

Здоровья

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

курьер-советник

Апрель 2021

16+



Особенности
российских
вакцин
от COVID-19

Ясный ум,
твердая
память

Ловцы
добрых снов

Гость номера

**Автандил
МИКАВА**

заслуженный врач Российской Федерации

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.

Распространяется бесплатно. 16+

Учредитель и издатель
ООО «ИД «КУРЬЕР-МЕДИА».
Директор
Д. Ю. Мосин.
Главный редактор
Д. В. Полянский.

Адрес издателя,
редакции:
197136, СПб,
ул. Всеволода Вишневого,
д.12, лит. А, пом. 2Н, 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
31.03.2021, 18.00
Фактическое время
подписания в печать
31.03.2021, 18.00
Дата выхода
05.04.2021
Заказ № 157

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:
all-free-download.com
Фото на обложке:
предоставлено
А. Микавой

Содержание

- 3 ГОСТЬ НОМЕРА
Автандил Микава: «Дети болеют от недостатка любви»
- 6 ЗДОРОВЫЕ НОВОСТИ
- 8 ГОРЯЧАЯ ТЕМА
Русская тройка. Об особенностях отечественных вакцин от коронавируса
- 12 КРЕДО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
Ясный ум, твердая память
- 14 Коронавирус диктует специальное меню
- 16 Салат витаминами богат
- 17 «Пуговка» против палочки Коха
- 18 СПРАВОЧНАЯ
- 19 ДУША И ТЕЛО
Целебный чай в чашку наливай
- 20 «Мед — это очень странный предмет. Если он есть, то его сразу нет»
- 23 Чем поймать хороший сон



АВТАНДИЛ МИКАВА: «ДЕТИ БОЛЕЮТ ОТ НЕДОСТАТКА ЛЮБВИ»



В Автандиле Георгиевиче Микаве до сих пор живет ребенок. Это здорово — доктор, который находится на одной волне с маленьким пациентом, в его хворях разберется легче. А каким характером, какими знаниями должен обладать главный врач? Об этом, а также о выборе профессии, ребячьих болезнях и кабачке «У Магдалины» мы поговорили с главным врачом городской детской больницы № 2 Святой Марии Магдалины.

Городская детская больница № 2 Святой Марии Магдалины — старейшее медицинское учреждение Санкт-Петербурга, основанное стараниями вдовствующей императрицы Марии Федоровны. Больница открылась в 1829 году на Васильевском острове, в особняке Ивана Васильевича Кусова.

Сейчас клиника рассчитана на 400 коек и занимает центральное место в арсенале лечебно-диагностической помощи города.



Передо мной не стоял вопрос выбора профессии. Мама работала педиатром, эту же стезю выбрала старшая сестра, еще в семье были медики. С детства помню запах лекарств. Есть очень яркое воспоминание: воскресный день, мы с мамой идем с рынка, я тащу тяжеленные сумки, и всю дорогу, а идти около километра, маму беспрестанно останавливают, чтобы поблагодарить, проконсультироваться, я же жду не дожусь, когда она распрощается

с очередным пациентом. Я вырос в Грузии, где к докторам относились с колоссальным уважением. Так что все решилось само собой, и после окончания школы я поехал поступать в Ленинградский педиатрический медицинский институт.

— **Помните первое впечатление от города на Неве?**

— Я был очарован! Самое сильное впечатление — запах метро и красивейшие, похожие на музей, станции — «Автово», «Владимирская», «Площадь Восстания»... 1980 год, потрясающий



Хирург
в операционной —
падишах. Я чело-
век консерватив-
ного склада, мне
по сердцу уве-
ренные решения,
четкие указания.



город, его люди, динамика жизни и я, шестнадцатилетний, еще толком не понимающий, кто я и зачем на этой земле. Я начал вращаться в Ленинград, и сейчас мне кажется, что я здесь родился.

— Тяжело было учиться?

— Учеба в медицинском институте — это испытание. Требуются большие знания, широкий кругозор, особое мировоззрение. Профессура в Ленинградском педиатрическом медицинском институте была потрясающая! Педагоги красивы в широчайшем смысле — манерами, речью, духовностью, глубочайшими знаниями. Они несли врачебную культуру, каждая лекция была как перформанс. Поступив, был уверен, что не вытяну. Боялся, что выгонят прямо с первого курса, хотя учился усердно. Думал: «Ладно бы с четвертого, это еще можно пережить, но с первого — позор». Когда сдал первую сессию на отлично, был шокирован. Вуз окончил с красным дипломом.

Для нас было очень важно преуспевать в учебе. Подспудно мы учились великодушию, милосердию, всему, что является неотъемлемыми чертами советского врача. Студенчество — золотое время, самые прекрасные годы жизни. Учеба была как глоток родниковой воды.

— В детскую больницу № 2 вы попали, будучи студентом, и этих стен уже не покидали. Как вышло, что для вас это первое и единственное место работы?

— На третьем курсе предстояла санитарная практика, и меня отправили мыть полы сюда, на Васильевский остров. Я не обрадовался, поскольку рассчитывал остаться в Педиатрическом институте. Но что тут поделать? Ходил по больнице со шваброй, приглядывался к молодым хирургам. Как-то они позвали меня в перевязочную, дали поддержать инструментарий. Понравилось. Так потихонечку меня и «приручили», в какой-то момент понял: это мое.

— Как выбирали специализацию?

— Хотел стать Баировым, никак не меньше! Гирей Алиевич Баиров — академик, доктор медицинских наук, основоположник детской хирургии в Ленинграде.

Встреча с ним произвела неизгладимое, я бы сказал, фундаментальное впечатление. Это был человек харизматичный, бездонно интересный, высочайший профессионал. Я был им очарован и не думал ни о какой иной специализации, кроме детской хирургии. Видал себя исключительно со скальпелем в руках.

Хирургия вообще-то консервативная область медицины. Хирург в операционной — падишах. Я тоже консервативного склада, мне по сердцу уверенные решения, четкие указания. Долго не верил, что буду самостоятельно оперировать. А потом началась 18-летняя история детского хирурга, когда пришлось делать все мыслимые и немыслимые опера-



ции. Хотя завоевать доверие коллег было трудно.

— **Коллектив не принял?**

— Заслужить место в нашей больнице оказалось труднее, чем поступить в институт. Здесь очень ревностно относились (это и сейчас так) к статусу детского врача. Работал как умалишенный, брал по 15 дежурств в месяц. Домой уходил только переодеться и помыться. Через год стал ответственным хирургом. Влиться в коллектив помог кабачок «У Магдалины». Это клуб художественной самодеятельности нашей больницы. Он возник в семидесятые годы и существовал 35 лет. Какого знаменитого артиста тех лет ни возьми, обязательно у нас выступал. Я в кабачке переиграл множество ролей — от Карлсона до Али-Бабы.

— **Наверное, дети XXI века болеют иначе, чем их сверстники тридцать-сорок лет назад?**

— Разумеется. Меняется время, условия жизни и болезни тоже. Например, раньше мы часто сталкивались с инвагинацией кишечника, когда кишка внедряется в просвет другой. Одна из основных причин этого — неправильное питание. Сейчас дети питаются сбалансированно, и этот диагноз ставят реже. Как и грыжи. Меньше стало аппендицитов. Зато помолодели некоторые болезни старшего поколения. Это настораживает, требует от врачей более внимательного отношения к пациенту, углубленных знаний. Дети стали более агрессивны, более одиноки. Одиночество приводит к суицидам. Думаю, корень зла — интернет. Он создает иллюзию социума. Когда же у ребенка



Я укола не боюсь!

Если случается так, что в день рождения ребенок оказался на больничной койке, то его обязательно поздравит доктор Пончик. Это традиция больницы. А мальчики и девочки, которые не боятся уколов, не хнычут на перевязках, выполняют предписания врачей, награждаются медалью «Храбрый дельфин» и свидетельством.

действительно возникает необходимость опереться на социум, он понимает, что опора виртуальна.

Я убежден: дети болеют от недостатка любви. Их родители не плохие, просто они занимаются добыванием денег, организацией условий, которые, по их мнению, нужны детям. Это ошибка. Детям нужны внимание и любовь.

— **Почему вдруг в возрасте 36 лет решили пойти на юридический?**

— Это было время распада Советского Союза. Понял, что без правовых знаний не обойтись, и выбрал юрфак Ленинградского университета. Честно признаться, думал, что получение второго образования будет легкой прогулкой. Все-таки я известный в городе врач. На первой сессии мне швырнули зачетку. Муниципальное право пришлось пересдавать. Причем шесть раз. Урок усвоил и дальше учился не менее усердно, чем в медицинском. Юридическое

образование меня сильно изменило — приземлило. Не будь второго диплома, я бы не стал главным врачом. Даже если бы назначили, с работой бы не справился.

— **Вы возглавляете крупный стационар, и решение административных и хозяйственных задач вышло на первое место. А как же медицина?**

— 95 и 5 — таково соотношение хозяйственных и чисто медицинских забот главврача. Это общемировая практика. Руководитель крупнейшего госпиталя в Токио мне назвал такие же цифры — 95 и 5. И я не вижу в этом ничего плохого: доктор в операционной обеспечивает успех одного хирургического вмешательства, а грамотному руководителю под силу обеспечить успех ста операций.

Беседовала

Людмила Кондрашова

Фото предоставлены А. Микавой

По материалам газеты «Василеостровские новости»





ВЫРАСТЕТ НОВЫЙ БОЛЬНИЧНЫЙ КОРПУС

Городская больница Святого Великомученика Георгия к концу года получит новый лечебно-диагностический корпус.

В церемонии его закладки принял участие губернатор Александр Беглов, отметивший, что «правительство города продолжает строить стационары. Мы должны быть готовы к любым вызовам». Губернатор подчеркнул, что новые корпуса больниц возводятся по принципу трансформеров и могут быть быстро перепрофилированы для лечения инфекционных пациентов.

Новый корпус больницы Святого Георгия рассчитан на 305 коек. В нем разместятся хирургическое и неврологическое отделения, лаборатория, а также отделение реанимации и интенсивной терапии.



ИЗ РОДДОМА — С ГЛАВНЫМ ДОКУМЕНТОМ

В городском перинатальном центре № 1 (роддом № 18) младенцам начали выдавать свидетельства о рождении.

Родильный дом заключил соглашение с комитетом по делам записи актов гражданского состояния. Молодая мама, находясь в стационаре, пишет заявление на оформление документа и прикладывает копию паспорта. Все остальное — забота сотрудников клиники. Свидетельство о рождении можно получить при выписке или позже.

Родители оценили удобство услуги, которая, заметим, бесплатна. Сейчас рассматривается возможность распространения пилотного проекта на другие крупные родильные дома Северной столицы.



ЦИРКОВОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ДЛЯ МЕДИКОВ

Артисты итальянского цирка Тогни дали в Цирке на Фонтанке благотворительное представление для медиков Санкт-Петербурга. Оно состоялось в рамках всероссийской акции «Во имя бьющихся сердец».

Перед началом шоу заместитель председателя городского комитета по здравоохранению Евгений Антипов поблагодарил врачей за бессонные ночи и заботу о пациентах.

Семья Тоньи — дрессировщики в пятом поколении, представители старейшей в Европе цирковой династии. Полторачасовой спектакль объединил на манеже дрессировщиков, иллюзионистов, акробатов на качелях и яркую клоунаду.



ОПУХОЛЬ УНИЧТОЖИЛИ МИКРОВОЛНАМИ

Хирурги Санкт-Петербургского городского клинического онкологического диспансера впервые провели микроволновую абляцию опухоли легкого.

Они прооперировали 71-летнего мужчину с периферическим раком верхней доли правого легкого. Из-за ишемической болезни сердца и гипертонии традиционная операция была невозможна.

При радиочастотной абляции в опухолевый узел вводится игла-антенна. Излучая микроволны, она выжигает измененные ткани. Преимущества метода заключаются в его малоинвазивности, минимальных осложнениях и легком послеоперационном восстановлении.

«Микроволновая абляция дает неоперабельным пациентам возможность получить радикальное лечение с минимальными осложнениями», — подчеркнула и. о. зав. отделением рентгенохирургических методов диагностики и лечения ГКОД Анна Егорова.



ГРИБ СПЯЩЕГО БУДДЫ

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

В древней Японии шиитакэ 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 шиитакэ 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.

Шиитакэ — 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 целебного действия, поэтому взаимодействует с различными системами организма. Сочетается с любыми лекарствами.

СЕНСАЦИЯ В БИОХИМИИ

Целебные свойства шиитакэ 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 с любыми 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, корп. 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

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



© u-f.ru

РУССКАЯ ТРОЙКА

ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ ВАКЦИН ОТ КОРОНАВИРУСА

Второй год мир живет под гнетом COVID-19. В нелегкой борьбе, связанной со многими трагедиями и потерями, врачи отвоевывают у «короны» жизненное пространство.

Расслабляться рано: чтобы темпы распространения новой коронавирусной инфекции замедлились, необходимо сформировать к ней иммунитет у 70-80 процентов населения. По большому счету, неважно, как сформируется популяционный иммунитет: естественным путем, когда большинство людей переболевает, или в результате вакцинации. Если же говорить о сроках и коллективной безопасности, то ответ однозначен: прививка! Люди устали от эпидемиологических ограничений и все чаще нарушают их. Вирус же попустительства не прощает.

ТРИ КОЗЫРЯ

Масштабная вакцинация от COVID-19 в России стартовала 5 декабря 2020 года. Приоритет отдавался медикам, учителям, соцработникам. Уже в январе в стране перешли к массовой вакцинации всего населения. Прививки делают бесплатно, на добровольной основе в поликлиниках, специально оборудованных пунктах, в том числе мобильных.

Сейчас в арсенале отечественных вирусологов три вакцины. Все они созданы на основе разных технологий.



© eg.ru

«Спутник V»

Самой первой не только в России, но и в мире 11 августа 2020 года была зарегистрирована вакцина «Спутник V». Научно-исследовательского центра эпидемиологии и микробиологии имени Н. Ф. Гамалеи Минздрава РФ. Препарат зарегистрирован в 30 странах мира.

Он относится к векторным вакцинам и вырабатывает иммунный ответ на генном уровне.

Вакцины данного типа называют векторными потому, что они используют безопасные для людей вирусы-носители, которые не способны размножаться в организме, — векторы. В случае «Спутника» это аденовирусы человека со встроенным участком генома коронавируса.

Вектор проникает в клетку, которая считывает генетическую информацию и начинает синтезировать специфические антигены/белки. Они и вызывают иммунную реакцию. Таким образом, эффектом вакцина обязана не вирусному антигену, а генетической инструкции для клетки о его синтезе.



На сегодня Россия — единственная страна в мире, имеющая три собственные вакцины

«Спутник V» вводят в два этапа. Сначала первая доза с аденовирусным вектором серотипа 26. Через 21 день — вторая, на основе аденовируса пятого серотипа. Если в организме уже есть иммунитет к одному типу аденовируса, то вторая доза гарантированно обеспечит защиту от инфекции.

Минздрав России одобрил использование вакцины для людей старше 60 лет.

Эффективность «Спутника V», по данным разработчиков (в феврале они были опубликованы в одном из ведущих медицинских журналов The Lancet), достигает 91,6 %. Причем от средней или тяжелой формы заболевания препарат защищает на 100 %. «Спутник V» — одна из трех вакцин в мире, чья эффективность превышает 90 %.

При двукратном применении защитные силы сохраняются около двух лет.

«ЭпиВакКорона»

Разработка новосибирского Государственного научного центра вирусологии и биотехнологии «Вектор» Роспотребнадзора прошла регистрацию 14 октября. Зарегистрирована в России и Туркменистане.

Это генно-инженерная пептидная вак-

цина, созданная на основе искусственных пептидов, копирующих фрагменты коронавируса.

Также вводится внутримышечно двукратно с интервалом в 2 недели. Ею разрешено прививать граждан пожилого возраста.

Ожидается, что иммунная защита будет действовать не менее года.

«КовиВак»

Третьей разрешенной к широкому применению в нашей стране вакциной против COVID-19 стал «КовиВак». Препарат разработан в Научном центре исследований и разработки иммунобиологических препаратов имени М. П. Чумакова. Зарегистрирован в России 20 февраля.

«КовиВак» — это классика вакцинопрофилактики, цельновиральная инактивированная вакцина. Она содержит цельный, но убитый вирус SARS-CoV-2, а не его части, как другие вакцины. Поскольку в использованном вирусе более 50 различных белков, препарат, введенный в организм, «знакомит» его с ними всеми, обеспечивая высокую защиту.

Укол (делают дважды с интервалом в 2 недели) имитирует естественный процесс борьбы организма с вирусом. Как подчеркивают разработчики, вирусные частицы в «КовиВаке» уже не могут нанести организму человека вреда, но способны вызвать развитие иммунитета.



ВЫБИРАЙ НА ВКУС

Пока Россия — единственная страна в мире, имеющая три собственные вакцины для иммунопрофилактики коронавируса. У каждого препарата свои преимущества.

«Спутник V», по мнению экспертов, носит универсальный характер и защищает в том числе от мутантных штаммов вируса. Эта вакцина показана людям, которые активно общаются с инфекциями: преподавателям, врачам, соцработникам. При этом «Спутник V»

нежелательно делать пациентам с хроническими заболеваниями, особенно аутоиммунного характера. «ЭпиВакКорона» наиболее безопасна для аллергиков. Вакцина Центра имени Чумакова является усредненным вариантом. Преимущество «КовиВака» — неприхотливость: вакцина не требует заморозки, ее легче хранить и транспортировать.

Ученые-вирусологи продолжают работать, еще идут клинические испытания двух последних препаратов, уточняются противопоказания для вакцинации.

ПОЧЕМУ ТАК БЫСТРО

Мы привыкли, что разработка вакцины от идеи до массовых прививок занимает не один год, что препараты проходят несколько стадий исследований (тестирование в лаборатории, на животных, три фазы клинических исследований на людях). Поэтому столь быстрое появление вакцин от COVID-19 многих настораживает.

Попробуем развеять опасения. Во-первых, пандемия диктовала сжатые сроки. Во-вторых, на помощь ученым пришли современные технологии. Только подумайте: геном коронавируса расшифровали за считанные недели!

Векторные вакцины не требуют больших временных затрат. Их начинка — геном, и не нужно получать вакцинный штамм, культивировать его. Поэтому над вирусными вакцинами начали работать еще зимой 2020 года. Ускоряет процесс наличие у производителя «платформы». Скажем, в Центре им. Гамалеи использовали платформу, которая была применена для вакцины против лихорадки Эбола. НИЦ им. Чумакова, выпустивший инактивированную «КовиВак», давно специализируется именно на таких вакцинах (например, против клещевого энцефалита и бешенства).

Добавим, что ВОЗ дает ученым, врачам, производителям всего мира возможность сотрудничать и делиться данными, использовать совместные стратегии. Это касается общих контрольных групп для нескольких вакцин, параллельных клинических исследований.

Одним словом, нет большого смысла примерять сроки создания уже существующих вакцин к новейшим коронавирусным.

Людмила Кондрашова



© Pcoronavirus-monitor.ru

НАЦИОНАЛЬНЫЙ КАЛЕНДАРЬ ПРИВИВОК

ВАКЦИНАЦИЯ И РЕВАКЦИНАЦИЯ ПРОТИВ ЗАБОЛЕВАНИЙ



БЕСПЛАТНО ДЛЯ ГРАЖДАН РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

● Вакцинация для групп риска

ГЦМП ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ

ЯСНЫЙ УМ, ТВЕРДАЯ ПАМЯТЬ

Можно ли избежать старческой забывчивости в преклонном возрасте? «Да!» — утверждает медицинский психолог, гериатр городской поликлиники № 112 Санкт-Петербурга Марина Березовская.



ухудшение памяти — одна из самых частых жалоб пожилых пациентов.

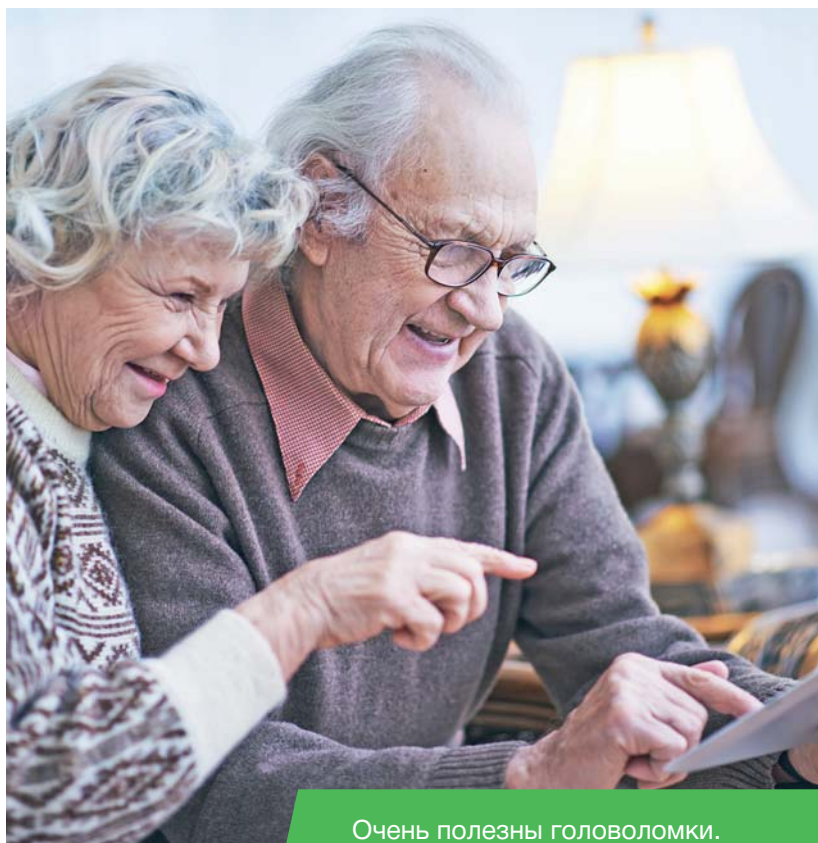
Этот процесс связан с возрастным снижением активности мозга.

Чтобы заставить нервные клетки работать в полном объеме, нужно взять за правило выполнение специальных упражнений, стимулирующих работу мозга, тренирующих внимание и память. Упражнения несложные, не требуют посторонней помощи. Главное условие — делать их регулярно.

СОРОКА КАШУ ВАРИЛА...

Для улучшения мозгового кровообращения отлично подходит пальчиковая гимнастика.

- Проснувшись утром, помассируйте пальцы в течение 3 минут. Это поможет взбодриться.
- Полезно работать с мелкими предметами. Мужчины могут сортировать гвоздики, шурупы, гайки, женщины — собирать бусинки, пуговицы. Сюда же относится упражнение «перебирание». Насыпьте в небольшую глубокую миску рис или гречку, погрузите в крупу руки и потихоньку перебирайте ее, пока смотрите телевизор, слушаете радио. Важно, чтобы крупинки были острыми и ощущалось давление на кончики пальцев.
- 5-10 минут в день катайте между ладонями мячик с шипами. Это прекрасно успокаивает и расслабляет.
- «Колечки»: большим пальцем поочередно давите на каждый палец руки. Упражнение выполняют синхронно двумя руками. Его делают несколько раз в день при чувстве усталости.
- Бабушкам и дедушкам подойдут любые пальчиковые упражнения для малышей. Например, «сорока кашу варила».



© pansion-zabota.ru

ЛЕНИВЫЕ ВОСЬМЕРКИ

Упражнения для глаз не только являются профилактикой снижения зрения, но и стимулируют работу мозга.

- Возьмите на заметку «ленивые восьмерки». Смотрите на большой палец руки, которым в воздухе рисуете горизонтальную восьмерку. Теперь нарисуйте цифру другой рукой. Потом повторите, но уже скрестив большие пальцы двух рук. Далее нарисуйте восьмерки одновременно двумя руками в воздухе и следите глазами. Все действия выполняются по 1 минуте.
- Держа голову неподвижно, двигайте глазами вправо-влево,

вверх-вниз и по кругу по 30 секунд.

- Следующее упражнение с восьмерками направлено на активизацию работы левого полушария головного мозга. На листе бумаги нарисуйте восьмерку и много-много раз обведите ее сначала одной, затем другой, а затем одновременно двумя руками.
- Попробуйте какую-то работу по дому делать левой рукой, а не правой.

Очень полезны головоломки. Знайте: лучше разгадывать филворды, сканворды, sudoku, а не классические кроссворды.

ПРОСНИСЬ И ПОЙ

В последнее время усилился интерес к немедикаментозным способам лечения. В частности, к музыкотерапии. Это весьма приятный способ оздоровления.

Врачи рекомендуют по 20-30 минут в день слушать расслабляющую классическую музыку. Хорошо подходят любые произведения Моцарта в оркестровом исполнении.

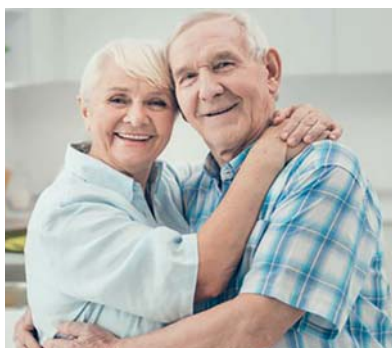
Улучшить не только кровоснабжение мозга, но и речевую функцию поможет пение. Пойте по 2-3 песни в день. Не надо голосить или петь «про себя». Услышали знакомую мелодию по радио — подпевайте в голос, не стесняйтесь. Важно четко проговаривать вслух слова.

Отлично активирует клетки мозга игра на музыкальных инструментах.

Еще одна приятная рекомендация — танцы. Разумеется, в том объеме, который танцор серебряного возраста может себе позволить. Можно вальсировать вместо зарядки или посещать занятия в танцевальных клубах.

ДЫШИТЕ — НЕ ДЫШИТЕ

Большая роль в работе мозга отводится дыханию. Дыхание — единственный физический акт, который поддается контролю. Не



© pansion-zabota.ru

отлынивайте от несложных дыхательных упражнений.

- **«Остужаем горячий суп»:** отведите руку от губ на 30 см, представляя, что в руке тарелка, и дуйте на нее. После семи дыхательных движений — перерыв 30 секунд. Выполняйте 5 подходов.

- **«Ритмичное дыхание».** Сделайте вдох, отсчитайте от 1 до 6 и также со счетом выдохните.

- **«Дыхание с затруднением»:** вдыхайте двумя ноздрями, а выдыхайте через одну.

- Возьмите пол-литровую банку с кипяченой водой и трубочку для коктейля. Вдыхайте воздух носом, а выдыхайте в трубочку, опущенную в воду. Так «булькайте» 10 минут в день. Упражнение не подходит сердечникам. Не стоит делать его перед сном.

- **«Задуй свечу»:** зажженную свечу отставьте от себя на 30 см и осторожно 7 раз подуйте на пламя так, чтобы оно дрожало, но не гасло. Теперь отодвиньте свечу на 40 см и повторите упражнение.

САМ СЕБЕ КОРРЕКТОР

Для тренировки внимания попробуйте пристально в течение нескольких минут рассматривать какой-то предмет. Затем закройте глаза и представьте его во всех деталях. Или пройдите «корректорскую пробу». Возьмите книгу, газету или буклет, выделите один абзац и зачеркните в тексте все буквы «е», а буквы «а» подчеркните. Отложите текст, потом проверьте. В норме при пятиминутной работе должно быть не более 2-3 ошибок. Способов тренировки памяти много. Один из самых эффективных — изучение иностранных языков. Любой человек может воспользоваться простейшим способом — пересказом. Пересказывайте кому угодно и все подряд — рецепты блюд, новости, спектакли, фильмы. Важен факт пересказа, а не содержание.

Материал подготовлен при содействии Городского центра медпрофилактики Санкт-Петербурга

КАК ПОМОЧЬ СУСТАВАМ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ?

Суставы нуждаются в диете.

Ограничение движений, связанное с эпидемией, увеличение калорийности питания напоминают о себе усилением болей в суставах, подъемом давления, болями в сердце. Попытка самостоятельно принимать обезболивающие средства во многих случаях не приносит полного облегчения. В старшем возрасте частой причиной болей являются остеоартроз и подагрический артрит — обменно-дистрофические нарушения, сопровождающиеся отложением солей кальция и мочевой кислоты в ткани суставов. Соли образуют остеофиты — острые иглы, вызывающие боль и воспаление. Одним из источников избыточного кальция в области суставов являются жирные молочные продукты (творог, сыр, сметана, сливочное масло и др.), которые иногда употребляют пациенты с остеоартрозом. Источником мочевой кислоты служит жирное красное мясо, мясные и рыбные консервы, помидоры, щавель и др.

Другой проблемой, связанной с употреблением концентрированных молочных продуктов, жирного мяса, является жир, способствующий повышению уровня холестерина в крови, прогрессированию атеросклероза, ухудшению течения болезней сердца и сосудов (ИБС, гипертония). **Нарушение питания в течение многих лет**

приводит к «отложению солей», но больные не связывают боли в суставах с диетой. Кроме отдельных случаев избыточного употребления селедки, большого количества курицы, копчений, томатов, когда на следующий день боли в суставах резко усиливаются. В этих случаях прием обезболивающих средств не дает должного эффекта. Важно помнить, что боли в суставах могут быть проявлением нарушенных обменных процессов, которые нужно длительно и планомерно восстанавливать. Эти же нарушения усугубляют течение болезней сердца.

Для восстановления обменных процессов не обойтись без соблюдения диеты. В первую очередь можно рекомендовать исключить из рациона концентрированные молочные продукты (жирный творог, сыр, сметану, сливочное масло, сливки), сахар и сладости. Ограничить употребление красного мяса, мучных продуктов. Предпочтительно употребление овощей, морской рыбы, растительного масла, яблок, цитрусовых, круп. Очень помогают «разгрузочные» дни.

Соблюдение диеты может помочь нормализовать обмен веществ, снизить уровень холестерина в крови, повысить эффективность применения не только обезболивающих средств, но и препаратов для лечения болезней сердца и сосудов.



«ЦИТРАЛГИН», «БИШОФИТ-ГЕЛЬ» — помощь суставам в любом возрасте

Справки по применению:
8 800 201-81-91 (звонок бесплатный).
www.inpharma2000.ru



Реклама

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ. Тел. 8 800 700-88-88, 8 800 250-24-26 (звонок бесплатный), +7 (937) 009-30-03 и на сайтах: www.apteka.ru, zdravcity.ru, 003ms.ru и др.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

Возможны противопоказания. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

КОРОНАВИРУС ДИКТУЕТ СПЕЦИАЛЬНОЕ МЕНЮ

Как составить антикоронавирусный рацион, какие пищевые пристрастия нужно искоренить, а к чему привыкнуть.

Так только прошлой весной пандемия засадила россиян по домам, врачи заговорили, что питаться во время самоизоляции придется иначе. Хотя бы потому, что ограниченная двигательная

активность обещает дополнительные сантиметры в талии. Лишний вес — это весьма неприятно и обостряет многие болезни. Важно и то, считают специалисты, что правильное питание может стать дополнительным фактором в борьбе с инфекцией.

СИНДРОМ ХОЛОДИЛЬНИКА

Напомним, что в обязательном порядке самоизоляция была введена для людей старше 65 лет, многие учреждения перешли на удаленный режим, дистанционное обучение ввели в школах.

Нахождение в ограниченном пространстве связано с целой линейкой неблагоприятных факторов: несвежий воздух в помещении, использование бытовой химии, ношение защитной маски, гиподинамия. Все это снижает защитный ресурс организма.

У человека, вынужденного находиться в четырех стенах, как правило, нарушается и пищевое поведение. Частые перекусы, постоянное желание что-то съесть («синдром холодильника»), заказы готовой еды, полуфабрикаты используются чаще, свежие овощи и фрукты на столе появляются реже. Чем такой режим питания оборачивается?

В мае 2020 года Российский университет дружбы народов провел анкетирование среди москвичей, которые больше месяца находились на карантине. 620 человек ответили на 20 вопросов. Оказалось, что аппетит повысился у 43 %, режим питания изменился у 49 %, при этом 40 % есть стали чаще. Почти половина опрошенных (48 %) отметила участвовавшие перекусы, 44 % — увеличение калорийности рациона. Неприятную прибавку продемонстрировали весы: за месяц поправились 25 % респондентов. Самоизоляционное меню ударило по самочувствию: у 12 % обострились хронические заболевания ЖКТ, а 18 % пожаловались на тошноту, изжогу, нарушения стула.

Сейчас понемногу коронавирусные ограничения снимаются, и все же люди, особенно старшего возраста, по-прежнему избегают активного общения, больше находятся дома. В таких условиях не обойтись без коррекции меню и режима питания.

НЕ ЗАЕДАЙТЕ СТРЕСС!

Значительное повышение массы тела не может не отразиться на здоровье. Нередко это становится причиной развития диабета II типа, обостряет гипертонию и ишемическую болезнь сердца, заболевания желудочно-кишечного тракта.

Врачи отмечают, что индекс массы тела напрямую связан с выживаемостью человека при инфекционных и хронических заболеваниях, в том числе и при заражении коронавирусом. Положение толстяков усугубляет уменьшение глубины дыхания и объема функционирующих легких. Полные люди гораздо хуже переносят COVID-19.

Чтобы не набрать лишние килограммы, ответственно относитесь





к тому, что и в каком количестве едите. Нужно научиться различать физиологическую и эмоциональную сытость. Попробуйте старый метод со стаканом воды. Проголодавшись, выпейте стакан воды и подождите несколько минут. Если чувство голода резко уменьшилось или исчезло, то вы и не очень-то хотели есть.

Скорректируйте продуктовые запасы. Окружите себя здоровой пищей. Это повысит шанс правильного питания. Освободите холодильник и кухонные шкафы от нездоровой еды. Вместо мороженого и чипсов запаситесь полезными продуктами с высокой питательной ценностью. Энергетики, газировки и алкоголь замените чистой водой, чаем, протеиновыми смузи и соками. Покупайте макароны из твердых сортов пшеницы, цельнозерновой хлеб.

Избегайте перекусов, случайных чаепитий и кусочничества.

ДЕРЖАТЬ ОБОРОНУ!

По мнению диетолога Маргариты Королевой, рацион должен включать достаточное количество белка и витаминов, важно пить больше жидкости. Белок животного происхождения крайне важен для поддержания иммунитета. Его лучший источник — мясо пти-

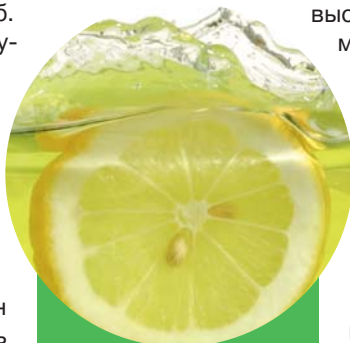
цы, считает Королева. У кого есть возможность, следует выбирать индейку, цесарку, перепелов. Дважды в неделю рекомендовано есть говядину и телятину.

Крупы перед употреблением диетолог советует замачивать на 4-6 часов в воде. Так они лучше усваиваются и поддерживают микрофлору кишечника. Замачивание также освобождает крупы от фитиновой кислоты.

Из ферментированных продуктов, которые поддержат иммунитет и обеспечат организм комплексом минералов, Королева выделяет моченые яблоки. Неважно, по какому рецепту они приготовлены. Молочнокислые бактерии — благо для кишечника.

«Чтобы защитить клетку от патогенного фактора, вируса прежде всего, должен быть на высоком уровне витамин С — примерно

полтора грамма в день. Например, он полностью сохраняется в квашеной капусте. Не забывайте о зеленых овощах и листовых салатах. Обязательно нужен цинк. Он содержится в зерновых, богаты цинком морепродукты. Это то, что укрепляет наш иммунитет и помогает держать оборону», — объясняет Маргарита Королева.



Высокий уровень витамина С способен защитить клетку от патогенных факторов

БЛЮДО ЦВЕТА РАДУГИ

Здоровая иммунная система способна победить болезнетворные патогены. Это не означает, что вы гарантированно избежите болезни. Но даже если заразитесь, то сможете побороть недуг быстрее, чем пациент с ослабленной иммунной системой.

Пусть ваша тарелка станет разноцветной. Чем ярче — тем лучше. Яркие фрукты и овощи содержат много пигментов, таких как хлорофилл, астаксантин и бета-каротин. Все они обладают антиоксидантными свойствами и работают на укрепление иммунной системы. Итак, сладкий болгарский перец, красная капуста, брокколи.

Куркума с незапамятных времен использовалась для усиления иммунитета, а также как расслабляющее и противовоспалительное средство (особенно при респираторных заболеваниях). Ее рекомендуется употреблять в виде отвара из свежего корня или порошка. На 1 литр кипятка понадо-



бится пол чайной ложки сухой куркумы. Для смягчения вкуса добавляют мед.

Имбирь — еще один мощный противовоспалительный и антиоксидантный продукт. Его активное вещество гингерол уменьшает воспаление и боль в горле. Имбирь снижает уровень холестерина в крови. Наиболее полезно употребление свежего корня имбиря. Можно, например, 3 раза в день разжевывать или рассасывать небольшой ломтик. Или пить отвары.

Насыщены витаминами и антиоксидантами ягоды. Почаще лакомьтесь сезонными ягодами и кислыми: клюквой, брусникой.

Инга Решетова

Салат очень полезен – в нем уйма витаминов и микроэлементов. Разумеется, речь идет не об оливье, щедро приправленном майонезом, а, например, о латуке или римском салате.



САЛАТ ВИТАМИНАМИ БОГАТ

Существует более ста видов зеленого салата: листовые и кочанные, самых разных форм и расцветок — от нежно-зеленых до темно-бордовых. И все удивительно вкусные!

Впрочем, когда более 6,5 тысячи лет назад люди начали выращивать салат, о вкусовых качествах его листьев никто не задумывался. Растение сажали ради масла, содержащегося в семенах. Так было, пока древние греки и римляне салат не распространили. Они же первыми заговорили о его целебных свойствах.

Самый известный салат — латук. Народная медицина рекомендует сок из латука как успокоительное при бессоннице. Беременным женщинам рекомендуют ежедневно включать латук в меню. Он хорош при ожирении, особенно сопровождаемом сахарным диабетом, при анемии, гипертонии и туберкулезе.

Ромэн (или романо) — старейший представитель семейства салатов. В странах Средизем-

номорья он был известен больше 5 тысяч лет назад. Правда, тогда салатом больше лечились, нежели лакомились. Эскулапы широко использовали его сок. Сейчас ромэн особенно ценят как источник витаминов А и С, калия и железа.

Прекрасным источником витаминов А и С является и кресс-салат. Его свежий сок используют как мочегонное средство и при желчекаменной болезни, он улучшает пищеварение, снижает артериальное давление, является также эффективным при малокровии и цинге. Для приготовления сока листья ошпаривают, отжимают и пропускают через мясорубку. Полученный сок разбавляют кипяченой водой в соотношении 1:3 и доводят до кипения.

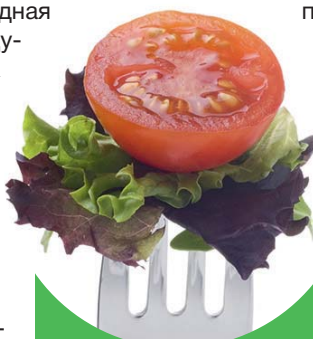
Руккола богата минеральными веществами, йодом и витамином С, способствует пищеварению и активизирует работу иммунной системы. «Айсберг» — рекордсмен по фолиевой кислоте. Курчавый эндивий содержит инулин, который улучшает обмен веществ.

Листовой салат полезен страдающим сахарным диабетом. Он помогает регулировать водно-солевой баланс организма, оказывает мочегонное действие, укрепляет стенки кровеносных сосудов, нейтрализует холестерин. Его листья рекомендуют при гипертонии, ожирении, запорах, свежий сок показан при гастрите и язвенной болезни. Самый ценный компонент листового салата — млечный сок, который улучшает сон, успокаивает нервную систему, снимая повышенную возбудимость.

Свежий зеленый салат — это здоровая, легкая, богатая клетчаткой и витаминами еда. Поставьте его на ваш стол каждый день. Не так уж это хлопотно и дорого. Многие виды салатов можно вырастить самим на даче.

Начинайте трапезу именно с салатов, поскольку они возбуждают аппетит и задают полезный темп еды. Салат быстро утоляет первый голод и стимулирует выделение желудочного сока. Но не забывайте, что салаты чувствительны к лучам солнца, легко повреждаются при транспортировке и быстро вянут. За день срезанный салат теряет до 30 процентов витамина С, и хорошо бы, чтобы время между грядкой и желудком не превышало одного-двух часов.

Мила Дорошевич



В полевом салате с избытком витаминов В, Р, К, Е

«ПУГОВКА» ПРОТИВ ПАЛОЧКИ КОХА

Взрослые помнят: все дети в детском саду и школе ежегодно получали «пуговку» — пробу Манту. Почему же сегодня некоторые родители считают туберкулинодиагностику нежелательной и даже опасной для здоровья?

Приходится слышать такие утверждения: «В нашей семье нет больных туберкулезом, и ребенку не от кого заразиться»,

«У ребенка нет никаких признаков болезни, зачем же делать Манту?»

Эпидемическая ситуация по туберкулезу в России и, в частности, в Санкт-Петербурге остается серьезной, несмотря на явные успехи последних пяти лет. Россияне болевают туберкулезом в несколько раз чаще, чем жители других развитых стран. Среди населения существует группа людей, постоянно выделяющих во внешнюю среду микобактерию туберкулеза: мигранты, бездомные, пациенты с выявленным туберкулезом, его хроническими формами и носители, игнорирующие флюорографию. Все они — источник заражения.

Палочка Коха очень хорошо сохраняется во внешней среде, прямой контакт совсем не обязателен. Достаточно пройти по лестнице или проехать в лифте, в котором находился больной человек, вдохнуть пыль с возбудителем заболевания.

К сожалению, невозможно диагностировать туберкулез на начальных стадиях у детей по клиническим симптомам. Вместе с тем заражение еще не означает заболевание. Примерно 90-95 % инфицированных остаются здоровыми, а у остальных риск заболеть максимален в первый год инфицирования, в так называемый «ранний период первичной туберкулезной инфекции».

Именно этот период выявляется при ежегодной постановке пробы Манту. В России ежегодный риск первичного инфицирования составляет около 0,8-1 % (т. е. инфицируется примерно один ребенок из ста). При благополучной ситуации этот показатель не должен превышать 0,05 %.



© medaboutme.ru

Ежегодная проба Манту позволяет выявить детей, больных ранней стадией туберкулеза, и сформировать группы риска тех, кому требуется профилактика.

Ежегодный охват туберкулинодиагностикой, согласно СанПин, должен составлять не менее 95 % детей. Такого требования эпидемиологической безопасности детского населения.

Детям, туберкулинодиагностика которым не проводилась, посещение детских организаций разрешено при наличии заключения фтизиатра. Если есть противопоказания, необходимо представить справку от специалиста (аллерголог, невролог). В большинстве случаев медотводы временные.

Если родители отказываются от пробы Манту или сделать ее невозможно, допустимо пойти другим путем. Один из альтернативных методов обследования — внутрикожный диагностический тест с туберкулезным рекомбинантным аллергеном. Диаскин-тест рекомендован к применению с 2009 года. ПЦР-диагностика, серологическая диагностика методом ИФА и другими методами определения антител микобактерий туберкулеза не информатив-

ны при диагностике туберкулеза у детей.

Туберкулиновая проба Манту не является прививкой. Она не влияет на иммунную систему. В пробе Манту содержится 0,25 мг фенола — для восьмью килограммового ребенка это составляет 0,03 мг/кг, что в 20 раз меньше дозы безопасного ежедневного потребления.

Мамам и папам следует помнить, что проба Манту обеспечивает профилактику туберкулеза и их ребенка, и окружающих детей. Разве кому-то понравится, если его малыш находится в соседстве с необследованными детьми?

Проба Манту широко используется в России с 1965 года, а применяемый в ней туберкулин утвержден ВОЗ в качестве стандарта еще в 1952 году. Как минимум три поколения убедились в безопасности и эффективности пробы.

Марина Лозовская,
доктор медицинских наук,
профессор, главный
внештатный детский
фтизиатр Санкт-Петербурга

Материал подготовлен при
содействии Городского
центра медпрофилактики
Санкт-Петербурга



ОФОРМЛЕНИЕ ВЫПЛАТ УПРОСТИЛИ

— Какие документы необходимы для оформления выплаты по уходу за престарелыми и инвалидами?

Иван Строков

Порядок оформления данных выплат упрощен. Соответствующее постановление подписал премьер-министр РФ Михаил Мишустин.

Теперь гражданам больше не нужно подтверждать, что они не работают и при этом не получают пособие по безработице или пенсию. Также не требуются справки о смене места жительства подопечного. Сведения территориальные органы Пенсионного фонда будут получать через федеральные информационные системы.

Ежемесячные компенсационные выплаты полагаются неработающим гражданам, которые ухаживают за инвалидами I группы и престарелыми старше 80 лет. Их могут получать члены семьи или приглашенные помощники. Период ухода учитывается в страховом стаже и влияет на размер пенсии.



БЕРУШИ ТРЕБУЮТ ВНИМАНИЯ

— Не вредно ли постоянно спать в берушах?

Елена Мануйлова

Минимизировать риски сна в берушах очень просто — это вопрос меры и гигиены. Не размещайте их слишком глубоко в слуховом проходе. Вынимайте медленно, осторожно прокручивая. Если вытаскивать вкладыши быстро, то под воздействием воздуха барабанная перепонка натягивается и может повредиться.

После применения промывайте их мылом и теплой водой. Храните в специальном футляре. Нельзя использовать беруши до полного высыхания или помещать во влажные уши: задержка воды внутри слухового прохода повышает риск инфекции.

Врачи рекомендуют время от времени обходиться без берушей, чтобы не подвергать слуховой проход постоянной «блокаде».

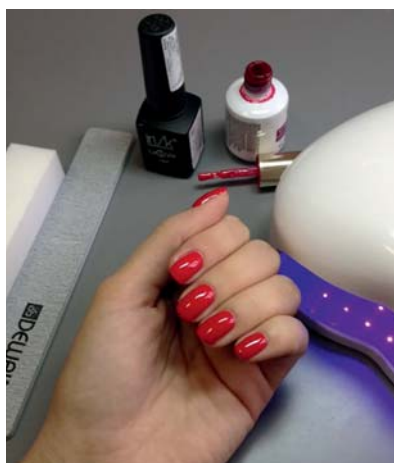


РЫБНАЯ ДИЕТА НЕ ПОМОЖЕТ

— Как восполнить дефицит витамина D?

Светлана Федорова

Дефициту витамина D, по самым консервативным оценкам, подвержен каждый седьмой человек в мире и практически все, живущие в северных широтах. Получить этот витамин можно под воздействием солнечного света или из жирных сортов рыбы, лесных грибов, яиц, сыра, икры, некоторых водорослей. Но ни специальная диета, ни активное пребывание на солнце со всеми сопутствующими рисками не могут обеспечить жителю северных широт необходимый уровень витамина D. Нужно принимать специальные витаминные препараты. После сдачи анализов их назначает эндокринолог или нутрициолог. Дозировку также устанавливает врач. Предпочтительны жирорастворимые витамины в капсулах, произведенные из мелких сортов рыб.



НА МАНИКЮР ВОЗЬМИТЕ СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЙ КРЕМ

— Регулярно делаю в салоне стойкий маникюр. Не вредны ли лампы для сушки покрытий?

Вера Воронина

Безопасность ламп с лучами спектра UVA, которые используют для сушки гель-лака, вызывает много вопросов. Однозначных ответов, подтвержденных исследованиями, пока нет. Большинство из них говорят об очень небольшом увеличении риска — один случай плоскоклеточного рака кожи на 45-400 тысяч сеансов. Паниковать не стоит. Ноготь эффективно защищает ногтевое ложе. А кожа кистей рук хорошо адаптирована к ультрафиолету. Для дополнительной защиты за полчаса до использования лампы рекомендуют нанести на кожу солнцезащитное средство с SPF выше 30. Можно делать маникюр в специальных перчатках.

ЦЕЛЕБНЫЙ ЧАЙ В ЧАШКУ НАЛИВАЙ

Наступил апрель, и на повестку дня выдвинулся авитаминоз. Уставший организм отлично поддерживают травяные чаи.

Сборы травяных чаев бывают самыми разнообразными, их составляют в зависимости от вкусовых предпочтений и самочувствия человека. Особенно вкусны ароматные напитки. Помните: в смесь желательно включать только одну душистую траву, чтобы ароматы не смешались.

Весной полезно пить поливитаминные травяные чаи из листьев малины, ежевики, черной смородины, крапивы, моркови, плодов шиповника, рябины, барбариса, облепихи, черной смородины.

Очень много рецептов чаев с шиповником. Такой, например: 2 ст. л. измельченных плодов шиповника и 5 ст. л. ягод малины залить полулитром крутого кипятка и



кипятить на малом огне 10 минут. Затем отвар перелить в чайник, добавить еще пол-литра кипятка, укутать посуду и настаивать 3 часа. Пить, процедив. Можно малину заменить брусникой (1 ст. л.). Настоящая витаминная бомба — чай из ягод шиповника, листьев смородины, малины и брусники. Ингредиенты

ты измельчают и готовят напиток из 1 ст. л. смеси, как в первом рецепте.

Укрепляет иммунитет и в общем нормализует работу организма травяной отвар из облепихи, смородины, земляники, эхинацеи и зверобоя. Для начала нужно измельчить все компоненты в блендере. Затем взять по пол чайной ложки каждого ингредиента, завернуть в марлю и опустить в заварочный чайник. Залить кипятком и настаивать 15 минут. Целебный чай готов.

Чай с чабрецом помогает быстро восстанавливать силы, а также защищает от сезонных простуд. Особенно он полезен для мужского здоровья. Чабрец заваривают с черным чаем. На 1 чашку напитка необходимо взять 1 чайную ложку измельченного чабреца.

Суставы любят ГЕЛАДРИНК!

Геладринк ФАСТ ЭКСТРА
Порошок

Когда ни согнуться, ни разогнуться, ни ступить, ни наступить.

Геладринк ФОРТЕ ЛЮКС
Саше-пакеты

Для активных и спортивных. Удобно брать в поездки.

Геладринк ПЛЮС
Порошок

Полноценное артродиетическое питание для суставов и позвоночника, улучшение состояния кожи, укрепление волос и ногтей.

Геладринк ФАСТ
Капсулы

Экстракт босвеллии серрата в сочетании с коллагеном продлит долголетие и придаст лёгкость движениям.

Кальцидринк
Порошок

Способствует предотвращению травм и переломов, питанию костных тканей, выработке собственного коллагена.

Геладринк АРТРОДИЕТ
Порошок, капсулы

«Оживляет» сосуды, защищает их от разрушения, восстанавливает питание в проблемных суставах.

Геладринк ФОРТЕ
Порошок, капсулы

Препятствует разрушению тканей суставов и позвоночника, интенсивно их питает.

Спрашивайте в аптеках «Сити-Фарм», (812) 679-7-321 www.geladrink.ru www.артамед.рф

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

CoP EepA3C № RU.77.99.11.003.E.004151.09.18. от 19.09.2018; CoP EepA3C № RU.77.99.11.003.E.002797.07.18 от 06.07.2018; CoP № RU.77.99.11.003.E.000005.01.15 от 12.01.2015; CoP № RU.77.99.11.003.E.000003.01.15 от 12.01.2015; CoP PteRU.77.99.11.003.E.000004.01.15 от 12.01.2015; CoP № RU.77.99.32.003.E.003065.02.15 от 10.02.2015. РЕКЛАМА

Возможны противопоказания. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

Приглашаем на выставку «Красота и Здоровье» 14-18 апреля 2021 г.
ВЦ «Евразия», ст. м. «Лесная», ул. Капитана Воронина, 13, стенд 6, этаж 2



© ssi.mex.ru

«МЕД — ЭТО ОЧЕНЬ СТРАННЫЙ ПРЕДМЕТ. ЕСЛИ ОН ЕСТЬ, ТО ЕГО СРАЗУ НЕТ»

Мед — продукт исключительный. Еще античные мудрецы напрямую связывали любовь к меду и долголетие.

Идут века, и мнение насчет этой природной копилки полезнейших веществ только укрепляется.



ТРУДНОСТИ ВЫБОРА

Слова Винни-Пуха из отечественного мультфильма, которые вынесены в заголовок, очень точно подмечают главную характеристику меда — много его не бывает. А чтобы в магазине или на ярмарке не потратиться на некачественный продукт, эксперты Роскачества советуют следовать нескольким простым правилам.

Лучше не покупать мед экзотических сортов. Отдавайте предпочтение давно известным. Медоносных растений, с которых получают товарный мед, не так много: липа, гречиха, подсолнух, акация, каштан, дягиль и некоторые другие. Апельсиновый, манговый, эвкалиптовый или прочие необычные мёды неестественного цвета наверняка содержат добавки.

Мед стоит попробовать на вкус: подержите во рту, медленно растирая его языком по верхнему нёбу. Для отдельных сортов (например, каштана или дягиля) характерен горьковатый вкус. Кислый неприятный привкус говорит о том, что начался процесс брожения. Выраженный карамельный вкус может означать, что мед

ВОТ ГОРШОК ПУСТОЙ

Разжившись отличным медом, поставьте продукт не испортить. Меду вредно тепло. Он боится солнца — через 48 часов под яркими лучами разрушатся полезные ферменты. В холодильнике хранить тоже не годится, там большая влажность. Мед молниеносно впитывает запахи рыбы, квашеной капусты, сыра. Словом, ему хорошо там, где сухо, прохладно и ничем не пахнет.

Посуда (банка темного стекла, глиняный горшок, бочонок) должна быть герметично закрыта. В таре из пищевой пластмассы мед держат не больше недели. Из металлической посуды подойдут никелированная и эмалированная.

подвергался перегреву.

Обратите внимание на цвет и консистенцию. У каждого сорта своя окраска: у цветочного — светло-желтая, у липового — янтарная, у гречишного — коричневая. Возможны различные оттенки, но натуральный мед всегда прозрачен (пока не закристаллизуется). Если заметите мутноватость или осадок, откажитесь от покупки.

Выбирая мед (не промышленного производства!) весной, поздней осенью или зимой и встретив жидкие образцы, не слушайте уверения продавца, что мед таким и должен быть. Если он стекает с ложки, как вода, значит, его нагрели и все полезные ферменты уже разрушены. Между прочим, при нагревании выше 50 градусов мед перерождается и даже может накапливать канцерогены.

А вот летний должен быть жидковатым. Он стекает с ложки медленной непрерывной струей и ложится горкой на поверхность.

Запомните: плотность зрелого меда — не менее 1,4 г на куб. см. То есть чистый вес меда, поместившегося в трехлитровую банку, — 4,5 кг.

Если мед слишком густой, вполне возможно, в него добавили крахмал. Чтобы проверить, капните немного йода. Если продукт посинел, продавец нечист на руку. Для густоты иногда добавляют мел. Проверяют это уксусной эссенцией: суррогат зашипит.

При этом кристаллизация (засахаривание) для натурального меда — нормальный, естественный процесс, который не лишает

Ложка меда перед сном — лучшее снотворное. Ничем его не запивайте. Мед, размешанный в горячем чае, — уже не лекарство, а просто сахар

продукт полезных свойств.

Но процесс кристаллизации происходит для каждой емкости по-разному: в зависимости от сорта и содержания сахара, а также условий хранения.

Верный способ купить хороший мед — обратиться в проверенный магазин. Например, в старейший специализированный магазин «Пчеловодство». Петербуржцы и гости города за много лет успели убедиться, что ассортимент здесь всегда широкий, а качество отменное, продавцы квалифицированно консультируют о сортах меда и других товарах пчеловодства.

Реклама

ЗДОРОВЬЕ С ПАСЕКИ

Мед — вкусное лекарство. Энтузиасты медолечения используют его при многих болезнях — от эндокринных до кожных. Сделав выбор в пользу медотерапии, обязательно посоветуйтесь со своим лечащим врачом!

Мед следует принимать по-разному в зависимости от диагноза. Например, при проблемах с носоглоткой маленькие порции нужно подолгу держать во рту. При болезнях ЖКТ его разводят водой, при фарингитах, ларингитах и бронхитах делают ингаляции.

При нормальной кислотности желудка, медом лакомятся в любое время, но только не сразу после еды. При пониженной кислотности мед рекомендован до приема пищи с глотком холодной воды. При повышенной — через час-два после еды и запивая теплой водой.

В медолечении играет роль сорт. Гречишный мед лечит желудок, болезни крови и кожи, донниковый хорош при сердечных недомоганиях, липовый — при простуде.



**Пчеловодство
на Литейном, 46**



**МЁД НАТУРАЛЬНЫЙ ЦВЕТОЧНЫЙ
от 200 р./кг, СОТОВЫЙ — от 450 р./кг**
**Принимаются заявки на поставку
живых пчёл и пчеломаток.**

**АКЦИЯ: СКИДКИ И ДОСТАВКА
НА ВСЬ АССОРТИМЕНТ.**

Тел.: 273-72-62, 273-06-21, +7 (906) 241-32-72
www.pchelovodstvo-spb.ru, [mail: pchelovodstvo@bk.ru](mailto:pchelovodstvo@bk.ru), vk.com/club36833518

Реклама



Компания «АртаМед» приглашает посетить выставку в ВЦ «ЕВРАЗИЯ»: ул. Капитана Воронина, 13, ст. м. «Лесная». Подробная информация о продукции на стенде 6 (этаж 2).

Более 50 лет назад отечественный микробиолог Анатолий Степанович Бессерёжнов создал свой первый биопрепарат – напиток «Здоровье». Потом появилась серия пробиотиков «Санта-Русь». В настоящее время «Санта-Русь-Б» выпускается компанией «Бессерёжнов А. С.» в таблетках.

В результате дальнейших научных поисков был получен синбиотик «Унибактер», не имеющий себе равных по разнообразию дружественных видов полезных бактерий, входящих в его состав. «Унибактер» выпускается в капсулах.

Уникальность «Унибактера» состоит в запатентованной симбиоз-закваске мезо- и термофильных молочнокислых бактерий в сочетании с бифидо- и пропионовыми кислотными бактериями. В 1 капсуле содержится не менее 5 млрд. Особая питательная среда для этих бактерий сохраняет их **стабильность и устойчивость**, в частности, к кислой среде желудка и антибиотикам.

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



СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ
«СИТИ-ФАРМ», (812) 679-7-321

и в аптеках: «БалтФарм»,

«Будьте Здоровы» – (812) 676-62-78,

«Магазин Витамин» – (812) 336-87-66,

в Центре «Рецепты Здоровья» – (812) 409-46-68

Производитель: ООО «Бессерёжнов А. С.», Москва.

Представитель в Санкт-Петербурге: ООО «АртаМед».

Сайт: www.artamed.rf  **артамед**

**БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВОМ.**

Микроорганизмы в помощь кишечнику

Современные врачи – гастроэнтерологи и терапевты – часто назначают пациентам, страдающим желудочно-кишечными недугами, наряду с основной терапией такие препараты, как пробиотики, пребиотики и синбиотики.



Что это за препараты, чем они отличаются и какую пользу приносят нашему организму?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Возможны противопоказания. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

СОПР RU.77.99.29.003.E.007976.07.15 от 22.07.2015, СОПР RU.77.99.29.003.E.007977.07.15 от 22.07.2015, РЕКЛАМА



ЧЕМ ПОЙМАТЬ ХОРОШИЙ СОН

Часто видите плохие сны? Вас беспокоят кошмары? Попробуйте использовать ловец снов.

ПОДАРОК ОТ ПАУКА

Ловцы снов — это защитные амулеты, пришедшие к нам из культуры индейцев Северной Америки. Индейские племена верили в волшебную силу артефактов, защищающих от злых духов.

С талисманом связано много легенд. Вот одна из самых известных. Давным-давно пожилая индианка день за днем наблюдала, как паук плетет паутину на окне. Когда ее внук попытался раздавить паука, женщина остановила мальчика. В благодарность паук подарил бабушке паутину, сказав, что она поймает все плохие сны. На языке племени оджибва «ловец снов» и означает «паук».

САКРАЛЬНАЯ ЗАЩИТА

Амулет, подвешенный над кроватью, притягивает сны и мысли. Хорошие сновидения мягко скользят по перьям и успокаивают человека. Дурные же запутываются в паутине и потом сгорают в солнечных лучах. Поэтому ловцов снов размещают так, чтобы на них попадал утренний свет.

Часто амулеты вешают над детской кроваткой. Медленные и спокойные движения перьев, легкое покачивание кольца успокаивают малыша, и он быстрее засыпает.

Ловец возле рабочего стола умеет притягивать вдохновение и хорошие идеи. Наконец, обручи, переплетенные тонкой веревкой или сеткой, улучшают энергию помещения, удерживая все негативное внутри плетения.

ТОЛЬКО НАТУРАЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Типичный амулет — это обруч из ивовых прутьев или тростника. Его центр затянут сеткой из нитей, куда вплетены перья, камушки, бусины. Каждый элемент обладает своим значением. Круг из ивовой ветви символизирует жизнь. Паутина означает переплетение жизненных дорог человека. Перья орла в мужских ловцах ассоциируются со смелостью, а соловьиные перья в ловцах для женщин — символ мудрости. Бусины и натуральные камни прибавляют амулету силу.

В традиционных индейских ловцах снов паутина прикреплена к обручу в восьми точках, которые считаются восемью ногами паука. Самыми популярными считаются обереги с белыми нитями (несут позитив, надежду, гармонию), красными или розовыми (творчество и любовь), синими (спокойствие и стойкость), зелеными (рост и развитие).

СВОИМИ РУКАМИ

Если возьмется самостоятельно делать ловец снов, то, работая, мыслите позитивно. Ведь вы «вплетаете» свои мысли в амулет. Проговаривайте про себя заветные желания, думайте только о хорошем и светлом, вспомните самые радостные события из прошлого, самые яркие и добрые сны.



Магическую силу имеют только ловцы снов, выполненные вручную из натуральных материалов



ЧАГА ОТ СТА БОЛЕЗНЕЙ



Что 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, корп. 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

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