курьер-советник

Энциклопедия здоровья

18+

ноябрь 2018

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

СЕКРЕТЫ ДЕТСКОГО ИММУНИТЕТА
стр. 13

БЫТОВАЯ ТЕХНИКА ДОМА: ЧЕМ МЕНЬШЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ?
стр. 16

БЕРЕГИТЕ СОСУДЫ СМОЛОДУ
стр. 24-25

Содержание

Экзотика на кухне 6

Остеопороз — не больной вопрос 8

Татуировки: опасная мода 10

Ответственная микрофлора... 11

Лишняя вода 12

Холестерин на взлете 18-19

Гастрит: как защитить желудок 26

Госзакупкой импортных лекарств займется единый поставщик

Российские федеральные власти планируют создать единого поставщика в системе закупки зарубежных лекарств для государственных нужд. По замыслу авторов проекта, централизация обеспечит лекарственную безопасность, снизит цены. Некоммерческая организация в подчинении Минздрава сосредоточит под своим контролем госзакупку иностранных препаратов, не имеющих аналогов в нашей стране.

Сейчас закупками зарубежных препаратов и медизделий для государственных нужд занимаются разные структуры: Минздрав, Ростех, региональные администрации, отдельные медицинские учреждения. Цены на одно и то же лекарство могут сильно различаться. Если свести процедуру к единому поставщику, это поможет исключить посредников, снизить цены и риск злоупотреблений. Поставки будут менее чувствительны к международным санкциям и экономическим потрясениям. Большие гарантированные объемы централизованных закупок дают возможность крупных оптовых скидок. «Повысятся и привязка закупаемых лекарств к протоколам лечения больных, и качество медицинской помощи в целом», — подчеркивает в своем письме помощник президента Андрей Белоусов.

Вероятный эффект новшества в системе лекарственных поставок прокомментировал гендиректор государственного предприятия ЛОГП «Ленфарм» С. Б. Филиппович.

— Зависит от того, как будут работать исполнители. Для обеспечения российских больных лекарствами это хорошо. Госмонополия закупок при нехватке бюджетных денег усовершенствует, сделает надежнее систему поставок. Если же смотреть с позиции участников фармакологического рынка, централизация поставок ограничит конкуренцию. Но тут правительству виднее, чьи интересы считать наиважнейшими — бизнеса или пациентов.

ЖУРНАЛ КУРЬЕР-СОВЕТНИК

«ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ» № 6

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 — 25.10.2018,18.00.
Фактическое время подписания в печать — 25.10.2018,18.00.
Дата выхода — 31.10.2018.

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 № 2420-18

Отпечатано в ООО «Акцент типография», 197198, Санкт-Петербург, Б. Сампсониевский пр., д. 60, лит. И.

ТИРАЖ 200 000 экз.
Распространяется бесплатно.

Сбалансированный прием Омега 3+6+9 жирных кислот является абсолютным условием обеспечения нормального функционирования клеток мозга, психо-эмоционального состояния и достижения оптимальной физической формы.

GMP

ОРГАНИК GOLD

2017 alive RETAIL & CONSUMER CHOICE Awards GOLD

Лучший в мире продукт содержащий Омега 3+6+9

незаменимые жирные кислоты

- снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний (нормализует уровень холестерина)
- улучшает кровообращение, повышает эластичность сосудов
- снижает эмоциональное напряжение, повышает устойчивость к стрессу
- нормализует сон, улучшает настроение, борется с депрессией
- восстанавливает умственную работоспособность (школьники, студенты)
- тормозит процессы дегенерации мозга, приводящие к потере памяти (пенсионеры)
- подавляет воспалительные процессы при артрите, снижает боли в суставах
- профилактика и лечение остеопороза и заболеваний суставов, укрепляет костные ткани
- восстанавливает обмен веществ
- укрепляет иммунную систему
- замедляет процесс старения организма
- обязательное питание для вегетарианцев

Смесь 7 органических масел:

ЛЬНЯНОЕ
Омега 3

КУНЖУТНОЕ
Омега 6

ПОДСОЛНЕЧНОЕ
Омега 6

КОКОСОВОЕ
Омега 9

+ масло рисовых отрубей
+ масло примулы вечерней
+ масло овсяных отрубей
+ смесь токоферолов (органическая смесь витамина Е)

Масло УДО Омега 3+6+9

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

РЕКЛАМА

КАК ПО МАСЛУ

ПО ПРИНЦИПУ СВЕЖЕВЫЖАТОГО СОКА

Горчичное масло, изготовленное из отборного сырья путем холодного отжима, сохраняет в себе весь набор биологически активных веществ и витаминов, которые есть в зерне. Это словно свежевыжатый сок, только храниться он может более года, не теряя своих полезных свойств.

Основа горчичного масла — ненасыщенные жирные кислоты. Их правильное соотношение и делает его уникальным. Часто кулинары смешивают оливковое и подсолнечное масло, чтобы добиться оптимального жирнокислотного баланса, главным в котором является олеиновая и линолевая — незаменимые полиненасыщенные жирные кислоты. У горчичного же масла такое соотношение заложено природой.

ЛЕЧИТ И СТРОЙНИТ

Горчичное масло отлично подходит для жарки. Оно не пенится и придает блюдам особый вкус. А в салатах и винегретах является не только полноправным компонентом, но и подчеркивает природный вкус овощей.

Благодаря антисептическим и бактерицидным свойствам масло незаменимо при консервации. Любят его и хлебопеки — с ним хлеб долго не черствеет.

Масло из семян горчицы благотворно влияет на работу желудочно-кишечного тракта, печени, поджелудочной железы, стимулируя выделение ферментов, улучшает все процессы пищеварения. Попадая в организм, продукт сразу начинает работать. Он превращает лишний жир в энергию и выводит шлаки. Горчичное масло рекомендуется употреблять для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Оно препятствует образованию раковых клеток и стимулирует иммунную систему. Детям оно помогает расти, а у взрослых замедляет процесс старения.

КАК ПИТАТЬСЯ ВКУСНО, ПОЛЕЗНО И ПРИ ЭТОМ НЕ ТОЛСТЕТЬ? СПЕЦИАЛИСТЫ СОВЕТУЮТ ДОБАВИТЬ В РАЦИОН ГОРЧИЧНОЕ МАСЛО, И ВОТ ПОЧЕМУ.

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА И КОСМЕТОЛОГИЯ

Масло из семян горчицы используют в спортивной медицине: втирают в пораженные участки тела, чтобы снять напряжение, боль и отечность. Им также нередко лечат артриты, радикулиты, ревматизмы и растяжения. Помогает масло и при проблемной коже лица. Оно прекрасно впитывается, не оставляя жирного блеска, стягивает поры, смягчает и увлажняет, а также способствует регенерации кожи.

САЛАТ "СТАТС-ДАМА"

Ингредиенты:

- 200 г горбуши в масле
- 200 г картофеля
- 300 г болгарского перца (1 шт., если большой)
- 100 г редиса
- 1–2 помидора
- зелень, соль
- горчичное масло

Пошаговый рецепт приготовления

Редис нарезать тонкими кружочками. Перец очистить от семян и порезать соломкой. Картофель отварить и нарезать кубиками. Помидоры нарезать ломтиками. Горбушу размять вилкой. Все соединить, добавить зелень, посолить, заправить горчичным маслом.

WWW.GORLINKA.RU

Масло на здоровье!

«ЗАПРАВИТЬ РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ» — ЧАСТО ПИШУТ В РЕЦЕПТАХ САЛАТОВ. ВЫБИРАЕМ МАКСИМАЛЬНО ПОЛЕЗНОЕ — ГОРЧИЧНОЕ.

Ценный продукт пригодится хорошей хозяйке не только для салатов. Добавим в сдобу — булочки и пирожки на горчичном масле получатся ароматными, золотистыми и долго сохранят свежесть. На нем же обжарим мясо или рыбу — будет вкуснее, чем на любом другом! Целительные свойства горчицы и масла из ее семян известны с давних времен. А в наше время селекционеры могут творить настоящие чудеса — создавать такие сорта, в которых полезные свойства объединяются в самое гармоничное, сбалансированное сочетание. Масло «Горлинка» получают как раз из такого уникального, специально выведенного сорта горчицы.

Это настоящая кладовая витаминов, полезных ненасыщенных жирных кислот группы Омега и других необходимых нам веществ.

СЕКРЕТ МОЛОДОСТИ

В составе любого масла есть жирные кислоты. Среди них есть насыщенные, вредные для нашего организма, и ненасыщенные, которые ему необходимы. Первые преобладают в животных жирах, вторые — в растительных. Горчичное масло «Горлинка» уникально по их соотношению. В нем гармонично соединились кислоты Омега-3 (14 %), Омега-6 (32 %) и Омега-9 (45 %). Детям они помогают расти и развиваться, взрослым — сохранять активность, бодрость и молодость. Кстати, линоленовая жирная полиненасыщенная незаменимая кислота, известная как Омега-3, очень редко встречается в натуральных продуктах — именно из-за нее малышей когда-то заставляли пить рыбий жир. Горчичное масло — гораздо более аппетитный и ценный источник.

ОМЕГА-9 (ОЛЕИНОВАЯ) — 45 %
ОМЕГА-6 (ЛИНОЛЕВАЯ) — 32 %
ОМЕГА-3 (ЛИНОЛЕНОВАЯ) — 14 %

ВИТАМИНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Горчичное масло содержит целый алфавит витаминов:

A — витамин роста и хорошего зрения.
B3 (PP) — улучшает пищеварение и кровообращение, помогает избавиться от лишнего веса.
B4 — способствует лучшей работе мозга и благотворно влияет на нервную систему.
B6 — повышает иммунитет и выносливость.
D — укрепляет кости, мышцы, интеллект.
E — витамин красоты и желаний.
F — сохраняет молодость клеток организма, придает эластичность коже.
K — помогает почкам правильно работать, а костной ткани — усваивать кальций.

МАСКА ПРОТИВ МОРЩИН

На область морщин рекомендуется прикладывать ватный диск, смоченный смесью горчичного масла с маслом апельсина, розового дерева и сандала. Причем горчичное масло — основа, остальные добавляются по одной капле. Морщины разглаживаются, кожа становится ровнее.

Маски необходимо наносить около двух раз в неделю на протяжении двух месяцев. После этого нужно сделать перерыв. Слишком частое применение не рекомендуется, так как никакого дополнительного эффекта оно не даст. Однако, если курс масок начат, довести его нужно до конца.

Горчичное масло рекомендовано к применению для **нормальной, комбинированной и сухой** кожи. Оно питает и увлажняет ее, ликвидирует микротравмы, обеззараживает повреждения, вызванные излишней сухостью.

Для **жирной** кожи его использовать можно, но лучше в сочетании с другими компонентами, нейтрализующими чрезмерное увлажнение.

Горчичное масло — спасение для **проблемной** кожи. Его свойства лечат и успокаивают воспаленные участки кожи. Его применяют при тяжелой форме акне, угревой сыпи, осложненной воспалением.

ПРИРОДНАЯ СИЛА

Масло, имеющее вкус и запах семян, из которых оно отжато, сохраняющее все полезные вещества и свойства, получают с помощью холодного отжима. Температура в процессе его выработки не превышает 50 °С.

Консерванты не нужны — свойство долго сохранять свежесть заложено в нем самой природой. Добавьте к этому золотой, янтарный оттенок, тонкий аромат степных трав Поволжья — и горчичное масло с легким, изящным силуэтом летящей горлинки на этикетке станет на вашей кухне всегда желанным гостем!

МАСЛО «ГОРЛИНКА» ВЫ МОЖЕТЕ ПРИОБРЕСТИ В МАГАЗИНАХ ПОЛУШКА, ГИПЕРМАРКЕТАХ ЛЕНТА, СУПЕРМАРКЕТАХ МАГНИТ.

РЕКЛАМА

Европейская кухня продолжает сдавать позиции под натиском восточных стран и стран Азии. Однако открыть новые для себя гастрономические маршруты можно и в домашних условиях.

Экзотика НА КУХНЕ

Маш, или бобы мунг

Эту «золотистую фасоль» ценят за высокое содержание (24 %) белка и часто используют в качестве заменителя мяса. Отварной маш с растительным маслом и специями можно употреблять в пищу и как отдельное блюдо, и в качестве ингредиента супа или плова. На Востоке эти бобы едят шлифованными и нешлифованными, перетертыми и цельными, приготовленными либо сырыми (пророщенными). На заметку: если бобы мунг обдать кипяченой водой, их вкус станет нежнее.

Киноа (рисовая лебеда)

Эта зерновая культура родом из Южной Америки служила главной пищей для индейцев. А еще тридцать столетий назад ее кулинарной универсальностью и высокой пользой впечатлился народ инков. Действительно, злак содержит больше белка, чем любые другие зерна, а также включает в себя углеводы, жиры, клетчатку, минералы и витамины. Идеальный баланс протеинов, содержащихся в киноа, способен полностью компенсировать отсутствие мяса в рационе.

Булгур

Этим злаком часто заменяют рис, ценя за ореховый привкус, высокую питательную ценность и насыщенность витаминами. Чтобы приготовить классический гарнир из булгура, нужно разогреть в кастрюле немного растительного масла, засыпать одну часть крупы и тщательно перемешать, чтобы жир полностью покрыл зерна. Затем добавить две части кипятка и варить под крышкой 10-15 минут.

Кивича (амарант)

Еще одна высокопротеиновая культура, тоже тысячелетиями вызревающая в окрестностях озера Титикака. Если киноа считалась у инков пищей простых смертных, то кивичу они окрестили «священным злаком», пищей самого императора. Поразительные свойства злака в том, что он замедляет старение, улучшает память и укрепляет нервы, а также исцеляет язву желудка и полезен при туберкулезе.

Фунчоза (стеклянная лапша)

Для ее изготовления используют крахмал, вырабатываемый из бобов мунг, а также горох, кукурузный крахмал и чистую воду.

В составе фунчозы отсутствуют красители и консерванты, поэтому продукт считается абсолютно натуральным. Он богат витаминами и содержит комплекс полезных микро- и макроэлементов. Фунчоза с овощами — идеальный перекус для тех, кто заботится о своем здоровье, поскольку компоненты блюда нормализуют работу пищеварительного тракта и выводят из организма токсины и шлаки.

Нут (бараний горох)

Из этих бобов готовят национальные блюда: фалафель и хумус. Благодаря низкой калорийности и высокому содержанию белка его также активно используют в вегетарианской, диетической и ведической кулинарии. Специалисты считают его действенным средством для профилактики простудных заболеваний и снижения уровня холестерина. Особенно полезен в пророщенной форме. Для этого замочите зерна на ночь. Когда они разбухнут, выложите в один слой и накройте влажной тканью, чтобы ростки проросли в темноте.

ФОТО PRESSFOTO, PIXABAY, TUTKNOW.RU, KOREYANA.RU

МЕТАФИЛАКТИКА
мочекаменной болезни

Закуцкий Александр Николаевич, врач-уролог, андролог, к. м. н.

Слово «метафилактика» оставляет ощущение легкого недоумения. С одной стороны, оно похоже на понятный термин «профилактика», с другой — явно обозначает что-то иное. Еще больше вопросов вызывает устойчивая ассоциация метафилактики именно с мочекаменной болезнью. Если набрать «метафилактика» в поисковике, то интернет услужливо предложит слово «уролитиаз» — так называют мочекаменную болезнь на английском языке.

Согласно общепринятой точке зрения под метафилактикой понимается «комплекс профилактических и лечебных мероприятий при мочекаменной болезни». Коварство данного заболевания заключается в неизбежно рецидивирующем течении. В этом рано или поздно убеждаются все люди, страдающие уролитиазом. Единожды «родив» камень, нельзя расслабляться, а нужно сразу приступать к поиску и устранению первопричины мочекаменной болезни.

МЕТАФИЛАКТИКА

Теоретически комплекс мероприятий, направленных на предотвращение рецидива заболевания, называется вторичной профилактикой. И это было бы абсолютно правильно, если бы в почках не появлялись повторные камни. После появления почечных камней возникает необходимость уже в лечении, которое должно проходить на фоне вторичной профилактики. Вот именно этот комплекс мероприятий и назвали метафилактикой, то есть это лечение мочекаменной болезни вне обострения плюс повторная профилактика рецидива.

Традиционно метафилактика подразумевает потребление большого количества жидкости и разнообразных растительных препаратов. Бесполезность данного подхода чувствуют все люди, страдающие рецидивным камнеобразованием. Поэтому после отхождения даже первого камня имеет смысл сразу переключиться с растительного псевдолечения на метафилактику по международным стандартам. Адекватная метафилактика начинается с лабораторного обследования, а именно с анализа камня, крови и суточной мочи. Обследование можно и проигнорировать, но тогда больной получит общие рекомендации, зачастую бессмысленные в его конкретном случае.

ЛАБОРАТОРНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

Анализ суточной мочи и сам по себе вызывает много вопросов, а уж сочетание суточной мочи с оценкой риска развития мочекаменной болезни ввергает в бездну недопонимания даже врачей-урологов. Это действительно парадоксальная ситуация, так как в западном мире анализ суточной мочи выполняется уже несколько десятков лет и стал рутинным обследованием для больных с мочекаменной болезнью. У нас же подобный анализ только недавно вошел в арсенал обследования некоторых урологов — специалистов по уролитиазу.

Главный вопрос, который возникает при упоминании анализа суточной мочи: а почему же требуется собирать мочу именно за сутки? Как оказалось, утренняя моча не позволяет оценить солевую нагрузку, в то время как анализ суточной мочи дает более развернутую картину и относительно стабильные результаты.

Второй вопрос касается места сдачи анализов — даже в таком крупном городе, как Санкт-Петербург, анализ суточной мочи выполняют несколько лабораторий и лишь по нескольким показателям. Количество анализируемых показателей — важный момент, который обязательно нужно учитывать при выборе лаборатории. В клинике Stonelab выполняется анализ суточной мочи на 14 показателей, что соответствует требованиям международных урологических ассоциаций. Это позволяет назначать максимально корректную схему метафилактики.

Подбор индивидуальной диеты и оценка ее эффективности в динамике — один из важнейших этапов метафилактики. Колоссальный недостаток большинства диет состоит в невозможности определения их эффективности вплоть до появления следующего почечного камня. В то же время анализ суточной мочи можно пересдать спустя пару месяцев после соблюдения пищевых ограничений и выяснить адекватность нового режима питания. По сути, анализ суточной мочи для людей с почечными камнями — это аналог напольных весов для пациентов с избыточным весом — без регулярного взвешивания невозможно оценить эффективность жиросжигающей диеты. Таким образом, анализ суточной мочи должен стать рутинным мероприятием любого человека, хотя бы раз в жизни перенесшего мучительно болезненный приступ почечной колики.

ОСНОВА
многопрофильная клиника

ВРАЧ-УРОЛОГ, АНДРОЛОГ, К. М. Н. ЗАКУЦКИЙ АЛЕКСАНДР НИКОЛАЕВИЧ 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.
РЕКЛАМА

ПРОФИЛАКТИКА

ОСТЕОПОРОЗ — НЕ БОЛЬНОЙ ВОПРОС

Во всем мире 20 октября отмечался Международный день борьбы с остеопорозом — болезнью, ставшей одной из важнейших проблем здравоохранения XXI века.

Сегодня это заболевание включено Всемирной организацией здравоохранения в список десяти самых распространенных, смертность от его осложнений опережает даже онкологическую, за исключением рака легкого. Ученые предполагают, что заболеваемость остеопорозом к 2050 году увеличится вдвое. Именно поэтому специалисты уделяют особое внимание профилактике недуга, начиная «ликбез» уже со студенческой скамьи.

Считается, что риск развития остеопороза увеличивается с возрастом: после, в среднем, 55 лет, когда минеральная плотность костей становится максимальной, потеря костной массы составляет ежегодно от 0,5 до 1 % в год. У женщин этот процесс ускоряется после менопаузы. Однако недуг настигает людей и в более молодом возрасте, от 40 лет. Зачастую потеря костной массы диагностируется только после случившегося даже после легкого падения перелома, по причине повышенной хрупкости костей, поэтому остеопороз еще называют тихой болезнью.

Главная причина развития недуга кроется в нехватке витамина D. На плотность костей напрямую влияют кальций и фосфатные соединения, а витамин D и гормон щитовидной железы кальцитонин сохраняют кальций в костях. Остеопороз возникает как прогрессирующее заболевание костной системы, при котором нарушается структура и снижается плотность костной ткани. Осложнения выражаются в повышенной хрупкости костей, а переломы могут привести к глубокой инвалидности.

К факторам риска, способствующим развитию ломкости костей, относят генетическую предрасположенность, азиатское происхождение (у азиатов заболевание встречается чаще), пожилой возраст, женский пол, а также малоподвижный образ жизни, курение и алкоголь. Чрезмерное употребление белковой пищи тоже способно спровоцировать возникновение остеопороза, неслучайно профессиональные спортсмены употребляют кальций дополнительно — белок имеет свойство вымывать из костей фосфор и кальций.

В первичную профилактику заболевания входит прежде всего нормализация питания, введение в рацион продуктов, богатых кальцием и витамином D. Обязательными являются кисломолочные продукты (творог не менее 5 % жирности), яйца, печень, твердые сыры (лидер по количеству кальция — пармезан, в 100 г которого содержится 1184 мг кальция, что больше суточной нормы). Полезными будут морские водоросли, перловая крупа, рыба жирных пород (лосось, консервированные сардины в масле), белое мясо птицы (куриная грудка). Весьма богаты микроэлементом кунжут, миндаль, фундук, чеснок, петрушка, молоко, соя. Сделать питание максимально полезным для прочности костей помогут также свежая капуста, блюда, содержащие желатин: заливное, мармелад, муссы. Употребление чрезмерно соленой пищи и кофе, напротив, следует свести к минимуму, а от вредных привычек отказаться полностью. Умеренная нагрузка на организм — плавание, йога, пешая ходьба — также позволяет воздействовать на процесс деминерализации костной ткани.

Что касается вторичной профилактики, то в ее задачи входят сокращение риска возникновения переломов, трещин и остановка разрушения костной ткани. Обычно она рекомендована людям после 30-35 лет и рассчитана на прием лекарственных препаратов различных групп. Назначаются они специалистом.

РЕКОМЕНДОВАННЫЕ СУТОЧНЫЕ НОРМЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ КАЛЬЦИЯ, МГ:
4-8 ЛЕТ — 800,
9-18 ЛЕТ — 1300,
19-50 ЛЕТ — 1000,
СТАРШЕ 50 — 1500.

В СООТВЕТСТВИИ С КРИТЕРИЯМИ ВОЗ ОСТЕОПОРОЗ В РОССИИ ВЫЯВЛЯЕТСЯ У КАЖДОЙ ТРЕТЬЕЙ ЖЕНЩИНЫ И КАЖДОГО ПЯТОГО МУЖЧИНЫ. ВСЕГО ОСТЕОПОРОЗОМ В СТРАНЕ БОЛЬНЫ БОЛЕЕ 10 МЛН ЧЕЛОВЕК.

PRESSPHOTO

Гепатит С шагает по стране

Гепатит С считают распространенной и опасной болезнью. Несмотря на то что большинство считают себя осведомленными о заболевании, уровень информированности об особенностях передачи вируса, течения болезни и ее лечения недостаточный.

Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ) представляет данные исследования, посвященного вопросам информированности россиян о гепатите С.

Каждый пятый россиянин (22 %), согласно ответам опрошенных, ничего не знает о гепатите С. При этом достаточно информированными о болезни себя считают только 16 %, большинство же (60 %) сказали, что они осведомлены в общих чертах.

Без подсказки каждый третий (36 %) назвал гепатит С одной из самых распространенных в России опасных инфекций. Это второй по частоте ответ после СПИДа и ВИЧ (51 %). Третьим по масштабу заболеваемости, в представлении ответивших, является туберкулез (17%).

«Осведомленные» респонденты в первую очередь ассоциируют гепатит С с болезнью печени (45 %). Только 2 % этой аудитории при попытке объяснить суть заболевания указали, что вирус гепатита С воздействует на организм в целом, вызывая сердечно-сосудистые, онкологические, ревматические, эндокринные и другие заболевания или ухудшая их течение.

Информированность о гепатите С недостаточная даже в «осведомленной» аудитории. С одной стороны, большинство опрошенных в этой группе не считают гепатит С маргинальной болезнью, полагая, что заболеть ею может каждый (78 %), знают о способе передачи вируса через кровь (72 %) и излечимости болезни с помощью медикаментов (71 %). В то же время свыше четверти «осведомленных» не знают или заблуждаются относительно путей заражения (28 %), излечимости болезни (29 %), и практически половина (47 %) не информирована о том, что гепатит С на ранней стадии протекает бессимптомно.

Идею регулярного информирования населения о гепатите С поддерживает абсолютное большинство россиян (81 %), только 15 % считают, что в этом нет необходимости. На сегодняшний день с той или иной периодичностью информацию о гепатите С в СМИ, интернете, через друзей и знакомых встречают более половины опрошенных — 56 %, однако подавляющее большинство из них (45 %) получают такую информацию редко. Не встречают ее совсем 38 %.

Охват тестирования наличия заболевания за последние 2-3 года составил, согласно ответам, 44 % взрослого населения. Потенциально 77 % готовы сдать анализ на гепатит С для профилактики, если это предложит врач, при проведении специальной акции или прочих обстоятельствах.

Всероссийский опрос ВЦИОМ проведен с 24 по 26 июля 2018 г. по заказу компании AbbVie. В опросе приняли участие россияне в возрасте от 18 лет. Метод опроса — телефонное интервью по стратифицированной двухосновной случайной выборке стационарных и мобильных номеров объемом 1200 респондентов. Выборка построена на основе полного списка телефонных номеров, задействованных на территории РФ. Данные взвешены по социально-демографическим параметрам и репрезентируют население России 18+ по полу, возрасту, типу населенного пункта проживания. Для данной выборки максимальный размер ошибки с вероятностью 95 % не превышает 2,9 %. Помимо ошибки выборки смещение в данные опросов могут вносить формулировки вопросов и различные обстоятельства, возникающие в ходе полевых работ.

12 ОКТЯБРЯ — ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С АРТРИТОМ

12 октября по инициативе ВОЗ отмечается Всемирный день борьбы с артритом, цель которого — привлечь внимание к проблеме ревматологических заболеваний и повысить информированность об артрите во всех его формах. Маленькие пациенты с ревматоидным артритом по всей России могут быстрее справиться с болезнью благодаря совместной программе «Больше, чем реабилитация» благотворительной организации «Возрождение» и компании Pfizer, действующей и в Санкт-Петербурге.

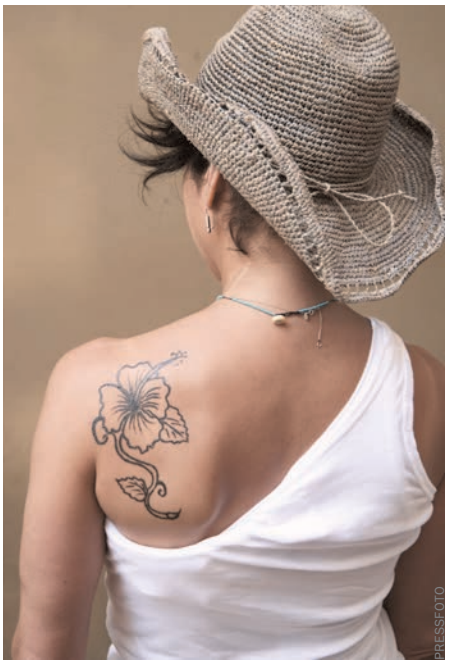
Эксперты постоянно отмечают рост заболеваемости ревматическими болезнями как в общей, так и в детской популяции: за период с 1999 по 2003 г. их распространенность повысилась на 30 % (с 132,9 до 170,7 случая на 100 тыс. детей). Одной из особенностей этих заболеваний у детей является раннее развитие инвалидности, на степень которой, а также уровень качества жизни ребенка и возможность его социальной и психологической адаптации во многом влияют своевременность и адекватность терапии.

Реабилитационные мероприятия также играют значительную роль в предотвращении прогрессирования деструкции в суставах, существенно разрушенных за несколько лет болезни. Система физической реабилитации делится на 3 этапа: в стационаре, в условиях санатория или поликлиники и в домашних условиях. Ее полноценная реализация совместно с медикаментозной терапией в течение шести месяцев способствует ослаблению болевого синдрома, снижению активности заболевания, повышению функционального статуса, качества жизни и локомоторной функции опорно-двигательного аппарата.

Очень важно начать реабилитацию как можно раньше и проводить ее под контролем специалистов с учетом индивидуальных особенностей каждого пациента.

В программе участвовало уже 8 регионов России: дети из Амурской, Волгоградской, Ленинградской, Свердловской, Челябинской областей, Ставропольского края и Республики Саха (Якутия) получили возможность скорее выздороветь, покинуть больницы и вернуться к комфортной домашней обстановке и к полноценной жизни. За 4 года работы проекта была оказана помощь более чем 12 500 пациентам. Программа «Больше, чем реабилитация» помогает детям преодолеть физически и психологически тяжелый период лечения в больнице и скорее вернуться домой, к заботе родителей, новым впечатлениям и по-настоящему активной жизни.

Татуировки: опасная мода?


PRESSFOTO

Мода на татуировки прочно держится уже несколько лет. Осенью и зимой рисунки на разных частях тела не слишком бросаются в глаза, скрытые под одеждой, зато уж летом — только успевай рассматривать!

Не нужно думать, что татуировки — чисто молодежный тренд. Их набивают люди разного возраста и социального статуса. Кокетливую бабочку или цветок на руке можно увидеть и у женщин очень даже в возрасте. Что за «первобытный инстинкт» подвигает людей наносить на себя рисунки? Прежде всего это стремление выделиться, подчеркнуть какие-то свои достоинства, а иногда и принадлежность к определенной группе.

Как известно, татуировки — это несмываемые орнаменты на теле, которые выполняются путем инъекций специфической краски в верхний слой кожных покровов при помощи миниатюрной иглы. Конечно же, данная процедура связана с определенным риском для здоровья.

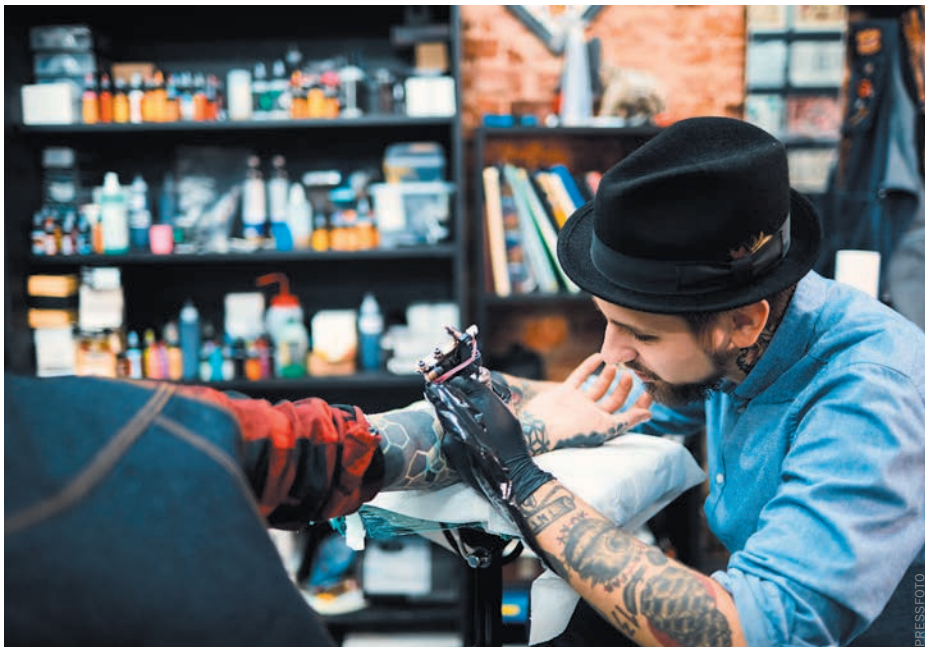
• Процесс нанесения любой татуировки — это в любом случае травмирование кожи, после которого какое-то время может сохраняться воспаление, отечность и кровоподтек.

• Довольно частое явление при набивании тату — аллергия на краску. И если вы склонны к аллергическим реакциям, риск повышается.

• Но основной вред, который могут нанести татуировки, — это инфекционные заболевания. В процессе работы иглой могут быть занесены патогенные микроорганизмы, вызывающие различные заболевания, с которыми справится не каждый организм.

И еще. Твердо решив украсить себя татуировкой, не все думают о том, что избавиться от нее уже практически невозможно. И совсем не факт, что в зрелом возрасте вы будете уютно себя чувствовать с бабочкой на плече или с именем возлюбленной, о которой всеми силами стараетесь забыть.

Поэтому, планируя посещение тату-салона, стоит подумать и о безопасности, и об уместности рисунка, выбранного вами.


PRESSFOTO

Какие меры нужно предпринять для того, чтобы нанесение татуировки прошло у вас без осложнений?

• Во-первых, не стоит увлекаться татуировками в раннем подростковом возрасте. В любом случае перед посещением тату-салона нужно проконсультироваться с врачом-дерматологом и терапевтом.

• Тщательно выбирайте салон, не полагайтесь полностью на «сарафанное радио». Проверьте, давно ли работает салон, насколько там соблюдается стерильность, почитайте отзывы в интернете.

• После нанесения татуировки несколько дней желательно не трогать образовавшуюся корочку, избегать трения с одеждой, не купаться.

• При возникновении любых нестандартных ситуаций (не проходящая долгое время боль или выраженная отечность) нужно обращаться в салон. А если вы почувствовали общее ухудшение самочувствия, побывайте у врача.

Ответственная микрофлора

Кишечник — важнейший и самый большой орган иммунной системы, ведь именно в нем находится около 70 % иммуномодулирующих клеток человека.

Помимо борьбы с инфекцией полезная бактериальная микрофлора участвует в переваривании сложных углеводов и клетчатки и способна сама вырабатывать витамины. Среди них — витамин К и витамины группы В: биотин, кобаламин, фолиевая, никотиновая и пантотеновая кислоты, пиридоксин, рибофлавин и тиамин. Важно, особенно в сезон простуд и эпидемий, чтобы работа лимфоцитов, вырабатывающих иммуноглобулины, и микрофлоры была слаженной.

На «благополучие» пищеварительных бактерий влияют самые разные факторы. Так, вместе с инфекцией уничтожают полезных обитателей кишечника антибиотики, а также препараты, использующиеся в лечении с применением химио- либо лучевой терапии. Выжигают микрофлору и хлор с фтором, содержащиеся в воде из-под крана. Причинами снижения иммунитета могут являться и хронические стрессы, недосыпания, болезни нервной системы плюс смена климата и переедание: если организм не успевает справляться с поступающим объемом пищи, в кишечнике начинаются процессы разложения и гниения, что приводит к гибели здоровой микрофлоры.

Как только число жизненно важных бактерий и микроорганизмов в ЖКТ начинает падать, появляются очевидные симптомы — запор, метеоризм, повторяющиеся простуды. О нарушениях в деятельности микрофлоры говорят и пищевые аллергии, экзема, прыщи и герпес, кандидоз и болезни суставов.

Основную долю микроорганизмов кишечника составляют лактобактерии и бифидобактерии как представители естественной бактериальной микрофлоры кишечника. Живые культуры обоих видов помимо разных комбинаций дрожжей и молочнокислых бактерий содержат в себе пробиотики. Именно они укрепляют слизистый слой кишечника — основной барьер для болезнетворных бактерий, останавливают рост патогенных микроорганизмов и уничтожают выделяемые ими токсины, стимулируют иммунитет, обеспечивая стойкость антител по отношению к вирусам. Кроме того, пробиотики вырабатывают витамин В для полноценного метаболизма.

Чтобы поддержать микрофлору, прежде всего необходимо нормализовать питание, воспользоваться помощью пробиотиков. Подселить новых «жильцов» можно через употребление кисломолочных продуктов, в которых их содержится больше всего. Это кефир, питьевой йогурт, простокваша, сыворотка, сыр мацони и квашеная капуста, которые рекомендуется включать в рацион два-четыре раза в неделю. Естественно, состав биопродуктов перед покупкой стоит внимательно изучить — в них не должно быть консервантов и они не могут подвергаться стерилизации, почему и имеют короткий срок годности. Также пробиотики выпускаются в виде пищевых добавок, однако перед их употреблением следует посоветоваться с терапевтом.

После прекращения курса антибиотиков тоже нужно позаботиться о том, чтобы условия, в которых живут пробиотические бактерии, не были нарушены, иначе это может вызвать дисбактериоз. Полезны для поддержания микрофлоры и продукты, содержащие пребиотики: помидоры, морковь, яблоки, бананы, спаржа. А цельнозерновой хлеб и овсяная каша, включающие в свой состав большое количество клетчатки, помогут полезным бактериям быстрее прижиться в кишечнике.

СОДРУЖЕСТВО ПОЛЕЗНЫХ БАКТЕРИЙ

Уникальность «Санта-Русь-Б» и «Унибактер» состоит в запатентованной симбиоз-закваске мезо- и термофильных молочнокислых бактерий в сочетании с бифидо- и пропионовокислыми бактериями. Содержит 13 видов полезных бактерий. Специальная питательная среда для этих бактерий сохраняет их **стабильность и устойчивость.**

Особенность препаратов: наличие пропионовокислых бактерий, которые защищают слизистую ЖКТ от действия ферментов, образуемых кишечной палочкой, а в итоге препятствуют образованию мутагенов и канцерогенов.

Производитель: ООО «Бессерёжнов А. С.», Москва. www.santarus.ru
Представитель в Санкт-Петербурге: ООО «АртаМед» – (812) 943-50-95

Сеть аптек «БалтФарм», «Будьте здоровы», центр «Рецепты здоровья», магазин «Витамин».

Приглашаем в КВЦ «Евразия», ст. м. «Лесная», с 31 октября по 5 ноября, стенд № 5

Реклама

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.

Лишняя вода

PRESSFOTO

Две трети воды, из которой состоит тело человека, находится внутри клеток, а одна треть — в пространстве между ними. От увеличения жидкости в межклеточных полостях появляются отеки, портящие жизнь. Мало того что мешки под глазами и одутловатость лица не украшают, а невозможность надеть любимые туфли или украшения доставляет дискомфорт — помимо эстетики речь идет о здоровье, отеки могут быть симптомами серьезных недугов.

СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ И ТРОМБОЗ

Когда сердце не справляется с перекачиванием крови, она начинает скапливаться в ногах, вызывая отеки. Если ноги особенно отекают после длительного пребывания в положении стоя, при этом наблюдаются одышка, учащенный пульс, хрипы в легких, это может сигнализировать об острой или хронической сердечной недостаточности. При постоянном движении отеки симметрично располагаются на лодыжках, у лежачих больных — в области поясницы.

ВАРИКОЗ

Усиление отеков ног связано с долгим пребыванием в вертикальном положении, а также с сидячей работой, привычкой закидывать ногу на ногу. Все это нарушает циркуляцию крови в нижних конечностях, провоцируя расширение вен и нарушение оттока крови, причем происходит это постепенно и поначалу малозаметно. Венозные отеки проявляются, как правило, вечером и сопровождаются «синдромом тяжелых ног»: конечности отекают, гудят, болят.

ПОЧЕЧНЫЕ ПАТОЛОГИИ

При нарушении работы почек в организме задерживаются вода и соль, из-за чего возникают отеки. Кроме того, отечность может быть вызвана снижением количества белка в крови при некоторых заболеваниях почек. Преимущественно она проявляется утром на лице в виде мешков под глазами и опухших век, а также поражает тыльную часть ног. Зачастую при этом изменяется цвет мочи и снижается объем ее выделения. Сильно отекать конечности могут и после перенесенной острой респираторной инфекции, как следствие почечной болезни, возникшей в виде осложнения.

ГОРМОНАЛЬНЫЙ СБОЙ

Еще один фактор риска создается, например, если щитовидка вырабатывает слишком мало гормонов. В таком случае в крови накапливаются особые вещества, заставляющие ткани удерживать жидкость. «Гормональные», на ощупь плотные отеки чаще всего появляются на ногах. К ним добавляются прибавка в весе, запоры, повышенная сонливость и редкий пульс.

АЛЛЕРГИЯ

Сопровождается припухлостью на месте укуса пчелы или осы, вплоть до отека гортани, в зависимости от вида аллергии. При отеке Квинке нередко распухают язык, губы, миндалины — за медицинской помощью следует обращаться безотлагательно.

Несмотря на то что причинами отеков могут стать разные факторы, профилактика во многих случаях похожа. Общие рекомендации: больше гулять, заниматься спортом, ходить пешком — любая физическая активность поможет выйти лишней жидкости из организма. Также стоит включить в свой рацион «противоотечные» продукты: творог, яблоки, чай с лимоном. А вот потребление соли нужно ограничить — до 2-5 г в сутки. Можно применять в качестве аналога соевый соус. Чтобы избежать отеков на лице, желательно спать на спине.

Поздняя осень — время вирусов и инфекционных заболеваний. Чтобы организм ребенка смог выставить надежный заслон атакам вирусов, необходимо укреплять его иммунитет.

Секреты детского иммунитета

PIXABAY

Иммунитет детей имеет ряд особенностей, в его формировании есть пять основных критических периодов.

Первый — в течение первых 28 дней жизни, когда дети имеют иммунитет, приобретенный от матери во время внутриутробного развития. В этот период очень важно сохранять грудное вскармливание. Второй критический период наступает в возрасте 4-6 месяцев и связан с разрушением материнских антител. Именно в это время необходимо начать вакцинацию.

Третий период приходит в возрасте двух лет, он связан с началом активного познания мира. В этом возрасте как раз могут проявиться различные врожденные аномалии. В возрасте 4-6 лет возможно формирование многих хронических заболеваний. Чтобы этого избежать, нужно своевременно лечить болезнь во время ее обострения. Пятый период отмечается в возрасте 12-15 лет, когда происходит бурная гормональная перестройка организма и уже окончательно формируется слабый или сильный иммунитет.

ЧТО ОСЛАБЛЯЕТ ИММУНИТЕТ?

Почему, придя в детский сад, дети сразу начинают болеть? Оказывается, причина не только в новой среде и адаптации к ней, но и в стрессовой ситуации. Также снижают иммунитет недостаточная физическая активность ребенка, нерациональное питание, неблагополучная экология, наличие хронических заболеваний и длительный прием лекарственных препаратов. Чем усилить иммунитет ребенка?

PIXABAY

ПРОГУЛКИ

Ребенок должен как можно больше времени, минимум четыре часа, ежедневно проводить на свежем воздухе. Сократить прогулки до 30-40 минут можно только в сильный мороз или ветер. На свежем воздухе происходит очищение дыхательных путей и легких от пыли. Малыш затрачивает больше энергии, поэтому у него усиливается обмен веществ и улучшается аппетит.

ОДЕЖДА

Немаловажный вопрос — как правильно одевать ребенка. Одежда для прогулки должна быть легкой, воздухопроницаемой, многослойной. Не нужно перегревать голову ребенка, натягивая ему капюшон на теплую шапку. Не стоит закутывать ему шею толстым шарфом, если у него кофта или свитер с теплым воротником. Тем более не нужно закрывать шарфом нос и рот ребенка.

ПИЩЕВАРЕНИЕ

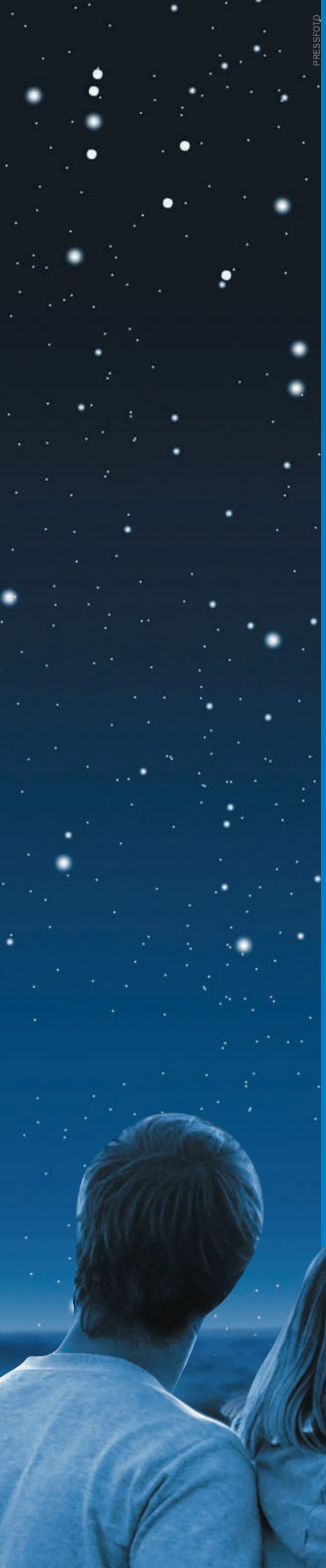
Укреплению иммунитета в значительной мере способствует нормализация кишечной микрофлоры. Зашлакованный кишечник представляет собой серьезное препятствие для поступающих с пищей полезных веществ, лекарственных препаратов и витаминов.

В рационе ребенка в обязательном порядке должны быть качественные молочные и мясные продукты, рыба, яйца, овощи и фрукты, цитрусовые в достаточных количествах, а также продукты, богатые клетчаткой и микроэлементами.

СОН

Укрепление иммунитета обязательно включает в себя нормализацию сна. Норма сна для каждого возраста разная. Если ребенок будет недостаточно спать, это проявится в его капризах, плаксивости, снижении внимания и способности усваивать новую информацию. Если малыш в течение дня бодр и в хорошем настроении, значит, со сном у него все в порядке.

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ



Благоприятный — господствуют светлые энергии. Тяжелый день — темн

понедельник	вторник	среда	четв
НОЯБРЬ			**1** 23-й лун день, не приятны щая луна Берегите се и сосуды, из физических эмоциональ перегрузок.
5 26-27-й лунный день, благоприятный, убывающая луна в ♎ В этот день желательно не злоупотреблять лекарствами и алкоголем.	**6** 27-28-й лунный день, благоприятный, убывающая луна в ♎ Очень благоприятный день для массажа лица и начала косметических процедур, лечения волос.	**7** 28-29, 1-й лунный день, неблагоприятный. НОВОЛУНИЕ, луна в ♏ В этот день рекомендуется заняться домом, уборкой, пить травяные чаи. Заболеть в этот день особенно опасно.	**8** 1-2-й лун день, бла ятный, р луна в ♐ Загадайте в э желание, воз оно сбудется день тайное стать явным.
12 5-6-й лунный день, благоприятный, растущая луна в ♑ В этот день одевайтесь теплее, могут обостриться болезни суставов и остеохондроз.	**13** 6-7-й лунный день, благоприятный, растущая луна в ♑ В этот день избегайте больших физических нагрузок. Хорошо начать долговременные отношения.	**14** 7-8-й лунный день, благоприятный, растущая луна в ♒ Легко решаются старые проблемы. Можно посетить косметолога и парикмахера. Волосы будут быстро расти.	**15** 8-9-й ный бла раст в ♒ День благопр для посещен занятий спор похода в бас
19 12-13-й лунный день, благоприятный, растущая луна в ♈ Когда луна проходит по знаку Овна, лучше без надобности не посещать зубного врача.	**20** 13-14-й лунный день, благоприятный, растущая луна в ♈ Хорошо в этот день заняться аэробными нагрузками.	**21** 14-15-й лунный день, благоприятный, растущая луна в ♉ В течение полнолуния хорошо усваивается как вредная, так и полезная пища. Лучше в этот день не употреблять мясо.	**22** 15-1 ный небл ный луна Тем, кто соб диету, в этот нельзя вооб употреблять и мучное.
26 19-20-й лунный день, неблагоприятный, убывающая луна в ♋ Не начинайте ничего нового. Этот день лучше посвятить домашним делам.	**27** 20-21-й лунный день, благоприятный, убывающая луна в ♋ В этот день хорошо сесть на длительную диету. Лучше избегать мясной пищи.	**28** 21-22-й лунный день, благоприятный, убывающая луна в ♌ Мощный, энергетический день. В этот день пища хорошо «сгорает». Можно побаловать себя сладким или калорийным.	**29** 22-2 луны дени ятны щая В этот день посетить кос и массажис

Главный рецепт лунного календ

«ЛУЧШЕЕ ЛЕКАР

ХОРОШЕЕ РАСП

2018

ные энергии.

верг	пятница	суббота	воскресенье
нный еблаго- ый, убываю- а в ♌ ердце збегайте х и ьных .	**2** 24-й лунный день, благоприятный, убывающая луна в ♍ В этот день хорошо начать чистить кишечник или провести разгрузочный день.	**3** 24-25-й лунный день, благоприятный, убывающая луна в ♍ В этот день можно заниматься активным спортом, расслабиться в бане или поплавать в бассейне.	**4** 25-26-й лунный день, неблагоприятный, убывающая луна в ♍ В этот день нельзя ввязываться в денежные авантюры. Хорошо сесть на растительную диету и почистить печень.
нный лагопри- растущая ♍ этот день зможно, . В этот может .	**9** 2-3-й лунный день, благоприятный, растущая луна в ♐ День благоприятный, чтобы начать курс оздоровительных процедур . Хорошо посетить баню.	**10** 3-4-й лунный день, благоприятный, растущая луна в ♐ Благоприятный день для похода к зубному врачу.	**11** 4-5-й лунный день, благоприятный, растущая луна в ♑ Во время прохождения луны по Козерогу не рекомендуются мануальная терапия и плановые операции на позвоночнике.
-й лун- й день, агоприятный, стущая луна ≈ риятен ия врачей, ртом, ссейн.	**16** 9-10-й лунный день, неблагоприятный, растущая луна в ♓ Не рекомендуется сплетничать, поддаваться на провокации, на пустые разговоры. Лучше не начинать никаких новых дел.	**17** 10-11-й лунный день, благоприятный, растущая луна в ♓ Все тяжелые дела лучше отложить на этот день. Энергетика дня очень сильная.	**18** 11-12-й лунный день, благоприятный, растущая луна в ♓ В этот день обостряется интуиция. Слушайте свой внутренний голос.
16-й лун- й день, лагоприят- й, растущая а в ♉ блюдает т день бще ь сладкое	**23** 16-17-й лунный день, неблагоприятный. ПОЛНОЛУНИЕ, луна в ♊ Женщинам в этот день лучше отдохнуть, не подвергать себя эмоциональным и физическим нагрузкам.	**24** 17-18-й лунный день, благоприятный, убывающая луна в ♊ В этот день друзья могут подвести, меньше говорите, потеряете много энергии.	**25** 18-19-й лунный день, благоприятный, убывающая луна в ♋ В этот день можно проводить косметические процедуры и операции, массажи. Жир быстро уходит.
23-й нный ь, благопри- ый, убываю- я луна в ♌ хорошо сметолога та.	**30** 23-й лунный день, неблагоприятный, убывающая луна в ♍ В этот день избегайте навязчивых людей, критически относитесь к любым предложениям.		

Астролог ВЕТЛАНА

даря совпадает с советом Парацельса:

РСТВО ОТ БОЛЕЗНЕЙ —

ПОЛОЖЕНИЕ ДУХА».

МЫ ОТКРЫЛИСЬ!

НОВЫЙ МАГАЗИН «МЕХА ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ»

Режим работы с 10.00 до 20.00
Пр. Просвещения, д. 37 А
(левое крыло магазина «Перекресток»)

АКЦИЯ
ПРИНЕСИ СТАРУЮ ШУБУ И ПОЛУЧИ СКИДКУ НА НОВУЮ

Меховая фабрика «Элегант»

кредит

Шубы
Меховые жилеты
Шапки
Пуховики
Куртки
(с использованием нанотехнологий)

Подробности акции по телефону
8 (964) 325-17-87

FIRMAELEGANT.RU

РЕКЛАМА

БЫТОВАЯ ТЕХНИКА ДОМА: ЧЕМ МЕНЬШЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ?

Бытовая техника облегчает нам домашнюю работу и экономит время. Но нет ли отрицательных моментов в таком количестве приборов в наших квартирах, не вредно ли это для здоровья?

PRESSFOTO

ИСПОЛЬЗУЯ БЫТОВУЮ ТЕХНИКУ, МЫ, САМИ ТОГО НЕ ПОДОЗРЕВАЯ, ОКАЗЫВАЕМСЯ В ПЛЕНУ ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫХ ПОЛЕЙ.

В ПЛЕНУ ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫХ ПОЛЕЙ

Сегодня ученые обеспокоены тем, что в наших жилищах мы попросту оказались в плену электромагнитных полей. Существует даже такое понятие, как электромагнитный смог, под которым подразумевается сумма всех частот электромагнитных полей, воздействующих на нас в закрытом помещении.

И в самом деле, все чаще нас преследуют головные боли и чувство тяжести в голове, бессонница и другие неприятные вещи. Без сомнения, мало кто уже согласится пожертвовать комфортом и удобствами и избавиться от «излишков» бытовой техники, но нужно принять меры по обеспечению безопасности вашего жилища.

СОЗДАЕМ БЕЗОПАСНЫЕ ЗОНЫ

Чемпион по сосредоточению бытовых приборов, конечно же, кухня. А они бывают очень маленькие по размеру, поэтому бытовая техника просто нагромождена друг на друга. Находясь на кухне, постарайтесь не включать одновременно несколько приборов. Продумайте размещение обеденной зоны. Постарайтесь не сидеть спиной к холодильнику и в районе расположения микроволновой печи, они являются самыми мощными источниками электромагнитного поля.

Расставляя мебель в современной квартире, нужно думать не только о красоте и комфорте, но и учитывать требования безопасности. Чем дальше находится источник электромагнитного излучения, тем лучше. Кровать, к примеру, должна располагаться хотя бы в полуметре от розетки. Ну а компьютеру в спальне и вовсе не место, как и мобильному телефону на прикроватной тумбочке.

Все больше пространства в наших комнатах занимают телевизоры. В моделях современных телевизоров максимально уменьшается риск электромагнитного излучения, но все равно диван или кресла должны располагаться на отдалении, чтобы смотреть телевизор с расстояния не ближе одного метра.

Из соображений безопасности даже фен для сушки волос не рекомендуется использовать часто, так как он создает сильное электромагнитное излучение, вредное для головы.

ВСЕ ЛИ НЕОБХОДИМО?

Прочтя все это, многие задумаются: а стоит ли так перегружать квартиру техническими новинками? Каждый для себя может определить, что является первой необходимостью, а без чего можно обойтись. Вот один из вариантов рейтинга бытовой техники.

Жизненно необходимые вещи — это холодильник, плита (электрическая или газовая), стиральная машина. Далее сюда включены: компьютер или ноутбук, телевизор, пылесос, утюг, электрочайник, микроволновая печь, миксер, блендер и фен.

В номинацию «Хорошо, если есть, но можно и обойтись» попали: мультиварка, посудомоечная машина, электромясорубка, пароварка, соковыжималка, хлебопечка, кофеварка, фритюрница, йогуртница, фондюшница, кондиционер, яйцеварка и другие чудеса техники.

Если вы задались целью уменьшить вредное воздействие бытовой техники, то при ее покупке останавливайте выбор на более качественной продукции. Дешевая пластмасса и некачественная электроника никому не пойдут на пользу. Простые меры безопасности уберегут вас от воздействия электромагнитных волн и позволят сохранить бодрость и хорошее самочувствие!

Имбирь — помощник для здоровья

Имбирь — это пряное растение, пришедшее к нам из Южной Азии. Для народной медицины азиатских стран применение этого растения так же привычно, как применение ромашки у нас. В нашей стране этот корень в свежем виде получил распространение сравнительно недавно, но многие оценили его полезные свойства в сфере медицины, косметологии, кулинарии. Чем же полезен имбирь?

ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Имбирь положительно влияет на работу всего пищеварительного тракта. Он пополняет организм необходимыми витаминами, аминокислотами, микроэлементами. Целительные свойства этого растения помогают бороться с болезнетворными бактериями при гастрите, облегчают процесс пищеварения при переедании. Пожевав кусочек целебного корня, можно освежить дыхание, излечить десны от мелких повреждений и язвочек. Советуют употреблять это растение и тем, кто хочет избавиться от лишнего веса, так как имбирь ускоряет обменные процессы, что приводит к более эффективному сжиганию калорий.

Для благотворного влияния на пищеварение рекомендуется употреблять имбирный чай. Для его приготовления в заварочный чайник с зеленым или черным чаем кладут измельченный корень в пропорции 1 ч. л. на 250 мл воды. Можно обогатить вкус такого чая долькой лимона и ложечкой меда.

ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА

Особенно актуален имбирь в сезон простудных заболеваний. Многие, наверное, видели в интернете или даже слышали от врачей-терапевтов рекомендации лечиться от простуды и укреплять иммунитет с помощью корня имбиря. Дело в том, что имбирь богат витамином С, без которого не победить ни ОРЗ, ни ОРВИ. Имбирь для иммунитета можно употреблять круглый год, не опасаясь передозировки. Конечно, не стоит ожидать мгновенного эффекта, выпив чашку чая с имбирем, но через два-три месяца регулярного употребления имбиря в организм поступит достаточное количество витаминов и микроэлементов, которые сделают вас более устойчивыми к ненастной погоде и атакам вирусов.

Для усиления эффекта в данном случае можно заменить чай имбирно-лимонной смесью, для приготовления которой нужно будет смешать 3-4 измельченных лимона, 400 г свежего имбиря и 250 г натурального меда.

ТОНИЗИРУЮЩИЙ И УСПОКАИВАЮЩИЙ

Если вы включите имбирь в постоянный рацион, это может благотворно сказаться на вашей памяти и умственной работоспособности. Употребление целебного корня рекомендуется и для профилактики болезни Альцгеймера. Чай с имбирем также облегчит приступы головной боли у тех, кто часто страдает мигренями.

Остается добавить, что наибольшей эффективностью обладает свежий корень. Вряд ли удастся приобрести свежий и не напичканный химией продукт в супермаркетах, поэтому после покупки растения корни лучше вымочить. Для этого перед употреблением следует вымыть корневище с помощью щетки, острым ножом снять кожицу и замочить в холодной воде на 2-3 часа. Это улучшит качество продукта.

Холестерин на взлете

Работа иммунной системы невозможна без участия молекул холестерина. Около 80 % этого органического вещества вырабатывается самим организмом и только 20 % — попадает с пищей.

«ХОРОШИЕ» И «ПЛОХИЕ» ЛИПОПРОТЕИДЫ

В норме холестерин, а точнее холестерол (принадлежит к группе жирных кислот), — полезное вещество, необходимое для полноценной жизни человека. Он участвует в образовании половых гормонов (эстрогенов и тестостерона), синтезе витамина D (укрепляет кости, ногти и зубную эмаль), формировании соединений между нейронами в головном мозге, отвечающими за функцию памяти, а также повышает работоспособность нервной системы.

Содержится это органическое соединение в организме в двух видах. Липопротеиды высокой плотности (ЛПВП) — это вещества, которые предотвращают скопление жиров и осуществляют чистку сосудов. Липопротеиды низкой плотности (ЛПНП), наоборот, способствуют отложению жиров в организме и образованию атеросклеротических бляшек на стенках сосудов. Повышение ЛПНП как раз и приводит к развитию сердечно-сосудистых заболеваний, таких как атеросклероз, ишемический инсульт, инфаркт миокарда.

ОБЫЧНО ПОВЫШЕННЫЙ ХОЛЕСТЕРИН ДИАГНОСТИРУЕТСЯ У МУЖЧИН **СТАРШЕ 35 ЛЕТ,** А У ЖЕНЩИН — ПРИ НАСТУПЛЕНИИ **КЛИМАКСА.**

Превышение нормы холестерина в крови может быть следствием разных причин: генетические недуги, патологии почек, гипертония, сахарный диабет, заболевания печени (гепатит, цирроз), патологии поджелудочной железы (панкреатит), хронические недуги легких и возрастные недомогания. И далеко не последняя роль здесь принадлежит образу жизни, который мы ведем. Переедание, преобладание в рационе жирной, жареной и копченой пищи, недостаток движения, излишний вес, вредные привычки — все это нарушает нормальный обмен веществ, и появившиеся хронические заболевания приводят к повышению уровня холестерина.

«ЗВОНОЧКИ» ДЛЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Симптомами повышенного индекса холестерина являются хроническая усталость, постоянная головная боль и частые мигрени, высокое артериальное давление, чрезмерная сонливость, болевые ощущения в районе печени, расстройство стула, нарушение аппетита, нервозность и раздражительность, головокружения.

Должны насторожить слабости или боли в ногах даже при непродолжительной ходьбе, что говорит об уменьшении просвета сосудов, снабжающих кровью ткани конечностей. А также боли сжимающего характера в области сердца свидетельствуют о сужении коронарных сердечных артерий.

Уделить внимание стоит появлению кожных новообразований с жировыми включениями желтоватого цвета. Если у человека младше 50 лет появляется по краям роговицы глаза ободок светло-серого цвета, это может свидетельствовать о его предрасположенности к повышенному холестерину.

ПРОДУКТЫ, СНИЖАЮЩИЕ «ПЛОХОЙ» ХОЛЕСТЕРИН:

коричневый рис, фисташки, кедровые и миндальные орехи, семечки подсолнечника, тыквы и льна. Способствуют уменьшению индекса вещества и такие продукты, как авокадо, жирная океаническая рыба (скумбрия, лосось, сардина) и морепродукты, топленое масло, молоко (3-9%-ной жирности), оливковое и сливочное (более чем 80 %) масло. Также полезны овсяные хлопья, красный виноград, гранат, черноплодная рябина, брусника, зелень в любом виде.

НЕ ПРИЧИНА, А СЛЕДСТВИЕ

При этом сам по себе холестерин не способен вызвать заболевание, его повышенное содержание (более 5,5 ммоль/л) лишь предупреждает о том, что в организме нарушен обмен веществ. «Бороться» с ним не нужно, важно соблюдать баланс белков, жиров и углеводов. Для выявления уровня холестерола делают анализ крови из вены — липидограмму.

На первом этапе переизбыток в крови низкомолекулярных липопротеидов лечит терапевт. Если в сердечном органе или системе кровотока уже проявился атеросклероз, лечить патологию должен кардиолог. В компетенции невролога — лечение повреждений липопротеидами сосудов головного мозга, а сосудистого хирурга — атеросклероз нижних конечностей.

ИДЕМ НА ПОСАДКУ

✔ Первые шаги к нормальному уровню холестерина, которые мы можем сделать самостоятельно, — бросить курить, приступить к физическим нагрузкам, избавиться от лишнего веса.

Занимайтесь спортом, регулярные физические нагрузки способствуют выведению накопленных в артериях холестериновых блоков. Совершайте длительные прогулки или делайте каждый день зарядку на свежем воздухе, в общем — двигайтесь.

✔ Для того чтобы контролировать уровень холестерина, нужно придерживаться определенной диеты и избегать продуктов с высоким содержанием жирных кислот, способствующих повышению холестерина: **жирные сорта мяса и субпродукты; куриные яйца; кисломолочные продукты повышенной жирности, сыр, молоко, сметана и масло, сливки; некоторые виды рыбы и морепродукты (креветки, красная икра).**

✔ Больше употребляйте пищевые добавки, содержащие лецитин. Лецитин — смесь натуральных веществ на основе фосфолипидов, наиболее доступный биологический источник холина. Он способен сохранять холестерин в жидком состоянии, не допускать образование холестериновых отложений на стенках сосудов, а также выводить уже имеющийся холестерин — не только свободный, но и тот, который начал откладываться в русле сосуда.

Еще одно важное свойство лецитина — расщеплять жиры и улучшать липидный обмен. Поэтому лецитин эффективно используется для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и атеросклероза. В качестве вспомогательного препарата назначается для восстановительных процессов после инсультов и инфарктов.

Шиитаке — гриб спящего Будды

В древней Японии верили, что сам Будда вкладывает в этот древесный гриб особые целебные свойства. Многочисленные современные исследования подтвердили: шиитаке действительно способен оказывать очень широкое лечебное воздействие.

В древней Японии шиитаке выращивался на особых каштановых чурбаках. Время от времени буддийские монахи постукивали по ним специальными молоточками. Таким образом они будили «спящий мицелий», а также самого Будду, чтобы тот не забывал вложить в шиитаке особые целебные свойства. За это он получил название «гриб спящего Будды».

БОРЕТСЯ, ЗАЖИВЛЯЕТ, НОРМАЛИЗУЕТ

Гриб спящего Будды обладает уникальной способностью выводить холестерин, нормализовывать кровяное давление, подавлять патогенную флору в организме, лечить любые воспалительные процессы. Он успешно борется с грибком, заживляет эрозии и язвы желудочно-кишечного тракта, восстанавливает формулу крови, дает толчок к ремиссиям при неврологических и аутоиммунных заболеваниях.

Шиитаке — великолепный иммуномодулятор и может быть использован как профилактическое средство для предотвращения вирусных и простудных заболеваний. Понижает сахар в крови при любой форме диабета.

Шиитаке имеет очень широкий спектр целебного действия, поэтому взаимодействует сразу с различными системами организма. Сочетается с любыми лекарствами.

СЕНСАЦИЯ В БИОХИМИИ

Целебные свойства шиитаке уникальны. Это подтверждено двухтысячелетней историей японской фунготерапии и множеством клинических исследований в Европе, США, России. Для биохимиков этот гриб стал сенсацией. В нем был впервые выделен полисахарид лентинан и обнаружены соединения, названные грибными фитонцидами. Они оказались способны бороться с любыми вирусами.

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.

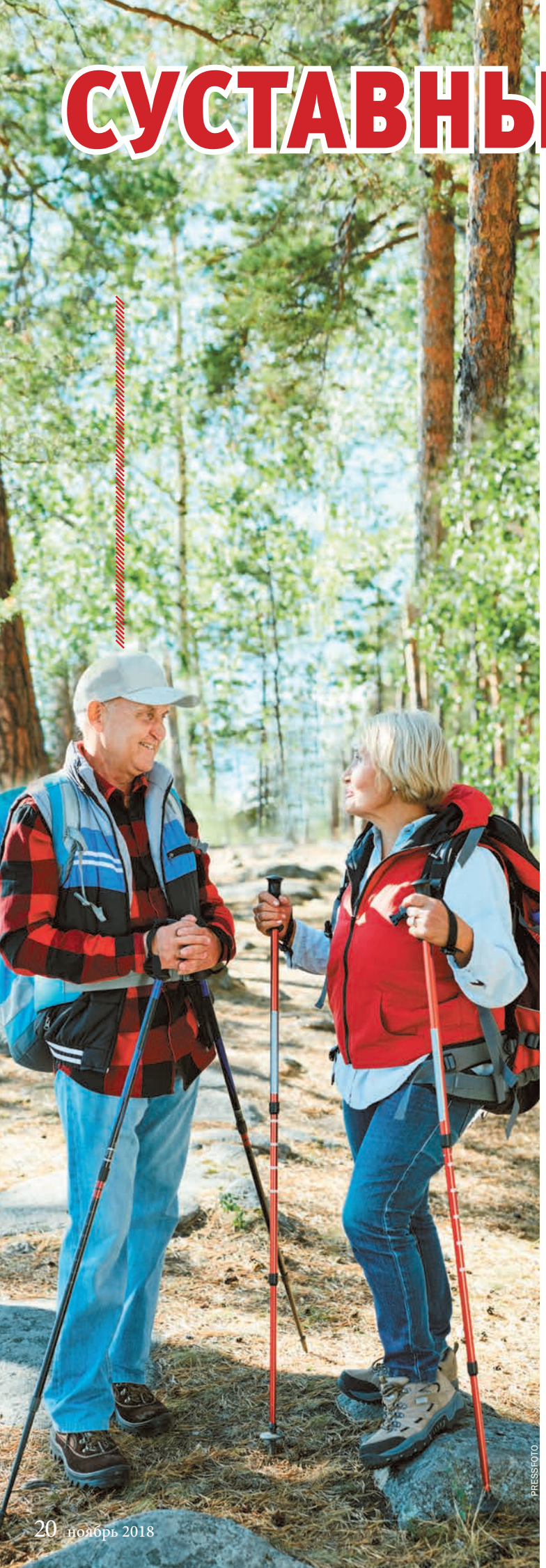
БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.

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

СУСТАВНЫЕ НЕДУГИ:

виды и причины



PRESSFOTO

ПРИЗНАКИ «ХАРАКТЕРА»

Даже если человек избежит травм и болезней, провоцирующих развитие патологии, с возрастом его опорно-двигательный аппарат все равно начнет изнашиваться. Между тем суставные болезни лидируют среди заболеваний внутренних органов, которые в запущенной стадии могут привести к нетрудоспособности, а значит, и инвалидности.

Способствуют развитию недугов и такие приметы времени, как гиподинамия, сидячий образ жизни, неправильное питание. А недостаток физической активности естественным образом ослабляет мышцы и влияет на увеличение массы тела, что, в свою очередь, усиливает нагрузку на суставы.

Основные группы заболеваний классифицируются по характеру поражения. Общими для них симптомами являются боль как в состоянии покоя, так и во время или после физической нагрузки, скованность и ограничение подвижности, хруст. В пораженной области могут наблюдаться покраснение кожи, снижение чувствительности, припухлость, деформация костной и хрящевой ткани. Каждому заболеванию присущи и специфические признаки, которые позволяют выявить характер недуга.

ОТ ТРАВМЫ ДО «НАСЛЕДСТВА»

Выделяют три группы: воспалительные, дегенеративные и врожденные. В первом случае процесс запускается вследствие сбоя в работе иммунной системы, аллергии или реакции на инфекцию. Недуг может возникнуть очень быстро, дав о себе знать резкой болью и припухлостью. Опасен этот вид тем, что после устранения симптомов острый инфекционный процесс может незаметно дать осложнение и вызвать патологию в любом месте человеческого организма.

Воспалительные заболевания суставов — это прежде всего ревматоидный, инфекционно-аллергический и псориатический артрит, подагра, болезни Бехтерева и Гоффа, которые могут проявляться болью, скованностью движений утром, лихорадкой, сыпью на коже над суставом. Стадию заболевания поможет определить рентген: если на начальном этапе отклонений на снимке не обнаруживается, то при второй степени появляются признаки разрушения костной и хрящевой ткани, а при третьей — деформации сустава. Четвертая же вносит тотальные изменения, которые требуют вмешательства хирурга.

Причинами развития артрита могут быть травмы, аллергия, отдельные инфекции, нарушение обмена веществ, болезни нервной системы. Определенным видам заболевания подвержены разные суставы. Так, анкилозирующий спондилоартрит, или болезнь Бехтерева, распространяется на суставные ткани позвоночника и крестец, ревматоидный артрит — на кисти и стопы, а артрит при псориазе — на межфаланговые суставы кистей.

Следующая группа — дегенеративно-дистрофические заболевания суставов, иначе — артрозы. Это недуг, при котором поражаются все элементы: хрящ, связки, суставная оболочка, околосуставные мышцы и кость. Дегенеративный процесс развивается в большинстве своем у пожилых людей, что обусловлено физическим изнашиванием сустава, а именно

Согласно статистике, заболеваниями суставов страдает каждый третий житель планеты. В группе риска оказываются люди с генетической предрасположенностью, лишним весом, хроническими заболеваниями, спортсмены и рабочие, испытывающие большие физические нагрузки.

сужением суставной щели и разрушением хрящевой ткани. Еще один фактор развития дегенеративных заболеваний — остеопороз, который чаще всего встречается у женщин и характеризуется снижением плотности костной ткани.

Симптоматика развивается постепенно. Сначала боль в глубине сустава непродолжительна и проходит, как только больной отдохнет после утомительного дня на ногах. Однако со временем она перестает стихать и сопровождается хрустом, ограничением подвижности. Вызвать развитие артроза могут травмы и операции на суставах, избыточный вес, сокращение количества эстрогенов у женщин (в результате гормональных заболеваний, в период климакса и после него), а также наследственная предрасположенность. Помимо этого, источником проблемы может послужить межпозвоночный остеохондроз, которому нередко подвержены офисные работники.

К наиболее распространенным дегенеративным болезням относятся гонартроз — заболевание коленного сустава, коксартроз — в тканях тазобедренного сустава и плече-лопаточный периартроз (или синдром «замороженного плеча») — в плечевом поясе.

Что касается врожденных патологий суставов, то они проявляются уже с первых дней жизни человека. Чаще всего диагностируется вывих бедра, который со временем приводит к нарушению походки и искривлению позвоночника, а впоследствии — сколиозу. Вывих может сочетаться с дисплазией тазобедренного сустава. Здесь необходимы занятия, своевременная коррекция патологии под наблюдением ортопеда. У некоторых детей также встречается синдром Морфана, который проявляется в чрезмерной подвижности суставов. Люди с этой болезнью часто попадают в травмпункты с вывихами и переломами. Выявляется патология с помощью рентгена или МРТ.

ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА

Многие из перечисленных заболеваний на ранней стадии успешно лечатся без оперативного вмешательства. Для эффективного лечения поражений опорно-двигательного аппарата важно соблюдать специальную диету, поскольку питание оказывает влияние на структуру и метаболизм соединительной ткани, изменяет воспалительный и иммунный ответ организма.

В зависимости от характера болезни рекомендации по рациону могут различаться. Например, при подагре нужно ограничивать прием мяса и рыбы, но увеличивать количество молока, круп и жидкости. А при остеопорозе важно употреблять продукты, богатые кальцием. Больным ревматизмом врачи советуют особое внимание уделять аминокислотному составу белковой пищи, ограничивать прием соли и углеводов.

Для профилактики болезней суставной ткани очень полезно двигаться, и как можно больше. Желательно, чтобы это были не силовые упражнения, а йога, аэробные нагрузки. Одним из самых эффективных методов считается плавание, ведь в воде значительно уменьшается вес человека, а значит, снижается и нагрузка на суставные хрящи и связки. Мышцы при этом активно работают.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

МУХОМОР

Этот гриб знает каждый. И каждый знает, что кроме ядовитости он еще известен и своими удивительными целебными свойствами. Издавна 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 делались 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.

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

НАУКА ДВИЖЕТСЯ ВПЕРЕД

Руководитель проекта «Эволюция резистентности рака легкого к терапии ингибиторами EGFR: новые аспекты», заведующий отделением химиотерапии (биотерапии) Санкт-Петербургского клинического научно-практического онкоцентра Федор Владимирович Моисеенко

ЕЖЕГОДНО РОССИЙСКИЙ ФОНД ФУНДАМЕНТАЛЬНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ ПРОВОДИТ КОНКУРСЫ НА ЛУЧШИЕ НАУЧНЫЕ ПРОЕКТЫ. В РАМКАХ ТЕМЫ «ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ДИАГНОСТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ» ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ЭКСПЕРТИЗЫ ПОДДЕРЖАН ПРОЕКТ ЗАВЕДУЮЩЕГО ОТДЕЛЕНИЕМ ХИМИОТЕРАПИИ (БИОТЕРАПИИ) САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОГО ОНКОЦЕНТРА Ф. В. МОИСЕЕНКО.

ОБ УЧАСТИИ В ФУНДАМЕНТАЛЬНЫХ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ

Российский фонд фундаментальных исследований поддерживает экспериментальные и теоретические исследования, направленные на получение фундаментальных научных результатов по различным междисциплинарным направлениям, в том числе диагностики и лечения онкологических заболеваний. На мой взгляд, участие в подобных проектах — не только уникальная возможность получить новейшие данные, но и признак профессиональной научной работы Онкологического центра международного уровня.

О ПРОБЛЕМАХ В ЛЕЧЕНИИ РАКА ЛЕГКОГО

На сегодняшний день рак легкого продолжает занимать лидирующие позиции в структуре онкологической заболеваемости России и является одним из наиболее поздно диагностируемых видов опухолей. Кроме существующих проблем в профилактике и ранней диагностике онкологических заболеваний легкого в настоящий момент мы сталкиваемся также и с проблемой резистентности, невосприимчивости организма к таргетной терапии.

При проведении лечения таргетными препаратами пациентов с немелкоклеточным раком легкого после выраженного эффекта максимального исчезновения опухолевых клеток наблюдается возникновение резистентности к проводимой терапии, а значит, прогрессирование заболевания. Исключением является небольшая группа пациентов (примерно 15-20 %), которые получают иммунотерапевтические препараты. В данном случае возможна длительная ремиссия — до пяти лет.

Основная проблема состоит в том, что большинство таргетных препаратов не могут полностью излечить пациента: данная терапия воздействует на конкретные молекулярные нарушения, которые существуют в опухолевых клетках, блокирует их и этим предотвращает рост опухоли и вызывает гибель раковых клеток. При отмене терапии рост опухолевого процесса возобновляется.

Многочисленные исследования выявили спектр мутаций, ассоциированных с формированием резистентности к проводимой терапии. Тем не менее причины возникновения резистентности не удается установить как минимум для 20-30 % больных раком легкого, прогрессирующего на фоне лечения.

О ЦЕЛЯХ ПРОЕКТА

Цель нашего проекта — исследовать вопрос, почему изначально очень похожие клетки по-разному реагируют на проводимую терапию: одни погибают, другие нет при инициации лечения таргетными препаратами, к которым большинство опухолевых клеток должно быть чувствительно.

О ГИПОТЕЗЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Мы предполагаем, что после идентификации конкретных механизмов, которые позволяют опухолевым клеткам быстро уходить от воздействия эффективного препарата, станет возможным изменить существующую тактику лечения, добавить дополнительное воздействие и предложить что-то новое, для того чтобы с помощью таргетного препарата и других добавок полностью излечивать пациентов с немелкоклеточным раком легкого.

О МЕТОДАХ И ПАЦИЕНТАХ

Для исследования будут использованы наиболее современные методы генетического анализа с охватом всего генома, то есть секвенирование следующего поколения и РНК.

Исследования будут проводиться на результатах лечения пациентов с немелкоклеточным раком легкого с наличием активирующих мутаций генов рецепторов эпидермального фактора роста EGFR. Однако мы уверены, что те данные, которые мы получим для этой небольшой группы пациентов, позволят нам экстраполировать выводы на другие опухоли легкого, с другими активирующими мутациями (а их уже в настоящий момент около десяти) и, возможно, даже на опухоли других локализаций.

УХОД ЗА РУКАМИ
В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ

Руки — визитная карточка женщины. Ухоженные руки совсем не говорят о том, что человек — белоручка, ведь еще Пушкин замечал, что «быть можно дельным человеком и думать о красе ногтей».

Рукам выпадает столько испытаний, как ни одной другой части тела: воздействие стиральных порошков, средств для мытья посуды и разной другой бытовой химии, перепады температур в холодное время года и многие другие стрессы.

ГЛУБОКИЙ УХОД

Салоны красоты сегодня предлагают своим посетительницам разнообразные процедуры по глубокому уходу за руками. Самые популярные среди них: массаж рук, парафино- и мезотерапия. Массаж помогает рукам расслабиться и идет на пользу всему организму. При парафинотерапии на руки наносится парафиновая маска, смягчающая и увлажняющая кожу рук. Мезотерапия борется с возрастными изменениями кожи рук: пигментацией, морщинами, неровностями.

Но при сегодняшнем богатстве рынка средств по уходу за руками несложные процедуры можно проводить и в домашних условиях.

ВАННОЧКИ ДЛЯ РУК

В вечерние и ночные часы кожа воспринимает уход лучше всего и восстанавливается быстрее, так как ей не приходится тратить время на борьбу с вредными факторами окружающей среды. Чем можно порадовать руки в конце трудового дня?

- Очень полезны для рук ванночки с морской солью. Она смягчит и увлажнит кожу рук, а главное, насытит ее минералами и микроэлементами всего за 15-20 минут.
- Часть морской соли можно использовать как скраб, смешав с парой капель оливкового масла и чайной ложкой меда. Это средство замечательно очистит кожу рук и окажет питательное воздействие.
- После отшелушивания можно нанести специальную маску для рук или просто толстый слой защитного крема и надеть на 10-15 минут хлопковые перчатки.

МАССАЖ И ГИМНАСТИКА

Также можно самостоятельно провести массаж и гимнастику для рук. Простейший массаж можно сделать в процессе нанесения крема для рук.

Выдавите немного крема и согрейте его в ладонях. Наносите средство на руки, начиная с кончиков пальцев. Медленно продвигайтесь от пальцев к кистям рук — круговыми массирующими движениями.

Для здоровья сосудов и суставов поможет гимнастика для кистей рук. Можно сделать такие простейшие упражнения.

- Энергично сжимайте и разжимайте кулаки, повторите 10 раз.
- Сожмите пальцы в «замок», вытяните руки перед собой. Переверните «замок» десять раз ладонями к себе и от себя.
- Положите ладони на стол. Поднимайте пальцы по одному по очереди, чтобы все остальные были прижаты к столу. Повторите по три раза для каждой руки.

ВСЕ ДЛЯ АКТИВНОЙ ЖИЗНИ!

ООО «Инфарма 2000» www.inpharma2000.ru

ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ХОЛОДОВ

Холодная погода, контакт с людьми в общественных местах увеличивает риск простудиться. Защита от простуды должна быть комплексной. Имеет значение правильная одежда, полноценное питание с увеличенной калорийностью, ограничение посещений общественных мест, обработка воздуха в помещениях ультрафиолетом, мытье рук после посещения общественных мест с применением антисептиков. Защитить слизистую носа поможет **косметический крем «ВИРОСЕПТ»**. Его компоненты оказывают защитное и смягчающее действие, облепиховое масло и метилурацил помогают заживлению микротрещин – ворот для инфекции, облегчают отделение слизи. Профилактическое применение «ВИРОСЕПТА» создает барьер от простуды.

ЗДОРОВЬЕ БРОНХОВ И ЛЕГКИХ

Самое время для устранения старых проблем с бронхами, подготовки к холодам. Опираясь на эффективность старых рецептов, отечественными учеными разработан **крем «МУКОФИТИН»**. Камфара, масло пихты, алоэ, входящие в состав косметического крема «МУКОФИТИН» помогут поддержать в нормальном функциональном состоянии бронхо-легочную систему. Дополнительные компоненты (витамин РР, диметилксантин и др.) усиливают кровообращение, обеспечивая согревающее действие и бережный уход за бронхами.

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.

РЕКЛАМА

БЕРЕГИ СОСУДЫ СМОЛОДУ

На вопросы о связи заболеваний сердечно-сосудистой системы и психосоциального самочувствия ответит руководитель клиники неотложной кардиологии НИИ скорой помощи им. И. И. Джанелидзе кандидат медицинских наук Виктор Костенко.

— Виктор Авенирович, насколько важна наша сегодняшняя тема?

— Тема чрезвычайно важная, поскольку имеются серьезные основания, а именно — данные медицинской статистики, говорящие о том, что психосоциальные факторы являются одними из наиболее значимых факторов развития сердечно-сосудистых заболеваний. Ученые проанализировали истории болезней десятков тысяч пациентов, страдающих заболеваниями сердца и сосудов, и выяснили, что подавляющее большинство этих людей испытывало стрессы, неоправданные страхи или находилось в состоянии депрессии. Причем эти факторы относятся к числу так называемых независимых факторов риска, что отмечено в национальных рекомендациях.

Кстати, в России почти 10 миллионов человек страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями, а 56 % населения России умирают из-за проблем в работе сердечно-сосудистой системы.

— Что к ним относится?

— Острый и хронический стресс (дистресс), низкий социально-экономический статус — недостаток образования, проблемы с поиском работы и т. д., негативное эмоциональное состояние, в особенности состояние повышенной тревожности, бытовая неустроенность, отсутствие материального достатка, семейные проблемы

ПРИ ДЕПРЕССИИ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРИРОДНЫЕ АНТИДЕПРЕССАНТЫ, НАПРИМЕР ЗВЕРОБОЙ, МЕЛИССУ, ПУСТЫРНИК, АМАРАНТ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ УЛУЧШИТЬ СОСТОЯНИЕ И ПРОГНОЗ ПРИ УЖЕ РАЗВИВШИХСЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ.

PIXABAY

и т. д. Как правило, человек имеет целый комплекс вышеперечисленных психосоциальных проблем и психоэмоциональных расстройств. Это грозит тем, что вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний — острого коронарного синдрома (инфаркта миокарда или предынфарктного состояния), гипертонической болезни, ишемической болезни сердца и т. п. — повышается в 1,5-4 раза.

— Страдают ли от психоэмоциональных факторов сосуды?

— Да, страдают. Нарушается целостность их стенок, поскольку под воздействием гормонов стресса происходит повреждение внутренней выстилки сосудов, попадающих под стрессовый удар в первую очередь. Далее нанесенные раны будут, как правило, залеплены холестериновым «пластырем», а затем на этом месте образуется атеросклеротическая бляшка. А, как известно, именно атеросклероз и признается сегодня первым виновником сердечно-сосудистых катастроф — инфарктов и инсультов.

— И что же нам делать? Ведь жить в полном спокойствии и довольствии большинство из нас не может ввиду вполне объективных причин.

— Надо учиться не допускать развития сердечно-сосудистых заболеваний или при уже имеющихся в анамнезе пациентов болезнях не допускать их обострения. Для этого необходим комплексный подход:

- Постараться минимизировать стресс, а при повышенной возбудимости применять мягкие, лучше на натуральной основе средства для обретения спокойствия — валериану, пустырник и т. д. При депрессии использовать природные антидепрессанты, например зверобой, мелиссу, пустырник, амарант, которые помогают улучшить состояние и прогноз при уже развившихся сердечно-сосудистых заболеваниях.

- Нужно бороться с гиподинамией, ведь именно при физических нагрузках (кстати, это может быть элементарная часовая пешая прогулка — полчаса до работы, полчаса — после) сжигаются гормоны стресса.

- Высыпаться, а если уснуть из-за повышенной тревожности не удается, принимать, проконсультировавшись с врачом, мягкие снотворные препараты (лучше на травяной основе).

- В случае если гормон радости — серотонин — вырабатывается в недостаточном количестве, попробовать скорректировать его недостаток с помощью продуктов питания — шоколада, бананов, сыра.

- Постоянно контролировать артериальное давление и поддерживать его в рекомендованных ВОЗ пределах 120-140 на 80-85 мм рт. ст.

- Корректировать содержание холестерина и хотя бы раз в год делать специфический анализ на его содержание — липидограмму. Избавиться от лишнего веса, поскольку он практически всегда провокатор или уже индикатор гормональных изменений.

- Рационально питаться. Есть фрукты и овощи (не менее 500 г в день). Пить соки, заменить сливочное масло на масло оливковое, употреблять необходимое количество полноценного животного белка из рыбы, нежирного мяса и птицы.

- Получать от жизни удовольствие — любить, веселиться, заниматься любимым делом, посещать театры и музеи, отдыхать и общаться с приятными людьми.

А от себя добавлю — для того чтобы перестать беспокоиться и начать жить, лучше всего воспользоваться советом древних китайских мудрецов: разделить причины беспокойств и тревог на те, которые вы не можете изменить, и те, что силой своей воли, своего ума, таланта, в конце концов, умением приспосабливаться к изменившейся обстановке вы способны скорректировать. После этого забыть о первых и сосредоточиться на вторых. Я пробовала — помогает!

Беседовала Инга Петерс

РЕКЛАМА

ГАСТРИТ: как защитить желудок

Неустойчивость межсезонья мы ощущаем не только по внешним признакам, нередко в этот период обостряются хронические заболевания и, в частности, гастрит. Это одно из наиболее распространенных заболеваний желудка, которое встречается у 80-90 % людей. Однако оно не является неизлечимым, более того, действенна профилактика гастрита, которая включает в себя целый комплекс мер.

PRESSFOTO

Развитие недуга может быть спровоцировано разными причинами, в большинстве случаев приступы связаны с губительной деятельностью бактерии хеликобактер пилори. Она передается от человека к человеку множеством способов и провоцирует желудок на повышение кислотности желудочного сока, а также способна разрушать защитный слой стенок, из-за чего слизистая желудка становится уязвимой для воздействия кислоты.

Вызвать воспаление может и нерациональный режим питания, характеризующийся, кроме того, высоким содержанием жира и низким содержанием клетчатки. Установлено, что люди, пристрастные к фаст-фуду и жареной и острой еде, страдают от гастрита чаще, чем те, кто употребляет эти продукты в умеренном количестве. Жертвами недуга становятся и любители есть всухомятку, а также чрезмерно горячую пищу, поскольку это тоже травмирует слизистую оболочку желудка.

Еще одна частая причина возникновения гастрита, причем хронического, — дуоденогастральный рефлюкс, или всплеск желчи. А вот приступ острого гастрита может быть спровоцирован употреблением веществ, вызывающих раздражение слизистой оболочки. Это могут быть и просроченные продукты, и некоторые лекарственные препараты. Раздражение желудка могут вызвать молочные продукты, если человек страдает непереносимостью лактозы, а также глютен, сахар. Спровоцировать поражение защитного слоя слизистой и ее воспаление способны и такие негативные факторы, как нарушенный режим дня, недостаток витаминов, стресс.

Основным симптомом гастрита служат боли в желудке (верхней части живота) после приема пищи, тошнота, рвота, при повышенной кислотности — отрыжка, тяжесть в желудке после еды и запоры, при пониженной — урчание в животе, поносы и запоры, горечь во рту. В зависимости от формы болезни назначается и терапия, помогает также специальная диета.

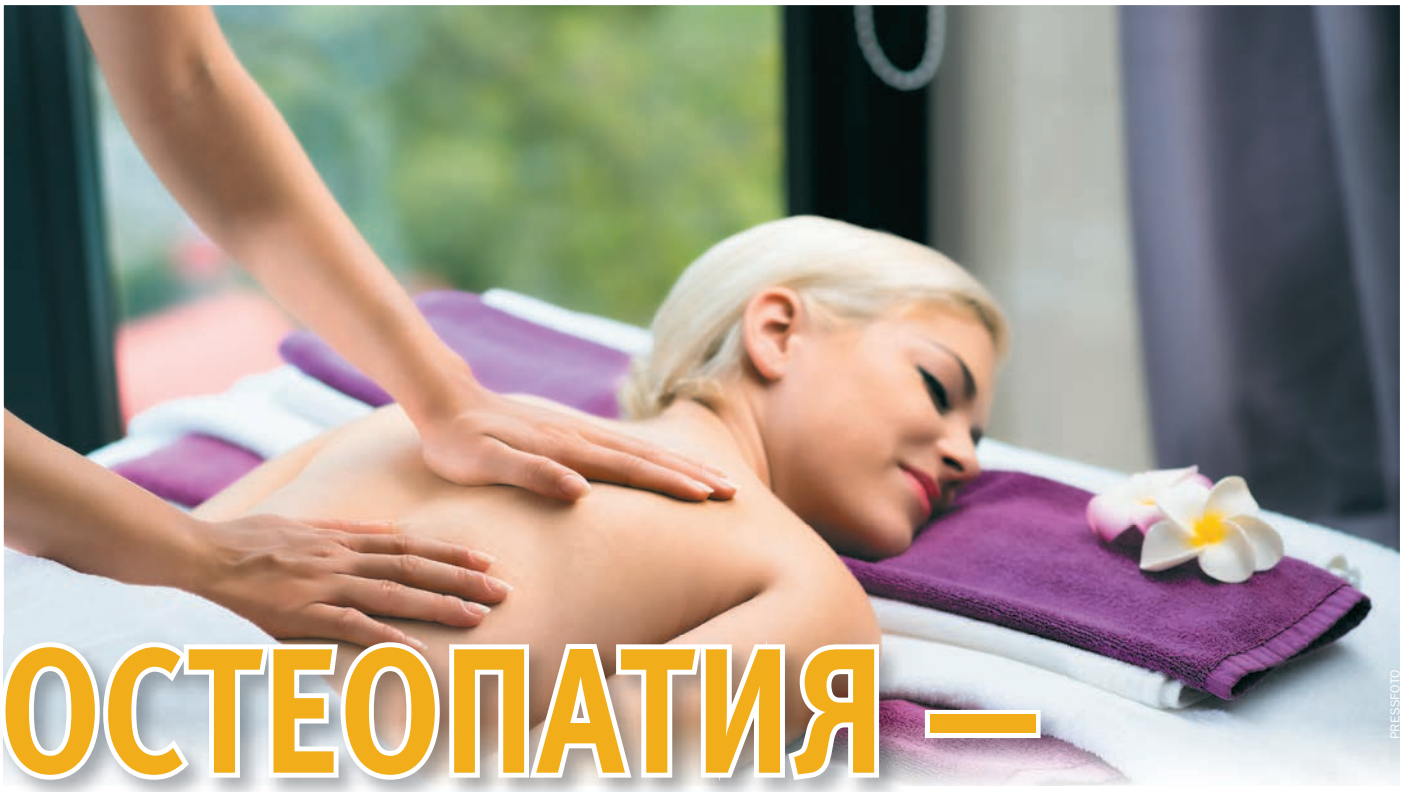
Не допустить появления гастрита можно, исключив в принципе негативное влияние на слизистую оболочку. Прежде всего — выработать правильный режим питания и перестать экономить время на приеме пищи — есть 5-6 раз в день небольшими порциями, чтобы не объедаться. Если утолять голод понемногу, исчезнет угроза тяжести в желудке, несварения и резких колебаний уровня инсулина.

Смакуйте еду, жуйте медленно, тогда в слюне успеют выработаться ферменты, необходимые для полноценного пищеварительного процесса. Способствуют ему и легкие физические нагрузки, например прогулка после ужина. От тренировок после трапезы лучше отказаться — после того как вы поели, кровь приливает к желудку, что правильно, а после тяжелой физической нагрузки в состоянии сытости — к сердцу, легким и мускулам рук и ног. Это нарушает пищеварительный процесс.

Ешьте побольше овощей, ведь растительная пища — ценный источник клетчатки, полезных минералов и микроэлементов. В рационе должны присутствовать и другие продукты, богатые пищевыми волокнами: бурый рис, хлеб из муки грубого помола. Они нужны для перистальтики кишечника, предупреждения запоров и стимуляции роста нормальной микрофлоры. Нежелательно «налегать» ни на слишком твердую, ни на слишком мягкую пищу. Первая дает нагрузку на зубы и десны, но долго переваривается, а вторая, напротив, усваивается быстро, но не получает необходимой обработки слюной, а это начальный и важный этап пищеварения.

Баланс нужно соблюдать и в употреблении клетчатки. Растворимая, которую содержат бобовые, фрукты и овощи, активизирует работу желудочно-кишечного тракта и останавливает всасывание «плохого» холестерина. А нерастворимая, встречающаяся в нешлифованных крупах, зерновом хлебе, макаронах из твердых сортов пшеницы, помогает предотвратить запоры, вбирая в себя воду.

Поэтому в ежедневный рацион необходимо включать витамины Е и С, но следует исключить кислые цитрусовые соки. Из народных рецептов популярны медовые растворы, яблочный чай, настой из шиповника.



ОСТЕОПАТИЯ — ЗА И ПРОТИВ

Остеопатия хотя и довольно молодое, но уже вполне востребованное направление в медицине — только в Санкт-Петербурге, по данным социального опроса, к профильным специалистам обращается около 13 % населения.

Особенность этого вида лечения состоит в том, что организм человека воспринимается как единое целое, и врачом устраняются не последствия заболеваний, а их первопричина. То есть остеопатия — это метод диагностики, лечения и профилактики заболеваний, но не только путем растяжки, массажа и движения мышц, суставов и связок, как это делается в мануальной терапии, а воздействия на ткани всего организма. Впрочем, польза остеопатии, как и вред, не доказана.

ПРИЗНАНА ОФИЦИАЛЬНО

Тем не менее остеопатия перестала быть только альтернативным направлением медицины еще в 2015 году, когда была официально признана, то есть включена в реестр медицинских специальностей. На сегодняшнем этапе ведется лицензирование деятельности врачей-остеопатов, которое продлится до 2025 года. За это время пройдет аттестация российских специалистов в рамках регулирования их профессиональной деятельности и в списке квалифицированных врачей останутся только те, кто имеет соответствующее образование. Определить подлинность сертификата (он должен быть государственного образца) врача уже можно на сайте Российской остеопатической ассоциации.

ЛЕЧЕНИЕ ПРЕДБОЛЕЗНИ

Остеопатия обращена на диагностику и лечение предболезни и состояний, связанных с функциональными нарушениями, которые не всегда попадают в поле зрения врачей других специальностей. Хотя нередко остеопаты работают совместно с узкими специалистами. За помощью к ним обращаются прежде всего при болевых синдромах. Это могут быть боли в спине, животе, мышцах, а также в других локализациях (головная, лицевая боль), нарушения работы внутренних органов, хронические заболевания, заболевания лор-органов, задержка развития или нарушение осанки у детей.

Бытует мнение, что остеопатия противопоказана во время беременности, однако это касается лишь активных, но не мягких техник. Не рекомендуется лечиться этим методом, если есть такие патологии, как артрит, перелом, онкологическое заболевание, инфекция или рассеянный склероз.

СОЮЗ ПАЦИЕНТА И ВРАЧА

У остеопатии есть и сторонники, и противники, но ведь известно, что, когда у человека возникают проблемы со здоровьем, он постарается использовать все возможности лечения, в том числе и еще недостаточно испробованные.

Что касается остеопатии, то многие утверждают, что лечение проходит успешно в том случае, если пациент и врач подходят друг другу по психотипу. Это означает, что пациенту будет комфортно на сеансах остеопата и лечебный эффект будет достигнут только тогда, когда пациент будет испытывать доверие к врачу.

Многих настораживает тот факт, что, побывав на сеансе у остеопата, больные не чувствуют какого-либо улучшения сразу. Умелые прикосновения и легкие надавливания на определенные точки — это не силовой массаж, однако иногда они даже более действенны, чем сильные руки массажиста.

Зачастую в день остеопатического сеанса человек начинает чувствовать его последствия только к вечеру. Эти ощущения не всегда бывают комфортными, хотя сразу после сеанса никакой боли или дискомфорта не возникало.

В такой реакции нет ничего опасного или удивительного. Это говорит о том, что руки врача обладают определенной силой и что процесс исцеления запущен. А болевые ощущения — нормальная реакция человеческого тела на вмешательство извне, но под таким воздействием организм будет перестраиваться на здоровый лад.

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

ФЕОКАРПИН –
10 сил натуральной хвои

Организм человека – непостижимо сложная, идеально сбалансированная система. Сотни факторов оказывают влияние на нашу жизнь и здоровье. И каждый из них играет свою роль.

Натуральный хвойный комплекс Феокарпин – это 10 природных сил хвои, объединенных в одном препарате.

Сбалансированный состав на основе эмульсии из хвойных иголок включает витамины, каротиноиды, производные хлорофилла, эфирные масла и другие элементы, необходимые для здоровой работы организма.

Натуральный хвойный комплекс ФЕОКАРПИН – СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА.

1 ПРОИЗВОДНЫЕ ХЛОРОФИЛЛА

Защищают организм от действия болезнетворных микробов. Предотвращают мутации на клеточном уровне, в том числе злокачественные перерождения клеток. Обладают кроветворным и антиоксидантным действием.

2 КАРОТИНОИДЫ

Обеспечивают надежную защиту клеток организма – внутренних органов, сосудов, кожи – от повреждений свободными радикалами. Стимулируют процессы межклеточного обмена и улучшают систему естественной сопротивляемости организма.

3 ФИТОСТЕРИН

Способствует снижению уровня холестерина в крови и нормализации уровня бета-липопротеинов. Выступает в роли антиоксиданта при физических нагрузках. Участвует в процессе выработки гормонов.

4 ПОЛИПРЕНОЛЫ

Участвуют в работе печени. Играют важную роль в обеспечении метаболизма. Нормализуют белково-углеводный обмен. Стимулируют иммунитет.

5 ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ

Предупреждают возникновение отклонений в работе метаболической и сердечно-сосудистой системы. Участвуют в процессе липидного обмена.

6 ВИТАМИН С

Стимулирует развитие и укрепление иммунитета. Оказывает общеукрепляющее действие. Нормализует окислительно-восстановительные процессы.
Также оказывает мощное антиоксидантное воздействие.

7 ВИТАМИН К

Нормализует показатели свертываемости крови. Участвует в процессах метаболизма костей.

8 ВИТАМИН Е

Обладает антиоксидантным действием. Улучшает состояние кожи.
В комплексе с другими каротиноидами стимулирует межклеточный обмен веществ и естественные защитные функции организма.

9 ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Также защищают организм от болезнетворных микробов. Способствуют лучшему усвоению других элементов комплекса.

10 МИКРОКРИСТАЛЛИЧЕСКАЯ ЦЕЛЛЮЛОЗА

Стимулирует процесс обмена веществ. Нормализует уровень холестерина в крови. Оказывает общеукрепляющее и иммунологическое действие.

Вещества и элементы, входящие в состав комплекса, обладают доказанным общеукрепляющим действием. Производные хлорофилла и каротиноиды, регулируя процессы межклеточного обмена и улавливая свободные радикалы, применяются в клинической медицине для профилактики онкологических заболеваний.
Объединяя 10 сил натуральной хвои, Феокарпин действует комплексно.
Узнать подробную информацию о препарате, проконсультироваться со специалистом и задать вопросы вы можете по телефону бесплатной справочной линии.

● **Всегда в наличии на apteka.ru**

Производитель:
ООО «Производственная компания «Бионет»
191025, Санкт-Петербург,
Владимирский пр., д. 1/47, а/я 48
www.feokarpin.ru http://vk.com/feokarpin

Реклама

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.