курьер-советник

Энциклопедия здоровья

18+

февраль 2019

Читайте на стр. 14-15

Содержание

Кожа теряет влагу: как помочь? 6-7

Вам посолить? 10

Чем опасна дискинезия? 12-13

Восстановление после родов. С чего начать? 14

Безопасная посуда 16-17

«Упал, очнулся...» — сотрясение 23

Хлебные тонкости 26-27

Здравница Травника М. В. Гордеева
СПб, Гороховая ул., д. 29
(812) 310-55-20, 310-55-30
Здоровье силами природы!
• целебные травы и чаи из Башкирии и Алтая
• консультации физиотерапевтов
• натуральные мази и кремы
• продукты пчеловодства
Травяная лавка
СПб, 6-я линия В.О., д. 25, +7 (981) 877-25-97
Мы ждем вас ежедневно с 10.00 до 20.00
vk.com/club123269984, Travlavkaspb@mail.ru, www.travogor.ru
Здравницы М. В. Гордеева также находятся в Москве, Казани, Екатеринбурге, Уфе, Магнитогорске, Стерлитамаке.
Контакты на сайте www.travogor.ru.
Реклама

НАРОДНАЯ ЛИНИЯ
АПТЕКА
ОТКРЫЛАСЬ НОВАЯ АПТЕКА
Ждем вас!
Парашютная ул., д. 61, к. 1
тел. +7 (812) 643-87-61
www.nl-apteka.ru
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА
Реклама

ЖУРНАЛ КУРЬЕР-СОВЕТНИК
«ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ» № 1
Журнал зарегистрирован в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Северо-Западному федеральному округу. Рег. ПИ № ТУ78-02089 от 19.03.2018.
Установленное время подписания в печать — 24.01.2019,18.00.
Фактическое время подписания в печать — 24.01.2019,18.00.
Дата выхода — 30.01.2019.

Учредитель и издатель — ООО «ИД «КУРЬЕР-МЕДИА».
АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ, РЕДАКЦИИ: 197136, СПб, ул. Всеволода Вишневского, д. 12, лит. А, пом. 2Н, офис 203.
СЕКРЕТАРЬ: 401-68-30.
РЕКЛАМНЫЙ ОТДЕЛ: 401-66-90.
WWW.KURIER-MEDIA.COM
Для информации info@kurier-media.ru

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

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

18+
ЗАКАЗ № 306532
Отпечатано в ООО «КОЛОРИТ», 197198, Санкт-Петербург, Большая Пушкарская ул., д. 10, лит. А.
ТИРАЖ 150 000 экз.
Распространяется бесплатно.

Как отличить грипп от других ОРВИ?

Помимо гриппа встречаются парагрипп, аденовирусная инфекция, РС-заболевание, риновирусная инфекция. Грипп отличается от вышеперечисленных ОРЗ резким повышением температуры до 39 °С, быстрым и тяжелым развитием заболевания в виде интоксикации. Что касается аденовирусной инфекции, то тут признаком может служить очевидное увеличение лимфатических узлов, ангина, вызываемая аденовирусом. Интоксикация развивается постепенно. При РС-заболевании поражаются бронхи и бронхиолы, что может способствовать развитию бронхопневмонии.

Рвота, тошнота и жидкий стул совместно с респираторными симптомами никак не связаны с гриппом, это чаще проявляется при ротавирусной инфекции, которая поражает кишечник. По ошибке в народе ротавирус называют кишечным гриппом.

Вирус гриппа оседает на поверхности мерцательного эпителия. Такая ткань выстилает органы дыхательных путей.

Мерцательным его назвали потому, что ткань состоит из двигающихся волосков (ресничек). Число колебаний примерно 6-14 раз в минуту. Реснички тесно взаимодействуют с секреторными клетками, которые производят секрет (слизь). Мерцательные движения помогают передвигаться слизи. Слизь и действие ресничек мерцательного эпителия способствуют созданию препятствий для вредоносных бактерий, пылевых частиц и грязи на пути в легкие и другие органы дыхания.

Холодный воздух, высокая температура тела (40 °С), высокий уровень загрязнения воздуха способствуют снижению активности эпителия, слизь густеет и застаивается. Все это благоприятный фон для закрепления и размножения микроорганизмов и вирусов.

Вирус гриппа проникает в клетки мерцательного эпителия и поражает их. Так разрушается первый защитный кордон организма, и тогда к вирусу могут присоединиться бактерии. Регулировать выработку секрета можно достаточно простыми способами: выпивать больше жидкости, промывать носоглотку солевыми растворами после посещения мест большого скопления людей, не допускать переохлаждения организма зимой, использовать средства защиты в период высокого периода заболеваемости.

Важно также принимать препараты, повышающие сопротивляемость организма. Отдавайте предпочтение препаратам на натуральной основе, помогающим не только укрепить иммунитет, но и устранить инфекцию.

Органическая продукция в период ОРВИ и гриппа
Сашера-Мед®
Органические нативные средства от компании «Сашера-Мед» направлены на нейтрализацию источников вирусной инфекции, предотвращение инфекционного процесса и симптомов.
Органелло-капли нативные Натуроник® Мастер-горло с шалфеем – специально разработанная формула на основе капельной формы микроструктур сока зелёной части и корней растений, биогенных концентратов природных компонентов, направленная на источники воспалительного процесса горла и гортани вирусного, бактериального, грибкового происхождения, сопутствующие осложнения, активность иммунных клеток, очистительные процессы крови и лимфы, слизистых оболочек.
Нативные микрокапельные структуры биогенного комплекса являются природной неизменённой формой сока, клеточных элементов растений, обладающих биологической совместимостью с клетками тканей человека, полным усвоением в клеточных жидкостях и одновременным нейтрализующим действием на источники инфекционного процесса и возможности иммунокомпетентных клеток тканей организма.
Нативный биогенный комплекс оказывает регулирующее, восстанавливающее, противовоспалительное действие.
www.sachera-med.ru
г. Санкт-Петербург, Московский пр., д. 204
Тел.: +7 (962) 686 80 61; +7 (812) 986 80 61
Флавотека
*Срок проведения Акции – 01.02 - 28.02.2019. Подробности Акции, информацию о цене Товара, количестве и ассортименте Товара можно узнать у продавцов-консультантов магазинов сети «Флавотека» или по телефону горячей линии 8-800-100-16-70.
Зубные пасты серии «Натуроник»® в комплексе с органическими средствами дополняют и усиливают противовирусное действие.
В составе паст натуральные биоактивные вещества, которые активизируют иммунокомпетентные клетки и нормализуют состав микрофлоры ротовой полости, создают первое препятствие для вирусной инфекции, передающейся воздушно-капельным путём.
*ВЕСЬ ФЕВРАЛЬ – СКИДКА 30%. В ПЕРИОД ОБОСТРЕНИЯ ВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ – СКИДКА 30 % НА ВСЕ СРЕДСТВА ДЛЯ УСТРАНЕНИЯ ИНФЕКЦИИ И ПОВЫШЕНИЯ ИММУНИТЕТА
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ
Реклама

ПАРАДОКС СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

Чем комфортней мы живем,
тем больше шансов даем остеохондрозу!
Чем комфортней мы живем,
тем больше страдает наш позвоночник!

Начиная с 2000-х годов сидячий образ жизни становится одной из примет времени. Практически все рабочие процессы теперь компьютеризированы, да и дома чего только нет – в дополнение к стационарным ПК идут и ноутбуки, и планшеты, и смартфоны. Сиди – не хочу!

Нужно найти информацию – зачем идти в библиотеку? Всегда можно воспользоваться поиском в интернете! Однако природа задумала и создала нас прямоходящими, а не «постоянносидящими». Именно поэтому она противится и всевозможными болезнями позвоночника сигнализирует, что неплохо было бы что-то поменять в образе жизни.

ЕДИНСТВЕННЫЙ, КТО ТЕБЯ ПОДДЕРЖИВАЕТ, – ЭТО ТВОЙ ПОЗВОНОЧНИК

К сожалению, для человека современного остеохондроз скорее реальность, чем гипотетическая вероятность. А ведь его главная опасность даже не в болезненных ощущениях, а в тех осложнениях, которые в той или иной мере проявятся со временем! Последствий остеохондроза множество, и зависят они от степени развития болезни и от того, какой отдел позвоночника поражен. Вот далеко не полный список возможных осложнений:

- протрузия (выпячивание внутрь или наружу) межпозвонковых дисков;
- межпозвонковые грыжи, а значит, и вполне реальная перспектива операции;
- серьезный риск инсульта из-за нарушения мозгового кровообращения при шейном остеохондрозе;
- защемление нерва, приносящее такую боль, при которой невозможны даже осторожные движения.

Что уж говорить о таких «мелочах», как вегетососудистая дистония, ухудшение слуха и зрения, заболевания мочеполовой системы и т. д.?

КТО ВИНОВАТ И ЧТО ДЕЛАТЬ?

Виноват прежде всего сидячий, неактивный образ жизни, который вынужден вести современный человек. Можно ли исправить ситуацию и как это реализовать?

Для начала отправиться на обследование. Потребуются:

1. Консультация невропатолога.

2. Рентгенологическое исследование.

3. Общий анализ крови для того, чтобы исключить ревматоидные (воспалительные) заболевания.

А КАКОЕ ЛЕЧЕНИЕ?

В зависимости от разновидности остеохондроза (шейный, грудной, поясничный), от стадии его развития и существующих осложнений могут быть назначены:

1. Консервативное лечение (мази, таблетки, уколы).
2. Массаж, лечебная гимнастика (ЛФК).
3. Физиотерапия.

О последней хотелось бы рассказать подробнее, ведь, как правило, до физиопроцедур дело не доходит по причине занятости пациентов! Мало кто задумывается, что, отказываясь от физиотерапии, человек, по сути, обесценивает весь курс лечения. Только комплексное воздействие на организм лишает болезнь шансов на дальнейшее наступление.

И все-таки, что делать, если в сутках не хватает часов и каждая минута ценится на вес золота?

Хорошие новости: уже больше 30 лет в нашей стране существуют портативные аппараты для домашней физиотерапии импульсным магнитным полем.

Разрабатываются новые изделия, совершенствуются не только их терапевтические свойства, но и удобство применения.

Не так давно были подобраны параметры магнитного поля для обезболивающего и противовоспалительного действия.

Подобная физиотерапия действует следующим образом:

1. Усиливает и налаживает кровообращение, насыщая кислородом хрящевые ткани. Нормализует кровоток в пораженных мышцах и блокирует импульс по ущемленному грыжей или протрузией нервному корешку, приводит к быстрому снятию боли.

2. Улучшает обмен веществ, быстрее доставляя к межпозвонковым дискам нужные питательные вещества.

3. Хорошо сочетается с медикаментозным лечением и повышает результативность лечения.

Для человека нет ничего естественнее движения. Мы так устроены. Поэтому стоит сделать гимнастику не лечебной, а повседневной и проводить с семьей и друзьями больше времени не онлайн, а радуясь живому общению.

НОВЫЙ АППАРАТ **АЛМАГ+**

ПРИМЕНЯЕТСЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ:

- ОСТЕОХОНДРОЗА ШЕЙНОГО, ГРУДНОГО И ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛОВ, В ТОМ ЧИСЛЕ И ОСЛОЖНЕННОГО ГРЫЖЕЙ ДИСКА
- АРТРИТА • АРТРОЗА • СКОЛИОЗА

НОВЕЙШАЯ РАЗРАБОТКА АЛМАГ+ ВОЗДЕЙСТВУЕТ НА ЗАБОЛЕВАНИЕ ТРЕМЯ РЕЖИМАМИ:

*1. Когда болевой синдром выражен сильно, стоит воспользоваться **новым обезболивающим и противовоспалительным режимом**. Его можно использовать даже в острый период заболевания.*

*2. **Классический режим** аппарата подходит для продолжения комплексного лечения в подострый период и для профилактики обострений.*

*3. **Педиатрический режим** является настолько щадящим, что позволяет лечить детей от 1 месяца. В показаниях к применению – ушибы, растяжения, последствия травм, а также сколиоз.*

ДЕЙСТВИЕ МАГНИТНОГО ПОЛЯ АЛМАГА+ НАПРАВЛЕНО НА:

- снятие боли, отека и воспаления в период обострения заболеваний;
- усиление действия лекарственных препаратов в составе комплексного лечения;
- поддерживающее, профилактическое монолечение хронических заболеваний в период стихания острых процессов.

В комплектацию аппарата входит удобный футляр и ремешки-липучки для крепления излучателей к телу.

АЛМАГ+. Выгодная инвестиция в здоровье семьи!

Также заказать аппарат (в т. ч. наложенным платежом) вы можете по адресу: 391351, Рязанская обл., Касимовский р-н, р. п. Елатьма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод», или на сайте завода: **www.elamed.com.**

Бесплатный телефон завода **8-800-200-01-13** ОГРН 1026200861620 Реклама 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Новинка! Алмаг+ теперь в Санкт-Петербурге!

- **Аптеки «НЕВИС»**, тел. **703-45-30,** работают консультанты завода
- **Аптеки «ЛекОптТорг»**, тел. **641-01-01**
- **Аптеки «Родник Здоровья»**, тел. **301-09-29**
- **Аптеки «ВИТА»**, тел. **8-800-755-00-03**
- **Магазины «Медтехника № 7»**, тел. **244-72-48,** сайт: **www.medkv.ru**
- **Магазины «Медтехника Европы»**, тел. **542-32-54**

Также заказать аппарат (в т. ч. наложенным платежом) вы можете по адресу:
391351, Рязанская обл., Елатьма, ул. Янина, 25,
АО «Елатомский приборный завод»,
или на сайте завода: **www.elamed.com.**

Бесплатный телефон завода **8-800-200-01-13**
ОГРН 1026200861620 Реклама 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

КОЖА ТЕРЯЕТ ВЛАГУ: КАК ПОМОЧЬ?

Долгожданная зима. Время пушистого снега, зимних забав и ожидания праздника. Но еще это холода, морозная погода и ветры. С наступлением этого времени года многие из нас сталкиваются с такой проблемой, как сухость кожи. Почему это происходит?

PRESSFOTO

За окном, как правило, стоят минусовые температуры, а чем ниже температура воздуха, тем меньше влаги он может в себе удержать. Сухой морозный воздух в сочетании с ветром вытягивает влагу из кожи и волос.

Это приводит к тому, что липидный слой, находящийся на поверхности кожи и защищающий ее от избыточного испарения влаги, стремительно разрушается. Кожа становится сухой, более чувствительной, быстро теряет свою эластичность, шелушится, на ней появляются покраснения.

Кроме того, на холоде замедляется кровообращение, секреция сальных желез сокращается, что также влияет на кожу. Фактически меняется тип эпидермиса: под воздействием сухого воздуха и мороза жирная кожа приближается к комбинированному типу, комбинированная становится нормальной, а нормальная — сухой.

Виной этому кроме перепадов температур, ветра, мороза является и сезонная нехватка витаминов и другие внешние факторы, в том числе и сухой воздух в помещениях: батареи и другие отопительные приборы согревают воздух дома.

Но при этом возникают сразу два процесса: с одной стороны, поступающий снаружи воздух уже имеет низкую влажность, с другой — температура в доме выше из-за отопления, а свежий воздух с улицы имеет низкую температуру.

При встрече теплых и холодных потоков воздуха происходит не единство, а некоторая борьба противоположностей, а главной жертвой этих боев становится влажность, она «позорно бежит с поля боя», в том числе и с кожных покровов. Как защитить кожу от пересыхания?

ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ — В МЕРУ

Если кожа пересушена, исключите использование слишком горячей или слишком холодной воды. Умывайтесь водой комнатной температуры или косметическим молочком, но только не спиртосодержащими лосьонами, которые сушат кожу.

УВЛАЖНЯЕМ ВОЗДУХ

Создать комфортный микроклимат в помещении в зимний период поможет использование увлажнителя воздуха. Благодаря увлажнению воздуха кожа не будет пересыхать. Ну а если вы не очень доверяете современной бытовой технике, нормализовать уровень влажности в комнате вам помогут старые проверенные помощники — комнатные растения.

ДОМАШНИЙ УХОД

Уход за сухой кожей должен быть регулярным и включать в себя мягкое отшелушивание (пилинг и скраб) и увлажнение с помощью косметических масел, молочка, кремов.

Хорошо повлияют на кожу увлажняющие маски и ванночки с травяными отварами. Такие процедуры не только увлажнят, успокоят и очистят кожу, но и будут стимулировать ее регенерацию. Положительное влияние на сухую кожу оказывают лекарственные средства, мази, в состав которых входит мочевина. Одним из свойств мочевины является ее гигроскопичность. Она отлично удерживает влагу, предотвращая обезвоживание кожных покровов, и подходит для ухода за сухой кожей. Чем больше процент содержания мочевины — тем выше эффект.

ВИТАМИНЫ СПЕШАТ НА ПОМОЩЬ

Помочь преодолеть эти испытания помогут витамины D, A и E. Первый улучшает иммунитет кожных покровов, помогает снизить воспаление. Витамин E предотвращает старение кожи, а витамин A сохранит в ней влагу. Их не обязательно принимать только орально. Они также принесут пользу, попав в кожу в виде крема или мазей

Одним из таких средств является Радевит®Актив. Действие Радевит®Актива обусловлено входящими в него ингредиентами. В нем содержатся витамины A, D3 и E. Это уникальный запатентованный состав, не имеющий аналогов в России. Радевит®Актив оказывает смягчающее, питающее и увлажняющее действие при легкораздражимой коже (в том числе при бритье и повышенной чувствительности к косметике), устраняет проблемы кожи, вызванные сильным морозом, холодным ветром или жарким солнцем.

Радевит®Актив существует на рынке уже давно и зарекомендовал себя как надежный помощник при лечении и профилактике многих дерматологических заболеваний.

СУХОСТЬ КОЖИ?

ВАША КОЖА СТРАДАЕТ:
Раздражение
Шелушение, зуд
Микротрещины

RADEVIT.RU

Решение – Радевит® Актив!

- Смягчение, питание и увлажнение кожи
- Восстановление кожи в холодный период года

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ ПРЕПАРАТ

Спрашивайте в аптеках:
«Университетские аптеки», «Для бережливых», «Витамин», «Балтика-Мед», «Сити-Фарм», «Петербургские аптеки», «Озерки»

РЕКЛАМА
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Невралгия: виды и симптомы

С невралгией многие знакомы не понаслышке — заболевания периферических нервов сопровождаются приступами острой боли. Поскольку нервы, как и любые другие ткани, подвержены травмам, воспалениям, опухолям и перегрузкам, имеющиеся в их волокнах рецепторы передают сигналы об изменениях в центральную нервную систему. В результате боль возникает не только в месте раздражения нерва, но и там, где он проходит.

Причиной развития заболевания могут послужить не только упомянутые поражения, перенесенные инфекции или сдавление нерва, например при аневризме. Зачастую патология возникает на фоне переохлаждения организма, из-за чего нарушается местное кровоснабжение и начинается воспалительный процесс. Могут спровоцировать болезнь и поражения шейно-плечевого сплетения, интоксикации.

Главный симптом невралгии — сильная боль, причем она может быть постоянной или проходящей, приступообразной или неострой, но изнуряющей. Примечательно, что приступы сопровождаются ощутимой пульсацией, боли словно выражаются толчками. Коварство этой патологии состоит в том, что диагностировать ее вне болевого синдрома крайне сложно — в самом нерве изменения не видны: ствол и оболочка неотличимы от здоровых. В зависимости от того, какая локализация нервной системы подвержена болевым ощущениям, выделяют разные типы заболевания.

Наиболее распространенный — невралгия тройничного нерва (он состоит из трех веток: одна идет на лобную часть, другая — на глаза, а третья — на подбородок), самое частое поражение лицевого нерва. Чаще оно проявляется у женщин старше 40 лет и может возникнуть в любой момент как реакция на горячую или холодную пищу, на громкие звуки, слишком яркий свет, даже в процессе чистки зубов, например при пульпите. Жгучая боль отличается периодами затихания и обострения, носит стреляющий характер и сковывает лицо так, что невозможно даже открыть рот.

А вот когда скручивает так, что каждый вздох, чих или малейшее движение оборачиваются нестерпимой болью, — это признаки межреберной невралгии. Это заболевание в большинстве случаев возникает как следствие остеохондроза грудного отдела позвоночника, а также на фоне сердечно-сосудистых заболеваний, связанных с недостаточным притоком кислорода к нервам.

Кроме этого, невралгия поражает наружный кожный нерв бедра (кожа немеет, чувствуется жжение), крылонебный узел (боли охватывают небо, виски, область глаз, затем распространяются по направлению к кистям рук), затылочный (ломящие боли от затылка к вискам, тошнота и рвота) и редко — языкоглоточный нерв (боли в глотке, ухе, нижней челюсти). Встречается и невралгия седалищного нерва, в этом случае боль распространяется от поясницы к голени и пальцам ног.

Под маской невралгии нередко скрываются другие заболевания, например, межреберная дает о себе знать болями, как кажется пациентам, в области сердца. Поэтому для постановки диагноза необходимо обратиться к невропатологу, который назначит исследование с помощью магнитно-резонансной томографии, электрокардиографии или рентгенографии. Помимо местного лечения, в том числе обезболивания, и медикаментозной терапии эффективно физиотерапевтическое лечение, применяются также иглорефлексотерапия, лазеропунктура, в домашних условиях — аппликатор Кузнецова, сухое тепло.

ВАЖНО ПРОЙТИ ПОЛНЫЙ КУРС ЛЕЧЕНИЯ, ЧТОБЫ НЕ ДОПУСТИТЬ РАЗВИТИЕ ХРОНИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА.

PRESSFOTO

Подарите себе молодость!

В последние годы на рынке оздоровительных услуг появляются все новые процедуры и услуги. Давайте познакомимся с ними поближе.

ФИТОСАУНА

Фитосауна представляет собой кедровую бочку, сделанную из трехсотлетнего алтайского кедра — самого экологически чистого материала на планете. Древесина этого дерева в большом количестве содержит различные уникальные вещества — фитонциды, которые эффективно уничтожают микробы и вирусы.

Процедура очень комфортна: тело человека, находящееся в бочке, окутывается парами трав и масел, поры кожи под воздействием температуры раскрываются. Вместе с потом тело покидают токсины и шлаки, а через очищенные поры в организм проникают целебные вещества, выделяющиеся из растений и масел под действием пара.

При регулярном пользовании кедровой бочкой проявляется выраженный омолаживающий косметический эффект, кожа становится упругой, гладкой, эластичной. Эффективно излечиваются дерматит и псориаз, исчезает целлюлит.

ЛЕЧЕБНЫЙ МАССАЖ

К массажу многие из нас относятся неоднозначно. Одни в него безоговорочно верят, другие настроены весьма скептически. В результате — масса противоречивых мнений насчет полезности этого вида лечения.

Однако, если вы попадете в руки опытного массажиста-профессионала, пользу для здоровья этого вида воздействия на организм трудно переоценить.

Во время сеансов массажа прорабатываются все слои кожных покровов — потовых и сальных желез, сосудов, мышечных тканей. Кроме этого, благодаря раздражению активных точек массаж способен оказывать положительное влияние на работу нервной системы и внутренних органов. И конечно, массаж отлично корректирует фигуру, способствует похудению, поскольку активизирует обменные процессы, при которых наблюдается прилив крови к тканям, что способствует повышению расхода жира.

ИГЛОРЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ

Еще один метод лечения широкого спектра заболеваний — иглорефлексотерапия, или акупунктура. Это уникальная методика, пришедшая к нам с древних времен и признанная не только в странах Востока, но и весьма популярная на Западе.

В основе метода — введение в биологически активные точки специальных игл. Иглы непосредственно воздействуют на все основные системы организма — сосудистую, нервную, лимфатическую, благодаря чему активизируются главные управляющие системы — ЦНС, эндокринная, нейрогуморальная, иммунная. Акупунктура — чрезвычайно эффективный метод для лечения широкого спектра заболеваний, при котором достигается отличный результат без побочных явлений.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Вам посолить?

Несмотря на многочисленные мнения о вреде соли и необходимости ее полного исключения из рациона, научно установленным фактом является ее безусловная необходимость для организма человека.

Без соли нам все-таки не обойтись. Она поддерживает водно-электролитный баланс в нашем организме, она же делает вкуснее нашу пищу. Выбор видов пищевой соли сегодня разнообразен. Какая же соль наиболее полезна с точки зрения здоровья?

ЭКСТРА

В этой соли пользы меньше всего. Она проходит настолько интенсивную очистку, что все полезные микроэлементы в ней уничтожаются, остается только непосредственно хлорид натрия, 97-99 %, и только 3 % других полезных веществ. Кроме того, в такую соль добавляют специальные вещества, предотвращающие образование комков. Соль с такими добавками уже не натуральный продукт.

ЙОДИРОВАННАЯ

В настоящее время очень распространена йодированная соль — обычная соль, обогащенная йодом. Употребление йодированной соли рекомендуется людям с увеличением щитовидной железы, а также тем, кто проживает в экологически неблагоприятной местности. Такую соль нужно употреблять очень осторожно, не постоянно, чтобы не произошло перенасыщения организма йодом.

КАМЕННАЯ И ПОВАРЕННАЯ

Это два вида одного продукта. Каменная соль — неочищенный осветленный натуральный продукт, а поваренная — это каменная соль, очищенная промышленным способом. Она также не принадлежит к разряду полезных, так как в результате проваривания все необходимые микроэлементы в ней уничтожаются.

МОРСКАЯ

К наиболее полезным видам относится морская соль. Выпаривая эту соль из морской воды, проводят ее незначительное очищение, благодаря чему она сохраняет в своем составе большое количество полезных микроэлементов. Поэтому морская соль имеет особый вкус: она более соленая и добавлять ее в блюда требуется меньше.

ЧЕРНАЯ

Эта природная неочищенная соль богата различными микроэлементами: железом, йодом, серой, калием и др. Она полезна для пищеварения и задерживает жидкость в организме меньше, чем другие виды соли. Если говорить о недостатках, то это неприятный привкус этой соли.

РОЗОВАЯ ГИМАЛАЙСКАЯ

Соль такого цвета добывается в Гималаях, примеси ржавчины (окиси железа) придают ей необычный красноватый оттенок. Розовая гималайская соль содержит порядка 84 ценнейших минералов, среди которых железо, медь, магний и многие другие. Ее употребление нормализует кровяное давление, способствует детоксикации организма и выведению из него тяжелых металлов. Розовая соль имеет стопроцентную биологическую усвояемость.

Храниться натуральная соль может бессрочно. Но нужно учесть, что йодированная соль теряет свои свойства через 3-4 месяца правильного хранения, а концентрация полезных минералов в морской соли уменьшается через год. После этого йодированная и морская соль могут использоваться как обычный продукт.

Потребность организма человека в соли, согласно данным Всемирной организации здравоохранения, составляет 5 -7 граммов в сутки, в зависимости от веса, возраста, работы человека. В организации здорового питания, пожалуй, следует держаться золотой середины: не перегружать организм соленой пищей, но и не увлекаться бессолевыми диетами. Людям с такими заболеваниями, как гипертония, сердечная и почечная недостаточность, необходимо сокращать употребление соли. Но полное исключение ее из рациона не рекомендовано никому.

Соль используют не только для приготовления различных блюд и консервирования. Этот минерал активно применяют в косметологии и лечении различных заболеваний в домашних условиях. Полоскания соленой водой горла, промывание носа эффективны при простудных заболеваниях. Соль применяют для различных компрессов, примочек, принятия лечебных и восстанавливающих ванн, благотворно сказывающихся на состоянии организма в целом.

АНТИОКСИДАНТЫ: ПРАВДА ИЛИ МИФ

Панацея ото всех болезней или сговор маркетологов? Естественные (биологические) антиокислители действительно стоят на страже полноценной работы клеток человеческого организма. Но считать их универсальным средством для долголетия и защиты от онкологических заболеваний нельзя: избыток антиоксидантов не менее вреден, чем их отсутствие.

Антиоксидантами называют природные или синтетические химические соединения, которые препятствуют окислительным процессам, замедляя их или прекращая. Благодаря такой поддержке клетки человеческого организма обновляются и омолаживаются. Это объясняется тем, что процесс старения, в простом понимании, — это медленное окисление компонентов клеток нашего организма, и максимально замедлить его могут только антиоксиданты, употребленные в достаточном количестве. Всего известно более 8 тысяч подобных соединений, взаимодействующих с определенными типами свободных радикалов.

К антиоксидантам относятся витамины А, С, Е, ликопин, минералы — селен, цинк, медь, хром, марганец, фолиевая и липоевая кислоты, коэнзим Q10.

Самое известное и мощное соединение — **витамин С.** Участвует в образовании коллагена, то есть замедляет процессы старения, улучшает иммунитет и не позволяет разрушать витамины А и Е. Это вещество есть в шиповнике, красных ягодах, цитрусовых, облепихе, черной смородине, укропе.

Витамин Е благотворно влияет на кожу, репродуктивную систему, а также защищает артерии и помогает противостоять стрессу. Антиоксидант можно найти в орехах (миндаль, арахис, кешью), сухофруктах, листовой зелени, нерафинированных растительных маслах и рыбе (лосось, судак).

Витамин А способствует регенерации тканей и восстановлению костей, защищает внутренние органы от негативных факторов окружающей среды. Им богаты оранжевые овощи и фрукты, брокколи, артишок, шпинат, кабачки, молочные продукты и жирная рыба.

Ликопин снижает риск сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, его можно почерпнуть из помидоров, арбуза, розового грейпфрута.

Кроме того, мощными антиоксидантами являются виноград, черника, женьшень, лекарственные грибы (мейтаке, шиитаке, рейши).

В целом антиоксиданты, по мнению ученых, не бесполезны — они могут сделать нас здоровее, но и не являются эликсиром жизни. Сочетание антиоксидантов, выверенное природой, защищает от свободных радикалов лучше, чем даже самый идеальный синтетический состав. Мало того, максимальный эффект антиоксиданты дают действуя парами или даже группами. Ведь отдав свой электрон свободному радикалу, сам антиоксидант окисляется и становится неактивным. Чтобы вернуть его в рабочее состояние, его нужно снова восстанавливать. Так, глутатион восстанавливает витамин С, а витамин С восстанавливает витамин Е.

Многочисленные клинические испытания убедительно доказали: организм использует только те антиоксиданты, которые вырабатывает сам, а синтетические антиоксиданты не усваиваются. А пополнить запасы антиоксидантов в организме можно при помощи правильного питания, т. е. из натуральных источников. Практически не представляет ценности и косметическая продукция с антиоксидантами. Нанесение антиоксидантов на кожу не может остановить ее старение и вернуть молодость. Чтобы это произошло, антиоксиданты должны попадать в кожу изнутри.

ЧАГА – ОТ СТА БОЛЕЗНЕЙ

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

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

ОТ СТА БОЛЕЗНЕЙ

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

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

СИМПТОМАТИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО

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

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

Консультация врача-фунготерапевта – бесплатно!

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

МАГАЗИНЫ «ГРИБНАЯ АПТЕКА»:

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

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

Вся продукция сертифицирована.

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

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

Тошнота по утрам, метеоризм, желчные спазмы и зачастую боль в правом подреберье, которые не принимаются во внимание, могут быть симптомами возникающего заболевания.

Чем опасна дискинезия?

PRESSFOTO

А именно — дискинезии желчевыводящих путей, которая представляет собой целый комплекс расстройств, связанных с сокращением сфинктера, выводящих путей или нарушениями двигательной функции самого желчного пузыря. Сбои в его моторике и работе желчных протоков приводят к застою желчи или чрезмерному ее выделению. Это, в свою очередь, неблагоприятно отражается на всем процессе пищеварения.

ПРИЧИНА ЗАБОЛЕВАНИЙ

Первичная форма заболевания может быть вызвана такими причинами, как стресс, психосоматические патологии, неправильное питание (переедание, отсутствие режима, обилие жирной пищи), недостаточная масса тела, малоподвижный образ жизни и даже аллергия, поскольку раздраженный нервно-мышечный аппарат не обеспечивает нормальные сокращения желчного пузыря.

У каждого второго больного дискинезия возникает как последствие перенесенного ранее гастрита, дуоденита, колита, панкреатита, язвенной и желчнокаменной болезни, атрофии слизистой оболочки и воспаления желудочно-кишечного тракта. Это уже вторичная форма болезни, предшествовать которой могут и наличествующие в анамнезе хронические заболевания органов брюшной полости, гепатит, холецистит. В зоне риска находятся также люди с врожденными аномалиями желчных путей и желчного пузыря, эндокринными нарушениями, гормональными скачками.

Классифицируют патологию и по категориям. Гиперкинетическую дискинезию провоцирует слишком высокая сократительная активность желчевыводящей системы, гипокинетическую — активность низкая. Первая чаще встречается у детей старше трех лет, молодежи, подростков, когда объем выделяемой желчи не соответствует желчевыводящим протокам. Вторая — у людей старше 40 лет. По медицинской статистике, наиболее подвержены заболеваемости женщины. В зависимости от формы дискинезии проявляются и типичные симптомы заболевания.

СИМПТОМЫ

Повышенный тонус желчного пузыря характеризуется, в частности, резкой болью в правом боку при ходьбе и нагрузках, жжением в области желудка после стрессов и употребления сладкого, головными болями, быстрой утомляемостью. Также дают о себе знать жидкий стул, диарея, тошнота, рвота с желчью, колики вкупе с учащенным сердцебиением, онемением рук и ног. О пониженном же тонусе могут говорить снижение веса, хронические запоры, вздутие живота, нарушение аппетита, отрыжка, горечь во рту, тяжесть в правом подреберье. В запущенной стадии заболевания возможна задержка желчи в желчных путях, о чем сигнализирует окрашивание кожных покровов и белков глаз в желтый цвет.

НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ

Самая главная задача в диагностике этого заболевания — определение его типа и выявление способствующих его развитию патологий. Для этого применяется ультразвуковое исследование, назначаются лабораторные анализы. В арсенале врачей-специалистов также рентгенография, холецистография, инфузионная холецистография, холангиография, дуоденальное зондирование. Наряду с медикаментозным лечением обычно прописывается и продолжительная строгая диета, что позволяет нормализовать функцию желчного пузыря и желудочно-кишечного тракта.

ПО ДАННЫМ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ, БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА СЧИТАЮТСЯ ОДНИМИ ИЗ САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ. И ДИСКИНЕЗИЯ ЖЕЛЧНЫХ ПУТЕЙ В ЭТОМ ПЕРЕЧНЕ СТОИТ В ПЕРВЫХ СТРОКАХ.

Проблемы с желудком или кишечником? Лечитесь травами!

ГАСТРОГУТТАЛ®
Для чувствительных желудков

Испокон веков для лечения различных недугов люди прибегали к чудодейственной силе растений. Травы применялись для обезболивания, снятия воспаления, в качестве противомикробного средства. Оценив свойства и целебную силу трав, фармацевты создали **Гастрогуттал®** – препарат на основе **мяты, валерианы, полыни, красавки.** Он рекомендуется в качестве средства для лечения различных расстройств желудочно-кишечного тракта, таких как **спазмы, вздутие, тошнота, тяжесть.** Также препарат применяется для снятия неприятных симптомов, вызванных погрешностями в диете, нарушением режима питания или стрессом. Обладая мягким успокоительным действием, он воздействует не только на гладкую мускулатуру, но и на центральную нервную систему.

ЗАО «Московская фармацевтическая фабрика». Россия, 125239, Москва, Фармацевтический проезд, 1.

ЛС лицензия Р N 003532/01.
РЕКЛАМА

www.gastroguttal.ru Звоните по тел. 8 (495) 450-15-24

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!

Удобная форма выпуска в виде капель позволяет не ошибиться в дозировке. **Гастрогуттал®** можно использовать как разово для устранения симптомов, так и по рекомендации врача курсом по 20 капель 2-3 раза в день.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ РОДОВ.
С чего начать?

ЗАЙМЕМСЯ ФИГУРОЙ

1. Правильное питание

Вынашивание и рождение ребенка отражается прежде всего, конечно, на фигуре. Очень часто женщины набирают лишний вес, а хочется оставаться красивой и подтянутой. Поскольку эта проблема волнует многих, ее решают в первую очередь

На что необходимо обратить внимание сразу — это нормализовать и сбалансировать питание.

Женщине в этот период требуются витамины, микроэлементы, белки, «медленные» углеводы. Все это «богатство» содержится во фруктах и овощах, постном мясе, нежирных сортах рыбы, молочных продуктах, кашах, супах.

В этот период лучше обойтись без алкоголя, шоколада, кофе, крепкого чая, газированных напитков, не налегать на булочки и пирожки. Пить рекомендуется нежирное молоко, кефир, компоты из сухофруктов, минеральную воду (без газа), зеленый чай и яблочный сок.

Не забывайте о режиме: принимать пищу лучше маленькими порциями, но почаще, 4-5 раз в день.

2. Физические нагрузки

Для восстановления изменившихся форм стоит уделить время и физическим упражнениям. В послеродовой период важно, чтобы нагрузка была пассивной и непродолжительной. Укрепить мышцы тела, улучшить состояние кожи и волос помогут йога, а также массаж, пилатес, цигун, фитнес.

Удобнее всего тренироваться дома — свободные полчаса найдутся у любой мамы. Начинать занятия стоит с 15-30 минут 3-5 раз в неделю.

Возобновлять физическую активность можно, посещая бассейн. Плавание не только корректирует осанку и фигуру, но и позволяет израсходовать большое количество калорий. К тому же это прекрасный способ расслабиться и снять напряжение и усталость.

БОРЕМСЯ С ДЕФЕКТАМИ КОЖИ

После родов у многих женщин меняется и состояние кожи. Излишняя сухость, отеки, пигментные пятна, растяжки — вот неполный список дефектов, которые могут заметить у себя новоиспеченные мамы. Но самое большое беспокойство, как правило, вызывают растяжки на коже.

Растяжки, или стрии, — это полосовидные изменения кожи различного цвета, от синюшного до почти белого. Единичные или множественные растяжки после родов могут появиться на животе, груди, бедрах и других участках тела. Эффективность лечебного воздействия зависит от того, насколько давно они появились. Чем раньше начать лечение, тем больше шансов сделать стрии практически незаметными. Еще лучше обращать внимание на состояние кожи и пользоваться профилактическими средствами уже во время беременности.

Выбор средств для борьбы с растяжками сегодня широк. Это различные кремы, эмульсии, гели, растительные и косметические масла. Применение этих средств стимулирует кровоток в тканях, способствует упругости и эластичности кожных покровов, стимулирует регенерирующие процессы.

ПРИХОДИМ В ДУШЕВНОЕ РАВНОВЕСИЕ

Рождение ребенка наполняет жизнь женщины новым смыслом, радостью и счастьем. Но некоторые в первые недели после родов сталкиваются с так называемой послеродовой депрессией: гнетущее чувство одиночества, подавленность, панический страх за здоровье новорожденного, резкая смена настроения, нарушение сна, апатия, беспричинный плач, раздражительность, нежелание видеть кого-либо и делать что-либо. Самочувствие женщины особенно ухудшается во временном интервале от трех до десяти месяцев после рождения младенца. Когда ребенку исполняется третий месяц жизни, у мамы наиболее активно прогрессируют раздражительность и беспокойство. Причин много, но главная — изменение гормонального фона после родов. Во время вынашивания ребенка количество женских половых гормонов увеличивается практически в 10 раз, а уже после родоразрешения наблюдается существенное понижение таких показателей — практически до уровня, на котором они находились до зачатия.

Что можно предпринять?

- В первую очередь необходимо нормализовать режим дня, высыпаться и отдыхать.
- Включить в собственный рацион блюда, обогащенные кальцийсодержащими продуктами и аскорбиновой кислотой. Эти вещества помогают избавиться от депрессивного состояния в некоторых ситуациях столь же эффективны, как и лекарственные средства.
- Постараться как можно больше бывать на свежем воздухе, тем более что сейчас есть прекрасная возможность для этого — прогулки с малышом.
- Не отказываться от общения с друзьями и близкими подругами.
- Поход в кафетерий, посещение бассейна либо магазина, гуляние по любимому месту — все это отвлечет и позволит сменить обстановку.
- И ни в коем случае не оставайтесь без моральной поддержки. Здоровые, теплые отношения в семье — залог того, что послеродовой период у женщины пройдет благополучно.

Безопасная посуда

Сегодня только ленивый остается равнодушным к теме питания, к тому, какие продукты полезны или, наоборот, вредны. Но ведь не менее важны и «сопутствующие факторы», в частности, то, какой посудой мы пользуемся для приготовления пищи, особенно для ее термальной обработки.

ПОСУДА, ИЗ КОТОРОЙ МЫ ЕДИМ, ФАРФОРОВАЯ, ФАЯНСОВАЯ И СТЕКЛЯННАЯ, ЭКОЛОГИЧНА И БЕЗОПАСНА. НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ОКАЗЫВАЕТ МЕЛАМИНОВАЯ ПОСУДА. ПРИ ЕЕ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ВЫДЕЛЯЕТСЯ ФОРМАЛЬДЕГИД, ЯДОВИТОЕ ВЕЩЕСТВО.

Структура сплавов, из которых производится посуда, разная, она может влиять на качество пищи и здоровье человека. Попробуем разобраться, какая посуда сегодня считается наиболее безопасной.

ГЛИНЯНАЯ

Глиняная посуда прошла проверку на протяжении нескольких веков. Она, безусловно, безопасна и потому сегодня снова на пике популярности, причем на кухнях можно часто встретить именно «грубую» глиняную посуду, в народном стиле. Посуда из глины экологична и несет природную энергетику. Однако не стоит готовить и принимать пищу из глиняной посуды, декорированной яркими красками. Они могут содержать кадмий, цинк и свинец, такие изделия подойдут только для украшения ваших кухонных шкафов.

Выигрышный вариант — готовить в глиняной посуде овощи и выпекать кулинарные изделия без добавления жиров.

МЕДНАЯ

Этот вид посуды также относится к наиболее безопасным. Медная посуда оказывает антибактериальное действие на приготовляемую и хранимую в ней пищу, тем самым предотвращая заболевания желудочно-кишечного тракта. Недаром на Руси медная посуда появилась сразу после деревянной: незаменимые медные самовары, тазики для варенья, медные емкости, в которых держали воду для ее обеззараживания.

Главный недостаток меди — быстрое окисление при контакте даже со слабыми кислыми средствами. К тому же медная посуда довольно дорого стоит и требует сложного ухода, поэтому хозяйки зачастую делают выбор не в ее пользу.

В медной посуде лучше всего готовить такие блюда, как нежные соусы, джемы, а также кондитерские шедевры.

ЧУГУННАЯ

Привет из прошлого и добрый старый чугун — экологичный, нетоксичный и безопасный для здоровья материал. Что говорить, при правильном уходе сковороды и кастрюли служат практически вечно, не деформируются, хорошо держат тепло. Из минусов — только вес.

Без чугунной посуды не обойтись любителям плова и тушеных блюд.

ЭМАЛИРОВАННАЯ

Практически у каждой хозяйки на кухне найдется набор эмалированной посуды. Она красива, приемлема по цене и, что самое важное, экологична и безопасна для приготовления пищи. Блюда в такой посуде можно не только готовить, но и хранить. Но пользоваться эмалированными кастрюлями и прочими емкостями можно только до появления сколов на их поверхностях, после этого металл начинает окисляться и выделять вредные для здоровья примеси.

Эмалированные кастрюли лучше всего подойдут для приготовления первых блюд и тех кушаний, которые в принципе не могут пригореть.

АЛЮМИНИЕВАЯ

Дешевая и легкая, хотя и невзрачная на вид, посуда из алюминия была очень популярна в советские годы. Некоторое время назад взгляд на нее изменился, постоянное использование алюминиевых кастрюль при приготовлении пищи не считается безопасным, так как при нагревании продукты питания, контактирующие с алюминием, впитывают в себя все выделяющиеся в ходе химической реакции вредные примеси.

Однако сегодня появилось много посуды, изготовленной из сплава алюминия с кремнием. Чтобы алюминий не взаимодействовал с продуктами, на посуду наносится специальное покрытие, которое делает ее более безопасной для здоровья.

Алюминиевую посуду лучше использовать для кипячения воды или приготовления такого нехитрого блюда, как каша на воде.

ИЗ НЕРЖАВЕЮЩЕЙ СТАЛИ

При производстве посуды из нержавеющей стали используется сплав из железа, никеля, хрома, марганца, меди. Такая посуда действительно не ржавеет, сохраняет свой внешний вид и считается химически нейтральной — не взаимодействует с кислотами и щелочами.

Но важно, чтобы эта посуда была соответствующего качества. Для соблюдения норм безопасности в ней должно содержаться не более 10 % никеля.

Нержавеющей посуде стоит отдать предпочтение в семьях, где чаще всего готовят каши и вторые блюда, в кастрюлях из нержавейки блюда значительно меньше пригорают.

АНТИПРИГАРНАЯ

Посуда с антипригарным тефлоновым покрытием становится все более распространенной в быту. В целом такая посуда безопасна в применении, не стоит только нагревать ее до критичных температур выше 250-300 градусов. При этом тефлон начинает выделять перфтороктановую кислоту, по сути, канцероген. Поэтому не стоит нагревать пустые кастрюли и сковороды с антипригарным покрытием, а готовить пищу лучше при низкой или средней интенсивности нагрева.

ВСЕМ ЗНАКОМО ПОВЕРЬЕ: НУЖНО ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПОСУДЫ СО СКОЛАМИ И ТРЕЩИНАМИ, ЧЕРЕЗ КОТОРЫЕ ЯКОБЫ УТЕКАЕТ МИР ИЗ СЕМЬИ; КРОМЕ ТОГО, ПОСУДА С РАЗЛИЧНЫМИ ПОВРЕЖДЕНИЯМИ ВРЕДНА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, ТАК КАК В ПИЩУ МОГУТ ПРОНИКАТЬ ЯДОВИТЫЕ ВЕЩЕСТВА, В ТРЕЩИНАХ СКАПЛИВАЮТСЯ И РАЗМНОЖАЮТСЯ БАКТЕРИИ И Т. Д.

А САМЫЙ ПОСЛЕДНИЙ ПИСК МОДЫ В ПОСУДЕ — ЭТО ПОСУДА, КОТОРУЮ МОЖНО СЪЕСТЬ ПОСЛЕ ОСНОВНОГО БЛЮДА. НАПРИМЕР, КОРОЧКУ ХЛЕБА (ОНА ЖЕ ТАРЕЛКА) ПОСЛЕ ГОРЯЧЕГО СУПА, НАХОДИВШЕГОСЯ В НЕЙ. ИЛИ ПОСЛЕ ОСНОВНОГО САЛАТА — САЛАТНЫЙ ЛИСТ, НА КОТОРОМ ОН ПОДАВАЛСЯ.

Диета для темных дней

Самые темные месяцы года — ноябрь и декабрь — позади, день понемногу прибавляется, но организму все равно пока еще не хватает солнечного света.

Взаимосвязь света и здоровья доказана давно. Солнце способствует улучшению обмена веществ, повышает общий тонус организма. При воздействии солнечного света в нашем организме вырабатывается витамин D, укрепляющий костную ткань. Солнечные лучи способствуют выработке серотонина, повышающего настроение и участвующего в процессе свертывания крови.

Чем поддержать организм в зимние месяцы, как добавить в жизнь радости и позитива? Не каждый может себе позволить отпуск на солнечном побережье, но составить грамотное меню с учетом продуктов, полезных в период дефицита солнечных лучей, по силам каждому.

ПОПОЛНЯЕМ ЗАПАСЫ ВИТАМИНА D

Солнечные лучи способствуют производству в организме витамина D, необходимого при формировании детского скелета и исключительно важного для людей, живущих в регионах с долгой зимой и коротким световым днем.

О недостатке витамина D организм сразу же просигнализирует бессонницей, быстрой утомляемостью и повышенной раздражительностью, так как, кроме всего прочего, этот витамин оказывает стабилизирующее влияние на нашу нервную систему. Люди с низким содержанием витамина D чаще подхватывают вирусы и болеют простудами.

Как известно, наибольшее количество витамина D содержат такие продукты, как сливочное и растительное масло, творог, сыр, сметана, сельдь, тунец, скумбрия, лосось, печень трески.

В профилактических целях в осенне-зимний период и детям, и взрослым рекомендуется принимать хорошо всем известный рыбий жир, кроме витамина D содержащий важные для нас витамины A и E.

ВЫРАБАТЫВАЕМ СЕРОТОНИН

Солнечный свет нужен нашему организму для выработки серотонина, гормона радости, который, кроме того, участвует в регуляции сосудистого тонуса, облегчает двигательную активность и влияет на многие другие процессы в организме.

Серотонин не присутствует в продуктах питания, в них могут только содержаться компоненты, из которых вырабатывается этот элемент. В частности, для активного образования серотонина нужна аминокислота триптофан, которая является натуральным антиоксидантом.

Повышают уровень серотонина следующие продукты: мясо, рыба и морепродукты, орехи, абрикосы, финики, семена подсолнечника, шоколад (горький), какао, творог, твердый сыр, соя, гречка, пшено.

При дефиците солнца также необходимо поддерживать организм такими полезными продуктами, как квашеная капуста, мед, лимон, имбирь, ягоды и фрукты, чеснок, миндаль.

УКРЕПЛЯЯ ОРГАНИЗМ ПРАВИЛЬНЫМ ПИТАНИЕМ, НЕ ЗАБЫВАЙТЕ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ ПРОВОДИТЕ НА УЛИЦЕ. ЛОВИТЕ ЛЮБОЙ СОЛНЕЧНЫЙ ДЕНЬ, ПРОВОДИТЕ ВЫХОДНЫЕ НА ПРИРОДЕ, ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ПРИРОДНЫХ ФАКТОРОВ БЛАГОТВОРНО ОТРАЗИТСЯ НА ВАШЕМ ЗДОРОВЬЕ.

PIXABAY

Опасные вирусы

Вирусные гепатиты — большая группа распространенных и опасных инфекционных заболеваний человека, поражающих преимущественно печень. На сегодня наукой идентифицировано несколько вирусов гепатита: A, B, C, D (дельта), E, G, TTV, SEN. Попав в организм, они вызывают нарушение всех видов обмена веществ. В результате орган теряет способность обезвреживать ядовитые вещества, нарушается витаминный баланс.

Наиболее изучены вирусные гепатиты A и B, против которых, кстати, предусмотрена вакцинация в Национальном календаре профилактических прививок Российской Федерации. Единственный источник заражения при этих патологиях — больной человек или вирусоноситель. Наибольшие риски несут больные с легкими или стертыми формами заболевания, протекающими без желтухи.

КАК МЫ ЗАРАЖАЕМСЯ

Выделяют два основных механизма передачи возбудителей вирусных гепатитов: фекально-оральный, чаще всего через рот (гепатиты A и E), и парентеральный, через кровь (гепатиты B, C, D).

Вирусы A и E передаются как кишечные инфекции — с загрязненными продуктами и водой, через грязные руки, и для них не характерно хроническое течение. Выделяются они из организма зараженного человека с испражнениями, инфицируя воду и почву, попадая на руки, а затем на предметы обихода и в пищу. Чаще этим видам гепатита подвержены дети, подростки и люди младше 30 лет. Медики отмечают и сезонность заболеваемости — в конце лета и в осенний период.

При вирусном гепатите B, C и D, а также G и TTV вирусы не выделяются из организма через кишечник, а поступают в кровь и циркулируют в ней, приобретая хронический характер. Источником заражения гепатитом B могут быть не только больные острой формой гепатита, но и переболевшие им, а также здоровые вирусоносители. Инфицирование возможно сквозь поврежденные кожные покровы или слизистые оболочки, через загрязненные иглы, при случайных сексуальных контактах, при использовании общих с больным или вирусоносителем предметов личного обихода (ножниц, бритвенных приборов) и от матери к ребенку, если мать заражена.

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ

Заболевание гепатитом, как правило, начинается с преджелтушного периода, который длится 1-2 недели. Его признаки могут быть разными: отвращение к пище, тошнота, снижение аппетита, кожный зуд. Также встречается боль в суставах, повышенная температура, кашель, насморк, темный цвет мочи, обесцвеченный кал. Следующий период — желтушный, продолжительностью 2-4 недели. В это время желтеют склеры, затем кожные покровы. Иногда желтуха может и не давать о себе знать — это безжелтушная форма заболевания.

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

Больной опасен для окружающих. В случае гепатита A рекомендуется ограничить посещение детьми и другими членами семьи заболевшего бассейнов, спортивных секций, не ходить в гости, чтобы не распространять инфекцию.

К основным мерам профилактики гепатита относится соблюдение правил личной гигиены в быту, на прогулках в городе, при выезде на природу. Также важна «преданность одному половому партнеру», что профилактирует передачу инфекции не только вирусного гепатита, но и большой группы других не менее опасных инфекционных заболеваний, в том числе ВИЧ-инфекции.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Иностранные компании активно закупают в России лисички не только для пищевых целей. В настоящее время эти хорошо знакомые грибы активно используются в фармацевтике.

ЛИСИЧКИ

Лисичка (Cantharellus cibarius) — гриб, который знают все: уж очень трудно спутать его с другими. Для здоровья они представляют особую ценность благодаря содержащимся в них полисахаридам (хиноманнозе), эргостеролу и траметонолиновой кислоте.

СПЛОШНАЯ ПОЛЬЗА

Хиноманноза является естественным антигельминтиком, поэтому лисичка помогает легко избавиться от глистных инвазий.

Эргостерол эффективно воздействует на ферменты печени. Поэтому лисички полезны при вирусном гепатите, жировом перерождении печени, гемангиомах.

Последние исследования показали, что и траметонолиновая кислота успешно воздействует на вирусы гепатита.

Также лисичка содержит восемь незаменимых аминокислот, витамины A, B_1, PP, микроэлементы медь и цинк. Считается, что употребление этого гриба способствует улучшению зрения, предотвращает воспаление глаз, уменьшает сухость слизистых оболочек и кожи, повышает устойчивость к инфекционным заболеваниям.

УДИВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ

Многие удивляются, как же так: потребляем лисички в вареном, жареном и маринованном виде, а все равно приходится гельминтов выводить. Все очень просто: хиноманноза – вещество капризное, тепловую обработку не выносит, разрушается уже после нагревания до 60 градусов. При холодной засолке грибов его разрушает соль. Вот и получается, что пользы никакой не видно, хоть тонну съешь. Чтобы от собранных лисичек была фармацевтическая польза, необходима обработка по специальной технологии.

Консультация врача-фунготерапевта – бесплатно!

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

МАГАЗИНЫ «ГРИБНАЯ АПТЕКА»:

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

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

Вся продукция сертифицирована.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.

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

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

МАССАЖНЫЙ
МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ АППАРАТ

Многофункциональный прибор для электроволнового массажа предназначен для проведения аппаратного массажа оздоровительного, спортивного и профилактического вида. Снимает физическое напряжение, усталость, способствует улучшению состояния организма и повышению жизненного тонуса, профилактике заболеваний.

Прибор является новым поколением приборов для здоровья. В нем используется воздействие малого тока в сочетании с теорией и практикой традиционного китайского массажа, электробиологии.

Физиологическое влияние:

- Прибор оказывает влияние на периферическую и центральную нервную систему.
- Тонизирующе действует на нервно-мышечный аппарат.
- Способствует уменьшению и прекращению болей.
- Обладает обезболивающим эффектом.
- Способствует лучшему оттоку лимфы, межтканевой жидкости и венозной крови.
- Увеличивает сократительную способность мышц.
- Возбуждающе влияет на функцию внутренних органов.

Аппарат используется в режимах массажа: точечный, расслабляющий, классический, баночный, тонусный, ударный, оздоровляющий и для снижение веса.

В комплект дополнительно входят специальные тапочки для массажа стоп. Стопа человека – огромное рефлексогенное поле. На подошвах ног проецируется все тело, и они отражают состояние органов, т. к. на стопе расположено много активно-биологических точек. Также в комплект входят специальные «лепестки» для устранения целлюлита, ожирения, снижения веса, снятия боли.

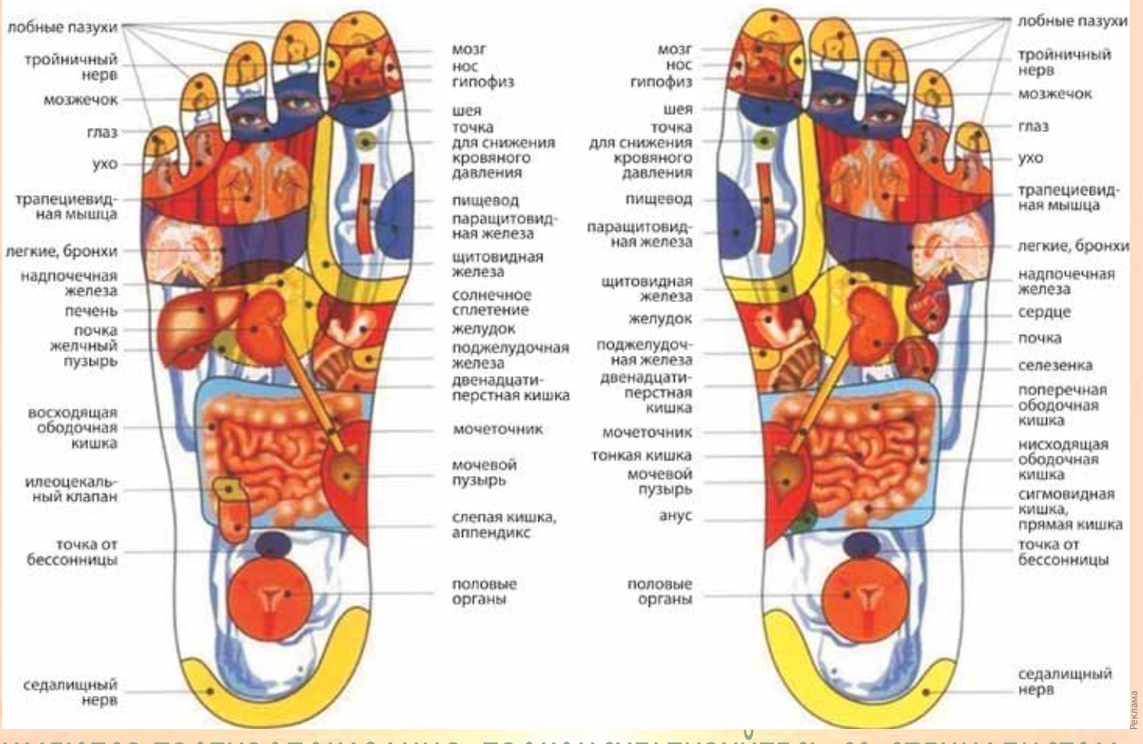
Сеанс массажа начинаем с 5 минут слабого воздействия, постепенно увеличивая до 10-15 минут.

ООО «Центр НАНОМЕД», Лиговский пр., д. 43/45, лит. А, пом. 17Н,

тел. 385-03-55

Схема акупунктурных точек ладони

Схема акупунктурных точек стоп



Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

НАТУРОНИК® МАСТЕР-ГЕН

Натуроник® Мастер-ген — органелло-капли для глаз содержат природный комплекс млечного сока и концентратов растений, направлены на активацию функций гена (мастер-ген), который запускает механизмы зрительного аппарата и предупреждает изменения зрительного аппарата глаза. В составе капель содержится природный антиоксидант карнозин, который защищает глаза от разрушения светом, а также таурин, предупреждающий катаракту и глаукому. Природный натуральный состав капель эффективно устраняет инфекционные, бактериальные и воспалительные процессы глаз (конъюнктивит, стафилококковая инфекция, ячмень, демодекоз), снимает покраснение, слезоточивость, усталость и раздражение глаз, вызванные различными факторами, включая аллергические.

ЗЕЛЕНОЕ МАСЛО ДАН'Ю ПА-ВЛИ®

Зеленое масло Дан'Ю Па-Вли® — нативный натуральный концентрат из млечного сока растений, собранного в период его максимальной биологической активности. Биологический комплекс млечного сока растений в составе зеленого масла обладает интенсивным болеутоляющим, восстановительным, противоинфекционным, ранозаживляющим, противовоспалительным, антибактериальным, трансдермальным действием.

Зеленое масло эффективно устраняет все виды боли: головную, мышечную, ревматическую; используется при герпесе, укусах насекомых, гнойных процессах на коже, обморожении, экземе, инфекционных и воспалительных процессах, в качестве капель в нос и уши, для профилактики вируса гриппа.

ДЛЯ ПОСТОЯННЫХ КЛИЕНТОВ В НАШЕМ ОФИСЕ ПРОДАЖ ДЕЙСТВУЕТ СИСТЕМА СКИДОК.

1. **При накопительных покупках товара на сумму 3000 руб. выдается карта на скидку 3 %.**
2. **При дальнейших покупках товара на сумму 5000 руб. выдается карта на скидку 5 %.**
3. **При дальнейших покупках товара на сумму 10 000 руб. выдается карта на скидку 10 %.**
4. **Для пенсионеров (по предъявлении пенсионного удостоверения) предоставляется скидка 5 %.**

Для участников ВОВ и блокадников Ленинграда (при предъявлении соответствующего удостоверения) выдается карта VIP 20 %.

Адрес экоцентра «Дыхание Алтая»: **Санкт-Петербург, Светлановский пр., 70, корп. 1.**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

КОЛОРЕКТАЛЬНЫЙ РАК: ПРОФИЛАКТИКА СПАСАЕТ ЖИЗНЬ

Дмитрий Андреевич Ивлев — ведущий хирург, онколог отделения колопроктологии ГБУЗ «Санкт-Петербургский клинический научно-практический центр специализированных видов медицинской помощи (онкологический)»

В ПРЕДДВЕРИИ ВСЕМИРНОГО ДНЯ БОРЬБЫ ПРОТИВ РАКА, КОТОРЫЙ ЕЖЕГОДНО ПРОВОДИТСЯ 4 ФЕВРАЛЯ, ХОТЕЛОСЬ БЫ ОТМЕТИТЬ, ЧТО СОВРЕМЕННАЯ МЕДИЦИНА ДОБИЛАСЬ БОЛЬШИХ УСПЕХОВ В БОРЬБЕ С ОНКОЛОГИЕЙ.

Модернизируется диагностическая база специализированных учреждений, выявляется все больше ранних форм опухолей. Совершенствуются методы лекарственного, хирургического и лучевого лечения, позволяющие не только улучшить показатели безрецидивной и общей выживаемости, но и обойтись без калечащих и инвалидизирующих операций.

Сегодня мы будем говорить о профилактике колоректального рака — злокачественной опухоли, развивающейся из слизистой оболочки ободочной и прямой кишки. И начнем с вопроса о факторах риска этого заболевания. К немодифицируемым факторам, т. е. на которые человек не может повлиять в течение своей жизни, относят: пол (мужчины болеют чаще), возраст (рост заболеваемости начинается с 50 лет), наследственную предрасположенность (изучены генетические мутации, определяющие с большей долей вероятности развитие онкологического заболевания). Однако все перечисленные условия в меньшей степени отвечают за рост заболеваемости колоректальным раком, чем вторая группа — модифицируемые факторы риска. Это прежде всего курение, злоупотребление алкоголем, избыточное употребление красного мяса, низкое потребление цельных злаков, фруктов и овощей (менее 400 граммов в день), диеты с высоким содержанием животного жира, гиподинамия, ожирение, воспалительные заболевания кишечника, некомпенсированный сахарный диабет 2-го типа. Отказ от вредных привычек, формирование сбалансированного рациона, своевременная диагностика и лечение воспалительных заболеваний толстой кишки и эндокринной системы, а также повышение двигательной активности могут значительно снизить риски развития колоректального рака.

Широко известен факт, что онкология лучше поддается лечению на ранних стадиях. Однако течение заболевания на начальных этапах, как правило, проходит бессимптомно. Задача ранней диагностики и улучшения результатов лечения во многих развитых странах возложена на популяционные скрининговые программы у потенциально здоровых групп населения. В перечень обследований в программе скрининга для колоректального рака входят процедуры **тотальной колоноскопии** (раз в 10 лет с обязательной биопсией и гистологическим исследованием всех подозрительных находок). Доказано, что 80 % случаев развития колоректального рака связано с полипами прямой и ободочной кишки, при обнаружении которых показано эндоскопическое удаление. Полипы — это доброкачественные эпителиальные образования, которые с течением времени и в определенных условиях могут «перерождаться» в злокачественную опухоль. По данным математического моделирования, отдаленные результаты полипэктомии показывают почти 90%-ное снижение случаев заболеваемости колоректальным раком и летальных исходов от него. Именно поэтому важно регулярно проходить процедуру колоноскопии и при обнаружении полипов советоваться с онкологом о дальнейшей тактике лечения.

Альтернативным методом исследования является проведение **КТ-колонографии** — рентгенологического, неинвазивного метода исследования просвета толстого кишечника с помощью специальной программы компьютерного томографа. Чувствительность и специфичность данного метода диагностики достигают 86 % при образованиях от 5 мм в диаметре, что сравнимо с показателями обычного эндоскопического исследования.

Немаловажную роль в ранней диагностике занимает **анализ кала** на скрытую кровь. Чувствительность анализа составляет до 90 % в случае ежегодного его применения. При проведении этого теста возможно обнаружить даже небольшое количество крови в стуле от полипов или опухоли, незаметное визуально, что послужит поводом для установления источника кровотечения с помощью вышеуказанных методик. Такой алгоритм скрининга населения, по оценкам экспертов, позволяет снизить смертность от этого заболевания на 25 %.

Распространенные **анализы крови на онкомаркеры** — раковый эмбриональный антиген (РЭА, CEA), CA 19-9 не используются в качестве первичной диагностики, они необходимы для динамического наблюдения и контроля лечения. В случае, если диагноз колоректального рака был установлен у кого-то из родственников, возраст начала обследования должен быть уменьшен на 10 лет.

Следует отметить, что качество выполнения лечебных и диагностических манипуляций не везде одинаковое. Так, крупные онкологические центры имеют гораздо больший опыт в диагностике и лечении данной группы больных, что в свою очередь повышает качество обследования и оказания медицинской помощи. Помимо этого, все большую распространенность принимает явление выполнения инвазивных процедур под общим обезболиванием, оказываемых в онкологических клиниках нашего города. В нашем центре работают высокопрофессиональные специалисты-онкологи, которые выполняют все виды исследований безболезненно и качественно.

Обобщаем все вышесказанное:

При появлении симптомов злокачественной опухоли толстой кишки — слабости, повышенной утомляемости, одышки, а также расстройства стула, патологических выделений из прямой кишки при дефекации, дискомфорта в животе, которые не купируются и не поддаются лечению у терапевта в поликлинике, — необходимо незамедлительно обратиться к специалисту и пройти эндоскопическое обследование толстой кишки.

Эффективность лечения колоректального рака зависит от стадии заболевания, на которой пациент обратился к онкологу-колопроктологу. Чем раньше, тем лучше результаты лечения. Так, пятилетние показатели выживаемости для опухолей, ограниченных слизистой оболочкой толстой кишки, превышают 95 %.

Лучше предупредить, чем лечить. Выявление полипов толстой кишки небольших размером (до 3 см) является показанием к их эндоскопическому удалению, гистологическому исследованию удаленного материала, динамическому наблюдению.

«УПАЛ, ОЧНУЛСЯ...» — СОТРЯСЕНИЕ

Сотрясение головного мозга — легкая форма повреждения головного мозга, при котором нарушаются функциональные связи между нервными клетками. Поэтому последствия подобного повреждения могут быть достаточно серьезными. К тому же от них зимой, во время гололедицы, никто, увы, не застрахован.

PRESSFOTO

На эту закрытую черепно-мозговую травму в структуре нейротравм приходится от 70 до 90 % всех случаев. Сопровождается она преходящей симптоматикой, и признаки разделяют на очевидные и косвенные, причем некоторые проявления могут возникнуть не сразу, а через какое-то время после сотрясения.

К типичным симптомам относятся головная боль и головокружение, тошнота, рвота, слабость, изменение частоты пульса и расстройство зрения, звон, шум в ушах, повышенная потливость ладоней, стоп. В числе косвенных — дезориентация, замешательство и заторможенная реакция, плохая концентрация внимания. Также могут проявляться сонливость или, наоборот, чрезмерная активность, нарушение сна, отсутствие аппетита, шаткость походки. Кроме того, в легких случаях симптомы постепенно ослабевают, и недели через две больной, как правило, возвращается к полноценной жизни. При тяжелом же сотрясении мозга признаки сохраняются на протяжении длительного времени и влияют на процессы мышления.

Если у взрослых потеря сознания и судороги при этом состоянии встречаются нечасто, то у детей, при более стремительной клинической картине, — в 50 % травм. Превалирует и вегетативная симптоматика: кожные покровы меняют цвет, дыхание учащается. Острый период у детей длится меньше, не более 10 дней.

Чаще всего сотрясения головного мозга происходят, по статистике, при авариях, в быту, на производстве, при занятиях спортом. Зимой эти травмы связаны в первую очередь с механическими ушибами во время падения на скользком тротуаре или даже на катке.

ПЕРВОЕ, ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ОКАЗАТЬ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШЕМУ, — ОБЕСПЕЧИТЬ ПОЛНЫЙ ПОКОЙ, А НА МЕСТО УДАРА ПРИЛОЖИТЬ ХОЛОД. ЗАТЕМ — ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ. ЛЕЧЕНИЕ НЕОБХОДИМО, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ. А К ОСЛОЖНЕНИЯМ ОТНОСЯТСЯ ГОЛОВНЫЕ БОЛИ, БЕССОННИЦА, ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ НЕСТАБИЛЬНОСТЬ И НЕВРОЛОГИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА В ВИДЕ НАРУШЕНИЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ ОТДЕЛЬНЫХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА, ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ И СЛУХА.

НАСЛАЖДАТЬСЯ КАЖДЫМ ЗВУКОМ

Мы живем в современном мире, в большом городе, где нас окружает повышенный фоновый шум, что очень часто приводит к потере и снижению слуха у людей. Однако многие стесняются носить слуховые аппараты, лишая себя возможности наслаждаться каждым звуком жизни...

Очень часто люди с небольшой потерей слуха не носят слуховой аппарат (СА), считая это не модным, а иногда даже позорным. И продолжают жить в «информационном голоде», хотя технологии нашего времени значительно изменили мир. И сейчас современные слуховые аппараты значительно отличаются от старых, которые были огромные и громоздкие. Сегодня представлено большое разнообразие СА, в том числе и внутриканальных, которые пациент ставит внутри уха, и эти модели CIC совершенно незаметны. При своем маленьком размере они очень умные и технологичные.

Современные слуховые системы (слуховые аппараты) работают и автономно, и выполняют задачи владельца: переключение различных акустических программ, регулировка уровня громкости и т. д. Такие возможности открываются при управлении кнопками, ПДУ (пультом дистанционного управления), а также с помощью мобильного приложения, разработанного специально для них. Огромные возможности предоставляют как внутриушные, так и заушные модели.

Среди классических (заушных) слуховых аппаратов также можно подобрать миниатюрные аппараты, которые практически не видны. Такие аппараты, представленные в России, отличаются не только размером и величиной, но и техническими возможностями.

Современные слуховые аппараты — это естественная простота восприятия звуков в новом исполнении. Стильные, легкоуправляемые, простые в использовании. В любой ситуации вы можете ни о чем не беспокоиться и получать удовольствие от их использования. Они достаточно надежны в условиях воздействия пыли и влаги.

Сейчас уже никого не удивляет человек с Bluetooth-гарнитурой за ухом, а современные слуховые аппараты гораздо более эстетичны и миниатюрны. заботиться о своем здоровье — вот что сейчас модно!

Современный слуховой аппарат — это возможность полноценного общения: человек перестает переспрашивать по несколько раз собеседника или отвечать на вопросы невпопад. Спешите жить, господа, — мир такой интересный!

Как купить слуховой аппарат в СПб?

Важно пройти диагностику, сделать аудиометрию и проконсультироваться у врача-сурдолога. На сегодняшний день в Санкт-Петербурге насчитывается свыше 50 фирм, которые продают слуховые аппараты, и больше 100, которые продают усилители звука, не имеющие отношения к медицинским средствам реабилитации. Как же сделать выбор, не ошибиться и не навредить своему здоровью?

ВАЖНО:

чтобы организация, в которую вы обращаетесь, была со стажем и опытом работы, своей историей:

— предоставляла весь спектр услуг (диагностика, консультация врача-сурдолога, подбор и настройка слуховых аппаратов различных мировых производителей, изготовление ИУВ, изготовление внутриушных слуховых аппаратов, сервисное обслуживание, ремонт, продажа комплектующих и сопутствующих товаров и т. д.);

— предоставляла гарантии на слуховые аппараты и аксессуары.

КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА-СУРДОЛОГА

На консультации у врача-сурдолога пациенту важно получить результаты (распечатку) аудиометрии, расшифровку данного исследования, диагноз. Доктор обязательно порекомендует пути решения и подскажет оптимальный вариант по слухопротезированию, если это необходимо. При покупке слухового аппарата обязательно разъяснит, как пользоваться новой техникой, как ухаживать за прибором, и пригласит на повторный прием для корректировки настройки.

ИЗГОТОВЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО УШНОГО ВКЛАДЫША

К любому заушному слуховому аппарату необходимо изготовление индивидуального ушного вкладыша. Что это такое? Вкладыш — это дополнение к заушному слуховому аппарату, которое состоит из трубочки (звуковода) и копии слепка ушного канала из гипоаллергенного материала. Вкладыш полностью повторяет изгибы ушного канала, за счет изогнутой формы придерживает слуховой аппарат и занимает исключительно свободное пространство в ушном канале. Кроме этого, ИУВ позволяет сделать качественную настройку слухового аппарата, исключая побочные шумы и свист, создавая условия для комфортного звучания.

ПОДБОР И НАСТРОЙКА ЦИФРОВОГО СЛУХОВОГО АППАРАТА

Грамотная настройка аппарата — это основной аргумент в выборе слухового аппарата. Подбор означает, что вам примерят несколько моделей слуховых аппаратов. Аудиометрия — это начальный этап в слухопротезировании. По аудиограмме специалист определяет степень потери слуха, частотные характеристики, глубину нарушения слуха. Во время примерки слуховых аппаратов пациент может оценить мягкость звучания и качество настройки. У каждого производителя слуховых аппаратов (Widex, Siemens, Unitron, ReSound и др.) есть свои особенности звучания. Эти особенности и определяют индивидуальный выбор пациента. Для кого-то мягкое звучание приятно, а кому-то необходимы резкие и сильные звуки, чтобы почувствовать уверенность.

У современных цифровых слуховых аппаратов есть большие возможности (различные акустические программы, настройка по частотным характеристикам, дистанционное управление с ПДУ, управление с мобильного приложения и т. д.). Ранняя диагностика и выбор специалиста — залог здоровья и успеха.

Бронницкая ул., д. 12, тел. 317-92-10, сайт 1sluh.ru

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Реклама

Не засиживаемся!

Всем известно, что движение — это жизнь, но не менее известно и то, как трудно заставить себя лишний раз оторваться от компьютера, подняться по лестнице пешком, пройтись, а не проехать на машине до магазина. А ведь специалисты говорят о том, что даже минимальные нагрузки, минутные занятия приносят нашему организму огромную пользу.

НЕОБХОДИМЫЙ МИНИМУМ

Как же обеспечить так необходимый организму минимум двигательной активности? Начните с элементарного:

- После каждого часа работы делайте 3-5-минутные перерывы, во время которых вставайте со своего рабочего места и прогуливайтесь по помещению (коридору).
- По возможности не пользуйтесь лифтом или эскалатором.
- Припарковывайте машину за 1-2 квартала до нужного вам места и добирайтесь до него пешком.
- Если у вас есть загородный дом, не избегайте работы в огороде или в саду.
- Во время выходных отдавайте предпочтение активным видам отдыха.

УВЕЛИЧИВАЕМ ИНТЕНСИВНОСТЬ

Чем больше интенсивность физической нагрузки, тем большую пользу для здоровья она приносит. Если вы решили перейти к более интенсивным физическим занятиям, вы можете выбрать следующие виды.

Фитнес — это оздоровительная методика, позволяющая изменить форму тела, его вес и в целом укрепить здоровье. Среди плюсов занятиями фитнесом отмечают укрепление иммунной системы организма, улучшение кровообращения, развитие выносливости, силы и гибкости.

Бег — один из самых популярных видов двигательной активности. Его польза для здоровья огромна. Бег улучшает кровообращение, стабилизирует давление, укрепляет все мышцы тела, улучшает обмен веществ и др.

Ходьба. Предпочтительно заниматься более интенсивной ходьбой, дающей нагрузку на все группы мышц, например скандинавской.

Катание на лыжах и на коньках. При этих видах физической активности дается нагрузка на все группы мышц, при этом укрепляется иммунитет и повышается настроение, так как эти занятия проходят на свежем воздухе.

Езда на велосипеде укрепляет сердечно-сосудистую систему, усиливает приток крови и кислорода к мозгу, улучшает работу легких.

Плавание способствует тренировке сердечно-сосудистой системы, улучшает состояние позвоночника, закаливает организм.

Спортивные игры. Волейбол, баскетбол, футбол, теннис оказывают целостное благоприятное воздействие на организм, так как в процессе игр развивается ловкость, умение быстро бегать, прыгать, ориентироваться в пространстве. Немаловажно и то, что все игры проходят на эмоциональном подъеме.

Утренняя зарядка способствует работе всех групп мышц, повышает тонус организма, позволяет зарядиться энергией на весь день.

Хотя времени у современного человека катастрофически не хватает, не стоит забывать о том, что физическая активность необходима нам для поддержания физической формы, хорошего самочувствия, позитивного восприятия жизни. Поэтому — не засиживаемся!

PRESSFOTO

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

С 5 ДО 18 ЛЕТ

- Детям и подросткам нужны умеренные или интенсивные нагрузки хотя бы один час в день. Трижды в неделю в этот час нужно включать укрепляющие упражнения, например прыжки через скакалку, гимнастику.
- К умеренным физическим нагрузкам можно отнести ходьбу, катание на самокате, скейтборде или велосипеде. Интенсивные нагрузки: бег, плавание, боевые искусства, футбол, танцы.

С 18 ДО 65 ЛЕТ

- Минимальная рекомендуемая продолжительность тренировок — 150 минут умеренных физических нагрузок в неделю (скандинавская ходьба, посещение бассейна, теннис) или 75 минут интенсивных нагрузок (бег, хоккей, велосипед).
- Такие нагрузки должны дополняться силовыми упражнениями хотя бы дважды в неделю.

PRESSFOTO

Хлебные тонкости

Большинство из нас признают главенство хлеба на нашем столе и утверждают, что еда без хлеба — это не еда. Предпочтения в отношении этого продукта у всех разные: кто-то любит хлеб погрубее, кто-то белый и пышный. Прилавки магазинов сегодня изобилуют разными видами хлеба. Как выбрать хлеб не только вкусный, но и полезный для здоровья, как его правильно хранить и с чем сочетать? Попробуем разобраться в этих вопросах.

ВИДЫ ХЛЕБА

Белый хлеб, приготовленный из муки высшего сорта, самый ароматный и аппетитный, но не относится к числу самых полезных, так как имеет высокий гликемический индекс и сразу вызывает повышение глюкозы в крови.

Черный хлеб (ржаной) изготавливается из ржаной муки. Этот вид хлеба дольше усваивается организмом и лучше его насыщает. Он содержит много витаминов, минералов, а также незаменимые аминокислоты, которые препятствуют повышению уровня сахара в крови. В числе его полезных свойств — антибактериальное воздействие на организм, поэтому именно с этим хлебом рекомендуется есть свежие овощи и фрукты в летний период. Хлеб из ржаной муки более кислый, чем пшеничный, он может повысить кислотность желудка, поэтому его нужно с осторожностью употреблять при гастритах и язвах желудка.

Серый хлеб, для приготовления которого используются ржаная и пшеничная мука в тех или иных пропорциях, является одним из самых популярных видов хлеба, рекомендованных для диетического питания и при проблемах с пищеварением.

Цельнозерновой хлеб диетологи признают одним из самых полезных. Он богат клетчаткой и содержит энзимы (ферменты), а также минералы и витамины. Но нужно учесть, что для пищеварения этот вид хлеба достаточно тяжел, а значит, употреблять его постоянно не стоит.

Отрубной хлеб также богат полезными свойствами. Установлено, что он благотворно влияет на желудочно-кишечный тракт и сердечно-сосудистую систему, снабжает организм клетчаткой, белками и витаминами, способствует похудению.

Бездрожжевой хлеб на закваске, изготовленный из ржаной муки грубого помола, прекрасно усваивается организмом и полезен для здоровья. Плотный хлебный мякиш из бездрожжевого теста способствует более активной работе кишечника.

НА РУСИ ЧЕРНЫЙ ХЛЕБ СЧИТАЛСЯ ПРОДУКТОМ ДЛЯ БЕДНЫХ. БОГАТЫЕ ЛЮДИ ПРЕДПОЧИТАЛИ БЕЛЫЕ СОРТА. СЕЙЧАС ПРИОРИТЕТЫ ИЗМЕНИЛИСЬ: ЧЕРНЫЙ ХЛЕБ ПРЕДПОЧИТАЮТ ЛЮДИ, ПРИДЕРЖИВАЮЩИЕСЯ ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ.

ВЫБИРАЕМ ГРАМОТНО

При выборе хлеба сначала нужно обратить внимание на его внешний вид. Трещины на поверхности буханки свидетельствуют о нарушениях технологий в готовке хлеба.

Белые полоски на наружной части указывают на несоблюдение стандарта и могут означать, что в тесто было добавлено просроченное или некачественное сырье.

Чрезмерный черный цвет корочки служит показателем повышенной канцерогенности.

Неравномерная форма изделия зачастую говорит о применении добавок, которые способствуют слишком быстрому поднятию изделия.

Если у хлеба бледная корка и внутри он не пропечен, дело либо в нарушении технологии, либо в некачественной муке. Такой хлеб опасен для здоровья.

Далее изучаем данные на упаковке — срок реализации, состав и информацию о производителе.

Аромат свежего хлеба необыкновенно приятен, но для пищеварения гораздо полезнее хлеб вчерашний, немного зачерствевший, так как свежий хлеб гораздо хуже переваривается кишечником.

Допустимый срок хранения хлеба в открытом виде — до суток, в упаковке — не больше трех дней. Если хлеб не плесневеет четыре-пять дней, значит, в его состав введены стабилизаторы и эмульгаторы. Вкусовые качества такого продукта и польза его для здоровья весьма сомнительны.

ХРАНИМ ДОЛГО

Хлеб или батон лучше хранить завернутыми в чистую ткань или в полиэтиленовый пакет с проколотыми дырочками. Сохранить хлеб на несколько месяцев можно в морозилке. Нарежьте хлеб ломтиками, упакуйте в пластик и положите в морозилку. При комнатной температуре они быстро снова приобретут мягкость.

ЕДИМ ПРАВИЛЬНО

Существовавшее еще совсем недавно правило — все есть с хлебом! — сегодня подвергается критике. По мнению диетологов, не все продукты хорошо сочетаются с хлебом. Какие правила нужно соблюдать при употреблении хлеба?

- Овощи можно есть и с белым, и с черным хлебом.
- К салу, наваристому бульону, жирным сортам рыбы лучше подойдет черный хлеб.
- Можно употреблять хлеб с молочными и кисломолочными продуктами: молоком, кефиром, ряженкой, йогуртом.
- Нежелательно сочетать черный хлеб и белковые продукты: мясо, рыбу, яйца. Вместе они тяжелы для переваривания. По этой же причине стоит отказаться от бутербродов с колбасой или ветчиной.
- Не рекомендуется употреблять хлебные изделия с вареньем, овощными соленьями, квашеной капустой, бобовыми и медленно усвояемыми гарнирами (крупы, макаронные изделия, картофель). Такие сочетания вызовут изжогу, процессы брожения и гниения в кишечнике.

Не забывайте, что переедание, в том числе и хлеба, вредит здоровью. Ежедневная норма хлеба для обычного человека составляет порядка 300-400 граммов. Для людей, страдающих ожирением, диетологи рекомендуют сократить потребление выпечки до 150 граммов.

PRESSFOTO

FMD

ПРОИЗВЕДЕНО В КАНАДЕ

НАТУРАЛЬНЫЙ ВЕНОТОНИК

Circu Vein (Сирку Веин)

100% РАСТИТЕЛЬНЫЙ

Каждый год
Золотая медаль
в категории Detox

2017 alive RETAIL & CONSUMER CHOICE Awards GOLD

КАЖДАЯ РАСТИТЕЛЬНАЯ КАПСУЛА СОДЕРЖИТ:

Диосмин ..... 450 мг

Гесперидин .....50 мг

Активные компоненты Сирку Веин Диосмин (Diosmin) и Гесперидин (Hesperidin) являются микронизированной флавоноидной фракцией апельсина и извлечены по уникальной запатентованной технологии.

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

При проблемах варикоза, купероза и при геморрое:

- уменьшает появление варикозных вен и помогает избавиться от сосудистых звездочек (купероз);
- облегчает проблемы варикозных вен, восстанавливает и усиливает вены и кровеносные сосуды;
- оказывает антиоксидантное действие, поддерживает и укрепляет вены, уменьшая воспаление;
- защищает и тонизирует кровеносные сосуды;
- уменьшает боли, отеки, кровотечения, связанные с острыми и хроническими геморроидальными проблемами;
- способствует здоровому кровообращению в кровеносных сосудах.

БЕЗ ГЛЮТЕНА. БЕЗ ГМО.

Натуральный венотоник Сирку Веин (Circu Vein) не имеет противопоказаний и побочных эффектов, а значит, рекомендован при беременности.

GMP GOOD MANUFACTURING PRACTICE CANADIAN QUALITY

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

РЕКЛАМА