

# PRO ЗДОРОВЬЕ

февраль/2009/

в СПб



стр. 3-5

**ТЕМА НОМЕРА:**  
**ВИТАМИНЫ**  
**И АВИТАМИНОЗ.**  
**МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ!**

*Почему так много предрассудков вокруг витаминов? Реальна ли их «передозировка»? Отличаются ли синтетические витамины от натуральных? На эти и другие вопросы отвечают наиболее компетентные российские специалисты.*

- 2 Защита организма – витаминный вариант    4 Что в корзинку для ребенка?    5 Синдром гиперактивности  
6 Чтобы кожа не старела    7 «Скорая помощь» при боли в горле    8 Самоучитель по снижению лишнего веса  
10 Стройность на всю жизнь    11 Комплексное лечение    12 Гастриты    13 Вода, которая лечит  
14 Проблема: не та точка    15 Офтальмологический осмотр    16 Глаза и солнцезащитные линзы  
18 Осторожно! Лямблии    19 Остеохондроз позвоночника    20 Магниева дыра в здоровье человека

## ДЕФИЦИТ ОТМЕНЯЕТСЯ

Давно замечено: стоит в организме появиться дефициту какого-либо витамина, как это сразу ощущается. При нехватке витамина С появляется кровоточивость десен, плохо заживают раны, развиваются анемия и сердечная недостаточность. Пренебрежение витамином D вызывает рахит у детей, а у пожилых людей спонтанные переломы костей. Недостаточность витамина А вызывает проблемы со зрением, В1 и В5 – с нервной системой и т. д.

Сегодня внимание медиков привлекают прежде всего витамины С, Е и бета-каротин (провитамин А). Доказано что, обладая противooksидлительным действием, они выполняют функции защитников клеток. Эта группа способна связывать в организме вредные кислородсодержащие «осколки» (т. н. свободные радикалы), которым присуща чрезвычайно высокая агрессивность по отношению к живым клеткам.

Особенно велик расход витаминов (прежде всего С) при курении, приеме алкоголя, неблагоприятной экологии. Подсчитано, к примеру, что заядлым курильщиком (тем, кому в день требуется свыше 20 сигарет) необходимо на 40 % больше витамина С, чем некурящим.

К счастью, сегодня остается все меньше людей, которых необходимо убеждать в пользе витаминов. Нет проблем и с их приобретением: в любой аптеке можно купить витаминные препараты – от самых простых, содержащих 1-2 витамина, до «навороченных», где помимо набора витаминов есть и микроэлементы. Соответственно и цена их разнится. Важен и производитель: отечественные препараты – дешевле, импортные – дороже. Суточная потребность, как правило, удовлетворяется одной таблеткой или драже.

Многокомпонентные препараты предпочтительнее. Ведь там содержится сбалансированная суточная доза в витаминах и микроэлементах, каждый из которых по-своему уникален и выполняет определенную функцию. Например, если речь идет о женщинах, то им необходимо восполнять потери железа – с пищей его в организм поступает очень мало.

С помощью витаминов удастся сбалансировать жизненные процессы в организме, повысить работоспособность и замедлить темпы старения. Не случайно на Западе теми или иными препаратами «охвачена» вся семья – там это уже норма жизни.

Петр Николаев

**Не секрет, что в конце зимы и весной наш организм наиболее ослаблен и подвержен различным заболеваниям, в том числе простудным, гриппу и др. Оптимальный способ их профилактики – пополнение запасов витаминов и микроэлементов. Они нужны всем. А между тем, согласно последним данным Института питания РАМН, большая часть населения страдает от нехватки сразу нескольких витаминов. В частности, витамин С не добирают до нормы более чем 90 % россиян. Поэтому основная тема этого номера – витамины.**

## ЗАЩИТА ОРГАНИЗМА – ВИТАМИННЫЙ ВАРИАНТ

Профессор Владимир Спиричев:

### «ПОРА ОСВОБОЖДАТЬСЯ ИЗ ПЛЕНА МИФОВ И СЛУХОВ»



Несмотря на очевидную пользу витаминов, вокруг них масса слухов и довольно стойких заблуждений. Развеять их мы попросили самого авторитетного специалиста в России по этой проблеме, **руководителя лаборатории витаминов и минеральных веществ НИИ питания РАМН, доктора биологических наук, профессора Владимира Спиричева.**

**– Владимир Борисович, в чем причина всевозможных домыслов вокруг витаминов среди населения? Ведь врачи давно расставили все точки над «і».**

– Так сложилось, что к витаминам многие люди относятся как к лекарствам. Тем более, что в ряде случаев врачи вполне оправданно назначают их в больших дозах, ненужных здоровому человеку. Ведь есть заболевания, вызванные дефицитом витаминов. Например, у человека развилась цинга и они ему необходимы в количестве, значительно превышающем дневную норму. Вот тогда витамин превращается в лекарство – назначается специальный препарат. Так и рождается некое сомнение: зачем мне лекарство, если я не болею?

Поэтому прежде всего подчеркну: витамины – не лекарства. Это пищевые вещества, но не простые, а жизненно необходимые каждому из нас. То есть те, без которых человек обходиться не может и обязательно должен их получать посто-

янно. Если лекарства мы должны получать, когда больны, то витамины нужны здоровым людям, чтобы не заболеть.

**– Тогда, может быть, стоит рассказать о том, как витамины воздействуют на организм? Зачем они нужны?**

– Если лекарства, как правило, чужеродные организму химические соединения, то витамины в нем находятся постоянно. Почему они незаменимы для человека? Дело в том, что в нашем организме постоянно идет огромная химическая работа: все, что поступает с пищей, разлагается до маленьких молекул (жиры до жирных кислот, белки до аминокислот и т. д.). Из этих «осколочков» организм уже сам строит нужные ему белки, жирные кислоты и др. Это тысячи биохимических превращений, которые происходят не самопроизвольно, а по определенным заданным алгоритмам. Для успешного проведения всех превращений по аналогии с современным химическим производством нужны катализаторы. В данном случае это ферменты, обслуживающие каждую реакцию. Они, в свою очередь, состоят из двух частей: белковой молекулы и каталитического центра фермента – он и ведет ту или иную конкретную реакцию.

В этот центр в качестве активного работающего механизма входит тот или иной витамин. Нет его – ничего не произойдет.

Более упрощенно всю схему можно предста-

**Ведь наш организм, в отличие от растений и некоторых животных, сам витамины не синтезирует. Человек в процессе эволюции эту способность утратил, и должен их получать извне.**

вить в виде линии металлорежущих станков: один что-то сверлит, другой – стачивает, третий – припаивает и т. д. Каждый станок – это станина, в роли которого в нашем случае выступает белок. А резец, сверло или фреза сделаны из какого-то конкретного витамина. Не поступают новые партии витаминов – вскоре наш станок, т. е. организм, не сможет работать. Как следствие, развиваются тяжелейшие болезни. Значит, о пополнении витаминов нужно постоянно заботиться. Ведь наш организм, в отличие от растений и некоторых животных, сам витамины не синтезирует. Человек в процессе эволюции эту способность утратил, и должен их получать извне.

**– Но в сознании большинства уже устоялось: чтобы запастись витаминами нужно есть фрукты и овощи. Так сказать «витаминизироваться»...**

– Это, конечно, хорошо и против такой растительной пищи никто не выступает, однако есть два момента. Во-первых, только за счет продуктов получить необходимое количество витаминов невозможно. К примеру, по витамину С это 5-6 порций свежих овощей и фруктов в день. По витамину В нужны большие количества черного хлеба грубого помола (порядка 1 кг) и мяса. Словом, продуктами проблему не решить.

Иногда спрашивают: как же раньше люди жили? Ведь тогда не было искусственных витаминов. И это второй момент: за какие-то десятилетия произошло резкое снижение энерготрат и уменьшение количества потребляемой натуральной пищи. Раньше человек непрерывно физически трудился и много ел, получая большое количество витаминов. В частности, рацион солдата русской армии включал 1,5 кг черного хлеба в день и фунт мяса в непостные дни. Там была необходимая норма витаминов В и РР. Кто сейчас может себе позволить такое количество пищи? Когда я смотрю на худеньких как былиночка, стройных девушек и женщин, то сразу вижу у них достаточно глубокий дефицит витаминов. Плюс бледненькие – железа не хватает. То есть многие в погоне за идеальной (?) фигурой ограничивают себя в питании и еще больше усугубляют дефицит витаминов и микроэлементов. Ограничение в еде влечет масштабный авитаминоз и на его фоне – риск развития сердечно-сосудистых и даже онкологических заболеваний.

Выход? Восполнять нехватку за счет приема поливитаминных препаратов.

**– Но один из сложившихся стереотипов: искусственные витамины – это**

**«не то». «Настоящие» – только в натуральных продуктах.**

– Этот как раз один из мифов. Дескать, витамины – это синтезированные искусственные соединения, а значит, в отличие от натуральных, содержащихся в продуктах питания, они неэффективны. На самом деле это неверно, так как и те и другие абсолютно идентичны по химическому строению и усваиваются одинаково.

Наоборот, полученный химическим путем витамин усваивается на 100 процентов, чего никак нельзя сказать о витаминах в том или ином продукте. Например, классический случай с пеллагрой – глубочайшим дефицитом витамина РР (никотиновая кислота). Это заболевание было широко распространено в кукурузосеющих штатах США, а также в Румынии и Молдавии. Там население в основном питалось кукурузой. Совершенно случайно обнаружили, что это заболевание можно лечить витамином РР. Тогда стали смотреть: может быть, в кукурузе нет этого витамина? Есть. В чем тогда дело? Оказалось, что там он находится в связанной форме, недоступной для организма.

Или витамин В9 (фолиевая кислота), необходимая для женщин, особенно в период беременности. Та же история: из растительных источников она усваивается в 2 раза хуже, чем из поливитаминных препаратов.

**– Насколько реальны опасения «переесть» витамины?**

– Для всех витаминов установлена абсолютно безопасная доза. Как правило, она в десятки и даже сотни раз превышает рекомендуемую суточную дозу (ту, что содержится в поливитаминах). Так норма потребления витамина С («аскорбинка») от 70 до 100 мг, а верхняя допустимая доза – порядка 1 грамма. Т. е. 1 грамм – это безопасно, но, конечно же, столько употреблять не нужно.

Трудами тысяч ученых на протяжении десятилетий установлена наша потребность в витаминах в зависимости от возраста, климатических условий, рода занятий. Иными словами, у разных людей она неодинакова, но рекомендуемая учеными доза – это величина, гарантированно не допускающая дефицита и в то же время она не избыточна. На нее ориентируются производители витаминов и поливитаминов.

**– Есть еще опасение, что витамины – мощные стимуляторы: как бы не «перестимулировать» организм...**

– Эти страхи также необоснованны, потому что сам витамин ничего не выполняет: из него организм делает ко-фермент, включает в белок и фермент готов работать. Но приступит ли он к определенной деятельности – этим определяется организм в зависимости от потребностей. Важна сама возможность произвести ту или иную операцию по команде регулирующей системы. Поэтому никакого эффекта сверх необходимого здесь быть не может. Зато пренебрежение витаминкой в день чревато не только ухудшением самочувствия, но и риском развития всевозможных недугов.

*Подготовил Петр Берестов*

**ТАБЛИЦА КОЛИЧЕСТВА ПРОДУКТОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ОРГАНИЗМОМ СУТОЧНОЙ НОРМЫ ВИТАМИНОВ.**

№№	Для получения суточной нормы:	Нужно съесть в день:
1.	Витамин С	яблоко 1-2,5 кг или сладкого красного перца 2-4 шт.
2.	Витамин В1	мяса 1,5 кг или хлеба 1 кг
3.	Витамин В2	молока 1 – 2 л или творога (сыра) 0,5 кг
4.	Витамин В6	мяса 0,5 кг
5.	Витамин В12	молока 1,5 – 2 л
6.	Ниацин(РР)	мяса 300 – 400 г или рыбы 1 кг
7.	Пантотеновая кислота	яиц 3 шт. или гороха 300 г
8.	Фолиевая кислота	салата 500 г или печени 300 г
9.	Витамин D	рыбы 200 – 400 г или рыбьего жира 1 ч.л.
10.	Витамин E	растительного масла 20-30 г или орехов 75 г
11.	Витамин А	масла сливочного 150 г или икры 100 г
12.	Каротин	моркови с маслом 100 г или зелени 200-400 г
13.	Кальций	сыра твердого 200 г или творога 1 кг
14.	Железо	мяса (говядины) 350 г
15.	Йод	4-6 г йодированной соли или рыбы 1,5 – 2,0 кг

# Что в корзинку для ребенка?



По латыни «vita» – жизнь. Уже одно это красноречиво свидетельствует о значимости витаминов. Особенно для детей. Ведь мы хотим, чтобы они выросли здоровыми, умными, успешными. Однако нюансов здесь немало, в том числе по витаминной составляющей. О них рассказывает **главный специалист по питанию детей Комитета по здравоохранению Санкт-Петербурга, доктор медицинских наук, профессор Елена Булатова.**

## Подсчет, да не тот

– Как это ни удивительно, но в Ленинграде-Санкт-Петербурге буквально до недавнего времени никогда не исследовали фактическую обеспеченность детей витаминами. Десять лет назад, став главным специалистом по питанию, очень активно искала эти данные, но не нашла. Более того, в пятимиллионном мегаполисе не было профильной лаборатории – не существовало возможности исследовать обеспеченность детей витаминами. Это происходило расчетным методом по рациону питания, т. е. по таблицам, составленным 30–40 лет назад. Но ведь ситуация изменилась. К примеру, исследования японских ученых доказали: в дикорастущих яблоках (дичках) витамина С в 10 раз больше, чем в ряде селекционно выведенных сортов. Хотя табличный показатель один – яблоко.

Тогда обратилась в Москву в НИИ питания РАМН. Учеными и педиатрами двух столиц в течение нескольких лет была проделана огромная работа, в т. ч. по лабораторному анализу. В результате удалось получить объективные данные по питанию петербургским детям. Они нас неприятно удивили. Оказалось, что по целому ряду важнейших витаминов петербуржцы обеспечены хуже, чем в среднем дети России. Так уровень витаминов группы В и витамина С у них существенно ниже, чем у их сверстников в других регионах. Исследования детей с заболеваниями желудочно-кишечного тракта показали столь же удручающую картину: по таким важнейшим витаминам

как ретинол и каротин (А), токоферол (Е), рибофлавин (В2) также гораздо хуже, чем в целом по стране.

## «Чахнувшая» Барби

Данные оказались тем более неожиданными, что исследования проводились на базе вполне благополучных школ – это были гимназии Выборгского района.

Стали разбираться в причине витаминного неблагополучия. Вполне логичным выглядит предположение о том, что, видимо, сказывается влияние климато-географических условий. Петербург – единственный мегаполис мира, который находится на столь высокой северной широте. Высока и степень напряжения адаптивных механизмов организма: в связи с той же биологической ночью – более трех месяцев в году – они получают из атмосферы ноль (!) ультрафиолета. Того самого, что необходимо для успешного проведения ряда процессов в организме. Рацион ребенка в большинстве семей хромает: в частности, в нем дефицит молочных продуктов.

Опять же под воздействием телевидения девочек-подростков распространено нездоровое стремление к стройности, достигаемое ущемлением себя в питании. В период, когда формирующийся организм должен получать с пищей все необходимое в нужных количествах, его сажают на голодный паек. Да, девочки становятся похожими на Барби, но у них целый «букет»: заболевания



костно-мышечной системы, желудочно-кишечного тракта, железодефицитные анемии.

## Этикетка – это документ

Выход? Восполнять дефицит витаминов и микроэлементов с помощью поливитаминных препаратов. Их специально для детей разработано немало и они доступны по цене. Согласитесь, куда полезнее вместо двух-трех шоколадок купить в аптеке поливитаминный комплекс, которого хватит на месяц приема.

Сегодня на рынке и огромный спектр продуктов, содержащих витамины и минеральные вещества. Родители должны научиться ориентироваться и выбирать то, что действительно нужно ребенку. Читать надписи на этикетках, а не прельщаться их внешними атрибутами. Причем, в большинстве случаев цена продукта примерно одинакова, а качество принципиально отличается. Это касается молочных и функциональных (т. е. обогащенных полезными веществами) продуктов, соков и т. д.

К слову, этикетка – это официальный документ. Верить ей можно. Сейчас немало

случаев, когда петербуржцы приносят купленные продукты в профильные лаборатории для анализа: соответствуют ли надписи реальному содержанию? Производители это тоже знают и не в их интересах себя «подставлять».

К примеру, столь любимые детьми соки. Как их выбирать? Во-первых, **есть просто сокодержательные напитки** – об этом, как правило, написано мелко-мелко. Сока там очень мало.

Во-вторых, **лучшие соки – те, где написано «прямой отжим»**. Т. е. для этого сока собраны лучшие фрукты для конкретного контингента

потребителей. Если он для детей, значит, используются зеленые яблоки лучших сортов определенной спелости. Все на самом деле так – я инспектировала заводы в России и за рубежом. Если написано «прямой отжим» и «для детского питания» – это лучшее из того, что есть на рынке.

В-третьих, **если есть слово «восстановленный»**, то это означает, что сначала отжали сок из овощей и фруктов в регионе, где это обходится наиболее дешево. Затем производится

концентрация – сок сгущается и становится похож на переваренное варенье. Его закладывают в емкости и везут на сокоперерабатывающий завод, где идет процесс разведения и розлива. Безусловно, восстановленный сок не вреден, в нем много полезных веществ и он для ребенка куда полезнее, чем сахаросодержащие газированные напитки.

Понятно, что многое зависит от родителей. Им не стоит забывать, что легкомысленное отношение к питанию ребенка обязательно «аукнется» проблемами с его здоровьем.

Понятно, что многое зависит от родителей. Им не стоит забывать, что легкомысленное отношение к питанию ребенка обязательно «аукнется» проблемами с его здоровьем.

Записал Николай Зеница

# СИНДРОМ ГИПЕРАКТИВНОСТИ / НЕДОСТАТКА ВНИМАНИЯ

**В** шестидесятых годах прошлого века врачи обратили внимание на стойкую тенденцию постепенного увеличения количества детей, страдающих повышенной возбудимостью. Как следствие, рос и % детей, имеющих проблемы с вниманием и концентрацией, что, например, приводило к медленному, но верному увеличению количества школьников, отстающих в успеваемости. Именно в эти годы в повседневный обиход «вошел» специальный диагноз – синдром гиперактивности / недостатка внимания.

Постепенно выяснилось, что его развитию способствуют многие причины: генетическая предрасположенность, курение и потребление алкоголя матерью во время беременности, инфекции, рождение прежде срока и т.д. Как следствие, в головном мозге ребенка уже с рождения нарушены механизмы торможения и регуляции настроения. Ребенок легко возбудим и постоянно находится в состоянии то чрезмерной радости, то уныния, то озлобленности. Все попытки взрослых урезонить малыша дают лишь пятиминутный результат. В школе, как правило, такие дети – стабильные троечники с частыми неудов-

летворительными оценками по поведению.

Для коррекции поведения таких детей предлагалось много способов: назначение успокаивающих средств, прием препаратов йода и витаминов, сеансы психотерапии, обучение по специальному графику с укороченными уроками и прочее. Решение обнаружилось случайно...

В 2005 году в США проводилось масштабное исследование, в ходе которого дети с отставанием в координации движений получали Омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты. Желаемого эффекта достичь не удалось, и проблемы с двигательными навыками сохранились. Однако, к изумлению ученых, у детей, склонных к синдрому гиперактивности / недостатка внимания «пошли на поправку» дела с концентрацией и резкими перепадами настроения. К концу третьего месяца эксперимента нормализовались поведение и успехи в обучении. Через шесть месяцев в чтении и письме дети в два-три раза обгоняли тех, кто не получал Омега-3 жирные кислоты. Ранее безнадежно невнимательные малыши стремительно догоняли обычных сверстников.

Для объяснения данного результата не

пришлось долго «ломать голову». Давно известно, что в головном мозге Омега-3 жирные кислоты отвечают за своевременное подавление возбуждения. Например, у взрослых при недостатке Омега-3 жирных кислот нарушается работа центров настроения, а в коре головного мозга возникают очаги хронического возбуждения. Психические симптомы мы называем «депрессией» и «агрессивным поведением».

При синдроме гиперактивности / недостатка внимания в головном мозге ребенка отмечается повышенная возбудимость тех же структур, что и у взрослых при депрессии.

**Таким образом, компенсация дефицита Омега-3 жирных кислот избавляет организм от описанных выше проблем.**

Так что активная пропаганда необходимости употребления детьми рыбьего жира, проводимая в советское время, получила дополнительное подтверждение уже в наши дни!

Если ваш ребенок постоянно возбужден, не дает покоя окружающим и плохо поддается обучению, вполне вероятно виновник – дефицит Омега-3 жирных кислот!

РЕКЛАМА

## NORWESOL™ KIDS УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ОМЕГА-3 КОМПЛЕКС

**Norwesol KIDS – это полезный, замечательный продукт в современной удобной форме! Пусть ваши дети будут здоровыми, умными и красивыми!**

**A Norwesol поможет им в этом!**

**ПНЖК Омега-3 играют важную роль в формировании детского организма.**

Омега-3 жирные кислоты противостоят аллергиям

Омега-3 жирные кислоты снижают чувствительность ребенка к аллергенам, борются с воспалением и тормозят чрезмерную активность повинных в аллергии иммунных клеток.



Омега-3 жирные кислоты необходимы для роста мозга, лучшей памяти и внимания

До 80% получаемых Омега-3 жирных кислот используются организмом ребенка для построения мозга и нервов. Результат – быстрое развитие ребенка, лучшая память и отсутствие проблем с концентрацией внимания.

**Омега-3 жирные кислоты препятствуют хроническим воспалениям**

Омега-3 жирные кислоты снижают риск развития хронических воспалений, в том числе после инфекционных заболеваний. На фоне инфекций Омега-3 кислоты содействуют противовоспалительным и жаропонижающим препаратам.

**Зачем Вам Норвесол?**

Вы заботитесь о здоровье своего ребенка, но не всегда получается учесть все негативные факторы современного мира?

Теперь у вас есть помощник – уникальный Омега-3 комплекс – Norwesol KIDS (жидкая форма).

**Что такое Norwesol KIDS?**

Norwesol KIDS – 100% натуральный и экологически чистый источник Омега-3 полиненасыщенных жирных кислот, необходимых для гармоничного развития маленького человека.

Norwesol KIDS изготавливается только в Норвегии из жира морских млекопитающих. Он делается по строжайшим стандартам качества, легко усваивается детским организмом и полностью безопасен для вашего ребенка.

**Как он действует?**

Современная пища крайне бед-

на Омега-3 жирными кислотами. Norwesol KIDS восполняет дефицит, ликвидируя его негативные последствия.

В организме ребенка, Омега-3 жирные кислоты востребованы клетками всех органов и тканей. В особенности Омега-3 жирные кислоты востребованы нервной и иммунной системами.

**Как его применять?**

Norwesol KIDS можно безопасно применять с четырехлетнего возраста. Он имеет гипоаллергенную отдушку, которая придется по вкусу вашему ребенку. Ежедневный прием Norwesol KIDS станет приятным и полезным моментом в распорядке дня вашего малыша. Рекомендованная доза: детям от 4 до 7 лет – 1 чайная ложка в день, во время еды; старше 7 лет – 1,5 чайные ложки.



БАД. Не является лекарством. Перед применением ознакомиться с инструкцией. Свид. о гос. рег. № 77.99.23.3.У.10024.12.07 от 18.12.2007

**NORWESOL**  
www.norwesol.ru

**www.norwesol.ru**  
**горячая линия 812-703-02-01**  
**Представительство в России:**  
**ООО "Леге", тел. (812) 336-20-30**

# САМОУЧИТЕЛЬ ПО СНИЖЕНИЮ ЛИШНЕГО ВЕСА ИЛИ «РЕЦЕПТ СТРОЙНОГО ТЕЛА, КОТОРЫЙ РАБОТАЕТ»

*Продолжение. Начало в четырех предыдущих номерах.*

Теперь самое время перейти к другой группе заболеваний, которые также связаны с ожирением.

## Артроз

Одним из самых изощренных мучителей человечества является артроз. Артроз – это дегенеративное заболевание суставов, чаще всего крупных, таких как коленный и тазобедренный суставы. Для тех, у кого уже развился артроз не надо описывать ту изматывающую боль и те мучения, которые сопровождают таких людей изо дня в день, из месяца в месяц и из года в год. Они уже прекрасно это знают. Почему-то очень редко связывают напрямую повышенную массу тела и артроз. Хотя эта связь очевидна. Помимо того, что человек, набравший лишние 10 или 20 кг, чисто механически перегружает свои суставы, существует еще одна, не менее важная причина развития заболеваний крупных суставов. Когда человек весит больше нормы, это не просто вес, но еще и объем тела. Увеличивается в размерах живот, становятся толще бедра, смещается центр тяжести человека. Суставы были рассчитаны на долгую «безаварийную» работу в условиях физиологического распределения веса человека. То есть при идеальном положении центра тяжести. Лишний вес привел к смещению этого центра тяжести, и основные нагрузки легли на наименее подготовленные к этому участки хрящевой ткани крупных суставов. Попробуйте взять в руки две полные трехлитровые банки с водой, встать на носочки и походить с этим грузом хотя бы две минуты. Я думаю, что вы и так себе это прекрасно представили. При этом две трехлитровые банки с

водой – это всего лишь шесть килограммов. А многие наши сограждане носят на себе гораздо больший вес!

Совершенно очевидно, что и остеохондроз позвоночника, которым у нас страдает большинство населения, также связан с неправильной осанкой, вызванной избытками веса.

Опытные врачи-ортопеды всегда в первую очередь советуют худеть своим пациентам, у которых имеется повышенная масса тела.

## Остеохондроз

Здесь связь лишнего веса и повышенной нагрузки на позвоночный столб еще более очевидна. Также как и в случае с артрозами крупных суставов, повышенная масса тела увеличивает нагрузки на межпозвонковые диски, а смещение центра тяжести – усугубляет патологический процесс. Чаще всего страдает поясничный отдел позвоночника. Межпозвонковые диски «выскакивают» и ущемляются телами позвонков. Развивается так называемая межпозвонковая грыжа. Она сопровождается постоянной болью и ограничением подвижности человека. Усилия мануальных терапевтов по вправлению таких грыж на место часто не имеют успеха. Таких пациентов, скорее всего, ждет путь на операционный стол. Операция на позвоночнике это само по себе опасно. И что совсем обидно, часто приходится затем проводить повторные операции. Поэтому еще раз обращаясь к полным людям, которые не хотят ничего менять в своей жизни. Начните меняться сами, захотите похудеть. Иначе жизнь вас сама заставит меняться, но только не всегда эти перемены пойдут на пользу.



## Урок 5. Режим дня.

**Сколько раз в день мы принимаем пищу и можно ли есть после 6 вечера?**

Эти широкомасштабные опросы были проведены в США, Великобритании и Германии – в странах, где ожирение приняло размер национального бедствия. Опросы заключались в том: сколько раз в день вы принимаете пищу?

Выяснилось, что почти все полные люди едят один – два раза в день. Скучный завтрак, перекус – вместо обеда и ужин – от пуза. Такой образ жизни диктуется современной цивилизацией. Завтракаем на скорую руку, так как боимся опоздать на работу. Толкотня в общественном транспорте, пробки, строгое начальство, штрафы за опоздание. Тут не до завтрака. Обеденный перерыв – перекус в ближайшей забегаловке типа фастфуд. Когда, наконец, добираться домой – вечер наш! Можно без спешки насладиться любимым блюдом, еще одним и еще одним. И еще одним. Лет десять такой жизни – и 20 килограммов в плюсе.

При чем здесь режим питания и лишний вес? Очень даже прием!

Приведу вам простой пример из жизни людей. В годы перестройки людям платили редко и нерегулярно. Можно сказать, – жили бедно. Однако это привело к тому, что у каждого в кладовке появились запасы муки, сахара, соли, круп и макарон. Когда человек знает, что завтра может не получить заработной платы, он, заботясь о будущем, начнет запасать провизию. Тоже самое делает и наш организм. Когда его кормят редко и нерегулярно, он начинает при первой же возможности копить жир. Ведь неизвестно, когда в следующий раз дадут еды.

Или другой пример. Официант в ресторане, ежедневно получающий чаевые. Он имеет деньги каждый день и знает, что так будет продолжаться долго. Загляните к нему в холодильник – он пуст! Никаких запасов круп и макарон. В лучшем случае несколько свежих овощей. Ему незачем заботиться о хлебе насущном. У него всегда под рукой свободные деньги, на которые можно купить еду. Зачем ему запасать ее впрок?

Если кормить наш организм часто, он перестанет накапливать жир!

Это основной постулат современной диетологии.

Ученые вычислили, что от того, как часто мы питаемся, зависит скорость нашего обмена веществ.

Если мы принимаем пищу 1 раз в день, обмен веществ замедляется на 25%!

Если мы кушаем 2 раза в день, замедление метаболизма будет равно 13-14%.

Трехразовое питание приводит к 5% замедлению обмена веществ.

Только питаясь 4 раза в день, мы будем соблюдать баланс, – обмен веществ не будет замедляться.

А вот если мы едим 5 или 6 раз в день, то ускоряем обмен веществ, создавая прекрасные условия для естественного похудения!

Это прекрасно. Мы все любим поесть. Давайте доставлять себе это удовольствие чаще! Когда мы едим часто, нет нужды набивать себя едой как в последний раз. Дробное питание – это лечебная процедура.

В любом санатории питание построено по принципу 5-6 разового приема пищи.

Завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, кефир на ночь. Шесть раз!

А вот теперь поговорим о вреде больших перерывов в еде.

Первое что страдает при длительных перерывах в приеме пищи – это наша желчь. Желчь вырабатывается постоянно, независимо от того, едим мы или нет. Если мы не едим, желчь накапливается в желчном пузыре, где происходит ее концентрация. Это является одним из обязательных условий для образования камней желчного пузыря. Кроме того, длительный застой желчи в желчном пузыре создает благоприятную почву для развития инфекции в ней. От банальных лямблий до микроорганизмов, способных вызывать холецистит.

Все лечебные мероприятия, направленные на борьбу с холециститом, камнями желчного пузыря, лямблиями всегда предусматривают частое, дробное питание. Во всех рекомендациях вы найдете упоминания о недопустимости голодания или длительных интервалов между приемами пищи у таких пациентов.

Второе – и главное для нас. Длительные интервалы между приемами пищи ведут к тому, что активизируется процесс накопления жировой ткани.

Вот и получается, что вроде бы человек ест мало, редко, а все набирает вес и набирает. Совершенно естественно он полагает, что надо есть еще меньше. Но организм нам не перехитрит. Он просто снижает обмен веществ и начинает еще больше откладывать жир про запас. Такой человек впадает в уныние, начинает считать, что всему виной гормоны, и особенности обмена веществ, машет на себя рукой, говоря: «Ну и пусть! Я не один такой! Лучше на себя посмотрите! Я не толще других!». Начинает предаваться пороку чревоугодия, находя в этом хоть какую-то радость в жизни.

Мы теперь знаем в чем одна из причин набора лишнего веса. Эта причина в редких приемах пищи. Не надо забывать, что примерно 45% всей энергии человек тратит ни на что иное, как на процесс пищеварения. Этим нужно пользоваться.

Согласитесь, что справиться с этой причиной довольно просто. Нужно просто начать есть часто. Весь вопрос в том, как же нам приспособить нашу повседневную жизнь к тому, чтобы умудриться покормить себя 5 или еще лучше 6 раз в день?

Давайте вместе подумаем на эту тему.

У нас в активе уже есть завтрак, мы теперь точно не будем избегать обеда, и у нас, конечно же, имеется ужин. Итого три приема пищи у нас уже в активе. Осталось добавить еще три.

Между завтраком и обедом мы вполне можем себе позволить съесть либо фрукт (яблоко, банан), либо йогурт. Это тоже будет считаться приемом пищи. Между обедом и ужином, опять же можно позволить себе фрукты или чай с печеньем. Здесь уместно вспомнить, что мы не будем за один присест съедать больше 100 граммов печенья или булочек. У англичан имеется специальный прием пищи под названием five o'clock – «пятничасовой чай». То есть они обязательно между обедом и ужином пьют чай.

Ну и вечером, после ужина, вы заслужили кружку кефира или яблоко, или любой другой фрукт. Не надо бояться, что, поев после 6 вечера, вы непременно располнеете. Это неправда. Те, кто не принимают пищу после 6 вечера, обрекают себя на 12-14 часовой перерыв в еде, а это чревато образованием камней в желчном пузыре и замедлением обмена веществ.

Теперь о том, как сделать 5-6 разовое питание нормой жизни.

Перед выходом на работу возьмите с собой два яблока или яблоко и банан, или йогурт. Места в вашей сумке они много не займут. Помните, что, часто питаясь, вы худеете, что вы ускоряете обмен веществ и заставляете организм избавляться от ненужных уже запасов жира. Ведь его (организм) уже кормят часто. Дайте ему (организму) это понять. Каждый раз, когда вы принимаете пищу, вы осознаете, что это во благо. Что этим самым вы закладываете долгосрочный фундамент здорового образа жизни.

**ИТАК: ПОДВЕДЕМ ИТОГИ ЭТОГО УРОКА.**

1. Для того чтобы худеть, нужно питаться дробно 5-6 раз в день
2. Редкие приемы пищи ведут не только к набору веса, но и к проблемам с желчным пузырем.
3. Для того чтобы питаться чаще, достаточно между завтраками, обедами и ужинами кушать фрукты, есть йогурт, или пить чай с небольшим количеством сладостей, а на ночь пить кефир, или чай, или те же фрукты.
4. Возьмите себе за правило, брать с собой на работу фрукты или йогурт.
5. Каждый прием пищи – это шаг на пути к стройной фигуре, а не наоборот.

*Петр Ивченков*

*Продолжение материала в следующем выпуске журнала. Дата выхода мартовского выпуска*

**PRO ЗДОРОВЬЕ**

– 13 марта 2008 года.

Реклама

**КАК ГРАМОТНО ПЕРЕСТРОИТЬ ОРГАНИЗМ НА НИЗКОКАЛОРИЙНУЮ ДИЕТУ**

**Когда мы начинаем снижать калорийность пищи, наш вес действительно начинает снижаться, но в то же время повышается аппетит. Это включает защитный механизм, возрастает риск «сорваться» и прекратить диету.**

Тысячелетиями местные племена бушменов в Африке использовали растущий в пустыне Калахари кактус Худия, чтобы подавить чувство голода во время длительных охотничьих походов. Когда ученые тщательно изучили это растение, они обнаружили неизвестную молекулу, которую окрестили P-57. Эта молекула воздействует на гипоталамус, а точнее, на расположенные в нем нервные рецепторы, чувствительные к глюкозе.

Молекула P-57 имитирует анорексигенный эффект глюкозы на центр голода в гипоталамусе, обманывая мозг, сообщая ему о сытости. Причем P-57 действует в 10 раз сильнее глюкозы! Блокируя образование жирных кислот из углеводов, он поддерживает такую концентрацию глюкозы, при которой нейроны гипоталамуса не стимулируют аппетит.

Потребление калорий при этом сокращается на 30 – 40%! Для выработки энергии организм переключается на сжигание жировых запасов и человек худеет. А поможет ему в этом та часть формулы препарата «НЕВЕСОМ», которая и отвечает за ускорение процесса жиросжигания.

В компании «NewMedica» разработан препарат «НЕВЕСОМ», решающий две основные проблемы контроля массы тела. В состав капсулы входят компоненты, отвечающие за:

- Снижение аппетита (Худия Горгони, Аминокислотный хелат Хрома и Ванадия)
- Сжигание накопленных жировых запасов (Гарциния Камбоджийская, экстракт Зеленого чая, Кальция пируват).

Таким образом, прием «НЕВЕСОМа» позволяет организму мягко и физиологично перестроиться на низкокалорийную диету и сформировать правильное отношение к еде на долгие годы.

Не имеет побочных эффектов, не обладает слабительным и диуретическим действием. Не вызывает зависимости. Снижение веса наступает мягко и физиологично.

Действие «НЕВЕСОМа» усиливается при совместном приеме с препаратом «ФЕРМЕНТИН», который содержит Бромелайн, Папаин и другие пищеварительные ферменты, не позволяющие жиру откладываться. (Комплексный подход к снижению веса). Так же «ФЕРМЕНТИН» помогает более полному всасыванию питательных веществ и витаминов, которые так необходимы нашему организму в период диеты.

**Уникальность комплекса для снижения веса «НЕВЕСОМ» + «ФЕРМЕНТИН» заключается в том, что впервые стало возможным сочетание натуральных компонентов, снижающих аппетит и вес, с группой ферментов, усиливающих эффективность всего комплекса.**

Дополнительная информация на сайте [www.newmedica.ru](http://www.newmedica.ru) а также по телефону: 336-87-66, 764-28-11, 923-86-06. Родник Здоровья 301-09-29  
Телефон в Москве: (495) 765-72-23

Произведено по стандартам качества GMP. Совместная разработка компании «NewMedica», Россия, и «Maat Nutritionals», США, Лос-Анджелес.

См. о т.с. ре. № 77-99-23-3.1.1688.1.06 от 02.11.2006 г. См. о т.с. ре. № 77-99-23-3.1.1689.1.06 от 02.11.2006 г.

# ЧТОБЫ КОЖА НЕ СТАРЕЛА

## ВНЕ КОНКУРЕНЦИИ

Долгое время косметологи и дерматологи искали универсальное средство, позволяющее не только замедлить старение кожи, но и устранить значительную часть уже имеющихся «возрастных» проблем. Несколько лет тому назад оно было найдено. Ученые и практики заметили, что полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3 способны останавливать старение кожи изнутри.

Итак, почему же она стареет? Как известно, у кожи есть упругая основа, состоящая из переплетенных волокон соединительной ткани – коллагена. В молодости его достаточно, и морщинкам и дряблости путь заказан. Со временем количество коллагена уменьшается, и возникают те самые «возрастные» изменения. Долгое время считалось, что это генетически запрограммированный процесс, влиять на который извне нельзя. Сегодня ученые доказали обратное.

Словом, с причинами все ясно. Но как жирные кислоты Омега-3 тормозят старение кожи? Торможение происходит сразу по трем направлениям. В порядке значимости перечень выглядит так: антиоксидант-

ные свойства, противодействие воспалению и торможение ключевых механизмов старения кожи. Коротко о каждом.

Антиоксиданты – вещества, противостоящие повреждению клеток кислородом и продуктами его активности. В разной степени антиоксидантные свойства присущи витамину А (ретинолу), селену, фруктовым экстрактам и др. Поскольку до 90 % повреждений коже наносит именно атмосферный кислород, все антиоксиданты в известной мере препятствуют старению кожи. Но полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3 относятся к сильным антиоксидантам.

Противодействие воспалению – крайне необходимый процесс. Ведь любое повреждение кожи сопровождается воспалением. В норме оно умеренно, но иногда затягивается, становится хроническим. Полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3 очень «разумно» противостоят воспалению: никогда не мешают нормальной кратковременной защите организма за счет воспаления, но крайне эффективно прекращают его хроническое протекание. В результате устраняются условия для интенсивного разрушения коллагена и замедляют старение.

Полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3 непосредственно вмешиваются во все механизмы старения кожи, тормозя их развитие. Эластичная коллагеновая основа кожи перестает избыточно разрушаться и постепенно восстанавливается. Кожа сохраняет упругость и молодой вид.

Сегодня неизвестны другие вещества, способные непосредственно тормозить ключевые механизмы старения кожи, поэтому полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3 находятся вне конкуренции.

## ЗАМЕНИТЬ НЕВОЗМОЖНО

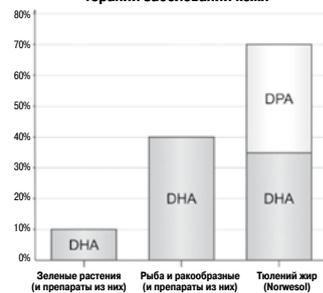
Можно ли получить достаточное количество полиненасыщенных жирных кислот Омега-3 из пищи? Сегодня, к сожалению, нет. И вот почему. В доисторические времена первобытные люди съедали достаточные количества жирных кислот Омега-3, питаясь зелеными побегами, мясом диких животных и рыбой. Затем человек стал выращивать зерно, а не зеленые растения. Это был первый шаг на пути к дефициту жирных кислот Омега-3 в организме.

Около двухсот лет тому назад выросла эффективность сельского хозяйства. В рационе стало много масел: подсолнечного, кукурузного и др. Они практически не содержат жирных кислот Омега-3, но зато доступны. Дефицит нарастал. Еще через пятьдесят лет производство зерна стало столь эффективным, что скот постепенно стали кормить зерном и комбикормом вместо травы и сена. Результат – мясо, бедное жирными кислотами Омега-3.

Около ста лет тому назад человек научился производить маргарин из растительного масла, доступного, но с минимумом жирных кислот Омега-3. Это было бы полбеды, но при выпуске маргарина в нем образуются вещества, активно противодействующие Омега-3.

Последней каплей стало искусственное выращивание рыбы, начавшееся в XX веке.

Процентное содержание форм полиненасыщенных жирных кислот Омега-3 необходимых для терапии заболеваний кожи



Эта рыба питается комбикормом, а не водорослями. Как итог, в ней не больше жирных кислот Омега-3, чем, например, в гамбургере.

Итог? При подсчете окажется, что мы съедаем в 20-30 раз меньше полиненасыщенных жирных кислот Омега-3, чем наши далекие предки. Дефицит настолько велик, что взвзв даже очень богатую этими веществами морскую рыбу, мы должны будем ежедневно съедать ее по 1,5-2 килограмма. Что же до других продуктов, то, например, нам никак не съесть за день 12 кг бекона, 250 кг картофеля или 545 кг чеснока.

Сегодня единственным доступным источником полиненасыщенных жирных кислот Омега-3 стали их препараты. Причем наиболее эффективны те из них, которые произведены из тканей морских млекопитающих. Именно они очень богаты полиненасыщенными жирными кислотами Омега-3 и легко усваиваются. Препараты из тканей морских млекопитающих эффективны для торможения старения кожи, разительно превосходя все остальные источники полиненасыщенных жирных кислот Омега-3.

Итак, если вы хотите сохранить молодость кожи, лучший выбор – препараты, содержащие полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3. Они решат и другие проблемы организма: обеспечат его энергией, нормализуют кровяное давление и сложные цепочки биохимических реакций, поддержат иммунную систему.

Подготовил Олег Николаев

... полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3 способны останавливать старение кожи изнутри!

РЕКОМАНДАЦИЯ

## NORWESOL

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ОМЕГА-3 КОМПЛЕКС

- уникальная биодоступность Норвесола обусловлена его происхождением из жира морских млекопитающих (тюленей).
- непревзойденная чистота – производство в Норвегии по жесточайшим стандартам качества (GMP).
- высокая эффективность воздействия на кожу.



БАД. Не является лекарством. Перед применением ознакомиться с инструкцией. Свид. о гос. рег. № 77.59.23.3.У.1285.2.07 от 27.02.2007

[www.norwescol.ru](http://www.norwescol.ru)  
горячая линия 812-703-02-01  
Представительство в России:  
ООО «Леге», тел. (812) 336-20-30

# «СКОРАЯ ПОМОЩЬ» ПРИ БОЛИ В ГОРЛЕ

**К концу зимы усталый организм просит солнышка и тепла, а в ответ – пасмурное небо, снег и ветер. Неудивительно, что в это время количество вирусных инфекций возрастает. Обычными спутниками этих инфекций бывают боли в горле, чувство першения и дискомфорта, усиливающиеся при глотании. Многие считают, что лучший способ в этом случае – принять антибиотики, причем чем сильнее боль в горле, тем больше оснований для антибиотикотерапии. Другие усиленно полощут горло крепкими растворами соли или соды, считая, что так они «дезинфицируют горло». Почему эти меры зачастую не помогают и даже могут оказаться вредными?**

Самой частой причиной болей в горле является вирусный фарингит (больше чем в 70% случаев). Бактериальные инфекции, например, стрептококковая ангина, встречаются, к счастью, существенно реже. В чем отличие между тонзиллитом и фарингитом? При тонзиллите воспаляется лимфатическая ткань миндалин, при ангине воспаление это еще более выражено, затрагивает и окружающие ткани, мягкое небо, приводит к выраженному подъему температуры, сильному недомоганию и чревато серьезными осложнениями со стороны сердца, почек, суставов. Вот почему при любых подозрениях на тонзиллит и тем более ангину следует незамедлительно обратиться к врачу (терапевту, ЛОР-врачу) и выполнять все предписания врача. Решение о назначении антибактериальных препаратов должен принимать врач. Не занимайтесь самолечением. Неправильное использование антибиотиков приводит не только к дисбактериозу кишечника, аллергии, ослаблению иммунитета, но и к появлению устойчивых к антибиотикам видов бактерий. При последующих заболеваниях эти антибиотики могут уже не помочь, что существенно затруднит лечение. В отличие от тонзиллита и ангины при фарингите воспаление затрагивает слизистую оболочку задней стенки глотки, сопровождается умеренным ухудшением общего состояния, субфебрильной температурой. Известно, что примерно 70% фарингитов вызываются вирусами (теми же, что вызывают ОРВИ и грипп). Вот почему часто при болях в горле, особенно в первые дни заболевания ОРВИ, применение антибиотиков не имеет смысла – антибактериальные средства не убивают вирусных возбудителей. Как показывают многочисленные зарубежные исследования, при острых болях в горле, вызванных фарингитом, целесообразно применение препаратов с противовоспалительным, обезболивающим и противовирусным действием. Сегодня существует великое множество средств (аэрозолей, леденцов, растворов) от болей в горле. В основном, в их

составе – антисептик или антибиотик местного действия + обезболивающий и противовоспалительный компонент. При выборе такого средства следует помнить о токсичности хлоргексидина, входящего в состав многих препаратов от болей в горле и не допускать их неограниченного бесконтрольного приема, особенно детьми. Необходимо отметить также о возможности аллергии на другой часто используемый компонент лекарств от болей в горле – лидокаин. С учетом вышесказанного, становится понятно, почему так востребованы препараты природного происхождения, отличающиеся прекрасной переносимостью и малым числом побочных эффектов. Современные технологии производства позволяют сделать их не менее действенными, чем синтетические аналоги. Одним из наиболее эффективных натуральных лекарственных препаратов от болей в горле является Тонзипрет от немецкой компании «Бионорика АГ». Исследования показывают, что при острых болях в горле препарат излечивает больше 80% больных к третьему дню лечения. Тонзипрет – настоящая «скорая помощь» для больного горла. И это с учетом того, что в составе его нет ни анестетика, ни антисептика химического происхождения! Полностью натуральный лекарственный препарат Тонзипрет приготовлен по гомеопатической технологии из растительных компонентов – красного стручкового перца, лаконоса американского и гваякового дерева. Эти растения издавна используются гомеопатами для лечения воспалительных заболеваний горла. Компания «Бионорика АГ», используя собственное селекционное растительное сырье, а также запатентованные методы экстрагирования, создала максимально эффективное и вместе с тем, безопасное средство «скорой помощи» при острых болях в горле. Тонзипрет оказывает приятное согревающее действие, быстро устраняет боль и першение. Еще одна важная деталь: препарат оказывает мягкое иммуномодулирующее действие, что очень важно для тех людей, у

которых горло – это «слабое место», и обострения тонзиллита или фарингита бывают очень часто. Тонзипрет выпускается в двух удобных формах – в виде таблеток и в виде капель. При острой боли в горле препарат следует принимать часто, до 10 раз в день, рассасывая таблетки или принимая 5 капель с небольшим количеством воды. По мере стихания болей переходят на 3-кратный прием препарата до полного выздоровления. У Тонзипрета практически нет побочных эффектов, он прекрасно переносится и может приниматься взрослыми с 18 лет. Лицам с аллергией на компоненты препарата (включая красный стручковый перец) прием Тонзипрета не рекомендуется. При лечении болей в горле

не следует забывать о средствах народной медицины – они по сей день эффективны. При болях в горле помогают компрессы, горячие ножные ванны, теплое молоко и полоскание горла. Следует помнить, что горячее питье противопоказано, пища вообще в этот период должна быть щадящей: больному горлу нужен покой! Курение следует также прекратить. Полоскания крепкими растворами соли, марганцовки, фурацилина или соды, очень популярные раньше, большинство ЛОР-врачей на сегодняшний день не одобряют. Перечисленные «прижигающие» растворы повреждают и без того воспаленную слизистую оболочку, разрушают защитный слой слизи на поверхности глотки. Это позволяет микробам проникать вглубь слизистой оболочки и усугубляет воспаление. Вот почему более щадящим и действенным является полоскание настоями или отварами лекарственных трав. Необходимо помнить, что боли в горле, не проходящие на фоне обычного лечения более 5-7 дней – это повод обратиться к врачу. Не пренебрегайте своим здоровьем!

РЕКЛАМА

**Тонзипрет®**

Целебная сила растений  
против острой боли в горле

- Быстро устраняет першение и боль в горле
- Оказывает местное согревающее действие
- Ускоряет выздоровление

**BIONORICA**  
The phytoengineering company  
BIONORICA AT, Trazzante  
Tel./fax: +49 51 502-90-19  
http://www.bionorica.ru  
e-mail: bionorica@bionorica.ru

Ph. no. 01 - 30702 от 08.08.2008

# СТРОЙНОСТЬ НА ВСЮ ЖИЗНЬ



**– Михаил Юрьевич, является ли ожирение заболеванием?**

– Да, конечно. Ожирение начинается тогда, когда накопление энергии в виде жира превышает ее расход. В норме поступление питательных веществ в организм равно их расходованию организмом. Ожирение является причиной многих заболеваний, и одновременно является следствием некоторых процессов.

**– Каковы же причины ожирения?**

Основными причинами ожирения являются:

- *переедание,*
- *несбалансированное питание,*
- *плохие привычки питания,*
- *гиподинамия,*
- *нарушение обмена веществ,*
- *наследственная предрасположенность,*
- *возраст.*

Что интересно, все эти факторы связаны между собой. И усиление любого из них приводит к усилению других и наоборот.

Само по себе участие генетических факторов в развитии ожирения можно считать доказанным. Однако среди наших клиентов значение наследственного фактора на развитие ожирения существенно преувеличено. По современным же представлениям, полные люди наследуют некоторую предрасположенность к избыточному образованию жировой ткани, которая проявляет себя ТОЛЬКО под действием внешних условий – переедание и малоподвижность.

**– Какие методы борьбы с ожирением существуют на сегодняшний день?**

– Несмотря на кажущееся многообразие методов (около 700 видов), существует всего два направления:

-Снижение объема принимаемой энергии (пищи).

-Увеличение расхода энергии – прежде всего изменение физической нагрузки и ускорение обменных процессов.

В Петербурге в 2007 году диагноз «ожирение» поставили 20 627 пациентам. Реальные цифры, по оценке Минздрава РФ составляют свыше 60% – это процент взрослого населения, имеющего избыточный вес, притом 23% из них страдают ожирением. На вопросы о способах похудения отвечает **Никитин Михаил Юрьевич, психолог высшей категории** Оздоровительно-учебного центра «ЛайфБрайтинг», автор программы снижения веса «Алмаз Будды».

И здесь стоит разделить понятия «снижение веса» и «лечение ожирения».

Часть современных методов направлена на снижение веса без изменения развития жировой ткани – а именно за счет обезвоживания. Такие методы дают достаточно быстрый, но неустойчивый результат, к тому же они могут быть небезопасными для здоровья. Сюда входят применение мочегонных и слабительных препаратов, посещение саун и т.д. Такую процедуру как липосакция, также вряд ли стоит рассматривать как решение проблемы – при переизбытке нерастраченной энергии она неизбежно будет накапливаться в виде жира.

Поэтому если мы говорим об эффективных программах, то это такие, чья основная задача – нахождение баланса между приходом энергии и ее расходом.

**Программа естественного снижения веса – это процесс, связанный с пересмотром своих привычек и стратегий пищевого поведения.**

Идеальным для здоровых людей можно считать вес, набранный к 25 годам, так как к этому возрасту заканчивается физиологическое формирование организма, и процессы обмена веществ находятся в равновесном состоянии. Если бы человек каждые 7-10 лет пересматривал свое пищевое поведение, объем и качество продуктов питания, и вел активный образ жизни, то он мог бы до старости сохранить тот вес, который был у него в 25 лет. Конечно, определенное увеличение веса с годами неизбежно и нормально, но в этом случае оно составило бы 2-3 кг.

**– В чем особенность Вашей программы похудения «Алмаз Будды»?**

– Каждый участник, прошедший обучение, получает возможность самостоятельно регулировать уровень потребления пищи в соответствии с фактическими потребностями своего организма. Причем происходит это как в процессе понимания

факторов, влияющих на набор веса, так и в процессе обучения конкретным приемам.

В основе программы лежат разработки современных зарубежных и отечественных ученых, как психологов, так и диетологов.

Но так как программа посвящена поведению, то акцент смещен на психологию – работу с эмоциональными состояниями – стрессом, депрессией, переосмысление приобретенных ранее привычек, формирование новых. Каждый участник получает необходимую информационную и эмоциональную поддержку в течение всего курса снижения веса.

**– Почему Ваша программа называется «Алмаз Будды»?**

Это метафорическое обозначение процесса обучения, в котором на первом месте идет осознание, приводящее к желаемым изменениям.

**– Какие Вы можете дать рекомендации для снижения веса?**

– Вот некоторые из них:

## 1. Ведение дневника

Ежедневный учет того, что вы едите, помогает вам более серьезно относиться к проблеме снижения веса. Это помогает вам понять, что именно приводит к перееданию и отсутствию физической активности.

## 2. Белок при каждом приеме пищи

Увеличение потребления высококачественного белка помогает сохранять мышечную массу и сокращать количество жиров в организме в процессе снижения веса. Причина этого – аминокислота лейцин, которая защищает мышечный белок во время снижения веса, поэтому вы теряете только жир, а не мышечную массу. Поддержание мышечной массы во время снижения веса исключительно важно, потому что это способствует более ускоренному сжиганию калорий.

Позаботьтесь о том, чтобы белок был только частью хорошо сбалансированной диеты. Мы рекомендуем, чтобы белок составлял 15-35% вашего

питания. Выбирайте постный белок, который находится в яйцах, рыбе, птице, мясе, молочных продуктах с низким содержанием жиров, бобах и орехах.

## 3. Верьте в завтрак

Завтракая, вы можете терять вес. Исследования показывают, что люди, пропускающие завтрак, обычно имеют больший вес, чем те, кто завтракает. Почему? Здоровый завтрак стабилизирует уровень сахара и гормонов, а обмен веществ ускоряется вместе с увеличением количества сгораемых калорий.

## 4. Перерыв между приемами пищи не должен быть больше 4-5 часов

Пропуская прием пищи, вы обрекаете себя на постоянное неразборчивое жевание. Возьмите себе за правило есть не менее 3 раз в день, чтобы контролировать чувство голода и управлять аппетитом.

## 5. Не спешите

Не думайте, что вы сможете избавиться от лишнего веса за короткое время. Самый успешный подход – медленно и верно, не более 0.5-1 кг в неделю. При таком темпе вы освобождаетесь в первую очередь от жира, поэтому вероятность избавиться от него навсегда возрастает.

## 6. Не делайте это в одиночку

Поддержка других людей очень помогает в закреплении новых привычек питания и физической активности. Успешно снижают вес те, у кого есть хорошая система поддержки.

## 7. Вознаграждайте себя

Составьте себе список поощрений за то, что вы достигли цели, например, снизили вес на 2-4 кг или стали регулярно делать физические упражнения. Это повысит вашу самооценку (исследования свидетельствуют, что высокая самооценка помогает справиться с эмоциональным перепадом). Но не используйте еду в качестве вознаграждения. Посетите СПА, отмойте до блеска машину, пойдите в кино, позвоните или напишите старому другу или побалуйте себя покупками.

Традиционная медицина хранит в себе чудесные возможности исцеления человека от любых болезней. Все большее число людей становится на сторону немедикаментозного лечения, все чаще открываются новые клиники традиционной и восточной медицины. Сегодня мы попросили **Касьянова Владислава Александровича, Су Джок терапевта, врача восстановительной медицины**, специалиста Оздоровительно-учебного центра «ЛайфБрайтинг» ответить на вопросы о древнейших методах лечения и об их эффективности.

# КОМПЛЕКСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ



**– Владислав Александрович, какие методы традиционной медицины – самые эффективные? И насколько безопасны эти методы лечения?**

На мой взгляд, из имеющихся на сегодня методов немедикаментозной терапии, один самых эффективных – Су Джок терапия. В течение 20 лет я занимаюсь различными видами рефлексотерапии, и на ежедневной практике убедился, насколько быстро действует Су Джок. Иногда достаточно 1-2 минуты массировать точку соответствия пораженному органу на кисти или части тела, чтобы получить желаемый результат (избавиться или уменьшить острую боль в органе или суставе). Кроме того, воздействие на зоны и точки на кисти или стопе является абсолютно безопасным методом лечения, так как самой природой изначально заложен принцип стимуляции точек на кисти во время нашей обычной жизнедеятельности. И что немаловажно – для применения Су Джок нет никаких противопоказаний! За многолетнюю практику приходит абсолютная уверенность в том, что «Су Джок действительно лечит

все», и это не только мое мнение, в этом каждый день убеждаются специалисты, практикующие Су Джок регулярно и те, кто сталкивается с Су Джок впервые.

**– Какие методы лечения позвоночника и суставов Вы используете?**

В лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата я использую различные подходы, в эффективности и действенности которых уверен: это виды рефлексотерапии (китайская акупунктура, корейский метод – Су Джок и др.), мягкие мануальные техники, остеопатию, виды лечебного массажа, лимфодренаж, а также методы психоэмоциональной коррекции, что иногда приносит большую пользу, чем все ручные техники, вместе взятые. Работа на психоэмоциональном уровне показывает, какое же все-таки хрупкое существо – Человек, и насколько сильное, поскольку может справиться с соматическими проблемами, когда осознает их и разрешит. В этом аспекте, если нужно, моим пациентам помогают коллеги по

центру: психологи, психоаналитики.

**– Как быстро Вы можете избавить человека от острой боли в спине?**

В большинстве случаев, чтобы устранить острый болевой синдром в области спины, достаточно 1-2 сеансов комплексного лечения. Конечно, комплекс воздействия назначается в каждом случае индивидуально, с учетом всех особенностей пациента.

**– Нам известно, что Вы также используете метод гирудотерапии. В народе существует распространенное мнение, что пиявки лечат все, так ли это на самом деле?**

Да, действительно, я часто использую гирудотерапию при многих заболеваниях, в основном, в комплексе с другими терапевтическими методами. При лечении пиявками можно добиться прекрасных результатов, но надо иметь в виду, что есть небольшое количество противопоказаний, а также возможна аллергическая реакция, но, как правило, это последствия зашлакованнос-

ти организма. В своей работе я использую комплексный подход к лечению организма, и когда есть необходимость в постановке пиявок, работаю с ними по системам соответствия Су Джок, так что выражение, что «пиявками можно все вылечить» – будет вполне уместно.

**– Почему Ваша методика называется комплексной?**

Практика постоянно подтверждает, что лучший результат достигается, когда в лечении пациента участвуют несколько врачей различных специальностей. В этом можно убедиться, обратившись в любой медицинский центр. Я также вижу замечательный эффект от применения нескольких методов лечения пациентов во время одного сеанса. Владая разными видами нетрадиционного лечения, я одновременно сочетаю рефлексотерапию, мануальные техники, гирудотерапию, и при этом помню об индивидуальном подходе, что позволяет пациенту получить наилучший результат и значительно сэкономить на своем оздоровлении.

**Беседовала М. Евченко**

РЕКЛАМА

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НЕ ПОДЛЕЖИТ ЛИЦЕНЗИРОВАНИЮ



Запись по тел.: **336-48-48**  
(многоканальный)

**ЭФФЕКТИВНАЯ ПОМОЩЬ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ:**

**СУ ДЖОК:**

- Обучение Су Джок с выдачей сертификатов Международной Су Джок Академии
- Лекции по основам Су Джок (пятница в 19:00)
- Диагностика, лечение и профилактика по Су Джок

**Комплексное лечение:**

Су Джок терапия, рефлексотерапия, остеопатия, мануальная терапия, лимфодренаж, массаж

**Оздоровительные программы:**

"Боли в спине и суставах", "Болезни кожи", "Бесплодие", "Ангистресс", "Фобии и страхи"

**Программа похудения "Алмаз Будды":**

Авторская программа снижения веса без физических нагрузок, таблеток, голодания (по методу д-ра Борменталь)

**Восточный фитнес:**

Йоготерапия, Твист-терапия, Тайчицизоан, Тринагальное тайчи и Улыбка-медитация (занятия в группе, выходные дни: сб, вскр.)

**Психологическая помощь:**

Индивидуальное, семейное, супружеское консультирование, психологические тренинги



**19 февраля в 19:00**  
Презентация программы похудения "Алмаз Будды" (вход свободный)

**26 февраля - 1 марта**  
программа "Алмаз Будды"

- Су Джок магазин: литература и инструментарий

- Санкт-Петербургский Клуб Су Джок Специалистов "ОННУРИ"

ул. Бумажная, д.18, оф.803  
тел.: 8 (812) 336-48-48  
www.lbc-spb.ru



на лечение: остеопатия, мануальная и Су Джок терапия

\* скидка действительна до конца марта



# ПРОБЛЕМА: НЕ ТА ТОЧКА

То, что проблема имеет очень древние корни, свидетельствует греческое происхождение самого слова: «stigma» – в переводе «точка», «а» – отрицательная приставка. Астигматизм – это искажение изображения оптической системой глаза, связанное с тем, что преломление (или отражение) лучей в различных сечениях проходящего светового пучка неодинаково. В результате изображение наблюдаемого предмета становится нерезким – каждая его точка изображается размытым эллипсом.

## Утомительная размытость

– Астигматизм напрямую связан с неправильной формой роговицы глаза, – говорит врач-офтальмолог Ирина Ивлиева. – Она должна иметь ровную сферическую поверхность, но при астигматизме наблюдается определенная кривизна по разным направлениям. Изображение из-за этого искажается: проходящие через роговицу световые лучи фокусируются в нескольких точках и воспринимаемое глазом изображение размыто и неотчетливо.

Как проявляется астигматизм? Помимо снижения остроты зрения больные жалуются на быструю утомляемость глаз во время работы, головную боль, иногда на визуальное искривление предметов.

Есть ли возможность избавиться от этой проблемы? Конечно. Сегодня есть три способа коррекции астигматизма: очки, контактные линзы и хирургическая коррекция.

Наиболее известен первый из них – очки для коррекции астигматизма или астигматические очки. Они имеют цилиндрические или сфероцилиндрические линзы. Понятно, что этот традиционный способ не лишен недостатков, особенно для тех, кто активно физически трудится или занимается спортом. Очки существенно ограничивают

боковое зрение, нарушают стереоскопический эффект и пространственное восприятие, что особенно важно для водителей. Внутреннее сопротивление и у представителей прекрасного пола: как-то они будут выглядеть в очках? Кроме того, обычно в целях предупреждения переутомления глаз, очки подбираются по 8-й строчке таблицы и, следовательно, не обеспечивают 100-процентного зрения. Словом, в данном случае это дело вкуса – астигматические очки и сегодня остаются востребованными благодаря простоте, доступности и безопасности. К тому же они высокотехнологичны, а нынешний выбор оправ позволяет добиться оптимального внешнего вида.

Альтернативой очкам служат контактные линзы. Тут тоже все понятно – этот способ борьбы с астигматизмом уже не нов: он достаточно проверен, современно производится и обеспечивает высокие оптические свойства линз. Хотя и тут есть некоторые неудобства: не каждый привыкает к постороннему предмету в глазу, иногда контактные линзы вызывают раздражение, их нежелательно носить во время простудных заболеваний.

## Три пути для пациента

Если очки и контактные линзы человека не устраивают, то остается хирургический

способ коррекции астигматизма, основанный на изменении преломляющих свойств роговицы за счет направленного изменения ее кривизны. Точнее тут можно говорить о трех разновидностях хирургического воздействия.

Более тридцати лет назад группой отечественных офтальмологов разработана операция методом астигматической кератомии: по периметру роговицы наносятся продольные насечки, приводящие к изменению кривизны роговицы по оси надрезов. Это достаточно сложное хирургическое вмешательство, после которого необходим длительный реабилитационный период. Впоследствии технология проведения операции совершенствовалась: сегодня можно корректировать более сложный астигматизм (4D, а не 2D, как изначально), сокращен и срок реабилитации.

В 1988 году для коррекции зрения был впервые использован эксимерный лазер: форма роговицы глаза изменялась за счет испарения лазером ее поверхностных слоев. Современные лазерные технологии позволяют как точно спрогнозировать эффект такого щадящего хирургического вмешательства, так и снизить вероятность послеоперационных осложнений. Но в связи с удалением естественного защитного слоя здесь требуется длительная реабили-

тация: защитный слой восстанавливается от нескольких недель до нескольких месяцев.

Наконец, в начале 90-х годов прошлого века появилась идея совместить методики ламеллярной кератопластики (ALK) и эксимерного лазера. Ее реализация позволила создать самую совершенную и надежную на сегодня методику – Ласик LASIK. В защитном слое роговицы с помощью специального инструмента (микрокератома) открывается клапан, после чего эксимерным лазером однородные внутренние слои роговицы испаряются на необходимую глубину и защитный слой возвращается на место. Эта методика позволяет сократить реабилитационный период до нескольких дней и, выполненная квалифицированным хирургом, практически не дает побочных эффектов.

Конечно, выбор способа коррекции астигматизма – это совместное решение пациента и врача-офтальмолога. Главное, чтобы проблема была решена.

И еще. Если астигматизм развивается у ребенка, то неприятные мер может привести к амблиопии («ленивому» глазу): без видимой анатомической недостаточности у пациента низкое зрение, которое очень сложно исправить. Поэтому не стоит вместе с ребенком пренебрегать визитом к офтальмологу – эта мера профилактики отнюдь не лишняя.

Подготовила  
Наталья Золотарь

Магазин-салон "Все для здоровья"

## МАССАЖ спины и ног!

Пенсионерам скидка – 50%

Большой выбор товаров для здоровья (пр-во Южная Корея):  
 массажные кровати, вибромассажеры и роллинг-массажеры с инфракрасной терапией,  
 лимфодренажные сапоги, массажные подушки, низкочастотный пояс для похудения,  
 нефритовая маска, нефритовые многоцветные грелки, коврики из турманиевой керамики.

ст. м. "Ладожская", ул. Коммуны, 50
без выходных  
10.00-20.00
336-10-92

# ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКИЙ ОСМОТР

Своевременный офтальмологический осмотр позволяет не просто констатировать хорошее или плохое зрение, выявить наличие глазных заболеваний, но и многое узнать о здоровье всего организма. Ни один другой орган нашего организма не способен дать столь ясную картину состояния вен, артерий, как глаза. Так, нарушение обмена веществ влияет на кровеносные сосуды и офтальмологический осмотр является важнейшим этапом ранней диагностики многих заболеваний. Причины головной боли не всегда связаны с внешними факторами, например, повышенной чувствительностью к переменам погоды. Головные боли, особенно в области лба и глаз, могут оказаться симптомами серьезных заболеваний, их диапазон достаточно широк – от воспалительных процессов в носовых пазухах, необнаруженной опухоли или глаукомы, – до функционального нарушения глазных мышц. Вот почему следует отметить важность своевременной диагностики и лечения причин, вызывающих голо-



вные боли. Одним из ранних симптомов гипертонии являются неровные и суженные кровеносные сосуды, поэтому осмотр у офтальмолога позволяет диагностировать гипертонию на ранних стадиях. Осмотр сетчатки глаз дает важную информацию, позволяющую врачу сказать – существует ли риск инсульта. Если вас часто бросает в жар, мучает жажда, если вы отмечаете периодическое ухудшение зрения и колебания веса

– это может оказаться симптомами диабета. Для подтверждения этого диагноза офтальмологу достаточно взглянуть на сетчатку глаз пациента. Изменение остроты зрения вследствие перепада уровня сахара в крови в течение дня также может свидетельствовать о наличии данного заболевания. Офтальмологический осмотр позволяет выявить диабет на ранних стадиях. Двоение зрения, сужение поля зрения, неkoordinируемые или произвольные подергивания глаз могут оказаться первыми симптомами рассеянного склероза. Конечно, офтальмологический

осмотр не заменит тщательного осмотра у врача соответствующего профиля, но глаза могут многое рассказать о состоянии здоровья пациента.

И помните, обычный офтальмологический осмотр (не реже 2-х раз в год) поможет выявить нарушения здоровья прежде, чем заболевания причинят непоправимый вред глазам или всему организму.

**НЕВСКАЯ ОПТИКА**  
ГАРАНТИИ КАЧЕСТВА

**Эта проблема касается чуть ли не каждого – глаза устают у многих. При этом далеко не всегда сразу определишь истинную причину. Еще реже услышишь толковый совет, как вернуть им «второе дыхание». Попробуем все же разобраться, систематизировав мнение специалистов.**

## ГЛАЗКИ УСТАЛИ...

Установлено, что больше всего глаза устают от красного и синего-фиолетового цветов. А желтый, желто-зеленый и голубовато-зеленый их не утомляют. Поэтому необходимо по возможности избегать монотонности в окраске интерьера и уж во всяком случае, не стилизовать ту же кухню в красном цвете. Теперь припомните: не приходится ли вам длительное время находиться в такой цветовой гамме?

Утомление глаз наступает при недосыпании или при продолжительном напряжении: при непрерывном чтении, сидении перед телевизором или дисплеем компьютера, длительном управлении автомобилем.

Словом, с причинами более или менее понятно, теперь о главном – что же делать? Прежде всего при очередном утомлении дать глазам небольшой перерыв: расслабиться, закрыть глаза на 2-3 минуты или перевести взгляд на другие предметы.

Во время работы для отдыха глаз желательно делать несложное упражнение: 10-15 раз без нажима прикладывать тыльную сторону ладоней рук к закрытым глазам, затем ладони убрать и глаза открыть. Повторить 3-4 раза.

Хорошо помогает при утомлении глаз контрастное умывание. Для него готовят две миски с подсоленной водой (половина чайной ложки соли на стакан воды). Одну наполняют холодной, другую – горячей водой. Затем, смачивая руки попеременно в холодной и горячей воде, прикладывают к закрытым глазам тыльной стороной ладони и слегка задерживают (но без нажима).

Простейший совет: если у вас устали глаза – посмотрите на зеленый цвет, который оказывает успокаивающее действие как на зрительные анализаторы, так и на нервную систему в целом. Не случайно, в спальне рекомендуют именно зеленые тона.

При покраснении и раздражении век делают примочки из крепкого чая или настоя растений: ромашки, тимьяна, укропа, липы, петрушки (1 ст. ложка на стакан воды). Одновременно это позволяет снять накопившуюся усталость.

При воздействии на глаза неблагоприятной внешней среды (дым, хлорированная вода, сильный ветер) хорошо помогает специальная глазная ванночка профильтрованного слабого настоя ромашки. Наклонив голову, ванночку приложить к открытому глазу, затем запрокинуть голову и промывать глаз в таком положении в течение нескольких секунд. Отвар должен иметь температуру 35-40° С.

Так называемые мешки под глазами, если они не связаны с каким-то заболеванием, пройдут сами – нужно только предоставить глазам отдых, хорошо выспаться, умеренно есть и пить.

Когда отечность под глазами проявляется после длительной напряженной работы, в течение 1-3 дней нельзя делать самомассаж в области глаз. В этом случае помогут примочки настоями арники (10-15 капель настойки на четверть стакана воды), теплого настоя ромашки, укропа или петрушки. Компрессы делать по утрам по 5-10 минут.

В качестве профилактики ухудшения зрения народная медицина рекомендует проверенное средство – сок петрушки. Ежедневно нужно выпивать не больше пятой части обычного граненого стакана. Правда, чтобы получить столько сока, требуется довольно большой пучок петрушки. Как альтернатива – просто включать эту зелень в рацион.

*Подготовила Наталья Берестова*



# ГЛАЗА И СОЛНЦЕ-ЗАЩИТНЫЕ ЛИНЗЫ



**Н**аступают долгожданные весенние солнечные дни. В наше время трудно найти человека, который никогда не пользовался солнцезащитными очками. Однако не все знают, какие очки лучше и для чего вообще они нужны. При выборе очков большинство людей интересуется лишь то, насколько хорошо они выглядят и какую сумму не жалко будет потратить. Здесь мы должны преподнести вам неприятный сюрприз – дешевые очки могут нанести глазам значительный вред.

Очки – это не просто мода и существует большая разница между солнцезащитными и просто темными очками. В чем же секрет? Глаза, конечно, нуждаются в защите от яркого света, но свет, видимый нашим глазом, – это только один из видов солнечного излучения. В естественных условиях мы подвергаемся воздействию двух типов излучения, которые могут вызывать проблемы со зрением – это ультрафиолетовые и инфракрасные лучи. Оба они невидимы, но инфракрасное излучение можно почувствовать – оно жжет кожу.

Ультрафиолетовые лучи не ощущаются органами чувств, но их поглощение, к примеру, кожей приводит к появлению загара или солнечного ожога. Частое избыточное воздействие ультрафиолета приводит к поражению поверхностных и глубоких тканей органа зрения и связывается в настоящее время с развитием в хрусталике глаза катаракты. Инфракрасные лучи способны к глубокому проникновению и могут вызывать ожоги сетчатки.

Только специальным образом изготовленные высококачественные солнцезащитные линзы способны задерживать вредные излучения и сохранять наше здоровье. Дешевые

очки уменьшают естественную яркость света, что приводит к расширению зрачков, и, в свою очередь, к проникновению в глаз еще большего количества вредоносных лучей, для которых такие линзы совершенно не служат преградой.

Это может нанести глазам больший вред, чем если не носить очков вообще. Чтобы быть уверенным в качестве приобретаемых солнцезащитных очков, лучше покупать их в специализированном магазине, оптике.

## Изготовление очковой линзы

**Х**орошие линзы могут изготавливаться как из стекла, так и из пластмассы и иметь разный цвет и степень затемнения. По материалу их можно разделить на три группы – минеральное стекло, органическое стекло (пластик) и ламинатное стекло (комбинация первого и второго для совмещения их достоинств). Широко распространено мнение, что только очки со стеклянными линзами полноценно защищают глаза от вредных излучений.

Это не совсем так. Минеральное стекло (включая любую оптику, оконные стекла и пр.) значительно снижает ультрафиолетовый поток, что не характерно для обычного пластика. Однако существует большое количество разновидностей специального органического стекла, задерживающего ультрафиолетовое и инфракрасное излучение. Стеклянные линзы имеют отличные оптические свойства, высокую абразивную устойчивость, стабильную форму, но достаточно хрупкие и тяжелые. Пластик значительно легче и хорошо сопротивляется ударам, но со временем может изменять форму и структуру и обладает более низкой абразивной стойкостью.

Поэтому в последнее время стали нередки комбинированные линзы, сочетающие положительные качества материалов. Среди известных фирм, выпускающих очки, есть такие, которые традиционно используют минеральные линзы (RAY BAN, CEBE, VUARNET). Другие предпочитают пластик (POLAROID, OAKLEY, SCOTT, BOLLE, SMITH, KILLER LOOP, RUDY PROJECT). Есть фирмы, использующие различные материалы в зависимости от предназначения модели.

Обычно стеклянные линзы стоят дороже пластиковых. Если вы приобретаете недорогие очки, в качестве которых нет уверенности – лучше остановиться на стеклянных линзах. Наиболее всеобщепотребительные солнцезащитные очки темно-серые или темно-зеленые. Дымчато-серое затемнение позволяет почти нормально воспринимать цвета, а зеленое отфильтровывает несколько больше ультрафиолетового и инфракрасного излучения. Здесь выбор за вами. В сети оптики «Счастливого взгляда» продавцы-консультанты любезно помогут вам выбрать индивидуальные и нужные линзы.

Другие цвета линз могут подходить при отдельных условиях или занятиях. В любом случае синие или голубые линзы можно рекомендовать только как косметическое дополнение при не слишком ярком свете. Желтые линзы также обладают недостаточной фильтрационной способностью, но они увеличивают контрастность, убирая фоновый несфокусированный синий цвет, поэтому могут применяться для улучшения видимости в неяркие и пасмурные дни охотниками, теннисистами и так далее. Существуют также линзы, темнеющие при увеличении яркости солнечного света, изготовленные из так называемого фотохромного стекла (пластик фотохромным не бывает).

Подобные очки-хамелеоны бывают чаще серого или коричневого цвета и степень их потемнения зависит от количества ультрафиолета. Защиту от инфракрасных лучей они дают меньшую. К тому же, вопреки интуитивной логике, эти линзы темнеют гораздо сильнее в холодную погоду, чем в жаркий летний день. Они хорошо подходят для горнолыжников. А вот для водителей такие очки не годятся, так как стекло автомобиля задерживает большую часть ультрафиолетовых лучей, влияющих на затемнение фотохромных линз. Нередко в продаже можно встретить очки предназначенные для “ночного вождения”, которые должны защищать глаза от света фар встречных автомобилей.

Однако проведенные исследования большинства подобных очков показали, что защиту от ослепления они дают небольшую, а вот способность воспринимать неяркие объекты в темное время суток снижают значительно. Солнцезащитные очки с поляризующими линзами гасят яркие световые блики и значительно уменьшают яркость плоских отражающих поверхностей, таких, например, как вода. Они хорошо защищают от ультрафиолета и хуже от инфракрасного излучения. Широко известны очки фирмы Polaroid, линзы которых состоят из семи слоев.

В середине располагается поляризующая пленка, с обеих сторон от нее симметричные слои: поглощающие ультрафиолет, защищающие от механических повреждений и деформаций наружное защитное покрытие.

А как же защититься от солнца людям, которые носят очки с диоптриями? Для такого случая есть несколько вариантов. Существуют разнообразные оправы, в которые можно вставить нужные вам линзы, с прилагающимися затемненными накладками. При необходимости эти накладки крепятся к очкам специальными



зажимами и могут быть подняты в тени или опущены на солнце. Можно заказать фотохромные линзы, обладающие соответствующей вашим глазам диоптрической силой. И, наконец, с учетом индивидуальных особенностей конкретного человека, технически вполне возможно нанести на поверхность ваших линз любой из нескольких сотен цветовых оттенков, так же как и покрыть их особым материалом во избежание повреждений, появления бликов, сделать очки не отражающими свет и косметически привлекательными.

Контактные линзы в большинстве своем не являются препятствием для ультрафиолетовых лучей. В инструкции к контактному линзам, обеспечивающим подобную защиту, данный пункт должен быть особо отмечен. Особая ситуация у людей с удаленным хрусталиком (такое состояние называется афакией, и чаще всего возникает после удаления катаракты).

Отсутствие хрусталика делает глаза значительно более уязвимыми для ультрафиолета. Часто удаленный хрусталик заменяется искусственным (артифакция), но искусственные хрусталики не всегда обеспечивают достаточную защиту от ультрафиолетовых лучей, и пациентам, перенесшим подобную операцию, настоятельно рекомендуется носить очки с линзами, предохраняющими глаза от вредных излучений.

янный синий и голубой свет, в результате чего резко повышается контрастность и четкость изображения.

Поляризующие фильтры и антибликовое покрытие убирают боковые блики. Такие очки позволяют значительно уменьшить количество ненужных световых раздражителей глаз и снизить их напряжение. Однако, желтые линзы приводят к некоторому искажению восприятия цветов. Поэтому художникам, дизайнерам и людям других профессий, требующих точного ощущения всей цветовой гаммы, лучше использовать светло-серые фильтры.

### Что означают надписи на очках?

“CE” – Соответствие качества Европейским стандартам;  
 “UV95%” – Линзы поглощают 95% ультрафиолетовых лучей (международный стандарт для солнцезащитных очков общего назначения);  
 “UV400” – Используемая в очках линза защищает от всех лучей с длиной волны меньше 400 нанометров (сюда попадают все ультрафиолетовые лучи);  
 “CR39” – фирменное название органического стекла, которое при наличии специального покрытия не пропускает ультрафиолет, часто используется для очков с диоптриями.

### Итог

Подобрать одни очки для всех случаев вряд ли возможно, так же как и использовать единственную пару туфель для танцев и катания на лыжах. Врачи и продавцы-консультанты в салонах оптики «Счастливый взгляд» готовы на высоком профессиональном уровне помочь вам, чтобы выбранные вами линзы действительно защищали глаза, а не “омрачали” окружающий мир.

### Пользователям компьютера

При длительном нахождении у дисплея на первом месте стоит не защита от вредных излучений (современные качественные мониторы их не допускают), а защита глаз от перенапряжения, усталости. Лучше всего для этого подходят светложелтые поляризующие линзы с антибликовым покрытием. Желтые фильтры блокируют несфокусированный, рассе-



Романченко Вячеслав Иванович, врач-офтальмолог сети салонов оптики



Лицензия № 78-01-000633 от 10 августа 2006 г.

## КРЕЙТ ПРОТИВОРАДИКУЛИТНЫЕ КОРСЕТЫ

Вас беспокоят боли в спине и пояснице?

Скованность движений мешает вам полноценно заниматься повседневными делами? **МЫ ВАМ ПОМОЖЕМ!**



### Противорадикулитный корсет Б-502

Разгружает и фиксирует пояснично-крестцовый отдел позвоночника за счет металлических пластин. Количество пластин (4/6) подобрано в соответствии с необходимой степенью разгрузки. Пластины трансформируются по форме спины.

Применяется при: остеохондрозе, радикулите, межпозвоноковых грыжах, в период реабилитации после травм и операций. Снимает боль, помогая сохранять активный образ жизни.

Спрашивайте продукцию “КРЕЙТ” в аптеках города!

Все изделия имеют сертификаты соответствия и Регистрационные Удостоверения Минздрава РФ

тел./ф.: (812) 313-68-56  
 (812) 313-68-57

www.oookreit.ru  
 e-mail: kreit@inbox.ru

Серт. соот. № РОСС RU ИМ09.В01666. Срок действия по 18.12.2009

РЕКЛАМА

Лиц. ЛО №00054-пр.в. Лен. обл. ком. по здравоохран. Лен. обл. №47-02-000014 от 06.03.2008 г.



www.nevis.spb.ru



## Духи и шампуни с ФЕРОМОНАМИ

для привлечения противоположного пола




Для взрослых, только в аптеках

Лучший подарок к празднику

Спрашивайте в аптеках: АПТЕКИ НЕВИС

Фармакор, Родник здоровья, Доктор, Горные вершины, Аптека №1, Первая помощь, Филала

справки по тел.: 703-45-30, +7-911-242-03-03,

# ГАСТРИТЫ

Значение хронического гастрита (ХГ) определяется не только широкой распространенностью, но и связью его отдельных форм с такими заболеваниями, как язвенная болезнь и рак желудка. Сложности же диагностики ХГ дали основания O.Stadelman (1981) назвать это заболевание "самым частым ошибочным диагнозом XX столетия". Хроническим гастритом страдает, по разным литературным данным, от 20 до 50% взрослого населения развитых стран.

Всего один (!) слой клеток отделяет полость кишечника от внутренней среды организма! Желудочно-кишечный тракт изнутри выстлан слизистой оболочкой. По-латыни она



Гастрит – схема пищеварительного тракта. Источник рисунка (с изменениями) – www.cancer.gov

называется «mucosa», что по-русски звучит как «мукоза». Служба ее в организме тяжела и опасна.

## Гастрит – почему он возникает?

Чтобы понять, чем можно помочь желудку при хроническом гастрите, рассмотрим несколько фактов из анатомии и физиологии желудка.

Желудок – это полый мешок объемом всего 80 мл. Когда в него поступает пища, он может увеличиться в 50 раз до 4 литров. Внутренний слой стенки желудка, который контактирует с пищей, называется слизистой оболочкой. Толщина ее составляет всего 0,5 – 2,5 мм. Для увеличения площади соприкосновения слизистая оболочка образует многочисленные складки.

Механическая функция желудка впечатляет. Сложно скоординированные движения и сокращения стенки желудка измельчают твердые компоненты пищи до частичек размером менее 0,25 мм.

Другими словами, когда мы едим наспех и заглатываем пищу недостаточно прожеванной, перетирает все это слизистая оболочка желудка.

Химическая функция желудка удивляет еще больше. В сутки железы слизистой оболочки выделяют 2-3 литра желудочного сока. Он содержит прежде всего соляную кислоту и фермент пепсиноген. Пепсиноген под влиянием соляной кислоты в полости желудка превращается в активную форму – пепсин.

Вдумайтесь: в год через же-

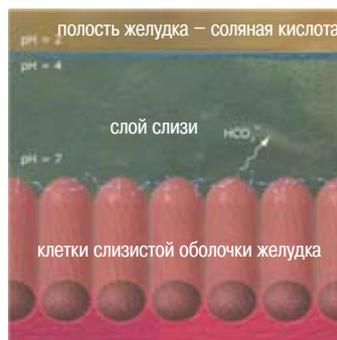
лудок проходит около полутонны разнообразной пищи. Продукты питания отнюдь не стерильны. Вместе с ними поступает огромное количество микробов, вирусов, паразитов, токсинов и аллергенов.

Благодаря сверхагрессивной среде в желудке пища под влиянием соляной кислоты обеззараживается, а в результате действия фермента пепсина крупные и прочные белковые молекулы животного и растительного происхождения расщепляются на мелкие фрагменты.

**Простой вопрос. Как в таких чудовищно экстремальных условиях не повреждается сама слизистая оболочка желудка? Почему 100% людей не имеют гастритов?**

Оказывается, клетки слизистой оболочки постоянно выделяют слизь и щелочь (бикарбонат).

Благодаря защитному слою слизи имеет место следующая ситуация: в полости желудка среда резко кислая (рН составляет 2,0), а под слизью, которой укутаны клетки, среда нейтраль-



Клетки слизистой оболочки желудка, укутанные слоем слизи. Источник рисунка (с изменениями): www.science.org.au

При нарушении защитного барьера слизистая оболочка под действием соляной кислоты и пепсина повреждается. Клетки слизистой оболочки гибнут, в стенке желудка развивается хроническое воспаление (хронический гастрит).

Нарушению защитных свойств слизистой оболочки и развитию гастрита способствуют грубая и острая пища, курение, прием алкоголя, нестероидные противовоспалительные препараты (типа аспирина, индометацина), желчные кислоты, попадающие в желудок из кишечника. Одним из самых главных и распространенных агрессивных факторов является бактерия Helibacter pylori, способная выжить в кислой среде желудка. Поэтому очень много людей (по различным оценкам от 20 до 50% взрослого населения) страдают хроническими гастритами.

Желудок – это начало пищеварительного тракта, он запускает и организует процессы переваривания и усвоения пищи. Когда он плохо справляется со своими обязанностями, срывается принцип домино. Одна костяшка падает и опрокидывает все другие. При хроническом гастрите пищеварение нарушается и в кишечнике.

Однако, проблема гастритов легко решается с помощью средств ортомолекулярной медицины.

**Продолжение в следующем номере.**

**Сергей Алешин,**  
кандидат медицинских наук,  
научный обозреватель  
[www.ortho.ru](http://www.ortho.ru)

РЕКЛАМА Товар сертифицирован.

## Орто Мукоза – восстановление слизистой желудка и кишечника

**гастриты, язвенная болезнь и другое**

**Орто Мукоза** – это новый аминокислотнорастительный комплекс, созданный известным российским разработчиком высококачественных продуктов для здоровья – компанией «Орто». Орто в переводе с греческого означает норма (подробнее [www.ortho.ru](http://www.ortho.ru)).

**ОРТО МУКОЗА – состав:**

- L-глутамин 500 мг
- Чага (экстракт) 100 мг
- Босвеллия (экстракт) 50 мг
- Подорожника лист (экстракт) 50 мг
- Алоэ вера (экстракт) 50 мг
- Тысячелистника трава (экстракт) 30 мг
- Ромашки цветки (экстракт) 30 мг
- Наполнитель до 1000 мг

Основной компонент препарата – аминокислота **глутамин**. Это одна из 20 строительных аминокислот нашего организма. Особую ценность **глутамин** имеет для слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта. Для нее это не только главный источник энергии, но и основной строительный материал. Кроме того, **глутамин** подавляет воспалительные процессы в слизистой желудочно-кишечного тракта. Вот почему **глутамин** – это, возможно, первое, в чем нуждается поврежденная и воспаленная слизистая оболочка желудочно-кишечного тракта при самых различных расстройствах.

Проблемы со слизистой оболочкой желудка, которые накапливались годами, не решишь за неделю. Классический санаторный курс составляет 24 дня. Поэтому курс приема **ОРТО МУКОЗЫ** при хроническом гастрите не меньше этого срока, а лучше 1-2 месяца. Одной упаковки (100 таблеток) хватает приблизительно на 1 месяц.

**Первые признаки улучшения состояния желудка можно заметить уже через 7-10 дней.**

[www.ortho.ru](http://www.ortho.ru) Спрашивайте в аптеках города: Родник здоровья 301-09-29

(812) 336-8766, 764-2811, 923-8606 Арония 703-70-64

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

# ВОДА, КОТОРАЯ ЛЕЧИТ



Организм здорового человека находится в состоянии водного равновесия, т.е. количество потребляемой воды равно количеству воды выделяемой.

Нарушение подобного равновесия приводит к самым тяжелым последствиям: уменьшение воды в теле человека на 1-2% приводит к ощущению жажды; на 5%(около 2-2,5 л) кожа сморщивается, появляется сухость во рту, сознание затуманивается; на 14-15% (7-8 л) наступает смерть. Без пищи человек может прожить более месяца (при условии, что будет пить воду), а без воды не проживет и недели. Современный обитатель мегаполиса употребляет много жидкости( чай, кофе, соки, лимонады, пиво, вино), но, увы, не ВОДУ. В употребляемых жидкостях содержатся кофеин, алкоголь и прочие вкусовые добавки, обладающие мочегонным свойством. Воды из организма выходит больше, чем выпитой жидкости и наступает обезвоживание, которое сигнализирует вам симптомами: остеохондроз, аллергия, запоры, ожирение, гипертония, мочекаменная болезнь и т.д. Обезвоживание имеет столько признаков, сколько болезней придумал человек. Исцеление свое следует начинать не с таблеток, а с насыщения водой.

полните очищенной водой емкость из немагнитного материала (лучше всего сам фильтр кувшинного типа «АКВАФОР», «БАРЬЕР», «БРИТТА», «ГЕЙЗЕР») и поставьте на **магнитную подставку «Элиника»**. Через 20-30 минут магнитное поле «сотрет» негативную информацию о загрязнениях, наполнит воду энергией, придаст великолепный вкус и необходимые свойства для быстрого усвоения.

Молекулы воды являются диполями и в магнитном поле они ориентируются по магнитным силовым линиям, при этом происходит разрыв многочисленных водородных связей. Структура воды меняется, негативная «информация» стирается. Намагниченная вода, содержащая больше свободных протонов водорода, обладает способностью быстро всасываться в кровь. Намагниченная вода подкисляет кровь, улучшая процесс передачи кислорода от гемоглобина тканям.

Научная мысль стремительно развивается в этом направлении. Так, например, сотрудники Азербайджанского НИИ гидротехники и мелиорации провели эксперимент, который изумил местных жителей: они вскопали делянки на засоленных апшеронских почвах, где уже не рос и чертополох, и посадили на них томаты и баклажаны, признающие только плодородные земли. Мало того— они поливали овощи ... соленой каспийской водой. Тут изумление аборигенов переросло в прямые насмешки над сотрудниками НИИ. Однако когда пришло время собирать урожай, результаты удивили не только местных насмешников, но и самих ученых: урожай баклажанов оказался в два

раза больше обычного, а томатов— почти в полтора. К тому же, как выяснилось, после полива морской соленой водой засоленность почв в верхнем метровом слое снизилась на 25-30%. Оказывается, губительная для растений морская вода перед поливом прошла обработку в магнитном поле, и хотя химический состав ее остался прежним, свойства воды изменились разительным образом. Проходя через силовые линии магнитного поля, вода способна изменять некоторые свои физико-химические свойства: увеличивается скорость химических реакций, ускоряются процессы кристаллизации растворенных веществ при нагревании воды.

## Удивительные свойства намагниченной воды:

1.Питье намагниченной воды увеличивает мочеотделение, снижает артериальное давление, способствует разрушению и вымыванию камней при мочекаменной болезни.

2.Намагниченная вода не только повышает ресурсы организма, но и замедляет процессы старения, препятствуя уменьшению содержания воды в клетках, которое происходит в преклонном возрасте.

3.Давая организму дополнительную энергию, намагниченная вода снижает утомляемость, повышает устойчивость к вирусным и онкологическим заболеваниям.

4.Дети, употребляющие намагниченную воду, становятся более внимательными, сосредоточенными на занятиях.

Многолетняя практика известного американского врача Ф.Батманхелиджа, разработавшего методику лечения водой, в том числе и намагниченной, показала высокую эффективность лечения мигрени, остеохондрозов, радикулита, аллергии и т.д.

Причины большинства болезней и ожирения кроются в обезвоживании организма, а намагниченная вода быстрее прочих жидкостей насытит организм животительной влагой.

Магнитная подставка «Элиника» укомплектована инструкцией по правильной употреблению намагниченной воды, что является важнейшим принципом самоисцеления от большинства заболеваний, вызванных обезвоживанием.

## Какую воду следует пить?

В большинстве своем люди стали более серьезно относиться к питьевой воде. Одни воду покупают, другие привозят из колодезев и различных источников, определяя качество воды на «глаз» и вкус. Но есть и другая группа людей, которая относится ответственно к приготовлению воды, как самому важному продукту в жизни. Эта группа очищает водопроводную воду с помощью фильтров для питьевой воды. Господь подарил петербуржцам удивительную ладожскую воду (с минимальной минерализацией), но сколько вода растворяет в себе вредных веществ, двигаясь по сотням километров труб? Фильтры удаляют и хлор, и многие загрязнения, делая воду чище и пригодной для питья, но вода, как известно, обладает гомеопатической памятью и сохраняет информацию о загрязнениях, которые имела до очистки, и тем самым может нанести вред организму.

## Как же стереть негативную информацию и наполнить очищенную воду жизненной энергией?

Простой и эффективный способ— намагнитить очищенную воду с помощью Магнитной подставки «Элиника». На-



Магнитную подставку «Элиника» можно приобрести в сети магазинов:

■ «Аквафор», тел.: 314-26-48, 050

■ «Семь холмов», тел. 590-37-47

■ «Строитель»

Справки по тел.  
8-921-741-88-59

e-mail: elinika54@mail.ru

# ОСТОРОЖНО! ЛЯМБЛИИ

*Продолжение.*

*Начало в предыдущем номере.*

Первое, что нужно сделать – это подумать, откуда пришла инфекция, где возможный источник заражения? У лямблий нет промежуточных хозяев, они передаются только от человека к человеку.

Поэтому провериться должна вся семья. Если клиническая картина особенно ярко проявилась только у одного родственника, это не значит, что именно он подхватил лямблий первым и заразил остальных, тут все очень индивидуально. Приживутся лямблии в организме или нет, зависит от многих факторов, прежде всего от состояния иммунной системы.

Далее следует уделить повышенное внимание личной гигиене и санитарному состоянию своей квартиры. Способ передачи лямблий – фекально-оральный, поэтому активно моем руки, искореняем вредные привычки грызть ногти, тщательнее обычного моем посуду, ополаскиваем фрукты только кипяченой водой, и, памятуя о том, что цисты лямблий способны долго сохраняться во влажной среде, следим за чистотой ванной комнаты и туалета.

Теперь пора навести порядок внутри собственного организма. Врач назначил вам лечение. Очень хорошо, если оно комплексное, а если не очень, тогда посмотрим, чем же мы можем себе помочь дополнительно. Принцип, согласно которому мы сами себе будем помогать, звучит так: «необходимо создать для лямблий максимально некомфортные условия для паразитирования».

Самое простое – это диета. Раз лямблии любят сладкое, сладкое исключаем, равно как и мучное. Предпочтение отдаем продуктам, содержащим пектин, а также обладающим сорбционными свойствами

– печеным яблокам, свекле, отварному рису, крупяным кашам, кислым морсам, киселям, кисломолочным продуктам, отварному нежирному мясу, овощным салатам, винегретам.

Питание должно быть частым и дробным, это нужно для того, чтобы предотвратить застой желчи в желчном пузыре, а также нормализовать процесс пищеварения. Дополнительно при лямблиозе необходимо применять желчегонные травы или натуральные желчегонные

препараты. Зачем? Желчь является губительной средой для простейших, поэтому хороший отток желчи просто необходим. Согласно некоторым научным исследованиям,

эффективность медикаментозной терапии существенно повышается, если в схему лечения лямблиоза включены желчегонные препараты, лучше всего те, которые не увеличивают объем желчи за счет воды (минеральные воды, например), а те, которые именно нормализуют состав желчи, стимулируют синтез желчных кислот.

Возникает вопрос: “А как же лямблии живут в печени, если в желчи жить не могут?” Доказательств того, что лямблии живут в печени не найдено, многие авторы научных публикаций в принципе отрицают возможность существования лямблий в печени, желчном пузыре и желчевыводящих путях. Однако, справедливости ради нужно сказать, что есть ученые, которые придерживаются другого мнения. Но и те и другие не будут возражать против следующего утверждения – если печень и желчный пузырь в порядке, то там очень сложно кому-то поселиться.

Следует далее. Неплохим дополнением в лечении лямблиоза будут травы или экс-

тракты, подавляющие гнилостную флору кишечника и обладающие противопаразитарным действием – почки или листья березы, девясил, календула, экстракт из листьев или незрелых оболочек грецкого ореха, одуванчик, тысячелистник, бессмертник, толокнянка, сырое семя тыквы и т.д. Также нам необходимы эубиотики, то есть препараты поддерживающие численность полезных бифидо- и лактобактерий, ведь полезная микрофлора кишечника – это одна из линий нашей обороны против паразитов.

И наконец, еще одна важная задача – поддержание иммунитета, общего и местного (клеточного). В стенках нашего кишечника есть особые иммунокомпетентные клетки, которые вырабатывают специальный защитный белок – иммуноглобулин А. Если этого белка будет недостаточно, картина заболевания может существенно ухудшиться, протекать болезнь будет тяжелее, а выздоровление – медленнее. Поэтому дополнительные меры по укреплению иммунитета никому не помешают.

Эти меры не должны сводиться к общим рекомендациям – полноценно отдыхать, закаливаться, хорошо питаться. Увы, если питание еще можно как-то организовать, то вот с отдыхом у большинства людей проблемы, а про закаливание и говорить нечего. Поэтому время от времени нужно проходить курс иммуномодулирующей терапии.

Подводя итог, можно сказать, что натуральных препаратов сейчас достаточно, нам нужны те, которые укрепляют неспецифический (общий) иммунитет, нормализуют состав желчи, подавляют гнилостную флору кишечника и восстанавливают полезную микрофлору, это будет профилактика реинфекции для заболевшего человека и профилактика лямблиоза для членов его семьи.

**Научный консультант  
НП “Курсив”, провизор Иосифова Л.Р.**

**ЧЕЛОВЕК ЛЕЧИТСЯ У АЛЛЕРГОЛОГА, НО БЕЗУСПЕШНО, ВЕДЬ ПРИЧИНА ЕГО НЕОЖИДАННОЙ АЛЛЕРГИИ – ЗАРАЖЕНИЕ ЛЯМБЛИЯМИ, ИМЕННО ОНИ ИЗВРАЩАЮТ РЕАКЦИЮ ОРГАНИЗМА НА ОБЫЧНЫЕ, КАЗАЛОСЬ БЫ, ПРОДУКТЫ.**



**Зифлан** – это растительное средство для улучшения работы печени и нормализации состава желчи. В состав **Зифлана** входит сухой экстракт цветков бессмертника песчаного, лекарственного растения, полезные свойства которого трудно переоценить. **Зифлан** оказывает на печень комплексное, всеобъемлющее воздействие. Устраняет дискинезию желчного пузыря и желчных протоков, снимает спазмы, устраняет тянущие и колющие боли, нормализует состав желчи, делает ее жидкой и текучей. Токсины быстрее перерабатываются в неопасные вещества и вместе с желчью выводятся из организма. Растворяются сгустки холестерина и мелкие камешки, поэтому **Зифлан** – это эффективное средство профилактики желчнокаменной болезни. **Зифлан** рекомендуется принимать и людям, желающим избавиться от лишнего веса, страдающим кожной аллергией, дерматозами.

Если вам прописали вредные для печени лекарства – антибиотики, противогрибковые препараты, гормоны, если вы хотите **просто почистить свою печень** экспресс-методом, вам подойдет упаковка **Зифлана** 12 капсул. Курс приема по 1 капсуле 2 раза в день, 6 дней.

**Для более полного очищения**, при лямблиозе, застое желчи, подойдет упаковка 30 капсул. Методика приема – по 1 капсуле 3 раза в день, 10 дней.

**Глубокая очистка** для тех, у кого имеется предположенность к возникновению камней желчного пузыря – по 1 капсуле 3 раза в день в течение 30 дней (упаковка 90 капсул).

**Справки по тел.: (812) 740-54-72, 373-95-45  
Спрашивайте в аптеках Санкт-Петербурга**

# ЖАЛОБ МНОГО, А ВИНОВНИК ИХ ОДИН – ОСТЕОХОНДРОЗ ПОЗВОНОЧНИКА

Жалобы пациентов, страдающих остеохондрозом позвоночника, настолько разнообразны и мозаичны, что он может приниматься за далекие друг от друга заболевания. Поэтому пациенты обращаются к разным специалистам.



Богач Ю. П., врач

При остеохондрозе шейного отдела позвоночника психиатру жалуются на головную боль, головокружения, плохой сон, угнетенное настроение, раздражительность, снижение работоспособности. ЛОРу жалуются на шум в ушах и снижение слуха, окулисту – на «мушки» в глазах и понижение зрения. Гастроэнтеролог выслушивает жалобы на тошноту и рвоту, хирург – на боли в плече и руке.

При остеохондрозе грудного отдела позвоночника кардиологу жалуются на боль в области сердца, приступы сердцебиения, невозможность глубоко вдохнуть воздух. Гастроэнтерологу пациенты жалуются на запоры, поносы и колики в животе.

При остеохондрозе поясничного отдела позвоночника хирургу жалуются на боли в тазобедренном, коленном или голеностопном суставах, на хромоту, слабость в ноге и ее онемение. Сексопатолог выслушивает жалобы от мужчин на понижение потенции, а от женщин – на фригидность.

Методики КОМВО-терапии доктора Ю. Богача направлены на лечение остеохондроза

позвоночника, на стабилизацию общего и внутричерепного артериального давления, на расширение коронарных сосудов и тем самым

– на профилактику инсульта и инфаркта. Массажеры, манипуляторы, стимуляторы, изобретенные доктором Ю. Богачем, расслабляют спазмированные мышцы, удерживающие позвонки в смещенном положении, освобождают сжатые ими корешки спинномозговых нервов, расширяют кровеносные сосуды, питающие головной и спинной мозг. При вытяжении позвоночника на кресле доктора Ю. Богача расправляются сплюснутые межпозвоночные диски, они втягивают в себя так называемые межпозвоночные грыжи, которые перестают давить на корешки спинномозговых нервов и на оболочки спинного мозга.

**Лечение остеохондроза методиками КОМВО-терапии состоит из двух этапов:**

**1 этап** – оздоровительные процедуры в Центре КОМВО-терапии – в среднем 12 – 15 процедур;

**2 этап** – самостоятельное оздоровление позвоночника в домашних условиях.

Для самостоятельного оздоровления позвоночника разработаны «Семейные манипуляторы», защищенные патентами РФ на изобретения №№ 2158577, 2103978, 1690755, 2070018.

**Достаточно двух таких ма-**



Набор «Семейных манипуляторов для пациентов с искривлениями позвоночника»



Набор «Семейных манипуляторов для пациентов с остеохондрозами позвоночника и радикулитами»

## КОМВО-терапия внутренних органов

КОМВО-терапия внутренних органов осуществляется двумя путями: через позвоночник и спинной мозг и на проекции органов на теле

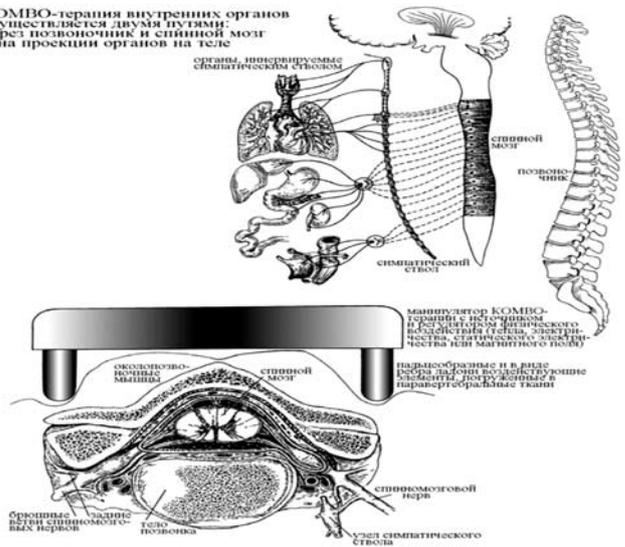


Схема воздействия манипулятора КОМВО-терапии на внутренние органы через позвоночник и спинной мозг

Пальцеобразные и в виде ребра ладони воздействующие элементы манипуляторов КОМВО-терапии, погружаясь в паравертебральные мягкие ткани, приближают к корешкам спинномозговых нервов и симпатическим стволам механические, электрические, электростатические, тепловые, магнитные физические воздействия и стимулируют ткани и органы, иннервируемые этими нервами и стволами.

нипуляторов вместо пяти или шести, потому, что каждый из них осуществляет сразу несколько необходимых воздействий на позвоночник, отчего:

- расслабляются спазмированные околопозвоночные мышцы, удерживающие позвонки в смещенном положении;
- расширяются кровеносные сосуды, питающие головной

и спинной мозг и тем самым нормализуют внутричерепное и общее артериальное давление, снимается головная боль и головокружение;

– позвонки устанавливаются на свое место, и освобождаются сжатые ими корешки спинномозговых нервов и восстанавливается иннервация всех органов и тканей.

**Егор Горелов**

За разработку КОМВО-терапии в 1989 году Юрий Богач получил Серебряную медаль ВДНХ СССР, а в 1991 году ему присвоено звание Заслуженный изобретатель России.

**КОМВО-терапия** – это воздействие на тело, позвоночник, грудную клетку манипуляторами, массажерами, стимуляторами, корректорами и аппаратами для вытяжения позвоночника. Это воздействие на носоглотку и околоносовые пазухи стимуляторами, разработанными врачом Юрием Богачем (патенты РФ на изобретения № 1690755, 1838912, 2080158, 2086223, 2103978, 2141298). Они устанавливают позвонки на место, снимают боли, расширяют кровеносные сосуды, бронхи, носовые проходы и выходные отверстия околоносовых пазух.

**КОМВО-терапия** помогла уже более десяти тысячам пациентов с искривлениями и остеохондрозами позвоночника, радикулитами, головной болью, родовой травмой шеи, с хроническим и астматическим бронхитами, с вазомоторным ринитом, гайморитом и храпом!

## КОМВО-терапия поможет и вам!

Адрес Центра КОМВО-терапии: СПб, Инженерная ул., 13.

Спортивный клуб армии, 2-й этаж, каб. № 14.

Прием ежедневно с 14<sup>00</sup> до 19<sup>00</sup>, сб. – с 12<sup>00</sup> до 17<sup>00</sup>.

Телефон: **570-57-85** (звонить в часы приема)

[www.komvo-therapy.narod.ru](http://www.komvo-therapy.narod.ru)

Осмотр, диагностика и консультация **БЕСПЛАТНО**, льготникам скидка до 20%



# МАГНИЕВАЯ ДЫРА В ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

**Благодаря шумной рекламе большинство людей уверены, что им, в первую очередь, не хватает кальция. Отсюда поток жевательной резинки, мюслей и таблеток с кальцием, который обрушивается на современного человека.**

Однако если проанализировать содержание кальция в продуктах питания, то легко убедиться, что необходимая суточная норма в 1000-1200 мг без труда набирается из таких повседневных продуктов питания, как сыр, творог, молоко, кефир, капуста, рыба (**подробнее [www.ortho.ru](http://www.ortho.ru)**)



На самом деле, в скромной пище прячется зловецкий дефицит магния. Посмотрите на повседневный рацион питания (**таблица 1**) – магния там совсем мало. Чтобы получить суточную норму магния порядка 300 мг для женщины и 400 мг для мужчины (**таблица 2**), необходимо выпивать 2-3 литра молока, съесть 1,5-2 кг мяса или 3 кг белого хлеба.

## Признаки дефицита магния в организме

### Общее состояние.

■ Хроническая усталость, быстрая утомляемость, ощущения тяжести в теле, утренняя “разбитость” даже после длительного сна.

### Волосы, ногти, зубы.

■ Дефицит магния может приводить к усиленному выпадению волос, ломкости ногтей, кариесу зубов.

### Нервная система.

■ Раздражительность, тревожность, различные страхи, плаксивость, приступы тоски, депрессия.

■ Нарушения сна, кошмары во сне, отсутствие ощущения свежести после пробуждения, ночные обильные поты.

### Головные боли, головокружения.

■ Ухудшение способности к концентрации, ослабление внимания, ухудшение памяти, разбрасывание на множество дел, которые не доводятся до конца. Нервные тики, нарушения кожной чувствительности.

Особое коварство магниевых дефицита в том, что когда человек делает стандартный анализ крови, результаты покажут норму или даже избыток магния. Ведь для поддержания постоянного уровня в крови магний мобилизуется из костей, где находятся 60% магния организма. Вдобавок, когда образцы крови 2-3 часа ждут своей очереди в лаборатории, клетки крови разрушаются, высвобождая находящийся в них магний.

Поэтому лучше ориентироваться на клинические признаки нехватки магния (см. “Признаки дефицита магния в организме”).

### Нарушения мышечной сократимости.

■ Мышечные судороги в икроножных мышцах, а также рук, стоп, в области затылка, спины и других местах, мышечные подергивания.

■ Боли при напряжении или потягивании мышц.

### Сердечно-сосудистые нарушения.

■ Боли в сердце, повышенная частота сердечных сокращений (тахикардия), различные аритмии, экстрасистолы (сердцебиения).

■ Повышенное или пониженное артериальное давление.

■ Повышение уровня холестерина, ускорение процессов развития атеросклероза.

■ Изменения крови.

■ Развитие анемий из-за ускорения разрушения эритроцитов.

■ Повышенная склонность к образованию кровяных тромбов.

### Другие расстройства.

■ Боли в животе, запоры или поносы, спазмы желудка и кишечника, спазмы пищевода, гортани, бронхов.

■ Повышенная реакция на изменения погоды (ломота в теле, боли в зубах, деснах, суставах).

■ Пониженная температура тела, холодные кисти и стопы, онемение конечностей.

■ Предменструальный синдром, болезненные месячные у женщин.

И вот тут обнаруживается ошеломляющая картина – 80-90% жителей больших городов страдают от дефицита магния.

Магний, с большим напряжением добываемый организмом, легко теряется при употреблении алкоголя, сладкой пищи, кофе, а также во время стресса, выполнения мышечной работы и с потом.

**Так как магний входит в состав главной энергетической молекулы организма АТФ, его недостаток вызывает хронические перебои в биоэнергетике клетки. Ведущие симптомы магниевых дефицита: быстрая утомляемость, хроническая усталость, невозможность сосредоточиться, раздражительность, плохое настроение, бессонница, судороги в ногах, боли в спине, плохая кожа и волосы – сильно отравляют жизнь современному человеку.**

Достаточно завести разговор о здоровье практически с любым человеком, чтобы обнаружить в его жалобах проявление недостатка магния.

Но самое неприятное, нехватка магния резко ускоряет развитие атеросклероза, гипертонии, сердечных аритмий, сахарного диабета, камней в почках и других “болезней цивилизации”.

Таблица 1

Магний в некоторых продуктах питания (в мг на 100 г)	
Кунжут	540
Пшеничные отруби	448
Семена подсолнечника	317
Кешью	270
Миндаль	234
Соя	226
Гречневая крупа ядрица	200
Арахис	182
Фундук	172
Овсяные хлопья «Геркулес»	129
Горох	107
Абрикосы сушеные без косточки (курага)	105
Чернослив сушеный	102
Грецкие орехи	120
Макароны из муки 1 сорта	44
Батон нарезной	13
Хлеб бородинский	49
Картофель отварной	22
Капуста	16
Яблоки	9
Молоко 3,2% жирности	14
Кефир 3,2% жирности	14
Творог 5% жирности	23
Сыр голландский	55
Сыр российский	35
Яйцо	12
Говядина 1 категории	25
Свинина мясная	20
Куры 1 категории	18
Сельдь	30
Скумбрия	50
Треска	30
Лещ	30

### Несколько примеров.

■ Чтобы кальций всосался из кишечника, необходим витамин D. Но чтобы кальций попал в кости или зубы, а не отложился, например, в сосудистой стенке, нужны магний, витамины С, В6 и К, цинк и марганец.

■ Бензиновые выхлопы содержат много свинца. Свинец, попадая в организм, повреждает нервную систему, вызывает малокровие (анемию) и другие расстройства. 49% детей в больших городах имеют уровень свинца выше допустимого. Кальций, магний, цинк, марганец, витамины С и В6 на различных уровнях защищают от попадания свинца в организм, вытесняют его из обмена веществ, поддерживают работу печени.

■ Утилизация спирта в организме требует магний. При приеме алкоголя запасы магния быстро истощаются. Большинство жалоб на здоровье у любителей выпить есть не что иное, как результат магниевых дефицита.

■ Все больше россиян начинают дружить с фитнесом и аэробикой. И это прекрас-

# ОРТО Кальций+Магний – такой долгожданный

**Современный человек нередко испытывает дефицит кальция и, особенно, магния. 80% городских жителей недополучают магний с продуктами питания. Поэтому существует так много кальциевых и магниевых препаратов.**

Большинство подобных препаратов, в том числе и животного происхождения, содержат карбонат кальция. Усвоение цитрата кальция из «ОРТО КАЛЬЦИЯ+МАГНИЯ» в отдельных случаях в 11 раз выше!

Большинство витаминных комплексов содержат оксид магния. Усвоение цитрата магния из «ОРТО КАЛЬЦИЯ+МАГНИЯ» в 37 раз выше!

Для костей и суставов (особенно) и организма в целом важны витамины Д, С, В6, К, а также минералы цинк и марганец. Все они присутствуют в «ОРТО КАЛЬЦИИ+МАГНИИ» в разумных дозировках. Все субстанции поставляются из Германии и Швейцарии. **Не содержит никаких добавок, красителей, усилителей вкуса и сахара.**

При этом «ОРТО КАЛЬЦИЯ+МАГНИЙ» стоит в 3-5 раз дешевле импортных препаратов.

Благодаря высокому усвоению компонентов, «ОРТО КАЛЬЦИИ+МАГНИЙ» действует быстро и эффективно.

Например, боли в спине или судороги в ногах могут исчезать в пределах нескольких дней. Помимо укрепления костей и суставов интересны и другие эффекты «ОРТО КАЛЬЦИЯ+МАГНИЯ»: тонизирующее и успокаивающее действие; нормализация сна; повышение работоспособности; борьба с гиперактивностью у детей; улучшение кожи, волос и ногтей; состояния зубов; борьба с запорами и нормализация стула; исчезновение предменструального синдрома и болезненных месячных у женщин; защита от алкоголя, тяжелых металлов и других токсинов; предупреждение образования оксалатных камней в почках.

Не случайно люди, перепробовавшие многие кальциевые препараты, часто переходят на «ОРТО КАЛЬЦИИ+МАГНИЙ».

Сегодня на рынке существует целый ряд магниевых препаратов. Сравните их характеристики с «ОРТО КАЛЬЦИЕМ + МАГНИЕМ». Справите высокая вероятность, что вы остановитесь именно на нем.

Можно отказаться от «ОРТО КАЛЬЦИЯ + МАГНИЯ». Но тогда рано или поздно придется искать другой источник магния, только и всего. Однако, равноценную замену по соотношению «цена-качество» найти будет трудно.

## Цитрат магния против оксида магния

В витаминно-минеральных комплексах чаще всего используется оксид магния. Сравним его биодоступность с цитратом магния.

■ В нейтральной среде, характерной для состояния нулевой кислотности желудка (особенно часто встречается после 40-50 лет) оксид магния практически не растворяется, тогда как степень растворимости цитрата магния составляет 55%.

■ Для оценки реального поступления магния в организм используют тест с магниевой нагрузкой. Показатели этого теста для цитрата магния в 37 (!) раз выше, чем для оксида магния.

■ Цитрат ошелачивает внутреннюю среду, способствует профилактике кариеза, моче (профилактика оксалатных камней) и, в итоге, утилизируется в процессе тканевого дыхания (дополнительное получение энергии). Оксид не приносит никакой пользы.

■ Цитрат магния в отличие от оксида магния редко вызывает разжижение стула и понос.

Таким образом, цитрат магния имеет ряд неоспоримых преимуществ перед оксидом магния. Внимательно читайте состав магниевых препаратов.

В ОРТО Кальции + Магнии цитрат магния хорошо сочетается с цитратом кальция.

\* Источник – Lindberg J.S., Zobitz M.M., Poindexter J.R., Pak C.Y. Magnesium bioavailability from magnesium citrate and magnesium oxide. Journal of the American College of Nutrition. 1990;9(1):48-55.



www.ortho.ru (812) 336-8766, 764-2811, 923-8606

Требуйте в «Орто-СПб» книгу Сергея Алешина «Вещества жизни: кальций, магний и витамин Д» Москва, 2005 г.

Спрашивайте в аптеках города: Родник здоровья 301-09-29

БД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Арония 703-70-64

но. Но часто их самочувствие при этом ухудшается – в погоне за стройностью они теряют магний с потом и недополучают его в низкокалорийных диетах.

■ Основу большинства почечных камней составляет оксалат кальция. Парадоксально, но камни в почках связаны с дефицитом кальция в диете. Магний, особенно в сочетании с витамином В6, резко улучшает растворимость солей кальция в моче.

■ Предменструальный синдром, а также менструальные страдания нередко обусловлены недостатком кальция, магния, витаминов В6 и К1.

Трезвый анализ ситуации указывает на необходимость дополнительного приема магния с помощью специальных препаратов. Расчеты показывают, что у ряда лиц ежедневное недополучение магния с пищей составляет около 100 мг.

**Сергей Алешин, кандидат медицинских наук, научный обозреватель www.ortho.ru**

Требуйте в «ОРТО-СПБ» брошюру Сергея Алешина «ВЕЩЕСТВА ЖИЗНИ: КАЛЬЦИЙ, МАГНИЙ И ВИТАМИН D»

Рекомендуемое употребление магния (мг в день)			
Периоды жизни	Муж.	Жен.	
Дети:	0-6 мес	30	30
	6 мес. – 1 год	75	75
	1 – 3 года	80	80
	4 – 8 лет	130	130
Подростки	14-18 лет	410	360
	Взрослые	19-30 лет	400
Старше 30		420	320
Беременные	14-18 лет	-	400
	19-30 лет	-	350
	Старше 30	-	360
Кормящие грудью	14-18 лет	-	360
	19-30 лет	-	310
	Старше 30	-	320

# АПТЕКА НЕВИС

АПТЕКИ С БЕРЕГОВ НЕВЫ

Цены на данные товары действительны до 15 марта 2009 года

Исследите за ценами!

# УДАР ПО ЦЕНАМ

\* цена указана для владельцев дисконтных карт сети «Аптека Невис»

Лекарственные средства	Цена	Цена	Цена
Септолете Нео №18 лимон.....	95	99	186
Септолете Нео №18 яблоко.....	95	99	183
Септолете Нео №18 черешня.....	95	99	185
Индапамид таб. п/о 2,5мг №30.....	66	69	30
Хемомидин капс. 0,25 №6.....	256	269	316
Дюсет сироп от кашля 100мл фл.....	65	68	36
Кагоцел таб. 12мг №10.....	190	199	282
Микромакс капс. 150мг №1.....	170	178	240
Микромакс капс. 150мг №3.....	423	445	480
Амбробене сироп 15мг/5мл 100мл.....	81	85	36
Энал Н таб. 10мг/25мг №20.....	114	119	150
Суприма-Ноз наз. спрей 0,1% фл. 15мл.....	85	89	36
АЦЦ-лонг шипуч. таб. 600мг №10.....	157	165	198
Венгитан крем 50г.....	123	129	137
Перен форте капс. №20.....	171	179	284
Иммунал капс 50мл.....	142	149	184
<b>Изделия мед. назначения</b>			
Тонومتر Microlife BP A100 автомат.....	1611	1665	198
Небулайзер компрессорный NEB 50.....	1900	1959	2380
<b>Для малышей и мам</b>			
Аспиратор детский.....	95	99	180
Ангелина-Няня (прокладки для груди).....	93	97	187
<b>Средства гигиены</b>			
ПросьняАнгелина NAPPY(60x90) 20шт.....	299	314	386
ПросьняАнгелина NAPPY(60x90) 5шт.....	77	81	36
ПросьняАнгелина NAPPY(60x60) 20шт.....	213	224	286
ПросьняАнгелина NAPPY(60x60) 5шт.....	57	59	36
ПросьняАнгелина NAPPY(60x40) 5шт.....	42	44	36
Ангелина прокладки ежедневные №20(мечи).....	16	16	36
Ангелина прокладки супер №8.....	10	10	36
Ангелина прокладки супертонкие №8(Drynet).....	27	28	36
Ангелина ватные палочки №100(пог упаковке).....	8	8	30
Ангелина косметические ватные диски №80.....	29	30	36
Ангелина салфетки ватные №15 (лимон).....	16	16	36
Ангелина платочки бумажные №10.....	2,8	2,8	36
<b>Косметика и средства для красоты</b>			
Др. Виглш духи с феромонами 5мл.....	256	269	280
Др. Виглш шампунь с феромонами д/м 250мл.....	190	199	280
Др. Виглш шампунь с феромонами д/ж 250мл.....	190	199	280
Вуокса Шампунь с маслом виноградной косточки для укрепления корней 530мл.....	43	45	30
Вуокса Шампунь от перхоти 400мл.....	28	29	30
Вуокса ж/мыло с дозатором "Ромашка" 500мл.....	34	35	30
Максисбюст сыворотка д/грудн 50мл.....	739	777	780
Леди Тест на определение беременности в упаковке №1.....	24	25	26
Пластырь LUSERO "Плюсский животик" №14.....	437	459	580
Пластырь LUSERO "Для бюста" №8.....	931	979	280
Пластырь LUSERO "Антицеллюлитный" №28.....	608	639	630
Гидропеллея "Бото-наоз" LUSERO №3.....	798	839	830
<b>Лечебная косметика ВИШИ</b>			
Деркос- Аминексил ср-во от выпадения волос д/женщин №12.....	1483	1529	186
Очнщ. молоко-во д/норм. и смешанной кожи 200мл.....	418	439	480
Подарок д/ноч против морозей и потопышей 50мл.....	319	335	386
Нутрилюкс д/туб 15мл.....	304	319	386
<b>Лечебная косметика ЛаРошПозе</b>			
Лилькар Сюра жидкое очнщ. ср-во 200 мл.....	380	399	484
Питиваль крем для раздраженной кожи 40мл.....	665	699	726
Топеран тон. крем свето-бежевый компакт 9г.....	627	659	820
<b>Косметика Алттекяр Шеллер</b>			
Крем д/рук с арникой 75мл.....	94	98	136
Лосон освеж. д/норм. кожи (опурец) 125мл.....	190	199	286
Бальзам д/туб с экстрактом ноготков 5г.....	62	65	36

Бесплатная справочная служба тел.: (812) 703-45-30, +7-911-242-03-03

**СТАРИННЫЙ РЕЦЕПТ В НОВОЙ УПАКОВКЕ**



**В течение 30 лет вытяжка из листьев и цветков персика, приготовленная по специальному рецепту, пришедшему к нам из Китая от русского православного священника Иона Шанхайского, уехавшего туда во время революции, использовалась уральскими целителями для лечения онкобольных и женских гинекологических заболеваний.**

И только в 1996 году пермские ученые вместе с целителями объединились для разработки нового уникального комплекса для борьбы с новообразованиями различного типа. Совместными усилиями пермского отделения РАМН, крупнейшего фармацевтического предприятия «НПО «Биомед»» и целителей на основе старинного рецепта был разработан препарат «Олексин», запатентованный позднее как противоопухолевое средство и зарегистрированный в виде БАД.



Исследования, проведенные на базе Онкологического научного центра им. Н.Н.Блохина РАМН, НИИ Экспериментальной диагностики и терапии опухолей (Москва), Института биохимической химии им. Н.М.Эммануэля Российской Академии Наук (Москва), Кафедры акушерства и гинекологии Пермской ГМА подтвердили противоопухолевый эффект препарата.

Олексин представляет собой вытяжку из листьев и цветков персика и содержит около 45 природных полифенольных соединений.

«Олексин» обладает ярко выраженной способностью восстанавливать все звенья иммунной системы: фагоцитоз, клеточный и гуморальный иммунный ответ. Защищает иммунную систему от повреждающего действия химических препаратов.

Не имея противопоказаний и благотворно воздействуя на многие органы и системы, «Олексин», тем не менее, проявляет наиболее потрясающие эффекты в гинекологии, педиатрии и онкологии и прекрасно зарекомендовал себя в борьбе с новообразованиями различной природы и локализации, такими как мастопатии, миомы, кисты и пр.

Препарат награжден Золотой медалью и Почетным Дипломом имени И.И. Мечникова (2002 год, Россия) и Золотой медалью и Дипломом им. Пауля Эрлиха (2003 год, Европа).



[www.oleksin.ru](http://www.oleksin.ru)

(812) 336-8766, 764-2811, 923-8606

Спрашивайте в аптеках города: Родник здоровья 301-09-29

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Арония 703-70-64

РЕКЛАМА

**И СНОВА О ДИАГНОСТИКЕ, ЦЕНОВОЙ ПОЛИТИКЕ И СЛОЖИВШИМСЯ ПОЛОЖЕНИИ ВЕЩЕЙ В КОММЕРЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЕ**

Сегодня об этом нам расскажет зав. отделением диагностики исследовательского центра «Здоровье», Кошелев Олег Юрьевич.

– Наши врачи и врачи других центров, специализирующиеся на полной компьютерной диагностике организма уже много рассказывали о методе NLS-диагностики, его преимуществах и той серьезной конкуренции, которую данный вид обследования составил на рынке медицинских услуг.

Преимущества этой методики общеизвестны: она неинвазивна, безопасна, безболезненна; в кратчайшие сроки дает четкую информацию о состоянии организма, включая клеточный уровень; помогает выявить болезнетворные микроорганизмы – грибы, глистные инвазии; определить аллергены, сбои в работе иммунной системы и т.д.

И хотя биорезонансное сканирование существует уже более 10 лет, обычным пациентам оно было недоступно, так как ограничивалось применением только в Московском НИИ и НИИ Сибири, занимающихся разработкой оборонно – космических технологий. Несмотря на это, через некоторое время NLS-диагностика «вышла за стены НИИ» и смогла завоевать доверие и врачей, и пациентов, как в России, так и за рубежом. Об этом свидетельствуют многочисленные награды: «Оберон» является лауреатом золотой медали им. И.И. Мечникова «За практический вклад в укрепление здоровья нации», лауреатом серебряной медали им. И.П. Павлова «За вклад в развитие медицины и здравоохранения», лауреатом золотой медали «За лучшую мед.технологии для профессиональной медицины» и др.

Стоимость полного обследования в нашем центре фиксирована с 2000 года

благодаря федеральной финансовой поддержке, но в условиях нынешнего кризиса, который коснулся в том числе и коммерческой медицины, нам пришлось снять льготы для пенсионеров, чтобы работать полноценно и только с высококвалифицированными специалистами. В то же время, скидки для инвалидов, участников ВОВ и многодетных семей остаются прежними. Этим нам пока удается удерживать доступную цену по городу и области.

В заключение добавлю, что несмотря на сложную экономическую ситуацию в стране, мы будем стараться и впредь проводить различные дисконтные программы и акции – введение льготных карт на повторное обследование, на семейное обследование и др., оставляя тем самым метод квантово-резонансного сканирования доступным для всех, кто нуждается в комплексном обследовании.

**ПОЛНАЯ ДИАГНОСТИКА ОРГАНИЗМА**

У вас головные, суставные боли? Головокружения? Сердцебиение? Слабость и недомогание без видимых причин? Нарушение сна, усталость и сонливость днем? Депрессия? Немотивированные подъемы температуры? Длительный кашель? Проблемы в женской или мужской половых сферах? У вас часто болеют дети?!

Метод квантово-резонансного сканирования позволит вам в течение 1 часа безопасно, безболезненно для организма выявить даже начальные проявления заболеваний, оценить состояние здоровья на клеточном уровне, что недоступно УЗИ, рентгену и др.

**В план обследования NLS-диагностики входят:**

- сердечно-сосудистая система;
- желудочно-кишечный тракт;
- бронхо-легочная, мочеполовая, нервная, эндокринная системы;
- опорно-двигательный аппарат;
- установление причин набора веса;

- выявление инфекций (бактерий, вирусов, грибков, глистных инвазий, лямблий и т.д.), в том числе передающихся половым путем. Проблемы потенции;
- оценка состояния иммунитета;
- выявление аллергенов.

Являемся официальным дистрибьютором по реализации аппаратов «Оберон» различных модификаций в г. СПб. Самые низкие цены по России.



**Обследуем детей с 2-х лет, беременных женщин.**

**Предварительная запись и справки по тел.:**

**(812) 972-39-04 (многоканальный), 8-901-372-39-04**

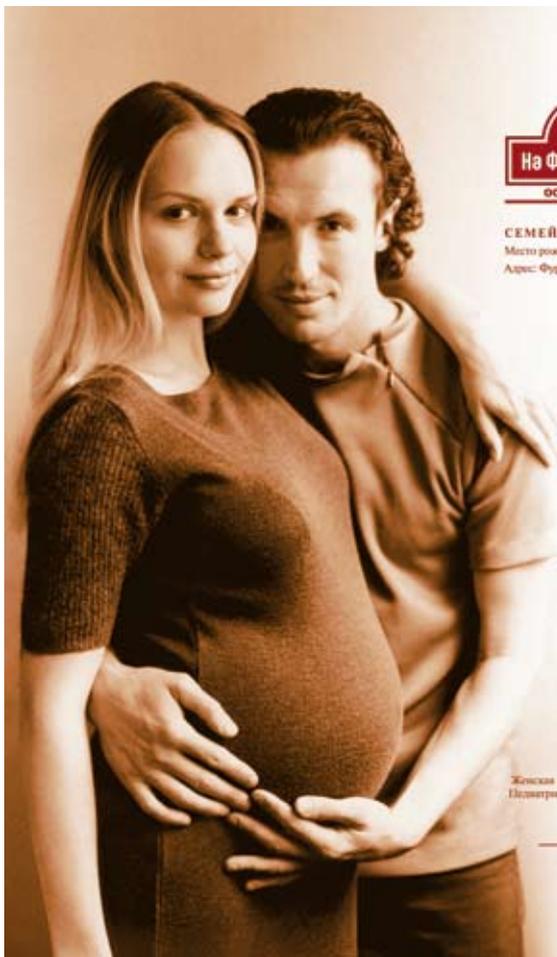
**Работаем без выходных. Находимся у ст.м. «Гостинный двор».**

**ДО 01.03.2009г. В ПОДАРОК – ДИСКОНТНАЯ КАРТА НА ЛЬГОТНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ**

Свид. М-064/248 РМП  
Росс. патент свид. о рег. № 2001610175 от 16.02.2001

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ РЕКОМЕНДОВАНА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА.

РЕКЛАМА



**-2- РОДДОМ**  
На Фурштатской  
ОСНОВАН В 1927

СЕМЕЙНЫЕ ТРАДИЦИИ  
Место рождения: Санкт-Петербург  
Адрес: Фурштатская 36

Справки: 272-37-27  
Женская консультация: 719-65-20  
Педиатрический центр: 579-61-79  
http: www.onfamily.ru  
www.r22.ru  
e-mail: info@r22.ru

Лицензия № 74 от 09.09.2004 г.

РЕКЛАМА



**СТОМАТОЛОГИЯ**

Бесплатная консультация  
пробное лечение  
**Скидка 15%**  
В.О. 5-я линия, 323 - 85-08

www.kibela-spb.ru

**КИБЕЛА**

## НАСКОЛЬКО ВРЕДНО НАКЛЕИВАТЬ СТРАЗЫ, КАК ЭТО СКАЗЫВАЕТСЯ НА ЭМАЛИ?

Самое лучшее украшение для человека – это красивая улыбка. Но какая улыбка может считаться красивой? На мой взгляд – это здоровые зубы с естественными возрастными изменениями, если человек находится в элегантном возрасте. Но в этом вопросе со мной не обязательно соглашаться. Если ваши зубы приведены в идеальный порядок, улыбка ослепительна, но хочется еще усилить эффект, можно добавить акцент в виде зубного украшения.



Оно привлечет внимание своим необычным блеском. Уже в древности люди пытались использовать зубные украшения. А в современном мире – мире гламура – аксессуар для зубов вновь в моде. Иногда зубное украшение может быть использовано для сокрытия косметического дефекта на зубе, например, какой-нибудь щербинки или пигментного пятна. Для украшения зубов используют бриллианты, стразы, скайсы. Украшения могут фиксироваться в пломбе, искусственной коронке или прямо на собственном зубе.

В последнем случае используются методики без ме-

ханической обработки (высверливания) эмали и скайсы из недорогих материалов. На место установки украшения наносится специальный гель для лучшего сцепления с эмалью зуба, затем светоотверждаемый бондинг (клей) и в специальный материал, похожий на

пломбирочный, устанавливается страза. После снятия стразы эмаль полируется и, так как не было нарушения целостности эмали, вреда для зуба нет. Для крепления драгоценных камней требуется более основательная подготовка, требующая специального высверленного ложа в зубе, поэтому эти украшения устанавливаются либо в толще пломбы, либо в искусственной коронке. При выборе материала украшения также необходимо учитывать его теплопроводность, чтобы не испытывать неприятных ощущений во время еды очень горячей или очень холодной пищи. Расскажите своему доктору, какой эффект вы хотите достигнуть и вместе с ним вы сделаете безошибочный выбор, который не повредит вашим зубам.

РЕКЛАМА Лиц. №99-02-000298 от 09.09.2004 г.

**samilast** Профессиональная помощь **ПРИ ВАРИКОЗЕ**

- Противоварикозный
- Компрессионный
- Антиэмболический трикотаж

При покупке компрессионного трикотажа дисконтная карта в подарок

Срок действия акции до 1 марта 2009 года.

Сеть ортопедических салонов «Кладовая здоровья»  
Единая справочная служба: (812) 3333-777 www.kladzdor.ru

Товар сертифицирован

**Аптека «Чудный доктор»**  
Лицензия №: № 78-02-000044 от 21.07.07

ул. Звездная, д. 12, лит 2, тел. **726-31-26**

**КРУГЛОСУТОЧНО** Мир уникальной лечебной воды  
**«Стэлмас» и «Донат магния»** в ассортименте

**5% скидка с 24.00 до 8.00**

Серт. соот. № РОСС СИАЮ73.В00111

РЕКЛАМА

**АПТЕКА НЕВИС**

Лиц. ЛО №00054 прав. Лен. обл. ком. по здравоохран. Лен. обл. №47-02-000014 от 06.03.2008 г.

**приглашает в новые аптеки по адресам:**  
СПб, п. Металлострой, д. 10,  
г. Бокситогорск, ул. Комсомольская, д. 12/18

© «ПРО здоровье в СПб» № 1 2009. Распространяется бесплатно. Следующий номер выходит 13 марта 2009 г. За-регистрирован Управлением Федеральной службы по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия по Санкт-Петербургу и Ленинградской области. Регистрационный номер ПИ № ТУ 78 – 00012 от 30 июня 2008 г. Рекламное издание. Учредитель и издатель: ООО «Рекламное агентство «Медиа Альянс». Адрес издателя и редакции: 197227, Санкт-Петербург, пр. Испытателей, д.28, корп. 3, кв. 104. Главный редактор: Михайлова С.В. Все рекламируемые в издании услуги и товары имеют необходимые лицензии и сертификаты. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. По вопросам размещения рекламы обращаться по телефону: (812) 380-58-55. E-mail: med-alyans@yandex.ru. Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Все права защищены. Отпечатано в ООО «ППК «ТЕКСТ», 188680, Ленинградская область, Всеволожский район, Колтуши, д. 32, тел.: (812) 325-90-65. Заказ № . Подписано к печати 10.02.2009. Тираж 100 000 экз. Уважаемые читатели, на каждый организм одни и те же методы могут действовать по-разному, просим учесть это при самолечении и предварительно проконсультироваться с врачом!

Лиц. № 78-01-001127 от 13.09.2007

ул. Шаврова, 13/1  
ст. м. "Комendantский проспект"

**МЕД АРТ**

**431-28-28**

Лиц. № ЛО-78-01-000357

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ МЕДИЦИНСКАЯ КЛИНИКА



Бородин  
Александр Вячеславович  
Врач уролог-андролог

# МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ БЕЗ ПРОБЛЕМ!

- ❄ Аденома без операции
- ❄ Недержание мочи
- ❄ Нарушение эректильной функции
- ❄ Простатит
- ❄ Половые инфекции



АППАРАТ  
сперманализатор

## ГИНЕКОЛОГИЯ

❄ Лечение бесплодия  
❄ Миома матки без операции  
❄ Эрозия шейки матки  
❄ Половые инфекции

## МУЖСКОЕ БЕСПЛОДИЕ! СПЕРМОГРАММА

❄ 17 показателей  
❄ качества спермы

## НЕВРОЛОГИЯ

❄ Межпозвоночные грыжи  
❄ Нарушение осанки  
❄ Остеохондроз  
❄ Радикулит

## ДЕРМАТОЛОГИЯ

❄ Дерматоскопия (пигментно-невусная ката кожи)  
❄ Атраматичное удаление бородавок, папиллом, родинок  
❄ Фототерапия пигментных пятен, сосудистых звездочек  
❄ Трихоскопия (компьютерная диагностика волос и кожи головы)  
❄ Лечение облысения

## ФЛЕБОЛОГИЯ

❄ Допплер сосудов  
❄ Склерозирование

## УЗИ

❄ на аппарате  
❄ ПОСЛЕДНЕГО ПОКОЛЕНИЯ  
❄ с 4D режимом

## ВСЯ КОСМЕТОЛОГИЯ!

❄ КОНСУЛЬТАЦИЯ КОСМЕТОЛОГА  
❄ БЕСПЛАТНО!  
❄ (СОСТАВЛЕНИЕ УХОДОВЫХ  
❄ ПРОГРАММ КОЖИ)

❄ ВСЕ ВИДЫ  
❄ АНАЛИЗОВ!



❄ Предъявителям карт  
❄ аптечной сети  
❄ "Родник Здоровья"  
❄ – скидка 10%

