ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ООВЬЯ Курь р-советник июнь 2020 (18+)

Как китайский вирус планету короновал

Идеальные отцы

Опередите болезни

Гость номера

Сергей БУБНОВСКИЙ,

профессор, доктор медицинских наук

курьор-советник Здоровья

Журнал зарегистрирован в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Северо-Западному федеральному округу. Per. ПИ № ТУ78-02089 от 19 03 2018

Распространяется бесплатно.18+

Учредитель и издатель
ООО «ИД «КУРЬЕР-МЕДИА».
Директор
С. А. Яркова.
Главный редактор
Л. В. Полечский

Адрес издателя, редакции: 197136, СПб, ул. Всеволода Вишневского, д. 12, лит. А, пом. 2H, офис 203. Секретарь: 8 (812) 401-68-30. Рекламный отдел: 8 (812) 401-66-90.

www.courier-media.com info@kurier-media.ru

Отпечатано

на полиграфической базе Издательства СПбГЭУ, 191023, Санкт-Петербург, Садовая ул., д. 21. Тираж 35 000 экз.

Установленное время подписания в печать 29.06.2020, 18.00. Фактическое время подписания в печать 29.06.2020, 18.00. Дата выхода 30.06.2020 Заказ № 545

Товары и услуги, рекламируемые в журнале, имеют необходимые сертификаты и лицензии. 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.

фото:
ріхаbау.com, pexels.com.
фото на обложке:
предоставлено
С. Бубновским.

Содержание

4 здоровые новости

6 ГОСТЬ НОМЕРА
Лечебный эффект за один сеанс

5 ГОРЯЧАЯ ТЕМА Как китайский вирус планету короновал

12 КРЕДО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ Какие иголки защитят от гриппа

13 Душистый вдох, здоровый выдох

14 Делаем зарядку

15 справочная

16 ДУША И ТЕЛО Идеальные отцы

8 Опередите болезни





ГРИБ СПЯЩЕГО БУДДЫ

древней Японии верили, что сам Будда вкладывает в этот древесный гриб особые целебные свойства. Многочисленные современные исследования подтвердили: шиитаке способен оказывать очень широкое лечебное воздействие.

С древних времен в Японии шиитаке выращивался на особых каштановых чурбаках. Время от времени буддийские монахи постукивали по ним специальными молоточками будили «спящий мицелий», а также самого Будду, чтобы не забывал вложить в шиитаке особые целебные свойства. За это он получил название «гриб спящего Будды».

БОРЕТСЯ, ЗАЖИВЛЯЕТ, **НОРМАЛИЗУЕТ**

Гриб спящего Будды обладает уникальной способностью выводить холестерин, нормализовать кровяное давление, подавлять патогенную флору в организме, лечить любые воспалительные процессы. Он успешно борется с грибком, заживляет эрозии и язвы желудочно-кишечного тракта, восстанавливает формулу крови, дает толчок к ремиссиям при неврологических и аутоиммунных заболеваниях.

Шиитаке — великолепный иммуномодулятор и может быть использован как профилактическое средство для предотвращения вирусных и простудных заболеваний.

Понижает сахар в крови при любой форме диабета. Имеет очень широкий спектр целебных действий, поэтому взаимодействует сразу с различными системами организма. Сочетается с любыми лекарствами.

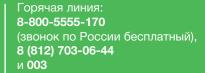
СЕНСАЦИЯ В БИОХИМИИ

Целебные свойства шиитаке уникальны, что подтверждено двухтысячелетней историей японской фунготерапии и множеством клинических исследований в Европе, США, России. Для биохимиков этот гриб стал сенсацией. В нем был впервые выделен полисахарид лентинан и обнаружены соединения, названные грибными фитонцидами. Они оказались способны бороться со многими вирусами.

МАГАЗИНЫ «ГРИБНАЯ АПТЕКА»

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

- 273-20-43 ул. Чайковского, 51, ст. м. «Чернышевская»
 368-98-04 ул. Ленсовета, 88, ст. м. «Звездная»
 717-17-11 Невский пр., 180, ст. м. «Пл. Александра Невского»
- **715-47-26** пр. Энгельса, 132/1, ст. м. «Пр. Просвещения», отдел в гомеопатическом центре «Арника»
- 377-26-86 Дачный пр., 2, к. 2, ст. м. «Пр. Ветеранов» Бесплатные консультации по подбору и применению препаратов на основе целебных грибов.



Консультация врача-фунготерапевта БЕСПЛАТНО





ПОБЕДА ОНКОЛОГОВ

Хирурги Петербургского онкоцентра провели уникальную четырехчасовую операцию, удалив гигантскую опухоль у 70-летней пациентки. Новообразование весом 6,5 кг оттесняло сердце, легкие, трахею, пищевод, диафрагму и магистральные сосуды. Женщина дышала частью верхней доли правого легкого, а просвет важнейших сосудов сузился с 2 см до 3-5 мм в диаметре. Опухоль обнаружили на плановой диспансеризации. Хирурги под руководством профессора Игоря Мосина использовали редкую методику двойной торакотомии по Оверхольду и вырезали фиброзное новообразование вместе с капсулой, где оно располагалось.



ДОНОРАМ СОЗДАЛИКОМФОРТНЫЕ УСЛОВИЯ

На Санкт-Петербургской городской станции переливания крови открылось обновленное отделение по приему доноров. Здесь провели косметический ремонт, внедрили технологии бережливого производства, создав более комфортные условия для пребывания доноров. Появился даже детский уголок.

— Мы специально оформили интерьер в салатовом цвете — цвете молодости, развития, позитива, ведь средний возраст наших доноров — 30 лет, — отметила главный врач Городской станции переливания крови Татьяна Засухина.



ГРАДУСНИК ПОДКЛЮЧИЛИ К СМАРТФОНУ

Российские инженеры разработали термометр, который умеет передавать данные о температуре тела на смартфон. Система состоит из двух частей — самого градусника в форме наклейки и мобильного приложения. Для передачи данных смартфон должен находиться не дальше 50 метров от термометра. Устройство не токсично, не содержит ртути, отличается высокой точностью и сможет год работать без подзарядки. Предполагается, что стоимость прибора, презентация которого намечена на сентябрь, будет сравнима с ценой на инфракрасные градусники.



ЗАВЕДИТЕ СЕРДЕЧНОГО ДРУГА

Кардиологи настоятельно советуют людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями завести собаку. Чешские ученые установили, что у собачников снижены риски развития болезней сердца, сосудов, а также преждевременной смерти, вызванной нарушениями в работе кровеносной системы. Общение во время прогулок снижает вероятность социальной изоляции, улучшает психологическое состояние. По данным опроса Шеффилдского университета среди людей с инвалидностью, собака не только положительно влияет на психику человека, но и помогает справиться с повседневными задачами.

ТРЕТИЙ НЕ ЛИШНИЙ

ДЕМОГРАФИЯ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ

- ✓ Численность населения на 1 января 2020 года 5 392 992 человека
- ✓ Население за год увеличилось на 11 256 человек
- ✓ Рождаемость превысила смертность на 277 человек
- ✓ Средняя продолжительность жизни **76 лет**, что на 3 года выше, чем в среднем по России*

За 2019 год

- ✓ На свет появились 59 665 малышей, на 4,9 тысячи меньше, чем в 2018-м
- ✓ Среди них 996 двоен и 11 троен
- ✓ В родильных домах было принято 2 384 родов после ЭКО, в результате которых на свет появились 2 720 детей
- Рекордсмены по количеству принятых родов:
 роддом № 18 7 520 родов, роддом № 9 7 251,
 роддом № 10 6 108
- ✓ Самыми плодовитыми были июль, август, октябрь
- ✓ Меньше всего малышей родилось в марте



По оперативным данным Росстата от 24.01.2020.

* По данным заседания Правительства СПб о медицине, здоровом образе жизни и выполнении мероприятий госпрограммы «Развитие здравоохранения в СПб».



Создатель системы альтернативной неврологии и ортопедии Сергей Михайлович БУБНОВСКИЙ — о том, почему он не приемлет таблетки и корсеты и что действительно помогает встать на ноги.

Сергей Михайлович Бубновский

Доктор медицинских наук, профессор, основатель школы современной кинезиотерапии, автор 12 патентов в области медицины и медицинских технологий, 45 книг о здоровье и долголетии, телеведущий.

Родился 31 мая 1955 года в Сургуте. В 1977 году во время службы в армии попал в аварию, получил тяжелейшие травмы, перенес кому. В 22 года стал инвалидом 2-й группы и 27 лет, пока не разработал методику восстановления костно-мышечной системы, передвигался на костылях.

Окончил факультет физвоспитания Московского областного пединститута имени Н. К. Крупской и лечебный факультет Московского медицинского стоматологического института. Свой первый медицинский центр открыл в 1996 году.

Центры доктора Бубновского в **Санкт-Петербурге**

- Заневский пр., 37
- Ул. Хошимина, 16
- ♀ Центральная улица, 8, к. 3
- ♀ Пр. Народного Ополчения, 10

& 8 (812) 426 97 48

а чем основана ваша методика лечения?

— Она бази-

— Она базируется на современной кинезиотерапии, где для более точного понимания тела, его движения используются новейшие тренажеры и опыт достижений физиологии, гистологии и биологии. Мы лечим декомпрессионными упражнениями, при которых лечебным является мышечный фактор. Мышцы — залог движения, они носят тело, осуществляя двигательную функцию.

Сейчас многие «зависли» в цифровом режиме, мало кто регулярно делает физические упражнения. Примерно к 40 годам происходит потеря 12 % мышечной ткани, проявляются первые симптомы гипертонической болезни, остеохондроза. Мышцы отвечают не только за движение, но и за транспорт питательных веществ по сосудам, проходящим внутри них. Также задействованы гемодинамика крови, лимфодинамика движения и усиление иммунного ответа, потому что все мышцы крепятся к костям, имеющим свой красный костный мозг. Поэтому упражнения для лечения болевых синдромов являются основой кинезиотерапии.

Но само по себе движение не лечит. Поэтому важнейшая часть моей методики — не дыхательная гимнастика, а правила управления дыхательными мышцами. Ни одна дыхательная гимнастика не использует дыхание как профилактику внутренних заболеваний при неправильной нагрузке. Мы же занимаемся постановкой правильного фрагмального дыхания вторым легочным сердцем, и это основополагающий фактор при работе с тренажером.

Вы используете базовые тренажеры?

— Помимо них, есть занятия на специально разработанном многофункциональном тренажере Бубновского и его вариантах. Также используем стретчинг, который отвечает за растяжку мышц, и аэробную нагрузку. Кинезиотерапия — сложный комплекс упражнений, основу которых составляют силовые, где необходимым звеном являются занятия на растяжку мышц.

Мышечные нагрузки — с непривычки довольно непросто...

— Здесь вступают в игру бальнеотерапия (водные процедуры), холодные крио- и термобани, которые способствуют выведению молочной кислоты после интен-

сивной работы мышц. Без этого справиться с болевым синдромом практически невозможно.

— Вы явный противник лекарств. Но почему не снять боль таблеткой, ведь сразу станет легче?

Лекарственные обезболивающие препараты существенно ухудшают состояние соединительной ткани и снижают сигнал болевых рецепторов, которые находятся в мышцах. Болят только мышцы, связки, сухожилия, а нервы не болят, не ущемляются. Это уже теоретическое несогласие с неврологией, где при болевом синдроме назначаются блокады и лечение с помощью ЛФК, что малоэффективно. Красной нитью «кинезиотерапии по Бубновскому» является понимание того, что неиспользование скелетной мускулатуры ухудшает состояние всех органов и систем. Именно мышцы выполняют терапевтическую функцию, то есть доставку питательных элементов ко всем органам и тканям по приказу центральной нервной системы. Основной физиологической нитью является нервно-мышечная связь, которая не учитывается, допустим, в неврологии. Там нет мышц, есть только одни нервы, и прерывание этой связи, когда что-то болит, но человек боли не чувствует, поскольку выпил таблетку, ухудшает состояние всего организма. А правильная постановка упражнений снимает болевой синдром. Любая боль это спазм или воспаление мышц, которых не видно ни на МРТ, ни на КТ, ни на рентгене, поскольку мышцы и связки — это вода на 84 %. Поэтому в качестве обязательной диагностической процедуры разработана миофасциальная диагностика, без которой нельзя назначить программу, дать прогноз, поставить диагноз. Этим грешит вся медицина в мире, не понимающая, что мышцы — и лечебный, и диагностический факторы. Нам удалось связать воедино эти данные. Людям нужны не лекарства, не временные меры в виде корсета, который сначала облегчит, а потом ухудшит состояние, а лечебные процедуры, хотя бы 10-12 сеансов для восстановления трудоспособности и снятия болевого синдрома, который уже не купируется ни таблетками, ни блокадами — только операцией. Мало кто понимает, что будет после хирургического вмешательства! А после операции необходимо заниматься еще больше.



Вот такие противоречия существуют между современной ки-

незиотерапией, общепринятой ортодоксальной медициной и фитнесом, который многие факторы не учитывает и не принимает в силу отсутствия знаний.

— Кто ваши пациенты?

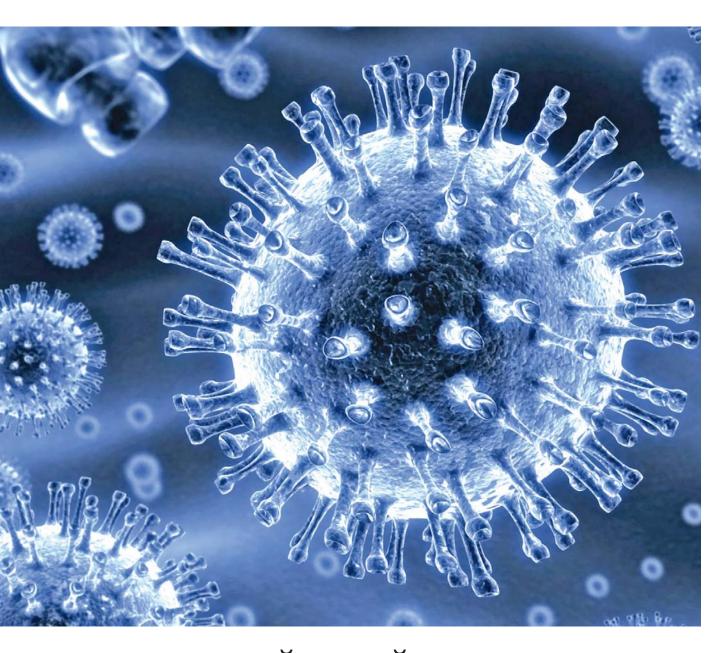
— У нас можно заниматься всем, даже пожилым, имеющим два десятка сопутствующих заболеваний. Выполняя упражнения, они заметно улучшают показатели. Наши специалисты обязательно отслеживают показания и противопоказания к тому или иному упражнению.

— Большинство людей идут по пути наименьшего сопротивления: обращаются к врачу или, прочтя книгу, пребывают в уверенности, что сами со всем справятся.

— Если можно было бы исцелять по книгам, то я непрерывно бы писал, назначал упражнения, тренажеры. Но выполнение наших упражнений технически сложно, и возможны побочные явления. Например, подтянуться не могут 90 % людей, а подтягивания улучшают кровоснабжение шейного и грудного отделов позвоночника и борются с остеохондрозом. Поэтому надо создавать упражнения по типу подтягивания, и мы обращаемся к помощи тренажеров, которые заменяют вес тела. Но как делать подтягивания, если у пациента не работают плечи или у него глаукома, инсульт, скачет давление, аритмия? Лечиться самостоятельно по книге — все равно что купить машину, не зная правил вождения. Так же происходит с теми, кто без консультации с врачом начал делать движения по пособию, не приняв во внимание побочные заболевания. Современная кинезиотерапия самая сложная терапия в мире. Но при этом и самая эффективная, потому что лечебного результата можно добиться даже за один сеанс. Лечение эффективно проходит именно в центре, где есть программы по обучению и технике. Упражнения сначала показывает инструктор, объясняя их смысл. Затем врач, изучив результаты пациента, предлагает программу лечения. В принципе, среднестатистическому человеку хватает 12 сеансов, а дальше — можно в фитнес пойти или заниматься дома, купить тренажеры... К нам идут за последней надеждой. И когда у человека получается, например, подтянуться, его охватывает радость. Гормоны радости вырабатываются потому, что он смог сделать то, что запрещали, наладился кровоток, ушел страх.

— Важнейший момент, который вы вкладываете в головы: спасение утопающих — дело рук самих утопающих.

— Принципиальность моего подхода в том, что сам пациент участвует в своем выздоровлении. Такого нет ни в одной области медицины. Здоровье — труд, труд — терпение, терпение — выполнение рекомендаций врача. Когда ты нездоров, то понимаешь, что счастье — это когда ничего не болит. Не надо жалеть времени и сил на восстановление здоровья. Никогда не поздно этим заняться, чтобы жить полной жизнью и дышать полной грудью.



КАК КИТАЙСКИЙ ВИРУС **ПЛАНЕТУ КОРОНОВАЛ**

В декабре прошлого года, когда в китайском Ухане с пневмонией неизвестного происхождения госпитализировали 27 человек, мало кто догадывался, что на сцену истории вновь вышел один из коронавирусов.

ем не менее инфекция пошла гулять по миру, и в считаные недели COVID-19 стал главной темой новостей.

Первые тревожные сообщения появились накануне Нового года. 9 декабря китайские вирусологи установили, что возбудителем вспышки инфекции стал новый коронавирус, 11 декабря он унес первую жизнь.

Все дороги вели в Ухань, а точнее, на его так называемый мокрый рынок, где в тысячах павильонов и магазинчиков торгуют рыбой, птицей, змеями, лягушками, кроликами. Там произошло первое заражение — скорее всего, от змей, которых, в свою очередь, заразили летучие мыши. В организме рептилий произошла рекомбинация вирусного белка, после чего стала возможной его передача человеку.

Вирусологов такая комбинация ничуть не удивила. Животные наградили человечество многими инфекциями. В этом списке корь, клещевой энцефалит, паротит, гепатит С, ВИЧ...

РОМАНТИЧНА ТОЛЬКО ОБОЛОЧКА

«Коронавирус» — это слово уже несколько месяцев не сходит с уст. Обыватели чаще всего не знают, что коронавирус много-

лик. Возбудитель новой китайской инфекиии — член боль-HIOLO семейства коронавирусов, включающего более сорока видов. Они опасны для человека и разной живности — кошек. лошадей, лебедей, верблюдов, собак, птиц, кроликов, летучих мышей, змей. Эти микробы имеют сферическую форму и оболочку, усеянную редкими шипами или ворсинками, напоминающими корону. Отсюда и романтичное название.

Коронавирус впервые был выявлен у человека в 1965 году. Он, как и большинство его собратьев, вызывал острую респираторную инфекцию. Вообще, как правило, ОРВИ и коронавирус идут рука об руку. К началу XXI века было известно четыре вида коронавирусов, поражающих человека (229Е, ОС43, NL43, HKU1), и чаще всего это были инфекции легкой и средней тяжести, поражающие верхние дыхательные пути.

Особого внимания на коронавирус ученые не обращали. Их гораздо больше беспокоили вспышки эпидемии, вызванные вирусами гриппа. Например, та же «испанка».

— Однако за последние два десятилетия мы стали свидетелями «перескока» на людей еще трех новых разновидностей коронавируса, и все они в своей истории имеют «след» летучих мышей, — говорит Сергей Нетесов, член-корреспондент РАН, доктор биологических наук, профессор, заведующий лабораторией биотехнологии и вирусологии Новосибирского государственного университета.

По его мнению, одна из причин сегодняшней эпидемиологической ситуации — легкомысленное отношение к предыдущим «коронованным» эпидемиям. В первую очередь Нетесов имеет в виду атипичную пневмонию 2003 года, которая охватила 33 страны мира.

А в 2012 году на Ближнем Востоке бушевал пе-

> решедший от верблюдов и летучих мышей ближневосточный респираторный синдром (MERS) с летальностью порядка 43 процентов.

ГЛОБАЛЬНАЯ ЭПИДЕМИЯ

Во второй половине января подтвердилась возможность передачи коронавируса нового типа от человека к человеку — 20 января Южная Корея сообщила о болезни женщины, приехавшей из Уханя. И через два дня власти Китая во всеуслышание заговорили

о мутации вируса и глобальной эпидемии.

— Существует риск прогрессирующего распространения заболевания, — заявил заместитель главы Государственного комитета по вопросам гигиены и здравоохранения КНР Ли Бинь, отметив, что большинство случаев заражения произошло воздушно-капельным путем.

А вирус уже семимильными шагами завоевывал Вселенную. Он проник в Таиланд, США, Австралию, Канаду... Буквально ежедневно все новые и новые страны объявляли о нашествии незваного гостя.

30 января Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) объявила вспышку коронавируса 2019-пСоV «чрезвычайной ситуацией в области общественного здравоохранения, имеющей международное значение», а через 11 дней признала, что распространение новой инфекции обрело характер эпидемии.

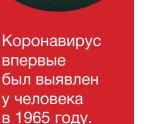
В России первых заболевших зафиксировали 31 января— в Забайкалье и Тюмени. Это граждане КНР.

7 февраля в Китае умер врач, первым предупредивший о коронавирусе. Ли Вэньлян из Уханя скончался от осложнений, вызванных 2019-nCoV. Доктор еще 30 декабря обратил внимание коллег на семь случаев заболевания у людей, побывавших на рынке морепродуктов. Правда, он считал, что речь идет о другом штамме коронавируса — SARS, вызвавшем вспышку атипичной пневмонии 18 лет назад. Тогда эпидемия коснулась 8,4 тысячи человек, 813 скончались.

ТРУДНАЯ ВАХТА ВРАЧЕЙ

Хроника эпидемии — как сводки военных времен. Самое страшное, что вирус уносил человеческие жизни, а доктора не могли ему противостоять: чтобы найти эффективные меры борьбы с инфекцией, ее нужно изучить.

Конечно, ученый мир с первых дней бился над проблемой. Ген коронавируса SARS-CoV-2, вызывающего заболевание COVID-19, расшифровали в самом начале эпидемии. Но он, мутируя, выкидывал все новые «коленца». Наконец, в январе в НИИ гриппа имени Смородинцева составили полную расшифровку генома.





— SARS-CoV-2 имеет геном в виде рибонуклеиновой кислоты (PHK) — одной из трех основных макромолекул, которые содержатся в клетках всех живых организмов, — объясняет руководитель лаборатории геномной инженерии Московского физико-технического института Павел Волчков. — Вирус — рекордсмен по величине. А большой геном дает возможность «носить с собой» не только необходимые гены, но и вспомогательные. Это позволяет вирусу брать клетку хозяина под свой контроль: он заставляет ее «работать» на его, вируса, нужды. Более того, не дает клетке вовремя подать сигнал тревоги, чтобы «включить» иммунитет.

По словам Павла Волчкова, коронавирус может стремительно адаптироваться к организму человека и уходить от иммунного ответа.

Еще одна особенность: мутации сделали китайский коронавирус очень агрессивным. Пневмония, которую он вызывает, в ряде случаев ведет к легочной недостаточности. А иногда и к смертельным исходам. Примером может служить Италия, где первый летальный случай зарегистрировали 22 февраля. Тогда на севере Апеннинского полуострова было

всего 18 случаев заражения. Через две недели атака инфекции вывела Италию на первое место в мире по уровню смертности.

Тысячи вирусологов нескольких стран разрабатывают вакцину. Развернулась настоящая гонка — кто быстрее. Китайцы считают делом чести стать первыми. Сидят в лабораториях американские специалисты, трудится шесть российских научных центров. Дело это небыстрое, уйдет как минимум год, прежде чем человечество получит действенное оружие против китайского коронавируса.

Трудности с вакциной возможны из-за того, что SARS-CoV-2 — РНК-содержащий вирус и характеризуется высокой частотой мутаций. Похожая история с гриппом, от которого нужно прививаться ежегодно.

ДЕРЖИМ ДИСТАНЦИЮ

«Карантин», «чрезвычайная ситуация», «режим повышенной готовности» — эти слова сегодня звучат часто в разговорах и, что самое главное, мелькают в официальных документах. Большинство стран мира ввели беспрецедентные меры защиты от китайской заразы. Не нужно иметь медицинское образование, чтобы понимать: пока людям в буквальном смысле нужно дер-

жаться подальше друг от друга, ведь инфекция разносится воздушно-капельным путем.

В России ограничительные меры вводили постепенно: сначала была закрыта граница только с Китаем, затем прекратили все внешнее авиасообщение и запретили въезд всех иностранцев. С 30 марта президентским указом на неделю ввели режим самозоляции. В дальнейшем «каникулы» продлевали, причем регионам разрешили самостоятельно, в зависимости от эпидобстановки принимать решения об ограничениях. В стране долгое время не работали непродовольственные магазины, парикмахерские, ателье, учреждения культуры, спортивные объекты, было запрещено посещение парков и детских площадок, а гражданам разрешалось покидать дом, только чтобы купить продукты, лекарства или выгулять собаку. Сейчас Россия постепенно выходит из карантина.

Этот сценарий еще недописан. Скорее всего, к моменту выхода журнала в свет появятся новые обстоятельства, новые основания для тревог и, хочется верить, для надежд. Ученые едины во мнении: любой новый вирус в начальной стадии суперагрессивен, а потом на него обязательно находят управу.

Мила Дорошевич

До COVID-19 были и другие

Птичий грипп 2003

Летальность

53,0% (455 чел.)

Заболели 861 чел. Страны 17 Новый птичий грипп 2013-2018 Летальность

39,0% (615 чел.)

Заболели 1568 чел. Страны 3

Ближневосточный респираторный синдром 2012 — н. в.

Данные на 05.01.2020

Летальность

35,6% (921 чел.)

Заболели 2535 чел. Страны 27

Свиной грипп 2009-2010

Летальность

0,2% (18 449 чел.)

Заболели нет данных¹ Страны 214 **COVID-19**² 2019 — н. в. **Летальность** 501 999 чел.

Заболели 10 149 140 чел. Страны 209 **Атипичная пневмония** 2002-2003

Летальность

9,6% (774 чел.)

Заболели 8096 чел. Страны 32

¹ С августа 2009 года подсчет случаев прекращен из-за невозможности отследить все случаи заражения. Источник: ФКУЗ РосНИПЧИ «Микроб» Роспотребнадзора.

КАКИЕ ИГОЛКИ ЗАЩИТЯТ ОТ ГРИППА

Хотя мы и напуганы китайским вирусом, ежегодно циркулирующие в стране инфекции сейчас актуальнее.

езонный грипп торопится наверстать упущенное и грозит эпидемией. Да и обычное ОРЗ в ослабленном организме опасно осложнениями.

Респираторные вирусы вездесущи, но чаще всего цепляются к людям ослабленным и болезненным. Врачи не любят слово «иммунитет», слишком много разных факторов влияет на способность организма дать отпор патогенным агентам. Но ни один специалист не отрицает снижения общей сопротивляемости организма к различным заболеваниям в результате воздействия вредных факторов и недостатка витаминов.

И ни один доктор не будет возражать против натуральных стимуляторов иммунной системы, среди которых одними из лучших являются листья хвойных растений — обыкновенные елочные иголки! Не зря хвою издавна использовали в виде настоек и настоев — от простуды и для поддержания сил. Любопытно, что маленькая зеленая иголка содержит несколько десятков полезных веществ — витаминов, микроэлементов, эфирных масел и других элементов и, что самое важное, сохраняет их в своем соста-

ве в уникальных пропорциях. Это и есть тот случай, когда состав витаминов не надо рассчитывать, чтобы сохранить пользу всех компонен-TOB.

Создателям биологически активной добавки «Феокарпин» удалось придумать технологию, позволяющую «вытянуть» из елочной хвои не только муномодуляторы полипренолы, но и натуральный антиНатуральный ойный комплекс

канцероген хлорофилл, а вместе с ними каротиноиды, соли

жирных и смоляных кислот, микроэле-

> менты и витамины, и получить фитонцидный препарат широкого спектра действия. За эту разработку фармацевтическая компания «Бионет» получила медаль Российской академии естественных наук «За практический вклад в укрепление здоровья нации». Объединяя 10 сил натуральной хвои, «Феокарпин» действует KOMплексно.

БАД «Феокарпин» не является лекарством, и об этом стоит помнить. Это биологически активная добавка, способствующая укреплению организма. Заказать ее можно на сайте apteka.ru с бесплатной доставкой до ближайшей аптеки.

Натуральный хвойный комплекс «Феокарпин» — в аптеках города.

Подробная информация о препарате, консультация со специалистом по телефону бесплатной справочной линии

8-800-550-33-20

пн. — пт., с 10.00 до 19.00

ее природные им-

Натуральный

«Феокарпин» —

хвойный

комплекс

в аптеках

города

ДУШИСТЫЙ ВДОХ, ЗДОРОВЫЙ ВЫДОХ

В последние десятилетия растет частота заболеваний органов дыхания.

е удивительно, воздух больших городов насыщен вредными примесями — выхлопными газами, аэрозолями, частицами пыли животного, растительного и промышленного происхождения, а также инфекционными агентами.

«Пылевой» прессинг держит наши органы дыхания в постоянном напряжении. Согласно статистике среди причин смертности недуги органов дыхания находятся на третьем месте после сердечно-сосудистых и онкологических.

В группу риска входят курящие и пассивные курильщики, а также люди, работающие в среде с большим содержанием легочных раздражителей (лаки, лекарства, краски, клеи, растворители) и пыли: шахтеры, комбайнеры, строители, медики, уборщики, парикмахеры, маляры, автослесари, мебельщики.

Основная причина проблем — нарушение защитных и очистительных механизмов дыхательной системы. Не встретив сопротивления, микробы беспрепятственно проникают в организм.

Поскольку все органы дыхательной системы связаны слизистой оболочкой, хронический воспалительный процесс, начавшийся в верхней части, как правило, опускается вниз. А токсины кровью разносятся по всему организму, приводя к хронической интоксикации.

Выстраивая стратегию профилактики лор-заболеваний, врачи главными задачами ставят восстановление защитных барьеров верхних дыхательных путей, улучшение дренажной функции

бронхов, подавление инфекций и повышение иммунитета.

Начинать следует с носовой полости. Весьма эффективен старый, проверенный способ — промывать носовые ходы соленой водой.

Состояние слизистых оболочек ротовой полости и горла поддерживают полосканиями.

Арсенал лекарственных растений, которые используют для полосканий, промываний, капель, турунд, весьма внушителен — лекарственный шалфей, аптечная ромашка, чабрец, липа, зверобой, облепиха, календула, бадан толстолистный, дикорастущая малина, черемуха, черная смородина, калина, княженика, черника. свекла.

Для так называемых холодных ингаляций используют разные растения, в том числе содержащие фитонциды — чеснок, лук, хрен. Их измельчают, засыпают в банку, которую плотно укупоривают, через полчаса открывают и делают 5-6 глубоких вдохов носом и ртом, задерживая выдох на 4-5 секунд. В течение дня повторяют процедуру 6-8 раз.

Для эфирных ингаляций отлично показали себя масла аниса (сухой и влажный кашель), ели и сосны (профилактика простуды, насморк, влажный кашель), ромашки (профилактика простуды, боль в горле, охриплость и потеря голоса), чайного дерева (профилактика простуды, боль в ухе), эвкалипта (насморк, боли в горле, ухе, сухой и влажный кашель).

Улучшить дренажную функцию бронхов помогают растения, обладающие муколитическим и отхаркивающим действием: подо-

рожник, малина, смородина черная, мать-и-мачеха, звездчатка средняя (мокрица), фиалка полевая. Они хороши как самостоятельные средства в начале болезни, а также как поддерживающая терапия при хронических процестах

Плоды (семена) аниса, укропа, фенхеля издавна используют как потогонное, отхаркивающее средство. Для этих целей готовят отвар: 1/2 чайной ложки толченых семян заливают 1 стаканом воды, кипятят 15-20 минут, остужают и процеживают. Принимают по 1/4 стакана перед едой 3-4 раза в день.

В борьбу с инфекцией подключают аир болотный, герань, тысячелистник, шалфей, душицу, эвкалипт, черемуху, плоды кизила, клюквы, брусники, рябины, барбариса. Их принимают внутрь и для полосканий.

Фитотерапия не отменяет официальное лечение. Она может быть дополнением в остром периоде болезни, а самостоятельным методом — только в стадии ремиссии и при хроническом течении. Сборы подбираются строго индивидуально. Перед началом приема необходимо проконсультироваться с врачом.

Татьяна Мартинсон,

кандидат биологических наук, доцент кафедры общей и клинической токсикологии Санкт-Петербургского научно-исследовательского института скорой помощи им. И. И. Джанелидзе

Материал подготовлен при содействии Городского центра медпрофилактики Санкт-Петербурга



ДЕЛАЕМ ЗАРЯДКУ

Движение — это жизнь, говорят врачи и подчеркивают, что физическая активность необходима в любом возрасте, но особенно важна для представителей старшего поколения.

ез движения слабеют мышцы, теряют эластичность связки и суставы. Слабеет и нервная система, которой с годами сложнее контролировать опорно-двигательный аппарат. Малоподвижный образ жизни негативно сказывается на сердечно-сосудистой системе.

Вынужденная самоизоляция во время пандемии коронавирусной инфекции ограничила существование людей пределами их квартир. К губернатору Санкт-Петербурга Александру Беглову в социальной сети обратился Эдуард Антонов. Петербуржец обратил внимание градоначальника на горожан возраста 75+, состояние здоровья которых может ухудшиться из-за гиподинамии.

— Пожилые люди ежедневно выходили на улицу по делам или на прогулку, сами себя обслуживали, невзирая на возраст. Стресс, малоподвижность и переедание могут вызвать у них обострение хронических заболеваний. Моя теща — блокадница, ей 88 лет, при этом каждый день она проходила не менее двух-трех километров и на почту, и в магазины, — пишет мужчина.

Эдуард Антонов попросил губернатора проконсультироваться со специалистами, как в данной ситуации ветеранам и блокадникам правильно поддерживать двигательную активность.

Ему и сотням других пожилых людей оперативно ответили специалисты комитета по здравоохранению Санкт-Петербурга. Медики сослались на заявление главного гериатра Минздрава РФ Ольги Ткачевой.

— Если вы не можете выйти из дома в связи с установленными ограничениями, обязательно надо выполнять физические упражнения несколько раз в день. Невыход из дома может ускорить процесс старения и усугубить развитие гериатрических, возрастных проблем, — сказала Ольга Ткачева на пресс-конференции,



посвященной проблемам коронавируса и самоизоляции.

Комитет по физической культуре и спорту открыл онлайн-проект «Живу спортом». В социальных сетях выкладываются видеоролики, на которых фитнес-тренеры и известные спортсмены проводят тренировки для самоизолированных. Практически все районные центры Северной столицы проводят в онлайн-режиме тренировки для петербуржцев всех возрастов. Бабушкам и дедушкам нужно лишь попросить родственников настроить нужные страницы на домашнем компьютере.

Гимнастика для людей старшего возраста имеет свои особенности.

Некоторые воспринимают зарядку как какие-то ритмичные движения под энергичную музыку. Да, такой вариант приемлем, если организм готов к подобным нагрузкам. Например, можно посоветовать неглубокие наклоны, вращательные движения руками, тазом, махи.

Но чаще пожилым рекомендуется более спокойный вариант гимнастики, направленный на проработку суставов и мышц, что посильно для любого человека преклонного возраста.

Двигаться можно начинать еще в постели, через несколько минут после пробуждения. Например, лежа в кровати, поднять поочередно руки и ноги и потрясти ими в воздухе в течение 1-2 минут. Также лежа можно попробовать согнуть ноги, обнять колени обеими руками, наклонить ноги влево, затем вправо и постепенно увеличивать силу наклона и прокрутки. Каждый день массируйте мочки ушей, плавными движениями растирайте шею и плечи.

При любом дискомфорте, болях, неприятных ощущениях упражнение делать не нужно, заменить на более легкое или отказаться и перейти к другим. Также следует выбирать под себя и темп.

Карантин закончится, а полезная привычка останется!

Анна Сереброва

ПОЛИС ОМС ЕДИН НА ТЕРРИТОРИИ СТРАНЫ

— Может ли человек одновременно иметь несколько полисов ОМС, выданных в разных регионах РФ?

Константин Михайлов

У гражданина может быть на руках только один действующий полис обязательного медицинского страхования (бумажный бланк или электронная форма). Если он надолго переехал в другой регион, то следует уведомить страховую организацию о смене места жительства. Иначе нельзя воспользоваться медицинскими услугами, гарантированными территориальной программой ОМС региона проживания. Если есть желание сменить страховую компанию, то после переезда надо сразу обратиться в выбранную организацию. При этом сам полис и его номер не меняются. Поменять страховую компанию можно один раз в год.



ВСЕ ЗАВИСИТ ОТ МАТЕРИАЛА

— Не вредна ли силиконовая посуда?

Светлана Горелова

Все зависит от материала, из которого выполнены формы для выпечки. Те, что из качественного силикона, совершенно безопасны. Однако в погоне за прибылью многие фирмы готовы использовать самые дешевые и низкокачественные материалы, нарушать технологию производства. Такие изделия несложно вычислить. Они имеют яркие, кислотные цвета, неприятно пахнут. Слишком дешевая продукция едва ли окажется надлежащего качества. Поэтому, чтобы обезопасить себя и свою семью, не покупайте товар без упаковки и маркировки. На упаковке изделий обязательно должны быть обозначения «СЕ» и «FDA». Попросите продавца предъявить сертификат качества на выбранный продукт.



ДАЙТЕ БАБУШКЕ КРОССВОРД

— Внучка говорит, что нужно постоянно тренировать мозг, и покупает мне сборники кроссвордов. Действительно ли есть связь между головоломками и здоровьем?

Фаина Прокофьева

Исследования Института Альцгеймера и Центра болезни Альцгеймера (США) показали, что занятия, стимулирующие мышление, полезны для профилактики болезней альцгеймеровского типа. Кроссворды, шашки, шахматы, судоку способствуют защите наиболее подверженных патологии структур головного мозга. Болезнь Альцгеймера напрямую связана с состоянием головного мозга и проявляется в прогрессирующей дегенерации нервных клеток мозга и нарушении межклеточных связей. Пациенты теряют память, а затем и утрачивают все жизненно важные функции организма. Именно локализация патологии заставила ученых предположить ее взаимосвязь с интеллектуальными упражнениями.



ИМБИРНЫЙ ЧАЙ ПО ЧАШКАМ РАЗЛИВАЙ

— Подруга подсказала рецепт общеукрепляющего чая с имбирем. Как выбрать в магазине свежий корень имбиря?

Елизавета Байкова

Корень свежего имбиря всегда твердый, с гладкой тонкой кожурой. Если он мягкий, морщинистый — значит начинает увядать. Если корень покрыт нитями, а кожура плотная, толстая, с глазками, похожими на картофельные, отложите имбирь в сторону, он потерял полезные свойства. При возможности отломите небольшой отросток. Он издает сильный аромат, хрустит, выступили капельки сока? Замечательно! Также обратите внимание на цвет имбиря. Выбирайте светлый, золотистый, блестящий. Считается, что имбирь темных оттенков и матовый горчит, а полезных микроэлементов в нем меньше.



ИДЕАЛЬНЫЕ ОТЦЫ

Необходимость мужского воспитания для ребенка — это одна из аксиом здорового общества. Однако все ли отцы ведут себя правильно в этой роли? О том, какие типичные ошибки совершают современные папы, мы поговорили с семейным психологом Сергеем Ревиным.

СЛОМАННЫЙ ЛИДЕР

Многие считают, что в семье главным обязательно должен быть мужчина, сильный авторитарный лидер.

Это скорее один из опасных мифов. Следование ему чаще всего ведет к множеству проблем, с которыми потом семьи приходят на консультации. Люди жалуются на то, что дети становятся непослушными, особенно в подростковом возрасте, падает успеваемость в школе, идет их вовлечение в сомнительные компании. Недоумение возникает потому, что для профилактики такого поведения папы держали ребят в ежовых рукавицах. Строгий контроль, возможно, под страхом наказания. Но, оказывается, все это рано или поздно перестает работать. В чем же была ошибка?

В семейном воспитании действительно очень важна

отцовская составляющая, однако мужчины в большинстве случаев становятся заложниками общественных стереотипов «идеальных» отцов. Последствия для будущего детей могут быть печальными.

0 каких стереотипах идет

- Условно можно выделить сколько таких ошибочных образов, следуют которым папы. Мы начали с описания авторитарного отца. Это один их самых распространенных архетипов. В семьях, где мужчины ведут себя соответствующим образом, общение с ребенком строго регламентировано и подчинено правилам. Отец считает себя априори правым во всем без видимой на то причины — просто потому, что он старше, выше или сильнее. Скорее всего, сам папа вырос в семье, где его постоянно подавляли.

Дети авторитарных отцов плохо умеют объяснять свои эмоции, переживая все молча и глубоко в себе. Они лишены творческой смелости и гибкости мышления, но при этом являются хорошими исполнителями заданий с четкими формулировками.

Можно ли это исправить, если отец осознал проблему?

– Авторитарный папа может начать играть с ребенком в такие игры, где будет выступать подчиненным, или в такие, где он может

проиграть по воле случая. Также полезно просить

> папе что-то, в чем он не очень хороразбирается. — например. как работает то или иное приложение для смартфона.

объяснить

Часто авторитарные ОТЦЫ становятся еще и теми, кого можно назвать вечно недовольными отцами. Такой папа оценивает ребенка собственным надуманным меркам, которым чадо почти никогда не соответствует. Постоянно высказывает упреки, при этом внутри переживает, что его ребенок хуже, чем чужие дети. Его цель — воспитать лидера, чемпиона.

Таких отцов, кстати, стало довольно много в последние годы. Как правило, их детям можно посочувствовать. Они почти лишены детства! Каждый день расписан от начала и до конца. Школа, тренировки, репетиции, дополнительные занятия. Самое главное — чадо должно быть первым в любых конкурсах, спартакиадах, олимпиадах! Вроде бы это правильно, как еще воспитать лидера? Но это и путь, чтобы сломать психику малыша при любой возможной неудаче, ведь он выкладывается, чтобы заслужить похвалу отца.

У детей, растущих с вечно недовольными отцами, легко развивается комплекс неполноценности. Кроме того, поведение отцов может провоцировать приступы упрямства и неповиновения. Чтобы добиться внимания папы, ребенок может начать хулиганить и делать то, что ему запрещают.

Примечательно, что проблема в такой ситуации всегда кроется в... отце! Отвержение ребенка может происходить по нескольким причинам. Мужчина может проецировать на ребенка собственный опыт из детства, подавлять подозрения на то, что ребенок на самом деле не его, или отвергать его потому, что находится в браке, которым не доволен.

— Что делать в этой ситуации?

— Мы советуем недовольному папе посмотреть на себя со стороны. Для этого понадобится видеокамера. Нужно записывать совместные завтраки, беседы или игры. Это поможет отцу лучше понять, что именно в ребенке его так раздражает, и увидеть, как на самом деле некрасиво и злобно звучат комментарии в адрес чада.



Важная часть воспитания обучение самостоятельности



БЛИЖЕ ЧЕМ ДРУГ

— А если папа ведет себя по-другому и всегда старается быть рядом с малышом, но не оценивает его поступки?

— Тут другая крайность. Этого отца условно можно назвать «отцом-телохранителем». Такой папа постоянно говорит о своем ребенке, используя местоимение «мы», что более свойственно мамам. Он готов решать все вопросы, не давая ребенку шансов на самостоятельность. Опасность в том, что ребенок оказывается очень зависим от настроения отца.

Кроме того, охранное поведение взрослого опасно тем, что в будущем сын или дочь будут постоянно искать тесного эмоционального контакта с другими людьми и разочаровываться. Именно дети из симбиотических союзов чаще всего склонны к наркомании и алкоголизму. Специалисты считают, что мужчина, находящийся в симбиотических отношениях со своим ребенком, не умеет чувствовать границы его пичности

— В таком случае контроль следует ослабить?

— Именно так. Мы советуем папам увлечься чем-то, вспомнить о старом хобби и договориться с ребенком о том, что какие-то дела ему придется делать самостоятельно, без помощи папы. Можно начать с малого — пусть дети сами одеваются, едят, моют посуду или делают уроки без отца. Важная часть воспитания — обучение самостоятельности. Многие об этом забывают.

ИСТОКИ ХАМСТВА

До какой степени нужно ослаблять контроль?

— Чтобы не стать «отцом-попустителем». Наверняка вы замечали таких родителей вокруг себя. Они готовы воевать и конфликтовать со всеми, отстаивая даже неблаговидные поступки своих детей. В народе даже появились шутливые мемы «Яжотец» и «Яжмать». Отец не замечает плохого поведения ребенка, а когда тому делают замечание посторонние люди, вступает с ними в споры и конфликты, защищая своего отпрыска. Постоянно оправдывает неблаговидные поступки ребенка, разрешает делать практически все, что тому хочется. Здесь главная опасность — воспитать в своей семье откровенно психопатическую личность. Ребенок не научится просить прощения за свои проступки, не сможет понять, что всех так злит и раздражает, поскольку чувство эмпатии у него так и не разовьется.

— Так что, ругать нужно?

— В этом есть польза. Родителям нужно уметь смотреть на ребенка со стороны. После любого поступка он должен получить обратную связь и понять, хорошо поступил или плохо. Если малыш нахулиганил, ему нужно объяснить, что так делать нельзя (причем объяснить как можно более строго). Если отец не в состоянии ругать ребенка, это должна делать мама или в крайнем случае няня.

Конечно, стереотипы, которые мы сегодня обсуждали, довольно условны. Надеюсь, эти советы помогут читателям найти свой путь воспитания.

Сергей Федоров

ОПЕРЕДИТЕ БОЛЕЗНИ

Предупредить болезнь легче, чем лечить. С этой истиной сегодня уже никто не будет спорить.



ризывы врачей стать внимательнее к себе и своему здоровью, заняться профилактикой возымели действие, и многие взяли за правило регулярно проходить медицинские обследования. А каких врачей посетить, какие сдать анализы?

Вот примерный чек-лист обследований для женщин старше 40 лет.

Липидный профиль

Липидограмма — это определение уровня липидов в крови, в том числе холестерина. Простой анализ, который может спасти жизнь. Холестерин в виде бляшек накапливается на стенках сосудов. Если бляшка лопается, образуется тромб, который закупоривает сосуд, а это инфаркт и инсульт. Есть прямая связь между высоким уровнем холестерина и сахарным диабетом, болезнями сердца.

Уровень сахара в крови

Анализ крови на глюкозу позволяет выявить сахарный диабет второго типа, от которого не застрахован никто. Хотя чаще всего он возникает у людей с лишним весом.

Маммография

Скрининг молочных желез призван обнаруживать рак и предраковые изменения в груди. Рак груди — одно из самых частых онкологических заболеваний у женщин. Возникает неожиданно, без каких-либо предварительных жалоб. Обнаруженный на ранней стадии, успешно лечится.

Женщинам, в семье которых не было случаев онкологии, рекомендуют делать маммографию раз в три года. Если есть факторы риска, то ежегодно.

Цервикальный скрининг

Цитологический мазок со слизистой шейки матки (мазок Папаниколау) в рамках диспансеризации в России впервые берут у женщин в 21 год и затем делают его не реже чем раз в три года до 69 лет. Он обнаруживает раковые клетки.

Этот анализ можно объединить со скринингом ВПЧ (вируса папилломы человека). В таком случае тест делают реже — раз в пять лет. Скрининг ВПЧ выявляет наиболее агрессивный штамм, почти все виды рака шейки матки связаны с этим вирусом, передающимся половым путем. Регулярные мазки Папаниколау особенно важны для тех, кто курит, перенес инфекцию, передающуюся половым путем, имеет нескольких половых партнеров.

Денситометрия

Определение плотности костей является профилактикой остеопороза (разрежения костной ткани), который возникает из-за дефицита эстрогенов и приводит к переломам костей. В группе риска — узкокостные блондинки.

Кроме того, женщинам настоятельно рекомендуется контролировать уровень артериального давления, следить за индексом массы тела, не реже раза в год делать УЗИ органов малого таза. И даже если вы себя превосходно чувствуете, ежегодно посещать гинеколога, окулиста, стоматолога и не забывать о диспансеризации.



ПРАВИЛЬНЫЕ **БЮСТГАЛЬТЕРЫ** ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ГРУДИ

Чтобы избежать проблем с грудью, носите правильные бюстгальтеры! Немецкая компания Anita, основанная в 1886 году, начала разработку и производство белья для здоровья груди больше полувека назад.

Опытные конструкторы в сотрудничестве с врачами исследуют анатомию и физиологию женского тела, чтобы до миллиметра просчитать самую эргономичную конструкцию и крой бретелей и чашек, спинки и застежек. Все это для того, чтобы вы могли купить белье, которое будет заботиться

о вашем здоровье!



ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ВЫБОРЕ БЮСТГАЛЬТЕРА?

1. ЧАШКА. Выбирайте бюстгальтер с полноразмерной чашкой, чтобы грудь полностью помещалась в ней, не выпадая при наклонах. Если чашка бюстгальтера мала, вырез декольте может перерезать грудь. Это не просто некрасиво — это опасно. Тесное белье пережимает крово- и лимфотоки, что может привести к застою лимфы и развитию мастопатии.

- 2. КРОЙ БЕЗ КОСТОЧЕК. Выбирайте бюстгальтеры без косточек, которые поддерживают грудь за счет своего «умного кроя». Диагональный или вертикальный шов, боковой подкрой, высокая кокетка, широкая пройма — все это надежно поддержит даже самую проблемную грудь и сформирует красивый силуэт.
- 3. БРЕТЕЛИ. Если у вас большая, тяжелая грудь узкие бретели бюстгальтера перережут плечо, оставят на нем вмятины. Это не просто некрасиво — это может передавить нервные окончания, что приведет к головным болям, онемению конечностей, остеохондрозу. Вам нужен бюстгальтер с широкими разгрузочными бретелями, которые равномерно распределят вес груди по всей верхней части тела, снизят давление на шею и плечи, выпрямят спину.
- 4. ПОЯС ПОД ГРУДЬЮ. Если пояс бюстгальтера давит на живот и диафрагму, это может привести к болям в желудке. Выбирая бюстгальтер, обратите внимание на его пояс — он должен быть анатомически скроен, тогда проблем можно будет избежать. При проблемах с осанкой и тяжелой грудью рекомендуем бюстгальтеры корсетного кроя с заниженным поясом.
- 5. ТКАНИ. Если вы носите нижнее белье из «стеклянных» синтетических тканей, плохо пропускающих воздух, на коже могут появиться опрелости, начнется аллергия. Покупайте бюстгальтеры из тканей нового поколения микроволокна, которое быстро впитывает пот и сразу же выводит его. Обратите внимание на маркировку — на правильном бюстгальтере будет ярлычок Öko-tex — «Ткань, достойная доверия».

Комфортное белье фирмы Anita

производства Германии (в размерной сетке от 75 до 120, чашки от A до I)

можно приобрести в магазине специализированного белья «Уника-Тера» на Московском проспекте, дом 147, станция метро «Электросила».

Также в нашем магазине вы можете приобрести весь спектр товаров ведущих производителей для женщин после МАСТЭКТОМИИ.



Тел.: 8 (812) 388-19-12 или 8 (921) 937-26-52.

Наш сайт: www.unika-tera.tiu.ru



ЧАГА ОТ СТА БОЛЕЗНЕЙ

то такое чага, знает каждый. Это тот самый гриб-нарост, который обитает на березах. Его целебные свойства известны уже давно.

ОТ НАШИХ ПРЕДКОВ

В XVI веке жители Сибири использовали чагу как средство от многих тяжелых болезней. В справочниках и русских травниках XVIII века встречаются рекомендации по использованию березового гриба при желудочно-кишечных заболеваниях. Во многих регионах нашей страны настой и отвар чаги используют вместо обычного черного или зеленого чая. Врачи отметили, что

там, где пьют отвары и настои из чаги, люди меньше болеют.

КИСЛОТЫ И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ

Не зря говорят, что чага помогает от ста болезней. В ней присутствуют многие необходимые организму кислоты и микроэлементы. Особенно ценится содержащийся в грибе минеральный состав, куда входят железо, медь, магний, калий, цинк и кремний. Поэтому чага обладает общеукрепляющим, спазмолитическим, мочегонным, болеутоляющим, противомикробным, репаративным, общетонизирующим, слабительным действием. Этот березовый гриб нормализует деятельность желу-

дочно-кишечного тракта, уменьшает потоотделение, регулирует метаболические процессы, хорошо справляется с простудными заболеваниями.

против боли

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.

МАГАЗИНЫ «ГРИБНАЯ АПТЕКА»

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



Горячая линия: 8-800-5555-170 (звонок по России бесплатный), 8 (812) 703-06-44 и 003

Консультация врача-фунготерапевта **БЕСПЛАТНО**

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ