

Энциклопедия ЗДОРОВЬЯ

18+

июнь 2018

ЗИНОВЬЕВА
Евгения Николаевна,

главный врач, гастроэнтеролог-гепатолог
высшей категории, терапевт, доцент, к. м. н.

*Восстанавливаем здоровье,
не изменяя образа жизни*

стр. 3

 **ЭКСПЕРТ
КЛИНИКА**

ст. м. «Чкаловская», Пионерская ул., 63
+7 (812) 426-35-35
expert-gepatolog.ru, expert-clinica.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Содержание

Как защитить малыша от ротавируса	4
Отпуск на здоровье, или Как пережить акклиматизацию.....	5
Укачивание, головокружение, обмороки.....	7
Болезнь старых романов	8
Бег, ходьба, плавание. Польза для суставов	10
Вилочная диета	11
Диетические смузи	12
Лунный календарь	14-15
Ранняя диагностика рака толстой кишки	16
Нужна ли нам клетчатка	17
Это нельзя пропустить, или Опасные симптомы.....	23

Дорогие петербуржцы!

Поздравляем вас и ваших близких с Днем города!

Желаем отличного настроения и самочувствия, радости, счастья и бодрости.

В нашем журнале мы постарались рассказать о самом интересном, нужном и важном для укрепления и сохранения здоровья.

Очень надеюсь, что наши статьи будут полезны для вас.

Будьте здоровы!



ПОДАРИ СЕБЕ ЗДОРОВЬЕ, КРАСОТУ, ДОЛГОЛЕТИЕ!

Натуральное кокосовое масло Indian Bazar

Натуральное нерафинированное кокосовое масло Indian Bazar обладает приятным нежным ароматом и мягким вкусом.

Оно является мощным антиоксидантом, ведь в его состав входит комплекс витаминов и ненасыщенных жирных кислот.

Состав: 100% натуральное органическое кокосовое масло;

- нерафинированное, термически необработанное;
- неароматизированное;
- подходит для питания веганов и сыроедов;
- универсально в применении.

Хотите узнать больше о пользе кокосового масла, его применении и где его можно купить, заходите на наш сайт.

<http://indiancoconutoil.ru/>





АПТЕКА

ПОДАРОК * ЗА ПОКУПКУ!



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

* КОЛИЧЕСТВО ПОДАРОКОВ ОГРАНИЧЕНО
www.nl-apteka.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ЖУРНАЛ **курьер**-советник

«ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ» № 2

Товары и услуги, рекламируемые в журнале, имеют необходимые сертификаты и лицензии. Материалы, помеченные знаком //, печатаются на правах рекламы. Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов. Точка зрения редакции не обязательно совпадает с точкой зрения авторов. Материалы не рецензируются и не возвращаются. Редакция журнала и авторы запрещают перепечатку, использование материалов частично или полностью.

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

АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ, РЕДАКЦИИ:
197136, СПб, ул. Всеволода Вишневского, д. 12, лит. А, пом. 2Н, офис 203.
СЕКРЕТАРЬ: 401-68-30.
РЕКЛАМНЫЙ ОТДЕЛ: 401-66-90.

WWW.KURIER-MEDIA.COM

Для информации
info@kurier-media.ru.

ДИРЕКТОР С. А. ЯРКОВА
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР Д. В. ПОЛЯНСКИЙ
РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА И. В. КУЗНЕЦОВА
Журнал зарегистрирован в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Северо-Западному федеральному округу.
Рег. ПИ № ТУ78-02089 от 19.03.2018.

Установленное время подписания в печать — 25.05.2018, 18.00.
Фактическое время подписания в печать — 25.05.2018, 18.00.
Дата выхода — 30.05.2018.

18+

ЗАКАЗ № 1201-18
Отпечатано в ООО «Акцент типография», 197198, Санкт-Петербург, Б. Сампсониевский пр., д. 60, лит. И.

ТИРАЖ 200 000 экз.
Распространяется бесплатно.

БЕРЕГИТЕ МОЛЧАЛИВУЮ ПЕЧЕНЬ, ЧТОБЫ ОНА НЕ ЗАКРИЧАЛА



Материал подготовлен на основе интервью главного врача, гастроэнтеролога-гепатолога высшей категории, терапевта, доцента, к. м. н. **Евгении Николаевны Зиновьевой**

Существуют два вида жировой болезни печени:

1. Алкогольная — возникает при регулярном употреблении алкоголя, который обладает прямым гепатотоксическим действием.

2. Неалкогольная — связанная с нарушением обмена веществ и малоподвижным образом жизни, которая может развиваться, даже если совсем не употреблять алкоголь.

И в том и в другом случае происходит накопление в печени жировых отложений с развитием в дальнейшем воспаления клеток печени и замещением их соединительной тканью (аналог рубца на коже после пореза), таким образом и формируется фиброз. При жировой болезни печени может развиваться сахарный диабет и повысить уровень липидов в крови с угрозой формирования сердечно-сосудистых осложнений.

Фиброз также имеет 4 стадии, последней из которых является цирроз.

Самая большая проблема в том, что в печени нет нервных окончаний — она не болит! Поэтому многие узнают о болезни, когда процесс уже необратим.

По данным исследований, проведенных в 2015 году, практически каждый четвертый житель Санкт-Петербурга имеет признаки жировой болезни печени на разных стадиях (и это без учета других заболеваний данного органа).

На 1-2-ой стадиях фиброз при своевременном лечении может подвергнуться обратному развитию. Только как выявить проблемы с печенью, если она не болит?

Обратите внимание на симптомы, которые могут показаться не связанными с печенью!

Наиболее распространенные:

- слабость, сонливость, снижение работоспособности, утомляемость;
- чувство тяжести в правом подреберье;
- сосудистые «звездочки», «капельки».

Ожирение также является поводом обратиться к врачу.

А данные симптомы говорят о серьезных проблемах с печенью:

- появление кожного зуда;
- появление тошноты и нарушение стула;
- развитие желтушности кожных покровов, слизистых, склер глаз;
- увеличение объема живота;
- кровотечения из желудочно-кишечного тракта;
- нарушение когнитивных способностей (мышление, пространственная ориентация,

понимание, вычисление, обучение, речь, способность рассуждать).

При проявлении описанных, не занимайтесь самолечением, обратитесь к врачу гастроэнтерологу или гепатологу.

Проходите регулярные обследования

Лучше быть уверенным в своем здоровье — проходя регулярное обследование, значительно легче выявить заболевание на ранней стадии. Данный подход называется превентивным и широко распространен по всему миру по трем причинам:

1) это экономит время, силы, здоровье и деньги пациента;

2) в случае тяжелых заболеваний процент выздоровлений значительно выше при лечении на ранних стадиях;

3) повышает общий уровень здоровья населения.

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

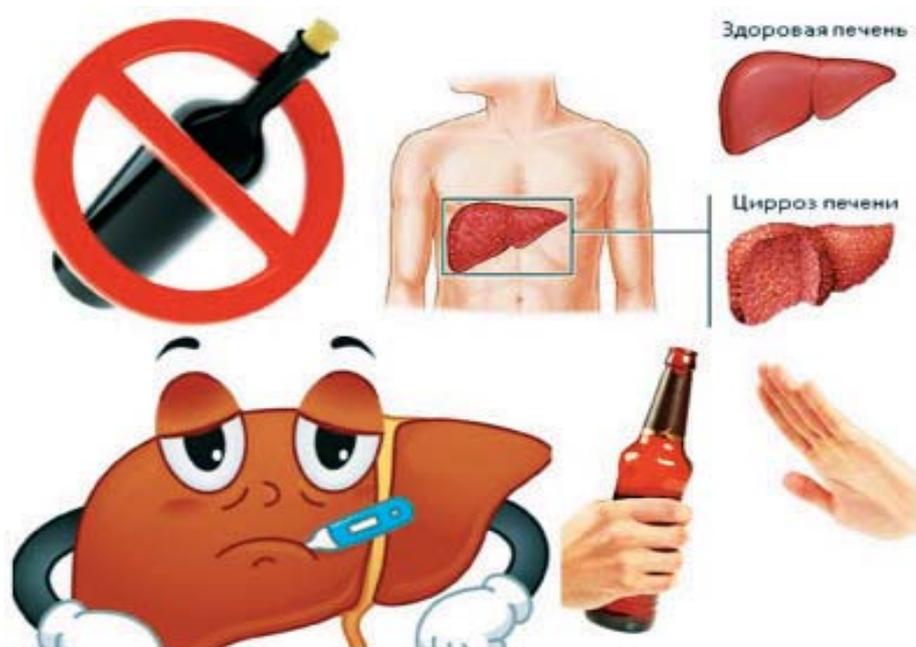
- УЗИ с эластографией печени — самый лучший метод для оценки фиброза;
- анализы крови, необходимые для оценки состояния печени;
- консультация врача-гепатолога (1 час) с пояснением результатов обследования и рекомендациями.

Почему печень — второе сердце?

Печень и сердце — это два жизнеобеспечивающих органа, без которых невозможна жизнь. При современном уровне медицины человек живет без желчного пузыря, части желудка, поджелудочной железы или кишечника, но без сердца и без печени это невозможно.

Рекомендации

Правильное питание, отказ от регулярного употребления алкоголя, коррекция метаболических (обменных) нарушений, двигательная активность, как правило, снижают риск развития жировой болезни печени и приводят к улучшению состояния уже страдающих этой формой заболевания.



**ЭКСПЕРТ
КЛИНИКА**
гастро-гепатоцентр

Как защитить малыша от ротавируса?

Дети, как наиболее чувствительная группа к разного рода инфекциям, становятся более уязвимы при попадании в коллектив. Что уж говорить о местах массового скопления людей, например на курорте. На море риск подхватить ротавирусную инфекцию, так называемую болезнь грязных рук, повышается в разы. Бактерии могут быть везде: в воде, еде, на чужих игрушках, шезлонгах и в общественных туалетах.



Эффективно обезопасить от ротавируса можно только с помощью прививки. Однако соблюдение санитарно-гигиенических норм совсем не помешает, учитывая, что инфекция распространяется молниеносно.

Прежде всего следует держать в чистоте руки — и свои, и ребенка. Тщательно мыть после купания в море, прогулки, похода в туалет и, конечно, перед едой. В помощь сегодня, если нет возможности воспользоваться раковиной, — дезинфицирующие спреи и антибактериальные влажные салфетки.

Распространение вируса через немытые руки от больного человека к здоровому считается наиболее часто встречающимся вариантом. Источник «заразы» может жить на грязных руках до четырех часов, так что если в это время

малыш и не потянет ручки в рот, то успеет оставить возбудитель на многих предметах — от игрушек до мебели.

Ротавирус передается и через инфицированную воду, чаще всего при попадании в рот воды из открытых водоемов при купании. Поэтому случайные бассейны, аквапарки в сильную жару лучше избегать — теплая вода создает более чем благоприятную среду для распространения бактерий. По той же причине категори-

чески запрещено давать детям воду из колодцев, родников и прочих сомнительных источников.

Питьевой воде вообще стоит уделять на отдыхе повышенное внимание. Маленьким детям нужно давать только кипяченую воду и готовить, чистить зубы с использованием бутилированной воды. Проверенной H₂O рекомендуется также мыть фрукты и овощи, ягоды, кроме того, ошпаривать их перед употреблением. Хранить кипяченую воду можно в закрытой емкости не больше четырех часов, после этого срока она буквально кишит разными микробами и вирусами.

Снизить риск заражения на море поможет и правильно организованное питание. В летний период пищевая продукция очень быстро портится, поэтому молочные или мясные продукты лучше покупать недалеко от места проживания, чтобы они не успели нагреться по дороге. Нельзя покупать детям еду на пляже или стихийных рынках — никто не знает, здоров ли продавец и как соблюдались условия хранения продуктов. Еду желательно готовить на один раз.

И еще о руках. Ногти у ребенка должны быть коротко подстрижены, чтобы под ними не скапливалась грязь. Это, кстати, поможет избежать и глистной инвазии.

Конечно, только соблюдение этих нехитрых правил неспособно защитить ребенка от ротавируса, но те, кто их соблюдает, болеют кишечными инфекциями значительно реже. Если речь идет о младенцах, то им в помощь — грудное молоко, которое спасает от обезвоживания и содержит антитела к штаммам ротавируса.

КАЖДЫЙ СЕДЬМОЙ РЕБЕНОК В ВОЗРАСТЕ ДО ПЯТИ ЛЕТ БОЛЕЕТ В РЕЗУЛЬТАТЕ РОТАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ, НАИБОЛЕЕ ЕЙ ПОДВЕРЖЕНЫ МЛАДЕНЦЫ.



ОТПУСК НА ЗДОРОВЬЕ, или Как пережить акклиматизацию

Человеку всегда нужно время, чтобы привыкнуть к чему-то новому, и туристические поездки — не исключение. Далеко не все могут легко адаптироваться к переменам часовых поясов, климата или высоты и в результате возвращаются из путешествия, испорченного акклиматизацией, либо едва заметной, либо более выраженной.

Приспособление организма к изменившимся климатическим и географическим условиям бывает разным. **Тепловая** акклиматизация, в частности, связана с пребыванием человека в условиях повышенной температуры, солнечной активности и влажности воздуха. Если человек резко попадает из зимы в лето, у него нарушается процесс теплоотдачи, из-за чего происходят сбои в работе органов дыхания и сер-

дечно-сосудистой системы. На самочувствие в этом случае влияют даже другая пища и питьевая вода.

Еще одна разновидность акклиматизации — **высотная**. Она часто возникает у любителей горных лыж, альпинистов: путешественник находится намного выше уровня моря, к чему добавляется низкая концентрация кислорода, непривычная для жителей мегаполисов. Этот вид адаптации сопровождается резкими перепадами давления, снижением уровня гемоглобина и эритроцитов, кислородным голоданием.

С так называемой **холодной** акклиматизацией люди сталкиваются в условиях недостатка ультрафиолетовых лучей, низкой температуры воздуха и сильных магнитных бурь. У любителей столь экстремального отдыха наблюдаются отвращение к пище и нарушения сна.

Иногда по возвращении домой происходит обратный процесс — **реакклиматизация**.

То есть организму, который уже перестроился под новые условия, приходится заново адаптироваться к уже привычным. Чтобы избежать ее, врачи рекомендуют в первые после отпуска дни не бросаться в работу с головой и входить в трудовой график постепенно.

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ АККЛИМАТИЗАЦИИ:

слабость, апатия, головные боли, головокружения, нарушения сна. Может также подниматься температура, болеть горло, реже наблюдаются нарушения в работе желудочно-кишечного тракта. Проявляются эти признаки уже на второй-третий день после приезда в новое место, а длиться могут в зависимости от возраста, крепости иммунитета. Тяжелее всего акклиматизация протекает у пожилых людей и детей, поэтому педиатры советуют раньше трех лет не вывозить ребенка в страны, где климат сильно отличается от нашего.

При терапии акклиматизации обычно назначаются жаропонижающие медикаменты, таблетки, противорвотные или антибактериальные вещества. В качестве профилактики медики также советуют не налегать на экзотические фрукты и блюда, высыпаться в меру и отказаться от вредных привычек. Не лишней будет и тренировка адаптационного потенциала. Здесь помогут известные нам с детства приемы: закаливание, умеренные физические нагрузки и здоровое питание.



Переварить лето:

сохраняем здоровое пищеварение

С приходом тепла, как правило, растут очереди к гастроэнтерологам и инфекционистам. И неудивительно: на жаре быстрее портятся продукты, в стремлении «навитаминизироваться» не всегда соблюдаются меры в употреблении овощей и фруктов плюс — экзотическая еда, которой богаты кухни мира. Кроме того, меняется распорядок дня, и ужины становятся все более поздними, особенно во время путешествий. Летом организм работает на замедленных «оборотах», поскольку нуждается в меньшем количестве энергии, чем зимой, и отклонения от привычного рациона зачастую обостряются такими неприятностями, как вздутие, диарея и запор.

Чтобы избежать неожиданных «фокусов» желудочно-кишечного тракта, специалисты рекомендуют придерживаться диеты, то есть исключить из рациона основные раздражители — алкоголь, кофе — и, конечно, не злоупотреблять острой, соленой пищей, фастфудом. Не стоит увлекаться и газировкой — содержащаяся в ней кислота очень вредна для желудка, даже газированная минеральная вода не всем показана. Важно также не допускать переизбытка клетчатки в организме, богаты ею яблоки, капуста, морковь, небольшое содержание — у бананов, переспелых груш, печеных яблок без кожуры, сливы, персиков, винограда без косточек.

Организм способен переработать 600-800 граммов фруктов и овощей, такова суточная норма их потребления. Съедая больше, человек может спровоцировать расстройство желудка. Более того, некоторые овощи и фрукты имеют противопоказания. Так, дыни, виноград, сливы, персики и абрикосы не рекомендуется есть при сахарном диабете. Капуста, зеленый горошек, кукуруза нежелательны при обострениях язвы и гастрита. Фрукты и овощи с повышенной кислотностью (вишня, помидоры, редис, лимоны), раздражающие слизистую желудка, нужно есть умеренно.

В разгар сезона отпусков врачи отмечают также случаи «диареи путешественников», которая возникает обычно в первую неделю отдыха. Чаще всего проблема заключается в грязных руках, расстройство вызывают и слабая термическая обработка местной пищи или состав воды. Поэтому воду в путешествии лучше пить только бутилированную. Нужно усилить меры гигиены: находясь в общественных туалетах — не садиться на стульчак, не хватать руками дверные ручки, а пользоваться антисептическими салфетками. В поездке под рукой надо иметь, кроме того, кишечные антисептики быстрого действия, спазмолитики и ферменты.

Независимо от времени года проблемы с пищеварением почти в 40 % случаев проявляются в результате неправильного стиля жизни и способа питания. А ведь от здорового желудка во многом зависит нормальная работа всего организма: работа сердца, здоровая и чистая кожа.



ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



МУХОМОР

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

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

ЗАСЛУЖЕННАЯ ПОПУЛЯРНОСТЬ

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

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

СОВРЕМЕННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

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

Консультация врача-фунготерапевта – бесплатно!

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

МАГАЗИНЫ «ГРИБНАЯ АПТЕКА»:

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

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

УКАЧИВАНИЕ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, ОБМОРОКИ —

ЧТО СТОИТ ЗА ЭТИМИ НЕПРИЯТНОСТЯМИ?

Большинство предпосылок к падению кровяного давления и снижению скорости пульса неопасно, но вызванные ими головокружение и временная утрата сознания

все-таки должны насторожить человека. Ведь такой симптом может свидетельствовать о серьезных заболеваниях. Различают нейрогенные случаи потери сознания, когда болезненная симптоматика обусловлена поражениями нервной системы, и соматогенные — при них приступы рвоты и обмороки связаны с нарушениями сердечной деятельности, эндокринными патологиями, состоянием гипогликемии.

Головокружение иногда отмечается даже у здоровых людей, например всем известная морская качка, резкая смена положения тела, работа на большой высоте. Оно может возникать и в ситуациях, связанных с сильным переутомлением, голодом, перегревом или отравлением. В таких случаях симптомы проходят сами собой, как только внешний фактор воздействия устраняется. Это состояние может возникнуть и как результат психического потрясения различной степени, например волнения, испуга, страха, ужаса, а также из-за сильнейшей физической боли.

Однако обычно это явление свойственно людям с повышенной чувствительностью вестибулярного аппарата, которые в детстве не переносили карусели, ощущали укачивание при езде в транспорте. Такой тип головокружения называют «вер-

тиго» (от греческого *vertere* — вращаться). Гипертоническая болезнь, повышенное внутричерепное давление,

атеросклероз сосудов и заболевания среднего уха, различного рода отравления, к примеру алкоголем, ядовитыми веществами, тоже довольно часто сопровождаются головокружением. Причинами головокружения, помимо этого, могут быть заболевания суставов, сердечно-сосудистые заболевания, опухоль, травмы, множественная сенсорная недостаточность. Иногда это явление выступает единственным симптомом инсульта, так что об-

ращаться к врачу нужно в любом случае. Надо помнить, что головокружение — не заболевание, а лишь симптом.

Для начала стоит показаться лор-врачу. Если обследование внутреннего уха, проверка слуха и вестибулярного аппарата не выявят проблем, то требуется консультация невролога. В случае наступления головокружения, слабости, чувства приближающейся потери сознания следует быстро сесть и опустить как можно ниже голову, падение при этом не причинит большого вреда.

ВАЖНО

ЕСЛИ ВНЕЗАПНЫЙ ОБМОРОК, ТОШНОТА, РВОТА, ЧУВСТВО СЛАБОСТИ И ДРУГИЕ ПРИЗНАКИ ПОВТОРЯЮТСЯ МНОГОКРАТНО, ЗНАЧИТ, ДЕЛО НЕ ВО ВНЕШНИХ ВОЗДЕЙСТВИЯХ: ПРИЧИНУ НУЖНО ИСКАТЬ В САМОМ ОРГАНИЗМЕ. СКОРЕЕ ВСЕГО, ИМЕЮТ МЕСТО СИСТЕМНЫЕ РАССТРОЙСТВА, КОТОРЫЕ ВЫЯВИТ ПОЛНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ.

ФАКТ

БОЛЕЗНЬЮ МЕНЬЕРА (НАРУШЕНИЕ ФУНКЦИИ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АППАРАТА, СОПРОВОЖДАЮЩЕЕСЯ ВНЕЗАПНЫМИ ГОЛОВОКРУЖЕНИЯМИ И ПРИСТУПАМИ ТОШНОТЫ) СТРАДАЛИ ЮЛИЙ ЦЕЗАРЬ, ЧАРЛЬЗ ДАРВИН, ВАН ГОГ, МАРТИН ЛЮТЕР КИНГ, ЛЮБОВЬ ОРЛОВА.

Радикулит, который доктора нередко называют болезнью из старых романов, а теперь еще и болезнью дачников, — заболевание коварное. И не просто тем, что наступает человека внезапно, причиняя нестерпимо острую боль.

БОЛЕЗНЬ ИЗ СТАРЫХ РОМАНОВ.

или КАК ПОБЕДИТЬ РАДИКУЛИТ?

Дело в том, что радикулит — одно из осложнений остеохондроза, а тот годами может развиваться незаметно. Эта болезнь встречается у каждого восьмого жителя старше сорока лет, хотя все чаще диагностируется у людей более молодого возраста. Причина тому очевидна — малоподвижный образ жизни, а в случае с садоводами — их неудобные позы, в которых люди часами стоят на грядках.

Впрочем, радикулит может быть обусловлен и другими причинами — от обычного мышечного перенапряжения, поднятия тяжестей и стресса до наличия опухолей и грыжи межпозвоночного диска. Чаще всего недуг дает о себе знать утром, после пробуждения, или вследствие физического или психического перенапряжения.

В любом случае при появлении первых симптомов нужно не откладывая обратиться к врачу-невропатологу или ортопеду-вертебрологу для точной постановки диагноза и назначения необходимого курса лечения. В качестве лечебных мер используются нестероидные противовоспалительные препараты, снимающие отек и частично нейтрализующие болевые ощущения из-за того, что ткани в пораженном участке перестают раздаваться вширь и еще больше сжимают защемленный нерв. Поэтому больному рекомендуют покой и строгий постельный режим, и лежать нужно исключительно на спине, на жестком. «Разгрузить» позвоночник можно с помощью ортопедического корсета.

При умеренных болях назначают таблетки, мази или свечи, а при интенсивных — внутримышечные инъекции. Если спину прихватило прямо на грядке, необходимо иметь в аптечке противовоспалительную мазь или аэрозоль. Помните, что прогревание больного места, например грелкой, на время облегчит состояние, но на следующий день любителю тепловых процедур станет хуже — от тепла сосуды расширяются и ток крови замедляется.

После первого курса экстренной помощи медикаментозной терапии помогут прийти в себя и восстановить двигательную активность массаж, рефлексотерапия, физиотерапия, лечебная гимнастика. Препараты принимаются по назначению врача, а упражнения и физиопроцедуры проходят под наблюдением специалиста по индивидуальной программе.

И конечно, важно не только верное лечение, но и профилактика. Так, трудиться в огороде следует не на корточках, а сидя на табуретке, делать через каждый час 10-минутные перерывы. А чтобы встать, нужно перенести центр тяжести на середину ступни, помогать себе руками и не делать резких движений.

Носите сумки в обеих руках, равномерно распределяя вес. Желательно не забывать и о диете: исключить соль и сахар, так как они задерживают жидкость, острое, пряное, крепкий чай, кофе — во избежание отеков. Помните, что для восстановления тканей необходимо много белка, то есть употребляйте в пищу побольше куриного мяса, творог, молоко. Укрепить нервную систему нам помогут магний и витамины группы В, содержащиеся в зелени, овощах и фруктах.

ВОССТАНОВЯТ
ДВИГАТЕЛЬНУЮ
АКТИВНОСТЬ МАССАЖ,
РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ,
ФИЗИОТЕРАПИЯ,
ЛЕЧЕБНАЯ
ГИМНАСТИКА.



ПАРАФАРМ
с. Пенза

УМНЫЙ КАЛЬЦИЙ — ТОЧНО ПО АДРЕСУ!

- ИСТОЧНИК БЕЗОПАСНОГО КАЛЬЦИЯ
- СПОСОБСТВУЕТ УКРЕПЛЕНИЮ КОСТЕЙ
- ПОДДЕРЖИВАЕТ ГОРМОНАЛЬНЫЙ БАЛАНС

ОСТЕОМЕД ФОРТЕ — ОСТЕОПРОТЕКТОР НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

*** Это лучший изобретений России ***

Sk Участник Сколково

Медаль Президента РФ

Золотой Меркурий

Золотой дозатор

РЕГИОНА

Состав: цитрат кальция, БАД гомогенат трутнево-расплодный с витамином В₁₂, витамины D₃ и В₆

Телефон бесплатной горячей линии: 8-800-555-62-72

Как укрепить кости и сохранить ИХ МОЛОДОСТЬ?

Как укрепить кости и сохранить их молодость? С возрастом этот вопрос становится актуальным для каждого. Наша скелетная система представляет собой необычайно прочный биологический механизм, обеспечивающий надежную опору для всего организма. Однако нельзя забывать, что кости — это такой же орган, постоянно обновляющийся и развивающийся. А любому живому материалу необходимы своевременная поддержка и питание.

Чем кормить кости, вряд ли кому-то стоит объяснять. Тем не менее потреблять кальций в должном объеме могут лишь здоровые и активные костные клетки остеобласты, производство которых с годами неумолимо сокращается. Происходит это по причине снижения выработки половых гормонов. Особенно отчетливо этот процесс наблюдается у женщин при наступлении менопаузы.

Долгое время считалось, что процесс ветшания костной системы происходит вследствие снижения числа эстрогенов, которых представительницы прекрасного пола фактически лишаются при климаксе. Такая точка зрения справедлива, но лишь отчасти. Дело в том, что женские гормоны выполняют свои созидательные функции только в тесном взаимодействии с мужскими. Именно тестостерон отвечает за нормальное функционирование многих жизненно важных систем организма, включая и костную ткань. Многие опрометчиво полагают, что женщинам тестостерон не нужен во-

все. Но в действительности этот гормон одинаково важен для представителей обоих полов.

Именно поэтому для повышения прочности костей до сих пор активно применяется гормонозаместительная терапия. Пионерами в решении этой проблемы выступили американские ученые, предложившие использовать растительные и животные гормоны. Однако в человеческом организме такие вещества усваиваются очень плохо и являются не более чем балластом. А главная функция любого балласта, как известно, тянуть на дно.

Тем не менее по-настоящему действенное и безопасное средство для сохранения молодости костей существует, а история его применения в народной медицине насчитывает более 7000 лет. Это удивительный продукт пчеловодства под названием трутневый гомогенат. Еще древние египтяне были прекрасно осведомлены о важных свойствах этого апипродукта. Они же первыми научились правильно заготавливать и хранить эту ценную субстанцию, чтобы она как можно дольше сохраняла свои полезные качества.

Энтомологические прогормоны, содержащиеся в трутневом гомогенате, обладают особым свойством, выгодно отличающим их от животных, растительных или синтетических аналогов. В первую очередь они максимально идентичны человеческим гормонам, а значит, хорошо усваиваются в

НЕЛЬЗЯ ЗАБЫВАТЬ, ЧТО КОСТИ — ЭТО ТАКОЙ ЖЕ ОРГАН, ПОСТОЯННО ОБНОВЛЯЮЩИЙСЯ И РАЗВИВАЮЩИЙСЯ. А ЛЮБОМУ ЖИВОМУ МАТЕРИАЛУ НЕОБХОДИМЫ СВОЕВРЕМЕННАЯ ПОДДЕРЖКА И ПИТАНИЕ.

организме. К тому же такие вещества не просто восполняют объем недостающих андрогенов и эстрогенов, но стимулируют механизмы их естественной выработки.

На основе трутневого гомогената создан инновационный, не имеющий аналогов во всем мире препарат «Остеомед Форте», который действует сразу по двум важным направлениям. Во-первых, он активизирует процесс формирования остеобластов посредством воздействия на механизмы выработки тестостерона. Во-вторых, насыщает новорожденные костные клетки кальцием, обеспечивая их здоровый рост и развитие. Для лучшего усвоения данного минерала в препарате использована наиболее эффективная и безопасная его форма — цитрат кальция. Она позволяет доставить костный материал строго по назначению, избежав его отложения в сосудах и мягких тканях.

Подробную информацию о препарате «Остеомед Форте» вы можете получить по телефону горячей линии 8-800-555-62-72. Звонок по России бесплатный!

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.



БЕГ, ХОДЬБА, ПЛАВАНИЕ: польза для суставов

ХОДЬБА

Польза пешей прогулки не раз доказана: ходьба улучшает сердечно-сосудистую, пищеварительную, эндокринную системы. Для занятий ею не требуется специально переобуваться и переобуваться, искать специальные дорожки, что делает это занятие приемлемым для людей всех возрастов. Кроме того, процент травм во время ходьбы наименьший по сравнению с более интенсивными видами движений, а удовольствие и польза для организма — гораздо большие.

Для ходьбы практически отсутствуют противопоказания по здоровью, кровообращение во время ходьбы позволяет быстрее доставлять полезные питательные элементы к больным суставам, а значит, оздоравливает гиалиновый хрящ и суставную жидкость.

Главный эффект от ходьбы в том, что она не дает «закостенеть» суставам, позволяет повысить тонус мышечного корсета. Стрессом для хряща и суставов могут быть лишь многокилометровые ту-

ристические переходы, передвижения с тяжестями (включая шопинг) в случае, если человек имеет вторую или третью степень артроза.

БЕГ

Несмотря на то что бег укрепляет сердечно-сосудистую систему, способствует выработке биологически активных веществ и эндорфинов, налаживает биоритмы организма и помогает в борьбе с лишним весом, он может быть вредным для суставов и других структур опорно-двигательной системы.

Дело в том, что во время пробежки активно задействован весь опорно-двигательный аппарат спины и нижних конечностей. Пятикратная нагрузка на коленные и тазобедренные суставы создает стрессовую ситуацию для хрящевой ткани, отчего она быстрее разрушается.

Если же бег не вызывает дискомфорта, не стоит от него отказываться, но при этом необходимо позаботиться о том, чтобы пробежки были максимально полезными. То есть соблюдать правильную

технику бега, выбирать хорошую обувь, не доходить до избыточных для организма нагрузок.

ПЛАВАНИЕ

Снять напряжение в суставах помогает и плавание — в бассейне, водоемах, на море. Благодаря нахождению тела в воде нагрузка на суставы ног и позвоночник минимальна. При тренировках задействуются все группы мышц, поэтому нет проблемы неравномерной нагрузки, как при беге.

Плавание также улучшает кровообращение, стимулирует сердечную деятельность, укрепляет дыхательную систему, костную ткань, позвоночник, формирует осанку, улучшает общее самочувствие. Более того, позволяет сжечь 450-600 килокалорий в час.



Вилочная диета. Что это такое?

К каждому весенне-летнему сезону человечество изобретает новые способы борьбы с лишним весом. Одни задерживаются ненадолго, другие перенимаются все новыми и новыми практикующими. Впрочем, в каждой диете есть свои плюсы и минусы, так же как и полезные привычки, которые она помогает вырабатывать.

Одно из таких изобретений — Forking. Суть этой диеты в том, чтобы есть только те продукты, которые можно беспрепятственно наколоть на вилку. Исключается же все, что едят с помощью ножа, ложки и руками: супы, бутерброды, мясные стейки, соусы. Нельзя подцепить вилкой в большинстве своем те продукты, в которых много жира и сахара. Поэтому, по мнению автора диеты, разработанной во Франции, Ивана Гаврилова, отказавшись от ножа и ложки, можно заметно похудеть.

В жестком варианте этого режима питания использовать другие приборы нельзя и при готовке. При этом все «вилочные» ограничения касаются только вечерней трапезы, то есть в течение дня можно есть что

угодно. Вилочная диета призвана ограничить калорийность приема пищи на ночь, что приводит к снижению веса.

К продуктам, разрешенным в «суровой» версии, относятся макароны, бобовые и зерновые культуры, рыба, овощи, в «мягкой» добавляются салаты, белое мясо, порезанное на маленькие кусочки, яйца. В обоих вариантах запрещены: орехи, чипсы, сосиски, бифштекс, жареное и тушеное мясо, печенка, йогурты, пирожные с заварным кремом, шоколад, сладкие десерты, фруктовые салаты, желе, мороженое, крупы, блины, вафли, хлеб, соусы, масло или маргарин, сыр, горчица, кетчуп.

Безусловный плюс «питания вилкой» — выработка чувства меры, привыкание к регулярному употреблению овощей. Но есть и минусы в виде непрактичности и даже... несерьезности. В британском журнале SoFeminine описание Forking было выполнено в жанре пародии на многие современные диеты. Большой минус этой диеты состоит также в том, что она исключает свежие фрукты, а это, в свою очередь, делает ее не слишком полезной.



PIKABAT.COM



Сашера-Мед®

SUSTAL



Инновационная формула –
капсула в среде-активаторе
для внутреннего применения



- при дегенеративных изменениях суставов
- при разрушении хондроцитов
- при нарушении состава синовиальной жидкости

Натуральные продукты Горного Алтая

СУСТАЛЬ (SUSTAL) доставляет природные, не измененные по молекулярной структуре формулы хондропротекторного действия, которые организуют процессы реабилитации хряща, синовиальной жидкости и восстановления подвижности сустава.

Природные компоненты противовоспалительного и регенерирующего действия в составе комплекса способствуют максимальному воздействию на область разрушения. Нативный оригинальный состав комплекса обладает максимальным проникновением в суставную капсулу и направленным действием на изменения в суставе и околоуставной области. Комплекс **СУСТАЛЬ** способен компенсировать недостаточное поступление с пищей хондропротекторов, нормализовать обменные механизмы для восстановления поступления питательных веществ к хрящу и препятствовать дегенеративным изменениям хряща и суставов.

Форма выпуска: 10 ампул, каждая ампула содержит 1 капсулу 500 мг в 5 мл среды-активатора.

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

Внимание! Акция! Весь **ИЮНЬ** распродажа!
Вечерние скидки до 30 % на любимые
продукты компании «Сашера-Мед»!

Срок проведения акции – 01.06-30.06.2018. 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.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Идея:

Рецепты здорового питания



ДИЕТИЧЕСКИЕ СМУЗИ. ПЬЕМ И ХУДЕЕМ

Смузи с брокколи

Отварите брокколи (без соли и приправ). Когда овощ будет готов, поместите в емкость для взбивания блендером, добавьте пучок зелени, стакан обезжиренного кефира. Употреблять следует теплым.

Смузи с огурцом и томатами

В чашу блендера поместите один огурец, один томат, две капли соуса табаско, четвертую часть болгарского перца, один стакан нежирного йогурта, зелень, приправы по вкусу. Все компоненты измельчите до однородной массы.

Смузи с огурцом и луком

Измельчите в блендере до однородной массы: один огурец, один болгарский перец, стебель зеленого лука, маленькую ложку лимонного сока и натертого корня имбиря, один стакан минеральной воды.

Смузи с сельдереем

Свеклу потрите на терке и выжмите из нее сок, помидоры ошпарьте и снимите кожицу, две моркови измельчите блендером, два сельдерея мелко нарежьте. Взбейте до однородной массы в блендере.

Смузи с чесноком

Измельчите в течение нескольких минут в блендере мелко нарезанные три моркови, свеклу, редис, чеснок и петрушку. Можно добавить стакан натурального йогурта.





Сбалансированный комплекс

ВАЖНЕЙШИХ

ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ

Для улучшения зрения, ночного зрения, состояния кожи, костей, хрящей, зубов, десен, клеток, иммунитета. Все витамины группы В.

60 растительных капсул на 1 месяц приема.

КАЖДАЯ РАСТИТЕЛЬНАЯ КАПСУЛА СОДЕРЖИТ:

Витамин А (Palmilate)	1000 IU (300 мкг RAE)
Витамин В ₁ (Thiamine hydrochloride)	25 мг
Витамин В ₂ (Riboflavin)	25 мг
Витамин В ₃ (Niacinamide)	10 мг
Витамин В ₅ (Pantothenic acid, Calcium-d-pantothenate)	25 мг
Витамин В ₆ (Pyridoxine hydrochloride)	25 мг
Витамин В ₁₂ (Cyanocobalamin)	25 мкг
Витамин С (Ascorbic acid)	75 мг
Витамин D ₃ (Cholecalciferol)	400 IU (10 мкг)
Витамин Е (d-α-tocopheryl acetate)	35 IU (23 мг АТ)
Фолиевая кислота (Folate)	250 мкг
Холин (Choline bitartrate)	15 мг
Инозитол	15 мг
Биотин	25 мкг
Кальций (Calcium ascorbate, calcium citrate)	62,5 мг
Магний (Magnesium citrate)	35 мг
Цинк (Zinc citrate)	7,5 мг
Йод (Potassium iodide)	50 мкг

Растительные капсулы из микрокристаллической целлюлозы, абсолютно безвредные для желудка.

Идеально для строгих веганов.

Неаллергенный.

Изготовлен из превосходного качественного сырья, включая неаллергенные источники белка — хилат риса.

Легко абсорбируется и усваивается.

Не содержит железо, чтобы максимизировать усвоение минералов.



ПРОИЗВЕДЕНО В КАНАДЕ

8 (812) 922-33-62

www.FMD.SU



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

МегаКлиник

ЛЕЧЕНИЕ БОЛИ

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

КОНСУЛЬТАЦИЯ
ВРАЧА-НЕВРОЛОГА

1400
420
РУБЛЕЙ

50%
СКИДКА

НА ПРЕССОТЕРАПИЮ

50%
НА УЗИ*

КОНСУЛЬТАЦИЯ
ФЛЕБОЛОГА
БЕСПЛАТНО

*кроме УЗИ малого таза,
молочных желез



МЕГАКЛИНИК

777-98-83

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

927-98-83

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

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ

понедельник вторник среда четверг

ИЮНЬ

Благоприятный —
господствуют светлые энергии

Тяжелый день —
темные энергии.

<p>4 19-20-й лунный день начнется в 00.28, благоприятный день, убывающая луна в ♋</p> <p>Прекрасный период для освобождения от вредных привычек, также можно попробовать что-либо новое.</p>	<p>5 20-21-й лунный день начнется в 00.34, благоприятный день, убывающая луна в ♋</p> <p>Хорошо заняться косметическими процедурами. Можно проводить плановые операции.</p>	<p>6 21-22-й лунный день начнется в 01.17, благоприятный день, убывающая луна в ♋</p> <p>Хорошо начать путешествовать, пообщаться с друзьями или поехать на шашлыки. Но не рекомендуется злоупотреблять спиртным.</p>	<p>7 22-23-й лунный день начнется в 01.36, неблагоприятный день, убывающая луна в ♋</p> <p>В этот день хорошо медитировать, заниматься йогой, избегать мясных блюд. Хорошо сесть на диету.</p>
<p>11 26-27-й лунный день начнется в 02.52, благоприятный день, убывающая луна в ♋</p> <p>Не рекомендуются косметологические операции и плановые операции на лице и челюсти.</p>	<p>12 27-28-й лунный день начнется в 03.18, благоприятный день, убывающая луна в ♋</p> <p>День хорош для очистительных процедур. Избегайте нервных перегрузок и споров с близкими людьми.</p>	<p>13 28, 29, 1-й лунный день начнется в 04.08, благоприятный день, новолуние. Луна в ♋</p> <p>Благоприятны водные и воздушные процедуры. Нельзя удалять гланды, играть в свадьбы и подписывать контракты.</p>	<p>14 1-2-й лунный день начнется в 04.17, благоприятный день, новолуние.</p> <p>Хорошо загорать, заниматься спортом, делать массаж спины и позвоночника.</p>
<p>18 5-6-й лунный день начнется в 09.25, благоприятный день, растущая луна в ♋</p> <p>Хорошо в этот день лечить зубы. Лучше в этот день избегать мясной пищи.</p>	<p>19 6-7-й лунный день начнется в 10.48, благоприятный день, растущая луна в ♋</p> <p>Противопоказаны плановые операции на желудочно-кишечном тракте. Нельзя долго смотреться в зеркало.</p>	<p>20 7-8-й лунный день начнется в 12.04, благоприятный день, растущая луна в ♋</p> <p>Показана йога и дыхательная гимнастика. Берегите сердце. Не переусажайте.</p>	<p>21 8-9-й лунный день начнется в 13.17, неблагоприятный день, растущая луна в ♋</p> <p>Не стоит злиться, избегать эмоциональных грузок. Избегайте плановых операций на почках.</p>
<p>25 12-13-й лунный день начнется в 18.18, благоприятный день, растущая луна в ♋</p> <p>Можно посетить зубного врача. Полезны травяные чаи и занятия йогой. Хорошо стричь волосы и посещать салон красоты.</p>	<p>26 13-14-й лунный день начнется в 19.23, благоприятный день, растущая луна в ♋</p> <p>В этот день организм нуждается в белковой пище.</p>	<p>27 14-15-й лунный день начнется в 20.22, благоприятный день, растущая луна в ♋</p> <p>Показаны физические нагрузки и посещение бани. Хорошо сходиться к косметологу.</p>	<p>28 15-16-й лунный день начнется в 21.17, неблагоприятный день, растущая луна в ♋</p> <p>У женщин может вышиться давление, возрастает опасность. Рекомендуется избегать важных дел, ложиться на покой.</p>

Главный рецепт июньского лунного календаря

«ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО —
ХОРОШЕЕ РАСПОСЯЖЕНИЕ»

МЫ ОТКРЫЛИСЬ!

НОВЫЙ МАГАЗИН
«МЕХА ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ»

Январь 2018

суббота	воскресенье
<p>1 17-18-й лунный день начнется в 23.17, благоприятный день, убывающая луна в ♏</p> <p>Уязвимые органы: кожный покров, позвоночник и кости скелета в целом. Рекомендуются физические нагрузки и поход в сауну.</p>	<p>2 18-19-й лунный день начнется в 23.56, неблагоприятный день, убывающая луна в ♏</p> <p>Не стоит начинать ничего нового. Хорошо заняться косметическими процедурами.</p>
<p>8 23-24-й лунный день начнется в 01.56, неблагоприятный день, убывающая луна в ♏</p> <p>Избегайте ссор или выяснения отношений на работе и дома. Не рекомендуются любые физические и эмоциональные нагрузки.</p>	<p>10 25-26-й лунный день начнется в 02.31, неблагоприятный день, убывающая луна в ♏</p> <p>Избегайте навязчивых людей и выяснения отношений.</p>
<p>15 2-3-й лунный день начнется в 05.32, благоприятный день, растущая луна в ♏</p> <p>Нельзя делать плановые операции на органах дыхания.</p>	<p>17 4-5-й лунный день начнется в 08.02, благоприятный день, растущая луна в ♏</p> <p>Нельзя делать плановые операции на сердце. Хорошо в этот день начать сеансы массажа лица и шеи.</p>
<p>22 9-10-й лунный день начнется в 14.42, неблагоприятный день, растущая луна в ♏</p> <p>Хорошо лечить зубы. Хорошо сажать цветы, деревья, сеять семена.</p>	<p>24 11-12-й лунный день начнется в 17.08, благоприятный день, растущая луна в ♏</p> <p>Избегайте случайных связей. Нельзя делать плановые операции на половых органах.</p>
<p>29 16-17-й лунный день начнется в 21.57, благоприятный день, убывающая луна в ♏</p> <p>Можно делать плановые операции на верхних дыхательных путях, нельзя — на позвоночнике.</p>	<p>30 17-18-й лунный день начнется в 22.32, благоприятный день, убывающая луна в ♏</p> <p>Хорошо в этот день посетить зубного врача.</p>

календаря совпадает с советом Парацельса:
«СВЕТЛО ОТ БОЛЕЗНЕЙ — ПОЛОЖЕНИЕ ДУХА».



DESIGNED BY ASIER_RELAMPAGESTUDIO / FREEPIK

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



кредит

Шубы
Меховые жилеты
Шапки
Пуховики
Куртки

(с использованием нанотехнологий)

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

FIRMAELEGANT.RU

РЕКЛАМА

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

О СВОЕВРЕМЕННОЙ ДИАГНОСТИКЕ

РАКА ТОЛСТОЙ КИШКИ



Альбина Арташевна Аванесян, кандидат медицинских наук, заведующая отделением эндоскопии Онкоцентра

Сегодня мы продолжим публикации о наиболее распространенных в современном мире заболеваниях и поговорим о раке толстой кишки, который, к сожалению, значительно «помолодел». Это означает, что если раньше мы выявляли опухоли у пациентов старше 60 лет, то сейчас в поле зрения — 40-летние.



ФАКТОРЫ РИСКА

Невозможно выделить одну причину, которая ведет к раку толстого кишечника. Однако можно говорить о ряде факторов, которые влияют на развитие опухолевого процесса, таких как рацион питания с недостаточным потреблением жидкости (сухомытка), со скудным количеством клетчатки и высоким содержанием жиров животного происхождения, малоподвижный образ жизни (гиподинамия), полипы толстой кишки, воспалительные заболевания толстой кишки, наследственная предрасположенность (синдром Линча, семейный полипоз толстой кишки), снижение иммунитета, в том числе на фоне усталости, курение (на 30-40 % увеличивает риск умереть от рака толстой кишки).

ЧТО ДЕЛАТЬ И КАК УБЕРЕЧЬСЯ?

В первую очередь делать то, что зависит от вас. Сбалансировать свой режим бодрствования и сна, рацион питания: отказаться от перекусов на бегу, объем потребляемой жидкости должен быть не менее 1,5 литра в сутки, употреблять минимум 500 граммов овощей и фруктов в день, больше гулять на свежем воздухе. Немаловажный фактор — позитивный настрой. Злоба, зависть, ревность, обиды, недовольство и тому подобные эмоции точат нас изнутри, а где тонко, там и рвется. И конечно же, необходимо ответственно относиться к своему здоровью. Начальные стадии рака можно вылечить в 100 % случаев, но они никак себя не проявляют, поэтому я призываю вас к своевременной профилактике. Если вам больше 40 лет, у ваших родственников были случаи онкологических заболеваний, не говоря о том что есть жалобы на запоры, учащенный стул, выделения крови и слизи из заднего прохода, рекомендую обратиться к специалистам и обследоваться.

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ОБСЛЕДОВАНИЯ КИШЕЧНИКА

Наиболее информативный метод — это **колоноскопия** со взятием биопсии. Сегодня благодаря современному и высокоточному оборудованию, а также достаточно хорошо отработанной методике внутривенного наркоза в амбулаторных условиях исследование проходит быстро, безболезненно и не доставляет дискомфорта. Данное обследование может пройти любой желающий в условиях нашего центра. Продолжительность исследования индивидуальна, но в среднем занимает 15-20 минут. Современные эндоскопы позволяют выявить изменения от нескольких миллиметров. Биопсии также бояться не стоит, поскольку взятие кусочков ткани для гистологического исследования безболезненно, так как на слизистой нет нервных окончаний, а время проведения процедуры занимает 2-5 минут.

Рентгенография нижних отделов желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) позволяет наилучшим способом выявить нарушение функции и моторики нижних отделов желудочно-кишечного тракта. При проведении исследования используется контрастное вещество, позволяющее получить более четкую картину того, что находится внутри ободочной кишки. Продолжительность исследования от 30 до 60 минут. После проведения исследования возможно сразу же вернуться к обычному питанию и образу жизни.

Как вариант исследования кишки можно рассмотреть **виртуальную колоноскопию** — неинвазивный метод, по сути, компьютерная томография продолжительностью 15-20 минут. У данного метода исследования есть плюсы и минусы: подготовка та же, что и при обычной колоноскопии, однако один из существенных минусов — невозможность сделать биопсию.

Определение онкомаркеров. Наиболее простой и доступный метод, в том числе в качестве скрининга, — это **иммунохимический тест** кала на скрытую кровь в домашних условиях, не требующий специальной диеты (100%-ная точность при трехкратном тестировании). А также определение онкомаркеров в крови. Наиболее специфичный для рака толстой кишки — **РЭА (раково-эмбриональный антиген)**. Онкомаркер РЭА повышается при злокачественных заболеваниях желудка, толстой кишки, прямой кишки, легких, молочных желез, яичников, матки, простаты. Однако надо отметить, что некоторое повышение онкомаркера РЭА возможно при хронической почечной недостаточности, гепатитах и других хронических заболеваниях печени, при панкреатите, у курильщиков, а также у пациентов с туберкулезом и аутоиммунными заболеваниями. Анализ крови на РЭА выявляет повышение антигена при раке толстой и прямой кишок, а также дыхательных путей с 50-90%-ной точностью. Получив повышенный результат РЭА, нужно расценить его как сигнал для более направленного обследования и обратиться к онкологу.

В заключение хотелось бы обратить ваше внимание на то, что смысл вышесказанного состоит в призыве к внимательному отношению к себе. В США после 50 лет колоноскопия включена в скрининговую программу: если патологии не выявляют с учетом наследственности, то контрольное исследование проводится 1 раз в 10 лет. Помните, что задача любого профилактического обследования — это вовремя выявить проблему и решить ее!

Нужна ли нам клетчатка и с чем ее едят?

Здоровое питание, красивая внешность, борьба с лишним весом, профилактика онкологических, сердечно-сосудистых и даже респираторных заболеваний — о какой бы из этих тем ни заходила речь, обязательно упоминается клетчатка. Чем же она так важна и зачем нужна?

Клетчатка — это грубые пищевые волокна, составляющие оболочку растительных клеток, которые проходят через пищеварительную систему, удаляя вредные соединения и очищая от токсинов и шлаков желудочно-кишечный тракт, а также лимфатическую систему. Клетчатка, таким образом, стимулирует перистальтику, увеличивает скорость прохождения пищи, поглощает жиры, повышая всасываемость питательных веществ.

Пользу этой растительной составляющей, однако, мы недополучаем из-за того, что употребляем обработанную пищу. Например, для улучшения вкуса с риса и злаков счищаются внешние оболочки зерен, но именно в этих отрубях содержится необходимая нам клетчатка. При потреблении более 25 граммов ежедневно снижается риск преждевременной смерти — на 22 %, сердечно-сосудистых, инфекционных и респираторных заболеваний — на 24-56 %.

Вся клетчатка делится на два вида: растворимую и нерастворимую. Первая формирует в кишечнике подобие густого геля, в который попадают молекулы холестерина и потому не усваиваются. Это мешает и усвоению глюкозы, что, в свою очередь, препятствует отложению жиров.

Второй вид клетчатки не растворяется в воде и не переваривается, то есть покидает организм в том же виде, в каком и приходит, действует как щетка, очищая стенки от старой пищи и абсорбируя вредные соединения.

Рекомендуемая норма употребления клетчатки: женщины — около 25 граммов в день, мужчины — 38. Для того чтобы получать из пищи достаточное количество клетчатки в день, достаточно съесть три фрукта, 300 г овощного салата, 4 кусочка хлеба грубого помола и 2 порции круп. Начинать прием клетчатки рекомендуется с маленьких порций, постепенно их увеличивая. Главное при этом — пить побольше воды.

ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ КЛЕТЧАТКОЙ

- Овощи — свекла, морковь, капуста, брокколи, тыква, огурцы, листья салата, помидоры.
- Фрукты — цитрусовые, абрикосы, сливы, груши, айва, яблоки, сухофрукты.
- Зерновые — овес, гречка, пшеница.
- Бобовые — горох, чечевица, фасоль.
- Орехи.
- Отруби и цельные зерна.
- Соя.

ВРЕМЯ ХУДЕТЬ!

Магазины

«Грибная аптека» СИСТЕМА «ЯМАКИРО» И «АКУРА» ОТ ФУНГОТЕРАПЕВТОВ

В специально подобранный комплекс «Ямакиро» входят: мейтаке, трутовик листовенный и шиитаке. Именно мейтаке и шиитаке традиционно используют японки, чтобы похудеть, а заодно укрепить волосы, ногти, вернуть бархатистость коже. Древесный гриб трутовик известен как одно из средств для уменьшения аппетита и легкое слабительное. «Ямакиро» выполняет функцию раскрытия печени, т. е. способствует образованию ферментов для расщепления белков и жиров, помогает снизить уровень холестерина.

Перед применением системы для похудения «Ямакиро» рекомендуется пройти систему очистки организма «Акура».

В комплекс «Акура» входят лисички, шиитаке и трутовик. Грибное очищение печени на сегодняшний день — одно из наиболее эффективных и безопасных. «Акура» способствует избавлению от паразитов на всех стадиях развития, выведению из организма токсинов и радионуклидов, а также восстановлению работы печени и поджелудочной железы.

Эти комплексы из целебных грибов помогают проводить антигельминтную очистку, а также способствуют выведению токсинов, улучшению обмена веществ, укреплению иммунитета и дают возможность снизить и стабилизировать вес в максимально короткое время.

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.

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

УКРЕПЛЯЕМ СУСТАВЫ

МОЖНО И НЕЛЬЗЯ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ

Белок: 25 % от рациона. Белки бывают животного и растительного происхождения. Животные: мясо (говядина, свинина, баранина, курица, индейка, кролик, а также рыба и морепродукты). Белка много в куриных и перепелиных яйцах, в молочных продуктах. Растительные белки — это бобовые (фасоль, чечевица, нут, а также орехи и грибы).

Жиры. Употребляйте только ненасыщенные жиры. Обязательно 3 раза в неделю ешьте скумбрию, морскую форель, камбалу, лосося. А также добавляйте в салаты подсолнечное, оливковое и льняное масло.

Растительная пища должна составлять 50 % от общего рациона. Фрукты и овощи обеспечивают организм необходимыми витаминами и минералами, а также пищевыми волокнами. Чаще употребляйте овощи именно в сыром виде.

ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ

Витамины группы В снимают боли при остеохондрозе позвоночника. Регу-

лярно употребляйте зерновые, пророщенную пшеницу, отруби, пивные дрожжи. Не забывайте о субпродуктах — печени, почках, сердце домашних животных, в них содержится много витамина В₁₂

Витамины А, Е, С нужны в качестве антиоксидантов и для восстановления межпозвоночных дисков. Витамин А много во всех овощах и фруктах оранжевого цвета (морковь, тыква, апельсины, хурма). Витамин Е присутствует в масле зародышей пшеницы, рыбьем жире. Источник витамина С — овощи и фрукты. Кальций укрепляет костную ткань и предотвращает дальнейшие дегенеративные изменения в ней. Им богаты сыр, творог и другие кисломолочные продук-

ты, а также орехи и листья салата. Витамин D необходим для лучшего усвоения кальция организмом. Им богаты яйца и морская рыба.

Исключить: острую, соленую и жирную пищу, сладости, мучные изделия и конфеты. Недопустимо употребление газированных напитков, пива, алкоголя.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ДИЕТЫ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ:

УМЕНЬШЕНИЕ ЖИРОВ И РАФИНИРОВАННЫХ (ВРЕДНЫХ) УГЛЕВОДОВ, СНАБЖЕНИЕ ОРГАНИЗМА НЕОБХОДИМЫМ КОЛИЧЕСТВОМ БЕЛКА И МИНЕРАЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ.



PRESSFOTO.RU

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)

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Что за походка!

«Как вы ходите? Ведь это уму непостижимо! Вся отключится, в узел завяжется и чешет на работу, как будто сваи вколачивает!» — восклицала секретарь Верочка в «Служебном романе». И хотя с момента выхода на экраны любимого фильма утекло много воды, тема красивой походки не утратила своей актуальности. Вот идет женщина, не идет, а плывет — голова приподнята, плечи расправлены, походка «от бедра», как в том же фильме говорилось, — от нее невозможно оторвать взгляд и хочется обернуться, и вся ее внешность свидетельствует о том, что она во всех смыслах успешна.

Так по походке мы можем судить о человеке, а опытный врач по одному только этому признаку сможет определить, какие заболевания есть у пациента.

УЗНАЮ ПО ПОХОДКЕ

Походка каждого из нас зависит от множества факторов — особенностей строения опорно-двигательного аппарата, состояния костей и суставов, закрепившихся двигательных стереотипов и привычек, психологических проблем и ощущений.

Сутулые люди ходят сгорбившись, голова и плечи опущены. При таком физиологическом состоянии органы грудной клетки сдавливаются. «Зажатые» легкие не могут работать в правильном режиме, при вдохе они не могут полностью расправиться, тем самым в кровь поступает меньше кислорода.

Иногда походка передается генетически. В частности, «косолапость». Люди ходят по-разному: кто-то ставит ступни при ходьбе прямо, кто-то поворачивает ступни наружу, а кто-то, наоборот, внутрь. Косолапостью чаще страдают женщины, но и у мужчин это тоже наблюдается, но реже.

При шейном остеохондрозе отмечается напряженность мышц шеи и верхнего плечевого пояса. Такие люди ходят с осторожностью, стараясь поворачиваться всем телом.

У людей, страдающих подагрой или полиартритами, походка подрагивающая, как будто человек идет по горячим углям. Больные сахарным диабетом идут осторожно, так как у них нарушается кровоснабжение в нижних конечностях и возникает неустойчивость положения.

ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА

Красивая походка — это наша визитная карточка, именно она формирует впечатление о человеке. А еще правильная и красивая походка — важный показатель здоровья.

Как сделать походку красивой? Для решения этой проблемы специалисты советуют регулярно выполнять комплекс несложных упражнений. Это могут быть шаги на одном месте. Поочередно приподнимайте пятки то одной, то другой ноги, не отрывая носки от пола. Полезны попеременные круговые движения ногами из положения сидя или лежа. Очень известное упражнение — хождение с книгой на голове. Еще лучше, если есть возможность, в таком неустойчивом положении спускаться и подниматься по лестнице. Эти занятия вполне выполнимы в домашних условиях. Если вы привыкли все делать серьезно и обстоятельно, не пуская решение проблемы на самотек, то лучше всего обратиться к инструктору по фитнесу, и тот разработает программу тренировок, подходящую именно вам. Также очень хорошо помогут откорректировать вашу походку регулярные занятия танцами.

Конечно, если вы в течение многих лет ходили не совсем правильно, то не ждите, что за пару занятий походка вдруг исправится и будет идеальной, полностью соответствуя эстетическим и медицинским требованиям. К сожалению, чудеса в нашей жизни случаются крайне редко. Но регулярные и упорные занятия, терпение и настойчивость гарантированно приведут к желаемым результатам. В один прекрасный момент вы почувствуете, что ваши движения стали красивыми, походка воздушной, а вы сами — уверенной и неотразимой.



Наслаждайтесь здоровьем, не замечая возраст!

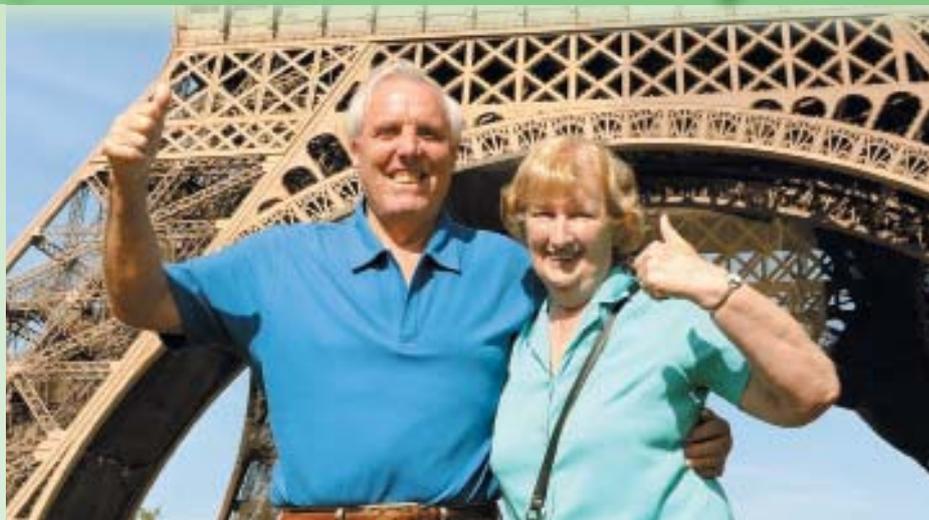
Рано или поздно наступит неизбежное, а именно — старость... Не сразу и не вдруг, но изменения в организме начнутся. Что делать? Сидеть и ждать, когда здоровье совсем пошатнется? Ни в коем случае! Наше физическое самочувствие тесно связано с психоэмоциональной сферой. То есть если мы активны, много двигаемся, улыбаемся и радуемся каждой малости, полны планов и все еще мечтаем, то наше здоровье нас тоже не подведет.

Поэтому немного рекомендаций:

✓ Найдите себе занятие по душе. Хорошо, если есть маленькие внуки. А если они выросли, то любое интересное занятие, будь то рукоделие, кулинария, цветоводство или даже танцы, с лихвой его заменит. Сегодня много интересных курсов и программ, разработанных для людей старшего возраста, в том числе и социальных.

✓ Двигайтесь много и с удовольствием. Скандинавская ходьба, лыжи (в зимнее время), плавание и просто прогулки не только укрепят здоровье, но и поднимут настроение. Путешествуйте! Открывайте для себя новое. Если по каким-то причинам дальние поездки невозможны, то отправляйтесь на экскурсии по своему региону. Поверьте, Ленинградская область найдет чем вас удивить!

✓ Прием необходимых в этом возрасте витаминов, макро- и микроэлементов поможет вам скорректировать негативные последствия перестройки организма. Они помогут укрепить здоровье костей и восстановить гибкость суставов, улучшить



DESIGNED BY JCSSTUDIO/FREEMPK

СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ И АКТИВНОСТЬ В ПОЗДНЕМ ВОЗРАСТЕ — ЗНАЧИТ ОТКРЫТЬ ДЛЯ СЕБЯ НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ.

работу сердечно-сосудистой системы, нормализовать гормональный фон. Обратитесь к специалистам, и они помогут подобрать вам комплекс с учетом индивидуальных особенностей вашего здоровья.

✓ Для укрепления и сохранения здоровья людей старшего возраста сегодня разрабатываются специальные программы, учитывающие и возраст, и пол, и общую картину состояния организма человека. Индивидуальный план поддержания физической формы и психоэмоциональной сферы грамотно может составить специалист, который учтет не только все ваши пожелания, но и особенности организма, потребности и способности.

✓ Цените спокойствие, хорошие эмоции, меньше смотрите и читайте негативной информации. Слушайте любимую музыку, общайтесь с людьми, которые вам приятны, позволяйте иногда походы в кафе, театры и музеи. Займитесь йогой. Медитации, правильная настройка дыхания — все это поможет избежать стресса. Заваривайте на ночь ароматный чай из мяты, душицы и других успокаивающих трав.

Не сдавайтесь возрасту! Живите и наслаждайтесь, возраст — это только цифры. Сохраняйте позитивный настрой и будьте активны. Помните: в здоровом теле царит здоровый дух, а на лице сияет улыбка.



НатурКонс

Создайте себе золотой актив: сделайте активным период своей мудрости!

ПРОГРАММА «ЗОЛОТЫЕ ГОДЫ» ДЛЯ ЖЕНЩИН И МУЖЧИН

индивидуальная программа, с учетом ваших особенностей, потребностей, предпочтений

С программой «ЗОЛОТЫЕ ГОДЫ» вы:

- получите необходимую для вашего возраста витаминно-минеральную поддержку (из природных средств)
- улучшите обмен веществ и гормональный баланс (специализированными формулами для мужчин и женщин)
- сохраните свой опорно-двигательный аппарат в хорошей форме
- поддержите здоровье сердечно-сосудистой системы
- поддержите здоровье мозга, улучшите память и внимание
- улучшите качество сна
- сможете легко справиться со стрессами или большими нагрузками
- будете полны энергии, с хорошим настроением
- поддержите свою иммунную систему
- забудете о недугах

Программа включает в себя 3 составляющие:

- НАБОР ПРОДУКТОВ (средства, поддерживающие ваше здоровье)
- КОНСУЛЬТАЦИЮ — собственно программу, индивидуальный чек-лист, четкие инструкции, составленные персонально для вас
- СОПРОВОЖДЕНИЕ — постоянную поддержку куратора и специалистов (при необходимости)

Более подробная информация по тел. 7-904-609-90-26, натурконс.рф, Невский пр., 35, Универмаг «Большой Гостиный Двор», Ломоносовская линия (угол с Перинной линией), 1-й этаж



Розова

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

БРЕКЕТЫ: здоровье или эстетика



Дискомфорт или стеснение из-за не «голливудской» улыбки — вовсе не единственная и не главная причина, по которой люди приходят на прием к ортодонтам. Неправильный прикус — это не только эстетическая проблема: неполноценное пережевывание пищи приводит к нарушениям пищеварения.

Исправление прикуса у детей проходит намного проще и быстрее, чем у взрослых, поэтому чем раньше родители займутся исправлением отклонений, тем лучше. Длительные школьные каникулы — подходящее время, чтобы заняться визитами к стоматологу, тем более что одним здесь точно не обойтись.

Детям устанавливают частичные корректирующие системы, начиная от 10-12 лет, когда появляется большая часть постоянных зубов. А ближе к тринадцати, когда уже вырастают все коренные, используют полноценные устройства. Ортодонтические скобы также помогают выровнять кривые зубы у ребенка «без потерь», в то время как взрослому человеку для этой це-

ли может понадобиться удаление некоторых зубов для установки брекетов.

В возрасте от двенадцати до восемнадцати лет зубная система находится на пике своего развития, то есть зубы уже крепки, но все еще податливы для деформации. Благодаря этому лечение в подростковом возрасте проходит быстрее и безболезненнее. И еще один аргумент в пользу установки брекетов в детском возрасте — практичность, поскольку стоимость этой процедуры на порядок ниже, чем для взрослых.

Медицинскими показаниями для установки корректирующих устройств служат также слишком маленькие или, напротив, большие расстояния между зубами, неровный коренной зуб, разница в развитии между верхней и нижней челюстями.

Брекеты, хоть и представляют собой сложную систему, воздействуют по простому принципу. Во время установки металлическую дугу искажают в соответствии с искривлением зубов. В процессе лечения дуга постоянно стремится вернуться к своей изначальной форме и та-

ким образом исправляет зубной ряд. Брекеты бывают керамическими и сапфировыми — каждый вид различается по материалу, из которого изготовлены замки, и его цене. Сама система крепится к зубам и состоит из самих брекетов, лигатур, колец с замочками, ортодонтической дуги и эластичных тяг.

У детей эффект достигается в лучшем случае через полгода, у взрослых — через полтора-два. Однако не стоит забывать об индивидуальности, особенности развития компетентно может оценить только врач, который и подберет оптимальный вид коррекции. Ортодонт будет также наблюдать, как зубы реагируют на лечение, корректировать степень воздействия ортодонтической дуги.

Однако коррекция показана не всем желающим исправить свой прикус. С такими серьезными диагнозами, как СПИД, онкология, туберкулез, поставить брекеты на зубы невозможно. Считается, что коррекция будет дополнительной нагрузкой для организма, и без того борющегося с болезнью.

АКЦИЯ!

Брекет-система с установкой всего за **16500 р.**



Все виды
стоматологических
услуг

Имплантация
Протезирование
Хирургия
Терапия
Ортодонтия

СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА
ООО «РосДент»

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

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

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.

ЭТО НЕЛЬЗЯ ПРОПУСТИТЬ, или Опасные симптомы!

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ИНФАРКТА:

- внезапная сжимающая боль или чувство давления в середине груди, продолжающееся несколько минут и более;
- боль может распространяться в левую лопатку, левую руку, шею или челюсть;
- возможна изжога или постоянная боль в районе желудка;
- затруднение дыхания, одышка;
- головокружение или обмороки;
- слабость или чувство усталости;
- обильное потоотделение;
- озноб;
- боль в спине;
- онемение руки или челюсти;
- возбуждение, беспокойство, бессонница, страх смерти;
- бледность;
- синие губы и уши, кончики пальцев;
- снижение артериального давления;
- пульс составляет 50-60 ударов в минуту, прощупывается слабо, отмечаются перебои.

РАННИЕ ПРИЗНАКИ БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА:

забывание о времени; сложности в действиях, требующих памяти и внимания; работе, вождении автомобиля, некоторых домашних делах; проблемы с ориентацией в знакомом пространстве; проблемы в общении: трудности в подборе слов, продолжении беседы, забывание темы беседы, снижение способности понимать речь собеседника; раздражительность и гневливость, наоборот — апатичность и депрессивность; тревожность; могут проявляться неожиданные вспышки агрессивности.

Важнейший симптом болезни Альцгеймера — то, что человек забывает о времени.



ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ БОЛЕЗНИ ПАРКИНСОНА:

гипокинезия (замедленность, затруднение инициации произвольных движений); ригидность (повышение тонуса мышц); тремор покоя частотой 4-6 Гц (дрожание, возникающее в покоящихся конечностях, голове); поструральная неустойчивость (неустойчивость при изменении положения тела или ходьбе).

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ИНСУЛЬТА:

- внезапная слабость, онемение в руке или ноге;
- нарушение речи или ее понимания;
- потеря равновесия, нарушение координации, головокружение;
- обморок, потеря сознания;
- резкая головная боль;
- онемение губ, половины лица, перекос лица.



ПАНСИОНАТ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ «ВЫСОКАЯ ГОРКА»

расположен в экологически чистой зоне
вблизи Санкт-Петербурга.

**Вы отдыхаете –
мы заботимся о ваших близких!**

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

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

НАТУРАЛЬНОЕ СРЕДСТВО

на базе виноградной косточки



ЭКСКЛЮЗИВНОЕ ИНТЕРВЬЮ СЕКРЕТ ПОХУДЕНИЯ ГОДА: УХОДИТ ДО 1 КГ В ДЕНЬ, ДО 7 КГ ЗА 7 ДНЕЙ!

Это похоже на вас? Вечером вы смотрите телевизор и поздно ужинаете? У вас сидячая работа и в праздники устраиваете пышные застолья? Вы плохо спите и иногда просыпаетесь посреди ночи? Тогда внимательно прочтите ВСЕ, что написано ниже!

«22 мая – день борьбы с лишним весом»

По подсчетам экспертов, избыточный вес способен украсть у человека одну шестую часть жизни. В России лишним весом страдают каждая четвертая женщина и каждый шестой мужчина, а это около 10 миллионов человек. При этом эксперты считают, что избыточный вес – это болезнь, и наивно думать иначе. «Фраза «просто постарайся меньше есть», сказанная человеку, страдающему лишним весом, звучит так же нелепо, как и фраза «просто дыши легче», обращенная к больному астмой», – уверен Артур Франк, директор исследовательского Центра управления весом Университета Джорджа Вашингтона.

«КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, ЕСТЬ ЛИ У МЕНЯ ЛИШНИЙ ВЕС»

Большое количество диетологов и исследователей имеют свои методики. Об этом много различной информации. Но, например, по Таблице Егорова-Левицкого при среднем росте женщины 164 см и возрасте около 40 лет максимально допустимый вес 70,8 кг. Все, что свыше, – избыточный вес, или ожирение.

Если вы определили у себя лишний вес и уже попробовали все возможные методы – диеты, различные процедуры и методики – и разочаровались, решив, что ничего не сможет вам помочь, все же попробуйте **Формавит**!

Вы совершенно ничем не рискуете – снижение веса будет происходить прямо у вас на глазах. Главное – не позволяйте вашему организму худеть более чем на 1 кг в сутки!

В течение первой недели вы можете увидеть уменьшение объема талии, бедер. Щеки станут менее полными. Руки и ноги будут становиться тоньше начиная со второй, в некоторых случаях третьей недели. Так что же такое **Формавит**?

ДОСТАТОЧНО ПРИНЯТЬ ФОРМАВИТ ОДИН РАЗ В ДЕНЬ

«Суперконцентрированные капсулы **Формавит** эффективны, потому что могут оказать немедленное действие. По утверждениям, **Формавит** с приемом пищи приводит к потере до 1 кг в день без особых усилий, упражнений и диет. Потеря веса и устранение избыточной массы объясняются качеством ингредиентов, которые используются для производства **Формавита**», – рассказывает сотрудник Лаборатории клинической иммунологии Николай Мамотов. Для производства средства **Формавит** используются только вещества высочайшего качества. В то же время благодаря древнему традиционному методу сохраняются все невероятные свойства этого средства, фактически каждая упаковка **Формавита** – это истинный натуральный и чистый концентрат всех элементов, которыми может одарить нас природа. Вы поймете, что **Формавит** – это не просто заурядное средство для ПОХУ-

ДЕНИЯ, а необычный секрет идеальной фигуры. Это истинное сокровище природы подарит вам возможность достичь идеального веса. Это новейшее фундаментальное открытие полностью перевернуло представления ученых о том, что они знали о похудении: при помощи **Формавита** худеют. Эксперты в области похудения отмечают, что люди, использовавшие **Формавит**, похудели без особых усилий, изменений в диете и могут потерять до 90 кг за 12 недель!

КАК ВОЗДЕЙСТВУЕТ ФОРМАВИТ НА ОРГАНИЗМ?

Формавит на базе виноградной косточки – это ЧИСТЫЙ концентрат питания и антиоксидантов. L-карнитин, обладая низким гликемическим индексом, НЕМЕДЛЕННО насыщает организм. **Формавит** – продукт высочайшего качества, натуральный концентрат бесчисленных питательных элементов, необходимых для нашего здоровья; благодаря L-карнитину он обладает эффектом насыщения, который важен для похудения. Попадая в желудок, он может увеличиться до трех раз, таким образом подавляя аппетит и замедляя попадание сахара в кровь. Некоторые питательные свойства эхинацеи помогают поддерживать энергетический метаболизм и наилучшим образом использовать вещества, полученные во время приема пищи, улучшая общее самочувствие. Экстракт виноградной косточки является известным антиоксидантом: действительно, в его состав входит обширный набор витаминов и особых молекул-антиоксидантов, которые защищают организм от свободных радикалов. Кроме того, **Формавит** содержит антоцианы, известные в научных кругах благодаря способности сокращать жировые отложения, особенно в брюшной области. Антоцианы помогают контролировать и снижать вес, более того, благодаря эффекту насыщения они подавляют аппетит, вызванный врожденной прожорливостью или нервным переизбытком. Результат: эффект «потери аппетита» + эффект «устранения жира и избыточной массы» + эффект «против старения», благодаря которым **Формавит** – это одно из эффективных средств для похудения. Оно настолько быстрое, что может позволить вам терять до 1 кг в день, то есть до 7 кг в неделю! Кроме того, **Формавит** поможет снабдить организм витаминами, минералами и аминокислотами.

Принимая **Формавит**, вы можете похудеть до 1 кг за 1 день, то есть до 7 кг в неделю. В течение первой недели некоторые люди худеют так быстро, что им приходится прерывать прием препарата на 3 или 4 дня. Выберите самый подходящий для вас курс и можете похудеть на 5, 10, 20 и более килограммов с **Формавитом**!

- ◆ Без диет
- ◆ Без усилий
- ◆ Без напряжения
- ◆ Без стресса
- ◆ Без изнурительных упражнений
- ◆ Без побочных эффектов

ВНИМАНИЕ:

необходимо **НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО** прекратить прием препарата в случае чрезмерной потери веса.

Если вы не удовлетворены приобретенным продуктом, вы можете запросить полный возврат потраченных вами средств (за исключением стоимости доставки и упаковки). Для этого в течение 30 дней после получения заказа вам необходимо выслать нам заказным письмом с уведомлением о вручении все товары, денежные средства за которые вы хотели бы вернуть.

НЕВЕРОЯТНО

ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ О ФОРМАВИТЕ. ОТВЕЧАЕТ СОТРУДНИК ЛАБОРАТОРИИ КЛИНИЧЕСКОЙ ИММУНОЛОГИИ Н. Мамотов.



Вопрос: Для кого предназначен препарат **Формавит**?

Ответ: Для каждого, кто страдает избыточным весом, превышающим как минимум 5 кг. Похудение может быть стремительным и окончательным. Без диеты, без особых усилий, вы можете есть все, что хотите. Препарат **Формавит** обладает эффектом подавления аппетита: **Формавит** содержит L-карнитин, который может разбухать в желудке, увеличиваясь до трех раз, и таким образом подавлять аппетит.

Вопрос: Могу ли я быть уверена в том, что не наберу вес снова?

Ответ: С **Формавитом** вы не наберете, как и другие люди, похудевшие с **Формавитом**. Вы сможете есть все, что хотите, не поправляясь.

Вопрос: **Формавит** безопасен для организма?

Ответ: Абсолютно! **Формавит** не только состоит из абсолютно натуральных компонентов, которые не имеют побочных эффектов, но и защищает от свободных радикалов, укрепляет иммунитет и все органы благодаря воздействию на организм экстракта виноградной косточки и эхинацеи. Кроме того, препарат снабдит тело всеми необходимыми витаминами. В общем, это может стать настоящей панацеей для вашего организма!

ЗАКАЖИТЕ ФОРМАВИТ ПО ТЕЛЕФОНУ
8 (495) 781-42-14

ОТПРАВЬТЕ СМС* С ЗАКАЗОМ НА НОМЕР
+7 (925) 007-30-03

Заказ по СМС и электронной почте
rusbetaprotect@gmail.com
просим присылать в следующем формате: кол-во товара, код продукта, цена, фамилия, имя, почтовый индекс, область, район, город, улица, номер дома, квартиры.

Заказ онлайн на сайте:
www.ru.betaprotect.com

ФОРМА ЗАКАЗА

ДА, отправьте мне указанный курс **ФОРМАВИТА**:

Курс «Окончательный», чтобы скинуть более 20 кг (5 + 1 банка в подарок!)
Код продукта 583 01 089.
Цена – 3490 руб.

Курс «Суперинтенсивный», чтобы скинуть от 15 до 20 кг (4 + 1 банка в подарок!)
Код продукта 583 01 088.
Цена – 3190 руб.

Курс «Интенсивный», чтобы скинуть от 10 до 15 кг (3 банки)
Код продукта 583 01 087.
Цена – 1980 руб.

Курс «Стойкий», чтобы скинуть от 5 до 10 кг (2 банки)
Код продукта 583 01 086.
Цена – 1580 руб.

Курс «Ударная доза», чтобы скинуть до 5 кг (1 банка)
Код продукта 583 01 085.
Цена – 990 руб.

Обработка и упаковка заказа – 239 руб.

Ф. _____
И. _____
О. _____
Индекс _____
Область _____
Район _____
Город/село _____
Ул. _____
Дом _____ кв. _____
Моб. тел. _____

Заполните купон и отправьте по адресу:
115088, г. Москва, а/я № 88, ООО «Лаборатория клинической иммунологии»

Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. Юр. адрес: 115088, г. Москва, ул. 2-я Машиностроения, д. 17, стр. 1. ОГРН 1127746143425. Свидетельство о государственной регистрации № RU.77.99.88.003.Е.000297.01.15 от 16.01.2015. * Стоимость СМС согласно тарифам вашего оператора связи. Заказывая продукт, я согласно Закону РФ «О защите персональных данных» соглашаюсь предоставить свои персональные данные ООО «Лаборатория клинической иммунологии», а также предоставляю разрешение на обработку моих персональных данных и доступ к ним третьих лиц в границах и с целью выполнения моего заказа. Реклама.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

Метод Бубновского: здоровье — в движении

Врач Сергей Михайлович Бубновский — создатель уникального способа лечения патологий опорно-двигательного аппарата. Его методика позволяет восстанавливать трудоспособность человека и снимать болезненные ощущения.

— У меня высокая степень сколиоза, начал формироваться горб, уменьшился рост. Какую помощь я могу получить в ваших центрах?

Светлана Н., 45 лет

— В данном случае мы можем порекомендовать вам пройти первичную консультацию в одном из наших центров. Специалист — врач-кинезитерапевт — проведет миофасциальную диагностику (патент 23106). Это позволит оценить объем и степень нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата, оценить амплитуду пассивных и активных движений, мышечную силу на текущий момент времени.

— У меня сидячая работа, много времени работаю за компьютером. Последнее время стала замечать, что немеют шея и плечи. От подружки узнала, что существует методика доктора Бубновского. Может ли мне помочь данная методика в целях профилактики заболеваний позвоночника?

Ольга К., 37 лет

— Скорее всего, эти симптомы связаны со спазмом мышц шейного отдела позвоночника, возникшим в результате недостаточного кровоснабжения шейно-воротниковой зоны (точнее можно будет сказать только после проведения миофасциальной диагностики). Методика доктора Бубновского способна за счет выполнения упражнений на тренажерах МТВ (многофункциональный тренажер Бубновского) за короткий срок восстановить нормальное кровоснабжение и ликвидировать спазм и «зажатость» мышц шеи, что в свою очередь приведет к избавлению от вышеуказанных неприятных симптомов.

— Моя дочь учится в 5-м классе. Нагрузка большая, много времени проводит за уроками, сидя за столом или компьютером. Есть ли в вашем цен-

тре программы для детей по профилактике нарушений осанки и искривления позвоночника?

Марина Ф., 32 года

— Да, конечно, врач-кинезитерапевт после проведения консультации составляет индивидуальную программу для детей. Занятия в Центре доктора Бубновского эффективно укрепляют мышечный

корсет спины, гимнастика и комплекс растяжек оказывают благотворное влияние на опорно-двигательный аппарат растущего ребенка, что позволяет успешно проводить профилактику и корректировать возможные нарушения осанки и другие проблемы.

— Моя мама пожилой человек, ей 71 год. Недавно ей поставили диагноз «артрит». Принимает ли ваш центр пожилых людей, какие программы для них существуют и есть ли ограничения?

Елена Х., 51 год

— В наших центрах занимаются пациенты от 4 до 80 лет. Главным критерием эффективности методики Бубновского является не возраст, а возможность выполнять активные движения на многофункциональных тренажерах Бубновского, которые позволяют не только одновременно давать дозированную правильную нагрузку и усиливать кровоток в области проблемного сустава, но и «разгрузить» сам сустав за счет умеренного вытяжения.



Лицензия № ЛО-78-01-007903 от 19.06.2017

ЦЕНТР ДОКТОРА БУБНОВСКОГО
г. Санкт-Петербург

Испытываете боли в спине и суставах?

Весь июнь!

Скидка 50%

для читателей газеты «Энциклопедия здоровья» на консультацию в центре доктора Бубновского!

Успейте записаться на консультацию в ближайшем от вас центре:

1) «Новочеркасская»,
Заневский пр., д. 37 тел. (812) 426-97-48

2) «Ленинский проспект»,
пр. Народного Ополчения, д. 10 тел. (812) 426-97-42

3) «Крестовский остров»,
пр. Динамо, д. 44 тел. (812) 770-45-07

пос. Детскосельский,
Центральная улица, д. 8, корп. 3 тел. (812) 770-49-84

www.cent-bubnovskogo.ru | www.vk.com/bubnovskyspb

Не является публичной офертой. Акция действует с 01.05.2018 по 15.06.2018, не суммируется с другими акциями. Подробности действия акции уточняйте у администраторов по тел.: (812) 426-97-48, 426-97-42, 770-45-07, 770-49-85.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА.

4 вопроса о кетгут-терапии

ОРИГИТЕЯ® ОБ УНИКАЛЬНОМ МЕТОДЕ, СОЧЕТАЮЩЕМ В СЕБЕ ДРЕВНИЕ ТРАДИЦИИ ИГЛОУКАЛЫВАНИЯ И НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, РАССКАЗАЛА МАРИЯТ МУХИНА, ГЛАВНЫЙ ВРАЧ СЕТИ КЛИНИК «ОРИГИТЕЯ», ВРАЧ-НЕВРОЛОГ, РЕФЛЕКСОТЕРАПЕВТ, ДИЕТОЛОГ.
КЛИНИКА ДОКТОРА МУХИНОЙ®
WWW.ORIGITEA.RU

ЧТО ТАКОЕ КЕТГУТ?

Это натуральный хирургический шовный материал на основе коллагена. При обычных операциях он применяется для наложения внутренних швов и рассасывается примерно через два месяца.

КАК РАБОТАЕТ КЕТГУТ-ТЕРАПИЯ?

При помощи специального набора игл кетгут вшивается в определенные акупунктурные точки. Какие именно — зависит от диагноза пациента. Все время, пока кетгут находится в теле человека, он «раздражает» активные точки, отправляя сигналы в кору головного мозга. При обычной иглотерапии стимулирующий эффект оказывается одномоментным. А живильная нить создает эффект длительного раздражения активных точек. Процесс лечения становится более интенсивным.

ЧТО МОЖНО ПОЛЕЧИТЬ?

Как рассказали в клинике «Оригитей», кетгут-терапию можно использовать в процессе лечения хронических заболеваний опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта, гинекологических заболеваний, остеохондроза, артрита. И конечно, при решении эстетических проблем: для похудения, удаления акне и пигментных пятен.

Кетгут-терапия работает сразу в двух направлениях. С одной стороны, она заставляет организм восстанавливать свои функции, запускает обменные процессы и укрепляет нервную систему. С другой — обеспечивает отличный косметологический эффект, подтягивая кожу.

ПРО ПОХУДЕНИЕ — МОЖНО ПОДРОБНЕЙ?

Техники кетгут-терапии, направленные на снижение веса, — пожалуй, самые востребованные в клиниках «Оригитей». Автор этих методик, Марият Мухина, даже придумала им «имена». «Золотая вертикаль» — помогает убрать лишние «накопления» в области живота и создает своего рода каркас, который поможет этой части тела не обвиснуть в период интенсивного похудения. «Золотая звезда» нацелена на стимуляцию иммунной, эндокринной и пищеварительной системы. Этот метод в клинике используют, если лишний вес пациента связан с неправильной работой внутренних органов. «Золотой меридиан» усиливает воздействие от постсимптомного метода лечения ожирения (еще одна разработка доктора Мухиной).

Чтобы добиться желаемого эффекта, некоторым пациентам хватает одного этапа кетгут-терапии, другим необходимо несколько процедур. Это зависит от особенностей кожи и возраста пациента.

Самое главное, что процедуры кетгут-терапии приводят к увеличению количества энергии, затрачиваемой для расщепления именно жировых отложений. Другими словами, организм теряет не воду, а жировые клетки. А сам процесс похудения приносит дополнительную энергию и здоровье.



АДРЕС: САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, СТРЕМЯННАЯ УЛ., 16, ТЕЛ. 8 (812) 608-97-77.

предъявителю купона скидка

АКЦИЯ ДЕЙСТВИТЕЛЬНА ДО 31 АВГУСТА, КУПОН ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ЕДИНОРАЗОВО.

20%

МУХИНА М. М. — АВТОР УНИКАЛЬНОГО СПОСОБА
ПРОЛОНГИРОВАННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ
НА БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ТОЧКИ
С ЦЕЛЬЮ СНИЖЕНИЯ ВЕСА.
ПАТЕНТ № 2629798

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ЛИЦЕНЗИЯ № ЛО-78-01-007660 ОТ 13 МАРТА 2017 ГОДА.

РЕГИОНА

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

ФЕОКАРПИН – натуральный хвойный продукт для здоровья груди



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

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



Натуральный хвойный комплекс ФЕОКАРПИН – СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА.

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

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

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

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

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

**ФЕОКАРПИН – НАТУРАЛЬНЫЙ ХВОЙНЫЙ
КОМПЛЕКС ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВАШЕЙ ГРУДИ.**

Нам доверяют более 20 лет!

● **Всегда в наличии на apteka.ru**

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

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

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: ИНДИВИДУАЛЬНАЯ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ КОМПОНЕНТОВ ПРЕПАРАТА.

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

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.