

PRO ЗДОРОВЬЕ

декабрь/2008/ – январь/2009/

в СПб



стр. 3-5

ТЕМА НОМЕРА: **КАК ПЕРЕЖИТЬ** **НОВОГОДНЕЕ ЗАСТОЛЬЕ?**

*Еда и алкоголь – удар по организму!
О том как сделать так, чтобы
праздничный стол подарил
хорошее настроение и не “аукнул”
проблемами со здоровьем*

- 2** С Новым годом! **6** Об очистке начистоту **7** Новое тело в новом году! **8** Кашель: легко ли выбрать лекарство?
10 Самоучитель по снижению лишнего веса **13** Остеохондроз позвоночника нуждается в непрерывном оздоровлении
14 Как избавиться от запора **16** Как уберечь зрение пользователям компьютера? **17** Поможет похудеть ... вода
18 Осторожно! Лямблии **19** Три шага с улыбкой, или восточный фитнес **20** Метаболический синдром
22-23 Веселье без похмелья **24** Владеешь информацией – владеешь здоровьем!



Уважаемые читатели и партнеры!

Сердечно поздравляем Вас с наступающим Новым годом и Рождеством!
 Большое спасибо за внимание к журналу, поддержку и постоянную готовность помочь сделать наше молодое издание еще интереснее и полезнее людям.
 Наступает Год Желтого Быка, которого выбрали вторым в 12-летнем цикле по восточному календарю за его отзывчивость, бесконечную доброту и трудолюбие. Пусть он принесет Вам новые достижения, верных друзей и семейное благополучие.
 Желаем вам, дорогие друзья, крепкого здоровья, удачи, успехов, счастья и исполнения всего намеченного в 2009 году!

Коллектив редакции журнала

PRO ЗДОРОВЬЕ

Пусть в эту волшебную ночь
 Под звон фужеров хрустальных
 Уйдут все невзгоды прочь.
 Вы будете звонко смеяться,
 Вы будете много шутить,
 И сами себе удивляться,
 И близких друзей смешить.

Веселым, как этот вечер,
 Пусть будет грядущий год,
 Все то, что когда-то хотели,
 Пусть срочно он Вам принесет.
 Сопутствует пусть Вам удача,
 И будет здоровье крепко,
 Решится любая задача.
 Пусть в жизни Вам будет легко!



РЕКЛАМА

2-РОДДОМ
 На Фурштатской
 ОСНОВАН В 1927

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

Справочное: 272-37-27
 Женская консультация: 719-65-29
 Педиатрический центр: 579-61-79
 http: www.rod2.ru
 www.a22.ru
 e-mail: info@rod2.ru

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ! ЕСЛИ ВЫ, ВАШИ ДРУЗЬЯ ИЛИ ЗНАКОМЫЕ В ПОИСКАХ РАБОТЫ, В СЕТИ АПТЕК "РОДНИК ЗДОРОВЬЯ" ОТКРЫТЫ СЛЕДУЮЩИЕ ВАКАНСИИ:

- МЕДИЦИНСКИЙ КОНСУЛЬТАНТ**
 Работа с безрецептурными препаратами и косметикой в новой аптеке в г. Выборг на Красной площади.
 **Обязательно наличие медицинского образования.
- ФАРМАЦЕВТ/ПРОВИЗОР**
 Аптеки расположены в разных районах города.
 Новые аптеки:
 ул. Кораблестроителей, 21 (м. "Приморская");
 Петергофское шоссе, 3 (м. "Автово", "Ленинский пр.");
 г. Кириши, ул. Ленина, 15;
 г. Гатчина, ул. Чехова, 23.
- ЗАВЕДУЮЩАЯ АПТЕКОЙ**
 Петергофское шоссе, 3
 ул. Кораблестроителей, 21
- КОНСУЛЬТАНТ В ОТДЕЛ ОПТИКИ**
 Специальное оптическое образование и опыт работы в оптике.
 Работа с готовыми очками и прием заказов на изготовление очков. Контактные линзы.
 ** Вакансии открыты в Санкт-Петербурге и Лен. области:
 г. Гатчина, ул. Константинова, 8А;
 г. Выборг, Красная площадь.



Более подробную информацию об условиях и требованиях к будущим сотрудникам можно получить

по тел. **600-62-18**
 или по email: trybakova@afganneva.spb.ru

Полночь: что в бокале и в тарелке?

Добиться сбалансированности новогоднего стола – это искусство

В России Новый год – торжество уникальное. Ну где, скажите, отмечается сразу столько праздников: 25 декабря мы вспоминаем о католическом Рождестве, затем встречаем собственнно Новый год, 7 января – Рождество, и наконец чисто отечественное изобретение – «старый Новый год». Значит впереди веселое застолье, и нужно заранее позаботиться не только об угощении и напитках, но и том, чтобы впоследствии сохранить себе и гостям хорошее самочувствие.

При выборе спиртных напитков лучше всего ориентироваться на меню новогоднего стола. Ведь каждое блюдо предполагает конкретный напиток. Правила тут несложные.

«Изыюминка» праздника – шампанское, которое подходит к любым яствам (правда, к соленому лучше подать именно сухое шампанское).

К закускам лучше всего подходит водка. К этому напитку на столе должны быть (и это находит поддержку у медиков) соленые и маринованные грибы, соленые огурцы или помидоры, квашеная капуста, студень с хреном.

Дамам в качестве альтернативы можно предложить сухое белое вино, сухой

вермут. Но ни в коем случае не коньяк – этим напитком лучше завершить вечер, предложив его к кофе. Или выпить через некоторое время после завершения праздничного ужина.

Сроки определения наличия паров алкоголя в выдыхаемом воздухе в зависимости от количества и вида употребленного напитка:

Вид напитка	Количество (мл)	Время, в течение которого пары алкоголя могут быть обнаружены в выдыхаемом воздухе (час)
Водка (40 % об.)	50	1,0-1,5
	100	3,0-3,5
	200	6,5-7,0
	500	15,0-18,0
Коньяк	100	3,5-4,0
Шампанское	100	1,0
Портвейн	200	3,0-3,5
	300	3,5-4,0
	400	4,5-5,0
Пиво: 3,4 % об.	500	Не определяется
	500	



Белое сухое или полусухое вино подают к рыбе, птице (индейке или курице), телятине. Если на столе жареная утка или гусь, то к ним – красное сухое вино. Его же предлагают к говядине, свинине, баранине, а также к сыру.

Белые вина, водка и вермут подаются охлажденными; красные сухие и полусухие, а также коньяк – комнатной температуры. Красные сладкие и полусладкие вина на десерт лучше употреблять слегка охлажденными.

Новогодняя ночь длинна и при умеренном потреблении спиртного можно иметь проблемы, как во время самого застолья, так и после него. Между тем есть проверенные советы, как избежать мучительного похмелья.

Постарайтесь не пить на голодный желудок. Чувствовать себя более комфортно поможет и выпитый за час до застолья стакан чая.

После спиртного нужно основательно закусить, особенно в начале вечера.

Олег Николаев

Советы гастроэнтеролога: чтобы утро было добрым

Новогодний праздник, как правило, поневоле заставляет нас забыть о каких-то ограничениях в питании и употреблении спиртного. За это приходится расплачиваться... Как сделать утро 1 января добрым: хорошо повеселившись накануне, не усугублять свое самочувствие? Вот некоторые рекомендации.

Встав после ужина из-за стола, не стоит сразу же идти спать – бодрствование у телевизора или прогулка на свежем воздухе позволят уменьшить нагрузку от выпитого и съеденного на сердце и печень. Благо в новогоднюю ночь грех не пойти на улицу, где праздничное гулянье затягивается до утра. Снизить вероятность тяжелого похме-

лья поможет и выпитая перед сном жидкость (вода, зеленый чай).

Утром, даже при наличии аппетита, лучше совсем отказаться от пищи – только обильное питье воды или слабого чая (лучше зеленого). Полезно восстановить «алкогольные» потери организма в калии – достаточно съесть несколько бананов, богатых этим микроэлементом.

Не стоит решать проблему выпитым поутру спиртным – опохмеляться. Облегчение будет недолгим, а затем обезвоживание прогрессирует и общее самочувствие ухудшается.

Не менее, чем собственно похмелье, актуальна проблема «посленовогодней разгрузки» организма от излишних калорий вообще. Что, к примеру, стоит включить в меню 1 января? Учитывая, что в новогоднюю ночь много не только выпито, но и съедено, с научной точки зрения

нужно усилить перистальтику кишечника. Для этого наиболее пригодны кисломолочные напитки, благодаря которым производится биологическая обработка микрофлоры. Так как при таких больших нагрузках страдает печень, то очень уместны натуральные соки (особенно выжатые из свежих фруктов и овощей). Все это будет содействовать восстановлению обменных процессов в организме.

Словом, самочувствие и на этот раз зависит только от нас самих.

Сергей Арефьев, врач-гастроэнтеролог



НА ЗАКУСКУ – ТАНЦЫ



Как снизить негативное воздействие алкоголя на организм? Это вопрос в длинную новогоднюю ночь весьма актуален. Некоторые советы мы выслушали

от заведующей отделением Городской наркологической больницы, врача высшей категории Татьяны Братиловой.

1. Не слушайте тех, кто уверяет, что стоит до первого тоста съесть кусочек чего-то жирного – и долго не будете пьянеть. Жирная пища действительно замедляет усвоение алкоголя, но, во-первых, вы рискуете после этого превысить свою норму спиртного, а во-вторых, алкоголь все равно действует на ферменты поджелудочной железы.

2. Зато 30 мл алкоголя (водки, коньяка, вина), выпитые за один-два часа, скажутся благотворно. Эта маленькая доза позволит запустить в организме процесс биохимического расщепления алкоголя и последующая «добавка» во время застолья будет воспринята менее болезненно. Конечно, речь идет о нечастом использовании этого приема – излишнее спиртное никогда пользы не приносит.

3. Чтобы не перегружать печень, между первым и последующими тостами спиртного выдержите минимум полчаса, а лучше – час.

4. Пагубна для организма и привычка чередовать спиртные напитки разной крепости. Тут нужно идти только вверх, повышая градус, но не понижая его.

5. Кофе или чай с лимоном способствуют нейтрализации алкоголя в организме – помогают протрезветь. Еще лучше выпейте немного лимонного сока – без сахара.

6. Танцуйте – чем больше вы двигаетесь, тем больше тратите калорий, которыми насыщен алкоголь.

И наконец, к вопросу о том, сколько же спиртного организму не повредит. ВОЗ считает, что это 10 г чистого алкоголя (250 мл пива, 125 мл вина, примерно 30 мл водки). В идеале придерживаться нормы надо и в новогоднюю ночь. Превышение обратно пропорционально самочувствию на следующее утро: чем больше – тем хуже.



Не будем лукавить: на Новый год и Рождество мы позволяем себе алкогольные напитки. Речь о цивилизованном употреблении, когда пьем, не «усугубляя». Ну а если все-таки случилось? Тогда нужно попробовать полечиться либо тем, что предлагают нынче от похмелья аптеки, либо народными средствами.

Чтоб не болела ГОЛОВА...

Ох уж этот альдегид!

Но сначала стоит напомнить, что врачи не рекомендуют переступать порог 30-40 г чистого алкоголя в день для мужчин и 20 г для женщин. Для сравнения: 10 г чистого алкоголя – это 250 мл пива, 125 мл вина, около 30 мл водки.

Алкогольные напитки часто ошибочно рассматриваются как стимуляторы. В действительности, алкоголь – протоплазматический яд, оказывающий подавляющее действие на центральную нервную систему. Существует 5 путей распада алкоголя. Человеческие расы различаются по числу и особенностям этих путей. Быстрее пьянеют и хуже переносят опьянение представители ряда народов Азии: японцы, китайцы и др. Это связано с малой активностью фермента, разрушающего наиболее вредный промежуточный продукт окисления алкоголя – уксусный альдегид.

Именно с такой задержкой в организме связаны покраснение лица, слабость в конечностях, понижение давления, учащение пульса, тошнота. При неумеренном потреблении алкоголя даже у людей с исходно высокой активностью указанного фермента она в конце-концов снижается, и они начинают пьянеть даже от кружки пива.

С отравлением уксусным альдегидом при превышении определенного предела связан похмельный синдром. Предел этот во многом индивидуален, но средняя доза известна: 1 г этилового спирта на килограмм веса тела. Например, для взрослого мужчины, вес которого 80 кг, «рубжом» можно считать 100 мл чистого этилового спирта (250 г водки). Такое количество в состоянии полностью переработать система печеночных ферментов.

Таблетка для «усугубившего»

Если еще несколько лет назад выбор средств в аптеках был невелик, то сейчас ситуация изменилась: фармацевты всегда предлагают несколько различных средств. Так российский препарат Зорекс устраняет не симптомы, а причину похмелья. Возможности этого средства позволяют заблаговременно позаботиться о том, чтобы избежать похмелья: для этого нужно принять Зорекс накануне «мероприятия». Кроме того, он защищает от отравления некачественным алкоголем и смягчает действие, если вы «мешали» разные виды спиртного. Токсичность Зорекса не выше, чем у обычной поваренной соли. Препарат можно купить без рецепта в упаковке по 2 или 10 капсул.



Еще одно отечественное средство – Бизон. Принимая препарат непосредственно перед употреблением алкоголя, можно предотвратить алкогольное опьянение. Если алкогольная интоксикация все же наступила, то с помощью «Бизона» можно ускорить протрезвление или предотвратить похмельный синдром. Форма выпуска: упаковка с 10 пакетиками по 3 г в каждом.

Что еще предлагают аптеки для снятия похмельного синдрома? Хорошо известен немецкий препарат Алка-Зельтцер – эти растворимые таблетки уместны при алкогольной интоксикации средней и слабой степени. Кроме того, препарат снимет головную боль, тошноту и другие неприятные ощущения в желудке. Противопоказан при кровотечении любой локализации и при язвенной болезни. Можно также назвать польское средство для снятия похмельного синдрома Алька-Прим, которое также отпускается без рецепта. Равно как и БАД «Антипохмелин», чье название говорит само за себя.

Антипохмельные советы

Как помочь себе утром, когда почувствовали известное «недомогание»? Неплохих результатов можно добиться, выпив 1-2 стакана сока (апельсинового, яблочного): содержащаяся в нем фруктоза помогает сжигать алкоголь. Живительное действие окажет горячий бульон или чашка зеленого чая с лимоном или медом. Совет пить зеленый чай пришел к нам из Японии: после вечеринки нужно выпить несколько чашек зеленого чая – и похмелья как не бывало.

Проверен рецепт «утреннего» коктейля: 200 мл натурального апельсинового сока, один лимон с кожурой и 100 г меда. Все это взбейте в миксере около пяти минут, можно добавить яичный желток. Выпейте полученный коктейль, он должен устранить плохое самочувствие.

Можно приготовить полезный для снятия похмельного синдрома горячий настой мяты перечной. Заливают столовую ложку травы мяты 500 мл кипятка и выдерживают в течение 30 минут. После этого настоем следует процедить и принимать каждые полчаса по 1/3 стакана.

Хороши также кисломолочные продукты: кефир, ряженка, простокваша. Еще знатоки рекомендуют огуречный или капустный рассол, содержащий ионы калия и натрия, что полезно для нормализации работы сердца.

Снять похмельный синдром поможет контрастный душ, сон или прогулка.

Подготовила Наталья Берстова

Реклама

**ПЕРВЫЙ В ПЕТЕРБУРГЕ
ГИПЕРМАРКЕТ ЗДОРОВЬЯ**

**ФОРМУЛА
ПРАВИЛЬНОГО
ЛЕЧЕНИЯ**

Здравница
ГИПЕРМАРКЕТ ЗДОРОВЬЯ

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

ЛИЦ. 94-02-000279 от 09.09.2004

ул. Шаврова, 13/1
ст. м. "Комendantский проспект" **МЕД АРТ** 431-28-28
Лиц. № ЛО-78-01-000357
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ МЕДИЦИНСКАЯ КЛИНИКА

**МУЖСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ
БЕЗ ПРОБЛЕМ!**

Борodin Александр Вячеславович
Врач уролог-андролог

АППАРАТ
спермализатор

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

**МУЖСКОЕ БЕСПЛОДИЕ!
СПЕРМОГРАММА**
17 показателей
качества спермы

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

НЕВРОЛОГИЯ
Межпозвоночные грыжи
Нарушение осанки
Остеохондроз
Радикалит

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

ФЛЕБОЛОГИЯ
Допплер сосудов
Склерозирование

УЗИ
на аппарате
ПОСЛЕДНЕГО ПОКОЛЕНИЯ
с 4D режимом

**ВСЯ КОСМЕТОЛОГИЯ!
КОНСУЛЬТАЦИЯ КОСМЕТОЛОГА
БЕСПЛАТНО!**
(СОСТАВЛЕНИЕ УХОДОВЫХ
ПРОГРАММ КОЖИ)

**ВСЕ ВИДЫ
АНАЛИЗОВ!**

Предъявителям карт аптеки "Родник здоровья" **скидка 10%**

РЕКЛАМА

Фиалка АПТЕКА

Искренняя забота

ЛЕКАРСТВО ОТ КРИЗИСА!

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

МЫ ДАРИМ КАРТЫ VIP НАШИМ ЛЮБИМЫМ ПОКУПАТЕЛЯМ!

СКИДКИ ДО 10%

www.fialkaspb.ru

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

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

© "ПРО здоровье в СПб" № 5-2008 (12 декабря 2008 г.). Распространяется бесплатно. Следующий номер выйдет 13 февраля 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.

Передача материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Все права защищены. Отпечатано в ООО "ППК "ТЕКСТ", 188680, Ленинградская область, Всеволожский район, Колтуши, д. 32, тел.: (812) 325-90-65. Заказ № . Подписано к печати 10.12.2008. Тираж 100 000 экз.

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

ОБ ОЧИСТКЕ НАЧИСТОТУ

Лит. № 78 01 000822 от 12.5.2005

«Мониторная очистка кишечника» или «Колоногидротерапия» – этот термин прочно вошел в нашу жизнь. На улицах наших городов, в Интернете, в глянцевах журналов можно встретить рекламные объявления, статьи, посвященные этой теме. Эффективность колоногидротерапии уже доказана многолетней практикой. Сегодня этот метод переживает настоящий бум, как за рубежом, так и в России.

Часто пациенты задают вопрос: «Как же раньше жили и прекрасно обходились без данных процедур?» Ответов на этот вопрос несколько.

Во-первых, очищение кишечника с целью оздоровления организма известно с древних времен. Первые записи об этом встречаются в древнеегипетском папирусе 1500 года до н.э. Гиппократ и Гален использовали очищение кишечника при лихорадке. В конце XVIII – начале XIX вв. метод получил научное обоснование и стал внедряться в клиническую практику. В тридцатые годы XX века, в США появились первые аппараты для колоногидротерапии, и с тех пор они продолжают совершенствоваться.

Во-вторых, пища наших предков была проще, но и натуральнее. Больше было в рационе натуральных овощей, пищи, богатой клетчаткой. Современный человек стал питаться с одной стороны разнообразнее, но с позиции диетологов – «вреднее» для организма. Пища стала более жирной, рафинированной и консервированной, с преобладанием легкоусваиваемых углеводов. В результате усвоение пищи затягивается до двух суток, при этом усиливаются процессы гниения в кишечнике и продукты гниения начинают всасываться в кровоток, приводя к аутоинтоксикации (самоотравлению) организма. Это может послужить причиной снижения настроения и головных болей, плохого цвета лица, появления высыпаний на коже и даже развития серьезных заболеваний, вплоть до опухолей толстого кишечника.

И в-третьих, продолжительность жизни в конце XIX – начале XX веков была ниже, чем сегодня. Современная медицина своей основной задачей ставит повышение продолжительности и качества жизни. Регулярное грамотное очищение

кишечника, наравне с правильным питанием и физическими нагрузками, способствует достижению этой цели.

В потоке информации, которая обрушивается на нашу голову, бывает сложно разобраться. Метод колоногидротерапии оброс массой домыслов и фактов, не всегда соответствующих действительности.

Миф 1. «Качественное очищение кишечника можно провести в домашних условиях».

На самом деле, дома пациент может поставить себе клизму, но в этом случае объем заведенной жидкости в лучшем случае будет 1 -1,5 литра. Во время проведения процедуры опытным врачом, через кишечник за одну процедуру проходит от 20 – 25 литров жидкости, что позволяет провести более глубокое очищение.

Миф 2. «За годы у человека в кишечнике накапливаются каловые камни...»

Каловые камни и каловые завалы формируются, как правило, у пожилых (80-летних) людей с выраженной атонией (снижением тонуса) толстого кишечника.

У молодых людей и людей зрелого возраста, как правило, никаких «каловых камней» нет, а нуждаются они в очистке внутренней стенки кишечника от калового налета и слизи, которые ее покрывают.

Миф 3. «Процедура позволяет похудеть». Этот вопрос требует разъяснения. Необходимо понимать, что процедура позволяет убрать достаточно большой объем каловых масс за один сеанс, и что с каловыми массами уходит и определенный вес. Процедуры, проводимые регулярно, позволяют стимулировать и ускорить обменные процессы в организме, что способствует снижению веса. Однако паци-

ент действительно худеет только при комплексном подходе (включающем правильное питание и физические нагрузки). Если после проведенных процедур пациент продолжает с удовольствием питаться сладкой, калорийной, жирной пищей – лишние килограммы остаются на месте.

Миф 4. «Во время процедуры вымывается вся флора кишечника».

Необходимо понимать, что во всем должен быть разумный подход. При соблюдении предписаний врача флора кишечника не вымывается. Напротив, одним из показаний к проведению процедуры является дисбактериоз кишечника. С целью профилактики дисбактериоза во время процедуры в кишечник обязательно вводятся препараты микрофлоры.

В завершение хочется добавить следующее: как любая методика, связанная с воздействием на организм человека, колоногидротерапия имеет свои показания и противопоказания. Определить, насколько эффективна и безопасна процедура именно для вас, в каком режиме и с какими лекарственными веществами ее следует проводить, может только квалифицированный врач колоногидротерапевт. И если врач рекомендует перед процедурой пройти какие-либо дополнительные обследования (УЗИ органов брюшной полости, консультация у проктолога или гинеколога, анализы) отнеситесь к этому серьезно. Это касается вашего здоровья и вашей безопасности.

Здоровья Вам и долгих лет жизни!

**Врач кабинета колоногидротерапии
клиники «МедВедь» Головкова А.Б.**

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

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

ТОКСИДОНТ-МАЙ ЭКСТРАКТ КОРНЯ ЛОПУХА

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



БИОЛИТ
Природная аптека Сибири

**С чего начинается здоровье?
ТОКСИДОНТ МАЙ –
очистение
и восстановление!**

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



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

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

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ГОРОДА!

НОВОЕ ТЕЛО В НОВОМ ГОДУ!

Обычно к зиме человек накапливает дополнительные несколько килограмм жира. Это естественные сезонные колебания вашего веса. Однако, если не уметь к летнему периоду «подсушиться», тогда из года в год жировые отложения будут наслаиваться друг на друга и твердеть. Застарелая жировая ткань сложнее поддается «плавке», но и с ней можно побороться.

Есть много рекомендаций и способов похудеть. Однако нередко, сбросив жир и уменьшив вес, тело обвисает складками, мышцы становятся дряблыми, а кожа тусклой и неэластичной. Значит, главная цель не просто уменьшить количество жира, а нужно заменить его на мышцы. Таким способом ваше тело будет изменять пропорции и формы к лучшему. Причем вес может при этом даже не измениться (конечно, если жира было слишком много, то вес тоже снизится).

Главное, знать правду – мышцы не вырастут сами по себе без **тренировок**. Сжигать жир тоже в первую очередь помогают тренировки, но только аэробные. Такой термин применим для различных тренировок: это фитнес, плавание, бег трусцой, велосипед, лыжи, занятия в тренажерном зале на беговых дорожках, гребных и велостимуляторах. То есть – аэробными можно считать любые тренировки с многократным повторением упражнений без отягощения или с небольшими дополнительными весами. Причем первые 30-40 минут тренировки сжигаются запасы гликогена, и лишь потом начинает сгорать жир, как запасной источник энергии в организме. Так что тренировка для жиросжигания или другая физическая нагрузка должна длиться не менее 1,5 часов.

Для строительства мышечной ткани взамен сжигаемого жира нужны совсем другие тренировки. Они могут быть короче по времени, например 2 раза в неделю по 1 – 1,5 часа. Но интенсивность этих тре-

Хотите иметь красивое тело в следующий пляжный сезон? Тогда начинайте сейчас! Обычно ощутимые результаты своих усилий можно увидеть не раньше, чем через несколько месяцев. Что же нужно делать?

нировок должна быть выше. Тренировка должна быть не на выносливость, а на силу. Тренируем и увеличиваем силу – только тогда мышцы крепнут и увеличиваются. Главный принцип тренировок для роста мышц – тренировка на пределе силовых способностей и даже чуть выше. Вы должны, плавное увеличение вес тренировок снарядов, доходить до таких нагрузок, когда кажется, что это выше ваших сил. Только в этом случае включаются сложные механизмы роста мышц в вашем организме. Такие упражнения с предельными для вас нагрузками должны выполняться правильно по технике, чтобы избежать травм. Лучше, если рядом будет тренер или инструктор.

С другой стороны, запущенный биологический механизм роста мышц требует строительного материала для мышечной ткани. Вот

здесь нужно дать мышцам протеин (белок) из расчета 2 грамма на килограмм вашего веса в сутки. Лучше с хорошими углеводами для энергии, которая нужна для любой стройки, в том числе и построения мышечной ткани из этого белка. В арсенале **спортивного питания** есть много различных протеинов и гейнеров, изготовленных из специально обработанных натуральных белковых продуктов (молоко и молочная сыворотка, яйца или соя), а также креатин, аминокислоты, витамины и минералы, препараты растительного происхождения для стимуляции силы и выносливости. А также жиросжигатели различного принципа действия.

Считать калории можно при жиросжигании. Существует много таблиц калорийности продуктов. Но если считать съеденные калории, то тогда

надо подсчитывать и сожженные организмом. Для этого есть **шагомеры со счетчиком калорий**, носимые на пояс весь день, включая тренировку. Есть модели, совмещенные с пульсометром (кстати, хороший подарок активным людям к празднику). Дополнительную помощь при формировании красивого тела окажут специальные **пояса, шорты или бриджи для похудения** с эффектом сауны и утягивающие.

Кроме этого, локально можно воздействовать на проблемные зоны с помощью электронных **миостимуляторов**. Есть много различных моделей от простых поясов до сложных электронных приборов с несколькими электродами, различными программами тренировки мышц, жиросжигания и массажа.

Вообще, программа строительства красивого тела достаточно проста и главное – это ваше сильное желание и упорство. Посмотрим на себя к лету!

Доктор А.В. Левдикова
Спортивно-ортопедический салон на Сенной

РЕКЛАМА

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

консультируют опытные специалисты

СПОРТИВНО-ОРТОПЕДИЧЕСКИЙ САЛОН

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

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

911+

ВАША СЛУЖБА СПАСЕНИЯ

Вернет радость активной жизни!



Серг. сол. № РОСС. RU. ПР73.631.066 Срок действия с 12.03.2009 по 11.03.2011



Серия лечебной косметики «911 Ваша служба спасения» производится компанией ЗАО «Твинс ТЭК» с 2003 года. Уникальный сбалансированный состав препаратов серии «911 Ваша служба спасения» на 40% состоит из эфирных и жирных масел, натуральных экстрактов, витаминов, камфоры и других активных компонентов.

При изготовлении применяется низкотемпературный способ производства, позволяющий сохранить природную ценность и действенность компонентов, входящих в состав гелей.

Мягкая гелевая основа обеспечивает максимально быстрое проникновение активных веществ в ткани, их интенсивное воздействие и быструю помощь.

Эффективность препаратов подтверждена клиническими испытаниями в ЦКБ РАН. Гель-бальзам для суставов **с ПЧЕЛИНЫМ ЯДОМ**

рекомендуется как вспомогательное средство при лечении заболеваний суставов: остеохондрозе, радикулите, артрозе, артрите, подагре. Обладает противовоспалительным, согревающим и успокаивающим действием.

Гель-бальзам для суставов **с ХОНДРОИТИНОМ** способствует восстановлению хрящевых поверхностей суставов и позвоночника, уменьшает дегенеративные изменения в суставах, улучшает их подвижность, стимулирует регенерацию хрящевой ткани.

ЭКСТРАКТ ПИЯВКИ, входящий в гель-бальзам для ног способствует восстановлению прочности и эластичности сосудов, повышает тонус венозных стенок и клапанов. Уменьшает отечность и боль в ногах.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ГОРОДА



Горячая линия
(495)974-96-99
www.twinstec.ru

КАШ ЛИ ЛЕК

Наверное, в мире не существует человека, который хотя бы раз в жизни не кашлял. Хотя природой кашель создан в качестве защитного механизма, он чаще доставляет массу неприятностей, нарушая сон, мешая работе и отдыху. Чтобы вылечить кашель, нужно уверенно знать причину его возникновения. К сожалению, существует великое множество причин для появления кашля.



Наиболее простым и частым вариантом является острый («простудный») кашель. Он четко связан с простудным заболеванием (ОРВИ). В первые дни заболевания кашель сухой, подчас весьма мучительный, через несколько дней появляется мокрота, кашель становится мягче. Такой кашель вызван вирусной инфекцией, поражающей слизистую оболочку трахеи и бронхов. Инфекционное воспаление слизистой оболочки бронхов приводит к повышенной секреции слизи и изменению ее вязкости, что изменяет ее текучесть и затрудняет работу ресничек на поверхности слизистой оболочки бронхов. Освобождению бронхов от густой мокроты способствует кашель. Для разжижения мокроты и облегчения ее эвакуации из дыхательных путей в настоящее время используются отхаркивающие препараты синтетического происхождения (ацетилцистеин, амброксол), а также растительные отхаркивающие средства (широко используются препараты, содержащие термопсис, алтей, плющ, тимьян и т.д.). В начале заболевания, при сухом мучительном кашле на 1-2 дня могут назначаться противокашлевые препараты центрального действия. Однако, учитывая защитный характер кашля, необходимо использовать их с определенной долей осторожности. При появлении мокроты эти препараты принимать нельзя, они будут способствовать ее

застою в бронхах. На сегодняшний день известные растительные сборы уступают место готовым сертифицированным растительным препаратам. Эти препараты отличаются высокой эффективностью, сравнимая с синтетическими средствами, а также удобство применения, экологическая безупречность и хорошая переносимость пациентами любого возраста. Одним из широко применяемых и эффективных препаратов этого ряда является Бронхипрет от немецкой фармацевтической компании «Бионорика АГ». Активными компонентами препарата являются экстракт травы тимьяна, дополненный в жидких формах экстрактом листьев плюща, в таблетированной форме – экстрактом корня примулы. В подобранной комбинации экстракты указанных трав сохраняют и даже усиливают свое действие. Исследования показывают, что Бронхипрет обладает противовирусным действием в отношении основных возбудителей ОРВИ, то есть решает первоочередную задачу лечения острого бронхита – борьбу с возбудителем. Помимо этого препарат обладает отхаркивающим, противовоспалительным и бронхорасширяющим дейс-



ЕЛЬ: ЛЕГКО ВЫБРАТЬ АРСТВО?

тивием. Эффективность препарата при остром бронхите сравнима с синтетическими муколитиками. При этом препарат отличает прекрасная переносимость и чрезвычайно низкий процент побочных эффектов, даже у пациентов с неблагоприятным аллергическим фоном. Препарат Бронхипрет в форме сиропа разрешен к применению у детей с 3-х месяцев возраста. Капли назначаются пациентам с 6 лет. Таблетки Бронхипрета разрешены пациентам с 12 лет, принимаются по 1 таблетке x 3 раза в день. Курс лечения – 10-14 дней. Учитывая вирусную природу заболевания, хотелось бы акцентировать внимание на необоснованности применения и неэффективности антибиотиков в большинстве случаев острого (простудного) бронхита. Частое и необоснованное применение антибиотиков при простудном кашле очень вредно для организма, особенно детского. Длительность кашля при простуде обычно не превышает 2-х недель. Кашель, продолжающийся дольше – повод для обязательного дополнительного обследования, объем которого определяет врач. Зачастую причиной длительного, хронического кашля является курение. Для курильщиков особенно характерен утренний надсадный кашель с трудно отделяемой мокротой, облегчающийся от первой утренней сигареты... Обычно курящие люди привыкают к такому кашлю и воспринимают его как должное. Устранить такой кашель без отказа от курения практически невозможно. Необходимо указать, что со временем к кашлю ку-

рительщика присоединяется выраженная одышка, ограничивающая любую физическую нагрузку. Важно запомнить: *любое изменение характера кашля, а также появление новых симптомов (прожилки крови в мокроте, слабость, потливость) могут свидетельствовать о развитии опухоли легкого, должны серьезно насторожить курящего и стать поводом для обследования.* Хронический кашель без мокроты может также наблюдаться у больных с так называемым кашлевым вариантом бронхиальной астмы, когда нет обычно имеющихся у больных астмой приступов затрудненного дыхания или удушья. Единственным проявлением такого заболевания является сухой надсадный кашель, не поддающийся лечению обычными препаратами от кашля. В этом случае назначаются лекарства, снимающие аллергическое воспаление в бронхах, обычно рекомендуемые при бронхиальной астме. Кроме того, воспалительные заболевания в носоглотке могут приводить к стеканию слизи по задней стенке глотки, вызывая першение и кашель. В этом случае необходимы осмотр и консультация ЛОР-врача, с последующим лечением фарингита, ларингита и т.д. Как видим, причины кашля бывают самыми разными, а значит и лечение в каждом конкретном случае подбирается индивидуально. **Длительно беспокоящий кашель является обязательным поводом для обращения к врачу и прохождения обследования. Не занимайтесь самолечением, берегите свое здоровье!**

phytoneering

Раскрывая силу растений

РЕКЛАМА

Двойная сила тимьяна
против кашля и бронхита

Бронхипрет®



- Оптимальная концентрация активных веществ
- Быстрое наступление лечебного эффекта
- Комплексное действие
- Хорошая переносимость

Специальная форма выпуска -
сироп для детей с 3-х месяцев


BIONORICA
The phytoneering company

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

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

Продолжение. Начало в трех предыдущих номерах.

Продолжим разговор о заболеваниях

На очереди один из самых коварных спутников ожирения, самый опытный убийца – **гипертоническая болезнь**. У нас в медицинской среде в ходу одно высказывание: «Большинство людей боится рака, лечится от аллергии, а умирает от гипертонии». Это высказывание недалеко от истины. Конечно же, лишний вес не является единственной причиной гипертонии, но зато самой частой. Сердце – это насос, который должен нагнетать кровь в сосуды с определенным давлением, достаточным для того, чтобы кровь донесла питательные вещества и кислород до всех клеток нашего организма. Границы нормального давления известны многим. Еще раз их напомним. Систолическое давление – это то давление, которое отражает, с какой силой сократилось сердце – должно быть не меньше 90 и не больше 140 мм ртутного столба. При физической нагрузке потребность в кислороде возрастает, и сердце может нагнетать кровь с более высоким давлением. После 40 приседаний у молодого человека

систолическое или «верхнее» давление может подниматься и до 180 мм.рт.ст. По мере отдыха это давление снижается до нормальных величин. Диастолическое давление («нижнее») отображает тонус наших артерий, напряженность их стенок. Это то давление, которое поддерживается сосудами, а не сердцем. Это давление держится в тот момент, когда сердце отдыхает в промежутке между двумя сокращениями. В народе абсолютно неправильно его называют «сердечным». Это, как раз наоборот, «сосудистое» давление. А вот систолическое – это уж точно «сердечное» давление.

Кратковременное повышение «верхнего» давления – это норма. Это физиологическая реакция организма на возросшие потребности организма в питательных веществах и кислороде. В норме диастолическое давление ни при каких обстоятельствах не должно превышать 90 мм.рт.ст. Если диастолическое давление больше 90 мм.рт.ст, то врачи уже говорят о гипертонической болезни.

Почему сосуды начинают повышать свой тонус? На сосудистый тонус влияют многие факторы: повышенная масса тела, высокий уровень гормона ангиотензина и вазопрессина, повышенное осмотическое давление плазмы крови (это когда человек употребляет в пищу много поваренной соли). На первом месте опять лишний вес! Одно дело обеспечить кислородом и питательными веществами человека массой 70 кг и совсем другое накачать кровь в тело массой 100 – 120 кг. Сердце и сосуды работают с перегрузкой. Это все небезобидно. От повышенной нагрузки сердечная мышца разрастается, особенно в

левой его части. Это называется гипертрофией левого желудочка. От этого значительно снижается жизненный ресурс самого сердца. С сосудами еще хуже! От постоянного перенапряжения их стенка начинает пропитываться плазмой крови. Начинается процесс замещения мышечной ткани стенок артерий гиалиновой (гиалин входит в состав хрящевой ткани). Сосуды теряют свою эластичность и способность расслабляться. Они уже не мягкие «резиновые» трубочки, а «пластиковые» трубы. Если вовремя не предпринять меры по снижению веса и разгрузки своей сердечно-сосудистой системы, то течение гипертонической болезни станет необратимым. Артериальное давление можно будет контролировать только при помощи постоянного приема лекарственных препаратов. Именно постоянного. Если не принимать такие лекарства постоянно, то можно «заработать» себе и инфаркт и инсульт. Со временем гипертрофированное сердце начнет давать сбои и с точки зрения ритмичности своих сокращений. Может присоединиться аритмия. А это еще больше увеличит риск внезапной сердечной смерти. Вот таким образом невинное увлечение булочками и тортиками может привести к довольно печальным последствиям.

Инфаркт миокарда и инсульт. Это прямые следствия атеросклероза, гипертонии и сахарного диабета. То есть ожирение вызывает и сахарный диабет и атеросклероз и гипертонию, а те уже, в свою очередь, приводят к инфаркту миокарда и инсульту. Когда случаются эти грозные заболевания, выжить удастся далеко не каждому. Например, смертность от инсультов составляет 30% в первый месяц и 45-48% в первый год после



инсульта. А тем, кто выжил, жизнь уже не кажется такой беззаботной. К трудовой деятельности возвращается не более 10-12% больных. Мне кажется, это достаточно сильный аргумент в пользу нормализации своей массы тела.

Да, есть люди, которым нравится быть толстыми. Мы их оставим в покое. В конце концов, жизнь – это индивидуальный дар каждому из нас. Мы сами распоряжаемся ей по своему усмотрению. И никто не вправе указывать кому-либо, как жить. Только, чур, потом не жаловаться, что жизнь поступила с вами несправедливо. Мы всегда пожинаем плоды своих поступков. Выбрали быть толстыми, значит, готовы к сахарному диабету, гипертонии, инфаркту и инсульту. Захотели стать вегетарианцем, пожалуйста, получите в придачу атеросклероз. Курите? Рак легких и тот же атеросклероз будет вам наградой. Можно дальше не продолжать. Для тех, кто решил избавиться от лишнего веса, еще раз напомним. Это сделать легко. Главное – это ваше желание и готовность.

В прошлых публикациях на уроках с №1 по №3 мы говорили о постановке задач, калориях и составе продуктов. Теперь переходим к уроку №4.



Урок 4. Что и как мы готовим.

Итак, мы научились выбирать для себя продукты.

Мы помним, что избытки животного жира приведут к отложению жира у нас. Мы помним, что консервированные продукты не способствуют здоровому питанию. Мы помним, что привычка все пересаливать может привести не только к набору лишнего веса, но и к развитию гипертонии.

Теперь поговорим о способе готовки, к которому нужно привыкнуть, для того чтобы заложить фундамент для стойкого снижения лишнего веса.

Я не буду приводить варианты конкретных блюд. Каждый готовит так, как он привык. И если человек любит борщ, то напрасно пытаться переубедить его в пользу шпината. Нужно усвоить основные понятия и приемы, оставив ваши привычки готовить почти неизменными.

Обращаюсь к тем, кто готовит пищу у себя в семье. От вас зависит не только то, как питаетесь вы сами, но и то, что едят ваши близкие. Я отдаю себе отчет в том, что перебороть устоявшиеся привычки в домашней кулинарии, а в целом, и в образе жизни, весьма непросто.

Но если у вас имеется избыточный вес и если у членов вашей семьи такие же проблемы, то стоит попытаться изменить свои привычки. Это очень нужно. Это необходимо. Без этого все ваши попытки похудеть рано или поздно разобьются о жареные в масле пирожки, жирный бульон, свиные ребрышки, консервированные огурцы с помидорами и копченую колбасу. Как правило, диеты для похудения никуда не ведут. После 3-4 месяцев отчаянного сидения на таких диетах все возвращается на круги своя. К **привычному образу питания**. Вот именно в этом ПРИВЫЧНОМ образе и лежит основная причина лишнего веса.

Наша задача – не просто предпринять очередную попытку скинуть лишний вес, а так организовать свою жизнь, чтобы даже повода для появления лишних килограммов не возникало. Что-

бы в результате ежедневного правильного питания, сама жизнь привела к желаемому результату.

Все советы, которые я даю в этом уроке, уже давно всем известны. Весь фокус заключается в том, чтобы их выполнить.

Давайте попробуем начать следовать этим советам прямо с сегодняшнего дня. Не ждите немедленных результатов. Мы уже договорились, что мы никуда не торопимся. Но, спустя несколько месяцев, вы с приятным удивлением обнаружите, что ваша одежда стала вам велика.

ВОТ ЭТИ ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ, ОТ КОТОРОЙ НЕ ПОЛНЕЮТ:

Когда готовите еду, постарайтесь срезать жир с мяса.

Снимите кожу с курицы, а уж затем готовьте. Кура, вообще, очень диетическое блюдо, за исключением ее кожи. В ней содержится очень много жиров.

После того, как вы сварили бульон, дайте ему остыть. Это позволит вам убрать лишний жир с поверхности. Просто снимите застывший жир шумовкой и готовьте первое бульоном на НЕЖИРНОМ бульоне.

Ряд ученых предостерегает нас от смешивания животного и растительного жира. Это означает, что жарить мясо на растительном масле не очень полезно. Лучше вообще жарить его на воде. Или попробуйте использовать специальные рифленные сковородки для жарки мяса. Они не требуют добавления никакого масла в процессе приготовления. Мясо получается как на решетке. Оно вкусное и, самое главное, очень полезное.

Если уж быть до конца откровенным, то лучше использовать не жареное, а вареное мясо. Если взять кусок постной говядины, отварить его, охладить и порезать, то такая закуска будет намного вкуснее и, что удивительно, намного дешевле вареной колбасы.

Кстати о вареной колбасе. По ГОСТу в ней не должно быть больше 32% мяса! А что остальные 68%? Вот вы и думайте, что там есть кроме мяса. Подумали? Я думаю, что ответ вас не порадует.

Теперь о соли. Ох уж эта соль

Перед приготовлением мяса, рыбы, птицы не солите их! Кому надо – сам досолит. Русская поговорка гласит: «Недосол на столе, а пересол на спине».

Начните менять свои привычки прямо сейчас. Через две – три недели вы уже привыкните к меньшей концентрации соли в пище и ощутите ее истинный вкус, а не вкус соли. И отложите в сторону всевозможные кетчупы. В них огромное количество соли и других консервантов. Не можете обойтись без соусов? Начните употреблять соевый.

Он, правда, тоже соленый, но не наносит такого вреда, как кетчуп. А еще лучше приучите себя использовать в качестве соуса настоящий 6% яблочный, бальзамический или винный уксус. Он придает блюдам, особенно из свежих овощей, остроту. Он не содержит в себе ни одной калории. Уксус является прекрасным средством для ускорения обмена веществ. Это для нас будет самым ценным его качеством. Ведь именно сниженный обмен веществ и привел нас к набору лишнего веса.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ ЭТОГО УРОКА:

1. Срезаем лишний жир с мяса и освобождаем курицу от кожи.
2. Даем остыть бульону, и удаляем с поверхности жир.
3. Жарим мясо не на масле, а на воде или используем рифленную сковородку.
4. Отдаем предпочтение вареному нежирному мясу.
5. Не солим мясо, рыбу, курицу во время приготовления, кому надо – сам досолит.
6. Потихоньку избавляемся от кетчупов, отдавая предпочтение яблочному уксусу.
7. Начинаем применять все это на практике прямо с сегодняшнего дня.

Не так уж и много этих правил. Им можно следовать без особенного урона для вкусной пищи.

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 перебраться 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 жиром 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.



СЕТЬ ОРТОПЕДИЧЕСКИХ САЛОНОВ



Технические средства реабилитации



Устройства внешней фиксации



Детская ортопедическая обувь



Ортопедические стельки



Детские массажные коврики



Полиуретановые бинты



Противопролежневые матрасы



Массажные и гимнастические изделия

www.kladzdor.ru

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

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

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

Единая справочная служба: т. 3333 777



ОСТЕОХОНДРОЗ ПОЗВОНОЧНИКА НУЖДАЕТСЯ В НЕПРЕРЫВНОМ ОЗДОРОВЛЕНИИ

Название болезни «остеохондроз» происходит от латинских слов «остео» – кость и «хондрос» – хрящ. Оно говорит об изменениях в двух системах позвоночника – в костях (позвонках) и хрящах (межпозвоноковых дисках).

Однако позвоночник человека состоит не только из костей и хрящей. В него входят пять систем человеческого тела:

1. костная система – позвонки;
2. хрящевая система – межпозвоночные диски;
3. мышечная система – околопозвоночные мышцы, движущие позвонками;
4. нервная система – спинной мозг, находящийся в костном контейнере – спинномозговом канале, и отходящие от него между позвонками корешки спинномозговых нервов, управляющих всеми органами и системами;
5. кровеносная система – кровеносные сосуды головного и спинного мозга, начинающиеся в шейном отделе позвоночника.

При остеохондрозе позвоночника страдают все пять его систем – спазмируют околопозвоночные мышцы и сдвигают позвонки. Сдвинутые позвонки сжимают кровеносные сосуды и корешки спинномозговых нервов, и страдают те органы и системы, которые они питают и иннервируют. Сплюсчиваются межпозвоночные диски, их оболочка может надорваться и в надрыв выйти пульпозное содержимое, образуя выпячивание – грыжу.

Каждая из систем позвоночника нормализуют свою работу от того или иного физического воздействия. Мышцы нормализуют свою работу от тепловых и электростатических воздействий, нервные волокна повышают свою проводимость от электрической стимуляции. Позвонки поддаются коррекции механи-



Богач Ю. П., врач

ческими воздействиями. Кровеносные сосуды расширяются от механических, тепловых и электрических воздействий, а межпозвоночные диски расправляются вытяжением позвоночника.

Поэтому на позвоночник необходимо воздействовать несколькими физическими факторами одновременно, что и предусмотрено КОМВО-терапией.

КОМВО-терапия (КОМВО – КОМбинированное ВОздействие) осуществляется набором манипуляторов, массажеров, стимуляторов, корректоров и аппаратов для вытяжения позвоночника, изобретенных доктором Ю. П. Богачем и применяемых врачами Центра КОМВО-терапии.

Словно следуя пословице: «Пока гром не грянет, мужик не перекрестится», пациенты обращаются за помощью к врачу-вертеброневрологу, когда их уже «прижмут» осложнения остеохондроза позвоночника – радикулит, головная боль, вегетососудистая дистония или межреберная невралгия.

Чтобы «гром не грянул», надо не от случая к случаю, а постоянно и непрерывно поддерживать и укреплять позвоночник в хорошем состоянии не только у врачей, но и самостоятельно.

В ответ на постоянные асимметричные, односторонние,

и чрезмерные нагрузки, дестабилизирующие работу позвоночника, необходимо столь же постоянно, непрерывно и полноценно воздействовать на него физическими факторами, компенсирующими эти нагрузки.

Для самостоятельной поддержки нормальной работы позвоночника и его укрепления в перерывах между курсами лечения разработаны «Семейные манипуляторы», защищенные патентами РФ на изобретения №№ 2158577, 2103978, 1690755, 2070018.

«СЕМЕЙНЫЕ МАНИПУЛЯТОРЫ»:

- расслабляют спазмированные околопозвоночные мышцы, удерживающие позвонки в смещенном положении;
- расширяют кровеносные сосуды, питающие головной и спинной мозг и тем самым нормализуют внутричерепное и общее артериальное давление;
- нормализуют проводимость нервных волокон и тем самым снимают боль и онемение;
- устанавливают позвонки на место и тем самым освобождают сжатые ими корешки спинномозговых нервов и восстанавливают иннервацию всех органов и тканей.

Егор Горелов

Подробнее о семейных манипуляторах:
www.komvo-therapy.narod.ru



Набор «Семейных манипуляторов для пациентов с искривлениями позвоночника»



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

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.

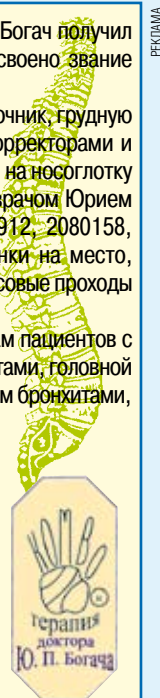
КОМВО-терапия помогла уже более десяти тысячам пациентов с искривлениями и остеохондрозами позвоночника, радикулитами, головной болью, родовой травмой шеи, с хроническим и астматическим бронхитами, с вазомоторным ринитом, гайморитом и храпом!

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%



КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗАПОРА



“Блажен, кто поутру имеет стул без принуждения, тому любая пища по нутру и все другие наслаждения”

(эти слова приписываются великому поэту)

Запор: от запора страдает не только кишечник

От запора не умирают, от запора сильно страдают. Запоры, препятствуя своевременному опорожнению кишечника, отравляют одну из главных прелестей жизни – хорошо и вкусно покушать.

Ладно бы только в животе не порядок. Запор из-за накопления кишечных токсинов ударяет по святым – головному мозгу.

Вот лишь некоторые последствия запоров: туман в голове, невозможность сосредоточиться, мрачное расположение духа. При запоре страдает и умственная работа, и жизненный оптимизм, и всякая духовность.

Поэтому банальный запор часто отравляет качество жизни больше, чем гораздо более серьезные и опасные для жизни заболевания.

Вывод один – с запорами надо бороться.

Запор, и в самом деле, запор?

Как ни странно, запор мнительный человек может приписать себе сам, хотя никакого запора нет и в помине.

Согласно положениям современной медицины на наличие хронического запора указывают:

- два или менее акта дефекации в неделю,
- чувство неполного опорожнения кишечника,
- плотная консистенция стула,
- натуживание составляет не менее 1/4 времени всего акта дефекации [1].

Хронический запор признается таковым при наличии двух и более признаков в течение 3 месяцев. По имеющимся оценкам, хроническим запором страдают 10-25% детей, 30-50% взрослых, причем среди лиц старше 60 лет частота запоров возрастает до 60%. К сожалению, из-за биологических особенностей организма, женщины страдают запорами в 3 раза чаще мужчин [1, 2, 3].

Запор – расплата за образ жизни

Запор может быть симптомом многих заболеваний, в том числе и онкологических.

Поэтому хронический запор является серьезным поводом для обращения к врачу-гастроэнтерологу. И именно с врачом надо обсудить прием слабительных средств и назначение клизм при запорах. Ибо бесконтрольный прием слабительных (на российском рынке зарегистрировано около 200 препаратов) и постановки клизм могут только усугубить хронический запор, сформировав синдром «ленивой толстой кишки».

Для большинства людей, однако, хронический запор вызван условиями жизни «цивилизованного человека», которые накладываются на «дисгармонию человеческой природы» (И.И. Мечников).

Мало кто догадывается, что ведущим фактором в возникновении хронического запора является использование «удобных» приспособлений, на которых сидят, как на стуле. Например, унитаза. Далее по значимости в возникновении запора можно поставить низкую физическую активность, малое содержание волокон в пище, недостаточное употребление жидкости, психоэмоциональные стрессы и подавление позывов сходить в туалет вне дома.

Запор и «поза орла»

Акт дефекации – это чудо биомеханики.

«При дефекации лоно-прямкишечная мышца расслабляется, тазовое дно опускается, аноректальный угол расширяется, наружный анальный сфинктер расслабляется и происходит удаление каловых масс» [3].

Весь этот точно скоординированный комплекс движений приспособлен к позе «сидя на корточках». Ведь как хорошо на природе под елкой, как это делали сотни тысячи лет наши предки.

Вот вопрос. Почему современные условия жизни действуют на всех людей, а запоры возникают лишь у половины?

ЗАПОР – «ЗОЛОТАЯ ПУЛЯ» ОРТО ПРЕБИО

Именно Raftilose® Synergy1 и составила основу продукта **“ОРТО ПРЕБИО”**, производство которого освоила компания ОРТО. Одна чайная ложка (с верхом) порошка **“ОРТО ПРЕБИО”** содержит около 5 г Raftilose © Synergy1.

Входящие в состав **ОРТО ПРЕБИО** длинноцепочечный инулин и олигофруктоза, не перевариваются и не всасываются в желудке и тонком кишечнике. Они практически в неизменном виде попадают в толстую кишку, где и происходит самое интересное.

Чтобы толстая кишка функционировала нормально и не было запора, большую часть бактерий внутри нее должны составлять бифидобактерии. Они полезны во многих отношениях, например, образуют жирные кислоты, которыми питается толстая кишка, а для профилактики запора особенно важно, что именно за счет бифидобактерий формируется основная масса стула. К сожалению, у большинства людей в толстой кишке преобладают бактероиды.



Так вот, через 10-14 дней приема **ОРТО ПРЕБИО** по 1 чайной ложке в день численность бифидобактерий увеличивается в 5-10 раз!

Следует подчеркнуть, что нередко **ОРТО ПРЕБИО** помогает при запорах в случаях, когда уже многие слабительные.

Происходит то, что и должно происходить, здоровая кишка должна опорожняться регулярно!

Для профилактики запора **ОРТО ПРЕБИО** следует принимать по 1 чайной ложке 2 раза в день: утром и вечером. Иногда для избавления от запоров дозировку необходимо увеличить до 3 ложек.

Нормализация стула и исчезновение запоров происходит постепенно в течение 7-10 дней.

По мере прекращения запоров можно попробовать уменьшить дозировку **ОРТО ПРЕБИО** до 1 чайной ложки в день.

Следует напомнить, что компоненты **ОРТО ПРЕБИО** являются пищевыми ингредиентами, которые не всасываются внутрь организма. Поэтому, даже запредельно высокие (и совсем ненужные дозировки) **ОРТО ПРЕБИО** в процессе борьбы с запорами, кроме редких случаев повышенного газообразования, не представляют опасности для здоровья человека.

Подробности на www.ortho.ru
а также по телефонам:
336-87-66, 764-28-11, 923-86-06
Родник Здоровья – ☎ **301-09-29**
Аптека №1 – ☎ **493-38-17**

На унитазе удобно, но с точки зрения биологии грубо нарушается естественное протекание акта дефекации, отключается около половины участвующих мышц. Вот вам и запор.

Поэтому для профилактики запора, опорожнение кишечника необходимо осуществлять в «позе орла», сидя на корточках, прижав колени к животу. Возможно, для борьбы с запорами кому-то придется для этого соорудить подставку под унитаз, на которую можно было бы становиться ногами.

Остальные типовые рекомендации для профилактики запоров, в общем-то, хорошо известны: больше двигаться, употреблять пищу с высоким содержанием волокон, принимать 1,5-2 литра жидкости, меньше нервничать и (очень важно!) не подавлять стремление кишечника к опорожнению.

Запор и микрофлора кишечника

Вот вопрос. Почему современные условия жизни действуют на всех людей, а запоры возникают лишь у половины?

Частота стула в неделю



Возможно, ответ мы найдем в некогда знаменитой, но сегодня основательно забытой книге «Этюды о природе человека», написанной в начале прошлого века И.И. Мечниковым. В ней он указывает на целый ряд дисгармоний в природе человека, отрицательно сказывающихся на его здоровье, в том числе и возникновение запоров. Главная из дисгармоний – это толстая кишка, которая совершенно не приспособлена к особенностям питания современного человека, слишком длинная и, вообще, является источником многочисленных проблем, в том числе запоров. Некоторым людям не повезло больше других, и их толстая кишка особенно предрасположена к возникновению запора. Для нормализации работы толстой кишки И.И. Мечников предлагал использовать специальные продукты питания. По его рецепту была разработана знаменитая «мечниковская» простокваша, по сути являющаяся препаратом-пробиотиком.

Однако труды последних лет убедительно показали, что более эффективным средством для борьбы с дисбактериозом и запорами являются пробиотики.

Способность некоторых пищевых веществ не подвергаться расщеплению в верхних отделах желудочно-кишечного тракта, благополучно достигать толстого кишечника и избирательно поддерживать рост «хорошей» микрофлоры была обнаружена только в самом конце XX века. Такие вещества получили название «пребиотики».

Инулин – пребиотик №1

Пребиотики представляют собой пищевые волокна углеводной природы (полисахариды).

Среди них наиболее изученным в настоящее время является инулин. Это полисахарид, образованный, чаще всего, из 30-36 молекул фруктозы.

Инулин содержится в более чем 36000 растений, обычно в корнях, и является резервным источником энергии, обеспечивающим прорастание и развитие растений. В значи-

тельных количествах содержится в артишоках, спарже, топинамбуре, лопухе, одуванчике, луке, чесноке, цикории.

Бифидобактерии особенно любят олигофруктозу, которая представляет собой короткоцепочные фрагменты инулина (2-8 молекул фруктозы). С жадностью набрасываясь на нее, бифидобактерии

«съедают» олигофруктозу всего за 5 часов. В выигрышное положение попадает флора, обитающая в начале толстой кишки. Бифидобактерии, населяющие конечные отделы толстого кишечника, где особенно часто возникают воспалительные и онкологические поражения слизистой оболочкой, при использовании олигофруктозы оказываются обделенными.

Чтобы им тоже что-то доставалось, необходимы специальные длинноцепочные формы инулина (до 60 молекул фруктозы), метаболизация которых составляет 15 часов.

С учетом этих открытий компания ORAFTI (Бельгия) разработала субстанцию Raftilose® Synergy1. Она представляет собой смесь олигофруктозы и длинноцепочных молекул инулина. Эта субстанция полностью растительного

КУРС ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА

Школа здоровья «Преображение»
(Санкт-Петербург) приглашает на семинары по противопаразитарной программе

«ОЧИСТИСЬ ОТ ПАЗАРИТОВ И ЖИВИ БЕЗ ПАЗАРИТОВ!»

Программа школы здоровья состоит из нескольких разделов:

- Оценка качества, количества здоровья** (электронная и методом радиозстезии, кирлианограмма) проводится трижды за 14 дней семинара.
- Уроки здоровья и практика:**
 - Очищение организма
 - Очищение печени и почек
 - Избавление от грибков
 - Избавление от глистов
 - Как жить дальше без паразитов
 - Фунготерапия
 - Раздельное питание
 - Основы здорового образа жизни
 - Создание противопаразитарного естественного биорезонанса – иммунитета.

Высылаем по почте комплекты для домашней чистки по противопаразитарной программе «ОЧИСТИСЬ ОТ ПАЗАРИТОВ» с оплатой наложенным платежом. Заказ по телефону.

Наш адрес: 197738, Санкт-Петербург, пос. Репино, Приморское шоссе, 428 (гостиница «Репинская»).
Телефон: (812) 715-0465.
E-mail: Obraz50@mail.ru Сайт: www.Obraz.inwin.ru

происхождения. Инулин экстрагируется из корня цикория и затем подвергается специальным технологиям ферментации. Так вот через 10-14 дней приема Raftilose® Synergy1 численность бифидобактерий увеличивается в 5-10 раз!

Деятельность толстой кишки существенно нормализуется, а частота и объем стула значительно возрастают.

Из рисунка видно, что во всех группах людей, принимавших инулин или олигофруктозу, частота стула увеличивалась, но особенно разительные изменения происходили в группе лиц, склонных к запору. У них частота стула возрастала в среднем с 1,5 раза до 7 раз в неделю.



«Сколь благодетельствованы природой должны быть те люди, которые по утрам опорожняют свой кишечник с такой же легкостью, как отхаркивают мокроту. «Нет» в их устах звучит куда любезнее и предупредительнее, чем «да» – у устах человека, страдающего запорами».

Вольтер

Литература

1. Маев И.В. Хронический запор//Лечащий врач, 2001, №7, с. 53-59.
2. Беляев М. В. Синтетические слабительные в лечении хронических запоров. Лечащий врач. 2003. №5. с. 61-63.
3. Цимбалова Е.Г., Потапов А.С., Баранов К.Н. Хронические запоры у детей. Вопросы современной педиатрии, 2002, Т.1, №6, с.56-61.

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

КАК УБЕРЕЧЬ ЗРЕНИЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯМ КОМПЬЮТЕРА?

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



Сегодня в нашей стране 2 миллиона пользователей Интернета, а в ближайшие десять лет их количество возрастет в восемь раз. Это означает, что резко возрастет и число людей, страдающих различными проявлениями компьютерного зрительного синдрома (КЗС – CVS). Существует ли защита от него? К сожалению, далеко не все знают о специальных очковых линзах и покрытиях, которые выпускают ведущие мировые и отечественные производители.

Продолжение.

Начало в предыдущем номере.

Специальные прогрессивные очковые линзы разработаны с учетом потребностей пользователей компьютеров. Зона ближнего зрения (в нижней части прогрессивной очковой линзы) увеличена до 15–40 миллиметров, что значительно превосходит 8–12-миллиметровые зоны зрения для близи стандартных прогрессивных очковых линз. Нарастание аддидации происходит более быстро, вследствие чего пользователь имеет лучшие зрительные характеристики и увеличенное поле зрения, а также четче видит клавиатуру. При переводе взгляда снизу вверх – на экран монитора – у специальных прогрессивных очковых линз для пользователей компьютеров ширина зоны ближнего зрения (соответствующая работе с клавиатурой) постепенно уменьшается. Но не так быстро, как у стандартных прогрессивных очковых линз. Оптическая сила изменяется медленнее, обеспечивая пользователям большой комфорт для работы на промежуточном расстоянии, соответствующем расстоянию до экрана.

Почему бы не сделать все прогрессивные очковые линзы с таким дизайном, чтобы они подходили для всех видов деятельности? Оказывается, нельзя. Когда разработчик очковых линз стремится увеличить размеры зон четкого видения, это приводит к возникновению больших искажений в периферии буквально на границах этих зон. Именно поэтому все «прогрессивные» имеют оптические рабочие зоны для дальнего и ближнего зрения и нерабочие – в периферийной части очковых линз. Такие большие искажения в периферии создавали проблемы адаптации у первичных пользователей прогрессивных очковых линз первых поколений. Благодаря широкомасштабным исследованиям ведущих производителей в прогрессивных очковых линзах последнего поколения эти искажения были существенно уменьшены, процесс адаптации значительно облегчен, но она по-прежнему нужна.

Дизайн современных прогрессивных очковых линз для пользователей компьютеров предусматривает расширение зон для зрения на ближнем и промежуточном расстояниях, вследствие чего пришлось заметно уменьшить зону для зрения вдаль. Некоторые специальные прогрессивные

очковые линзы для пользователей компьютеров вообще не имеют такой зоны – это компромисс, обеспечивающий наибольшую пригодность данных очковых линз для специальных занятий.

СПЕКТРАЛЬНЫЕ ПОКРЫТИЯ И ОКРАШИВАНИЕ ОЧКОВЫХ ЛИНЗ

Сегодня многие зарубежные и отечественные компании-производители предлагают разнообразные оптические покрытия очковых линз для пользователей компьютеров. Помогают ли эти покрытия в реальной работе?

Для ответа на этот вопрос необходимо не только разбираться в особенностях спектральных характеристик покрытий, но и иметь представление об условиях работы за компьютером. Если человек трудится дома или в офисе при освещении обычными лампами накаливания или при естественном освещении – свет падает из окна, то единственные покрытия, которые можно смело рекомендовать, – это просветляющие. Сегодня просветляющие покрытия очковых линз быстро набирают популярность, ведь благодаря их нанесению резко улучшается качество очковых линз как средства коррекции зрения. Сами очковые линзы становятся практически невидимыми, а пользователь

избавляется от мешающих отражений. Тот, кто попробует очковые линзы с просветляющими покрытиями, обязательно почувствует разницу и будет пользоваться ими и впредь. Правда, несмотря на все последние разработки по нанесению защитных гидрофобных покрытий на их поверхность, очковые линзы с просветлением требуют более тщательного ухода и аккуратности в обращении.

Если же рабочее место освещается флюоресцентными лампами дневного света, то, кроме просветляющих, наши специалисты рекомендуют покрытия, отсекающие ультрафиолетовую часть излучения, а также коротковолновую синюю часть спектра (УФ-покрытия). В спектре излучения большинства применяемых в офисах ламп дневного света присутствует избыточное синее коротковолновое излучение. Оно обладает повышенной способностью к рассеянию: величина светорассеяния экспоненциально возрастает с уменьшением длины волны, что и определяет, например, наблюдаемый голубой цвет неба. Синий свет влияет на способность глаза к фокусировке, а освещение рабочих мест подобными флюоресцентными источниками является причиной 30 процентов жалоб на зрение со стороны пользователей компьютеров. Поэтому нанесение покрытий, которые исключают хотя бы часть синего света, благоприятно скажется на комфорте пользователей компьютеров.

Многие современные офисы имеют слишком яркое освещение. В этом случае можно рекомендовать вакуумное солнцезащитное покрытие с 10-процентным поглощением во всем диапазоне видимого спектра (на минеральные очковые линзы) или 10-процентное окрашивание в растворе красителя (для органических очковых линз). Ряд отечественных производителей выпускает покрытия для работы на компьютере в офисе, которые являются комбинацией отсекающего коротковолнового и солнцезащитного покрытия фильтра.

В заключение следует отметить, что пользователям компьютеров необходимо обязательно отдохнуть по 20 минут после часа работы за монитором. Этот отдых предусматривает выполнение комплекса простых упражнений. О них мы расскажем в ближайших публикациях ведущих специалистов сети оптик «Счастливый взгляд».

РЕКЛАМА

СЧАСТЛИВЫЙ ВЗГЛЯД

сеть салонов оптики

скидки до 60%*

www.happylook.ru
*Предложение действительно до 31.01.2009 года.

Тел.: 8-800-555-666-7

(звонок по России бесплатный)

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

ПОМОЖЕТ ПОХУДЕТЬ ... ВОДА

В простом решении проблемы ожирения заинтересовано очень много людей. Если вы сможете установить связь между перееданием и обезвоживанием, то поймете, как предотвратить ожирение и даже уменьшить объем накопленного жира в организме. Ответ прост, но следует помнить, что метаболизм жира – процесс медленный, если вы хотите провести его без вредных последствий для здоровья.

Люди часто путают чувства голода и жажды, так как оба дают о себе знать одинаково, и принимают **есть** тогда, когда организм хочет всего лишь **пить**. Самый лучший способ отделить ощущение жажды от чувства голода – это пить воду перед едой. Так поступают дикие животные, но у людей вошел в привычку противоположный порядок, и ЭТО ПЛАВНАЯ ПРИЧИНА ОЖИРЕНИЯ. У этой проблемы есть очень простое решение. За полчаса до каждого приема пищи и через два с половиной часа после приема пищи выпивайте по два стакана воды. Через полчаса вы отделите физиологическую потребность в воде от потребности в пище. Вы будете чувствовать себя сытым и станете есть только тогда, когда организму действительно понадобится пища. Есть вы будете намного меньше и характер потребности в еде изменится: больше потребуются белков, а не углеводов. Увеличенный прием воды сам по себе будет способствовать уменьшению лишнего веса (3-6 кг можно сбросит за 2-3 недели). Распад отложенного жира легко осуществляется ферментом липаза, активируют липазу определенные гормоны, список которых возглавляет адреналин симпатической нервной системы. Гормоны вырабатываются при активности мышечной системы – отсюда значение регулярных прогулок. Две прогулки в течение дня и прием 1,5 литров воды намного более разумнее строгих диет. Ограничение углеводов (сахар, хлеб, шоколад, макаронные изделия) и употребление белковой пищи (яйца, мясо, рыба) будут способствовать успеху НОРМАЛИЗАЦИИ вашего веса. К сожалению, набор лишнего веса наблюдается и у детей. Дети пьют вместо воды сладкие напитки, которые стимулируют поджелудочную железу секретировать инсулин, который побуждает жировые клетки превращать сахар и углеводы в жир. Поэтому вода является единственной жидкостью, необходимой для жизни и здоровья. Вода – это не только самое легкое, самое естественное, но и самое дешевое средство для похудения и поддержания нормального веса. Вода позволяет функционировать всему организму наиболее полноценно, помогая вам экономить огромные денежные средства, которые вы тратите на устранение тех или иных симптомов, вызванных обезвоживанием.

Какую воду нужно пить? Вода в бутылках дорогого стоит, а так как вам ее надо принимать не лечебным курсом, а постоянно, то денег никаких не хватит. Водопроводную воду пить не рекомендуем без очистки с помощью фильтров. Миллионы сограждан используют бытовые фильтры для воды, которые удаляют практически все загрязнители (АКВАФОР, БАРЬЕР, БРИТТА, ГЕЙЗЕР и др.). Однако **вода обладает гомеопатической памятью** и сохраняет структуру загрязненной воды. Поэтому вода, не содержащая вредных примесей, может нанести вред организму, потому что она «помнит» о них. Как же стереть негативную информацию и наполнить воду живительной энергией. Простой и эффективный способ – намагнитить очищенную воду с помощью **Магнитной подставки «Элиника»**. Наполните очищенной водой емкость из немагнитного материала (лучше всего сам фильтр кувшинного типа «АКВАФОР», «БАРЬЕР», «БРИТТА», «ГЕЙЗЕР») и поставьте на магнитную подставку «Элиника». Через 20-30 минут магнитное поле «сотрет» негативную информацию о загрязнении, наполнит воду энергией.

Молекулы воды являются диполями и в магнитном поле они ориентируются по магнитным силовым линиям, при этом происходит разрыв многочисленных водородных связей. Структура воды меняется,



Лит. №89-02-004612 ОС

СЗ №18.01.989.П.005533.07.06 от 11.07.2006

ся, негативная «информация» стирается. Намагниченная вода, содержащая больше свободных протонов водорода, обладает способностью быстро всасываться в кровь. Намагниченная вода подкисляет кровь, улучшая процесс передачи кислорода от гемоглобина тканям. Проходя через силовые линии магнитного поля, вода способна изменять некоторые свои физико-химические свойства: увеличивается скорость химических реакций, ускоряются процессы кристаллизации растворенных веществ при нагревании воды, удаляется накипь от солей кальция в трубах и на поверхности нагревательных элементов.

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

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

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

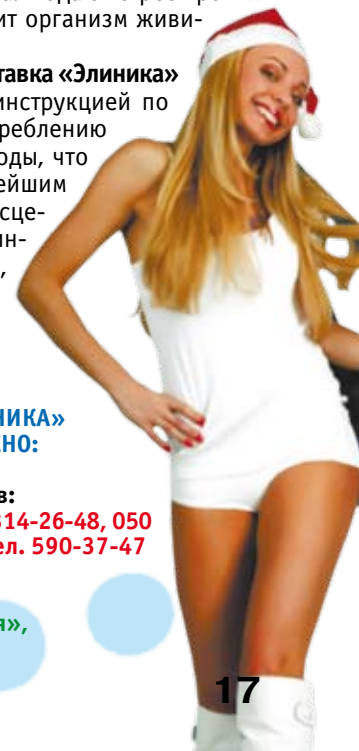
МАГНИТНУЮ ПОДСТАВКУ «ЭЛИНИКА» ПРИОБРЕСТИ МОЖНО:

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

■ **В сети аптек**
«Родник Здоровья»,
тел. 301-09-29

СВОЙСТВА НАМАГНИЧЕННОЙ ВОДЫ:

1. Питье намагниченной воды увеличивает мочеотделение, снижает артериальное давление, способствует разрушению и вымыванию камней при мочекаменной болезни.
2. Намагниченная вода не только повышает ресурсы организма, но и замедляет процессы старения, препятствуя уменьшению содержания воды в клетках, которое происходит в преклонном возрасте.
3. Давая организму дополнительную энергию, намагниченная вода снижает утомляемость, повышает устойчивость к вирусным и онкологическим заболеваниям.
4. Дети, употребляющие намагниченную воду, становятся более внимательными, сосредоточенными на занятиях.





ОСТОРОЖНО! ЛЯМБЛИИ

Тема, которую мы сегодня затронем, невероятно актуальна. Она, можно сказать, назрела и требовала написания подробной статьи, потому что речь пойдет о лямблиях и лямблиозе. Загадочное заболевание, которое широко распространено, но кроме того, что лямблии – это паразиты, часто живущие в печени, их трудно изгнать и лечиться нужно вредными антибиотиками, про них никто ничего не знает. Давайте подробнее рассмотрим, кто же они такие, эти лямблии, чем они нам грозят и как от них защититься.

По порядку. Лямблии – это не глисты и не бактерии. Это одноклеточные паразитические микроорганизмы из класса жгутиковых, которые были открыты и описаны почти 150 лет назад профессором Харьковского университета, доктором Д.Ф. Лямблем, чехом по происхождению. Поселяются у человека в тонком кишечнике, прикрепляясь к ворсинкам кишки. Оформленными пищевыми частями лямблии питаются не могут (у них нет ротового отверстия), оттого и паразитируют, всасывая поверхность тела растворенные и расщепленные питательные вещества. А мы их кормим, и вкусы у нас часто совпадают. Лямблии любят сладкое, мучное, не любят кислое, соленое. При благоприятных условиях лямблии бурно размножаются, накапливаются продукты их жизнедеятельности, которые вызывают у человека расстройства функций желудочно-кишечного тракта, причем степень нарушений у каждого человека будет своя. И это, зачастую, осложняет своевременную диагностику, поскольку жалобы носят неспецифический характер, то есть невозможно четко сказать, лямблии тому причина или нет. Картина заболевания в каждом отдельном случае будет своя. У большинства больных заражение паразитами проявляется чувством тяжести, болью в области желудка, отрыжкой, изжогой, бурлением, урчанием, метеоризмом. Периодически может возникать тошнота, и даже рвота, послабление стула до 3-5 раз в день. При лямблиозе могут выявляться признаки дискинезии желчевыводящих путей, пожелтение склер и кожи, потемнение мочи, небольшое увеличение печени. Но это не все.

Часто лямблии дают аллергии, причем это может быть не просто кожное высыпание,

но и аллергия пищевая, внезапная переносимость некоторых продуктов, которая маскирует присутствие паразитов. Человек лечится у аллерголога, но безуспешно, ведь причина его неожиданной аллергии – заражение лямблиями, именно они извращают реакцию организма на обычные, казалось бы, продукты. Имеются сведения о поражении нервной системы, больных беспокоит слабость, повышенная утомляемость, головокружение, аритмия. Могут возникнуть боли в сердце, перепады артериального давления. И эти симптомы еще больше запутывают врачей, не говоря уже о пациенте.

Диагноз трудно поставить не только из-за многообразия клинических проявлений, но и из-за сложности обнаружения самих простейших в материале для анализа. Чаще всего находят цисты лямблий в образце кала. Или не находят, и просят пациента сдать кал на анализ повторно. Причина тому – феномен прерывистого выделения цист лямблий. Цисты образуются при продвижении лямблий по кишечнику, в толстой кишке жизнь у лямблий не сахар и они покрываются толстой защитной оболочкой, естественным путем покидают наш организм, чтобы при удобном случае проникнуть в следующего хозяина. Так вот выделение цист идет не равномерно, а с перерывами в 8-14 дней. И если сдать анализ в «немой» период, то результат будет ложноотрицательный. Большое значение имеет и срок доставки исследуемого материала в лабораторию (не более одного часа) и консистенция (слишком твердые фракции фекалий не

годятся). Много хлопот, много неудобств, но, к сожалению, анализ кала – это единственный на сегодняшний день достоверный метод диагностики лямблиоза. Можно сдать анализ крови на предмет обнаружения антител к лямблиям, но часто такой анализ дает ложноположительный результат. Например, человек подхватил цисты, но сильная иммунная система не дала им прижиться, заражения не произошло, а антитела в крови присутствуют.

Цисты, попавшие во внешнюю среду, сохраняются довольно долго, во влажной среде или в воде – до 2-х месяцев. Они устойчивы к хлору, иначе бы разрушились соляной кислотой желудка. А заражение происходит при заглатывании всего лишь нескольких цист (по последним исследованиям – достаточно 10). Неудивительно поэтому, что большинство вспышек заболевания происходит в местах скопления людей и недостаточном соблюдении правил гигиены. Классический пример – детские дошкольные учреждения, где инвазированность лямблиями значительно превышает средние показатели. Например, среди взрослых лямблиоз встречается у 5-10% населения, а у детей такой показатель выше – 15-20%. Если же обследовать какой-нибудь «неблагополучный» детский садик, то инвазированность там может достигать 70% детей.

Лямблиоз неприятное заболевание еще и потому, что лечится сложно. Чаще других применяются лекарственные препараты – производные имидазола (Трихопол, Тинидазол, Тиберал). Но эффективность их во многом зависит от того, комплексное ли лечение рекомендовал врач или ограничился назначением одного препарата. Часто после курса приема лекарственного средства лямблии все равно обнаруживаются в анализе кала, и непонятно – то ли это «недолеченные» паразиты, то ли это реинфекция (то есть повторное инфицирование). Поэтому чтобы сделать лечение максимально эффективным и предотвратить реинфицирование, нужно соблюдать определенные правила, эти правила годятся и как меры профилактики.

Продолжение в №1 (2009).

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

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



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

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

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

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

ТРИ ШАГА С УЛЫБКОЙ, ИЛИ ВОСТОЧНЫЙ ФИТНЕС



С каждым днем растет интерес к «восточному фитнесу» – индийской йоге, китайскому ушу и цигун. За последние несколько лет, на основе древнейших видов восточного фитнеса, появились Триначальные оздоровительные системы нового поколения: твист-терапия, тайцзи улыбки, спиральная йога, динамическая улыбкамедитация. Чем же отличаются новые системы от хорошо известных? С таким вопросом мы обратились Ивченко Сергею Владимировичу, врачу восстановительной медицины, тренеру Оздоровительно-учебного центра «ЛайфБрайтинг».

Для осознания той или иной системы «восточного фитнеса» требуются годы занятий под руководством опытного наставника и самостоятельная практика, не менее часа в день. Для изучения йоги и цигун достаточно 2-3 метра свободного, хорошо проветриваемого пространства, а для занятий китайским Тайцзицюань потребуется уже не менее 30 кв. метра свободной от мебели площади. Согласитесь, это сложно найти у себя дома. Как же быть? Особенно тем, кто часто встает не с той ноги, или забыл улыбнуться, испугавшись собственного отражения в зеркале.

Можно воспользоваться лечебными методами «восточного фитнеса», которые являются открытием третьего тысячелетия: **твист-терапия, спиральная суставная гимнастика, Тайцзи улыбки, Йога улыбки, Улыбкамедитация.** Эти виды восточного фитнеса отлично подходят для тех, кто ограничен в двигательной активности (работа, возраст, физиологические изменения, другие причины), но остается молодым душой и хочет так же здоровья и молодости для своего тела!

Твист-терапия официально признана Минздравом России в 2003 году как лечебный метод, и к сегодняшнему дню активно используется во многих реабилитационных центрах. Твист-терапия возвращает свободу суставам, укрепляет связки и сухожилия.

Триначальный цигун снимает последствия стрессов, значительно повышает энергетический потенциал, улучшает клеточное дыхание, стабилизирует обменные процессы.

Тайцзи Улыбки возвращает душевный покой, сжигает лишние килограммы, награждает тело королевской осанкой и легкостью.

Йога-медитация помогает излечить заболевания позвоночника, головную боль и простуды; решает проблемы эндокринных нарушений у мужчин и женщин; способствует стабилизации психики.

КАК НАУЧИТЬСЯ ЭТИМ ЧУДЕСНЫМ ВИДАМ «ВОСТОЧНОГО ФИТНЕСА»?

Я Вам отвечу – Сделать Три Шага с Улыбкой.

Шаг первый: посетить четыре занятия Twist Gymnastics и Smile Taiji первой ступени.

Шаг второй: четыре занятия по изучению Триначального Цигун – Smile Way и второй ступени – Smile Taiji.

Шаг третий: изучить основы Smile Yoga и Smile Meditation на четырех занятиях группы.

В программе групповой работы проводится обучение медитации Улыбки, которая, с концентрацией внимания на упорядоченные движения, рождает особое, приподнятое настроение, переходящее в ощущение счастья и радости. Наши системы «восточного фитнеса» помогают быстро восстанавливать силы и энергию после трудового дня, навсегда забыть о хронических болях в области позвоночника и суставов, головных болях, вернуть хорошее настроение и ощутить радость жизни.

НЕОБХОДИМА ЛИ СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА, ЧТОБЫ НАЧАТЬ ИЗУЧЕНИЕ СИСТЕМ «ВОСТОЧНОГО ФИТНЕСА»?

Важно иметь твердое намерение впустить новое в свою жизнь и быть готовым к переменам к лучшему. Наше сознание, перегруженное повседневными заботами, перестает реагировать на радость самой жизни, которая доступно сегодня, наверное, только детям. Мысли сконцентрированы в узкий поток, где берегами становятся: «добыть», «заработать», «достать» и «потратить».

Картина безрадостная, но что делать, если так складывается жизнь. Этот мир придуман не нами, и правила жизненного поведения так же созданы не по нашей воле. Но каждый может изменить отношение к событиям и миру вокруг.

А для начала просто улыбнитесь. Сначала вместо улыбки может возникнуть мучительная гримаса, но если удерживать ее на лице, то скоро почувствуете, что страдальческие складки разглаживаются, выражение лица становится мягче, и, наконец, улыбка

ка появится в глазах. Улыбка не просто изменила Ваш облик, но и создала вокруг атмосферу дружелюбия и признания. Отношение людей к Вам меняется.

При общем дефиците добра, ко всякому, кто его излучает, люди тянутся неосознанно, как караван в пустыне к оазису. Казалось бы, простая улыбка, но какой запас добра и притягательности она несет! Улыбка и уверенность станут основами успешности. Фортуна обязательно обратит на Вас внимание и благосклонно примет под крыло. И тогда удачливость станет Вашей спутницей.

Если у Вас появилась проблема в личной жизни или болезнь, это сигнал о том, что в Ваших мыслях произошел застой, необходимо развиваться, менять свою застарелую программу мышления и поведения. Медитация улыбки служит этой цели.

Вспомните, с каким настроением вы просыпаетесь утром, с каким чувством вы идете на работу, учебу, довольны ли Вы своей фигурой, легкостью походки, своим состоянием здоровья души и тела, своей сексуальной жизнью, своими успехами и путями их достижения.

Если Вы начинаете понимать, что что-то не так, тогда «восточный фитнес» – для Вас.

Виктор, 35 лет. Обратился за помощью из-за постоянных болей в спине, связанных с грыжей поясничного отдела позвоночника. Занятия проводились индивидуально, два раза в неделю, и ежедневно, в течение часа, Виктор самостоятельно повторял освоенные упражнения, согласно моим рекомендациям. На первое занятие Виктор пришел с мучительной болью. К концу занятия с удивлением отметил, что боль практически отступила. Комбинируя упражнения восточного фитнеса, мы достигаем лечебного эффекта уже на первом занятии – этот факт проверен многократно. Система восточного фитнеса лечит болезнь на причинном уровне, восстанавливая структуру тела на физическом уровне.

Убедитесь сами!

Восточный фитнес:
Тайцзицюань Йога-терапия
Триначальный цигун
Твист-терапия и Улыбкамедитация

Программа «Алмаз Будды»
Авторская программа снижения веса без физических нагрузок и таблеток, гипноза и голодания (по методу д-ра Борменталь)
Бесплатный семинар по программе: 19 декабря в 17:00

Авторские программы:
«Бесплодие» «Болезни кожи»
«Боли в спине и суставах»
«Антистресс» «Алмаз Будды»

Помощь психологов:
Фобии, страхи, нарушение сна, эмоциональная нестабильность, подростковые кризисы

Су Джок терапия:
Обучение Су Джок терапии с выдачей сертификатов
Международной Су Джок Академии

Первая консультация и диагностика БЕСПЛАТНО по предварительной записи (вторник, четверг)

ул. Бумажная, д.18, оф. 803 (м. «Нарвская»)
Оздоровительно-учебный центр «ЛайфБрайтинг»
www.lbc-spb.ru тел.: **336-48-48** - многоканальный



Метаболический синдром – возникновение множественных порочных кругов в организме

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



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

Метаболический синдром особенно опасен тем, что, первично изменяя обмен веществ или подключаясь к уже имеющимся метаболическим нарушениям, он запускает саморазгоняющиеся механизмы повреждения организма.

Например, при ожирении гиперинсулинемия ведет к дальнейшему набору избытка жировой ткани и препятствует мероприятиям по снижению веса.

Если у человека уже имелось повышенное содержание ЛНП (липопротеины низкой плотности), то развитие метаболического синдрома резко ускоряет развитие атеросклероза и способствует дальнейшему увеличению концентрации ЛНП.

При гипертонии метаболический синдром способствует значительному повышению тонуса симпатической нервной системы. Это вызывает стойкое сужение артериол в мышечной ткани и усугубляет состояние инсулинорезистентности, которое в свою очередь еще сильнее увеличивает симпатический тонус и так далее.

Из приведенной ниже таблицы видно, насколько метаболический синдром увеличивает риск инфаркта миокарда по сравнению с отдельно взятыми состояниями.

Риск инфаркта миокарда

Состояние	Увеличение риска инфаркта миокарда
Диабет в отдельности	в 2,5 раз
Высокое артериальное давление в отдельности	в 2,5 раз
Диабет + высокое АД	в 8 раз
Нарушение липидного спектра крови	в 16 раз
Липидные нарушения + высокое артериальное давление и/или диабет	в 20 раз

Диагностика метаболического синдрома

МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ СИНДРОМ – ОБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

Согласно рекомендациям Национального института здоровья США, для постановки диагноза “метаболический синдром” достаточно наличия любых трех из перечисленных ниже признаков.

Фактор риска	Величина показателя
Центральный тип ожирения мужчины женщины	Окружность живота > 102 см > 88 см
Триглицериды	>= 150 мг/дл
Липопротеиды высокой плотности мужчины женщины	<40 мг/дл <50 мг/дл
Артериальное давление	130/85 мм рт.ст.
Глюкоза натощак	110 мг/дл

Примечательно, что среди признаков не указан такой часто используемый показатель избыточного веса как индекс массы тела – отношение массы тела (кг) / рост тела в квадрате (м²). Дело в том, что центральный тип отложения жира особенно тесно связан с нарушением липидного состава крови. Поэтому окружность талии имеет гораздо большую диагностическую ценность.

Мужчины с окружностью талии 94-99 см могут иметь повышенный риск развития метаболического синдрома. Им тоже желательно обратить внимание на оздоровление образа жизни.

МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ СИНДРОМ – СУБЪЕКТИВНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ

При диагностике метаболического синдрома следует учитывать различные субъективные проявления инсулинорезистентности. Среди них доминируют ощущения усталости и истощенности, приступы сильного голода или тяги к сладкому из-за непоступления достаточных количеств глюкозы в клетки, снижения ее уровня в крови из-за выброса больших количеств инсулина.

Колебания глюкозы в крови могут вызвать различные эмоциональные нарушения: раздражительность, слезливость, панические настроения, вспышки гнева, ярость, агрессивное поведение и др.

Главная опасность метаболического синдрома – в его нераспознаваемости.

К счастью для людей, когда диагноз поставлен, метаболический синдром хорошо поддается коррекции с помощью изменения образа жизни, диеты и средств ортомолекулярной медицины.

Метаболический синдром – диета

Современные знания о природе метаболического синдрома подвергают сомнению главный тезис здорового питания и диет конца XX века – как можно меньше жира в пище.

Многие слышали про “французский парадокс”. Суть его в том, что французы употребляют жиров гораздо больше американцев, а болеют сердечно-сосудистыми заболеваниями гораздо меньше.

“Американский парадокс” заключается в том, что самый большой прирост ожирелых американцев приходится именно на годы исповедывания низкожирового питания и диет. В настоящее время снижение заболеваемости сердечно-сосудистыми заболеваниями прекратилось и отмечается тенденция к их увеличению.

К месту еще раз упомянуть, что за последние 10 лет заболеваемость сахарным диабетом среди американцев в возрасте 30-40 лет увеличилась на 79% и приобретает масштабы эпидемии.

Достижения низкожирового питания и диет, как говорится, налицо.

Хотя концепция низкоуглеводного питания известна достаточно давно, она на широком уровне до сих пор игнорируется. Причина, скорее всего, заключается в том, что индустрия углеводных продуктов и низкожирового питания набрала большие обороты.

Исходя из механизма развития метаболического синдрома, для его профилактики и коррекции главное направление в изменении питания должно заключаться в максимальном ограничении в рационе углеводной пищи, особенно простых углеводов.

Сегодня уже миллионы людей испытали благотворное воздействие низкоуглеводной диеты доктора Р. Аткинса. Напомним, что за две недели строгого ограничения углеводов (вводная диета не больше 20 г углеводов) большинство людей теряет 3,5-7 кг.

Основу рациона питания при метаболическом синдроме согласно Р. Аткинсу должны составлять следующие низкоуглеводные продукты: практически любое мясо, рыба,

морепродукты, птица, яйца, молочные продукты (сыр, творог, сливки, сметана, масло), фрукты и овощи с низким содержанием сахаров.

Характер питания очень сильно влияет на уровень здоровья. Поэтому изменения в диете должны проявляться в сдвиге биохимических показателей. В большинстве случаев низкоуглеводная диета с повышенным содержанием белков и жиров приводит к нормализации липидного спектра крови. Однако, у некоторых людей может наблюдаться повышенная чувствительность к жирам. Поэтому у них низкоуглеводная диета должна быть представлена в низкожировом – белковом варианте. В этом случае внимание нужно обратить на белковую пищу: постное мясо, нежирную птицу, рыбу, творог.

Разумеется нужно принимать во внимание, что высокое содержание белков в пище противопоказано при тяжелых заболеваниях печени и почек.

Более подробно о низкоуглеводной диете можно прочитать в книге: Р. Аткинс Новая революционная диета доктора Аткинса. М. Кронпресс, 1997.

Метаболический синдром – физические упражнения: "Fit not Fat"

Главной целью является снижение избыточного веса тела или точнее излишков жира, особенно в области живота.

С момента появления человека и до сих пор все его биохимические механизмы сконструированы с учетом высокой физической активности. Поэтому основополагающим пунктом программы является физическая активность, ибо мышцы являются главным местом, где утилизируется глюкоза, и именно гиподинамия является фундаментальной причиной развития метаболического синдрома. Существуют данные, что ежедневная ходьба в течении 1 час 20 мин способна снизить вероятность развития ишемической болезни в 25 раз. К сожалению, мы большую часть времени проводим за компьютерами, за рулем автомобиля и сидя в различных других местах.

Минимальные требования сегодня – 30 мин ежедневно хотя бы ходьбы в быстром темпе, желательнее, на свежем воздухе.

Важно указать и на пользу от тренировки мышц брюшного пресса. Окружность живота – чем меньше тем лучше!

Материалы составлены на основе очерков кандидата медицинских наук, Алешина С.В. Полная информация: www.ortho.ru

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



Лит. № 79-01-001127 от 13.09.2007

ЗУБ С ГРАНУЛЕМОЙ. ЛЕЧИТЬ ИЛИ УДАЛЯТЬ?

Что такое гранулема зуба и можно ли зуб с гранулемой вылечить, чтобы поставить на него искусственную коронку (мост).

Гранулема – это “мешочек с микробным содержимым”, образовавшийся на кончике корня зуба в результате не пролеченного или плохо пролеченного воспаления в этом корне. Это хроническое воспаление зуба и, как любое хроническое воспаление, имеет две стадии: обострение и ремиссия. Ремиссия – это состояние, когда



твенной пломбировки корня зуба, с течением времени мы ожидаем, что гранулема уменьшится в размерах или даже переродится в рубцовую ткань. Очень важно понимать, что хронический воспалительный процесс (гранулема) в кости вокруг зуба остается и хороший результат лечения зуба с гранулемой – это несколько лет ремиссии.

вы не чувствуете никаких неприятных ощущений и вам кажется, что ваш зуб здоров. На этой стадии гранулему можно увидеть только на рентгеновском снимке. Но однажды стадия ремиссии сменяется обострением, и вы начинаете чувствовать боль, может начать выделяться гной в области этого зуба, а также может раздуть щеку. Вылечить такой зуб можно, причем лечиться в первую очередь сам корень зуба, в котором есть микробы, вызвавшие образование этой гранулемы и после качес-

Гарантировать, что этот зуб больше никогда не заболит, врач не сможет. Когда мы используем такой зуб в качестве опоры в мостовидном протезе, мы его дополнительно нагружаем и риск обострения возрастает. Очень важно обсудить все риски и преимущества лечения такого зуба с вашим лечащим врачом, учитывая вашу конкретную ситуацию и только после этого принимать решение о лечении или удалении зуба с гранулемой.

ОЖИРЕНИЕ. ГИПЕРТОНИЯ. ДИАБЕТ 2 ТИПА

Ужес 20-х годов XX века было обращено внимание на то, что **ожирение, гипертония, изменение липидного состава крови и нарушение переносимости глюкозы** (скачки уровня глюкозы крови) или **диабет 2 типа** часто идут рука об руку. В 1988 году Джеральд Ривен из медицинского центра Стенфордского университета (США) объединил эти признаки в единый Синдром X или просто **Метаболический синдром**. Его опасность – в резком увеличении сердечно-сосудистых осложнений и случаев внезапной смерти.



Всем своим составом (аминокислота таурин, шиповник, янтарная кислота, липоевая кислота, витамин Е, цинк, витамины В1, В6, В12, фолиевая кислота) «Орто Таурин Эрго»

нацелен на то, чтобы стать базовым комплексом при метаболическом синдроме.

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

Знаменитый на весь мир доктор Аткинс как-то заметил, что выбрал бы таурин, если ему пришлось бы ограничиться лишь одним натуральным средством для лечения гипертонии. В своем труде «Биодобавки доктора Аткинса: природная альтернатива лекарствам при лечении

и профилактики болезней.» Москва, Рипол Классик, 1999, с. 208. Роберт Аткинс подчеркивал: «Если бы остальные представители медицинской профессии признавали или понимали ценность таурина, он бы постоянно числился в составе тройки самых популярных “лекарств”».

Кавычки не случайны, таурин не является лекарством, это природное вещество, присутствующее в организме человека и продуктах питания животного происхождения.

Препарат натурален, в высшей мере безопасен и отпускается без рецепта врача.

Подробности на www.ortho.ru а также по телефонам:
336-87-66, 764-28-11, 923-86-06
 Родник Здоровья – ☎ **301-09-29**
 Аптека №1 – ☎ **493-38-17**

КАЖДУЮ НОЧЬ ДРЕВЕСНЫЕ ЗЕМЛЕРОЙКИ ВЫПИВАЮТ ПОЛБУТЫЛКИ ВОДКИ – И НЕ ПЬЯНЕЮТ! МОГУТ ЛИ ТАК ЛЮДИ?

В июльских материалах национальной академии наук США (Proceedings of the National Academy of Sciences) за 2008 год была опубликована работа группы немецких биологов под руководством Frank Wiens and Annette Zitzmann из германского университета в Байроте «Хроническое употребление ферментированного цветочного нектара дикими древесными землеройками». Frank Wiens, Annette Zitzmann et al. Chronic intake of fermented floral nectar by wild treeshrews. PNAS July 29, 2008 vol. 105 no. 30 10426-10431.

Это исследование вызвало настолько большой интерес, что его результаты были опубликованы в журнале Scientific American и в ряде других крупных зарубежных и отечественных изданиях. Не удержались от любопытства и мы.

Землеройки, живущие на деревьях во влажных лесах Малайзии, одни из самых маленьких млекопитающих на Земле.

Представители одного из их подвидов – перьевостые тупайи (*Ptilocercus lowii*) обнаружили странную особенность в своем поведении. Каждую ночь пушистые зверьки бегают по много раз к цветам бертамовой пальмы. Исследователи задалась вопросом, зачем они это делают?

Оказалось, что бутоны цветков бертамовой пальмы наполнены сладким перебродившим нектаром, содержание алкоголя в котором может достигать 3,8%. Это



почти как в пиве. Кстати, по запаху и характерному виду (шапка пены) нектар похож именно на пиво. Цветки работают как пивоваренные заводишки благодаря наличию в нектаре нескольких редко встречающихся видов дрожжей.

В среднем, землеройки проводили возле цветков 138 минут каждую ночь, выпивая в пересчете на массу тела человека 9 стандартных порций алкоголя.

Если учесть, что одна порция означает 10-12 г чистого спирта, то получается, за ночь мохнатые алкоголики выдували около четверти литра водки или 3 литра пива или литр с лишним вина. «Хитрые» цветки спаивают зверей не бескорыстно, таким образом они опыляются.

Самое удивительное, что при таком чудовищном употреблении алкоголя землеройки не пьянели. По ночам они не орали, установленная видеокамера не

зафиксировала спотыканий, качаний и других расстройств координации движений. А если серьезно, то «пьяная землеройка» в джунглях Малайзии означает «мертвая землеройка» из-за обилия хищников.

Интересный факт заключается и в том, что землеройки – это наши хотя и дальние, но все же родственники. Они появились около 55 миллионов лет назад и вместе с летающими лемурами близки к приматам. Поэтому можно заключить, что влечение человека к алкоголю имеет древние генетические корни.

Комментарий Орто.Ру

Итак, землеройки пьют и не пьянеют. Объясняется это тем, что спирт в их организме сразу превращается в этилгликозид, безопасный конечный продукт цепи химических реакций, разлагающих спирт.

Человек же, в отличие от своих мелких родственников, при употреблении алкоголя становится пьяным. А на следующий день после выпивки ему плохо, у него развивается похмельный синдром. Биохимические процессы утилизации алкоголя у человека связаны с образованием многих промежуточных ядовитых веществ.

Конечно, алкоголь лучше вообще не употреблять. А когда приходится пропустить стаканчик, следует помнить, что существуют методы защиты от токсического действия алкоголя.

РЕКЛАМА

Орто Кальций+Магний – высокая степень усвоения минералов

Компания Орто поздравляет всех с наступающим рождеством и Новым годом и желает всем веселых праздников без тяжелого похмелья.

Чтобы предупредить развитие похмельного синдрома, почти идеально подходит **“Орто Кальций + Магний”**. Это порошок, одна чайная ложка которого содержит около 100 мг магния в одной из самых быстро усваиваемых форм (цитрат магния).

Цитрат магния по своей формуле идентичен цитрату магния, содержащемуся в растениях. Но так как из растений получить его практически невозможно, он производится биотехнологическим путем. По своей усвояемости он в 37 раз превосходит оксид магния, который содержится в большинстве самых разрекламированных витаминных препаратов.



Пер. уд. № 005415.Р.643.02.2003

Помимо восстановления уровня магния, **“Орто Кальций + Магний”** быстро устраняет состояние метаболического ацидоза (закисление организма), которое всегда возникает при поступлении больших количеств алкоголя. Это происходит за счет содержащегося в **“Орто Кальции + Магнии”** большего количества цитратов. В одной чайной ложке их столько, сколько в одном апельсине.

Противоалкогольное действие **“Орто Кальция + Магния”** усиливают входящие в его состав цинк, марганец, витамины С и В6.

Для предупреждения (или значительного уменьшения) похмельного синдрома необходимо после праздника (перед сном) выпить две чайные ложки **“Орто Кальция + Магния”**, размешав их в стакане жидкости, и еще две чайные ложки

утром сразу после пробуждения. Эффект очень поразительный.

Лицам, хронически злоупотребляющим алкоголем надо знать, что на 90% случаев их психофизиологические проблемы обусловлены именно дефицитом магния. В этой ситуации 6-недельный прием **“Орто Кальция + Магния”** (по 1-2 чайной ложке в день) приведет к существенному улучшению состояния.

Реклама одной из водок призывает **“ИМЕЕШЬ ПРАВО!”**. Мы хотели ее продолжить: в том числе и на защиту от токсического действия алкоголя.

* Примечание. Магний всегда должен приниматься вместе с кальцием в соотношении 1:2. Поэтому одна чайная ложка **“Орто Кальция + Магния”** содержит около 200 мг кальция (в форме цитрата).

Подробности на www.ortho.ru
а также по телефонам:
336-87-66, 764-28-11, 923-86-06
Родник Здоровья – ☎ **301-09-29**
Аптека №1 – ☎ **493-38-17**

Веселье без похмелья



Люди – живые существа. Они много работают, испытывают стрессы. Поэтому их желание расслабиться, оттянуться на полную катушку вполне естественно.

Люди пили, пьют и, к сожалению, будут пить

еще больше. Статистика по всем развитым странам указывает на неуклонный рост потребления алкоголя, особенно по мере повышения уровня образования и благосостояния. Только в России, например, производство вина и водки за период 1958-1980 гг увеличилось в 4 раза. Можно только догадываться, во сколько раз упот-

ребление спиртного выросло в наши дни.

Однако пить вредно. Алкоголь в дозе выше одной стандартной порции для женщин и выше двух стандартных порций для мужчин всегда токсичен.

2 стандартные порции алкоголя:

- 30 г чистого спирта
- 50-60 мл водки
- 200-250 мл вина
- 500-600 мл пива.

Каждый на своем примере знает о страданиях организма на следующий день после застолья.

Современная наука указывает на ведущую роль магния в развитии алкогольного отравления. Установлено, что уже через несколько минут после приема алкоголя магний выбрасывается через почки и оказывается в мочевом пузыре. Чем больше выпито, тем больше потеря магния.

А магний препятствует входу кальция в клетки. Кальций же заставляет клетку выполнять работу, для которой она пред-

назначена. В условиях магниевых дефицита кальциевые потоки беспрепятственно устремляются в клетки и вызывают их излишнее возбуждение и истощение. Вот почему состояние похмелья переживается как: "муторно на душе", "башка трещит", "шланги горят" и т.п.

Кроме того, магний участвует во всех биоэнергетических процессах клетки. Нет магния, нет энергии. Поэтому на другой день после выпивки так ничего не хочется делать.

Организм восполняет обвал магния, мобилизуя его из костей. На это требуется время. Кстати, при злоупотреблении алкоголем сильно разрушаются кости.

Следовательно, чтобы предупредить развитие похмельного синдрома, необходимо быстро устранить образовавшийся дефицит магния.

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

Полная информация: www.ortho.ru

АПТЕКИ «ГОРНЫЕ ВЕРШИНЫ»

К ВЕРШИНАМ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ!

ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕК ПРИХОДИТ В АПТЕКУ?

– За лекарством, – ответите вы и будете правы.

Но если вы уже не так молоды или просто не можете похвастать богатырским здоровьем – вам нужны не только лекарства. Вам хочется внимания, заботы, квалифицированной помощи. И нужно сделать так, чтобы ваши ожидания оправдались.

Поэтому современный фармацевт должен не только

профессионально разбираться во всем многообразии лекарственных препаратов. Он, а точнее, она – ведь в аптеках в основном работают женщины – должна обладать не только профессиональными, но и человеческими качествами, быть и сестрой милосердия и даже психотерапевтом!

Именно такие фармацевты работают в аптечной сети «Горные вершины». Именно поэтому у сети аптек «Горные вершины» так много приверженцев, кото-

рые ходят только в «свои» аптеки и только к своим любимым фармацевтам. Ведь мы даем не только лекарства, но и доброту и человечность, которых так не хватает в современном мире, сочувствие, профессиональную помощь. Мы заботимся о вашем здоровье, предлагая только те препараты, которые прошли Государственный контроль качества. Мы стараемся, чтобы цены в наших аптеках были доступными для всех.

И даже само название «Горные вершины» подтверждает Миссию нашей компании. Где самый свежий воздух, яркое солнце, чистая вода? В горах. Поэтому там и люди – дол-



гожители. Но долгожителей не так много на свете, а быть здоровым хочется каждому. Вот почему наша аптечная сеть называется «Горные вершины» – чтобы нести людям здоровье, долголетие и радость жизни.

Лиц. МЗ ОФ №99-02-00248 от 09.09.2004 г.

НАДЕЖНЫЕ АПТЕКИ ДЛЯ ЭКОНОМНЫХ ЛЮДЕЙ:

пр. Косыгина, 27 т. 521-92-76 м. «Ладожская»
 Московский пр., 200 т. 373-29-44 м. «Московская»
 пр. Космонавтов, 28 т. 379-61-93 м. «Московская»
 пр. Ударников, 46 т. 527-16-41 м. «Ладожская»
 Народная ул., 33 т. 447-57-81 м. «Ломоносовская»

ул. Парт. Германа, 22 т. 735-86-58 м. «Пр. Ветеранов»
 ул. Дыбенко, 25 т. 586-33-60 м. «Дыбенко»
 Софийская ул., 39 т. 268-15-56 м. «Ломоносовская, Московская»
 Народная ул., 6 т. 446-43-79 м. «Ломоносовская»
 Богатырский пр., 7 т. 395-05-92 м. «Пионерская»

Два эконом-часа ежедневно 11.00-12.00 и 19.00-20.00 • Пенсионерам – скидка в любое время!

АПТЕЧНАЯ СЕТЬ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА И ЛЕН. ОБЛАСТИ

АПТЕКА НЕВИС

Приглашает на работу в аптеки **Провизоров и фармацевтов**
 Соц. пакет, обучающие тренинги, оплачиваемый сертификат специалиста
Возможно предоставление общежития

РЕКЛАМА

тел.: (812) 703-45-35, 703-45-40 (доб. 252)
 моб. тел. 8-921-422-78-98
www.nevis.spb.ru;
 E-mail: vacancy@nevis.spb.ru
Галина Олеговна

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

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

Серт. коор. № РОСС СЛАО73.В00111

Свидетельство № 77-99/1.1.67467.06 от 13.07.2006 г.



Победа всухую!

DRY DRY

уникальное высокоэффективное средство от повышенного потоотделения

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

Более 25 лет вышеуказанное средство продается в Швеции.

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

Дополнительная информация на сайте www.dry-dry.ru

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

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

РЕКЛАМА

ВЛАДЕЕШЬ ИНФОРМАЦИЕЙ – ВЛАДЕЕШЬ ЗДОРОВЬЕМ!

Человеку свойственно запоминать только ту информацию, которая ему необходима. И когда с экранов телевизоров нам говорят о планировании, нанотехнологиях, мы даже не задумываемся взять на заметку эту информацию, но на самом деле высокоэффективные технологии уже несколько лет существуют вокруг нас. О «маленьком чуде», относящемся к медицине, мы попытаемся рассказать широкому кругу наших читателей, надеясь, что многим эта информация будет полезна. Так как даже врачи не всегда имеют эти сведения в своем арсенале знаний.

В данном случае речь идет о диагностическом комплексе квантово-резонансного сканирования. По своему принципу работы этот аппарат уникален. Мы не будем вдаваться в физические характеристики прибора, а скажем только, что громоздкая медицинская техника осталась в XX

веке. Новое оборудование занимает совсем немного места и может уместиться даже на обычном рабочем столе. Данный аппарат позволяет обследовать большее количество пациентов за небольшой промежуток времени. Считывание информации происходит с нейронов коры головного мозга, а обработка полученных результатов производится с помощью современной программы и микросхем, созданных благодаря нанотехнологиям.

В результате за 1-1,5 часа пациент получает полную информацию о состоянии своего здоровья. Есть возможность «посмотреть» больной орган даже на клеточном уровне, что недоступно Rg, УЗИ и др. методам диагностики. Есть возможность определить аллергены, обнаружить скрытые инфекции, глистные инвазии. Точность диагностики около 92-96%, что приближает нас к абсолютным знаниям, а российских ученых, создавших данный

комплекс, делает известными во всем мире.

«Оберон» является лауреатом золотой медали имени И.И. Мечникова «за практический вклад в укрепление здоровья нации», лауреатом серебряной медали имени И.П.Павлова «За вклад в развитие медицины и здравоохранения», лауреатом золотой медали «За лучшую мед.технологии для профессиональной медицины», лауреатом большой и малой золотых медалей международной мед. универсальной выставки «МедСиб» 2003-2004, дипломантом 1-й степени 7-го международного конгресса «Новые мед.технологии».

Аппарат работает более чем в 10 зарубежных странах мира, но является гордостью наших российских ученых.

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».

ВНИМАНИЕ! Только В НОВОГОДНИЕ И РОЖДЕСТВЕНСКИЕ ПРАЗДНИКИ СКИДКА 20% от полной стоимости ДО 15.01.2009 ГОДА

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

**Стоимость
1250 рублей**

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

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ РЕКОМЕНДОВАНА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА.