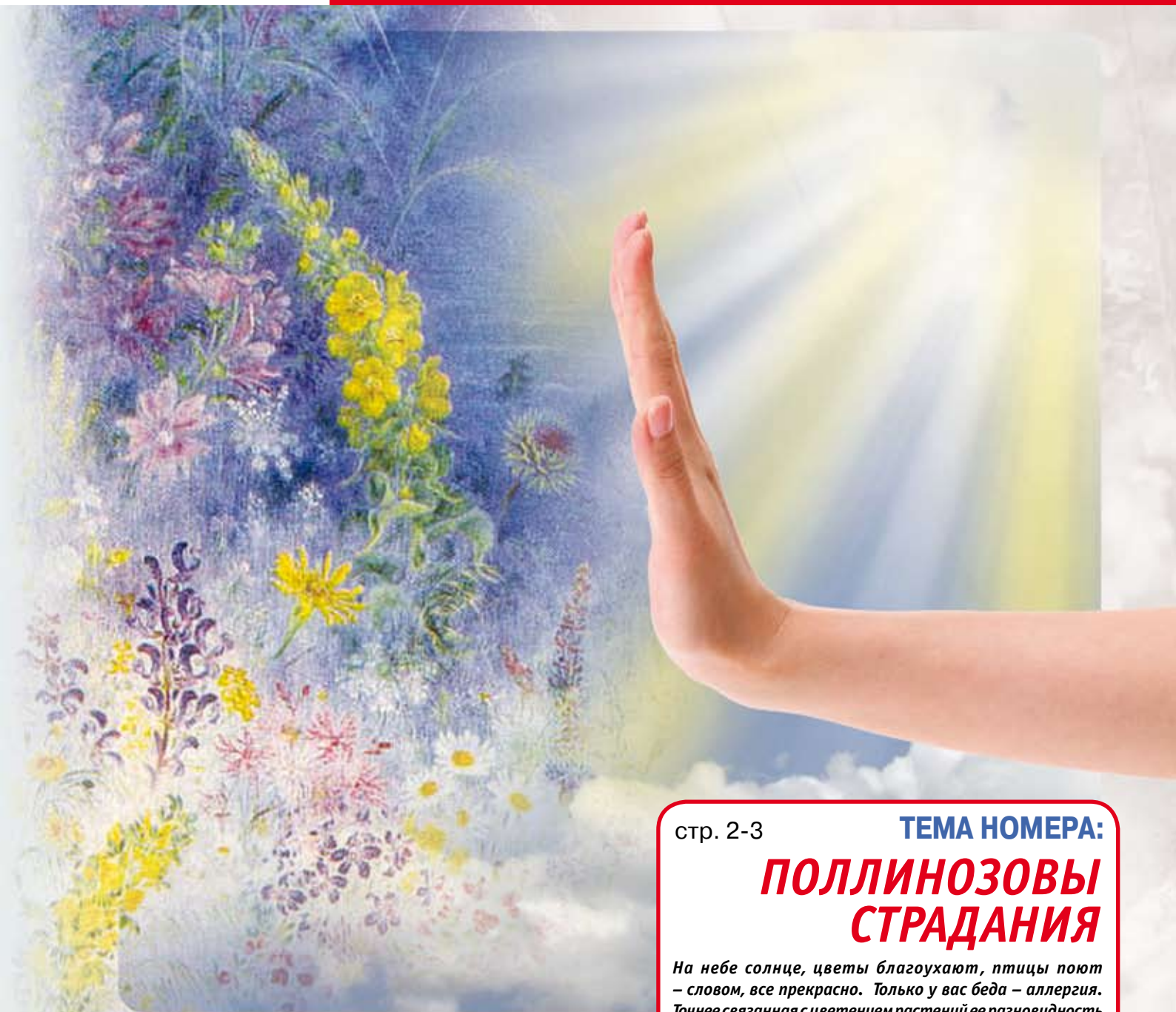


рекламное издание

PRO ЗДОРОВЬЕ

май /2009/

в СПб



стр. 2-3

ТЕМА НОМЕРА:

ПОЛЛИНОЗОВЫЕ СТРАДАНИЯ

На небе солнце, цветы благоухают, птицы поют – словом, все прекрасно. Только у вас беда – аллергия. Точнее связанная с цветением растений ее разновидность – поллиноз. Можно ли от нее избавиться?

- 2 «Я не люблю весну...» 4 «Прилетит» или «пронесет»? 6 Самоучитель по снижению лишнего веса
9 Не сдавайтесь в плен годам! 10 Су Джок: просто и безвредно! 12 Плоскостопие и сколиоз
13 Псориаз. Стесняться больше не придется 15 «Микровампиры» притаились и ждут 16 Черный и зеленый грецкий орех
17 Быстрая еда – быстрые болезни 18 Где поставить диагноз 19 Компьютерный остеохондроз
21 Астигматизм и мягкие торические контактные линзы 23 Прогрессивные линзы

«Я НЕ ЛЮБЛЮ ВЕСНУ...»

ЧТО ЗАСТАВЛЯЕТ НАС ЧИХАТЬ ПРИ ХОРОШЕЙ ПОГОДЕ?

Помните у Пушкина: «Я не люблю весну – весной я болен...». Да, это прекрасное время года – настоящий бич для аллергиков. Их не так уж мало: согласно статистике распространенность аллергических заболеваний в России составляет порядка 15 %. Но реальный показатель намного выше, т. к. население не всегда вовремя обращается к специалистам-аллергологам. Впрочем, разновидностей аллергии несколько, и на май-июнь выпадает самый пик одной из наиболее распространенных – поллиноза.

Кому ненастье в радость

...Не успели вы выйти на улицу, как в горле запершило, из носа потекло... Вот уже и чихнуть поневоле захотелось. Дальше – больше: глаза слезятся, голова заболела. И это в чудесный солнечный день! Речь не о банальной простуде, а о поллинозе или в просторечии «пыльцевой аллергии» – заболевании, симптомы которого обычно проявляются так внезапно и практически молниеносно выводят человека из строя.

– Строго по-научному аллергия – повышенная чувствительность (сенситизация) организма к воздействию определенных факторов среды (аллергенов), – говорит врач-аллерголог Ирина Буркова.

– Чаще всего она выражается в появлении насморка, слезотечения, сильного жжения, рези и зуда в глазах, сыпи на кожных покровах. Иногда развиваются тяжелейшие приступы бронхиальной астмы. Но коль речь идет о конце весны – начале лета, то и враг вполне конкретный – это поллиноз, вызываемый попаданием в организм пыльцы определенных видов растений.

Аллергическую реакцию может вызвать пыльца любого растения, но массовые заболевания провоцирует, как правило, пыльца ветро – и смешанно-опыляемых растений. Именно они вырабатывают чрезвычайно большое количество пыльцевых зерен размером от 12 до 35 мкм, которые легко переносятся ветром на дальние расстояния. В первую очередь имеется ввиду

пыльца растений, широко распространенных в конкретном регионе, т. к. пыльцевых зерен должно быть достаточно много, чтобы вызвать болезненную чувствительность организма. При этом в хороших погодных условиях, с низкой влажностью и высокой температурой, пыльцевые аллергены активнее. При повышенной влажности воздуха и дождливой погоде – наоборот. Увы, аллергикам ненастье в радость...

Когда придет пора цветения?

По словам кандидата географических наук Ольги Дзюба, покинувшая пыльник свежая пыльца очень активна и благодаря трехслойной оболочке устойчива к воздействиям разного рода факторов. Ее не разрушают ни концентрированные кислоты, ни щелочи, ни высокие температуры! Пыльцевые зерна, попадая на слизистые оболочки человека, разбухают, их аллергенное содержимое через апертур (истончения в оболочке) изливается наружу и всасывается в кровь и лимфу, вызывая реакцию организма.

РЕКЛАМА

16-я МЕЖДУНАРОДНАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ВЫСТАВКА
16th INTERNATIONAL SPECIALIZED EXHIBITION

2009

аптека



Министерство
здравоохранения
и социального развития
Российской Федерации

Ministry of Healthcare
& Social Development
of Russian Federation



ВЫСТАВКА СПЕЦИАЛИСТОВ
НА БЛАГО ЛЮДЕЙ

МЕДИКО-ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ
КОНГРЕСС

10-13 НОЯБРЯ
NOVEMBER

МОСКВА, СК «ОЛИМПИЙСКИЙ» | MOSCOW, SC «OLYMPISKY»



Организатор / Organizer:

ЕВРОЭКСПО

www.euroexpo.ru

www.aptekaexpo.ru

www.euroexpo-vienna.com

Для каждой климатической зоны характерны свои пыльцевые аллергены. На Северо-Западе России это преимущественно ветроопыляемые древесные и кустарниковые растения (вяз, лещина, ольха, ива, береза), а также луговые травы, такие как лисохвост, мятлик, тимopheевка. У здорового человека пыльца не вызовет ухудшения самочувствия. Иная картина у тех, у кого повышенная чувствительность: для проявления заболевания иногда бывает достаточно попадания на слизистые носа всего нескольких пыльцевых зерен.



Очень важно точно знать, что именно вызывает столь неприятную реакцию. Для этого проводятся аллерготесты, позволяющие определить реакцию организма на наиболее распространенные аллергены (хотя это удается не всегда). Человек, зная причину поллиноза, уже сам ориентируется в периоде цветения конкретного растения, учитывает, в какой местности количество пыльцы больше и т. д.

И таблетка, и диета

Окончательный диагноз аллергику поставит врач, которого больному нужно посещать регулярно. Как правило, прием ведется в лечебных учреждениях, входящих в районные

аллергологические службы, – адрес можно узнать в поликлинике по месту жительства. Там же аллерголог назначит необходимые лекарства.

Есть и более длительный, но весьма эффективный путь лечения поллиноза: примерно за полгода до появления в воздухе пыльцы цветущего растения пройти курс специфической иммунотерапии: постепенного введения в организм больного экстракта аллергена во все возрастающих концентрациях. В результате организм теряет чувствительность к его воздействию. Причем, чем моложе пациент – тем выше шансы на успех, поэтому такое лечение особенно актуально для детей, страдающих поллинозом.

Поможет и профилактика с помощью некоторых препаратов, которые человек начинает принимать за две недели до цветения аллергена.

...К сожалению, закончить на оптимистичной ноте не получается – ситуация с поллинозом, как и с аллергией в целом, с каждым годом ухудшается. Пожилые люди рассказывают, что в пору их молодости аллергия была в диковинку. Но за последние 40-50 лет уже даже число астматиков возросло в 20 раз! За загрязнение окружающей среды приходится платить...

Олег Николаев

Антиполлинозовы советы

Если лечение поллиноза – удел специалистов, то отчасти решить проблему защиты от попадания аллергенов в организм может сам больной, используя простые рекомендации:

1. Наибольшая концентрация пыльцы в воздухе наблюдается рано утром и в сухие жаркие дни, поэтому в это время лучше не выходить на улицу.
2. По возможности не открывайте окна, особенно в ранние часы (желательно до вечера). Пользуйтесь очистителями воздуха, улавливающими пыльцу растений.
3. Избегайте выездов на природу, где высока концентрация аллергенов.
4. При выходе на улицу пользуйтесь солнцезащитными очками.
5. Чаше принимайте душ, смысывающий пыльцу.
6. Плотно закрывайте окна в машине, особенно за городом.
7. Планируя отпуск, узнайте сроки цветения растений в районе предстоящего отдыха. Кстати, на морском побережье и в горах содержание пыльцы в воздухе всегда ниже.

Гормональная контрацепция без генетического исследования: насколько это опасно?

РЕКЛАМА

В настоящее время гормональная контрацепция рассматривается как золотой эталон противозачаточных средств. Но несмотря на все преимущества гормональных препаратов как метода контрацепции, не стоит забывать и об их побочных эффектах.

В первую очередь, это увеличение частоты тромботических осложнений (венозные тромбозы, тромбоэмболии и пр.).

Вообще, причинами развития тромбоза являются мутации в определенных генах. Однако если в геноме женщины есть такие полиморфные гены, вероятность того, что это клинически проявится, далеко не 100%. Осложнения могут возникнуть на фоне беременности, длительной иммобилизации и приема оральных контрацептивов и гормональной заместительной терапии (ОК и ГЗТ).

Риск возникновения венозных тромбозов на фоне применения оральных контрацептивов повышается в 30-50 раз.

Таким образом, женщина, не знающая особенностей своего генома, начиная

прием ОК, подвергается высокому риску развития тромбофилии, которая может привести к инсульту, инфаркту, бесплодию, привычному невынашиванию беременности и т.д.

Генетическое исследование - оценка риска возникновения заболевания

Лучший способ лечения болезни – ее предотвращение. Такая концепция полностью принята в современном медицинском мире. Поэтому женщинам, планирующим прием оральных контрацептивов, мы рекомендуем пройти генетическое тестирование.

Какие гены необходимо обследовать?

В профиль «Гормональная контрацепция (ОК и ГЗТ)» вошли 8 генов, значение которых в развитии тромбофилии доказано. Это группа генов свертывающей системы крови (полиморфизмы генов протромбина, фактора V, фибриногена, ингибитора активатора плазминогена, тромбоцитарного рецептора фибриногена, интегрин альфа-2) и гены метаболизма цистеина (полиморфизмы гена метилентетрагидрофолатредуктазы).

Данный вид генетического тестирования также показан следующим пациентам:

- находящимся на гормональной терапии;
- с рецидивирующими тромбозами или эпизодами тромбоза в анамнезе; с варикозной болезнью вен нижних конечностей;
- с тромбозами необычной локализации (синдром Бадда-Киари, мезентериальный тромбоз, тромбоз церебральных вен);
- с отягощенным акушерско-гинекологическим анамнезом (невынашивание беременности, гестоз, патология плода и др.);
- с отягощенным семейным анамнезом (наличие родственников с тромботическими осложнениями в возрасте до 50 лет – тромбозы глубоких вен, тромбоэмболия легочной артерии, инсульт, инфаркт миокарда, внезапная смерть).

Узнать подробнее о генетическом исследовании, получить консультацию специалиста и пройти исследование вы можете в клиниках МедВедь.



Лист. № 78 "01" 000322 от 12.5.2005

МЦ «МедВедь»:

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

«Прилетит» или «пронесет»?

Этот вопрос о свином гриппе один из наиболее актуальных

Вести о свином гриппе схожи с фронтовыми сообщениями: он все ближе к границам России, за рубежом столько-то пострадавших, столько-то смертельных случаев... Насколько велика опасность? Появились ли эффективные способы защиты? Каков наиболее вероятный прогноз развития событий?

Это заболевание новое только отчасти. По словам ученого секретаря НИИ гриппа РАМН Тамары Лобовой, случаи свиного гриппа регистрировались и ранее, но его широкого распространения среди людей не было. Им заболевали работники, обслуживающие на фермах свиное поголовье. На этот раз вирус мутировал и приобрел способность передаваться от человека к человеку.

По официальным данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) по состоянию на 10 мая в 29 странах свиным гриппом заболели 4379 человек, из которых 49 умерли. Степень угрозы ВОЗ по-прежнему оценивает на 5 уровне, т. е. когда распространение вируса от человека к человеку зарегистрировано как минимум в двух странах одного региона.

В России заболевших нет, но все необходимые меры профилактики предпринимаются. В городе на Неве, как сообщил начальник отдела эпидемиологического надзора управления Роспотребнадзора по Санкт-Петербургу Олег Парков, из ряда стран запрещен ввоз свинины, проводится контроль на воздушном транспорте. Организовано взаимодействие с заинтересованными службами и ведомствами. Приняты меры по организации диагностики и мониторинга возможных случаев заболевания.

Вирус не смертельный и даже не всегда заболевание протекает в тяжелой форме – оно поддается лечению. По словам помощника генерального директора ВОЗ Кэйдзи Фукуды, данная разновидность гриппа приводит к смерти лишь малой части пациентов. Однако в случае пандемии болезнь поразит очень много людей, и, следовательно, число жертв будет довольно большим. Впрочем,



названный «свиным гриппом», не опаснее обычных сезонных гриппозных заболеваний, поэтому профилактики должны быть как при обычном гриппе: витамины, иммуностимуляторы и хорошо всем знакомые народные способы. Нагнетание всеобщей истерии еще никого не спасало». По ее словам, никаких новых лекарственных средств в

данном случае не требуется: существующие противогриппозные препараты вполне могут справиться с вирусом нового гриппа штамма H1N1. Но это отнюдь не означает, что нужно проявлять беспечность. Если человек заболел гриппом, то в любом случае нужно не уходить в «подполье», намереваясь тихонько отлежаться в течение недели, а вызвать врача. Чем раньше придет медпомощь, тем выше шансы благополучно выздороветь. Ведь свиной грипп, как свидетельствует опыт пострадавших от него стран, тоже лечится. Так если в Мексике из 506 заболевших умерли 19 человек, то в США из 226 – всего один (данные на 4 мая). Главное, своевременно распознать

Достаточно оптимистичные оценки дают и отечественные специалисты. Так член комитета по охране здоровья Государственной Думы РФ Татьяна Яковлева заявила журналистам: «Вирус штамма H1N1, несправедливо

болезнь. Тем более, что основные симптомы заболевания схожи с симптомами простуды и обычного гриппа: повышенная температура, головная боль, боли в мышцах, в некоторых случаях – диарея и рвота.

Власти США уже заявили, что рассчитывают на появление вакцины против вируса гриппа A/H1N1 к осени нынешнего года. Другое дело, что, как и вакцина против обычного гриппа, такая прививка не будет гарантировать стопроцентной защиты – риск заболеть снизится в 1,4-1,7 раза. Зато удастся избежать осложнений от этого заболевания, что, согласитесь, тоже немаловажно.

Образцы нового штамма вируса гриппа A/H1N1 доставлены из США и в Россию. Ученые смогут заняться исследованием генома вируса, проверят разработанные ранее тест-системы, а также, возможно, разработают вакцину. Вспомним: ранее в НИИ гриппа была успешно получена и опробована вакцина от птичьего гриппа. Кроме него штаммом вируса гриппа A/H1N1 будут заниматься в Государственном научном центре вирусологии и биотехнологии «Вектор» и ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора, в НИИ вирусологии имени Д. И. Ивановского РАМН.

Подготовила
Наталья Золотарь

Много шума и... ничего?

Свиной грипп или по-научному новый вирус гриппа A/H1N1 – не первая опасность, вокруг которой такой ажиотаж в СМИ. Всякий раз рисовались вселенские масштабы бедствия и нагнеталась нешуточная истерия. К примеру, в январе 2006 года прогнозировалось, что даже по «мягкому» сценарию в результате эпидемии птичьего гриппа «средней тяжести» в США заболеет примерно треть населения

США, в госпитали попадут 734 тысячи американцев и погибнут 207 тысяч человек.

Проходило время и об очередной напасти забывали. Между тем, весьма любопытной посмотреть: так ли велики оказались потери? Отнюдь (см. таблицу): от «обычного» ежегодного гриппа в сезон умирает куда больше людей. Конечно, это во благо. Но вот только стоило тогда копыта ломать и доводить до стресса население?

Заболевание	Срок	Заболевших в мире	Умерших в мире
Атипичная пневмония (тяжелый острый респираторный синдром)	2002-2004	8437	813
Птичий грипп (вирус H5N1)	2003-2008	361	227
Обычный сезон гриппа в мире	1 годовой сезон	300 млн. – 500 млн.	500 000

Памятка

Всемирной организации здравоохранения

«Что я могу сделать?»

1. КАК Я МОГУ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ВИРУСА ГРИППА СВИНЕЙ ТИПА А(H1N1)?

Используйте общие меры по профилактике гриппа:

- избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (температуры) и кашель;
- тщательно и часто мойте руки водой с мылом;
- придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность.

2. КАК МНЕ СЛЕДУЕТ ЗАБОТИТЬСЯ О БОЛЬНОМ ДОМА?

Изолируйте больного от других, по крайней мере, на расстоянии не менее 1 метра от окружающих.

Прикрывайте свой рот и нос при осуществлении ухода за больным. Для этой цели подойдут либо серийно выпускаемые, либо самодельные маски, при условии, что их можно утилизировать или дезинфицировать после использования.

Тщательно мойте руки водой с мылом после каждого контакта с больным.

Постоянно проветривайте помещение, в котором находится больной. Для проветривания используйте окна и двери.

Содержите помещения в чистоте, используя моющие хозяйственные средства.

Если вы живете в стране, где имеют место случаи данной инфекции, следуйте дополнительным указаниям, выработанным национальными и местными органами здравоохранения в вашей стране.

3. ЧТО МНЕ СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ МНЕ КАЖЕТСЯ, ЧТО Я ЗАБОЛЕЛ?

Если вы чувствуете себя нездоровым, имеете высокую температуру, кашель или боли в горле:

– *оставайтесь дома и не ходите на работу, в школу или места скопления людей.*

– *отдыхайте и принимайте большое количество жидкости.*

– *прикрывайте рот и нос имеющимися одноразовыми платками во время кашля и чихания, и утилизируйте использованные платки должным образом.*

– *тщательно и часто мойте руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания.*

Сообщите семье и друзьям о вашей болезни и попробуйте избегать контакта с людьми.

4. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ МНЕ ТРЕБУЕТСЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ?

Вызовите врача на дом и расскажите о ваших симптомах. Объясните, почему вы считаете, что у вас грипп типа А(H1N1) (например, если вы недавно совершили поездку в страну, где имеют место вспышки среди людей). Следуйте совету, который вам дадут.

Если невозможно связаться с вашим учреждением здравоохранения заранее, сообщите о вашем подозрении на инфекцию, как только прибудете в данное учреждение.

Прикрывайте нос и рот во время поездки.

анаферон

ИММУНОМОДУЛЯТОР С ПРОТИВОВИРУСНОЙ АКТИВНОСТЬЮ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ



Per. № 000372/01-2001
Per. № 003362/01

АНАФЕРОН – ПОМОЖЕТ ЗАБЫТЬ О БОЛЬНИЧНОМ!

**Консультации по применению препарата
вы можете получить по телефону:
(495) 688-92-07 с 10 до 17 часов по рабочим дням.
www.anaferon.ru**

Приказано поторопиться...

Вскоре после праздников, 13 мая, состоялось очередное заседание комиссии правительства РФ по предупреждению завоза и распространения на территории России заболеваний, вызванных высокопатогенным вирусом гриппа (свиной грипп). Открыл его руководитель комиссии – первый вице-премьер РФ Виктор Зубков.

По его мнению, отсутствие больных свиным гриппом говорит об эффективности и адекватности превентивных мер, принимаемых соответствующими российскими службами. Вместе с тем, Зубков считает, что «расслабляться рано». Он подчеркнул, что «специалисты профильных служб и надзорных органов на местах должны быть готовы оперативно отреагировать в случае выявления нетипичных случаев гриппозных заболеваний».

Первый вице-премьер дал поручение продолжить

в стране работу по созданию вакцины, способной эффективно противостоять новому заболеванию: «Штаммы этой болезни мы уже получили. Надо активизировать работу ученым. Если здесь нужны дополнительные финансовые средства – вносите проект постановления».

По данным Роспотребнадзора, ситуация в мире с новым вирусом гриппа оценивается как напряженная, и в субъектах РФ проводится соответствующая профилактическая работа. В частности, продолжается наблюдение за состоянием здоровья пассажиров, прибывающих авиатранспортом из неблагополучных в эпидемическом отношении стран. Произведено дооснащение санитарно-карантинных пунктов необходимым оборудованием для термометрии.

**По материалам
информагентств**

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ РЕКОМЕНДОВАНА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА.

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



Продолжение. Начало в предыдущих номерах.

В каждой части публикуемого самоучителя мы писали о тех заболеваниях, которые вызываются лишним весом. Теперь очередь дошла и до самого страшного... До рака.

Рак, несомненно, относится к «убийцам» и также может быть вызван ожирением. Я решил рассмотреть эту тему отдельно. Это сделано потому, что мы, несмотря ни на что, больше всего в жизни боимся именно рака. Так почему же мы не боимся ожирения? Ведь уже доказано, что ожирение вызывает рак у 14% мужчин и 20% женщин. То есть каждая пятая полная женщина умрет от рака только потому, что она имеет пышные формы!

Толстый жировой слой приводит к переизбытку в организме человека эстрогена и других стероидных гормонов, которые играют решающую роль в появлении рака груди и рака эндокринных желез. Ожирение также ведет к переизбытку инсулина, что при-

знавалось предпосылкой для возникновения рака еще в ранних исследованиях.

Лишний вес не только влияет на появление рака, но и сильно усугубляет его симптомы и последствия. Отчасти это объясняется тем, что полные люди с неохотой идут к врачам – либо потому что стыдятся своего внешнего вида, либо из-за сложностей передвижения. У людей с избыточным весом, как правило, гораздо сложнее выявить рак, потому что у них слишком толстый жировой слой. Лечение рака у полных людей также связано со значительными проблемами, поскольку жировой слой впитывает препараты химиотерапии.

Кроме того, ожирение, как правило, сопровождается отрыжкой – выбросом в пищевод желудочных кислот. Это, в свою очередь, влияет на возникновение рака пищевода, распространенность которого значительно увеличилась за

последние два года. Однако ученым еще многое предстоит узнать о биологических связях избыточного веса и рака.

Проведенные социологические опросы выявили одну интересную особенность. Более 60% опрошенных людей с лишним весом заявили, что хотят похудеть для того, чтобы лучше выглядеть. И только 14% сказали, что хотят похудеть для того, чтобы быть более здоровыми. Не более 5% людей отдавали себе отчет, что лишний вес может привести к раку, инфаркту, инсульту или сахарному диабету.

Отсюда и те неудачи, которые терпит практическая медицина в попытках снизить лишний вес своих пациентов. Проблема в мотивации людей, желающих снизить свой вес.

– Ну, подумаешь, какая ерунда. Не получилось похудеть! Я и так хорошо собой. Пусть меня любят такую, какая я есть.

Худеть необходимо, в первую очередь, для своего здоровья. Стройность и красота будут вам подарком!

Когда вы решили начать худеть, вы объявили войну. Но

не войну самому себе. Было бы глупо предположить, что кто-нибудь выиграет войну с самим собой. Ведь в войне обязательно кто-нибудь должен проиграть. Войну вы объявляете своим злейшим врагам: раку, атеросклерозу, инфаркту, инсульту, сахарному диабету, остеохондрозу, артрозам и др.

В результате победы ваши трофеями окажутся: здоровье, долголетие и, конечно же, красота.

Урок № 8 Начинаем движение

Во всех книгах, посвященных теме борьбы с лишним весом, даны рекомендации по двигательному режиму. Суть их сводится к тому, что для того чтобы похудеть, необходимо проводить тренировки средней интенсивности по 30-40 минут в день. Советуют ходить пешком до 2-х часов в день, бегать трусцой или заниматься в спортивных залах. Это, вроде бы, всем понятно. Но только не всегда выполнимо.

УРОГЕНЕТАЛЬНАЯ ТЕРМО-ВИБРО ПОДУШКА

РЕКЛАМА

Тепловая (инфракрасное тепло длинноволнового спектра), вибрационная система, созданная для повседневного применения. Предназначена для повседневного восстановления и нормализации работы органов малого таза, толстого и тонкого кишечника, органов и систем выделения и репродукции.

Механизм действия: основан на целебном влиянии биокерамики «Ondol», лечебные свойства которого на Востоке используют не одно тысячелетие. Нагретый «Ondol» обладает способностью нормализовывать обменные процессы в капиллярном русле кровообращения, восстанавливая температурный баланс человека, оптимизирует концентрацию ионов Ca^{++} , K^{+} , Fe^{++} , S^{++} и Se^{++} в плазме крови. Активно нейтрализует яды и токсины, выводит шлаки и особенно продукты распада алкоголя (формалины и формальдегиды). Эффективно поддерживает водноэлектролитное равновесие в тканях и органах. И за счет эффекта резонансной терапии поддерживает баланс питательных веществ (разрушая избыток жировых отложений, структурируя белковые и углеводные молекулы).

Специальная биокерамика, покрытая керамикой из турмалина обладает повышенной способностью генерировать отрицательно заряженные ионы и за счет сочетающегося воздействия керамики, ионотерапии вибрационного воздействия восстанавливает физиологическую работу предстательной железы, эрективную функцию, улучшает сперматогенез. Способствует нормализации микрофлоры кишечника, мочеполовых путей. Убирает воспалительные процессы в яичниках и женских половых путях. Эффективно лечит геморроидальные проявления, анальные трещины и парапроктиты.

Быстро снимает болевые ощущения в заднем проходе, болезненные пред- и постменструальные синдромы. Эффективен при запорах.

Способен работать от «прикуривателя» в автомобиле, незаменим при длительных поездках в автомобиле.

Подушка «Ondol» предлагает современному человеку незаменимый комплекс лечебных и профилактических процедур, выполняемых в приятном и комфортном режиме.

Большой выбор товаров для здоровья (официальное представительство Южно-Корейской компании «Лонг Лайф» в Санкт-Петербурге): массажные кровати, вибромассажеры и роллинг-массажеры с инфракрасной терапией, лимфодренажные сапоги, массажные подушки, низкочастотный пояс для похудения, нефритовые маски и грелки, коврики из турмалиновой керамики, матрасы из нефрита с турмалиновой керамикой.

МАССАЖНЫЕ КРОВАТИ.....82500 р. 72500 р., 60000 р., 50000 р.
НЕФРИТОВАЯ МАСКА.....2100 р. 1000 р.
НИЗКОЧАСТОТНЫЙ ПОЯС ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ18000 р. 13650 р.
ЛИМФОДРЕНАЖНЫЕ САПОГИ36500 р. 30450 р.
УРОГЕНЕТАЛЬНАЯ ТЕРМО-ВИБРО ПОДУШКА ..15500 р. 10700 р.

Магазин-салон «Все для здоровья», ст. м. «Ладжская», ул. Коммуны, 50, тел. 336-10-92. Без выходных 10⁰⁰-20⁰⁰

Если человек носит на себе 20-30, а то и 40 лишних килограммов, его крайне сложно заставить делать физические упражнения в таком режиме. Даже хорошо тренированный спортсмен, облаченный в специальный костюм с утяжелителями весом в 30 килограммов, не выдержит 30-минутной пробежки в среднем темпе. А мы имеем дело отнюдь не со спортсменами, а с обычными людьми, имеющими значительный лишний вес. Более того, люди с избыточным весом и стали такими, потому что не привыкли к физическим упражнениям. За исключением бывших спортсменов, которые очень часто после окончания своей спортивной карьеры набирают много лишних килограммов.

Если обычного тучного человека, не привыкшего к физическим упражнениям, поставить на беговую дорожку, это вызовет у него крайнюю усталость и раздражительность. Такой человек быстро поймет, что спорт – это не для него. И что лучше уж на всю жизнь остаться с лишним весом, чем подвергать себя таким «издевательствам». Или пусть лучше сделают какую-нибудь операцию или дадут какую-нибудь таблетку, но не мучают на вело-тренажере или на беговой дорожке.

Без физических упражнений нам не обойтись. Но к ним нужно приступать осторожно и поэтапно. При этом мы должны полностью понимать, что именно происходит в нашем организме при той или иной физической нагрузке.

Для начала немного теории

Во время физических упражнений мы расходует определенное количество энергии. В самом начале тренировки, в первые 10 секунд, используется энергия расщепления креатинфосфата. Это самый быстрый способ получить много энергии. Именно благодаря мгновенной концентрации такого вида энергии, человек в минуты опасности может вытворять чудеса. Например, перепрыгнуть двухметровый забор, убегающий от дикого животного, или забраться на дерево, на котором нет суч-

ков. Для высвобождения этой энергии кислород не требуется. Поэтому этот процесс носит название анаэробный, то есть протекающий без кислорода. После того, как были использованы запасы креатинфосфата, включается путь расщепления гликогена. Запасы гликогена имеются в печени и мышцах. Для извлечения энергии с расщеплением гликогена кислород также не нужен. Такой вид энергии расходуется в течение последующих 3-4 минут физической активности. Через 4 минуты от начала тренировки включается аэробный (в присутствии кислорода) способ получения энергии. Это энергия от сжигаемых жиров. Поэтому длительные занятия спортом средней интенсивности, направленные на использование запасов жира, получили название «аэробика».

В нашем арсенале имеются два типа физических упражнений.

Первый тип – это короткие по длительности и интенсивные по силе упражнения – анаэробные. Для того чтобы тратить запасы гликогена и, соответственно, стимулировать печень использовать углеводы на синтез гликогена, а не жира. Ведь если мы не будем использовать запасы гликогена, то организм перестанет его накапливать и заменит жиром.

Второй тип физических упражнений – аэробный. Это длительные по времени (20-30 минут) и не интенсивные по силе тренировки. Они служат для уменьшения запасов жира. Но к таким тренировкам мы прибегать не будем по целому ряду причин.

Во-первых, заставляя организм сжигать жир, мы даем ему «понять», что жир – это основной для нас источник энергии. И что именно в жире мы и нуждаемся. Это приведет к тому, что наш организм при первой же возможности займется пополнением жировых запасов.

Во-вторых, те рекомендации, которые сложно выполнять, мы давать не будем. В повседневной жизни далеко не все могут себе позволить потратить целый час на спортзал. Да и не у каждого найдутся деньги на посещение тренировок.

В-третьих, не все, попросту, выдержат такие длительные нагрузки.

Для того чтобы организм перестал считать жир необходимым для него запасом энергии, нужно дать ему понять, что он нуждается в другом источнике энергии – гликогене. Пусть его и накапливает. От жира, за ненадобностью, организм постепенно сам освободится.

Добиться этого можно, ежедневно выполняя ряд физических упражнений, общая длительность которых в течение суток будет не больше 10-15 минут.

Утренняя зарядка!

5 минут интенсивных упражнений. 5 минут – это время, за которое по радио не успевают прозвучать и две песни. 5 минут может выделить для себя любой, даже самый занятый человек. В утренней зарядке заложен великий смысл. Мы заряжаемся энергией. С самого утра мы поднимаем уровень об-

мена веществ. А это уже само по себе приведет к сжиганию лишнего жира. На тренировке важно не то, сколько калорий вы сожжете за время упражнений, а то, сколько их сгорит после тренировки. Чем интенсивнее вы выполняли упражнения, тем дольше продолжается процесс сгорания калорий. После интенсивной утренней зарядки следовой эффект сгорания жиров продолжается до 5-6 часов! Чего нельзя сказать о занятиях в среднем темпе. После них следовой эффект длится не более 1,5 часов. И общий энергетический результат будет выше у 5-минутной интенсивной тренировки против 30-минутного бега трусцой.

Перед обедом и ужином сделайте серию коротких физических упражнений по 2-3 минуты. После таких упражнений расходуется гликоген, а это значит, что повышается уровень сахара в крови. Это, в свою очередь, ведет к значительному снижению чувства голода. Такие упражнения

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 «НЕВЕКОМ», которая и отвечает за ускорение процесса жиросжигания.

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

■ Снижение аппетита (Худия Горгонии, Аминокислотный хелат Хрома и Ванадия)

■ Сжигание накопленных жировых запасов (Гарциния Камбоджийская, экстракт Зеленого чая, Кальция пируват).

Таким образом, прием «НЕВЕКОМа» поможет 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 «НЕВЕКОМа» 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 «НЕВЕКОМ» + «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 Здоровья 301-09-29

Телефон в Москве: (495) 765-72-23

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

Сам. о.ос. пер. № 77-99-23.3.1.1688.1.06 от 02.11.2006 г. Сам. о.ос. пер. № 77-99-23.3.1.1688.1.06 от 02.11.2006 г.

► перед обедом и ужином позволят вам естественным образом значительно уменьшить порции в ваших тарелках. А тот факт, что сразу же после физической активности вы даете своему организму поест, вызывает у вас выработку положительной реакции на физические упражнения вообще. Через некоторое время вы начнете испытывать потребность в физических упражнениях. Нужно развивать и поддерживать в себе развитие таких привычек. Пища – это лучшая награда. Наградите себя за героизм. За то, что делаете над собой усилие и занимаетесь спортом.

Итого за день вы наберете 10 – 15 минут физических упражнений. Поверьте, этого будет достаточно. Главное – это выполнять упражнения регулярно.

Представьте себе, что вы можете отжаться от пола всего один раз. Это нетрудно проверить. Если у вас получилось отжаться от пола один или несколько раз, значит, этот результат вы можете улучшить. Каждый день вы выполняете

по одному отжиманию, и через две недели выясняется, что вы уже можете отжаться не один, а три или даже пять раз. Нет таких задач, которые человек не смог бы выполнить. Все дело в желании и настойчивости.

Еще раз напомним. Мы занимаемся изменением образа жизни, который приведет нас к стройности и к здоровью, и уберечь от смертельных болезней. Еще точнее, мы занимаемся выработкой новых привычек. Так вот, утренняя зарядка – это очень важная и хорошая для нас привычка. Как именно вы ее будете выполнять, не очень-то и важно. Главное – это делать упражнения довольно интенсивно и не долго. Общее время зарядки не должно превышать 10-12 минут (с учетом перерывов между упражнениями).

Если вы сторонник бега, то я могу посоветовать вам интервальный способ тренировки.

Заключается он в следующем: 1 минуту вы бежите максимально быстро, затем 2 – 3 минуты бежите трусцой. После повторяете три – четы-

ре раза такие циклы из ускорений и бега в среднем темпе. Такой способ бега позволит вам добиться гораздо более выраженных результатов, по сравнению с 40-минутным бегом в среднем темпе.

Самое главное, мы должны помнить, что физические упражнения мы делаем не для того, чтобы сжигать жир, а для того, чтобы ускорить обмен веществ. Если мы будем насильно заставлять организм сжигать жир, то он, компенсируя расход, будет его накапливать при первой же возможности. Это наглядно видно на примере бывших спортсменов. Они редко бывают стройными. За долгие годы длительных тренировок организм перестроился и стал испытывать постоянную потребность в жире. Именно его он и накопил, как только активные тренировки закончились. Бывшие спортсмены и тренеры аэробики довольно часто бывают очень полными. Подумайте об этом.

ИТОГИ ЭТОГО УРОКА:

1. Физические упражнения нужны.
2. Длительные физические нагрузки средней интенсивности могут провоцировать накопление жира.
3. Короткие и интенсивные упражнения направлены на ускорение обмена веществ и являются наиболее правильными для решения задачи снижения веса.
4. Утренняя зарядка длительностью 5-10 минут должна войти в повседневную привычку.
5. Серия коротких интенсивных упражнений длительностью до 3-х минут перед обедом и ужином помогут добиться еще больших результатов. Это дает еще большее ускорение обмена веществ и снижение аппетита перед приемом пищи, за счет расщепления гликогена и высвобождения глюкозы.
6. Начните делать физические упражнения прямо сегодня.

Петр Ивченков

Продолжение материала в следующем выпуске журнала.
Дата выхода июньского номера – 19 июня 2009 года.

Читателям на заметку...

По данным Управления Роспотребнадзора в Санкт-Петербурге в 2007 году зарегистрировано 18 485 больных паразитарными болезнями, из них 62% составляют протозоозы – заболевания, вызванные одноклеточными паразитами. Из числа заболевших 72 % приходится на детей до 14 лет.

НЕТ ПАРАЗИТАМ!

Самым распространенным заболеванием является лямблиоз, возбудителем которого является кишечное жгутиковое простейшее – *Lambliа intestinalis* – лямблия. Лямблиоз поражает тонкую кишку и сопровождается аллергическими (дерматиты, кожный зуд, экзема и т.д.), диспептическими (тошнота, горечь во рту, боли в животе, нарушения стула) и неврологическими (слабость, сонливость, раздражительность, головокружения и головные боли) симптомами. У детей чаще первыми симптомами будут бледность кожи, снижение аппетита и плохая прибавка в весе, «темные круги» под глазами.



В помощь **всем**, чей организм оккупировали лямблии, сибирские ученые компании «Биолит» выпустили натуральное, высокоэффективное, безопасное средство для профилактики и комплексной терапии лямблиоза –

ТАНАКСОЛ ПЛЮС,

в составе которого только экстракты лечебных трав.

● Экстракт **пижмы** оказывает желчегонное, спазмолитическое, противопаразитарное действие.

- Экстракт **полыни** возбуждает аппетит, обладает противовоспалительным, противогрибковым и противомикробным действием.
- Экстракт **солянки холмовой** надежно оберегает клетки печени, оптимизирует ее функции.
- Экстракт **тысячелистника** оказывает противовоспалительное действие
- Многолетние исследования препарата доказали не только его высокую эффективность при лечении лямблиоза (81 – 82%), но и абсолютную безопасность применения.

Танаксол плюс обладает «травяным», чуть горьковатым вкусом, не токсичен, его курсы можно повторять, он не только борется с паразитами, но и предупреждает повторное заражение.

**ЭФФЕКТ ТАНАКСОЛА
НАДЕЖЕН И ПРОСТ:
ЗДРАВСТВУЙ, ЗДОРОВЬЕ
– ПРОЩАЙ, ЛЯМБЛИОЗ!**

**Спрашивайте
в аптеках города!**

phytoneering

Целебная сила растений

НЕ СДАВАЙТЕСЬ В ПЛЕН ГОДАМ!

В природе всегда вслед за жарким солнечным летом неизбежно приходит осень. В нашей жизни на смену беззаботной молодости приходит зрелость. Недаром в переводе с греческого «климактерий» означает «ступенька». На климактерический период приходится более 30 лет жизни. Действительно, это – очередная ступенька длинной лестницы жизни, но никак не финал, как кажется некоторым! Попробуем разобраться, что происходит в организме женщины с приходом «осени жизни», и что можно сделать, чтобы эта осень стала золотой, без ненастных дней.

С приходом менопаузы в яичниках постепенно снижается выработка гормонов эстрогенов. Эти гормоны в женском организме оказывают влияние практически на все органы и системы. Не только органы половой системы реагируют на дефицит эстрогенов, но и сердечно-сосудистая, костная системы, кожа и слизистые оболочки. Изменения происходят во всем организме. Конечно, природой такие изменения предусмотрены, и часть женщин (около 15%) не отмечают никаких признаков климакса. Однако, большинство женщин в менопаузе отмечают те или иные климактерические проявления. Самыми ранними из них являются так называемые «приливы» – приступы жара и потливости, внезапно возникающие на протяжении суток. По количеству приливов можно судить о тяжести климакса – при легкой степени число приливов не превышает 10 в сутки, от 10 до 20 приливов бывает при среднетяжелом климактерическом синдроме, наличие более 20 приливов за сутки говорит о тяжелом климаксе. Справедливости ради нужно сказать, что подавляющее большинство женщин испытывают легкие и среднетяжелые приливы, лишь у четверти женщин климактерический синдром протекает тяжело. На фоне приливов существенно нарушается качество сна – он становится поверхностным, с частыми пробуждениями. Как следствие – плохое самочувствие, рассеянность, сонливость. У ряда женщин с приходом менопаузы начинаются проблемы с артериальным давлением, и эти изменения ученые также связывают с дефицитом эстрогенов. Считается, что эстрогены оказывают защитное влияние на сосуды и сердце. Их дефицит приводит к существенному росту сердечно-сосудистых заболеваний у женщин старшего возраста. Если в сорокалетнем возрасте по количеству сердечно-сосудистых заболеваний мужчины лидируют, то в возрасте 50-55 лет, когда наступает менопауза, женщины страдают этими заболеваниями чаще чем «сильный пол». Остеопороз – еще одна проблема в менопаузе. За первые

несколько лет климакса кости женщины теряют большое количество кальция, что является причиной резкого увеличения переломов костей у женщин в менопаузе. Наконец кожа, волосы, слизистые оболочки также болезненно испытывают недостаток в эстрогенах. Кожа и слизистые становятся суше, тоньше, меняется качество и густота волос.

Как сделать так, чтобы естественный и неизбежный процесс менопаузы протекал безболезненно и не превратился в болезнь? Начнем издалека. Известно, что у женщин, страдающих в молодости различными нарушениями в эндокринной системе, климактерический период протекает тяжелее. Не игнорируйте проявления мастопатии, предменструального синдрома в молодом возрасте – своевременно пройдите обследование и лечение у акушера-гинеколога, эндокринолога. Поддерживая равновесие в эндокринной системе в молодости, вы обеспечиваете мягкое протекание климактерического периода. Нельзя не упомянуть о здоровом образе жизни и правильном питании. Занятия спортом, контрастный душ существенно облегчают вегето-сосудистые проявления климакса. Замечено, что у женщин, живущих в Японии, практически не бывает климактерических расстройств. Ученые объясняют это большим содержанием соевых продуктов в рационе японок. Соя богата веществами – фитоэстрогенами, схожими с эстрогенами женского организма. Большое потребление их с пищей восполняет дефицит эстрогенов в организме и смягчает течение климакса. Известен целый ряд лекарственных растений, содержащих фитоэстрогены. На их основе создаются безопасные и действенные препараты для лечения умеренных проявлений климакса. Одним из наиболее эффективных и проверенных препаратов такого рода является «Климадинон» от немецкой компании «Бионорика АГ». Это лекарство содержит экстракт растения цимицифуга рацемоза, полученный из высококачественного растительного сырья с помощью уникальной технологии фитонирина (фитоплантация, инжиниринг-технология). Прием препарата позволяет существенно облегчить вегето-сосудистые и психические проявления климакса, уменьшить частоту приливов, восстановить психическое равновесие и нормализовать сон. Длительный прием препарата позволяет улучшить состояние костей, нормализовать уровень холестерина в крови. Климадинон способствует повышению влажности и упругости кожи, а значит, это еще и «внутренний» косметолог, позволяющий уменьшить затраты на косметические средства!

Это лекарство отпускается без рецепта врача, прекрасно переносится и принимается по 30 капель или по 1 таблетке 2 раза в день. Минимальный курс лечения – 3 месяца. Эффект препарата начинает проявляться уже со второй недели приема.

На сегодняшний день существует великое множество средств для лечения климактерического синдрома. Их можно разделить на 2 группы – гормональные и негормональные. Вопрос о назначении этих препаратов решает врач с учетом степени тяжести климакса и имеющихся у женщины заболеваний. Желание самой женщины принимать натуральные, негормональные препараты тоже учитывается. При тяжелых формах климакса, а также при климаксе после удаления яичников абсолютно показано назначение гормональных препаратов. Если же речь идет о нетяжелых формах климакса, конечно, разумнее начать лечение с растительных препаратов, имеющих меньше побочных эффектов и противопоказаний. Необходимо указать, что при наличии миомы матки, заболеваний венозной систе-

мы, болезней печени и желчного пузыря, онкологических заболеваний в прошлом или их высоком риске заместительная гормональная терапия должна назначаться с чрезвычайной осторожностью. В этих случаях риск побочных эффектов от гормонального препарата может перевесить полезный лечебный эффект. Безопасный растительный препарат в такой ситуации предпочтительнее. Кроме того, при назначении заместительной гормональной терапии врач сначала назначает ряд серьезных исследований, исключая серьезных заболеваний, при которых принимать гормональные препараты нельзя. Эти исследования могут занять до нескольких недель. В этот период тягостные проявления климакса может смягчить растительный препарат, для назначения которого предварительное обследование не нужно. Итак, климакс – это непростой этап в жизни женщины, однако, ничего фатального в этом понятии нет. Уделите себе чуточку больше внимания, вы это заслужили. Регулярно посещайте гинеколога, в случаях сомнения пройдите обследование. При выборе лекарственных препаратов отдавайте предпочтение натуральным безопасным и проверенным средствам. Откажитесь от большого количества кофе, сигарет, уменьшите потребление жирной и сладкой пищи. Больше спортивных упражнений, прогулок! Почаще улыбайтесь, думайте о хорошем и не сдавайтесь в плен годам!

РЕКЛАМА

phytoneering Целебная сила растений

Климадинон® / Климадинон® Уно

Не сдавайся в плен годам!

- натуральное негормональное лечение климактерических расстройств
- хорошая переносимость

Per. yd. П. № 014246/01 от 30.07.2007, П. № 014246/02 от 03.04.2007
Р.С. - 001972 от 08.09.2006

BIONORICA
The phytonering company
<http://www.bionorica.ru>

СУ ДЖОК: ПРОСТО И БЕЗВРЕДНО!



Несколько лет назад моей подруге попалась на глаза статья о Су Джок терапии, и она с успехом применила метод массажа на себе. Подруга в то время циститом маялась. Нашла на ладони точку, соответствующую мочевому пузырю, и стала давить на нее вязальным крючком № 3. Боли прошли!

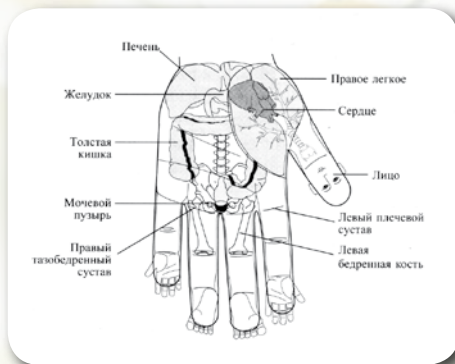
Кисть будто человек

А недавно мне удалось познакомиться с директором Оздоровительно-учебного центра «ЛайфБрайтинг», президентом Санкт-Петербургского Клуба Су Джок «ОННУРИ» Юрием Кузьминым. Это очень интересный человек, у него два высших образования – военно-морское и медицинское. Он мастер Су Джок, имеет и свои авторские методики психологической помощи, а еще Юрий Кузьмин – мастер восточных единоборств. В Архангельске в Центре тренинга и бизнес технологий Северного государственного медицинского университета он проводил курсы по основам Су Джок терапии, о которых стало известно всему городу. Поэтому я не смогла отказать себе в нашем общении.

Уникальный метод разработал профессор Сеульского университета Пак Чжэ Ву. В переводе с корейского «су» означает кисть, а «джок» – стопа.

– Двадцать пять лет назад профессор обратил внимание на то, что некоторые части нашего тела подобны друг другу. Например, кисть, – объясняет Юрий Олегович. – Большой палец похож на голову и шею, и имеет две степени наполнения (две фаланги). Указательный и мизинец соответствуют рукам, безымянный и средний – ногам, а ладонь – туловищу. Если большой палец мысленно переместить вверх, то мы четко увидим человечка. В верхней фаланге большого пальца – голова. В центре этой фаланги с внутренней стороны есть небольшой бугорок – это нос, ниже – рот, чуть выше – глаза и т.д. Вторая фаланга – шея, длинная и красивая. Здесь посередине проходит трахея, а внизу – щитовидная железа. Дальше отходят бронхи и легкие.

Диафрагма – складка на запястье. Сразу под диафрагмой пролегает желудок. Остальные пальцы имеют три сустава, соответствующие кисти, предплечью и плечу, ступне, голени и бедру. Тыльная сторона кисти – спина, а продольная линия, условно делящая кисть пополам – позвоночник. Неслучайное сходство!



Когда человек был далек от цивилизации и пользовался примитивными орудиями труда, ручную копал, пахал и сеял, то постоянно массировал точки на руках. Вот потому и не болел, как мы сейчас. Наши же точки, как выразился Кузьмин, молчат. Многие часто жалуются, мол, руки болят, ломит, ничего не могу взять... А это точки болят. Точки просят, чтобы на них воздействовали. Но мы отвыкли от боли и боимся их трогать. А ведь точки сигнализируют раньше, чем орган начинает болеть.

– А как найти и чем можно массировать эти болезненные точки?

– Есть специальный инструментарий – металлическая палочка с шариком на конце. Очень хорошо воздействовать веточкой малины, у нее положительная энергетика. Но можно и головкой обычной спички поводить по телу. Если у вас болит орган, в месте его соответствия под кожей будет болезненный шарик. Его и нужно массировать. Перестанет болеть орган, и этот шарик исчезнет. Сейчас у нас проходит семинар, и каждый из 15 слушателей, у которых есть та или иная проблема, нашел у себя этот шарик с первого же дня и научился на него воздействовать. И у всех произошло оздоровление. У кого-то исчезла боль, а кто-то просто почувствовал тепло, расслабление. Это говорит о том, что метод очень прост в изучении и использовании. Не нужно механически запоминать, где что находится. Нужно просто знать, где рука, а где нога.

– А почему метод называется «рука-нога»?

– На стопе все то же самое, что и на руке. Также большой палец – голова, руки, ноги. Пятка – живот. Верхняя часть пятки – верхняя часть живота: желудок, поджелудочная железа, печень. И вся стопа – кишечник. На стопе очень хорошо кишечник лечить.

Бывает, приходит пациент, а у него рук ну просто нет. Покрывают или псориазом, или такая проблемная кожа, что человек даже дотронуться до нее не дает, не то что с ней работать. Тогда работаем с ногами. То есть у нас есть четыре, как минимум, возможности воздействовать на организм: на руках и ногах.

Воздействие семенами и цветом

Воздействовать на точки можно и специальными иглами, и магнитами, и различными массажерами (в том числе семенами растений), и цветом, и теплом. Даже применение пиявок благодаря Су Джок приобретает другой смысл.

– Когда применяем так называемую семянотерапию, на точку соответствия больному органу пластином приклеиваем семя. Человек занимается своими делами, а точка массируется. Кроме того, семечко забирает негативную энергию и отдает здоровую. А энергия у семян очень сильная. Они асфальт ломают, когда растут. Когда мы зернышки через 24 часа снимаем, они, бывает, чернеют, лопаются, растворяются. Это говорит о том, что они отдали свою энергию. Если какое-то острое заболевание – боль, спазмы, нужно приклеить проросшее зерно. А если хроническое, зернышко необходимо взять в ладони, погреть, чтобы впитало вашу энергию. Так оно лучше будет работать.

– Я читала, что гречневое зернышко можно приклеивать.

– У гречневого острые грани, оно неплохой массажер. Имеет хорошую энергетiku, и более доступно. Но есть и другие семена. Для лечения болезней в семянотерапии используются те же растения, что и в фитотерапии. Например, если знаете, что лимонник помогает снять усталость, то можете выпить настойку лимонника. А если еще приложите его семя на область соответствия головному мозгу, то получите во много раз лучший эффект. Поэтому многие травники осваивают Су Джок, применяют его вместе с фитотерапией, и получают потрясающие результаты.

– Юрий Олегович, как часто и как долго нужно массировать точки?

– В зависимости от степени заболевания: острое или хроническое. Боль купируется достаточно быстро. Ее можно убрать в течение дня.

Точно так же, как семенами, можно воздействовать цветом. Каждый цвет имеет свою длину волны. И если определенную длину волны направить на лечебную точку, то это благотворно скажется на больном органе.

Например, при ишемической болезни сердца бывают спазмы, плохой кровоток. Нужно тепло. А тепло – это красный цвет. Таким пациентам Кузьмин на руке в области сердца рисует и закрашивает красное сердечко. Увидев его, человек начинает улыбаться. А улыбка – это уже тепло, уже радость, польза. Да еще лечебная энергия красного цвета действует. Главное, не забывать периодически подрисовывать. Если же какое-то воспалительное заболевание – это много тепла. А когда много тепла, нужно это место охладить.

Холодные цвета темно-синий и черный. Можно закрасить нужную область темным цветом, а можно приложить лед. Точка, получив то, что ей нужно, дает сигнал на оздоровление органа.

– Система работает потрясающе. Если в самом начале заболевание схватили, эффект достигается быстро, – убежден терапевт.

Было бы желание лечиться

– С помощью Су Джок терапии можно вылечить любое заболевание. Необходимо лишь верить в него и искать. Если не помогло какое-то лечение, значит, оно неправильно выбрано. Бывает, мы лечим, допустим, печень или желчный пузырь, а оздоровление идет слабо или как-то не понятно. Значит, не сам орган болит. Надо искать еще какие-то причины. Известно, что желудок болит потому, что человека одолевают тревоги. Например, язва – это печальная тревога. То есть человек тревожится и еще контролирует себя. А гастрит – это радостная тревога. Человек рад тому, что он тревожится. И пролечивая его от гастрита, нужно обязательно поставить иголку, или магнит, или зернышко, чтобы убрать тревогу.

Пациента я не отпускаю, пока нет того результата,

какой должен быть. Бывают пациенты, которые решили опробовать метод, пришли на один-два сеанса, и больше не появляются. А есть заинтересованные в лечении пациенты. У меня были и такие, от которых отказались медики, и я помогал больным.

Юрий Олегович рассказал о своей пациентке Людмиле. Женщина перенесла операцию по удалению матки, прошла химиотерапию, лучевую терапию, но выздоровления это не принесло. Людмилу выписали из больницы с лимфостазом. Каждая нога у нее была по 90 см в объеме, выпали волосы...

– С Людмилой было очень сложно работать – последняя стадия болезни, очень сильно отравлен организм. Она уже не вставала, и могла умереть через 3-4 дня. Разрабатывая схемы лечения, мы с ней оба понимали, что это может не сегодня-

завтра закончиться. Работали буквально на грани фола. Невозможно было сразу убирать застой лимфы. Организм бы не справился с огромным потоком грязи. Сначала требовалось очистить печень и почки. Однако даже если уже запустили лечебный процесс, организм к нему должен адаптироваться. Нужно дать на это, как считается, 72 часа.

Лечение было длительное, где-то месяца 3-4. Использовали все методы: и цветотерапию, и семянотерапию, и гирудотерапию, и прочее. Сначала я к Люде ездил домой 2 раза в неделю. Потом она уже сама приезжала к нам в центр. Надо отдать женщине должное, она оказалась очень активна. Ведь мы лечимся вместе с пациентом. Он приходит на сеанс, мы проводим положенные процедуры, а дальше все, что ему прописано, он должен делать дома сам. Было бы желание. Сейчас Людмила здорова, все у нее прекрасно благодаря Су Джок терапии. И таких примеров много.

Любой Су Джок терапевт может вспомнить подобные истории. Однако нельзя сказать, что каждому этот метод помог. Необходимо, чтобы больной сам хотел поправиться. Иногда очень сложно проходит лечение. Приходит пациент и называет такой букет болезней, что не знаешь, с чего начать. К счастью, через какое-то время начинаешь понимать, как лечить.

Метод Су Джок терапии разрешен к применению Минздравом России. Им может пользоваться даже ребенок. Настолько он прост и безопасен. Если будете массировать шарик, соответствующий больному органу, – поможете, а если мимо шарика, то и не навредите.

А у моей подруги цистит опять обострился. Я ей рассказала о том, что точку можно не только массировать, но и закрасить темно-синим цветом. Она так и сделала, а часа через полтора-два звонит мне. Голос восторженный: «Представляешь, мочевого пузыря пока еще болит. Но такое ощущение, что его ментолом заполнили. Работает метод!»

Светлана Стирманова, г. Архангельск

РЕКЛАМА



оздоровительно-учебный центр

LifeBrighting

Лайфбрайтинг

Летние скидки на программу стройности!

Программа снижения веса "Алмаз Будды"

15-18 июня

Презентация: 2,9 июня

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

СУ ДЖОК терапия:

- Курсы по Су Джок терапии с выдачей сертификатов Международной Су Джок Ассоциации.

Базовый курс: с 25 мая

- Лекции по основам Су Джок для начинающих

- Диагностика и лечение

Комплексное лечение

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

Помощь психолога

Индивидуальный, семейный, супружеский, детский психолог

тел.: **336-48-48**

(многоканальный)

Адрес: ул. Бумажная, д.18, оф.803

www.lbc-spb.ru

11

ПЛОСКОСТОПИЕ И СКОЛИОЗ КАК СУЩЕСТВЕННАЯ ПРИЧИНА НЕДОБОРА В АРМИЮ!

Неутешительная статистика последних лет показывает, что с каждым годом количество пригодных к военной службе молодых людей сокращается. Если в начале 90-х годов лишь 5% молодых людей не могли служить в армии по состоянию здоровья, то сегодня таких уже 40%.

На плановом заседании президиума Госсовета, прошедшем в конце апреля, Дмитрий Медведев обсуждал проблемы допризывной подготовки молодежи. Президент РФ отметил, что сегодня «физическое состояние призывников в целом сложное, потому что спортом занимаются мало, к сожалению». А на одном из ведущих

телеканалов страны прошел сюжет, в котором сообщалось, что проблемы весенних и осенних призывов выходят далеко за рамки военных проблем. На вопросы верховного главнокомандующего Дмитрия Медведева отвечал один из представителей ВВК (военно-врачебной комиссии): «Нужно обратить **внимание на подростковую заболеваемость**, в детстве надо такие нарушения подхватывать и устранять, в школах. Заболевания эти — **сколиозы, плоскостопие**».

Ситуацию комментирует кандидат медицинских наук, врач травматолог-ортопед сети ортопедических салонов «Кладовая Здоровья» и к тому же мастер спорта международного класса Рыков Юрий Алексеевич.

С юных лет бороться с плоскостопием

Как известно, любую болезнь легче предупредить, чем потом лечить. Плоскостопие — это статическая недостаточность мышечно-связочного аппарата стопы. Проще говоря, снижение ее сводов. По статистике с плоскостопием рождается 1 человек из 27 000, но к 5 годам этим заболеванием страдает 1 ребенок из 350. При достижении призывного возраста (18 лет) уже 2 человека из 100 приобретают плоскостопие. Можно говорить о том, что подавляющее большинство деформаций стоп в детском возрасте

характеризуется избыточной пронацией всей стопы или ее отделов. Для оптимального распределения нагрузки между стопой и опорной поверхностью необходимо использовать **ортопедические стельки**. Они подбираются по длине стопы. Носят в обуви с задником в течение дня. По мере роста стопы необходимо проводить осмотр врача-ортопеда и по необходимости корректировать стельки. В случаях выраженной деформации наряду с ортопедическими стельками используется **специальная ортопедическая обувь**. Эта обувь имеет ряд особенностей: она изготовляется по специальным ортопедическим колодкам, имеет высокий задник с захватом голеностопного сустава, жесткая часть задника продлена до средней части стопы, внутренняя часть каблука продлена вперед. Она должна иметь выкладку внутреннего продольного свода или комплектоваться готовой или индивидуальной стелькой со сводоподдерживающим элементом. **Детский массажный коврик** в борьбе с плоскостопием занимает особое место. К его разработке и созданию я имею непосредственное отношение. В течение трех лет совместно с командой врачей травматологов-ортопедов, спортсменов и учителей физкультуры в научно-исследовательском отделе ТД «Атлетика» мы работали над этим изделием. Оптимальный профилактический и лечебный эффект достигается за счет того, что массажные бугорки на его поверхности, имеющие различную высоту и диаметр, стимулируют рецепторы подошвенной поверхности стопы ребенка, способствуя формированию ее физиологических сводов. Сегодня массажный коврик состоит из нескольких пластин яркого цвета и мо-

жет служить покрытием для пола в детской комнате. Ребенок ходит по нему босыми стопами, играет и получает необходимую стимуляцию мышц голеностопа. Он может использоваться как в ДДУ, так и в домашних условиях. К тому же этот массажный коврик рекомендован Центральным научно-исследовательским институтом травматологии и ортопедии им. Н.Н. Пирогова и ФГУ Научно-исследовательским детским ортопедическим институтом им. Г.И. Турнера.

Профилактика сколиоза

Что касается сколиоза, то в настоящее время для борьбы со сколиозом разработаны и с успехом применяются в комплексе функционального лечения такие устройства внешней фиксации (УВФ), как эластичные реклинаторы, пояса верхних конечностей и среднегрудного отдела позвоночника, больше известные как корректоры осанки. **Корректоры осанки** выпрямляют спину, обеспечивают легкое разведение пояса верхних конечностей, мягкую реклиацию и разгрузку тел позвонков верхнегрудного отдела с сохранением нормального тонуса мышц. Они разработаны таким образом, чтобы исключить нежелательное воздействие при максимально возможном

положительном эффекте. Их применение позволяет не только скомпенсировать недостаточность мышц, удерживающих позвоночник, но и восстановить их нормальную работу. Они предназначены не только для лечения, но и для предотвращения



нарушений осанки и для профилактики заболеваний позвоночника. Эластичность корректоров осанки рассчитана так, что при их использовании сохраняется необходимый физиологический объем движений позвоночника и в то же время происходит коррекция искривления и разгрузка тел позвонков. Такие корректоры предназначены для воздействия во время статического положения позвоночника: за партой, за столом, при статической рабочей позе, или при небольшой активности (во время ходьбы, в транспорте и т.п.). Они показаны как вспомогательное средство в дополнение к лечебной физкультуре и другим функциональным методам. Подобные изделия можно приобрести в аптеках и ортопедических салонах города! С помощью подобных профилактических мер здоровье наших детей будет в безопасности!

Такие корректоры предназначены для воздействия во время статического положения позвоночника: за партой, за столом, при статической рабочей позе, или при небольшой активности (во время ходьбы, в транспорте и т.п.). Они показаны как вспомогательное средство в дополнение к лечебной физкультуре и другим функциональным методам. Подобные изделия можно приобрести в аптеках и ортопедических салонах города! С помощью подобных профилактических мер здоровье наших детей будет в безопасности!

Такие корректоры предназначены для воздействия во время статического положения позвоночника: за партой, за столом, при статической рабочей позе, или при небольшой активности (во время ходьбы, в транспорте и т.п.). Они показаны как вспомогательное средство в дополнение к лечебной физкультуре и другим функциональным методам. Подобные изделия можно приобрести в аптеках и ортопедических салонах города! С помощью подобных профилактических мер здоровье наших детей будет в безопасности!

Редакция выражает благодарность за предоставленный материал сети ортопедических салонов «Кладовая Здоровья»

РЕКЛАМА

Лиц. №99-02-000298 от 09.09.2004 г.

Кладовая Здоровья

Сеть ортопедических салонов

**КОРРЕКТОРЫ ОСАНКИ
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ**

Единая справочная служба:
(812) 3333-777 www.kladzdor.ru

Наша сеть ортопедических салонов — это ваша «Кладовая Здоровья»!

Псориаз. Стесняться больше не придется

Крылатое выражение «не пожелай ближнему» в полной мере относится и к псориазу, который в народе нередко называют чешуйчатым лишаем. Заболевание незаразное, но крайне неприятное: оно проявляется не только характерными воспалительными изменениями кожи, но и в ряде случаев нарушениями опорно-двигательного аппарата и внутренних органов. Т. е. помимо чисто внешних проявлений недуг сказывается на суставах, почках, сердечно-сосудистой системе, глазах и т. д. Кроме того, предрасположенность к псориазу передается по наследству. Что еще удивительнее: до сих пор до конца не изучены причины заболевания.

Все возрасты покорны Когда ген «просыпается»

Псориаз может возникнуть в любом возрасте. Чаще всего он начинается с появления на коже и волосистой части головы отдельных мелких узелков розового и красного цвета. Они покрыты легко отделяемыми серебристо-белыми чешуйками, под которыми обнажается в случае поскрабливания красноватая блестящая поверхность с точечными вкраплениями крови. Высыпания постепенно увеличиваются в размерах и сливаются между собой, образуя бляшки разной величины. Со временем они резко утолщаются, и тогда лечение осложняется. Очень часто болезнь поражает и ногтевые пластины: нередко они мутнеют, на них появляются точечные вдавления, ногти утолщаются и изменяется их форма.

Большинство медиков полагают, что псориаз развивается у людей с генетической предрасположенностью. Этот ген может долгое время никак не проявлять себя, но под воздействием определенных провоцирующих факторов (алкоголя, курения, психоэмоционального перенапряжения, переутомления и т. д.) он активизируется и запускает патологическую цепочку развития псориаза. Не случайно и обострения хронического заболевания обычно появляются после психологической травмы, злоупотребления алкоголем.

Цитокины – под «колпак» Антицитокиновая терапия – это эффективно

По словам заведующего кафедрой дерматовенерологии с клиникой Санкт-Петербургского государственного медицинского университета им. академика И. П. Павлова (СПбГМУ) профессора Евгения Соколовского, только в нашей стране насчитывается около 2,8 миллионов больных псориазом, из которых 25–30 % – с тяжелыми клиническими формами. И это только зафиксированные данные тех, кто обратился за помощью к специалистам! Отсутствие знаний о заболевании, замкнутость и вы-

нужденное одиночество – вот что сейчас происходит с теми, кто отказывается от лечения. А ведь болезнь контролируется в том случае, если вовремя обратиться к специалисту и наблюдаться у него.

Не секрет, что псориаз – заболевание, которое не излечивается до конца. Но современная медицина располагает множеством препаратов и способов лечения, которые могут снижать тяжесть заболевания и контролировать его течение. При этом часто требуется индивидуальный подход к больному – не все лекарства действуют на пациентов одинаково эффективно. Обычно учитывается распро-



страненность кожных высыпаний, форма и стадия заболевания, наличие нарушений внутренних органов и другие показатели. Только на основе всего этого врач назначает то лечение, которое поможет больному жить полной жизнью и не стесняться кожных высыпаний.

Одна из наиболее эффективных методик – антицитокиновая терапия (цитокины – специфические белки иммунной системы), способствующие развитию воспаления). Ее особенностью является избирательное влияние на основные причины псориаза. Как правило, уже через сутки после введения соответствующих биологических препаратов у больного прекращаются боли в суставах, увеличивается объем движений, становится ненужным прием обезболивающих. Эти препараты очень щадящие: они избирательно блокируют ключевые элементы воспалительной цепи и способны прервать развитие всех клинических проявлений болезни. Немаловажно, что биологические лекарства входят в Перечень

средств, отпускаемых бесплатно установленной категории больных.

Антицитокиновая терапия, сочетающая в себе высокую эффективность в борьбе с псориазом и удобство применения (больному не требуется постоянное нахождение в больнице), дает возможность многим пациентам добиться устойчивой ремиссии, жить полноценно и без ограничений – стесняться своей болезни не придется.

Плюс забота Самолечение отменяется

Еще совсем недавно петербуржцам было проблематично получить такое современное лечение. Сейчас вопрос с этим решен: в конце апреля на базе кафедры дерматовенерологии с клиникой СПбГМУ имени академика И. П. Павлова открылся Центр антицитокиновой терапии (ЦАТ). Здесь в специальной палате, оборудованной и оснащенной всем необходимым, проводится высокотехнологичное и эффективное лечение.

«Антицитокиновая терапия – это новый подход к лечению псориаза, – считает **руководитель Центра, кандидат медицинских наук, доцент кафедры Марианна Хобейш.** – Благодаря ей мы оказываем эффективную помощь людям с этим дерматозом, влияем на течение псориаза, делаем его как можно менее проблемным и для самого пациента и для тех, кто его окружает».

Открытие Центра – это и возможность наиболее рационально направить поток пациентов для более успешной диагностики, прогнозирования развития заболевания и лечения. Ведь ЦАТ совмещает в себе опыт лучших врачей, сбор и обработку научных данных, заботу о своих пациентах.

Получить более подробную информацию о заболевании и средствах терапии жители Санкт-Петербурга, Ленинградской области и гости Северной столицы могут на Интернет-ресурсах www.remissia.ru и www.psoriaznet.ru.

...Уходит в прошлое ситуация, когда большинство людей, которые имели те или иные признаки псориаза, отказывались обращаться за помощью к специалистам. Они занимались самолечением, использовали средства нетрадиционной медицины или советовались с малообразованными знахарями. Между тем, положительных результатов в лечении псориаза можно добиться только в том случае, если вовремя обратиться к врачам. Только они в состоянии подобрать тот курс лечения, который подходит конкретному больному и добиться стойкого улучшения его состояния.

Подготовила Наталья Золотарь

АПТЕКА



НЕВИС

АПТЕКИ С БЕРЕГОВ НЕВЫ

УДАР по ценам

анти кризисный

СЛЕДИТЕ ЗА ЦЕНАМИ

Цены на данные товары действительны
в аптечной сети "АПТЕКА НЕВИС"
до 1 августа 2009 года

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

Лекарственные средства *				Средства гигиены *			
Энап Н таб. 10/25мг. №20 (при пов. давлении)	132	139	150	ОВ тампоны супер плюс №16	94	99	118
Небилет таб. 5мг №14 (сердечно-сосуд.)	398	419	485	ОВ тампоны супер №16	94	99	118
Налгезин таб. 275мг. №10 (обезболивающее)	107	113	138	ОВ тампоны нормал №16	94	99	118
Миг таб. 400мг. №10 (обезболивающее)	76	80	102	ОВ тампоны нормал №8	46	48	65
Микомакс капс. №3 (от молочницы)	470	495	535	ОВ тампоны супер №8	46	48	65
Микомакс капс. №1 (от молочницы)	176	185	208	Либресс прокл. нормал №10	47	49	54
Фастум гель 2,5% 30г (наружн. обезбол.)	166	175	183	Либресс прокл. супер №9	47	49	57
Амброгексал ретард капс. 75мг. №10 (от кашля)	104	109	130	Либресс прокл. нормал део №10	47	49	57
КардиоИКА гран. гомеоп. 10г (при сердечных болях)	28	29	30	Либресс прокл. нормал драй №10	47	49	57
Санасон таб. №20 (успокаивающее)	147	155	195	Либресс прокл. ультра драйлайт №10	47	49	57
Венитан гель 1% 50г (при варикоз. болезни)	119	125	150	Тена супер подгузники М №10	294	309	360
Финалгон мазь 20г (согревающая)	164	173	220	Тена супер подгузники L №10	332	349	420
Для малышей				Ангелина косм. ватн. диски №80	32	34	34
Подгузник Либоро 4Макси №20	227	239	281	Ангелина ватн. палочки №100п/э	10	11	11
Подгузник Либоро 5Макси плюс №18	227	239	275	Ангелина ватн. палочки №40 с огр.	30	32	32
Подгузник Либоро 2 Мини №22	227	239	275	Ангелина прокл. "Супер" №8	13	14	14
Подгузник Либоро 3 Миди №20	227	239	281	Ангелина прокл. "Мини" №20 ежедн.	17	18	18
Ножницы детские с чехлом	128	135	148	Ангелина прокл. "Drynet" №8 супертонк.	30	32	32
Изделия мед. назначения				Ангелина прокл. "Drynet" №8 с крыльями	23	24	24
Тонотр Мсrlolife BP A100 автомат	1758	1850	2200	Ангелина простыни "NAPPY" №5 60x40	54	57	57
Небулайзер компрессорн. NEB 50	1899	1999	2607	Ангелина тампоны норм. №16	79	83	83
Аквафор фильтр д/воды кувшин 4,2л	447	470	479	Ангелина тампоны норм. №8	48	50	50
ВИТАМИНЫ и БИОДОБАВКИ				Тест на опр. беременности	9	9	15
Омега 3 Уник капс. №90 (рыбий жир)	247	260	320	Косметика и средства для красоты			
Поливитамины Джунгли таб. №30 (детские)	105	111	111	Максимум сыворотка д/груди 50мл	931	980	1156
АлфаВит оптикум таб. №60 (для глаз)	218	229	280	Зубная паста "Энергия леса" натур 60мл	189	199	211
АлфаВит фрукт. вкус таб. №60	136	143	174	Ультра-блеск д/ ногтей "Умная эмаль" 15мл	62	65	66
Бальзам Биттнера 50мл	62	65	82	Шампунь "Вуокса" от перхоти 400мл	39	41	50
Сенна-Д 0,5г таб. №30 (слабительное)	20	21	22	Гель салицил. д/жирн. кожи Стоппроблем 15мл	47	49	49
Средства для похудения				Лечебная косметика ВИШИ			
Апетинол капс. №60	413	435	550	Дезодорант крем 7 дней 30мл	446	469	520
Пластырь LUSERO "Плоский животик" №14	470	495	619	Нормадерм карандаш. маскир.	398	419	455
Шорты мед. антицеллюлит.	712	749	780	Крем НЕОвадиол ночной 50мл	1173	1235	1290
Пояс мед. неопрен с доп. фикс.	565	595	620	Крем НЕОвадиол дневной сухой кожи 50мл	1139	1199	1220
Лекарственные травы				Лечебная косметика РОК			
Трава Пустырника 50г	24	25	28	Увлажняющее молочко Гидра+ 40мл	689	725	843
Ромашки цветки обмолочен. 50г	28	29	32	Лосьон-тоник норм. кожи 200мл	427	449	507
Лечебный трикотаж				Ретин-окс крем уход от морщин 30мл	1369	1469	1470
Бинт мед. эластичн. на локоть	64	67	76	Лечебная косметика Ла Рош Позе			
Наколенник неопреновый	189	199	229	Термальная вода 150мл	284	299	309
Гольфы компрессионные 1 кл. 90den	208	219	227	Толеран крем сверхчувств. кожи 40мл	569	599	750
Колготки компрессионные 2кл. LUX	565	595	600	Эфаклар матирующая эмульс. 40мл	660	695	880
Корректор осанки крестообразный	170	179	180	Толеран очищ. молочко 200мл	565	595	730
Фиксатор мягк. шейный отдел	218	229	242	Гидрафаз Лайт увл. ср-во н/кожи 50мл	750	789	900
Трусы послеродовые "Evita"	366	385	440				
Пояс-трусы дородовые "Nera"	379	399	442				
Пояс радикулитный с Ангорой	151	159	175				
Пояс радикулитный	123	129	130				

Только два факта. В начале мая число пострадавших от укусов иксодовых клещей в 2,5 раза выше, чем за аналогичный период прошлого года. А первый случай зарегистрирован еще зимой – 27 января! Иными словами, нынешний сезон обещает быть весьма беспокойным и угроза сохранится вплоть до октября. Поэтому стоит еще раз напомнить о таких тяжелых заболеваниях как клещевой энцефалит и иксодовый клещевой боррелиоз (болезнь Лайма).

«Микровампиры» притаились и ждут

Поиграем в «рулетку»?

Как сообщила сотрудник Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор) по Санкт-Петербургу Татьяна Захарова, в прошлом году за медицинской помощью в лечебно-профилактические учреждения обратились около 10 тысяч пострадавших от укусов клещей, в т. ч. 1,5 тысячи детей до 14 лет. В черте города от укусов клещей пострадали 957 человек, из них 500 – на территории Курортного района, 155 – Приморского, 114 – в Павловском парке и его окрестностях. Зарегистрировано 43 случая заболевания клещевым энцефалитом.

Спокойно себя чувствовать может лишь тот, кто заранее позаботился о профилактических прививках (их обязательно нужно сделать две!), которые бесплатно делали в поликлиниках по месту жительства осенью и весной – вплоть до апреля. Однако таких, увы, очень мало. Так первую прививку осенью сделали 9140 человек, а весной прошли повторную вакцинацию. Это в основном те люди, которым положено ее периодически делать: сотрудники детских заведений, озеленители и др. Надолго ли хватает такой защиты? На три года – потом прививку делают снова.

Как рассказала заведующая отделом медицинской паразитологии ФГУП «Центр гигиены и эпидемиологии в городе Санкт-Петербург» Людмила Антыкова, опасность укусов клещей существует не только во всех районах Ленинградской области, но и в городской черте Санкт-Петербурга: Красносельском, Приморском, Пушкинском, Выборгском, Курортном, Колпинском, Петродворцовом районах. Причем, как уже говорилось, этот сезон обещает быть более напря-

женным, чем предыдущий.

Некоторые успокаивают себя тем, что даже в особо активных очагах лишь 0,5-5 % клещей являются носителями вируса клещевого энцефалита. Обычно на 100 случаев укуса иксодового клеща приходится 0,4 % заболевших энцефалитом и 3,5 % заболевших боррелиозом. Дескать, уж я-то точно не попаду впросак в этой своеобразной игре в «рулетку». Правда, стоит человеку узнать, насколько опасно для здоровья это заболевание, как его отношение обычно резко меняется.



Лайма, да не та

Инкубационный период при клещевом энцефалите, т. е. время между укусом инфицированного насекомого и появлением первых клинических признаков заболевания, длится от 3 до 21 дня. Симптомы напоминают гриппозное состояние: головная боль, «ноющие» мышцы, температура 38-39 градусов. Вирус поражает центральную нервную систему, в результате чего у пострадавшего может возникнуть паралич мышц лица и шеи, верхних частей плеча. Появляется расстройство дыхания.

Болезнь Лайма также передается человеку иксодовыми клещами. На месте укуса появляется кольцевая эритема – рыхлое покрасневшее, чуть приподнятое кольцо с бледным центром диаметром до 20 и даже до 50 сантиметров. Инкубационный период 3-30 дней, симптомы во многом схожи с клещевым энцефалитом. На месте укуса ощущается кожный зуд, жжение, распухание окружающей ткани. Течение заболевания стадийное до 24 недель и может маскироваться другими недугами (рожистое воспаление, отек Квинке, ревматизм и др.). Болезнь Лайма опасна и тем, что довольно часто приобретает хроническую форму протекания.

На все застежки!

Конечно, в лес или парк – потенциально опасные места, ходили и будут ходить. Но вот позаботиться об элементарной экипировке для такой прогулки должен каждый. Одежду лучше выбрать закрытую, в идеале, если застежка на «молнии» – это затруднит проникновение насекомого. Также

Спокойно себя чувствовать может лишь тот, кто заранее позаботился о профилактических прививках (их обязательно нужно сделать две!), которые бесплатно делали в поликлиниках по месту жительства осенью и весной – вплоть до апреля.

максимально защищающей ноги должна быть обувь: сапоги, ботинки с высокими берцами. Обязателен головной убор. Излюбленными местами для клещей являются теплые и влажные участки тела: кожа головы, уши, подмышечная и паховая области.

После прогулки нужно обязательно осмотреть себя. Обнаруженного клеща желательно сжечь. Ни в коем случае не давить пальцами! Ведь тогда через кожу в организм может попасть зараженные ткани клеща.

Если укус произошел на ваших глазах, то следует постараться удалить клеща. Распространенный прием, когда это пытаются сделать с помощью масла, клея или лака, зачастую приводит к обратному эффекту: насекомое лишь впадает в панику и выделяет еще больше таящей опасность слюны. Лучше всего взять для этого дела пинцет, специальные щипчики или на худой конец использовать ногти и, захватив насекомое недалеко от места укуса, совершать легкие движения вправо-влево. На месте укуса не должно быть черной точки – это головка клеща. Но даже если его достать удалось, все равно стоит потропиться в поликлинику – важно успеть сделать это в течение 48 часов после встречи с лесным «микровампиром». Именно в течение двух суток пострадавшему нужно ввести противоклещевой гамма-глобулин. Его вводят внутримышечно в дозах соответственно возрасту.

В отличие от клещевого энцефалита болезнь Лайма при правильной постановке диагноза и своевременном начале лечения сравнительно легко излечивается антибиотиками.

Все укушенные клещом в течение трех недель находятся под амбулаторным наблюдением врачей. И наконец, стоит сказать, что заболевшие не опасны для окружающих: и та и другая болезни не заразные.

ЧЕРНЫЙ И ЗЕЛЕНый ГРЕЦКИЙ ОРЕХ

«Зеленый орех» и «черный орех» – эти названия у всех на слуху. Как правило, мы все слышали, что это что-то от глистов и не очень вдавались в подробности. Мало кто знает, чем отличаются черный и зеленый орех. Большинство простых людей думает, что это один и тот же плод разной степени зрелости. На самом деле, это два разных биологических вида.

Предлагаю внести ясность. Зеленый орех – это зеленый орех, такого вида растения не существует, это действительно степень зрелости плода, а вот какого растения? Растение это – грецкий орех (*Juglans regia*), произрастающее в изобилии в Средней Азии, на Балканах и на Кавказе, это, так сказать, историческая ореховая родина. Оттуда растение распространилось по миру и, приспособившись к новым климатическим условиям, немного видоизменялось. Появились подвиды, например, черный грецкий орех (*Juglans nigra*). Это североамериканский поселенец, отличающийся темным цветом древесины, за что и получил название «черный». Справедливости ради следует сказать, что на некоторых островах Шотландии произрастает «белый» орех.

Растение это уникально. Все его части богаты полезными веществами, и народная медицина донесла до нас немало рецептов. Еще древние врачи – Гиппократ и Авиценна успешно использовали орех. Отвар зеленых частей растения применялся для изгнания глистов. Для изгнания круглых глистов и солитера использовался настой листьев совместно с соевым слабительным, а для изгнания листов ленточных – сухие измельченные листья, размоченные в вине. Сейчас установлено, что активные вещества листьев грецкого ореха вызывают необратимое нарушение утилизации глюкозы, истощает

запасы гликогена в тканях паразитов, что способствует угнетению их размножения в организме. Губителен грецкий орех и для возбудителей стафилококковых и стрептококковых инфекций. Настой листьев применяли также для лечения гастрита и язвы желудка, для лечения зоба, при кожном туберкулезе и туберкулезе легких. Наружно – для лечения инфекций кожи, фурункулеза, гнояничках, язвах. Отваром листьев полоскали горло при ангинах, пародонтитах, закапывали в ухо при отите. На востоке корою молодых листьев натирали десны и это было лучшим средством против кариеса и запаха изо рта. Листьями грецкого ореха перекладывали меха, ковры, шерстяные вещи, затыкали кувшины с вином и водой для предотвращения



их порчи. Отваром листьев грецкого ореха опрыскивают плодовые деревья для уничтожения вредных насекомых. Одно время посадки растения так сократились, что власти, например, Алжира, вынуждены были принять меры по ограничению использования ореха.

И сейчас в лекарственных целях используют все части растения, но более широко применяются листья. Их заготавливают в июне, так как в этот период листья наиболее богаты полезными веществами. Давно подмечено, что зеленые листья обладают сильным бактерицидным и противовоспалительным действием. Но только в 20-м веке был установлен точный химический состав. В ореховых листьях содержатся дубильные вещества (3-4%), гликозиды, флавоноиды, эфирное масло, уникальные вещества – юглон и инозид, каротиноиды, витамины и микроэлементы. По содержанию витамина С и провитамина А листья грецкого ореха не уступают шиповнику и черной смородине. Орех грецкий содержит значительное количество йода, что служит основанием рекомендовать плоды и настойку из листьев при болезнях щитовидной железы.

А вот какой вид растений заготавливается – практической разницы нет, так как содержание и состав действующих веществ у различных видов грецкого ореха очень похожи.



БАД «Полипарацид» оказывает на организм человека комплексное воздействие, обусловленное биологической активностью входящих в его состав компонентов.

Экстракт грецкого ореха губительно действует на широкий спектр гельминтов, в том числе и тех, которые паразитируют в мышечных тканях, печени, лимфе и кровеносных сосудах; проявляет уникальное противотрихомонадное действие. За счет положительного влияния на работу щитовидной железы, умеренно стимулирует обменные процессы в организме, что позволяет его назначать пациентам, которые занимаются снижением лишнего веса. Снимает воспалительные процессы в органах и тканях, спровоцированные паразитами, уменьшает отек в этих тканях, нормализует капиллярную проницаемость.

Экстракт ромашки лекарственной обладает антисептическим свойством, губительно действует на патогенную микрофлору, ускоряет процессы регенерации эпителия при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Ромашку используют также для ускорения процесса заживления ран.



Экстракт бессмертника песчаного оказывает спазмолитическое действие на гладкие мышцы желчных путей, желчного пузыря, стимулирует секрецию желудочного сока и активизирует секреторную способность поджелудочной железы.

Такой подбор растительных экстрактов позволяет рекомендовать «Полипарацид» при глистном поражении кишечника, печени, кровеносной и лимфатической системы, при кишечном лямблиозе, при воспалительных процессах в органах и тканях, спровоцированных паразитами.

Выпускается «Полипарацид» в виде капсул, принимать его легко и удобно. Рекомендации по применению – взрослым по 1 капсуле 3 раза в день во время еды, курс – 1 месяц.

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

БЫСТРАЯ ЕДА – БЫСТРЫЕ БОЛЕЗНИ

Нынешний ритм жизни таков, что мы уже не ходим, а бегаем; не читаем, а просматриваем; не общаемся, а перебрасываемся фразами... Не обошла подобная «экономия» времени и прием пищи – нам некогда спокойно поесть: за завтраком опаздываем на работу или учебу, оторванные от обеденного стола минуты идут на выполнение неотложных дел, вечером сосредоточиться на ужине не дает телевизор. Так ли безобидна еда «вприпрыжку», как считают многие?

Не отключайте «контролера»

– Хроническая торопливость при приеме пищи нарушает сложившийся физиологический механизм, – считает врач-гастроэнтеролог Сергей Аксенов. – К примеру, людям некогда пережевывать наспех откушенный кусочек: проглотил, а там «процесс пошел». Он, конечно же, пошел, да не так как надо – один этап переваривания пищи оказался пропущенным. Ведь желательно делать не менее 30 жевательных движений, т. к. в этом случае пища поступит в подготовленном виде в желудок, у которого, как известно, зубов нет.

Чисто бытовые наблюдения показывают, что даже на обед многие тратят не более четверти часа. Но в находящийся в мозгу так называемый центр насыщения начинает срабатывать только через 20 минут после начала приема пищи. Что получается? При отключенном «контролере» люди зачастую забрасывают в желудок гораздо большее, чем необходимо, количество яств. Результат? Они переедают и набирают лишние килограммы. Потом же удивляются: откуда у них лишний вес?

И газета вприкуску

Помните незабвенную рекомендацию профессора Преображенского из «Собачьего сердца» не читать за обедом советских газет? Сегодня гастроэнтерологи и

диетологи расширили ее: вообще ничего не стоит читать, а равно смотреть телевизор во время еды. Объяснение простое: когда человек читает или занят просмотром чего-то волнующего, то поневоле переживает, даже порой подспудно испытывает мини-стресс, который незаметно для самого себя «заедает» большим количеством тех или иных приготовленных блюд или купленных продуктов.

Равно как незачем вести за обеденным столом напряженные деловые переговоры, на повышенных тонах выяснять отношения. **Нужно создать располагающую обстановку, когда все системы организма нацелены на главное в этот момент – на прием пищи.** Не случайно религиозные люди во многих странах мира начинают трапезу с молитвы, которая позволяет успокоиться и должным образом себя настроить. Немаловажно также завтракать, обедать и ужинать в одно и то же время – пищеварительная система подходит к нему в оптимальном состоянии.

А бутерброд чуть позже

Еще одна нехорошая привычка – ограничиваться бутербродом или гамбургером, считая тот же суп или бульон «несерьезной» пищей. Действительно, калорий в последних немного, но здесь важно не это: вам необходимо съесть горячее блюдо. Именно такой подход позволит избежать гастрита или язвы желудка.



Особенно нужна горячая пища людям с низкой кислотностью желудочного сока. Причем, это не обязательно может быть суп – достаточно свежеприготовленного омлета, каши, пюре и др. То есть один-два раза в день желудок должен получать нормальное питание, в идеале домашнего приготовления.

В ставших привычными для некоторых сосисках или колбасе слишком много соли, жира, консервантов. То есть это далеко не самая рациональная еда. Кроме того, давно доказано, что **излишне жирная пища – кратчайший путь к раку прямой кишки.**

Кстати, подобное отношение к тем же хот-догам и прочим бутербродам характерно и для Запада. Отнюдь не благотворительности ради, а под напором «спровоцированного» диетологами общественного мнения, в те же гамбургеры стали добавлять листья салата, огурцы и другие обогащенные растительными волокнами компоненты. Первоначально этого не было.

Если же ритм вашей жизни настолько напряженный, что руководствоваться вышеприведенными рекомендациями очень сложно, то стоит позаботиться хотя бы о минимуме: включить в ежедневный рацион 1 морковь, 1 яблоко, ломтик капусты, половину луковицы, дольку чеснока и стакан молока или кефира. Это уже поможет организму получить необходимую дозу полезных питательных веществ.

Наталья Золотарь

РЕКЛАМА

● **Бифидум № 791 БАГ** – «Жидкий концентрат бифидобактерий» содержит во флаконе 10 мл. 1000 фармакопейных доз активных бифидобактерий и метаболиты: витамины, незаменимые аминокислоты, бактерицидные вещества. Не содержит генетически модифицированных штаммов, консервантов, химических веществ, не гибнет в кислой среде желудка, быстро и эффективно восстанавливает микрофлору. Вскрытый флакон более 10 дней не обсеменяется посторонней микрофлорой. Концентрация активных бактерий во вскрытом флаконе сохраняется более 45 дней, в закрытом – более трех месяцев.

● **Трилакт** – живые активные лактобактерии. Эффективное средство профилактики вирусных инфекций, гриппа. Является природным «антибиотиком», мощным иммуностимулятором, естественным биосорбентом, способствует усвоению кальция и железа, повышению гемоглобина, синтезируют витамины группы В, К, фолиевую и аскорбиновую кислоты.

● **Экофлор** – консорциум живых антагонистически активных штаммов бифидо- и лактобактерий, закрепленных на поверхности углеродминерального энтеросорбента СУМС-1, который обеспечивает защиту бактерий при прохождении их через кислую среду желудка и обладает высокой адсорбционной активностью. Сорбент «Экофлор» выводит токсины, не нарушает водно-солевой баланс, не выводит витамины, гормоны, микроэлементы. Может применяться длительное время. Имеет мощный очищающий эффект, способствует комплексному восстановлению микрофлоры, снижает нагрузку на печень.

Бесплатная доставка и справки по телефонам 378-10-89; 985-16-54; 983-30-01.

Интернет-магазин на сайте www.normoflora.ru

ГДЕ ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ?

Почувствовав себя плохо, мы задумываемся, что делать? И чаще всего спешим в поликлинику. Но как показывает опыт, большое количество больных людей обходят стороной это лечебно-профилактическое учреждение, и понятно почему! Нет времени, работа не позволяет отлучиться даже на короткое время, а поликлиники – это очереди, хождение по кабинетам, длительный сбор анализов и попытка попасть к «узкому» специалиста. Есть альтернатива – платные медицинские центры, но большинству пациентов, особенно в условиях финансового кризиса, эти заведения малодоступны. Есть лаборатории,

которые предлагают отдельные группы анализов, но зачастую по отдельным анализам крови, мочи, нельзя определить точную причину заболевания. Также можно пройти обследование на КТ, МРТ и со 100% вероятностью установить диагноз, но не найти ответ на вопрос о причинах недуга.

Предлагая Биорезонансное (квантово-резонансное) сканирование, мы предлагаем альтернативу, позволяющую не только быстро ответить на вопросы, что и где болит, но и что ожидать в будущем от своего организма.

В России этот метод известен уже более 10 лет, и кроме

того, именно российские ученые являются разработчиками этого уникального аппарата.

Но, к сожалению, широкое применение он получил не у нас, а во многих зарубежных странах (Германии, Швеции, Швейцарии, Израиле и др.) и практически во всех странах бывшего СССР.

Главное в методе – очень быстрое и точное (до 96%), и что важно, совершенно безопасное, неинвазивное определение проблем во всем организме, включая клеточный уровень, выявление причинно-значимых аллергенов, вирусов, бактерий, глистных инвазий и др. Постановка даже

очень серьезного диагноза (онкозаболевания) не является проблемой для квантово-резонансного сканирования.

Проблемы состоят в другом – это финансирование.

Пока мы ищем федеральную поддержку, тем самым уже в течение 9 лет сохраняя цены на обследование на одном уровне, но сколько это продлится – трудно сказать, уже пришлось сократить многие льготы, но мы и впредь будем стараться удержать рост цен, чтобы как можно большее количество пациентов смогли получить высококвалифицированное полное обследование всего организма.

РЕКЛАМА

ПОЛНАЯ ДИАГНОСТИКА ОРГАНИЗМА

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

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

В план обследования NLS-диагностики входят:

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

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**

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

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

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ РЕКОМЕНДОВАНА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА.

РЕКЛАМА

ВНИМАНИЕ! АКЦИИ

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

АПТЕКА НЕВИС

АКЦИЯ "УДАР ПО ЦЕНАМ"
Антикризисный
действует до 1 августа 2009г.

РЕКЛАМА

АПТЕКА НЕВИС

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

приглашает в новые аптеки по адресам:

г. Гатчина, ул. Авиатриссы Зверевой, д. 5/2

г. Выборг, Ленинградское шоссе, д. 3

Новое Девяткино, д. 43/1

г. Тихвин, м/р 1а, д. 1а

Аптека «Чудный доктор»

Лицензия № : № 78-02-000044 от 21.07.07

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

круглосуточно

**5% скидка
с 24.00 до 8.00**

Мир уникальной лечебной воды

«Стэлмас» и
«Донат магния»
в ассортименте

Согр. ооо. № РОСС 51A073.B001.11

Реклама

ПЕРВЫЙ В ПЕТЕРБУРГЕ ГИПЕРМАРКЕТ ЗДОРОВЬЯ

**ФОРМУЛА
ПРАВИЛЬНОГО
ЛЕЧЕНИЯ**

Лиц. 99-02-00027 от 09/09/2004

Здравница
ГИПЕРМАРКЕТ ЗДОРОВЬЯ
8.00-22.00, ул. О. Дундича, 17. т. 366-9850. www.zdravn.ru

КОМПЬЮТЕРНЫЙ ОСТЕОХОНДРОЗ



Богач Ю. П., врач

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

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 области 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, питающие головной мозг, и восстанавливается его кро-



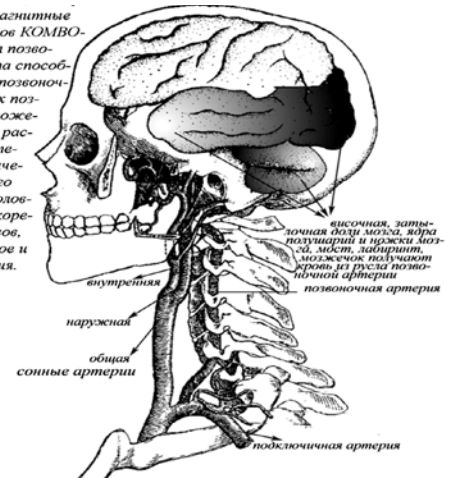
Набор «Семейных манипуляторов для пациентов с искривлениями позвоночника»



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

КОМВО-терапия вертебробазилярной области

статические, 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, ротирующих позвонки, отложения солей в позвонках и межпозвоночных дисках, сжатиях корешков спинномозговых нервов, иннервирующих эти мышцы, позвоночные артерии раздражаются, сжимаются, в ответ они спазмируют и отдели 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.

воснабжение. 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

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ РЕКОМЕНДОВАНА КОНСУЛЬТАЦИЯ ЛЕЧАЩЕГО ВРАЧА.

РЕКЛАМА

СТОМАТОЛОГИЯ

Бесплатная консультация

В.О., 5-я линия

тел. 323-85-08

ПОХУДЕНИЕ ЗАВИСИТ ОТ ЗУБОВ?

Как ни удивительно, количество лишних килограммов в определенной степени зависит от состояния зубов. Чем оно лучше, тем выше качество жевания.



Соответственно, лучше усвояемость пищи и правильнее обмен веществ. Если у вас есть трудности с пережевыванием жесткой пищи, — в том числе фруктов, которые являются основой большинства диет — то с похудением могут возникнуть сложности.

- При чистке зубов десны кровоточат.
- Десны "отслаиваются" от зубов.
- Вы не используете зубную щетку, зубную нить, зато пользуетесь зубочистками.
- Пища часто застревает между зубами.
- От фруктов появляется оскомины.
- У вас установлены искусственные коронки десятилетней давности.
- Нарушен прикус.
- Вы часто пользуетесь жевательными резинками, мятными конфетами или специальными спреями, чтобы "перебить" неприятный запах изо рта.

Если хотя бы один из этих признаков знаком вам не понаслышке, то вам лучше всего начать процесс похудения с визита к стоматологу.

Консультант — главный врач клиники "Кибела"
Карпова Светлана Борисовна.

РЕКЛАМА

-2-

РОДДОМ

На Фурштатской

ОСНОВАН В 1937

СЕМЕЙНЫЕ ТРАДИЦИИ

Место рождения: Санкт-Петербург

Адрес: Фурштатская, 36

Справочное: 272-37-27

Женская консультация: 719-65-20

Педиатрический центр: 579-61-79

http://www.onlinebaby.ru

www.rd2.ru

e-mail: info@rd2.ru

www.nevis.spb.ru

VILSH LABORATOIRES

Духи и шампуни с ФЕРОМОНАМИ

для привлечения противоположного пола

Для взрослых, только в аптеках

ЛУЧШИЙ ПОДАРОК К ПРАЗДНИКУ

Спрашивайте в аптеках: АПТЕКИ НЕВИС

Фармакор, Родник Здоровья, Доктор, Горные вершины, Аптека №1, Фиялка

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

РЕКЛАМА

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

ФИАЛКА АПТЕКА

Искренняя забота

ЛЕКАРСТВО ОТ КРИЗИСА!

Семейство универсальных аптек "Фиалка" поддерживает своих любимых покупателей в нелегкий период финансового кризиса и предлагает

НОВУЮ ДИСКОНТНУЮ СИСТЕМУ!

МЫ ДАРИМ КАРТЫ VIP НАШИМ ЛЮБИМЫМ ПОКУПАТЕЛЯМ!

скидки до 10%

www.fialkaspb.ru

НОВАЯ АПТЕКА

пр. Ветеранов, 109

тел. 755-42-11

и еще 16 адресов

Единый номер: 8-800-555-51-50

Приглашаем Вас с детьми на детский праздник 30 мая в аптеки "Фиалка".

Вас ждут сюрпризы, костюмированные мультгерои и конкурс детского рисунка.

Приносите рисунки Ваших детей с 15 по 29 мая. Победителей конкурса ждут ценные призы, а всех участников — памятные сувениры.

Подробная информация по телефону: 337-24-44



Одной из частых причин низкой остроты зрения является астигматизм. Астигматизм – это разновидность аномалии рефракции, когда в одном глазу сочетаются различные виды рефракции или разные степени одного вида рефракции. Практически все жители планеты имеют ту или иную степень астигматизма, но у большинства, примерно 85%, он небольшой степени и не оказывает влияния на остроту зрения, поэтому он называется физиологическим, но 15% населения нуждается в той или иной коррекции. Пациенты с астигматизмом жалуются на двоение, размытость контуров в виде тени, плохую переносимость очков, зрительную утомляемость.

Если говорить о качестве коррекции зрения при астигматизме, то, пожалуй, контактную коррекцию можно считать одним из наиболее эффективных методов. Существуют различные варианты коррекции астигматизма контактными линзами: с помощью жестких газопроницаемых контактных линз, толстых мягких контактных линз (МКЛ), контактных линз с асферическим дизайном и мягких торических контактных линз.

На сегодняшний день коррекция астигматизма торическими МКЛ становится весьма привычным делом. Данные линзы имеют преимущество в комфортности ношения, обусловленное мягкостью материала по сравнению с материалом жестких линз, а также значительно улучшают зрительное восприятие по сравнению с другими МКЛ, используемыми для коррекции астигматизма. Пациенты легко переносят короткий период адаптации за счет оптимальной гидрофильности, высокой

АСТИГМАТИЗМ

И МЯГКИЕ ТОРИЧЕСКИЕ КОНТАКТНЫЕ ЛИНЗЫ



газопроницаемости и хорошей эластичности этих линз. Кроме того, торические МКЛ автоматически компенсируют корнеальную деформацию, что позволяет корректировать абберации оптической системы и получать на сетчатке четкое высоко контрастное изображение и высокую монокулярную остроту зрения.

Коррекция астигматизма торическими МКЛ позволяет избежать меридиональной анизейконии, анизотропии, анизотропии и тем самым устранить причины возникновения астигматических жалоб у пациентов. Особыми отличительными моментами при этом виде коррекции является отсутствие ограничений по коррекции астигматизма (т.е. можно корректировать как незначительный, так и большой цилиндр), а также возможность корректировать хрусталиковый и роговичный астигматизм.

Наиболее распространенными методами подбора торических МКЛ являются смешанный и непрямой (эмпирический или экстраполяционный). При смешанном методе подбора сферической пробной линзой корректируют сферическую составляющую аметропии, цилиндр же подбирают сначала при помощи фороптера, оценивают субъективную переносимость цилиндра (уточнение осей и силы), после чего проверяют переносимость подобранной корректирующей системы по общепринятым тестам. Экстраполяционный метод подбора допус-

тим при небольших степенях астигматизма, так как предполагается, что линза на глазу займет приблизительно правильное положение, а ротация на 5 – 10° не окажет существенного влияния на остроту и качество зрения.

Пробный набор торических контактных линз нужен в большей степени не для оценки качества зрения, а для оценки правильности центрации линзы и устойчивости положения оси цилиндра. Если линза поворачивается по часовой стрелке, то величину угла поворота надо прибавить к установленной объективным и субъективным методами оси цилиндра, если против часовой стрелки – вычесть (правило Ларса). Выбор оптической силы сферы и цилиндра производят, опираясь на результаты коррекции в пробной оправе с очковыми стеклами с учетом вертексной поправки.

Для того чтобы торическая линза обеспечивала пациенту максимально высокую остроту зрения, очень важно, чтобы во время моргания и при переводе взгляда в различные направления линза сохраняла постоянную ориентацию на глазу; для этого в их дизайне используются различные методы стабилизации. Положение торических линз стабилизируется с помощью призматического балласта, трункации (отсечение нижней части линзы), перибалласта (уменьшение толщины края линзы), создания задней торической поверхности или комбинированными методами. Показателем правильной посадки торической линзы на глазном яблоке служат специальные метки, которые наносятся лазерным лучом. Метки на торических линзах позволяют определить угол разворота линзы, а также ось вращения цилиндра.

Доступность торических МКЛ дает возможность произвести полноценную коррекцию зрения у пациентов с астигматизмом. Сеть салонов оптики «Счастливый взгляд» рады предложить вам широкий выбор торических МКЛ от лучших мировых производителей: Johnson & Johnson, Ciba Vision, Bausch & Lomb и Cooper Vision.

Врач – офтальмолог, аспирант кафедры офтальмологии Военно-медицинской академии им. С.М. Кирова
Рошкиус Валерий Павлович



РЕКЛАМА

сеть салонов оптики
СЧАСТЛИВЫЙ ВЗГЛЯД

Солнцезащитные очки Polaroid

990 руб.*

Адреса салонов по телефону:
8-800-555-666-7
(звонок по России бесплатный)
www.happylook.ru

*Применяется действующая на 31.08.2006. Количество товаров ограничено

сеть салонов оптики

СЧАСТЛИВЫЙ ВЗГЛЯД

14 лет

Весенние слезы



«Весной у моей внучки краснеют и слезятся глаза, появляется светобоязнь, зудят веки. К врачу она идти не хочет, но проблему-то надо решать...».

Ольга Лаврентьевна

Уважаемая Ольга Лаврентьевна!

Скорее всего, речь идет об обострении хронического воспаления конъюнктивита век и глазного яблока. Именно весной и в июне появляются описанные вами симптомы.

Как правило, заболевание возникает в юношеском возрасте и с годами проявляется в меньшей степени. Хотя случается и наоборот: с возрастом возникает сезонная аллергия, которая может прогрессировать. Среди причин называют аллергические проявления, расстройства



эндокринной системы, повышение солнечной активности и, как следствие, влияние ультрафиолетового излучения.

Различают конъюнктивальную, роговичную и смешанную формы заболевания. При конъюнктивальной соединительная оболочка хряща верхнего века имеет молочный оттенок и покрыта крупными уплощенными бледно-розо-

выми сосочковыми разрастаниями. На конъюнктиве переходной складки и нижнего века они очень редки. Роговичная форма характеризуется появлением серовато-бледных стекловидных утолщений лимба, внутри которых изредка встречаются нежные помутнения роговицы. Какие-либо выделения незначительны или вообще отсутствуют.

Конечно, нужно показаться врачу-офтальмологу – не стоит усугублять болезнь. Тем более что лечение, как правило, довольно щадящее и состоит в закапывании в глаза лекарств.

Субъективное облегчение в таком случае приносят инстилляции в конъюнктивальный мешок определенных препаратов. Обязательно нужно носить солнцезащитные очки – они в любом случае уместны.

Возрастное ухудшение – это объективно



«Я человек еще не старый – недавно разменял пятый десяток, но чувствую, что зрение стало слабеть. Это даже не проблема, а какой-то дискомфорт: иногда все хорошо на расстоянии вижу, а порой изображение смазывается... Есть ли какой-то возрастной порог ухудшения зрения? Может быть, у меня происходит вполне нормальный процесс?».

Петр Дмитриевич

Уважаемый Петр Дмитриевич!

Видимо, речь идет о пресбиопии или, как ее еще называют, старческом зрении. Первые симптомы появляются как раз после 40 лет. Среди них наиболее распространены такие как затруднения при чтении текста (мелкий шрифт) – ту же газету приходится держать в вытянутой руке, сложно вдеть нитку в иголку и т. д.

С чем это связано? С возрастом умень-

шается способность хрусталика точно фокусировать лучи света. Для большинства людей таким «критическим» моментом является возраст порядка 45 лет: чем человек старше, тем вероятнее такие отклонения. Так для того, чтобы читать текст на расстоянии 40 сантиметров от глаз, требуется фокусировка в две с половиной диоптрии – это предел возможностей для глаза сорокапятилетнего человека. Использование всех возможностей зрительной системы при постоянном напряжении быстро приводит к ее усталости. Некоторые идут на такую «уловку» – интуитивно увеличивают расстояние до печатного текста до 50 сантиметров. Действительно, читать становится легче – уже требуется фокусировка в две диоптрии. При расстоянии в 60 сантиметров от глаз фокусировка еще меньше – только полторы диоптрии, и возможности для чтения увеличиваются. Впрочем, как вы понима-

ете, это отнюдь не решение проблемы.

Кстати, дальнозоркие люди обычно начинают испытывать эти проблемы в более раннем возрасте, так как им приходится использовать некоторые возможности фокусировки глаз для рассматривания удаленных объектов. При старческом зрении головной мозг продолжает посылать хрусталику команды на аккомодацию, но тот их не может уже выполнять так, как это было в более молодом возрасте – его возможности уже не те...

Для компенсации этой ослабленной способности хрусталика к фокусировке прописываются корректирующие очки: либо только для чтения, или бифокальные. В возрасте 40-45 лет +1-1,5 диоптрии. Каждые следующие 5 лет силу линз увеличивают на 0,5-1 диоптрии. При правильной коррекции удается долго сохранять высокую зрительную работоспособность.

Если глаза «сухие»



«При работе на компьютере те то и дело замечаю сухость глаз. Что делать с учетом того, что ежедневно мне приходится довольно долго работать, находясь перед монитором?».

Антон Л.

Уважаемый Антон!

Сухость глаз – довольно распространенная проблема среди пользователей ПК. Причин здесь несколько. Так при рассматривании изображения на мониторе человек непроизвольно широко раскрывает глаза, что приводит к повышенному испарению влаги с поверхности глаза. Кроме того, пользователь обычно реже моргает – примерно треть от обычной частоты.



Как уменьшить влияние синдрома «сухого глаза»? Во-первых, правильно установите экран монитора – центр изображения на 10-20 см ниже глаз пользователя. Во-вторых, выбрать правильное расстояние до монитора – не менее 50 см. В третьих, не забывайте почаще моргать, когда почувствуете первые признаки сухости глаз. И наконец, полезно устраивать двух-трехминутные перерывы при работе на компьютере, фокусируя взгляд на дальнее расстояние. Кроме того, время от времени закрыть глаза и сделать несколько круговых (вращательных) движений.

На вопросы отвечала врач-офтальмолог Ирина Ивлиева



ПРОГРЕССИВНЫЕ ЛИНЗЫ

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



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

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

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

www.noptica.ru

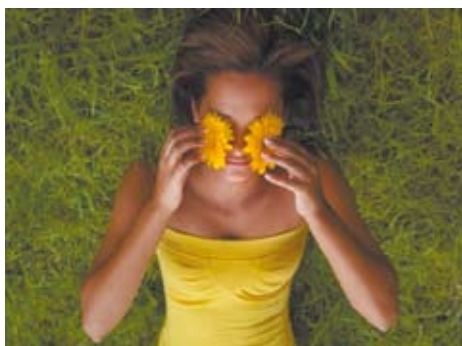
НЕВСКАЯ ОПТИКА
ГАРАНТИИ КАЧЕСТВА

Лит. № 78-01-00463 от 05.02.07 выдана ФОНСЗР

Витамины для глаз

Давно замечено, что дефицит витаминов и микроэлементов в организме плохо влияет на состояние глаз. Поэтому для хорошего зрения необходимо сбалансированное питание, богатое витаминами.

Витамин А – важная составляющая светочувствительного вещества сетчатки. Его недостаток приводит к куриной слепоте – нарушению ночного видения. Витамином А богаты печень трески, яичный желток, сливки, сливочное масло, рыбий жир и сыр чеддер. Организм вырабатывает его из каротина, которого много в моркови, тыкве, сладком перце, облепихе, шиповнике, абрикосах, зеленом луке, шпинате.



Витамин В1 отвечает за здоровье нервной системы. Когда его не хватает, ухуд-

шается работа глазных мышц. Он содержится в мясе, печени, почках, ржаном хлебе, ячмене, пшеничных ростках, дрожжах, соевых бобах и картофеле.

Витамин В2 влияет на обмен веществ, в т. ч. в роговице. Его дефицит приводит к куриной слепоте и разрывам мелких кровеносных сосудов глаза. Его много в дрожжах, зародышах и оболочке зерен пшеницы, молоке, сыре, твороге, яйцах, мясе и орехах.

Витамин В12 положительно влияет на кроветворение и деятельность центральной нервной системы. О его нехватке говорят тусклые, слезящиеся глаза. Основные источники: желток, молоко, творог, сыр, мясо, печень и рыба.

Витамин С улучшает проницаемость капилляров, отвечает за окислительно-восстановительные процессы и углеводный обмен. Из-за его недостатка возможны кровоизлияния, снижение тонуса глазных мышц и ослабление зрения. Им богаты плоды шиповника, апельсины, красный перец, щавель, морковь, помидоры и белокочанная капуста.

© "ПРО здоровье в СПб" № 4 2009. Распространяется бесплатно. Следующий номер выходит 19 июня 2009 г. 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: 197227, Санкт-Петербург, пр. Испытателей, д.28, корп. 3, кв. 104. Главный редактор: Михайлова С.В. Все рекламируемые в издании услуги и товары имеют необходимые лицензии и сертификаты. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. По вопросам размещения рекламы обращаться по 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 13.05.2009. Тираж 100 000 экз. Уважаемые читатели, на каждый организм одни и те же методы могут действовать по-разному, просим учесть это при самолечении и предварительно проконсультироваться с врачом!



for a living planet®



Данная реклама является бесплатной

Лед тает не только в твоём коктейле!

Узнай о состоянии льда в Арктике на сайте www.wwf.ru/climate

Отправь SMS **PANDA** на номер **7050** * - мы перезвоним и расскажем как помочь работе WWF России по сохранению белого медведя.

* Стоимость услуги 15 руб

www.
wwf
.ru