

PRO ЗДОРОВЬЕ

в СПб

октябрь/2008/



ТЕМА НОМЕРА:

стр. 6-7

*Не дышу, не слышу, не глотаю:
о триединой проблеме
ухо-горло-нос
– гораздо более распространенной,
чем принято считать...*

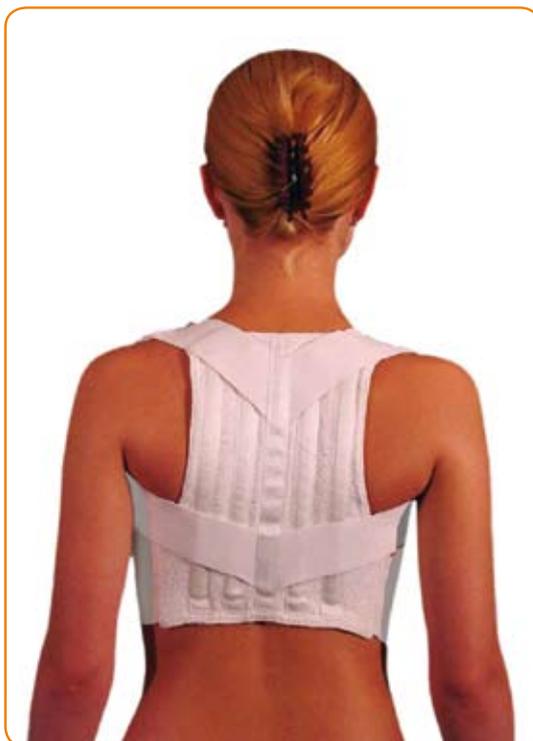
- 3 Горячая линия 4 Самоучитель по снижению лишнего веса 8 Современные контактные линзы для здоровья ваших глаз
9 Компьютерный остеохондроз 10 От пищи прошлого к пище будущего 12 Какие бывают камни желчного пузыря
13 Зачем вам профзаболевания? 14 Метаболический синдром X: состояние высокого риска
15 Спасите от ожирения ваших детей. И спасайтесь сами 16 Простудиться – Не значит заболеть
18 Оннури Су Джок терапия 20 Что делать, когда не знаешь – что сломалось?! 22 Поможет похудеть... вода



СЕТЬ ОРТОПЕДИЧЕСКИХ САЛОНОВ



Технические средства реабилитации



Устройства внешней фиксации



Детская ортопедическая обувь



Ортопедические стельки



Детские массажные коврики



Полиуретановые бинты



Противопролежневые матрасы



Массажные и гимнастические изделия

www.kladzdor.ru

ул. Енотаевская, 10
ул. Комсомола, 35
ул. Ленина, 20
ул. Марата, 70
пр. Московский, 170
ул. Ольминского, 9
пр. Старо-Петергофский, 41
пр. Стачек, 67

т. 554 30 96/89
т. 294 51 13
т. 232 78 42
т. 764 34 29
т. 371 88 14
т. 365 04 08
т. 252 05 73
т. 783 31 51

м. «Удельная»
м. «Площадь Ленина»
м. «Петроградская»
м. «Лиговский пр./м. Пушкинская»
м. «Электросила»
м. «Елизаровская»
м. «Нарвская»
м. «Автово»

Единая справочная служба: т. 3333 777

Товар сертифицирован

«ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ»

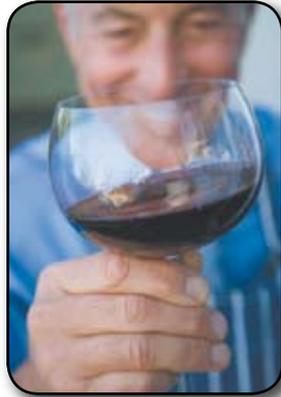


На наиболее часто встречающиеся вопросы читателей отвечает заведующая отделением Городской наркологической больницы, врач высшей категории Татьяна Братилова.



– Можно ли распознать приближающийся алкоголизм? Что в первую очередь должно насторожить?

– Прежде всего, частота употребления спиртных напитков. Конечно, в праздники в умеренном количестве они здоровому человеку не возбраняются. Другое дело, что каждый подраывает под «праздником». Спрашиваешь об этом у пациентов и слышишь в ответ: окончание трудовой недели и даже рабочего дня (!), получение аванса и зарплаты, дни рождения коллег... В итоге праздников на неделе набирается даже больше, чем самих дней.



Не стоит ссылаться на пришедшие с телеэкрана примеры «культурного питания»: вечер у камина, в руках бокал с благородным напитком... У этого явления есть даже термин – «английский алкоголизм»: по чуть-чуть, но каждый вечер. Внешне признаки алкоголизма долго могут быть незаметны: человек исправно приходит трезвым на работу, все спокойно. Но постепенно формируется непреодолимая тяга к спиртному, появляются проблемы со здоровьем. И «вдруг» – психоз. Хотя все начиналось с «безобидных» 50 граммов...

Причем важно не только само учащение приема алкоголя, но и изменение причин, к этому подталкивающих. Так если прием спиртного регулярно снимается эмоциональное напряжение, стресс, бессонница – это серьезная причина, чтобы задуматься. Даже если человек выпивает редко, но после определенной дозы спиртного уже не может остановиться – это тоже признак наличия алкогольной зависимости.



Муж каждый вечер после работы выпивает 1,5 литра пива, на утро чувствует себя плохо, но отказаться от ежевечерних возлияний не может. Я считаю, что он нуждается в медицинской помощи, но он категорически отказывается обратиться к врачу. Можно ли чем-то помочь ему в домашних условиях, как-то облегчить его состояние по утрам и уменьшить влечение к алкогольным напиткам?

Конечно, вашему мужу необходима помощь специалиста, а с лекарственными препаратами самостоятельно экспериментировать я бы не советовала.

Для того чтобы облегчить тяжесть утреннего похмелья, можно посоветовать принимать лекарственный препарат ПроПротен-100, который поможет снять неприятные симптомы похмелья, а при систематическом приеме уменьшит желание употреблять алкоголь и увеличит продолжительность периода воздержания от алкоголя (ремиссии).

Немаловажно, что ПроПротен-100 абсолютно безопасен и не имеет побочных действий на внутренние органы.



– Моей свекрови 60 лет. Ежедневно она выпивает 50-100 мл коньяка и 0,5 литра джин-тоника. При этом говорит, что все нормально и она просто «поддерживает тонус». Может ли такая «тонизация» привести к алкоголизму?

– Алкогольная зависимость может протекать не только в виде запойного пьянства, но и в виде ежедневного употребления спиртного. Если ежедневное потребление алкоголя «тонизирует» человека, можно говорить о психической зависимости, а это уже является симптомом начальной (или как раньше называли – первой) стадии алкоголизма.

Если отсутствие привычной дозы вызывает физический дискомфорт, даже в самых незначительных его проявлениях: небольшой тремор (дрожание пальцев рук), потливость, учащенное сердцебиение, повышение артериального давления, тошноту, неустойчивое настроение, то это уже симптомы похмельного синдрома, свидетельствующие о физической зависимости. Речь о средней (второй) стадии алкогольной зависимости. Кроме того, нужно учитывать, что у женщин толерантность, т. е. количество потребляемого алкоголя, и так обычно невысока, а с годами имеет тенденцию к снижению. На это влияют происходящие с возрастом гормональная перестройка и просто процессы старения организма.

Однако каждую ситуацию нужно рассматривать индивидуально. Попробуйте уговорить свою свекровь на какой-то период жизни полностью отказаться от ставшего привычным допинга. Если появятся какие-либо из перечисленных выше симптомов, то это серьезный повод для обращения к врачу. И еще. В любом случае наши близкие в таком возрасте заслуживают любви и внимания, ведь именно их недостаток может спровоцировать искать утешение в алкоголе. Об этом тоже стоит задуматься.



– Насколько велики шансы вылечиться от алкоголизма? Есть ли смысл обращаться не в платную клинику, а в государственный диспансер или больницу?

– Шансы есть. Хотя понятие «вылечиться от алкоголизма» очень условное. Если в системе, отвечающей за отношения с алкоголем, произошел сбой, то в абсолютную норму она уже не вернется. Но при правильном лечении и дальнейшем соблюдении трезвого образа жизни можно достичь состояния психического и физического комфорта. Если же такой пациент берется за старое, то симптомы болезни возвращаются с новой силой.

Не нужно бояться обращаться за помощью в государственные наркологические учреждения, видеть в них какое-то репрессивное начало. Тем более, что сегодня госмучреждения предоставляет самый широкий спектр современных методов лечения и конфиденциальную помощь: как в условиях стационара, так и амбулаторно. Государственное учреждение – это гарант стабильности, доступности и высокого качества услуг.

Как это не банально звучит, мы своих пациентов любим. Нередко эти люди образованны, обладают прекрасными человеческими качествами, у них золотые руки. Наличие алкогольной зависимости не должно ставить на человеке крест. А помощь и адаптация в обществе должны стать нормой, как признак цивилизованности.

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

Продолжение. Начало в предыдущем номере.

Сахарный диабет и ожирение

В былые времена сахарный диабет II типа (инсулиннезависимый) называли диабетом тучных людей. Так как такой диабет развивается, как правило, у людей с повышенной массой тела, особенно у людей, страдающих абдоминальным типом ожирения. Это когда наибольшие скопления жировой ткани наблюдаются в области живота. Кстати, это касается и людей, у которых вес, определяемый по различным формулам, находится в пределах нормы, однако имеются скопления жира в области живота. Таких людей в Америке называют худыми толстяками. По данным последних исследований именно скопления жира в области живота, особенно ожирение внутренних органов – и есть самый главный фактор риска развития сахарного диабета II типа! Об этом следует крепко задуматься всем молодым людям с «пивными животами». Такая «трудовая мозоль» до добра не доведет.

Почему же лишний вес, или точнее избыток жировой ткани вызывает это грозное и коварное заболевание?

С пищей мы получаем основные три вида питательных веществ: белки, жиры и углеводы. Самый «любимым» углеводом для нашего организма является глюкоза. Наш головной мозг только глюкозу воспринимает в качестве источника энергии. Если уровень глюкозы в крови упадет ниже нормы, то человек попадает в гипогликемическую кому. Эта кома вызывается резким голоданием клеток головного мозга. Если в течение 15-20 минут такому человеку не оказать помощь – не увеличить концентрацию глюкозы в крови, то клетки коры головного мозга отомрут, и скорее всего, навсегда. Даже вер-

нув такого человека к жизни, его уже никогда нельзя будет вернуть в сознание. Для того чтобы молекула глюкозы могла проникнуть в любую клетку организма, ей требуется «проводник». Таким проводником является гормон, который вырабатывается в поджелудочной железе – инсулин. Если мы не получаем достаточное количество глюкозы с пищей, то организм сам ее производит, используя запасы жировой ткани и белки. Если мы потребляем глюкозу с избытком, то часть ее пополняет резервы этого углевода в виде гликогена. Процесс синтеза гликогена происходит у нас в печени. За один раз печень в состоянии переработать на гликоген примерно 100 г глюкозы. Остальная глюкоза будет отправлена на синтез жирных кислот, которые пополняют запасы жира в жировых клетках. Если человек мало двигается, то он мало потребляет энергии, а значит мало расходует запасы гликогена. Гликоген не расходуется, а глюкоза все поступает и поступает в организм. Места для нового жира становится все меньше и меньше. В конце концов, печень избавляется от гликогена и заполняет свои клетки избытками жира. Начинается стеатоз печени (ожирение печени в простонародье). Теперь при любом поступлении углеводов в организм они будут, минуя процедуру синтеза гликогена в печени, сразу же попадать в кровь, повышая уровень глюкозы в крови. А что такое сахарный диабет? Это повышенный уровень

глюкозы в крови. К счастью процесс ожирения печени полностью обратим (конечно, если не совсем запущен).

Помимо ожирения печени существует еще один важный фактор развития сахарного диабета у полных людей. Это, так называемая, инсулинорезистентность. То есть нечувствительность клеток организма к инсулину. Чем выше масса тела, чем больше жира в организме, тем меньше чувствительность к инсулину. Получается, что глюкоза в крови есть, проводник для нее (инсулин) присутствует в достаточном количестве, а пройти в клетку глюкоза не может. Грубо говоря, ожирение «меняет замки» на дверях клеток и глюкоза, используя свои «ключи» в виде инсулина, не может попасть в «двери». Надо запомнить следующее. Инсулинорезистентность развивается ВСЕГДА, если количество жировой ткани повышено. Нечувствительность клеток к инсулину – это не всегда еще сахарный диабет и может быть скорректирована. Метод коррекции – один. Это снижение массы тела. Снизив массу тела, нормализовав свое питание, двигательную активность, такой человек автоматически снизит уровень сахара в крови и повысит чувствительность своих клеток к инсулину. Не случайно первой рекомендацией эндокринологов на первой стадии диабета, или в случае выявленной инсулинорезистентности, является диета и снижение массы тела. Жалко, что все обычно ограничивается простой рекомендацией соблюдать диету. На диете никто сидеть не любит. Да и не будет никто на ней сидеть всю жизнь. Научив человека правильно питаться, двигаться и думать, можно вылечить его от диабета. Но в обязанности эндокринолога это не входит. Поэтому он просто рекомендует: «Соблюдайте диету». Ох уж эта узкая специализация! Диетолог вам

подбирает диету, спортивный врач – режим тренировок, психолог помогает позитивно мыслить, а эндокринолог понижает вам уровень сахара в крови при помощи фармакологических препаратов.

УРОК №2

Что такое калории, и что нам с ними делать?

Одна калория равна количеству энергии, затраченной на нагрев одного грамма воды на один градус по Цельсию. Соответственно – одна килокалория, а именно с килокалориями мы и будем иметь дело, это количество энергии, затраченное на нагрев одного литра воды на 1 градус. Стало быть, в одном чизбургере, калорийность которого равна 300 ккал, энергии заключено столько, что можно вскипятить три литра воды!

Собственно на этом я и закончу увлекательный разговор о калориях.

– Почему? – можете спросить меня вы.

Постараюсь объяснить свою позицию и то, что на самом деле нужно делать с этими калориями.

Одно дело давать рекомендации и совсем другое – обеспечить их выполнение. Если врач будет уверен, что хотя бы треть его рекомендаций выполняется его пациентами, то это будет счастливый из врачей. Скажите себе честно: вы то сами выполняете рекомендации врачей?

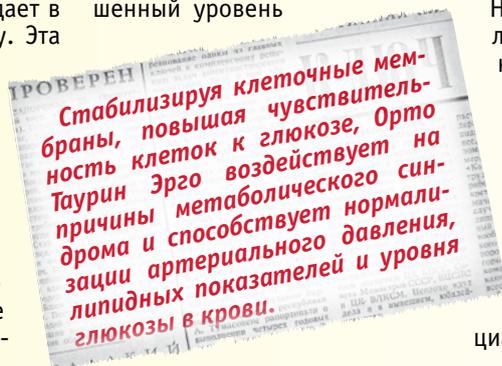
Выполняете?

Так уж и все?

А как быть с пресловутым «Минздрав предупреждает...»?

Если мы не в состоянии выполнить элементарных рекомендаций, которые нам дают медики и за которые было заплачено сотнями тысяч жизней, то о каких калориях может идти речь?

Представьте себе ситуацию, вам рекомендовали, например, сократить свой суточный рацион на 500 ккал в день. И вы, конечно же, послушавшись, вооружаетесь таблицами калорийности продуктов, калькулятором, весами и специальным дневником, в который вы вно-



сите все калории, съеденные за день и начинаете свою программу похудения. Каждый день вы сверяете каждый кусок, который вы хотите положить в рот с этими таблицами, строго питаетесь по калькулятору и весам, не обращаете внимание на ехидные замечания в ваш адрес от родственников и коллег. И все это вы делаете довольно продолжительное время, например, год. Представили? Я такого себе представить не могу.

Существует и другой подход к калорийности. Например, вы заранее просчитываете свое меню на неделю или на месяц, сверяясь с таблицами калорийности. Затем питаетесь строго по заранее продуманному плану. В реальной жизни это тоже мало выполнимо. Куда прикажете девать пикники, дни рождения, банкеты, приезд родственников или посещение их. Ну, даже если вам удастся придерживаться ваших строгих планов один месяц, то затем, все равно, вы вернетесь к ПРИВЫЧНОМУ вам стилю питания.

Поэтому нужно подойти к калориям с другой стороны.

Многочисленные научные исследования, проведенные в США, Великобритании и Германии привели к неожиданным результатам. Оказалось, что полные люди едят меньше, чем люди с нормальным весом. Они часто соблюдают низкокалорийные диеты, однако проблема лишнего веса так и остается для них неразрешимой.

Теория калорийности звучит примерно так: «Меньше ломай и больше топай». Это означает, что энергия потребляемой пищи должна быть меньше, чем мы тратим энергии на свои повседневные нужды. Что для этого нужно сделать? Первое, уменьшить калорийность питания. Второе, увеличить свои энергозатраты. То есть отправиться в спортзал. Все вроде бы красиво. Но не работает!

– Не хватает силы воли, – скажут мне одни.

– Это все от обжорства, – крикнут другие.

– И от лени, – добавят третьи.

Да, есть и такие, которые довели себя до состояния, что они поперек себя шире только благодаря обжорству, лени и праздности. Но большинство полных людей стали полными в силу того, что они всю жизнь следовали привычному образу

жизни. Они не переждали, жили как все, работали не меньше других, но после 40 лет стали прибавлять по 1 – 2 килограмма в год. К 60 они уже имеют 20 – 40 килограммов избытка. А это уже чревато всеми теми заболеваниями, о которых было упомянуто выше. Никто не будет 20 лет подряд подсчитывать калории. В жизни и так много других задач и проблем кроме каких-то там калорий.

Так почему же появились эти лишние килограммы?

Они появились потому, что у человека после 30 лет начинает замедляться обмен веществ. Он замедляется примерно на 10% в 10 лет. Все было прекрасно до 30. К этому возрасту у нас сформировались стойкие привычки в еде и в двигательной активности. Обмен веществ постепенно замедлялся, а мы и не заметили и кушали столько же, как и раньше, а вот двигаться стали чуть меньше. За трамваем мы уже не бегаем. Да и зачем за ним бегать. У многих уже есть свой автотранспорт.

Напрашивается естественный вывод:

Если бы наш обмен веществ не снижался, то мы бы и не полнели. И действительно, есть люди, которые могут есть сколько в них влезет, а они как были стройными в свои 20 лет, так и не набрали ни одного лишнего килограмма и к 50. Про таких говорят, что у них повышенный обмен веществ. И напротив, есть люди, которые и не едят много, а вес набирают от каждой маковой росинки, попавшей в рот. Они сами про себя говорят, что у них замедлен обмен веществ.

Скорость обмена веществ или метаболизма у человека регулируется щитовидной железой. Но было бы огромным преувеличением считать, что все полные люди имеют проблемы с уровнем гормонов щитовидной железы.

И еще большей ошибкой было бы пытаться худеть, воздействуя на эту железу. Кстати, такие попытки предпринимались в США. Под видом обычных биологически активных добавок людям продавали гормональные препараты, влияющие на щитовидную железу. Люди действительно худели, но становились нервными, агрессивными и вспыльчивыми. У них разви-

вались серьезные нарушения ритма сердца по типу мерцательной аритмии, выпали волосы. К счастью такие препараты были запрещены.

Но не только гормональная система влияет на скорость обмена веществ у человека. Для нас важным является то, что на уровень метаболизма огромное влияние оказывают наши привычки. А вот это уже совсем другое дело. Здесь есть над чем работать без вреда для организма.

Самое главное, что для того чтобы ускорить обмен веществ не нужно много усилий. Не требуется серьезных жертв. Свои привычки придется изменить совсем в незначительной степени. Результат вас поразит.

Готовы ли вы чуть-чуть подновить свои привычки? Чуть-чуть, совсем немного?

Ожидая ответ: «ДА!»

Если так, то милости просим в новый для вас мир без лишнего веса! В мир, где вес не возвращается, где вы испытываете неизъяснимое удовольствие от потерянных килограммов и приобретенного здоровья и уверенности в своих силах.

Собственно суть этого урока сводится к следующим пунктам.

1. Теория калорийности хороша, но мало пригодна в жизни.

2. Лишний вес – это не только удел ленивых и праздных чревоугодников, а следствие естественного замедления обмена веществ и следования нами своим устоявшимся привычкам в еде и образе жизни.

3. Мы готовы немного скорректировать свои привычки для победы над лишним весом. Если мы не сделаем этого, то никакие усилия похудеть не помогут. Конечно же, можно собраться и сбросить даже 15 – 20 кг. Но мы говорим о долгосрочных результатах. 95% людей потом быстро набирают сброшенный вес и прибавляют к нему еще парочку килограммов.

4. Обещаю, что изменения в ваших привычках будут незначительны и приемлемы для вас.

Петр Ивченков

Продолжение материала в следующем выпуске журнала. Дата выхода октябрьского выпуска

PRO ЗДОРОВЬЕ

– 14 ноября 2008 года.

Реклама

КАК ГРАМОТНО ПЕРЕСТРОИТЬ ОРГАНИЗМ НА НИЗКОКАЛОРИЙНУЮ ДИЕТУ

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

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

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

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

В компании «NewMedica» разработан препарат «HEBECOM», 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 «HEBECOM» позволяет организму мягко и физиологично перестроиться на низкокалорийную диету и сформировать правильное отношение к еде на долгие годы.

Не имеет побочных эффектов, не обладает слабительным и диуретическим действием.

Не вызывает зависимости. Снижение веса наступает мягко и физиологично.

Действие «HEBECOM» 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 «HEBECOM» + «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 а также по телефону: 336-87-66, 764-28-11, 923-86-06. Родник здорovia 301-09-29
Телефон в Москве: (495) 765-72-23

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

См. о пос. реф. № 77-99-23-3.1.1688.1.06 от 02.11.2008 г. См. о пос. реф. № 77-99-23-3.1.1688.1.06 от 11.2008 г.

НЕ ДЫШУ, НЕ СЛЫШУ, НЕ ГЛОТАЮ...

Знаете ли вы, что у каждого второго человека хронический вазомоторный ринит – в просторечии насморк. Практически у всех нас после 30 лет начинает садиться слух – в большей или меньшей степени мы начинаем хуже слышать. Наконец, не так уж много счастливых могут похвастать беспроблемным горлом: кашель, периодические ангины и т. д. А теперь вспомните, когда вы в последний раз были на приеме у отоларинголога (или в просторечии лора)? У того самого доктора, которого еще называют «ухо, горло, нос» – в полном соответствии с подведомственной «территорией». Увы, несмотря на то, что лор-болячки есть чуть ли не у каждого, именно их мы почему-то упорно игнорируем. Хотя в осенне-зимний период они то и дело напоминают о себе.

Закапал и порядок?

В треугольнике ухо – горло – нос последний играет главную роль. Почему? Да потому, что многие проблемы появляются вследствие неблагополучия с носовым дыханием. Начинаешь хуже дышать – появляются «неполадки» с самочувствием. Правда, обычно человек старается не замечать дискомфорта, считая их пусть и досадными, но мелочами. Затянулась простуда? Виноват сырой климат. То и дело беспокоит насморк? Капли для носа помогут. Искривлена носовая перегородка? Так ведь единицы без этого греха.

Как мы обычно боремся с насморком? Идем в аптеку и берем сосудорасширяющие капли. Закапали – порядок. Только вот если сначала вполне хватает один раз в день проделать эту нехитрую процедуру, то потом дважды, а дальше – больше.

– Ко мне приходят пациенты и говорят: «Доктор, я два года сижу на каплях, и теперь без них нос дышать отказывается», – рассказывал мне врач-отоларинголог Михаил Остапенко. – Тут уже нередко приходится прибегать к хирургическому вмешательству.

Выходит капли при насморке не нужны? Отнюдь: при той же простуде нос обязательно должен дышать – иначе в его пазухах скапливается жидкость и велик риск развития синусита, гайморита. Другое дело, что применять сосудорас-

ширяющие капли можно в течение 3-7 дней. Никакого эффекта «привыкания» не произойдет. Бывает и дольше, но уже только по рекомендации врача. Словом, это нужное, но не бесконтрольное средство: по статистике около 20 процентов



ринитов могут осложниться гайморитом. А это уже совсем другая «весовая категория»...

В любом случае нужно выяснить происхождение насморка. Наиболее часто он возникает вследствие переохлаждения, поэтому в первые 2-3 дня применя-

ются средства от простудного насморка: капли нафтизин, галазолин, санорин, тизин.

Можно использовать и народные средства от насморка. Так хорошим средством от насморка может служить сок алоэ (столетника). Его вводят по 5 капель в обе ноздри через каждые 2-3 часа в течение двух-трех суток.

Если чувствуете, что простудились и начинается насморк, появляется першение в горле, попробуйте использовать следующее средство. Смешайте морковный или свекольный сок с медом в пропорции 1:1 и принимайте по 1-2 столовые ложки три раза в день.

Если у вас насморк, тертую мякоть лукавицы залейте стаканом горячего растительного масла. Настаивайте, укутав, 6-8 часов, процедите. Этим маслом смазывайте слизистую носа.

Пригодятся и так называемые отвлекающие процедуры: чай с малиной, медом, липой, горячие ножные ванны, горчичники на икроножные мышцы. А вот леденцы, которые нередко рекомендуются при насморке, малоэффективны. Да, они на некоторое время могут устранить дискомфорт и неприятные ощущения – облегчат дыхание, но куда действеннее они при першении в горле.

Чтобы не распространять инфекцию и уберечь близких, стоит использовать простой способ профилактики. Надо разложить по блюдцам очищенные и разрезанные пополам (можно и натереть) зубчики чеснока или кольца репчатого лука – в каждую комнату поставить по одному. Запах быстро выветрится, а многие микробы погибнут.

К сожалению, нередко нос «течет» из-за аллергии – это аллергический ринит, при котором желательнее даже

не пользоваться никакими лекарствами. В чем его отличие от простудного? При ощущении полной заложенности носа отсутствуют какие-либо выделения, либо они незначительны. В этом случае индивидуальные средства назначит только врач.

Нелишние миндалины

Еще одна беда – искривленная носовая перегородка. Если до 30-40 лет мириться с этим, казалось бы, эстетическим недостатком, то в 40-50 нос может полностью или наполовину закрыться. И тогда проблемы с дыханием тут же начнут сказываться на легких, сердце и т. д. Словом, это отнюдь не безобидный косметический дефект, а повод серьезно задуматься. Выход? Только операция. Кстати, она оплачивается по линии ОМС, а потому ее в больницах делают бесплатно.

Помимо искривление перегородки носа частый насморк провоцируют полипы, аденоидные разрастания – здесь также необходимо индивидуальное правильное лечение.

Устойчивый стереотип: если у человека хронический тонзиллит – периодическое воспаление миндалин (в т. ч. частые ангины), то выход один – их нужно удалить. Такой взгляд зачастую передается по «наследству»: когда их удаляли прадедушке, потом деду, отцу...

– Сейчас такой подход неприемлем, – продолжает Остапенко. – В организме нет ничего «лишнего». Те же миндалины до 25-30 лет выполняют защитные функции, да и после питают близлежащую слизистую оболочку. Иными словами, они необходимы.

Бывает, что у человека просто так называемое плохое горло: попил чего-то холодного – оно тут же воспалилось (фарингит). Но стоит пополоскать день-два антисептиком – все нормализуется. Т. е. не нужно торопиться и преувеличивать угрозу.

Удалять миндалины лишь в том случае, когда ангина повторяется 1-2 раза в год и существует явная угроза осложнений на суставы, почки, сердце. Проводится специальное исследование – функциональные пробы, после которых выносятся окончательный вердикт.

Чаще всего человек с хроническим тонзиллитом наблюдается у лора и примерно раз в полгода проходит через несложную процедуру – ему промывают миндалины антисептиком, нейтрализуя очаг инфекции.

Многие делают ошибку, путая воспалительные заболевания горла, такие, как ангина и тонзиллиты, с вирусными заболеваниями, и употребляют в качестве питья кислые морсы, соки и даже проводят процедуру полоскания водой с лимонным соком. Такие вещи категорически противопоказаны, т. к. кислая среда способствует размножению микроорганизмов.

Именно поэтому напитки должны иметь нейтральную среду. Это может быть просто вода, чай, а также настои лекарственных трав, таких как ромашка, календула, тысячелистник, шалфей и др.

К уху прилагается

Но самое распространенное лор-заболевание – понижение слуха. Чаще всего это профессиональное – человек работает на шумном производстве. Когда снижение слуха становится заметным, то, как правило, уже поздно – лечение не приносит результата и единственным выходом становится слуховой аппарат. Поэтому на вредных производствах не реже одного раза в год проводятся профосмотры. К сведению всех прочих: при нормальном слухе человек должен слышать шепот на расстоянии 5-6 метров.

Есть и другая более прозаическая причина понижения слуха – возрастная. Процесс неминуемый, но у каждого че-

ловека проходящий по-разному. Опять же «пограничное» состояние ощутить невозможно – необходимо аудиологическое исследование. Дальше уточняется причина: сосудистые нарушения, затронут слуховой нерв и т. д. Обычно назначаются лекарства, направленные на улучшение кровообращения, а также биостимуляторы (витамины группы В), электростимуляция.

Еще не так давно при тугоухости вариант спасения был всего один: человек за ухом располагал довольно приметный аппарат – слуховой. Не от хорошей жизни – с годами слух сдает у многих. И если у нас со статистикой в этом плане напряженно, то, например, в Германии 14 миллионов человек (т. е. каждый шестой житель) страдают от ухудшения слуха.

Сегодня выбор слуховых аппаратов весьма велик и в ряде случаев их даже при желании не просто увидеть на человеке. Однако начинать нужно не с похода в специализированный центр или салон по продаже. К сожалению, еще бытует мнение, что достаточно приобрести слуховой аппарат и все проблемы решатся сами собой. Но прибор, пусть даже самый совершенный, – всего лишь усилитель звука. Тут простой консультации продавца недостаточно – нужен врач-специалист, а также современное оборудование для диагностики и настройки. Иными словами, первый шаг – визит к отоларингологу-сурдологу, который зачастую и прием ведет в крупных центрах коррекции слуха. Нередко достаточно получить аудиограмму (т. е. выяснить, как человек слышит на той или иной частоте), и в принципе уже можно определить, что конкретно необходимо покупать.

Производители предлагают четыре группы слуховых аппаратов: заушные, внутриушные, внутриканальные и новое поколение – глубоководные. Первая группа наиболее знакома: располагается за ухом корпус, который через звуковод подает сигнал в ушной вкладыш. Несмотря на то, что сама схема разработана и внедрена десятилетия назад, она достаточно эффективна и по сей день. Внутриушной аппарат – это единый корпус, который отливается по индивидуальному заказу по форме ушного слепка. Он располагается во внешней раковине – в специальной лаборатории размер подгоняют до требуемого. Незаметность для окружающих – основное достоинство внутриканального слухового аппарата. Его размещают непосредственно в слуховом

канале, поэтому снаружи видна только очень небольшая часть. И наконец, название «глубоководные» говорит само за себя – такие аппараты располагают непосредственно у барабанной перепонки. Единственный внешний признак их наличия – тонкая леска телесного цвета с шариком на конце, позволяющая извлекать аппарат наружу. Но здесь есть определенные ограничения, связанные с индивидуальным строением уха. Последний аргумент в пользу слухового аппарата: он в любом случае менее заметен, чем ваша тугоухость. Поэтому не стоит мучить и себя, и окружающих.

Итак, каков же общий вывод? Побережнее с триединым богатством: уши, горло и нос должны быть в полном порядке. Стоит запустить одну из составляющих и проблемы потянутся одна за другой. Хотя избежать неприятностей несложно – не забывайте заглядывать к отоларингологу.

Курьез в тему

Житель немецкого Мюнхена Фриц Бабель в 18-летнем возрасте вдруг вообразил, что именно простуда приведет его к воспалению легких и неминуемой смерти. Он тут же принял меры: улегся в постель под теплое одеяло и больше никогда с ней не вставал. Бабель провел в таком положении 60 лет и ни разу ничем не болел. Поскольку много читал, то был неглуп и обладал высокой эрудицией. Но скончался от непрошеного самому себе воспаления легких – он простудился после того, как домработница допустила оплошность: однажды зимой забыла закрыть окно после проветривания.

Еще не так давно при тугоухости вариант спасения был всего один: человек за ухом располагал довольно приметный аппарат – слуховой. Не от хорошей жизни – с годами слух сдает у многих. И если у нас со статистикой в этом плане напряженно, то, например, в Германии 14 миллионов человек (т. е. каждый шестой житель) страдают от ухудшения слуха.

Сегодня выбор слуховых аппаратов весьма велик и в ряде случаев их даже при желании не просто увидеть на человеке. Однако начинать нужно не с похода в специализированный центр или салон по

Романченко Вячеслав Иванович,
врач-офтальмолог сети салонов
оптики «Счастливый взгляд»



СОВРЕМЕННЫЕ КОНТАКТНЫЕ ЛИНЗЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВАШИХ ГЛАЗ

Очкариков сегодня можно пересчитать по пальцам. У каждой пятой красотки глаза по яркости цвета намного превосходят все существующие в природе оттенки. И все это благодаря контактным линзам. Надежно, удобно, красиво. Казалось бы, обзавестись контактными линзами проще простого. Это не очки, с которыми приходится часами мучиться, подбирая оправу. Однако когда дело доходит до визита в оптику, мы теряемся... Глаза разбегаются от разнообразия, а консультант сбивает с толку умными терминами, названиями фирм и материалов. Но ношение контактных линз показано не всем.

Противопоказания для ношения контактных линз

Контактные линзы противопоказаны при:
сахарном диабете,
заболеваниях щитовидной железы,
кератите (воспаление роговицы),
инфекционных заболеваниях глаз,
нарушении слезопродукции,
аллергии.

Колебания гормонального фона у женщин, связанные с менструальным циклом, и прием противозачаточных средств также влияют на комфортность ношения контактных линз.

Сейчас на российском рынке производителей контактных линз больше чем достаточно. Самые известные: Johnson&Johnson Vision Care; CIBA Vision, Bausch&Lomb, Maxima. Практически все они предлагают полную линейку – от однодневных до линз пролонгированного режима ношения.

Кстати, именно однодневные (одноразовые) линзы и те, которые можно носить, не снимая, являются приоритетными направлениями научных изысканий ведущих производителей. «Ежедневки» привлекают потребителя своим удобством – «надел, снял, выбросил», «долгоиграющие» – потому что «надел и забыл».

Однодневные линзы

Главный минус «ежедневок» – недостаток увлажнения и низкая кислородная проницаемость материала. Поэтому производители без устали изобретают увлажнители, «встроенные» в линзу и высвобождающиеся в течение дня, или, наоборот, добавляют компоненты, помогающие удерживать уже имеющуюся влагу. Такие линзы делают из биосовместимых материалов, что позволяет обеспечить их комфортность и безопасность.

Впрочем, в последнее время российский рынок не избалован новинками «ежедневок» – наиболее прогрессивными остаются «1-Day disposable», «1-Day Acuvue Moist» и «Maxima 1-Day».

«Ежедневки» – самые дорогие из представленных на рынке линз. Но именно такие линзы по мнению врачей – самые безопасные.

«Ежедневки» отлично подойдут людям, страдающим аллергией; тем, кто обычно носит очки, а линзы использует лишь иногда; а также детям, путешественникам и лентяям.

В сети салонов оптики «Счастливый взгляд» вам помогут выбрать оптимальные контактные линзы для вашего индивидуального образа жизни.

Линзы пролонгированного режима ношения

Раньше линзы делали из материала под названием гидрогель – их обязательно надо было снимать на ночь и класть в дезинфицирующий раствор, а утром снова надевать. Все попытки сна в таких линзах заканчивались плачевно – у пациентов краснели и отекали глаза, повышался риск развития глазных заболеваний. Все это было следствием низкой кислородной проницаемости гидрогеля.

Она, конечно, выше, чем у «ежедневок» (в которых спать категорически нельзя), но все же недостаточна для комфорта глаза в течение длительного времени.

Современные долгоиграющие линзы делают из

более совершенного материала – силикон-гидрогеля. Такие линзы имеют высочайшие показатели кислородной проницаемости, что позволяет обеспечить повышенный комфорт при непрерывном ношении – глаз в такой линзе «дышит».

Последнее достижение разработчиков силикон-гидрогелевых контактных линз – «Acuvue Oasys with Hydraclear Plus». В их состав добавлен, так называемый, увлажняющий агент. Он предотвращает пересыхание глаз и, соответственно, повышает комфортность линз. Последней новинкой в мире контактной силикон-гидрогелевой линзы является «Biofiniti».

«Увлажняющие и дышащие» линзы можно носить, не снимая, семь дней, после чего они отправляются в помойку. Ни один из ранее выпущенных силикон-гидрогелевых линз увлажняющих агентов не содержит, так что появление новинки, скорее всего, заставит остальных производителей тоже придумать что-нибудь этакое.

Комментарий специалиста

Появление контактных линз пролонгированного режима ношения (силикон-гидрогель) значительно увеличило количество осложнений у потребителей во всем мире.

В связи с этим российские специалисты рекомендуют с осторожностью относиться к длительному непрерывному ношению контактных линз (не снимая на ночь). Такой режим можно использовать лишь по мере необходимости и под контролем врача. Например, в этих линзах можно подремать в общественном транспорте, поспать ночь в поезде, или использовать их 1-2 дня при работе с круглосуточным графиком.

Романченко В.И., ведущий врач сети салонов «Счастливый взгляд»

К сожалению, несмотря на все новинки и изобретения, полного единогласия между производителями контактных линз и офтальмологами пока нет.

Судите сами. Информация-реклама от некоторых производителей: силикон-гидрогелевые линзы можно носить, не снимая, в течение 30 дней. Да, сертифицирующие организации дают разрешение на такое длительное ношение, но врачи категорически против! Самые последние модели – уже упомянутые «Acuvue Oasys with Hydraclear Plus» и сопоставимые с ними «O2optix», появившиеся чуть раньше, предназначены для непрерывного ношения лишь в течение 6-7 дней. Чувствуете разницу?

Не стоит заблуждаться – линзы предыдущего поколения по определению не могут давать пациенту больше удобств и безопасности, нежели более новые!

Врачи предупреждают, что непрерывное ношение линз дольше пяти дней чревато серьезными осложнениями (вплоть до язв роговицы). Если уж вам лень следить за сроками, возиться с растворами и контейнерами, не доводите себя до состояния гоголевского Вия (когда не сможете самостоятельно открыть глаза каким-нибудь не прекрасным утром) – покупайте «ежедневки».

Выбор профессионалов

От появления контактных линз выиграли все: и очкарики, с детства задрабанные недобрыми одноклассниками, и люди с очень плохим зрением,

очки которых нередко выглядят уродливо из-за толщины стекол, и те, кто часами пьются в экран монитора, как мы с вами.

Считается, что сидеть за компьютером в контактных линзах намного удобнее, чем в очках. Они не бликуют, да и поле обзора больше.

Комментарий специалиста

Компании «Bausch&Lomb», «Jonson – Jonson» поддерживают ученых и врачей. Дело в том, что мягкие контактные линзы с UV-фильтром могут быть разумной альтернативой очкам только в защите внутренних структур глаза (сетчатка, хрусталик и т.д.) от ультрафиолета. Для внешних (конъюнктивы и век) – риск воздействия ультрафиолетового излучения сохраняется.

Поэтому использование UV-блокирующих очковых линз или солнцезащитных очков по-прежнему вне конкуренции. А люди, пользующиеся контактными линзами с UV-фильтром должны обязательно носить солнцезащитные очки.

Тимофеева П.В., врач сети салонов «Счастливый взгляд»

С другой стороны, пользователи компьютеров, носящие контактные линзы, часто жалуются на сухость глаз. Это связано с тем, что человек, глядя на экран монитора, моргает примерно в 3-4 раза реже, чем обычно. Кроме того, глаза сушит офисный кондиционер и микрочастички пыли. Плюс испарение влаги с поверхности линз выше, чем с поверхности глаза. Вот вам и «синдромом сухого глаза» с ощущением песка, соринки, жжением в глазах. Поэтому специалисты рекомендуют для работы за компьютером надевать линзы, которые хорошо удерживают влагу, то есть, те самые новейшие разработки.

Едва ли не больше всех от появления комфортных контактных линз выиграли спортсмены (и люди, ведущие активный образ жизни). Представьте себе футболиста или биатлониста в очках... Смешно! А вот контактные линзы им очень даже к лицу.

Контактные линзы, защищающие глаза от ультрафиолетового излучения, сегодня не редкость. Но пока даже производители не могут определиться: имеет ли смысл делать в материале линз UV-фильтр или нет. Так, например, компания «Bausch&Lomb» до сих пор не ввела UV-абсорбер ни в одну из выпускаемых контактных линз. Компания считает, что линзы с UV-абсорберами не обеспечивают стопроцентной защиты глаз от ультрафиолета.

Линзы против астигматизма

Совсем недавно на российском рынке появилась уникальная новинка – мягкие контактные торические линзы, предназначенные для коррекции астигматизма. Это практически революция в мире контактных линз, поскольку раньше о возможности контактной коррекции астигматизма можно было лишь мечтать. В салонах оптики «Счастливый взгляд» коррекция астигматизма является приоритетным направлением. Удачи вам очкарики! Доверяйте проверку своих глаз профессионалам.

Врач-офтальмолог первой категории, ведущий специалист сети салонов оптики «Счастливый взгляд» Романченко В.И.

КОМПЬЮТЕРНЫЙ ОСТЕОХОНДРОЗ

Тотальное распространение компьютеров породило новую разновидность остеохондроза шейно-грудного отдела позвоночника, в КОМВО-терапии названного «компьютерным».



Богач Ю. П., врач

Чтобы удержать на весу руку-рычаг, движущую «мышку», односторонне напрягаются мышцы шеи, спины, руки и позвоночника. При этом мышцы, прикрепленные к остистым и поперечным отросткам позвонков, разворачивают (ротируют) их в сторону руки-рычага.

В отверстиях поперечных отростков шейных позвонков проходят артерии, питающие головной мозг. Ротированные шейные позвонки растягивают и раздражают эти артерии, которые в ответ спазмируют. В результате мозг недополучает артериальной крови, богатой кислородом, и переполняется кровью венозной, насыщенной углекислым газом. Мозг голодает и «пьянеет». Начинают «прыгать» внутричерепное и общее артериальное давление. Могут появиться головные боли, головокружения, шум в ушах, «мушки» в глазах. К ним присоединяются быстрая утомляемость, снижение работоспособности, пониженное настроение, ухудшение памяти и сна.

Кроме того, ротированные шейные позвонки сжимают и раздражают выходящие между ними корешки спинномозговых нервов, иннервирующих руки и затылок. Появляются затылочные боли, боли в плече и руке, онемение пальцев. Рука слабеет.

Мышцы грудного отдела позвоночника также напрягаются со стороны руки-рычага и разворачивают (ротируют) грудные позвонки. Они сжимают

корешки межреберных нервов, и может появиться межреберная невралгия с болями в область сердца.

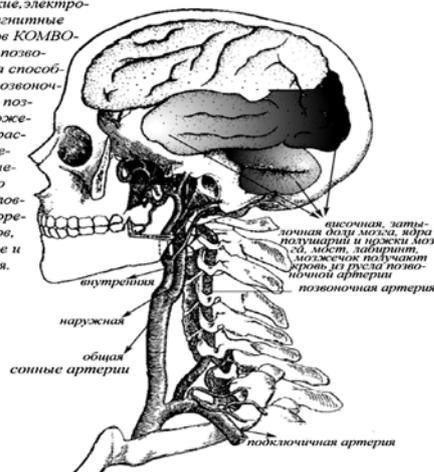
Таким образом, маленькая компьютерная «мышка» превращается в паровоз, который тащит за собой целый состав, состоящий из невралгии затылочного нерва, плексита плечевого сплетения и межреберной невралгии. Вертебробазилярная недостаточность и вегетососудистая дистония, входящие в этот список, являются предвестниками инсульта и инфаркта.

Для эффективного лечения компьютерного остеохондроза позвоночника необходимы постоянные оздоровительные воздействия на позвоночник в ответ на столь же постоянные ассиметричные нагрузки на него, вызванные работой на компьютере, 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,

КОМВО-терапия вертебробазилярной области

Механические, электрические, электростатические, тепловые, магнитные воздействия манипуляторов КОМВО-терапии на шейный отдел позвоночника и основание черепа способствуют релаксации околопозвоночных мышц, удерживающих позвонки в ротированном положении, коррекции позвонков, расширению позвоночных артерий, нормализации внутричерепного и общего кровяного давления и купированию головной боли, освобождению корешков спинномозговых нервов, образующих верхнее шейное и плечевое нервные сплетения.



Позвоночные артерии слева и справа проходят в отверстиях поперечных отростков шести шейных позвонков (1 - 6). При остеохондрозе шейного отдела позвоночника и связанных с ним спазмах околопозвоночных мышц, ротировавших позвонки, отложения солей в позвонках и межпозвоночных дисках, сжатиях корешков спинномозговых нервов, иннервирующих эти мышцы, позвоночные артерии раздражаются, сжимаются. В ответ они спазмируют и отделы мозга и головы, которые они снабжают кровью, ее недополучают. «Голодающие» области начинают неправильно функционировать, что выражается множеством симптомов. Среди симптомов спазма позвоночных артерий могут быть: головные боли, головокружения, шум в ушах, «мушки» в глазах, беспокойный сон, ухудшение памяти, спад трудоспособности, настроения, аппетита, потенции. Развиваются вертебробазилярная недостаточность и вегетососудистая дистония - «прыгают» внутричерепное и общее давление.

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 таких 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

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 14⁰⁰ до 19⁰⁰, сб. – с 12⁰⁰ до 17⁰⁰.

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

www.komvo-therapy.narod.ru

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

Лицензия № 01154/03349



Набор «Семейных манипуляторов для пациентов с искривлениями позвоночника»



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

От пищи прошлого к пище будущего



Алешин Сергей Валентинович

Кандидат медицинских наук, полковник медицинской службы запаса.

Окончил Военно-медицинскую академию в Ленинграде в 1980 году с золотой медалью. Еще во время учебы увлекся наукой. Работа по изучению головного мозга, выполненная с соавторами, получила медаль Президиума

Академии Медицинских наук СССР и медаль Министерства высшего и специального образования СССР.

Возглавлял психофизиологический отдел Института авиационно-космической медицины.

В настоящее время председатель Секции ортомолекулярной медицины Ассоциации авиационно-космической, морской, экстремальной и экологической медицины России.

В течение 5 лет с неизменным успехом читает лекции по ортомолекулярной медицине для врачей в различных городах России и стран СНГ.

Научный директор компании ОРТО, научный обозреватель Орто.Ру (www.ortho.ru).

Автор более 100 научных публикаций и 8 книг.

Среди книг наиболее значимые:

- Ортомолекулярная медицина: краткий справочник. Москва, 2003 г.
- Гипертония: ответный удар. Немедикаментозная программа, основанная на доказательствах. Москва (первое издание – 2005 г., второе издание – 2007 г.)

• Вещества жизни: кальций, магний и витамин Д. Москва, 2005 г.

• Пища будущего. Москва, 2007 г.

Разработчик ортомолекулярных препаратов:

- ОРТО ТАУРИН ЭРГО
- ОРТО КАЛЬЦИЙ + МАГНИЙ
- ОРТО ПРЕБИО
- ОРТО ОМЕГА 3
- ОРТО МУКОЗА.

Ловушка натурального питания

Большинство из нас находится в плену прочно укоренившегося мнения о том, что все необходимые организму биологически активные вещества (БАВ) можно получить благодаря «рациональному питанию».

Но люди забывают о главном: каждая клетка – это полноценное живое существо, которое живет «сложной самостоятельной жизнью» (Ю.М. Васильев, 1996). Поэтому как организм в целом, так и клетка в частности зависит от

полноценного питания – она должна получать в достаточном количестве все необходимые ей БАВ. Но происходит ли так на самом деле? Оказывается, нет.

Люди сыты, а клетки голодают

Одним из первых ученых, которые обратили внимание на хроническую недостаточность клеточного питания, был Роджер Уильямс. Его книга по этой проблеме «Биохимическая индивидуальность», выйдя в свет в 1956 году, многократно переиздавалась (последнее издание 1998 года), в т. ч. и на русском языке. Суть в том, что если люди внешне сильно различаются (рост, вес, цвет волос и глаз и т. д.), то строение клеток и биохимические процессы отличны в еще большей степени. И даже



Роджер Уильямс (1893-1988). Прожил 94 года. Президент Американского химического общества, член Национальной академии наук США. Автор более 22 книг и 300 статей.

у здоровых людей имеются генетически обусловленные особенности клеточного питания. Потребности в отдельных БАВ у конкретного индивидуума часто настолько велики, что они принципиально не могут быть удовлетворены с помощью обычных продуктов питания. Что тогда говорить про больных, у которых потребности в питательных веществах сильно возрастают.

Столкновение с будущим

Может ли обычный человек надеть на ногу обувь «среднестатистического размера»? А подходят ли ему рекомендованные одинаковые нормы питания? Поняв и отвергнув этот абсурд, мы совершим грандиозный прорыв на пути к здоровью и долголетию. Мы уясним наконец, что с помощью даже самых что ни на есть натуральных продуктов мы не сможем ликвидировать дефициты клеточного питания и иметь хорошее здоровье.

Осознание неполноценности повседневного питания является ключом, который открывает дверь в мир пищи будущего. И поможет нам войти в этот мир идеология ортомолекулярной медицины.

Ортомолекулярная медицина

ОРТО означает НОРМА

В переводе с греческого «орто» означает «норма», «правильный». Мы гордимся тем, что первым учение о правильной жизни, или «ортобиозе», разработал наш великий соотечественник, нобелевский лауреат в области медицины 1908 года Илья Ильич Мечников.

Под правильной жизнью он понимал долгую и счастливую жизнь, которая заканчивается естественной смертью:

человек просто засыпает, усталый и довольный от прожитых лет. Именно такая жизнь и является нормой для человека. Главную причину того, почему это не происходит, почему люди на протяжении всей жизни страдают от различных недугов, почему старость так преждевременна и обусловлена болезнью – гений объяснил многочисленными «дисгармониями человеческой природы». Тем самым он превзошел теорию биохимической индивидуальности Роджера Уильямса.

И.И. Мечников утверждал, что исправлять дисгармонии человеческой природы следует средствами самой природы и прежде всего, с помощью специально разработанных

Может ли обычный человек надеть на ногу обувь «среднестатистического размера»? А подходят ли ему рекомендованные одинаковые нормы питания?

продуктов питания, автором одного из которых он и был – ученый предложил для борьбы с процессами гниения в толстом кишечнике использовать чистые культуры бактерий ацидофильной палочки, выращенные в лабораторных условиях.

От ортобиоза к ортомолекулярной медицине

Своим учением об ортобиозе И.Мечников предначертал путь для новой идеологии медицины, а именно ортомолекулярной медицины, к рождению которой причастны еще три нобелевских лауреата.

У истоков ортомолекулярной медицины стояли выдающийся специалист по клеточной биологии Отто Варбург, нобелевский лауреат 1931 г., и врач-биохимик Альберт Сент-Дьёрди, нобелевский лауреат 1937 г.

В окончательном виде концепцию ортомолекулярной ме-



И.И. Мечников, 1845-1916. Его труды «Этюды о природе человека (1903г.)» и «Этюды оптимизма» (1907 г.) многократно переиздавались как в России, так и в Европе.

Взгляды Мечникова оказали колоссальное влияние на развитие учений о здоровье и продолжительности жизни человека XX века.



Лайнус Полинг (Linus Carl Pauling) 1901-1994, прожил 94 года.

Был большим другом СССР, награжден золотой медалью Ломоносова Академии наук СССР.

Его книга «Как прожить дольше и чувствовать себя лучше» оказала и продолжает оказывать влияние на здоровье десятков миллионов людей во всем мире.

дицины сформулировал один из самых знаменитых ученых XX века, дважды нобелевский лауреат Лайнус Полинг.

Девиз ортомолекулярной медицины гласит: «Правильные молекулы – в правильных количествах – в правильное время».

Правильные молекулы

Л. Полинг обозначил «ортомолекулярным» вещество, в норме присутствующее в организме и играющее физиологически активную роль. К таким правильным («ортомолекулярным») для организма веществам относятся витамины, минералы, аминокислоты, жирные кислоты, биофлавоноиды, пребиотики и другие БАВ, необходимые для нормальной жизнедеятельности клеток.

Они важны как для обеспечения хорошего здоровья, так и, особенно, для предупреждения и коррекции хронических заболеваний.

В правильных количествах

Спросим себя честно, довольны ли мы своим здоровьем, умственной и физической работоспособностью, настроением?

Не случайно, Лайнус Полинг гениально заметил: «Состояние здоровья любого живущего на свете человека – довольно плохое. Его называют «обычным хорошим состоянием здоровья», но его следует называть «обычным плохим состоянием здоровья».

Но попасть в мир оптимального состояния здоровья невозможно, пока наши клетки не получают оптимальных количеств БАВ, достаточных для своей оптимальной жизнедеятельности. Трагедия современного человека в том, что с помощью обычного, даже самого экологичного питания, он не получает правильных («ортомолекулярных») количеств БАВ.

В правильное время

Самое печальное, что если

человек своевременно не получит ортомолекулярных количеств БАВ, у него неминуемо разовьется гипертония, атеросклероз, артрит, гастрит и другое хроническое дегенеративное заболевание. Почти каждый человек старше 40 лет является носителем нескольких хронических заболеваний.

И снова трудно сказать лучше Полинга: «Я убежден, что вы сможете продлить благополучную часть вашей жизни на 25 и даже на 35 лет, если в молодости или в среднем возрасте начнете принимать нужное количество витаминов. Удлинится именно та часть жизни, когда человек счастлив».

Люди, очнитесь!

В этом месте хочется крикнуть во весь голос. Сегодня можно получить ортомолекулярные количества БАВ и избавиться от клеточного голода!

Что принципиально недоступно было всего лишь 20 лет назад, сегодня стало возможным с помощью ортомолекулярных продуктов, полученных с помощью высоких биотехнологий.

В дальнейшем на страницах журнала «ПроЗдоровье» мы еще будем возвращаться к этой теме в рубрике «PRO СЕКРЕТЫ ОТОМОЛЕКУЛЯРНОЙ МЕДИЦИНЫ». Кроме того, подробнее с методами ортомолекулярной медицины можно ознакомиться на сайте www.ortho.ru, а также в петербургском представительстве Клуба ортомолекулярной медицины: 336-87-66, 764-28-11, 923-86-06. В Клубе помимо ортомолекулярных препаратов можно приобрести видеоматериалы с лекциями специалистов на темы восстановления здоровья – мужского, женского, заболеваний обмена веществ, диабета, гипертонии и много другого. Лекции читают кандидаты медицинских наук, профессора, врачи высшей категории. Также в клубе можно получить информацию о врачах, успешно использующих методы ортомолекулярной медицины в своей практике.

АЛКОГОЛИЗМ – ЭТО БОЛЕЗНЬ!

Проблема алкоголизма волнует, увы, очень многих. Больно и горько наблюдать за тем, как ваш близкий день за днем все ниже опускается на дно, теряя человеческий облик. Близкие пьющего человека готовы поверить любым магам и чародеям, лишь бы он бросил пить.

А существует ли средство, способное избавить от пагубной зависимости?

Прежде всего, необходимо желание самого пациента. Но одного желания бывает зачастую недостаточно, и следует обратиться к специалисту, так как алкоголизм – это действительно болезнь. Одним из наиболее известных и современных препаратов, способных помочь в решении проблемы – лекарственное средство – «Пропротен-100». «Пропротен-100» разработан и производится только в России. «Пропротен-100» способствует облегчению всех симптомов похмелья, в том числе снимает возбуждение, раздражительность, тревогу, депрессию. Поэтому у пациента не возникает желание опохмелиться, и можно попытаться разорвать порочный круг, когда за похмельем следует очередная доза алкоголя. Именно с этого и начинается лечение алкоголизма.

Известно, что пьющего человека любая мелочь может подтолкнуть к рюмке – будь то плохое настроение, неудача на работе, личная обида или даже просто чувство голода (рюмка натощак). «Пропротен-100» помогает снять тревогу, раздражительность, нервное напряжение. Таким образом, у человека отпадает необходимость снимать стресс «проверенным способом» – с помощью алкоголя.

«Пропротен-100», помогая избавиться от похмелья, снижает вероятность рецидивов алкоголизма, что дает шанс вернуться к нормальной жизни.

Препарат содержит сверхмалые дозы действующего вещества, поэтому не вызывает значимых отрицательных побочных эффектов.

Противопоказаний к применению «Пропротена-100» не выявлено. Он не вызывает привыкания и отпускается в аптеках без рецепта врача.

Проконсультируйтесь со специалистом, уточните возможные побочные эффекты.

Консультации по медицинскому применению препарата по телефону (495) 681-93-00 по рабочим дням с 10.00 до 17.00.



КАКИЕ БЫВАЮТ КАМНИ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

КАМНЯМИ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ НАС ПУГАЮТ, ЧУТЬ ЛИ НЕ С ДЕТСТВА. ЧАСТО ПРИХОДИТСЯ СЛЫШАТЬ И ВО ВСЕ НЕГРАМОТНОЕ ЗАЯВЛЕНИЕ – КАМНИ В ПЕЧЕНИ. ПРОСТИТЕ, КАКИЕ ТАКИЕ В ПЕЧЕНИ МОГУТ БЫТЬ КАМНИ? И ПОЧЕМУ В ОДНИХ СЛУЧАЯХ ЧЕЛОВЕКА СРАЗУ ОТПРАВЛЯЮТ НА ОПЕРАЦИЮ, А В ДРУГИХ – ПРЕДЛАГАЮТ МЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ? КАКИЕ, ВООБЩЕ, БЫВАЮТ КАМНИ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ? И ПОЧЕМУ ОНИ ОБРАЗУЮТСЯ?

Для того чтобы ответить на все вопросы, нужно знание анатомии и физиологии.

Ежедневно печень вырабатывает около литра желчи. Непрерывно, тонкой струйкой она поступает в желчный пузырь, объем которого не в состоянии вместить подобное количество жидкости. Поэтому стенки желчного пузыря активно впитывают воду и возвращают ее обратно в кровотока, желчь при этом сгущается почти в 20 раз, накапливается и в концентрированном виде поступает в двенадцатиперстную кишку, где участвует в процессе пищеварения. Основная задача желчи – эмульгирование жиров, поступающих с пищей (В противном случае жир не сможет усвоиться и транзитом просочит через пищеварительную систему, нигде не задерживаясь). Кроме того, желчь воздействует на рецепторы тонкого и толстого кишечника, запуская перистальтику. И наконец, в желчи растворены и выводятся долей из организма продукты обмена веществ

(метаболиты), токсины и шлаки, переработанные печенью.

Откуда же берутся камни в желчном пузыре, если природой так все хорошо устроено? Все дело в химическом составе желчи, точнее, в физико-химическом равновесии.

Желчь состоит примерно на 80% из воды, в ней растворены желчные кислоты, билирубин, минеральные вещества, жир, лецитин и холестерин. Обязательным условием жидкого, текучего состояния желчи является достаточное количество желчных кислот. Это в норме. А в некоторых случаях баланс нарушается, концентрация холестерина и билирубина возрастает, а желчных кислот, наоборот, становится недостаточно. Тогда желчь перенасыщается, хлопья холестерина могут оседать внутри желчного пузыря. Там они соединяются с желчными пигментами (билирубином) и солями и образуют камни различного цвета и величины.

Традиционно выделяют несколько типов конкрементов.

Холестериновые конкремен-

ты более чем на 50% состоят из холестерина. Как правило, это небольшие по размеру камни белесовато-желтого цвета округлой формы. По консистенции холестериновые конкременты напоминают парафин или воск. Погруженные в воду, они не тонут. Это наиболее распространенный тип камней и самый благоприятный с точки зрения возможности нехирургического лечения. Холестериновые камни довольно часто поддаются растворению с помощью специальных методов, и, соблюдая в дальнейшем меры профилактики, пациент может полностью избавиться от камней в желчном пузыре.

Черные пигментные камни встречаются реже и образуются у людей с хроническим гемолизом, то есть у людей, у которых скорость распада эритроцитов (клеток крови) превышает норму. Это бывает при некоторых наследственных заболеваниях, например, при серповидно-клеточной анемии, при имплантации искусственных сердечных кла-

панов, а также при алкогольном циррозе печени. Черные пигментные камни состоят из кальциевых солей билирубина, карбоната и фосфата кальция. Это камни плотной консистенции, в них мало холестерина, растворению они практически не поддаются.

Коричневые пигментные камни локализуются, в основном, в желчных протоках, под влиянием инфекции печени и желчного пузыря. Продукты жизнедеятельности микроорганизмов являются центрами кристаллизации, а застойные явления в печени способствуют обрастанию этих центров холестерином и солями кальция. Эти камни не такие плотные, как черные пигментные, но все же плохо поддаются растворению.

Отмечено, что конкременты в желчном пузыре у женщин встречаются чаще, чем у мужчин и связано это с определенными гормональными процессами в женском организме. Существенно влияет на процесс камнеобразования и режим питания, стрессы, анатомические особенности желчевыведительной системы. Собственно, сам образ жизни современного городского человека уже является предпосылкой к образованию камней желчного пузыря. А вот о том, как же защититься от желчно-каменной болезни, то есть о мерах профилактики – читайте в следующем номере.

РЕКЛАМА

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 безопасные вещества и вместе с желчью выводятся из организма. Растворяются сгустки холестерина и мелкие камешки, поэтому **Зифлан** – это эффективное средство профилактики желчно-каменной 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

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ РЕКОМЕНДОВАНА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА. РУ 77.99.23.3.У1534.8.04 от 19.08.2004

Любая профессия может при определенных условиях отрицательно повлиять на наше здоровье. Казалось бы, какие профессиональные вредности у бухгалтера или менеджера? Однако, любой представитель «офисных» профессий скажет, что к концу рабочего дня у него нередко побаливает спина и ноют ноги. Такая же участь у водителей, особенно если работа еще связана с подъемом тяжестей. То же происходит с учителями и, к наибольшему сожалению, учениками.



ЗАЧЕМ ВАМ ПРОФЗАБОЛЕВАНИЯ?

В чем причина?

На первый взгляд, разные профессии, но их объединяет одна проблема – длительное нахождение в вынужденном и малоподвижном положении. При этом мышцы шеи, поясницы, ног «затекают» и перенапрягаются. На медицинском языке – это хроническая мышечная контрактура и застой крови со всеми вытекающими последствиями: шейный остеохондроз, пояснично-крестцовый радикулит, нарушения осанки, артрозы, плоскостопие, варикозная болезнь и т.д.

Чем себе помочь?

Забывая производственную гимнастику, фитнес, тренажеры, бассейн. В принципе любая физкультура, которая вам нравится. Кстати, модно иметь в офисе комнату для отдыха с ортопедическими мячами для гимнастики. Если ее нет, то можно устроить себе мини – фитнес под рабочим столом с маленькими массажными мячиками. Их можно в течении рабочего дня перекатывать стопами или массировать ими свои уставшие мышцы. Можно использовать и более серьезные массажеры, которые на выбор бывают механические, электроимпульсные, вибро-магнитные и вакуумные.

Современные ортопедические приспособления:

Воротник Шанца используется для релаксации мышц шеи и плеч, лечения шейного остеохондроза. Можно надеть на 2-3 часа после работы.

Корректор осанки не только разгружает мышцы спины, но и формирует стереотип правильного положения тела. Это поможет предупредить и нарушение осанки и многие другие проблемы с позвоночником. Одевается на время малоподвижной работы или учебы.

Поясничный корсет полезен при болях в пояснице

или крестце любого происхождения. На кресло водителя или офисный стул лучше приспособить **поясничную опору** для поддержки позвоночника. Применяются во время физической нагрузки, особенно если она чередуется с малоподвижным состоянием.

Компрессионные колготки или хотя бы гольфы не позволят застаиваться крови в венах, что необходимо при варикозной болезни (2-3 класс компрессии), а также для ее профилактики (1 класс). Кроме того, **ортопедические стельки** с пружинистым каркасом нужны не только для лечения плос-

костопия (оно, в какой-то степени, есть практически у всех!), но так же полезны для улучшения кровообращения нижних конечностей. Используются весь день, пока вы «на ногах».

После работы рекомендуем сделать массаж или самомассаж с расслабляющим маслом, расслабляющую ванну (лучше с морской солью) и полежать полчаса на ортопедическом матрасе и подушке с возвышенным положением ног.

И пусть ваша работа принесит вам только удовлетворение, а не болячки!

Доктор А.В. Левдигов

РЕКЛАМА Лицензия №99-01-001681 от 12.05.2005 ФС по надзору в сфере здравоохранения и соц. развития

консультируют опытные специалисты

СПОРТИВНО-ОРТОПЕДИЧЕСКИЙ САЛОН

- медицинская техника для дома
- спортивное и лечебное питание
- ортопедические изделия

100 м от ст. м. «Сенная» или «Садовая», ул. Ефимова, 3А, лит. Д.
Тел. 441-30-87, www.sport-orto.spb.ru
Филиал в г. Выборге – сеть магазинов «Авиценна», тел. (81378) 263-42

Метаболический синдром X: СОСТОЯНИЕ ВЫСОКОГО РИСКА

Продолжение. Начало в предыдущем номере. Материалы составлены на основе очерков кандидата медицинских наук Алешина С.В. Полная информация: www.ortho.ru



Алешин Сергей Валентинович
Кандидат
медицинских наук,
полковник
медицинской
службы запаса.

Прежде чем прийти к причинам возникновения метаболического синдрома, нам необходимо понять роль инсулина в организме.

Инсулин – центральная роль в метаболическом синдроме

ИНСУЛИН И ГЛЮКОЗА

В массовом сознании инсулин всегда связан с глюкозой. Действительно, в отсутствие инсулина мембрана мышечных и жировых клеток практически непроницаема для глюкозы. Под действием инсулина происходит облегченный транспорт глюкозы через клеточную мембрану этих клеток с помощью специальных белков-переносчиков. Благодаря этому механизму, инсулин – единственный гормон, снижающий уровень глюкозы в крови.

ИНСУЛИН – ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

Роль инсулина в регуляции обмена веществ выходит за рамки регуляции уровня глюкозы в крови.

В мышечных клетках инсулин активизирует синтез гликогена.

В жировой ткани инсулин, с одной стороны, стимулирует образование жиров – в норме 30-40% поглощенной глюкозы превращается в жир. С другой стороны, инсулин является мощным блоком распаду жиров. Жировая ткань – одна из самых инсулин-чувствительных тканей.

В мышцах инсулин способствует переходу аминокислот в клетки.

Белки – инсулин стимулирует их синтез и препятствует распаду.

Инсулин активизирует синтез АТФ, ДНК и РНК и, таким образом, вызывает размножение клеток.

В целом, действие инсулина направлено на запасание организмом энергии и структурных материалов.

Действию инсулина противостоят такие гормоны как глюкагон, кортизол и адреналин.

Для понимания проявлений метаболического синдрома важно указать и другие эффекты инсулина. В частности, он способствует увеличению внутриклеточной концентрации ионов натрия и калия.

Следует подчеркнуть, что клетка воспринимает действие инсулина с помощью специальных инсулиновых рецепторов.

ИНСУЛИН – КЛЕТОЧНЫЕ РЕЦЕПТОРЫ

Синтез инсулиновых рецепторов находится под контролем гена INSR. Существует множество мутаций этого гена. Кроме того, транспорт глюкозы зависит от состояния клеточной мембраны, дефекты в которой тоже генетически запрограммированы.

Поэтому в человеческой популяции существует большая доля лиц с врожденной резистентностью мышечной и жировой тканей к действию инсулина. В большинстве случаев природа предусмотрела, что если человек будет вести активный образ жизни, правильно питаться – состояние выраженной инсулинорезистентности либо вообще не проявится при жизни, либо оно проявится в глубокой старости и выступит в качестве одного из механизмов умирания.

Инсулинорезистентность – глобальные причины

ИНСУЛИНОРЕЗИСТЕНТНОСТЬ – ДОСТИЖЕНИЕ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Что произошло в результате развития цивилизации, особенно во второй половине XX века, что сказалось на развитии инсулинорезистентности?

1. Человек резко ограничил физическую активность.

Глюкоза больше мышцам в прежних количествах не нужна, и мышечные клетки снижают чувствительность к глюкозе, то есть становятся инсулинорезистентными.

2. Питание человека все больше и больше приобретает высокоуглеводный характер.

В его рационе преобладают белый и черный хлеб из муки высоких сортов, макароны, картофель, белый рис, каши, шоколадные изделия, колбасы, сосиски и другие полуфабрикаты, а также алкогольные и прохладительные напитки.

Достаточно сказать, что в кетчупе содержание сахара может достигать до 40-50% состава. В 100 г одного из популяр-

ных напитков содержится около 10 г “углеводов”. Выпив жарким летним днем 2 л этого вкусного напитка, получишь стакан сахара.

Сдвигу питания в углеводную сторону в последние 30 лет сильно способствовала оголтелая пропаганда употреблять как можно меньше жира, и за бортом осталось масса полезных молочных и мясных продуктов.

При избыточном поступлении углеводов поджелудочная железа вынуждена постоянно выбрасывать в кровь большое количество инсулина, что ведет к уменьшению числа инсулиновых рецепторов на поверхности клеток и увеличению резистентности к инсулину.

В 90% случаев излишки жира образуются из-за избыточного поступления углеводов, а вовсе не из-за употребления жира. Жировые клетки растягиваются, плотность инсулиновых рецепторов на их поверхности уменьшается, а инсулинорезистентность увеличивается.

3. Сбалансированное питание окончательно превратилось в миф.

О каких витаминах и минералах в современных фруктах и овощах можно говорить, когда они выращиваются на почвах с искусственными удобрениями. Согласно данным Министерства сельского хозяйства США содержание, например, кальция в капусте в 1992 году по сравнению с 1914 годом снизилось в 5,23, а магния в 4,4 раза. Ведь многие фрукты и овощи срываются незрелыми. А птицы и другие животные не едят несъелые плоды именно из-за их низкой питательной ценности. Нехватка витаминов, минералов, биофлавоноидов стала постоянным свойством современной пищи.

Инсулинорезистентность приводит к инсулинемии

Как следствие современного образа жизни и питания, состояние инсулинорезистентности стало проявляться необычно рано. Уже после 30 лет клетки начинают терять чувствительность к инсулину. Чтобы преодолеть сопротивление тканей, поджелудочная железа вынуждена выбрасывать в кровь большое количество инсулина.

Продолжение в следующем номере.

Материалы составлены на основе очерков кандидата медицинских наук Алешина С.В.

Полная информация: www.ortho.ru

Стабилизируя клеточные мембраны, повышая чувствительность клеток к глюкозе, Орто Таурин Эрго воздействует на причины метаболического синдрома и способствует нормализации артериального давления, липидных показателей и уровня глюкозы в крови.

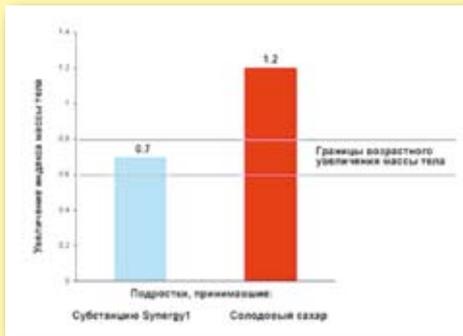
Спасите от ожирения ваших детей И спасайтесь сами

В авторитетном журнале по педиатрии **Journal of Pediatrics** в сентябре 2007 г. группа исследователей из исследовательского центра питания детей в Хьюстоне (США) опубликовала результаты годичного исследования: Abrams, I.J. Griffin, K.M. Hawthorne, K.J. Ellis. Effect of Prebiotic Supplementation and Calcium Intake on Body Mass Index. *Journal of Pediatrics*, September 2007, Volume 151, Pages 293-298.

Исследование открывает новые возможности профилактики избыточного веса не только у детей, но и у взрослых.

Участвовало 97 подростков без ожирения (средний возраст 11,6 лет). В течение года часть подростков принимала вместе с апельсиновым соком или молоком 8 г субстанции Synergy1, а другая часть – 8 г мальтодекстрина (солодового сахара).

Подростки растут и масса тела, естественно, должна у них увеличиваться. Оптимальный прирост индекса массы тела в год составляет от 0,6 до 0,8 кг на квадратный сантиметр.



К сожалению, современные дети питаются неправильно, и у них отмечается тенденция к набору лишнего веса.

Оказалось, что в группе подростков, принимавшей субстанцию Synergy1, прирост массы тела соответствовал норме – в среднем 0,7 кг на кв. см. А в группе,

принимавшей мальтодекстрин, прирост массы тела значительно опережал норму – 1,2 кг на кв. см. Разница в наборе массы тела между двумя группами составила 0,5 кг/кв. см или на 71% меньше!

Кроме того, у подростков, принимавших субстанцию Synergy1, была в среднем на 0,84 кг меньше масса жира.

Разница между двумя группами детей-подростков в отношении набора массы тела имела тенденцию к сохранению в течение года после отмены приема субстанции Synergy1.

Подробный анализ выявил, что основные различия между группами были обусловлены, в основном, тем, что у подростков, принимавших субстанцию Synergy1, быстрее наступало чувство насыщения.

КОММЕНТАРИЙ ОРТО.РУ

Эпидемия избыточного веса и ожирения, охватившая цивилизованный мир, начинается в детстве.

По данным Национального института здоровья и питания США, за последние 20 лет, количество детей в возрасте 6 – 11 лет, страдающих от ожирения, удвоилось, а количество подростков с лишним весом – утроилось.

Важно понять, что полнота в детстве это не только эстетическая проблема, она резко увеличивает вероятность возник-



новения во взрослой жизни диабета, гипертонической болезни и атеросклероза.

Важным фактором появления избыточного веса и ожирения у детей и взрослых является переизбыток.

Существуют фармакологические препараты, которые прямо воздействуют на мозг, на центр аппетита, уменьшая его активность. Они дорого стоят. Их нельзя употреблять детям, а у взрослых они имеют массу побочных эффектов.

Субстанция Synergy1, которая в течение года принималась детьми в исследовании хьюстонского центра, является специализированным продуктом питания – пищевым волокном, а именно смесью короткоцепочечного и длинноцепочечного инулина, получаемого по специальной технологии из корня цикория.

Не трудно понять, что если субстанция Synergy1 действует на детей, то на взрослых, в чем легко убедиться, она в плане насыщения оказывает влияние еще больше. Ведь дети растут и аппетит у них более «зверский». Вспомните, сколько вы могли съесть в детстве и юности.

Источник материала: www.ortho.ru

ГДЕ ВЗЯТЬ ЭТУ SYNERGY1?

В России субстанция Synergy1 доступна благодаря функциональному продукту **ОРТО ПРЕБИО**. Одна упаковка **ОРТО ПРЕБИО** содержит почти 150 грамм субстанции Synergy1.

Одна чайная ложка **ОРТО ПРЕБИО** содержит 5 г Synergy1, которая представляет собой смесь олигофруктозы и длинноцепочечного инулина, которые получены из природного инулина.

1-2 чайные ложки в день **ОРТО ПРЕБИО** сами по себе или вместе с чаем, соком или молочными продуктами позволяют избежать переизбытка.

Субстанция Synergy1 предельно безопасна, она используется в смесях для детского питания.

Кроме того, основным и непревзойденным действием **ОРТО ПРЕБИО**, бесспорно, является восстановление микрофлоры кишечника. **ОРТО ПРЕБИО** – пребиотик экстра-класса.



Рег. удостоверение № 77.99.23.3.У.4425.4.05

Через 10-14 дней приема **ОРТО ПРЕБИО** по одной чайной ложке 2 раза в день численность хорошей кишечной флоры возрастает в 5-10 раз! И как следствие, использование этого продукта приводит к защите организма от таких последствий дисбактериоза, как:

- Синдром раздраженного кишечника, запоры, диарея, расстройства и хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, пищевая аллергия.
- Улучшение кожи, угри, atopический дерматит.
- Мигрень, головные боли.
- Укрепление иммунной системы при фарингитах, синуситах, отитах, бронхитах и пневмонии, герпесе.
- Инфекции мочевыводящих путей, циститы.
- Аллергические состояния, астма.

- Предменструальный синдром, фиброзно-кистозная мастопатия, нарушения менструальных циклов у женщин.
- Сахарный диабет, метаболический синдром, атеросклероз, ожирение.
- Препятствует развитию онкологических и воспалительных заболеваний толстого кишечника.
- Снижает вероятность возникновения и тяжесть протекания кишечных инфекций.
- Снижает уровень триглицеридов и гомоцистеина в крови.
- Нормализует жировой обмен при ожирении.

Надо заметить, что принимать **ОРТО ПРЕБИО** одно удовольствие, он имеет приятный сладкий вкус. Устранение дисбактериоза легко замечается по уменьшению дискомфорта в животе, а также по качеству стула: он перестает прилипать к унитазу, перестает дурно пахнуть, меняется его цвет и консистенция. Для лиц, склонным к запорам, – особая радость: частота и объем стула увеличиваются.

Подробнее об ОРТО ПРЕБИО: www.ortho.ru, 336-87-66, 764-28-11, 923-86-06



ХОРОШИЙ СЛУХ

РЕКЛАМА

**СУПЕРСОВРЕМЕННЫЕ
ЦИФРОВЫЕ
СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ**



Скидка пенсионерам 10%

тел.: 310-80-45, 715-34-89

товар сертифицирован



С приходом осенне-зимнего периода мы начинаем простужаться все чаще и чаще: достаточно чуть подольше постоять на остановке городского транспорта или неплотно укутать горло шарфом. И вот мы уже надсадно кашляем или беспрерывно чихаем, без конца меняя носовые платки... Каковы обычно наши первые действия в этом случае? Мы хватаемся за излюбленные «жаропонижающие», чтобы снизить повышенную температуру тела. И совершенно напрасно! Повышенная температура – это защитная реакция организма. В состав слизи, вырабатываемой в трахее и бронхах, входят особые вещества-пирогены. Именно они вызывают развитие «защитной лихорадки» - повышение температуры тела на 2-3 градуса. Эта температура способствует выработке ряда факторов, губительно воздействующих на вирусы и бактерии, например, интерферона. Снижение температуры приводит к резкому уменьшению уровня этих факторов, а значит, уменьшению сопротивляемости организма инфекции. Поэтому не спешите «сбивать» температуру. Дайте организму побороться с инфекцией! А вашими помощниками в этой борьбе станут натуральные средства, приготовленные из лекарственных трав. Самостоятельно приготовившая настои, отвары, чаи и сборы, не всегда можно добиться выраженного лечебного эффекта. Более того, лекарственные травы в неправильных сочетаниях или дозировках могут вызвать совершенно непредсказуемые реакции организма вплоть до аллергии и анафилактического шока! Неграмотно и «кустарно» изготовленное травяное лекарство – это порой не лекарство, а яд. Именно

поэтому рекомендуется применять готовые, фирменные растительные лекарственные препараты. Только они могут сделать лечение успешным и не навредить организму. Именно такими являются лекарственные препараты немецкой компании «Бионорика АГ». Компания производит не биологически активные добавки, а натуральные препараты, прошедшие специальную регистрацию как лекарственные препараты. По эффективности эти лекарства способны поспорить с синтетическими препаратами, а по переносимости значительно их превосходят. Каким же образом достигается такой эффект? Во-первых, сырьем для препаратов служат не обыкновенные растения, собранные, быть может, в экологически неблагоприятных регионах, а порой и просто по обочинам пыльных дорог. Это исключено. Компания использует специально выведенные, так называемые VIP-растения – результат длительной работы ученых-селекционеров. Путем многоступенчатого скрещивания получаются виды растений с максимальной концентрацией полезных действующих веществ. Мало того, произрастают травы в регионах со стабильным, ровным климатом – на Майорке, в Венгрии, в Альпах Германии. Иначе колебания климата могут сказаться на составе и эффективности полезных веществ данного растения. Следующий этап – производство лекарства из растительного сырья. Производственный процесс является вакуумным, что исключает возможность окисления и потери полезных веществ. Кроме того, температура при экстрагировании не превышает 60 градусов, вещества не разрушаются при этих условиях,

РЕКЛАМА

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



НОВАЯ АПТЕКА
Асафьева ул., д. 3
(тел. 597-62-77)
и еще 15 адресов

Лицензия № 99/02/004329 от 21 апреля 2005 г.

Доктор Виш (Dr. Vilsh)
Духи и шампуни с феромонами
для привлечения противоположного пола

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

Спрашивайте в аптеках:

Аптека Невис	703-45-30	АПТЕКА НЕВИС
Фармакор	003	
Родник здоровья	301-09-29	Справки по тел.: 703-45-30 +7-911-242-03-03
Доктор	320-72-72	
Горные вершины	336-62-82	
Радуга	310-10-53	
Фиалка	596-22-22	

www.nevis.spb.ru

Только для взрослых

РЕКЛАМА

ПРОСТУДИТЬСЯ – НЕ ЗНАЧИТ ЗАБОЛЕТЬ

а стопроцентно попадают в лекарство. Согласитесь, такие условия производства нелегко обеспечить в домашних условиях. Все эти сложные, но необходимые ступени производства специалисты компании «Бионорика АГ» объединили в понятие «фитониринг» (фито-растение, инжиниринг-технология). Это волшебное слово – ключ к эффективности всех препаратов «Бионорики», многим из которых уже более 70 лет!

Сегодня нас больше всего интересуют лекарства, которые помогут быстро, правильно и эффективно вылечить простуду, насморк и кашель. Таких препаратов-помощников у компании «Бионорика АГ» несколько. Это – Синупрет, Тонзилгон Н, Тонзипрет и Бронхипрет. Известно, что основными виновниками простуд и насморков являются вирусы. Поначалу именно они вызывают отек слизистой носа и околоносовых пазух, приводя к заложенности носа. Длительный отек приводит к тому, что носовая слизь становится вязкой, густой, в ней активно начинают размножаться болезнетворные бактерии...Здесь уже, кажется, не обойтись без антибиотиков. Нет, это не всегда так. Своевременное применение Синупрета прекрасно снимает отек слизистой пазух носа, разжижает слизь и улучшает ее отток. Таким образом, исчезает почва для размножения бактерий, не развиваются осложнения в виде гайморитов и отитов. Но и это еще не все. Синупрет избавляет вас от необходимости принимать иммуномодуляторы, так как сам им является! В составе этого препарата не экзотические травы, а знакомые нам первоцвет, бузина, щавель, горечавка, вербена, издавна известные своей лечебной

силой.

Второй наш помощник – Тонзипрет. Этот натуральный препарат быстро избавит от боли и першения в горле, окажет согревающий и смягчающий эффект. Быстрота наступления эффекта приятно порадует вас – к концу вторых суток острые боли в горле полностью проходят у 80% больных. И это при том, что препарат не содержит ни антибиотиков, ни обезболивающих компонентов типа лидокаина, которые у многих людей могут вызвать аллергию. Если вы страдаете частыми простудами, обострениями тонзиллита, вам поможет Тонзилгон Н. Этот препарат можно успешно использовать как профилактическое средство, ведь он является иммуномодулятором. Исследования показывают, что дети, получавшие Тонзилгон Н, болеют простудами в 8 раз реже обычных детей. Еще одним препаратом, помогающим в борьбе с простудой, является Бронхипрет. В его составе содержится элитный тимьян от компании «Бионорика АГ», обладающий лечебными свойствами, сравнимыми по силе с синтетическими отхаркивающими препаратами! Помимо этого, препарат подавляет рост вирусов, обладает мягким бронхорасширяющим действием. При этом препарат сохраняет хорошую переносимость, свойственную растительным препаратам, поэтому сироп Бронхипрет показан даже крошечным пациентам, начиная с 3-х месяцев жизни. Разжижая мокроту, препарат не вызывает увеличения ее объема. Это очень важно для малышей, не умеющих откашливаться самостоятельно. Для взрослых пациентов препарат выпускается в очень удобной форме – в виде таблеток.

Несмотря на растительное происхождение, упомянутые препараты являются низко-

аллергенными. При сборе сырья и в процессе производства исключаются те компоненты растений, которые способны вызвать аллергию. Многолетний опыт применения препаратов от компании «Бионорика АГ» показывает, что процент аллергических реакций составляет не более 1%. Не всякий синтетический препарат может похвастаться таким результатом!

Еще один немаловажный аргумент – экономический. Лечиться препаратами компании «Бионорика АГ» выгодно, так как они:

- Уменьшают потребность в антибиотиках и антигистаминных препаратах;

- Избавляют от необходимости покупки иммуномодуляторов, так как сами ими являются;

- Избавляют от необходимости приобретения противовирусных препаратов, так как подавляют рост вирусов гриппа и парагриппа;

- Открытые флаконы могут долго (до полугода) храниться в домашней аптечке;

- Препараты сокращают длительность заболевания, вы скорее вернетесь к работе и к своим повседневным делам.

С препаратами компании «Бионорика АГ» у вас есть возможность не только успешно вылечиться, но и не заболеть вовсе!

phytoneering Раскрывая силу растений

Синупрет®

№1 в Германии при простудном насморке и риносинусите!

Комплексное действие:

- противовирусное
- секретолитическое
- противовоспалительное
- иммуномодулирующее

Может применяться с двухлетнего возраста

Представительство БИОНОРИКА АГ, Россия
Тел.: (495) 502-90-19, факс: (495) 734-12-00
<http://www.bionorica.ru> e-mail: bionorica@co.ru

БИОНОРИКА®
The phytoneering company

ОННУРИ СУ ДЖОК ТЕРАПИЯ

– ОДНО ИЗ ВЕЛИЧАЙШИХ ДОСТИЖЕНИЙ НАУКИ НАШЕГО ВРЕМЕНИ

Оннури Су Джок терапия может быть отнесена к разделу восточной медицины, поскольку ее методическую основу составляет теория и практика иглоукалывания, но в отличие от прочих, это – молодая наука: официальной датой рождения считается 1987 год, когда в Сеуле был основан первый в мире институт Су Джок акупунктуры. Автор этого метода лечения профессор Пак Чжэ Ву, родом из столицы республики Южная Корея, не считает Су Джок «корейским методом», неизменно подчеркивая его интернациональный характер. Неслучайно в названии учения присутствует слово «оннури», что по-корейски означает «весь мир».

Автор метода Су Джок терапия начинал свою карьеру как социальный психолог, работавший в больнице. Но ему показалось, что гораздо больше пользы людям он принесет, занимаясь непосредственно медицинской практикой. Уже в период обучения в Университете традиционной корейской медицины он обратил внимание, что солидный возраст восточной медицины имеет и отрицательную сторону. Поскольку многие великие трактаты по восточной медицине появились задолго до появления письменности, при устной передаче текстов и ручной переписке в течение веков накопились неточности, что обусловило феномен так



называемых «темных мест» рукописей, которые требовали пояснений.

Доктор Пак Чжэ Ву обратил внимание, что за последние две тысячи лет теория и практика китайской и корейской медицины, в частности, акупунктуры, совсем не развивалась. Тексты постепенно стали каноническими, то есть не подлежащими критике и пересмотру. Это совершенно не устраивало молодого и пылкого ученого, и он решился на беспрецедентные действия – критический анализ и переосмысление традиционной восточной медицины.

Первое, что он сделал – открыл принцип подобия и на его основе новую систему соответствия. Профессор Пак

Чжэ Ву совершил открытие, поняв, что кисть и стопа (по-корейски соответственно «Су и Джок» – давшие название новой системе лечения), подобны и соответствуют всему телу человека (см. рис.).

В ходе исследований профессор Пак пришел к выводу, что через **системы соответствия кистей** и стоп можно лечить все тело, отыскивая точки соответствия частей тела и отдельных органов и воздействуя на них иглой и другими стимуляторами, тем самым оказывая лечебный эффект. Дальше-больше: оказалось, кисти и стопы настолько идентичны телу, что располагают уменьшенной копией энергетической системы каналов или меридианов тела человека.

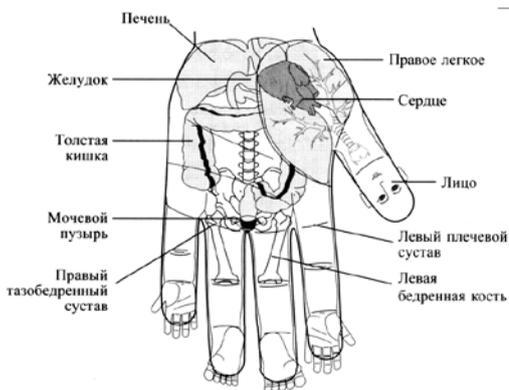
Чисто технически работа

только более удобной, но в большинстве случаев и более эффективной (это неоднократно подтверждалось экспериментально). В силу исключительной компактности этих энергетических структур оказалось возможным воздействовать на меридианы и их точки не только иглой, но и маленькими магнитами, как металлическими, так и биологическими: например, семенами, отрезками веточек и даже пальцами, поскольку они тоже обладают магнитными свойствами. Поэтому неудивительно, что специалисты традиционного (корпорального) иглоукалывания после ознакомления с суджокскими методиками становятся яркими поклонниками и пропагандистами этого учения.

К разряду научного подвига можно отнести открытие новых энергетических систем тела человека. Это так называемая **«Алмазная» система**, основанная на энергетических законах функционирования пирамиды. Оказалось, что в основе строения и истоков энергии тела находится метафизический октаэдр, или энергетическая би-пирамида.

Неменьший переворот в сознании и практике Су Джок произвело открытие «спиральной»

Рисунок систем соответствия на кисти



с уменьшенными копиями меридианов оказалось не

РЕКЛАМА

Тел.: **336-48-48**
 многоканальный
www.lbc-spb.ru

Международный семинар Профессора Пак Чжэ Ву
 Президента Международной Ассоциации Су Джок терапии в Санкт-Петербурге
с 16 по 27 ноября






РЕГИСТРАЦИЯ УЧАСТНИКОВ:
 По телефону: 8 (812) 336-48-48
 По адресу: ул. Бумажная, д.18, 8-й этаж, оф.803 (м. «Нарвская»)
 Санкт-Петербургский Клуб Су Джок Специалистов «ОННУРИ» и «Академия Улыбки»

Условия участия в семинаре и
 подробная информация по телефонам:
 8 (812) 336-48-48 - многоканальный
 8 (812) 466-35-32 - круглосуточно
 8 (812) 230-24-18

энергетической системы, пронизывающей все тело в виде спиральных потоков энергии. Особый метод лечения, нормализующий эти спиральные энергетические потоки путем спиральных движений тела, конечностей и даже органов был назван **спиральной гимнастикой** или **твист-терапией**.

Не обошел вниманием профессор Пак и древнюю индийскую медицину. Как и всегда, он не стал чисто механически использовать известные методики, а подверг их тщательному логическому анализу и пересмотру. В итоге, в Су Джок появились собственные **методики работы с чакрами**, **Оннури мудротерапия**, стали использоваться для лечения оригинальные **мантры**.

Без внимания Профессора не остались и традиционные восточные виды гимнастики. Они создавались очень давно, часто непонятна логика и принципы построения движений, или «асан», поэтому в Оннури Су Джок терапии появились оригинальные, легко запоминающиеся **тайц-зы терапия** и **йога**, построенные на принципах Триначалья. Эти модифицированные методики, наряду с твист-терапией легко осваиваются, их можно использовать с лечебной целью не только в ходе специальных занятий, но и на прогулке и даже во сне (специальные, скручивающие позы).

Модный ныне во всем мире **фэн-шуй** также обрел новое обоснование и содержание. Если ранее китайская геомантия была представлена в значительной степени эмпирическими категориями, то

Оннури фэн-шуй построен на логичных законах влияния и взаимодействия энергий 6 Ки и Триначалья, которые успешно применяются в практике выбора и построения жилья, способствующего оздоровлению жильцов.

Влияние энергий, обусловленных потоками времени, сегодня широко используются в теории и практике **Оннури хронопунктуры** для оценки, диагностики и лечения патологических состояний, протяженных во времени. Большую помощь при этом оказывает простой в употреблении и очень логичный **Су Джок календарь**.

Венцом развития Оннури Су Джок терапии являются **неинвазивные методики**, в частности, **лечение М-частичами**, **медитация Улыбка**. Очень показательным фактом ценности медитационных методик служит их чрезвычайная популярность в странах Востока, особенно в Индии, где едва ли не каждый житель с детства использует техники медитации.

Особо следует подчеркнуть фундаментальность учения профессора Пак Чжэ Ву, поскольку оно успешно используется не только в лечебных целях, но даже может быть полезно для понимания и прогресса таких фундаментальных наук как физика, химия, квантовая механика, астрономия, психология и прочие.

Зиборов Юрий Иванович, профессор, президент Санкт-Петербургского Клуба Су Джок Специалистов «ОННУРИ»

Лиц. № 78-01-001127 от 13.09.2007



ПОЧЕМУ ЗУБ ОТЛАМЫВАЕТСЯ ПОД КОРЕНЬ?

У меня была небольшая дырочка в зубе, она стала расти все больше и больше и в конце концов зуб отломился практически под корень. Сейчас у меня точно такая же дырка в другом зубе (в переднем), я бы хотел спросить – это кариес? Сколько стоит вылечить эту так называемую дырочку? Заранее спасибо за ответ!

Да, это кариес. Попытаюсь объяснить, что произошло с вашим зубом. Зуб состоит из трех основных слоев. Поверхностная ткань – это эмаль. Эмаль является самой твердой тканью в организме человека. Следующий слой – дентин. Это также твердая ткань, но она гораздо мягче эмали. И внутренний слой зуба – это сосудисто-нервный пучок или пульпа зуба, это мягкая ткань. Входное отверстие кариеса в эмали всегда намного меньше, чем разрушения в дентине, т.к. эмаль намного тверже дентина. Поэтому Вам казалось, что дырочка маленькая. После того, как эмаль сильно истончилась, она обломилась, и вы увидели настоящие размеры разрушения зуба. Кроме того, если у вас остался практически только корень, то велика вероятность, что и пульпа зуба уже разрушена, но спешу вас обнадежить, с большой долей вероятности, ваш корень можно вылечить и использовать для протезирования. Т.е.



восстановить жевать с помощью искусственной коронки. Если у вас подобная проблема в переднем зубе, нужно срочно обратиться к стоматологу. И чем раньше Вы это сделаете, тем дешевле и быстрее вы восстановите свой зуб. Вопрос стоимости без консультации очень сложно обсуждать. Цена зависит от распространенности кариеса, поражения соседних зубов (иногда необходимо пролечить соседние зубы для восстановления здоровья в области зуба, где вы видите кариес), необходимости микропротезирования или стандартного протезирования, а также от уровня цен в клинике, куда Вы обратитесь. Хорошая новость для вас – уже в первое посещение стоматолога ортопеда, возможно изготовить временную коронку, чтобы не ходить больше без зуба.

Главный врач клиники КИБЕЛА Карпова Светлана Борисовна.

РЕКЛАМА

Оздоровительно-учебный центр "ЛайфБрайтинг"
ул.Бумажная, д.18, оф. 803 (м. "Нарвская")



тел.: **336-48-48**

www.lbc-spb.ru, www.lbc-coach.ru

КУРСЫ по Су Джок терапии

Теоретико-практические курсы с выдачей сертификатов Международной Су Джок Академии

Су Джок МАГАЗИН

Необходимая литература и весь инструментарий по Су Джок терапии



Оздоровительные программы:

СУ ДЖОК, Бесплодие
Боли в спине и суставах

Психологические программы:

Фобии, Страхи, Нарушение сна
Эмоциональная нестабильность

Адаптационные программы:

"АНТИСТРЕСС", АРТ-ТЕРАПИЯ
Динамическое дыхание, Йоготерапия

Свидетельство № 77-99.1.1.6746.7.06 от 13.07.2006 г.



Победа всухую!
DRY DRY

уникальное высокоэффективное средство от повышенного потоотделения

Эффективное средство от обильного потовыделения длительного действия. Применяется в подмышечных впадинах, на ладонях рук и ступнях ног. Пользоваться один или два раза в неделю, или по потребности. Одной упаковки хватает в среднем на 3-5 месяцев.
Более 25 лет вышеуказанное средство продается в Швеции.

Преимущества продукта «Dry Dry»:
* высокая длительность действия средства по сравнению со всеми существующими на рынке;
* универсально для всех мест применения (подходит для подмышечных впадин, ладоней, ступней);
* устраняет причину, а не просто неприятный запах;
* экономичность.

Дополнительная информация на сайте www.dry-dry.ru

Дистрибьютер: ЦВ "Протек". Официальный представитель: ООО "Сканди Лайн", (495) 513-15-24, 513-15-44

Также подробную информацию можно узнать по телефонам: **336-87-66, 764-28-11, 923-86-06**
Спрашивайте в аптеках: Родник здоровья – тел. 301-09-29

РЕКЛАМА

ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА НЕ ЗНАЕШЬ — ЧТО СЛОМАЛОСЬ?!

Когда мы спрашиваем себя: что делать? Когда недуг дал о себе знать, то к ответу на этот вопрос можно идти различными путями. Большинство людей направляет в свою поликлинику, что не плохо – но многие просто не имеют возможности тратить свое время в очереди на прием к специалисту и поэтому идут в платные медицинские центры, которые не всегда всем доступны. Также, зачастую, заболев, мы даже не обращаемся за помощью к врачу, а идем в ближайшую аптеку и набираем большое количество не

всегда нужных лекарств, не понимая, что фармацевт это не врач! Есть и более смелые, обращающиеся к целителям, знахарям и т.д., забывая, что наступил XXI век, когда медицинская наука, связанная с разработками современного диагностического оборудования, гигантскими шагами движется вперед. Прежде всего, это нанотехнологии, которые способны помочь в решении многих проблем со здоровьем; различные методы обследования, которые в короткие сроки могут дать ответ на вопрос «что с моим организмом?»

Метод КТ (компьютерной томографии) очень действенный метод, который должен назначаться только врачом для обследования конкретного органа, так как несет рентгеновскую нагрузку на организм и не всегда доступен; ЯМР (ядерно-магнитный резонанс) еще дороже и еще менее доступен; УЗИ, рентген уже не дают полную картину о состоянии здоровья человека.

Если стоит задача быстро, качественно, информативно, безболезненно, без облучения получить полную картину о состоянии свое-

го организма, то наиболее доступным альтернативным методом обследования является NLS-диагностика (биорезонансное или квантово-резонансное сканирование), которое в короткий срок поможет выставить правильный диагноз. Она не требует специальной подготовки, доступна каждому, позволяет обследовать организм на органном, тканевом и даже клеточном уровнях.

Но выбирать все равно нам – какой из методов ближе, доступнее, что нам делать и куда идти!

ПОЛНАЯ ДИАГНОСТИКА ОРГАНИЗМА

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

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

В план обследования NLS-диагностики входят:

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

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

Свид. М-064/248 РМТ

Обследуем детей с 2-х лет, беременных женщин.

Предварительная запись и справки по тел.:

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

Работаем без выходных. Находимся у ст.м. «Гостиный двор».

Стоимость 1250 рублей. Скидки льготным категориям по будням

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

ОРТО ТАУРИН ЭРГО – СУПЕРЗВЕЗДА ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

МЕЧТА ГИПЕРТОНИКА

Знаменитый на весь мир доктор Аткинс как-то заметил, что выбрал бы таурин, если ему пришлось бы ограничиться лишь одним натуральным средством для лечения гипертонии.

Но в **ОРТО © ТАУРИН ЭРГО** входят еще крайне необходимые при гипертонии цинк, янтарная кислота и витамин В6.

ОРТО © ТАУРИН ЭРГО, устраняя кальциевую перегрузку, выводя избыточную жидкость, успокаивая нервную систему, устраняя дисфункцию эндотелия, – нормализует давление и расслабляет сосуды.

Разумеется, **ОРТО © ТАУРИН ЭРГО** отнюдь не заменяет комплексную терапию при гипертонической болезни, но помощь может оказать существенную. Согласно рекомендациям ВОЗ немедикаментозные меры можно рекомендовать всем пациентам, независимо от тяжести артериальной гипертонии и медикаментозного лечения.

И СИЛЬНОЕ СЕРДЦЕ

Таурин содержится в сердце в количестве большем, чем все свободные аминокислоты вместе взятые.

И это не случайно. Для сердца с его непрерывными циклами "возбуждение-сокращение" перезарядка клеток имеет критическое значение. Это важно при аритмиях сердца, но особенно – при сердечной недостаточности.

Действие **ОРТО © ТАУРИН ЭРГО** на сердце усиливается с помощью янтарной кислоты и витамина В1.

МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ СИНДРОМ

У 25% людей чувствительность организма к инсулину снижена. Поэтому поджелудочная железа вынуждена вырабатывать повышенное количество гормона.

Так возникает метаболический синдром, для которого характерны тучность в верхней половине туловища, гипертония, повышенный уро-

вень липидов и холестерина в крови и другие нарушения обмена веществ.

Всем своим составом **ОРТО © ТАУРИН ЭРГО** нацелен на то, чтобы стать базовым комплексом при метаболическом синдроме.

ПОМОЩЬ ПРИ ДИАБЕТЕ

В 100% случаев при диабете отмечается дефицит таурина.

И при диабете первого и второго типа отмечено сахаропонижающее действие таурина, который улучшает выработку и повышает чувствительность клеток к инсулину. Входящие в **ОРТО © ТАУРИН ЭРГО** цинк, янтарная кислота и витамин В6 усиливают гипогликемический эффект и защищают от многообразных метаболических повреждений при диабете.

Более подробно об **Орто Таурине Эрго** и его свойствах – на сайте www.ortho.ru и по телефону:

336-87-66, 923-86-06, 764-28-11

Спрашивайте в аптеках:

Родник здоровья, тел. **301-09-29**

Скинфарм, тел. **712-59-12**



Пер. удостоверение №005415.Р.643.02.2003

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

РЕКЛАМА

РЕКЛАМА

С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ЗДОРОВЬЕ?

Токсидонт май – очищение и восстановление!

Очень часто рецепт безупречного здоровья оказывается гораздо ближе, чем мы думаем. Лопух – растение, известное в народной и официальной медицине многих стран. Максимальный целительный эффект оказывает свежий сок майского корня лопуха, но хранится он не больше суток. Сотрудники компании «Биолит» решили проблему доставки до пациента свежего сока лопуха в течении всего года. Вакуумное концентрирование сока при пониженной температуре позволяет сохранить максимум его полезных свойств.



В номинации «БАД к пище и пищевые продукты» Токсидонт-май (экстракт корня лопуха) был награжден золотой медалью Межрегионального конкурса «Лучшие товары и услуги Сибири – ГЕММА 2006»



ТОКСИДОНТ-МАЙ ЭКСТРАКТ КОРНЯ ЛОПУХА

- Является эффективным кровоочистительным средством.
- Восстанавливает обменные процессы в организме.
- Стимулирует работу поджелудочной железы, обладает мягким желчегонным и мочегонным действием.
- Является средством скорой помощи при пищевых, алкогольных отравлениях.
- Помогает при воспалительных процессах и аллергии, удаляя токсические вещества из организма.

Ученые компании «Биолит» впервые обнаружили в майском соке корня лопуха кристаллическое вещество, обладающее противоопухолевым и антиоксидантным действием.



БИОЛИТ
Природная аптека Сибири

ООО «Биолит»

Россия, 634055, г. Томск,
пр. Академический, д. 3,
тел. **(382-2) 492-971**
г. Новосибирск, тел. **(383) 261-43-65,**

Бесплатная горячая линия:
8-800-1002-202, доп. *42#
<http://biolit.tomsk.ru>

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ГОРОДА

Свид. о гос. рег. № 77.99.23.У.3141.5.07 от 04.05.2007 г.

© «PRO здоровье в СПб» № 3, 2008 (17 октября 2008 г.). Распространяется бесплатно. Следующий номер выходит 14 ноября. Зарегистрирован Управлением Федеральной службы по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия по Санкт-Петербургу и Ленинградской области. Регистрационный номер ПИ № ТУ 78 – 00012 от 30 июня 2008 г. Рекламное издание. Учредитель и издатель: ООО «Рекламное агентство "Медиа Альянс"». Адрес издателя и редакции: 192727, Санкт-Петербург, пр. Испытателей, д.28, корп. 3, кв. 104. Главный редактор: Михайлова С.В.
Все рекламируемые в издании услуги и товары имеют необходимые лицензии и сертификаты.
Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов.
По вопросам размещения рекламы обращаться по телефонам: **(812) 380-58-55**. E-mail: med-alyans@yandex.ru.
Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Все права защищены. Отпечатано в ООО «ППК "ТЕКСТ"», 188680, Ленинградская область, Всеволожский район, Колтуши, д. 32, тел.: **(812) 325-90-65**. Заказ № . Подписано к печати 15.10.2008. Тираж 100 000 экз.

Уважаемые читатели, на каждый организм одни и те же методы могут действовать по-разному, просим учесть это при самолечении и предварительно проконсультироваться с врачом!

РЕДАКЦИЯ ЖУРНАЛА «ПРО ЗДОРОВЬЕ В СПБ» БЛАГОДАРИТ ЗА ПОМОЩЬ В СОЗДАНИИ НОМЕРА СЛЕДУЮЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ:

Николаева Л.А., доктор фармацевтических наук, профессор
Алешин С.В., кандидат медицинских наук, полковник медицинской службы запаса
Ивченков П.В., разработчик натуральных препаратов, руководитель ООО «НП "Курсив"»
Левдиков А.В., спортивный врач, ортопед, "Спортивно-ортопедический салон"
Романченко В.И., врач-офтальмолог, сеть салонов оптики "Счастливый взгляд"
Карлова С.Б., главный врач стоматологической клиники "Кибела"
Богач Ю.П., центр "КОМБО-терапии"
Соколинский В.Е., руководитель авторского консультативного центра "Рецепты здоровья"
Ховрина Т.А., врач восстановительной медицины, СУ ДЖОК терапевт

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

ПОМОЖЕТ ПОХУДЕТЬ... ВОДА

Как красиво быть стройным и здоровым! И мы всю сознательную жизнь хотим выглядеть именно так. Многие, страдающие избыточным весом и ожирением, полагают, что это всего лишь внешние «дефекты», с которыми можно смириться. Но, увы! Ожирение – это болезнь, от которой страдает половина населения цивилизованных стран, оно является одной из главных причин преждевременных смертей более 400000 человек ежегодно. Но доказано, что избыточный вес и ожирение – это следствие **обезвоживания организма!** Ученые провели исследования на спортсменах и обнаружили, что если спортсмен начинает пить воды больше, чем обычно, то резко увеличивается выносливость его организма. При обезвоживании клеток организм пытается задержать воду и наступает отечность тканей и чтобы убрать избыток воды из своего организма, вам требуется пить воды больше, а не меньше, как бы это ни казалось странным и противоречивым. Вода жизненно необходима не только для устранения задержки жидкости, но и как неотъемлемая часть любой диеты, направленной на избавление от лишнего веса. **Вода – идеальное природное «диетическое лекарство» от избыточного веса** – чем больше вы его принимаете, тем лучше себя чувствуете. Побочные эффекты современных патентованных лекарственных препаратов бывают сильнее, чем польза от этого лекарства.

«Побочные эффекты» воды: улучшение пищеварения, помолодевшая упругая кожа, увеличение энергии. Вода способствует нашему организму самостоятельно и безболезненно сбросить лишний вес.

– **Вода вымывает из организма отработанный материал** (шлаки). Почки прекрасно выполняют свою функцию, когда к ним притекает кровь, насыщенная водой. В обезвоженном теле почки функционируют в аварийном режиме, поэтому некоторые функции почек берет на себя печень. В этом случае печень не выполняет свою основную функцию – переработку накопленного жира в полезную энергию. Вследствие этого жировые отложения не только остаются в теле, но продолжают накапливаться. Вода же помогает организму перерабатывать накопленный жир.

– **Вода эффективно помогает вам избавиться от запоров.** Обезвоженное тело всасывает воду из толстого кишечника, в результате чего возникает запор.

– **Вода подавляет аппетит**, наполняя желудок. Многие не могут отличить чувство голода от жажды и желание попить ошибочно принимается за желание перекусить. Если вы будете принимать воду за 30-40 минут до еды в количестве 250-1000 мл, то «жадности» за обедом или ужином вы за собой не заметите.

– Вода предохраняет кожу от увядания и провисания после похудения, наполняя клетки влагой. Обезвоженное тело накапливает воду с внешней стороны клеток, в результате происходит отеки конечностей.

Вода – это не только самое легкое, самое

естественное, но и самое дешевое средство для похудения и поддержания нормального веса. Вода позволяет функционировать всему организму наиболее полноценно, помогая вам экономить огромные денежные средства, которые вы тратите на устранение тех или иных симптомов, вызванных **обезвоживанием.**



Лит. №69-02-00812-ФС

СС0 №78.01.1981П.005633.07.06 от 11.07.2006

Какую воду нужно пить? Вода в бутылках дорого стоит, а так как вам ее надо принимать не лечебным курсом, а постоянно, то денег никаких не хватит. Водопроводную воду пить не рекомендуем без очистки с помощью фильтров. Миллионы сограждан используют бытовые фильтры для воды, которые удаляют практически все загрязнители (АКВАФОР, БАРЬЕР, БРИТТА, ГЕЙЗЕР и др.). Однако **вода обладает геоопатической памятью** и сохраняет структуру загрязненной воды. Поэтому вода, не содержащая вредных примесей, может нанести вред организму, потому что она «помнит» о них. Как же стереть негативную информацию и наполнить воду животельной 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 загрязнении, наполнит воду энергией.

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, удаляется накипь от солей кальция в трубах и на поверхности нагревательных элементов.

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 животельной влагой.

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

МАГНИТНУЮ ПОДСТАВКУ «ЭЛИНИКА» ПРИОБРЕСТИ МОЖНО:

■ **В сети магазинов:**
«Аквафор», тел.: 314-26-48, 050
«Семь холмов», тел.: 590-37-47

■ **И в сети аптек «Родник Здоровья», тел.: 301-09-29**

Аптека 2008

15-я МЕЖДУНАРОДНАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ВЫСТАВКА
15th INTERNATIONAL SPECIALIZED EXHIBITION



Министерство
здравоохранения
и социального развития
Российской Федерации

Ministry of Healthcare
& Social Development
of Russian Federation

**ВЫСТАВКА «АПТЕКА» —
ВЫСТАВКА ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ
НА БЛАГО ЛЮДЕЙ**

21-24 ОКТЯБРЯ
МОСКВА, СК «ОЛИМПИЙСКИЙ»
OCTOBER 21-24
MOSCOW, SC «OLYMPIISKY»

**НЕДЕЛЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ
ФАРМИНДУСТРИИ**

**МЕДИКО-ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ
КОНГРЕСС**



ОРГАНИЗАТОРЫ: **EUROEXPO** центр эффективных технологий управления

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ
ИНФОРМАЦИОННЫЙ
СПОНСОР:



ОФИЦИАЛЬНЫЙ
ИНФОРМАЦИОННО-
АНАЛИТИЧЕСКИЙ ПАРТНЕР:



СПОНСОР КАТАЛОГА
ВЫСТАВКИ:



ИНФОРМАЦИОННАЯ ПОДДЕРЖКА:



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ
ИНТЕРНЕТ-ПАРТНЕР:



ОФИЦИАЛЬНЫЙ
ИНТЕРНЕТ-ПАРТНЕР:



**ОПТИКА "СЧАСТЛИВЫЙ ВЗГЛЯД":**

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

ул. Боткинская, д. 1, пр. Большевиков, д. 9, ул. Будапештская, д. 48, ул. Будапештская, д. 53, 7-линия ВО, д. 54, пр. Ветеранов, д. 122, Гражданский пр., д. 117, Гражданский пр., д. 78, пр. Елизарова, д. 15, ул. Караваевская, д. 24/1, Комендантский пр., д. 24, Кузнечный пер., д. 14, пр. Науки, д. 16, Новочеркасский пр., д. 34, пр. Пятилеток, д. 4, пр. Культуры, д. 41 (ТРК «Северный Молл»), пр. Стачек, д. 6, пр. Стачек, д. 94, пр. Чернышевского, д. 9, ул. Хошмина, д. 13/1, Пражская ул., д. 48/50 (ТРК «Южный Полюс»).

**СЕТЬ АПТЕК "РОДНИК ЗДОРОВЬЯ":**

Лиц. №99-02-004912 ФС от 19.05.2005

Кораблестроителей ул., д.20/2, Наличная ул., д.51, Ветеранов пр., д.110, Художников пр., д. 24/1, Ленсовета ул., д. 89-А, Планерная ул., д.49, Ком. Смирнова ул., д.5/7, Б.Зеленина ул., д.13/9, Коллонтай ул., д. 28/1, Скобелевский пр., д.16, Прибрежная ул., д.4, Колпино, Ремизова ул., д.9/2, Энгельса пр., д.150 («Дикси»), Среднеохтинский пр., д.1, Новочеркасский пр., д.52, Бухарестская ул., д. 116, Димитрова ул., д.12, корп.1, Художников пр., д. 30, корп. 1, Подвойского ул., д.34, корп.1, пав., Колпино, Трудящихся б-р, д.27, лит. А, Ветеранов пр., д.130, Кораблестроителей ул., д.34, Светлановский пр., д.54/4, Ушинского ул., д.35/1, Пограничника Гарькавого ул., д.36/1, Дунайский пр., д.41, корп.2, Светлановский пр., д.48А, Гражданский пр., д.15, Левашовский пр., д.2/44, Богатырский пр., д.4 (около «Пятерочки»), Колпино, Заводской пр., д.8, лит. Ф («Пятерочка»), Елизарова пр., д.18, Наличная ул., д.38 («Пятерочка»), г. Гатчина, Генерала Кныша ул., д.8а, Луначарского пр., д.54, Байконурская ул., д.9 («Пятерочка»), Карпинского ул., д.15, корп.3, Комендантский пр., д.16, Стачек пр., д.86, Новочеркасский пр., д.39, корп. 1, Б. Пороховская ул., д.13, Гражданский пр., д.33, Непокоренных пр., д.2, г. Выборг, Гагарина ул., д.27А, Художников пр., д.15, г. Кронштадт, Ленина ул., д.13, г. Гатчина, пл. Варшавского вокзала, стр.2.

**СЕТЬ АПТЕК "НЕВИС":**

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

ул. Бестужевская, д. 9, Большой пр. П. С., д. 9/1, Большой пр. П. С., д. 43, Заневский пр., д. 20, Ланское шоссе, д. 55, Ленинский пр., д. 90, Лиговский пр., д. 33/35, Малый пр. В. О., д. 30/32, Светлановский пр., д.115/1, Торжковская ул., д. 1, Чкаловский пр., д. 9/13, Шлиссельбургский пр., д. 3, Московский пр.63/131, Б.Сампсониевский пр., 39, Малый пр. В.О. д.6, Тихорецкий пр., д.15, Пискаревский пр., д.16, Светлановский пр., 115/1, ул.Бестужевская, 9, пр. Народного Ополчения, д. 115, пр.Стачек, д.15, Ленинский пр., д. 90, пр. Ветеранов, д. 21, Заневский пр., д. 20, ул.Коммуны, д.50, пр. М.Жукова, 35/3, ул.Краснопутиловская, д.50, лит. А, Шлиссельбургский пр., д.3, ул. Седова, д. 19, ул. Челиева, д.17, пр. Пятилеток, д.14/1, Большой пр. П.С., 9/1, Большой пр. П.С., д. 43, Саблинская ул., д. 15/3, Чкаловский пр., д. 9/13, Торжковская ул., д. 1, Торфяная дорога, д.6, Ланское шоссе, д.55, Богатырский пр., 59/3, ул. Ильюшина, д. 5, ул. Савушкина, 16, ул. Шаврова д.10, корп.2, ул. Савушкина, 132/2, Пушкин, Кадетский бул. д.24, ул. Я. Гашека, д.6, корп.2, лит. А, ул. Стрельбищенская., д. 16, ул. Софийская, д. 57, Лиговский пр. д. 33/35, Б. Конюшенная, д.3, ул. Ломоносова, д.1, Невский пр., д. 90-92.

**СЕТЬ АПТЕК "ФИАЛКА":**

Лицензия № 99/02/004329 от 21 апреля 2005 г.

пр. Стачек, 77, Ленинский пр., д.88, Б.Монетная ул., д. 10, Дунайский пр., д. 34/16, Чкаловский пр., д. 6, пр. Энгельса, д. 126/1, Богатырский пр., д. 28, Комендантский пр., д. 34/1, пр. Науки, д. 19/2, Аллея Поликарпова, д.2, Спасский пер., д.14/35, Чудновского ул., д.19, Наставников ул., д.19, Морская наб., д. 39, корп. 3, Киришская ул., д. 4, Асафьева ул., д. 3, Российский пр., д. 5.

**СЕТЬ АПТЕК «АПТЕКА № 1» (УНИО-Н):**

Лицензия №99/02/009641 ФС от 20.04.2006

Фурштатская ул., д. 36А, ул.Маяковского, д. 19/15, ул. Пестеля, д. 25, Суворовский пр., д. 13, Байконурская ул., д. 26, Серебристый бул., д. 27 к.2, Торжковская ул., д. 2, к.1, пр. Испытателей, д. 30 кор.2 (ТК Миллер-Центр), ул. Стародеревенская, д. 20, к.1, пр.Большевиков, д. 37, к.1, пр.Большевиков, д. 6, Рузовская ул., д. 11, ул.Фрунзе, д. 5, Кондратьевский пр., д. 39, ул.Руднева, д. 25.

**КЛАДОВАЯ ЗДОРОВЬЯ:**

Лиц. №99-02-000298 от 09.09.2004 г.

ул. Енотаевская, д. 10, ул. Комсомола, д. 35, ул. Ленина, д. 20, ул. Марата, д. 70, пр. Московский, д. 170, ул. Ольминского, д. 9, пр. Стачек, д. 67, Старо-Петергофский пр., д.41, Сolidарности пр., д.4, В.О. 8-я линия, д.51, ул. Академика Байкова, д.8, ул. Елизарова, д.32, ул. Костюшко, д.2, ул. Косинова, д.17, ул. Курчинская, д.5, ул. Ленская, д.4, пр. Луначарского, д.45, ул. Освобождения, д.15, ул. Отважных, д.8, ул. Правды, д.18, ул. Борисова, д.9, пер. Учебный, д.5, Московский пр., д.87.

**СЕТЬ АПТЕК «ГОРНЫЕ ВЕРШИНЫ»:**

Лицензия № 99/02/004329 от 21 апреля 2005 г.

Богатырский пр., д. 7, ул. П. Германа, д. 22, ул. Дыбенко, д. 25, пр. Космонавтов, д. 28, пр. Косыгина, д. 27, Московский пр., д. 200, ул. Народная, д. 33, ул. Народная, д. 6, Софийская ул., д. 39, пр. Ударников, д. 46.

ЖЕНСКИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ ПРИ МЕДИЦИНСКИХ ЦЕНТРАХ: Гинекологическая клиника «Нарвская», Нарвский пр., д.18; МЦ «Аймед», Северный пр., д. 18/1; МЦ «Биогармония», Кондратьевский пр., 25; МЦ «Даная», Луначарского пр., д. 72/1; МЦ «Даная», Новаторов бул., д. 11; МЦ «Даная», Лиговский пр., д. 94А; Клиника «Медведь», Мира ул, д. 16; Клиника «Медведь», Ветеранов пр., д. 16; Клиника «Медведь», Гаврская ул, д. 2; МЦ Цирюльников М.В., 14-я линия, д. 37; Клиника амбулаторной урологии и гинекологии доктора А.В. Мефодьева, Композиторов ул., д. 10, пом. 63-Н; МЦ «Альтермед», Северный пр., д. 18/1; Клиника «РАМИ», Кирочная ул., д. 13; Клиника «ЛЕДИМЕД», Костюшко ул., д. 2.

СПОРТИВНО-ОРТОПЕДИЧЕСКИЙ САЛОН: ул.Ефимова, д.3А, лит. Д. Филиал в г.Выборге, салоны-магазины «Авиценна»: Консультационный центр и магазин №1: бульвар Кутузова, дом 9. Салон-магазин № 2:улица Куйбышева, дом 10 (1 этаж магазина «Искрасофт»). Салон-магазин № 3:Ленинградское шоссе, дом 57 (2 этаж магазина «Находка»).

Анализы INVITRO: ул. Васи Алексеева, д. 6, ТРК «Румба», ул. Пестеля, д. 25, ул. Кронштадтская, д. 4, ул. Благодатная, д. 18, ул. Гаврская, д. 15.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР «ЛАЙФБРАЙТИНГ»: ул. Бумажная, д. 18, 8-й этаж, оф. 803.

Сеть аптек «ПЕТРОФАРМ»: Гражданский пр., д. 118, к. 1, Тверская ул., д. 20.

Стоматологическая клиника «КИБЕЛА»: В. О., 5-я линия, д. 64.

Салон «ОРТО СПБ»: Лиговский пр, д. 50, корп. 6, 2 этаж.

Адресная рассылка среди специалистов ЛПУ города: поликлиники, санатории, медицинские центры.