

курьер-советник

Энциклопедия ЗДОРОВЬЯ

18+

сентябрь 2018

Рецепт
долголетия
из Канады



т. 922-33-62
WWW.FMD.SU

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Содержание

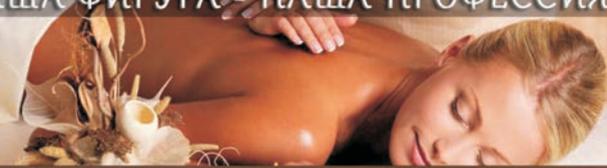
Вернем волосам красоту.....	5
Адаптация к школе	6
Держим спину с детства.....	7
Дефицит кальция	16
Лецитин для успешной учебы.....	17
Требуется стоматолог	18
Гастрит: как избежать неприятностей	19
Витамины с огорода. Польза и применение	21
Как сохранить зрение.....	23



СПА-ЦЕНТР КРАСОТЫ И ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ «ЭТАЛОН»

Массаж от 590 р.
СПА-программы..... от 700 р.
Турбосолярий . от 8 р./мин.
Маникюр + Shellac 750 р.
Коррекция фигуры

ВАША ФИГУРА - НАША ПРОФЕССИЯ



Комендантский пр., 4А, вход № 1
тел. 956-34-09 centrzp.ru



АПТЕКА



- ✓ НИЗКИЕ ЦЕНЫ
- ✓ ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА
- ✓ СКИДКИ И ПОДАРКИ
- ✓ ШИРОКИЙ АССОРТИМЕНТ

Сеть аптек "Народная линия"

- пр. Ветеранов, д.69+7 (812) 602-04-73
- пр. Ветеранов, д.78+7 (812) 622-10-06
- ул. Заставская, д.46+7 (812) 320-05-88
- ул. Латышских Стрелков, д.13, к.1+7 (812) 748-91-24
- ул. Крыленко, д.1, к.1+7 (812) 643-87-64
- пр. Славы, д.4+7 (812) 360-10-94
- Красное Село, ул. Спирина, д.9, к.2+7 (812) 339-60-25
- Красное Село, пр. Ленина, д.55+7 (812) 749-48-78

www.nl-apteka.ru

журнал **курьер-советник**

«ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ» № 4

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 — 23.08.2018, 18.00.
Фактическое время подписания в печать — 23.08.2018, 18.00.
Дата выхода — 29.08.2018.

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 № 1848-18

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

ТИРАЖ 200 000 экз.
Распространяется бесплатно.



Наша печень каждый день подвергается проверке на выносливость.

Вредные вещества скрываются в окружающей среде (в воде и воздухе), дома и на работе (освежители воздуха, бытовая химия, косметика), а также в продуктах питания (консерванты, красители, ароматизаторы и др.). И все они должны пройти переработку — трансформацию в безобидные для клеток организма молекулы — именно в печени.

Кроме того, мы сами добавляем ей работы, дополнительно употребляя различные биологически активные добавки, целебные травы и настои, конечно, с благородной целью — «для улучшения работы организма» или «укрепления иммунитета». Причем в большинстве случаев начинается прием подобных препаратов самостоятельно, по рекомендации знакомых или друзей, а не лечащего или семейного врача. Надо отметить, что, по данным ВОЗ, в последние годы значительно возросло число зарегистрированных случаев лекарственного поражения печени вследствие применения «безвредных» БАДов и растительных препаратов.

При перегрузке печени жирами и углеводами нарушаются пластический и энергетический обмены, что приводит к метаболическим нарушениям — ожирению печени. Еще одной актуальной причиной, приводящей к ожирению печени, является употребление алкогольных напитков. При этом регулярное употребление даже небольшого количества слабоалкогольных напитков несет в себе такую угрозу.

Очень хорошо, что все больше семей начинают уделять внимание здоровому образу жизни, активно занимаются спортом и следят за питанием, уменьшая квоту легкоусвояемых углеводов, переработанных жиров. Многие стараются подбирать здоровые продукты, готовить дома, но при этом зачастую не соблюдают режим питания. Зачастую семейные обеды перемещаются именно на вечернее время, когда все возвращаются домой после учебного и рабочего дня. А для правильной работы печени важно не только чем мы ее нагружаем, но и режим нагрузок. Стоит избегать вечернего переизбытка, даже если это домашняя еда, приготовленная из экологически чистых продуктов.

ст. м. «Чкаловская», Пионерская ул., 63. Т. +7 (812) 426-35-35 EXPERT-GEATOLOG.RU, EXPERT-CLINICA.RU

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О ЗДОРОВЬЕ ВАШЕЙ ПЕЧЕНИ

Печень наряду с сердцем является органом, без которого невозможна жизнь организма, — она обеспечивает жизнедеятельность других органов и систем. Все поступающие в организм вещества: витамины, минералы, белки, жиры и углеводы — проходят переработку в печени, чтобы превратиться в необходимые для жизнеобеспечения компоненты. Отказ функций клеток печени приводит к развитию заболеваний как самой печени, так и других органов.

Помните: печень не болит и не жалуется!

Широко распространена информация о том, что печень восстанавливается. Да, это действительно так, клетки печени имеют высокий потенциал к регенерации, но мы ведь не даем нашей защитнице времени на восстановление после рабочего дня. Для процессов регенерации нужно время без воздействия вредных веществ. При длительных перегрузках, как метаболических, так и токсических, изменяется структура печени — развиваются стеатоз (гепатоз или жировая дегенерация) и фиброз (структурная перестройка). При этом у начальных стадий данных процессов нет специфических признаков, печень долгое время не подает сигналов тревоги. Довольно часто встречаются ситуации, когда пациенты приходят без явных симптомов, а при обследовании мы видим уже продвинутые стадии стеатоза и фиброза. А при тщательном расспросе выявляются симптомы, на которые пациент не обращал долгое время внимания и списывал на другие причины.

Таким образом, для своевременной оценки ситуации необходимо прислушаться к своему организму, обратить внимание даже на первый взгляд не связанные с патологией печени симптомы:

- слабость, утомляемость, снижение работоспособности;
- кожные высыпания и кожный зуд;
- потливость, ознобы;
- нарушения сна;
- кровоточивость десен, носа.

При появлении явных признаков поражения печени: тяжесть и боли в правом подреберье, горечь во рту, пожелтение кожных покровов и склер — следует незамедлительно обратиться к специалисту.

Кому следует в первую очередь беспокоиться о печени

Как отмечено выше, даже при правильном образе жизни каждый день наша печень сталкивается с различными агрессивными веществами. При появлении возможного второстепенного влияния на печень наряду с повседневными — такими, как лекарственные или растительные препараты, БАДы, спортивное питание или алкоголь, — **целесообразно заранее провести первичное обследование печени** и принять меры для предотвращения возможных последствий.

Доверьте заботу о печени специалистам!

Для первичной диагностики состояния печени в гастро-гепатоцентре ЭКСПЕРТ создана программа «Печень — второе сердце», которая включает в себя:

1. УЗИ с эластографией печени — современный неинвазивный метод для оценки фиброза и стеатоза.
2. Анализы крови, необходимые для оценки функционального состояния печени.
3. Консультацию врача-гепатолога, в ходе которой вы получите разъяснения результатов обследования, сможете задать интересующие вас вопросы и получить рекомендации по профилактике или лечению патологии печени.

ОБУЗДАЙТЕ СВОЙ СТРЕСС

С ФИЗИЧЕСКИМИ, УМСТВЕННЫМИ, ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ ПЕРЕГРУЗКАМИ СТАЛКИВАЮТСЯ МНОГИЕ, НО КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК ОТНОСИТСЯ К ПРОИСХОДЯЩЕМУ С НИМ ПО-СВОЕМУ. КТО-ТО ИСПЫТЫВАЕТ ОЧЕНЬ СИЛЬНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ, ВПЛОТЬ ДО РАЗНОГО РОДА ЗАБОЛЕВАНИЙ, ИНЫЕ ДЕМОНИСТРИРУЮТ НЕПЛОХУЮ УСТОЙЧИВОСТЬ К СТРЕССУ. МЕЖДУ ТЕМ ИМЕННО ЭТО КАЧЕСТВО СЕГОДНЯ УКАЗАНО В ТРЕБОВАНИЯХ, КОТОРЫЕ ПРЕДЪЯВЛЯЮТ РАБОТОДАТЕЛИ К СОИСКАТЕЛЯМ.

Будьте оптимистичны. По-настоящему стойкие люди, которым приходится переживать самые тяжелые ситуации, умудряются соблюдать баланс между позитивным прогнозом и реалистичным взглядом на вещи.

ОТВЛЕКАЙТЕСЬ. Всякая работа подразумевает сложные ситуации, однако все не обязательно пропускать их через сердце. Воспринимайте такие неприятности как издержки производства — попробуйте отвлечься, расслабиться.

ОТДЫХАЙТЕ. Позитивный настрой в деле повышения стрессоустойчивости создают полноценный сон, правильное питание и отдых. Включите в свой рацион шоколад, зеленые овощи и фрукты, орешки, бананы.

УЛЫБАЙТЕСЬ. Поднимайте себе настроение и одаривайте им окружающих. Создайте уют на рабочем месте, поставьте на стол фотографии близких, обустройте на свой вкус — пусть это пространство радует и приносит гармонию.

УПРАЖНЯЙТЕСЬ. Занимайтесь спортом или духовными практиками, вырабатывайте привычку поддерживать в хорошей форме тело и разум.

«НАКАЧИВАЙТЕСЬ» КУЛЬТУРОЙ. Музыка, живопись, литература — можно творить или быть слушателем, зрителем, но искусство всегда становится бальзамом для души.

Что касается профилактики неврозов у детей, то безопасность психического состояния ребенка должны обеспечить, ко-

нечно, родители. Школьные перегрузки, избыток телевидения и интернета дополнительно усиливают стресс. Важно, чтобы школьник не испытывал недостатка свежего воздуха, физических нагрузок, питался сбалансированно и не передал сладости. Пребывание у компьютера, кстати, стоит максимально ограничить детям до 8 лет. Рекомендуется также ограничить просмотр телепередач дошкольникам и детям младшего школьного возраста до 15 минут, не позволять ребенку смотреть и слушать то, что, по вашему мнению, не является образцом для подражания.

Самое главное — не обделять свое чадо вниманием и лаской. В те минуты, когда вы концентрируетесь на ребенке, разговариваете с ним, грамотно выстраивая фразы, вместе читаете и слушаете классическую музыку, он развивается, духовно питается. Не закрепляйте в сознании сына или дочери эпизоды плохого поведения. Установлено, что детей поддерживают модели для подражания, которые демонстрируют положительный пример, пусть даже это герои книг, мультфильмов или сказок. Обсуждайте с ребенком все события, происходящие с ним, давайте им свою оценку. Приучайте видеть в мире не только плохое, но и хорошее. Учитесь радоваться жизни.

РЖД  МЕДИЦИНА

МЫ ОТКРЫТЫ ДЛЯ ВСЕХ

НУЗ «ДОРОЖНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА ОАО «РЖД»

СКИДКИ

• УЗИ • РЕНТГЕН
• АНАЛИЗЫ

НА КОМПЛЕКСНОЕ
ОБСЛЕДОВАНИЕ

1=

-10%

2=

-20%

3=

-30%

Сутки лечения в стационаре в ПОДАРОК!

Социальные скидки на

МРТ, КТ
ФГДС

до 40%

УЗИ

до 20% РЕНТГЕН

Направления

нейрохирургия • хирургия • сосудистая хирургия • ЛОР
физиотерапия • гастроэнтерология • офтальмология
неврология • кардиология • урология • гинекология
профилактические осмотры • детское отделение
восстановительное лечение • онкологический центр
лечебный бассейн • травматология • эндоскопия
терапия • УЗИ • МРТ • КТ • рентген • лаборатория

ЛЕЧИТЬСЯ ТОЛЬКО
В «РЖД МЕДИЦИНА»!



☎ 67-97-003 24

МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ СТАЦИОНАР

📍 г. Санкт-Петербург, пр. Мечникова, д. 27

www.railway-hospital.spb.ru

Акция действует с 1 августа по 30 сентября 2018 г.

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.

Реклама

СЕТЬ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ОАО «РЖД» «РЖД-МЕДИЦИНА»

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

ПОСЛЕ ЯРКОГО ЛЕТНЕГО СОЛНЦА, ЖАРЫ, ПЫЛИ И УЛЬТРАФИОЛЕТА САМОЕ ВРЕМЯ В БАРХАТНЫЙ СЕЗОН ЗАНЯТЬСЯ ВОССТАНОВЛЕНИЕМ ВОЛОС. ПРЕЖДЕ ВСЕГО — УВЛАЖНЕНИЕМ И ПИТАНИЕМ, ПОСКОЛЬКУ СУХОЙ ВЕТЕР, ХЛОРИРОВАННАЯ ВОДА, МОРСКАЯ СОЛЬ ОСЛАБЛЯЮТ ЗАЩИТНЫЙ КЕРАТИНОВЫЙ СЛОЙ ВОЛОС И ОБЕЗВОЖИВАЮТ ЛОКОНЫ.

Вернем
волосам
красоту

БЛЕСК И ШЕЛК

Для интенсивного увлажнения нужно обязательно использовать кондиционеры, маски и лосьоны-бальзамы, содержащие растительные экстракты (ромашку, пшеницу, крапиву, цитрусовые), аминокислоты, протеины шелка, липиды, витамин Е, пантенол и гиалуроновую кислоту. Добиться наилучшего эффекта в более короткий срок можно, используя эти продукты после каждого мытья головы. Шампуни же для поврежденных волос стоит выбирать с алоэ, овсом, маслом жожоба, ростками пшеницы.

Эффективно воздействуют на поврежденные волосы природные масла, в частности оливковое и репейное, которые (подогретые на водяной бане) наносятся на поверхность головы на час. Такие маски рекомендуется делать один-два раза в неделю, но, если волосы подверглись агрессивному воздействию солнца и воды, можно увлажнять их чаще. А если после этого нанести кондиционер, волосы будут блестеть и легче расчесываться.

Тусклые и выгоревшие волосы — еще одна типичная проблема, с которой сталкиваются обладательницы роскошных шевелюр после жары и солнца. Живого блеска лишаются как окрашенные, так и натуральные локоны. Вернуть былую яркость цвета помогут готовые маски и спреи с витаминами А, Е, В, глицерином, питательными маслами, протеинами, полинасыщенными жирными кислотами, пчелиным воском или растительными экстрактами. Это разгладит полотно волос и сделает их эластичными. Что касается окрашивания, то в период восстановления специалисты советуют применять щадящие и безаммиачные краски, чтобы не обезвоживать локоны, или купить оттеночный шампунь.

«ПОЛЕЗНЫЙ» РАЦИОН

А вот делать химическую завивку, пользоваться утюжком и щипцами во время восстановления шевелюры не стоит. Лучше воспользоваться феном с функцией ионизации, по крайней мере в режиме «холодный воздух», и не забывать про спреи, защищающие волосы от термовоздействия.

Важный этап ухода за секущимися, ослабленными волосами — укрепление. И здесь в арсенале те же маски плюс ампульные препараты и поливитамины. Придать достойный вид локонам поможет и поддержка их изнутри: в рацион включите рыбу, говядину, морепродукты, яйца, молоко и кисломолочные продукты, свежие овощи, фрукты, зелень, крупы и орехи.

БЛАГОРОДСТВО СЕДИНЫ...

Уход за седыми волосами требует прежде всего регулярности. Так, мыть голову лучше всего шампунем, предназначенным для сухих, ломких и выпадающих волос. Наполнят их влагой смяг-

чающие бальзамы и кондиционеры. Рекомендуется, кроме того, проводить аромапроцедуры с добавлением эфирных масел (например, розмаринового масла, масла шалфея). Не лишним будет употребление витаминов и минералов. А разумные физические нагрузки усилят кровообращение и улучшат питание волосных луковиц.

Для здоровья седых волос рекомендуется питать их масками на основе миндального, персикового, кокосового масел, ополаскивать травяными отварами (так, отвар ромашки придаст блеск и поможет осветлить на один-два тона). А массаж головы активизирует рост волос. Для окрашивания рекомендуется использовать профессиональные краски без аммиака или натуральные красители (хна, басма).

СКАЖИ СЕДИНЕ

«НЕТ»

АНТИСИЛЬВЕРИН™

средство для восстановления натурального (естественного) цвета волос



- ✓ Эффективное средство против седины. За 2-3 недели седые волосы вновь приобретут натуральный цвет.
- ✓ Укрепляет ломкие и поврежденные волосы.
- ✓ Уменьшает образование перхоти.
- ✓ Защищает от воздействия прямых солнечных лучей и неблагоприятных экологических факторов.

АКТИВНЫЙ СОСТАВ:
сера, цитрат висмута, концентрат коллоидного серебра.

Тел.: 8-800-777-36-57, 8 (812) 309-29-47.
Невский пр., д. 151 (парадная № 2, домофон 2).
WWW.ALAPANTAN.RU — ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН.

Адаптация к школе

ПЕРВЫЙ КЛАСС, ПЕРЕХОД В НОВУЮ ШКОЛУ ИЛИ НАЧАЛО УЧЕБНОГО ГОДА КАК ТАКОВОЕ — ДО 10 ЛЕТ, СЧИТАЮТ ПЕДАГОГИ, РЕБЕНОК ОЧЕНЬ УЯЗВИМ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИ ВО ВСЕХ ДЕЗАДАПТАЦИОННЫХ ПРОЦЕССАХ. НОВЫЕ ЗНАКОМСТВА, ВПЕЧАТЛЕНИЯ, СРЕДА, ПРАВИЛА — ВСЕ ЭТО ТРЕБУЕТ СИЛ И ВРЕМЕНИ. ПРИ ЭТОМ ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ, СТЕПЕНЬ ГОТОВНОСТИ К ШКОЛЕ, УРОВЕНЬ СОЦИАЛИЗАЦИИ У ДЕТЕЙ РАЗНЫЕ, И ПЕРВИЧНАЯ АДАПТАЦИЯ К ШКОЛЕ МОЖЕТ ДЛИТЬСЯ ОТ ДВУХ МЕСЯЦЕВ ДО ПОЛУГОДА.

Оказаться в незнакомом коллективе, существовать, трудиться, коммуницировать в нем — стресс для любого человека, особенно маленького. И основная родительская роль в этот период — поддержать ребенка и никак не осложнять его жизнь, например записав в новые кружки и секции или возложив на него новые домашние обязанности по причине того, что он «теперь уже большой».

В первые недели обучения жизненно необходимо помочь ребенку поверить в себя, в свои силы и не критиковать за что бы то ни было — испачканную рубашку, неаккуратное письмо, медленное чтение. Вчерашний дошкольник всегда должен знать, что может просто выговориться,

а вы его выслушаете. Поощряйте его не только за успехи в учебе. Слова поддержки, одобрения стимулируют к дальнейшим уверенным поступкам и свершениям. Есть еще одна психологическая заповедь — никогда ни с кем не сравнивать свое дитя, чтобы не понизить его самооценку или, напротив, слишком высить ее. Лучше сравнить его нынешние достижения с прежними и — опять же — отметить прогресс.

Вообще, если вы совместно с новоиспеченным школяром составите

наглядное расписание, установите понятный распорядок дня, ему уже будет проще. Обязательно включите туда игры, причем побольше, — они помогут легко пережить адаптацию. Еще один полезный навык — умение самостоятельно собирать рюкзак. Ребенок уже с вечера должен подготовиться к завтрашнему учебному дню. Сборы в школу облегчат улыбка мамы, ее подбадривание, можно даже положить в ланчбокс записку, которая рассмешит. Кстати, это сгладит еще один острый угол — разлуку с родителями. Если ребенку сложно с вами расставаться, скажите, что любите его, но уходите, как только учитель поведет его в класс. Не нужно устраивать долгие прощания, чтобы не передавать друг другу нервозность.

Воспитание самостоятельности строится и на выполнении уроков самим ребенком. Задача мамы — мотивировать, а не контролировать. Это трудный путь, но здесь важно сохранить хорошие, спокойные и доверительные отношения, а значит, хрупкое здоровье первоклассника, и в то же время сформировать положительный настрой на учебу.



ДЕРЖИМ СПИНУ С ДЕТСТВА

ОСАНКА ЧЕЛОВЕКУ НЕ ДАЕТСЯ ОТ ПРИРОДЫ, А ФОРМИРУЕТСЯ В ПРОЦЕССЕ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МОМЕНТА РОЖДЕНИЯ, ПОЭТОМУ ВЫРАБАТЫВАТЬ ЕЕ НАДО С САМОГО ДЕТСТВА.

РЕШАЮЩИЕ ЦИКЛЫ

Решающая часть процесса формирования осанки приходится на младенческий, дошкольный и школьный периоды, а окончательно она «оформляется» к 18-20 годам. В 5-7 лет, когда в организме происходит толчок в росте, связочно-мышечный аппарат не успевает за активным ростом скелета, что продолжается до 11-12 лет, и этот цикл самым непосредственным образом влияет на развитие сколиотической болезни в сторону ее прогрессирования.

По статистике, 95-97 % детей страдают заболеваниями, связанными с нарушениями опорно-двигательного аппарата, в том числе с дефектами осанки. Конечно, большую часть дня дети в школе сидят за партами вопреки своей физиологической потребности постоянно двигаться. Гиподинамия в результате приводит к снижению уровня физического развития, резервов дыхания и кровообращения. Слабость мышц брюшного пресса ведет к сбоям в деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости.

Кроме того, нарушение рессорной функции позвоночника вызывает расстройство высшей нервной деятельности. У ребенка появляется повышенная утомляемость, снижается работоспособность, а самое главное — формируются предпосылки к развитию таких ортопедических заболеваний, как сколиоз и юношеский остеохондроз. При плохой осанке сни-

жаются окислительные процессы в организме, и человек быстрее устает во время умственной работы. Нарушению осанки у детей могут способствовать, в свою очередь, гипотрофия, ожирение, плоскостопие, инфекционные болезни, а также нерациональный режим, неполноценное питание, неправильно подобранная мебель как дома, так и в школе.

УКРЕПЛЯЕМ И РАЗВИВАЕМ МЫШЦЫ

Для формирования хорошей осанки необходимо укрепление мышечного корсета. Гимнастические упражнения, да и физическая активность в целом — самая лучшая профилактика сколиоза не только у детей. Например, всем домашним можно тренироваться, передвигаясь с книгой на голове. Это простое упражнение считается одним из лучших для укрепления спинных мышц. Эффективно также плавание в бассейне, хотя бы дважды в неделю, ежедневные пешие прогулки, катание на велосипеде, роликах или коньках, йога.

И В ШКОЛЕ, И ДОМА

Важная вещь — ранец, с которым ученик ходит в школу. В нем должно быть несколько отделов и карманов, чтобы принадлежности можно было разместить равномерно, и твердая спинка, которая не даст ребенку сутулиться. Лямки рюкзака не должны давить или впиваться в плечи, их следует регулировать, чтобы одинаково

во удобно было надевать и носить портфель и на майку, и на зимний пуховик.

Еще один фактор профилактики заболеваний позвоночника — правильное освещение. Ведь недостаток света заставляет любого из нас наклоняться к рабочей поверхности как можно ниже и «писать носом». Такая работа испортит не только позвоночник, но и зрение. Стол и стул должны соответствовать росту и возрасту, ступни ног — ровно стоять на полу. Следите, чтобы угол между бедром и голенью был прямой, а край крышки стула не упирался в подколенную чашечку. Чтобы не гнаться за изменениями роста ребенка и не менять постоянно учебную мебель, лучше всего купить комплект, который регулируется по высоте.

Нужно помнить и об отдыхе: во время подготовки домашних заданий делать 15-минутные перерывы через каждые 45 минут и менять позу через каждые 15 минут. А ночной сон необходимо сделать как можно более полноценным, чему поможет кровать с хорошим ортопедическим матрасом, выбранным по размеру и степени жесткости так, чтобы позвоночник ребенка не испытывал нагрузку, а мышцы были расслаблены.

Родителям следует внимательно наблюдать, как ребенок читает книгу, смотрит телевизор, сидит за компьютером. Важно, чтобы монитор располагался точно по центру и перед глазами. Ребенок не должен сутулиться.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

Встаньте к стене, прислонитесь к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Позвоночник выпрямлен, плечи развернуты, живот втянут, ягодицы напряжены — вот это правильная поза.



Система дает сбой

ЗНАЛИ ЛИ ВЫ О ТОМ, ЧТО БОЛЕЕ 80 % ЛЮДЕЙ ПОСТОЯННО ИЛИ ПЕРИОДИЧЕСКИ СТРАДАЮТ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫМИ РАСТРОЙСТВАМИ?

Расстройства пищеварения (диспепсия) случаются и у взрослых, и у детей, они одинаково распространены как среди мужчин, так и среди женщин. В числе распространенных симптомов: дискомфорт в области желудка или верхней части живота, «урчание», метеоризм и ощущение переполненности желудка, отрыжка, тошнота, рвота. Одним из частых симптомов нарушения пищеварения также является хроническая диарея.

Развитие диспепсии может быть связано с наличием у человека серьезных заболеваний: панкреатит (воспаление поджелудочной железы), язвенная болезнь, дискинезия пищевода, желчнокаменная болезнь, лямблиоз, непереносимость глютена или лактозы, инфекционные заболевания ЖКТ, синдром раздраженного кишечника, болезни щитовидной железы, онкологические заболевания желудка.

Причиной появления пищеварительных нарушений может стать и нездоровый образ жизни: злоупотребление алкоголем, курение, хроническая усталость, постоянные стрессовые ситуации, частые состояния тревоги и депрессии.

И все-таки чаще всего сбой в работе пищеварительной системы возникает на фоне неправильного питания. Самые тяжелые случаи, связанные с приемом неподходящей пищи, называют токсикоинфекциями (пищевыми отравлениями). Отравить организм можно ядовитыми веществами (несъедобными грибами или растениями), просроченной пищей (особенно опасны молочные продукты, сырые яйца, мясо, рыба), изделиями общепита при нарушении санитарных правил их приготовления, алкогольными напитками.

Не стоит забывать о том, что любые нарушения работы желудочно-кишечного тракта отражаются на способности наше-

го организма противостоять бактериям и вирусам. Ведь микрофлора ЖКТ — очень важная часть иммунной системы человека.

Чтобы избежать подобных проблем, нужно сделать свой рацион сбалансированным и разнообразным: употреблять больше сырых натуральных растительных продуктов, чередовать продукты питания в меню и избегать монодиет. Полезно также питаться по сезону: в теплое время — больше фруктов и овощей, зимой — больше белка и жиров. Особое место в системе здорового питания занимают кисломолочные продукты: кефир, простокваша, йогурт, биокефир, бифидок, ацидофильное молоко. Есть нужно только свежую пищу. Необходимо отрегулировать и сам процесс употребления пищи. Не нужно чрезмерно переедать, есть поспешно, урывками, глотать большими кусками. Не стоит также разговаривать во время еды — это приводит к чрезмерному глотанию воздуха и, как следствие, вздутию.

ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО, ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — И ТОГДА ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА СКАЖЕТ ВАМ СПАСИБО!

Лучшие травы для печени!

«Гепар» создан более 50 лет назад по уникальному рецепту народной целительницы и травницы Татьяны Буревой. За этим сбором к ней приезжали сотни людей со всех уголков страны.



РЕЦЕПТ НАРОДНОЙ ЦЕЛИТЕЛЬНИЦЫ. 50 ЛЕТ УСПЕШНОГО ПРИМЕНЕНИЯ.

В состав сбора входит более 20 трав — расторопша, тысячелистник, мята, девясил, календула, ромашка, брусника, шиповник, кориандр, пастушья сумка и др. Состав сбора подобран так, что травы усиливают действие друг друга. Эффективность «Гепара» в разы выше эффективности каждой из трав в отдельности. Травы «Гепара» помогают **нормализовать функцию печени и желчного пузыря**, улучшить работу поджелудочной железы, желудка, кишечника. Травы ускоряют выведение токсинов, способствуют снижению уровня холестерина. Под влиянием «Гепара» каждая клетка вашего организма насыщается кислородом. **И самое главное: прибавляется сил и энергии, у вас поднимается настроение, вы ощущаете бодрость и прилив сил.**

«ГЕПАР» — ЦЕЛЕБНАЯ СИЛА РОССИЙСКИХ ТРАВ.

В чем же секрет «Гепара»? Травы нормализуют пищеварение — пища лучше переваривается и усваивается. **В выигрыше весь организм.** Под действием «Гепара» улучшается минеральный обмен, возвращается способность организма к самовосстановлению, повышается устойчивость к простудам и гриппу. А еще улучшается цвет лица, пропадают отеки и мешки под глазами, нормализуется вес, вы становитесь стройнее. **Курс приема обходится в среднем в 20 руб./день** и составляет 25-60 дней (зависит от формы выпуска), а по эффективности не уступает санаторному отдыху.

Проконсультируйтесь со специалистом, тел.: 8 (800) 77-55-200, 8 (812) 393-00-98. Спрашивайте фитокомплекс «Гепар» в аптечной сети «АПТЕКА НЕВИС» по тел. 8 (812) 703-45-30, а также в других аптеках города.

www.gepar.ru

пишите: zakaz@gepar.ru

Грибы на столе: плюсы и минусы

С началом грибного сезона электрички наполняются пассажирами с корзинами. Неудивительно, ведь издревле люди употребляли грибы в пищу и использовали для лечения многих заболеваний. Современная наука тоже признает полезные свойства безопасных съедобных грибов — в них мало натрия, жиров, холестерина, они низкокалорийны и богаты витаминами группы В, такими как рибофлавин, фолиевая кислота, тиамин, пантотеновая кислота и ниацин. Этот продукт также содержит несколько минералов: селен, калий, медь, железо и фосфор.

Грибы даже способствуют профилактике некоторых хронических заболеваний благодаря высокому содержанию антиоксидантов и пищевых волокон. Например, холин является важным питательным веществом, которое улучшает сон, координацию движений.

Если белые грибы — самые богатые белком и солями железа, необходимыми для профилактики железодефицитной анемии, то грузди служат практически единственным источником «солнечного» витамина D не животного происхождения. Лисички же стимулируют работу органов иммунной системы и не накапливают радиоактивных веществ.

Однако наряду с этим грибы содержат большое количество очень грубой клетчатки — хитина, который не только не переваривается, но и затрудняет доступ пищеварительным сокам к перевариваемым веществам. Поэтому блюда из грибов рекомендуются абсолютно здоровым людям, не страдающим заболеваниями пищеварительного тракта (гастриты, язва желудка, двенадцатиперстной кишки, заболевания печени и желчного пузыря и некоторые болезни почек).

Специалисты рекомендуют есть грибы не чаще двух раз в неделю. А для лучшего усвоения их биологически активных веществ употреблять грибы лучше всего либо в виде порошка, в качестве заправки для супов, либо в сильно измельченном виде. Продукт плохо сочетается с хлебом, картофелем, крупой, а также с некоторыми овощами — морковью, свеклой, цветной капустой, кабачками.

Управление Роспотребнадзора по Санкт-Петербургу предупреждает: детям до 14 лет нельзя есть грибы, поскольку у них еще нет достаточного количества ферментов для переваривания этой пищи. Не рекомендуется есть грибы пожилым людям, беременным и кормящим женщинам.

РЕЙШИ, или Гриб, приносящий богатство



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

НА ВЕС ЗОЛОТА

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

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

ПРИ ЛЮБЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

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

ЧЕТЫРЕ ГЛАВНЫХ СВОЙСТВА РЕЙШИ

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

Консультация врача-фунготерапевта – бесплатно!

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

МАГАЗИНЫ «ГРИБНАЯ АПТЕКА»:

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

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

Вся продукция сертифицирована.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.
Возможны противопоказания. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией и проконсультируйтесь со специалистом.

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



Роскошь ЗОЛОТА

УКРАШЕНИЯ И СУВЕНИРЫ



СЕРЬГИ И КОЛЬЕ
ИЗ ЭКСКЛЮЗИВНОЙ
КОЛЛЕКЦИИ
#Я_СУПЕРЗВЕДА

**ТОЛЬКО В МАГАЗИНАХ
«РОСКОШЬ ЗОЛОТА»**
**ВЫСТАВКА-ПРОДАЖА
ЖЕМЧУГА**



серьги
585°
6700Р



колье 585°
от 4800Р



браслет 925°
от 1300Р



кольцо 585°
4200Р

7800Р



кольцо 925°
800Р

серьги 925°
1200Р



брошь
925°
2000Р

Реклама

Адреса магазинов «Роскошь ЗОЛОТА»

Ленинский пр., 130 Просвещения пр., 74 Ежедневно
универмаг «Нарвский» ТК «Карусель» 10.00-21.00
Коломяжский пр., 15 Энгельса пр., 139 **382-00-02**
ТК «Купеческий двор» ТК «Шувалово» www.rzol.ru

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ

понедельник вторник среда четверг

СЕНТЯБРЬ

<p>3 23-24-й лунный день, неблагоприятный день, убывающая луна в ♋</p> <p>В этот день не рекомендуется заниматься спортом и переедать.</p>	<p>4 24-25-й лунный день, благоприятный день, убывающая луна в ♋ и ♌</p> <p>Прекрасный период для отказа от вредных привычек, также можно попробовать что-то новое. Хорош для денежных вложений.</p>	<p>5 25-й лунный день, благоприятный день, убывающая луна в ♌</p> <p>Не рекомендуются плановые операции на сердце и сосудах.</p>	<p>6 25-26-й лунный день, неблагоприятный день, убывающая луна в ♌</p> <p>В этот день избегайте споров и выяснений. Хорошо пойти в баню или к косметологу.</p>
<p>10 1-2-й лунный день, благоприятный день, растущая луна в ♌ и ♍</p> <p>В этот день благоприятны водные процедуры, прогулки на свежем воздухе. Не рекомендуется мясная пища.</p>	<p>11 2-3-й лунный день, благоприятный день, растущая луна в ♍</p> <p>В этот день нельзя быть пассивным, можно заняться физическими упражнениями.</p>	<p>12 3-4-й лунный день, благоприятный день, растущая луна в ♍ и ♎</p> <p>День хорош для финансовой активности. Хорошо посетить зубного врача.</p>	<p>13 4-5-й лунный день, неблагоприятный день, растущая луна в ♎</p> <p>В этот день хорошо строить планы, думать, они, в итоге, все выйдут.</p>
<p>17 8-9-й лунный день, благоприятный день, растущая луна в ♎ и ♏</p> <p>Хорошее время для очистительных процедур, телесных и духовных. Можно устроить разгрузочный день или поголодать.</p>	<p>18 9-10-й лунный день, неблагоприятный день, растущая луна в ♏</p> <p>День обольщений, заблуждений и обманов. Нужно контролировать свои чувства в этот опасный день.</p>	<p>19 10-11-й лунный день, благоприятный день, растущая луна в ♏</p> <p>День семейных традиций. Налаживая связи со своими родными и близкими, можно найти энергию для движения вперед.</p>	<p>20 11-12-й лунный день, неблагоприятный день, растущая луна в ♏</p> <p>День сильной нагрузки. Сегодня можно себе хорошо сделать массаж, зарядку, прогулку на свежем воздухе.</p>
<p>24 15-16-й лунный день, благоприятный день, растущая луна в ♋</p> <p>В этот день друзья могут подвести, а недруги помочь. Нельзя употреблять спиртное.</p>	<p>25 16-17-й лунный день, неблагоприятный день, Полнолуние, луна в ♋</p> <p>В этот день трудно контролировать свои эмоции и люди становятся более активными, раздражительными и эгоистичными.</p>	<p>26 17-18-й лунный день, благоприятный день, убывающая луна в ♋</p> <p>День встреч и радости от общения. Важно не проводить этот день в одиночестве, а встретить родственную душу.</p>	<p>27 18-19-й лунный день, неблагоприятный день, убывающая луна в ♋</p> <p>В этот день не рекомендуется планировать операции на сердце и сосудах. Хорошо сходить в баню.</p>

Главный рецепт лунного календаря

**«ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО»
ХОРОШЕЕ РАСПОСЯНИЕ**

АВГУСТ

2018



ПАНСИОНАТ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ «ВЫСОКАЯ ГОРКА»

расположен в экологически чистой зоне вблизи Санкт-Петербурга.

- круглосуточный уход;
- домашний уют;
- полноценное питание;
- свежий воздух;
- современная система безопасности;
- разнообразный досуг;
- близость к городу.



суббота	воскресенье
<p>1 21-22-й лунный день, благоприятный день, убывающая луна в ♋</p> <p>Улучшается состояние организма, ощущается прилив сил. Период, благоприятный открытию новых проектов и проведению денежных операций.</p>	<p>2 22-23-й лунный день, благоприятный день, убывающая луна в ♌</p> <p>Не стоит начинать ничего нового. Лучше не планировать никаких операций. День хорош для отдыха.</p>
<p>7 26-27-й лунный день, благоприятный день, убывающая луна в ♏</p> <p>Полезно отстраниться от суеты и повседневных проблем. Интуиция поможет найти себя, свой внутренний и духовный мир.</p>	<p>8 27-28-й лунный день, благоприятный день, убывающая луна в ♏ и ♐</p> <p>Энергетика Солнца идет на спад. Это период, когда процессы в человеческом организме и психике ослаблены и не защищены.</p>
<p>14 5-6-й лунный день, благоприятный день, растущая луна в ♋</p> <p>В этот день обостряется интуиция, легко находят правильные решения проблем. Хорошо заняться йогой.</p>	<p>15 6-7-й лунный день, благоприятный день, растущая луна в ♋ и ♌</p> <p>Это день прощения, стремления к любви и благодати. Нельзя жаловаться, поддаваться негативным эмоциям.</p>
<p>21 12-13-й лунный день, благоприятный день, растущая луна в ♏</p> <p>День легкий — хороший для свиданий, развлечений, отдыха. Посещайте все, что связано с искусством, — музеи, выставки.</p>	<p>22 13-14-й лунный день, благоприятный день, растущая луна в ♏ и ♐</p> <p>В этот день хорошо сходить к косметологу и массажисту. Благоприятны все физические нагрузки.</p>
<p>28 19-20-й лунный день, неблагоприятный день, убывающая луна в ♏</p> <p>В этот день надо быть осторожным с новыми идеями и планами. Важно не переоценить свои возможности и не поддаться самообману.</p>	<p>30 21-22-й лунный день, благоприятный день, убывающая луна в ♌</p> <p>Если реализация задуманного потребует каких-либо жертв в этот день, не стоит останавливаться.</p>

Астролог ВЕТЛАНА

даря совпадает с советом Парацельса:

«ЦЕЛЕНИЕ ОТ БОЛЕЗНЕЙ — ПОЛОЖЕНИЕ ДУХА».

Наш адрес: Ленинградская область, деревня Юмки, ул. Радищева, д. 2Б,

тел. 922-17-08

info@высокаягорка.рф

сайт:высокаягорка.рф

БЕСПЛАТНЫЙ МАССАЖ.

Возможно ли это?

КОМПАНИЯ «ДОМ ЗДОРОВЬЯ» ПРИГЛАШАЕТ ВСЕХ ЖЕЛАЮЩИХ ПРОЙТИ 10 БЕСПЛАТНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СЕАНСОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ УНИКАЛЬНОГО МАССАЖНО-ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ОБОРУДОВАНИЯ.

ОБОРУДОВАНИЕ ПРИМЕНЯЕТСЯ ДЛЯ:

- устранения заболеваний позвоночника и снятия боли в спине;
- улучшения работы сердечно-сосудистой и нервной систем;
- укрепления иммунитета и улучшения кровообращения;
- оздоровления суставов и улучшения их подвижности;
- нормализации работы желудочно-кишечного тракта.

КАК РАБОТАЕТ ОБОРУДОВАНИЕ?

Еще с древних времен врачи считали, что позвоночник — это средоточие энергии и жизненных сил каждого человека. Современные медики знают наверняка, что позвоночник — это ключ к избавлению от болезней и здоровью всего организма. Именно поэтому массажно-терапевтическая кровать «Дом Здоровья» работает с позвоночником, тем самым оказывая комплексное оздоровительное действие на весь организм. Оборудование воздействует на мышцы и связки спины, корректируя через них позвоночник. Внутренние ролики из нефрита движутся вдоль позвоночника, мягко вытягивая его, — в результате снимается отек и мышечный спазм, восстанавливается нормальная подвижность позвонков, устраняется защемление и сдавливание нервных окончаний. Оборудование «Дом Здоровья» отвечает всем требованиям, предъявляемым к идеальной системе восстановления

позвоночника: растяжка происходит равномерно, по всей длине, в условиях абсолютной релаксации и с учетом физиологических изгибов позвоночника. Воздействие длинноволнового ИК-тепла усиливает терапевтический эффект и делает процедуру более комфортной.

ПОЧЕМУ БЕСПЛАТНО?

Бесплатные демонстрационные сеансы предназначены для того, чтобы человек на практике смог убедиться в качестве и эффективности нашего оборудования. Пройдя 10 сеансов, вы уже почувствуете эффект и первые улучшения. Перед сеансом массажа специалисты нашего центра предоставят вам бесплатную консультацию и всю необходимую информацию об использовании оборудования. Мы работаем максимально открыто и используем индивидуальный подход к каждому нашему посетителю.

А МНЕ ПОМОЖЕТ?

Компания «Дом Здоровья» имеет более 60 центров здоровья и работает более 10 лет. Наше оборудование доказало свою эффективность и каждый день помогает тысячам людей улучшить свое здоровье. Побывав в любом из центров «Дом Здоровья», вы сможете познакомиться со множеством наших посетителей, которые уже имеют реальные результаты и улучшения от использования нашего оборудования. Подобное оборудование рекомендует большое количество врачей и специалистов, и оно применяется во множестве ведущих клиник по всей стране.

5 ПРИЧИН ПРИЙТИ В ЦЕНТР «ДОМ ЗДОРОВЬЯ»

1 Мы используем уникальное оборудование, которое доказывает свою эффективность уже 20 лет более чем в 100 странах мира.

2 Наше оборудование используется при широком спектре заболеваний и решает все основные проблемы позвоночника и суставов.

3 Компания «Дом Здоровья» имеет более 60 центров по всей России и открывает новые центры каждый месяц.

4 Компания «Дом Здоровья» имеет более 10 лет опыта, а также тысячи довольных и благодарных клиентов, которые рекомендуют нас своим близким и знакомым.

5 Компания «Дом Здоровья» обеспечивает каждого посетителя своих центров бесплатными консультациями, а также предоставляет помощь специалистов и сервис высшего уровня.

Дом  **Здоровья**

Найдите ближайший к вам центр «Дом Здоровья». Позвоните и запишитесь на курс бесплатных оздоровительных сеансов

Санкт-Петербург

ст. м. «Академическая», ул. Софьи Ковалевской, 1, к. 1, тел. 408-19-28

ст. м. «Озерки», «Пр. Просвещения», ул. Есенина, 11, к. 1, тел. 408-19-21

ст. м. «Московская», Авиационная ул., 9, тел. 408-19-29

ст. м. «Комендантский пр.», ул. Уточкина, 3, к. 3, тел. 408-19-91

ст. м. «Пр.Большевииков», ул. Коллонтай, 17, к. 2, тел. 408-19-20

ст. м. «Международная», Бухарестская ул., 33, к. 1, тел. 408-19-08

ст. м. «Ленинский пр.», Ленинский пр., 114, тел. 408-19-22

ст. м. «Пл. Ленина», Полюстровский пр., 47, тел. 408-19-27

ст. м. «Василеостровская», Малый проспект В. О., 46, тел. 408-19-07

Колпино

Тверская ул., 50, тел. 408-19-09

Гатчина

ул. Карла Маркса, 55 (2-й этаж), тел. 8 (812) 408-19-01

ПРИХОДИТЕ САМИ И ПРИГЛАШАЙТЕ ДРУЗЕЙ!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

МЕТОДИКИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ, используемые в оборудовании компании «Дом Здоровья»

РАСТЯЖКА

Позвоночник нуждается в ежедневной разгрузке, так как каждый день выполняет большую работу и испытывает колоссальную нагрузку. Растяжка необходима для восстановления межпозвоночных дисков и улучшения работы нервной системы. Вытяжение помогает разблокировать энергетические каналы, улучшить кровообращение между позвонками и вывести токсины.



МАССАЖ

Массаж оказывает ни с чем не сравнимый оздоровительный эффект на весь организм, начиная с кожного покрова и заканчивая системами кровообращения и пищеварения. Применение массажа приводит к ускорению обменных процессов, укреплению нервной системы, к восстановлению нормального кровяного давления и, как следствие, повышает работоспособность организма.



ДИКЛ

Длинноволновые инфракрасные лучи с длиной волны от 6 до 12 микрон являются самыми благоприятными и полезными лучами для человеческого организма. Эти лучи наш организм воспринимает как свои, так как они совпадают по спектру с теми лучами, которые генерирует наш собственный организм. Инфракрасные лучи способны проникать глубоко в ткани, тем самым расслабляя и снимая спазм мышц, улучшая и стимулируя кровообращение, а также запуская в клетках жизненно важные реакции.



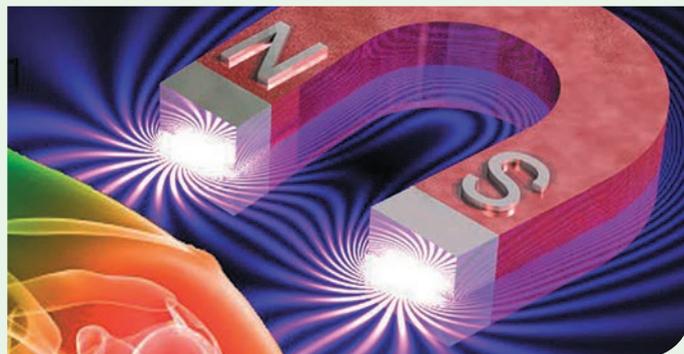
ИОНОТЕРАПИЯ

Ионизация — это процесс возникновения заряда на молекулах кислорода. Отрицательно заряженные ионы способствуют улучшению обмена веществ, снятию напряжения и повышению интеллектуальных способностей. Они способствуют разжижению крови и улучшению ее текучести, что особенно важно для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Ионизация также благоприятно влияет на поддержание нервной саморегуляции и помогает активизировать молекулы воды в организме.



МАГНИТОТЕРАПИЯ

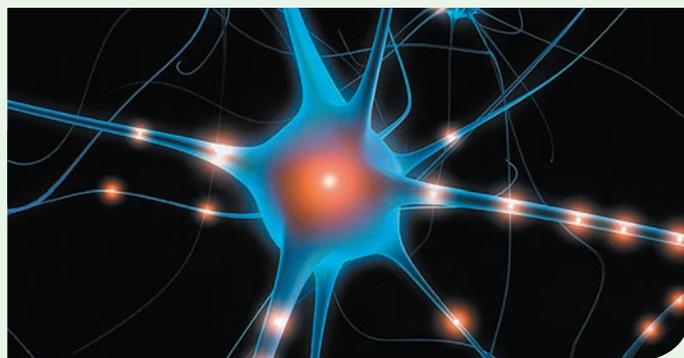
Использование слабого низкочастотного магнитного поля наподобие геомагнитного поля Земли помогает улучшить клеточный метаболизм, местный кровоток и работу нервной системы. Применение магнитотерапии также способствует устранению так называемого синдрома дефицита магнитного поля.



МИОСТИМУЛЯЦИЯ

Миостимуляция — это процесс сокращения мышечной структуры вследствие воздействия на данный участок тела слабых электрических импульсов. Они имитируют естественные сигналы, посылаемые нервной системой.

Миостимуляция эффективна для укрепления мышц, сжигания подкожного жира, устранения целлюлита, а также улучшения работы внутренних органов.



ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

«Наша пища должна быть нашим лекарством» —

ГОВОРИЛИ МУДРЕЦЫ ВО ВРЕМЕНА ГИППОКРАТА



С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ «ГОРЛИНКА» ВЫ НЕ ТОЛЬКО ПРИДАДИТЕ БЛЮДАМ НИ С ЧЕМ НЕ СРАВНИМЫЙ ВКУС И АРОМАТ, НО И ПОДДЕРЖИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЬЕ СВОИХ БЛИЗКИХ.

ГОРЧИЧНОЕ МАСЛО «ГОРЛИНКА» СПОСОБСТВУЕТ ПОВЫШЕНИЮ ИММУНИТЕТА, НОРМАЛИЗАЦИИ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ В ОРГАНИЗМЕ, ВЛИЯЕТ НА СОСТОЯНИЕ КОЖИ, СПОСОБСТВУЕТ ВЫВЕДЕНИЮ ТОКСИНОВ ИЗ ОРГАНИЗМА, ОБЕСПЕЧИВАЯ ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ, ОБОГАЩЕННОЕ ВАЖНЕЙШИМИ ВИТАМИНАМИ И

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

GORLINKA.RU

«РАКЕТА» ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

В 1999 году в краснодарском ВНИИМК был выведен новый сорт горчицы — «Ракета». Данный сорт не содержит эруковой кислоты, которая считается вредной, и сохраняет весь состав полезных элементов, содержащихся в других сортах горчицы. Да еще и в сбалансированном виде! По мнению диетологов, эталонное соотношение ценных ненасыщенных кислот: олеиновая (Омега-9) — 45 %, линолевая (Омега-6) — 32 %, линоленовая (Омега-3) — 14 %.

Именно этот сорт горчицы и использовала для производства горчичного масла «Горлинка» волгоградская компания «Родос». Но это еще не все. Данное горчичное масло производится методом «холодного» отжима. Он позволяет максимально сохранить все витамины и полезные элементы горчичных семян. словно свежееотжатый сок!

ВИТАМИННЫЙ СОСТАВ ГОРЧИЧНОЕ МАСЛА «ГОРЛИНКА»:

- А** — способствует улучшению зрения;
- В** — повышает иммунитет и выносливость;
- Д** — укрепляет кости, мышцы;
- Е** — «витамин красоты»;
- РР** — улучшает пищеварение и кровообращение, способствует похудению;
- F** — сохраняет молодость клеток организма, придает эластичность коже.

ПОЛЬЗА ДЛЯ ДЕТЕЙ

Жиры наряду с белками и углеводами являются очень важным элементом в рационе растущего организма. Но часто бывает, что дети получают только вредные жиры из некачественной пищи. Озабоченные родители сразу стараются исправить эту ситуацию: скупают все дорогостоящие витаминные добавки в аптеках либо пичкают детей невкусным рыбьим жиром. В 80 % случаев детишки отказываются это есть.

А знаете ли вы, дорогие родители, что есть простой способ — добавляйте небольшое количество горчичного масла «Горлинка» в кашу или делайте из него вкусные заправки для салатов. Тогда ваши дети получат суточную дозу полезных жиров и витаминов. Помогите своим детям вырасти здоровыми и сильными!

СТАРШЕМУ ПОКОЛЕНИЮ НА ЗАМЕТКУ

Уникальный состав компонентов горчичного масла способствует снижению артериального давления, масло полезно при сердечно-сосудистых заболеваниях, отвечает за активность, бодрость и продлевает жизнь в зрелом возрасте.

**РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДИЕТОЛОГАМИ
НОРМА ПРИЕМА ГОРЧИЧНОГО
МАСЛА «ГОРЛИНКА» —
20-50 Г В ДЕНЬ.**



ЧТО ГОВОРЯТ ПОКУПАТЕЛИ О МАСЛЕ «ГОРЛИНКА»

Александр (шеф-повар):

— Не так давно решил обновить летнее меню в своем заведении. Я часто экспериментирую в поисках новых вкусовых ощущений. Наткнулся в магазине на горчичное масло «Горлинка» и, попробовав добавить его в заправку для греческого салата, был приятно удивлен. Успехом обернулись эксперименты с добавлением «Горлинки» и в другие салаты. Теперь я готовлю эту заправку не только в ресторане, но и для своей семьи.

Ольга (мама):

— Горчичное масло «Горлинка» стало для меня настоящим открытием. Мой сын Артем очень не любит рыбий жир. Но я же заботливая, беспокоюсь о своем чаде. Ему нужны витамины для роста. Поэтому, когда я узнала о всех полезных свойствах горчичного масла, его вкусе и пользе для растущего организма, сразу решила добавить «Горлинку» Артему в пшеничную кашу. Ему понравилось, и я спокойна: мой сын получил нужные ему витамины.

Людмила Яковлевна (пенсионерка):

— Я часто радую своих внуков выпечкой: пирожками с вареньем, яблочными пирогами.

Недавно прочитала в журнале, что если добавить горчичное масло «Горлинка» в выпечку, то она будет намного медленнее черстветь. Попробовала, и это оказалось правдой!

Теперь могу передавать посылки внукам, не переживая за состояние выпечки.

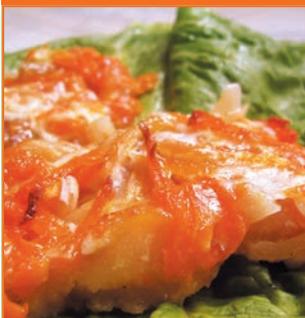
Анастасия (бизнесвумен)

— Из-за моего плотного рабочего графика у меня не всегда есть время на посещение спортзала и диетолога.

Но недавно мой личный тренер посоветовал мне готовить впрок овощные салаты с добавлением горчичного масла «Горлинка».

Как оказалось, салаты остаются свежими несколько дней. Я трачу меньше времени на готовку, да еще и получаю витамины, потребление которых необходимо, если ты все время проводишь в полетах.

РЕЦЕПТ ОТ «ГОРЛИНКИ»



Вам понадобится:

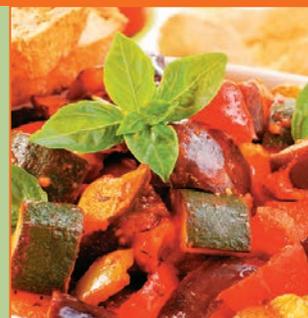
- филе рыбы — 1 кг
- лук репчатый — 2 шт.
- морковь — 2 шт.
- майонез — 100 г
- сыр твердый — 250-300 г
- соль
- перец черный молотый
- укроп свежий или сухой
- горчичное масло «Горлинка»

Филе рыбы вымыть, обсушить на бумажном полотенце, нарезать на порционные кусочки длиной около 7 см, посолить, поперчить и посыпать укропом. Рыбу уложить на противень, смазанный горчичным маслом, на каждый кусочек положить немного майонеза. Лук очистить, нарезать небольшими кусочками, обжарить на горчичном масле до золотистой корочки. Выложить обжаренный лук на рыбу. Морковь очистить, натереть на крупной терке, немного обжарить и выложить на лук. Сыр натереть на крупной терке и выложить поверх моркови. Запекать рыбу на среднем огне около 30 минут.

СОТЕ С ГОРЧИЧНЫМ МАСЛОМ

Что понадобится:

- баклажан крупный — 1 шт.
- помидор крупный — 1 шт.
- перец сладкий болгарский — 1 шт.
- морковь — 1 шт.
- лук репчатый — 1 шт.
- кинза, соль
- перец красный острый
- перец черный молотый
- масло «Горлинка»



Морковь чистим и нарезаем тонкими кружочками, затем каждый кружочек делим на четвертинки. Мелкими кубиками нарезаем репчатый лук, баклажаны, помидоры и перец. Обжариваем на горчичном масле морковь в течение 3 минут, затем добавляем остальные овощи. Солим, перчим. Овощи жарим, помешивая, в течение 10-15 минут. Готовое блюдо посыпаем мелко нарезанной кинзой.

Приятного аппетита!

МАСЛО «ГОРЛИНКА» ВЫ МОЖЕТЕ ПРИОБРЕСТИ В МАГАЗИНАХ ПОПУШКА

ДЕФИЦИТ КАЛЬЦИЯ: признаки и последствия

О ПОЛЬЗЕ КАЛЬЦИЯ ЗНАЮТ ИЗ ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДАЖЕ ДЕТИ — НИ ОДНА СИСТЕМА ОРГАНИЗМА НЕ МОЖЕТ ОБХОДИТЬСЯ БЕЗ ЭТОГО ЭЛЕМЕНТА. ОДНАКО ЕГО ХРОНИЧЕСКАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ МОЖЕТ БЫТЬ РАЗРУШИТЕЛЬНОЙ, ПОЭТОМУ НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ И О СИМПТОМАХ, ГОВОРЯЩИХ О НЕХВАТКЕ КАЛЬЦИЯ.

К таким признакам относятся прежде всего хрупкость костей и сосудов, ломкость ногтей, волос, сухость кожи, повреждение эмали зубов, псориазные изменения. В этом списке также гипертония, паралич лицевого нерва, судороги, чувство «мурашек», покалывания, онемения и даже преждевременная седина. Недостаток «минерала красоты», как называют кальций женщины, может проявляться и в виде раздражительности, быстрой утомляемости, тревожных состояний, нарушений сна. Кстати, у прекрасной половины человечества снижение кальция в крови наблюдается при менопаузе, с уменьшением женских половых гормонов. Повышенному же риску развития дефицита вещества подвержены люди с лактозной недостаточностью, строгие вегетарианцы, беременные.

Особенно опасен недостаток кальция у детей. Дефицит полезного вещества в раннем возрасте может привести к такому заболеванию, как рассеянный склероз в более зрелые годы. Нехватка кальция у детей вызывает нарушение формирования костей, зубов, патологические изменения хрусталика глаза, нервные расстройства, возбудимость, судороги. Одним из самых опасных явлений считается плохая свертываемость крови, которая может стать фатальной, учитывая, что дети подвижны и часто получают мелкие травмы и порезы. А такой признак, как рахит, может привести к множественным необратимым



DESIGNED BY BEARFOTOS/FREEPIK

деформациям скелета. Симптомы нехватки кальция в организме ребенка появляются достаточно быстро, часто первыми признаками дефицита являются судороги икроножных мышц ночью, беспокойный сон. Дети становятся раздражительными, нередко наблюдаются обмороки.

Успешно восполнить нехватку элемента на ранних стадиях можно введением в рацион богатых кальцием продуктов. Наиболее известные источники минерала — молочные и кисломолочные продукты, рыба (особенно мясо лосося, сардины), яйца, салатные овощи (сельдерей, капуста, листовый салат), шпинат, семена и орехи.

Однако стоит учитывать факторы, мешающие всасыванию этого вещества. Например, чем выше жирность кальцийсодержащих продуктов, тем меньше в них кальция. А если вы любитель газированных напитков, содержащих вещества, выводящие кальций вместе с мочой, то одних продуктов для восполнения недостатка будет недостаточно. В этом случае следует выбрать витаминный комплекс с содержанием кальция и элементов, сопутствующих его усвоению. В особенности — витамина D, фосфора, магния. А чтобы полезный минерал лучше усваивался, врачи советуют делать физические упражнения.

Кроме того, маленьким детям не рекомендуются кислые продукты, продукты, содержащие много клетчатки, шоколад — все это мешает усвоению кальция и может спровоцировать его дефицит.



ЛЕЦИТИН для успешной учебы



АВГУСТ — СУМАТОШНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ МНОГИХ МАМ, КОГДА ПОЛНЫМ ХОДОМ ИДЕТ ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ К НОВОМУ УЧЕБНОМУ ГОДУ — ОТ ДЕТСКОГО САДА ДО ИНСТИТУТА. ПОКУПАЮТСЯ ШКОЛЬНАЯ ОДЕЖДА, КАНЦТОВАРЫ, УЧЕБНИКИ И Т. Д.

Важно в этот момент подумать и о здоровье своих чад. А именно об укреплении организма в целом, подготовке всех его систем к увеличенной умственной и физической нагрузке

В этот период организм ребенка (подростка или юноши) как никогда нуждается в адекватном поступлении витаминов и микроэлементов, особенно лецитина. Он необходим для нервной системы и клеточных мембран, сердечно-сосудистой системы, печени, почек, для нормальной деятельности органов желудочно-кишечного тракта. Но прежде всего в нем нуждается мозг: лецитин способен повысить сообразительность на 25 %.

Способность мозга запоминать, перерабатывать информацию, умственные способности и устойчивость нервной системы во многом зависят от того, сколько вместе с пищей, начиная от внутриутробного периода развития, поступает в организм человека так называемых «эссенциальных фосфолипидов», то есть комплекса натуральных веществ, включающих в себя холин, этаноламин, серин, инозитол, а также важнейших жирных полиненасыщенных кислот: линолевой и олеиновой. Весь этот самый сложный комплекс веществ получил в фармацевтической и врачебной практике название лецитин.

Важно обеспечивать этим веществом ребенка уже с грудным молоком, так как именно в это время определяется объем памяти, тип нервной системы и устойчивость к процессам старения взрослого человека.

Во время беременности ребенок получает через плаценту матери лецитин в соотношении 1 : 14, то есть в кровеносной системе ребенка лецитина в 14 раз больше, чем у обычного человека. А в материнском молоке содержание лецитина в 100 раз выше, чем в кровеносной системе матери, ведь растущему организму крайне необходимо «строительное вещество» для формирования мозга, нервной системы, печени, сердца.



ИСПОЛЬЗОВАНЫ ФОТО PRESSFOTO

При самых первых стрессах, то есть в условиях адаптации к детскому саду или школе, детский организм тоже расходует много лецитина, синтезируемого организмом. В это время как никогда необходимы «ударные дозы» лецитина, стабилизирующего защитные функции нервной системы, активизирующие мозг, наполняющие энергией все нервные клетки. Поэтому перед началом учебного года необходимо укрепить нервную систему ребенка и помочь его продуктивной умственной деятельности, то есть обеспечить поступление фосфолипидов в организм. Детям, принимающим лецитин,

легче сосредоточиться, они быстрее учатся говорить, читать, считать и, конечно, запоминать. Легче идет обучение и повышается стрессоустойчивость.

Во время перехода от детского возраста к юношескому роль лецитина для организма крайне важна. Он дает силы, энергию, снижает общую нагрузку на органы и системы и облегчает гормональную перестройку организма в целом. Формирование печально известных атеросклеротических бляшек на стенках сосудов начинается именно в этом возрасте, если достаточное количество принимаемого лецитина не выбивает из еще мягких бляшек лишний холестерин, не допуская их затвердения, отсрочивая, таким образом, процессы будущего старения.

В студенческом возрасте лецитин остается незаменимым помощником, особенно если принимать его перед экзаменами. Это поможет улучшить процесс запоминания и увеличить объем памяти, а также окажет тонизирующее воздействие на мозг и нервную систему.

Помогите своим детям быть здоровыми, спокойными, уверенными в себе, чтобы стать успешными.

ЮВИКС ФАРМ **ПОДСОЛНЕЧНЫЙ ЛЕЦИТИН**

для крепкого здоровья и счастливой жизни вашей семьи от российского производителя

Натуральный продукт.
Без ГМО и сои.
Суточная норма эссенциальных фосфолипидов.

Подробная информация по телефону **8 800 2222 477** и на сайте **www.uvixs.ru**

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Требуется стоматолог...

ВРАЧИ НАПОМИНАЮТ ПАЦИЕНТАМ ПРИ КАЖДОМ ВИЗИТЕ: ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЗУБОВ НЕОБХОДИМО КАК МИНИМУМ ДВА РАЗА В ГОД ПОСЕЩАТЬ СТОМАТОЛОГА.

Чем это обусловлено? Динамика развития стоматологических заболеваний такова, что за полгода патология может дать о себе знать, но не успеет развиваться. А распознать ее может только специалист, тем более при отсутствии жалоб и видимых проблем с зубами или полостью рта. Врач проводит диагностику кариеса, пародонтита, нарушений прикуса, а также выявление злокачественных и предраковых заболеваний полости рта и челюстно-лицевой области. Чаще обращаться к врачу должны люди, которые находятся в группе риска: курильщики, пациенты с генетической предрасположенностью к стоматологическим заболеваниям, любители сладкого и больные диабетом.

Первое условие сохранения здоровья зубов состоит в устранении возможных причин их заболевания и недопущении их проявлений в дальнейшем. Привыкать к регулярным осмотрам у стоматолога нужно с детства, именно в раннем возрасте закладываются привычки, во многом определяющие состояние здоровья полости рта.

Детям требуется другая периодичность посещения дантиста. Стоматологи настоятельно рекомендуют проходить осмотры один раз в три-четыре месяца, так как у ребенка развитие кариеса проходит быстрее, чем у взрослого, из-за тонкой и незрелой эмали. Профилактика стоматологических заболеваний позволяет избежать не только болезненного лечения, но и ранней потери молочных зубов.

Период сменного прикуса требует особого внимания. Он начинается с прорезыванием первого постоянного зуба и представляет собой более высокую степень развития и дифференцировки жевательного аппарата, а продолжается в возрасте от 6 до 14 лет. В это время происходит наиболее интенсивный рост челюстных костей. Поэтому своевременное выявление проблем приводит к быстрому и более качественному лечению зубочелюстных аномалий.

Профилактика — самая незатратная и в то же время самая эффективная часть медицины в целом и стоматологии в частности.

РЖД МЕДИЦИНА

СКИДКИ

• УЗИ • РЕНТГЕН
• АНАЛИЗЫ

**НА КОМПЛЕКСНОЕ
ОБСЛЕДОВАНИЕ**

1=

-10%

2=

-20%

3=

-30%

Социальные скидки на

**ФГДС до 40% УЗИ до 20%
РЕНТГЕН**

Специальные цены на прием специалистов

Направления

хирургия • ЛОР • физиотерапия • стоматология
гастроэнтерология • офтальмология • кардиология
неврология (гирудотерапия, иглорефлексотерапия)
урология • гинекология • травматология • терапия
дневной стационар • профпатология • дерматология
психотерапия • УЗИ • МРТ • КТ • рентген • лаборатория
Стресс-ЭХОКГ • ЭКГ (3D) • программы диагностики
здоровья • СНЕК-UP • Дуплексное сканирование сосудов

МЫ ОТКРЫТЫ ДЛЯ ВСЕХ

НУЗ «ДОРОЖНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА ОАО «РЖД»

**ЛЕЧИТЬСЯ ТОЛЬКО
В «РЖД МЕДИЦИНА»!**



490-04-34

ПОЛИКЛИНИКА №1

ЦЕНТР ПРОФПАТОЛОГИИ

г. Санкт-Петербург, ул. Боровая, д. 55

www.railway-hospital.spb.ru

Акция действует с 1 августа по 30 сентября 2018 г.

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.

Реклама

СЕТЬ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ОАО «РЖД» «РЖД-МЕДИЦИНА»

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

ГАСТРИТ:

как избежать неприятностей

Гастрит — одно из самых распространенных заболеваний у людей в возрасте от 25 до 40 лет, но в последние годы им страдают все больше детей, особенно в периоды наиболее активного развития — с 5 до 6 лет и с 9 до 12. Симптомы недуга выражаются в виде ноющей либо острой жгучей боли, которая может обостряться или исчезать во время еды. Больной также может жаловаться на тошноту, плохой аппетит, отрыжку, рвоту.

К ПРИЧИНАМ ГАСТРИТА, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки еще недавно относили неправильное питание и стрессы. Однако сегодня установлено, что в 90 % случаев заболевание вызвано бактерией *Helicobacter pylori* (Хеликобактер пилори), то есть недуг носит инфекционный характер. Следовательно, заразиться гастритом можно через слюну, грязные руки или посуду. Хеликобактерии могут не беспокоить здорового человека, но, попадая в организм к другому, способны тут же вызвать воспаление слизистой желудка. И тут важно не дать развиваться острому гастриту — чаще всего при адекватном лечении у детей он излечивается полностью, однако воспалительный процесс в желудке может приобрести хроническое течение и сопровождаться развитием гастродуоденита, панкреатита, холецистита, колита.

ОСТРАЯ ФОРМА заболевания приобретает вследствие неправильного питания, переизбытка, приема пищи, не соответствующей детскому возрасту, и употребления некачественных продуктов. Маленьких детей часто переводят на взрослую еду необоснованно рано. Жареная, острая, копченая пища, соусы, фастфуд и еда всухомятку очень вредны для детского желудка, поскольку ферментативная система ребенка еще несовершенна и употребление всего упомянутого вызывает сильное раздражение слизистой желудка и двенадцатиперстной кишки.

ГЛАВНЫЙ ПРИНЦИП в предупреждении гастрита заключается в соблюдении рационального питания, соответствующего возрасту ребенка. Оно должно быть сбалансированным, содержать необходимые для полноценного развития организма компоненты: белки, жиры (лучше растительные), углеводы, витамины и минералы. Детский рацион должен включать в себя супы, бульоны, каши, нежирное мясо, тушеные овощи, молочные продукты, фрукты. Из напитков предпочтительнее компоты, морсы, кисели. Ешь и табу — из употребления должны быть исключены газированные напитки, крепкий чай и кофе, ограничены печенья и булочки, шоколад, конфеты.

ВАЖЕН РЕЖИМ ДНЯ: ребенок должен высыпаться, гулять на свежем воздухе и иметь время на игры и отдых. При этом не переутомляться и не нервничать — психологическое состояние тоже играет роль в профилактике развития заболевания. Спокойная и благоприятная обстановка в доме, только приятные переживания — в этом нуждается каждый из нас.



Дождевик, или гриб-пылесос

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

У молодых дождевиков прекрасная способность останавливать кровь и дезинфицировать рану.

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

ЧИСТИЛЬЩИК ОТ ПРИРОДЫ

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

ДОЛОЙ РАДИОНУКЛИДЫ!

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

КОГДА ЙОД НЕ УСВАИВАЕТСЯ

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

ДЛЯ КОЖИ И ГЛАЗ

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

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

Консультация врача-фунготерапевта — бесплатно!

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

МАГАЗИНЫ «ГРИБНАЯ АПТЕКА»:

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

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

Вся продукция сертифицирована.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.

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

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





Польза чая.

ПРЕКРАСНЫЙ И АРОМАТНЫЙ СПОСОБ СОГРЕТЬСЯ ПРОХЛАДНОЙ ОСЕНЬЮ И ЗИМОЙ — ЧАЙ, В ТОМ ЧИСЛЕ ТРАВЯНОЙ. У КАЖДОГО ИЗ НАС ЕСТЬ ЛЮБИМЫЙ НАПИТОК, КОТОРЫЙ МЫ ЗАВАРИВАЕМ ПО ВКУСУ И НАСТРОЕНИЮ, НО МОЖНО ПОДОБРАТЬ «СВОЙ», РУКОВОДСТВУЯСЬ ЕЩЕ И ЕГО ПОЛЬЗОЙ. БОЛЬШИНСТВО ЧАЕВ ГОТОВИТСЯ ОДИНАКОВО, УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СПОСОБ: ЗАЛИТЬ КИПАТКОМ И НАСТАИВАТЬ НЕСКОЛЬКО МИНУТ.

ЧЕРНЫЙ ЧАЙ. Одновременно может повышать работоспособность, оказывать возбуждающее действие и устранять нервозность, даря спокойствие. Служит профилактикой возникновения инсульта. Содержит антиоксиданты, защищающие от простуды и предотвращающие развитие атеросклероза.

ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ. Ускоряет разложение жиров, выводит холестерин из крови. Снижает риск возникновения заболеваний сердца, атеросклероза. Стимулирует процессы омоложения клеток, активизирует физическую и умственную деятельность.

БЕЛЫЙ ЧАЙ. Богат минеральными веществами, эфирными маслами. Улучшает настроение, повышает иммунитет, очищает организм, избавляет от усталости и раздражительности. Сжигает жировые отложения.

КРАСНЫЙ ЧАЙ. Богат эфирными маслами, катехинами, способен восстановить иммунитет в самые короткие сроки. Влияет на улучшение работы желчного пузыря, почек, ускорение обменных процессов. Выводит из организма лишнюю жидкость, токсины и шлаки. Укрепляет кости, улучшает работу кишечника,

снимает нервное напряжение и регулирует давление.

ЧАБРЕЦ. Рекомендуются при гриппе, спазмах желудка, заболеваниях почек, как мочегонное, а также при анемии, бессоннице, ревматических болях. Напиток с чабрецом пьют и как «мужской» чай.

ШИПОВНИК. Этот плод — кладовая антиоксидантов, витаминов С, К, минералов. Такой чай укрепляет иммунную систему и, кроме того, помогает победить диарею.

ЛИМОННАЯ МЯТА. Такой чай успокаивает, помогает устранить проблемы пищеварения, вызванные нервным расстройством. Также снимает напряжение, улучшает сон и повышает концентрацию внимания.

ЗЕМЛЯНИЧНЫЕ ЛИСТЬЯ. Очищают кровь, способствуют кроветворению, обладают успокаивающими и общеукрепляющими свойствами. В этот ароматный чай не лишним будет добавить и подсушенные ягоды.

ЛИПА. Расслабляет, снимает беспокойство и понижает давление. Облегчает боли при мигренях. В сочетании с липовым медом эффективно предотвращает простуды.

ЛОЖЕЧКА МЕДА, БАЛЬЗАМА ИЛИ ВЗВАРА УЛУЧШИТ ВКУС ЧАЯ И ПРИНЕСЕТ ПОЛЬЗУ ЗДОРОВЬЮ



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Осенние Акции созрели! Пора собирать скидки! Продли яркое, активное лето с продукцией от компании Сашера-Мед! Весь сентябрь скидка **40%** на акционные товары для красоты и здоровья. **Натуральные продукты с Горного Алтая!**

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

Срок проведения Акции — 01.09.18–30.09.18. Подробности акции, информацию о цене Товара, количестве и ассортименте Товара можно узнать у продавцов-консультантов магазинов сети «Флавотека» или по телефону горячей линии **8-800-100-16-70**.

Реклама

ВИТАМИНЫ С ОГОРОДА.

ПОЛЬЗА И ПРИМЕНЕНИЕ



ВИТАМИНЫ НУЖНО И МОЖНО ЗАПАСАТЬ С ЛЕТА, ХОТЯ ОСНОВНОЙ ИХ УРОЖАЙ ПРИХОДИТСЯ ВСЕ ЖЕ НА ОСЕНЬ. УПОТРЕБЛЯЙТЕ ИХ СЕЙЧАС КАК МОЖНО АКТИВНЕЕ И ЗАГОТАВЛИВАЙТЕ ВПРОК, ЛУЧШЕ ВСЕГО — В ЗАМОРОЖЕННОМ ВИДЕ, ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА.

БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ. В этом овоще, особенно красного и желтого цвета, витамина С содержится гораздо больше, чем в лимонах и черной смородине. Регулярное употребление перца помогает очистить организм и улучшить работу пищеварительной системы.

В нем есть и достаточно редкий витамин Р, который в сочетании с витамином С способствует укреплению стенок сосудов, а это в свою очередь служит профилактикой атеросклероза. Много в перце микроэлементов: калий («сердечный друг», нужен и для сосудов), йод (необходим для правильного обмена веществ), железо (для крови), фосфор (для укрепления памяти), магний (нормализует работу нервной системы), цинк (улучшает кожу). В зеленом перце много кремния, полезного для ногтей и волос.

КАБАЧОК. Этот ценный источник клетчатки, витаминов С и В, кальция, калия, магния, фосфора помогает снизить кровяное давление, сердечный пульс и защищает организм от авитаминоза.

Молодые кабачки и патиссоны можно использовать в детском питании, вводить в рацион больных, находящихся на стадии выздоровления, а также людей, имеющих различные проблемы с пищеварением.

БАКЛАЖАН. В 100 граммах «овоща долголетия», как называют его на Востоке, содержится всего 24 калории. Он благотворно воздействует на сердечно-сосудистую систему, расщепляя холестериновые бляшки, на работу печени, почек и пищеварительной системы. Нормализует обмен веществ. Благодаря своему составу эта культура способна поддерживать в организме кислотно-щелочной баланс на нужном уровне.

Употребление в пищу баклажанов показано пожилым людям из-за содержащегося в них калия, а также тем, у кого нарушен обмен веществ, в частности при подагре.

КАПУСТА. Абсолютно все виды этой культуры, будь то белокочанная, цветная или брокколи, лишь немного уступают лимону по содержанию витамина С, а также богаты полисахаридами, белками, минеральными солями. Капуста огородная ценна «противоопухоточным» витамином U, который помогает бороться с раком и предотвратить нарушения работы кишечника, гастрит, язву желудка.

Этот овощ нормализует и обмен веществ, улучшает работу нервной системы, снижает риск инсульта и инфаркта, но противопоказан при панкреатите и повышенной кислотности желудочного сока.

СВЕКЛА. Этот сладкий корнеплод включает в себя природный сахар, витамины и микроэлементы, среди которых йод,

магний, калий, кальций, железо, фосфор. Свекла улучшает пищеварение, выводит шлаки и токсины из организма, благотворно действует на работу желудка, печени, сердечно-сосудистой системы.

ТЫКВА. Сочетание в составе бета-каротина и калия делает эту культуру эффективным лекарством от гипертонии. Тыква также полезна при атеросклерозе, нарушениях обмена веществ, мочекаменной болезни, болезнях почек, колитах и энтероколитах. Противопоказана при сахарном диабете, диарее, язве, гастрите с пониженной кислотностью.

РЕПЧАТЫЙ ЛУК И ЧЕСНОК. Эти сильнейшие природные антибиотики обладают также антипаразитарной, антиоксидантной, противовоспалительной и даже противовирусной активностью. Кроме этого, они способствуют скорому заживлению ран, а в современной медицине используются как противомикробные средства при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

ВЫЯВЛЕН ГЛАВНЫЙ МЕХАНИЗМ СТАРЕНИЯ

HGC

Ученые Лондона выяснили, что старение у круглых червей происходит из-за работы нежелательных генов, а не из-за износа организма. Исследователи считают, что такой же механизм присутствует и у людей.

Биологические процессы, которые являются нормой для молодого, развивающегося организма, продолжают протекать и оказывать вред в более позднем возрасте, нарушая гомеостаз организма. В результате возникают такие заболевания, как деменция, рак, нарушения сердечно-сосудистой системы, хроническая обструктивная болезнь легких, заболевания суставов, гипертония, инсульты и инфаркты.

Подобные процессы, когда программа развития превращается во вредные «квазипрограммы», наблюдаются и у людей.

Так, у женщин процесс вымывания кальция из костей, предназначенный для образования молока для грудного вскармливания, может привести к негативным последствиям после менопаузы, включая остеопороз, остеоартрит и кальцинирование кровеносных сосудов.

На основании этих данных следует вывод, что старение не приговор и его можно постараться раз и навсегда остановить, но для этого в первую очередь необходимо методом лабораторного исследования выявить генетические нарушения.

МЕДИЦИНСКАЯ КЛИНИКА «ГЕНОМА ЧЕЛОВЕКА» в Санкт-Петербурге и области занимается этими исследованиями и дает надежду на положительный результат.

Наш штат врачей поможет выявить структурные изменения в организме и наладить его работу!

Консультация бесплатно, тел. 454-03-02
ВОЗМОЖЕН ВЫЕЗД НА ДОМ

РЕКЛАМА Лицензия № ЛО-78-01-008834 от 22.05.2018.
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



ОБСЛЕДУЙТЕ РОДИНКИ — СОХРАНИТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ!

Автор: врач-онколог, хирург отделения опухолей кожи, костей, мягких тканей и молочной железы ГБУЗ «Санкт-Петербургский клинический научно-практический центр специализированных видов медицинской помощи (онкологический)» **Инусилаев Гамзат Салманович**

МЕЛАНОМУ ЧАСТО НАЗЫВАЮТ ОДНИМ ИЗ САМЫХ ОПАСНЫХ ВИДОВ РАКА. ЭТО ОТЧАСТИ ВЕРНО, ТАК КАК РАК КОЖИ — НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ДИАГНОСТИРУЕМОЕ ОНКОЛОГИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ В РОССИИ. СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ — НЕМАЛОВАЖНЫЙ ФАКТОР В РАЗВИТИИ МЕЛАНОМЫ. В АВГУСТЕ СОЛНЕЧНАЯ АКТИВНОСТЬ ЕЩЕ ДОСТАТОЧНО ВЫСОКА, ПОЭТОМУ НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ О ЗАЩИТЕ КОЖИ.

Что такое меланома?

Это злокачественная опухоль кожи, которая развивается из клеток, вырабатывающих меланин (т. е. пигмент, позволяющий коже темнеть под воздействием солнечных лучей). Локализуется преимущественно на коже и может развиваться из уже существующих невусов (родинок) или появляться в виде новообразования, похожего на невус. Особенность данного вида опухоли: слабая ответная реакция иммунитета нашего организма или ее отсутствие, вследствие чего она зачастую стремительно прогрессирует. В настоящее время частота возникновения этой болезни неуклонно возрастает.

Какие существуют факторы риска развития меланомы?

Ведущий фактор — ультрафиолетовое излучение, как солнечное, так и полученное от искусственных источников. Чрезмерное воздействие УФ-лучей не только способствует преждевременному старению кожи, но и вызывает сильные солнечные ожоги, которые приводят к повреждению ДНК клеток. При этом даже те ожоги, которые были получены в детском и подростковом возрасте, могут сыграть роль в развитии злокачественной опухоли кожи в последующие годы.

Риск развития меланомы также определяет фототип. Особенно он высок, если у вас светлая кожа, волосы и глаза, бывают веснушки, повышенная чувствительность кожи к солнечному свету, а также склонность к быстрому сторанию на солнце.

Еще одним настораживающим «звоночком» является наследственность — наличие у ближайших кровных родственников меланомы или другого рака кожи.



Немаловажный фактор — количество невусов. Чем их больше на теле, тем выше риск развития меланомы. Кроме того, стоит обратить внимание, если новые родинки появились после 40 лет.

Важно помнить: наличие одного или даже нескольких факторов риска не означает, что меланома разовьется на 100 %. Это лишь сигнал о том, что вам необходимо больше внимания уделять правилам профилактики меланомы:

1. Избегать длительного пребывания на солнце, использовать солнцезащитные кремы на открытых участках кожи. Отказаться от посещения солярия.
2. Проводить полный самоосмотр кожных покровов не менее одного раза в полгода, руководствуясь правилами «ABCDE». Не менее одного раза в год проходить профилактический осмотр онколога-дерматолога.
3. При удалении любых новообразований кожи направлять материал на гистологическое исследование.
4. При обнаружении следующих изменений в родинках незамедлительно обращаться за помощью к специалисту: чувство зуда в области невуса, выпадение волос с его поверхности, изменение цвета и/или размера, кровотечение, узлообразование. Не нужно откладывать визит к врачу, незамедлительные действия помогут избежать неприятных последствий.

Диагностика меланомы

Существует несколько методов для определения злокачественности того или иного невуса: дерматоскопия, СИАскопия, цитологическая диагностика и эксцизионная биопсия.

СИАскопия — новейшая методика ранней диагностики меланомы кожи. Это

быстрая, удобная и совершенно безболезненная процедура, помогающая диагностировать опасные изменения в коже на ранней стадии их появления. Подозрительные пигментные образования кожи сканируются специальным прибором — сиаскопом, что позволяет определить их структуру, риск развития рака и наиболее эффективный способ удаления новообразования. В нашем центре («Санкт-Петербургский клинический научно-практический онкоцентр». — Прим. ред.) успешно применяется метод СИАскопии в рамках комплексной программы обследования. Данный аппарат работает на глубоких слоях кожи: его проникающая способность — до 2 мм, а соответствие данных СИАскопии с гистологическими исследованиями составляет 95 %.

Проверь себя: эффективная методика самодиагностики родинок

A (Asymmetry) — асимметрия. Доброкачественная родинка всегда симметрична. Если вы проведете линию через ее середину — обе половины будут одинаковыми. В том случае, если части родинки отличаются (то есть асимметричны), существует риск развития меланомы.

B (Boarders) — границы. В отличие от меланомы, у доброкачественной родинки ровные, четкие границы. На ранней стадии границы меланомы обычно неровные, рельефные или зубчатые.

C (Color) — цвет. Большинство доброкачественных родинок имеет однородный цвет (чаще всего — один из оттенков коричневого). Родинка нескольких цветов — тревожный сигнал. Кроме того, меланома может стать красной, белой или синей.

D (Diameter) — диаметр. Доброкачественные родинки имеют меньший диаметр по сравнению со злокачественными. Проверить размер очень легко: меланома обычно больше ластика на карандаше (6 мм).

E (Evaluation) — изменение. Доброкачественные родинки внешне не меняются со временем. Любое изменение размера, формы, цвета, приподнятости или любого другого параметра, а также появление любых симптомов (например, кровотечения, зуда или коросты) указывают на опасность.

ЗА 2017 ГОД
ПОЧТИ
90 ТЫСЯЧАМ ЧЕЛОВЕК
ПОСТАВИЛИ
ЭТОТ ДИАГНОЗ.

Как сохранить ЗРЕНИЕ

ОТ ТОГО, НАСКОЛЬКО ХОРОШЕЕ У НАС ЗРЕНИЕ, НАПРЯМУЮ ЗАВИСИТ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ, ВЕДЬ С ПОМОЩЬЮ ГЛАЗ МЫ ПОЛУЧАЕМ ДО 90 % ИНФОРМАЦИИ ОБ ОКРУЖАЮЩЕМ МИРЕ. ОДНАКО ЭТОТ ЩЕДРЫЙ ПОДАРОК ПРИРОДЫ НУЖДАЕТСЯ ВО ВНИМАНИИ НЕ МЕНЬШЕ, ЧЕМ, НАПРИМЕР, ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА. А ЧТОБЫ ТЩАТЕЛЬНО БЕРЕЧЬ ЕГО, НУЖНА ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ЗРЕНИЯ.

По данным Всемирной организации здравоохранения, от этого недуга страдают во всем мире около 253 миллионов человек, 65 % из них — люди в возрасте 50 лет и старше. Чтобы помочь нашим глазам, понадобится регулярное выполнение трех главных правил: давать им отдых, тренировать и правильно питаться.

А теперь обо всем по порядку. Если вы сидите за монитором или при искусственном свете, раз в час давайте глазам отдых. Монитор должен быть расположен немного ниже уровня глаз, что даст возможность верхнему веку немного опуститься. Это избавит от испарения жидкости в глазу и уменьшит риск развития синдрома сухого глаза. Усугубляет его появление, а также повышает риск развития катаракты курение, так как никотин «накапливает» налет в крови и ослабляет артерии.

Положительно на зрении, да и на общем состоянии, сказываются регулярные прогулки на свежем воздухе. Кровь обогащается кислородом, и сетчатка глаза получает необходимую подпитку.

Не забывайте о гимнастике, она займет всего несколько минут, но поможет стимулировать кровообращение, освобождая глаза от усталости. Упражнения для укрепления глазных мышц рекомендуются такие: вращайте глазами по кругу, зажмуривайтесь и открывайте глаза на 10-15 секунд, часто моргайте. А для расслабления аккомодационных мышц следуйте правилу 20/20/20: каждые 20 минут смотрите вдаль как минимум на 20 метров вперед в течение по меньшей мере 20 секунд.

Кстати, осеннее солнце, как и летнее, может быть опасным. И значение тут

имеет не столько яркость светила, сколько угол освещения. Офтальмологи советуют носить солнцезащитные очки, которые защищают глаза от ультрафиолетового спектра даже зимой.

«Подпитывайте» свое сердце и глаза — добавьте в рацион цитрусовые, зелень, цельные зерна. Полезны будут продукты, богатые цинком: фасоль, горох, арахис, устрицы, постное красное мясо и птица. Поддерживать остроту зрения поможет, конечно, употребление моркови, богатой витамином А. Свежие питательные вещества можно почерпнуть из печени трески и свиньи, яичных желтков, натурального сливочного масла. Отлично помогает регулярное употребление черники, за счет которой можно умень-

опасны детские глазные патологии, ведь ребенок не может правильно сформулировать, в чем проблема. Если беспокоят зуд и покраснение, отечность, выделения, темные плавающие пятна или вспышки света, незамедлительно обратитесь к главному врачу.

ПОЛОЖИТЕЛЬНО
НА ЗРЕНИИ,
ДА И НА ОБЩЕМ
СОСТОЯНИИ,
СКАЗЫВАЮТСЯ
РЕГУЛЯРНЫЕ ПРОГУЛКИ
НА СВЕЖЕМ
ВОЗДУХЕ.

шить усталость глаз и избежать различных заболеваний.

И главное — посещайте офтальмолога хотя бы раз в год, читайте при правильном освещении, не игнорируйте изменения, неприятные ощущения. Особенно

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 рос. рег. № RU.77.99.11.003.E.002397.02.15 от 09.02.2015.

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.