курьер-советник

Энциклопедия здоровья

18+

июль 2018

РЕКЛАМА

ФЕОКАРПИН —
натуральный хвойный комплекс для здоровья вашей груди.
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Содержание

Профилактика и лечение зубов 8-9

Лунный календарь 13-14

Травма глаза: первая помощь и профилактика 16

Под воду за здоровьем: польза дайвинга 19

Первая помощь при укусах 20

Что съесть, чтобы не болеть 22

Фейс-фитнес, или гимнастика для лица 23

Уважаемые читатели!

Журнал «ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ» уходит в отпуск. Следующий номер журнала выйдет 29 августа.

Наслаждайтесь солнцем и теплом, ароматом цветущих растений и запахом леса, купанием в море, реке или озере, пешими прогулками и активным досугом. Укрепляйте свое здоровье, набирайтесь сил и энергии. Повышайте свое настроение и позитивный настрой.

Желаем вам новых и ярких впечатлений, отличного лета, удачного отдыха и крепкого здоровья!

Редакция журнала

ЖУРНАЛ КУРЬЕР-СОВЕТНИК

«ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ» № 3

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

Установленное время подписания в печать — 21.06.2018, 18.00.
Фактическое время подписания в печать — 21.06.2018, 18.00.
Дата выхода — 27.06.2018.

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 № 1419-18
Отпечатано в ООО «Акцент типография», 197198, Санкт-Петербург, Б. Сампсониевский пр., д. 60, лит. И.

ТИРАЖ 200 000 экз.
Распространяется бесплатно.

FMD

2017 alive RETAIL & CONSUMER CHOICE Awards GOLD

«ХОЧЕШЬ СЛАДКОЙ ЖИЗНИ — ЕШЬ И ПЕЙ ГОРЬКОЕ, ХОЧЕШЬ ГОРЬКОЙ ЖИЗНИ В БОЛЕЗНЯХ — ЕШЬ СЛАДКОЕ»

«Шведская горечь» на основе 13 трав, без алкоголя!

Этот рецепт был найден у шведского доктора более 100 лет назад. «Шведская горечь» является средством, которое желательно принимать на протяжении всей жизни. Уникальность формулы «Шведской горечи» фирмы FMD заключается в отсутствии в составе алкоголя. Поэтому она показана и больным, и детям. На вкус горькая, но приятная!
На Руси издревле изгоняли паразитов горечью.

СОДЕРЖАНИЕ В 5 МЛ (ЧАЙНАЯ ЛОЖКА) ВОДНОГО ЭКСТРАКТА:

Корень дягиля (Angelica archangelica), 1:71	70 мг
Цитварный корень (Curcuma zedoaria), 1:87	57,5 мг
Лист алоэ (Aloe ferox), 1:100	50 мг
Манна (Fraxinus ornus), 1:100	50 мг
Корень ревеня волнистого (Rheum palmatum), 1:100	50 мг
Листья сенны (Cassia angustifolia), 1:100	50 мг
Мирра (смола) (Commiphora molmol), 1:174	28,8 мг
Корень колючника (Carlina acaulis), 1:200	25 мг
Камфорное дерево (Cinnamomum camphora), 1:595	8,4 мг
Корень валерианы (Valeriana officinalis), 1:666	7,5 мг
Кора коричного дерева (Cinnamomum verum), 1:666	7,5 мг
Семена кардамона (Elettaria cardamomum), 1:1333	3,7 мг
Цветки шафрана (Crocus sativus),1:5000	1,0 мг

Какой вкус продуктов мы обычно имеем? Сладкий, соленый, кислый... А вот почти полное отсутствие продуктов с горьким вкусом приводит к возникновению проблем с желудочно-кишечным трактом, нарушениям функций печени и желчного пузыря, нарушению обмена веществ, гормональному дисбалансу, аллергии.

Ощущение горького вкуса передается через рецепторы языка и нервные окончания в центральную нервную систему и стимулирует работу желез внутренней секреции. Это вызывает поступление пищеварительных соков в пищеварительную систему из желудка, печени, поджелудочной железы, двенадцатиперстной кишки, что, в свою очередь, повышает аппетит, стимулирует пищеварение и усвоение пищи.

РЕКЛАМА

ПРОИЗВЕДЕНО В КАНАДЕ

8 (812) 922-33-62

www.FMD.SU

GMP GOOD MANUFACTURING PRACTICE CANADIAN QUALITY

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

DESIGNED BY KOTKOA/FREEPIK

ВНИМАНИЕ НА ПОЗВОНОЧНИК!

Чем грозит шейный остеохондроз?

Что объединяет бухгалтера, программиста и водителя? Остеохондроз шейного отдела позвоночника! Длительная статическая нагрузка из-за пребывания головы в одной позе, а также неудобное ее положение приводят к дегенеративно-дистрофическим изменениям в межпозвоночных дисках и развитию остеохондроза с его последствиями.

В шейном отделе проходит позвоночная артерия – крупный кровеносный сосуд, который питает мозг и насыщает его кислородом. При ее сдавлении нарушается кровоснабжение отделов мозга.

ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ НАРУШЕНИЯ КРОВОСНАБЖЕНИЯ МОЗГА:

– регулярные головные боли утром;

– болезненные ощущения в области шеи;

– пульсирующая головная боль, которая увеличивается при поворотах головы;

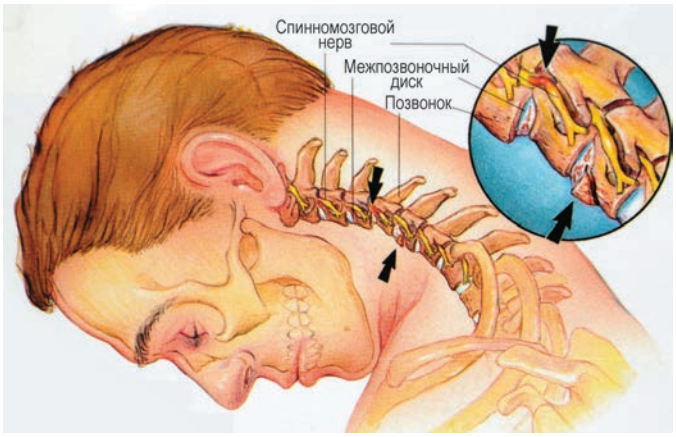
– шум в ушах;

– головокружение;

– нарушение зрения;

– тошнота, иногда рвота.

Если заболевание не лечить, то оно будет прогрессировать, способствуя развитию новых заболеваний. Постоянный недостаток кислорода в мозге может привести к быстрому **ухудшению функций мозга и памяти, развитию слабоумия.** Появятся **вегетососудистая дистония, скачки давления, гипертония, обмороки,** возможен **инсульт**. Шейный остеохондроз может вызвать **сердечный синдром**: боли в области сердца, между лопатками, за грудиной, которые становятся сильнее при кашле или чихании. Они возникают в результате сдавливания спинномозговых корешков костными и фиброзными наростами, которые вызывают рефлекторное сокращение коронарных артерий. Даже при отсутствии сердечно-сосудистых заболеваний ситуация может стать критической и привести к **инфаркту миокарда**.



ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ПРИ ЛЕЧЕНИИ ШЕЙНОГО ОСТЕОХОНДРОЗА

Если в начальной стадии основным средством лечения является только физиотерапия, то при хроническом течении болезни лечение должно включать:

– фармацевтическую терапию. Медикаменты применяют только в моменты обострения, с целью купирования боли и воспаления.

– физиотерапию. Предпочтение отдается магнитному полю. Оно входит в стандарты лечения заболеваний позвоночника и является его основой. Магнитотерапию проводят на область шейного отдела и на головной мозг, устраняя и болезнь, и ее осложнения. Именно такое воздействие является основой эффективного лечения. Оно позволяет нормализовать кровоснабжение мозга, ликвидировать кислородное голодание и его последствия, восстановить функции мозга. А главное – магнитотерапия способна остановить разрушение межпозвоночных дисков и саму болезнь.

– лечебную гимнастику. Начинать занятия можно только после того, как прекратятся болевые ощущения. Все упражнения выполняются медленно, без резких движений. Следует выбрать индивидуальную методику, основываясь на мнении специалиста.

При хронической форме шейного остеохондроза помогает лишь комплексная терапия. Комплексное сочетание вышеназванных средств позволяет быстрее избавиться от болезни и ее последствий.

И. В. Живилов, врач-невролог

Нужно спасать мозг! Время не терпит!

Какое инновационное средство в лечении остеохондроза борется не только с болью?

При шейном остеохондрозе сдавливается позвоночная артерия, отвечающая за снабжение кровью задней части головного мозга, продолговатого мозга и мозжечка.

Опасное следствие – расстройство мозгового кровообращения и кислородное голодание мозга. В запущенных случаях сдавливание артерии, кровеносных сосудов и нервных сплетений таит угрозу инсульта.

Согласно приказам **Минздрава РФ № 389н и № 357н**, аппаратная магнитотерапия включена в комплекс лечения пациентов с недостаточностью кровоснабжения головного мозга.

Высокие медицинские технологии помогли отечественным ученым создать действенное средство для терапии остеохондроза – уникальный физиотерапевтический аппарат **ДИАМАГ (АЛМАГ-03)**. Это отличная новость: теперь профессиональное физиолечение на дому доступно каждому!

При шейном остеохондрозе ДИАМАГ:

- **избавляет от боли в голове и шее без препаратов;**
- **снимает воспаление, спазм и отек в зоне воздействия;**
- **стабилизирует тонус мышц и нормализует двигательную функцию;**
- **не допускает мучительных обострений;**
- **ускоряет регенерацию дисков, позвонков и тканей, добиваясь устойчивой ремиссии.**

Аппарат дает возможность благотворно влиять на нарушенный сон благодаря умению магнитного импульсного поля усиливать выработку мелатонина – регулятора суточных ритмов.

ДИАМАГ (АЛМАГ-03) –
чтобы шейный остеохондроз перестал мешать жить!

ТОЛЬКО В ИЮЛЕ – ДИАМАГ ПО ВЫГОДНОЙ ЦЕНЕ!

✓**В ортопедическом салоне «КЛАДОВАЯ ЗДОРОВЬЯ», Енотаевская ул., д. 10, ☎ +7-800-555-41-57;**

✓**В магазинах «МЕДТЕХНИКА № 7», ☎ 244-72-48, сайт www.medkv.ru.**

ВНИМАНИЕ! В магазине «Кладовая Здоровья» по адресу: Енотаевская ул., д. 10 5, 12, 19, 26 июля с 11.00 до 14.00 будет работать консультант Елатомского завода. Все желающие смогут получить качественную консультацию по заболеваниям. Тел. для справок 8-911-013-03-07.

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

Бесплатный телефон завода **8-800-200-01-13**

ОГРН 1026200861620

*Акция с 01.07.2018 по 31.07.2018. Информацию по ценам и размер скидки уточняйте в аптеках и магазинах. Количество товара ограничено.

КОМПАНИЯ ЕЛАМЕД

Реклама 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

WWW.KURIER-MEDIA.COM

Пора в отпуск!

СОБИРАЕМ АПТЕЧКУ

Отпуск — явление долгожданное, но приятное. Все проблемы и переживания оставляем дома, а в путешествие берем хорошее настроение. И чтобы оно не покидало вас на протяжении всего отдыха, необходимо позаботиться о своем здоровье и правильно собрать аптечку. Итак, что же взять?

ОБЕЗБОЛИВАЮЩИЕ СРЕДСТВА. В зависимости от состава помогут устранить боли в желудке, головные боли, а также болевые ощущения в случае ушиба. Альтернативой медикаментам может служить пластырь-компресс, справляющийся с головной болью.

ЖАРОПОНИЖАЮЩИЕ СРЕДСТВА. На повышение температуры тела влияет не только простуда, но и акклиматизация. Пластыри-компрессы предназначены не только для устранения головной боли, но и считаются эффективным средством при повышенной температуре. Однако необходимо уточнить у фармацевта особенности их применения.

СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ КОЖИ. Не забудьте подобрать средство для загара, соответствующее вашему типу кожи, и средство против солнечных ожогов. Также пополните аптечку средством от насекомых, в том числе антигистаминными препаратами.

СРЕДСТВА ОТ УКАЧИВАНИЯ. Для того чтобы избежать дискомфорта, стоит запастись таблетками, которые принимаются в основном за 30 минут до отправления. Также с укачиванием справляются несладкая жевательная резинка или дольки лимона, предварительно помещенные в контейнер для пищи. Нередко помогают листья мяты, как заваренные, так и в свежем виде.

СРЕДСТВА ОТ ПРОСТУДЫ. При выборе антипростудных препаратов необходимо исходить из того, что проверено лично вами и подходит конкретно вашему организму. Только в этом случае можно добиться желаемого результата. Лучше взять с собой испытанное лекарство.

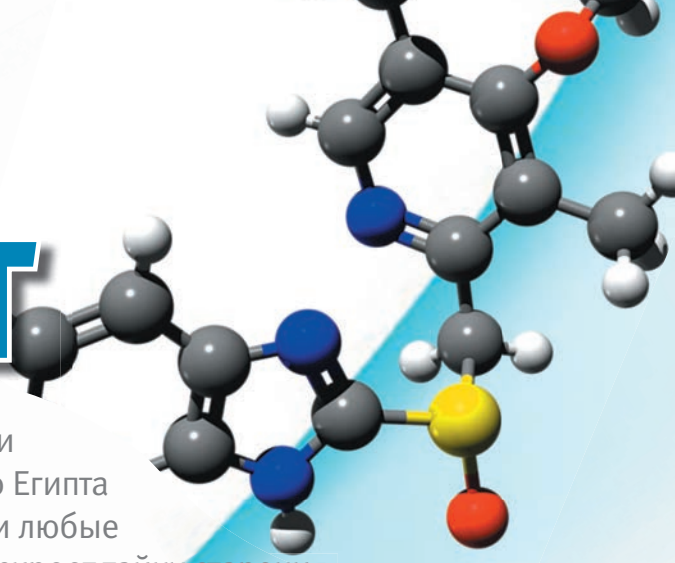
СРЕДСТВА ОТ РАССТРОЙСТВА ЖЕЛУДКА. Самым универсальным способом решения этой проблемы был и остается активированный уголь. Он избавляет организм от токсинов и заметно улучшает пищеварение.

ПЕРЕВЯЗОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ И АНТИСЕПТИКИ. В качестве перевязочного материала — бинт и пластырь. Из антисептических средств — перекись водорода и зеленка.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ В ПУТЕШЕСТВИИ

1. Для удобства использования отдавайте предпочтение твердым лекарственным средствам вместо жидких.
2. В случае передвижения воздушным транспортом уточняйте у авиакомпании правила перевозки лекарственных препаратов.
3. Не нужно брать слишком много медикаментов каждой классификации. Достаточно одного жаропонижающего средства, двух противопростудных и т. д.
4. В дороге пейте много воды.
5. Отправляясь в отпуск за границу, оформляйте туристическую страховку.

СТАРОСТЬ... ПОДОЖДЕТ



С древнейших времен человек искал способ обрести вечную молодость и бессмертие. Фараоны Древнего Египта и китайские императоры, короли и султаны обещали любые блага тому, кто добудет им эликсир бессмертия и раскроет тайну старения. В XX веке в результате исследований ученым нашей страны удалось сделать шаг вперед в вопросе продления человеческой жизни и молодости.

УНИКАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ РОССИЙСКИХ УЧЕНЫХ В ОБЛАСТИ ГЕРОНТОЛОГИИ

Геронтология — это наука о процессах старения. Для большинства ученых старость — это естественный процесс, присущий всем живым организмам. Поэтому вести серьезные исследования для предотвращения старости считается едва ли не кощунством.

Но некоторые ученые упорно продолжают искать способы преодоления механизмов старения. Одним из них является В. Х. Хавинсон, в течение многих лет возглавляющий Санкт-Петербургский институт биорегуляции и геронтологии.

Многолетние исследования сотрудников этого института привели к открытию удивительного класса веществ: пептидных биорегуляторов, которые способны значительно замедлять процессы старения и продлевать жизнь человека на 20-30 лет. Кроме того, эти вещества могут быть использованы для лечения заболеваний, связанных со старением.

ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЮТ СОБОЙ ПЕПТИДЫ

Жизнь живых организмов, в том числе и человека, невозможна без белковых клеток — основного строительного материала. Белок представляет собой цепочку различных аминокислот, из которых состоит практически любая клетка. В клетке белка может находиться более 100 аминокислот. Если содержание аминокислот менее 100, это и есть пептиды (короткие белки).

Как смогли выяснить ученые, пептидные биорегуляторы помогают восстанавливать обменные процессы на клеточном уровне, что способствует общему оздоровлению и омоложению организма.

ПЕПТИДЫ ХАВИНСОНА

Сегодня разработано более двух десятков различных пептидных биорегуляторов, которые в максимальной степени адаптированы для восстановления правильной работы какого-либо органа или системы человека: для печени, почек, сердца, нервной системы. Главное их отличие от общепринятых лекарств в том, что они не содержат никакой химии, не замещают работу органов человеческого тела, а нормализуют их функционирование.

Многочисленные исследования, произведенные Институтом биорегуляции и геронтологии, показали, что пептиды Хавинсона помогают восстанавливать нормальную деятельность организма и оказывают омолаживающее действие.

Кроме того, пептиды предохраняют человеческий организм от неблагоприятных воздействий окружающей среды, от длительных стрессов, улучшают восстановление клеток и тканей после хирургических операций и серьезных травм, способствуют более быстрой реабилитации после перенесенных заболеваний.

Владимир Хацкелевич Хавинсон, директор Института биорегуляции и геронтологии СЗО РАМН

НАУЧНО-ПРОИЗВОДСТВЕННЫЙ ЦЕНТР РЕВИТАЛИЗАЦИИ И ЗДОРОВЬЯ (НПЦРИЗ)

НПЦРИЗ

Основан в 2010 году . Единственный в России официальный представитель Санкт-Петербургского института биорегуляции и геронтологии, единственная компания, которая располагает всем спектром инновационных пептидных препаратов, не имеющих аналогов в мире, направленных на восстановление различных органов и систем человека.

Обратившись в НПЦРИЗ, вы можете получить бесплатную консультацию специалистов по вопросам сохранения здоровья и профилактики возрастных заболеваний.

НПЦРИЗ предлагает несколько линеек пептидных препаратов: капсулированные; жидкие, для нанесения через кожу; сублингвальные (под язык), а также пептидную косметику и непептидные биорегуляторы на основе трав, функциональное питание, средства гигиены и ухода за полостью рта.

Для консультаций по вопросам применения и для того, чтобы купить пептиды Хавинсона, обращаться в офис, расположенный по адресу: ст. м. «Кировский завод», ул. Васи Алексеева, д. 6, лит. А, офис 426. Пн. — пт. — 11.00-19.00, суб. — 11.00-15.00. Телефон +7 911 997-99-46, Александра Николаевна.

РЕКЛАМА

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

PRESSFOTO

Стоматологические заболевания, будь то воспалительные инфекции или всевозможные патологии, могут изрядно испортить пациенту жизнь. Тем более — и об этом всегда напоминают дантисты — в этих случаях нельзя оттягивать лечение во избежание осложнений.

ПРОФИЛАКТИКА и лечение зубов

Одна из самых распространенных болезней человека — кариес, который встречается более чем у 90 % населения земного шара. Он являет собой патологический процесс, обусловленный деминерализацией, что вызывает размягчение твердых тканей зуба и, как результат, появление на его поверхности полости. В этих случаях врачи пломбируют корневой канал, иногда, на финальных стадиях, — депульпируют зуб, то есть удаляют нерв.

Большинство стоматологических заболеваний напрямую связано с кариесом. Так, пульпит возникает только при его наличии. В лечении подобных случаев используются и консервативные, и хирургические методы, в зависимости от стадии заболевания и прочих индивидуальных факторов.

Еще одним осложнением кариеса считается периодонтит, характеризующийся воспалительным процессом. Основная диагностика здесь не обходится без рентгенографии, после которой и избирается терапия.

У людей молодого возраста часто встречается гингивит — патология, связанная с воспалением десны. Лечат этот недуг, ликвидируя сам процесс и восстанавливая нормальный уровень гигиены полости рта.

Разными воспалительными процессами может выражаться пародонтит — собирательный термин, обозначающий целый ряд заболеваний. Симптоматика включает в себя гингивиты, кровотечения в деснах, наличие зубных камней, смещение и патологическую подвижность зубов. Во многом появление пародонтита зависит от функциональной нагрузки на челюсть. В лечении применяются в том числе ортопедические методы.

Системным поражением околозубной ткани называют пародонтоз, коварство которого состоит в том, что первоначально он себя практически никак не проявляет, а уже на финальных стадиях появляется сильная боль при жевательных процессах. Современные технологии позволяют провести частичное восстановление десны, на помощь приходят также физиотерапия, а именно электрофорез, и ультразвуковая обработка.

К серьезным стоматологическим патологиям относится и киста зуба, возникающая вследствие попадания инфекции. Обнаружить кисту тоже можно с помощью рентгенографии, лечить — с восстановлением корневых каналов, так что процедура это небыстрая.

Нередки случаи, когда развивающийся без внимания врача кариес приводил к абсцессу сразу нескольких зубов. Это болезненный инфекционный процесс, который возникает возле корня зуба или между десной и зубом. В некоторых случаях достаточно ликвидировать очаг инфекции, иногда — использовать прохождение корневого канала.

Риск появления заболеваний полости рта можно снизить, попросту соблюдая правила гигиены, которые выработали еще древние ацтеки: не есть и не пить слишком горячего или холодного, чистить зубы после еды. Кроме того, регулярно проходить профилактические осмотры, своевременно лечить кариес, удалять зубные камни. Необходимо также принимать пищу, богатую микроэлементами, не пренебрегать витаминными комплексами.

РЕКЛАМА

СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА
ООО «РосДент»

- Все виды стоматологических услуг
- Имплантация
- Протезирование
- Хирургия
- Терапия
- Ортодонтия

Пр. Ветеранов, д. 108, к.1
тел. (812) 755-38-00
+7 964 388-51-61

Дарим скидку
500 руб.
на лечение
и протезирование

Имеются противопоказания, необходима консультация специалиста.

МЫ ЛЮБИМ ЛЕТО

Почти все мы с нетерпением ждем прихода настоящего лета — чтобы сбросить наконец надоевшие теплые одежды и надеть легкие рубашки или платья. Но есть люди, у которых с наступлением тепла кроме радостных ощущений возникают и неприятные, связанные с проблемой под названием гипергидроз.

Повышенная потливость, по-научному — гипергидроз, не только эстетическая проблема, как считают многие из нас. Данный синдром может свидетельствовать о наличии изменений и/или заболеваний в нашем организме.

Гиперпотливость нередко связана с изменениями гормонального фона: на этапе полового созревания, во время беременности, в период климакса. В подростковом возрасте бурно развивается эндокринная система, поэтому избыточная продукция пота многократно усиливается. У беременных женщин чрезмерное выделение пота порой длится все девять месяцев и остается во время кормления грудью. В период климакса сильные внезапные потоотделения могут возникать по 10-20 раз в сутки. Впрочем, в этих случаях все постепенно проходит само, без лечения.

Гипергидроз может появиться при некоторых заболеваниях эндокринной системы: нарушении работы щитовидной железы, сахарном диабете.

При заболеваниях сердца, а именно при остром инфаркте миокарда, потеет все тело человека. Помимо острой боли за грудиной, отдающей в левую руку, резкой слабости, возникает избыточная потливость. Резкое снижение артериального давления — коллапс — тоже может стать причиной гипергидроза.

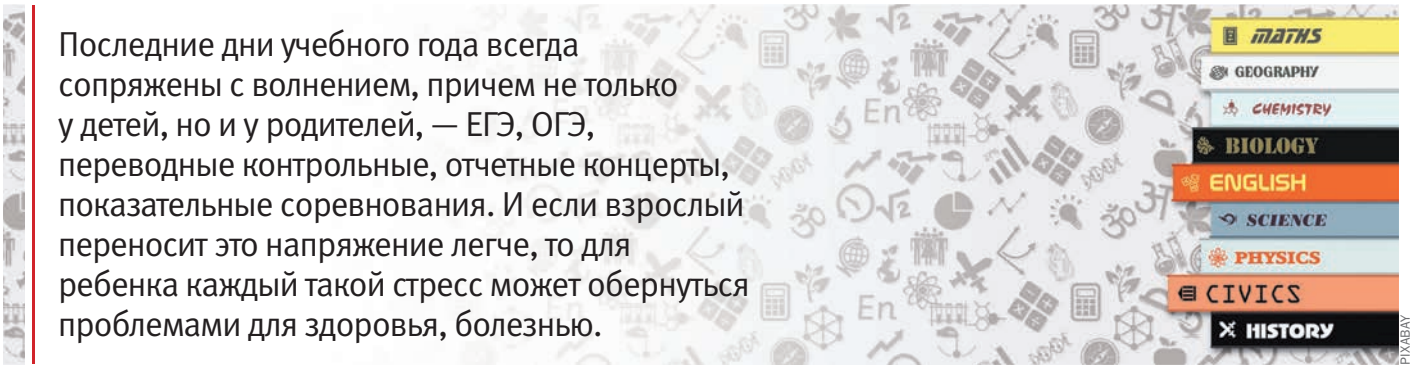
Если усилившуюся потливость вы ощущаете, когда волнуетесь, чего-то испугались или находитесь в подавленном состоянии, то у вашего гипергидроза психологическая природа.

Существует и генетический гипергидроз: он обусловлен наследственностью и не связан ни с гигиеной, ни с питанием, ни со здоровьем.

Для нейтрализации неприятного запаха следует не реже двух раз в сутки принимать душ, отказаться от одежды с содержанием синтетики и покупать обувь из натуральной кожи. При излишней потливости помогут дезодоранты или антиперспиранты. В случае если этого недостаточно, победить гипергидроз помогут лекарственные средства, обладающие антисептическим и дезинфицирующим действием, например содержащие формальдегид. Регулярно пользуясь специальным гелем или мазью, вы можете нивелировать чрезмерное потоотделение. Но помните — узнать причину этого явления все же необходимо. Маскировать проблему бессмысленно, ее следует выявить и решить.

КАК СНИЗИТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ У ДЕТЕЙ

Последние дни учебного года всегда сопряжены с волнением, причем не только у детей, но и у родителей, — ЕГЭ, ОГЭ, переводные контрольные, отчетные концерты, показательные соревнования. И если взрослый переносит это напряжение легче, то для ребенка каждый такой стресс может обернуться проблемами для здоровья, болезнью.



PIXABAY

Помочь ребенку преодолеть чувство тревоги можно прежде всего с помощью объятий, поцелуев, поглаживания по голове, то есть телесного контакта, ласки и заботы. И это одинаково важно не только для малышей, но и для школьников. Мощная защита от тревожности — оптимизм. Неслучайно у оптимистичных, неунывающих, дружелюбно настроенных ко всему миру родителей такие же открытые и оптимистичные дети.

ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО — ИСПЫТЫВАТЬ УВЕРЕННОСТЬ И СОХРАНЯТЬ СПОКОЙСТВИЕ САМИМ МАМАМ И ПАПАМ, СОСТОЯНИЕ РОДИТЕЛЕЙ ПЕРЕДАЕТСЯ ДЕТЯМ С ПЕЛЕНОК.

Стоит оговориться, что волнение перед экзаменом — это норма, в отличие от паники, патологической тревоги. И существует целый ряд способов снизить это волнение перед каким-то важным событием.

В первую очередь, советуют психологи, нужно позаботиться о спокойной и безопасной домашней атмосфере. Оплота в своих стенах ищут не только взрослые, поддержка близких, что бы ни случилось, — залог успеха во многих сферах жизни.

Иногда необходимо сделать паузу, выдохнуть и переключиться, пройтись по улице, парку, сменить вид деятельности. Если умеет переключаться взрослый, то он сможет увлечь чем-то новым и ребенка. Посетите выставку, посмотрите хороший фильм, прочитайте интересную книгу — восприятие прекрасного помогает вернуть хорошее настроение.

Здоровый сон — еще один очень важный фактор, который укрепляет и физическое, и психическое состояние, задает положительный эмоциональный настрой. Лучше избегать ночных зубрежек в погоне за хорошими оценками.

Если ребенок не говорит открыто о сложностях, но у него наблюдаются симптомы тревожности, обыграйте ситуацию — это облегчает необходимость начать порой трудный разговор. Через игру можно найти и решение той или иной проблемы.

Тревожного ребенка нужно заранее готовить к предстоящим переменам и событиям, их стоит оговаривать. Но не пугать ими. Кстати, можно воспользоваться проверенным педагогическим приемом — поделиться своим опытом. Например: «Сначала я боялась того-то... но потом случилось то-то, и мне удалось...». Старайтесь в любой ситуации искать плюсы, ведь нет худа без добра. В конце концов, ошибки в контрольной — это опыт, и в следующий раз ребенок будет знать, на что обратить внимание.

Кроме того, важно научить ребенка ставить перед собой конкретные, пусть и маленькие, цели и достигать их. Сравнивайте результаты с предыдущими, будь то успехи или неудачи.

Нелишним будет и умение расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем) и адекватно выражать свои негативные эмоции. Пусть ребенок нарисует их: когда мы видим свои чувства, мы можем ими управлять, изменять, дополнять.

И наконец, стоит почаще думать о хорошем. Мы получаем то, о чем усиленно думаем, программируя себя на конечный результат.

PRESSFOTO

МегаКлиник

ЛЕЧЕНИЕ БОЛИ

- снятие болевого синдрома
- лечение головных болей
- медицинский массаж
- мануальная терапия
- физиотерапия

КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА-НЕВРОЛОГА

~~1400~~ 420 РУБЛЕЙ

50% СКИДКА НА ПРЕССОТЕРАПИЮ

50% НА УЗИ* КОНСУЛЬТАЦИЯ ФЛЕБОЛОГА БЕСПЛАТНО

*кроме узи малого таза, молочных желез

МЕГАКЛИНИК

777-98-83

Исполкомская ул., 3
www.megaclinic.spb.ru

927-98-83

ПОДРОБНОСТИ АКЦИИ ПО ТЕЛЕФОНУ/НА САЙТЕ
СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ С 01.06.2018 ПО 30.06.2018
ЛИЦЕНЗИЯ № ЛО-78-01-008530 ОТ 30 ЯНВАРЯ 2018 Г.
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

РЕКЛАМА

ЛУННЫЙ КАЛЕНД

понедельник	вторник	среда	четв

ИЮЛЬ

Благоприятный — господствуют светлые э

Тяжелый день — темные энергии.

2 19-20-й лунный день начнется в 23.23, неблагоприятный день, убывающая луна в ♒

Не стоит начинать ничего нового. Лучше не планировать никаких операций.

3 20-21-й лунный день начнется в 00.00, благоприятный день, убывающая луна в ♓

Хорошо в этот день начать голодовку или сесть на недельную диету. Можно почистить кишечник.

4 21-й лунный день начнется в 00.00, благоприятный день, убывающая луна в ♓

Прекрасный период для освобождения от вредных привычек, также можно попробовать что-либо новое.

5 21-22-й день на 00.01, б ный ден щая лун

В этот день л посещать зу ча, только пр необходимо

9 25-26-й лунный день начнется в 01.18, благоприятный день, убывающая луна в ♉

Не рекомендуется стричь волосы.

10 26-27-й лунный день начнется в 01.46, благоприятный день, убывающая луна в ♊

В этот день благоприятны водные процедуры, прогулки на свежем воздухе.

11 27-28-й лунный день начнется в 02.23, благоприятный день, убывающая луна в ♊

Хорошо посетить зубного врача.

12 28- ный нач бла ден щая

День хорош стительных п Рекомендует на и другие в процедуры.

16 3-4-й лунный день начнется в 08.24, благоприятный день, растущая луна в ♍

Благоприятны физические упражнения и все омолаживающие процедуры.

17 4-5-й лунный день начнется в 09.49, благоприятный день, растущая луна в ♍

Хорошо в этот день начать сеансы массажа лица и шеи, посетить зубного врача.

18 5-6-й лунный день начнется в 11.10, благоприятный день, растущая луна в ♎

В этот день избегать мясной пищи. Можно почистить сосуды.

19 6-7- ный нач неб ный щая

Нежелательн смотреться в рекомендуют вые операци

23 10-11-й лунный день начнется в 17.15, благоприятный день, растущая луна в ♐

Сильная энергетика дня. Благоприятно начало любого дела.

24 11-12-й лунный день начнется в 18.16, благоприятный день, растущая луна в ♐

В этот день хорошо начать дальнее путешествие.

25 12-13-й лунный день начнется в 19.10, благоприятный день, растущая луна в ♑

Полезны травяные чаи и занятия йогой. Хорошо стричь волосы и посетить салон красоты.

26 13- ный нач бла ден лун

В этот день б ятны все вод цедуры, пос парной или

30 17-18-й лунный день начнется в 21.50, благоприятный день, убывающая луна в ♓

Хорошо в этот день посетить зубного врача, стричь волосы.

31 18-19-й лунный день начнется в 22.08, благоприятный день, убывающая луна в ♓

В этот день не рекомендуется употреблять алкоголь.

Главный рецепт июл

с с

«ЛУЧШЕЕ Л

ХОРОШЕЕ

АРЬ 2018

ерг	пятница	суббота	воскресенье
нергии.			**1** 18-19-й лунный день начнется в 23.00, благоприятный день, убывающая луна в ♒ Рекомендуются физические нагрузки, косметические процедуры и поход в сауну.
лунный чнется в лагоприят- ь, убываю- а в ♈ учше не бного вра- ои острой сти.	**6** 22-23-й лунный день начнется в 00.18, благоприятный день, убывающая луна в ♈ В этот день не показаны никакие косметические процедуры и массаж.	**7** 23-24-й лунный день начнется в 00.36, неблагоприятный день, убывающая луна в ♈ Избегайте конфликтов и навязчивых людей. В этот день лучше не подписывать никаких важных документов.	**8** 24-25-й лунный день начнется в 00.55, неблагоприятный день, убывающая луна в ♉ Хорошо в этот день сходить в парикмахерскую и к косметологу.
29-й лун- й день нется в 03.13, гоприятный ь, убываю- луна в ♋ для очи- процедур. тся сау- водные	**13** 29, 30, 1-й лунный день начнется в 04.17, неблагоприятный день. НОВОЛУНИЕ. Луна в ♋ Нельзя играть свадьбы и подписывать важные контракты.	**14** 1-2-й лунный день начнется в 05.34, благоприятный день, растущая луна в ♌ В этот день хорошо загадать желание. Благоприятно начало любого важного дела.	**15** 2-3-й лунный день начнется в 06.58, благоприятный день, растущая луна в ♌ Нельзя делать плановые операции на сердце. Избегайте тяжелого труда, недосыпаний и эмоциональных перегрузок.
й лун- й день нется в 12.29, лагоприят- й день, расту- я луна в ♎ о долго зеркало. Не ся плано- и на почках.	**20** 7-8-й лунный день начнется в 13.45, благоприятный день, растущая луна в ♏ В этот день можно дать себе хорошую физическую нагрузку.	**21** 8-9-й лунный день начнется в 14.58, неблагоприятный день, растущая луна в ♏ В этот день хорошо сделать влажную уборку, избавиться от лишних вещей. Избегайте эмоциональных нагрузок.	**22** 9-10-й лунный день начнется в 16.08, неблагоприятный день, растущая луна в ♏ В этот день хорошо сходить к косметологу и массажисту.
4-й лун- й день нется в 19.56, гоприятный ь, растущая а в ♑ благопри- дные про- ещение сауны.	**27** 14-15-й лунный день начнется в 20.34, неблагоприятный день. ПОЛНОЛУНИЕ. Луна в ♑ В этот день сходить к косметологу. Женщинам не желательны эмоциональные нагрузки.	**28** 15-16-й лунный день начнется в 21 .04, благоприятный день, убывающая луна в ♒ У эмоциональных людей может повышаться давление, возрастает общая нервозность.	**29** 16-17-й лунный день начнется в 21.29, благоприятный день, убывающая луна в ♒ В этот день рекомендуется растительная или соковая диета.

льского лунного календаря совпадает
советом Парацельса:
ЕКАРСТВО ОТ БОЛЕЗНЕЙ —
РАСПОЛОЖЕНИЕ ДУХА».

Астролог ВЕТЛАНА

Инфарма

НАШЕ ЗДОРОВЬЕ В НАШИХ РУКАХ!

ООО «Инфарма 2000» www.inpharma2000.ru

КРАСИВЫЕ ГУБЫ – ЗЕРКАЛО ЗДОРОВЬЯ

Солнечные ожоги, холод, стрессы зачастую провоцируют образование неприятных пузырей, корок на губах, сильнейший дискомфорт в интимной сфере. В этот период приходится мириться с косметическими дефектами, отложить запланированные встречи. **«ВИРОСЕПТ»** представляет собой косметическое, очищающее и регенерирующее средство. **Он поможет ускорить восстановление внешнего вида губ и лица. Регулярное применение «ВИРОСЕПТА» поможет защитить кожу губ, предупредить повторение проблемы.**

КРАСИВЫЕ НОГТИ И КОЖА СТОП

Деформированные, утолщенные, крошащиеся, пожелтевшие ногти, мозоли, натоптыши, трещины на огрубевшей коже стоп — не только косметическая проблема. В пожилом возрасте это затрудняет уход за ногами, создает риск для других членов семьи. Для больных диабетом сохранить здоровые ногти и кожу стоп жизненно необходимо.

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

СПРАШИВАЙТЕ ВО ВСЕХ АПТЕКАХ И НА САЙТАХ:
www.apteka.ru, https://nsk.vapteke.ru,
www.krasnodar.apteki.su, http:/pharmacevtika.ru,
https://www.009.am и др.

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

Рекламируемые кремы не оказывают влияния на течение заболеваний.

РЕКЛАМА НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

Здоровье подарит принцесса грибов

В Японии его называют принцессой грибов, в Латинской Америке — грибом бога, в Европе — королевским солнечным агариком, в родном бразильском Сан-Паулу — грибом Пьедади.

У этого сравнительно недавно открытого гриба интересная история. На юго-востоке Бразилии есть небольшой городок Пьедади. Треть местных кулинарных рецептов в качестве обязательного ингредиента включает гриб Пьедади. Ничего необычного, если бы в этом районе не отмечался низкий уровень заболеваемости раком. Именно это и привлекло в 1970-х годах внимание местного биолога Ферумото. Взяв образцы гриба, он поехал с ними в Японию, откуда был родом. С этого момента начинается серьезное изучение агарика бразильского как гриба, обладающего сильными терапевтическими свойствами против онкологии, диабета, гепатита.

ПОСЛЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СВОЙСТВ ГРИБА ЕГО НАЧАЛИ АКТИВНО ВЫРАЩИВАТЬ В ЯПОНИИ И КИТАЕ. В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ ЯПОНЦЫ И КИТАЙЦЫ УПОТРЕБЛЯЮТ 90 % ВСЕГО ПРОИЗВОДИМОГО АГАРИКА. В ЭТИХ СТРАНАХ ДАЖЕ ВЫПУСКАЕТСЯ «ГРИБНАЯ» КОЛА, СОДЕРЖАЩАЯ АГАРИК БРАЗИЛЬСКИЙ.

ПЕНИЦИЛЛИН В ИММУНОЛОГИИ

Агарик содержит большое количество бета-глюканов, которые оказывают мощное воздействие на иммунную систему с нарушенным балансом. Бета-глюканы активизируют иммунную реакцию организма, создавая защитную систему от опухолевых клеток, а также вирусов, бактерий, грибков, паразитов и канцерогенов.

Бета-глюканы играют такую же важную роль в иммунологии, как пенициллин в мире антибиотиков. В процессе их применения не было выявлено токсичности и побочных явлений.

КОГДА ПРИМЕНЯТЬ

Применение агарика, обладающего замечательными свойствами, возможно и при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта, печени, почек, мочеполовой системы, при заболеваниях лимфы и крови, при эпилепсии и энцефалопатиях, аутоиммунных заболеваниях (рассеянном склерозе, системной красной волчанке, склеродермии, полиартрите) и многих других недугах.

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

ГИПЕРТОНИЯ: КАК ИЗБЕЖАТЬ КРИЗА

По статистике, больше половины вызовов неотложной помощи на дом приходится на больных, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями. И в каждом третьем случае ставится диагноз «гипертонический криз». Что же вызывает резкое повышение давления?

Чаще всего это тяжелые нервные расстройства, стресс, переживания. Сильный скачок давления может быть вызван и метеозависимостью, неправильным приемом лекарственных препаратов, алкогольной зависимостью. Криз может появиться также после травм головного мозга, у людей с гормональными нарушениями, с патологиями почек, у женщин в период климакса. Только после установления точной причины опытный специалист может определить, какой должна быть профилактика.

Обычно гипертоник подбирает под врачебным контролем необходимые ему препараты и знает, что необходимо следить за артериальным давлением, не допуская слишком высоких показателей. Помимо этого, нужно следить за питанием, неслучайно обязательный пункт в комплексе профилактических мер против гипертонического криза — диета.

Для поддержания здоровья сердца и сосудов необходимо потреблять продукты, богатые витаминами и минеральными компонентами. Калий, помогающий выводить жидкость, а значит нормализующий давление, содержится в ягодах, фруктах и сухофруктах (изюм, курага, чернослив, инжир). Этим минералом также богаты картофель, свекла, редька, морская капуста, горох и фасоль. Кальция много в молоке, твердых сырах и твороге, в листовых овощах, пряной зелени, орехах, семечках, бобовых. Магнием же насыщены орехи, пшеничные отруби, сухофрукты, овсяная крупа, пшено, а также яйца, гречневая и перловая крупы, зелень.

Рекомендуется сильно ограничить (до 3-5 граммов в день) или вовсе отказаться от употребления соли, что обусловлено содержанием в соли натрия, который негативно влияет на печень и почки, вызывая их болезни и высокое давление. При скачках давления противопоказан и кофеин, поэтому чай или кофе лучше заменить на цикорий или травяные сборы. Гипертоникам также следует употреблять во второй половине дня меньше жидкости, особенно перед сном.

Резкое повышение давления для любого организма очень опасно, по этой причине чаще всего наступают аневризма аорты, инфаркты, инсульты, отек легких.

При постоянном приеме препаратов в комплексе с правильным питанием и разумными физическими нагрузками можно контролировать состояние организма, снижая риск возникновения гипертонического криза более чем на 50 %.

WWW.KURIER-MEDIA.COM

БИКРАМ-ЙОГА: ОСОБЕННОСТИ И ПОЛЬЗА

Дышим и не спешим — поклонников различных методик йоги прибавляется с каждым днем. Пользу для тела и души можно найти в любой из них, и даже с изюминкой.

Одно из таких течений ныне весьма популярной индийской практики — бикрам-йога. Ее основатель Бикрам Чоудхари еще в начале 70-х годов прошлого века (в США) расширил и дополнил хатха-комплекс из 24 асан авторскими дыхательными упражнениями и позами. Но главное — кардинально поменял подход к температурному режиму.

Дело в том, что Чоудхари, будучи совсем юным, серьезно травмировал колено, однако продолжил занятия, несмотря на боли и советы врачей воздержаться. Бикрам стал практиковать классические асаны в душных и влажных помещениях, стараясь приблизить климат в них к тропическому индийскому. В этих условиях мышцы хорошо разогревались, а боли проходили. Температура воздуха достигала +37-41°С, влажность воздуха — 40 %, что обеспечивали увлажнители воздуха и инфракрасные обогреватели.

Последовательность асан при горячей йоге никогда не меняется — так тело «запоминает» нагрузку и раз за разом прорабатывается каждая мышца. Преимуществ занятий при нагретом воздухе несколько.

Во-первых, горячие потоки быстро разогревают тело, делают растяжку качественнее. Заметный эффект этой практики — в снятии мышечных зажимов, а также в ускорении кровообращения, что является профилактикой сосудистых и простудных заболеваний.

Во-вторых, горячий влажный воздух стимулирует потоотделение, очищая организм от токсинов и прочих вредных веществ. Способствует и похудению. Однако, чтобы избежать обезвоживания, стоит взять с собой на тренировку бутылку воды, и побольше.

Есть и «ложка дегтя» в списке положительных эффектов практики — бикрам-йога имеет противопоказания и подходит только здоровым людям. Ведь несмотря на кажущуюся простоту, во время тренировок человек испытывает колоссальные нагрузки.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БИКРАМ-ЙОГОЙ:
гипертония, порок сердца, проблемы с сосудами, варикоз, бронхиальная астма, болезни почек. артрозы и артриты, камни в желчном пузыре, воспалительные гинекологические заболевания, простудные заболевания, эндокринные нарушения, воспаления лимфоузлов.

ТРАВМА ГЛАЗА: ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ И ПРОФИЛАКТИКА

Глазное яблоко человека — один из самых чувствительных органов и потому один из самых подверженных механическим повреждениям. Непосредственными причинами травм глаз у взрослого населения обычно являются нарушения правил техники безопасности и трудовой дисциплины, иногда — неосторожность и излишняя спешка в работе.

Правила оказания первой помощи зависят от типа повреждения — попадание инородного тела, ушибы, тупые травмы и контузии, а также ожог аппарата зрения. Однако есть общие для всех видов травм правила для тех, кто оказался рядом.

СТЕРИЛЬНОСТЬ. Прежде чем начинать работу с поврежденным участком, нужно как следует вымыть руки и обработать их антисептиком. По возможности — использовать одноразовые медицинские перчатки. Попадание инфекции в травмированный глаз может спровоцировать конъюнктивит, обусловленный не только механическим, но и инфекционным раздражителем, заражение крови, развитие сепсиса.

СОБЛЮДЕНИЕ СПОКОЙСТВИЯ. Прежде чем оказывать первую помощь, пострадавшего следует успокоить, поскольку проведение мероприятий в состоянии аффекта затруднено. Чтобы снять нервное напряжение у человека, рекомендуется предложить ему попить воды и спокойно подышать. В случае серьезного повреждения и сильной истерики можно дать успокоительное.

ВИЗИТ К ВРАЧУ. Для получения первичной медицинской помощи доставьте травмированного в травмпункт или больницу. В амбулаторных условиях врач сможет определить характер повреждения и предпринять усиленные терапевтические меры.

По статистике, каждая вторая травма глаза приходится на детей, которые получают повреждения во время игр — с палками, стрелами и прочим «оружием». Наибольшее число травм приходится на весенне-летние месяцы, когда у детей больше свободного времени для отдыха. Конечно, заставить детей ходить в защитных очках сложно, но по крайней мере научить их обращаться с неотесанными палками, ножницами и элементарным навыкам коллективных игр вполне возможно. Так же, как контролировать времяпрепровождение своих детей.

СУЩЕСТВУЕТ РЯД ПРАВИЛ, СОБЛЮДАЯ КОТОРЫЕ ВЫ СМОЖЕТЕ ДОБИТЬСЯ ГЛАВНОГО — НЕ НАВРЕДИТЬ:

✘ Запрещено надавливать или тереть травмированный глаз.

✘ Не пытаться извлечь попавшее в глаз инородное тело самостоятельно.

✘ При проникающем ранении глазного яблока нельзя промывать его водой.

✘ В качестве повязки на глаз не рекомендуется использовать вату или бинт. Ворсинки могут привести к еще большему раздражению.

PRESSFOTO, PIXABAY

ПЯТОЧНАЯ ШПОРА:

КАК ИЗБЕЖАТЬ НЕПРИЯТНОСТЕЙ

Вопреки распространенному мнению, с проблемой этого костного дефекта к врачам обращаются люди не только пожилого возраста, но и молодые. Подавляющее большинство женщин, страдающих недугом, — городские жительницы в возрасте старше 40 лет.

Заболевание значительно ограничивает двигательную активность, доставляя постоянную боль при ходьбе, после долгого сидения или лежания, а со временем пяточные боли наблюдаются и в покое. Из-за постоянного дискомфорта человек старается не наступать на пятку, и, как следствие, заметно изменяется его походка.

Основные провоцирующие факторы пяточной шпоры: плоскостопие, заболевания позвоночника, ожирение. Все это способствует неправильному распределению и значительному увеличению нагрузки на стопы. Появлению костных наростов способствуют и ношение неудобной обуви (особенно если человек много ходит) или длительное ношение обуви с высоким каблуком и узким носком, хронические болезни суставов, частые травмы связочного аппарата стопы (например — у спортсменов).

Для лечения пяточной шпоры нужно обратиться к ортопеду. Современная медицина предлагает разные методики — лекарственные препараты, физиотерапию, ударно-волновую терапию, ультразвук, воздействие лазером. В некоторых случаях шип удаляется хирургическим путем.

Но прежде всего нужно подобрать правильную обувь. Туфли, сапоги, ботинки должны быть на небольшом каблуке — до 5 см (для женщин), более высокий или низкий каблук может стать фактором усиления боли при неправильной нагрузке на стопу. Лучше всего при воспалении носить ортопедическую обувь, которая поддержит свод стопы. Также рекомендуется использование специальных ортопедических стелек и подпяточников, обладающих амортизирующим эффектом.

Стоит также поддерживать оптимальный вес тела. Кроме того, летом желательно при любой возможности ходить босиком, топтаться на носках, на внешнем или внутреннем ребре стопы. Полезны также хождение по мелким камушкам, контрастные ванны для ног и массаж стоп, особенно активных точек. Ну и конечно, следует избегать больших нагрузок на ноги, чрезмерной ходьбы.

PRESSFOTO

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, нормализовать 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

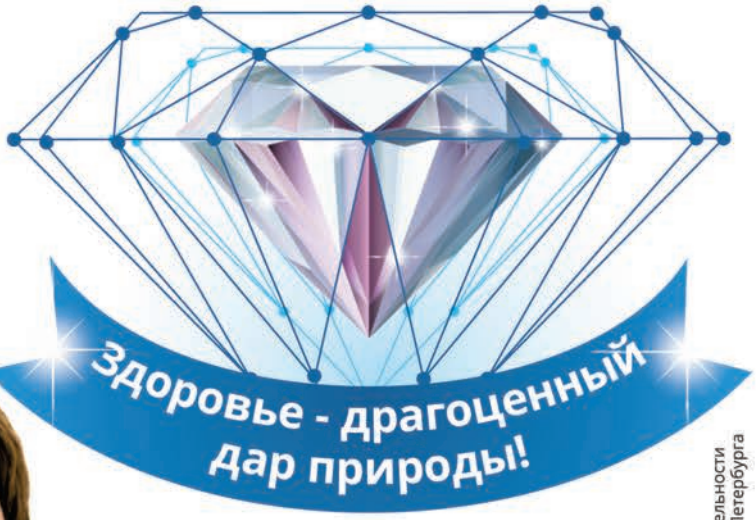
РЖД МЕДИЦИНА

МЫ ОТКРЫТЫ ДЛЯ ВСЕХ

НУЗ "ДОРОЖНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА ОАО "РЖД"

Команда профессионалов на страже Вашего здоровья!

- травматология
- хирургия
- гинекология
- урология
- сосудистая хирургия (лечение варикоза и заболеваний сосудов)
- восстановительное лечение
- профилактические осмотры
- онкологический центр
- ЛОР
- эндоскопия
- гастроэнтерология
- детское отделение
- лечебный бассейн для взрослых и детей
- УЗИ
- МРТ
- КТ
- офтальмология
- нейрохирургия
- лаборатория
- физиотерапия
- кардиология
- неврология
- терапия
- рентген



РЖД-МЕДИЦИНА поможет его вернуть и сохранить!

Мы рядом с Вами!

пр. Мечникова, д. 27

8 (812) 67-97-003

ВОЗНЮК ОЛЬГА ПАВЛОВНА
Директор,
кандидат медицинских наук

НУЗ «Дорожная клиническая больница ОАО «РЖД», лицензия на осуществление медицинской деятельности № ЛО 78-01-007834 от 26.05.2017, выданная Комитетом по здравоохранению Администрации Санкт-Петербурга

МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ СТАЦИОНАР
г. Санкт-Петербург, пр. Мечникова, д. 27

ПОЛИКЛИНИКА №2
пр. Мечникова, д. 23

ПОЛИКЛИНИКА №1
ул. Боровая, д. 55

18+

24

8 (812) 67-97-003

8 (812) 490-04-34

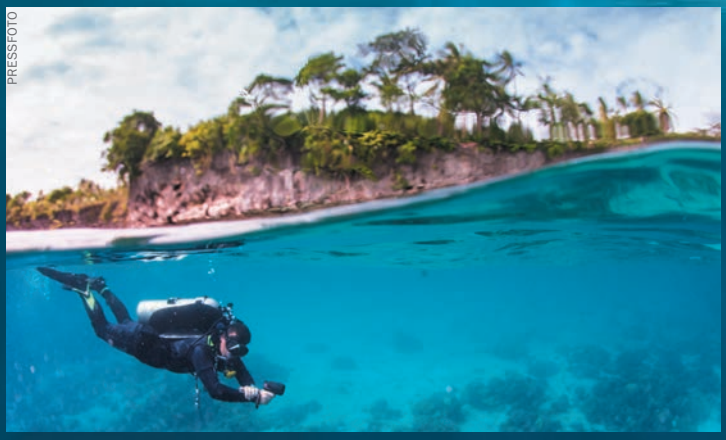
www.railway-hospital.spb.ru

РЕКЛАМА

СЕТЬ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ОАО «РЖД» «РЖД-МЕДИЦИНА»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ПОД ВОДУ ЗА ЗДОРОВЬЕМ:
польза дайвинга


PRESSFOTO

Плавание под водой сегодня вряд ли сравнится по уровню экстрима и глубины «моря положительных эмоций» с каким-то другим видом активного отдыха. При этом он, помимо безусловного удовольствия, приносит пользу для здоровья.

Дайвинг — очень широкое понятие, включающее много разновидностей подводного плавания. В английском языке оно обозначает просто «ныряние», то есть используется для упоминания любых погружений — от простых прыжков в воду до водолазных работ. Подводное плавание этого направления выполняется при помощи дорогостоящего оборудования на задержке дыхания (апноэ). В зависимости от «набора» ныряльщика различают фридайвинг — без аппарата для дыхания, скуба-дайвинг — с аппаратом, водолазное дело. Вообще, подводный спорт включает в себя множество дисциплин с соответствующими соревнованиями и рекордами, существует и спортивный дайвинг. Любители погружаться выбирают для себя и подводную охоту, и подводное кладоискательство, и даже болотный, подледный и пещерный дайвинг.

В качестве дополнительного снаряжения пловцы могут использовать гидрокостюмы, ласты и маски, но могут обходиться и вовсе без него. Например, еще одно направление — снореклинг (снорклинг) подразумевает плавание с дыхательной трубкой, официальное название которой — шноркель (нем.). Этот вид погружения полюбился взрослым и детям, потому что позволяет самому неподготовленному человеку полюбоваться уникальным миром тропических рыб и рифовых жителей. Кстати, заниматься им можно и не на море, а в обычном бассейне.

При снореклинге пловец находится в горизонтальном положении и передвигается близко к поверхности воды, при этом лицо находится под водой. Такое плавание с нехитрым набором снаряжения подходит практически всем людям независимо от возраста и физической подготовки, имеющим навыки элементарного поведения на воде.

Польза подводного плавания поистине велика, если только нет никаких противопоказаний. Это улучшение кровообращения, обмена веществ (из-за постоянного гидромассажа), дыхания, избавление от лишнего веса, а также нормализация сна, средство для избавления от стрессовых, апатичных, депрессивных состояний. Кстати, хронические заболевания, если они находятся в стадии ремиссии, тоже при занятиях нырянием идут на убыль. Дайвинг даже благотворно влияет на тех, кто имеет небольшую гипертонию на начальных стадиях, поскольку повышенное давление, создаваемое под водой природными условиями, помогает улучшить газообмен и питание тканей.

Абсолютными противопоказаниями к дайвингу являются хронические заболевания центральной нервной системы (в том числе шизофрения, эпилепсия), сердечно-сосудистые (в том числе артериальная гипертензия), связанные с лор-органами (в том числе непроходимость евстахиевых труб). Погружением нельзя заниматься людям, страдающим бронхиальной астмой, пороками сердца. Есть еще и временные противопоказания, например грипп, острое респираторное заболевание, острое вирусное заболевание, кашель, головная боль. При таких недугах подводное плавание может усугубить состояние организма, поэтому инструкторы запрещают в такой период погружаться в воду.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ
при укусах насекомых

Характер первой помощи при укусах зависит прежде всего от вида насекомого, которое укусило или ужалило. В дальнейшем это поможет сократить время лечения и принять адекватные меры по снятию зуда, сыпи, отека или припухлости, а также возможной аллергической реакции.

Самые многочисленные и назойливые вредители в нашей полосе, конечно, комары. Их жало само по себе не опасно для человеческого организма, но насекомое может являться переносчиком таких заболеваний, как малярия, энцефалит, менингит. Правда, такие случаи встречаются крайне редко, гораздо чаще причиной недуга становится расчесывание ранки, вследствие чего заносится инфекция. Особенно у детей.

Чтобы продезинфицировать место комариного укуса, его следует смазать зеленкой, перекисью водорода. Хорошим антисептиком служит настойка календулы, любая другая спиртосодержащая жидкость. Если необходимо снять отечность после укуса кровососущего, лучше сделать кашицу из пищевой соды и кипяченой воды или кашицу из петрушки.

Более опасен укус клеща, из-за чего возникает риск заражения пятью инфекциями, самые страшные из которых — клещевой энцефалит и болезнь Лайма (боррелиоз). Учитывая, что этот кровососущий очень маленьких размеров, а укус его безболезненный, так как вместе со слюной он вводит в ранку анестезирующее вещество, обнаружить его можно с запозданием. Поэтому после выезда на природу необходимо осмотреть все тело. Если клещ обнаружен, нужно удалить насекомое и обработать рану. Для этого лучше использовать пинцет, которым нужно аккуратно зацепить туловище клеща как можно ближе к головке, где сосредоточена высокая концентрация вируса. После удаления насекомое в банке, пузырьке, бутылке желательно отнести в лабораторию.

СОБИРАЯСЬ НА ПРИРОДУ, ПОД РУКОЙ НУЖНО ИМЕТЬ ГЕЛЬ ИЛИ МАЗЬ С АНТИСЕПТИЧЕСКИМ, ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫМ, РАНОЗАЖИВЛЯЮЩИМ ДЕЙСТВИЕМ, А ТАКЖЕ АНТИГИСТАМИННЫЙ ПРЕПАРАТ.

Неотложная помощь в виде наложения на ранку холодного компресса, как в случае с комарами, предполагается и при укусах жалящих насекомых — шершня, осы, пчелы. В качестве хладагента используются также лед, металл или камень, то есть все, что имеет температуру ниже, чем температура тела.

Поскольку яд этих насекомых — щелочь, нейтрализовать его можно с помощью лимонного сока. Сделать это довольно просто, нужно выжать на место укуса несколько капель лимона. Главное — не дать развиться обширному отеку, который в случае укуса в лицо, шею, горло может представлять серьезную опасность. Снять общие симптомы интоксикации поможет обильное питье.

При укусе пчелы нужно как можно скорее удалить из ранки жало, ведь мышцы мешочка с ядом продолжают сокращаться какое-то время, постепенно вводя в ранку все больше яда. После этого кожу следует промыть мыльным раствором и обработать антисептиком. Оса и шершень жало в коже не оставляют, однако могут нападать многократно. Можно отсосать часть яда из ранки, затем положить на нее кусок яблока, хорошо работает сахар — он вытягивает на себя яд.

Если насекомое ужалило в рот, лицо или голову, после оказания первой помощи нужно незамедлительно вызвать скорую — такой укус может стать причиной удушья. Также к квалифицированной помощи необходимо прибегнуть при головокружении или головной боли, тошноте, рвоте, одышке.

ФОТО С САЙТА PIXABAY.COM

ПАРАЗИТАМ — БОЙ,
или Как избежать летом заражения

Проводя отпуск за городом, на даче, на курорте, мы опасаемся многих вещей — от нападения диких животных до стихийных бедствий. Однако куда более реальную угрозу представляют существа, которых не разглядеть невооруженным глазом.

И главное в предупреждении заражения от них — держать руки в чистоте, не покупать продукты на несанкционированных рынках, мыть перед употреблением фрукты, ягоды, овощи, зелень и особенно яйца.

САЛЬМОНЕЛЛЫ. К человеку эти микробы попадают тремя путями: с пищей, водой и при контакте с больным человеком или животным. Особенно интенсивно размножаются они в готовых блюдах в тепле, поэтому заболеваемость сальмонеллезом возрастает летом. Не стоит употреблять мясо, плохо проваренное или прожаренное. Непастеризованное молоко рекомендуется пить только кипяченым. Заразиться можно и во время купания в водоеме, стоит избегать диких, не приспособленных для отдыха мест. Носителями сальмонелл бывают даже голуби, загрязняющие инфицированным пометом подоконники, балконы, детские песочницы. Не допускайте, чтобы собака или кошка лизала лицо ребенка, не кормите с рук голубей.

ГЛИСТЫ. Самый эффективный продукт, который выводит глистов, — тыквенные семечки. Есть их лучше слегка обжаренными. Можно также есть свежий чеснок или сделать настой: раздавить несколько зубчиков, залить 100 миллилитрами молока и добавить чайную ложку жидкого меда. Такое средство убьет паразитов внутри тела, а легкий послабляющий эффект будет способствовать их быстрому выведению с калом. Эффективным считается также прием ядер грецкого ореха: пригоршня заливается кипятком и настаивается полчаса. Для профилактики советуют пить это средство ежедневно. Проводите регулярную дегельминтизацию себя и своей семьи.

ЛЯМБЛИИ. Эти простейшие микроорганизмы цепляются к нам, если выпить зараженной воды или глотнуть ее во время купания. Отправляясь на отдых в страну, где распространен лямблиоз (Мексика, Бразилия, Уругвай, Индия, Непал, Таиланд, Турция, Румыния, Болгария, ЮАР, Гамбия, Кения), пейте, чистите зубы только бутилированной водой. Не пробуйте продукты на рынках и не ешьте фастфуд.

БЫЧИЙ ЦЕПЕНЬ. Этот возбудитель гельминтного заболевания тениаринхоз достигает в длину 7-10 м, паразитируя в верхнем отделе тонкой кишки человека. «Обзавестись» им можно при употреблении в пищу зараженного мяса: сырого, недостаточно термически обработанного либо слабо соленого или вяленого. Главное правило личной профилактики: приобретать и есть только мясо, прошедшее ветеринарно-санитарную экспертизу.

ТРИХИНЕЛЛЫ. Этих паразитов следует бояться любителям шашлыка из свинины и охотникам на диких животных (кабана, барсука, лисицу, нутрию). Трихинеллы обычно встречаются в мясе или сале с прожилками. Не стоит пробовать на вкус сырой фарш и покупать мясо где попало.

АСКАРИДЫ. Черви-паразиты, живущие в земле, попадают в организм человека при употреблении грязных или плохо промытых фруктов и овощей. Поэтому, если был контакт с почвой, нужно сразу же вымыть руки с мылом. Мойте тщательнее фрукты и овощи. Обувь нужно снимать сразу по приходу домой и ни в коем случае не ходить в ней по квартире.

ЛЕЙШМАНИИ. Паразиты поселяются в пищеварительном тракте комаров и мух и попадают в кровь человека с укусом насекомого. Каждый год в мире регистрируется около двух миллионов новых случаев заболеваний. Меры профилактики: защита в виде сеток, пологов, репеллентов.

ФОТО С САЙТА PIXABAY.COM

ЧТО СЪЕСТЬ, ЧТОБЫ НЕ БОЛЕТЬ?

Материал подготовлен на основе интервью с онкологом Санкт-Петербургского клинического научно-практического онкологического центра **Робертом Витальевичем Бройде.**

Причины возникновения онкологии, по мнению врачей, — экология, наследственность, стрессы, вирусы и многие другие факторы, сочетание которых у конкретного человека приводит к развитию того или иного заболевания.

Доказано пагубное влияние курения, солнечных ожогов, избыточного ультрафиолетового облучения (как естественного, так и полученного в солярии) на развитие онкологических заболеваний. Но также особое положение занимает и образ жизни. В англоязычной научной литературе недавно появился такой термин, как lifestyle diseases — «болезни образа жизни», к которым относят диабет, ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, астму, расстройства гормональной, пищеварительной и иммунной системы, депрессии и фобии и даже онкологические заболевания.

Что может сделать каждый человек, который заботится о своем здоровье? Изменить свой образ жизни и поменять свое восприятие к происходящему вокруг. В первую очередь стоит обратить внимание на питание.

Ученые Имперского колледжа Лондона составили памятку из 10 шагов, которые способны практически вдвое уменьшить риски заболеть раком. Данные рекомендации основаны на анализе исследований с участием 51 миллиона человек и 17 видов онкологии. Ученые призывают следить за своим весом. В настоящее время особое внимание уделяется изучению влияния избыточной массы на возникновение онкологических заболеваний. Существует 12 типов рака, связанных с ожирением: рак печени, яичников, простаты, желудка, рта и горла, кишечника, груди, желчного пузыря, почек, пищевода, поджелудочной железы и матки. Поэтому, если у вас имеется избыточный лишний вес, необходимо стараться избавиться от лишних килограммов. Рекомендуется не меньше двух с половиной часов в неделю уделять физическим упражнениям. При этом не обязательно посещать тренажерный зал: вполне подойдут занятия садоводством или активная работа по дому. Кроме того, следует съедать не менее 400 граммов фруктов и овощей в день. Особенно полезны зеленые фрукты и овощи, брокколи, салаты, баклажаны, различные корнеплоды, цельнозерновые продукты, а также бобы и чечевица. Рекомендуется употреблять не более трех порций (350-500 граммов) красного мяса (говядина, свинина и баранина) в неделю.

Все диетологи мира в один голос твердят о том, что правильное питание является неотъемлемой частью здорового образа жизни, и предлагают общие ориентиры.

Лечебная еда. Многие продукты способны поддерживать здоровье кишечника. Например, кисломолочные продукты спасают от дисбактериоза, клетчатка помогает пищеварению, а лук и чеснок выполняют роль природных пребиотиков.

Упор на местные продукты. Во-первых, это значительно экономит средства, а во-вторых, такие ингредиенты привычны и понятны нашему желудку, что отражается на их усваиваемости.

Растительные белки. Шеф-повара по всему миру поддерживают такой тренд и расширяют меню блюдами из тофу, семян киноа, разнообразных бобовых. Растительный белок помогает сократить потребление мяса, которое в больших количествах вызывает хронические заболевания ЖКТ.

Полезные жиры. Употребляйте 2 раза в неделю жирную морскую рыбу, добавляйте в рацион натуральное качественное оливковое масло, авокадо, грецкие орехи, топленое сливочное масло. И не бойтесь повышения холестерина: учеными доказано, что получаемые из пищи жиры мало влияют на его уровень в крови.

Супы. Супы содержат много клетчатки, насыщают организм витаминами и полезными элементами.

Кофе полезен. Утренняя порция этого ароматного напитка не только заставит организм проснуться, но и ускорит ваш метаболизм и положительно отразится на сердечно-сосудистой системе. Доказано, что одна чашка кофе в день поднимает общий тонус организма и почти на четверть снижает риск летальных исходов от тяжелых заболеваний сердца и кровотока.

Правильный завтрак. Полноценный завтрак — залог бодрости и энергии на весь день, поэтому не стоит пренебрегать им. Отличным вариантом станет порция овсянки с отварным яйцом и свежим фруктом на десерт. Такой завтрак содержит много клетчатки и медленные углеводы, которые дают длительное чувство насыщения и значительно сокращают суточное потребление ккал почти на 30 %!

Дайте себе отдых. Здоровый образ жизни хорош до тех пор, пока он приносит удовольствие. Если же вы изнуряете себя низкокалорийными диетами или до изнеможения занимаетесь в спортзале, велик риск переутомиться и все бросить. Съешьте порцию мороженого на выходных, побалуйте себя кофе со сливками или даже позвольте себе кусочек торта. Такое «непослушание» не принесет вам много лишних килограммов, зато сможет утолить вашу жажду к вкусностям и усыпить ее еще на неделю.

В заключение хотелось бы сказать, что иногда важно не только «что есть», но и «не есть». Вы можете легко сделать свой рацион более здоровым, отказавшись либо ограничив потребление таких продуктов:

- **Сладкие газировки**. Эти напитки не только не способны полноценно утолить жажду, но и содержат огромное количество сахара. Замените сладкую газировку минеральной водой, зеленым чаем или свежевыжатыми соками.
- **Крепкий алкоголь.** Один бокал хорошего вина позволяет наладить пищеварение и поднять тонус организма. А вот крепкое спиртное не лучшим образом сказывается на работе внутренних органов.
- **Фастфуд.** Уже много сказано о вреде быстрой еды, но мы все равно упорно смотрим в сторону хот-догов и картофеля фри. Замените эти вредные перекусы на батончик из цельнозерновых злаков или бутерброд с мясом птицы и листом салата.
- **Сахарозаменители.** Лучше постепенно снижать количество сахара в вашем чае, чем пытаться его заменить искусственными подсластителями. Последние имеют куда более вредное влияние на организм, чем привычный сахарный песок. Исключением является натуральный заменитель сахара — трава стевия.

КУШАЙТЕ ВКУСНО И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Фейс-фитнес, или гимнастика для лица

Упражнения для мышц лица, направленные против морщин, были известны еще с древности. Вслед за египетскими красавицами свои методы из поколения в поколение улучшали мастера китайской медицины, индийские йоги, а затем и европейские актеры и ораторы.

С одной стороны, такая гимнастика помогает лучше владеть мимикой и выражать эмоции, с другой — замедляет старение мышц, которые призваны держать в тонусе каркас и овал лица.

Фейс-фитнес вряд ли можно назвать полноценным неинвазивным методом разглаживания морщин — он не заменит операционную подтяжку лица. Однако женщины, постоянно занимающиеся этими упражнениями, утверждают, что эффект, хотя и накопительный, все же есть. В результате систематических занятий разглаживаются морщины, подтягивается овал, а лицо выглядит моложе и свежее. Существуют общеукрепляющие комплексы, но есть и узконаправленные, например рассчитанные на «борьбу» со вторым подбородком, разглаживанием носогубной или межбровной складки, а также лифтинг век.

PRESSFOTO

Безусловный плюс фейс-фитнеса состоит в том, что им можно заниматься почти везде и в любое время. Очень полезно выполнять гимнастику для лица не только перед сном, но и утром, чтобы разогреть мышцы, улучшить в них кровообращение и получить заряд бодрости на весь день. Можно составить комплекс упражнений самостоятельно или с помощью специалиста — методик много. Оказывается, даже поцелуи в потолок или гримасы могут быть эффективны.

Тренировка начинается с разогрева, то есть обстукивания кончиками пальцев или легкого пощипывания лица. Затем гимнастика проводится в три этапа: сначала — упражнения на верхнюю часть (лоб, глаза), затем — на среднюю (нос, щеки, губы) и, наконец, — на нижнюю (подбородок, шея, декольте). Естественно, это только одна из попыток систематизировать такого типа тренировки.

Параллельно, советуют опытные тренеры, нужно пересмотреть свой образ жизни. Так, с возрастом уменьшение мышечной массы, застой лимфы и замедление микроциркуляции в тканях приводят к снижению физиологических функций. Но еще больше усугубляют ситуацию малоподвижный образ жизни, вредные привычки, в том числе мимические, неправильное питание и привычка сутулиться.

Как и в любом виде спорта, здесь есть некоторые противопоказания. В частности, к ним относятся кожные заболевания, острые заболевания лицевых нервов, нейропатия, вирусные и острые лор-заболевания, нарушения мозгового кровообращения и гипертоническая болезнь 3-й стадии.

Как фитнес для тела не будет эффективен без соблюдения правил питания и регулярного ухода за собой, так и фейс-фитнес необходимо дополнять тщательным уходом за лицом. Очищение, тонизирование, увлажнение и питание кожи — обязательные «ритуалы красоты», если вы хотите получить действенный результат. Овладеть методикой сохранения молодости никогда не поздно, а сделать себя красивее, поднять настроение и укрепить уверенность себе — тем более.

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

ФЕОКАРПИН –
натуральный хвойный продукт для здоровья груди

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

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

Натуральный хвойный комплекс ФЕОКАРПИН – СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА.

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

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

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

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

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

ФЕОКАРПИН – НАТУРАЛЬНЫЙ ХВОЙНЫЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВАШЕЙ ГРУДИ.

Нам доверяют более 20 лет!

● **Всегда в наличии на apteka.ru**

Производитель:
ООО «Производственная компания «Бионет».
Бесплатная горячая линия:
8-800-550-33-20
отвечаем на вопросы по рабочим дням с 10 до 19 ч.
191025, СПб, Владимирский пр., д. 1/47, а/я 48,
www.feokarpin.ru, http://vk.com/feokarpin.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: ИНДИВИДУАЛЬНАЯ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ КОМПОНЕНТОВ ПРЕПАРАТА.

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

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.

Реклама