со стрессом, усталостью, головной болью. Благоприятное действие аромат хвои окажет на людей с ослабленным иммунитетом, часто болеющих простудными заболеваниями, восстанавливающих силы после перенесенных травм, операций. Ведь не случайно хвойные деревья так часто встречаются в санаторно-курортных зонах.

ЦИТРУСОВЫЕ

Ароматы апельсинов и мандаринов — первые предвестники новогоднего праздника. А еще эти запахи освежат и продезинфицируют воздух в помещении, что особенно актуально в сезон вирусов и простуд. Эфирные масла на основе цитрусовых стимулируют иммунитет и одновременно обладают антидепрессивным действием. Они особенно полезны в осенне-зимний период, когда повышен риск простудных заболеваний, а из-за нехватки солнечного света у многих развивается сезонная депрессия.

ПРЯНОСТИ И ШОКОЛАД

Запахи корицы, гвоздики, имбиря и шоколада окутают нас таким нужным зимой теплом и уютом. Кроме того, ароматы этих пряностей очищают воздух, способствуют снятию головной боли, повышают иммунитет.

Готовясь к празднику, вы можете попробовать смешать несколько ароматов, и они заиграют новыми красками.

ХВОЙНО-ЦИТРУСОВЫЙ

Соедините эфирные масла: мандариновое (4 кап.), лимонное (2 кап.), еловой хвои (4 кап.). Полученная смесь наполнит дом свежестью, укрепит защитные силы организма, создаст защиту от вирусов и бактерий. Кроме того, сочетание хвои и цитрусовых позволит нормализовать работу дыхательных путей.

ЦИТРУСОВО-ПРЯНЫЙ

Смесь эфирных масел апельсина (6 кап.), корицы (3 кап.), гвоздики (1 кап.) окажет антибактериальное и антистрессовое действие, благоприятно по-

влияет на работу сердечно-сосудистой и нервной системы организма.

Помимо терапевтического эффекта все эти восхитительные запахи оказывают положительное влияние на наше настроение, а позитивный настрой — всегда надежный заслон всем болезням.

Перед ароматизацией тщательно проветрите помещение. Не забудьте, что лучшее — враг хорошего: процесс ароматизации должен иметь временные пределы — от 15 минут до двух часов. Запах должен быть ненавязчивым, едва ощутимым (1-2 капли неразбавленного эфирного масла на каждые 5 м² площади).



ПОБЕДИТЕЛЬ
в номинации

**ЛУЧШИЙ АКСЕССУАР
ДЛЯ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ**
2018



**Live
Organic
Awards**

Лучший подарок — ЗДОРОВЬЕ!

А вы хотели бы... Стать моложе? Ощутить прилив сил и энергии, вернуть спине гибкость, а движениям — легкость, избавиться от боли в пояснице и шее? А может быть, мечтаете прямо сейчас насладиться глубоким разогревающим массажем? Без записей и очередей, без утомительных поисков хорошего специалиста и долгих к нему поездок? Всё это возможно с массажным ковриком и подушкой Pranamat ECO! 7900 острых массажных элементов за 15–20 минут разомнут вашу спину, шею, затылок и плечи. Вы ощутите, как по телу разливается приятное тепло, а усталость и боль проходят без следа. Эффект — уже после первого сеанса, ведь во время массажа улучшается кровообращение, нормализуется давление, вырабатываются натуральные обезболивающие — эндорфины и окситоцин.

**Вы достойны наслаждаться массажем каждый день.
Закажите Pranamat ECO у своего Деда Мороза!**

ПРОМОКОД

S2019M!

до 31.12.2018

**Воспользуйтесь промокодом
и получите микро-коврик в подарок.**



Почему Pranamat ECO?

- Изготовлен из **натуральных и нетоксичных материалов**: льна, хлопка, кокосовой койры, гречневой шелухи и медицинского пластика HIPS.
- Размер коврика (45x73 см) позволяет **прорабатывать всю спину** от плечевой зоны до поясницы.
- Массажная подушка (34x45 см) благодаря сыпучему наполнителю идеально **подстраивается под изгибы тела** (воротниковая зона, шея, поясница).
- У вас есть целых **30 дней**, чтобы испытать продукт на себе и **убедиться в его эффективности!** Если не поможет — вернём деньги!
- **Гарантия** на все продукты **5 лет**.
- **Производится в Европе** (Латвия) по стандартам ЕС. Многоступенчатая проверка качества.

+7(495)668-10-54

 /pranamateco

 /pranamateco.ru

 pranamateco.ru

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ

ЯНВАРЬ

Новолуние — 6 января в 04.28.
Полнолуние — 21 января в 08.15.

Лунное затмение — 21 января в 08.12.

Благоприятные дни

для лечения зубов: 10-11, 15-17, 25;
для проведения диагностики и лечебных процедур с органами ЖКТ: 4, 5, 12, 18, 25-28.

АПРЕЛЬ

Новолуние — 5 апреля в 11.50.
Полнолуние — 19 апреля в 14.12.

Благоприятные дни

для лечения зубов: 2, 3, 29;
для проведения терапии и врачебных манипуляций: 2, 3-18, 29.

ФЕВРАЛЬ

Новолуние — 5 февраля в 00.03.

Полнолуние — 19 февраля в 18.53.

Благоприятные дни

для лечения зубов: 7, 20-22, 26;
для проведения диагностики и лечения органов ЖКТ: 7, 20-22, 26.

МАЙ

Новолуние — 5 мая в 01.45.

Полнолуние — 19 мая в 00.11.

Благоприятные дни

для лечения зубов: 7, 24-26;
для проведения диагностики и лечения органов ЖКТ: 7, 11-13, 24-26.

МАРТ

Новолуние — 6 марта в 19.03.

Полнолуние — 21 марта в 04.42.

Благоприятные дни

для лечения зубов: 3, 22;
для проведения врачебных манипуляций и диагностики: 3, 22.

ИЮНЬ

Новолуние — 3 июня в 13.01.

Полнолуние — 17 июня в 11.30.

Благоприятные дни

для лечения зубов: 9-10, 19, 27-29;
для проведения диагностики и лечения органов ЖКТ: 9-10, 19, 27-29.



ПРИЕМЫ ВРАЧЕЙ: терапевт, гастроэнтеролог, эндокринолог, невролог, психотерапевт, уролог, хирург.

ДИАГНОСТИКА: УЗИ и эластография крови и другие специализированные исследования.

СТОМАТОЛОГИЯ: лечение зубов любой сложности, имплантация и протезирование, диагностика заболеваний полости рта, эстетическая стоматология, прикус, рентген-диагностика.

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, СТ. М. «ЧКАЛОВСКАЯ»,
ПИОНЕРСКАЯ УЛ., 63
ТЕЛ.: 8 (812) 426-35-35, EXPERT-CLINICA.RU

«Возвращение к жизни»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

АЛЛЕРГИЯ НА ХОЛОД. КАК НЕ ДОПУСТИТЬ

Каждый третий человек,
по статистике, испытывает дискомфорт
при низких температурах воздуха.

С наступлением холодов, стоит лишь выйти на улицу, дыхание становится тяжелым, лицо начинает «гореть», а на коже появляются высыпания. Все это — так называемая холодовая аллергия — условное определение, поскольку в таких случаях отсутствует включение иммунной системы непосредственно в процесс заболевания. Роль аллергена здесь берет на себя физический фактор, то есть воздействие холода, усиливаемое ветром. Спровоцировать недуг могут также сквозняк, резкая смена теплого и прохладного воздуха, контакт с холодной водой.

Развитие одной из отрицательных реакций вызывает выброс гистамина, что проявляется в виде отеков, расширения сосудов, зуда, шелушения — всего того, что сопровождает известные виды аллергии. Самый распространенный вид зимней — «холодовая крапивница», выраженной в волдырях и красных пятнах как на лице, так и на всем теле.

Еще один явный симптом непереносимости холода — насморк, который сопровождается заложенностью носа и чиханием. Но, как только человек оказывается в теплом помещении, все эти явления исчезают. Так же происходит и при появлении признаков аллергии в виде конъюнктивита, со слезоточивостью глаз, и дерматита, с покраснением лица и рук.

Более серьезная симптоматика проявляется у маленьких детей. Помимо первичных признаков отекают губы, глаза, щеки покрываются сыпью, в уголках рта появляются заеды, а ночью малыша мучают сухой кашель и хрипы.

Способы обезопасить себя от появления аллергических реакций на холод для всех возрастов универсальны. Более того, сформулированы Роспотребнадзором и МЧС для здоровых людей во избежание обморожения.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

- Прежде всего перед каждым выходом из дома спасатели советуют нанести на все открытые участки кожи жирный (но не увлажняющий) крем и дать ему впитаться (5-10 минут).
- Для поддержания внутреннего тепла нужно плотно поесть или хотя бы употребить напиток с согревающим эффектом, например выпить чашечку чая или кофе.
- Также рекомендуется по возможности воздержаться от продолжительного пребывания на улице, не выходить из дома без варежек (лучше из влагоотталкивающей и непродуваемой ткани с мехом внутри), шапки, шарфа и одеваться многослойно.
- Если замерзли, нужно погреться, зайдя в ближайший магазин, кафе. Руки лучше отогревать под мышками.
- Самое главное — прятаться от ветра, потому что вероятность замерзнуть на нем значительно выше.

Роспотребнадзор просит учесть, что у детей терморегуляция организма настроена не полностью, а у пожилых людей такая функция может быть нарушена. В зоне риска находятся и те, у кого ослаблен иммунитет, есть такие недуги, как астма и бронхит. Людям, склонным к аллергии, на зимнее время специалисты советуют отказаться от посещения бани, солярия и бассейна.

РЕЙШИ, или Гриб, приносящий богатство



В старые времена на древесном грибе рейши можно было сделать целое состояние. Найти рейши в дикой природе считалось большой удачей. Гриб очень любит дикую сливу, причем не каждую.

НА ВЕС ЗОЛОТА

Поскольку найти рейши всегда было очень сложно, а его целебные свойства невероятно ценились, то и стоил он дорого. Удачливый сборщик целебных грибов, один раз напав на грибницу рейши, мог безбедно прожить много лет, держа в секрете свое дерево, так как каждый год он собирал с него урожай и продавал китайским придворным врачам.

Тайна культивирования рейши была открыта только в 1972 году, когда одному японскому фермеру после многочисленных экспериментов удалось выделить культуру и вырастить первый рейши на грибной ферме. В настоящее время гриб рейши успешно культивируют в Китае, Японии, Вьетнаме.

ПРИ ЛЮБЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Химический состав гриба рейши сложен. Он содержит микроэлементы (особенно высок уровень германия), органические кислоты, полисахариды, кумарины, витамины, фитонциды. Наиболее важными являются тритерпены, полисахариды, ганодермовые кислоты и германий. Восточная медицина применяет рейши при любых заболеваниях, но для каждой болезни существует свой способ приготовления и своя дозировка.

ЧЕТЫРЕ ГЛАВНЫХ СВОЙСТВА РЕЙШИ

- Противоопухолевое действие. Активирует клеточный и гуморальный иммунитет, обеспечивая противоопухолевую защиту.
- Улучшает состояние сердечно-сосудистой системы: нормализует микроциркуляцию сердечной мышцы, улучшает липидный обмен, нормализует сердечный ритм и артериальное давление.
- Путем восстановления метаболизма клеток головного мозга улучшает состояние психической сферы, повышает настроение, уменьшает проявления депрессии. Это редкое свойство впервые было отмечено в XVII веке, когда при помощи рейши была вылечена падающая у наследника микадо.
- Ланостан — действующее вещество рейши — приостанавливает аллергические явления при инфекционно-аллергических заболеваниях (бронхиальная астма, хронический бронхит с астматическим компонентом, полинозы, вазомоторный ринит, атопический дерматит).

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

20

ОЛИВКОВЫЕ

www.paritetmm.ru

ЯНВАРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

АПРЕЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

ФЕВРАЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

МАЙ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

МАРТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ИЮНЬ

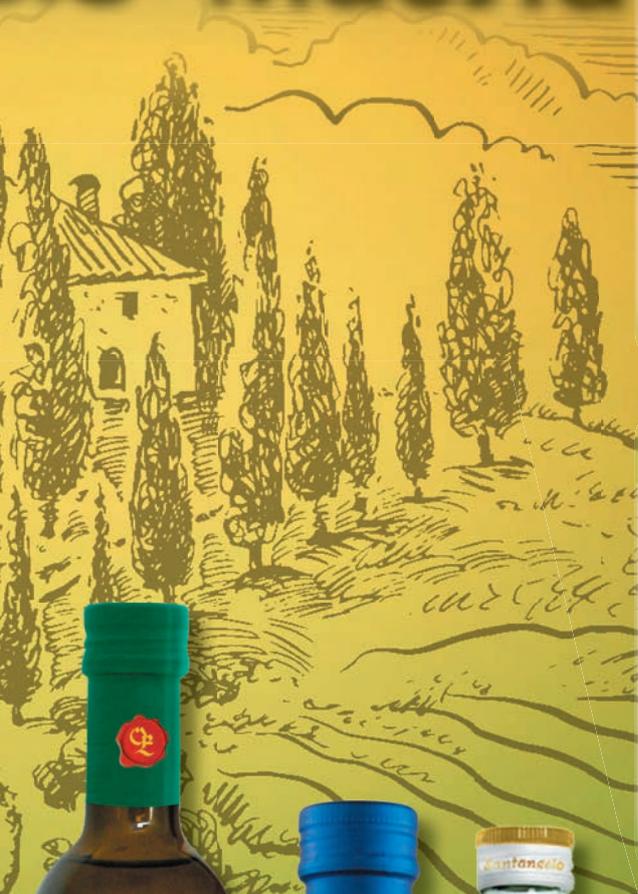
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



Единственные в России,
да, пожалуй, и в мире, специализированные
магазины оливковых масел «Оливия»

19

ливания ые масла



ИЮЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ОКТАБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

АВГУСТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

НОВАБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

СЕНТЯБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

ДЕКАБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Масло: оливковое, тыквенное, виноградное, рисовое, льняное, миндальное, фисташковое, кунжутное, кокосовое, аргановое и многое другое!

Что ты за птица?

О пользе мяса дичи

Птицы, обитающие в дикой природе, — особая статья гастрономии. Если раньше люди охотились и ели дичь, то сегодня мясо, к примеру, куропатки, фазана, тетерева считается деликатесом. Естественные корма, потребляемые пернатой дичью, придают ей, особенно мясу рябчиков и глухарей, неповторимый вкус и аромат.

Мясо неодамашненной птицы обладает массой полезных свойств: это богатейший источник белка, кладезь витаминов группы В и Е, минералов (железо, калий, фосфор, линолевая кислота). В мясе нет гормонов, искусственных пищевых добавок, ведь птицы питаются только натуральным кормом и много двигаются. Поэтому оно гораздо питательнее, чем куриное или мясо крупного рогатого скота, и вдобавок не аллергенное, диетическое, нежирное, за исключением мяса водоплавающей дичи (утки, гуся). В мясе пернатых практически отсутствует соединительная ткань, а мышечная очень нежная, так что его без труда прожуют даже маленькие дети.

ЦЕСАРКА

Полезным, особенно при заболеваниях желудка и кишечника, считается мясо молодой цесарки в возрасте от 3 до 5 месяцев. Мясо этих пернатых насыщает организм человека белками и аминокислотами, витамины группы В усиливают терапию при анемии и заболеваниях центральной нервной системы, а также мясо цесарки рекомендуется людям, страдающим от проблем сосудистой системы, в качестве своевременной профилактики. А после употребления яиц цесарки улучшается процесс усвоения пищи.

Ее мясо гипоаллергенно, неслучайно мясо и яйца этой птицы внесены Продовольственной комиссией при ООН в список наиболее благоприятных для питания людей продуктов.

ПЕРЕПЕЛ

Это белое мясо низкокалорийное и высокопитательное, практически не имеет углеводов. Для мужчин оно полезно вдвойне: в 100 граммах содержится треть суточной потребности в железе, а также компоненты, оказывающие благотворное действие на потенцию. Перепелиное мясо относится к продуктам, в которых пуриновые основания содержатся в умеренных количествах, то есть его можно употреблять при подагре. А нужно — при болезнях органов дыхания, почек, печени, для укрепления костей, приведения в норму обмена веществ и желудочно-кишечного тракта.

РЯБЧИК

Деликатесное мясо этих птиц ценилось еще при царском дворе. Его систематическое употребление способствует улучшению кровоснабжения головного мозга благодаря фосфору. Рекомендуется вводить его в рацион при заболеваниях нервной системы — за это отвечают витамины группы В. В свою очередь, витамин А положительно влияет на здоровье органов зрения, а витамин Е оказывает антиоксидантное действие. Одна тушка птицы обеспечивает организм 1/3 суточной нормы калия и 1/4 — железа. Однако мясо рябчика очень жирное и подходит не всем.

КУРОПАТКА

Лечебные свойства птицы заметил еще Авиценна. Железо и магний, входящие в состав мяса, способствуют нормализации электролитного баланса и регулируют качественный состав крови, а биотин понижает в ней уровень сахара, что показано при диабете и эндокринных нарушениях. Продукт практически лишен холестерина, что делает его полезным при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и сосудистых болезнях.

УТКА

Филе птицы содержит витамины группы В, витамины Е и К, богато селеном, фосфором, цинком, железом, медью, калием, кальцием, магнием. Утиятина благотворно влияет на работу сердечно-сосудистой системы и улучшает деятельность мозга. Благодаря своей жирности продукт стимулирует активность мужской мочеполовой, а также эндокринной системы. С другой стороны, насыщенные жирные кислоты могут образовывать холестериновые бляшки в сосудах. Но от птичьего жира легко избавиться, просто срезав его возле гужки и на внутренних стенках тушки.

ГУСЬ

Мясо этого пернатого помогает в очищении организма от токсинов и устранении нарушений работы селезенки. Еще оказывает желчегонный эффект и насыщает витаминами, укрепляющими нервную систему, способствует профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Повысить гемоглобин можно, употребляя не только самые лакомые части, но и субпродукты — сердце и печень.

Однако гусятина обладает высокой калорийностью и достаточно долго усваивается организмом, поэтому ограничить прием продукта стоит при проблемах с поджелудочной железой и печенью и лишнем весе. Готовить блюда рекомендуется из молодняка — мясо птицы старше шести месяцев становится жестким, сухим и уже не такое питательное, как у молодой особи.

ЕНДАРЬ 2019

роэнтеролог, гепатолог, кардиолог,
евт, дерматолог, нефролог, гинеколог,

д, эндоскопия, ЭКГ и холтер, анализы
е тесты.

бой сложности взрослым и детям, уда-
ирование, лечение десен, профилак-
тическая стоматология, исправление

ИЮЛЬ

Новолуние — 2 июля в 22.16.
Полнолуние — 17 июля в 00.38.
Лунное затмение — 17 июля
в 00.31. Солнечное затмение —
2 июля в 22.26.

Благоприятные дни
для лечения зубов: 6-9, 15, 26;
для проведения лечебных про-
цедур и лабораторных исследо-
ваний: 6-9, 15, 26.

ОКТАБРЬ

Новолуние — 28 октября в 06.38.
Полнолуние — 14 октября
в 00.08.

Благоприятные дни
для диеты и похудения: 12-25,
26, 27;
для проведения врачебных ма-
нипуляций, диагностики
и лабораторных исследований:
5, 8, 15, 22, 26.

АВГУСТ

Новолуние — 1 августа в 06.11,
30 августа в 13.37.
Полнолуние — 15 августа в 15.29.

Благоприятные дни
для лечения зубов: 2-5, 11-14,
22, 24, 31;
для проведения диагностики
и лечения органов ЖКТ: 2-5,
11-14, 22, 24, 31.

НОЯБРЬ

Новолуние — 26 ноября
в 18.05.
Полнолуние — 12 ноября
в 16.34.

Благоприятные дни
для лечения зубов: 16-18, 20;
для проведения врачебных
манипуляций и диагностики:
1, 2, 16-18, 20.

СЕНТЯБРЬ

Новолуние — 28 сентября
в 21.26.
Полнолуние — 14 сентября
в 07.32.

Благоприятные дни
для лечения зубов: 2, 9, 19, 29;
для проведения терапии
и врачебных манипуляций:
2, 9, 19, 29.

ДЕКАБРЬ

Новолуние — 26 декабря
в 08.13.
Полнолуние — 12 декабря
в 08.12.

Благоприятные дни
для лечения зубов: 1, 16-18,
20-21, 28-29;
для проведения врачебных
манипуляций и диагностики:
1, 16-18, 20-21, 28-29.

«Щаеи краски жизни!»

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Сладкое и полезное

Считается, что в качестве новогоднего подарка беспроблемны будут сладости. Но всегда ли? Ведь многим людям нельзя злоупотреблять сахаром, а другие строго следят за своим весом. Но есть сладости, которые можно смело отнести к разряду полезных для здоровья, и их уж точно можно дарить всем.

МЕД

Первое место в списке полезных сладостей по праву занимает классика жанра — мед. Самый ценный мед — натуральный, безо всяких добавок, он состоит из более чем ста полезных веществ. Мед занимает ведущее место среди природных лекарств, которые добываются из цветов и трав. В числе лечебных свойств продукта: противогрибковое, антибактериальное, регенерирующее, противовирусное и т. д. Мед может успешно служить заменителем сахара, и конечно же, является ароматным и вкусным лакомством.

ВАРЕНЬЕ

Большинство домохозяек стараются не остаться на зиму без варенья собственного приготовления. Кроме того что зимой приятно выпить чашечку чая с ароматным вареньем,

есть особенно полезные его разновидности. К примеру, малиновое варенье богато фитонцидами и не хуже аптечных препаратов помогает бороться с простудными заболеваниями. А еще сегодня на пике популярности варенье из сосновых шишек. Варенье из шишек — это совсем не «каша из топора», когда съедается все, кроме основного ингредиента. Шишки тоже идут в ход.

О полезных свойствах хвои и шишек сосны известно еще с древности. Сосновые шишки — просто кладовая витаминов, а также эфирных масел и смол. Лечебные средства, приготовленные на основе шишек сосны, обладают противовоспалительными, потогонными, отхаркивающими, антибактериальными, иммуноукрепляющими свойствами. А варенье из шишек плюс ко всему этому еще и придется по вкусу сладкоежкам.

Полезные свойства этой сладости пригодятся при бронхите, гриппе и простудных заболеваниях, анемии, заболеваниях желудка и кишечника, проблемах с полостью рта и других недугах. Поможет «сосновое варенье» и в борьбе с бессонницей и накопившейся усталостью. Ложка варенья, добавленная в травяной чай, улучшает аппетит.

Но необходимо помнить, что варенье из сосновых шишек — это прежде всего лекарство, прием которого должен быть дозирован в зависимости от заболевания. Противопоказанием к применению является аллергия на продукт.

НАТУРАЛЬНЫЕ КОНФЕТЫ И ШОКОЛАД

У тех, кто не представляет свою жизнь без сладостей, но хочет придерживаться принципов здорового питания, есть хорошая альтернатива — натуральные конфеты и шоколад. Они изготавливаются без применения сахара, консервантов и химии, состоят из легкоусваиваемых калорий (благодаря чему их потребление никак не отразится на фигуре), а конкретный состав зависит от фантазии производителя и природных даров, произрастающих на той или иной территории. В состав натуральных конфет входят финики, орехи, ягоды, мак, изюм, кунжут, корица, мед, какао. Зачастую такие сладости — настоящий эксклюзив.

Полезный подарок!
Варенье из шишек от производителя «Мишкино лакомство» приготовлено по уникальной технологии томления в русской печи, благодаря чему сохраняются все полезные вещества. Вес баночки нетто 350 граммов. Цена 350 руб.



АКЦИЯ: 1 + 1 = 600 руб.
Доставка по Санкт-Петербургу
Тел. 8 (952) 202-55-41, vk.com/mischkinolakomstvo

Реклама

СМОКВА

Это старорусское лакомство, нечто среднее между пастилой и мармеладом, становится сегодня все популярнее. Смоква — это максимально уваренное и застывшее пюре из яблок, слив или айвы. В конечном результате это лакомство представляет собой скатанные в трубочку пластинки, завернутые в бумагу.

Смоква — это кладезь витаминов, так как содержит все лучшее и полезное, выжатое из фруктов. А главная польза этого продукта в богатом содержании пектина, который диетологи называют санитаром организма. В итоге вкусное лакомство еще и нормализует содержание сахара в крови, снижает холестерин и очищает организм от вредных веществ. Смоква считается диетическим лакомством. Ее можно употреблять диабетикам, а еще это будет отличным перекусом для детей.

ПАСТИЛА

Пастила похожа на смокву, но отличается тонкостями приготовления. Это лакомство более нежное и воздушное, традиционно готовится из яблок, но есть и ягодная пастила.

Пользу здоровью может принести только пастила, приготовленная исключительно традиционным способом, без сторонних добавок. Несмотря на то что в процессе термической обработки часть полезных веществ утрачивается, в натуральной пастиле остается еще много свойств, полезных для здоровья. Благодаря большому количеству глюкозы продукт насыщает организм энергией, повышает жизненный тонус. Клетчатка улучшает процесс пищеварения, очищает от шлаков и токсинов, замедляет всасывание вредного холестерина. Пектин избавляет организм от солей тяжелых металлов и способствует созданию полезной микрофлоры кишечника. Яблочная пастила богата железом и будет полезна при анемии. Это лакомство можно безбоязненно употреблять и тем, кто борется с лишним весом.

МАРМЕЛАД

В состав еще одной полезной сладости — натурального мармелада — входят фрукты, желирующие вещества (пектин, агар-агар или желатин), а в качестве натуральных ароматизаторов используются цитрусовые. Для людей, больных диабетом, выпускается специальный продукт на фруктозе. Польза натурального мармелада состоит в регуляции обмена веществ, насыщении организма витаминами и минералами, улучшении работы ЖКТ, повышении иммунитета.

ЗЕФИР

Завершает список полезных сладостей зефир. Для производства зефира используется яблочное пюре, сахар (а для людей, больных диабетом, — фруктоза), белки и натуральные загустители. В этой сладости нет никаких жиров — ни растительных, ни животных. Именно поэтому его можно назвать одним из самых легких десертов. Полезным состав зефира, как и мармелада и пастилы, прежде всего делает пектин. Польза зефира заключается и в содержании в нем таких необходимых организму микроэлементов, как йод, кальций, фосфор и железо.

ФОТО PRESSFOTO

Остается добавить, что вряд ли вам удастся купить натуральные конфеты и другие сладости в обычных супермаркетах. Эти продукты более дорогостоящие и имеют меньший срок хранения. Поэтому искать их нужно в специализированных магазинах здорового питания либо заказывать через интернет у частных производителей, занимающихся изготовлением натуральных сладостей. Есть и еще один вариант — приготовьте лакомство сами, тогда уж вы точно будете уверены в его стопроцентной полезности для здоровья!



Сексуальные проблемы? Есть решение!

Считается, что термин «импотенция», унижающий мужское достоинство, на данный момент себя изжил. В настоящее время, говоря о проблемах с эрекцией, употребляют термин «эректильная дисфункция».

Эректильная дисфункция — это сохраняющаяся неспособность к достижению и поддержанию эрекции на уровне, необходимом для обеспечения полноценного сексуально-го акта.

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

На протяжении многих столетий люди не мирятся с этой проблемой и изыскивали способы борьбы с ней. Свои рецепты имелись еще у древних греков и египтян, и уже в давние времена люди прибегали к помощи лекарственных растений. Греческие лекари рекомендовали в качестве лекарства семена дурмана и споры мужского папоротника. Насколько актуальна проблема эректильной дисфункции сейчас? По статистике, у 90 % российских мужчин (в той или иной степени) имеются проблемы с потенцией, у половины 45-летних российских мужчин — выраженные нарушения эрекции, а 37 % 45-60-летних вообще не ведут половую жизнь.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Причины развития эректильной дисфункции могут быть различные, но симптоматика данного заболевания проявляется всегда одинаково. Как же лечить эректильную дисфункцию? Для улучшения потенции разработано множество мощных лекарственных средств, но практически все они, как правило, не на натуральной основе и имеют побочные эффекты. Важно также, что при их употреблении необходимо придерживаться строгих дозировок, постоянно наблюдаться у специалистов-урологов и проводить систематический лабораторный

контроль. В дополнение к ним можно применять препараты из растительного лекарственного сырья, которые тоже могут быть эффективными и имеют чаще всего минимальные побочные эффекты. Плюсом этих препаратов будет также и их невысокая стоимость. Эти достоинства наряду с возможностью длительного применения при минимальном врачебном контроле, а также многовековой опыт фитотерапии позволяют тем, кто столкнулся с данной проблемой, остановить свой выбор на препаратах на основе растительных источников.

ЧУДЕСНОЕ РАСТЕНИЕ

Если говорить о составляющих фитопрепаратов, то чаще всего в лечении эректильной дисфункции используют такое растение, как эврикома длиннолистная. Еще одно из наиболее изученных растений, широко используемых в восточной традиционной медицине, — трава эпимедиума (горянка). Эти растительные компоненты, особенно в комбинации с такими микроэлементами, как селен и цинк, обладают действием, способствующим повышению уровня биологически доступного тестостерона и снижению проявлений заболевания.

Фитотерапия с данными растениями, как правило, хорошо переносится и практически не имеет побочных явлений в период курсового лечения. Растительные препараты, содержащие экстракты эврикомы длиннолистной и эпимедиума (горянки), могут быть рекомендованы для коррекции сексуальных расстройств. Но, как и при приеме большинства препаратов, прежде чем начать их применение, необходима консультация врача-специалиста.



ВИАЛИС

Хочу, могу,
уверен!



- Высокое сексуальное влечение
- Полноценная эрекция
- Длительный половой акт

vialis.prod.su

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

▲▲ ФАРМАКОР
▼▼ ПРОДАКШН



ГАСТРОСКОПИЯ — ЗА ИЛИ ПРОТИВ?

Альбина Арташевна Аванесян — кандидат медицинских наук, заведующая отделением эндоскопии Санкт-Петербургского клинического научно-практического онкоцентра

«**Д**елать или не делать гастроскопию? — многие пациенты, приходящие ко мне на прием, задают этот вопрос. — Неужели ничего более щадящего наука не придумала? Есть ли альтернатива?»

Отвечаю всем любопытствующим и интересующимся: на самом деле эндоскопическая техника шагнула далеко вперед, сейчас на современных эндоскопах доступна функция микроскопии, увеличение эндоскопической картинки в 1500 раз. Такие возможности позволяют более точно поставить диагноз. Но пациентов волнует переносимость исследования.

Попытки заглянуть внутрь человеческого организма были предприняты еще в 1795 году Филиппом Боззини, в 1855 году Дезормо выдвинул метод построения нового аппарата, который называл эндоскопом, а первый осмотр пищевода на данном аппарате был проведен в 1868 году Адольфом Кусмаулем на уличном фокуснике-шпагоглотателе, а затем на здоровых людях. Он пользовался уже трубками в 47 см длиной и 1,3 см в диаметре. К счастью, сейчас такой подготовки от пациентов не требуется.

В обычной практике большинство больных спокойно переносят исследование. В клиниках используется местно-анестезирующий спрей лидокаина, который позволяет снять рвотный рефлекс при проведении эндоскопа через ротоглотку. Все зависит от индивидуальной реактивности организма: кто-то может подавить у себя реакции, кому-то это дается сложнее. На своем опыте могу отметить, что если пациент следует рекомендациям врача, готовится к исследованию и правильно дышит, то процедура переносится легче.

Есть еще одна особенность: во время исследования необходимо наполнить желудок воздухом, чтобы расправить складки и осмотреть всю поверхность слизистой, в связи с этим у пациентов с недостаточностью кардиального жома (пищеводно-желудочный переход) или грыжей пищеводного отверстия диафрагмы воздух легко срыгивается, доктору сложнее осмотреть все отделы и не оставить слепых зон. Что же делать? Как все-таки провести исследование?

Рентген. Если вы уже пробовали и процедура не состоялась, гастроско-

пия может быть заменена рентгенологическим исследованием, однако следует отметить, что оно не дает такой подробной оценки слизистой, как эндоскопия.



Гастроскопия под внутривенным наркозом. Есть возможность проведения исследования под внутривенным наркозом. Процедура гастроскопии проводится амбулаторно в комфортных как для пациента, так и для врача условиях. Внутривенная инъекция, непосредственно гастроскопия и восстановление после непродолжительного медикаментозного сна суммарно занимают около 30 минут. Однако следует взвесить все риски анестезиологического пособия: склонность к аллергическим реакциям, индивидуальную непереносимость и т. д.

По своему опыту могу сказать, что подавляющее большинство больных приходят на повторные контрольные исследования — страшно только в первый раз. И конечно же, многое зависит от рук доктора, проводящего исследование, так что советуем обращаться только к проверенным специалистам в надежные клиники с современным оборудованием.

Вообще исследование желудка рекомендовано проводить как скрининг после 40 лет, а также в случае онкологических заболеваний данной локализации у родственников, не говоря уже о том, когда есть конкретные жалобы: тяжесть в эпигастрии, тошнота, изжога, горечь во рту... В Санкт-Петербургском онко-

центре данная процедура проводится на самом современном оборудовании, что обеспечивает возможность детального осмотра, выявления мельчайших изменений, определения динамики

развития заболевания и позволяет проводить малоинвазивные лечебно-оперативные вмешательства с использованием новейших технологий. Высококвалифицированные специалисты имеют большой опыт работы и сделают все, чтобы данная процедура прошла наиболее комфортно и безболезненно для пациента. Процедуру гастроскопии можно выполнить как отдельное исследование, так и в рамках комплексной программы онкопрофилактики.

Кроме того, стоит отметить, что группа крови A(II) является фактором риска в развитии рака желудка. Отсутствие в рационе молочных продуктов также способствует развитию этого грозного заболевания. Алкоголь, курение неблагоприятно влияют на слизистую пищевода и желудка. Среди опухолей желудочно-кишечного тракта рак желудка на 2-м месте после рака толстой кишки. Подобная статистика и рост числа онкологических заболеваний в Санкт-Петербурге должны сподвигнуть на определенные размышления и выбрать приемлемый для себя метод исследования желудка, поскольку ранняя диагностика позволит избежать многих проблем и даже оперативных вмешательств. Вывод один — гастроскопию делать! Не дожидаясь...



Желаем здоровья
в НОВОМ ГОДУ!

000 «Инфарма 2000» www.inpharma2000.ru

ГИД: ЧТО ТАКОЕ ЦЕЛЛЮЛИТ

ПОЧЕМУ И ОТЧЕГО

Каждый из нас в любом возрасте и при разном телосложении может обнаружить у себя признаки апельсиновой корки, хотя в большей степени она заметна у женщин, поскольку в отличие от мужчин у них жировая ткань распространена по всему телу. Особенности строения подкожной клетчатки у прекрасной половины человечества заключаются в том, что коллагеновые ячейки, где скапливаются жировые отложения, не имеют, как у представителей сильного пола, крестообразных перегородок. В результате скопления жировых клеток под поверхностью кожи оборачиваются ямочками, бугорками или морщинами снаружи, причем чаще всего — на животе, бедрах, ягодицах и ногах.

Кроме того, женщины сталкиваются с проблемой целлюлита из-за низкого уровня таких женских гормонов в организме, как прогестерон и эстроген. Это, в свою очередь, приводит к увеличению веса, ослаблению венозной системы и задержке жидкости, а также потере соединительной ткани. Провоцирующими факторами являются стресс, курение, ожирение, малоподвижный образ жизни, беременность и даже генетическая предрасположенность.

ИСПРАВЛЯЕМ НЕРОВНОСТИ

- Если есть лишние килограммы, требуется пересмотреть питание. Коррекция предусматривает включение в меню белковой пищи, которая сделает эластичными стенки кровеносных и лимфатических сосудов. Нужные протеины содержатся в индейке и курице (без кожи), лососе, форели и тунце. Рыба, богатая омега-3, поможет разблокировать жировые клетки и укрепить мышцы. А вот копчености, соленья, маринады, выпечку, сдобу, сахар и соль придется исключить, если вы настроены серьезно в борьбе с целлюлитом.

- Выведение из организма излишков межклеточной жидкости, которая удерживает жир и отравляет организм продуктами распада, — еще одна важная часть антицеллюлитной стратегии. Обычная вода просто необходима для того, чтобы восстановить электролитный баланс и вывести токсины. Как правило, норма рассчитывается исходя из массы тела, но в среднем объеме рекомендуемой к употреблению жидкости составляет не менее полутора литров. На пользу пойдут также красные ягоды, изюм, шпинат, капуста и гранатовый сок без сахара, из приправ — тмин, куркума, имбирь, мускатный орех.

- Одного похудения в антицеллюлитной программе мало, потребуются и физические нагрузки. Здесь показаны плавание, спортивная ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде плюс специальные упражнения, направленные на жиросжигание и улучшение кровообращения в тазобедренной зоне. Эффективный способ стимулировать лимфатическую систему и кровообращение в коже — массаж, ручной и аппаратный.

- Устранить застойные явления призваны и косметические процедуры. Так, улучшить лимфоток и микроциркуляцию крови, текстуру кожи путем вытягивания из нее влаги способны кофейные зерна, которые можно использовать как скраб или при обертывании. Рекомендованы, кроме того, лечение лазером и ультразвуком, миостимуляция.

- Очень полезны в борьбе с целлюлитом контрастный душ и ванны — с глиной, молоком, травами (розмарин, шалфей, лаванда, хвощ) и ароматическими маслами (цитрусовые, корица, бергамот).

Не стоит забывать, что на рынке существуют антицеллюлитные обувь и белье, компрессионные колготки. И последний штрих — защита от солнца, ведь загар способствует нарушению циркуляции крови и лимфы.

КРАСИВЫЕ НОГТИ И КОЖА СТОП — ЭТО РЕАЛЬНО!

Деформированные, утолщенные, крошащиеся, пожелтевшие ногти. Мозоли, натоптыши, трещины на огрубевшей коже стоп. И это не только косметическая проблема. В пожилом возрасте это затрудняет уход за ногами, создает риск для других членов семьи.

Безуспешные (по разным причинам) попытки избавиться от запущенных изменений ногтей вынуждали людей смириться с проблемой. **Отработанная с 1997 г. методика косметического ухода с применением крема «Фундизол» помогает очистить измененные участки ногтевых пластинок, кожи стоп, вырастить новый ноготь. Регулярное его применение поможет сохранить привлекательный вид ногтей и кожи стоп, облегчить уход за ногами у пожилых людей и при сахарном диабете.**



90 руб.

ЗДОРОВЬЕ СУСТАВОВ, МЫШЦ, СПИНЫ



Обеспечивает радость движения. Однако перенесенные перегрузки, нарушение питания тканей суставов создают проблемы и вызывают ограничение движений в любом возрасте. Массаж с использованием косметического крема «ЦИТРАЛГИН» с витамином Е **значительно повышает его эффективность**, помогает улучшить питание тканей и кровообращение в области кожи суставов и позвоночника, поддерживать нормальный уровень перекисного окисления липидов, увеличить объем движений, так необходимый для активной жизни.

«БИШОФИТ-ГЕЛЬ» — улучшенная формула природного бишофита, богатого минералами, необходимыми для нормальной работы суставов. Присутствие витамина РР усиливает кровообращение в зоне нанесения, что повышает его эффективность.



90 руб.

СПРАШИВАЙТЕ ВО ВСЕХ АПТЕКАХ И НА САЙТАХ:

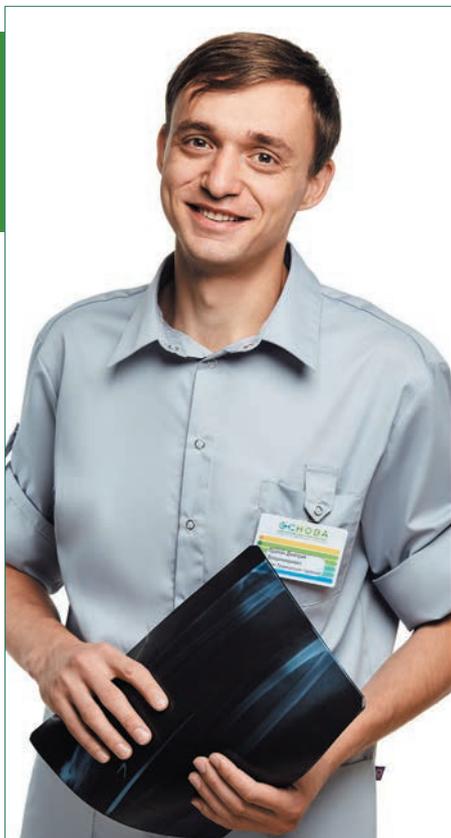
www.apteka.ru, poisklekarstv.ru,
InfoLek.ru, 003ms.ru, poisklekarstv.com,
LekMos.ru, apteki.ru, Apteki.su и др.

Справки по применению (495) 729-49-55.
ООО «Инфарма 2000»

Рекламируемые кремы не оказывают влияния на течение заболеваний.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

СТОП, АРТРОЗ!



Дмитрий Владимирович Цуркан,
врач травматолог-ортопед

Одним из самых распространенных заболеваний в мире является артроз. Согласно статистике, он занимает 3-е место после онкологических заболеваний и болезней сердечно-сосудистой системы. Страдает этим недугом до 80 % населения Земли.

Артроз — заболевание, которое при действии ряда факторов разрушает хрящевую поверхность сустава и, как следствие, сустав целиком. В области сустава и окружающих его тканях возникают необратимые изменения — деформация (или изменения формы) суставных концов костей, воспаления синовиальных сумок сустава, которые из острых перетекают в хронические.

Причиной развития артроза служат факторы, которые нарушают обмен веществ в области суставной поверхности хрящевой ткани и способности ее регенерироваться. Этими факторами служат:

- гормональные нарушения;
- ревматоидные заболевания;
- заболевания сердечно-сосудистой системы (уменьшается кровоток в области сустава);
- хронические или ненормированные нагрузки на суставы;
- избыточный вес пациента;
- переохлаждения;
- внутрисуставные травмы и переломы.

И под всеми этими факторами подводит черту возраст! В возрасте после 30 лет артроз начинает активно прогрессировать и с каждым годом проявляет себя в более выраженной форме.

Дебютирует артроз, как правило, с боли в суставе при нагрузке на него, которая утихает в состоянии покоя. Данный «звоночек» — повод обратиться к травматологу-ортопеду.

Далее болезнь прогрессирует — боли появляются чаще, становятся регулярными. В суставе появляется хруст при движении, беспокоит чувство скованности и ограничения движений в суставе. Повышается тонус мышц в области сустава. В более запущенных вариантах суставы могут отекать — увеличиваться в объеме.

Все эти признаки — субъективны. Они могут появляться и проходить в зависимости от течения заболевания. Временное отсутствие признаков не значит, что болезнь отступила. Необходимо пройти инструментальные обследования для объективной оценки степени заболевания, тяжести и объема лечения.

Лечение артроза необходимо! Оно направлено на остановку разрушающих процессов и компенсацию нанесенного урона путем противовоспалительной терапии, физиотерапии. Кроме этого, ле-

чение снимает воспалительные реакции и, как следствие, болевой синдром. Как показывает практика, лучшее качество жизни достигается путем комплексного лечения.

ЛЕЧЕНИЕ АРТРОЗА

Препараты-хондропротекторы помогают организму сбалансировать обмен веществ и увеличить регенеративную способность хрящевой ткани. Также в регенерации участвуют препараты на основе гиалуроновой кислоты, которые вводятся непосредственно в сустав. Гиалуроновая кислота покрывает суставные поверхности, заполняет разрушающийся хрящ и улучшает его регенерацию. Помимо этого, гиалуроновая кислота является «протезом» синовиальной жидкости, которая так необходима больному артрозом суставу. Снимается болевой синдром, улучшается подвижность сустава (за счет его «смазывания»).

Частью комплексного лечения является и PRP-терапия (плазматерапия), основанная на введении в полость сустава плазмы, полученной с помощью центрифугирования из собственной крови пациента.

Кроме этого, есть специально разработанный комплекс упражнений, направленный на укрепление капсульно-связочного аппарата сустава и мышц вокруг него. И только врач травматолог-ортопед поможет правильно подобрать упражнения для эффективного лечения.

ПРОФИЛАКТИКА АРТРОЗА

Профилактика заболевания заключается в коррекции образа жизни, исключении факторов, травмирующих суставы, соблюдении сбалансированного питания и регулярном наблюдении врача.

При своевременном выявлении у себя признаков болезни и обращении к ортопеду можно продлить жизнь вашим суставам. И поможет в этом комплексный подход к лечению и выполнение рекомендаций, данных доктором.

ОСНОВА
многопрофильная клиника

ВРАЧ ТРАВМАТОЛОГ-ОРТОПЕД ЦУРКАН ДМИТРИЙ ВЛАДИМИРОВИЧ 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.

В ПОГОНЕ ЗА СОЛНЦЕМ, или Все об акклиматизации

Так называемый контрастный отдых для россиян, вырывающихся из суровой зимы, нередко оборачивается настоящим стрессом для организма. Сказывается биологическая неподготовленность, радикальная смена и климата, и часового пояса, и режима питания. Если здоровый взрослый человек адаптируется к новым условиям от двух до семи дней, то ребенку для акклиматизации могут понадобиться все десять. Неслучайно специалисты рекомендуют брать путевку в теплые страны не на две, а минимум на три недели — за это время можно будет успеть насладиться морем и солнцем.

По статистике, в первые сутки человек может и не ощущать изменения в организме. Но уже в следующие 48 часов физиологические реакции против непривычного образа жизни дают о себе знать. Самые распространенные симптомы акклиматизационного синдрома: расстройство желудка, тошнота; головные боли и головокружение; першение в горле, озноб и насморк; повышение температуры тела; общая слабость, недомогание, нарушения сна; скачки артериального давления. Часто некоторые признаки туристы ошибочно принимают за ОРВИ.

Сложнее всего к кардинальной смене температуры и влажности воздуха приспосабливаются люди с хроническими заболеваниями, метеозависимостью, с ослабленным иммунитетом. При наличии нарушений в работе сердечно-сосудистой и нервной системы менять климат не рекомендуется, также в зоне риска пожилые люди, для которых акклиматизация может обернуться гипертоническим кризом или приступом стенокардии, и дети младше трех лет. Кстати, первый характерный признак недомогания малышей на новом месте — изменение обычного поведения и потеря аппетита. Играет свою роль и психологический фактор.

Поэтому к дальним путешествиям нужно готовиться заранее. Во-первых, сделать переход к другой кухне, продуктам максимально мягким — перестать употреблять жирную пищу, на замену которой в жарких странах придет, скорее всего, низкокалорийная. Желательно перестроить и режим питания, сместить основные трапезы на утреннее и вечернее время, поскольку днем на отдыхе, под палящим солнцем, вряд ли захочется плотно насыщаться.

Нелишним будет закалить сердечно-сосудистую систему, начать принимать контрастный душ. Чтобы защитить кожу от резкого воздействия солнечных лучей, можно перед поездкой два-три раза наведаться в солярий. Обязательно нужно озаботиться прививками, какие вакцины необходимы, проконсультирует терапевт. Возможно, он порекомендует пройти курс поливитаминовых комплексов.

По возвращении, об этом не стоит забывать, самочувствие может ухудшиться и из-за реакклиматизации, поэтому, советуют медики, не нужно спешить с выходом на работу. Отдых на каникулах тоже требует спокойного и плавного входа в привычный режим.



ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Дождевик, или гриб-пылесос

Его называют «цыганской пудрой», «чертовой табакеркой», «дедушкиным табаком»... Никакого уважения! А зря. Грибок по своим питательным и целебным свойствам даст фору любому боровику.

У молодых дождевиков прекрасная способность останавливать кровь и дезинфицировать рану.

Используют настойки дождевика при заболеваниях крови и лимфы. Но самое интересное свойство дождевика — умение выводить из организма токсины.

ЧИСТИЛЬЩИК ОТ ПРИРОДЫ

У грибов есть одна уникальная способность — они впитывают в себя тяжелые металлы, радиоактивные вещества, ядовитые летучие соединения. Для экологических служб эта особенность оказалась крайне полезной. Грибы сейчас используют... для чистки почвы. Например, 10 боровичков, выросших на радиоактивной земле, вычищают метр такой грязной площади. Но самым эффективным «чистильщиком» признан дождевик.

ДОЛОЙ РАДИОНУКЛИДЫ!

Медики тоже заинтересовались этой особенностью грибов и провели ряд исследований. Оказалось, что в организме грибной порошок ведет себя точно так же: клетки гриба словно пылесосом засасывают в себя атомы тяжелых металлов и радионуклидов.

КОГДА ЙОД НЕ УСВАИВАЕТСЯ

Излишне говорить о зонах повышенной радиации в крупных городах, о зонах естественной радиации, о зонах радиоактивного загрязнения после черной аварии. На таких территориях самое распространенное заболевание — диффузный токсический зоб. И не потому, что хронически не хватает йода в питании, а потому, что накопление радионуклидов в организме переносит щитовидную железу. Радионуклиды заставляют ее «забыть», как нужно усваивать йод. У дождевика выводить радионуклиды получается замечательно.

ДЛЯ КОЖИ И ГЛАЗ

Ну и наконец, самое простое использование дождевика — выведение токсинов после глистов, гепатитов, заболеваний почек, дисбактериозов.

Хорошие результаты дождевик показывает и при использовании в косметических целях. Он действительно делает кожу эластичной и упругой.

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



Подарки с теплом и заботой

ПРОДУКТЫ ПЧЕЛОВОДСТВА

Отличный подарок на Новый год — мед. Он относится к ряду универсальных и подойдет практически всем, если только у человека нет аллергии на этот продукт. Ведь Новый год — это разгар зимы, когда нас подстерегают вирусы и инфекции, ослабляется иммунитет. Мед как раз послужит в качестве природного иммуномодулятора и просто полезной сладости, ведь пожилые люди любят проводить время в разговорах за чашкой чая.

Мед хранится долго, но к концу года густеет и засахаривается. Тем, кому это не нравится, можно подарить более современную альтернативу — крем-мед. Это взбитый мед, который

имеет более нежную структуру, а по полезным качествам ничем не отличается.

Порадует ваших домочадцев и такой продукт, как сбитень — напиток, приготовленный на основе меда. В сбитень обязательно добавляются пряности, травы и специи, усиливающие полезные качества меда.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ ЧАЙ

Дополнением к меду или самостоятельным подарком могут стать различные виды травяных и других лекарственных видов чая: ромашковый, липовый, с мятой, шиповником, зверобоем.

Чудодейственными целебными свойствами обладает чаговый чай. Он может способствовать повышению иммунитета и общему оздоровлению организма. Чага — это гриб, растущий на березах, настоящий природный лекарь, так как живое дерево, на котором он растет, напитывает его разнообразными полезными компонентами. Его используют для лечения заболеваний печени, кишечника, для профилактики онкозаболеваний. Противопоказание — аллергические реакции на продукт.

ПОЛЕЗНЫЕ ГАДЖЕТЫ

В наше время полно всевозможных устройств, которые могут сделать жизнь пожилых людей значительно комфортнее. К примеру, с возрастом у многих возникает необходимость постоянно принимать те или иные лекарства. Избежать неприятных последствий забывчивости поможет электронная таблетница. Электронный таймер поможет принять лекарство вовремя. Нужно установить время, которое осталось до приема лекарственного средства или витаминов, по истечении которого звуковой сигнал напомнит о том, что пора выпить таблетки, которые можно удобно разместить в этой же таблетнице.

Из серии полезных гаджетов вы также можете выбрать в подарок розетку-таймер, электрошвабру, универсальный

Интернет-магазин «Пчела в городе»

Жужжим о здоровье
в условиях мегаполиса!



- Мёд и продукты пчеловодства
- Чай и бальзамы
- Травы и лекарственные сборы
- Медовая косметика

Доставка и самовывоз

Скидка 10% по промокоду HONEYBEE

Тел. 912-91-75

bee-spb.ru



ТВ-пульт, электрооткрывалку, электронный дверной глазок и другие современные «умные» вещицы.

ДЛЯ ХОББИ И ТВОРЧЕСТВА

Арт-терапия для пожилых людей очень полезна, поэтому товары для творчества и рукоделия будут актуальны в качестве новогоднего подарка. Такие занятия не только подарят человеку приятные впечатления, но и будут развивать мелкую моторику рук, что также полезно в пожилом возрасте, так как от этого зависят функции мышления, памяти и речи. В данном случае для подарка можно выбрать наборы для вышивания, росписи, резьбы по дереву и другие.

В зависимости от предпочтений близких вам людей вы можете подарить им книги, предметы для занятий цветоводством, кулинарией или даже долгожданное путешествие. Желанный подарок поднимет человеку настроение, а значит, улучшит психическое здоровье!

ИЗДЕЛИЯ ИЗ НАТУРАЛЬНОГО ДЕРЕВА

Удачной идеей новогоднего подарка могут стать изделия из натурального дерева, оздоравливающие атмосферу вашего дома.

Интересная идея — подставки под горячее из можжевельника. Можжевельник — это санитар дома, обладающий ярко выраженными бактерицидными свойствами. При соприкосновении с горячим предметом подставки из можжевельника будут издавать стойкий хвойный аромат. Целебный дух можжевелового леса будет как нельзя кстати накануне Нового года.

Но не стоит забывать о том, что самый лучший подарок — это любовь и внимание. Добрые слова, участие, душевный разговор обогатят жизнь ваших родных счастливыми минутами, подарят им радость и здоровье!

ФОТО PRESSFOTO

Импульс
КРЕДИТНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬСКИЙ КООПЕРАТИВ

Сбережения под высокий процент
13,5 %
+ подарок до конца 2018 года

Минимальная сумма
100 000 рублей
Срок 3, 6, 12, 24, 36 месяцев
Выплаты наличными
либо на банковскую карту

8 (812) 645-08-23
г. Санкт-Петербург,
Лиговский пр., д. 140, оф. 202
Центральный офис:
г. Москва, Цветной бульвар,
д. 26, стр. 1, офис 27А

✓ Под контролем ЦБ РФ и СРО НОКК
✓ Все сбережения застрахованы
✓ Досрочное расторжение без потерь %

Кредитный потребительский кооператив «Импульс», ОГРН 1157746824047. Сбережения застрахованы НКО «МОВС». Лицензия ЦБРФ ВС № 4349 от 07.07.2016. Предложение действует для членов КПК. С полной информацией о предложении можно ознакомиться в офисе, по телефону или на сайте: **IMPULSFINANS.RU**

Реклама

Насколько же сильны ели и сосны,
что зеленеют они даже среди трескучих морозов!
Хвоя – уникальное сочетание более 100 биологически активных веществ.
И вся целительная сила хвои собрана в ФЕОКАРПИНЕ!

ФЕОКАРПИН – натуральный хвойный продукт для здоровья груди



Человек – самое совершенное
и одновременно с этим беззащитное
творение природы.
Особенно остро это ощущают женщины.

- Болезненный цикл.
- Боли и неприятные ощущения в груди.
- Уплотнения и узелки, которые легко прощупываются при осмотре.



Натуральный хвойный комплекс ФЕОКАРПИН – СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА.

Эти проблемы знакомы большинству женщин в возрасте от 30 лет и старше. И эти проблемы всегда вызывают волнение. Неприятные симптомы в груди – это не только дискомфорт, но и постоянные вопросы: «Что же будет дальше? К чему это приведет?» Думать об этом не хочется. И именно по этой причине от них нужно избавиться как можно скорее.

Наиболее часто это связано с нарушением гормонального баланса. Женский организм запрограммирован природой на большое количество родов (5 и более) и частое грудное вскармливание. Если этого не происходит, то в организме, и в том числе в груди, скапливается большое количество женского гормона эстрогена, что часто и провоцирует боли в груди.

Нарушения в работе внутренних органов, а также невроты на фоне стресса, снижение иммунитета могут повлиять на женское здоровье. И чтобы решить проблему с основным заболеванием, в схему оздоровления необходимо включать вспомогательную терапию, витаминотерапию, лечебное питание и различные методы защиты от стрессов.

Уникальные целебные и общеукрепляющие свойства хвои были открыты людьми много столетий назад. Из нее делали мази и порошки, готовили отвары – лечили многие болезни. Хвоя обладает укрепляющим и антиканцерогенным действием, в том числе способствует торможению канцерогенеза в молочных железах.

Феокарпин создан на основе экстракта живой хвои и содержит уникальный фитонцидно-поливитаминный комплекс: хлорофиллин натрия, фитостерин и антиоксиданты, витамины E и K, органические кислоты и другие вещества и микроэлементы.

**ФЕОКАРПИН – НАТУРАЛЬНЫЙ ХВОЙНЫЙ
КОМПЛЕКС ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВАШЕЙ ГРУДИ.**

Нам доверяют более 20 лет!

● **Всегда в наличии на apteka.ru**

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

отвечаем на вопросы по рабочим дням с 10 до 19 ч.
191025, СПб, Владимирский пр., д. 1/47, а/я 48,
www.feokarpin.ru, <http://vk.com/feokarpin>.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: ИНДИВИДУАЛЬНАЯ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ КОМПОНЕНТОВ ПРЕПАРАТА.

Номер св-ва о гос. рег. № RU.77.99.11.003.E.002397.02.15 от 09.02.2015.

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.