

курьер-советник

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ

18+

ноябрь
2019

**О ЧЕМ НУЖНО
ПОМНИТЬ
ПРИ ВЫБОРЕ
ЗУБНОЙ ЩЕТКИ**
12-13

**АКНЕ:
ПРОБЛЕМА
КРАСОТЫ
И ЗДОРОВЬЯ**
18-19

**ДЕТИ-
АМБИДЕКСТРЫ**
20



РНХИ ИМ. ПРОФ. А. Л. ПОЛЕНОВА ПРИГЛАШАЕТ ПАЦИЕНТОВ НА РЕАБИЛИТАЦИЮ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОГО ИНСУЛЬТА

17 ОКТЯБРЯ 2019 ГОДА

В связи с наличием квот по нейрореабилитации приглашаем пациентов с нарушением двигательных и когнитивных функций на реабилитацию после перенесенного инсульта, черепно-мозговой травмы, острых нарушений мозгового кровообращения (S06.2, S06.3, S06.5, S06.7, S06.8, S06.9, S08.8, S08.9, I60-I69) со сроком давности не более одного года.

Функциональные нарушения должны соответствовать 3-й степени по модифицированной шкале Рэнкина (оценка соответствия шкале будет проводиться в РНХИ им. проф. А. Л. Поленова). В нейрореабилитацию входит реабилитационный тренинг с включением биологической обратной связи (БОС) с применением нескольких модальностей.

Для поступления на лечение необходимо взять направление в РНХИ им. проф. А. Л. Поленова по месту жительства в поликлинике (форма 057-У).

Начало лечения: **октябрь, ноябрь, декабрь 2019 года.**

Контактный телефон **8 (911) 911-04-10,**

ЖАРОВА ЕЛЕНА НИКОЛАЕВНА



**Центр аппаратного педикюра и подологии
«Пять точек»**

Ст. м. «Пр. Ветеранов», ул. Хрустичского, д. 9

ПРЕДЛАГАЕМ ПОМОЩЬ В РЕШЕНИИ ТАКИХ ПРОБЛЕМ КАК:

- Грибок ногтей
- Вросший ноготь
- Трещины в стопе
- Мозоли
- Синдром диабетической стопы
- Протезирование ногтей
- Ортониксия – коррекция вросшего ногтя
- Ортезы
- Кинезиотерапия

Предъявителю купона скидка 10 % на процедуру педикюра, на корректирующие системы 5 %

Прием производится по предварительной записи по тел.: +7 (900) 654-11-27

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

выставка-ярмарка

Красота 30 октября - 4 ноября 2019

Здоровье

Молодость

**11:00–19:00
(4 ноября до 17:00)
ВХОД СВОБОДНЫЙ**

**товары и услуги
для красоты и здоровья**

**Санкт-Петербург, КВЦ «ЕВРАЗИЯ»
ул. Капитана Воронина, 13
(напротив ст. м. «Лесная»)**

☎ (812) 324-64-16 🌐 www.krazdom.ru

ЧИТАЙТЕ В ЭТОМ НОМЕРЕ	
ИЗ ПЕРВЫХ РУК...	стр.3
ВАРИМ ИЛИ ПАРИМ?	стр. 4
ВРЕМЯ ЖЕНЩИН ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ЖЕНСКОМ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ	стр. 5
КАК УКРЕПИТЬ ДЕТСКИЙ ИММУНИТЕТ	стр. 6
ПОСЛЕРОДОВАЯ ДЕПРЕССИЯ	стр. 8
ПЕЙТЕ ФИТОЧАЙ И ХУДЕЙТЕ	стр. 10
СКАЖЕМ ПРОСТУДЕ «НЕТ»	стр. 11
О ЧЕМ НУЖНО ПОМНИТЬ ПРИ ВЫБОРЕ ЗУБНОЙ ЩЕТКИ	стр. 12
БУРСИТ: ОГРАНИЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ФУНКЦИИ	стр. 14
ПАРАЗИТАМ ЗДЕСЬ НЕ МЕСТО	стр. 15
ОСЕННИЙ «ПРИЗЫВ»	стр. 16
АКНЕ: ПРОБЛЕМА КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ	стр. 18
ДЕТИ-АМБИДЕКСТРЫ	стр. 20
СИНДРОМ СУХОГО ГЛАЗА	стр. 21
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК	стр. 22
ВИРУС ПАПИЛЛОМЫ ЧЕЛОВЕКА И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА	стр. 23

ЖУРНАЛ **курьер-советник**

«ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ» № 9

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 —
25.10.2019, 18.00.
Фактическое время подписания в печать —
25.10.2019, 18.00.
Дата выхода — 30.10.2019.

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.COURIER-MEDIA.COM

Для информации
info@kurier-media.ru

ДИРЕКТОР С. А. ЯРКОВА.
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР Д. В. ПОЛЯНСКИЙ.
РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА И. В. КУЗНЕЦОВА.

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

(18+)

ЗАКАЗ № 2503-19.

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

ТИРАЖ 150 000 экз.
Распространяется бесплатно.

ИЗ ПЕРВЫХ РУК...

FLASH-МОНИТОРИНГ ПРИ ДИАБЕТЕ

СПЕЦИАЛИСТЫ ЦЕНТРА АЛМАЗОВА ИЗУЧАЮТ ПРЕИМУЩЕСТВА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СИСТЕМЫ FLASH-МОНИТОРИНГА ГЛИКЕМИИ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ И ПОДРОСТКАМ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 1-ГО ТИПА.

За период клинической апробации система непрерывного мониторинга гликемии установлена 45 детям, из которых 10 человек полностью завершили исследование. В ходе работы проводилась оценка динамики метаболического профиля: уже через 3 месяца использования гликированный гемоглобин снизился у 50% детей, у большинства (60 %) увеличилось время нахождения в целевом гликемическом диапазоне, в 80 % наблюдений отмечалось сокращение частоты и продолжительности гипогликемии.

Также отмечалась общая тенденция к значительному снижению потребности и суммарной суточной дозе инсулина.

Результаты исследования позволяют сделать вывод, что система flash-мониторинга гликемии FreeStyle Libre улучшает гликемический профиль у детей, повышает время нахождения в целевом диапазоне, снижает частоту и длительность гипо- и гипергликемий, а также позволяет гибко корректировать тактику инсулинотерапии без существенного изменения суточных доз препарата в амбулаторных условиях.

24 ОКТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ПОЛИОМИЕЛИТОМ

ПОЛИОМИЕЛИТ (ДЕТСКИЙ СПИНАЛЬНЫЙ ПАРАЛИЧ) – ОСТРОЕ ИНФЕКЦИОННОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, ВЫЗЫВАЕМОЕ ВИРУСАМИ ПОЛИОМИЕЛИТА.

Характеризуется поражением нервной системы (преимущественно серого вещества спинного мозга), что приводит к параличам мышц, может стать причиной развития дыхательной и сердечно-сосудистой недостаточности из-за паралича межреберных и диафрагмальных мышц. Паралич дыхательных мышц нередко становится причиной летального исхода. В основном заболевание поражает детей в возрасте до 5 лет.

На сегодняшний день полиомиелит не ликвидирован в глобальном масштабе, поэтому проблема завозных случаев заболевания остается актуальной.

Передается полиомиелит фекально-оральным путем, реже – воздушно-капельным.

В целях профилактики полиомиелита проводится иммуниза-

ция детей начиная с самого раннего возраста.

В России прививки против полиомиелита входят в Национальный календарь профилактических прививок, утвержденный приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 марта 2014 г. № 125н, согласно которому всем детям необходимо сделать 6 прививок от полиомиелита (в 3; 4,5; 6; 18; 20 месяцев и в 14 лет). Первые две вакцинации, вне зависимости от возраста, проводятся инактивированной вакциной (ИПВ), которая содержит убитые вирусы 1, 2, 3-го типов, вводится с помощью инъекции. Последующие прививки (вакцинация и ревакцинация) проводятся живой вакциной (ОПВ), которая содержит живые ослабленные вирусы 1-го и 3-го типов, вводится перорально (закапывается в рот).

ТЕМПЕРАТУРНЫЙ РЕЖИМ В ЖИЛЫХ ЗДАНИЯХ

ПОВЫШЕННАЯ ИЛИ ПОНИЖЕННАЯ ТЕМПЕРАТУРА ВОЗДУХА И ВЛАЖНОСТЬ МОГУТ ОКАЗАТЬ НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЛЮДЕЙ.

При повышенной температуре воздуха в помещениях наблюдается снижение работоспособности, как физической, так и умственной. Наступает более быстрое утомление. Увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую систему. Возрастает риск заболеть простудными заболеваниями, заболеваниями органов дыхания, что связано с угнетением иммунной системы.

Усугубляется течение хронических болезней сердечно-сосудистой, костно-мышечной, выделительной, эндокринной и периферической нервной системы.

Низкая влажность оказывает негативное влияние на кожу и слизистые оболочки человека – они высыхают, что позволяет различным вирусам и бактериям проще проникать в организм.



© Monkey Business Images / Фотобанк Лори

Высокая влажность, особенно в сочетании с высокой температурой воздуха, приводит к ухудшению общего состояния, возникновению слабости. Длительное воздействие этого фактора способствует снижению иммунитета. Обостряются хронические заболевания. Особенно страдают люди с хроническими заболеваниями легочной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной системы и различными кожными заболеваниями.

Нормативы, при которых человеку находиться в жилом доме комфортно и безопасно для здоровья, таковы: в жилых комнатах допустимая температура в холодное время года 18-24 градуса, а в теплый период года – 20-28 градусов.

Обеспечение жильцов оптимальными параметрами микроклимата в жилом доме возлагается на коммунальные службы и управляющие домом компании.

Нормативы на температуру и влажность в жилых помещениях узаконены, и за их нарушение может последовать административное наказание. В случае если температура в квартире значительно отличается от нормативных показателей, следует обратиться с письменным заявлением о несоответствии параметров микроклимата в управляющую компанию. Если результат обращения вас не устраивает, то целесообразно написать жалобы в управление Роспотребнадзора или Жилищную инспекцию города.

ВАРИМ ИЛИ ПАРИМ?

ПОРОЙ, РАЗДУМЫВАЯ НАД ОЧЕРЕДНЫМ МЕНЮ, МЫ ЗАДАЕМСЯ ВОПРОСОМ: КАК ДОВЕСТИ ПРОДУКТ ДО НУЖНОЙ ГОТОВНОСТИ И ПРИ ЭТОМ СОХРАНИТЬ МАКСИМУМ ЕГО ПОЛЬЗЫ. А УЖ ТОТ, КТО СЛЕДИТ ЗА УПОТРЕБЛЕННЫМИ КАЛОРИЯМИ, НАВЕРНЯКА ЗНАЕТ, ЧТО ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ТОГО ИЛИ ИНОГО БЛЮДА МЕНЯЕТСЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СПОСОБА ЕГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ.



© Monkey Business Images / Фотобанк. Лори

Не секрет, что при активной термической обработке немалая часть питательных веществ теряется. Как же минимизировать эти потери? Первый способ — отваривать продукты. Так, приготовленные в таком виде овощи, особенно доведенные до полуготовности, сохраняют большее количество витаминов и полезных веществ по сравнению с жареными. Особенно это касается содержащих крахмал картофеля, моркови и свеклы, поскольку варка увеличивает их энергетическую ценность, а значит, калорийность, примерно на 30 %. Закладывать «дары природы» рекомендуется не в холодную, а в кипящую и подсоленную воду. Чем дольше овощи варятся, тем больше они теряют углеводов и глюкозы, снижается сорбирующая активность их пектиновых веществ.

Чтобы сохранить потери малоустойчивых к теплу аминокислот в белках круп, их предварительно выдерживают несколько часов в чистой холодной воде. При варке каш крупы вводят также в кипящую подсоленную воду, вновь доводят до кипения и снимают с огня. Затем доваривают на водяной бане. Кстати, кру-

пы и макароны, увеличивающиеся в объеме при варке, теряют свою калорийность в среднем в три раза.

Мясо тоже не рекомендуется варить очень долго и, кроме того, желательно сливать первый бульон, если блюдо предназначено для ребенка или пожилого человека. На животноводческих фермах используются стимуляторы роста и другие препараты, могущие быть токсичными. Также в процессе вываривания мяса содержащиеся в нем белковые соединения расщепляются до более простых аминокислот и быстро усваиваются.

Еще более диетическим способом является готовка на пару. В этом случае снижается калорийность продуктов и практически в полном объеме сохраняются их витамины и минералы. Мясо, рыба и овощи не теряют влагу и получаются сочными, лучше всего их нарезать одинаковыми, средними кусками, чтобы блюдо готовилось равномерно.

Не все продукты, однако, стоит готовить на пару, поскольку макароны могут развариться и слипнуться, а грибы и субпродукты, наоборот, не дойти «до кондиции» без предварительной варки.



5

КАК УКРЕПИТЬ ДЕТСКИЙ ИММУНИТЕТ

НАИБОЛЕЕ УЯЗВИМЫМИ ПЕРЕД ПРОСТУДАМИ ВО ВРЕМЯ СЕЗОННОГО ПОДЪЕМА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ОКАЗЫВАЮТСЯ ДЕТИ, У КОТОРЫХ ИММУНИТЕТ ЕЩЕ НЕ РАЗВИТ ДО КОНЦА И ПРОДОЛЖАЕТ ФОРМИРОВАТЬСЯ. ДОКАЗАНО, ЧТО ТОЛЬКО У КАЖДОГО ДЕСЯТОГО ЧЕЛОВЕКА СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ ОРГАНИЗМА БОЛЕЗНЯМ ЯВЛЯЕТСЯ ВЫСОКОЙ ОТ РОЖДЕНИЯ, У ОСТАЛЬНЫХ ЖЕ ОНА НАПРЯМУЮ ЗАВИСИТ ОТ ОБРАЗА И УСЛОВИЙ ЖИЗНИ. ПОЭТОМУ, НЕ ДОЖИДАЯСЬ, КОГДА РЕБЕНОК ПОДХВАТИТ ОЧЕРЕДНОЙ ВИРУС, РОДИТЕЛИ МОГУТ УКРЕПЛЯТЬ ЗАЩИТНУЮ СИСТЕМУ СВОЕГО МАЛЫША.

Благоприятный психологический микроклимат в семье. Научно доказано, что любое повышение голоса вызывает у малышек сильнейший стресс, что в свою очередь ослабляет возможность организма бороться с вирусами. Доброжелательная обстановка, мир и спокойствие в семье способствуют укреплению общего состояния и детей, и взрослых.

РЕЖИМ ДНЯ

Нормальная человеческая природа — это ритмы, то есть правильное чередование сна и бодрствования, питания и прогулок. Закладываются эти основы в самом раннем возрасте, поскольку четкий распорядок дня необходим для полноценного физического и психологического развития ребенка. Сбалансированность видов деятельности, работы и отдыха, рациона питания

дисциплинирует детей, повышает их активность и аппетит, укрепляет здоровье. А нарушение привычного распорядка ухудшает настроение, вызывает капризы, пониженный эмоциональный фон. В конце дня следует ограничить физическую и умственную активность — перевозбуждение отрицательно влияет на сон. Необходимая продолжительность сна у детей в течение суток составляет: от 1 до 3 лет — 13-14 часов, от 3 до 7 лет — 11-12 часов.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Чтобы повысить сопротивляемость ребенка респираторным заболеваниям, необходимо давать ему продукты, богатые витамином А (каротином). К ним относятся салат из сырой моркови со сметаной, тыквенное пюре со сливочным маслом, печеночные оладьи и яйца. Их прием будет способствовать укреплению слизистых оболочек дыхательных путей.

ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В

Нормализуют общий обмен веществ, а также оказывают благотворное воздействие на процессы кроветворения. Ими богаты молочные и мясные продукты, крупы, листовые и стручковые овощи, бананы, авокадо, морепродукты, грецкие орехи, арахис.

ВИТАМИН С

Эффективно укрепляет иммунитет. Он способен повышать количество лимфоцитов и содействует выработке интерферона, препятствующего размножению микробов. Больше всего витамина содержится в продуктах растительного происхождения, в их числе лук, томат, цветная капуста и брокколи, картофель, сельдерей, красный перец, лимон, апельсин, киви, черная смородина, шиповник.



Овощи и фрукты ребенку лучше готовить с минимальной тепловой обработкой, давать понемногу, но регулярно. Отвар шиповника пьют курсами по две недели с последующим перерывом на месяц, вместе с ним желательно употреблять курагу, изюм, бананы, содержащие калий. После употребления отвара нужно прополоскать рот, так как аскорбиновая кислота разрушает зубную эмаль. Сезонные овощи и фрукты также обеспечат детский организм минералами и клетчаткой. Для повышения защитных сил организма полезен элеутерококк, если только у ребенка нет аллергии на растение. Можно принимать его в виде настойки — давать малышу столько капель, сколько ему лет.

Кормить ребенка нужно, включая второй завтрак, полдник, — частота приемов пищи, объемы порции и время должны соответствовать возрасту малыша. Еще одно важное условие сбалансированного питания — ежедневное употребление молочных продуктов, чтобы обогатить кости кальцием. Белковые продукты тоже должны быть на тарелке ребенка каждый день, а еще лучше — дважды в день, чтобы восполнить запас протеинов. Необходимы и углеводы, чтобы дать необходимую дозу пищевых волокон, — мультизерновой хлеб, крупы, бобовые, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы. Заправлять их оптимально оливковым маслом.

НА ЗАМЕТКУ

КОНФЕТЫ ДЛЯ ИММУНИТЕТА

Потребуется: грецкие орехи (1 стакан), изюм (1 стакан), курага (1 стакан), лимон с кожурой (2 штуки).

После измельчения всех ингредиентов (грецкие орехи можно заменить черносливом) добавьте полтора стакана меда и перемешайте. Скатайте шарики, обсыпьте кунжутом или какао и поставьте в холодильник. Полезное лакомство готово.

СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

Одинаково полезны и воздушные, и солнечные ванны, насыщающие организм витамином D даже в пасмурную погоду. Гулять необходимо не меньше двух часов в день, при этом важно одевать ребенка по погоде. Если легкое замерзание стимулирует ребенка к движению и, значит, согреванию, то перегрев чреват снижением иммунитета.

ГИГИЕНА

Влажная уборка перекрывает пути доступа пыли к дыхательным путям, а привычка мыть руки после туалета, улицы, перед едой предотвращает появление столь распространенных сейчас «болезней грязных рук». Не менее важна гигиена слизистых, то есть промывание носа и полоскание рта. Нормализации дыхания и профилактики простуд способствует также прохладный (18-20 градусов тепла днем и 16-18 — ночью) и влажный (50-70 %) воздух в помещении. В холодное время года проветривать комнату стоит не реже двух раз в день по 15-20 минут — недостаток кислорода негативно отражается на работе иммунной системы.

ЗАКАЛИВАНИЕ

Контрастный душ или ванночки для ног, обтирания, обливания — несложные манипуляции, обладающие мощным закаливающим действием. В первые дни максимальная температура воды должна быть +34–35 °C, во время каждой из последующих недель — ниже на 1-2 градуса, до достижения +18–20 °C. Закалка должна стать образом жизни, чтобы организм поддерживал тонус постоянно.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



ЧАГА — ОТ СТА БОЛЕЗНЕЙ

Что такое чага, знает каждый из нас. Мы ее постоянно встречаем в лесу и в парках. Это тот самый гриб-нарост, который обитает на березах.

Березовый гриб чага и его целебные свойства известны уже давно. Известен и даже знаменит этот гриб был и на Руси. В XVI в. чагу использовали жители Сибири как панацею от многих тяжелых заболеваний. В справочниках и русских травниках XVIII в. встречаются рекомендации по использованию чаги при желудочно-кишечных заболеваниях. А на Дальнем Востоке и в некоторых других регионах России настоем и отваром чаги пьют вместо обычного черного или зеленого чая. Врачи отметили, что в тех районах, где пьют отвары и настои из чаги, меньше болеют.

ОТ СТА БОЛЕЗНЕЙ

Не зря говорится, что чага помогает от ста болезней. В ней присутствуют многие необходимые организму кислоты и микроэлементы. Особенно ценится содержащаяся в грибе зола, в состав которой входят железо, медь, магний, калий, цинк и кремний.

В результате чага обладает общеукрепляющим, спазмолитическим, мочегонным, болеутоляющим, противомикробным, репаративным, общетонизирующим, слабительным действием. Этот березовый гриб нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта, уменьшает потоотделение, регулирует метаболические процессы. Хорошо справляется он и с простудными заболеваниями.

СИМПТОМАТИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО

Чагу применяют в качестве симптоматического (не влияющего на причину заболевания, но снимающего симптомы его проявления — например, боль) средства при хроническом гастрите; дискинезии ЖКТ с явлениями атонии; язвенной болезни желудка (в составе комбинированной терапии вне обострения); полипозе желудка и кишечника; заболеваниях почек; болях в печени; маститах; фибромах; злокачественных образованиях различной локализации.

Следует знать, что во время употребления гриба чаги необходимо отказаться от курения и приема алкоголя, исключить из рациона острое, соленое и копченое, придерживаться растительно-молочной диеты. Нельзя принимать антибиотики и делать инъекции глюкозы. Противопоказаниями к применению березового гриба являются хронический колит, беременность и грудное вскармливание. Чагу не стоит давать маленьким детям.

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

«После Бога мы в первую очередь в долгу перед женщиной!
Сперва она дарует нам жизнь, а потом придает этой жизни смысл».

Кристиан Нестел Боуви

ПОСЛЕРОДОВАЯ ДЕПРЕССИЯ



Гущина Ирина Георгиевна,
медицинский психолог
СПб ГБУЗ «Поликлиника № 88»

Предполагают, что это состояние может быть связано с гормональным балансом, типом личности, травмами. Беременность и роды ме-

ЭТО ФОРМА ДЕПРЕССИВНОГО РАССТРОЙСТВА, КОТОРАЯ РАЗВИВАЕТСЯ ПОСЛЕ РОДОВ. ПРОВЕДЕННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗЫВАЮТ, ЧТО РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ПОСЛЕРОДОВОЙ ДЕПРЕССИИ ОХВАТЫВАЕТ 10-15 % МАТЕРЕЙ. ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ ПОСЛЕРОДОВОЙ ДЕПРЕССИИ ТОЧНО НЕ ИЗВЕСТНЫ, НО ОНА БЫВАЕТ ДАЖЕ У ЗДОРОВЫХ И БЛАГОПОЛУЧНЫХ ЖЕНЩИН И ПОСЛЕ ЛЕГКИХ РОДОВ.

няют гормональный баланс, это может сказаться на здоровье, наносится психологическая травма, которая усиливает причины, из-за которых возникает депрессия.

ПОСЛЕРОДОВАЯ ДЕПРЕССИЯ ЧАЩЕ БЫВАЕТ У ЖЕНЩИН, У КОТОРЫХ:

- были психологические расстройства до беременности;
- нет близких людей, которые могут оказать помощь по уходу за ребенком;

- сложные взаимоотношения с мужем/партнером;
- стрессы, не имеющие отношения к беременности и родам.

Некоторые мужчины также страдают послеродовой депрессией — 1 из 25 отцов обнаруживает у себя те же симптомы.

**ЧАЩЕ ВСЕГО СИМПТОМЫ
ПРОЯВЛЯЮТСЯ ОДИН
ЗА ДРУГИМ И ИХ
КОЛИЧЕСТВО НАРАСТАЕТ
ПОСТЕПЕННО, ПОЭТОМУ
ПОСЛЕРОДОВУЮ
ДЕПРЕССИЮ НЕ РЕДКО
НЕ ЗАМЕЧАЮТ**



У женщины наблюдаются: раздраженное состояние, гневливость, агрессия, неприязненное отношение к близким людям, паника, учащенное сердцебиение, повышенное потоотделение, нарушение аппетита, бессонница, сексуальные проблемы, опасение за здоровье.

Кроме того, депрессию не дают распознать общественные установки, ведь женщина должна радоваться рождению ребенка, испытывать счастье. Эмоции женщины в депрессии не вписываются в эту картину, добавляется чувство вины за то, что она «плохая мать», не может справиться с проблемами. Окружающие не поддерживают женщину, упрекают, что она жалуется на трудности. Это может усугубить депрессию и усилить симптомы. Послеродовая депрессия также усугубляется переутомлением и усталостью.

ВИДЫ ПОСЛЕРОДОВОЙ ДЕПРЕССИИ

ПОСЛЕРОДОВОЙ ПСИХОЗ

Ощущение вины, заторможенность, потеря ориентировки в определенных ситуациях. В тяжелых случаях у женщины могут появиться навязчивые мысли, которые касаются причинения вреда себе и ребенку. Послеродовый психоз встречается нечасто.

ПОСЛЕРОДОВАЯ ДЕПРЕССИЯ

Симптомы появляются уже через некоторое время после появления малыша: тревожность, раздражительность, грусть, отчаяние. В это время женщина не справляется со своими обязанностями.

ПОСЛЕРОДОВАЯ ХАНДРА

Это нормальная реакция на перемены в жизни. У женщины часто и резко меняется настроение, она становится возбужденной и раздражительной. Это состояние может длиться от нескольких часов до нескольких недель. В лечении это состояние не нуждается и проходит самостоятельно.

ПОВЫШАЮТ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПОСЛЕРОДОВОЙ ДЕПРЕССИИ:

- конфликтные отношения женщины со своими родителями;
- недостаточное количество знаний о родах и обеспечении быта малыша в первый год его жизни;
- отсутствие помощи по дому или заботе о младенце;
- алкогольная зависимость или другие вредные привычки;
- депрессия после появления малыша у сестры, мамы, бабушки;
- состояния депрессии, которые были и не связаны с беременностью и родами;
- низкий уровень жизни.

Если послеродовая депрессия длится более двух недель, симптомы нарушают жизнь женщины, трудно и нет сил ухаживать за ребенком, тогда пора приступить к лечению.

ЛЕЧЕНИЕ ПОСЛЕРОДОВОЙ ДЕПРЕССИИ

- При легком течении болезни будут проявляться такие симптомы, как грусть, тоска, усталость, нарушение сна, снижение настроения.
- Прежде всего подумать о ребенке — чтобы он был здоровым, накормленным и сухим. Создать ему необходимые условия, чтобы он хорошо спал в ночное время.
- Полноценный отдых мамы — заснул ребенок, и вы отдыхайте. Посуда и уборка немного подождут.
- Не отказывайтесь от предложения помощи. Помощь может быть такая — погулять с ребенком, купить продукты, приготовить еду. Попросите помощи у других, тогда быстрее преодолите трудности.
- Не старайтесь быть идеальной хозяйкой, мамой, женой — так вы можете истощить свою нервную систему и вогнать себя в депрессию. Планируйте свое время, напишите список того, что надо сделать в течение дня, выполняя все по мере возможности.
- Питание должно быть полноценным и регулярным, с соблюдением диеты, но не впроголодь. Мама, которая кормит грудью, должна хорошо питаться, но упростить приготовление пищи можно.
- Уделять себе время, чтобы чувствовать себя женщиной. Сделать маску, принять ванну, послушать музыку.

Если вы не смогли справиться самостоятельно — обязательно обратитесь психологу!



ПРЕОДОЛЕНИЕ ПОСЛЕРОДОВОЙ ДЕПРЕССИИ

Большое значение имеет предродовая подготовка женщины.

- ▶ Важно ОБСУЖДАТЬ эмоциональные аспекты, разобраться, объяснить, что послеродовая депрессия — временное явление.
- ▶ Обсуждение ролей родителей, роли отца и матери, ОПРЕДЕЛЕНИЕ зоны ответственности. Папа может помогать купать малыша, вставать к нему ночью и приносить младенца к маме на кормление. Прогулки с коляской в течение дня.
- ▶ ИЗБЕГАТЬ провоцирующих факторов. Например, не предполагать рождение ребенка определенного пола, не заниматься заранее приготовлением детской комнаты в розовых или голубых тонах.
- ▶ ВОСПРИНИМАТЬ роды как непростой процесс — слаженное действие врачей, акушеров и роженицы с присутствием физиологической боли, дискомфорта и гаммы других чувств.

ПЕЙТЕ ФИТОЧАИ И... ХУДЕЙТЕ!

ВОПРОС О СТРОЙНОЙ ФИГУРЕ ВОЛНУЕТ МНОГИХ. ДИЕТЫ, ЗАНЯТИЯ ЙОГОЙ И СПОРТОМ, ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ — ДАЛЕКО НЕ ПОЛНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ СПОСОБОВ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ. ДОСТОЙНОЕ МЕСТО СРЕДИ НИХ ЗАНИМАЮТ И ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ, А ИМЕННО — ФИТОЧАИ.

При выборе трав для похудения ориентируйтесь на причину лишнего веса и на тот эффект, который вы хотите получить с помощью фитотерапии.

В любом случае большинство лекарственных растений содержит множество микроэлементов, нехватку которых организм остро ощущает во время диеты. Поэтому такое дополнение к диетическому рациону, несомненно, пойдет на пользу и поможет похудеть. Остановимся подробнее на действии некоторых трав.

- Одними из самых популярных являются травы для снижения аппетита. Их действие основано на содержании слизей, которые обволакивают стенки желудка или разбухают в нем, впитывая влагу и подавляя чувство голода. К таким растениям относятся **семена льна, спирулина, фукус, ламинария, корни алтея и дягиля лекарственного.**

- Нормализуют работу пищеварительной системы **фенхель, анис, петрушка, укроп.**

- Выводят из организма излишки жидкости **полевой хвощ, горец птичий,**

медвежьи ушки, брусничные листья, лапчатка гусиная, лопух, бессмертник, кукурузные рыльца, одуванчик, пижма обыкновенная, льнянка, барбарис, володушка. Также эти травы нормализуют желчегонные процессы, что способствует нормализации обмена веществ и работы кишечника.

- Обладают слабительным действием, борются с запорами и выводят шлаки из организма **вахта, крушина, сенна, жостер слабительный, укроп пахучий, тмин посевной, анис обыкновенный.**

ЛЕЧЕБНЫЕ ТРАВЫ — ЭТО САМЫЙ МЯГКИЙ, БЕЗОПАСНЫЙ И ЩАДЯЩИЙ СПОСОБ ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА, КОТОРЫЙ ПОВЫШАЕТ ЕГО СПОСОБНОСТЬ К САМОВОССТАНОВЛЕНИЮ И ОМОЛОЖЕНИЮ

- При похудении не забывайте и про традиционные витаминные травки, которые помогут вам снять нежелательный эффект от диеты, бедной витаминами и микроэлементами. К таким средствам относятся **листья смородины и малины, крапива двудомная, плоды рябины и смородины, шиповник.**

- Нормализуют обмен веществ **розмарин, имбирь, куркума, а также листья березы, мать-и-мачеха, крапива и цветки бузины.** Это растения, увеличиваю-

щие расход энергии. Они помогают сжечь больше калорий, чем обычно, и похудеть. Наверное, их тоже стоит включить в таблицу калорийности продуктов, только со знаком минус. Просто добавляйте в свои диетические блюда всем известные приправы — **куркуму, розмарин, имбирь** — и худейте!

- Эффективными очищающими свойствами обладают **пижма обыкновенная, ромашка, лист сенны, полынь, кора крушины, семя льна, бессмертник, мята, цветки ноготков, александрийский лист, мелисса лекарственная, цвет бузины, корень крушины, расторопша, зверобой, душица, шалфей.**

При выборе трав отдавайте предпочтение сборам и фиточаям из экологически чистых регионов. Прежде всего это Алтайский край. Алтай считается одним из самых экологически чистых регионов на нашей планете. Практически все растения, произрастающие в предгорных районах, лесах и полях этого края, содержат целебную силу.

Уникальность трав Алтая заключается в природных условиях. Водные протоки на горных вершинах, неповторимый состав почвы, большое количество солнечных дней — все это обогащает растения большим количеством полезных веществ. На территории Алтая произрастает более 2000 видов растений, более 100 видов растений, которые не встречаются больше нигде в мире. Широкий выбор продукции алтайских производителей позволит вам выбрать именно то, что нужно вам.



СКАЖЕМ ПРОСТУДЕ «НЕТ»

С НАСТУПЛЕНИЕМ ОСЕНИ И ПРОХЛАДНЫХ ДНЕЙ МЫ ТРАДИЦИОННО СТАЛКИВАЕМСЯ С ПРОСТУДНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ, ОСОБЕННО ДЕТИ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ПОСЕЩАЮЩИЕ ОРГАНИЗОВАННЫЕ КОЛЛЕКТИВЫ.

Следует отметить, что заболевания верхних дыхательных путей у детей младшего детского возраста и детей школьного возраста считаются наиболее распространенными в осенний период и, по данным медицинской статистики, занимают более 50 % от всех других. Особенно уязвимы перед ними ученики 1-3-х классов и дошколята.

В среднем за эпидсезон каждый школьник болеет от 2 до 5 раз, а дошкольники — до 6 раз в год. ОРВИ нередко переносятся тяжело и приводят к осложнениям. Но даже если они протекают в легкой форме, то приводят к развитию у детей вялости и снижению познавательного интереса, что не лучшим образом отражается на оценках.

Неприятной особенностью этих болезней являются их частые повторы. Причем в последние годы число хронических вирусных и бактериальных заболеваний с рецидивирующим течением заметно растет. Главные причины этого — иммунные нарушения системного и местного характера, к которым

приводит неоправданное применение большого количества лекарств.

Поэтому в последнее время врачи стали уделять больше внимания препаратам растительного происхождения, обладающим иммуномодулирующим, противовоспалительным и противомикробным действием. Так, издавна славилась своими целебными свойствами кедр, ель, пихта и сосна. Даже просто погулять в сосновом лесу, где воздух напоен терпкими ароматами хвои, полезно для здоровья. Хвойные ингаляции и ванны — давно известное средство от вирусов и микробов. Ведь вечнозеленые растения выделяют в воздух терпены, фитонциды, фитогормоны и эфирные масла, защищающие от вредных воздействий среды. Да и ученые доказали эффективность природных терпеноидов в качестве профилактики ОРЗ и простуды, а также в комплексной терапии инфекционных заболеваний носоглотки и дыхательных путей.

Для профилактики ОРВИ врачи рекомендуют применять противовоспалительные препараты растительного происхождения на основе комплекса природных терпеноидов курсом от 1 до 3 месяцев. Начинать лучше ранней осенью, не дожидаясь дождей и холодов. Комплекс природных терпеноидов усиливает сопротивляемость организма к ОРЗ, повышает иммунитет, способствует облегчению симптомов и более быстрому выздоровлению.

Абисил®
Терпены пихты сибирской

ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫЙ ПРЕПАРАТ
РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

- **НАТУРАЛЬНЫЙ СОСТАВ** (содержит более 300 видов терпенов)¹
- **ЛЕЧЕНИЕ ОСЛОЖНЕНИЙ В ВИДЕ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ** носоглотки и верхних дыхательных путей, а также гнойно-воспалительных заболеваний уха: ринит, ринофарингит, фарингит, тонзиллит, ларингит, отит и др., в том числе при начальных признаках простуды и гриппа в составе комплексной терапии и в период профилактики^{1,2}
- **РЕКОМЕНДОВАН К ПРИМЕНЕНИЮ** во всех возрастных группах, в том числе **У ДЕТЕЙ**¹



EAPTEKA.RU

Piluli.ru

Стоматологическая
АПТЕКА

САМСОН
ФАРМА
СЕТЬ АПТЕК

Сибирские
Аптеки



8 800 234-83-04
www.initium-pharm.com

Реклама.ABS 2019/08

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

О ЧЕМ НУЖНО ПОМНИТЬ ПРИ ВЫБОРЕ ЗУБНОЙ ЩЕТКИ



© Sergey Nivens / фотобанк Лори

ВСЕ МЫ ЗНАЕМ, ЧТО ЗУБНУЮ ЩЕТКУ НУЖНО МЕНЯТЬ РЕГУЛЯРНО РАЗ В ДВА-ТРИ МЕСЯЦА. ИЗУЧАЯ ПРИЛАВОК АПТЕКИ, СНОВА ЗАДАЕМСЯ ВОПРОСОМ, КАКУЮ ВЫБРАТЬ: ЖЕСТКУЮ, МЯГКУЮ, А МОЖЕТ, ПОПРОБОВАТЬ НЕЧТО ЭТАКОЕ — НЕ ПОЖАЛЕТЬ СРЕДСТВ И РАСКОШЕЛИТЬСЯ НА ЭЛЕКТРИЧЕСКУЮ? ВСЕ ЭТИ ВАРИАНТЫ ИМЕЮТ СВОИ ДОСТОИНСТВА И НЕДОСТАТКИ. ТАКЖЕ МНОГИХ ИНТЕРЕСУЕТ, НУЖНО ЛИ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ОПОЛАСКИВАТЕЛЯМИ ДЛЯ ПОЛОСТИ РТА? ИЛИ ИХ ЭФФЕКТИВНОСТЬ — МИФ? С ЭТИМИ ВОПРОСАМИ МЫ ОБРАТИЛИСЬ К СТОМАТОЛОГАМ.

Для начала рассмотрим пример классических (ручных) зубных щеток. Такими пользовался каждый из нас. Между собой они различаются жесткостью/мягкостью, длиной щетины.

Уровень их жесткости зависит от диаметра щетинок: чем он больше, тем тверже щетка. По этому признаку щетки делятся на пять основных типов.

Sensitive — ультрамягкие. Их стоматологи рекомендуют использовать тем, кто испытывает проблемы с зубами и деснами. Ультрамягкими щеточками пользуются, например, люди с такими заболеваниями, как периодонтит, высокая подвижность зубов, пораженная эмаль.

Следующий тип — **мягкие щетки (soft)**. Они хороши для чистки особо чувствительных зубов. Медики рекомендуют использовать их во время беременности и в период лактации. Кстати, маленьким детям такой вариант подходит лучше всего. Также soft-щетина станет спасательным кругом для тех, кто часто замечает кровь во время чистки.

Особой популярностью пользуются **средние (medium) и жесткие (hard)** щетки. Они более универсальны и удобны для здоровых людей. Жесткие щетки помогут избавиться от желтого налета курильщикам и кофеманам.

А вот **особо жесткая щетина (extra-hard)** не годится для ежедневного применения. Такие щетки просто так покупать не стоит ни в коем случае, частое их использование приводит к сильному истончению зубной

эмали. Они предназначены для ухода за протезами и брекетами, в которых застревают остатки пищи.

Если говорить об эффективности чистки, то следует обращать внимание на количество уровней (рядов) щетины. Здесь правило только одно — чем больше уровней, тем лучше эффект. Обратите внимание, кончики пучков щетинок должны иметь округлую форму, чтобы лучше очищать межзубное пространство и не травмировать десну. Еще значение имеет длина щетинок: чем она больше, тем лучше.

Особенно важно правильно выбрать зубную щетку для ребенка. При покупке обратите внимание на материал, из которого она сделана. Если при ее производстве использованы шерстяные волокна — это не лучший вариант. Несмотря на то что шерсть — материал натуральный, у нее есть существенный недостаток — на ней быстро накапливаются вредные бактерии, которые не очистить при простом ополаскивании водой. Поэтому в данном случае от изделия из натурального материала стоматологи советуют отказаться.

**ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ,
КАК ПРАВИЛО,
У ТЕХ ПАЦИЕНТОВ,
КОТОРЫЕ ДРУЖАТ
СО СТОМАТОЛОГАМИ,
ИМЕЮТ СВОЮ
ПРОФИЛАКТИЧЕСКУЮ
ПРОГРАММУ И СЛЕДУЮТ
ЕЕ РЕКОМЕНДАЦИЯМ**

ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ И УЛЬТРАЗВУКОВЫЕ ЩЕТКИ

Сегодня серьезную конкуренцию на рынке средств гигиены полости рта составляют электронные и ультразвуковые зубные щетки. Принцип работы у них иной, чем у классических.

Они действуют с помощью вибрации. Посредством колебаний удастся эффективнее очистить как сами зубы, так и межзубное пространство. Звуковые колебания электрических щеток позволяют не допустить образования зубного камня. Заметное преимущество электронных щеток — на чистку ими можно тратить всего 2-3 минуты.

Стоят они дороже, но и покупать их каждые пару месяцев не нужно. Достаточно просто менять насадки. Помните, электрические щетки нужно использовать с осторожностью, если у вас есть пломбы, виниры или брекеты. Дело в том, что колебания вызывают микровибрацию твердых тканей зуба, под влиянием которой компоненты пломб постепенно разрушаются.

Помимо электрических зубных щеток на рынке сегодня появились и ультразвуковые. Их огромное преимущество в том, что для чистки контакта щетки с зубами практически не требуется. На расстоянии 5 мм ультразвук разбивает налет и делает это даже в десневых карманах, там же убивается и болезнетворная флора. К тому же ультразвук благотворно влияет на воспаленные десны.

Но есть и недостатки. Если цена электрической щетки составляет от 800 рублей, то в случае с ультразвуковой минимальные затраты измеряются несколькими тысячами рублей. Кроме того, людям с брекетами и пломбами такие щетки тоже не подходят, не рекомендуется использовать их и тем, кто страдает заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

БАМБУКОВЫЕ ЩЕТКИ

Любопытное изделие — бамбуковая нано-щеточка. Ее щетина имеет черный цвет. Стоимость такого товара не отличается от цены обыкновенной ручной щетки.

Бамбук гипоаллергенен и обладает дезинфицирующими свойствами. Интересно, что щетку, сделанную из него, можно использовать даже без зубной пасты. После такой чистки во рту образуется приятная кислородная пенка. Но медики считают, что в совокупности с пастой эффект от чистки будет немного лучше.

Щетинки у такой щетки гибкие и мягкие, поэтому она подходит даже тем, кто страдает заболеваниями десен. Также стоматологи советуют бамбуковые щетки пациентам с высокой чувствительностью эмали.

Интересно, что бамбук благодаря своим дезинфицирующим свойствам поможет вам избавиться от неприятного запаха изо рта.

Одним словом, испробовать такое изделие стоит каждому. Незначительный недостаток у него все же присутствует. Дело в том, что у таких щеток, как правило, очень гибкие ручки. Их неудобно держать в руках, к тому же они легко ломаются.

КАКУЮ ЖЕ ЩЕТКУ ВЫБРАТЬ?

Мы обратились за советом к стоматологу клиники «Кронверк» Александру Кураску, который объяснил, о чем нужно помнить при покупке:

— *Самостоятельный выбор пациентом зубной щетки, пасты, других средств гигиены — это всегда риск неза-*

вращает развитие кариеса, отбеливает — одни плюсы. Однако не все так радужно, как кажется на первый взгляд. Главное, о чем надо помнить, — ни в медицине, ни в косметологии нет средств от всех болезней, поэтому, если на упаковке написано множество достоинств, скорее всего, большинство из них указано в целях увеличения продаж.



«В первую очередь всем пациентам необходимо знать: все зубные щетки, пасты, ирригаторы и другие средства для гигиены полости рта имеют свои показания и противопоказания. Поэтому самостоятельный выбор их по стоимости или по другим привлекательным факторам считается неправильным. Только стоматолог после обследования может правильно рекомендовать те или иные препараты, сроки, частоту их применения. С учетом выявленной патологии зубов, их скученности, заболевания десен, имеющихся пломб, коронок, зубных имплантатов или других искусственных протезов в каждом конкретном случае врач составляет программу профилактики заболеваний».

А. Кураска, стоматолог-хирург, имплантолог, кандидат медицинских наук, главный врач стоматологической клиники «Кронверк»

метного возможного вреда своим зубам и деснам. Здоровые зубы, как правило, у тех пациентов, которые дружат со стоматологами, имеют свою профилактическую программу и следуют ее рекомендациям. Сегодня зубных паст более 300, зубных щеток более 50, ирригаторов более 24, а ополаскивателей около 30. Как пациенту в таком спектре правильно выбрать средства гигиены? Выход один — прийти на прием к стоматологу.

ИРРИГАТОРЫ — НУЖНАЯ ВЕЩЬ ИЛИ ОЧЕРЕДНОЙ ТРЕНД?

Ополаскивателей для полости рта сегодня существует множество. Надписи на их упаковках гласят: мол, помогает избавиться от неприятного запаха, предот-

Некоторые ирригаторы применяются для борьбы с зубным камнем, другие — для отбеливания, третьи помогают избавиться от кровоточивости десен. Негативные характеристики ополаскивателей объясняются тем, что в их состав входят вещества, которые могут принести нежелательные последствия.

Например, спирт может вызвать сухость во рту. Хлоргексидин при частом применении приводит к жжению слизистой, а также вызывает увеличение зубного налета. Неовитин и хлорид цетилпиридиния не стоит применять при беременности и кормлении. Цитрат кальция в больших количествах провоцирует аллергию, а также тошноту, метеоризм или запор. А фтор в больших количествах разрушает зубную эмаль.

Дарья Дмитриева



БУРСИТ:

ОГРАНИЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ФУНКЦИИ

ПРИ КАЖДОМ ДВИЖЕНИИ В СУСТАВЕ НЕИЗМЕННО ПРОИСХОДЯТ РАЗЛИЧНЫЕ РАСТЯЖЕНИЯ СУСТАВНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ И ТРЕНИЕ ПОВЕРХНОСТЕЙ ХРЯЩЕЙ. НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ЕГО СМЯГЧЕНИЯ ЖИДКОСТЬЮ НАПОЛНЕНА БУРСА — ОКОЛОСУСТАВНАЯ, ИЛИ СИНОВИАЛЬНАЯ, СУМКА. ЕЕ ВОСПАЛЕНИЕ ПРИ ТРАВМЕ ИЛИ ПОВЫШЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ НА СУСТАВ И ЕСТЬ БУРСИТ — ПАТОЛОГИЯ, КОТОРАЯ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ ЧРЕЗМЕРНЫМ ОБРАЗОВАНИЕМ И НАКОПЛЕНИЕМ В ПОЛОСТИ СУМКИ ЖИДКОСТИ.

Эта болезнь получает развитие под воздействием разных причин — ушибов, ссадин, ран, чрезмерных нагрузок на опорно-двигательный аппарат (особенно у приверженцев экстремальных видов спорта), инфицирования организма, ношения неудобной обуви. Бурсит может быть спровоцирован и другими заболеваниями суставов (артрит, подагра), туберкулезом. Основной зоной локализации являются подвижные суставы — плечевые, локтевые и коленные, реже — бедренные и bursa между пяточной костью и ахилловым сухожилием. Болезнь может поражать даже самые мелкие суставы.

Первые проявления недуга заключаются в боли, отечности, покраснении кожи, ограничении подвижности. Основным же симптом бурсита — появление в области сустава припухлости, похожей на шишку. При хронической форме заболевания боли выражены меньше, а острое течение может сопровождаться повышенной температурой. Лечение бурсита назначается на основании тщательной диагностики, однако в первую очередь обеспечивается покой и неподвижность больного, а также фиксация сустава.

В ЛИТЕРАТУРЕ ВСТРЕЧАЕТСЯ ОПИСАНИЕ БОЛЕЗНИ «КОЛЕНИ ГОРНИЧНОЙ», ТО ЕСТЬ БУРСИТА, ВОЗНИКАЮЩЕГО ВСЛЕДСТВИЕ ДЛИТЕЛЬНОГО ПРЕБЫВАНИЯ НА КОЛЕНАХ ВО ВРЕМЯ УБОРКИ



Применяются как традиционные, консервативные методы, так и хирургические и инновационные. Поскольку недуг очень часто сопряжен с отложением на стенках синовиальных сумок большого количества солей, пациентам рекомендуется соблюдение диеты, прежде всего ограничение в употребление поваренной соли. Из рациона также выводится жирное, острое, копченое, фастфуд, специи, алкоголь, крепкий чай и кофе.

Правильное питание, кстати, является важной составляющей первичной профилактики бурсита. Полезно обогащать питание жирной рыбой, творогом, заливным или холодцом, желевыми десертами, которые способствуют восстановлению поврежденных хрящей и оздоровлению синовиальной оболочки. Кроме того, необходимо проводить своевременную дезинфекцию ссадин, санировать хронические очаги инфекции, вовремя лечить гайморит и хронический тонзиллит.

Снижение веса поможет избежать лишней нагрузки на суставы, а регулярная зарядка, пешие прогулки — укрепить мышцы, что будет способствовать стабилизации суставов. Кроме того, во время занятий спортом нужно пользоваться защитными приспособлениями, а женщинам во время ходьбы использовать удобную обувь, без высоких каблуков. Наконец, главное — укреплять иммунную систему, что само по себе послужит универсальной профилактикой от многих болезней.



АПТЕКА

ПОДГУЗНИКИ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ iD



ЛУЧШАЯ ЦЕНА

www.nl-apteka.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Реклама

ПАРАЗИТАМ

ЗДЕСЬ НЕ МЕСТО

© Александр Подшивалов / Фотобанк Лори



МАЛО КТО СЕГОДНЯ ЗАДУМЫВАЕТСЯ О ПРОБЛЕМЕ ПЕДИКУЛЕЗА. ЕЩЕ ЛЕТ 20 НАЗАД ЭТА ТЕМА БЫЛА БОЛЕЕ АКТУАЛЬНА, ТОГДА ПОЕЗДКИ В ЛЕТНИЕ ЛАГЕРЯ НЕРЕДКО ОБОРАЧИВАЛИСЬ НЕПРИЯТНЫМ «СЮРПРИЗОМ» ДЛЯ ДЕТЕЙ. СЕЙЧАС ТАКОЕ ПРОИСХОДИТ ЗНАЧИТЕЛЬНО РЕЖЕ, ОДНАКО РАССЛАБЛЯТЬСЯ ВСЕ ЖЕ НЕ СТОИТ, ДАЖЕ В XXI ВЕКЕ ОПАСНОСТЬ ПОДХВАТИТЬ ПАРАЗИТОВ, УВЫ, СУЩЕСТВУЕТ.

По словам начальника отдела эпидемиологического надзора службы по защите населения Роспотребнадзор Ирины Чхинджерии, сейчас в нашем городе зарегистрировано более 8 тыс. случаев заражения педикулезом. В основном с этой проблемой сталкиваются дети школьного возраста и малыши от трех до шести лет. Среди них заболеваемость несколько выросла. В более редких случаях вши встречаются у взрослых.

Чтобы обезопасить себя и близких от подобной неприятности, нужно помнить несколько простых правил. О них мы вам и расскажем.

ГДЕ ВЕРОЯТНЕЕ ВСЕГО ПОДЦЕПИТЬ ПАРАЗИТА

У взрослых людей педикулез встречается крайне редко. Дело в том, что вши — насекомые привередливые, они предпочитают жить в чистых волосах. Поэтому вероятность подхватить их для завсегдатаев салонов красоты крайне низка: краска, лаки для волос, муссы для укладки — все эти химические средства имеют резкий запах, который отпугивает паразитов.

А те, кто предпочитает естественную красоту, оказываются в зоне большего риска. Не секрет, что неприятностью могут обернуться поездки в общественном транспорте с мягкими креслами — подголовники таких сидений служат для насекомых отличным пристанищем, где они прячутся и поджидают свою «жертву».

Но все же педикулез — болезнь по большей части детская. Она не зависит от социального положения ребенка. Подхватить кровососущих вредителей запросто можно, например, в батутных парках. По санитарным нормам батуты необходимо обрабатывать специальными спреями после нескольких сеансов. Но насколько аккуратно соблюдается это правило, отвести трудно.

Сегодняшняя ситуация — спокойная. Медицинские работники петербургских школ отмечают: за последние два года положение дел улучшилось, и в этом заслуга прежде всего родителей школьников. Мама и папа стали чаще проводить

с ребятами беседы на тему гигиены. Но это не значит, что на проблему можно махнуть рукой.

ПРОФИЛАКТИКА

Отличным средством предупреждения паразитов служит мытье головы дегтярным мылом или шампунем, резкий запах которых для вшей неприемлем.

Также для профилактики можно делать клюквенные маски: наносить кашицу из раздавленных ягод на корни волос. Клюква не обладает сильным запахом, но создает кислую среду, в которой вши гнездиться точно не станут.

ЛЕЧЕНИЕ

Если ваш ребенок все же подцепил вредителя и (или) успел заразить кого-то из домашних, то придется прибегнуть к терапии. В аптеке сейчас есть множество средств, которые не только убивают взрослых насекомых, но и разрушают их личинки — гниды, что очень важно. Ведь часто бывает так, что после вычесывания на волосах (особенно длинных) остается пара яиц — а это в 100 % случаев означает повторное заражение.

Поэтому, если проблему не удалось решить за одно применение, поменяйте лекарство, ведь у вредителей от повторного использования может выработаться иммунитет.

Не менее действенными, чем аптечные, остаются проверенные дедовские средства борьбы с паразитами. Причем они подойдут как вашему ребенку, так и взрослым членам семьи.

Первый рецепт представляет собой смесь семян черного тмина и яблочного уксуса. Эти компоненты смешивают в пропорции 1:1 (по две столовые ложки того и другого) и наносят на волосы по всей длине. Через 15 минут нужно вымыть голову. Для эффективности такую процедуру врачи советуют повторять ежедневно в течение недели.

Следующее средство более приятно для использования и не имеет такого резкого запаха, как уксус. Чтобы приготовить его, понадобится стакан свежевыжатого

гранатового сока и несколько листов мяты. Сок нужно довести до кипения, затем добавить в него мяту и подержать на огне еще три минуты. Затем рекомендуется снять лекарство с огня и накрыть крышкой. После того как смесь остынет, ее нужно процедить и нанести на волосы, а затем намотать на голову целлофановый пакет. Кстати, гранатовый сок позволяет смыть с головы то вещество, с помощью которого взрослые особи вшей прикрепляют свои яйца к волосам. Через 20 минут раствор смывают, а затем берут гребешок и вычесывают паразитов.

Избавиться от вшей можно и с помощью эфирного масла герани. Перед нанесением его смешивают с репейным маслом в равных долях. Этот способ хорош не только с медицинской, но и с косметической точки зрения. Каждая женщина знает, что репейник оказывает благотворное влияние на волосы, оздоравливает их и способствует росту.

Дарья Дмитриева

© Типляшина Евгения / Фотобанк Лори



Здоровье подарит принцесса грибов

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

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

ПЕНИЦИЛЛИН В ИММУНОЛОГИИ

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

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

КОГДА ПРИМЕНЯТЬ

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

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

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

ОСЕННИЙ «ПРИЗЫВ»

МЕЖСЕЗОНЬЕ — ХАРАКТЕРНАЯ ПОРА ОБОСТРЕНИЯ ХРОНИЧЕСКИХ БОЛЕЗНЕЙ. ОСЕННИЕ СЫРОСТЬ, ПОХОЛОДАНИЕ, РЕЗКИЕ КОЛЕБАНИЯ АТМОСФЕРНОГО ДАВЛЕНИЯ ПРОВОЦИРУЮТ УХУДШЕНИЕ САМОЧУВСТВИЯ, В ТОМ ЧИСЛЕ НА ФОНЕ ПРОСТУДЫ, ВИРУСНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ. ИМЕННО В ЭТОТ ПЕРИОД ЗА СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ НУЖНО СЛЕДИТЬ ОСОБЕННО ТЩАТЕЛЬНО, РЕКОМЕНДУЮТ ВРАЧИ.

ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ

Первыми на повышенную влажность воздуха реагируют «внутренние барометры» у людей, страдающих ревматизмом, артрозом и артритом. Ломота или боль в суставах, их отечность, покраснение говорят о воспалительных процессах. Проблем добавляет и малоподвижный образ жизни, особенно у тех, кто активно работал на даче все лето, а осенью образ жизни сменил на малоподвижный. Напоминают о себе в межсезонье и болезни позвоночника — остеохондроз, межпозвоночные грыжи, проявляющиеся в болях в области шеи и спины, а также дискомфортом при движении.

В этой ситуации самое главное — не переохлаждаться, укреплять иммунитет, контролировать свой рацион питания и выполнять специальную гимнастику. Врач также может рекомендовать пройти курс физиотерапии, если нет противопоказаний, занятия в бассейне. Офисным сотрудникам специалисты советуют через каждые 30-40 минут разминаться, оторвавшись от рабочего места. Прием поливитаминных комплексов эффективно сочетать с натуральными полезными веществами, содержащимися в продуктах. Жирными кислотами омега-3 организм обогащает рыба, серой — куриное мясо, яйца, бобовые, витамином С — квашеная капуста, клюква, брусника и лимон. Все это полезно для естественного восстановления хрящевой ткани суставов.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПУТИ

На фоне ОРВИ нередко обостряются хроническая obstructивная болезнь органов дыхания, а также бронхиальная астма. Тревожными симптомами считаются повышенная температура, которая держится на протяжении недели, боли в спине и груди, непроходящий кашель. Они могут быть признаками бронхита или даже воспаления легких, вызванными простудными вирусами, поэтому в первую очередь необходимо чаще мыть руки, промывать нос, избегать скопления людей. Не стоит забывать, что медицинскую маску необходимо менять каждые два часа, иначе она лишь спровоцирует размножение вредных микроорганизмов.

Когда к вирусной инфекции присоединяется бактериальная, возникают также трахеиты, тонзиллиты, фарингиты, гаймориты. Их проявления также не стоит иг-

норировать, поскольку это чревато избыточной нагрузкой на сердце, суставы и почки. Прием антибиотиков в этом случае нарушает микрофлору кишечника, поэтому, чтобы предотвратить развитие дисбактериоза, следует принимать пре- и пробиотики. Поддержат жизненные силы помогут кисломолочные продукты, в том числе творог с добавлением меда, корицы, кураги.

ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫЙ ТРАКТ

Климатические перемены опасны и для людей, больных гастритом, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки. Настрожить должны налет на языке, чувство сдавленности, дискомфорт и боли в животе, изжога, отрыжка, тошнота, рвота и расстройство стула. Без диеты в лечении этих недугов не обойтись, чтобы предотвратить усиленное проявление симптомов. Необходимо отказаться от жирной, жареной, копченой и соленой пищи, маринадов, газированных напитков, выпечки, фастфуда, не злоупотреблять чаем, кофе, крепким алкоголем и горячими блюдами.

Еще лучше, зная о сезонности обострений, начать профилактические мероприятия, не допустить ослабления иммунитета, чтобы не стать жертвой бактериальной активности. Рекомендуются не только диетическое, но и дробное, до 5-6 раз в день, питание. Учитывая, что около 70 % иммуномодулирующих клеток человека находится в желудочно-кишечном тракте, необходимо поддержать микрофлору кишечника, «подселить» туда полезные бактерии. Достаточно два-четыре раза в неделю употреблять пробиотики в виде кефира, простокваши, хлеба на закваске, бананов. Диетологи советуют включить в рацион побольше овощей, ягод, содержащих пребиотики, продукты, богатые клетчаткой. Снижают нагрузку на полезную микрофлору редька, редис, лук и чеснок.

УРОЛОГИЯ И ГИНЕКОЛОГИЯ

На сезонное обострение цистита, как правило, чаще жалуются женщины, однако проблема вызывает беспокойство и у мужчин. Воспаление мочевого пузыря вызывается в основном переохлаждением, поэтому важно держать в тепле низ спины и живот. Чтобы не спровоцировать обострение цистита, необходимо позаботиться и о комфортной, теплой и непромокаемой обуви, чем пренебрегают порой автомобилисты, выходя из дома одетыми не по сезону, налегке.

КОЖНЫЕ ПОКРОВЫ

Псориаз, экзема, атопический дерматит, особенно у детей, тоже могут напомнить о себе в осенний период. Во время перестройки организма под воздействием сезонных факторов сальные железы перестают справляться со своими функциями, и на коже появляются высыпания, покраснения, ощущается сухость и зуд. Самостоятельно эти недуги не проходят и требуют незамедлительного лечения, назначаемого дерматологом.

НЕРВЫ

Характерные приметы осени — обострение психических заболеваний, неврозы. Хандра или раздражительность, агрессивность и склонность к депрессии могут быть явными сигналами для визита к неврологу или психотерапевту. Сбой в работе биологических часов, связанный с изменением светового режима дня, приводит к недомоганиям.

Для профилактики депрессии медики рекомендуют вырабатывать позитивный взгляд на себя и на окружающих, воспитывать чувство самоодобрения. В хорошую погоду нужно почаще гулять, в сырую — ходить на концерты, выставки, заниматься творчеством, хобби, менять вид деятельности в течение дня, ложиться спать пораньше. Полезно пить успокаивающие чаи, настойки лимонника, пустырника. Если же самому не удастся достичь состояния душевного покоя, нужно обратиться к врачу за медикаментозной и профессиональной психотерапевтической помощью. Под наблюдением психиатров должны находиться люди, больные шизофренией.

Помните, что прививку нельзя делать при острых лихорадочных состояниях, в период обострения хронических заболеваний и при повышенной чувствительности организма к яичному белку, если он входит в состав вакцины!

**ОКТАБРЬ-НОЯБРЬ —
САМЫЕ БЛАГОПРИЯТНЫЕ
МЕСЯЦЫ ДЛЯ
ВАКЦИНАЦИИ ПРОТИВ
ГРИППА.**

АКНЕ: ПРОБЛЕМА КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ



Николай Николаевич
Алецкий-Милютин, врач-дерматолог

— С моей точки зрения, термин «прыщи» звучит непрофессионально и безответственно. Безусловно, отношение, вложенное в данное определение, является в своем роде пустяковым. «Ой, да это прыщик, намажся — и все пройдет» — именно так я вижу это слово, поэтому предлагая в дальнейшем от него отказаться, а использовать правильный медицинский термин, объединяющий большинство кожных изъязвлений, — «угревая болезнь», или акне.

По современным данным, угревой болезнью в той или иной степени тяжести страдают 80-90 % подростков, 8-10 % людей в возрасте от 25 до 34 лет, 2-3 % от 35 до 44 лет. Мы рассмотрим причины появления угревой болезни и методы лечения у каждой из этих групп.

Кожа лица — это не только красота, но и здоровье. Причем и первому, и второму критерию уделяется огромное внимание в современном обществе. Несмотря на то что все знают, что к своему организму необходимо относиться с уважением и трепетом, на практике это не всегда так. Чаще всего люди, столкнувшиеся с угревой болезнью, сразу начинают заниматься самолечением, используя «бабушкины» методы в виде спиртовых лосьонов или ромашки, советы с интернет-форумов или обещания рекламы известных фирм —

С РАЗЛИЧНЫМИ ПРОБЛЕМАМИ КОЖИ ЛИЦА МОЖЕТ СТОЛКНУТЬСЯ КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК НЕЗАВИСИМО ОТ ВОЗРАСТА. БЕЗУСЛОВНО, ЧАЩЕ ВСЕГО ОНИ ВОЗНИКАЮТ У ПОДРОСТКОВ. НИКОЛАЙ НИКОЛАЕВИЧ АЛЕЦКИЙ-МИЛЮТИН, ВРАЧ-ДЕРМАТОЛОГ, РАССКАЗАЛ, ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ПРЫЩИ, КОГДА ОНИ ПОЯВЛЯЮТСЯ И КАК ПРАВИЛЬНО ИХ ЛЕЧИТЬ.

производителей средств «от прыщей». Заканчивается такое самолечение чаще всего все равно в кабинете у дерматолога. Хотя с этого пункта правильно начинать! Ведь только врач может поставить диагноз «угревая болезнь», исключив другие заболевания, такие как розацеа, себорейный дерматит, аллергия и многое другое, которые очень часто принимают за акне и лечатся, например, кремом из рекламы. Кроме этого, врач подберет правильное лечение и индивидуальные уходовые средства с учетом типа вашей кожи. Поэтому правило первое — столкнувшись с высыпаниями на лице, сразу обращайтесь к дерматологу, особенно если речь идет о подростках. Сейчас у пациента есть огромный выбор: ОМС, ДМС, частная медицина. Выбор врача зависит только от самого пациента. Будь то районный КВД или коммерческое учреждение — выбор есть, и возможность посетить дерматолога вполне осуществима.

ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ УГРЕВОЙ БОЛЕЗНИ

Начнем с подросткового периода. Если у ребенка начала появляться угревая болезнь, не затягивайте — обратитесь к врачу-дерматологу. В лечении угревой болезни врач-дерматолог чаще всего сотрудничает с другими специалистами — гинекологом, эндокринологом, гастроэнтерологом, так как причина акне может быть вызвана как гормональным сбоем в организме, так и заболеваниями органов ЖКТ. Обследование какого специалиста понадобится дополнительно, врач определит после осмотра и сбора анамнеза.

Далее идет группа пациентов, так называемые акне после 25 лет. Чаще всего взрослые пациенты сталкиваются с проблемой акне по причине серьезных нарушений гормонального фона, носительства патогенной флоры в носоглотке, хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта и так далее. Кроме этого, мужчины,

которые чаще всего занимаются пауэрлифтингом, имеют тенденцию дополнительной стимуляции роста мышечной массы посредством применения курсовых стероидов, что негативно влияет на обмен тестостерона и вызывает угревую болезнь. Таким пациентам придется сделать выбор — либо лечение и здоровая кожа, либо стероиды и мышечная масса. Еще одной распространенной причиной акне этого возраста является стресс.

КАК ЛЕЧИТЬ АКНЕ?

В большинстве случаев при добросовестном подходе пациента лечение удастся на славу. Однако нужно помнить, что нет волшебной таблетки, которая на раз-два снимет длительно протекающее заболевание. Порой эффект достигается даже не через 1-2 недели, а через 2-3 месяца. И в эти периоды возможны обострения. Здесь работает принцип накопления препарата, необходимость длительного воздействия наружной терапии. Средний цикл регенерации кожи у подростков 25-28 дней, это в принципе указывает на то, что первые результаты могут появиться минимум лишь через месяц после добросовестного выполнения рекомендаций.

На период лечения рекомендуется воздержаться от декоративной косметики, включая тональные кремы, пудры, тени, колеры. К счастью, современные производители лечебных средств разрабатывают матирующие кремы для лечения и временной маскировки дефектов (часто для угревой болезни в сочетании с солнцезащитными факторами).

Говоря о лечении угревой болезни, стоит затронуть и питание. При акне можно и нужно снизить потребление простых углеводов (сахар, конфеты, шоколад и т. д.), отказаться от фастфуда, ограничить потребление газированных лимонадов (так как в них высокие углеводные индексы). Необходимо обеспечить адекват-



© Майя Крученкова / Фотобанк Лори

ватный баланс солей в организме (снизить потребление поваренной соли до физиологических значений, а в некоторых случаях и чуть ниже). Ограничить консервированные, копченые продукты, употребление кофейных напитков. Курение и чрезмерное потребление алкогольных напитков также негативно влияют не только на здоровье внутренних органов, но и на состояние кожи лица. Что касается диеты при акне, хочется отметить, что питание — дело индивидуальное и подбирается для каждого пациента совместно с врачом-диетологом.

Еще один важный момент, с которым часто сталкиваются пациенты с акне и дерматологи, — это самостоятельное выдавливание прыщей. Современное научное сообщество дерматологов по всему миру настоятельно рекомендует воздерживаться от механического извлечения содержимого угревой пустулы (гнойничка). Этого делать категорически не стоит. Травма с давлением, во-первых, усиливает воспаление, во-вторых, открывает входные ворота для инфекции. В особых ситуациях,

когда формируются крупные гнойные элементы, их прокалывают стерильной иглой, извлекают шприцем содержимое и вводят антибактериальный препарат и гормональные средства длительного действия, чтобы локально снизить воспаление и побороться с недугом. Все это, соответственно, проходит по всем правилам асептики и антисептики. Самостоятельное же выдавливание высыпанных элементов зачастую проводится в грязных условиях, стоя перед зеркалом в ванной комнате, что приводит к более плохим последствиям — усилению стойкого сине-лилового цвета, ранам, впоследствии — глубоким рубцам.

ПРОФИЛАКТИКА АКНЕ

Это интересный вопрос, так как в принципе профилактики дебюта заболевания нет. Тут стоит придерживаться общих рекомендаций — активный образ жизни, правильное питание (сбалансированное и грамотное), стабильная психоэмоциональная обстановка. Девушкам-подросткам нужно постарать-

ся как можно дольше отказываться от тонирующей косметики, да и в принципе от любой комедогенной продукции. Если нет признаков заболевания, не стоит «натирать», «умывать», а главное — «вымывать» защитные свойства кожи. Рутинной гигиены порой достаточно для поддержания здоровья кожи. Существуют меры профилактики рецидивов акне, но об этом широко не рассказать, так как эти моменты очень индивидуальны. Главное, помните — никакой профилактики антибиотиками!

Итак, подведем итоги: при отсутствии признаков заболевания самого обычного гигиенического режима достаточно. Ни в коем случае не стоит применять спиртовые растворы наружно для снятия так называемого жирного блеска. Чрезмерное умывание может привести к обратному эффекту и усилить сыпь. Как очищать лицо и делать это правильно — вам расскажет дерматолог, дерматолог-косметолог на приеме, учитывая все клинические данные и тип вашей кожи. Главное правило — после умывания кожу вытирать не грубо, а промакивающими движениями, бережно.

ОСНОВА
СЕТЬ МНОГОПРОФИЛЬНЫХ КЛИНИК

Комендантский пр., д. 2а
Серебристый бульв., д. 20а
osnova-clinic.ru
Тел. (812) 779-10-39

Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ДЕТИ–АМБИДЕКСТРЫ

ТАКОЙ ПРИРОДНЫЙ ФЕНОМЕН, КАК АМБИДЕКСТРИЯ, МОЖЕТ БЫТЬ КАК ВРОЖДЕННЫМ, ТАК И ПРИОБРЕТЕННЫМ. КАК ПРАВИЛО, У ДЕТЕЙ ОДИНАКОВО РАЗВИТЫЕ ФУНКЦИИ ОБЕИХ РУК КАК ВЕДУЩИХ ПРОЯВЛЯЮТСЯ В РАННЕМ ВОЗРАСТЕ, ВЗРОСЛЫЙ ЖЕ ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ВЫРАБОТАТЬ ЭТО УМЕНИЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫМИ ТРЕНИРОВКАМИ В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ. ВСЕ ДЕЛО – В ОДНОВРЕМЕННОЙ И ГАРМОНИЧНОЙ РАБОТЕ ОБОИХ ПОЛУШАРИЙ МОЗГА.



© Валерий Александрович / Фотобанк Лори

Врожденная амбидекстрия может быть генетической или появившейся вследствие внутриутробной гипоксии плода в утробе матери или других неблагоприятных факторов, вызывающих угнетение развития левого полушария. Как правило, большинство маленьких детей обладают «двоерукостью», но уже с трех-четырёх лет, иногда позже, становится понятно, какая рука будет ведущей.

Существуют специальные тесты, с помощью которых определяется главное полушарие, достаточно даже посмотреть, какой ногой человек отталкивается от земли при прыжке. С амбидекстрами дело обстоит сложнее, ведь они могут синхронно и одинаково эффективно действовать правой и левой стороной тела. Например, в Средние века воины могли сражаться, вооружившись оружием в обеих руках. Психологи и неврологи считают, что амбидекстры способны совмещать два противоположных качества лично-

сти — иметь «железную» логику и развитую интуицию.

Помочь выявить межполушарную

ЕСЛИ ЛЕВОЕ ПОЛУШАРИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ВЕДУЩИМ В ВЕДЕНИИ ПРОЦЕССОВ АБСТРАКТНОЙ, СИМВОЛИЧЕСКОЙ, ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ТО ПРАВОЕ ДОМИНИРУЕТ В РЕАЛИЗАЦИИ КОНКРЕТНО-ОБРАЗНОГО МЫШЛЕНИЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

асимметрию должен специалист. Если ребенок — левша, в современных школах его уже специально не переучивают, как было раньше. Существуют специальные прописи, тетради и прочие канцелярские принадлежности. А для школьника-амбидекстра путаница может стать помехой, потому что он не выделяет ведущее полушарие и начинает нервничать из-за несвоевременного выполнения устного задания. Если же в письме ребенок полагается на одну руку, причин для беспокойства нет. В любом случае сегодня организуются специальные курсы для подготовки к школе, где с детьми работают психологи, помогая сделать выбор. Амбидекстрия — редкая физиологическая особенность, но не заболевание, поэтому научить ребенка пользоваться ею как преимуществом по силам родителям. Возможно, примером для вдохновения послужат успехи таких известных исторических личностей-амбидекстров, как Леонардо да Винчи и Никола Тесла.

СИНДРОМ СУХОГО ГЛАЗА

ПОЛУЧИТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ МОЖНО НЕ ТОЛЬКО, НАПРИМЕР, НА ВРЕДНОМ ПРОИЗВОДСТВЕ. ЛЮДИ, РАБОТАЮЩИЕ В ОФИСЕ, НЕ МЕНЬШЕ ПОДВЕРЖЕНЫ ВОЗДЕЙСТВИЮ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ФАКТОРОВ, КАК ТО ВЫСОКОЙ НАГРУЗКИ НА ОРГАНЫ ЗРЕНИЯ, ЛОКАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ ОДНИХ И ТЕХ ЖЕ ГРУПП МЫШЦ ИЗ-ЗА ВЫНУЖДЕННЫХ ПОЗ СИДЯ. ОДНИМ ИЗ ПОСЛЕДСТВИЙ ДОЛГОГО НАХОЖДЕНИЯ ПЕРЕД МОНИТОРОМ КОМПЬЮТЕРА МОЖЕТ БЫТЬ ВОЗНИКНОВЕНИЕ СИНДРОМА СУХОГО ГЛАЗА.



Проблема появляется в результате нахождения глаз в долгом напряженном состоянии, и человек реже моргает. В этом случае роговица глаза не увлажняется должным образом, возникают болезненные ощущения в глазах, жжение, может ухудшиться четкость зрения или появиться двоение. Патология характеризуется и повышенной слезливостью, невозможностью сконцентрировать зрение в сумерках.

Провоцирует развитие синдрома и необходимость читать профессиональную периодику, документы, отпечатанные мелким шрифтом, длинные колонки цифр и экран телефона. Человек

вглядывается и просто забывает моргать. Усугубляет ситуацию ношение контактных линз.

Стоит оговориться, что недостаточное увлажнение слизистой глаза может быть связано также с меньшей выработкой слезного секрета в результате естественного старения, а у женщин еще на фоне гормональных изменений — беременности, климакса, менопаузы, лактации.

Медикаментозная коррекция синдрома сухого глаза обычно индивидуальна, а вот в качестве профилактики **СПЕЦИАЛИСТЫ ДАЮТ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:**

В СООТВЕТСТВИИ С САНПИН «ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПЕРСОНАЛЬНЫМ ЭЛЕКТРОННО-ВЫЧИСЛИТЕЛЬНЫМ МАШИНАМ И ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ» ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЙ УТОМЛЯЕМОСТИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ ПЕРСОНАЛЬНОГО КОМПЬЮТЕРА РЕКОМЕНДУЕТСЯ ОРГАНИЗОВЫВАТЬ РАБОЧУЮ СМЕНУ ПУТЕМ ЧЕРЕДОВАНИЯ РАБОТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПЕРСОНАЛЬНОГО КОМПЬЮТЕРА И БЕЗ НЕГО. РЕКОМЕНДУЕТСЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПЕРЕРЫВОВ НА 10–15 МИНУТ ЧЕРЕЗ КАЖДЫЕ 45–60 МИНУТ РАБОТЫ

- соблюдение правил личной гигиены и режима зрительных нагрузок;
- при работе с компьютером монитор необходимо размещать не ближе чем в 45 сантиметрах от глаз и ниже их уровня;
- экран монитора не должен быть повернут в сторону окна, а в темное время суток не должен служить единственным источником света при работе;
- кроме того, раз в полчаса нужно отводить взгляд от экрана, делать гимнастику для глаз или просто моргать, смотреть вдаль.

Поскольку в зоне риска оказываются школьники и студенты, **НЕОБХОДИМО УВЛАЖНЯТЬ ВОЗДУХ В ПОМЕЩЕНИИ**, где они занимаются уроками, чтобы он не «высушивал» слезу. Чем меньше кислорода и питательных веществ получает роговица, наружная оболочка глаза, тем хуже будет ее состояние.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ — ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК

ПОЗВОНОЧНИК — ЭТО ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ СКЕЛЕТА И ПОДДЕРЖКА ВСЕГО ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА. ПОЗВОНОЧНИК ВЫПОЛНЯЕТ ТРИ ВАЖНЕЙШИЕ ФУНКЦИИ: ОПОРНУЮ — СВЯЗЫВАЕТ РАЗЛИЧНЫЕ ЧАСТИ ТЕЛА И ПЕРЕДАЕТ НАГРУЗКУ НА НОГИ, ДВИГАТЕЛЬНУЮ — ОБЕСПЕЧИВАЕТ ПОВОРОТЫ И СГИБАНИЕ ТУЛОВИЩА И ЗАЩИТНУЮ — ОБЕРЕГАЕТ СПИННОЙ МОЗГ ОТ ТРАВМ.

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 утверждает, что ими страдает 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.

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 F, 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.

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

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 возвращаются 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.

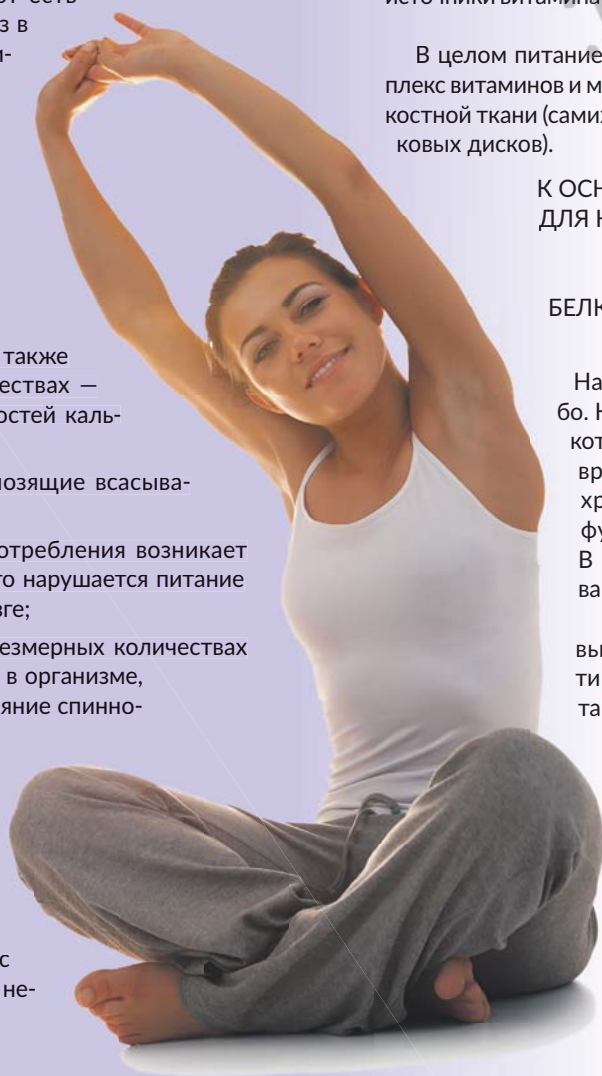


Фото © Wavebreak Media / Фотобанк Лори

ВИРУС ПАПИЛЛОМЫ ЧЕЛОВЕКА И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА

НЕСМОТЯ НА ТО
ЧТО СОВРЕМЕННЫЕ
РОДИТЕЛИ
СТАРАЮТСЯ
ПОЛУЧАТЬ КАК
МОЖНО БОЛЬШЕ
ИНФОРМАЦИИ
О ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ
И ВСЕЙ СЕМЬИ, ЕСТЬ
СУЩЕСТВЕННЫЕ
ПРОБЕЛЫ В ИХ
ОСВЕДОМЛЕННОСТИ
ПО ПОВОДУ МНОГИХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ,
НАПРИМЕР ВИРУСА
ПАПИЛЛОМЫ
ЧЕЛОВЕКА (ВПЧ),
КОТОРЫЙ МОЖЕТ
ПРИВОДИТЬ К РАКУ
ШЕЙКИ МАТКИ.



© Syda Productions / Фотобанк Лорис

Вирус папилломы человека — одна из самых распространенных инфекций, передаваемых половым путем. 70-80 % сексуально активного населения инфицируется ВПЧ в течение жизни. В большинстве случаев организм способен избавиться от ВПЧ-инфекции самостоятельно. Однако, если вирус ВПЧ присутствует в организме на протяжении длительного времени, он может привести к возникновению онкологических заболеваний.

Родители многих девочек, да и сами женщины думают, что папилломавирусная инфекция является отражением неправильного полового поведения, promiscuiteta (половая связь со многими партнерами). Но для инфицирования может быть достаточно и единственного полового партнера. По наблюдениям ученых, среди молодых женщин от 15 до 19 лет, которые имели единственного полового партнера, за первые три года сексуальной активности была инфицирована почти половина (46 %) женщин. У женщин моложе 20 лет ВПЧ высокой степени риска встречается в 20,6 % случаев, среди девочек от 13 до 20 лет ВПЧ-инфекция имеет максимальную встречаемость — 31,7 %. Использование презерватива снижает риск заражения, но полностью не защищает от инфицирования. Некоторые виды ВПЧ способны

проникать сквозь поры латекса, из которого сделаны презервативы. Избежать развития рака шейки матки поможет вовремя проведенная вакцинация от вируса папилломы человека.

Связь ВПЧ и рака шейки матки сегодня абсолютно доказана. И там, где в медицине выстроена профилактика, всегда отмечается снижение смертности. В декабре 2018 года в Финляндии были опубликованы первые результаты об эффективности вакцин в отношении инвазивных раков (около 15 лет назад там была проведена вакцинация подростков, которые теперь достигли репродуктивного возраста).

Для прививок разрешены два типа препаратов: «Гардасил» (Голландия) и «Церварикс» (Бельгия). При введении этих вакцин вырабатываются антитела, которые ограждают организм от разрушительного действия вирусов в случае их вторжения при незащищенных половых актах. Чтобы получить иммунную защиту от ВПЧ, необходимо двукратное введение суспензии «Гардасил» от 9 до 14 лет и трехкратное от 15 лет и старше. Иммунизация детей проводится от 9 до 17 лет, женщин от 18 до 45. Курс состоит из трех введений: через 2 месяца после первого, последнее на шестом месяце.

К сожалению, в настоящее время прививка не включена в национальный ка-

лендарь прививок и поэтому платная. Стоимость одной дозы «Гардасила» составляет от 5500 до 10 000 рублей в различных медицинских учреждениях.

**У ВАКЦИНИРОВАННЫХ
МОЛОДЫХ ЖЕНЩИН
ВПЧ-АССОЦИИРОВАННЫХ
РАКОВ НЕ НАБЛЮДА-
ЛОСЬ, У НЕВАКЦИ-
НИРУЕМЫХ — ВСЕГО
10 СЛУЧАЕВ, НО ИЗ НИХ
8 — ЭТО РАК ШЕЙКИ
МАТКИ. ТО ЕСТЬ ВАКЦИ-
НА ДОКАЗАЛА СВОЮ
ЭФФЕКТИВНОСТЬ**

В Молодежной консультации Кировского района, расположенной на базе детской поликлиники № 57, есть возможность сделать прививку бесплатно молодым людям до 18-летнего возраста (проживающим или обучающимся в Кировском районе).

Чубрей О. В., врач акушер-гинеколог
ЦОРЗП СПб ГБУЗ
«Поликлиника № 88»



СИБИРСКИЕ КЕДРЫ

старинные рецепты
сибирской травницы

ИСЦЕЛЕНИЕ ПРИРОДОЙ



**ИЗДРЕВЛЕ ЧЕЛОВЕК ОБРАЩАЕТСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ
К ЖИВОЙ ТАЕЖНОЙ АПТЕКЕ МАТУШКИ - ПРИРОДЫ.
И В БОЛЬШИНСТВЕ СЛУЧАЕВ, НАХОДИТ ВСЕ НЕОБХОДИМОЕ ДЛЯ ИСЦЕЛЕНИЯ!**

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

Питевой 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)

Нормализует нервную систему, используется в лечении сахарного диабета (активизирует процесс образования инсулина клетками поджелудочной железы). Отлично справляется с осенней хандрой, при бессоннице, стрессах. Восстанавливает слух, зрение, память. Снижает внутричерепное давление.

МАЗЬ СУСТАВНАЯ (усиленная)

Рекомендована при болях в суставах, коленях, позвоночнике; при остеохондрозе, артритах, подагре. Мазь устраняет хронические суставные воспаления, снимает боль, активизирует вывод солей, шлаков, токсинов из суставов и позвоночника.



ЛАПЧАТКА БЕЛАЯ

Восстановление щитовидной железы и эндокринной системы. Способствует нормализации гормонального фона, от зоба. Рассасывает узловые образования. Можно применять при гипер- и гипофункции щитовидной железы.

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 приготовлены на кедровом масле и травах из сибирской тайги

Ознакомиться с полным ассортиментом и приобрести можно на сайте: sibkedry.ru. Бесплатная горячая линия 8-800-77-00-331

Производство «СИБИРСКИЕ КЕДРЫ» г. Екатеринбург, ул. Попова, 7 «Б»

ТУ 10.41.59-001-0125744005-2018 Сертификат № РОСС RU.AM05.H01581 № 0474514 ЕАЭС N RU Д-РУ.АЖ33.В.02232/19

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.