

# PRO ЗДОРОВЬЕ

март /2009/

в СПб



стр. 2-5

## **ТЕМА НОМЕРА: СЕКРЕТЫ СТРОЙНОЙ ФИГУРЫ**

*Весна – время повышенного интереса к проблеме снижения лишнего веса. О том, как правильно похудеть, не нанося вреда своему здоровью, и добиться желаемой стройности в материалах наших специалистов.*

- 2 Самоучитель по снижению лишнего веса    4 Весна – время меняться!    5 Новое тело к лету  
6 Почему люди болеют?    8 Колготки и чулки против варикоза!    9 Что такое ПМС?  
10 Не делай шаг навстречу слепоте    12 Солнцезащитные очки    13 Прогрессивные линзы  
14 Не читать? А почему?    16 Нанотехнологии в медицине    17 Остеохондроз позвоночника  
18 Гастриты    19 Аквадоктор – вода, которая лечит    20 Усталость: обрести и сохранить энергию тела  
21 Комплексное очищение    22 Горячая линия

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

Продолжение. Начало в четырех предыдущих номерах.

## Урок 6. Вода

Вода – это основа жизни на земле. Мы состоим на 75-80% из воды. Без воды человек не проживет и недели. Без воды, или при недостаточном количестве воды, **процессы расщепления жира не идут**. Лишней жидкости у нас в организме НЕТ! Бойтесь тех людей, которые говорят, что вы набрали вес из-за лишней жидкости. Единственно от чего мы постоянно страдаем, так это от недостатка жидкости, а не от ее избытка. Я не говорю об отеках, которые появляются не потому, что есть лишняя вода в организме, а потому, что сердце либо почки настолько вышли из строя, что не справляются с перекачкой крови. Но это только в случае тяжелых заболеваний, которые сопровождаются сердечной недостаточностью, циррозом печени или почечной недостаточностью. В остальных случаях лишней жидкости нет и быть не может.

К чему такое серьезное введение?

К тому, что тема этого урока крайне серьезна. От того, как вы усвоите эту часть программы, будет зависеть половина вашего успеха. Даже не так. Не усвоив этой части программы, вы вряд ли вообще сможете рассчитывать на успех в борьбе с лишним весом. Вот так! Ни больше, ни меньше.

## Итак. Вода!

Мы начинаем испытывать жажду в тот момент, когда потери воды составляют около 1% от нашей массы тела. 1% – это примерно 700 – 900 мл воды. Это зависит от массы тела. И что делаем мы? Мы в лучшем случае выпиваем стакан воды. Стакан – это 150

– 200 мл. Выходит, что мы уже недополучили воду. А если вместо воды мы выпили колу, лимонад или пиво, то из-за осмотической плотности этих напитков, мы, можно сказать, еще больше обокрали свой организм с точки зрения дефицита воды. Вспомните, что если вы выпили стаканчик кока-колы, это еще больше увеличивало вашу жажду. На это весь коммерческий расчет. Выпивая лимонад, вы просто повышаете потребность организма в воде. Он выделяет гормон – вазопрессин, который приказывает почкам возвращать обратно всю воду из мочи и увеличивает тонус сосудов, повышая тем самым кровяное давление. Вазопрессин или антидиуретический гормон и вызывает у нас чувство жажды. Если мы хотим пить, это значит, что вазопрессин выделился и начал задерживать жидкость в организме и повышать артериальное давление.

Что происходит с нашим организмом в случае дефицита воды?

Перечислю только основные пункты. Их вполне достаточно, чтобы отнестись к обезвоживанию серьезно.

При недостатке воды сразу же начинаю страдать суставы. Недополучив воды, хрящи начинают терять свою эластичность, попросту высыхают. Это ведет к артрозам и к остеохондрозу. Организм в попытке сохранить воду в кровеносной системе, извлекает ее из клеток. Клетки начинают страдать от недостатка воды, они сморщиваются и в них замедляются нормальные процессы.

Недостаток воды провоцирует развитие артериальной гипертензии.

Многие ученые связывают



развитие депрессии с хроническим недостатком воды.

При дефиците воды желудок вырабатывает недостаточное количество слизи, которая защищает его стенки от повреждающего действия желудочного сока. Это, в свою очередь, может послужить причиной развития язвы желудка.

Для процесса снижения веса крайне важен тот факт, что при недостатке воды попросту не происходит гидролиз (расщепление) жира.

То есть, все наши попытки похудеть разобьются о недостаток воды в организме.

Недостаток воды вызывает запоры.

С другой стороны, **избытка воды в организме быть не может**. Почки выводят воду, не затрачивая никаких усилий. Этот процесс происходит пассивно. Если в кровь поступило много воды, это облегчит проникновение ее в клетки. Клетки, получив достаточное количество воды, будут работать с максимальной эффективностью. Гораздо легче будет выводить токсические вещества из клеток. Подумайте, какая посуда будет чище, которую вымыли в миске воды или в целом ведре?

Обильное питье помогает работе мозга, который состоит из воды на 90%! Именно достаточное количество воды снижает тревожность и депрессию.

Еще раз напомним, что суп, чай с сахаром, кофе, лимонад, пиво и прочее не являются заменителем воды. Не думайте что, выпив 5 кружек чая,

выполнили свой организм литром воды. Осмотическое давление, вызванное неводными компонентами этих жидкостей, высасывает воду из организма.

Обезвоживание организма вызывает и прием алкоголя. Поэтому пиво, которым утоляют жажду – это все равно, что керосин, которым заливают костер. Пиво вдвойне опасно с точки зрения набора веса.

Во-первых, оно весьма калорийно и требует не менее калорийной и соленой закуски.

Во-вторых, вызывает обезвоживание организма, что ведет к ухудшению процесса сжигания жира.

Не надо быть ученым и теоретиком, чтобы это понять. Достаточно выйти на улицу и взглянуть на людей, идущих мимо вас с бутылочкой или баночкой пива, и несущих впереди себя свой «пивной» живот. Впрочем, это их дело. Хотят так жить, пусть так и живут. Но только не надо потом жаловаться на гипертонию и ожирение.

## Так сколько же нужно пить воды в день?

Для того чтобы поддерживать себя в нормальном состоянии, достаточно выпивать 2– 2,5 литра воды в день. Если мы худеем и хотим, чтобы этот процесс протекал правильно, то нам нужно выпивать 2,5 – 3,5 литра воды в день.

Для этого нужно выпивать

по стакану воды через каждый час.

Утром, как только вы встали, выпейте стакан воды комнатной температуры.

Затем – один стакан непосредственно перед завтраком.

Если вы на работе, то возьмите с собой бутылку обычной НЕГАЗИРОВАННОЙ воды и пейте ее так часто, как это возможно. Перед каждым приемом пищи – стакан воды. Если мы с вами договорились питаться 6 раз в день, то у нас уже получится 6 стаканов воды перед каждым приемом пищи – это 1,5 литра. Мало. Нужно еще столько же в промежутках между едой.

Помимо всех тех благ, которые приносит вода, есть еще два немаловажных момента.

1. Когда вы пьете воду комнатной температуры (примерно 18°C), организм вынужден ее нагреть до температуры тела (37°C). На это уходит определенное количество калорий.

2. Вода имеет калорийность – 0. Но каждый стакан воды воспринимается организмом как прием пищи. Это позволяет добиться значительного увеличения обмена веществ. Мы просто заставляем организм сжигать свой жир, когда пьем воду.

Просто употребление воды в количестве 2-3 литров в день приводит к потере жира до 1,5 кг в месяц!

Если мы добавим к этому еще 1,5 кг, которые теряются при 6-разовом питании, мы уже имеем снижение веса на 3 кг в месяц! Это даже больше, чем мы рассчитывали. И это все без диет, таблеток и тренировок!

Очень важно выполнять эту простую рекомендацию. Одна моя пациентка, страдающая лишним весом, на мой вопрос: выполняет ли она мой совет пить воду, ответила:

– Да, я на прошлой неделе выпила целых 3 литра воды за два дня!

С таким подходом далеко не уйдешь.

То что необходимо пить много воды для тех, кто ведет здоровый образ жизни, уже давно известно. Но опять мы сталкиваемся с тем, что люди ленятся выполнять это про-

стое правило. Призываю вас еще раз.

**ПЕЙТЕ ВОДУ!  
ПЕЙТЕ ДОСТАТОЧНО ВОДЫ!**

Я часто слышу возражения типа: «Да, пить воду очень полезно и это действительно помогает похудеть, но я не могу в течение дня пить по стакану в день, ведь я же работаю».

На это я могу ответить следующее. Если вы действительно хотите выработать у себя привычку пить воду в течение дня, то это вам по силам.

Курильщик с утра позаботится о том, чтобы у него была куплена пачка сигарет. Если сигареты кончились, то он либо купит еще пачку, либо «стрельнет» сигарету. То есть, найдет способ покурить 1 раз в час.

Так что же мешает заранее подготовиться к тому, что в течение дня вам нужно выпить 2-2,5 литра воды?

Отправляясь на работу, купите бутылку воды. В обеденный перерыв зайдите в ларек или магазин и купите еще воды. Поверьте, это возможно. Было бы желание. Пусть питье воды станет вашей ПРИВЫЧКОЙ. От нее не нужно будет избавляться в будущем, ибо это полезная привычка.

Если вы съели много соленого сегодня, то вы можете легко нейтрализовать вред от съеденной соли. 1 грамм соли держит 100 мл воды в организме. Исходя из этой арифметики, вы можете выпить дополнительное количество воды. Съели соленую рыбку или пряную селедку – выпейте дополнительно 1,5 литра воды. Дополнительно к тем 2-3 литрам. И вы обезопасите свой организм от чрезмерного количества соли. Вы ее вымаете из организма.

**Какую воду  
пить?**

Можно пить воду из бутылки. Очень удобно заказывать 19 литровые бутылки на дом. Можно пить фильтрованную воду из-под крана. Можно пить кипяченую, охлажденную до комнатной температуры, воду.

Конечно же, можно пить родниковую и колодезную воду. Но это возможно далеко не везде.

Ничего добавлять в воду не надо. Любые добавки (соль, сахар, сок) только наполнят воду компонентами, способствующими развитию обезвоживания.

Также не стоит употреблять газированную воду. Ни одно животное не согласится пить такую воду. Зачем мы это делаем?

Единственное предупреждение:

Не нужно пить воду сразу же после приема белковой пищи (яйца, мясо, рыба, творог). Белок переваривается в желудке при помощи соляной кислоты и пепсина. Если мы сразу же после того, как съели белковую пищу, выпьем воду, мы разбавим соляную кислоту желудочного сока и белок будет переварен не полностью. Это может вызывать вздутие живота и метеоризм. Воду следует пить перед приемами пищи и в перерывах между ними.

**ИТОГИ ЭТОГО УРОКА:**

1. Без употребления достаточного количества воды (2-3 литра в день) процесс снижения лишнего веса не будет иметь успеха.
2. Выпивайте 2-3 литра воды комнатной температуры без добавления каких-либо компонентов (соли, сахара, лимонного сока и т.д.). Это позволит вам сжигать дополнительно до 1,5 кг жира в месяц.
3. Ежедневное употребление 2-3 литров воды должно войти в вашу повседневную практику и стать вашей привычкой.
4. При чрезмерном употреблении соленой пищи – увеличьте количество выпиваемой воды.
5. Начните пить воду прямо сейчас. Отложите книгу, налейте воду в стакан и выпейте его до дна. До тех пор, пока это не сделали, не читайте книгу дальше.

*Петр Ивченков*

**Продолжение материала в следующем выпуске журнала.  
Дата выхода апрельского выпуска  
– 17 апреля 2009 года.**

**PRO ЗДОРОВЬЕ**

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. С-57. Эта учеными 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» может организму мягко и физиологично перестроить 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 жирам 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.

# ВЕСНА – ВРЕМЯ МЕНЯТЬСЯ! или поход за летней стройностью

Весной многие женщины стремятся поскорее привести фигуру в порядок: приближается отпусковой сезон и хочется достойно выглядеть на пляже, носить открытую одежду, не испытывая неловкости за проблемные зоны своего тела. Пойти по одному из известных путей: диета, биодобавки, истязание тела физическими нагрузками? Все это малоприятно и далеко не всегда эффективно. Однако есть альтернативный вариант – воспользоваться услугами велнес-центра.

Что нас больше всего удручает в спортивно-оздоровительных клубах и тренажерных залах? Необходимость выполнять тяжелые, изматывающие, повторяющиеся движения – будто приходишь отбывать некую повинность. **В велнес-центре результат приходит легко, без насилия над организмом** – вы отдыхаете и одновременно избавляетесь от лишних килограммов, корректируете фигуру.

Слишком хорошо, чтобы быть правдой? Сомнения рассеиваются, когда вы на пробном занятии знакомитесь с великолепным оснащением современного велнес-клуба. Нормализовать вес, сформировать свое тело, сделать его привлекательнее – все это достижимо буквально за два-три месяца.

Сбросить лишний вес и привести в тонус мышцы вы можете с помощью **тонусных столов**. Есть данные, что занятия на тонусных столах в 7 раз (!) эффективнее обычного фитнеса. И вот почему – при обычной тренировке женщина неизбежно задействует одновременно несколько групп мышц, испытывает нагрузку на весь организм. Как следствие, быстро устает и прекращает занятие. Каждый тонусный стол рассчитан на тренировку определенной группы мышц, и пока на нее оказывается воздействие, все остальные мышцы отдыхают. Таким



образом, нагрузка дается изолированно на конкретную группу мышц в необходимом для полноценной тренировки объеме. Конечно же, результат в этом случае убедительнее. И, поверьте, достигается более комфортным путем!

Отнюдь не утомительны и занятия на **виброплатформе**: наши мышцы автоматически реагируют на вибрацию – идет процесс их сокращения и расслабления, при этом ускоряется кровообращение и обмен веществ,

результат – мы худеем, подтягиваемся, а наша кожа становится упругой. Кстати, именно занятиям на виброплатформе отдают предпочтение звезды эстрады и Голливуда: Мадонна, Кайли Миноуг и другие.

Один из самых эффективных способов избавления от лишних килограммов – **термотерапия**. **Инфракрасные штаны** обеспечивают глубокий прогрев тканей, и в результате, уже после первого сеанса объем талии и бедер значительно уменьшается – до 1,5 – 2,5 см.

Во время сеанса **прессотерапии** вы надеваете специальные куртку или штаны, в которые нагнетается сжатый воздух. Такой лимфодренажный массаж способствует расщеплению жировой прослойки и быстрому похудению. Кроме того, прессотерапия – действенное средство против отеков, целлюлита и варикозного расширения вен!

Эти и другие возможности предоставляют своим посетителям велнес-центры Всероссийской сети ТОНУС-КЛУБ®, которая была создана шесть лет назад именно в Санкт-Петербурге. Сегодня в нашем городе уже три велнес-центра ТОНУС-КЛУБ®, а по всей стране – десятки.

Оптимальный режим занятий – 2-3 раза в неделю, заметного снижения объемов тела можно добиться за 2-3 месяца. Впрочем, абонементы предлагаются различные: на три недели, три месяца, полгода и на год. Каждый рассчитан на определенное количество единиц: любая процедура – это одна, максимум две единицы. Стоимость услуг, что немало важно, вполне доступная.

Получив результат – красивую фигуру, остается только поддерживать ее. Для этого достаточно двух посещений велнес-клуба в неделю. Впрочем, к тому времени занятия становятся неотъемлемой частью жизни каждой посетительницы ТОНУС-КЛУБА®: ведь это не только красота, но и отдых, психологическая разгрузка, гарантированное хорошее настроение, и, самое главное, здоровье!

*Наталья Берестова*



Рег. № 102780465723



**(812) 777-02-72**

Адреса ТОНУС-КЛУБОВ® в СПб:

**Дыбенко, 13**

(10 мин. от ст. м. "Ул. Дыбенко")

**Черняховского, 33**

(5 мин. от ст. м. "Лиговский пр-т")

**Б-р Новаторов, 45**

(5 мин. от ст. м. "Ленинский пр-т")

# НОВОЕ ТЕЛО К ЛЕТУ

**Хотя весна еще только начинается, уже сейчас стоит начать думать о том, что нужно сделать для того, чтобы подготовиться к лету. Все те проблемы с кожей, здоровьем и внешним видом, которые накопились за зиму, будут особенно видны уже скоро. Что делать, чтобы не допустить этого?**

таким как химический пилинг и лазерная шлифовка.

Пилинг – это контролируемое разрушение эпидермиса. Он разрушает часть кожи, провоцирует ее на обновление и способен уменьшить морщины, рубцы, удалить пигментные пятна. При проведении химического пилинга на кожу наносятся кислоты, которые сжигают глубокие слои эпидермиса, и в то же время данная процедура значительно стимулирует синтез коллагена. По глубине воздействия выделяют поверхностный, срединный и глубокий пилинги. Поверхностный пилинг затрагивает лишь верхний слой эпидермиса и проводится для профилактики старения кожи, лечения угревой болезни. Срединный пилинг устраняет мелкие морщинки, улучшает цвет лица и рекомендуется для лечения стрий. Глубокий химический пилинг – это довольно сложная процедура, но она дает великолепный эффект. Глубокий химический пилинг проводится с феноловой кислотой только в специализированных клиниках и только под контролем опытного специалиста. Этот вид пилинга считают золотым стандартом пилинга.

Альтернативой для химических пилингов является растительный пилинг. Травы оказывают регенерирующее действие, усиливают кровоток в коже. Пилинг дает быстрые результаты без травмирования кожи, не требует предпилинговой подготовки и постпилингового ухода.

Процедура лазерной шлифовки заключается в удалении верхних слоев кожи, благодаря чему создается эффект выравнивания кожи, что позволяет сильно уменьшить контраст между соседними участками в зоне растяжки. Также эта

процедура способствует активизации регенерационных процессов в коже, что способствует ее выравниванию.

К очевидным плюсам лазерной шлифовки относят минимальный риск образования рубцов, короткий восстановительный период и отличный эстетический результат.

Другим не менее важным показанием для лазерной шлифовки является наличие гипертрофических рубцов. Лазерная шлифовка постепенно уничтожает соединительную ткань и стимулирует рядом лежащие клетки к делению. В результате этого рубец может стать более эластичным и значительно уменьшиться в размерах.

Новейшие методики позволяют не только поддерживать кожу в идеальном состоянии, но и скорректировать практически все эстетические дефекты кожи, такие как: 1. Пигментации. 2. Рубцы после угревой болезни. 3. Гипертрофические рубцы. 4. Утрата эластичности кожи. 5. Стрии, в том числе возникшие во время беременности.

Современная косметология – это не только правильный уход за кожей, но и огромное разнообразие методов лечения и омоложения кожи. Благодаря этим достижениям медицинской косметологии можно надолго отсрочить старение и сохранить красоту и свежесть кожи.

**Врач дерматолог-косметолог  
клиники «МедВедь» Стёпкина К.П.**

**МЦ «МедВедь»:**  
ул. Мира, д.16,  
пр. Ветеранов, д.16,  
Гаврская ул., д.2  
**тел.: 336-60-20**  
**www.med-ved.ru**

**Мед+Ведь**

Лиц. № 78/01/000322 от 12.5.2005

Особенно актуальным становится улучшение цвета и структуры кожи тела. Одна из наиболее часто встречающихся проблем – появление растяжек (стрий). Появляются они обычно на груди, животе, бедрах, руках, ягодицах, а при некоторых проблемах — и на лице вследствие чрезмерного перенапряжения кожи или гормональных изменений. Новообразованные растяжки, как правило, окрашены в фиолетовый или розовый цвета, так как ткань, которая их соединяет, сильно насыщена кровеносными сосудами. Постепенно количество сосудов снижается, вследствие чего растяжки становятся белыми, их цвет не может изменить даже длительное пребывание на солнце или посещение солярия. Необходимо помнить о том, чем «моложе» растяжка, тем меньше времени уходит на ее удаление.

В распоряжении врачей большой выбор методов удаления растяжек (стрий). Способ быстрого решения проблемы – может вам посоветовать специалист по результатам осмотра, в зависимости от величины, степени выраженности, места расположения растяжек.

Самым эффективным средством борьбы с растяжением кожи является ежедневная профилактика. Необходимо следить за своим весом, стараясь не допускать его резкого изменения. Для предотвращения появления стрии косметологи советуют использовать кремы с витаминами А, С, Е, коллагеном, эластином. Они отлично укрепляют кожу, делают ее более эластичной, что помогает уменьшить количество растяжек, а в некоторых случаях полностью предотвратить их появление.

Если растяжки небольшие и еще свежие (не более полугода), то в их устранении хорошо могут помочь водорослевые обертывания. Эта процедура повышает тонус кожи и улучшает микроциркуляцию, а это, в свою очередь, способствует лучшему заживлению надорвавшихся участков.

Если с момента появления растяжек прошло более полугода, придется прибегнуть к более интенсивным методикам,

## Оздоровливающий нефритовый матрас с турманиевой керамикой

Основной механизм лечебного действия матраса связан с эффектом теплолечения, литотерапии и ионотерапии. Матрас покрыт пластинками нефрита и турманиевой керамики, оборудован электрическим подогревом. При нагревании нефрит излучает длинноволновые инфракрасные волны, которые проникают в тело на глубину до 5-7 см и оказывают оздоровляющее действие на организм: **улучшают циркуляцию крови и лимфы, восстанавливают капиллярный кровоток, влияют на биологические функции клеток.** Рабочее покрытие матраса, кроме нефритовых пластинок, включает в себя пластинки из турманиевой керамики, которая также излучает длинноволновые ИК (тепловые) волны. Кроме этого, благодаря наличию в ее составе турмалина-минерала с ярко выраженным пьезоэлектрическим эффектом (способностью при нагревании образовывать на поверхности электрические заряды), эта керамика вырабатывает отрицательно заряженные ионы, что дает возможность при постоянном использовании матраса повышать уровень отрицательных ионов в крови и восстанавливать, таким образом, ионный баланс в организме. Восстановление ионного баланса влияет в первую очередь на функциональное состояние ЦНС, уменьшая усталость и увеличивая работоспособность. **Нормализуется артериальное давление, стимулируются защитные силы организма, повышается устойчивость к охлаждению, недостатку кислорода, инфекциям и аллергиям, заболеваниям дыхательной системы (бронхит, пневмония, бронхиальная астма), бессоннице, мигрени.** Благодаря сочетанию термо-, лито- и ионотерапии термоматрас оказывается эффективным средством для лечения и уменьшает риск возникновения **невралгии, полиартрита, артрита, артроза, остеохондроза, заболеваний почек, желудочно-кишечного тракта, выведение токсинов из крови, способствует укреплению иммунитета, общего оздоровления и омоложения организма.** РАЗМЕРЫ МАТРАСА (1000\*2000\*35мм; 1400\*2000\*35мм).

**Большой выбор товаров для здоровья (пр-во Южная Корея)**

**Магазин-салон «Все для здоровья», ст. м. «Ладожская», ул. Коммуны, 50, тел. 336-10-92. Без выходных 10<sup>00</sup>-20<sup>00</sup>**

# ПОЧЕМУ ЛЮДИ БОЛЕЮТ?

**Л**юди болеют тогда, когда ожидаемая выгода от болезни превосходит ожидаемую выгоду от здоровья и наоборот.

Многие люди, когда их организм заболевает, спешат поскорее избавиться от болезни с помощью «волшебной» таблетки.

Им «некогда» задумываться о причинах возникновения проблемы в организме, а некоторые просто не хотят в этом разбираться. Действительно, зачем терпеть, если все можно просто «убрать», «подавить», «уничтожить». Достаточно знать, что существуют в изобилии различные лекарственные препараты. Но при всем этом причина чаще всего так и остается неустранимой.

Вы просыпаетесь как-то утром и, с трудом поднимаясь с постели, вдруг понимаете, что вы заболели. Лихорадочно пытаетесь вспомнить, где вы могли простудиться и с удивлением замечаете, что на сквозняке не сидели, ничего холодного не пили, не замерзали и вообще. «Ослабленный иммунитет!» – скажут медики. «У вас что-то не в порядке в жизни!» – возразит психолог.

В некоторых случаях мы точно знаем, откуда взялась простуда: от переохлаждения организма, от контакта с больным, от сквозняка. А иногда видимую причину найти не удается, и вот такая простуда зачастую вызвана вовсе не внешними факторами, а внутренними, то есть в данном случае имеют место психологические причины болезни.

Если вы часто болеете, то это повод задуматься о том, насколько вас устраивает текущая ситуация. Все ли хорошо в жизни? Нет ли проблем на работе? Каковы отношения с коллегами? Средними?

Частыми болезнями организм пытается подать вам сигнал, что не все так гладко, как вам может казаться. Не пренебрегайте этими сигналами, обязательно постарайтесь найти причину болезни, иначе дальше будет только хуже и заболевание может перерасти в хроническую стадию.

Предлагаю вместе разобраться в причинах возникновения подобных заболеваний.

**Психосоматические заболевания – это те заболевания, причиной которых является разум, психика. Более 80% заболеваний, известных сегодня, относятся к категории психосоматических.**

Термин «психосоматическое» подразумевает, что разум делает тело больным или что физическое заболевание вызвано разладом работы психики.

**Артриты, дерматиты, аллергии, астма и некоторые коронарные заболевания, проблемы зрения, бурсит, язвы, гайморит и т.д. составляют лишь небольшую часть психосоматического каталога. Мигрени, загадочные боли в разных частях тела обычно имеют психосоматическое происхождение.**

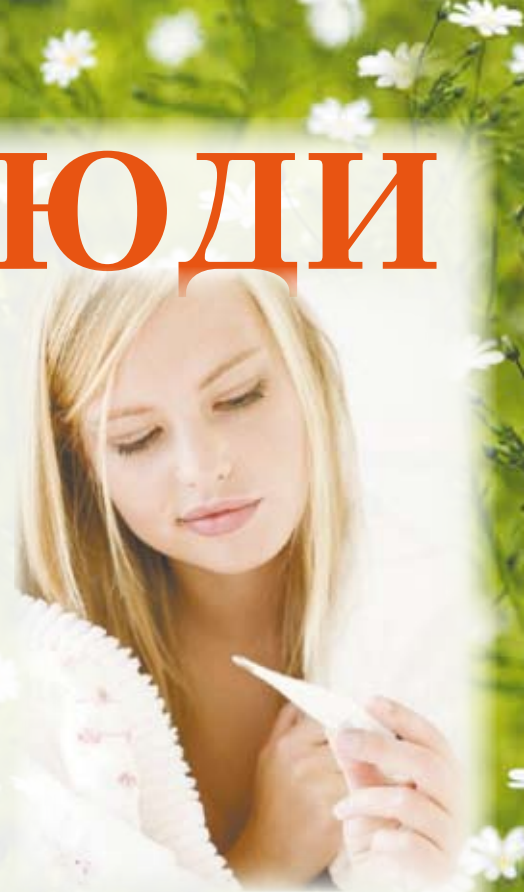
Количество физических неполадок, имеющих психосоматическое происхождение, зависит от того, сколько состояний может тело произвести вследствие воздействия эмоций.

Механизм, с помощью которого разум управляет телом, разлагивается довольно быстро: тело имеет свой собственный оптимальный режим работы и, например, ток крови может быть остановлен устным внушением. Слова соединяются с физической сущностью человека.

Освобождение кишечника – один из процессов, которые весьма просто регулируются внушением. Запор можно вызвать или снять внушением с молниеносной быстротой. Так же можно контролировать мочеиспускание. Можно контролировать и эндокринную систему (она является частью контрольного механизма, при помощи которого разум управляет телом).

Железы очень легко подвергаются воздействию. Такие гормоны и секреты, как тестостерон, адреналин и другие являются веществами, которые используются разумом в управлении телом. Каждый гормон оказывает на тело различное действие.

Существует эффект нисходящей спирали. Психический (эмоциональный) тон заставляет понижаться тонус тела. Пониженный физический тонус ведет, в свою очередь, к снижению психического (эмоционального) тонуса по принципу обратной геометрической прогрессии. **Человек начинает болеть и болеет все серьезнее. Лекарственные препараты против психосоматических заболеваний не эффективны.** Почти все болезни следуют за нервными расстройствами. Психосоматические заболевания с помощью психотерапии могут быть вы-



лечены, то есть, с помощью психотерапии восстанавливается механизм, с помощью которого разум управляет телом.

## Приведу пример.

Вспомните игру народного артиста на сцене театра или в кино. Когда он играет трагическую роль, в его глазах появляются настоящие слезы. Когда играет комедию, то глаза начинают сиять от счастья. Настоящие слезы вызваны лишь внушением самого артиста с помощью механизма описанного выше.

Представьте пациента, который решил поболеть. С помощью того же механизма, который описан выше, он создает (сначала временно) то или иное заболевание, вызывая болевые ощущения в различных органах или частях тела.

Все мы воспитаны, что людям больным и слабым необходимо помогать. Наш пациент, получив свою долю нашего внимания, думая, что какой он хитрый и его шантаж удался, начинает использовать этот прием все чаще и чаще.

Поскольку внимание окружающих – ресурс ограниченный, оно в значительной степени просто перераспределяется между людьми: усиление внимания к одному человеку, как правило, оборачивается его ослаблением к другим. Именно поэтому люди часто используют самовнушение как способ заболеть для привлечения нашего внимания, получая при этом свою выгоду.

Люди болеют тогда, когда ожидаемая выгода от болезни превосходит ожидаемую выгоду от здоровья. Как бы это ни показалось странно, но иногда лучшим здоровьем или большей продолжительностью жизни можно пожертвовать, потому что они вступают в конфликт с другими целями.

Например, у человека, который курит. Пристрастие объясняется не расхождением во вкусах, а тем, что разные люди используют разные способы для получения конечного потребительского блага – наслаждения. Но о вкусах не спорят. Люди могут впадать в зависимость или испытывать наслаждение не только от алкоголя, наркотиков или сигарет, но также и от работы, еды, музыки, сидения перед телевизором, определенного жизненного стандарта, других людей, религиозных представлений и много еще от чего другого. Большинство людей испытывают чувство покоя, психологический и физический комфорт, продолжают делать то же самое, что они делали в прошлом. Привычка, приобретенная в детстве или юности, часто продолжает влиять на поведение, даже когда окружающая среда полностью изменилась.

**Но рассмотрим еще один пример.**

Мама относится к своему ребенку хорошо тогда, когда он болеет, и плохо, когда он здоровый. Ребенок не может противостоять взрослому миру, и, чтобы добиться хорошего отношения к себе от своей мамы, он использует все тот же механизм самовнушения, описанный выше, начинает болеть, привлекая внимание мамы.

**И наконец, мы подошли к хроническим и неизлечимым заболеваниям.** Вспомним нашего народного артиста, представьте, что он на протяжении нескольких лет играл только трагические роли (из его глаз текли слезы). Как написано выше, механизм, с помощью которого

го разум управляет телом, разлаживается довольно быстро. Народный артист теряет свою квалификацию, веселые роли у него не получаются. Вместо улыбки у него текут слезы. С помощью самовнушения все эти годы он заставлял себя плакать на сцене.

И пациент, который с помощью самовнушения создавал себе болезни, теряет «квалификацию»; механизм, с помощью которого разум управляет телом, быстро разлаживается. Пациент продолжает болеть постоянно. Так появляются хронические заболевания. Но проходит время и механизм, с помощью которого разум управляет телом, еще более разлаживается. И иммунная система начинает функционировать неправильно, воспринимая ткани своего организма как чужие и, атакуя их, приводит к развитию аутоиммунной реакции.

**Пример «неизлечимого» заболевания.**

Разведенная женщина с помощью болезни дочери добивается от бывшего мужа большего количества денег. Бывший муж, как любой нормальный человек, выплачивает якобы на лечение дочери. Способ, который использует эта мама, чтобы сделать ребенка больным, описан выше. Относиться хорошо, когда ребенок болеет, и плохо, когда ребенок здоровый. Еще добавляя: «Что твой папа пожалует тебя, больную девочку, и вернется к тебе». Бедный ребенок. Чтобы мама хорошо относилась – необходимо болеть, чтобы папа вернулся – необходимо болеть. Этого ребенка никогда не удастся вылечить обычными таблетками.

**Еще один пример.** Мужчина обратился в наш центр с просьбой вылечить его жену. Так как их отношения не складываются, после того как она будет здоровой, они собираются развестись. И как вы поняли в этом случае его жену невозможно вылечить только при помощи таблеток.

Чем больше негативных эмоций испытывает человек, тем чаще он будет болеть. Сегодня известно, что разные чувства и эмоции вызывают различные проблемы со здоровьем. Конечно, если негативные эмоции и чувства – это явление редкое, то серьезного вреда здоровью они не нанесут, а вот если вы регулярно находитесь в состоянии беспокойства или грусти, если вы часто выражаете свое недовольство, мгновенно «вспыхиваете» из-за любого пустяка, то это непременно отразится на вашем здоровье.

**Так, боли в спине чаще всего возникают, когда человек тяготится своей работой либо переживает из-за финансового неблагополучия.**

**Болезни десен могут свидетельствовать о проблемах в области принятия решений: человек с трудом принимает важные решения и ему сложно действовать в выбранном направлении.**

Любую болезнь можно вылечить, если найти ее внутренние, психологические причины.

Помните – свое будущее мы создаем себе сами!

*Слободской Павел Константинович, клинический психолог Оздоровительно-учебного центра "ЛайфБрайтинг"*

РЕКЛАМА

ДЕПЕДИТЬСЯ НЕ ПОДЛЕЖИТ ПИЦЕВЫЗВАННИЮ



оздоровительно-учебный центр  
**LifeBrighting**  
ЛайфБрайтинг

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

**ЛАЙФБРАЙТИНГ - ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ И ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ**

**СУ ДЖОК:**

- Курсы по Су Джок с выдачей сертификатов Международной Су Джок Академии
- Лекции по основам Су Джок (пятница в 19:00, суббота в 10:00)
- Диагностика, лечение и профилактика по Су Джок
- Су Джок магазин: литература и инструментрий
- Санкт-Петербургский Су Джок Клуб

**Восточный фитнес:**

Йоготерапия, Твист-терапия, Тайцзицюань, Тринальное тайцзи и Улыбкамедитация

**Психологическая помощь:**

Индивидуальное, семейное, супружеское консультирование, психологические тренинги

**Комплексное лечение:**

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

**Оздоровительные программы:**

“Боли в спине и суставах”, “Болезни кожи”, “Бесплодие”, “Антистресс”, “Фобии и страхи”

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

ул.Бумажная, д.18, оф.803  
[www.lbc-spb.ru](http://www.lbc-spb.ru)



# КОЛГОТКИ И ЧУЛКИ ПРОТИВ ВАРИКОЗА!



На прошлой неделе от нашей читательницы Григорьевой Ольги Сергеевны в редакцию поступило письмо с убедительной просьбой рассказать о компрессионном трикотаже, а также о том, как он борется с варикозом. Получить ответы на эти и другие вопросы нам поможет кандидат медицинских наук, врач сети ортопедических салонов «Кладовая Здоровья» Рыков Юрий Алексеевич.

– Юрий Алексеевич, насколько варикоз считается распространенным заболеванием в России? И каковы причины его возникновения?

– Варикозное расширение вен нижних конечностей – заболевание давно известное человечеству... Что касается России, то у нас, к сожалению, каждая четвертая женщина и каждый шестой мужчина имеют те или иные проблемы с венами на ногах. Можно сказать, что наследственность, особенности образа жизни, нарушения гормонального статуса, избыточная масса тела, беременность влияют на развитие варикозной болезни.

– Как можно определить есть ли у человека варикоз?

– Сначала варикозная болезнь может проявляться только лишь сосудистыми

звездочками и небольшими венами до 1-2 мм толщиной. При дальнейшем развитии у больного появляются боли, тяжесть в ногах, отеки. Запускать болезнь не рекомендуется, лучше вовремя обратиться к врачу флебологу.

– К эффективному средству борьбы с варикозом врачи относят компрессионный трикотаж. Как бы Вы охарактеризовали его лечебные свойства и что порекомендовали бы нашим читателям?

– Во всем мире ассоциации флебологов рекомендуют компрессионную терапию. Если конкретизировать, то стоит упомянуть компрессионный трикотаж Samilast. Его лечебные свойства основаны на точно рассчитанном и дозированном давлении на венозную стенку. Колготки, чулки и гольфы Samilast оказывают градуированную компрессию и борются с варикозной болезнью.

– А в чем особенность этой градуированной компрессии и кто производит противоварикозный трикотаж Samilast?

– Это означает, что на лодыжке компрессия составляет 100%, в области икры снижается до 70%, а на бедре составляет 40%. За счет такой градуировки давления противоварикозный трикотаж Samilast значительно увеличивает скорость оттока крови от вен нижней конечности и препятствует застою крови в венах. Да, обратите внимание:



противоварикозные чулки, гольфы и колготки Samilast изготовлены итальянской компанией CIZETA Medicali по заказу сети ортопедических салонов «Кладовая Здоровья». Этот компрессионный трикотаж прошел тестирование авторитетными международными ассоциациями RAL и ASQUAL.

– Похожи ли такие противоварикозные чулки и колготки на обычные капроновые изделия?

– Конечно, в серии Samilast представлена линия Elegance, где прозрачные колготки, чулки с ажурной фиксирующей резинкой на силиконе и гольфы профилактические I и II классов компрессии по внешнему виду ничем не отличаются от обычных изделий.

– И напоследок: а как часто нужно носить компрессионный трикотаж, если речь идет всего лишь о профилактике заболевания вен?

– Потребителям, использующим изделия в профилактических целях, следует носить их постоянно. К тому же для сохранения максимальной медицинской эффективности при постоянном использовании противоварикозного трикотажа, мы рекомендуем приобрести два изделия. Пока одно изделие используется, второе – «отдыхает».

О подробностях акции вы можете узнать по телефону сети ортопедических салонов «Кладовая Здоровья» (812) 3333 777

РЕКЛАМА



## Профессиональная помощь ПРИ ВАРИКОЗЕ

Лиц. №99-02-000298 от 09.09.2004 г.

**Компрессионный трикотаж:**

- колготки
- чулки
- гольфы

Внешне не отличаются от обычных!

**При покупке компрессионного трикотажа дисконтная карта в подарок**  
Срок действия акции до 1 апреля 2009 года.

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



# ЧТО ТАКОЕ ПМС?

**Статистика показывает, что в предменструальный период, то есть, за 7-10 дней до начала месячных, каждая третья женщина прибегает к приему транквилизаторов, женщины-водители существенно чаще попадают в ДТП, студентки гораздо хуже сдают экзамены, у 5-10% женщин этот период протекает настолько тяжело, что они вынуждены брать больничный лист... Виной тому является предменструальный синдром.**

Предменструальный синдром (ПМС) встречается у каждой второй женщины старше 30 лет. Головные боли, болезненность молочных желез, депрессия, раздражительность, отечность – наиболее частые жалобы при этом состоянии. Почему же этот период так непросто протекает у целого ряда женщин? На сегодняшний день к единому мнению относительно причины ПМС ученые не пришли, основные механизмы представляются следующим образом. В течение менструального цикла в организме женщины происходит колебания уровня половых гормонов, основными из которых являются эстрогены и прогестерон. Действие этих гормонов не ограничивается только лишь репродуктивной системой (матка, яичники, молочные железы). В настоящее время доказано, что многие структуры головного мозга, в том числе кора, очень чувствительны к воздействию эстрогенов и прогестерона. Таким образом, при изменении содержания половых гормонов в предменструальные дни вполне обоснованно могут возникать такие эмоциональные нарушения как раздражительность, агрессивность, снижение настроения или апатия. Половые гормоны также оказывают влияние на водно-солевое равновесие в организме женщины. По этой причине происходит задержка воды в организме и, как следствие, отеки (некоторые женщины могут прибавить несколько килограммов перед менструацией, после наступления месячных вес у таких женщин возвращается к норме). Отеки приводят также к головным болям, нагрубанию молочных желез, запорам и вздутию живота. Как понять, вызваны ли ваши жалобы ПМС или есть иная причина недомогания? **Основным критерием предменструального синдрома является цикличность проявлений:** за 2-12 дней до начала месячных симптомы появляются, сразу после менструации проходят, наступает «светлый промежуток» не менее 7 дней, перед очередными месячными картина повторяется. Если вы будете отмечать появление жалоб в своем менструальном календаре, выявить такую закономерность будет легко. Комбинация жалоб при ПМС у каждой конкретной женщины, как правило, не сильно варьирует от раза к разу. Вообще же описано более 120 симптомов ПМС. Для простоты врачи разделяют их на 3 группы: **1) Нервно-психические** – раздражительность, агрессивность, чувство внутреннего напряжения, депрессия (встречаются у 70-90% женщин с ПМС). **2) Вегето-сосудистые** – головные боли,

тошнота, рвота, озноб, колебания артериального давления (у 20-40% женщин с ПМС). **3) Обменно-эндокринные** – отеки, нагрубание молочных желез, зуд кожи, повышение температуры тела (60% случаев ПМС). В молодом возрасте чаще встречается нервно-психические проявления ПМС, в более старшем – преобладают жалобы, связанные с вегето-сосудистыми нарушениями и отеками. *Замечено, что с возрастом проявления ПМС нарастают, и, если не проводится адекватное лечение ПМС, он постепенно сменяется симптомами климактерического синдрома, проявления которого у таких женщин оказываются гораздо более значимыми, чем у женщин без выраженного ПМС.* Это одна из причин, по которым следует лечить проявления предменструального периода. Другой немаловажный аспект проблемы – это значительное влияние ПМС на образ жизни женщины, на ее взаимоотношения с домашними и на работе. Может ли быть безоблачной жизнь женщины, регулярно из месяца в месяц по два, пять, а то и десять дней испытывающей головную боль, раздражение, депрессию, тревогу? Каково может быть ее детям, мужу? *Американские исследования показывают, что ПМС является довольно частой причиной разводов.* В нашей стране многие женщины (а вместе с ней и окружающие) традиционно приучены терпеть проявления ПМС, потому что «так было у бабушки, у мамы, и им ничего не помогало». Однако, в европейских странах к проблеме ПМС подходят совсем по-другому. Судите сами, еще в 50-х годах прошлого века в Лондоне была открыта клиника для лечения женщин, страдающих ПМС. В 1981 году в Англии суд оправдал 37-летнюю женщину, убившую своего любовника: подсудимая совершила преступление в состоянии ПМС. *В настоящее время в целом ряде стран наличие у женщины на момент преступления ПМС является серьезным смягчающим обстоятельством.* Раз уж правосудие обращает внимание на такое состояние женщины, значит, ПМС все-таки должен приниматься во внимание и врачами. Какие способы лечения существуют на сегодняшний день? Прежде всего, необходимо обратить внимание на образ жизни. Замечено, что симптомами ПМС практически не страдают жительницы сельской местности и женщины, занимающиеся физическим трудом. Вывод – вам помогут занятия спортом (пешие прогулки, бег трусцой, езда на велосипеде, плавание). В проблемных семьях на фоне постоянных конфликтов ПМС у

женщин встречается гораздо чаще. Исключив постоянные психоэмоциональные нагрузки, можно добиться практически полного прекращения ПМС. Рацион питания женщины с ПМС не должен содержать жирную пищу, кофеин-содержащие продукты. Если при ПМС преобладают отеки, следует ограничить соль, чипсы, консервы. Побольше свежих овощей, фруктов, свежесжатых соков! Из лекарственных препаратов, конечно, необходимо отдавать предпочтение негормональным средствам. Доказано, что эффективными при ПМС являются препараты кальция, магния, витамины Е, группы В, особенно В6. В ряде случаев ваш лечащий врач может назначить вам более сильные препараты (мочегонные, гормональные), необходимо лишь помнить о наличии побочных эффектов и ряда противопоказаний у этих лекарств. Безопасными и вместе с тем эффективными в лечении ПМС были и остаются фитопрепараты и гомеопатические средства.

Фитониринговая (фито-растение, инжиниринг-технология) компания «Бионорика АГ» уже более 70 лет производит данные средства из высококачественного сырья, выращенного на собственных плантациях в экологически чистых районах планеты. При лечении ПМС хорошо зарекомендовал себя препарат «Мастодинон». Его растительные компоненты (*агнус кастус, фиалка альпийская, лилия тигровая, игнация, стеблелист*) благодаря гормоналоподобным действием, регулируют соотношение половых гормонов, приводя их в равновесие. Кроме того, препарат устраняет вегето-сосудистые нарушения и нормализует психоэмоциональный статус в период ПМС. Мастодинон справляется с такими неприятными симптомами как напряжение молочных желез, раздражительность, плаксивость, отеки, головные боли, запоры. Целебные силы самой Природы вернут вам душевное равновесие и комфорт. Препарат практически не имеет побочных эффектов, хорошо переносится, отпускается без рецепта врача. Принимать Мастодинон следует по 30 капель или по 1 таблетке 2 раза в день на протяжении 3 месяцев без перерыва на время менструации. Прежде чем начать лечение, проконсультируйтесь с вашим врачом. Компания «Бионорика АГ» желает вам скорейшего выздоровления!

РЕКЛАМА

phytoneering
Целебная сила растений

## Мастодинон®

Растительный негормональный препарат



Нежная забота  
о Вашей груди



Per. yd.  
FI № 014026/02  
or 08.10.2007  
FI № 014026/01  
or 08.10.2007

- Эффективен при мастодинии, мастопатии и предменструальном синдроме
- Хорошо переносится
- Прост и удобен в применении



http://www.bionorica.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

# НЕ ДЕЛАЙ ШАГ НАВСТРЕЧУ СЛЕПОТЕ

12 марта мы отметили Всемирный день борьбы с глаукомой. Проблема профилактики и лечения этого заболевания – одна из наиболее актуальных в современной офтальмологии. По статистике от 6 до 20 % случаев заболевания глаукомой заканчиваются полной слепотой. И ситуация ухудшается. Хотя многим людям еще не поздно спохватиться и не делать очередной шаг навстречу слепоте: если своевременно обратиться к врачу и использовать в лечении современные препараты, вероятность сохранить зрение остается очень высокой. О проблемах, связанных с глаукомой, говорили в Петербурге врачи и их пациенты на интерактивной конференции в гостинице «Россия».



## Давление и... «синеватое помутнение»

Глаукома слово греческое (glaukoma) и в вольном переводе звучит как «синеватое помутнение хрусталика глаза». Основная характеризующая особенность этого заболевания – повышение внутриглаз-

ного давления. Долгое время заболевание не дает о себе знать и зачастую выявляется случайно. Если же глаукома прогрессирует, то появляются временное затуманивание зрения, радужные круги вокруг источников света, приступы резких головных болей и т. д.

Глаукома может возникнуть в любом возрасте, начиная с

рождения, но распространенность заболевания значительно увеличивается после 40 лет. Так, если частота врожденной глаукомы составляет 1 случай на 10-20 тысяч новорожденных, то в возрасте 40-45 лет первичная глаукома наблюдается примерно у 0,1 населения. В возрастной группе 50-60 лет глаукома охватывает 1,5, а у лиц старше 75 лет – более 3. Это заболевание занимает одно из первых мест среди причин неизлечимой слепоты и имеет важнейшее социальное значение.

Различают две основные формы глаукомы: открытоугольную и закрытоугольную. На долю первой формы приходится 72% случаев: при ней наблюдается постоянное или периодическое повышение внутриглазного давления, происходит атрофия зрительного нерва и особым характерным образом изменяется поле зрения. При открытоугольной глаукоме нарушен отток внутриглазной жидкости. Это приводит к ее накоплению и постепенному, но постоянному повышению давления. Если не обнаружить это вовремя и не начать медикаментозное лечение под контролем врача, то, в конечном счете, может произойти разрушение зрительного нерва и человек безвозвратно потеряет зрение. По словам главного офтальмолога Минздрава профессор Владимира Нероева, нет какого-то порогового значения внутриглазного давления, при

котором непременно развивается глаукома – иногда оно сравнительно невелико, а заболевание прогрессирует. Хотя прямая взаимосвязь существует: чем выше давление – тем выше риск. Есть и еще одна чисто внешняя взаимосвязь: чем меньше толщина роговицы, тем выше потенциальная вероятность развития глаукомы.

Закрытоугольная глаукома встречается реже и обычно обнаруживается у людей в возрасте старше 30 лет при дальнозоркости. При этой форме давление в глазу быстро поднимается, развивается блокада радужно-роговичного угла передней камеры корнем радужки, а также появляются спайки. Когда возникает такая форма заболевания, глазное яблоко затвердевает, неожиданное давление вызывает боль и затуманивание зрения. При недостаточности медикаментозного лечения променяют хирургическое и лазерное вмешательство.

Глаукома – одно из тех заболеваний, которые предполагают объединение усилий больных в борьбе с недугом. Речь в первую очередь о школах для пациентов с глаукомой, которые есть и в Санкт-Петербурге. Они нужны не только потому, что прививают пациентам определенный образ жизни – люди учатся жить с глаукомой. Больные в таких школах общаются друг с другом, узнают о новых веяниях в борьбе с этим недугом, узнают, как правильно лечиться.

РЕКЛАМА

**-2- РОДДОМ**  
На Фурштатской  
ОСНОВАН В 1937

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

Справочное: 272-37-27  
Женская консультация: 319-65-20  
Педиатрический центр: 579-61-79  
http: www.rododom.ru  
www.nf2.ru  
e-mail: info@nf2.ru

## Профессор Юрий Астахов, главный офтальмолог Комитета по здравоохранению Санкт-Петербурга:



Всемирный день глаукомы мы в Петербурге отмечаем уже во второй раз – впервые это было в прошлом году. На этот раз идет прямой обмен мнениями с коллегами из Москвы и других городов, что немаловажно для выработки общей стратегии в борьбе с этим заболеванием, для поиска оптимальных подходов к решению наиболее актуальных вопросов и формированию общественного мнения.

Сегодня в России по официальным данным свыше 1 миллиона больных глаукомой, из них 150 тысяч инвалидов по этому заболеванию (66 тысяч из них абсолютно слепые). Каждый год прибавляется еще 60 тысяч больных. Ужасная цифра! Еще примерно столько же людей попросту не знают об этом своем заболевании.

Между тем по степени инвалидизации глаукома занимает первое место среди офтальмологических больных – это причина неизлечимой слепоты. По данным Всемирной организации

здравоохранения (ВОЗ), если не будут приняты эффективные меры, то число больных к 2020 году удвоится. Население стареет и так как возраст – один из факторов риска глаукомы, то количество страдающих глаукомой будет расти, в т. ч. и в России. Поэтому ВОЗ принята Программа «Зрение – 2020». Ведь даже в развитых странах по статистике диагноз «глаукома» ставится несвоевременно: в Нидерландах в 53 % случаях, в США в 56%, в Испании в 62 % и т. д. Даже в наиболее благополучной по состоянию здравоохранения Австралии – каждое второе заболевание глаукомой обнаруживается с опозданием.

Удручает и то, что порядка 65 процентов из тех, кто знает о нем, не лечатся. Иными словами, игнорируют состояние, в котором находятся. Между тем, по зарубежным данным, лечение на начальных этапах развития глаукомы не только приносит более хорошие результаты, но и обходится в 2-3 раза дешевле. Поэтому ранняя точная диагностика – первейшая забота. Равно как и последующее адекватное лечение. Поэтому мы должны объединить усилия в борьбе с этим недугом: врачей, пациентов, общественности.

## Кинорежиссер Алексей Герман, член правления Ассоциации больных глаукомой Санкт-Петербурга: «Пока рак не свистнет...»



– Наша Ассоциация – первая в России. И я благодарен предоставленной возможности внести свой вклад в профилактику распространения глаукомы. Дело в том, что вот уже десять лет моя жизнь так или иначе связана с этим заболеванием.

Моя мама, врач, тоже болела глаукомой и прошла все муки лечения в нашей стране и за рубежом.

Заболел и я, хотя медики, начиная с определенного возраста, говорили мне, чтобы я был настороже – болезнь наследственная. Увы, все переносил на завтра, которое все не наступало... Потом стал глаз чесаться, но и тогда не забил тревогу. Обнаружили мою глаукому случайно, когда я оказался в медицинском институте совсем по иной причине. Пришла врач и сразу определила во мне пациента офтальмологов. Так я сразу отправился на операцию. Словом, знаю, что такое глаукома и хочу быть полезен людям в том, чтобы помочь им справиться с этой бедой. Это и дань прежнему увлечению – когда-то ведь хотел стать врачом и даже занимался в медицинском кружке. Потом как-то вот так стал кинорежиссером... Теперь уже поздно менять профессию, а вот помогать врачам в их благородном труде нужно.

Тем более, что все больные глаукомой, а таких людей в период болезни мамы узнал очень

много, обнаружили этот недуг абсолютно случайно – им понадобились очки и было назначено соответствующее исследование. Либо стали чесаться глаза и обращение за каплями также подвигло повнимательнее присмотреться к состоянию органов зрения. То есть было упущено время со всеми вытекающими последствиями.

Конечно, очень важно, чтобы на наших улицах было больше отечественных автомобилей и рабочие на автозаводах имели работу и получали зарплату. Но не менее, а может и более важно, чтобы в России сохранилось население. Здоровое население. Но если у нас глаукома в течение нескольких лет будет забирать по миллиону человек, то это и другие заболевания создадут такую ситуацию, что страны попросту не будет. Нас и так 140 миллионов на такую огромную территорию. Поэтому все, что в наших силах, нужно делать: подталкивать людей бережнее относиться к здоровью, больше внимания уделять диспансеризации, профилактике. Увы, у нас есть и такие, кто вообще не знает о существовании офтальмолога как такового. С этим нельзя мириться. Особенно учитывая, что наш человек зачастую глух к увещаниям – ему нужно прямо говорить: не придешь вовремя к врачу – ослепнешь! Жестко, но это необходимая вещь. Борьбаться можно только испугом, не щадя. Хоть какая-то надежда на сознательность появится. А если тактично, в форме рекомендации («Давайте-ка покапаем и посмотрим...») – ничего не получится.

## Что показало голосование

Во время конференции, посвященной Всемирному дню борьбы с глаукомой, было проведено интерактивное голосование врачей-офтальмологов по десяти наиболее актуальным вопросам. В нем благодаря техническим возможностям одновременно принимали участие коллеги из двух российских столиц и еще шести городов.

Данные по Москве и Петербургу (в голосовании приняли участие свыше двух сотен офтальмологов) отличаются незначительно. Конечно, большая часть вопросов носила узкоспециальный характер, но есть и такие, которые представляют интерес и для широкого круга населения. Так, основной причиной запущенности глаукомы врачи считают низкую осведомленность людей о заболевании – 42 процента проголосовавших. Что, по мнению специалистов, способствовало бы раннему выявлению? Большинство считает наиболее эффективным проведение профосмотров на предприятиях.

Какой метод диагностики наиболее эффективен? В Петербурге 68 % врачей отдадут предпочтение исследованию диска зрительного нерва (в Москве – 40 %). А вот продолжительность осмотра для выявления глаукомы должна составлять 30-45 минут. Так полагают почти две трети офтальмологов. Иными словами, для этого должны быть созданы определенные условия – стандартный талончик в поликлинике с «дозированным» временем не всегда выручит.

И наконец, любопытна причина несоблюдения больными режима лечения, которую врачи считают основной. Большинство из них (53 %) видят ее в элементарной забывчивости. Вывод: врачи не всеильны – им надо помогать.

Подготовил  
Олег Петров

# СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ ОЧКИ

**Наступили первые весенние солнечные дни. В это время необходимо всерьез подумать о защите глаз от избыточной инсоляции. Этими функциями обладают солнцезащитные очки, или, как их раньше называли, затемненные. Очки на протяжении своей истории несколько раз меняли свое предназначение. Уже много веков люди стремятся защитить свои глаза от солнца. Широкополюе шляпы в древнем Китае, повязки с прорезями и вставками из слюды в Японии, полоски шелка, пропитанного смолой в Индии – что только не использовалось для защиты от солнечных лучей! Современные очки – это мультифункциональный предмет, без которого нельзя обойтись не только летом, но и в любое другое время года.**

Солнцезащитные очки стали неотъемлемой частью индивидуального стиля человека и своего рода формой самовыражения, но функция защиты от солнца остается на первом месте. Ультрафиолетовые лучи негативно воздействуют не только на кожу, но и на наши глаза, и могут стать причиной развития катаракты, привести к ухудшению зрения и стать причиной возникновения макулодистрофий. Особенно опасно солнце вблизи воды, так как УФ-лучи отражаются от светлых и блестящих поверхностей. Современные солнцезащитные очки имеют 100%-ную УФ-защиту, независимо от цвета и светопрозрачности линз. На линзы наносится специальное покрытие, которое предотвращает вредное воздействие УФ-лучей на роговицу, хрусталик и сетчатку глаза. Такое покрытие довольно хрупко, поэтому нужно быть осторожными в обращении и уходе за очками. К сожалению, УФ-защита линз недолговечна, и желательно обновлять солнцезащитные очки хотя бы раз в 3-5 лет. На дешевых распродажах можно увидеть тоже так называемые «солнцезащитные» очки. Однако от таких подделок только вред. Невозможно определить невооруженным взглядом подделку, а по статистике около 70% всех продаваемых очков не имеют должной защиты, несмотря на наличие подтверждающей наклейки или надписи о соответствии всем нормам и стандартам по защите от УФ-лучей. Поэтому во благо своего же здоровья выбирайте качественные солнцезащитные очки в салонах оптики «Счастливый взгляд». Современные солнцезащитные очки должны защищать глаза от ультрафиолета, не нарушая при этом восприятие цвета; обеспечивать комфорт общего спектра видимого света, и особенно света синего диапазона с длиной волны 390-450 нм; блокировать свет с длиной волны ко-



роче 320 нм, который может вызывать ожоги роговицы, конъюнктивит, симптоматику «раздраженных» глаз, провоцировать развитие катаракты. Кроме того, очки должны быть удобными и являться дополнением к вашему общему имиджу в роли стильного и модного аксессуара.

## Как же правильно подобрать солнцезащитные очки?

Для начала попробуем определиться с материалом. Основные критерии выбора – экологичность и безопасность. Сегодня производители уделяют этому вопросу самое пристальное внимание. Материал для оправы должен быть легким и гипоаллергенным, а линзы обеспечивать надежную защиту глаз от ультрафиолета.

Солнцезащитные очки, линзы которых изготовлены из пластика, безопаснее, чем стеклянные: они не разобьются на тысячу осколков, о которые можно поранить-

ся. Их недостаток в том, что пластиковые «стекла» легко царапаются и часто искажают рассматриваемые сквозь них объекты. Стекло дает возможность использовать солнцезащитные очки слабовидящим людям – среди предложений в салонах оптики всегда есть несколько видов солнцезащитных стекол с диоптриями.

Далее – определяемся с цветом стекол. Современное производство позволяет придать массу оттенков вашим очкам: красные, оранжевые, ярко-желтые стекла уже никого не удивляют. Следует помнить о том, что некоторые оттенки будут способствовать искажению цветов окружающего мира, но ведь как приятно смотреть на жизнь сквозь розовые очки! Офтальмологи советуют выбирать солнцезащитные очки нейтральных цветов, не раздражающих глаза и не влияющих на сетчатку: серого или коричневого.

Теперь выберем производителя и рассмотрим маркировку. Качественные солнцезащитные очки обязательно имеют сертификат, в котором отражена вся необходимая информация. В первую очередь – способность поглощать ультрафиолет. Значком UVA обозначается ультрафиолет типа А (опасен для хрусталика и сетчатки, ускоряет развитие катаракты), а значком UVB – типа В (опасен для роговицы и ухудшает зрение в целом). Чем выше на очках показатель UVB – тем, естественно, лучше. Маркировка вроде «100% ultraviolet protection» на пластиковых очках сама по себе настораживает, так как всем известно, что полностью ультрафиолет нейтрализует только стекло. Для пластика считается хорошим показателем в 80-90%.

**Существуют сотни и тысячи моделей солнцезащитных очков. Как же не потеряться в этом многообразии? Найти ту единственную и неповторимую пару очков бывает чрезвычайно трудно. Существуют стандартные правила подбора очков:**

- квадратные формы очков делают лицо более мужественным, округлые – более женственным;
- коричневые и светлые оттенки больше подходят блондинкам, темные и черные – брюнеткам;
- обладательницам правильного овального лица подходит любой дизайн очков, в остальных случаях форма очков должна создавать баланс с линиями лица.
- круглое лицо хорошо сочетается с четкими угловатыми линиями, квадратное, наоборот, с округлыми линиями. Если нижняя часть лица заостренная,

# ПРОГРЕССИВНЫЕ ЛИНЗЫ

РЕКЛАМА

После 40 лет большинство людей начинают испытывать трудности при фокусировке зрения на ближнем расстоянии, что связано с возрастным уменьшением объема аккомодации. Мы обнаруживаем, что читаем газету на расстоянии вытянутой руки или прилагаем дополнительные усилия при вдевании нитки в иглу, нам становится трудно читать инструкции, ценники на упаковках. Все это признаки естественного возрастного изменения зрения – пресбиопии. Применяемые для разрешения этой проблемы монофокальные линзы положительных рефракций не могут обеспечить оптимальную остроту зрения на всем диапазоне расстояний от близи до дали. Бифокальные линзы обеспечивают желаемую остроту зрения только в зонах для близи и дали, оставляя без надлежащей коррекции промежуточную зону. Кроме того, бифокальные линзы имеют четкую



линию раздела, что приводит к неизбежному скачку изображения при переводе взгляда. И только прогрессивные линзы предоставляют клиентам с пресбиопией высокую остроту зрения на любом расстоянии, так как для них характерно плавное изменение рефракции сверху вниз по диаметру линзы. Плавное изменение рефракции в этих линзах достигается специальным дизайном поверхности. Эти линзы имеют две стабильные зоны коррекции: верхнюю – для дали и нижнюю – для близи. Участок между зонами для дали и для близи, в котором и происходит увеличение (прогрессирование) рефракции, называется «коридором» или зоной прогрессии. Благодаря плавному нарастанию рефракции носитель очков, опуская глаза вниз для

чтения, пользуется зоной с более высоким значением рефракции, что необходимо для коррекции зрения в этом диапазоне. В периферийных зонах, находящаяся за пределами «коридора» прогрессии, происходит постепенное нарастание искажений, полностью избавиться от которых технически невозможно. Однако у современных прогрессивных линз эти искажения настолько уменьшены, что могут замечаться пользователем лишь во время первоначального периода адаптации. Таким образом, пользователь очков с прогрессивными линзами получает перед своим «коллегой» пресбиопом, выбравшим традиционные очки для чтения, ряд весьма ощутимых преимуществ: дополнительный комфорт при чтении газеты, во время работы в офисе, перед монитором компьютера, при докладе у стенда и т.д.

Нанесение дополнительно многослойных просветляющих покрытий на линзы поможет улучшить четкость печатного материала (книги, документы), изображения на экране монитора. Все это отодвигает границы привычного зрительного дискомфорта или даже просто сводит его на нет.

**НЕВСКАЯ ОПТИКА**  
ГАРАНТИИ КАЧЕСТВА

Лит. № 78-01-00463 от 05.02.07 выдана ФОНС СЗРР

то очки должны расширяться книзу, в случае с тяжелым подбородком нужно делать акцент на верхнюю линию очков.

- лицо ромбом хорошо сочетается с овальными формами и очками без оправ;
- очки должны слегка выступать за контуры лица;
- верхняя линия солнцезащитных очков должна повторять линию бровей и закрывать их.

В любом случае оставьте побольше свободного времени на подбор очков – возможно, придется перемерить не один десяток пар. Одежда, прическа и макияж при покупке очков должны быть обычными, как вы чаще всего выглядите. Если вы можете позволить себе купить несколько пар солнцезащитных очков, то стоит иметь в наличии вариант со светлыми стеклами для облачных дней (вездесущие УФ-лучи проникают даже сквозь тучи) и более темными для солнечных. Для вождения автомобиля лучше всего подходят современные фирменные очки, разработанные специально для водителей Drive Wear.

В моду прочно вошли big shades или очки XXL, особенно любимые знаменитостями, так как закрывают большую часть лица и позволяют скрыть следы усталости или отсутствие макияжа. Большие очки имеют и практическое преимущество – защищают глаза от солнечных лучей со всех сторон. В этом сезоне актуальны



солнцезащитные очки округлых форм в стиле 60-х, в классическом черном варианте они подходят практически любому стилю: к мини-платью, строгому деловому костюму, к casual джинсам и пуловеру.

Металлические оправы как никогда актуальны и идут в ногу с модой на металлический блеск, будь то медь, золото или серебро. Отлично сочетаются такие очки с другими блестящими аксессуарами: сумками, обувью и украшениями. Главное, не переборщить с металлами и придерживаться во всем одного оттенка.

Очки сами по себе могут стать драгоценным украшением – оправы, выложенные стразами и кристаллами, притягивают солнечные лучи и взгляды как магниты. Такие очки смотрятся шикарно, старайтесь, чтобы остальные аксессуары были сдержанными и ни в коем случае не блестящими.

По-прежнему в моде солнцезащитные очки со светлой оправой, форма и материал значения не имеют, основная ставка делается на контраст цветов. Чем тем-

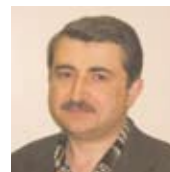
нее линзы, тем лучше. Светлая оправка придает ощущение свежести в жаркий день.

Модель «авиатор» имеет долгую историю, классическая модель фирмы Ray Ban появилась еще в 30-е годы и до сих пор выпускается практически без изменений. Сегодня «авиаторы» вышли далеко за пределы кабины пилота, а классическая линейная форма изменилась до неузнаваемости. Такая модель солнцезащитных очков идет практически каждому, нужно только правильно подобрать размер и обращать внимание на верхнюю линию. Очки-авиаторы подходят к спортивному стилю.

Независимо от формы, цвета и размера, солнцезащитные очки остаются самыми верными друзьями в летние дни. Желаем вам найти свою неповторимую пару!

Врачи и оптики-консультанты сети салонов оптики «Счастливый взгляд» всегда готовы подобрать индивидуальные солнцезащитные очки для ваших глаз.

**Романченко Вячеслав Иванович,**  
врач-офтальмолог  
сети салонов оптики



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

# НЕ ЧИТАТЬ? А ПОЧЕМУ?

**Безобидная на первый взгляд привычка чревата неприятностями**

То, что это вредная привычка, каждый из нас знает с детства. Тем не менее, повзрослев, от нее не избавляемся, а наоборот, ищем оправдание: «Ну, подумаешь, любит человек читать во время еды или в транспорте!» Столь снисходительное отношение отчасти объясняется тем, что мы попросту не в курсе, какой конкретно вред влечет подобная наша слабость. Поэтому не можем толково объяснить это и своему ребенку – привычки, как известно, закладываются в детстве. Попробуем расставить все точки над «i».



## Не работа, а режим

По мнению специалистов-офтальмологов, глаза утомляет не сама работа, а то, что они работают в неверном режиме. Так, совмещая чтение с едой, вы не выполняете общеизвестных требований гигиены зрения: расстояние до текста и его стабильное положение, уровень освещенности.

Известно, что большинство глазных болезней вызывается перенапряжением. Такое состояние мышц глаз препятствует циркуляции крови в глазах и, следовательно, затрудняет их питание и выведение отходов жизнедеятельности. Если вы читаете за едой или в транспорте, то неизбежно стремитесь постоянно фокусировать зрение на книге, газете или журнале – это приводит к перенапряжению.

Понятно, что лучше всего вообще не читать. Но если вам это не под силу (к примеру, лихорадочно готовитесь к экзамену и время поездки в метро – на вес золота), то стоит придерживаться несложных правил. Так нужно почаще, хотя бы на несколько секунд, отрываться от работы и смотреть вдаль – такая передышка весьма полезна для глаз. Этим поддерживается упругость глазных мышц, которую необходимо сохранять как можно дольше.

При чтении в транспорте один из главных «негативов» – вибрация. Здесь многое зависит от умелого использования естественного амортизатора – позвоночника. Правила нехитрые. При чтении не касайтесь спиной и локтями спинки сиденья, а мышцы спины постарайтесь предельно расслабить. Если в транспорте приходится стоять, то желательно не прислоняться к стенкам вагона или салона автомобиля. В этом случае влияние вибрации минимально: книга и голова человека остаются почти неподвижны по отношению друг к другу.

## Мобильная напасть

Новая беда – пристрастие молодежи к просмотру в дороге мобильных видеоплееров. По результатам исследований пассажиров московского общественного транспорта, это приводит к росту числа молодых людей, страдающих от проблем со зрением.

Да, пока доля активных пользователей визуальных устройств, позволяющих смотреть кино и телевидение в транспорте, составляет менее 1 %, но каждый год увеличивается в десять (!) раз. И увеличение числа любителей проехаться с изображением не случайно – это возможность отвлечься. Как известно, поездки в

**АПТЕКА НЕВИС**  
АПТЕКИ С БЕРЕГОВ НЕВЫ

Цены на данные товары действительны до 1 апреля 2009 года

**СЛЕДИТЕ ЗА ЦЕНАМИ!**

**УДАР ПО ЦЕНАМ**

\* цена указана для владельцев дисконтных карт сети "Аптека Невис"

| Лекарственные средства                         |      |      | Ангелина ватные палочки №100(пог.упаковке).....8*   |   |      |      |      |     |
|--|------|------|---|---|------|------|------|-----|
| Септолете Нео №18 лимон.....                   | 95   | 99   | 136   | Ангелина косметические ватные диски №80.....                                  | 29   | 30   | 33   |     |
| Септолете Нео №18 яблоко.....                  | 95   | 99   | 133   | Ангелина салфетки влажные №15 (лимон).....                                    | 16   | 16   | 36   |     |
| Септолете Нео №18 черешня.....                 | 95   | 99   | 133   | Ангелина платочки бумажные №10.....   | 2,8  | 2,8  | 3    |     |
| Индапамид таб. п/о 2,5мг №30.....              | 66   | 69   | 30  | Косметика и средства для красоты  |      |      |      |     |
| Хемомидин капсул. 0,25 №6.....                 | 256  | 269  | 336   | Др. Вигль духи с феромонами 5мл.....  | 256  | 269  | 230  |     |
| Джосет сироп от кашля 100мл фл.....            | 65   | 68   | 35  | Др. Вигль шампунь с феромонами д/ж250мл.....                                  | 190  | 199  | 220  |     |
| Кагоцел таб. 12мг №10.....                     | 190  | 199  | 232   | Др. Вигль шампунь с феромонами д/м 250мл.....                                 | 190  | 199  | 220  |     |
| Микомакс капсул. 150мг №1.....                 | 170  | 178  | 230   | Вуокса Шампунь с маслом виноградной косточки для укрепления корней 530мл..... | 43   | 45   | 30   |     |
| Микомакс капсул. 150мг №3.....                 | 423  | 445  | 480   | Вуокса Шампунь от перхоти 400мл.....  | 28   | 29   | 30   |     |
| Амбробене сироп 15мг/5мл 100мл.....            | 81   | 85   | 36  | Вуокса ж/мыло с дозатором "Ромашка" 500мл.....                                | 34   | 35   | 30   |     |
| Энап Н таб. 10мг/25мг №20.....                 | 114  | 119  | 150   | Маконбюст сыворотка д/друзи 50мл.....   | 739  | 777  | 730  |     |
| Суприма-Ноз наз. спрей 0,1% фл. 15мл.....      | 85   | 89   | 36  | Леди Тест на определение беременности в упаковке №1.....                      | 24   | 25   | 26   |     |
| АЦЦ-лонг шипуч. таб. 600мг №10.....            | 157  | 165  | 179   | Пластырь LUSERO "Плюсский животик" №14.....                                   | 437  | 459  | 530  |     |
| Венитан крем 50г.....                          | 123  | 129  | 132   | Пластырь LUSERO "Для боса" №8.....  | 931  | 979  | 230  |     |
| Перен форте капсул. №20.....                   | 171  | 179  | 231   | Пластырь LUSERO "Антицеллюлитный" №28.....                                    | 608  | 639  | 630  |     |
| Иммунал капсул 50мл.....                       | 142  | 149  | 181   | Гидроплевая "Бото-маска" LUSERO №3.....                                       | 798  | 839  | 830  |     |
| Изделия мед.назначения                         |      |      | Лечебная косметика ВИШИ                             |   |      |      |      |     |
| Тонومتر Microfile BP A100 автомат.....         | 1611 | 1665 | 1986  | Деркос- Аминексил ср-во от выпадения волос д/женщин №12.....                  | 1483 | 1529 | 1616 |     |
| Небулайзер компрессорный NEB 50.....           | 1900 | 1959 | 2280  | Очиск. молоко д/норм. и смешанной кожи 200мл.....                             | 418  | 439  | 430  |     |
| Для малышей и мам                              |      |      | Подарок д/ног против мозолей и натоптышей 50мл..... |   |      | 319  | 335  | 333 |
| Аспиратор детский.....                         | 95   | 99   | 100   | Нутрилон д/туб 15мл.....  | 304  | 319  | 336  |     |
| Ангелина-Няня (прокладки для груди).....       | 93   | 97   | 132   | Лечебная косметика ЛаРошПозе  |      |      |      |     |
| Средства гигиены                               |      |      | Липикар Сигра жидкое о-чиск. ср-во 200 мл.....      |   |      | 380  | 399  | 484 |
| ПростыняАнгелина NAPPY(60x90) 20шт.....        | 299  | 314  | 336   | Питиваль крем для раздраженной кожи 40мл.....                                 | 665  | 699  | 726  |     |
| ПростыняАнгелина NAPPY(60x90) 5шт.....         | 77   | 81   | 36  | Толеран ток. крем свето-белый компакт 9г.....                                 | 627  | 659  | 620  |     |
| ПростыняАнгелина NAPPY(60x60) 20шт.....        | 213  | 224  | 236   | Косметика Алтекарь Шеллер   |      |      |      |     |
| ПростыняАнгелина NAPPY(60x60) 5шт.....         | 57   | 59   | 36  | Крем д/рук с арникой 75мл.....  | 94   | 98   | 136  |     |
| ПростыняАнгелина NAPPY(60x40) 5шт.....         | 42   | 44   | 36  | Лоссон освеж. д/норм. кожи (открыт) 125мл.....                                | 190  | 199  | 238  |     |
| Ангелина прокладки ежедневные №20(мечи).....   | 16   | 16   | 36  | Бальзам д/туб с экстрактом ноготков 5г.....                                   | 62   | 65   | 36   |     |
| Ангелина прокладки супер №8.....               | 10   | 10   | 32  |   |      |      |      |     |
| Ангелина прокладки супертонкие №8(Drynet)..... | 27   | 28   | 31  |   |      |      |      |     |

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



метрополитене и наземном транспорте в мегаполисах влекут психическое напряжение. К примеру, в Москве постоянные стрессы приводят к тому, что еще 9,87 % пассажиров находятся на грани нервного срыва.

Причем, в отличие от книг, где изображение «естественно», и глаз аккомодируется автоматически, на экранах видеоисточников изображение формируется таким образом, чтобы окончательная картинка сложилась уже «в мозгу». В этом случае любые толчки и вибрация (а их в транспорте хватает) приводят к тому, что глаза постоянно пытаются сфокусироваться на выпадающей информации, что приводит к их постоянной перегрузке.

Использование видеоисточников с размером пикселя менее 0,2 мм и освещенностью менее 100 кД (а такими характеристиками обладают сейчас более 90 % мобильных видеоносителей) может привести к необратимым последствиям. Речь может идти даже об отслоении сетчатки, атрофии зрительного нерва, а также о таких «мелочах» как миопия и астигматизм.

### Рефлекс отменяется?

Помимо зрения в числе пострадавших и другие органы. Так желудочно-кишечный тракт (ЖКТ) работает рефлекторно, и для того чтобы без сбоев запустить этот сложнейший механизм, нужно сначала увидеть блюдо, почувствовать его запах, попробовать пищу «на зубок». Все это называется рефлекторной фазой пищеварения.

Теперь представьте себе, какую тяжелую нагрузку вы даете своему желудку и другим органам ЖКТ, когда, полностью сосредоточившись на чтении, резко снижаете, а порой полностью снимаете рефлекторную фазу пищеварения. Пища, попав в желудок, будет долго (3-5 часов!) лежать, не перевариваясь, т. к. сока и различных ферментов выделилось в 2-3 раза меньше. Доказано, что выключение рефлекторной фазы пищеварения нарушает нормальное протекание в тканях гормональных и обменных процессов: выброс в кровь инсулина, глюкозы и т. д. Отсюда ожирение, различные расстройства поджелудочной железы, сахарный диабет и др. Особенно у тех, кто предрасположен к перечисленным заболеваниям.

Привычка читать за едой постепенно испортит вашу осанку. Человек незаметно для себя начинает горбиться и сутулиться за столом, неестественное положение принимает голова, излишне напряжены мышцы шеи.

Наконец, отвлекаясь на чтение, можно проглотить несъедобный предмет, съесть недоброкачественную пищу. Увы, случаи бывают! Вам это надо?

### Если не в бровь, а в глаз

*«Близится лето и на выходные часто выезжаю за город, где люблю кататься на велосипеде. Только вот беда: при езде в глаза то и дело попадает то мошка, то соринка. Что правильнее делать в таких случаях?»*

*Инга Нестерова*

Уважаемая Инга!

Речь о попадании т. н. инородного тела. Если в глаз попал довольно большой предмет, например, комар, то проще всего попытаться убрать его чистым платком. Но даже в случае успеха стоит понаблюдать за этим глазом: инородное тело может вызвать механическую травму или стать источником инфекции. Если что-то насторожило – стоит отправиться к офтальмологу. То же самое



стоит сделать в случае, когда инородное тело (песчинки, частицы угля, металла и т. п.) вызывают жжение в глазу, слезотечение, светобоязнь.

Если травма оказалась более опасной (к примеру, повреждено глазное яблоко), то на поврежденный глаз следует наложить асептическую повязку и немедленно направить пострадавшего в лежачем положении в травмопункт или специализированную больницу.

### Берегите с первого класса

*«Дочь осенью пойдет в первый класс. Каких правил гигиены освещения следует придерживаться, когда она будет выполнять домашнее задание? Да и самой мне нередко приходится брать работу на дом. Конечно, что-то я знаю, но хотелось бы узнать об этом поподробнее».*

*Ольга Николаевна*

Уважаемая Ольга Николаевна!

Целиком поддерживаем ваше стремление позаботиться о гигиене освещения. Начать придерживаться определенных правил лучше всего с первого класса – это послужит хорошей профилактикой развития каких-либо проблем в будущем. Увы, к окончанию школы далеко не всем выпускникам удается сохранить хорошее зрение...

Каким должно быть место, где ваш ребенок делает уроки? Самый физиологичным для ребенка 6-7 лет будет стол-парта с наклоненной рабочей поверхностью – такие есть в продаже и стоят они сравнительно недорого. Иногда они предлагаются вместе с регулируемым сиденьем. Желательно, чтобы верхняя крышка стола или секретера, предназначенного для занятий, была обязательно матовой фактуры.

Если стол обычный – с горизонтальной поверхностью, то обязательно купите еще и подставку для учебников, чтобы они располагались под углом в 30-40 градусов к столу. В этом случае также займитесь подгонкой соотношения высоты стола и стула. Как тут ориентироваться? Посадите ребенка за стол, и пусть он поставит руку на локоть и пальцами попытается дотянуться до виска. Если это удастся сделать без труда, то

посадка оптимальная. Соответственно, если пальцы оказались выше виска или не достают до него, значит, стол высок или низок.

Рабочее место готово, теперь можно заняться освещением. Окно и лампа должны располагаться слева. Мощность источника света – не менее 60, но и не более 100 ватт. При слабом освещении глазам приходится напрягаться, при слишком сильном – они также испытывают повышенную нагрузку.

Немаловажно, чтобы освещение было равномерным и однородным. Поэтому лампа должна иметь достаточно большой абажур, матовый изнутри. От ламп-глазков без навеса лучше отказаться. Предметы, расположенные в поле зрения школьника, не должны быть слишком блестящими или пестрыми.

Нужно проследить и за правильным совмещением местного (настольная лампа) и общего освещения (люстра). Одно только локальное освещение не может дать необходимую равномерность. А только общего освещения нередко недостаточно, особенно при выполнении письменных работ. Постарайтесь, чтобы ребенку нельзя было «краем глаза» смотреть телевизор, когда он делает уроки.



# НАНОТЕХНОЛОГИИ В МЕДИЦИНЕ

В этом номере мы расскажем о возможностях метода NLS-диагностики или квантово-резонансного (биорезонансного) сканирования.

Медицина – наука, в которой как нигде практически ежедневно происходят новые открытия и применяются самые передовые технологии. Уже почти 10 лет благодаря новейшим направлениям в

медицине и применении нанотехнологий, работает современнейший комплекс для полного обследования организма – метод квантово-резонансного (биорезонансного) сканирования. Почему метод является таким прогрессивным?

Потому что до появления NLS-диагностики было невозможно за такое короткое время и с такой точностью определить уровень поражения организма. А ведь правильный диагноз – это почти 100% успеха дальнейшего лечения. Уникальность диагностики заключается в выявлении заболеваний даже на клеточном уровне, когда человек и не подозревает об уже начавшемся патологическом процессе в организме, что невозможно сделать на данный момент за такое короткое время ни на одном из существующих аппаратов.

Хотя NLS-диагностика конечно же не панацея и, придя на обследование, пациент может не получить всего. Но, для постановки диагноза этого бывает достаточно. Метод не инвазивен, безболезнен. Очень часто приходят пациенты, которые боятся, например, при подозрении на язвенную болезнь делать фиброгастроуденоскопию, а мы быстро, не причиняя неудобств пациен-

ту, определяем наличие или отсутствие патологического процесса, хотя точную локализацию и размер язвы до 2-3 мм сказать не сможем, и тут другие методы обследования незаменимы. Биорезонансное сканирование очень информативный хотя и простой, суперсовременный метод обследования, но нельзя забывать и о рентгенографии, УЗИ, КТ, ЯМР, так как каждый метод уникален, нужен в определенной ситуации. NLS-диагностика проводится сидя, безболезненно, не несет лучевой нагрузки, и поскольку при обследовании аппарат работает с клетками головного мозга и настраивает их на «здоровую» частоту, у многих обследуемых происходит улучшение самочувствия прямо в кресле, во время проведения диагностики.

NLS-диагностика помогает правильно поставить диагноз, определить тактику ведения лечения индивидуально для каждого пациента, освобождая тех, кому некогда ходить по кабинетам поликлиник, экономя ваше время и деньги. Коммерческий метод квантово-резонансного сканирования остается недорогим по сравнению с другими процедурами. Ждем вас в наших кабинетах.

РЕКЛАМА

## ПОЛНАЯ ДИАГНОСТИКА ОРГАНИЗМА

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

**Все патологические изменения пациент сможет увидеть на экране компьютера.**

### В ПЛАН ОБСЛЕДОВАНИЯ ВХОДЯТ:

- сердечно-сосудистая система,
- желудочно-кишечный тракт,
- бронхолегочная, мочеполовая, нервная, эндокринная системы,
- опорно-двигательный аппарат,
- установление причин набора веса,
- оценка состояния иммунитета,
- выявление инфекций (бактерий, лямблий, вирусов, грибов, глистных инвазий и т.д.), в том числе инфекций, передающихся половым путем,
- выявление аллергенов.

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

ПАЦИЕНТ ПОЛУЧАЕТ  
ЗАКЛЮЧЕНИЕ И РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ЛЕЧЕНИЮ **БЕСПЛАТНО**

**Стоимость  
1250 рублей**

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

Являемся официальным дистрибьютором по реализации аппаратов «Оберон» различных модификаций в СПб.

Запись по тел.: (812) 972-39-04 (многоканальный), 8-901-372-39-04.  
Ст. м. «Гостиный двор». Работаем без выходных.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ РЕКОМЕНДОВАНА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА.

РЕКЛАМА

Лицензия № 99-02/004329 от 21 апреля 2006 г.

## ФИАЛКА АПТЕКА

*Искренняя забота*

**ЛЕКАРСТВО ОТ КРИЗИСА!**

Семейство универсальных аптек «Фиалка» поддерживает своих любимых покупателей в нелегкий период финансового кризиса и предлагает **НОВУЮ ДИСКОНТНУЮ СИСТЕМУ!**

**МЫ ДАРИМ КАРТЫ VIP НАШИМ ЛЮБИМЫМ ПОКУПАТЕЛЯМ!**

**скидки до 10%**

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

**Единый номер: 8-800-555-51-50**

**НОВАЯ АПТЕКА**

пр. Ветеранов, 109

тел. 755-42-11

и еще 16 адресов



Реклама

**ПЕРВЫЙ В ПЕТЕРБУРГЕ  
ГИПЕРМАРКЕТ ЗДОРОВЬЯ**

**ФОРМУЛА  
ПРАВИЛЬНОГО  
ЛЕЧЕНИЯ**

**Здравница**  
ГИПЕРМАРКЕТ ЗДОРОВЬЯ  
8.00-22.00, ул. О. Дундича, 17. т. 366-9850. [www.zdravn.ru](http://www.zdravn.ru)

ЛМЦ. 99-02.000279.01.09.09.2004



# ОСТЕОХОНДРОЗ ПОЗВОНОЧНИКА – ОТПЕЧАТОК ЖИЗНИ

Асимметричные и чрезмерные бытовые, спортивные и профессиональные нагрузки на позвоночник могут стать причиной развития искривлений позвоночника у детей – кифозов, сколиозов, кифосколиозов и остеохондроза позвоночника у взрослых.



Богач Ю. П., врач

При неправильном сидении за партой, длительном пользовании «мышкой» компьютера, игре на скрипке, на гитаре, ношении сумки на одном плече, копании огорода на даче, одна из рук задействована больше, и позвоночник получает асимметричную одностороннюю нагрузку. Работая рука воздействует на шейно-грудной отдел позвоночника по принципу рычага, и постепенно позвонки разворачиваются в ее сторону.

Ротированные шейные позвонки сжимают корешки спинномозговых нервов и могут появиться боли в плече и руке, онемение пальцев, ограничение подвижности в суставах руки, затылочные боли.

В КОМВО-терапии такие искривления и остеохондрозы получили название «компьютерных», «дачных», «музыкальных». Тазобедренный, коленный и голеностопный суставы амортизируют удары, толчки и нагрузки, которые получает позвоночник при беге, ходьбе, прыжках, подъеме тяжестей.

За рулем автомобиля поясничный отдел позвоночника

получает нагрузки непосредственно через таз, минуя эти амортизаторы. В результате межпозвонковые диски сплющиваются, корешки спинномозговых нервов сжимаются, и страдает седалищный нерв. Появляются боли в пояснице, в ноге и ее суставах, нога слабеет.

В КОМВО-терапии такой остеохондроз получил название «водительского».

Для эффективного лечения остеохондроза позвоночника необходимы постоянные оздоровительные воздействия на позвоночник в ответ на столь же постоянные асимметричные нагрузки на него, поэтому КОМВО-терапия позвоночника состоит из двух этапов.

1 этап – врачебные процедуры. Они осуществляются набором массажеров, манипуляторов, стимуляторов, корректоров и аппаратов для вытяжения позвоночника, разработанных доктором Юрием Богачем и защищенных патентами РФ на изобретения. При этом расслабляются спазмированные мышцы, удерживающие позвонки в ротированном положении, и они устанавливаются на свое место. Расширяются артерии, питающие головной мозг, и восстанавливается его кровоснабжение. Освобождаются сжатые корешки спинномозговых нервов и прекращаются боли.

2 этап – самостоятельное постоянное оздоровление позвоночника «Семейными манипуляторами», разработанными доктором Ю. Богачем и защищенными патентами РФ на изобретения №№ 2158577, 2103978, 1690755, 2070018.

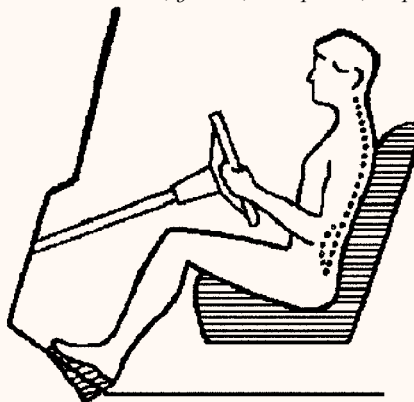
Для оздоровления позвоночника достаточно двух та-

ких манипуляторов вместо пяти или шести, потому, что каждый из них осуществляет несколько необходимых воздействий на позвоночник, вызывающих релаксацию, стимуляцию и коррекцию его тканей.

Егор Горелов

## Механизм развития «водительского» остеохондроза поясничного отдела позвоночника

1. В сидячем положении не работают три амортизатора, гасящие толчки, идущие на позвоночник, – голеностопные, коленные и тазобедренные суставы.
2. Выпрямляется естественный прогиб позвоночника в пояснице – лордоз, амортизирующий, подобно рессоре, толчки, идущие на позвоночник.
3. Колдобины, ухабы, повороты, торможение через сиденье передают толчки позвоночнику, лишённому защиты естественных амортизаторов.
4. От толчков позвонки поясничного отдела позвоночника смещаются и сближаются, постепенно сужая межпозвоночные диски и сжимая корешки спинномозговых нервов, образующих седалищный нерв. Появляются боли по ходу седалищного нерва.



От толчков позвонки поясничного отдела позвоночника смещаются и сближаются, постепенно сужая межпозвоночные диски и сжимая корешки спинномозговых нервов, образующих седалищный нерв. Появляются боли по ходу седалищного нерва.

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%**



Набор «Семейных манипуляторов» для пациентов с искривлениями позвоночника



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

# ГАСТРИТЫ

Продолжение. Начало в предыдущем номере.

## Повреждение, воспаление и боль

Все страдания и заболевания желудочно-кишечного тракта объединяет одно. В их основе лежит повреждение слизистой оболочки. Повреждающие факторы могут быть самыми разными: от микробов и паразитов до токсинов и аллергенов. Повреждение запускает воспаление. «Спущенный с цепи» процесс воспаления усугубляет повреждение и продолжает развиваться по своим собственным законам. Действие повреждающего фактора может прекратиться, а воспаление продолжается, переходя в хроническую, а иногда и в вялотекущую форму. Воспаление вызывает боль: из-за повреждения оболочки желудочно-кишечного тракта или, что чаще, из-за ее спазма.

## Типы хронических гастритов

Сиднейская классификация хронических гастритов, принятая Международным конгрессом гастроэнтерологов в Австралии в 1990 г., выделяет три основных типа хронических гастритов:

- тип А – аутоиммунный хронический гастрит;
  - тип В – гелибактерный хронический гастрит;
  - тип С – хронический гастрит: рефлюкс-гастрит.
- Однако все типы гастритов

объединяет одно. Это хроническое воспаление желудка, вызывающее атрофию слизистой оболочки и постепенное угасание ее работы.

Хронический гастрит – это сложная проблема, требующая хорошей диагностики и комплексного лечения, в том числе и применения антибиотиков для устранения *Helibacter pylori*. По этой теме, например, можно сослаться на добротный обзор профессора А.А. Хренова «Хронический гастрит».

## Ортомoleкулярный подход

В данном очерке хотелось бы рассказать о поддержке желудка при хроническом гастрите с позиций ортомoleкулярной медицины.

«ОРТО» в переводе с греческого означает «норма», «правильный». Девиз ортомoleкулярной медицины гласит: «правильные молекулы» в «правильных количествах» в «правильное время». «Правильные» или «ортомoleкулы» – это те биологически активные вещества (БАВ), которые необходимы для питания клеток. Больные органы часто нуждаются в повышенных («правильных») количествах БАВ для своего питания. Кстати, «атрофия» в переводе с греческого означает, дословно, «дефицит питания».

Если процесс атрофии большого органа не зашел необра-

тимо далеко, восполнение дефицита питания клеток ведет к восстановлению структуры и функции органа.

Итак, чем питаются клетки слизистой оболочки желудка? Разумеется, им нужно многое. Но есть одно вещество, в котором они особенно нуждаются. Это аминокислота глутамин.

## Глутамин

Из-за особенностей своей молекулы глутамин является главным поставщиком азота и углерода для построения белков и нуклеиновых кислот.

Если для клеток мозга главным источником энергии является глюкоза, то для слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта эту роль выполняет глутамин.

Заметим, что клетки слизистой оболочки желудка очень мало синтезируют собственного глутамин. Им не хватает специального фермента – глутамин-синтетазы. Поэтому для построения белков и других молекул им постоянно требуется поступление глутамин из кровотока.

Итак, глутамин для слизистой оболочки желудка является главным поставщиком энергии и строительным материалом. Значение глутамин для клеток слизистой оболочки особенно велико, потому что они размножаются с ошеломляющей скоростью. Каждые 3 дня одно поколение сменяется другим.

Но этим достоинства глутамин не исчерпываются. Новейшие исследования обнаружили:

■ Глутамин подавляет воспалительные процессы в слизистой желудочно-кишечного тракта (1,2)

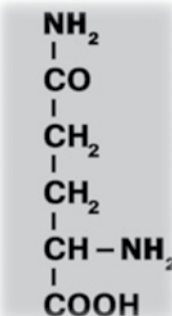
■ Глутамин защищает клетки слизистой оболочки желудка от гибели в результате ядовитого действия аммиака, который выделяют бактерии *Helibacter pylori* (3)

■ Глутамин усиливает иммунный барьер слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта и препятствует проникновению через нее микроорганизмов (4).

В одном из исследований, проведенных еще в 1957 г. в Техасе, США, было показано на примере 24 пациентов, что прием 400 мг глутамин 4 раза в сутки приводил к стойкому улучшению или заживлению слизистой оболочки (радиографическая оценка) в течение 2-4 недель (5).

Вот почему глутамин – это, возможно, первое, в чем нуждается поврежденная и воспаленная слизистая оболочка желудочно-кишечного тракта при хроническом гастрите. Вот почему глутамин является основой аминокислотно-растительного комплекса ОРТО МУКОЗА, призванного сыграть важную роль в оздоровлении желудочно-кишечного тракта.

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




Глутамин – одна из 20 строительных аминокислот нашего организма.

**РЕКЛАМА** **ОртоМукоза – отправьте ваш желудочно-кишечный тракт в санаторий**

**Желудочно-кишечный тракт изнутри выстлан слизистой оболочкой. По-латыни она называется «mucosa», что по-русски звучит как «мукоза».**

Новый Глутаминово-растительный комплекс компании «Орто» эффективен при наличии повреждения и воспаления слизистой. Это гастриты, энтериты, колиты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, паразитарные инвазии, а также синдром раздраженного кишечника.




**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

«Sano» по-латыни означает «исцеляю, лечу, оздоравливаю». Эти слова очень точно передают суть воздействия нового аминокислотного растительного комплекса на слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта. **ОРТО® МУКОЗА** включает в себя аминокислоту глутамин, усиленную экстрактами чаги, босвеллии, ромашки, подорожника, тысячелистника и алоэ вера.

**Чага (чага березовая – *Inonotus obliquus* Fr.)** Один из самых замечательных эффектов чаги заключается в ее способности нормализовать деятельность желудочно-кишечного тракта при гастритах, язвенной болезни и других расстройств. Чага обладает ранозаживляющим эффектом, восстанавливает повреждения слизистой оболочки, обращает вспять воспаление и уменьшает боль, устраняя спазмы.



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



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

# АКВАДОКТОР – 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.

## Какую воду следует пить?

В большинстве своем люди стали более серьезно относиться к питьевой воде. Одни воду покупают, другие привозят из колодцев и различных источников, определяя качество воды на «глаз» и вкус. Но есть и другая группа людей, которая 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». Наполните 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 живительной влагой.

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

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

# УСТАЛОСТЬ: ОБРЕСТИ И СОХРАНИТЬ ЭНЕРГИЮ ТЕЛА

**Усталость живет в мегаполисах**



Жизнь в большом городе обрекает человека на усталость. Учеба, работа, давка в транспорте и проклятые пробки – к вечеру выматываешься так, что из-за усталости нет сил даже зайти в магазин. Многие считают усталость к концу рабочего дня нормальным явлением. Более того, усталость у некоторых становится привычкой.

Особенно достается женщинам, которые в силу большой загруженности на работе и дома, более высоко чувствительны к ответственности и психофизиологическим особенностям организма, устают в 3 раза больше мужчин.

**Усталость – избавиться побыстрее? Вот и попались**

В ситуации усталости, особенно на фоне стрессов, желание почувствовать себя бодрым, и как можно скорее, естественно. Люди, как правило, используют для этого кофе, чай, колу, гуарану, различные энергетические напитки и прочие подобные вещи. Все эти средства объединяет одно. Они стимулируют организм. За активирующим эффектом скрывается факт, что обессиленный организм начинает тратить еще больше ресурсов. Но долг, взятый под высокие проценты, все равно придется отдать. Использование стимулирующих средств, возможно, одна из главных причин того, почему острая усталость переходит в хроническую.

**Усталость: не надо подстегивать загнанную лошадь, дайте ей отдохнуть**

В этой бесшабашной и печальной карусели использование аминокислоты Таурин позволяет разорвать порочный круг “борьбы с усталостью” и обрести столь желанную энергию. Начнем по порядку.

**Сильный как бык**

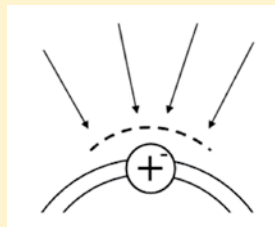
Таурин напоминает сказочного богатыря, который, очнувшись от 150-летнего сна, спешит на помощь людям. Это вещество было выделено еще в 1827 г. из бычьей желчи. Отсюда его название таурин: «vos taurus» по латыни означает «бык».

Таурин является аминокислотой, но не совсем обычной – не принимающей участия в синтезе белков. Самые ценные ткани организма: головной мозг, сердце, кровяные клетки, печень, скелетные мышцы, сетчатка глаза, сперма содержат больше всего таурина. Так, в сердце таурин содержится в большем количестве, чем все свободные аминокислоты, вместе взятые. Но долгое время таурин считался несущественным элементом для обмена веществ.

**Открытие российских ученых**

Истинная ценность таурина стала понятной только после открытия структуры клеточной мембраны и работы клеточных ионных насосов, сделанного школой выдающегося естественного ученого Ювеналия Васильевича Постнова. Суть открытия заключается в том, что при гипертонии имеется врожденный дефект клеточных мембран, ко-

торый сопровождается их повышенной проницаемостью, прежде всего, для ионов натрия, калия, кальция. В результате возникает как бы «протечка» ионов. Таурин же обладает способностью стабилизировать клеточные мембраны и регулировать ионные потоки. Кроме того, таурин устраняет дисфункцию клеток эндотелия сосудов, что возвращает им мягкость и эластичность и, как следствие, увеличивает способность сосудов к расширению при увеличении кровотока.



Применительно к нашему вопросу, Таурин обладает способностью удерживать электрический заряд на мембране клеток и не позволять им разряжаться напрасно. Таким образом, это не затратная, а ресурсосберегающая технология.

Когда люди впервые употребляют Таурин для предупреждения усталости, их охватывает странное ощущение. После приема, они не чувствуют столь знакомого активирующего эффекта, как, например, после кофе. Но приходит время усталости, а они не устают. Самые расхожие примеры: бухгалтер, допоздна готовящий баланс; женщина, занимающаяся уборкой; дачник, вырвавшийся в выходные на свой угодыя; турист, гребущий на байдарке – то есть, все те случаи, когда человек точно знает время, когда приходит усталость.

Уникальный ресурсосберегающий эффект Таурина как нельзя лучше характеризует старинная английская пословица “Отдыхать надо до того, как наступит усталость”.

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



**ОРТО ТАУРИН ЭРГО – так много эффектов**

Секрет **ОРТО ТАУРИН ЭРГО** заключается в том, что его рецептура содержит **таурин, цинк, янтарную и липоевую кислоты, а также витамины группы В** в правильно подобранных дозировках.

**• Действует на мембрану клетки**

Очень многие биохимические процессы клетки происходят на ее мембране. Таурин и другие компоненты **ОРТО ТАУРИН ЭРГО** укрепляют клеточную мембрану и оптимизируют проходимость через нее ионов и питательных веществ. Тем самым компоненты **ОРТО ТАУРИН ЭРГО** улучшают деятельность клеток многих органов и систем.

**• Покончим с усталостью**

**ОРТО ТАУРИН ЭРГО** выступает прежде всего в роли энергетического банкира клетки. Он позволяет ей накапливать энергию и экономно ее расходовать. Поэтому **ОРТО ТАУРИН ЭРГО** обладает замечательным противоусталостным эффектом. В отличие от

других стимуляторов он позволяет человеку выполнять больше умственной и физической работы не за счет траты ресурсов, а наоборот, путем меньшего их расходования.

**Действие против усталости ОРТО ТАУРИН ЭРГО** иногда проявляет буквально через несколько часов после приема 1-2 капсул, а иногда для его развития требуется одна-две недели. **Употреблять следует по 1 капсуле 2-3 раза в день за час до или после приема пищи.**

**• Сердечно-сосудистая система.** Оказывает помощь при повышенном давлении, атеросклерозе, сердечной недостаточности, учащении ритма сердца.

**• Печень.** Обеспечивает поддержку при различных заболеваниях и алкогольном повреждении, сопровождающихся застоем желчи, болями и дискомфортом в правом боку.

**• Диабет и метаболический синдром.** Современному миру угрожает гло-

бальная эпидемия диабета. **Только за последние 20 лет число заболевших этим грозным недугом увеличилось в 8 раз.** Диабету часто предшествует метаболический синдром. **ОРТО ТАУРИН ЭРГО** способен защищать еще на дальнем подступе к диабету, препятствуя развитию метаболического синдрома. **ОРТО ТАУРИН ЭРГО** и при диабете первого и второго типа у ряда лиц оказывает сахаропонижающее действие, а главное, защищает клетки организма от многообразных метаболических повреждений. Всегда надо помнить, что в 100% случаев при диабете отмечается дефицит таурина.

Важно помнить, что Таурин не является лекарством – это природное вещество, которое мы должны получать с пищей. Самые ценные ткани организма: головной мозг, сердце, кровяные клетки, печень, скелетные мышцы, сетчатка глаза, сперма содержат больше всего таурина. Так, в сердце таурин



содержится в большем количестве, чем все свободные аминокислоты вместе взятые. Поэтому восполнение дефицита этой аминокислоты сразу же приводит к проявлению положительных эффектов в работе этих органов и систем.

[www.ortho.ru](http://www.ortho.ru)  
(812) 336-8766, 764-2811, 923-8606

Спрашивайте в аптеках города: Родник Здоровья 301-09-29; Арония 703-70-64; Фиалка 596-2222

# КОМПЛЕКСНОЕ ОЧИЩЕНИЕ

Не так давно в Купчино произошла авария на подстанции «Южная», целый район на несколько дней остался без электричества. Причина аварии – в химических реагентах, которые используют дорожные службы, чтобы на автомагистралях города, таких как кольцевая автодорога (КАД), не образовывалась наледь. Брызги и пыль, поднимаемые автомобилями, осели на поверхности трансформаторов станции, да в таком количестве, что «изоляторы» превратились в «проводники». Итог – короткое замыкание, авария, целый район без электроэнергии. Грустно и заставляет задуматься. Уже все починили, новогодние каникулы закончились, а мысль все свербит и свербит. Мысль о том – чем же мы дышим? Что же такое могло осесть на поверхности изоляторов, какой же едкой силой обладает этот реагент, если закоротило так, что целый район сидел без света? И глупо было бы думать, что проблема касается исключительно жителей Купчино, или тех людей, кому «посчастливилось» жить вблизи крупных автомагистралей. Достаточно посмотреть на наши окна, там такой слой грязи, что хоть каждый день стекла оттирай, а все мало будет. А теперь представьте, что такой же слой покрывает ваши легкие. Представили? Грустно? Грустно. И повод задуматься. Ехать жить на природу в лес можно, но как-то не хочется, да и что мы там делать будем, городские жители? Примерно таким вот образом, поразмыслив о несовершенстве мира, отправляется городской житель в библиотеку или книжный магазин, искать книжки по очищению организма от «шлаков и токсинов». А я же призываю обратиться к другим книжным полкам – к учебникам по анатомии и физиологии, подойти к делу очищения организма с научной точки зрения.

Научная мысль говорит нам, что очищать организм может только одним способом – через те органы выделения, которыми наградила его природа. Если мы съели, выпили или вдохнули что-то нехорошее из

внешней среды, то и очиститься мы можем, лишь вернув ненужное вещество обратно во внешнюю среду. И первая скрипка в деле очищения организма – это печень. К сожалению, мало кто в полной мере понимает важность правильной работы этого органа. Вот сердце – оно перекачивает кровь, легкие – мы ими дышим, кишечник нужен, чтобы переваривать пищу, почки – чтобы образовывалась моча. А печень молчаливый труженик. Ее работа как бы и незаметна, но жизненно важна.

Основная функция печени – барьерная. «Барьерная» – вдумайтесь, как звучит! Печень является барьером, фильтром для нашей крови. От кишечника, где происходит переваривание и поглощение питательных веществ, отходит мощная сосудистая сеть, которая несет кровь в печень. В кишечнике всасываются все вещества без разбору, и полезные и вредные, а окончательная сортировка их происходит в клетках печени – гепатоцитах. Гепатоциты – клетки особые, они оснащены мощными ферментативными системами, способными переработать на молекулярном уровне любую гадость, а продукт переработки отправить дальше с пометкой «вывести вон из организма». И здесь есть одна тонкость. Если переработанный продукт (шлак) стероидной структуры (то есть был когда-то жиром), он будет выводиться с желчью, если нет – с мочой через почки. Тонкость состоит в том, что процесс работает при условии здоровых почек и желчи нормального состава. И если желчь плохая, густая и застойная, то шлаки не будут в ней растворяться. А поскольку никаким другим образом подобные шлаки не выводятся, то будут накапливаться. Сначала в полости желчного пузыря, образуя сгустки и камни, а затем в желчных протоках и, напоследок, в самих гепатоцитах. Конечно же, «спасибо» клетки печени за это не скажут. Представьте, что мы бы перестали выносить мусор из квартиры. Через несколько дней мы бы стали задыхаться,

кучи гниющего мусора заполнили бы все пространство, в конце концов, мы бы сбежали из собственного жилища. А клетки печени, увы, сбежать не могут, они даже сигнал подать нам не могут, что им плохо! Точнее сигнал-то они подают, да не очень он ясный. Ну кто обратит внимание на плохую кожу? Время сейчас такое – стрессы, недосыпание, авитаминоз, солнца мало. А аллергия? Она сейчас у всех. И как понять, что это печень надо очистить?

Ответ простой – надо взять за правило проводить профилактическое очищение печени не реже 2-х раз в год, весной и осенью. А вот какому методу отдать предпочтение? Ответ опять же напрашивается сам собой – нужно обеспечить хороший отток желчи, сделать ее жидкой, текучей, чтобы шлаки могли в ней хорошо раствориться, чтобы желчный пузырь стал здоровым и чистым. А это могут сделать лекарственные травы или натуральные препараты, действие которых направлено, главным образом, на нормализацию состава желчи. Это своеобразный «спецтранс» по вывозу мусора. Ведь для очищения нам не нужен «строительный» материал для клеток печени, он нам понадобится после, чтобы сделать ремонт, но как средство скорой помощи такие «гепатопротекторы» не годятся. Равно как и те, которые призваны защитить клетки от воздействия вредных радикалов.

Это все равно, как если бы нам вместо того, чтобы вывезти помойку, предлагали бы пользоваться противогАЗами. Тоже помощь, конечно, но устранение причины загрязнения было бы эффективнее, чем запоздалая борьба с гнилостными испарениями от залежавшегося мусора.

Поэтому первое, что нам нужно сделать, чтобы очистить печень – восстановить работу гепатоцитов по производству желчи нормального состава, в которой будут растворяться и выводиться шлаки. А следующим шагом к полному очищению организма будет нормализация работы второго важного выделительного органа – почек.

**Научный консультант  
НП «Курсив», провизор Иосифова Л.Р.**

**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 предрасположенность 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**

## КРЕЙТ ДОРОДОВЫЕ БАНДАЖИ

Сохранить здоровье и красоту, поддержать тонус мышц брюшной стенки, предотвратить появление растяжек на коже, снизить нагрузку на позвоночник и избавиться от боли в спине и пояснице Вам помогут дородовые бандажи "Крейт".



**Б-101** изготовлен из полиамидного полотна со вшитыми корсетными пластинами на спинке и дополнительной стяжкой, регулирующей степень фиксации.

**Б-102** изготовлен из полиамидного полотна со вшитыми корсетными пластинами и дополнительной стяжкой, регулирующей степень фиксации. Для более нежной поддержки живота применены мягкие панели из гипоаллергенного поролон.

**Б-103 УНИВЕРСАЛЬНЫЙ** (до- и послеродовый) изготовлен из эластичной бандажной ленты с дополнительной стяжкой, регулирующей степень фиксации.

**НЕ ОГРАНИЧИВАЮТ РАЗВИТИЕ ПЛОДА!**

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

Серг. соот. № РОСС-РИ/ИМОА.В01667. Срок действия по 01.07.2009  
Серг. соот. № РОСС-РИ/ИМОА.В01666. Срок действия по 18.12.2009



## «ГОРЯЧАЯ»

На вопросы отвечает врач по спортивной медицине Ольга Николаевна Бессонова.



– Работаю в отделе продаж по 13-14 часов в сутки, к вечеру чувствую себя как выжатый лимон. Друзья советуют заняться спортом, но я что-то сомневаюсь: это опять-таки дополнительная нагрузка. Если же стоит прислушаться к этому совету, то какому виду спорта отдать предпочтение?

– Начните с того, что постарайтесь отрегулировать режим труда и отдыха – в нынешнем ритме вы долго работать не сможете. В идеале как минимум 8 часов посвятите сну. В свободное время полезно выезжать на природу, чтобы подышать кислородом. Ваш отдых должен быть активным – нельзя в выходные бездействовать на диване.

Совет друзей возьмите на вооружение. Езда на велосипеде, плавание, катание на лыжах, – эти виды спорта принесут и пользу для здоровья, и удовольствие. Ежедневно не забывайте об утренней зарядке, пусть она даже займет всего 5-10 минут. Если есть возможность, то делайте маленькие пятиминутные перерывы на зарядку во время работы. И еще. Если вы курите или употребляете алкоголь, то лучше отказаться от этих вредных привычек.

Принимайте комплексные поливитамины. Повысить работоспособность помогут фиточаи («Красногорский», «Добрый вечер», «Кому за 30» и др.).



– Активно занимаюсь спортом, и практически всегда после занятий меня мучает жажда. Что пить и в каком количестве?

– Жажда – точный показатель потребности организма в жидкости. Только вот практически всегда он запаздывает с сообщением – пополнить запасы влаги нужно было чуть раньше. Жажда – это уже сигнал об обезвоживании.

В принципе даже без значительных физических нагрузок обезвоживание может проявлять себя неприятными симптомами: нарушением внимания, утомлением, возможна головная боль. А во время занятий спортом организм теряет еще больше влаги.

Так, даже в теплую и влажную погоду каждый час из организма уходит примерно литр воды.

Лучше всего опередить появление жажды.

Перед тренировкой выпейте полстакана воды, а затем по возможности повторяйте эту процедуру каждые полчаса. Если не получается восполнять потери по ходу тренировки, то можно наверстать упущенное сразу после нее. Чтобы сделать это точнее, взвесьтесь до и после занятий и потерянный вес восполните жидкостью: на полкило веса – пол-литра воды. Причем именно питьевой воды – рекламируемые «спортивные» напитки в данном случае не подходят.



www.nevis.spb.ru

## Духи и шампуни с ФЕРОМОНАМИ

для привлечения  
противоположного пола

Для взрослых,  
только в аптеках

Спрашивайте в аптеках: **АПТЕКИ НЕВИС**

Фармакор, Родник Здоровья, Доктор, Горные вершины, Аптека №1, Фиалка  
справки по тел.: **703-45-30, +7-911-242-03-03,**

## 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  
**5% скидка** «Стэлмас» и «Донат магния»  
**с 24.00 до 8.00** в ассортименте

# ЛИНИЯ»



– У моего 7-летнего сына обнаружили искривление позвоночника. Слышала, что могут помочь занятия спортом. Нужно ли параллельно заниматься лечебной гимнастикой?

– Заниматься спортом можно при нарушении осанки и сколиозе первой степени – самой легкой его форме. При сколиозе 2-й и 3-й степени это противопоказано. Судя по возрасту Вашего сына, речь о начальной стадии, поэтому занятия спортом не только не противопоказаны – они даже полезны.



Если рекомендовать конкретные виды спорта, то это, прежде всего, велосипед, спортивная гимнастика, гребля, легкая атлетика (бег), лыжи, плавание (наиболее подходит брасс), прыжки в воду. Здесь симметричная нагрузка на позвоночник – это очень важно.

Допустимы общеразвивающие виды спорта со смешанной нагрузкой: борьба, волейбол, водное поло, художественная гимнастика, ручной мяч, футбол и хоккей.

Но нельзя забывать: в период занятий нужно наблюдаться у врача-ортопеда, следить за состоянием позвоночника. Если сколиоз прогрессирует, занятия спортом прекращаются.

Лечебная физкультура обязательна. Обычно занятия проводятся в специальных кабинетах при детских поликлиниках или во врачебно-физкультурном диспансере. Как правило, наступает улучшение состояния – нарушение осанки удается исправить. Чем раньше ребенок приступит к занятиям, тем лучше будет результат.



– На занятиях по физкультуре играли в волейбол, и я ушибла мячом большой палец правой руки. Кстати, не в первый раз. Что делать в таких случаях?

– Лучше всего начать с посещения травмпункта, где сделают рентгеновский снимок. Судя по вопросу, о переломе речь не идет, но нельзя исключить трещину. Беспечность тут неуместна: лучше потратить время, но исключитьотягающий диагноз.

Если говорить о первой помощи в домашних условиях, то она такая же, как при любых ушибах. Первые сутки прикладывать к пострадавшему месту холод (лед, периодически держать палец под холодной водой). На следующие сутки нужно применять тепловые процедуры для рассасывания гематомы (синяка) – ванночки с умеренно теплой водой: опустив руку, нужно постараться подвигать пальцем. Горячую воду не использовать – это не тот случай, когда чем выше температура, тем лучше.

Естественно, пригодятся и мази. Среди них «Еллол-гель», «Травмалгон», «911+», «Трокселадиновая» и другие, которые прогреют ткани вокруг ушиба и восстановят подвижность. Если это элементарный ушиб, то он быстро рассасывается, и функции пальца и руки в целом восстанавливаются. Когда с подвижностью возникают проблемы, боль спустя несколько дней не спадает, то требуется консультация специалиста – хирурга или травматолога.

РЕКЛАМА

## СТОМАТОЛОГИЯ

www.kibela-spb.ru

КИБЕЛА

Бесплатная консультация В.О., 5-я линия тел. 323-85-08

Лиц. № 78-01-001127 от 13.09.2007

## ПРЕДВКУШЕНИЕ ПРАЗДНИКА

Скоро мы будем дарить и получать подарки, и сейчас многие терзаются сомнениями, что же подарить, чем поразить своих близких? Если вы точно знаете, о чем мечтают ваши домашние, и в состоянии осуществить эту

идею, вам можно только позавидовать. А если не знаете? Можно купить памятный сувенир или какой-нибудь «дежурный» комплект,



уместный случаю. Можно подарить очередную сковородку со словами: «Дорогая, у тебя получаются лучшие блины в мире!» Но я уверена, что отсутствие фантазии – это не про вас, и, конечно, с подарками вы разберетесь сами без чужих советов! Как и с созданием праздничной атмосферы, когда женщины, несмотря на предпраздничные хлопоты – блистательны, а мужчины – горды собой, ведь это они – творцы своего благополучия. Хорошее настроение, веселье, улыбки со всех сторон, и не будет лишним еще раз напомнить, что красивая улыбка – это лучшее украшение человека.

Никакие наряды, драгоценности и даже начальственная должность не способны заменить красивые зубы, скорее – подчеркнут незначительные дефекты.

Будет много смеха, танцы

и душевные застольные песни.

Теперь о грустном. Не все будут расслабленно улыбаться, хохотать и петь.

Захочешь, а стальные коронки, поставленные еще в советские времена, сви-

репо блеснут. Пусть ваша избранница знает, что вы – человек, который экономит даже на себе. Лучше скромно улыбаться, и то при условии, что пе-

редние зубы в порядке. А если между зубами коричневые промежутки, можно прикрыть рот рукой. И петь во все горло нет никакой необходимости, можно тихонько «подвывать» остальным. Правда, есть еще вариант: не обращать внимания на такие мелочи, как некрасивые зубы. С красивой улыбкой меня всякая (-ий) полюбит, а ты такого (-ую) люби. Что же – это тоже выбор. И если вы – человек с невысокими запросами в этой жизни и ничего хорошего уже не ждете, он вам подходит. Но может быть именно весной, когда чудеса случаются, пора изменить отношение к себе и начать себя уважать настолько, что уверенное поведение становится нормой жизни.

**Главный врач клиники КИБЕЛА Карпова Светлана Борисовна.**

РЕКЛАМА

### ВНИМАНИЕ! АКЦИИ

АПТЕКА НЕВИС

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

АКЦИЯ «УДАР ПО ЦЕНАМ» действует до 1 апреля 2009г.

РЕКЛАМА

АПТЕКА НЕВИС

приглашает в новые аптеки по адресам:

СПб, п. Металлострой, д. 10, г. Бокситогорск, ул. Комсомольская, д. 12/18

