

курьер-советник

Энциклопедия здоровья

16+

№ 2 (58)
март 2018



**10 сил
натуральной хвои**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

РЕКЛАМА



Магнитотерапия

В Китае считается, что жизненной силой, отвечающей за физическое и психическое здоровье, является энергия Ци, циркулирующая в теле. Любые ее нарушения провоцируют развитие различных заболеваний.

Китайцы полагают, что восстановить энергию организма и заставить ее циркулировать по телу в нужных направлениях возможно с помощью магнитов, которые прикладываются к различным частям тела. Собственно, в этом и заключается метод магнитотерапии, который используется альтернативной медициной.

Применение магнитного поля оказывает обезболивающее и сосудорасширяющее действие, улучшает функции нервной и иммунной системы, ускоряет регенерацию тканей, препятствует тромбообразованию. Используется для лечения: болезней центральной и периферической нервной системы, невралгии, заболеваний опорно-двигательного аппарата — ушибов, переломов, атрофии мышечной ткани, болезней сердечно-сосудистой системы, в частности для нормализации артериального давления; заболеваний желудочно-кишечного тракта; депрессивных состояний и синдрома хронической усталости.

Противопоказаниями для магнитотерапии считаются: индивидуальная непереносимость, склонность к кровотечениям и нарушение свертываемости крови, аритмия и наличие кардиостимуляторов, острые нарушения кровообращения, гнойные заболевания, онкологические заболевания.



100 ЛЕТ

Архангельский водорослевый комбинат

Царская Россия, имея богатые запасы морских водорослей в морях Севера, Дальнего Востока, а также Юга и Запада, водоросли не добывала и в промышленности их не использовала.

Сначала йод Россия покупала за границей, в основном в Германии. Годовая потребность его была 50-70 тонн.

Для страны и народа встала тяжелейшая проблема: где взять йод? В 1913 году царское правительство приняло решение о строительстве йодного завода в г. Архангельске.

Группа ученых обследовала запасы водорослей Белого, Баренцева морей и дала заключение, что йодный завод необходимо строить именно в Архангельске!

Много реорганизаций пережил йодный завод прежде, чем стал Водорослевым комбинатом.

В 1934 году были выработаны первые образцы агара в СССР. По чистоте и желирующей способности беломорский агар оказался лучше японского аналога.

С 1941 года начал работать магнитный цех.

В 1948 году был запущен в эксплуатацию единственный в СССР альгинатный цех.

Во время перестройки, когда водорослевые предприятия в России останавливались, не выдерживая конкуренции с более дешевыми китайскими альгинатами, Архангельский водорослевый комбинат выжил и продолжил развитие.

Последние десятилетия комбинат осознанно перестраивает свое производство на выпуск лекарственных средств и субстанций, биологически активных лечебно-профилактических пищевых добавок, кормовых добавок, биодобавок для парфюмерии и косметики.

Вручную добываются и глубоко перерабатываются бурые водоросли в самой чистой акватории Белого моря, в районе Соловецких островов.

На сегодняшний день комбинат открыл 20 магазинов в Архангельске, Котласе, Коржме, Великом Устюге, Вологде, Санкт-Петербурге и Москве.

ПОЗДРАВЛЯЕМ
АРХАНГЕЛЬСКИЙ
ВОДОРΟΣЛЕВЫЙ
КОМБИНАТ СО 100-ЛЕТИЕМ
И ЖЕЛАЕМ ДАЛЬНЕЙШЕГО
РАЗВИТИЯ
И ПРОЦВЕТЕНИЯ!



АПТЕКА

**ПОДАРОК*
ЗА ПОКУПКУ!**



ул. Марата, д. 54/34, т.643-87-64
ул. Заставская, д. 46, т.320-05-88

* КОЛИЧЕСТВО ПОДАРОКОВ ОГРАНИЧЕНО

www.nl-apteka.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

РЕКЛАМА

куррьер-советник
ПРИЛОЖЕНИЕ

Энциклопедия
здоровья

Товары и услуги, рекламируемые в газете, 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 газеты и авторы запрещают перепечатку, использование материалов частично или полностью.

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

АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ, РЕДАКЦИИ:
197022, СПб, ул. Льва Толстого, 9, пом. 5-Н.
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

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Санкт-Петербургу и Ленинградской области.
Рег. ПИ № ТУ 78-00333 от 22.06.2009.

Установленное время подписания в печать — 22.02.2018, 18.00.
Фактическое время подписания в печать — 22.02.2018, 18.00.
Дата выхода — 28.02.2018.

16+

ЗАКАЗ № 0413-18

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

ТИРАЖ 200 000 экз.
Распространяется бесплатно.



Лучшее из Канады

Медицинская компания «Флора» представляет в России натуральные препараты Премиального качества FMD

В России с 2009 г.

ХИТЫ ПРОДАЖ



Натуральный венотоник Сирку Веин

Действительно на 100 % растительный венотоник Сирку Веин (Circu Vein) для решения проблем варико-за, геморроя, купероза (за 2 месяца).

Активные компоненты Сирку Веина — Диосмин и Гесперидин — являются микронизированной флавоноидной фракцией испанского апельсина и извлечены по уникальной запатентованной технологии.

Сирку Веин не имеет противопоказаний и побочных эффектов, а значит, может быть рекомендован при беременности.

Действует как антиоксидант, поддерживает вены, уменьшая воспаления.

Защищает и тонизирует кровеносные сосуды, чтобы предотвратить утечку, набухание и тяжесть.

Способствует здоровому кровообращению в кровеносных сосудах.

Уменьшает симптомы (боль, отек, кровотечение), связанные с острыми и хроническими болезнями геморроя.



Супер Пробиотик 55+ с мощной антибактериальной активностью

Единственный в России Особый мощный Супер Пробиотик 55+ для старшего поколения от 55 лет и старше, с повышенным содержанием бифидобактерий. Сформирован с учетом специфических возрастных особенностей микрофлоры кишечника.

Для продления активной жизни. Содержит 7 штаммов (видов) полезных лакто- и бифидобактерий в концентрации 34 млрд полезных бактерий в каждой капсуле.

Применяется:

- для восстановления микрофлоры кишечника после курса антибиотиков;
- для защиты всего кишечника;
- при приеме токсичных лекарств;

- при диарее (в том числе антибиотик-ассоциированной);
- при хронических запорах;
- при аллергии на продукты, химические, бытовые и растительные аллергены;
- при синдроме раздраженного кишечника;
- при иммунодефицитных состояниях (подверженность инфекционным заболеваниям вследствие низкого иммунитета).



Основные Ферменты пищеварения. 100 % растительные, не вызывают привыкания

Показаны:

- при хроническом панкреатите для регулярного приема;
- в качестве поддержки и помощи поджелудочной железе;
- при обострении панкреатита, «быстрая помощь»;
- при повышенном образовании газов, вздутии живота, изжоге, кислотном рефлюксе, тошноте;
- для поддержки пищеварения;
- для снижения воспалений и пищевых аллергий.

Ферменты пищеварения FMD компенсируют дефицит ферментов, разрушающихся при приготовлении и обработке пищи.



O-KRILL 3 Чистая Омега 3 Идеальный источник Омега 3 для детей от 4 лет для умственного развития и взрослых!

Как профилактика ухудшения памяти, для поддержки сердца и эластичности сосудов, уменьшения риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Разрушает тромбы. Замедляет процесс ухудшения зрения.

В отличие от рыбьего жира:

- не имеет запаха и привкуса рыбы, нет отрыжки и изжоги;
- свободно от токсинов;
- богато морскими фосфолипидами;
- быстро усваивается;
- уменьшает стресс.



Масло Удо Омега 3*6*9 Смесь 7 органических нерафинированных растительных масел, содержащая ненасыщенные жирные кислоты

Омега 3, Омега 6, Омега 9, в состав которой входят: льняное масло (70 %), подсолнечное масло, кунжутное масло, кокосовое масло, масляный экстракт зародышей овса; масло примулы вечерней, масляный экстракт рисовых зародышей, лецитин сои, органическая смесь витамина Е.

не содержит глютен и ГМО. Изготавливается способом холодного отжима.

Использование «хороших жиров» поможет быстрее сбросить вес, чем «обезжиренные» диеты.

- Нормализует уровень холестерина;
- улучшает кровообращение, повышает эластичность сосудов;
- восстанавливает умственную работоспособность (школьники, студенты);
- тормозит процессы дегенерации мозга, приводящие к потере памяти (пенсионеры);
- останавливает прогрессирующее разрушение нервных волокон при диабете;
- подавляет воспалительные процессы при артрите, снижает боли в суставах;
- профилактика и лечение остеопороза и заболеваний суставов, укрепляет костные ткани.



Кремний (Florasil®)

Кремний + Флавоноиды = идеальная комбинация для профилактики инсульта

Кремний + флавоноиды укрепляют сосудистую стенку, они необходимы для образования эластина — вещества, которое делает стенки сосудов, желудочно-кишечного тракта, клапаны сердечно-сосудистой системы прочными и упругими, снижая проницаемость сосудистой стенки, уменьшая симптомы варикозной болезни, тромбофлебита, васкулита.

Растительный препарат Florasil (Кремний) помогает компенсировать и устранить дефицит кремния в организме.

Все препараты FMD обладают высочайшей эффективностью за счет синергии четко выверенных формул.

Производство FMD сертифицировано по стандартам GMP.



Ознакомиться с полным ассортиментом и приобрести все препараты можно на сайте www.FMD.su, а также в сети аптек «БАЛТФАРМ». Тел. 922-33-62.



Новообразования кожи

Кожа человека — это орган, который защищает нас от вредных воздействий окружающей среды, а также участвует в терморегуляции, дыхании, обменных и многих других процессах. И она тоже подвержена заболеваниям и чаще всего — новообразованиям, самые распространенные из них — родинки, бородавки, папилломы.



RU.FREEPIK.COM

Спровоцировать их появление могут частые случаи травмирования кожи, любой тип облучения (в том числе и солнечное), кожные инфекции и другие причины. Генетическая предрасположенность и светлая кожа с многочисленными родинками также являются опасными факторами развития новообразований.

Любое доброкачественное новообразование не представляет опасности для жизни человека, однако всегда существует риск его перерождения в злокачественное.

Родинки

Само по себе это не опасное заболевание, но большое их количество может свидетельствовать о наличии предрасположен-

ности к онкологическим заболеваниям, поэтому необходимо постоянно наблюдать за ними — следить за увеличением их количества, изменениями размеров, а если они кровоточат или вызывают болезненные ощущения — обязательно обратиться к специалисту.

Бородавки и папилломы

Возбудителем является вирус, способный проникать в кожу даже через микроскопические раны или порезы. Заразиться им можно при рукопожатии с носителем вируса, если целостность вашей кожи повреждена. А на работе, в общественном транспорте, бане, бассейне заразиться еще проще.

Возбудителем бородавок и папиллом является вирус, способный проникать в кожу даже через микроскопические раны или порезы.

К сожалению, нет точных рекомендаций, как уберечься от бородавок. Желательно чаще мыть руки с мылом, не стоит носить чужую обувь и ходить босиком в общественных местах.

Как от них избавиться? Самым правильным решением будет обратиться к врачу, который определит, стоит ли вообще удалять конкретную бородавку и каким образом это лучше сделать. Особенно необходимо это сделать, если бородавка стала ощутимо мешать, начала кровоточить, менять свою форму, стала болеть или сильно увеличилась. Ее рост может быть вызван повреждением. В зависимости от количества бородавок и от того, насколько они глубокие и большие, врач назначит лечение. Это могут быть мази, кремы, специальные пластыри или более радикальные методы.

Важно помнить, что любые кожные новообразования необходимо диагностировать, так как это с высокой степенью достоверности дает возможность выявлять злокачественные новообразования на ранних стадиях их развития и выбирать методику их лечения.

Выставка-продажа

1-4 марта

Здоровый образ жизни

11 00 - 19 00

Товары и услуги для здоровья и красоты

ЗДОРОВЬЕ КРАСОТА

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ЭКОТОВАРЫ

Бесплатные дегустации и мастер-классы

Бесплатные билеты на сайте zozh-expo.ru

Петербургский СКК, пр. Ю. Гагарина, 8, ст. м. «Парк Победы» Тел. +7 (812) 777-04-04

РЕКЛАМА

Дары Белого моря

Поддерживать здоровье и красоту тела при помощи водорослей — древнейших обитателей земли — способ, давно известный в медицине и косметологии.

Особой пользой отличаются водоросли морского происхождения с богатейшим химическим составом и обилием полезных свойств.

Важное преимущество водорослей заключается в том, что в отличие от многих искусственных препаратов их активные вещества усваиваются организмом практически на сто процентов и почти не имеют противопоказаний.

Лечение водорослями называется «альгинотерапия». Народы, населяющие побережья морей и океанов, с древних времен использовали их как эффективное средство для лечения и профилактики многих заболеваний, поскольку они содержат колоссальный запас питательных веществ: натрий, калий, магний, кальций, железо, фосфор, хлор, йод, различные витамины и сахар. Наиболее ценным источником здоровья является водоросль ламинария — морская капуста. **Концентрация магния в морской капусте превышает таковую в морской воде в 9-10 раз, серы в 17 раз, брома в 13 раз. В ламинарии йода столько, сколько в 100 000 л морской воды, и в несколько тысяч раз больше, чем в наземных растениях. Бора в водорослях в**

90 раз больше, чем в овсе, и в 4-5 раз — чем в картофеле и свекле. Водоросли также содержат большое количество кальция: в 100 г морской капусты 155 мг этого вещества. Фосфора в среднем 0,43 %, а, например, в сушеном картофеле и моркови в 2 раза меньше.

По содержанию витамина В₁ ламинария не уступает сухим дрожжам. Водоросли богаты и витамином С: в 100 г сухой ламинарии, например, его 15-24 г, в сырых водорослях — 30-47 мг.

В морской капусте содержится уникальная альгиновая кислота, которая по функции подобна пектину, содержащемуся в ягодах, плодах и овощах. Она обладает способностью поглощать и выводить токсины из организма, в том числе и радионуклиды, что особенно важно для жителей мегаполисов. Широко известно и ее иммуномоделирующее действие.

Нельзя не упомянуть о таком важном элементе, как омега-3.

Водоросли содержат не только большое количество этого вещества, но и являются одним из немногих продуктов, содержащих ЭПК и ДГК. Все это способствует нормализации обмена веществ, выведению токсинов и активизации работы клеток кожи. Морская капуста обладает свойством препятствовать повышению свертываемости крови и образованию тромбов. Морская капуста снижает индекс в крови у больных людей на 10-13 %, обладает антисклеротическим действием.

Ламинария и фукус часто используются в антицеллюлитных программах и в средствах для коррекции фигуры.

Врачами доказано, что самыми важными составляющими для поддержания всех функций организма в норме являются магний, калий, витамины группы В, антиоксиданты и др. Все эти составляющие находятся в предостаточном количестве в беломорских водорослях.

**МОРЕ ДАЛО НАМ
ЖИЗНЬ. МОРЕ
ПОМОЖЕТ НАМ
ЕЕ ПОДДЕРЖАТЬ.**



ВОЗЬМИ ЭНЕРГИЮ БЕЛОГО МОРЯ!

АРХАНГЕЛЬСКИЙ ВОДОРΟΣЛЕВЫЙ КОМБИНАТ — крупнейшее современное предприятие с многолетним опытом и традициями

ПРОДУКЦИЯ

- пищевая
- фармацевтическая
- биологически активные добавки
- косметическая
- сельскохозяйственная

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ

- нормализация веса
- новое качество жизни
- обертывания
- косметическая программа «Тайна Белого моря»

Ждем вас в магазинах г. Санкт-Петербурга:

ул. Ефимова, д. 5, фирменный магазин АО ВК, тел. 8-921-188-69-31

ул. Карбышева, д. 9, лит. А, ТЦ «Карусель», тел. 8-921-188-67-01

www.vodoroslonline.ru, ламинария.рф



Каждую неделю скидка — 25 % на один из товаров ассортимента!

Подробности акции, информацию о цене товара, количестве и ассортименте можно узнать у продавцов-консультантов магазинов сети «АО ВК».

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

Как сберечь здоровье суставов

Люди старшего возраста нередко жалуются на боли в суставах. Примерно в 15 % случаев подобные симптомы являются признаками остеоартроза.

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

Остеоартроз — дегенеративно-дистрофическое заболевание суставов, причиной которого является поражение хрящевой ткани суставных поверхностей. Чем старше человек, тем больше риск заболеть остеоартрозом и тем труднее проходит лечение.

Основные причины развития заболевания — дисплазия, воспалительный процесс и травма. Дисплазия — наличие особых врожденных характеристик сустава, обуславливающих нарушение его биомеханики. Воспаление часто возникает при аутоиммунных патологиях (к примеру, ревматоидном артрите), реже является результатом инфекционного процесса.

ФАКТОРЫ РИСКА ОСТЕОАРТРОЗА:

- ▶ избыточный вес;
- ▶ несоответствие механической нагрузки, приходящейся на сустав, и его способности противостоять подобной нагрузке;
- ▶ генетические факторы;
- ▶ оперативное вмешательство;
- ▶ травмы суставов;
- ▶ эндокринные нарушения;
- ▶ наличие приобретенных форм заболеваний с поражением суставов и костей;
- ▶ нехватка женских половых гормонов (постменопауза и т. д.).

СИМПТОМЫ

ОСТЕОАРТРОЗ ИМЕЕТ СЛЕДУЮЩИЕ СИМПТОМЫ:

- ▶ Тупые, глубокие боли в области суставов, связанные с движением. На начальных стадиях боли неинтенсивные, возникают при нагрузке на сустав (часто — при подъеме по лестнице) и проходят после отдыха.
- ▶ Боли, появляющиеся при первых шагах. Когда человек «расходится», боли прекращаются, но при продолжающейся нагрузке на сустав возникают снова.



PRESSFOTO

- ▶ Утренняя скованность в области пораженных суставов.
- ▶ Крепитация (скрип, хруст или треск) в пораженном суставе при движениях.
- ▶ Ограничение подвижности сустава.
- ▶ Внезапное «заклинивание» сустава или «блокадная» боль (резкая боль при движении).

ДИАГНОСТИКА. ЛЕЧЕНИЕ. ПРОФИЛАКТИКА

Основные методы диагностики остеоартроза: рентгенограмма; анализ крови (общий, биохимия); УЗИ суставов; артроскопия; исследование синовиальной жидкости.

ЛЕЧЕНИЕ ОСТЕОАРТРОЗА:

- ▶ обеспечение пораженного сустава требуемым объемом крови для нормальной функциональности;
 - ▶ снижение интенсивности проявления воспалительного процесса;
 - ▶ устранение избыточного воздействия, обуславливаемого механической нагрузкой.
- Важная роль отводится режиму и диете. Исключается чрезмерная физическая нагрузка, используются приспособления, за счет которых снижается нагрузка на суставы (трость, корсеты и пр.). По рекомендации врача назначается медикаментозное лечение. Применяется и физиотерапия: электрофорез, иглорефлекс-, магнито-, лазеротерапия и т. д.

Профилактикой остеоартроза нужно заниматься с детства. Коррекция плоскостопия, занятия спортом, сбалансированное питание, правильная осанка, регулярные медосмотры — это минимальные меры. Взрослым людям следует контролировать массу тела, не перегружать суставы, избегать длительных статических поз, чередовать сидение за рабочим столом с прогулками.

И напоследок отметим: огромную роль в жизни суставов играет коллаген. Это структурный протеин, который обуславливает прочность и износостойкость костей, тканей связок и межсуставных хрящей. Доказано, что положительный эффект при профилактике и терапии остеоартрита оказывает гидролизат коллагена. Это регенерирующее питательное вещество для суставов, особый вид желатина, улучшающий метаболизм хрящевой ткани. Гидролизат коллагена полностью безопасен, поэтому подходит для долгосрочного приема. Препараты с содержанием данного вещества можно приобрести в аптеках или заказать у производителей.

Жизнь требует движения, а движение – **коллагена!**

- **Коллаген** – белок молодости и красоты!
- **Коллаген** – основа прочности сухожилий, хрящей, костей, кожи, волос, ногтей...
- **Коллаген** – составляет около 30% белков тела.
- **Коллаген** – основа артродиетического питания «ГЕЛАДРИНК» и «КАЛЬЦИДРИНК»

Произведено в Чехии

Продается в аптеках.
Справки по телефонам:

(495) 340-39-11, (495) 989-16-37

www.geladrink.ru

Биологически активные комплексы серии «ГЕЛАДРИНК®» и «КАЛЬЦИДРИНК®» дают возможность обрести гибкость и свободу движения, продлить молодость, повысить качество жизни. Выпускаются в форме порошка или капсул, удобны в применении. Рекомендуются принимать в течение 1–3 месяцев, 2–3 раза в год. «ГЕЛАДРИНК®» и «КАЛЬЦИДРИНК®» разработаны, клинически апробированы и производятся в Чехии.

Геладринк
ПЛЮС



Максимум коллагена для позвоночника и суставов, а также для кожи и волос! В нем много коллагеновых пептидов, «упакованных в обертку» из минералов и витаминов, глюкозамина и хондроитина.

Геладринк
АРТРОДИЕТ



Содержит коллаген и антигомоцистеиновую формулу (витамины B₆, B₁₂, фолиевую кислоту), которые вместе заботятся не только о суставах, но и о ваших сосудах.

Геладринк
ФОРТЕ



Усиленный комплекс для суставов и позвоночника при повышенных нагрузках. Содержит коллаген, глюкозамин сульфат, хондроитин сульфат, метилсульфонилметан.

Геладринк
ФАСТ



Поддержка для суставов, когда «ни согнуться – ни разогнуться, ни ступить – ни наступить». Содержит большое количество целебной босвеллии серрата и коллагена.

Кальцидринк



Сбалансированная добавка на основе коллагена, кальция и витамина D₃. Залог королевской осанки и легкой походки. Блеск и сила волос, упругость кожи.

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

Свид-во о регистрации : RU.77.99.11.003.E.00005.01.15 от 12.01.2015 / RU.77.99.11.003.E.000003.01.15 от 12.01.2015 / RU.77.99.19.003.E.000002.01.15 от 12.01.2015 / RU.77.99.11.003.E.000004.01.15 от 12.01.2015 / RU.77.99.32.003.E.003085.02.15 от 10.02.2015

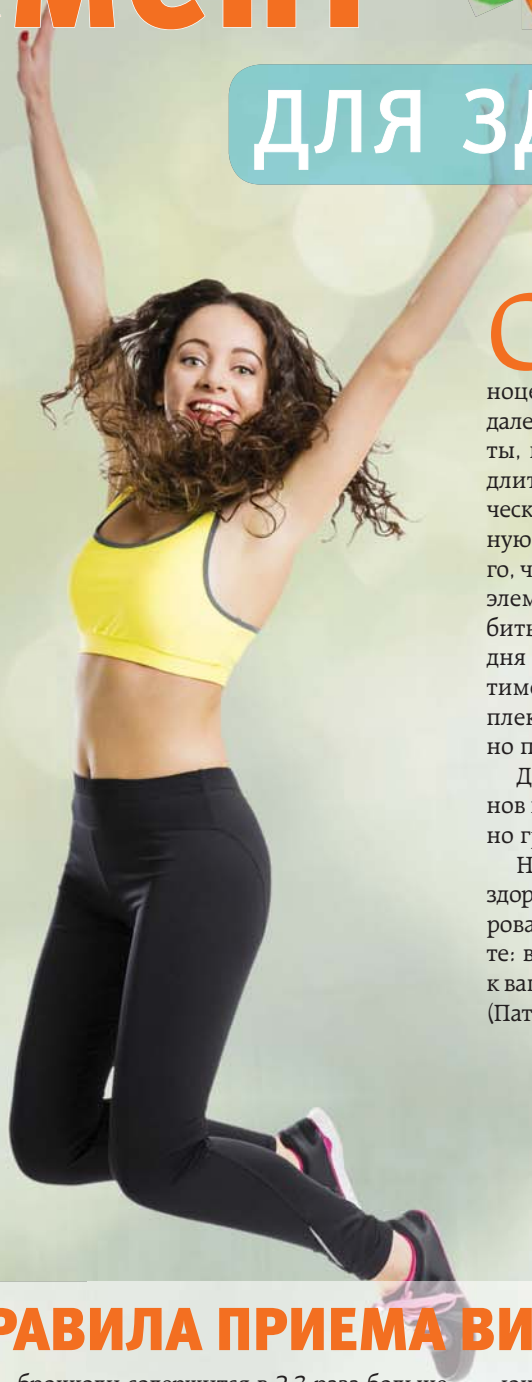
5-й элемент

для здоровья



Совсем скоро наступит весна, позади осеннее ненастье и зимняя стужа с морозами, ветрами, снегопадами и пасмурным небом. Нашему организму приходится тратить много сил, чтобы «удержаться на плаву», но силы тают, и к моменту капелей их остается совсем мало: снижаются работоспособность и иммунитет, мы жалуемся на плохое настроение и самочувствие. В большинстве случаев это объясняется авитаминозом — организму не хватает полезных элементов: витаминов и минералов.

Прежде всего необходимо помнить — витамины не являются безвредной «конфеткой», это лекарственный препарат, перед началом приема которого желательно проконсультироваться у врача.



Обеспечивать суточную потребность организма в витаминах должно сбалансированное и полноценное питание, но, как правило, оно далеко от идеального. Кроме того, продукты, в том числе овощи и фрукты, после длительного хранения, обработки химическими реагентами и консервации львиную долю витаминов теряют. Да и для того, чтобы восполнить дефицит полезных элементов, нужно, как правило, употребить очень большое их количество. Сегодня аптеки предлагают широкий ассортимент витаминов и витаминных комплексов для всех возрастных групп: важно правильно выбрать их.

Для того чтобы употребление витаминов принесло пользу, принимать их нужно грамотно.

Независимо от возраста и состояния здоровья каждый нуждается в сбалансированном витаминном рационе. Помните: витамины добавляют не только годы к вашей жизни, но жизни к вашим годам! (Патрик Холфорд)

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПРИЕМА ВИТАМИНОВ

- Определите, чего вам не хватает: сдайте анализы для определения нехватки в организме тех или иных минеральных веществ и витаминов, чтобы выбрать наиболее подходящий витаминный комплекс и не перегружать организм лишними химическими веществами.
- Не стоит одновременно налегать на продукты, богатые необходимыми веществами, и принимать препараты. Например, в 100 граммах твердого сыра уже содержится половина суточной нормы кальция. Говяжья печень покрывает рекомендуемую суточную дозировку витамина А 30 граммами. В 200 граммах

брокколи содержится в 2-3 раза больше суточной нормы витамина С.

- Следуйте способу приема, указанному в инструкции, это обеспечит эффективное усвоение именно этого комплекса.
- Витамины бывают жирорастворимые и водорастворимые. К первым относятся А, D, Е и К, ко вторым — остальные. В случае продуктов это работает, когда вы добавляете в морковь сметану: без жиров витамин А пройдет мимо вас. Для усвоения некоторых микроэлементов нужны витамины: для кальция — D, для железа — С, для магния — B₆ и так далее. Витамины лучше всего принимать тогда, когда в пище есть белковая составля-

ющая (творог, сыр, яйца, мясо, рыба), — белки помогают доставлять полезные вещества в ткани и клетки организма.

- Превышать суточную норму врачи категорически не рекомендуют, это может привести к аллергическим реакциям и даже отравлениям. Нельзя принимать витамины во время лечения антибиотиками.
- Между приемами витаминных комплексов необходимы перерывы в две-три недели. После «отдыха» можно начать курс витаминов с другим содержанием. Такая витаминная терапия хорошо подойдет и в лечебных, и в профилактических целях.

Подобное лечится подобным...

Гомеопатия – один из известнейших методов альтернативной медицины. Гомеопатическое лечение может помочь людям, страдающим различными недугами, когда традиционные способы терапии бессильны.

Официально гомеопатия существует с конца XVIII века, ее основателем считается немецкий ученый Самуэль Ганеман (1755-1843). При этом ряд исследователей уверены, что этот метод был известен еще во времена Гиппократа, то есть примерно в 400-х годах до н. э.

ПРИНЦИПЫ ТЕРАПИИ

- Подобное лечится подобным. При болезни помогает то лекарство, которое у здорового человека вызывает симптомы, схожие с ней. Принцип, который действует и в практике вакцинации. (Например, укус пчелы вызывает отеки и острую задержку мочи, а препарат, приготовленный из пчелы, используется при лечении этих симптомов, какой бы причиной они ни были вызваны.)
- Принцип малых доз. Сила действия лекарства увеличивается по мере уменьшения его дозы.
- Индивидуальный подход. Одна и та же болезнь может протекать по-разному даже у людей, сходных по конституции и внешним признакам. Определяя «лекарственный тип» будущего пациента и соответствующий его недугу лечебный препарат, гомеопат учитывает все: рост человека, вес, цвет глаз и волос, психологические особенности, темперамент, реакцию на болезнь, стресс, тепло и холод, наследственность, особенности обмена веществ.

ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕНИЯ

Гомеопатия хорошо лечит хронические заболевания: гипертоническую болезнь, заболевания нервной и эндокринной систем, вегетососудистую дистонию, аденоиды, различные дисфункции, астму, язвенную болезнь, аллергические реакции разной этиологии. Помогает этот метод и в лечении острых состояний, таких как грипп, ангина, гайморит, простатит. Также гомеопатическое лечение способствует оздоровлению кожи и борется с различными ее недугами – экземой, псориазом, крапивницей, фурункулами, бородавками. Незаменима гомеопатия и для лечения чувствительных к традиционной «химии» беременных женщин.

Эффективнее всего этот метод исцеления воздействует на детские заболевания, поскольку организм ребенка активнее

реагирует на подобное лечение: после принятия назначенных препаратов приходит в норму и психика детей — стабилизируется поведение, снижается гиперактивность, уходят капризы. С помощью гомеопатии можно справиться и с такими детскими и подростковыми проблемами, как заикание, диатез, частые ОРЗ, задержка психического развития, недоразвитие мелкой моторики, энурез.

В пользу гомеопатического лечения убедились и аллопаты — врачи широкой практики. В качестве общеукрепляющего, профилактического и очищающего средства гомеопатия нынче используется во многих клиниках и больницах.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

И все же не стоит забывать о том, что гомеопатия не всесильна. Так, она не вылечит рак, не остановит пневмонию, не рассосет аппендицит. Но стабилизировать острое состояние, уменьшить количество приступов и вывести болезнь в длительную ремиссию, безусловно, сможет. В ряде случаев гомеопатия помогает избежать хирургического вмешательства. Например, есть средства, которые способствуют рассасыванию и втягиванию обратно даже самых запущенных аденоидов — соответственно, отпадает и необходимость в операции по их удалению.

Следует понимать, что гомеопатические средства не сочетаются с гормональными, психотропными, снотворными препаратами, а также с антибиотиками. Несовместимо их употребление с острыми приправами, кофе, алкоголем. Эти «агрессивные» продукты нейтрализуют действие гомеопатических лекарств.

Сегодня непросто найти настоящего профессионала-гомеопата, который правильно сможет подобрать необходимые лекарства. Поэтому, прежде чем обратиться к такому методу лечения, изучите внимательно информацию о препарате, клинике или конкретном специалисте, к которому вы хотите обратиться. Учитывайте репутацию, опыт работы и, конечно, отзывы пациентов, которые можно найти на специализированных форумах в интернете.



ТАЛИОН-А



ИОВ-МАЛЫШ (Барбарис комп). Аденоиды без ножа

- Показания:**
- **АДЕНОИДЫ ЛЮБОЙ СТЕПЕНИ с осложнениями и без**
 - **ЧАСТЫЕ ПРОСТУДЫ и слабая носоглотка**
 - **ТОНЗИЛЛИТ, хронический и острый**
 - **НЕРВНАЯ ВОЗБУДИМОСТЬ, часто сопутствующая аденоидам.**

При приеме гомеопатической композиции «Иов-малыш» аденоиды, даже самые запущенные, **рассасываются**, втягиваются обратно; **отпадает**, разумеется, и **необходимость в операции** по их удалению. Прекращаются также сопутствующие воспалительные явления со стороны носоглотки и горла.

Гомеопатическое средство «Иов-малыш» за счет своих составных частей действует как местно на носоглотку, так и обще, на весь организм в целом. Поэтому излечиваются не только местные симптомы (увеличенные аденоиды, миндалины), но и общие (напр., повышенная нервная возбудимость). Действие препарата медленное, но благодаря перестройке на здоровый лад астенической конституции ребенка не имеет обратного хода, т. е. **достигнутый эффект остается на всю жизнь**. Это позволяет не только избавиться от увеличенных аденоидов, миндалин, слабости нервной системы, но и избежать многих других заболеваний самого разного рода, которые в будущем, уже в зрелом возрасте обычно подстерегают подобных больных, исходя из слабости их конституции.

Препарат не ядовит; случайная передозировка безвредна. Побочные действия, как и при любом гомеопатическом лечении, могут быть только положительными.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ГОРОДА.

Препарат «ИОВ-МАЛЫШ» (Барбарис комп) и другие препараты компании ТАЛИОН-А в Петербурге можно приобрести по адресам:

ООО «Нева-Гомео-Фарм», Старо-Петергофский пр., д. 44, тел. (812) 786-50-25
 ООО «Центр гомеопатии», ул. Полярников, д. 15, тел. (812) 560-00-77, 560-00-12
 ООО «Терапевтикум», Итальянская ул., д. 10/5, тел. (812) 325-23-64.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Что вы знаете о лецитине?

ЛЕЦИТИН — ЖИРОПОДОБНОЕ ОРГАНИЧЕСКОЕ ВЕЩЕСТВО, ПРЕДСТАВЛЯЮЩЕЕ СОБОЙ КОМПЛЕКС ФОСФОЛИПИДОВ, СВОЕОБРАЗНОЕ ТОПЛИВО ДЛЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА. ЕГО НУЖНО И МОЖНО ПРИНИМАТЬ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ.

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ И ЭФФЕКТИВНЫЙ

Лецитин — строительный материал для клеточных оболочек. Он способствует укреплению нервной системы, незаменим для печени (при гепатитах, ожирении печени, интоксикациях, циррозах) и головного мозга (регулярный прием лецитина может приостановить рассеянный склероз, улучшить мозговую активность при болезни Паркинсона и синдроме Альцгеймера), при снижении памяти, недостаточной концентрации внимания и, являясь сильным антиоксидантом, способен выводить токсины из организма.

Нормализовать уровень холестерина в крови и активизировать работу ферментов по расщеплению жиров, стабилизировать жировой обмен, способствовать лучшему усвоению витаминов А, D, Е и К тоже помогает лецитин.

Интересно, что фосфолипиды активизируют микроциркуляцию крови в организме, вот почему лецитин, практически не имея побочных действий, незаменим для профилактики болезней сердца и атеросклероза, в период восстановления после инфарктов и инсультов.

При псориазе и дерматите прием лецитина значительно уменьшит неприятные симптомы, поэтому он часто используется при комплексном лечении кожных заболеваний.

Еще одно волшебное свойство лецитина — способность нормализовать уровень сахара в крови.

У мужчин подвижность сперматозоидов обеспечивается специальными веществами, в состав которых входит и лецитин (30 % от общего количества остальных веществ), вот почему им также стоит регулярно принимать это вещество.

ДЛЯ ПРЕКРАСНЫХ ДАМ

Для женской красоты лецитин тоже незаменим. Фосфатидилхолин — активное вещество в лецитине — разглаживает кожу лица, делает ее мягкой и нежной. А еще помогает снять воспаления, аллергические высыпания, убрать лишнюю жирность и вернуть личику свежесть.

Кроме того, препараты лецитина назначают для ускорения выздоровления после перенесенных тяжелых заболеваний и более быстрого восстановления после родов (если женщина не кормит грудью). Лецитин способен повышать эффективность терапии, которая назначается для лечения таких женских заболеваний, как эндометриоз, фиброзно-кистозная мастопатия, рак молочной железы и рак матки.

И даже если у вас нет особых проблем со здоровьем, стоит все равно обратить внимание на лецитин, поскольку он способствует общему укреплению организма и необходим как для развития подрастающего организма, так и для поддержания здоровья людей зрелого возраста.

ОТКУДА ПОЛУЧАЮТ ЛЕЦИТИН?

Лецитин содержат многие продукты питания, но главные его источники — яйца, орехи, бобовые, икра, мясные субпродукты, капуста и подсолнечное масло. Для поддержания здоровья необходимо, чтобы все эти продукты регулярно присутствовали в рационе.

Лецитин также входит в различные витаминные комплексы, выпускается как самостоятельный препарат в виде капсул, гелей, гранул, таблеток, жидкостей.

Суточная доза лецитина — 5-6 г для взрослого человека и 1-4 г для ребенка. Это не считая того лецитина, который мы можем получить с пищей. Употребляют его обычно до или во время еды три раза в сутки. Курс лечения — не менее трех месяцев, но может быть более длительным, вплоть до нескольких лет.

Окончательную дозировку и продолжительность приема определяет врач.

А ИЗ ПОДСОЛНЕЧНИКА — ЛУЧШЕ!

Лецитин в основном производят из сои, однако нужно помнить, что чрезмерное употребление соевых продуктов детьми младше 3 лет может привести к появлению у них аллергических реакций и проблем со щитовидной железой. Кроме того, в производстве в последнее время все чаще стали использовать генномодифицированную сою, что также сказывается на качестве продукта. Хотя соевый лецитин, польза и вред которого будут предметом научных дискуссий еще много лет, обладает наименьшими затратами при производстве, и поэтому альтернативу ему найти не так просто...

Но она есть — сегодня уже налажен выпуск лецитина из экологически чистых семян подсолнечника, в том числе российскими производителями. И в нем на 15 % больше активных веществ, чем в лецитине, полученном другими способами!

Противопоказанием к приему любого вида лецитина является только его индивидуальная непереносимость.

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.

Подобная информация по телефону **8 800 2222 477** и на сайте **www.uviks.ru**

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



У ваших вен НЕТ ПРОБЛЕМ!

Среди заболеваний сосудов самым коварным и самым распространенным медики считают тромбоз — воспаление венозных стенок с образованием тромба.

Такую нелестную славу заболевание приобрело из-за непредсказуемости поведения тромба — он может, оторвавшись от стенки, «совершить путешествие» по кровеносной системе, добравшись до жизненно важных артерий, и закупорить их, что может привести к летальному исходу. По данным статистики, 10 % мужчин и женщин старше сорока лет страдают тромбозом.

Существуют три основные причины образования тромбов:

- изменения сосудистой стенки;
- повышенная вязкость крови;
- нарушенный ток крови.

Воспалительный процесс сосудистых стенок может возникнуть в любом отделе венозной системы, в том числе из-за неправильного питания, а повышенная вязкость крови может быть вызвана не только дефектами свертывающей системы крови, но и обезвоживанием организма.

Важными правилами профилактики образования тромбов являются обильное питье, корректировка рациона питания и умеренные физические нагрузки, ведение активного образа жизни.

Ежедневное меню должно содержать овощи, фрукты, злаки, кисломолочные продукты, мясо с минимальным уровнем жирности. Предпочтение продуктам, понижающим холестерин в крови: морская рыба, бобы и соевые продукты, овсяные хлопья и цельные злаки, белокочанная капуста, брокколи, морковь, листовые овощи, авокадо, шпинат, петрушка, укроп, лук, чеснок, орехи, растительное масло, цитрусовые, имбирь. Категорически не рекомендуется при риске развития тромбов есть сало, сосиски, колбасу, а также копченые, жареные, жирные блюда, в том числе жирное мясо, консервы и маринады. Необходимо исключить из рациона сливочное масло, маргарин, твердые сыры, сладости и кондитерские изделия, спиртные напитки, крепкий кофе и чай, газированные напитки. Флебологи советуют включать в меню травяные чаи и соки.

Среди множества неблагоприятных факторов, провоцирующих развитие тромбоза, малоподвижному образу жизни принадлежит лидерство. Чтобы предупредить образование тромбов, организму нужно давать нагрузки. Речь не идет об изнуряющих тренировках в спортивном зале, вполне достаточно и пешеходных прогулок, но важно, чтобы они были ежедневными. Не стоит пренебрегать и обычной гимнастикой с несложными движениями, такими как: махи ногами, поочередное поднимание ног в сторону и вверх, бег на месте, «велосипед» лежа на спине, перекачивание с носка на пятку, вставание на цыпочки.

Помните, предупредить легче, чем лечить! Достаточно простые и несложные правила помогут сохранить здоровье.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



МУХОМОР

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

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

ЗАСЛУЖЕННАЯ ПОПУЛЯРНОСТЬ

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

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

СОВРЕМЕННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

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

Консультация врача-фунготерапевта – бесплатно!

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

МАГАЗИНЫ «ГРИБНАЯ АПТЕКА»:

575-57-97 – Колокольная ул., д. 8, ст. м. «Достоевская» / «Владимирская»

273-20-43 – ул. Чайковского, д. 51, ст. м. «Чернышевская»

368-98-04 – ул. Ленсовета, д. 88, ст. м. «Звездная»

717-17-11 – Невский пр., д. 180, ст. м. «Пл. Александра Невского»

715-47-26 – пр. Энгельса, д. 132/1, ст. м. «Пр. Просвещения»,

отдел в гомеопатическом центре «Арника»

377-26-86 – Дачный пр., д. 2, к. 2, ст. м. «Пр. Ветеранов»

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

Вся продукция сертифицирована.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.

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

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

Пансионат для пожилых людей и инвалидов



«Пансионат в Разливе»

Лицензия Комитета по здравоохранению
Санкт-Петербурга № ЛО-78-01-007360

Расположен в экологически чистом,
живописном месте Курортного района
Санкт-Петербурга



- Круглосуточный уход
- Квалифицированное медицинское наблюдение
- Прогулки на свежем воздухе на своей территории
- Правильное питание
- Уютная домашняя атмосфера
- Разнообразный досуг
- Близость к городу
- Современные системы безопасности



г. Санкт-Петербург, г. Сестрорецк,
ул. Приозерная, д. 5, лит. А, тел.: (812) 240-20-36,
(812) 930-43-24, www.zolotoevremya.com

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ

понедельник

вторник

среда

четверг

МАРТ

1

14-15-й лунный день. Благоприятный день, Луна в Рыбах.

Успешны лунные операции с недвижимостью. Не рекомендуются новые операции в лунке и кишках.

5

18-й лунный день. Неблагоприятный день, убывающая Луна в Весах.

Во всем полагаться только на интуицию. Не лучшее время для деловых договоренностей. Можно идти к косметологу.

6

19-й лунный день. Неблагоприятный день, убывающая Луна в Скорпионе.

Не рекомендуются все физические и умственные нагрузки. Не рекомендуются плановые операции на половых органах. Хорошо сходить в баню.

7

20-й лунный день. Благоприятный день, убывающая Луна в Скорпионе.

Необходимо проявлять щедрость. Водные знаки (Раки, Рыбы, Скорпионы), просите помощь. В этот день надо научиться прощать и просить прощения.

8

21-й лунный день. Благоприятный день, убывающая Луна в Стрельце.

Рекомендуются физические нагрузки. Можно начинать дело. Овнам рекомендуется в парную и метельские процедуры.

12

Благоприятный день, убывающая Луна в Козероге.

Противопоказаны тяжелые нагрузки на позвоночник и тяжелые силовые упражнения. Могут обостриться старые травмы. Показаны прогулки на свежем воздухе.

13

26-й лунный день. Неблагоприятный день, убывающая Луна в Водолее.

Вещие сны. Не делитесь своими планами ни с кем. Не рекомендуются плановые операции.

14

27-й лунный день. Благоприятный день, убывающая Луна в Водолее.

В это время лучше заниматься решением накопившихся дел по дому. Уборка и ремонт. Показаны водные и косметические процедуры.

15

28-й лунный день. Благоприятный день, Луна в Водолее.

Слушайте свое сердце. Благоприятный ход в парикмахерской. Благоприятны массажи и водные процедуры.

19

3-й лунный день. Благоприятный день, растущая Луна в Овне.

Воздержитесь от похода к стоматологу. Нельзя употреблять мясо и голодать.

20

4-й лунный день. Неблагоприятный день, растущая Луна в Тельце.

Не рекомендуется жадничать и экономить. Проверьте свои сосуды. Благоприятны все водные процедуры, кроме парилки.

21

5-й лунный день. Благоприятный день, растущая Луна в Тельце.

Нельзя делать плановые операции на почках. Не рекомендуется даже их обследовать. Благоприятный день работы с денежными потоками.

22

6-й лунный день. Благоприятный день, растущая Луна в Близнецах.

Берегите свое здоровье. Благоприятный период для общения с коллегами по работе и для подписания контрактов.

26

10-й лунный день. Благоприятный день, растущая Луна в Льве.

Ешьте больше овощей и рыбы. В этот день лучше не нагружать свою нервную систему.

27

11-й лунный день. Благоприятный день, растущая Луна в знаке Льва.

Гипертоники, избегайте эмоциональных нагрузок, тяжелых физических упражнений и парилок. Опасны операции на сердце и сосудах.

28

12-й лунный день. Благоприятный день, растущая Луна в Деве.

Ссора в этот день может развести вас с человеком навсегда. Благоприятны сделки с недвижимостью. Полезны водные процедуры.

29

3-й лунный день. Благоприятный день, растущая Луна в Деве.

В этот день хочется денег. Благоприятны покупки, покупки в магазине, покупки в аптеке. Хорошо чистить кишечник и пить травяные чаи.

Главный рецепт мартовского лунного календаря
«ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО ОТ БОЛЕЗНЕЙ»

2018

МЫ ОТКРЫЛИСЬ!

НОВЫЙ МАГАЗИН «МЕХА ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ»

суббота	воскресенье
3 16-й лунный день. Благоприятный день, убывающая Луна в Весах. Переизбыток сил лучше всего направить в творческое русло или на физическую нагрузку. Опасность агрессивных поступков и действий.	4 17-й лунный день. Благоприятный день, убывающая Луна в Весах. Прекрасный период для освобождения от вредных привычек, также можно попробовать что-либо новое.
9 22-й лунный день. Благоприятный день, убывающая Луна в Стрельце. Творческие Овны, Стрельцы и Львы испытывают прилив сил. Преступления и махинации. Берегитесь падений, опасность переломов и растяжений.	11 24-й лунный день. Благоприятный день, убывающая Луна в Козероге. День, благоприятный для земных знаков и карьеристов. Нельзя заниматься мануальной терапией и противопоказаны операции на позвоночнике и суставах.
16 29-й лунный день. Неблагоприятный, убывающая Луна в Рыбах. Нельзя начинать никаких крупных новых дел: контракты, свадьбы. Берегите нервы. Займитесь окуриванием помещений лечебными травами.	18 1, 2-й лунный день. Благоприятный день, растущая Луна в Овне. День начала любого нового дела. Очень важный день. Показана физическая и психическая активность. Неблагоприятно лечение зубов и операции на лице.
23 7-й лунный день. Благоприятный день, растущая Луна в Близнецах. Диеты при растущей Луне менее эффективны, чем при убывающей. Если вы хотите похудеть, ешьте в этот день белковую пищу.	25 9-й лунный день. Неблагоприятный день, растущая Луна в Раке. Не делайте скоропалительных выводов. Хорошо заняться аутотренингом. Берегитесь отравлений. Не употребляйте жирную и жареную пищу.
30 14-й лунный день. Благоприятный день, растущая Луна в Весах. Хороший день. Можно работать с денежными потоками. Благоприятно посетить зубного врача. Желательно есть много растительной пищи.	31 15-й лунный день. Полнолуние в 15.37. Неблагоприятный день, Луна в Весах. Избегайте больших физических и психических нагрузок. Погуляйте в лесу или на свежем воздухе. Воздержитесь от мяса.

Астролог ВЕТЛАНА

лендаря совпадает с советом Парацельса:
— **ХОРОШЕЕ РАСПОЛОЖЕНИЕ ДУХА».**



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

АКЦИЯ

**ПРИНЕСИ
СТАРУЮ ШУБУ
И ПОЛУЧИ СКИДКУ
НА НОВУЮ**



Меховая фабрика
«Элегант»

кредит

Шубы Меховые жилеты Шапки

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

FIRMAELEGANT.RU

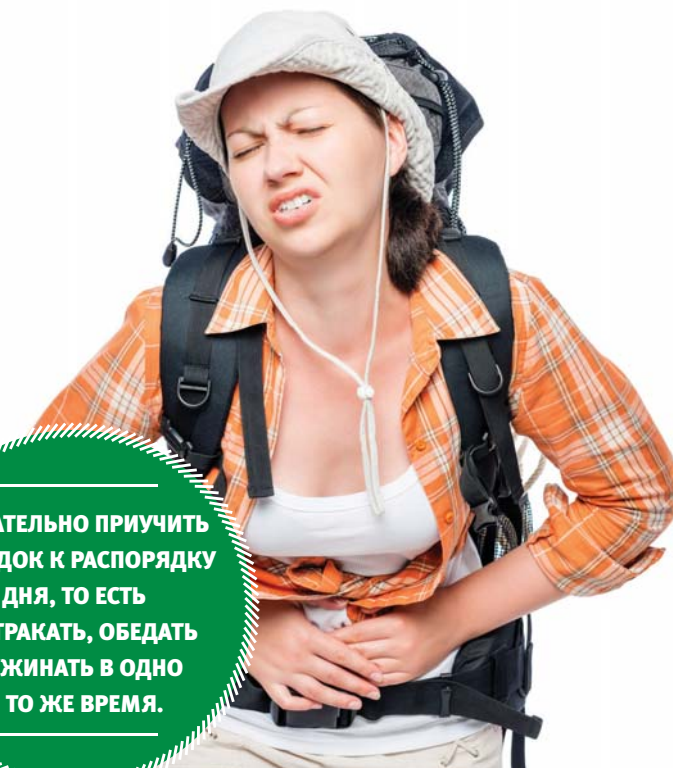
«Ленивый» желудок

Многие болезни, которые возникают в желудочно-кишечном тракте, связаны с тем, что наш желудок недобросовестно выполняет свою работу. Он вдруг становится ленивым.

Он отказывается ритмично сокращаться, размельчать пищу, перерабатывать ее и отправлять дальше. Пища лежит в желудке, а это приводит к изжоге, отрыжке, тяжести, вздутию, возникновению боли, запорам и другим неприятным ощущениям. «Ленивый» желудок, или функциональная диспепсия, — одно из самых распространенных заболеваний желудочно-кишечного тракта. Примерно каждый третий взрослый страдает от этого синдрома. И как правило, человек сам провоцирует возникновение такого физиологического состояния.

Чаще всего сокращение двигательной активности желудка формируется под влиянием нескольких факторов. На первом месте среди них находится питание на бегу, переедание, употребление некачественных продуктов. Привести к ослаблению функции желудка может большое количество «тяжелой» пищи, такой

**ЖЕЛАТЕЛЬНО ПРИУЧИТЬ
ЖЕЛУДОК К РАСПОРЯДКУ
ДНЯ, ТО ЕСТЬ
ЗАВТРАКАТЬ, ОБЕДАТЬ
И УЖИНАТЬ В ОДНО
И ТО ЖЕ ВРЕМЯ.**



PRESSFOTO

38-002-38
www.mc21.ru



**ВРАЧИ ДЛЯ
ВСЕЙ СЕМЬИ**



**АНАЛИЗЫ,
ДИАГНОСТИКА**



**АБОНЕМЕНТНЫЕ
ПРОГРАММЫ**



**ВЫЗОВ ВРАЧА
НА ДОМ**

**ЕСТЬ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ**

РЕКЛАМА

как бутерброды, мясо, вареные яйца. Вредно сказывается и отсутствие супов в рационе. Заставить желудок лениться могут стрессы и наши вредные привычки — алкоголь и курение, согласно исследованиям они повышают риск развития диспепсии в два раза. У пожилых людей к появлению симптомов приводит возрастное ухудшение выработки ферментов и ослабление мышц этого органа.

Чтобы свести к минимуму возможность возникновения диспепсии, необходимо не переедать, для чего лучше кушать меньше, но чаще — 5-6 раз в день, при этом пищу нужно тщательно пережевывать. Если вам предписана какая-то диета, необходимо следить за ее тщательным соблюдением. Нельзя питаться только овощами или кисломолочными продуктами, рацион должен быть сбалансированным.

Желательно приучить желудок к распорядку дня, то есть завтракать, обедать и ужинать в одно и то же время. Когда он привыкнет жить по расписанию, он сам начнет более интенсивно работать именно в определенные часы. Последний прием пищи должен быть не позднее чем за два часа перед сном. Рекомендуется ограничить употребление продуктов с высоким содержанием животных жиров, в особенности жирного мяса и масла, газированных напитков, алкоголя, шоколада и кофе. Обратите внимание на свой питьевой режим — вода не только выводит из организма токсины, но и улучшает перистальтику кишечника, норма взрослого человека — около двух литров чистой воды.

Старайтесь избегать нервно-психических перегрузок, научитесь быстро выходить из стрессовых ситуаций. И не забывайте больше двигаться! Хорошее настроение и физическая нагрузка улучшают функционирование пищеварительных органов.

Помочь при «ленивом» желудке могут и травяные сборы, но употреблять их лучше все же предварительно проконсультировавшись с врачом. Он же в случае необходимости может назначить лекарственные или вспомогательные средства, которые восстановят и сбалансируют выработку необходимых ферментов и помогут желудку заработать в полную силу.

Микроорганизмы в помощь кишечнику

Современные врачи — гастроэнтерологи и терапевты — часто назначают пациентам, страдающим желудочно-кишечными недугами, наряду с основной терапией такие препараты, как пробиотики, пребиотики и синбиотики. Что это за препараты, чем они различаются и какую пользу приносят нашему организму?



Пробиотики — это комплекс живых микроорганизмов, бактерий, которые в естественном состоянии населяют кишечник человека и формируют основу защитных сил — полезную микрофлору.

Их различают по видам и штаммам. Каждый из штаммов оказывает свое воздействие на человеческий организм, но оно всегда позитивное, так как в составе большинства пробиотиков имеются представители нормальной флоры кишечника: бифидобактерии, лактобактерии, энтерококки и другие.

Крохотные обитатели кишечника выполняют различные функции: защищают организм от патогенных микробов; вырабатывают ферменты, необходимые для пищеварения; образуют разные витамины, гормоны, противовоспалительные субстанции, аминокислоты и антиоксиданты; блокируют токсины и поддерживают иммунитет.

Извне мы можем получить пробиотики из молочных продуктов, имеющих срок хранения не более 72 часов и не содержащих вредных добавок. Это йогурт, кефир, ряженка, простокваша, творог, некоторые виды сыра. Существуют также лекарственные формы пробиотиков и БАДы.

Пребиотики — это вещества, которые являются пищей непатогенных микроорганизмов нашего кишечника и способствуют их росту и развитию. Они создают благоприятную среду в тонком кишечнике. В их состав входят лактулоза, инулин, олигофруктоза, хитозан, аргинин, витамины А, Е, С.

Они содержатся в молочных продуктах, а также в хлебе, кукурузе, луке, чесноке, фасоли, бананах. Выпускаются они и в форме лекарственных препаратов или БАДов.

Синбиотики — это препараты, в состав которых входит несколько видов микроорганизмов — пробиотиков или несколько штаммов одного и того же типа бактерий.

Синбиотики — это комбинация пробиотиков и пребиотиков, которая производит на организм оздоровительный эффект. Синбиотики — мощные препараты последнего поколения. Они максимально сбалансированы, содержат полезные растительные добавки и полностью принимаются нашим организмом.

Препараты этих групп могут назначаться как по отдельности, так и в случае комплексной терапии при:

- ♦ синдроме раздраженного кишечника;
- ♦ дисбактериозе;
- ♦ воспалительных заболеваниях кишечника;
- ♦ наличии *Helicobacter pylori*;
- ♦ хронических заболеваниях ЖКТ;
- ♦ диарее, запоре, метеоризме и так далее.

Часто такие препараты используются для улучшения обменных процессов, защиты от аллергенов, токсинов и канцерогенов, для поддержания ослабленного иммунитета. Эффективность препаратов различна, однако все они оказывают комплексное оздоравливающее действие на организм.

ИСПЫТАНЫ ВРЕМЕНЕМ И КЛИНИЧЕСКИМ ПРИМЕНЕНИЕМ

Более 50 лет назад отечественный микробиолог Анатолий Степанович Бессерёжнов создал свой первый биопрепарат — напиток «Здоровье». Потом появилась серия пробиотиков «Санта-Русь». В настоящее время «Санта-Русь-Б» выпускается компанией «Бессерёжнов А. С.» в таблетках и порошке. В результате дальнейших научных поисков был получен синбиотик «Унибактер», не имеющий себе равных по разнообразию дружественных видов полезных бактерий, входящих в его состав. «Унибактер» выпускается в капсулах. **Уникальность** «Унибактера» состоит в запатентованной симбиоз-закваске мезо- и термофильных молочнокислых бактерий в сочетании с бифидо- и пропионовокислыми бактериями.

Особая питательная среда для этих бактерий сохраняет их **стабильность и устойчивость**, в частности, к кислой среде желудка и антибиотикам.

Широкий спектр действия препаратов позволяет рекомендовать их не только при нарушениях пищеварения и различных заболеваниях ЖКТ, но и с целью восстановления иммунитета, улучшения обменных процессов, очищения организма от внутренних и внешних токсинов.



Производитель: ООО «Бессерёжнов А. С.», Москва.
Представитель в Санкт-Петербурге: ООО «АртаМед».
Телефон 94-350-95 | Сайт: артамед.рф.

490-62-90, Б. Морская ул., 31, центр «Рецепты Здоровья»
387-39-22, Московский пр., 161, аптека «Балтфарм»
346-33-36, ул. Льва Толстого, 1, аптека «Балтфарм»
575-74-59, Разъезжая ул., 4, аптека «Балтфарм»
579-99-75, ул. Маяковского, 7, аптека «Балтфарм»
560-12-46, ул. Бабушкина, 61, аптека
676-62-78, Парашютная ул., 25, корп. 1,
аптека «Будьте Здоровы»
336-87-66, Лиговский пр., 50, магазин «Витамин»

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.

Служба для сеньоров

Как молоды мы были... Увы, время неумолимо. И с возрастом уходит не только романтика, но и силы, и здоровье. Последнее требует к себе все большего внимания. Именно для этих целей и создана гериатрическая служба.

Говоря научным языком, гериатрия (в греческом языке соединение двух слов — старик и лечение) — область клинической медицины, изучающая болезни людей пожилого и старческого возраста, разрабатывающая методы их лечения и профилактики с целью сохранения физического и психического здоровья до глубокой старости.

По сути же, гериатрическая служба — комплекс индивидуальных медико-социальных услуг для людей старшего поколения. Медики такого профиля обязательно действуют вместе с другими врачами (терапевтом, специалистом по медицинской реабилитации и т. д.).

Структура заболеваемости пожилых людей имеет свои особенности. Основные формы патологии — атеросклероз, гипертоническая болезнь, поражения сосудов головного мозга, эмфизема легких и другие заболевания органов дыхания, сахарный диабет, болезни глаз, новообразования.

Гериатрическую помощь в нашей стране оказывают гериатрические центры и гериатрические отделения (кабинеты) в стационарах. Потребность в увеличении объема оказания медицинских и социальных услуг людям старших возрастных групп особенно велика: данная группа составляет 23 % процента населения страны (а в Петербурге эта цифра подошла к отметке в 26 % — к началу 2018 года в городе проживало почти полтора миллиона пенсионеров).

Как установлено Минздравом, на бесплатную гериатрическую помощь, которая может быть оказана и на дому, и амбулаторно, и в дневном стационаре, могут рассчитывать пожилые люди, которым больше 60 лет, с характерными признаками возрастных изменений.

Один из таких признаков так называемый синдром хрупкости — речь идет о состоянии кровеносных сосудов у пожилых людей. Ученые Российского геронтологического научно-клинического центра по

результатам исследования «Хрупкость-жесткость» обнаружили хрупкость сосудов примерно у 20 % пациентов (например, в США, по данным национальных институтов здравоохранения (NIH), этот показатель находится на уровне 7 % людей того же возраста).

Выходит, что в нашей стране «хрупким» человеком можно считать каждого пятого старше 65 лет. Поэтому необходимо заниматься не только профилактикой возрастных заболеваний, но и в целом профилактикой старения. Как раз в этом и помогают специально подготовленные специалисты-гериатры.



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



Наш адрес: Ленинградская область,
деревня Юкки, ул. Радищева, д. 2Б, тел. 922-17-08
info@высокаягорка.рф сайт:высокаягорка.рф

**ПО
ПОСТАНОВЛЕНИЮ
МИНЗДРАВА
НА БЕСПЛАТНУЮ
ГЕРИАТРИЧЕСКУЮ
ПОМОЩЬ, КОТОРАЯ
МОЖЕТ БЫТЬ ОКАЗАНА И
НА ДОМУ, И АМБУЛАТОРНО,
И В ДНЕВНОМ СТАЦИОНАРЕ,
МОГУТ РАССЧИТЫВАТЬ
ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ,
КОТОРЫМ БОЛЬШЕ 60 ЛЕТ,
С ХАРАКТЕРНЫМИ
ПРИЗНАКАМИ ВОЗРАСТНЫХ
ИЗМЕНЕНИЙ.**

Остеофиты, или «отложение солей» в суставах

В медицинской научной классификации не существует такого понятия, как «отложение солей», однако на этот недуг жалуется огромное количество пациентов.



Так в народе принято называть любые изменения формы сустава или окружающих его тканей, сопровождающиеся болевым синдромом. То есть и артрит, и подагру, и остеопороз, и остеохондроз — практически все заболевания, при которых нарушается структура сустава, в быту определяют как «отложение солей». На самом деле так проявляет себя появление остеофитов — наростов на краях костей, которые по своему составу напоминают кость, а вовсе не соль и являются следствием нарушения в организме минерального обмена.

Факторы, способные провоцировать «отложение солей».

• **Неправильное питание.** Злоупотребление острой и жирной пищей, постоянные перекармливания, недостаток в рационе овощей, пристрастие к алкоголю (в особенности к пиву) приводят к нарушению обмена минеральных веществ.

• **Малоподвижный образ жизни.** Это ведет к нарушению работы системы кровообращения, от этого страдает весь организм, в том числе и суставы.

• **Постоянное ношение обуви на высоких каблуках,** что приводит к чрезмерной нагрузке суставов.

• **Дефицит минеральных веществ,**

а именно кальция, фосфора и магния.

Кальций укрепляет кости, марганец нужен для питания межпозвонковых дисков, а магний и фосфор способствуют росту и формированию костей и хрящей.

• **Недостаток в рационе витамина А и витамина D.** Это приводит к уменьшению плотности костей и развитию остеопороза, снижению синтеза коллагена в организме.

Для предотвращения нарушений в работе суставов уделяйте внимание своему рациону.

Потребность в кальции восполняется при помощи молока, творога, сыра или брынзы. Фосфор содержится в рыбе, мясе, фасоли, орехах, сыре, отрубях, гречневой и пшеничной каше. Много магния в лимонах, грецких орехах, семечках, яблоках, бобах, капусте, моркови, грейпфрутах. Марганец содержат хлеб, горох, фасоль, свекла, укроп, гречиха и пшено.

Минералы и витамины должны поступать в организм постоянно, для этого можно использовать и биологически активные добавки и минеральные комплексы.

Забота о здоровье суставов!



ЖЕЛЧЬ МЕДИЦИНСКАЯ

Применяется **ТОЛЬКО МЕСТНО** для:
облегчения болей при пяточных шпорах,
болях в суставах и мышцах (при воспалении,
нарушении обмена веществ, травмах)

**Основные
преимущества
местного лечения:**

- ▶ Простота и удобство применения
- ▶ Обеспечение эффективной концентрации лечебных веществ в месте аппликации препарата
- ▶ Возможность длительных курсов лечения

**Оказывает
комплексное
воздействие:**

- ▶ Анальгезирующее
- ▶ Противовоспалительное
- ▶ Рассасывающее



Основан в 1937

samsonmed.ru

Россия, 196158, Санкт-Петербург,
Московское шоссе, дом 13

☎ 8 (800) 1000-554 (звонок бесплатный)

САМСОН-МЕД

Рег. номер: Р N002089/01-2003 от 23.01.2009 РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Ноготок к ноготку

Ногти человека способны многое рассказать о его здоровье.

И хотя это всего лишь скопление ороговевших частичек, состояние ногтей может сигнализировать о проблемах нашего организма. В восточной медицине по виду ногтей даже ставят предварительный диагноз. Правда, иногда это сделать весьма сложно. Например, такой дефект, как утолщение ногтевой пластины, может означать наличие любой из целого букета болезней — от грибка до нейропатии.



ЗДОРОВЫЙ ВИД

Прежде чем перейти к дефектам ногтей, поговорим о том, как выглядят их здоровые «собратья». Прежде всего они имеют розоватый цвет, без белого, желтоватого или других оттенков. Поверхность ногтя должна быть ровной и гладкой, без борозд и утолщений.

На пальцах рук толщина ногтевых пластин в норме составляет 0,5 мм. Ногти на пальцах ног вдвое толще — около 1 мм. Что касается скорости роста ногтей, то на верхних конечностях они в среднем вырастают на 3-4 мм в месяц, а на нижних — на 1-2 мм. Полностью ногтевая пластина меняется на руках за 5-6 месяцев, на ногах на это уйдет в 2-3 раза больше времени.

Причины утолщения ногтей:

- грибковые заболевания;
- заболевания кожи;
- псориаз;
- нарушение кровообращения нижних конечностей;
- нейропатия, то есть поражение периферических нервов конечностей;
- дефицит витаминов и микроэлементов в организме из-за неправильного питания;
- деформация ногтей по причине ношения неправильно подобранной обуви;
- генетический фактор.

МЕДИЦИНСКИЙ ПЕДИКЮР



ВОЗМОЖЕН ВЫЕЗД НА ДОМ

- ▶ Уход и обработка диабетической стопы
- ▶ Обработка грибковых поражений ногтей стоп
- ▶ Удаление мозолей, натоптышей, трещин
- ▶ Коррекция и лечение вросших ногтей

При проведении процедуры
**КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА
БЕСПЛАТНО**

www.len-med.ru

ООО «ММЦ ЛЕНМЕД - С». СПб, Гаврская ул., 2, м. «Удельная» (5 мин. пешком)

554-46-16 • 553-33-37 • 43-803-43

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ВОЗМОЖНЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ

Проблема утолщения ногтей, особенно на нижних конечностях (где «никто не видит»), некоторым людям кажется не стоящей внимания. Однако игнорировать ее ни в коем случае нельзя, ведь на фоне этого дефекта могут развиваться осложнения.

Так, если на утолщенную ногтевую пластину давит обувь, то постепенно может развиваться подногтевая язва.

Если утолщение связано с грибком, то отсутствие своевременного лечения чревато распространением заболевания и ухудшением состояния кожи и ногтей.

Наконец, утолщенные ногти порой травмируют соседние пальцы. Это может вызвать образование язв, в которые легко проникнет инфекция.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Для точного определения причины утолщения ногтевых пластин необходимо обратиться к врачу-специалисту. Он проведет обследование, поставит диагноз и назначит необходимую терапию.

Главное, не запускать и своевременно обращаться к профессионалам, следить и ухаживать за своими ногами, а в случае серьезных проблем делать медицинский педикюр у специально обученных специалистов.

Страхи сильны, но победить их можно

Боятесь ли вы чего-нибудь? Наверняка — да. Если на вас несется огромный оскаленный пес, ваш страх вполне объясним, так как вы опасаетесь за свою жизнь и здоровье. Другое дело, если вы обмираете и покрываетесь холодным потом при виде малюсенькой собачки на поводке. Вы застыли от ужаса? Ваш страх не поддается контролю? А ведь именно так определяют фобию.



PRESSFOTO

Видов фобий настолько много, что перечислить их невозможно — любой предмет, существо, ситуация могут вызывать страх: социофобы боятся общества, акрофобы — высоты, коулофобы — клоунов, арахнофобы — пауков, клаустрофобы — замкнутых пространств, агарофобы — открытых пространств, никтофобы — темноты, айлуорофобы — кошек. Главные признаки того, что страх превратился в фобию, — его навязчивость и острота и, конечно, то, что человек сам осознает — страх ненормален, но справиться с ним невозможно. Однако психологи твердо знают: если фобия вошла в жизнь, бороться с ней нужно обязательно, потому что избавиться от страха можно.

Это можно попытаться сделать самостоятельно или же обратившись к психотерапевту. Первым шагом к победе станет осознание самого факта существования проблемы, чего многие избегают на протяжении долгих лет. Не только специалисту, но и себе бывает сложно признаться, что, к примеру, при виде мышки холодеет кровь или поездка в лифте способна остановить сердце. Суть «лечения» состоит в том, чтобы, осторожно приближаясь к своему страху, постепенно понять, что он иррационален и никакой угрозы на самом деле встреча с ним не представляет.

Психотерапевты борются с фобиями при помощи когнитивной поведенческой терапии, в особо тяжелых случаях прибегая к медикаментозной поддержке. Цель такой терапии — изменение образа мышления, коррекция той глубинной настройки психики, которая привела к возникновению страха. Человека учат управлять своим поведением, полностью беря под контроль свои реакции.

ВОТ НЕКОТОРЫЕ СОВЕТЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ПОБЕДИТЬ СТРАХ:

- Не закликивайтесь на отрицательных эмоциях, переключайте их приятными воспоминаниями.
- Чем больше борется человек, желая избавиться от навязчивых мыслей, тем сильнее они овладевают им. Лучший способ избавиться от страха — разрешить себе бояться.
- Относитесь к себе внимательно — невнимательность к собственным потребностям, подавленность чувств часто рождает фобии.

И главное, помните, что победить страхи можно. Жизнь без них того стоит!



ГОТОВИМСЯ К ХОЛОДАМ!

000 «Инфарма 2000» www.inpharma2000.ru

Желаем здоровья в новом году!

ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ЗИМНИХ ХОЛОДОВ

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



90
руб.

ЗДОРОВЬЕ БРОНХОВ И ЛЕГКИХ

Сохранить его бывает непросто. В холодную погоду проблемы напоминают о себе. Опираясь на эффективность старых рецептов, НПП «Инфарма» разработан крем «МУКОФИТИН». Камфара, масло пихты, алоэ, входящие в состав косметического крема «МУКОФИТИН», помогут поддержать в нормальном функциональном состоянии бронхолегочную систему. Дополнительные компоненты (витамин РР, диметилксантин и др.) усиливают кровообращение, обеспечивая согревающее действие и бережный уход за бронхами.



90
руб.

Разработано и производится «Инфарма».

СПРАШИВАЙТЕ ВО ВСЕХ АПТЕКАХ!

Справки по применению (495) 729-49-55.

ООО «Инфарма 2000»

Рекламируемые кремы не оказывают влияния на течение заболеваний.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

РЕКЛАМА

Японское море

Японское море, которое омывает юг нашего Дальнего Востока, — одно из самых удивительных морей. Как и природа дальневосточной тайги, которая поражает воображение разнообразием фауны и флоры, морской мир Японского моря также уникален сочетанием обитателей северных и тропических морей.

Японское море входит в состав Тихого океана и отделяется от него островом Сахалин и Японскими островами, плещется у берегов России, Японии, Южной и Северной Кореи, Китая. Оно является одним из наиболее крупных и глубоких морей нашей страны, самая глубокая точка достигает 3699 м.

В его водах обитают около 3,5 тысячи видов беспозвоночных животных, около 1000 видов рыб и более 20 видов млекопитающих. А местные дайверы иногда встречают совершенно не известные виды моллюсков. Самое большое и красочное разнообразие фауны и флоры Японского моря находится в заливе Петра Великого, на берегу которого, в бухте Золотой Рог, стоит город Владивосток, кстати,



до прихода русских моряков на эти берега бухта Золотой Рог носила название — «бухта золотого трепанга».

Здесь встречаются трепанги и кукумария, осьминоги и кальмары, крабы и креветки, морские ежи и звезды, гребешки и целые колонии мидий Грея, летучие рыбы и тропическая морская змея, а еще здесь можно встретить дружелюбную рыбу-Шрека.

Из всех морей, омывающих Россию, именно Японское является наиболее богатым в плане обилия проживающих в нем видов живых существ.

Морская вода имеет повышенную концентрацию растворенного кислорода, что приводит к высокой биологической продуктивности моря.



PIXBAY.COM

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЁМ ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЬЕ ВАШИ БЛИЗКИХ УЖЕ СЕЙЧАС!



Свойства морского пектина:

- Антибиотическое
- Иммуномоделирующее
- Противоопухолевое
- Противоязвенное
- Антиаллергенное



Свойства экс. морского ежа:

- Помогает поправить своё здоровье и вернуть молодость
- Способствует продлению активного образа жизни
- Нормализует артериальное давление



Свойства экстракта трепанга:

- Натуральный антибиотик
- Способен **творить чудеса** в медицине!
- Более подробную информацию можно увидеть на сайте: <http://sea-healer.ru>

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.

Sea-Healer
«ONLY NATURAL SEAFOOD»

Биологически Активные Добавки к пище из морепродуктов (D-зостерол, морской ёж, трепанг) можно приобрести на выставке «Здоровый образ жизни» (место F-134)
| Санкт-Петербург | <http://sea-healer.ru> | pektin-doctor@sea-healer.ru | +7 911 284-35-64 |

РЕКЛАМА

Когда равновесие нарушается...



Многие процессы в человеческом организме регулируются полезными бактериями: они помогают переваривать пищу и усваивать полезные вещества из нее, поддерживают иммунитет и участвуют в обмене веществ. С их помощью производится большинство витаминов, нужных для жизнедеятельности человека.

Располагаются они в кишечнике, но он также часто является пристанищем и для патогенных бактерий. Баланс между микроорганизмами в организме человека называется микрофлорой, которая незаменима в сохранении нормального метаболизма и поддержании здоровья иммунитета.

Неправильное питание, алкоголь, курение, стрессы, патогенные бактерии и вирусы, а также антибиотики разрушают этот баланс. Когда равновесие нарушается, организм реагирует на это вздутием живота, расстройством стула, изжогой, дисбактериозом.

КАК ВОССТАНОВИТЬ БАЛАНС?

При краткосрочном воздействии неблагоприятных факторов микрофлора кишечника в состоянии восстановиться самостоятельно, но при условии здорового сбалансированного питания. А вот если имеются хронические заболевания или воздействие негативных факторов было длительным, нужна помощь для ее нормализации. К примеру, если вам назначают антибиотики, вы должны одновременно с началом их приема принимать и пробиотики.

В естественной бактериальной микрофлоре кишечника живут два вида пробиотических организмов — бифидо- и лактобактерии. Бифидобактерии выделяют особые вещества, которые угнетают патогенную микрофлору, улучшают моторику кишечника, активизируют обмен веществ в организме и повышают иммунитет. Лактобактерии синтезируют молочную кислоту, которая препятствует развитию болезнетворных бактерий и грибов.

Для их восполнения необходимо употреблять в пищу как можно чаще кисломолочные продукты и продукты брожения: кефир, ряженку, творог и различные сыры, соевые продукты, лук, квашенные овощи — капусту и свеклу, моченые яблоки и бруснику. Выбирая наиболее полезные продукты, содержащие бифидо- и лактобактерии, присмотритесь к кисломолочной продукции с приставкой «био», которая говорит о том, что в продукте содержатся живые пробиотические микроорганизмы.

Почти не будет пользы от термизированных (то есть прошедших обработку относительно высокой температурой) йогуртов длительного хранения, в которых уже полезная микрофлора погибла при стерилизации. Ферментированные соевые продукты и квашенные овощи также должны присутствовать в рационе.

По рекомендации врача можно применять медицинские препараты и пищевые добавки, которые содержат живые микроорганизмы или их споры, способные улучшить биocenоз кишечника. Главное — не нарушать баланс!

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Иностранцы активно закупают в России лисички не только для пищевых целей. В настоящее время эти хорошо знакомые грибы активно используются в фармацевтике.

ЛИСИЧКИ

Лисичка (*Cantharellus cibarius*) — гриб, который знают все: уж очень трудно спутать его с другими. Для здоровья они представляют особую ценность благодаря содержащимся в них полисахаридам (хиноманнозе), эргостеролу и траметонолиновой кислоте.

СПЛОШНАЯ ПОЛЬЗА

Хиноманноза является естественным антигельминтиком, поэтому лисичка помогает легко избавиться от глистных инвазий.

Эргостерол эффективно воздействует на ферменты печени. Поэтому лисички полезны при вирусном гепатите, жировом перерождении печени, гемангиомах.

Последние исследования показали, что и траметонолиновая кислота успешно воздействует на вирусы гепатита.

Также лисичка содержит восемь незаменимых аминокислот, витамины А, В₁, РР, микроэлементы медь и цинк. Считается, что употребление этого гриба способствует улучшению зрения, предотвращает воспаление глаз, уменьшает сухость слизистых оболочек и кожи, повышает устойчивость к инфекционным заболеваниям.

УДИВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ

Многие удивляются, как же так: потребляем лисички в вареном, жареном и маринованном виде, а все равно приходится гельминтов выводить. Все очень просто: хиноманноза — вещество капризное, тепловую обработку не выносит, разрушается уже после нагревания до 60 градусов. При холодной засолке грибов его разрушает соль. Вот и получается, что пользы никакой не видно, хоть тонну съешь. Чтобы от собранных лисичек была фармацевтическая польза, необходима обработка по специальной технологии.

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

ЛОР

сосудистая хирургия
(лечение варикоза и
заболеваний сосудов)

эндоскопия

гастроэнтерология

нейрохирургия

офтальмология

онкологический
центр

профилактические
осмотры

неврология

ВОЗНЮК ОЛЬГА ПАВЛОВНА
Главный врач,
кандидат медицинских наук

**Мы рядом
с Вами!**

терапия

детское

отделение

физиотерапия

кардиология

лечебный бассейн
для взрослых и детей

восстановительное
лечение

лаборатория

УЗИ

МРТ

КТ

рентген

МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ СТАЦИОНАР

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

ПОЛИКЛИНИКА №2

пр. Мечникова, д. 23

ПОЛИКЛИНИКА №1

ул. Боровая, д. 55



8 (812) 67-97-003



8 (812) 490-04-34

www.railway-hospital.spb.ru

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»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Аппаратная диагностика

Для постановки точного и объективного диагноза современная медицина предлагает пройти обследования с помощью аппаратных исследований.

Аппаратная диагностика поможет выявить как патологические нарушения с болевыми синдромами, так и заболевания, протекающие бессимптомно — без выраженной клинической картины, которые порой приводят в тупик даже высококвалифицированных специалистов. Но методов исследования много, и как понять, чем отличается, к примеру, УЗИ от МРТ? Будем разбираться.

УЗИ

Ультразвуковое исследование проводится с помощью ультразвуковых волн разной плотности, которые, проникая на определенный уровень, позволяют увидеть различные специфические состояния внутренних органов. Диагностика ультразвуком чаще используется в ситуациях, когда диагноз обозначен и требует подтверждения. УЗИ назначается при заболеваниях пищеварительной системы, дыхательных путей, почек и мочевого пузыря, малого таза, эндокринной системы. На сегодняшний день не выявлено никаких состояний и заболеваний, которые были бы противопоказаниями для проведения УЗИ. Лучевой нагрузки метод не несет, поэтому повторять обследование можно с любой частотой.

МРТ

Исследование проводится с помощью томографа, продуцирующего мощные магнитные волны. Волновой поток проникает глубоко в ткани любой системы и органа и выдает сигналы, поступающие в аппарат. Компьютерная система преобразует сигналы в трехмерное изображение, в котором указываются не только качественные, но и количественные данные о состоянии той или иной части организма. Томография позволяет выявлять заболевания на ранних стадиях развития. Такое исследование проводят для детального изучения внутренних органов, сосудов и систем, костной ткани и позвоночника, опорно-двигательного аппарата, спинного мозга и полушарий головного мозга, опухолей, желез, нервных окончаний. Это хороший метод для оценки состояния мягких тканей. МРТ считается безопасной, но противопоказана при беременности. Кроме того, такое исследование не проводят тем, у кого стоят кардиостимуляторы, импланты, протезы, металлические спицы, пирсинг.

КТ

Компьютерная томография — исследование внутренних органов с использованием рентгеновского излучения. На тело пациента с помощью лучевой трубки КТ-томографа воздействуют под разными углами малыми дозами рентгеновских лучей.



Компьютер производит обработку и анализ полученных снимков и создает трехмерное изображение больного органа, позволяющее врачу изучить его в различных ракурсах. Показаниями к КТ служат любые заболевания кишечника и желудка, патологии легких и почек, все заболевания костей, суставов, позвоночника, поиск мест повреждений при травме, повреждение челюстей и зубов, проблемы щитовидной и паращитовидной желез, заболевания сосудов. Доза облучения во время КТ небольшая, тем не менее такое обследование нельзя делать более двух раз за год (с интервалом в полгода). КТ противопоказана беременным и кормящим матерям, а также пациентам с почечной недостаточностью, патологиями щитовидной железы, миеломной болезнью, сахарным диабетом, сердечными болезнями.

Подведем итог: каждый метод хорош по-своему, врач поможет выбрать нужный именно вам.

Центр лечения боли
RANC
www.ranc-clinik.ru

+7 (911) 817-15-08

головная боль • боль в шее, спине, суставах
остеохондроз • грыжа межпозвонкового диска
седалищный нерв • тройничный нерв
межреберная невралгия • синдром Паркинсона

Санкт-Петербург, Русановская ул., 19, корпус 1
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



Урезать аппетит

Победить ожирение и сахарный диабет поможет операция

Есть ли щадящий, но действенный способ справиться с большим ожирением?

Когда у человека врожденная предрасположенность к полноте, ее не удастся обуздать даже самой суровой диетой. Врачи бьют тревогу: пандемией XXI века становится тяжелое ожирение. Запредельная тучность делает человека беспомощным и сокращает жизнь, влечет развитие опасных недугов: диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, злокачественных опухолей.

Но и в таких сложных случаях можно восстановить фигуру и избавиться от риска. Созданы и хорошо отработаны медицинские методы, позволяющие справиться с болезненной полнотой и сопутствующими болезнями. Развитие бариатрии — хирургического лечения ожирения — показало, что такие операции способствуют снижению веса и лечению сахарного диабета.

Бариатрия предназначена для случаев, когда не помогают консервативные методы — диеты, физические тренировки и лекарственная коррекция. Хирургическое вмешательство меняет работу организма, уменьшает всасывание питательных веществ и объем пищи, которая может быть съедена за один прием. Операции проводятся через небольшие разрезы (обычно от 0,5 до 1,5 см).

Есть несколько видов бариатрических операций, позволяющих достичь потери веса. Какая из них больше подходит пациенту, будет для него эффективнее и безопаснее, решает врач в зависимости от состояния и особенностей организма. Сейчас наиболее распространены рукавная резекция желудка и шунтирование желудка.

Шунтирование желудка обеспечивает обход нижней части желудка и верхней части тонкой кишки. Среди его преимуществ — эффективность, люди в результате операции теряют до 80 % избыточной массы тела.

К недостаткам метода, уменьшающего всасывание питательных веществ, относится вероятность демпинг-синдрома, неприятного чувства в животе после еды. Может также возникать нехватка железа или

кальция, которую пациенту рекомендуется компенсировать приемом витаминов и минералов.

При рукавной резекции хирург удаляет часть желудка, придавая ему форму рукава или трубы. При таком методе пищеварение происходит естественным образом, организм полностью всасывает питательные вещества, нет риска потери нужных элементов. Однако после резекции тоже рекомендуются определенные диеты, хотя не столь строгие, как в случае желудочного шунтирования.

В ходе развития бариатрии врачи отбирали наиболее безопасные и действенные способы вмешательства. Операция показана пациенту, если ожидаемый полезный эффект во много раз превышает риск осложнений. По мировой статистике, смертность в результате операций составляет один случай из тысячи. В любом случае хирургическое вмешательство может повлечь нежелательные последствия, и медики стремятся свести такие риски к минимуму. Среди противопоказаний — язва желудка, депрессия, не связанная с лишним весом, онкологические заболевания, наркозависимость и некоторые гормональные заболевания. Бариатрические операции показаны людям с морбидным (т. е. болезненным) ожирением в возрасте от 18 до 60 лет. Среди подростков и у лиц старше 60 лет показания к операции определяются индивидуально. Как и многие другие хирургические вмешательства, это крайняя, особая мера. Она применяется для тех случаев, когда ожирение переходит в угрожающую стадию, состояние человека ухудшается, а серьезно сбросить вес другим способом не удается.

В то же время, если операция прошла успешно, похудение помогает преодолеть опасные сопутствующие болезни и в большинстве случаев увеличить продолжительность жизни. Улучшается обмен веществ, возвращается свобода движений. Так что человек получает возможность жить активнее и укреплять свое здоровье.

КОММЕНТАРИЙ



Мария Олеговна СОЛОВЬЕВА,
к. м. н., руководитель
Городского центра хирургии
ожирения и метаболических

нарушений, бариатрический хирург городской больницы Святого Георгия:

— Бариатрические операции сегодня — действенный, радикальный метод снижения веса и борьбы с сахарным диабетом. Кроме того, они помогают излечиться от сопутствующих заболеваний: артериальной гипертензии, проблем с суставами — то есть улучшают качество жизни в целом. Суть бариатрической операции — исключение части желудка (а иногда и кишечника) из процесса пищеварения.

Проводится процедура лапароскопическим путем, через совсем небольшие разрезы на животе пациента. Поэтому пациент после операции может пить воду уже спустя два часа после процедуры, а выписывают большинство пациентов уже на второй день. Поскольку бариатрия нацелена на лечебный, а не косметический эффект, для операции нужны определенные показания: индекс массы тела от 35 (вес, разделенный на рост в квадрате), наличие сопутствующих заболеваний. Также должны отсутствовать противопоказания: например, язвенную болезнь желудка необходимо вылечить до проведения бариатрической операции.

Держаться больше нету сил...

«Бессилие» или «отсутствие сил» — так в переводе с греческого звучит вроде бы всем нам знакомое слово «астения».



Многие думают, что астения и обычная усталость — это одно и то же. Усталость — это состояние, которое развивается под действием нагрузок либо физических, либо психологических, оно кратковременно и полностью проходит после полноценного отдыха. Другое дело астения — это постоянная усталость, патологическая, притом что никаких чрезмерных нагрузок организм не испытывает. Если такое состояние длится месяцами, нужно обязательно обратиться к неврологу.

Пару десятилетий назад появилось еще одно известное всем словосочетание и состояние — «хроническая усталость», тогда даже по утрам, когда вроде бы организм должен быть бодрым и полным сил, ощущается «нехватка энергии».

ПРИЧИНЫ АСТЕНИИ

Топливом для получения организмом энергии является глюкоза, образующаяся главным образом из углеводов. Употребление в пищу простых углеводов — белого хлеба, кондитерских изделий, шоколада — резко повышает уровень сахара в вашей крови, а затем так же резко снижает. А если вы пропускаете прием пищи, то организм не получает необходимые для нормального функционирования вещества. Из-за недостатка углеводов работа организма начинает замедляться и вы впадаете в полусонное состояние. Поэтому 50 % вашего рациона должны составлять сложные углеводы: фрукты, овощи, кру-



пы, цельнозерновой хлеб. А промежуток между приемами пищи не должен превышать пяти часов.

Одна из причин кроется в том, что в рационе очень многих из нас не хватает магния — минерала, улучшающего работу клеток, тем самым экономящего энергию организма. Чтобы увеличить потребление магния, ешьте орехи, крупы, листовые овощи (шпинат, салат-латук, зелень).

Еще одно вещество, стимулирующее нормальный обмен веществ и увеличивающее поступление в кровь кислорода, — жиры омега-3. Больше всего их содержится в жирной рыбе.

Недостаток солнца ведет к понижению содержания таких важных веществ, как серотонин и дофамин, что является причиной понижения настроения и упадка сил. Добавьте в рацион сыр, нежирное мясо, яйца, чечевицу, творог, печень, овсянку, бананы, финики — все они содержат триптофан, активно участвующий в синтезе серотонина. Исключите кофе. Чрезмерное употребление кофеиносодержащих напитков тормозит выработку дофамина.

Очень часто чувство усталости вызвано обезвоживанием организма. Для его нормальной работы необходимо выпивать 1,5-2 литра воды.

И не забывайте мудрое правило «движение — жизнь». Прогулки или любые физические нагрузки наполнят вас силой и энергией.

Как видите, способы борьбы с хронической усталостью достаточно просты. Попробуйте включить их в число своих привычек и вы увидите позитивный результат.

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 из 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 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

Устройте себе ЧИТМИЛ

Каждый, кто когда-либо придерживался диеты, знает, как тяжело отказываться от любимой еды. Постоянная необходимость лишать себя привычной пищи сводит на нет всю радость от сброшенных килограммов. Для того чтобы немного разгрузить организм и в физиологическом, и в эмоциональном смыслах, профессиональные спортсмены придумали читмил.



Cheat meal в переводе с английского — мошенничество с едой, по сути, представляет собой запланированное нарушение диеты. На практике это означает, что раз в неделю (иногда реже) можно позволить себе есть все, что заблагорассудится. Конечно, в разумных количествах и временных пределах — набивание живота чем попало в течение суток пользы точно не принесет. А вот грамотный и распланированный читмил приведет к положительному результату.

Главная полезная функция, которую несет в себе читмил, — ускорение обмена веществ. Организм человека способен подстраиваться под изменения. Когда его хозяин садится на диету, организм пытается восстановить утраченное равновесие, замедляя обмен веществ и приспособляясь к новому положению вещей.

**ГЛАВНАЯ ПОЛЕЗНАЯ
ФУНКЦИЯ, КОТОРУЮ
НЕСЕТ В СЕБЕ ЧИТМИЛ, —
УСКОРЕНИЕ ОБМЕНА
ВЕЩЕСТВ.**

Поэтому снижение веса в какой-то момент прекращается — тело приняло новые правила. Периодический читмил способен разгонять метаболизм, поэтому сброс веса системно продолжается. Главное, придерживаться графика и не скатываться на прежний рацион.

Читмил сослужит добрую службу не только организму, но и эмоциональному состоянию. Даже у человека с огромной силой воли настроение портится из-за необходимости постоянно отказывать себе в чем-то. Для этого и нужны разгрузочные дни, а читмил послужит наградой за проведенную над собой работу.

Для людей среднего телосложения устраивать читмил раз в неделю допустимо. Однако, если у вас избыточный вес, лучше не проводить его чаще, чем раз в 2-3 недели. По этому поводу можно проконсультироваться с врачом. Необходимо понимать, что читмил не отменяет грамотного составления рациона. Перенасыщенная углеводами пища принесет больше вреда, чем пользы. Вы можете вместо отварной курицы съесть жареную или купить сладости с орехами, тем самым порадовав себя, но и не обделив полезными компонентами.

У читмила есть правила, которые необходимо соблюдать:

- Не взвешивайтесь после того, как наелись. Скачок веса в день читмила возможен, но очень скоро все придет в норму, а вы расстроитесь.
- Читмил не допускает курения и употребления алкоголя.
- Если есть проблемы с желудочно-кишечным трактом, все ограничения, которые соблюдаются в связи с заболеванием, распространяются и на читмил.

ЧИТМИЛ ДОЛЖЕН БЫТЬ ПРАЗДНИКОМ, ОТ КОТОРОГО НУЖНО ПОЛУЧАТЬ И УДОВОЛЬСТВИЕ, И ПОЛЬЗУ. ОН ПОМОЖЕТ НЕ ТОЛЬКО ЭФФЕКТИВНО СБРАСЫВАТЬ ВЕС, НО И СОХРАНЯТЬ ОТЛИЧНОЕ НАСТРОЕНИЕ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ВО ВРЕМЯ ДИЕТЫ.



Если ребенок плохо говорит

Март — месяц, когда пора определяться со школой для ребенка, а он пока с трудом произносит слова, легко возбудим... Что делать?

Как можно решить проблему и подготовить ребенка к школе, отвечает ведущий детский невролог «Реацентра», доктор медицинских наук **Татьяна Алексеевна ГАВРИЛОВА**:

— К сожалению, родители часто недооценивают серьезность ситуации. Они не замечают, что ребенок не выговаривает звуки и слова, не произносит распространенных предложений, с трудом запоминает стихи, не усидчив, легко возбудим, не обращает внимания на запреты... В подобных ситуациях одни родители ждут: «время придет — научится», другие — обращаются к специалистам, которые в состоянии определить границу между отставанием и индивидуальными особенностями ребенка. Причин задержки речевого развития несколько. Вот лишь некоторые из них: повышенное внутричерепное давление (гидроцефалия); родовая травма; перинатальная патология центральной нервной системы.

Происходит повреждение головного мозга, разные зоны головного мозга начинают работать неправильно или недостаточно активно. У детей с задержками психоречевого развития в большей степени страдают зоны, которые отвечают за речь и интеллектуальные способности. Чем раньше начать решать проблему, тем выше восстановительные способности головного мозга.

К каким специалистам идти, если у ребенка задержка речи?

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

«РАЗГОВОРНАЯ» НОРМА ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

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



PRESSFOTO

ЛОГОПЕДЫ занимаются «постановкой» звуков, учат правильно строить предложения и составлять грамотный рассказ.

НЕВРОЛОГИ назначают лекарственные препараты, которые способствуют улучшению кровоснабжения головного мозга и являются питанием для клеток головного мозга.

РЕФЛЕКСОТЕРАПЕВТЫ. Микротоковая рефлексотерапия активизирует речевые зоны головного мозга, отвечающие за дикцию, словарный запас, речевую активность и интеллектуальные способности.

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


РЕАЦЕНТР
**ДЕТСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ
НЕВРОЛОГИИ И РЕФЛЕКСОТЕРАПИИ**

Лицензия № ЛО-78-01-007517 выдана 16.01.2017.



✓ **АЛАЛИЯ**
✓ **АУТИЗМ**
✓ **УГРОЗА ДЦП**
✓ **ЗАДЕРЖКА РЕЧИ**
www.reacenter.ru

Комплексная реабилитация:

- микротоковая рефлексотерапия
- занятия с логопедом-дефектологом
- логопедический массаж
- занятия с психологом


г. Санкт-Петербург, Северный пр., 18/1 | т. (812) 335-25-03
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

РЕАЦЕНТР

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

ФЕОКАРПИН – 10 сил натуральной хвои



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

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

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

Натуральный хвойный комплекс ФЕОКАРПИН – СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА.

1 ПРОИЗВОДНЫЕ ХЛОРОФИЛЛА

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

2 КАРОТИНОИДЫ

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

3 ФИТОСТЕРИН

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

Вещества и элементы, входящие в состав комплекса, обладают доказанным
общеукрепляющим действием. Производные хлорофилла и каротиноиды,
регулируя процессы межклеточного обмена и улавливая свободные радикалы,
применяются в клинической медицине для профилактики онкологических заболеваний.

Объединяя 10 сил натуральной хвои, Феокарпин действует комплексно.
Узнать подробную информацию о препарате, проконсультироваться со специалистом
и задать вопросы вы можете по телефону бесплатной справочной линии.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: ИНДИВИДУАЛЬНАЯ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ КОМПОНЕНТОВ ПРЕПАРАТА.

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.

4 ПОЛИПРЕНОЛЫ

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

5 ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ

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

6 ВИТАМИН С

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

7 ВИТАМИН К

Нормализует показатели свертываемости
крови. Участвует в процессах метаболизма
костей.

8 ВИТАМИН Е

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

9 ЭФИРНЫЕ МАСЛА

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

10 МИКРОКРИСТАЛЛИЧЕСКАЯ ЦЕЛЛЮЛОЗА

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

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>

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