

Энциклопедия ЗДОРОВЬЯ

16+

№ 3 (59)
апрель 2018

Активное долголетие с «Геладрином»

Интервью с профессором
Л. Ю. Соболевым читайте
на стр. 5



РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Содержание

Биохакинг	7
От простого к сложному	9
Гормон молодости	11
Лунный календарь	14-15
Аптека под ногами	16
Лецитин для старшей группы	18
Сине-зеленое чудо	19
Хочу худеть правильно	21
Бесплодие — не приговор	25
Ходить по-скандинавски	26

39-я межрегиональная специализированная
выставка-ярмарка

Красота 11–16 апреля
Здоровье 2018
Молодость

- * натуральная косметика
- * товары и услуги для укрепления здоровья
- * экспресс-диагностика
- * ортопедические изделия
- * продукты здорового питания
- * изделия из натуральных материалов
- * товары для здоровья детей



11:00–19:00
(16 апреля до 17:00)
вход свободный

☎ (812) 324-64-16
🌐 krazdom.ru
✉ krasota@sivel.spb.ru
📱 vk.com/krazdom

КВЦ «ЕВРАЗИЯ»

ул. Кантемировская, 26 (внутри квартала)
ст. м. «ЛЕСНАЯ»

Санкт-Петербург



**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. 25, тел. 922-17-08
info@высокаягорка.рф сайт:высокаягорка.рф

курьер-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
РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА И. В. КУЗНЕЦОВА
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 — 23.03.2018, 18.00.
Фактическое время подписания в печать — 23.03.2018, 18.00.
Дата выхода — 28.03.2018.

16+

ЗАКАЗ № 0653-18
Отпечатано
в ООО «Акцент типография»,
197198, Санкт-Петербург,
Б. Сампсониевский пр.,
д. 60, лит. И.

ТИРАЖ 200 000 экз.
Распространяется бесплатно.

ЭТОТ ПОЛЕЗНЫЙ СИМБИОЗ

Многие виды живых организмов привыкли существовать в симбиозе, то есть в процессе тесного и длительного сожительства.

Такие взаимоотношения между симбионтами успешны, если приносят пользу всем участникам процесса и повышают их шансы на выживание. Яркий пример — бактерии, живущие в кишечнике человека, без которых процесс пищеварения, а следовательно, и наша жизнь невозможны.

В микрофлоре кишечника человека в симбиозе существует около 500 видов бактерий общей массой до двух килограммов. Бактериальное содержимое неоднородно по функциям и значимости для организма. По влиянию бактерий на человека их делят на три вида: патогенные, условно-патогенные и непатогенные.

Наличие в организме **патогенных бактерий** означает развитие инфекции. Даже небольшая колония способна нанести вред. Такие микроорганизмы в основном выделяют два типа токсинов: эндотоксины (яды, образующиеся при разрушении клетки) и экзотоксины (яды, которые бактерии вырабатывают в процессе жизнедеятельности). В числе патогенных бактерий — сальмонелла, синегнойная палочка, гонококк, бледная трепонема, шигелла, туберкулезная палочка (палочка Коха).

Условно-патогенные бактерии находятся в ожидании малейшего срыва в жизнедеятельности и ослабления организма, чтобы превратиться в источник инфекции. В их числе — кишечная палочка, стафилококки и энтерококки, грибы рода Кандида, клостридии. Они становятся опасными при снижении иммунитета либо изменении кислотно-щелочного равновесия.

К счастью для человека, львиную долю (до 90 %) микрофлоры кишечника все-таки составляют **непатогенные, или полезные бактерии**. Они помогают правильной работе кишечника и никогда не приводят к болезням. Среди наиболее известных видов выделяют бифидобактерии, которые являются основой кишечной флоры. Эти бактерии обеспечивают физиологическую защиту кишечника от проникновения патогенных организмов; вырабатывают органические кислоты, препятствующие размножению болезнетворных микробов; помогают синтезировать ряд белков и витаминов.

Другое название полезных живых бактерий — пробиотики. Так же именуют и специально созданные заменители нормальной кишечной флоры. Их применяют для лечения патологии пищеварения и последствий негативного воздействия лекарственных средств. Пробиотики постепенно вытесняют патогенные микробы, лишая их питания и направляя к ним иммунные клетки.

Препараты с живыми бактериями постепенно совершенствовались и обновлялись по свойствам и составу. В фармакологии их принято подразделять на поколения. К первому поколению относят лекарственные средства, содержащие лишь один штамм микроорганизмов. Второе поколение составляют препараты-антагонисты, содержащие необычную флору, способную противостоять патогенным бактериям и поддерживать пищеварение. В третье поколение входят многокомпонентные препараты, содержащие по несколько штаммов бактерий с био-

добавками. Они также известны как симбиотики.

На что надо обратить внимание при выборе пробиотика? Этикетка обязательно должна включать род, вид и штамм микроорганизмов (например, *Lactobacillus Reuteri* ATCC55730), а также информацию о количестве организмов, содержащихся в одной дозе, и о частоте приема препарата.

Специалисты рекомендуют выбирать препарат, который имеет не менее семи штаммов и пяти миллиардов КОЕ — колониеобразующих единиц. Дело в том, что те или иные штаммы пробиотиков имеют разные функции и концентрируются в различных местах вдоль ЖКТ. Поэтому пробиотические добавки, которые содержат несколько штаммов, как правило, более эффективны, чем продукты, содержащие высокую концентрацию одного или двух штаммов. Ведь многие штаммы работают синергически, то есть усиливают действие друг друга на организм.

Разработкой современных ученых микробиологов позволили создать уникальные препараты с большим количеством штаммов, которые активно используются для лечения гастрита, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, дискинезии кишечника, дисбактериоза и заодно служат отличным профилактическим средством.



СОДРУЖЕСТВО ПОЛЕЗНЫХ БАКТЕРИЙ

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

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

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

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

Приглашаем в КВЦ «Евразия», ст. м. «Лесная», с 11 по 16 апреля, стенд № 5



Правильное питание — здоровый позвоночник

Позвоночник — это основная часть скелета и поддержка всего тела человека.

Человеческий позвоночник испытывает сильные физические нагрузки, иногда травмируется и очень часто страдает от неправильного образа жизни. Все это приводит к развитию заболеваний позвоночника, которых, к сожалению, великое множество: кифоз, лордоз, сколиоз, остеопороз, остеохондроз, радикулит, грыжа, протрузии и т. д. Эти недуги отравляют жизнь огромному количеству людей. Ряд исследователей утверждают, что ими страдают более 85 % населения планеты!

Чтобы избежать проблем с позвоночником, в идеале нужно придерживаться трех правил: заниматься спортом, посещать массажный кабинет и, конечно, правильно питаться. О питании, необходимом для нашей опорно-двигательной системы, и пойдет речь.

Правила хорошего питания очень просты: исключить вредные продукты и употреблять как можно больше полезных. Специалисты также рекомендуют есть регулярно (от трех до пяти раз в день, принимая пищу небольшими порциями и тщательно пережевывая) и стараться, чтобы рацион был разнообразным.

К продуктам, вредным для позвоночника, относят:

- Газированные напитки, а также кофе и чай в больших количествах — они способны вымывать из костей кальций, смягчая позвонки.
- Продукты из овса, тормозящие всасывание кальция.
- Алкоголь. После его употребления возникает спазм сосудов, вследствие чего нарушается питание в позвоночнике и спинном мозге.
- Употребление соли в чрезмерных количествах ведет к удержанию жидкости в организме, что негативно влияет на состояние спинного мозга.
- Жирное мясо приносит в организм много холестерина, из-за этого нарушается проходимость кровеносных сосудов и ухудшается питание позвоночника.
- Копчености, чипсы, соусы с вкусовыми усилителями также не полезны для организма.



Функции позвоночника:

1. **Опорная** — связывает различные части тела и передает нагрузку на ноги.
2. **Двигательная** — обеспечивает повороты и сгибание туловища.
3. **Защитная** — оберегает спинной мозг от травм.

Какие продукты являются полезными для позвоночника:

- Морепродукты и рыбий жир. В рыбе содержится фосфор и полиненасыщенные жирные кислоты, необходимые для прочности позвонков.
- Зеленые листовые овощи содержат кальций, незаменимый для прочности скелета и здоровья организма в целом. В качестве питания для позвоночника врачи рекомендуют блюда с добавлением капусты, шпината и сельдерея.
- Чеснок и лук защищают позвоночник от инфекций, укрепляя иммунитет.
- Морковь — антиоксидант, замедляющий процессы старения. Употребление морковного сока запускает регенерационные процессы в костных тканях.
- Оливковое масло и сельдь богаты витамином E, предохраняющим позвоночник от развития воспалительных процессов.

- Молочные продукты, сыры, творог способствуют укреплению скелета. Кальций, содержащийся в этих продуктах, не откладывается в организме в виде камней, а грамотно расходуется на нужды костной системы.

- Ламинария, хрящи и желе содержат вещества, способные обеспечить правильную работу межпозвонковых дисков.

- Черная смородина, цитрусовые, шиповник — это природные источники витамина C, ответственного за питание позвоночника.

К основным элементам, необходимым для нормального развития и здоровья костей, относят фосфор, магний и кальций. Хрящам, состоящим из белковых волокон, требуется эластин, мукополисахариды и коллаген.

На последнем элементе остановимся особо. Коллаген незаменим для связок и суставов, которые свободно разгибаются, сгибаются и вращаются благодаря здоровой и крепкой хрящевой поверхности, обеспечивающей функцию амортизационной «прослойки». В позвоночнике такими хрящевыми образованиями являются межпозвонковые диски.

Коллагеновые волокна идентичны белковым соединениям, содержащимся в желатине. Используя желатин, легко приготовить такие блюда, как холодец, желе, мусс, заливное. Получить коллаген также можно из костных бульонов, кожи и хрящей птиц и животных, из рыбы. Но учтите, что некоторые виды продуктов обладают высокой калорийностью, и помимо здоровых суставов можно заработать несколько килограммов лишнего веса, а порой и проблемы с пищеварением. Поэтому имеет смысл получать этот элемент из специально разработанных и доказавших эффективность препаратов.

В целом питание для позвоночника должно включать комплекс витаминов и микроэлементов, необходимых для здоровья костной ткани (самих позвонков) и хрящевой ткани (межпозвонковых дисков).

В целом питание для позвоночника должно включать комплекс витаминов и микроэлементов, необходимых для здоровья костной ткани (самих позвонков) и хрящевой ткани (межпозвонковых дисков).

Секреты активного долголетия

Сегодня в гостях у нашего журнала руководитель компании «СОГЕР» Леонид Юрьевич Соболев, 18 лет возглавляющий бизнес-проект «За здоровое движение».

— Леонид Юрьевич, расскажите, как все начиналось. Какая история лежит в основе долголетия вашего бизнес-проекта? Что было отправной точкой?

— Конечно, случай. «Не было бы счастья, да несчастье помогло». Как ни странно, именно мое заболевание позвоночника — две межпозвоночные грыжи в стадии обострения — послужило поводом к зарождению нашего бизнес-проекта. Тогда, 19 лет назад, мне ничего не помогало, мучили страшные боли, грозила операция...

Один знакомый из Чехии посоветовал «Геладринк». Он же его и привез для меня. Не хочу хвастаться, но я и тогда обошелся без операции, и сейчас активно занимаюсь спортом. В то время результат настолько меня поразил, что я решил, что нашему населению необходима такая продукция — ведь заболевания опорно-двигательной системы отравляют жизнь огромному количеству людей — и молодым, и пожилым. Так начался проект «За здоровое движение», который оказался интересным, востребованным и очень гуманным, что дает мне право честно смотреть людям в глаза.

— Леонид Юрьевич, несколько слов о продукции, которой вы занимаетесь.

— Продукция, которую мы представляем на российском рынке, произведена по рецептуре известного чешского ревматолога профессора Милана Адама, награжденного престижными премиями ЮНЕСКО за вклад в развитие достижений по изучению соединительных тканей. Он клинически доказал, что заболеваний опорно-двигательной системы можно практически избежать или серьез-

но их облегчить, если своевременно начать принимать коллаген в пептидной форме совместно с другими хондропротекторами и специально подобранным витаминно-минеральным комплексом. Созданное им производство выпускает комплексные артродиетические хондропротекторы серии «Геладринк» и «Кальцидринк», которые способны очень серьезно улучшить качество жизни и продлить активное долголетие.

Наша задача — донести информацию об этой продукции до широких слоев населения, от молодых спортсменов до людей, прекративших заниматься спортом, и, конечно, огромного количества людей, «кому за 40», если так можно выразиться — оздоровить «нацию в целом».

— Известно, что вы не оставляете без внимания и животных — они ведь тоже жертвы подобных болезней. Наверняка тут тоже есть своя история.

— Да, именно так. Первое, с чего мы начали 18 лет назад, — это ветеринария, так как чешский производитель выпускает хондропротекторы не только для людей, но и для собак, лошадей и кошек. Регистрация продукции для людей занимала много времени, поэтому было принято решение начинать «оздоравливать» собак. Но результаты применения «Геладрина» оказались настолько удачными, что владельцы собак стали сами принимать продукты для собак, видя результат их действия на своих больных любимцах. Это очень подстегнуло нас с регистрацией продуктов для людей. Наш проект оказался успешным, и на сегодняшний день артродиетическое питание серии «Геладринк» и «Кальцидринк» широко представлено в аптеках, содержит целую линейку для решения самых разных проблем, связанных с опорно-двигательной системой. Наш ассортимент делает возможным подобрать нужный ком-

плекс не только тем, кто уже имеет проблемы или профессионально занимается спортом, но и тем, кто просто заботится о своем здоровье и не хочет стареть.

— Направление у вас всеобъемлющее, где берете силы, что вдохновляет?

— Крутимся, как и весь наш средний бизнес, как белка в колесе. Неустанно принимаем участие в выставках и конференциях. Ведем просветительскую деятельность. Весь коллектив нашей компании — это необыкновенные приверженцы и поклонники той продукции, которую мы пропагандируем. Мы принимаем «Геладринк» сами, и это делает нас более энергичными и работоспособными. Тысячи благодарных людей в сочетании с клинически подкрепленными результатами дают повод для оптимизма. Отсюда черпаем вдохновение, а это дает силы для дальнейшего развития.



Здоровое движение для всех —
ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ!



Произведено в Чехии
Справки по тел.:
(812) 943-50-95, (495) 340-39-11
www.geladrink.ru

Красота требует... процедур

Лето не за горами... И женщины спешат привести свою внешность в порядок, чтобы к лету выглядеть замечательно. Давайте разберемся, что можно сделать, чтобы быть обаятельной и привлекательной.

Основным процедурам специалисты относят пилинг разной степени воздействия, дермабразию, мезотерапию, инъекции ботулотоксина (ботокс).

ПИЛИНГИ — процедура очистки лица путем удаления ороговевших клеток кожи. Бывают поверхностными, средними и глубокими. Последние чаще всего применяются в комплексе длительных курсов лечения кожи. После срединных пилингов (а их требуется несколько) лицо восстанавливается в течение примерно 6-8 дней, а после поверхностных — в течение 3-5 дней. Вопрос о количестве пилингов нужно решать вместе с косметологом, после того как он проведет диагностику состояния кожи.

ДЕРМАБРАЗИЯ — метод механической чистки лица и тела, предназначенный для устранения поверхностных и глубоких проблем кожи. Эффективна, но травматична, применяется только по показаниям.

После нее в течение нескольких дней лицо выглядит немного отекившим и шелушится.

МЕЗОТЕРАПИЯ ЛИЦА — методика омоложения, направленная на устранение и профилактику первых признаков старения и увядания кожи, повышение ее тонуса и упругости. В ходе этой процедуры в кожу лица с помощью тончайшей иглы делаются микроинъекции препарата с биологически активными веществами (гиалуроновой кислотой, витаминами и антиоксидантами, микроэлементами, ферментами, растительными экстрактами, аминокислотами, а также другими веществами, действие которых

направлено на улучшение кровообращения и усиление выработки коллагена и эластина).

Одной процедуры мезотерапии лица для решения проблем старения кожи недостаточно, необходимо проводить курс, состоящий из нескольких процедур. Причем общее количество процедур в каждом конкретном случае определяется врачом-специалистом и зависит от возраста пациентки, спектра решаемых проблем и их сложности. Поэтому оно может варьироваться от 4 до 10 сеансов.

БОТОКС — название лекарственного препарата, которое с 1989 года применялось в неврологии при лечении людей, страдающих мышечными спазмами. В наше время ботокс — это популярная косметическая услуга. В результате инъекции происходит блокирование мимических мышц: кожа над ними опять станет упругой, произойдет постепенное разглаживание морщин. У данной процедуры есть противопоказания, поэтому перед применением необходима консультация специалиста.

Все процедуры, как правило, курсовые и требуют длительного времени для получения оптимального результата.

Если у вас в запасе всего один день, то существуют экспресс-процедуры, которые дадут мгновенный, но краткосрочный эффект. У любого косметолога в программе есть экспресс-комплекс, состоящий из легкого очищения, массажа и завершающей процесс маски или сыворотки. За счет комплексных мер

удаляются ороговевшие частички кожи, с помощью массажа улучшается микроциркуляция крови и стимулируется лимфодренаж, а маска увлажнит и напитает кожу и сработает как лифтинг.

Данные процедуры можно провести и в домашних условиях. Магазины предлагают широкий ассортимент средств по уходу за кожей лица: скрабы, пилинги, очищающие гели, маски и т. д.

Предпочтение лучше отдать средствам на натуральной основе, в составе которых вытяжки из трав, натуральные масла и другие природные компоненты.

Эффект будет не столь ощутимый, как после посещения профессионального косметолога, но лицо будет выглядеть свежим и сияющим.

КРАСИВЫМИ
НЕ РОЖДАЮТСЯ,
КРАСИВЫМИ
СТАНОВЯТСЯ!

19-22
АПРЕЛЯ 2018

ВСЁ для ЛЕТА

X МЕЖДУНАРОДНАЯ ВЫСТАВКА-ЯРМАРКА

ДЛЯ ВАС НА ВЫСТАВКЕ

- Летняя одежда, обувь
- Дизайнерские изделия
- Аксессуары, украшения, парфюмерия
- Косметика, товары для красоты и здоровья
- Товары для дома и сада
- Полезные продукты

СКР
ПЕТЕРБУРГСКИЙ
С 11.00 ДО 20.00

ОРГАНИЗАТОР

FairEXPO **FE**

777 04 04

farexpo.ru exposummer.ru

БИОХАКИНГ — СПОСОБ ИЗМЕНИТЬ ЖИЗНЬ

Вы никогда не слышали о биохакинге? Неудивительно: этот подход к биологии человека только набирает обороты.

Новое направление, ориентированное на увеличение продолжительности жизни человека, придумал и активно внедряет в сознание жителей нашей планеты Сергей Фаре — бизнесмен, работающий в Кремниевой долине. Идея заключается в том, что любой организм надо досконально изучить (всесторонне обследовать), а затем привести к неким совершенным показателям, которые и станут основой долголетия. Изменяться организмы должны с помощью новых медикаментов, генномодифицированных бактерий, компьютерных чипов, живящихся под кожу, правильного питания, физических нагрузок и т. д.

Сергей недавно опубликовал статью, в которой рассказал о том, как он изменил качество жизни путем глубокого анализа своих жизненных показателей, привычек и состояния организма. Он воспринимает биохакинг как медицинскую и оздоровительную практику, направленную

на продление жизни и улучшение ее качества. По сути, это антиэйджинг — антивозрастная медицина.

По методике автора выбор способов хакинга (изменений) и препаратов (которые в дальнейшем будут применяться) осуществляется на основе научных данных, экспертных мнений и логики, которые сам Сергей сводит потом воедино и проверяет действие метода на себе.

В России биохакинг пока не распространен, но в частных клиниках можно пройти обследования и получить консультации специалистов по организации здорового образа жизни. Сложнее будет найти врача, который с энтузиазмом отнесется к человеку, ничем не болеющему, но мечтающему стать лучше и дольше прожить.

Сейчас нет ни одного научного подтверждения пользы биохакинга. Скорее всего, это один из радикальных методов изменения образа жизни в пользу здорового.

Пока такой метод продления жизни недостаточно изучен, подтверждать пользу биохакинга мы не возьмемся. Но и отрицать его было бы глупо: в биохакинге

Что нужно для счастья, долголетия и повышения производительности своего труда:

- ▶ регулярно проходить множество разнообразных медицинских тестов, как сложных генетических, так и рядовых, и обсуждать результаты со специалистами;
- ▶ просыпаться каждый день в одно и то же время;
- ▶ практиковать медитацию;
- ▶ полностью отказаться от сахара, ограничить употребление животного белка;
- ▶ регулярно голодать по 48-72 часа;
- ▶ употреблять множество биологически активных добавок и медикаментов, включая гормональные и психотропные средства.

Сергей Фаре

используются все аспекты старого и хорошо всем известного здорового образа жизни — не пить, не курить, заниматься спортом, высыпаться, правильно питаться. Да здравствует ЗОЖ!

Про ВИТАМИНЫ: кому и когда они нужны



Ответ: всем, всегда и в индивидуальных для каждого количества. Баланс минералов и витаминов в организме — залог здоровья, долголетия, сопротивляемости организма внешним и внутренним неблагоприятным факторам. Незначительное смещение в меньшую сторону приводит к проблемам первоначального характера — истончение кожи, волос, нарушение пищеварения, «заеды» в уголках губ, раздражительность, усталость; хронического характера — анемия, нарушение функций и состояния органов сердечно-сосудистой, иммунной, нервной, мочеполовой, эндокринной систем. Передозировка витаминов создает тоже немало проблем — от токсикоза и аллергии до нарушений в работе перечисленных систем. Что же делать? Обеденные продукты из магазина не восполняют адекватных количеств витаминов и минералов, синтетические витамины мало усваиваются и оказывают в большей степени эффект плацебо. Это неплохо, но восполнение витаминного и минерального депо не происходит. Есть «умные» витамины на основе нативных концентратов растений и природных компонентов в изотоническом комплексе, позволяющем полностью восстановить витаминно-минеральное депо в организме, повысить качество жизни, скорректировать индивидуальные изменения на фоне авитаминоза. Изотоническая формула быстро доставит витамины и минералы к «голодной» клетке и восстановит баланс внутри- и внеклеточной среды.

«Умные» витамины продукта **Натуроник® годжи** переходят в активную форму под воздействием пищеварительных соков, усваиваются в количествах, необходимых каждому индивидуально, создают дополнительные положительные эффекты, т. к. это природная, неизменная формула комплекса витаминов, минералов и полезных антиоксидантов, сосудопротекторов, липидосупрессоров, иммуномодуляторов.

Результат: принял «умный» витамин — организм определил набор тех витаминов, которые ему необходимы, и забрал в свое депо, а оставшиеся витамины и минералы ушли на коррекцию индивидуальных нарушений: синтез гормонов, если нужно, снижение жирового слоя — если его накопилось много за зиму, активизацию иммунных клеток, если воспаления и простуда «терроризируют» долгое время. Таким образом, органы и системы разобрали на свои нужды все «умные» витамины. И никакой химии, консервантов, осложнений от искусственно синтезированных витаминных субстанций. Все гармонично, натурально, корректно, а главное — необходимо организму.

Уникальный «умный» витаминно-минеральный комплекс в нативной форме **Натуроник® годжи** будет союзником и помощником в освобождении от авитаминозной хандры в конце зимы и начале весны, простудных и воспалительных процессов и других «прелестей» зимне-весеннего межсезонья.



Весь апрель **скидка 30 %**
на все натуральные
продукты Горного Алтая —
долой авитаминоз!

www.sachera-med.ru

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

* Срок проведения акции: 01.04.18 — 30.04.18. Подробности акции, информацию о цене товара, количестве и ассортименте товара можно узнать у продавцов-консультантов магазинов сети «Флавотека» или по телефону горячей линии 8-800-100-16-70.

Все дело в масле

Растительные масла давно и прочно вошли в наш рацион. Они традиционно ассоциируются у нас со здоровым образом жизни, диетическим питанием и пользой для организма.



ПОЛЬЗА МАСЕЛ

Она прежде всего определяется наличием и количеством полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК): омега-3 и 6, которые не могут синтезироваться в организме, поэтому являются НЕЗАМЕНИМЫМИ компонентами питания. Альфа-линоленовая кислота (ПНЖК семейства омега-3) крайне важна для нормального функционирования иммунной, нервной и сердечно-сосудистой систем организма человека.

Масла также ценны и присутствием в них мононенасыщенных жирных кислот (МНЖК), к которым относится олеиновая кислота семейства омега-9, функции которых заключаются как в энергетическом снабжении организма, так и в выполнении структурных функций (компоненты биологических мембран).

Все без исключения растительные масла богаты фосфатидами (лецитин), стеринами и токоферолами. Лецитин регулирует содержание холестерина и участвует в накоплении белков. Стерины тормозят усвоение холестерина из кишечника. Токоферолы (по сути, витамин Е) защищают и усиливают иммунитет, укрепляют стенки сосудов, замедляют старение.

Оливковое и подсолнечное масло известны широкому кругу людей, поэтому остановимся на менее известных, но тем не менее полезных видах масла: арбузное, горчичное, кедровое, амарантовое, облепиховое и из шиповника.

КЕДРОВОЕ МАСЛО

Считается экологически чистым и натуральным продуктом, не имеющим синтетических аналогов, который превосходит практически все известные нам растительные масла по вкусу, калорийности, полезности состава. Издавна народные целители применяли его в лечении различных заболеваний желудка, гипертонии, ожогов и разного рода повреждений кожи.

МАСЛО АМАРАНТА

Успешно применяется в косметологии, медицине, употребляется в пищу. Янтарная капля полезного продукта включает огромное число редких веществ, микроэлементов и соединений, которые способны омолодить организм, насытить его силой и энергией, оградить от опасных недугов, помочь в борьбе с ними.

ГОРЧИЧНОЕ МАСЛО

По составу незаменимых жирных кислот масло может соперничать даже с рыбьим жиром! Много витаминов группы В, а также Е, К, D, Р. В сравнении с другими растительными маслами горчичное — обладатель самого низкого кислотного показателя. Масло используют для снижения холестерина, поддержания уровня гормонального фона, улучшения работы сердечно-сосудистой и пищеварительной системы.

МАСЛО ОБЛЕПИХИ

В масле насчитывается 190 полезных веществ, в том числе: ценные жирные кислоты омега-3, 6, 7, 9; витамины А, В, С, К, D, Е, Р; аминокислоты, фенолы и полифенолы. При заболеваниях печени, язве желудка, гастрите, хронических воспалениях кишечника, панкреатите масло обеспечивает противовоспалительное, обволакивающее действие. Применяется для профилактики ишемической болезни сердца, атеросклероза, помогает нормализовать кровообращение. Рекомендуются при лечении заболеваний дыхательных путей, ангине, стоматите, пародонтозе.

МАСЛО ШИПОВНИКА

В нем много каротина, минералов и микроэлементов: железа, меди, магния, марганца и фосфора, витаминов В, F, С. Укрепляет иммунитет, оказывает оздоравливающее действие на печень, желудок, кишечник, почки, желчный пузырь.

АРБУЗНОЕ МАСЛО

Большое количество омега-3 и омега-6 жирных кислот оказывает благотворное влияние на иммунную, нервную систему, состояние кожи и волос. Применяется для профилактики заболеваний сердца, развития некоторых видов злокачественных опухолей.

Хотя растительные масла приносят несомненную пользу организму, у них есть и противопоказания. Поэтому перед покупкой нового для вас масла лучше посоветоваться с доктором.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



Масло кунжутное	Масло горчичное	Масло льняное
Масло грецкого ореха	Масло шиповника	Масло кедра
NEW Масло арбузное	Масло арахисовое	Масло облепихи
Масло расторопши	Масло зародышей пшеницы	Масло тыквы



Тел. 8 (963) 000-19-70 www.masladiveevo.ru
E-mail: postmaster@masladiveevo.ru

От простого к сложному

Сейчас пришло время, когда все считают калории. И не просто считают их количество, а еще и анализируют пищу по качеству — жиры, углеводы и т. д. И однозначно решают, что углеводы — вред. И это заблуждение. В углеводах — энергия. Нет им равных по числу калорий, которые наш организм получает из продуктов, обеспечивающих около 60 % его энергетической потребности. Если мы ограничиваем себя в углеводах, организм перестает получать половину необходимой ему энергии, причем той, которую не в состоянии восполнить ни один другой элемент рациона. К тому же в обменном процессе участвуют все три основных составляющие нашей пищи — белки, жиры, углеводы. Исключив из цепочки любое звено, мы нарушаем работу обмена веществ. Усвоение белков и жиров невозможно без участия углеводов. Важно знать, что они, как и жиры, делятся на вредные (простые: глюкоза, фруктоза, сахароза) и полезные (сложные: крахмал, целлюлоза, пектин).

Простые углеводы обладают свойством быстро расщепляться и усваиваться в организме, насыщая тем самым нас энергией, но и повышая уровень глюкозы (сахара) в крови. Но этот эффект держится недолго, и мозг подает сигнал о необходимости пополнения энергетических запасов. Вновь поступающий сахар становится лишним, отправляется в запас и превращается в лишние килограммы. Сахар, кондитерские изделия, сдобная выпечка, сладкие фрукты (персики, виноград, груши и т. д.) и ягоды, мед, газированные напитки, мороженое, соки — это простые углеводы.

СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ — ЭТО КРАХМАЛ И КЛЕТЧАТКА (ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА).

Они перевариваются гораздо медленнее и дольше, не вызывая резкого выброса сахара в крови. Чувство сытости сохраняется длительной, человек чувствует себя бодрым и энергичным достаточно долго.

Пектин и клетчатка перевариваются плохо и большой питательной ценности не имеют. Но, находясь в кишечнике, создают условия для развития нормальной микрофлоры, способствуют его очищению и нормальному перевариванию пищи и снижают ее гликемический индекс. Их употребление способствует профилактике запоров и заболеваний толстой кишки. Они содержатся в злаках — одном из важных источников пищевых волокон, поэтому их рекомендуют включать в ежедневный рацион.

Сложные (медленные) углеводы содержатся в картофеле, крупах, хлебе, макаронных изделиях, овощах, кислых молочных продуктах, бобовых, орехах, кислых фруктах и ягодах. Они долго перевариваются в организме и не повышают сахар до критических отметок. После употребления продуктов с медленными углеводами дольше не хочется есть, а печень постепенно превращает сахар от сложных углеводов в энергию, в которой нуждаются головной мозг и мышечные ткани.

Диетологи рекомендуют завтракать пищей с медленными углеводами, чтобы запустить работу кишечника и дать телу запас энергии для нормальной жизнедеятельности.

Словом, мы за медленные углеводы!



PIKABAY.COM

РЕЙШИ, или Гриб, приносящий богатство



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

НА ВЕС ЗОЛОТА

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

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

ПРИ ЛЮБЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

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

ЧЕТЫРЕ ГЛАВНЫХ СВОЙСТВА РЕЙШИ

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

Консультация врача-фунготерапевта – бесплатно!

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

МАГАЗИНЫ «ГРИБНАЯ АПТЕКА»:

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

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

Вся продукция сертифицирована.

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

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

Рецепты здорового питания

Хумус является любимой холодной закуской в странах Ближнего Востока. Его делают из нута, кунжутной пасты, оливкового масла, лимонного сока, паприки и чеснока. Очень большой популярностью это блюдо пользуется у вегетарианцев и у людей, которые не могут употреблять продукты, содержащие глютен.

Хумус отлично подходит для завтрака. За завтраком его подают со свежим хлебом, хорошо подходят и крекеры, чипсы, лаваш.

Если хумус подают к обеду или ужину, то его дополняют свежими или консервированными овощами или мясом. Идеально это блюдо сочетается со стейком или шашлыком.

Урбеч — густая масса, получаемая из семян льна, конопли, подсолнечника тыквы или орехов. При правильной обработке сырья оно не теряет своих полезных свойств и является настоящим кладезем полезных микроэлементов и разнообразных витаминов.

Паста рекомендована тем, кто страдает сахарным диабетом, остеoarтритами, ревматоидными артритами, иммунными, сердечно-сосудистыми заболеваниями, нарушениями зрения, а также при недостаточном или избыточном весе.

Дело в том, что в состав продукта входит богатый набор ценных микроэлементов.

Чтобы разнообразить свой стол и получить максимальную пользу от еды, стоит знать о некоторых продуктах и блюдах из других стран, набирающих все большую популярность.

Дополнительно содержится аскорбиновая кислота, таурин (энергетический комплекс), биотин и каротин. Применяется такое лакомство для зрения, фигуры и других органов. Только не усердствуйте в употреблении и на всякий случай проконсультируйтесь с врачом. Вместо пользы может выйти вред, если есть противопоказания и непереносимость некоторых компонентов. При беременности урбеч следует применять с большой осторожностью.

Арахисовая паста — один из самых популярных продуктов в Америке. Земляные орехи, из которых делают масло и пасту, не содержат холестерина. Продукт очень питательный, поэтому его часто употребляют на завтрак, чтобы запастись энергией на весь день. Калорийность арахисовой пасты довольно велика, поэтому ее рекомендуют употреблять не более 2-3 ложек в день.

При регулярном употреблении этой пасты значительно уменьшается риск заболеваний сердечно-сосудистой системы, так что арахисовое масло нужно включить в рацион для профилактики подобных заболеваний. Содержащиеся в пасте витамины и микроэлементы способствуют укреплению иммунной системы. Регулярное употребление продукта благотворно отражается на работе почек, печени, пищеварительного тракта, на нервной системе.

Содержание магния делает продукт полезным для профилактики сахарного диабета. В продукте содержится довольно большое количество полиненасыщенных жирных кислот омега-6. Но при переизбытке могут появляться различные проблемы с работой сердца. Арахисовую пасту запрещено употреблять при патологических процессах в желудке и кишечнике, при таких заболеваниях, как артрит, артроз и подагра.

**Крепкого вам здоровья
и вкусной жизни.**

Елена АНТОНОВА



Гормон молодости

Женское здоровье целиком зависит от гормонального фона, который, как известно, колеблется в течение месяца, существенно меняется с возрастом и в конце концов полностью перестраивается, когда женщина находится в преддверии менопаузы.

Где же найти гормон молодости? Нужно понимать, что это не медицинский термин и означает он не один элемент, а несколько, которые и помогают поддерживать нужный организму баланс. Комплексное действие перечисленных ниже гормонов позволит вам жить долго и счастливо.

ДЕГИДРОЭПИАНДРОСТЕРОН

Этот гормон вырабатывается надпочечниками. Он стимулирует регенерацию клеток, влияет на нашу стройность, держит организм в тонусе — улучшает иммунитет, сон, защищает от стресса. Его недостаток грозит появлением остеопороза, сердечно-сосудистых заболеваний, болезни Альцгеймера. Для выработки ДГА необходимо добавить в рацион оливки, авокадо, различные виды рыбы.

МЕЛАТОНИН

Гормон вырабатывается в темное время суток, для его производства необходим полноценный ночной сон. Мелатонин влияет на наше настроение, помогает справляться со стрессом. Чтобы стимулировать выработку мелатонина, необходимо употреблять картофель, макароны, баранину, птицу, рыбу, крупы, орехи, фрукты и овощи.

СОМАТОТРОПИН

Его называют гормоном роста, красоты и молодости. Он влияет на эластичность кожи, на преобразование жировой ткани в мышечную. Исследования показали, что в организме пожилых людей, сохранивших молоджавый внешний вид, ясный ум и хорошую физическую форму, уровень этого гормона повышен. Для выработки соматотропина нужно есть нежирные белковые продукты: рыбу, чечевицу, орехи, нежирные сыры, творог.

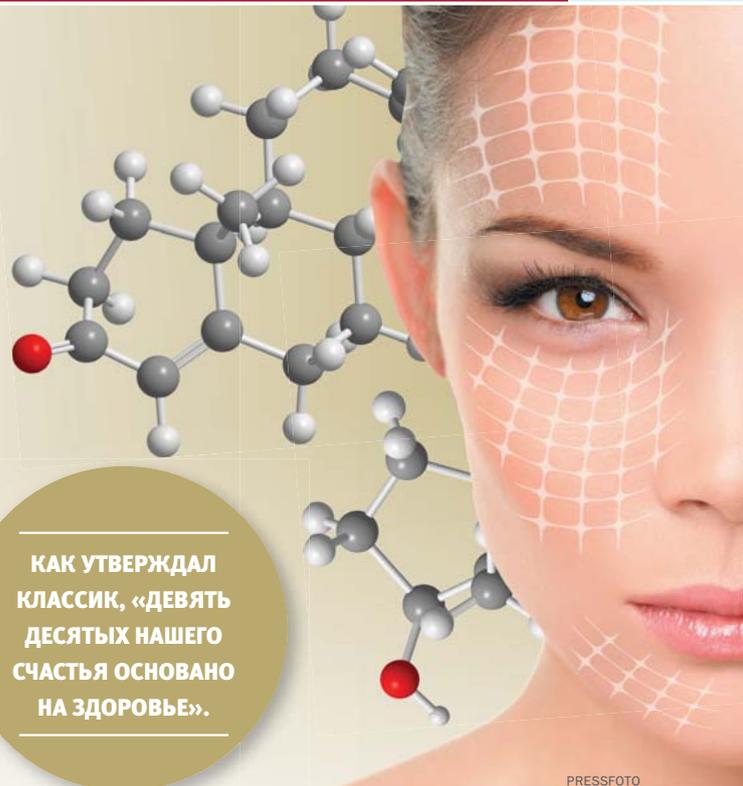
ТЕСТОСТЕРОН

Гормон считается мужским, но он также необходим женскому организму. Он отвечает за обменные процессы, крепость костной ткани, обмен веществ и физическую активность. Поскольку выработку тестостерона стимулируют цинк и марганец, следует употреблять богатые ими продукты: нежирное мясо, печень, арахис, перловую, гречневую, овсяную крупы.

ЭСТРОГЕН

Женский половой гормон. Он отвечает за половую и репродуктивную функции, влияет на работу сердца и сосудов, улучшает состояние кожи. Выработку эстрогена стимулируют все бобовые, соевые продукты, семена льна и подсолнечника, финики, яблоки, гранаты, капуста, брокколи, морковь, чеснок, петрушка.

В аптеках продаются препараты, содержащие данные виды



КАК УТВЕРЖДАЛ
КЛАССИК, «ДЕВЯТЬ
ДЕСЯТЫХ НАШЕГО
СЧАСТЬЯ ОСНОВАНО
НА ЗДОРОВЬЕ».

PRESSFOTO

гормонов. Однако не рекомендуется начинать их прием без консультации с врачом — вместо пользы бесконтрольный прием гормонов может нанести непоправимый вред организму.

Важно помнить о главных секретах благоприятного, ровного гормонального фона.

Хотите сохранить молодость и здоровье на долгие годы? РЕВОЛЮЦИОННЫЕ ПРОДУКТЫ АБИС «ВИТАПРИНОЛ» с фитостеринами –

натуральные высокоэффективные решения
для здоровья и красоты!

В ЧЕМ УНИКАЛЬНОСТЬ ПРОДУКТОВ

«Витапринол» — первый в России препарат на основе **ПРИРОДНЫХ** фитостерина, служащих строительным материалом в организме человека для образования гормонов, витаминов группы D, желчных кислот и клеточных оболочек. Недостаток фитостерина вызывает негативные изменения во всем организме: нарушаются гормональный баланс, работа иммунной системы.

Капсулы помогают устранить иммунные расстройства и аутоиммунные расстройства, компенсировать гормональный дисбаланс, псориаз (возникает при гормональном дисбалансе и аутоиммунных расстройствах), облегчить состояние при туберкулезе, хронических вирусных инфекциях (герпес, папилломы, вирусный гепатит, онковирус, ВИЧ), остеопорозе и хронических колитах.

Свечи решают проблемы, вызванные гормональным сбоем.
В проктологии: при полипах.

В гинекологии: нарушение менструального цикла, предменструальный синдром, миома матки.

В урологии: аденома простаты, простатит.

Косметические средства для омоложения и решения различных проблем с кожей при аллергических реакциях, дерматитах, экземе и псориазе.



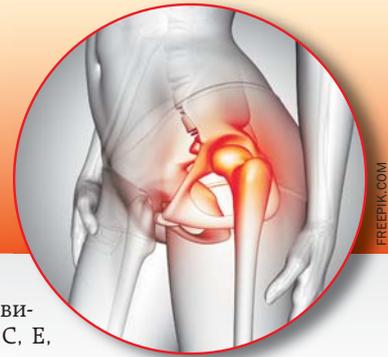
Телефон +7-964-373-09-02. Сайт: www.pyhta.com.

Группа в «ВК»: https://vk.com/abies_spb.

Эл. почта: abies.spb@gmail.com. «Инстаграм»: @abies_spb

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.

АРТРАЛГИЯ — предвестник болезней



Артралгия часто является предвестником многих серьезных заболеваний. Ощущается как внезапная боль в коленных, тазобедренных, голеностопных или других крупных или мелких суставах. Имеет кратковременный, быстро проходящий характер. Причину возникновения дискомфорта установить сложно, потому и кажется, что сустав начал болеть или его ломает на пустом месте, «вдруг». Именно поэтому необходимо обратиться к врачу для того, чтобы обязательно установить первопричину артралгии.

Причины артралгии:

- ▶ ревматические процессы, проходящие в организме;
- ▶ аутоиммунные болезни;
- ▶ нарушение функционирования нервной и эндокринной системы;
- ▶ инфекционные заболевания;
- ▶ злокачественные образования;
- ▶ тяжелые и объемные травмы;
- ▶ избыточный вес;
- ▶ большая нагрузка на отдельные суставы;

▶ резкие и длительные изменения погодных условий.

Врач поможет не только выявить причину, но и назначит грамотное лечение. Важно понимать, что прежде всего организм нуждается в регулярной физической нагрузке, хорошей двигательной активности. В любом возрасте нужно поддерживать организм в тонусе — делайте зарядку, на сидячей работе каждый час делайте пятиминутные перерывы и нагружайте тело простыми упражнениями (походите на месте, высоко поднимая ноги; сгибайте и разгибайте руки, поднимая их вверх; сделайте медленные наклоны тела вперед и в стороны). Старайтесь больше гулять на свежем воздухе, ведь при прогулке вы не только разминаете мышцы, но и насыщаете организм кислородом, который необходим для нормального кровообращения и усвоения полезных веществ.

Уделите внимание своему рациону питания. В него необходимо включить все,

что богато витаминами С, Е, D, магнием, кальцием, фосфором, цинком. Отдельно стоит отметить эффективность коллагена и желатина. Это значит, что в вашем меню должны присутствовать: рыба, нежирное мясо, индигатаина и курятина, растительные масла (оливковое, кукурузное, подсолнечное), молочные продукты, овощи (брокколи, кольраби, цветная капуста, тыква, свекла), бобовые (чечевица, соя, горох, фасоль), орехи, фрукты (яблоки, груши, бананы), крупы (зеленая гречка, овсяные хлопья). Варите кисели, холодец, студень, ешьте мармелад. Ограничьте все слишком острое, соленое, кислое, жирное, жареное.

Таким образом вы будете постоянно укреплять свой опорно-двигательный аппарат и не только защититесь от артралгии, но сумеете предотвратить любые деформации суставов и даже переломы.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

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

САМСОН-МЕД

samsonmed.ru

Россия, 196158, Санкт-Петербург,
Московское шоссе, дом 13
☎ 8 (800) 1000-554 (звонок бесплатный)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Улыбка без стеснения

«И улыбка, без сомнения, вдруг коснется ваших глаз. И хорошее настроение не покинет больше вас...» Слова из этой песни знакомы многим, как и ощущение, которое возникает у нас тогда, когда кто-то просто улыбнется нам в ответ. Да и сами мы любим улыбаться, выражая радость, счастье и просто хорошее настроение.

Но прекрасная улыбка — это не только красивые, но и здоровые зубы. Сегодня актуальная проблема для многих из нас: как сохранить зубы здоровыми. В наше время все более распространенными становятся такие воспалительные заболевания, как гингивит и пародонтит.

Что происходит при данных нарушениях, в чем их различие? При гингивите поражается только десна, пародонтит поражает окружающие зуб мягкие ткани, нередко с вовлечением и костных тканей.

Гингивит — начальная стадия заболевания пародонта. Он чаще всего встречается у лиц молодого возраста до 25-30 лет. Начинается все, как нам кажется, безобидно — с небольшой кровоточивости при чистке зубов (особенно в осенне-весенний период года) или неприятного запаха изо рта, может появиться отечность и покраснение десен. Начало развития гингивита не сопровождается болью, поэтому пациенты не обращаются к врачу, занимаются самолечением, начинают чистить зубы мягкой зубной щеткой или вовсе прекращают чистить их для предотвращения кровоточивости десны. Все это ведет к быстрому ухудшению состояния десны: кровоточивость усиливается, изменяется внешний вид десны, появляется большое количество мягкого зубного налета, а затем присоединяется неприятный запах изо рта. А дальше — больше: кровоточивость десен становится постоянной.

Причин возникновения данного заболевания очень много, и все они весьма разнообразны. Это и недостаток витаминов А, В, С, Е, при дефиците которых ткани десен становятся более рыхлыми и менее устойчивыми к различным инфекциям. Большое значение в механизме развития гингивита приобретают сердечно-сосудистые заболевания, хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, заболевания крови. Гормональные сдвиги в юно-

шеском возрасте и у беременных — тоже повод для развития гингивита. Причиной развития воспаления могут стать заболевания эндокринной системы, например сахарный диабет. В целом очень многое в течении, а особенно в лечении этой патологии зависит от состояния иммунной системы пациента.

Следующее и более сложное заболевание — **пародонтит**. Это воспалительное заболевание окружающих зуб тканей. Десны при пародонтите, как правило, воспалены, кровоточат, могут наблюдаться и гнойные выделения.

Отличительным признаком является образование так называемого твердого зубного налета, или зубного камня.

Причинами развития пародонтита могут быть такие общие заболевания, как сахарный диабет, различные иммунодефициты, заболевания крови, тяжелые формы хронических заболеваний внутренних органов.

О ПРОФИЛАКТИКЕ. Чтобы избежать развития заболеваний десен и зубов, достаточно придерживаться следующих простых правил:

- Регулярное посещение врача-стоматолога с целью профилактического осмотра или санации полости рта.
- Ежедневный и правильный уход за полостью рта с помощью подобранных врачом зубной щетки, зубной пасты, щетки для языка, зубной нити (флосса) и ополаскивателя.
- Здоровый образ жизни, включающий изменение привычек питания (уменьшение количества сладкой и мягкой пищи, которая, прилипая к зубам, является также и любимой пищей микробов, и увеличение твердой пищи, при жевании которой происходит механическое очищение зубов, а также улучшается кровообращение в деснах) и отказ от вредных привычек.

Ирэн АДЛЕР



FREEPIK.COM

Сейчас некоторые стоматологические клиники предлагают базальную имплантацию. Уверяют, что она намного комфортнее и безболезненнее обычной. Это очередная рекламная уловка?

Е. Горленко, Кронштадт

■ Отвечает Олег Онохов, врач-стоматолог, хирург, ортопед:

— Базальная имплантация действительно имеет ряд преимуществ перед классической. Например, ее нередко называют одноэтапной, поскольку при ней не нужно ждать приживления имплантов. А ведь этот процесс занимает от нескольких недель до нескольких месяцев!

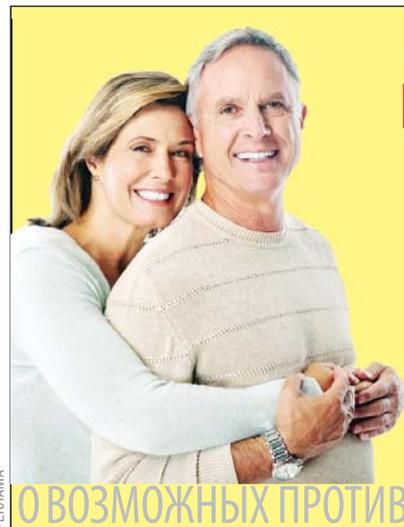


Это связано с тем, что базальные импланты устанавливаются в очень плотную базальную кость и сразу получают высокую устойчивость, что позволяет начать протезирование уже через несколько дней после операции.

Кроме того, классическая методика требует высверливания большого объема кости под тело импланта, что весьма болезненно и требует длительного заживления. При базальном методе имплант устанавливается через прокол слизистой оболочки. Это не требует даже наложения швов. Неприятно, что такой вид протезирования часто называют терминами «бескровная» или «бесшовная имплантация».

Благодаря низкой травматичности базального метода особенно рекомендуется его применение у пациентов преклонного возраста или страдающих сахарным диабетом, гепатитом и ВИЧ.

При этом отмечу, что при отсутствии только одного зуба целесообразнее отдать предпочтение классическому способу. А вот если у вас нет нескольких жевательных зубов или вы и вовсе пользуетесь съемным протезом — базальная имплантация подходит вам идеально.



UNIVERSTOM УНИВЕРСИТЕТСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ. ЦЕНТР ИМПЛАНТАЦИИ

УНИКАЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ УСТАНОВКИ ИМПЛАНТОВ

АКЦИЯ* Имплантат Adin[®] 5300 р. Каждый второй имплантат в подарок**.

АКЦИЯ* Брекеты даймон Q[®] 14 500 р.

СКИДКА 30 % При протезировании на четырех имплантатах **НЕСЪЕМНЫМ ПРОТЕЗОМ.**

БЕЗБОЛЕЗНЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ УСТАНОВКИ ИМПЛАНТОВ БЕЗ РАЗРЕЗОВ И ОТЕКОВ

МАКСИМАЛЬНО БЫСТРЫЙ СРОК ВОССТАНОВЛЕНИЯ

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, ПР. РИМСКОГО-КОРСАКОВА, Д. 65

ТЕЛ. 904-22-40, IMPLANTGOOD.RU

* Срок проведения акции до 30.04.2018. Все условия акции по телефону 904-22-40.

** Количество подарков не ограничено. ② Кью ③ Адин Реклама.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

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

АПРЕЛЬ

<p>2 17-й лунный день начнется в 21.26. луна в ♉</p> <p>Не принимайте важных решений. Не рекомендуются плановые операции на половых органах.</p>	<p>3 18-й лунный день начнется в 22.39. Благоприятный день, убывающая луна в ♉</p> <p>Посвятите время решению текущих вопросов, планам на будущее. Благоприятны водные процедуры и массажи.</p>	<p>4 19-й лунный день начнется в 23.49. Неблагоприятный день, убывающая луна в ♉</p> <p>Прекрасный период для освобождения от вредных привычек. Можно стричь волосы и лечить зубы.</p>	<p>5 19-20-й лунный день, убывающая луна в ♉</p> <p>Не рекомендуются какие-либо плановые операции. Для решения спорных вопросов лучше обратиться к специалисту.</p>
<p>9 23-й лунный день начнется в 03.20. Неблагоприятный день, убывающая луна в ♉</p> <p>Избегайте провокаций. Крупные договоры лучше не подписывать. Можно лечить зубы и стричь волосы.</p>	<p>10 24-й лунный день начнется в 03.54. Благоприятный день, убывающая луна в ♉</p> <p>День наибольшей активности. Благоприятно заняться водными процедурами. Избегайте сквозняков.</p>	<p>11 25-й лунный день начнется в 04.22. Благоприятный день, убывающая луна в ♉</p> <p>День, благоприятный для воздушных знаков и карьеристов. Хороший день для похода к любому врачу.</p>	<p>12 26-й лунный день, убывающая луна в ♉</p> <p>День хороших новостей, начните очистительные процедуры. Избегайте переедания.</p>
<p>16 1-2-й лунный день. Благоприятный день, убывающая луна в ♉</p> <p>Сбываются желания. Вечером хорошо помедитировать на свече. Нельзя делать плановые операции на горле.</p>	<p>17 3-й лунный день начнется в 06.27. Благоприятный день, луна в ♉</p> <p>Деньги надо положить на растущую луну! Показаны силовые физические упражнения и работа в саду.</p>	<p>18 4-й лунный день начнется в 06.53. Благоприятный день, растущая луна в ♉</p> <p>Показана физическая и психическая активность. Хорошо в этот день лечить зубы. Лучшее время для пересадки цветов.</p>	<p>19 5-й лунный день, растущая луна в ♉</p> <p>Нельзя употреблять мясо и голодать. Показаны физические упражнения.</p>
<p>23 9-й лунный день начнется в 11.16. Неблагоприятный день, растущая луна в ♉</p> <p>Избегайте физических и эмоциональных перегрузок. Диеты в этот день малоэффективны.</p>	<p>24 10-й лунный день начнется в 12.45. Благоприятный день, растущая луна в ♉</p> <p>Не рекомендуются плановые операции на сердце и сосудах. Лучше воздержаться от посещения сауны.</p>	<p>25 11-й лунный день начнется в 11.55. Благоприятный день, растущая луна в ♉</p> <p>Отличный день для управления денежными потоками. Можно посетить зубного врача. Полезны травяные чаи и занятия йогой.</p>	<p>26 12-й лунный день, растущая луна в ♉</p> <p>Ешьте больше рыбы и овощей. Показаны водные процедуры. Избегайте сквозняков.</p>
<p>30 16-й лунный день с 20.21. Полнолуние. Благоприятный день, растущая луна в ♉</p> <p>Старайтесь избегать сильных эмоциональных и физических нагрузок. Стоит посетить зубного врача.</p>	<p>Главный рецепт апрельского лунного календаря: Делай добро, и добро само придет к тебе.</p>		

«ЛУЧШЕЕ ЛУННОЕ ВРЕМЯ»
ХОРОШЕЕ

ДАРЬ 2018

МЫ ОТКРЫЛИСЬ!

НОВЫЙ МАГАЗИН «МЕХА ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ»

суббота	воскресенье
<p>1 16-й лунный день начнется в 20.10. Благоприятный день, растущая луна в ♋</p> <p>Не начинайте новых дел. Это неблагоприятный период для продажи недвижимости, реформирования наследства, путешествий.</p>	<p>1 16-й лунный день начнется в 20.10. Благоприятный день, растущая луна в ♋</p> <p>Не начинайте новых дел. Это неблагоприятный период для продажи недвижимости, реформирования наследства, путешествий.</p>
<p>6 20-й лунный день начнется в 00.52. Благоприятный день, убывающая луна в ♋</p> <p>В этот день хорошо начать путешествовать. Можно идти в баню и заниматься фитнесом.</p>	<p>7 21-й лунный день начнется в 01.49. Благоприятный день, убывающая луна в ♋</p> <p>Благоприятный день для заключения новых договоров. Можно покупать недвижимость. Не рекомендуется посещать зубного врача.</p>
<p>13 27-й лунный день начнется в 05.07. Благоприятный день, убывающая луна в ♋</p> <p>Вещие сны. Благоприятны водные процедуры. Нельзя пить спиртное. Обострение психических заболеваний.</p>	<p>14 28-й лунный день начнется в 05.26. Благоприятный день, убывающая луна в ♋</p> <p>В этот день жиры будут активно сжигаться. Благоприятно будет сделать массаж шеи и спины и почистить кишечник.</p>
<p>20 6-й лунный день начнется в 08.06. Благоприятный день, растущая луна в ♋</p> <p>В этот день не рекомендуется жадничать и экономить. Показана йога и дыхательная гимнастика.</p>	<p>21 7-й лунный день начнется в 08.59. Благоприятный день, растущая луна в ♋</p> <p>Нельзя делать плановые операции на брюшной полости. Благоприятный день для водных и косметических процедур.</p>
<p>27 13-й лунный день начнется в 16.33. Благоприятный день, растущая луна в ♋</p> <p>Благоприятны плановые операции на сердце и сосудах. Показаны физические нагрузки.</p>	<p>28 14-й лунный день начнется в 17.51. Благоприятный день, растущая луна в ♋</p> <p>Благоприятное время для судебных разбирательств. А также для парикмахерских и косметических процедур.</p>

Астролог ВЕТЛАНА

календаря совпадает с советом Парацельса:
ЛЕКАРСТВО ОТ БОЛЕЗНЕЙ — 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
Пуховики
Куртки

(с использованием нанотехнологий)

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

FIRMAELEGANT.RU



Аптека под ногами:

лечебные растения Сибири и Урала

Лекарственные растения известны с давних времен. Еще в глубокой древности люди стали их собирать и применять для лечения недугов. Целебные свойства деревьев и трав активно используются и в XXI веке.

Сегодня мы поговорим про лекарственные растения Сибири и Урала. Эти природные зоны в силу географических, климатических, ландшафтных и других особенностей характеризуются богатейшим разнообразием растений, способных исцелить самые разные недуги.

Пожалуй, самое популярное растение Сибири — это сибирский кедр. Кто бывал в кедровом лесу, навсегда запомнил чистейший воздух, которым невозможно надыхаться. Все части этого могучего дерева обладают целебными свойствами. Из орешков, хвои, молодых побегов, коры дерева делают настойки и отвары для лечения бронхолегочных заболеваний, пневмонии, туберкулеза. Актуальны они и при стоматитах, болезнях суставов, ревматизме, подагре, болезнях крови. Отвары из хвои применяют наружно при лечении болезней кожи, добавляют в ванны для укрепления организма, снятия усталости и стресса.

Среди трав Сибири особенно выделяется **иван-чай (кипрей)**. Это красивоцветущее растение, достигающее в высоту полутора метров. Кипрей распространен от Полярного круга до Казахстана, и чем севернее он растет, тем больше в нем лечебных свойств. Из цветов и листьев растения готовят настой, который используют при лечении онкологии. Северный кипрей обладает сильным спазмолитическим эффектом. С помощью растения исцеляют заболевания желудка, горла, восстанавливают обмен веществ.

Календула (ноготки), однолетник с красивыми оранжевыми цветками, обладает потогонным и бактерицидным действием, очищает кровь от вредных веществ. Настойки из календулы применяют для лечения болезней печени, ЖКТ, диатеза и рахита.

Клевер луговой используют в качестве отхаркивающего, мочегонного, потогонного, антисептического средства. Цветки полезны при лечении простуды, кашля, астмы, диабета, туберкулеза и заболеваний почек. Отвар цветков клевера улучшает обменные процессы, снижает уровень вредного холестерина, стимулирует регенерацию тканей и повышает иммунитет.

Из корней кровохлёбки готовят целебный настой для лечения кровотечений. Настой из растения назначают больным с острой формой колита, энтерита. Это растение также избавляет от диареи, сужает кровеносные сосуды, помогает при судорогах. Его используют в качестве вяжущего, болеутоляющего, бактерицидного средства. Отвар корней кровохлёбки используют при варикозе, ожогах, им лечат дизентерию, фибромиому, эрозию шейки матки.

Пион уклоняющийся (марьин корень) может не только стать украшением цветника. Из его цветков и корней готовят препараты для лечения подагры, невралгий, вегетососудистой дистонии. Целебные средства из пиона применяют при эпилепсии.

Среди лекарственных растений, произрастающих на Урале, давно отмечены целебные свойства **пырея ползучего**. Это отличное средство от камней, его используют при заболеваниях мочевыводящих путей. Пырей снимает различные воспаления, помогает при чирьях и фурункулах.

Мало кто знает, что **листья одуванчика** способны резко повысить иммунитет. Если вас подкосило респираторное заболевание, одуванчик может быстро поставить вас на ноги. Это неудивительно, ведь в его

состав входит множество полезных веществ: каротин, витамины С, В₂, холин, никотиновая кислота, кальций, калий, марганец, железо и фосфор.

При простудных заболеваниях хорошо помогает **липа**: она открывает поры, повышает потоотделение и снижает температуру. К тому же сбор липы хорош при запорах.

Настойка боярышника оказывает положительное воздействие на центральную нервную и сердечно-сосудистую системы. При регулярном употреблении снимаются раздражительность, тревога, человек лучше засыпает. Это лекарство также рекомендуется при вегетососудистых расстройствах, кардионеврозе и аритмии.

Лесная земляника очень полезна: ее используют при лечении малокровия, как потогонное и мочегонное средство, при заболеваниях печени, почек, туберкулезе легких, астме, бессоннице, гипертонии. Кроме того, она стимулирует работу сердца и улучшает метаболизм.

Спорыш (горец птичий) препятствует образованию мочевых камней, растворяет и выводит камни из почек и желчного пузыря, гонит песок, улучшает обменные процессы. Спорыш также эффективен при отеках ног. А еще растение обладает отхаркивающим свойством, поэтому травники часто назначают его при кашле у хронических курильщиков.

Крапива — кладезь витаминов! Настой из этого растения способствует повышению иммунитета, действует как противовоспалительное и витаминное средство.

Конечно, невозможно рассказать сразу обо всех лекарственных растениях Сибири и Урала. Эти регионы славятся своими целебными дикоросами. А многие из них, в частности сибирский кедр, ценятся не только в нашей стране, но и во всем мире.





СИБИРСКИЕ КЕДРЫ

старинные рецепты
сибирской травницы

ИЗЦЕЛЕНИЕ ПРИРОДОЙ



ИЗДРЕВЛЕ ОБРАЩАЛИСЬ ЛЮДИ ЗА ПОМОЩЬЮ К ЖИВОЙ ТАЕЖНОЙ АПТЕКЕ ПРИРОДЫ-МАТУШКИ. СИБИРЬ ЯВЛЯЕТСЯ БЛАГОСЛОВЕННЫМ МЕСТОМ, ГДЕ ПРИРОДА СОЗДАЛА УНИКАЛЬНУЮ КЛАДОВУЮ ПРИРОДНЫХ БОГАТСТВ

ЖИВИЦА КЕДРА (утренняя)

Восполняет энергетические затраты после физических нагрузок и умственного напряжения. Эффективно помогает при простудных заболеваниях – ангина, ОРЗ, грипп; от бронхолегочных и ЛОР-заболеваний – астма, затяжной кашель. При заболеваниях сердечно-сосудистой системы – аритмия, стенокардия, при давлении.

ДЕВЯТАЯ СИЛА

Питьевой бальзам для исцеления суставов, позвоночника и всего опорно-двигательного аппарата. Благодаря уникальному рецепту бальзам способствует восстановлению хрящевых тканей и суставной жидкости, снимает воспаления и боли. Отлично зарекомендовал себя при остеопорозе.



ХВОЙНЫЙ БАЛЬЗАМ (вечерний)

Хвойный бальзам обладает успокаивающим действием, помогает при бессоннице, депрессии, стрессах; понижает уровень сахара в крови, активизирует процесс образования инсулина клетками поджелудочной железы, в связи с чем с успехом используется в лечении сахарного диабета. Бальзам устраняет витаминный голод организма, особенно во время болезни и в весенний период.

МАЗЬ СУСТАВНАЯ (усиленная)

Рекомендуется при давних, запущенных проблемах, когда другие средства уже не справляются. Уникальный состав устраняет хронические воспаления и активизирует вывод солей из суставов и позвоночника. Помогает при остеохондрозе, артритах и подагре.



ЛАПЧАТКА БЕЛАЯ

Издrevле применяют для восстановления щитовидной железы и всей эндокринной системы. Способствует восстановлению гормональной системы, рассасыванию мягких опухолей и узловых образований.

ОГНЕВКА ПЧЕЛИНАЯ (восковая моль)

Научные исследования огневки связаны с известным именем И. И. Мечникова. Его идея состояла в том, что пищеварительные ферменты личинок огневки смогут разрушить восковые оболочки туберкулезных бактерий. Исследования подтвердили это. Многие люди, принимая экстракт от какой-либо конкретной болезни (ангина, гайморит, заболевания сердца, легких, аденома простаты), попутно избавлялись от многих заболеваний.



ВСЕ БАЛЬЗАМЫ ПРИГОТОВЛЕННЫ НА КЕДРОВОМ МАСЛЕ И ТРАВАХ ИЗ СИБИРСКОЙ ТАЙГИ
Ознакомьтесь с полным ассортиментом товара и приобрести его можно на сайте: www.sibkedry.ru, а также в аптеке «Милый доктор»: Малая Московская ул., дом 5. Бесплатная горячая линия 8-800-77-00-331.

Все средства воссозданы по старинным рецептам, не являются лекарственными препаратами.

Сертификат № РОСС RU.ПЩ01.Н00264 № 2096229 ТУ 9141-001-01257-44005-2013

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Лецитин для старшей группы

Заботиться о своем здоровье необходимо любому из нас в любом возрасте. Экология, образ жизни, продукты питания и частые стрессы не самым лучшим образом сказываются на нашем самочувствии.

Если молодой организм часто сам компенсирует те или иные недостатки, то пожилым людям приходится делать многое для того, чтобы поддерживать свой организм в порядке. Одна из серьезных возрастных проблем — угроза атеросклероза, хронического заболевания, при котором нарушается липидно-белковый обмен, приводящий к потере эластичности сосудов и сужению их просвета. Отсюда — угроза сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе и инсульта. Избежать этого можно, принимая лецитин — комплекс фосфолипидов, который способствует «обновлению» клеток и усилению обменных процессов. Людям пожилого возраста особенно рекомендуются препараты, содержащие данное вещество, так как с годами его самостоятельная выработка организмом значительно снижается.

ЛЕЦИТИН — это энергетический ресурс организма, «строительный материал», замедляющий процессы старения.

С химической точки зрения лецитин — соединение жиров и фосфора, при распаде участвует в выработке других необходимых веществ: холина, фосфорной, глицериновой и жирных кислот. Он составляет 30 % мозгового вещества и 2/3 защитной ткани, которая окружает головной и спинной мозг, а печень на 85 % состоит из фосфолипидов.

**ЛЕЦИТИН — КОМПЛЕКС
ФОСФОЛИПИДОВ,
КОТОРЫЙ «ОБНОВЛЯЕТ»
КЛЕТКИ И УСИЛИВАЕТ
ОБМЕННЫЕ ПРОЦЕССЫ.**



Название вещества произошло от греческого lekithos, что в переводе означает «яичный желток». Соответственно, лецитин в достаточном количестве есть в яйцах, а также в продуктах, содержащих большое количество жира, — говяжьей или куриной печени, семечках и орехах, рыбе, подсолнечном масле и мясе. Много лецитина в бобовых. Сырьем для промышленного производства лецитина служат соя и подсолнечник.

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!

Пожилым людям необходимо применять лецитин для профилактики различных заболеваний. Прежде всего сахарного диабета, атеросклероза, болезней печени, легких и нервной системы. Незаменим лецитин и для мозга как средство для улучшения памяти и других когнитивных функций мозга. Он поможет нормализовать уровень холестерина в крови и активизировать работу ферментов по расщеплению жиров, стабилизировать жировой обмен, улучшит усвоение витаминов А, D, Е и К. Его регулярный прием может приостановить рассеянный склероз, улучшить мозговую активность при болезни Паркинсона и синдроме Альцгеймера.

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. Окончательную дозировку и продолжительность приема определяет врач.

**Восполняйте запас самых ценных
для организма веществ!**

**ЮВИКС
ФАРМ**

**ПОДСОЛНЕЧНЫЙ
ЛЕЦИТИН**

**для крепкого здоровья и счастливой
жизни вашей семьи
от российского
производителя**

**Натуральный
продукт.**

Без ГМО и сои.

**Суточная норма
эссенциальных
фосфолипидов.**

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

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



СИНЕ-ЗЕЛЕНОЕ ЧУДО!

В последнее время дефицит йода и железа, меди, селена, цинка, кремния и прочих микроэлементов в организме россиянина — не редкость.

Явные признаки дефицита — слабость, сонливость, снижение иммунитета, частые простуды, избыточный вес. Проблема в том, что в повседневной пище микроэлементов критически мало. В аптечных препаратах они чаще представлены в неорганической форме, в которой не усваиваются организмом, а то и наносят вред.

Выход один: в съедобных растениях, причем выросших в чистой среде — в лесу, на грядке или... в воде!

За миллиарды лет существования жизни на Земле природа создала множество удивительных творений, но самые удивительные из них — водоросли, древнейшие обитатели Земли.

Спирулина поглощает солнечный свет благодаря наличию сине-зеленых компонентов: хлорофилл (зеленый) и фикоцианин, белок (синий).

Растительные белки спирулины не уступают по качеству белку куриного яйца. Кроме того, она содержит 8 полиненасыщенных жирных кислот, 18 аминокис-

лот, антиоксиданты, витамины (А, С, Е, группы В) и больше 20 микроэлементов в легко усваиваемом организмом виде.

Особенность и уникальность ее заключается в том, что она может выживать при температуре до +60 °С и сохранять все ферменты, белки, аминокис-

Существует более чем 30 000 водорослей, обитающих в водоемах нашей планеты. Самая чистейшая и уникальная из них одноклеточная водоросль — спирулина.

ты и витамины без потери их полезных свойств. Она также способна расти в жаркой и щелочной среде.

О спирулине не знали до 1964 г., когда бельгийский ботаник Ж. Леонар обнаружил африканское племя, жившее вблизи озера Чад. Туземцы славились долголетием, сохраняли здоровые зубы и густые черные волосы и при полном отсутствии медицины крайне редко болели!

Ученые установили, что причина здоровья туземцев — употребляемые в пищу зеленые лепешки из высушенной на

солнце тины с поверхности озера Чад! Сама же тина состоит из нитей древней одноклеточной сине-зеленой водоросли спирулины.

В России на сегодняшний день существует несколько предприятий по производству спирулины, одно из них в Краснодарском крае, городе Сочи. Большинство из них не просто производства, а научно-исследовательские комплексы.

Употребление в пищу этой водоросли помогает в качестве профилактики сезонных простудных заболеваний, усиливая работу иммунной системы. Она способствует очищению организма, нейтрализуя такие элементы, как ртуть, мышьяк и кадмий. Способствует снижению веса, уменьшению уровня холестерина и сахара в крови, а также нормализации обмена веществ в целом. Незаменима для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта. Восстанавливает микрофлору кишечника.

Обогащает наш организм комплексом необходимых витаминов и микроэлементов.

Море предлагает человеку самое ценное — здоровье!

Семейный доктор Спирулина-Сочи

Витаминно-минеральная добавка содержит 75 % белка со всеми незаменимыми аминокислотами, бета-каротин, хлорофилл и фикоцианин. Повышает иммунитет, улучшает работу сердечно-сосудистой и эндокринной систем, ЖКТ, печени, почек. **Сочетается с любыми лекарственными препаратами**, улучшая их действие и снижая побочные эффекты.

Производитель: ООО «Агро-Виктория», Сочи
Представитель в Санкт-Петербурге:
ООО «АртаМед» – (812) 943-50-95

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

Приглашаем в КВЦ «Евразия», ст. м. «Лесная», с 11 по 16 апреля, стенд № 5



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.

НУЗ "ДОРОЖНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА ОАО "РЖД"

Команда профессионалов на страже Вашего здоровья!

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



РЖД-МЕДИЦИНА поможет
его вернуть и сохранить!

**Мы рядом
с Вами!**

пр. Мечникова, д. 27

8 (812) 67-97-003

ВОЗНЮК ОЛЬГА ПАВЛОВНА
Главный врач,
кандидат медицинских наук

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

СЕТЬ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ОАО «РЖД» «РЖД-МЕДИЦИНА»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

#Хочу худеть правильно

Ох уж эти лишние килограммы! Зима прошла, и они стали слишком очевидными. А ведь нам так хочется выглядеть идеально. На помощь, конечно же, должна прийти диета. Но какая?

Та диета, которая помогла похудеть коллеге, может вам не помочь, а в некоторых случаях даже навредить, то есть для каждого человека должна быть своя собственная диета. Врач-диетолог поможет с выбором. Он подберет оптимальный вариант с учетом особенностей вашего здоровья, наличия заболеваний и индекса массы тела.

Самостоятельно можете начать с самого простого варианта — откажитесь от сладкого и мучного либо жареного и соленого и добавьте в рацион больше овощей и фруктов. Это может показаться невероятным, но даже при отказе от одного из продуктов (сладости, белый хлеб, макароны, картофель) за месяц можно потерять 1-2 кг. За полгода это уже 5-10 кг, зато плавно и без особого напряжения. Обратите внимание и на диету с подсчетом калорийности съеденного за день. Для этого суммируйте калории своего обычного дневного рациона (таблицу легко найти в интернете). Например, получится 2500 калорий, отнимите от результата 500-700 и придерживайтесь такого режима столько, сколько хотите. Плюсы диеты — есть можно любые продукты, не перепрыгивая порог в 1800-2000 калорий.

Правила, которые следует соблюдать при такой диете: большинство углеводов употреблять до обеда; выпивать 2 литра жидкости в день, но не сладкий чай и не сок из пакетов; исключить консервированные продукты и жирное мясо, гарниры только овощные или цельнозерновые.

Важно понимать, что все диеты — системный подход к снижению веса: нормализация обмена веществ, налаживание режима питания, подбор оптимального рациона по калориям, наличию основных элементов.

И безусловно, физические нагрузки: ежедневная пешеходная прогулка, утренний бег, плавание, зарядка. Какую выбрать — ваше решение, главное, чтобы тело не только получало калории, но и расставалось с ними.

Существует большое количество быстрых диет. Останавливая свой выбор на такой, необходимо понимать, что результат обрадует, но будет, скорее всего, непродолжительным. Такие диеты предлагают рацион, которого невозможно придерживаться долго, а после завершения диеты, как правило, снова набирается вес. Оптимальный вариант питания должен быть таким, чтобы не составляло труда придерживаться его всю жизнь.

Если у вас есть хронические заболевания или существует предрасположенность к заболеваниям какой-то системы, борьбу с лишним весом следует начать только после консультации со своим лечащим врачом.

Помните, в борьбе за похудение тоже важен принцип «Не навреди».



КОПРИНУС БЕЛЫЙ



Копринус белый (другое название – **навозник**) относится к семейству съедобных грибов. Внешне он напоминает воздушное пирожное на ножке. А еще копринус помогает в борьбе со злоупотреблением алкоголем.

А ОСАДОК ОСТАЛСЯ

Через 0,5-2 часа после употребления гриба в пищу вместе с алкоголем у человека может начаться жар, участиться сердцебиение, появиться жажда, иногда тошнота, понос и покраснение кожи. Может возникнуть затруднение речи, нарушиться зрение. Спустя несколько часов все симптомы бесследно исчезают, однако повторяются вновь, как только человек выпивает спиртное. Причиной служит содержащийся в грибе тетраэтилтиурамиддисульфид. Это вещество окисляет вводимый в организм спирт. Симптомы недомогания вскоре проходят, но воспоминания о крайне неприятных ощущениях остаются надолго.

ПОВТОРЯТЬ НЕ ЗАХОЧЕТСЯ

Уникальная особенность похожего на пирожное гриба была взята на вооружение петербургскими учеными-микологами. На основе копринуса белого ими было создано средство, которое помогает в борьбе с пьянством. Оно действует мягко, вызывает тошноту, а не безудержную рвоту.

Препарат копринуса не токсичен и при передозировке не опасен. Его можно давать без ведома пациента — просто добавить в еду человеку, злоупотребляющему алкоголем. Воздействие гриба продолжается несколько дней: еще двое-трое суток после разового приема копринуса будет возникать крайне неприятная реакция на спиртное. Пережить ее снова вряд ли кому-либо захочется. При прохождении полного курса лечения неприятная реакция на употребление алкоголя будет возникать уже самостоятельно, без предварительного приема препарата. К тому же организм больного уже сам будет сопротивляться желанию выпить, чтобы вновь не испытать неприятные симптомы. Таким образом у человека формируется стойкое отвращение к алкоголю.

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 «Ариика»
- 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.

Теплое местечко

С помощью теплотерапии облегчают боль в суставах, снимают мышечные спазмы, уменьшают воспаления — это происходит благодаря усилению кровотока к пораженной области.



CRESCENTPHYSICALTHERAPY.COM

Целый ряд физиотерапевтических процедур основан именно на лечении теплом. Оно является эффективным средством при лечении простудных заболеваний, болезней суставов и опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, периферической нервной системы. Мы же расскажем о том, как использовать целебное тепло в домашних условиях.

Различают сухое и влажное тепло. Примеры влажного тепла — спиртовые, масляные, медовые и травяные компрессы, горчичники, лечебные ванны. Это согревающие процедуры, где обязательный компонент вода или другая жидкость. Обычно они используются при воспалении среднего уха,

ОРВИ, кашле. Влажное тепло противопоказано при гайморите, туберкулезе, лимфаденитах, болях в суставах и позвоночнике.

В качестве источников сухого тепла используют шерсть, грелку, утюг, фен, предварительно нагретые песок, соль, крупу, парафин, озокерит.

**ТЕПЛО
В ТЕРАПИИ
ИСПОЛЬЗУЕТСЯ
НА ПРОТЯЖЕНИИ
ВЕКОВ.**

ПРИПАРКИ

Их рекомендуют при травмах опорно-двигательного аппарата, некоторых заболеваниях желудка или кишечника. Влажные припарки готовят из льняного семени или овса, который варят в небольшом количестве воды для получения кашицеобразной массы. Ею заполняют мешочек из плотной ткани, отжимают и накладывают на нужный участок тела, покрывают сверху пищевой пленкой, а затем одеялом. Сухие припарки готовят из сыпучих веществ, предварительно разогретых, они должны не обжигать, а вызывать ощущение приятного тепла.

ПАРАФИН И ОЗОКЕРИТ

Парафин — искусственный воск, озокерит — природный. В домашних условиях используют «лепешки». Парафин или озокерит расплавляют на водяной бане, выливают в емкость и ожидают, пока материал приобретет полутвердое состояние. Затем лепешку прикладывают к коже, накрывают пленкой и заматывают шерстяной тканью. Применяют при артритах, артрозах, заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Оговоримся: несмотря на доступность методов и очевидную пользу тепла, теплотерапия все же показана не всем. Не рекомендуется лечиться теплом при болях в брюшной полости, а также при язвах, склонных к кровотечению. Нельзя применять тепло при кожных заболеваниях.

Все эти способы принесут пользу тем, кто старается вылечиться при первых признаках заболевания. Тем, кто страдает хроническими болезнями, перед применением той или иной процедуры обязательно нужно проконсультироваться с врачом.



АПТЕКА

ПОДГУЗНИКИ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ iD

**ЛУЧШАЯ
ЦЕНА**



www.nl-apteka.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

РЕКЛАМА

Физиотерапия в неврологии

Что выбрать?

Физиотерапия — область клинической медицины, изучающая лечебное действие естественных и искусственно созданных природных факторов на организм человека.

Физические факторы воздействовали на человека во время всей его эволюции (солнечный свет, электромагнитное воздействие, водолечение, воздействие тепла и холода). Поэтому физиотерапевтические процедуры оказывают понятное для организма действие.

Врач поможет выбрать нужную вам методику физиотерапии, какую процедуру применить, исходя из его особенностей организма, формы и стадии заболевания.

В настоящее время различные методы физиотерапии могут применяться как комплексно, так и в качестве самостоятельного метода лечения.

Более подробно остановимся на физиотерапевтической процедуре — магнитотерапии.

Магнитотерапия — это метод воздействия магнитным полем на проблемную зону. Особенную популярность приобрела данная методика при заболеваниях позвоночника. При боли в шейном отде-

ле позвоночника магнитотерапия поможет избавиться от головокружения, болей при повороте головы и шума в ушах. При дискомфорте в поясничном отделе позвоночника магнитотерапия снимает болевое напряжение не только в зоне дискомфорта, но и в нижних конечностях.

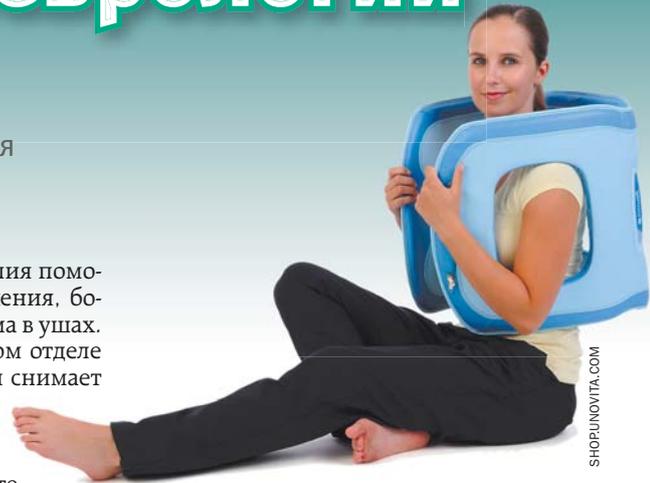
По времени сеансы магнитотерапии в среднем занимают 15-25 мин. Частота и длительность процедур определяется лечащим врачом и зависит от степени тяжести заболевания.

Также магнитотерапия применяется в ортопедии: артриты, артрозы, ревматизм; в кардиологии: гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, профилактика сердечно-сосудистых заболеваний; при лечении сосудистых заболеваний: тромбоз, атеросклероз сосудов, хроническая венозная недостаточность, лимфатические нарушения, диабетическая ангиопатия; в хирургии: тро-

фические нарушения, в том числе язвы, переломы, поражения мягких тканей, ушибы и т. д.; дерматология: раны кожного покрова, экзема, пролежни, ожоги, обморожения.

Физиотерапия является одним из самых безопасных и щадящих методов лечения, но только врач может назначить физиотерапевтическое лечение, так как в медицине существуют как противопоказания, так и показания к физиотерапевтическим процедурам.

Врач-невролог Т. В. Артемьева



SHOPUNOVITA.COM

МК МЕГАКЛИНИК

777-98-83

927-98-83

УЛ. ИСПОЛКОМСКАЯ, 3
WWW.MEGACLINIC.SPB.RU

ЛИЦЕНЗИЯ № ЛО-78-01-008530 ОТ 30 ЯНВАРЯ 2018 Г.

Сроки проведения акции: с 01.04.2018 по 30.04.2018

*При условии оплаты от 6 процедур

Дополнительная информация по тел. 777-98-83

РЕКЛАМА

МАГНИТОТЕРАПИЯ 350Р.*

**СКИДКА НА КОНСУЛЬТАЦИЮ
ВРАЧА-НЕВРОЛОГА 50%**

Показания: Высокое давление
Низкое давление
Боли в спине
Переломы
Артриты
Артрозы
Ушибы

ПОДРОБНОСТИ ЭФФЕКТА ПРОЦЕДУР УТОЧНЯЙТЕ У ЛЕЧАЩЕГО ВРАЧА
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



Не кашляйте!

Практически все заболевания органов дыхания проявляются кашлем. Но помимо всевозможных простуд спровоцировать кашель могут аллергические реакции, патологии сердца и органов пищеварения.

Причин развития симптома множество, как и методов лечения, и только тщательная диагностика поможет полностью устранить неприятный признак.

Кашель — защитная реакция организма, которая возникает при раздражении или воспалении органов дыхания. Как правило, когда мы простужаемся, заболеваем гриппом или ОРВИ, появляется кашель либо надрывный, лающий (сухой), либо с обильным количеством мокроты (влажный).

СУХОЙ КАШЕЛЬ

Медики называют сухой кашель непродуктивным, потому что с каждым новым его импульсом все больше раздражаются стенки дыхательных путей, а это заставляет нас кашлять снова и снова.

При сухом кашле першит в горле, больно глотать и говорить — это свидетельство того, что организм не справляется с инфекцией, бактерии не выходят через мокроту.

Когда горло раздражено, его нужно смягчить, для этого необходимо сделать ингаляцию. Совсем не обязательно сидеть над тазиком или кастрюлькой с горячей водой и дышать паром. В аптеке можно приобрести паровой ингалятор, наполнить его травяным настоем, отваром или эфирными маслами и вполне комфортно провести процедуру.

При сухом кашле (и при любом простудном заболевании) нужно больше пить. Очень полезно теплое молоко с медом, но пить его лучше на ночь. В качестве питья хорошо использовать чай с малиновым вареньем или медом, компоты из сухофруктов и клюквенный морс.

Очень хорошо в лечении кашля помогают травяные чаи или настои. Для их приготовления используют багульник, алтей, мать-и-мачеху, фенхель, медуницу, шалфей, тимьян. К слову, в Германии такая полезная травка, как чабрец, является официально одобренным средством для лечения кашля и инфекций верхних дыхательных путей. Чай с этим растением помогает расслабить бронхи и уменьшить воспаление.

Проверенным средством при лечении кашля является черная редька с медом. В середине редьки делают углубление, наполняют его двумя-тремя ложками меда и настаивают 12 часов. Выделенный сок принимают за полчаса до еды три раза в день по чайной ложке.

Поможет справиться с кашлем и инжир, вымоченный в молоке (пять плодов заливают стаканом кипящего молока, принимают трижды в день по половине стакана перед едой), или смесь из меда, сливочного масла и алоэ, взятых в одинаковых пропорциях (принимают 4 раза в день по чайной ложке).

ВЛАЖНЫЙ КАШЕЛЬ

Влажный кашель сопровождается выделением мокроты, поэтому специалисты называют его продуктивным. Сухой кашель переходит во влажный, когда организм самостоятельно начинает бороться с проблемой.

Следует заметить, все, что мы применяем для лечения сухого кашля, нельзя использовать, когда он становится влажным. Обычно это происходит через несколько дней после начала заболевания. Устранить влажный кашель в большинстве случаев оказывается сложнее, чем сухой, ведь основной задачей здесь является скорейшее выведение скопившейся мокроты из дыхательных путей. В этом случае прибегают к применению отхаркивающих и муколитических препаратов. Что касается народных методов лечения влажного кашля, здесь на помощь придут ингаляции из ромашки, солодки, календулы, мать-и-мачехи.

В заключение хотелось бы сказать: кашель не любит, когда на него не обращают внимания, сам собой не проходит и может привести к серьезным осложнениям. Обращайтесь к специалистам и обязательно лечитесь. **НЕ КАШЛЯЙТЕ!**



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации
Правительства Санкт-Петербурга

18-21 АПРЕЛЯ 2018

СТАРШЕЕ ПОКОЛЕНИЕ
ВЫСТАВКА ЯРМАРКА

ВХОД СВОБОДНЫЙ
ZAVOTA.EXPOFORUM.RU
+7 (812) 240 40 40

ХIII МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФОРУМ «СТАРШЕЕ ПОКОЛЕНИЕ»

- КОНСУЛЬТАЦИИ
- МАСТЕР-КЛАССЫ
- ЛЕКЦИИ
- КУЛЬТУРНАЯ ПРОГРАММА

0+

ЭКСПОФОРУМ ПАВИЛЬОН Н
БЕСПЛАТНЫЕ АВТОБУСЫ ОТ СТ. М. «МОСКОВСКАЯ»
СПОНСОР ГАЗПРОМБАНК

РЕКЛАМА

Бесплодие —

Естественное желание семьи иметь ребенка зачастую разбивается о жестокий врачебный диагноз — бесплодие. Примерно каждая 15-я пара не может иметь детей по этой причине. В таких, казалось бы, безнадежных случаях на помощь приходит репродуктивная медицина.

НЕ ПРИГОВОР

Она вобрала в себя достижения андрологии, генетики, гинекологии, биологии, цитологии и многих других наук, и все это для того, чтобы отчаявшиеся смогли познать радость материнства и отцовства.

Статистика говорит: 40 % бесплодных пар не могут иметь детей из-за проблем у мужчины, 40 % — из-за проблем у женщин и 20 % пар имеют комбинированное бесплодие. Однако следует знать: этот диагноз не говорит о том, что пара никогда не будет иметь потомства. 80 % бесплодия сегодня успешно лечится. Для этого необходимо устранить причины бесплодия, которые выявляют и помогают с ними справиться в центрах репродуктивной медицины.

Тем, кто не может зачать ребенка естественным путем, предлагают новейшие методики, направленные на реализацию репродуктивной функции. К ним относятся:

ИСМ или ИСД — инсеминация при помощи спермы мужа или донора. Метод применяется в случаях иммунологического или эндокринного бесплодия.

ЭКО — экстракорпоральное оплодотворение. Суть метода в том, что у женщины при помощи специальной гормональной терапии провоцируют выработку яйцеклеток, которые извлекают и оплодотворяют в благоприятных условиях при помощи спермы мужа или донора. Через несколько суток

уже полученный эмбрион вводят в полость матки и наступает беременность.

ИКСИ — инъекция сперматозоида в цитоплазму яйцеклетки. Этот метод применяют в основном при сложных формах мужского бесплодия. Единственный сперматозоид вводят в яйцеклетку таким образом, чтобы осуществилось оплодотворение. После чего эмбрион внедряют в матку для дальнейшего развития плода.

Методика донорства яйцеклетки необходима в тех случаях, когда организм женщины по какой-либо причине не может продуцировать собственные яйцеклетки или они не созревают. Яйцеклетка от здоровой женщины-донора дает возможность выносить и родить ребенка.

Банк донорской спермы необходим в сложных случаях мужского бесплодия или при отсутствии партнера, но при желании женщины забеременеть.

Вот и получается, что в наши дни диагноз «бесплодие» уже не звучит как приговор, медицина использует и постоянно предлагает новые передовые технологии для решения проблем, которые еще вчера казались тупиковыми.

В СОВРЕМЕННЫХ ЦЕНТРАХ РЕПРОДУКТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ ЕЖЕГОДНО ПОМОГАЮТ СОТНЯМ ЖЕЛАЮЩИХ СТАТЬ РОДИТЕЛЯМИ ЗДОРОВЫХ И ДОЛГОЖДАННЫХ МАЛЫШЕЙ.



Ходить по-скандинавски

В последнее время все большую популярность приобретает скандинавская ходьба, при которой пользуются для дополнительной опоры и нагрузки специальными палками, похожими на лыжные.

Количество ее сторонников год от года растет. Пешеходные прогулки часто выполняются по маршрутам парков, скверов и других территорий с приятным природным ландшафтом.

Что же такого привлекательного в столь нехитром занятии?

Удивительное дело, но скандинавская ходьба имеет очень серьезную физиологическую основу. Гармоничное физическое развитие подразумевает то, что у человека работают и мышцы рук, и мышцы ног. В этом плане скандинавская ходьба очень удачно сочетает движения и верхней части тела, и нижней, давая, кроме того, нагрузку на мышцы спины, живота и таза.

Благодаря технике ходьбы и палкам тело задействует на 40 % больше мышц, чем при езде на велосипеде, и на 45 % больше, чем при беге. Скандинавская ходьба также

БЛАГОДАРИ ТЕХНИКЕ ХОДЬБЫ И ПАЛКАМ ТЕЛО ЗАДЕЙСТВУЕТ НА 40 % БОЛЬШЕ МЫШЦ, ЧЕМ ПРИ ЕЗДЕ НА ВЕЛОСИПЕДЕ, И НА 45 % БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПРИ БЕГЕ.

имеет преимущество по количеству сжигаемых калорий, это в 2,3 раза больше, чем во время бега, и в 1,8 раза больше, чем во время катания на велосипеде. Накоплению жира способствует не столько перекармливание, сколько безделье и снижение легочной вентиляции, которую скандинавская ходьба явно увеличивает (минимум вдвое). Любой приличный обед полезно сопровождать хорошей прогулкой. Скандинавская ходьба здесь вне конкуренции, по затратам энергии значительно более расходна, чем ходьба обычная.

Говоря о пользе пешеходных прогулок с палками, нельзя сводить все только к физиологическим показателям организма, тем более если занятия оказывают эффект наравне с приемом антидепрессантов и посещением психолога. Одна из поклонниц скандинавской ходьбы из Лондона в своем блоге описала путь по преодолению апатии и излишней эмоциональности. Двухлетний прием антидепрессантов и регулярные посещения психолога стали всего лишь воспоминанием уже после четырех недель занятий скандинавской ходьбой.

Положительных примеров, свидетельствующих о том, что ходьба восстанавливает душевное равновесие, много. Обосновать пользу для психики очень просто.

Практика скандинавской ходьбы не зависит от погоды, наличия спортзала, специальной одежды, дорогих тренажеров, не требует длительного обучения и привыкания к нагрузке. Начать занятия может каждый желающий, не испытывая страха быть смешным или потерпеть неудачу.

Во время движения кровь течет по телу быстрее, омывая органы и вызывая выработку гормонов, влияющих на настроение и самочувствие.

Виды деревьев, камней и воды успокаивают психику на подсознательном уровне, помогая сопротивляться стрессам и психологическим городским нагрузкам.

Этот режим движений полезен для людей в любом возрасте, в том числе и детям. По удобству учета нагрузки, возможности ее мягко наращивать, оздоровительному эффекту (длительное нахождение на свежем воздухе), простоте (даже закаливающий эффект налицо) скандинавской ходьбе нет равных. Так что ходите по-скандинавски, и вам гарантированно станет лучше. А как известно, здоровье — самый важный фактор увеличения продолжительности жизни.

Кроме того, следует отметить важные терапевтические показания для скандинавской ходьбы — полезна она при гипертонии, бронхиальной астме, ряде сердечных заболеваний (аритмии, стенокардии), остеохондрозах и артрозах крупных суставов, геморрое, различных типах недержания, варикоцеле вен нижних конечностей, плоскостопии и ряде других заболеваний, особенно тех, что связаны с нарушениями микроциркуляции, которые скандинавская ходьба исправно лечит.

Еще один момент, который следует знать о скандинавской ходьбе, — это соединение ее с правильным дыханием. Соблюдая ритм дыхания 1:1:2, то есть шаг — вдох, следующий шаг — выдох, следующие два шага — паузы, вы принесете себе большую пользу и увеличите лечебный эффект скандинавской ходьбы. Мы выбираем скандинавскую ходьбу. А вы?



ОПТИМАЛЬНЫЙ ВЫБОР ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ СЕРДЦА

МАСЛО КРИЛЯ ЧИСТАЯ ОМЕГА-3

Лучшая замена рыбьему жиру.
Без изжоги и отрыжки.
Не имеет запаха и привкуса рыбы.

- Произведено природой в чистых водах Антарктиды
- Без токсинов и химикатов, производство в Антарктиде
- Настоящая поддержка сердца

- еще больше DHA/EPA
- еще больше астаксантина
- еще больше фосфолипидов
- еще больше холина

Быстро усваивается организмом. Омега-3 жирные кислоты в форме фосфолипидов. Идеально для приема детям от 4 лет.



КАПСУЛЫ
МАЛЕНЬКИЕ,
НО МОЩНЫЕ!



Лучший в мире продукт,
содержащий
ОМЕГА-3+6+9

СМЕСЬ СЕМИ ОРГАНИЧЕСКИХ МАСЕЛ:



МАСЛО УДО ОМЕГА-3+6+9

- +МАСЛО РИСОВЫХ ОТРУБЕЙ
- +МАСЛО ПРИМУЛЫ ВЕЧЕРНЕЙ
- +МАСЛО ОВСЯНЫХ ОТРУБЕЙ
- +СМЕСЬ ТОКОФЕРОЛОВ
(ОРГАНИЧЕСКАЯ СМЕСЬ ВИТАМИНА Е)

ИНСУЛЬТА НЕ БУДЕТ, ЕСЛИ ОЧИСТИТЬ И УКРЕПИТЬ СОСУДЫ

КРЕМНИЙ укрепляет сосудистую стенку, снижает проницаемость сосудистой стенки и предупреждает появление хрупкости. Очищает сосудистое русло от склеротических бляшек. Участвует в усвоении кальция, магния, калия, натрия, серы, алюминия и т. д. Уменьшает симптомы варикозной болезни, тромбоза и васкулита.



ПРОИЗВЕДЕНО В КАНАДЕ

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



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

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.

● **Всегда в наличии на apteka.ru**

4 ПОЛИПРЕНОЛЫ

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

5 ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ

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

6 ВИТАМИН С

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

7 ВИТАМИН К

Нормализует показатели свертываемости
крови. Участвует в процессах метаболизма
костей.

8 ВИТАМИН Е

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

9 ЭФИРНЫЕ МАСЛА

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

10 МИКРОКРИСТАЛЛИЧЕСКАЯ ЦЕЛЛЮЛОЗА

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

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

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

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: ИНДИВИДУАЛЬНАЯ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ КОМПОНЕНТОВ ПРЕПАРАТА.

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

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.