

PRO ЗДОРОВЬЕ

февраль 2011

в СПб



ТЕМА НОМЕРА:

ЗДОРОВЫЕ СОСУДЫ И КУРЕНИЕ

- 2.** Синдром выгорания. **4.** Для тех, кто курит! **6.** Остеохондроз позвоночника - причина многих проблем. **7.** Обращение к женщине.
8. Как не стать жертвой рекламы? **9.** Причины гингивита.
10. Гипноз. Интервью с клиническим психологом, гипнотерапевтом.
12. Массаж вслепую. **13.** Диабет. Снижаем сахар.
14. Вода остановит старость. **15.** Мужчины, не бойтесь стоматолога.



Д. В. Ковпак,
врач-психотерапевт

СИНДРОМ ВЫГОРАНИЯ

Если у вас стало все чаще возникать ощущение, что время утекает сквозь пальцы, его постоянно не хватает, вы стали часто опаздывать, силы периодически вас покидают настолько, что кажется уже не хочется вообще ничего, а привычные удовольствия уже не радуют, то возможно вы стали жертвой «синдрома выгорания». Как выяснили современные исследования в области психологии, это весьма распространенная напасть и является уже по сути новой эпидемией.

Если вы стали часто опаздывать на работу, стоит задуматься, а не страдаете ли вы «синдромом выгорания». Современные исследования в области профессиональной психологии не относятся к хроническим опозданиям снисходительно, а напротив - специалисты теперь чаще всего воспринимают их как характерный симптом грозной проблемы, «профессионального выгорания». Так же важными признаками, говорящими о развитии этого синдрома являются частое чувство усталости и упадка сил, потеря интересов, повышенная раздражительность и нарушения сна.

Впервые термин «синдром выгорания» (от burnout (англ.) - сгорание, выгорание до тла) был введен американским психиатром Х. Фреденбергером в 1974 году для описания деморализации, разочарования и крайней усталости, которые он наблюдал у своих коллег, работников психиатрических учреждений. Профессиональное выгорание - это синдром, развивающийся на фоне хронической перегрузки и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них. По существу, профессиональное выгорание - это дистресс (хронический стресс) или третья стадия общего адаптационного синдрома - стадия истощения по Гансу Селье, родоначальнику понятия и теории стресса, детально описавшем его еще в 30-е годы двадцатого века. Что же такое стресс? Дословно это слово переводится как «напряжение», и довольно часто им обозначается широкий круг состояний человека, возни-

кающих в ответ на экстремальные воздействия. Но это всегда напряжение всего организма человека в целом, отвечающего на воздействие различных факторов, как физических, так и психологических. Начиная с Селье, под стрессом понимается неспецифическая реакция организма в ответ на любые действия (чаще неблагоприятные) и возросшие требования.

К психофизическим симптомам выгорания относятся такие, как чувство постоянной, непроходящей усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (один из первых симптомов хронической усталости). Возникает ощущение эмоционального и физического истощения, наблюдается снижение восприимчивости и реактивности на изменения внешней среды (отсутствует реакция любопытства на фактор новизны или даже реакции страха на опасную ситуацию). Для «выгорающего» человека характерна общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии), частые беспричинные головные боли, периодические расстройства желудочно-кишечного тракта, потеря или выраженное увеличение веса; полная или частичная бессонница, быстрое засыпание и отсутствие сна ранним утром, начиная с 4-5 часов утра или, наоборот, неспособность заснуть вечером до 2-3 часов ночи и «тяжелое» пробуждение утром, когда нужно вставать на работу. Днем же преследует заторможенное, сонливое состояние и желание спать. Может беспокоить одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке, заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности в виде ухудшения зрения, слуха, обоняния и осязания, снижение или резкое обострение внутренних,

телесных ощущений.

Это отнюдь не безобидные вещи, они могут значительно подрывать иммунитет, силы и ресурсы всего организма, что в критических ситуациях может приводить к тяжелым заболеваниям (инфарктам, инсультам, онкологическим заболеваниям и т.д.) и даже смерти. Так, например, в прошлом году СМИ обошла новость о том, как работник компании Toyota умер на работе в результате остановки сердца, которая наступила, как выяснили медики, от перенапряжения. Мужчина слишком много работал, слишком мало отдыхал и, кроме того, страдал нервным расстройством. Среди всех умерших мужчин в России в последние 5 лет мужчины работоспособного возраста от 15 до 59 лет составляют более 80%. Правда, в 1965 г. смертность мужчин работоспособного возраста в СССР была еще более высокой - 98%. И если раньше врачи называли такие причины высокой смертности среди мужчин, как несчастные случаи, отравления и насильственные смерти, то в последние годы они говорят именно о стрессе и «выгорании» как ведущих факторах.

Социально-психологически «профессиональное выгорание» проявляется в виде ощущений безразличия, скуки, пассивности и депрессии. Характерна также повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события, частые нервные «срывы» (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, «уход в себя»). Регулярно возникают негативные эмоции, для которых во внешней ситуации нет видимых причин (чувство вины, обиды, подозрительности, стыда, скованности). Такого работника преследует чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что

«что-то не так, как надо»), чувство гиперответственности и постоянное чувство тревоги и страха, что «не получится», «не справлюсь». Во взглядах доминирует общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «Как ни старайся, все равно ничего не получится»).

Поведение такого сотрудника может красноречиво свидетельствовать о начавшихся и прогрессирующих проблемах «выгорания». Он заметно меняет свой рабочий режим дня (рано приходит на работу и поздно уходит, либо, наоборот, поздно приходит на работу и рано уходит). Вне зависимости от объективной необходимости такой человек постоянно берет работу домой, но дома ее не делает. В разговорах у него сквозит чувство собственной неадекватности и даже бесполезности, неверие в улучшения. Такой человек будет склонен жаловаться на снижение энтузиазма по отношению к работе, показывать безразличие к ее результатам. Если он работает руководителем, то вскоре начнет отказываться от принятия решений, формулируя различные причины для объяснений себе и другим. Будут нарастать дистанцированность от сотрудников и клиентов, повышение неадекватной критичности. Характерны невыполнение важных, приоритетных задач и «застывание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям, трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий. В результате как способ самопомощи и компенсации может развиться злоупотребление алкоголем, резко возрасти количество выкуренных за день сигарет, и даже использоваться примене-

ние наркотических средств.

Опасность «выгорания» состоит в том, что это не кратковременный преходящий эпизод, а долговременный процесс «сгорания дотла». Выгорающий человек начинает испытывать чувство неуверенности в себе и неудовлетворенность личной жизнью. Не находя достаточных оснований для самоуважения и укрепления позитивной самооценки, развития позитивного отношения к собственному будущему и теряя, таким образом, смысл жизни, он старается найти его через самореализацию в профессиональной сфере. Ежедневная работа, иногда без перерывов и выходных, с постоянной физической, психологической нагрузкой, осложненная напряженными эмоциональными контактами ведет к жизни в состоянии постоянного стресса, накоплению его последствий, истощению запаса жизненной энергии человека и, как результат, к серьезным физическим заболеваниям. Поэтому трудовоголики, готовые выкладываться по 24 часа в сутки, отдаваться работе без остатка, без перерывов, входных и отпусков, первые кандидаты на полное психологическое выгорание, приводящее в результате к ранней смертности.

«Профессиональному выгоранию» больше подвержены сотрудники, которые по роду службы вынуждены много и интенсивно общаться с различными людьми, знакомыми и незнакомыми. И это хорошо понятно, поскольку известно, что формирование полноценного контакта, поддержание отношений и эмоциональная включенность порой выматывает человека сильнее, чем тяжелый физический труд, после которого можно быстрее и легче восстановиться. Прежде всего, группа повышенного риска - это руководители разных уровней, менеджеры, психологи, медицинские и социальные работники, консультанты, преподаватели, страховые работники, журналисты, юристы, работники внутренних органов, налоговой службы и т. п. Причем особенно быстро «выгорают» сотрудники, имеющие так называемый интровертированный характер (со склонностью погружаться в себя, свои мысли, воспоминания и фантазии), индивидуально-

психологические особенности которых не согласуются с профессиональными требованиями коммуникативных профессий. Они не имеют избытка жизненной энергии, характеризуются скромностью и застенчивостью, склонны к замкнутости и концентрации на предмете профессиональной деятельности. Именно они больше и быстрее остальных способны накапливать эмоциональный дискомфорт без «сбрасывания» отрицательных переживаний во внешнюю среду. Здесь, возможно, имеет место такой фактор, как неверный выбор рода занятий. Впрочем, гораздо чаще сами работники ошибочно выстраивают стратегию общения и линию своего поведения, стараясь поддержать иллюзорный образ (скажем, успешного человека, человека со стальными нервами, безотказного работника и т. д.). «Выгоранию» больше подвержены жители крупных мегаполисов, которые живут в условиях дополнительной нагрузки в виде навязанного общения и взаимодействия с большим количеством незнакомых людей в общественных местах.

Также «профессиональному выгоранию» способствует постоянный внутриличностный конфликт, связанный с работой. Как в России, так и за рубежом имеются гендерные особенности внутренних конфликтов работающих специалистов. Для женщины характерным конфликтом является переживание внутреннего противоречия между работой и семьей, а заодно «прессинг» в связи с необходимостью постоянно доказывать свои профессиональные возможности в условиях жесткой конкуренции с мужчинами.

«Профессиональному выгоранию» больше подвержены работники, профессиональная деятельность которых проходит в условиях острой нестабильности, ненормированного рабочего дня и хронического страха потери рабочего места. В России к этой группе относятся прежде всего люди старше 45 лет, для которых вероятность нахождения нового рабочего места в случае неудовлетворительных условий труда на старой работе резко снижается по причине возраста. Кроме того, в этой группе

www.kreitspb.ru e-mail: spb@kreitspb.ru тел./ф.: (812) 313-68-58, 313-68-56



БЕЛЬЕ ДЛЯ РЕКЛАМА БЕРЕМЕННЫХ женственное и удобное

Преимущество такого белья - нежная хлопковая ткань, которая мягко прилегает к чувствительным участкам тела, создавая ощущение комфорта.



- ▣ Удобные дородовые трусы для будущих мамочек создают ощущение комфорта на целый день
- ▣ Дородовые бюстгалтеры с эластичными чашками и усиленной поддержкой груди
- ▣ Майки и бюстгалтеры без косточек с отстегивающимися чашечками для кормящих мам

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ГОРОДА!

Все изделия имеют сертификаты соответствия и регистрационные удостоверения Федеральной службы по надзору в сфере здравоохранения и социального развития.

© «Про здоровье в СПб» № 1/2011. Распространяется бесплатно в сетевых аптеках «НЕВИС», «ФИАЛКА», «РЕЦЕПТ ЗДОРОВЬЯ», «ГОРНЫЕ ВЕРШИНЫ», «НОВАЯ АПТЕКА», «ЗДРАВНИЦА», «СКИНФАРМ» и т.д. Сетевых салонов оптики «СЧАСТЛИВЫЙ ВЗГЛЯД», «НЕВСКАЯ ОПТИКА». В стоматологических клиниках «КИБЕЛА», «ДЕНТАЛ ОФИС». Медицинских центрах «КЛИНИКА ДОКТОРА ВОЙТА», «ТЕЛЛИ», «МЕДВЕДЬ», «Центр эмоциональной коррекции» и т.д. Женские районные консультации. Следующий номер выходит 4 марта 2011 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 телефону: +7 812 450-23-50. E-mail: reklama@prozdoroviespb.ru, med-alyans@yandex.ru. Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Все права защищены. Отпечатано в типографии ООО «Профи-Центр». Адрес типографии: 188309, Ленинградская область, г. Гатчина, ул. Новоселов, д. 8А. Заказ № . Подписано к печати 02.02.2011. Дата выхода: 04.02.2011. Тираж 80 000 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!

находятся работники, занимающие на рынке труда позицию внешних консультантов, вынужденных самостоятельно искать себе работу.

Для молодых специалистов наиболее ярко и выражен синдром выгорания проявляется в тех условиях, когда человек попадает в новую, непривычную обстановку, в которой он должен проявить высокую эффективность. Например, после лояльных и относительно комфортных условий обучения в высшем учебном заведении на днев-

ном отделении молодой специалист начинает выполнять работу, связанную с высокой ответственностью, и остро чувствует свою некомпетентность, расхождение реальности и учебников. В этом случае признаки «профессионального выгорания» могут проявиться даже после полугода работы.

Материал подготовлен специалистами «Центра Эмоциональной Коррекции»

Тел. для справок: 003, 404-06-56.

Адрес: Фурштатская, 24.



Лицензия № -78-01-000598



www.prozdoroviespb.ru



В прошлом выпуске журнала мы опубликовали первый материал нового цикла статей Ивченкова Петра Васильевича «Почему опасно повышение «нижнего» давления?» («PRO ЗДОРОВЬЕ в СПб» 8_2010, стр. 2-3). Сегодня представляем вашему вниманию второй материал новой серии.

А ТЕПЕРЬ ДЛЯ ТЕХ, КТО КУРИТ!

Теперь, когда нам стала понятна одна из причин возникновения атеросклероза, можно поговорить и о других. Дело в том, что атеросклероз – это мультифакторное заболевание. То есть, такое заболевание, в возникновении которого принимают участие многие факторы. Как мы уже говорили, курение это тоже немаловажная причина возникновения атеросклероза. Если вы курите – прочтите. Если не курите, то вам тоже стоит это прочесть, хотя бы ради того, чтобы никогда не начинать и, по возможности, помочь своим близким бросить эту воистину пагубную привычку.

Зайдем опять издалека. Атеросклероз – это возникновение наростов или бляшек внутри сосудов. Эти бляшки со временем увеличиваются в размере и могут привести к частичной или полной закупорке сосуда. Атеросклероз поражает артерии, но никогда не встречается в венах. Хотя и вены и артерии – это кровеносные сосуды. Внутренняя выстилка их схожа. Более того, если у человека вырезать кусочек вены и использовать его в качестве протеза для артерии, то через некоторое время этот протез полностью перерождается в артерию. Но что-то отличает артерии и вены друг от друга. И в этих отличиях и лежит ответ на вопрос, почему атеросклероз никогда не возникает в венах. Существует немало теорий возникновения атеросклероза. От простого повышения уровня холестерина в крови уже отказались. Для возникновения атеросклеротической бляшки нужно нарушение целостности внутренней выстилки сосуда. Именно, латая эти дыры, организм и образует бляшку то в одном, то в другом месте. Сегодня ученые выделяют три причины возникновения поражений эндотелия (так называется внутренняя выстилка наших сосудов):

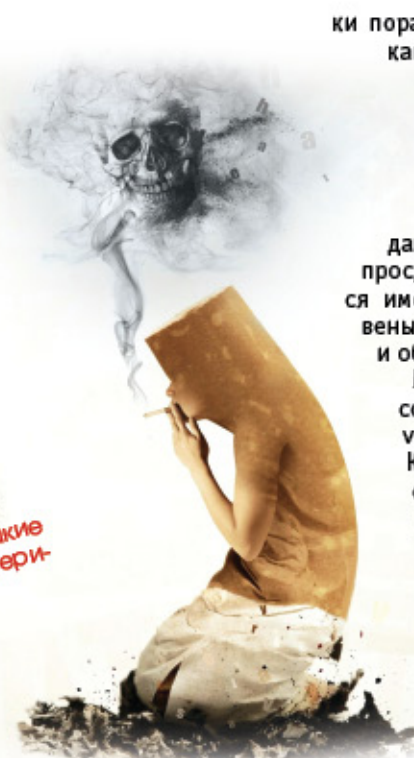
1. Инфекция. А именно вирусы. Вирусы герпеса и вирусы Эпштейн-Барра. При снижении иммунитета, которое часто возникает как ответ на стресс, а стрессов в нашей жизни предостаточно, вирусы могут поражать эндотелий. То есть внутри сосуда возникает язвочка, наподобие той, что бывает у нас на губах при «простуде». Но одно дело язвочка

на губах – это не смертельно. Другое дело такая язвочка внутри коронарной артерии. Чтобы залечить ее, организм накладывает на место язвочки «пластырь» из холестерина и, через некоторое время у нас уже готова полноценная атеросклеротическая бляшка.

2. Оксидантный стресс. Этим термином называют образование активных форм кислорода или свободных радикалов. Чтобы не вдаваться в биохимические подробности, скажу что свободные радикалы также

Отсюда становится понятным, почему именно у курильщиков встречаются такие заболевания как аневризма аорты и облитерирующий атеросклероз нижних конечностей.

способны повреждать эндотелий сосудов. И немало ученых связывают возникновение атеросклероза именно с высоким уровнем свободных радикалов в крови. Свободные радикалы также возникают в ответ на стресс, после различных интоксикаций, в том числе и при приеме некачественной или просто вредной еды (жареное, жирное, острое). И курение добавляет нам свободных радикалов, причем немало. Для их нейтрализации используют разнообразные антиоксиданты. Наиболее известным из них является витамин С. Но и другие витамины также принимают участие в защите организма от действия свободных радикалов. После повреждения эндотелия процесс создания атеросклеротической бляшки будет таким же, как и в первом случае. В этом сходится большинство ученых.



поражения, на которых, как вы уже догадались, будут образованы атеросклеротические бляшки. Но все эти три причины не дают нам ответ на вопрос, почему поражаются именно артерии, а не вены. Теперь поговорим и об этом.

Мы уже говорили о сосудах сосудов или vasa vasorum (Lat). Каждый крупный сосуд нуждается в питании. Но ни артерии, ни вены не могут получить питательные вещества напрямую из своего просвета. Поэтому каждый сосуд имеет еще и свои собственные мел-

3. Аминокислота гомоцистеин. Эта аминокислота образуется у нас в организме как промежуточное вещество при метаболизме другой аминокислоты – метионин. И ничего плохого в гомоцистеине нет, если концентрация его не высока. Но если человек испытывает недостаток витаминов: фолиевой кислоты, В6, В2 и В12, что случается тогда, когда наш рацион не включает в себя зелень (шпинат, салат, другие зеленые овощи). При нехватке этих витаминов, гомоцистеин не может обратно превратиться в метионин. И как только его концентрация увеличивается, он становится смертельно опасен именно для сосудов. Эндотелий подвергается атаке и на его поверхности появляются участ-

кие сосуды. Их и называют сосудах сосудов. Они устроены таким образом, что при прохождении пульсовой волны по артерии, полость ваза вазорум закрывается и открывается только в момент расслабления сосудистой стенки. В промежутке между двумя ударами сердца. Именно в это время сосудистая стенка и получает свое питание. Но эти сосуды сосудов очень тонкие и легко могут быть выведены из строя. При повышении артериального давления, особенно его нижней составляющей, сосуды сосудов пропускают только часть крови из-за постоянного сдвигания своих стенок. Но хуже всего на них действует никотин. Под действием никотина они спадаются, и сосудистая стенка начинает испыты-

Атеросклероз – заболевание, в возникновении которого принимают участие многие факторы. Курение одна из немаловажных причин возникновения атеросклероза!

кислородное голодание. А дальше – по знакомой нам схеме. Из-за кислородного голодания участков сосудистой стенки возникает локальный некроз тканей, который замещается атеросклеротической бляшкой. Особенно это выражено в сосудах нижних конечностей и в аорте. Отсюда становится понятным, почему именно у курильщиков встречаются такие заболевания как аневризма аорты и облитерирующий атеросклероз нижних конечностей. Что касается вен, то их сосуды сосудов не подвержены сдвину, вызванному повышенным артериальным давлением. Как видно из названия – давление артериальное, а не венозное. Это и есть ответ на вопрос, почему атеросклероз не поражает вены.

Исходя из вышеизложенного, из этой ситуации теоретически есть два выхода:

Первое, и самое очевидное, бросить курить. Но это не так-то и просто.

Второе, нужно найти какое-нибудь средство, которое позволит уменьшить отрицательное влияние никотина на сосуды сосудов.

С первым выводом все понятно. Кто может бросить курить, пусть бросает. Но что делать с теми, кто бросить не может или не хочет. Мы все родились

свободными. Курить или не курить это свободный выбор свободного человека. О том, что курение опасно для жизни и так написано на каждой пачке сигарет. Поэтому мы постараемся подсказать тем, кто курит, что можно принимать из арсенала народной медицины для улучшения состояния своих артерий.

1. Во-первых, это шлемник байкальский. В традиционной китайской медицине шлемник входит в десятку самых частых назначений. И это не случайно.

Шлемник байкальский:

- расширяет и укрепляет кровеносные сосуды;
- замедляет ритм сердечных сокращений;
- устраняет головную боль и бессонницу;
- снижает и стабилизируют артериальное давление, сочетающееся с атеросклерозом;
- предупреждает возникновение судорог;
- затормаживает функциональную активность нервной системы (превосходит при этом действие препаратов валерьяны в несколько раз);
- оказывает положительное влияние на желудочно-кишечный тракт и функцию печени, устраняет дисбактериоз, оказывают желчегонное и слабительное действие;
- обладает антиаллергенной, антиастматической, антисклеротической, антистрессовой активностью;
- обладает противовоспа-

лительными и противоопухолевыми свойствами.

И, самое главное, Шлемник один из немногих способен нейтрализовать действие никотина на сосуды!

2. Во-вторых, это кордицепс китайский. Этот целебный гриб, вообще, является самым уникальным грибом в мире. Сначала он паразитирует на личинке бабочки и, полностью вобрав в себя ее питательные вещества, начинает получать их из лекарственных трав, растущих в горных районах Тибета. В результате, кордицепс буквально напитан полезными веществами. Кордицепс обладает массой полезных свойств. Но в нашем случае главное то, что кордицепс не просто оказывает сосудорасширяющее действие на артерии. Он, наверное, единственный, который напрямую улучшает состояние vasa vasorum. Этим и объясняется улучшение состояние сосудистой стенки крупных артерий при приеме кордицепса. Кроме того, кордицепс стимулирует выработку в организме мелатонина – одного из самых мощных антиоксидантов. А мы помним и о пагубном действии свободных радикалов на наши сосуды. Кстати, курильщики страдают от действия свободных радикалов больше, чем те, кто не курит. Под воздействием табачного дыма и горячего воздуха в легких вырабатывается огромное количество свободных радикалов, которые буквально атакуют эндотелий артерий. Мелатонин, в

этом случае, может хотя бы на 70% снизить пагубное воздействие свободных радикалов. Мы, конечно же, помним, что лучше, вообще, отказаться от курения.

3. В-третьих, это гинкго билоба. Экстракт из листьев гинкго билоба оказывает прямое антиоксидантное действие на свободные радикалы. Кроме того гинкго билоба повышает насыщение тканей кислородом, что особенно важно для сосудистой стенки, испытывающей недостаток кровообращения вследствие спазма vasa vasorum, вызванного курением.

4. В-четвертых, это лабазник вязолистный. Трава лабазника или таволги содержит эфирное масло, в состав которого входит салициловый метил и гликозид гаултерин; салициловую кислоту, ванилин, витамин С, каротин, дубильные вещества. Экстракт лабазника также оказывает антиоксидантное действие. Но не это главное. Основным свойством лабазника является его способность ускорять заживление микроповреждений сосудов без образования на них атеросклеротических бляшек. Именно поэтому мы и поместили лабазник в список лекарственных трав, которые могут помочь курильщикам подольше сохранить свои сосуды целыми и невредимыми.

Лучше всего если все эти четыре лекарственных растения будут применены в комплексе.

Врач Ивченко П.В.

ЭЛАРТЕН НОВОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ СОСУДОВ

Элартен это средство для сосудов. Оно помогает им как можно дольше сохранять свою эластичность. В состав вошли четыре экстракта, наиболее подходящих для наших сосудов – экстракт шлемника байкальского, экстракт кордицепса китайского, экстракт гинкго билоба и экстракт лабазника. Прием Элартена позволит защитить, по возможности, и сосуды курильщика. Единственная просьба к тем, кто курит и хочет сохранить при этом здоровье. Вы, хотя бы снизьте количество выкуриваемых сигарет до 5 в день.

При его приеме снижается артериальное давление, улучшается питание сосудистой стенки, уменьшается пагубное влияние свободных радикалов на эндотелий сосудов и восстанавливается работа vasa vasorum. Принимать Элартен нужно по 1 капсуле 2 раза в день в течение месяца. При необходимости курсы повторяют.

Справки по телефону (812)740-54-72

Элартен (БАД "Шлемник-Кордицепс") № СРП 77.99.11.3.У.1517.3.10 от 05.03.2010 г. перед применением проконсультируйтесь с врачом

ФИАЛКА АПТЕКА



В аптеках «ФИАЛКА» Вы можете

ПРИБРЕСТИ

сертифицированные

**ЭКОЛОГИЧЕСКИ
ЧИСТЫЕ ТОВАРЫ**

косметику, продукты питания,
товары для детей и беременных женщин.

Подробности в аптеке или по телефону

+7 (812) 292-00-00



МЕТОДОМ ДОКТОРА БОГАЧА АДЕНОИДЫ МОЖНО ЛЕЧИТЬ БЕЗ ОПЕРАЦИИ, ГАЙМОРИТ БЕЗ ПРОКОЛОВ, ВАЗОМОТОРНЫЙ РИНИТ – БЕЗ КАПЕЛЬ

«Вазо» - по-латыни «сосуд», «мотор» - «движение», вазомоторный ринит – игра кровеносных сосудов носовых раковин. Они то отекают, затрудняя носовое дыхание, то сокращаются, освобождая его. Отечные носовые раковины могут прикрыть устья слуховых труб и отверстия околоносовых пазух, провоцируя возникновение отита или синусита – гайморита, фронтита и др.

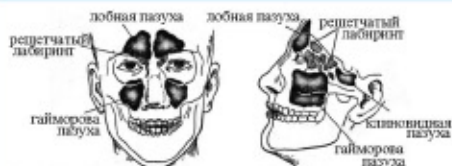
Синусит – это болезнь замкнутого пространства, которое образуется из-за отека естественных отверстий околоносовых пазух и их герметизации. В них накапливается слизь, в ней развиваются микробы, превращая ее в гной.

В детском возрасте бурно развивается лимфаденоидная ткань, и она, подобно бурьяну, разрастается везде, в том числе – и в носоглотке в виде аденоидов. Они могут прикрыть слуховую (Евстахиеву)

трубу, провоцируя отит. Хирургическое удаление аденоидов превращается для ребенка в испытание страхом и болью.

В Центре КОМВО-терапии вазомоторный ринит, синусит и аденоиды лечат без операции – стимуляторами по патентам РФ на изобретения № № 2012324, 2201741, 2135151.

В результате лечения носовые раковины сокращаются. Рассасывается лимфаденоидная ткань аденоидов, они уменьшаются на 70%. Раскрываются естественные отверстия околоносовых пазух, и из них вытекает экссудат или гной.



Электрические, электростатические, тепловые, механические воздействия манипуляторов КОМВО-терапии на лицевые проекции органов головы – повышают тонус гладкой мускулатуры носовых раковин, они сокращаются и освобождают нос для дыхания:

- снимают отек слизистой оболочки носовых пазух и из них вытекает жидкое содержимое;
- снимают отек устьев слуховых труб и восстанавливают аэрацию средних ушей;
- повышают иммунитет слизистой оболочки носа и пазух, восстанавливают антибактериальные и защитные свойства слизи, ее консистенцию и снимают тем самым воспаление в носу, околоносовых пазухах и ушах.

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!

ВНИМАНИЕ: мы переехали!

Ждем Вас по адресу: СПБ, Московский пр, д. 7.

Медицинский центр "RESCO" (вход под арку)

Прием пн-пт 14.00 – 19.00

сб 12.00 – 17.00

Тел.: 310-68-57, 929-29-96 (в приемные часы)

www.komvo-therapy.narod.ru

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



Лицензия № 01154/0349

ЖАЛОБ МНОГО, А ВИНОВНИК ИХ ОДИН – ОСТЕОХОНДРОЗ ПОЗВОНОЧНИКА

Жалобы пациентов, страдающих остеохондрозом позвоночника, настолько разнообразны и мозаичны, что он может приниматься за далекие друг от друга заболевания.



Богач Ю. П., врач

Поэтому пациенты обращаются к разным специалистам.

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

При остеохондрозе грудного отдела позвоночника кардиологу жалуются на боль в области сердца, приступы сердцебиения. Гастроэнтерологу пациенты жалуются на запоры, поносы.

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

КОМВО-терапия остеохондроза позвоночника осуществляется массажерами, манипуляторами,

стимуляторами, корректорами и креслом для вытяжения позвоночника, изобретенными доктором Ю. Богачем. Они расслабляют спазмированные мышцы, удерживающие

позвонки в смещенном положении, освобождают сжатые ими корешки спинномозговых нервов, расширяют кровеносные сосуды, питающие головной и спинной мозг. При вытяжении позвоночника на кресле доктора Ю. Богача расправляются сплюснутые межпозвонковые диски, они втягивают в себя так называемые межпозвонковые грыжи, которые перестают давить на корешки спинномозговых нервов и на оболочки спинного мозга.

Лечение остеохондроза методиками КОМВО-терапии состоит из двух этапов:

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

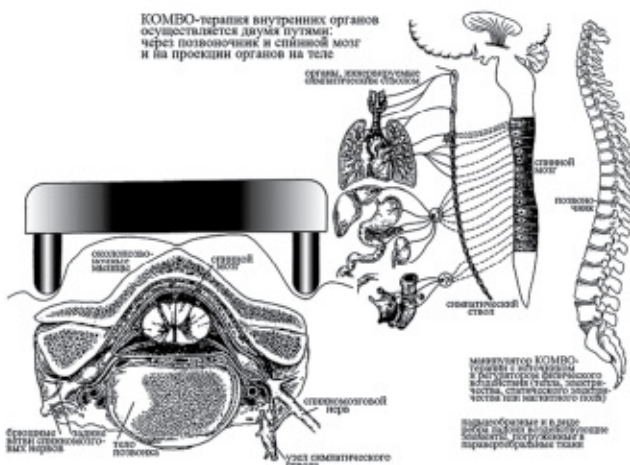
2 этап – самостоятельное оздоровление позвоночника в домашних условиях.

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

www.komvo-therapy.narod.ru

Егор горелов

КОМВО-терапия внутренних органов



РЕКЛАМА
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ РЕКОМЕНДОВАНА КОНСУЛЬТАЦИЯ ЛЕЧАЩЕГО ВРАЧА.

ОБРАЩЕНИЕ К ЖЕНЩИНЕ

Хочется обратиться к каждой женщине, девушке, девочке - берегите себя. Прислушайтесь к своему организму, оказывайте ему внимание. В России 95% женщин работают и следят за всеми бытовыми вопросами (уборка, еда, стирка, глажка). Им некогда думать о себе. Темп жизни убивает женщину. Если бы каждая из нас смогла задать себе вопрос: «А что будет с моим ребенком, если меня не станет?». Это заставило бы нас остановиться и задуматься. Задуматься о том, как, собственно, я отношусь к своему здоровью, как давно я делала обследование? Просто так, а не тогда, когда уже болит. Когда уже болит, может оказаться поздно.

Сегодня все работает против здоровья:

- экология,
- стрессы,
- пища (её уж точно не назовешь здоровой),
- лекарства (их мы начинаем принимать с раннего детства),
- генетика,
- мировоззрение (ранние половые отношения, курение, алкоголь),
- гиподинамия.

Сейчас так много технологий и так далеко вперед ушла медицина, но мы не стали здоровее. Мы с детства привыкли, что если заболеем, нас кто-то обязательно должен вылечить. Не задумываемся о причинах болезней, ищем простые пути выздоровления, искренне веря, что таблетка может вернуть здоровье и силы.

Такой подход опасен, ведь человек перестает нести ответственность за свой образ жизни и свое здоровье. Всецело надеясь на помощь врачей и медицинские препараты, люди не стремятся мобилизовать огромные внутренние резервы организма, не пытаются естественным путем прийти к исце-

лению. Как правило, используя только достижения медицины последних десятилетий, мы забываем о многовековом опыте врачевания наших предков, а именно он так необходим нам сейчас. Почему? Да потому что они использовали только то, что приготовлено заботливым Творцом для исцеления от недугов. Но человечество решило, что способно создать нечто лучшее и теперь мы пожинаем плоды применения такой философии. Миллионы людей страдают от множества болезней, не зная, как сохранить и восстановить свое здоровье, хотя путь к выздоровлению может быть рядом - в простой и доступной всем народной медицине и фитопрепаратах. Фитотерапия является щедрым даром самой природы, несущим в себе естественную силу целебных трав в концентрированном виде. Фитопрепараты оказывают более мягкое воздействие, чем медикаменты, обогащают организм нужными веществами, повышают иммунитет, защищают от свободных радикалов, восстанавливают адаптационные свойства. Вы окажете огромную услугу своему организму применяя натураль-

ные средства для поддержания здоровья. Отличным вариантом фитотерапии является БАД.

Сейчас так много антирекламы против БАД и гомеопатии, но задумайтесь - от фармацевтических средств стали ли мы здоровее? Сколько у них противопоказаний? Мы пытаемся лечить одно и сколько органов калечим попутно? Да и убирают-то они только симптомы! А как же причина? Это как цепная реакция - мы думаем, что вылечились от болезни, а организм стал только слабее, а значит, более доступным для других заболеваний. Не спорю, когда уже болит, будешь пить все, что только обещает помочь. Но потом-то нужно укрепить организм, а не ждать следующей проблемы.

Наиболее распространенные проблемы среди женщин - в гинекологии. Каждая женщина сталкивается с проблемами в области гинекологии. Мы все понимаем, что сейчас уже девочки имеют ряд проблем в этой области. Но мы ничего не предпринимаем, чтобы помочь организму поддерживать гормональный баланс до тех пор, пока «не прижмет». Конечно, часто уже не обойтись без заместительной гормонотерапии,

но зачем до этого доводить.

Сейчас в поликлиниках стали вывешивать агитационную рекламу о профилактике своего здоровья. И это радует. Может быть, наконец-то мы станем немного умнее и ... здоровее.

Натуральных средств очень много. Нужно только быть мудрыми и думать о себе. Лучше не купить 1 кг колбасы, а потратить эти деньги на свое здоровье, чем потом укорять себя за безответственное отношение к себе. В древних странах, особенно в Китае, несмотря на отсутствие развитой химико-фармацевтической промышленности, умели и умеют лечить множество болезней, включая доброкачественные и даже злокачественные опухоли. Подход восточной медицины тем и отличается от европейской, что там восстанавливают здоровье, а здесь лечат болезнь. Природа сама вырастила и предлагает нам средства от многих болезней в виде трав, минералов, лечебных и лечебно-столовых вод. Давайте будем вести активную и полноценную жизнь, не забывая о себе и поддерживая свое драгоценное здоровье.

Алёшин С.В., к.м.н.

ГИНЕКОЛОГИЯ. ДОВЕРЯЙТЕ ЛУЧШИМ. ВЫБИРАЙТЕ НАДЕЖНОЕ.



Программой «100 ЛУЧШИХ ТОВАРОВ РОССИИ» за 2010 год вручен Золотой знак препарату «Олексин» - Победителю Конкурса за производство российской продукции высокого качества. Программа «100 ЛУЧШИХ ТОВАРОВ РОССИИ» осуществляется ежегодно в рамках подготовки и проведения Всемирного дня качества, Европейской недели качества.



Поздравляем, всех тех, кто уже получил пользу и эффект от использования препарата «Олексин» с этим знаменательным событием, в очередной раз подтвердившим высокое качество и эффективность препарата.

Тем же, кто еще сомневается и раздумывает, стоит ли попробовать этот замечательный природный комплекс, мы говорим - **Стоит! Попробуйте!**

Олексин - не лекарство, он не лечит болезнь. Он восстанавливает нарушенные функции организма. Иммуномодулятор, антиоксидант, детоксикант, адаптоген - защищает иммунную систему от угнетения токсичными веществами и стрессом, останавливает развитие рака, метастазирования, улучшает качество жизни онкобольных, эффективен в гинекологии, гасит радикальные процессы в клетках, защищая их от гибели. Он безопасен и может быть использован длительно.

Сегодня эти качества препарата официально признаны «Программой «100 ЛУЧШИХ ТОВАРОВ РОССИИ».

Научно-производственное объединение по медицинским иммунобиологическим препаратам «Микроген» Министерства здравоохранения Российской Федерации. Филиал «Пермское НПО «Биомед».

Выбирайте полезное. Доверяйте надежным.



Справки о препарате и местах приобретения:
(812) 336-8766, 764-2811, 946-4776
www.oleksin.ru www.ortho.ru

Спрашивайте в аптеках города:

Родник здоровья 301-0929, Новая аптека 520-8470
Рецепт здоровья 314-9573, 407-7024, 783-0397, 710-5260

Не является лекарством. Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов. Не изучены условия приема препарата для беременных женщин.



www.prozdoroviespb.ru



КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ РЕКЛАМЫ?

- Скушай сыночек еще курочки.
- Да я уже не могу, больше не лезет.
- А ты прими две таблеточки Мезим Форте, тебе полегчает.

Примерно такой диалог мы слышали неоднократно с экрана телевизора в рекламном ролике. Нам предлагают принимать это средство в случае переедания или если наш желудок "не справляется" с тем количеством и качеством еды, которое мы употребили.

Давайте попробуем разобраться, что из себя представляют эти или подобные им таблетки. Это панкреатин. Его можно встретить под разными наименованиями: «Биофесталь», «Нормозим», «Ферестал», «Фестал», «Энзистал», «Панкреофлат», «Биозим», «Вестал», «Гастенорм», «Креон», «Мезим», «Микразим», «Панзим», «Панзинорм», «Панкреазим», «Панкрелипаза», «Панкреном», «Панцитрат», «Пензитал», «Уни-Фестал», «Энзистал», «Эрмитаж». Это средство состоит из набора ферментов поджелудочной железы: амилазы, липазы и протеазы. Соответственно для переваривания углеводов, жиров и белков. Особенно много в панкреатине липазы - для улучшения усвоения съеденного жира!

Придумали это средство для тех пациентов, у которых либо была удалена поджелудочная железа, либо в силу тяжелых воспалительных процессов в ней утратилась способность продуцировать необходимые для пищеварения ферменты. А уже потом фармбизнес решил продавать это средство под видом безобидной таблетки для улучшения пищеварения. Да, если мы съели слишком много, не вся пища, поступившая в наш желудок способна перевариться. Наша

пищеварительная система не была рассчитана на такой объем еды. Более того, если мы часто будем "помогать" своей поджелудочной железе выполнять ее работу, то попросту приведем ее к тому, что она сама не будет вырабатывать достаточное количество ферментов. Зачем ей работать, если за нее уже позаботились?

В нашем организме всегда так, что не используется - то отмирает. Не будете напрягать свои мышцы, они уменьшатся в объеме и заменятся жировой тканью. Закроете глаз темной повязкой на месяц - и через месяц глаз не будет видеть. Головной мозг просто отключит его за ненадобностью. Причем отключит не временно, а навсегда. Не верите? можете попробовать. Не будете давать своей поджелудочной железе работать самостоятельно - она тоже отключится. И ладно бы отключилась только ее функция продуцировать ферменты, но она может перестать производить гормоны (инсулин), и тогда сахарный диабет вам гарантирован. Так что такие безобидные таблетки панкреатина могут сыграть с вами злую шутку.

Что же делать если произошло переедание?

Это хороший вопрос. Конечно, лучше всего не допускать



того, чтобы мы объедались, но это из области воскресней проповеди. Звучит хорошо, но в жизни редко получается следовать всем правильным заповедям. Если случилось то, что вы переели и вас мучает не только ваша совесть, но и тяжесть в животе, лучше все-таки не прибегать к средствам заместительной терапии в виде ферментов поджелудочной железы. Кстати, вам будет интересно узнать, что в этих таблетках используются отнюдь не человеческие ферменты, а ферменты из сока поджелудочной железы свиней и крупного рогатого скота. Гораздо умнее будет воспользоваться фитотерапией и в частности использовать горечи. Горечи стимулируют нашу пищеварительную систему к выработке большего

количества ферментов. Заметьте, принимая горечи мы тренируем нашу поджелудочную железу, а не заставляем ее лениться и деградировать, как это происходит в случае приема панкреатина. К горечам относятся такие знакомые нам лекарственные травы как: бессмертник песчаный, одуванчик, девясил, полынь и многие другие. Единственный недостаток горечей - это их вкус. Не все готовы пить горькие отвары. Но сейчас в аптеках можно найти готовые экстракты лекарственных трав в капсулах. Принимая такие экстракты, вы не почувствуете горького вкуса, а получите весь объем их полезного действия на организм.

Но самое действенное - это все-таки не объедаться!

Врач Ивченков П.В.

Экстракт бессмертника Зифлан

Бессмертник применяется в медицине в качестве средства для помощи пищеварению. Мы привыкли к тому, что бессмертник назначают преимущественно при проблемах с печенью, но спектр целебного воздействия бессмертника на организм гораздо шире. Бессмертник содержит не только флавоноиды помогающие печени работать и снимающие спазмы, но и горечи, которые стимулируют работу поджелудочной железы и нормализуют ферментный состав пищеварительных соков, кроме того, в бессмертнике много смолых кислот, которые воздействуют на микроорганизмы, и в том числе лямблии, вызывая их гибель. Более того, препараты бессмертника назначают и при заболеваниях почек и мочевого пузыря в качестве антисептика.



Чтобы не мучиться с приготовлением отваров бессмертника в домашних условиях, создан экстракт бессмертника Зифлан. Зифлан содержит в одной капсуле столько экстракта бессмертника, сколько соответствует целому стакану правильно приготовленного отвара. А приготовить правильный отвар далеко не просто, да и времени занимает немало. Зифлан удобно принимать. Капсула легко проглатывается, и действие бессмертника начинается буквально в течение нескольких минут.

Врач Ивченков П.В.

Зифлан можно приобрести в аптеках города.

Справки по телефонам: (812) 740-54-72 (телефон фирмы изготовителя ООО «НП Курсив»)

(812) 373-9545 (Городской консультативный центр «Рецепты Здоровья»)

На сайте: npkfarm.ru



Здравствуйте! Каждые полгода моя мама обязательно проходит курс лечения у пародонтолога. А дома она лечится при помощи коры дуба, шалфея, ромашки. Как только я заметила, что и мои десны начали кровоточить, начала поиск чудодейственных растений. Подскажите, какие еще есть народные рецепты для профилактики кровоточивости десен?

Заранее благодарна, Лилия Сергеевна Зарина (34 года), Санкт-Петербург

Добрый день, Лилия Сергеевна. Начну с того почему же у людей кровоточат десны.

Практически 70% населения нашей страны страдает этой проблемой. Одна из причин таких состояний десен – это гингивит, то есть воспаление десен. Прогрессирование этого заболевания без необходимого лечения может привести к более тяжелым осложнениям, таким, как пародонтит, которые в конечном итоге ведет у выпадению зубов.

ПРИЧИНЫ ГИНГИВИТА

Гингивит начинает проявляться с появления налета на деснах. Он представляет собой невидимую липкую пленку, которая образуется бактериями из сахаров. Чистя зубы, мы удаляем эту пленку, однако она быстро образуется вновь. Если эта пленка держится на поверхности зубов более двух – трех дней, она затвердевает и образуется зубной камень. Постоянно находясь на поверхности зуба он действует как резервуар бактерий. Удалить с помощью зубной щетки его уже невозможно, только в кабинете у стоматолога. Постоянно находясь на поверхности зуба он действует как резервуар бактерий. Чем дольше остается зубной камень, тем сильнее он раздражает десны. Со временем они становятся отечными и легко кровоточат.

Хотя налет является основной причиной возникновения гингивита, существуют и другие причины:

- Препараты. Очень многие препараты, например средства от простуды, содержат вещества, которые снижают слюноотделение. Так как слюна обладает очищающим свойством и помогает удалить бактерии с зубов, это означает, что налет и зубной камень появляются намного легче.

- Вирусные и грибковые инфекции. Причиной гингивита могут быть вирусы и грибки.

- Другие заболевания. Например, при лейкемии происходит «пропитывание» десен лейкоцитами. Такое хроническое воспалительное заболевание, как красный плоский лишай и аутоиммунное заболевание, как пузырчатка, могут вызвать настолько тяжелое воспаление десен, что при этом слизистая десен отслаивается от подлежащих тканей.

- Гормональные изменения. Во время беременности, периоде, который отличается своими изменениями в гормональном фоне, в результате чего десны становятся особенно чувствительными. Особенно если по утрам отмечается тошнота или рвота, что затрудняет регулярную чистку зубов.

- Плохое питание. Диета, бедная витаминами С и В, кальцием и другими минералами. Кальций очень важен для костей, в том числе и для тех, которые поддерживают зубы. Витамин С отвечает за прочность соединительной ткани.

Осложнения гингивита

Если запустить лечение гингивита, то он может перейти в пародонтит – более серьезную проблему. Пародонтит же может привести к выпадению зубов и даже увеличить риск инфаркта или инсульта. Кроме того, у беременных женщин, больных пародонтитом больше риск преждевременных родов.

Народные средства для профилактики и лечения гингивита

Рецепт №1

Взять 25 г прополиса, измельчить его так, чтобы кусочки были не более 0,4 мм, положить в бутылку из темного стекла и залить 100 мл спирта или 150 мл крепкой водки, хорошо перемешать до полного растворения прополиса, добавить 50 г сухих измельченных листьев зверобоя и настаивать 15 дней, периодически взбалтывая бутылку. По окончании настаивания профильтровать. Для приготовления полосканий растворить 20—30 капель готовой настойки в 0,5 стакана воды. Полоскать рот 4—5 раз в день. В 100 г воды добавит 3-5 капель пихтового масла – полоскать рот или смочить этим раствором ватные тампоны и положить их на десны

Рецепт №2

Для избавления от пародонтоза втирать в десны натуральный мед, смешанный с солью: на 20 г меда взять 5—10 г поваренной соли (лучше, если соль жёсткая) и тщательно размешать до растворения. Комочек из смеси соли с медом положить в тряпочку и натирать им зубы.

Очевидно, что при лечении кровоточивости десен также необходимо проводить процедуры по уменьше-

нию образования зубного камня.

Рецепт №3

Такой эффект можно получить, применяя ополаскиватель из левого хвоща, морковного или березового сока. Хорошие результаты достигаются при введении в рацион питания лимона и черной редьки. Сок черной редьки уменьшает камнеобразование и плотность зубного камня, а лимонная кислота поддерживает нормальный pH в организме. Для уменьшения образования зубного налета и зубного камня также помогает сбор из корня лопуха и кожуры фасоли (в равных частях). Одна столовая ложка сбора заливается стаканом кипятка и настаивается около 12 часов. Принимается внутрь по 2/3 стакана 3 раза в день в теплом виде.

Рецепт №4

При кровоточивости десен может помочь еще одно народное средство – хреновинка. Итак, вам понадобится хрен – один из самых известных природных антибиотиков, и вино. Натрите хрен и выжмите из него одну чайную ложку сока, залейте стаканом красного вина и размешайте. Дайте хрену с вином настояться 2-3 дня, а затем полощите рот этой настойкой каждый день. 1 столовая ложка хреновинки и полоскать одну минуту. Затем, через 10 минут ополоснуть рот водой. Это укрепит ваши десны и убьет всю инфекцию. Можете также выпить пару глотков – это средство внутрь употребляется как профилактика простудных заболеваний. Только не выпивайте весь стакан! Помните об умеренности.



Рецепт №5

Еще одним уникальным народным средством является дубовая кора. В течение двух недель полощите рот по утрам и вечерам отваром дубовой коры (1 ст. ложка - на стакан воды).

Рецепт №6

Кошачья лапка двудомная (трава). Это растение очень эффективно для полосканий. Также очень эффективным является полоскание другой полезной травкой. Это бадан толстолистный. Для полосканий заваривайте его корень.

Рецепт №7

Смешать 5 ст. ложек мелко нарезанной хвои сосны (без веточек), 2 ст. ложки истолченных плодов шиповника и 1 ст. ложку мелко нарезанной луковой шелухи, залить смесь 1,5 л кипятка, довести до кипения и кипятить её 5 минут. Это ежедневная норма. Отвар пить в теплом виде, как чай.

Однако, применяя все вышеперечисленные средства, следует помнить, что без визита к стоматологу вам вряд ли удастся провести эффективное лечение кровоточивости десен. Только стоматолог сможет провести грамотную диагностику и выбрать методику лечения ваших десен с учетом стадии заболевания и особенностей вашего организма.

Так что не поленитесь заглянуть к врачу, а потом под его руководством займитесь самолечением.

С уважением, Татьяна Калистратова, управляющий клиники «Дентал Офис».

ул. Ропшинская, д. 25.

Тел.: 493-57-88

или +7-911-297-98-88





ГИПНОЗ

Кузьмин Юрий Олегович,
Директор Центра Здоровья «ТЕЛЛИ», клинический психолог, гипнотерапевт

Среди профессионалов психологического фронта существует разнообразие специализаций.

Одним клиентам необходима помощь клинического психолога, другим - помощь психологического консультанта, психоаналитика, третьим – помощь психотерапевта. Разные проблемы и причины этих проблем требуют работы с различными специалистами. Клинический психолог отличается от психолога тем, что имеет право на сеансах проводить психокоррекцию. Клинический психолог, или медицинский психолог знает физиологию человека согласно академическим требованиям и требованиям к проводимым процедурам. Психокоррекция подразумевает использование разнообразных методов лечения и помощи клиентам, в том числе к методам психокоррекции относится клинический гипноз и другие трансовые методы. Об этом и многом другом мы поговорим с клиническим психологом, гипнотерапевтом, директором Центра Здоровья «ТЕЛЛИ», Юрием Олеговичем Кузьминым.

Юрий Олегович, нам известно, что в своей профессиональной деятельности вы применяете различные трансовые методы, которые помогают Вашим клиентам стать счастливыми и здоровыми. Не могли бы Вы рассказать об этих методах и объяснить, как они помогают в достижении результатов.

Прежде всего, необходимо понимание, что такое транс. Транс - это функциональное состояние психики, в котором изменяется степень контроля сознания над обработкой информации. Он сопровождается определёнными изменениями мозговой активности, и в медицине признается целебным состоянием сознания. В этом состоянии человек получает приблизительно в два раза больше отдыха, чем во время сна, и, кроме того, возможность обрести другой (новый) взгляд на реальность. Я бы назвал его другим состоянием сознания. Обычное сознание - это рациональное сознание, выдвигающее на первый план логику и здравый смысл, создающее предвзятые модели поведения, исходя из устоявшихся стереотипов его сознательного опыта, отпечатков прошлых травм и ограничений. Это порочный круг, ведущий к болезням и проблемам.

Другое состояние сознания - это настоящая реальность без интеллектуального объяснения, истинная природа психики, вся правда о человеке. Понимая

уникальный терапевтический эффект издревле, для облегчения страдания человек использовал всевозможные средства для достижения трансa. Транс широко использовался буддистами, христианами, евреями, йогами, индусами и т.д. Я в своей клинической практике для этих целей использую обширный опыт наших предшественников, а также ребефинг, холотропное дыхание, лайфбрайтинг, цигун и, конечно, гипноз. Мне кажется, вообще уместно на сегодняшний день, в рамках клинического применения, интегрировать все эти техники в одном емком названии – гипнотерапия.

- Гипнотерапия, о которой Вы сейчас сказали, набирает популярность. Очень многие люди сегодня обращаются к гипнотерапевтам за помощью при серьезных проблемах. Найти хорошего гипнотерапевта, сейчас все еще непросто, да и заблуждений в нашем обществе вокруг этого хватает.

Не могли бы вы немного сказать об этом методе.

Гипнотерапия - это терапия, использующая гипноз, как инструмент, исцеляющий и защищающий, в лечебных целях. Гипнотерапия применяется в качестве самостоятельной оздоровительной техники или в составе комплексной терапии.

Как я уже говорил, Гипноз известен людям с древнейших

времен, и по мере развития общества гипноз проникает в духовные знания, используется в молитвах, заклиниях и различных сложных обрядах, инициирующих гипнотическое состояние. На протяжении многих веков гипноз, как великое знание, окутывали мистикой. Отсюда множество заблуждений и предрассудков вокруг гипноза и гипнотерапии, ставших плодом для мистификации и различного рода злоупотреблений.

В действительности же гипнотерапия базируется на твердых научных принципах, психофизиологических, нейрофизиологических и экспериментально-психологических исследованиях. Гипнотерапия использует гипноз с целью преодоления критичности сознательного разума и препятствует его вмешательству в процесс оздоровления. Гипнотическое состояние - это особое полезное состояние сознания. Оно является уникальным терапевтическим инструментом, нормализующим процессы высшей нервной деятельности и работу внутренних органов. Мощно активизирует психические функции, системы саморегуляции и оздоровления всего организма в целом. Используя гипноз, можно получать изменения быстрее и надежнее, чем при других методах терапии.

Гипнотерапия, как и любая наука, призвана служить на благо людям.

- Устоялось мнение, что лечение под гипнозом помогает избавиться, например, от зависимостей различного рода.

- Многие убеждены, что зависимость лечится, и это широко пропагандируется. Лечение зависимости под гипнозом - это не совсем верное выражение. Обратившись к словарю, мы узнаем, что Зависимость — навязчивая потребность, оупьяняющая человеком и подвигающая его к определенной деятельности. Это болезнь физическая (непреодолимое влечение), психическая (навязчивое желание, или сверхсильная потребность) и духовная (всеподавляющий эгоцентризм). Чтобы понять сказанное, давайте разберемся, лечатся ли зависимости, как таковые? Когда у человека болит сердце, мы при помощи каких-то медицинских манипуляций лечим сердце, болит рука - руку. Когда мы говорим про зависимость, возникает вопрос: что мы пытаемся лечить, какие манипуляции и с чем мы будем делать? Начнем лечить мозг, найдем там «разрушающую его зависимость» и наложим на нее мазь, сделаем укол или поставим капельницу?

При работе с зависимостями важно понять, что это процесс, в результате которого мы не только ликвидируем зависимость и возвращаем человека в дозависимое состояние, но и улучшаем качество этого состояния. Следует понять, что человек, вы-

пивая, пытается лечить себя, используя алкоголь как лекарство. У него есть болезнь, которая доставляет ему страдания. Выпил, и страдания уменьшились или ушли вовсе. Отменяя лекарство, пусть и не профессионально назначенное, но худо-бедно решающее проблему, можно навредить. Наша задача - разобраться в его проблеме, которую он лечит алкоголем и, используя свои профессиональные навыки, подобрать другой курс «лечения», не «виноводочный», изменить его зависимость от обстоятельства. Таким образом, мы не лечим зависимость, а помогаем зависимому человеку стать здоровым, переориентироваться на другие ценности, что позволяет ему избавиться от зависимости, которой он подвержен, как от ненужного хлама.

Гипнотерапия при работе с зависимостями коренным образом отличается от распространенного метода кодирования. И очень важно понять, что мы не занимаемся кодированием. Кодирование – это другой метод работы с зависимостью, и не имеет ничего общего с нашим методом, кроме цели, конечно же.

Не пытаясь критиковать данный метод, скажу, что воздействие кодирования на психику очень велико и не всегда благоприятно. Человек перестает пить, потому что он боится, так как основа кодирования - это страх (смерти или других важных для человека основ). В кодировании главный результат – это отказ клиента от приема алкоголя. Но что происходит с ним после того, как он перестал пить? Присутствует ли зависимость от алкоголя иные формы? Многим помогает этот метод, поэтому он так распространен. Наше направление гипнотерапии не похоже на метод кодирования и имеет под собой совершенно другую теоретическую и практическую базу.

- В чем заключается основа и каковы детали работы гипнотерапевта с зависимостями?

- Работая с зависимым человеком, мы изначально ставим перед собой задачу помочь ему стать счастливым, здоровым, радостным, успешным, свободным.

Чаще всего зависимость – это удовольствие.

Человек получает удовольствие, когда пьет, – что достига-

ется благодаря временному отключению от проблем, стрессов, хронической усталости.

Человек получает удовольствие, когда курит, потому что во время курения задействованы специальные дыхательные мышцы, отвечающие за удовольствие, и, конечно, сам ритуал курения и факт получения никотина также дает удовольствие.

Человек получает удовольствие, когда принимает наркотики, ведь всем известно, что наркоман при приеме наркотика «ловит кайф».

Человек получает удовольствие, когда ест, – это одно из самых больших удовольствий.

Когда какая-то проблема лишает человека удовольствия, он воспринимает себя несчастным. И как я уже говорил, люди прибегают к «самолечению», выбирая лекарства из того наследия, которое им ближе или которое однажды помогло им по совету друзей или из другого «доверенного источника». Всем знакомы слова: «давай выпьем, а то все так плохо»; «грохни маленькую и все пройдет»; «перекури, а то устал»; «расслабься, выпей, покури». Этот список можно продолжать нескончаемо. Достаточно вспомнить, как многие мамы программируют детей на решение проблем при помощи еды. Плачет ребенок - и тут же рядом мама с грудью или бутылочкой с едой. Ребенок попросту испытывает дискомфорт, о котором пытается сообщить окружающим, но общение с ним подменяется едой, да еще с сосательным и питьевым рефлексом. В старшем возрасте человек испытывает трудности, дискомфорт или боль, уже не рассчитывает на общение и понимание, а подсознательно тянет в рот сигарету, бутылку или бутерброд, именно так как его приучили.

Помощь зависимому человеку начинается с того, чтобы заменить его «лекарство» на более эффективное и не имеющее побочных эффектов.

Отбирая у человека одно удовольствие, ему надо дать другое, например, помочь выбрать другую приятную и полезную деятельность, что заменит ему удовольствие от алкоголя, наркотиков, игры, табака, еды. Во время сеансов клиент под нашим сопровождением сам выбирает, что вместо существующей зависимости будет приносить ему

удовольствие. Мы помогаем ему в проверке нового «лекарства» на «экологичность», проверяем, насколько реально его новое удовольствие и применимо ли оно в новых и старых условиях. Далее мы погружаем клиента в гипнотическое состояние и описываем ему процесс одного дня в новом формате менее травматичными словами. Используя при этом гипнотические феномены, мы не навязываем ему другого удовольствия. Клиент самостоятельно и осмысленно делает свой выбор, а мы делаем процесс освобождения менее травматичным. Обратите внимание, что мы не меняем одну зависимость на другую, а интегрируем причины возникновения зависимости и устраняем эти причины.

Приведу пример. Ко мне на прием пришла женщина, которая страдала от ожирения. Она весила 160 кг. Проверялась у врачей, в том числе эндокринологов, но у нее не выявили никаких отклонений. Это была пищевая зависимость, которая принесла большие проблемы: женщина не выходила из дома и с трудом передвигалась. В ходе терапии она изначально сильно отвлекалась, очень медленно, как говорится, с залипанием рассказывала о своих интересах и занятиях, очень тревожилась, сомневалась и затруднялась в выборе. Ее удовольствие всегда нуждалось в каких-то внешних условиях. И когда ей удалось выбраться из механизма ума, заключающего ее в клетку собственных же проблем, она в одно мгновение выпалила то, что ей фактически интересно. В интересах клиента я не могу сообщать все подробности, но уверяю Вас, это был очень необычный выбор. Ее мышление изменилось. Ее речь стала красивой, размеренной и без заливок. Мне осталось только прогрузить ее в гипноз и пересказать удивительный рассказ о ней и замещении удовольствия от обильной еды. Описывая с ее слов весь ее день, я акцентировала внимание на те

Для избавления от зависимости нам понадобилось три сеанса. В первый сеанс мы провели описанное внушение её собственными словами и желаниями. На втором сеансе я спросил, что у нее тяжело получается в течение дня. Выяснили, что в некоторых моментах она испытывает трудности. И тогда мы заместили эти трудные моменты на вновь открытые ею удовольствия. В гипнозе еще раз проговорили новые поправки. И с этого дня она продолжила замещение пищи в комфортной для себя форме. За три сеанса мы устранили с ней все, казалось бы, неустрашимые приступы голода, подобрав необходимое замещение вместо того, которое ей сначала не подошло. В итоге она не только перестала много кушать, но и избавилась от пищевой зависимости. Я знаю ее уже три года, и ее вес сохраняется на уровне 80 кг.

- Вот это результат! Как быстро происходило снижение веса?

- В течение 7-8 месяцев вес снизился до такой отметки. В первый месяц произошло самое большое снижение – на 26 кг. Хотя такое резкое снижение веса не рекомендовано врачами, но для нее это произошло без труда и побочных явлений. Затем процесс снижения веса немного замедлился, и по итогам 7-8 месяцев полезного для себя поведения она похудела до 80 кг.

Это просто такой яркий пример, чтобы было понятно, как мы работаем. То же самое и с другими видами зависимостей.

Однако за кажущейся простотой, необходимо понимать, что нельзя начать жить заново без принятия полной ответственности за достижение яркой счастливой жизни.

ТЕЛЛИ
Центр здоровья

Тел.: 8 (812) 235-16-05
(многоканальный)

Адрес:
наб. Мартынова,
дом 6, литер А, 1 этаж
(ст.м. «Крестовский остров»)

Время работы:
ПН-ПТ с 09.00 до 21.00
СБ-ВС с 10.00 до 20.00

гипнотерапевту
психологу
Запись
на прием к:
психоаналитику





ОСТЕОХОНДРОЗ

Остеохондроз – самое распространенное заболевание опорно-двигательного аппарата и одновременно самое частое, с которым к нам обращаются.

В наши дни остеохондроз очень помолодел и уже неудивительно, когда на лечение приходят люди в 20-25 лет. От чего же так происходит?

Остеохондроз – это заболевание межпозвоночных дисков. Диски располагаются между каждой парой соседних позвонков и несут две основные функции.

Обеспечивают расстояние между позвонками и выполняют функцию амортизаторов. При остеохондрозе нарушается питание межпозвоночных дисков. Из-за этого они снижаются по высоте, а позвонки соответственно сближаются друг с другом.



Так же теряется амортизирующая способность дисков в моменты толчков тела, при беге или прыжках, позвонки практически соприкасаются.

От этого расходящиеся в стороны от позвоночника спинномозговые нервы испытывают сдавление вследствие чего возникает боль.

В чём же причины этого заболевания? Основных причин две.

1) Нарушение обмена веществ. К сожалению, обмен нарушен практически у всех. Виной этому проблемы с экологией. А межпозвоночные диски особенно чувствительны к подобным нарушениям.

2) Малоподвижный, преимущественно сидячий образ жизни. Который уменьшает питание дисков. А оно и так недостаточное из-за нарушения обмена веществ.

Таким образом начинается остеохондроз. Диски снижаются по высоте, теряют свою упругость и уже неспособны обеспечивать нормальное расстояние между позвонками.

Дальше, после первичного поражения межпозвоночных дисков, болезненный процесс про-



должает развиваться. По краям позвонков возникают костные разрастания «остеофиты», которые обычно называют солями. Они как бы спаивают позвонки между собой. При этом позвончик теряет свою подвижность и гибкость.

Теперь становится видно насколько серьёзное заболевание остеохондроз. Поэтому если у вас есть остеохондроз, относитесь к проблеме серьёзно и мудро. Помните, что чем раньше начато лечение, тем оно легче и эффективнее.

Лечение и профилактика.

Радикального лечения остеохондроза, такого чтобы раз и навсегда, к сожалению не существует. Все те, кто говорит, что они полностью вылечивают остеохондроз, по меньшей мере, лукавят.

Но методы борьбы с этой напастью всё-таки есть. Они, правда, не обещают чудодейственного исцеления, зато являются сугубо научными и проверенными годами медицинской практики. Эти методы, не вылечивают остеохондроз, как таковой. И лечение требуется периодически повторять. Но при правильном, ответственном отношении они избавят вас от боли в спине и позволят сохранить трудоспособность, практически на всю жизнь.

К этим методам относится физиотерапия, лечебная физкультура, иногда медикаментозная терапия.

Ну и, наконец, главные методы лечения остеохондроза, массаж и мягкая мануальная терапия. Главные они не потому, что нам хочется так их преподнести. А потому, что за тысячелетия истории медицины, ничего лучшего для лечения остеохондроза, не разработали.

Мягкой (безопасной) мануальной терапией удаётся механически раздвинуть позвонки, снять функциональные блоки, устранить мышечные напряжения и таким образом освободить нервные окончания от раздражения. После этих манипуляций нервы уже не испытывают сдавления и боль исчезает.

Массаж используется для закрепления результатов мануальной терапии. И как, самостоятельное очень эффективное средство.

Массаж укрепляет связки, и они лучше удерживают приподнятые позвонки. Массаж за счёт притока крови и питательных веществ, восстанавливает межпозвоночные диски. Они увеличиваются по высоте, становятся более упругими и не дают позвонкам вновь сближаться. Кроме того, массаж улучшает питание пострадавших от сдавления нервов и они быстрее восстанавливаются. Ну и, наконец, что всем хорошо известно, массаж оздоравливает организм в целом.

Такое лечение вы можете в полном объёме и с гарантированным качеством пройти в нашем центре «мануальная медицина незрячие массажисты».

Мы первые в Санкт-Петербурге, кто предлагает услуги именно незрячим массажистов.

В других странах, особенно в Азии, на родине массажа незрячие массажисты пользуются огромной популярностью и заслуженным уважением. В таких странах как например Япония и Южная Корея очередь к незрячим массажистам выстраивается чуть ли не на год вперёд.

Объясняется это особенностью осязания незрячих. По физиологическому закону компенсации, при потере одного из органов чувств его функция заменяется другим. При потере зрения таким замещающим органом становится осязание. Возникает это естественным путём. Если

человек не видит предметов, то он может определить их форму, структуру и прочие качества только на ощупь. Таким образом он ежесекундно развивает своё осязание и постепенно доводит его практически до совершенства. А в массаже, как известно, всё строится на чувствительности рук. Поэтому незрячий специалист будет делать массаж по определению лучше зрячего. Массаж и мануальная терапия пожалуй единственные медицинские дисциплины где зрение только мешает.

Кроме того, незрячие массажисты получают гораздо лучшее образование! Если обычные зрячие массажисты после мед. Училища, заканчивают лишь двух месячные курсы. То незрячие учатся массажу три года. И помимо изучения стандартного набора мед. Дисциплин, все три года, ежедневно изучают массаж. После окончания учёбы они получают государственные дипломы по специальности «медицинский массаж» и подтверждающие квалификацию сертификаты. Кроме того, все работающие у нас специалисты имеют стаж работы не менее пяти лет. Разница со зрячими массажистами просто огромная!

Впрочем, в данном случае лучше один раз прочувствовать, чем сто раз прочитать. Приходите и убедитесь в этой разнице сами. Вряд ли после этого вы захотите пойти на массаж куда бы то ни было ещё.

Мы ждём вас в прекрасно оборудованном кабинете по адресу: ул. Римского-Корсакова, д.21. Кабинет работает с 09 до 21, без обеда и выходных.

Информация на сайте: www.goldmassage.ru

Тел. для записи 980-40-26.

Поторопитесь, потому что указанные на сайте цены действуют лишь до марта. Потом они значительно вырастут.

доктор Прокудин

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ ЭТО БОЛЬШАЯ ПРОБЛЕМА, НО КОЛИЧЕСТВО ОСЛОЖНЕНИЙ МОЖНО УМЕНЬШИТЬ

Есть ли надежда ничего не делать при сахарном диабете для профилактики осложнений, просто принимать сахароснижающие препараты и обойтись без серьезных проблем? Ответ на эти вопросы есть в новой книге Владимира Соколинского «Здоровье 5 звезд», которая еще только готовится к изданию. У читателей «PRO здоровье» есть возможность раньше других познакомиться с книгой.

Инсулин как биологически активное вещество не только помогает расщеплять сахар. Он еще способен стимулировать разрастание клеток во внутреннем слое артерий. Именно это и приводит к более выраженному развитию атеросклероза у диабетиков по сравнению с остальными людьми. Суровая статистика говорит, что у каждого сотого больного диабетом будет ампутирована нога по причине облитерирующего эндоартериита, а риск инфаркта и инсульта при диабете выше на 30%.

При сахарном диабете второго типа (инсулиннезависимого) продолжительность жизни больного составляет 70% от продолжительности жизни здоровых людей.

Господа диабетики, прислушайтесь к этим данным. Опыт работы центра Соколинского «Рецепты здоровья» показывает, сколь мало вы знаете о своем заболевании. Многие упорно считают, что сахар на уровне «шести единиц» — это почти норма, а химических таблеток, его снижающих, достаточно для лечения. Но, при сахарном диабете любого типа неизбежно происходят изменения в сосудистой стенке, нарушения системы свертывания крови и замедление кровотока, которые создают условия для микротромбирования. Наиболее ранними проявлениями диабетических ангиопатий являются сосудистые изменения в нижних конечностях. По данным Института эндокринологии и обмена веществ (г. Киев), на основе анализа 5324 историй болезни за десять лет госпитализации в клинику Института поражение почек выявлено у 54% больных сахарным диабетом, поражение сетчатки глаза — у 52%, поражение сосудов на ногах — у 90,2%. Готовился ослепнуть каждый второй пациент, близки к отказу были почки у 6,6%.

Стоит почитать внимательнее дан-

ные о наиболее эффективных натуральных средствах для очистки сосудов и натуральных средствах для снижения сахара. В каких группах натуральных препаратов есть «звезды», лучшие при диабете?

Сахароснижающие натуральные средства

Более всего в народе пользуются популярностью черника и топинамбур. Происходит это в основном от незнания более современных средств — концентрированных препаратов, которые получены из растений и животного сырья.

Например, тот же **инулин** содержится в топинамбуре. Но, в активном натуральном препарате инулина до 80%, а в самих клубнях довольно немного. Из тонны топинамбура получается только 30-50 килограммов инулина. Поэтому часто возможно заменить им синтетические сахароснижающие препараты, небезопасные для крови и печени. Инулин легко расщепляется в организме без участия инсулина и защищает клетки от повреждения, помогает поддерживать при диабете нормальный углеводный обмен. При длительном использовании инулин также помогает восстанавливать чувствительность к обычной глюкозе.

С другой стороны, на снижение сахара в крови влияет аминокислота **таурин**. Впервые сахароснижающее действие таурина было описано еще в 1935 году. Эффект наблюдается за счет повышения чувствительности все к той же глюкозе на клеточном уровне. Еще больше усиливает сахароснижающее влияние таурина ее сочетание с янтарной кислотой и микроэлементами хромом и цинком, принимающими участие в реакции взаимодействия инсулина с глюкозой.

родных средств, улучшающих уровень сахара при диабете.

Это высокомолекулярный очищенный инулин. Инулин производится из особого сорта топинамбура в Волгоградской области. Секрет принципиального отличия Астролина от простого инулина или топинамбура в технологии производства, защищенной Патентом РФ. Производство настолько уникально, что выпуск партии Астролина происходит только однажды в году, сразу после сбора урожая, выращенного в определенной области, когда содер-

Натуральные средства, защищающие сосуды при диабете

Поддержание нормального уровня сахара в крови это конечно же важно. Но он все равно не идеален и периодически не расщепленная глюкоза все же таранит внутреннюю стенку сосудов — интиму и провоцирует раннее развитие атеросклероза.

Наиболее эффективными с точки зрения защиты являются омега-3 кислоты, натуральный витамин Е (токоферол), препараты гинкго-билоба, фитостатины.

Про токоферол нужно сказать особо. Поскольку об антивозрастных свойствах витамина Е знают все, но важно соблюсти правильную форму. Существует 8 различных форм, которые произведены растениями: альфа, бета, гамма и дельта токоферолы и альфа, бета, гамма и дельта токотриенолы, но наиболее активной и легко усваиваемой формой из них является d-alpha-токоферол. Разумеется, если использовать синтетический токоферол «маленькие красные шарики» из аптеки и принять дозировку, указанную в современных руководствах — просто отравиться. Зато, принимая натуральный токоферол, вы получите великолепную защиту от свободных радикалов стенки артерий и улучшение текучести крови.

Омега-3 кислоты при сахарном диабете являются на данный момент заслуженно уважаемым средством. Известно, что данный защитный эффект объясняется изменениями состава липидов плазмы, изменениями метаболизма воспалительных компонентов, а также реакцией расслабления стенки сосудов. Лучшие омега-3 кислоты получают из рыбьего жира, обязательно тканевого (не из печени рыб) и из холодноводных рыб.

жание полезных веществ в сырье максимально. Из тонны сырья производят всего 40 кг. готового экстракта. Астролин способен медленно снижать сахар в крови на 40%. Прием в течение 2-3 месяцев позволяет стабилизировать уровень сахара. Кроме того, астролин помогает в профилактике дисбактериоза (на эту тему даже защищена диссертация в 2009 году).

Центр Соколинского «Рецепты здоровья» на данный момент предлагает самый большой выбор натуральных

Гинкго билоба — препарат из гинкго двулопастного, листья которого используются в народной медицине тысячи лет. Поскольку из него также производят и лекарства, то механизм действия хорошо изучен. Препарат улучшает мозговое кровообращение, снабжение мозга кислородом и глюкозой, нормализует метаболические процессы, препятствует образованию свободных радикалов и перекисному окислению липидов мембран клеток.

Статины — наиболее доказанные по эффективности природные вещества, снижающие холестерин и улучшающие формулу крови. Но в виде лекарственных препаратов в большой дозировке они очень грубо влияют на обмен веществ и дают многочисленные побочные эффекты, а вот если их использовать в пищу продолжительно, то побочного действия нет. Вопрос где взять природные статины? В настоящее время в России уже выпускается т. н. «Кардиосоль», которая содержит фитостатины из красного ферментированного риса и по сути представляет из себя просто вкусную приправу на основе морской соли и может употребляться в пищу ежедневно.

В заключение, хотелось бы напомнить об абсолютной необходимости соблюдения диеты при сахарном диабете, поскольку никакие, даже самые эффективные натуральные средства, не смогут защитить ваши сосуды, если есть булку, сладости и жирную пищу.

Руководитель центра «Рецепты здоровья» Владимир Соколинский

ДИАБЕТ - ПОДРОБНОСТИ

Уникальный видеофильм «Система Соколинского при сахарном диабете» можно приобрести в центре «Рецепты здоровья» всего за 150 рублей.

Астролин — средство №1 при диабете

По мнению, руководителя центра «Рецепты здоровья» Владимира Соколинского, именно натуральный препарат Астролин является лидером из при-

препаратов в Петербурге — около 1200 наименований от 40 производителей. Все наши консультанты имеют медицинское или фармацевтическое образование. Консультации — бесплатны.

www.pobedi2.ru
Центр Соколинского «Рецепты здоровья» у Московских ворот: Московский пр. 107 (812) 373-9545

на Сенной: Садовая ул. 35/14 (Бизнес-центр «На Сенной», 2 эт.) (812) 457-1467



ВОДА, КОТОРАЯ ОТОДВИГАЕТ СТАРОСТЬ

Вода составляет основу нашего тела. В организме взрослого человека содержится около 70% воды: в составе крови около 81%, в мышцах 75%, в костях около 20%. Все биохимические процессы у человека сводятся к химическим реакциям в водном растворе - обмену веществ в организме.

Клетки нашего организма плавают в межклеточной жидкости, как рыбки в аквариуме. И старость, в биологическом смысле, это потеря влаги клетками и истощение водных ресурсов межклеточной жидкости. Мы "высыхаем", "закисяемся" и умираем. Американский врач Ф.Батманхелидж утверждает, что обезвоживание человеческого организма может заявлять о себе таким количеством способов, которое соответствует количеству изобретенных медицинской болезнью. Самая большая насыщенность водой - в тканях головного мозга, печени, селезенке, легких, почках, поджелудочной и щитовидной желез. Когда мозгу не хватает воды, человек может ощущать чувство хронической усталости, приливы крови к лицу, чувства раздражения или тревоги без видимых причин, подавленности, ослабление полового влечения, непреодолимую тягу к спиртным напиткам, курению и наркотикам. Когда воды не хватает клеткам, человек может страдать от изжоги, диспепсии, ревматоидных болей в суставах, болей в спине, в ногах, головных и желудочных болей, боли в горле, мышцах и мягких тканях и т.д. Боль, если она не вызвана травмой или инфекцией, - это сигнал организма о недостатке воды в той области, где эта боль возникает.

Именно поэтому обезвоживание представляет собой наибольшую опасность для структур мозга и всей нервной системы в целом. От нехватки воды также страдают наши клетки. Недостаток воды внутри клеток снижает работоспособность внутриклеточной машины, процессы расщепления и синтеза замедляются. Белки и ферменты начинают функционировать все менее эффективно, а то и вовсе теряют способность выполнять свои функции. Сокращение фер-

ментативных функций ведет к болезням и старости.

В 1985 году известный английский медицинский журнал "Lancet" опубликовал данные о том, что в организме пожилых людей наблюдается дефицит жидкости, который составляет от 3,5 до 6 литров! Кроме того, вода для нашего организма является незаменимым источником энергии именно она вырабатывает гидролитическую энергию на клеточных мембранах. При дефиците воды клетки не только не вырабатывают новую энергию, они отдают и то, что успели накопить. Организм начинает запасать жир. Одновременно с этим начинается быстрое расщепление белка и крахмала, и развивается ожирение.

Правильное употребление воды должно качества в определенном количестве намного важнее, чем качество пищи которую мы едим.

КАКУЮ ВОДУ МЫ ПЬЕМ?

Водопроводная вода в том виде, в котором она поступает в наши дома, для питья не пригодна. Для уничтожения вредных и опасных микроорганизмов воду хлорируют. В результате, в воде вначале образуются хлорорганические соединения, а затем из них - очень токсичные диоксины, способствующие возникновению раковых опухолей, нефритов (болезней почек), гепатитов, увеличению количества мертворожденных детей и токсокозов при беременности, ослаблению иммунитета, нарушению детородных функций у мужчин и женщин. Миллионы людей очищают водопроводную воду бытовыми фильтрами. Как правило основные загрязнители, в том числе и

хлор, удаляются. Однако, вода обладает гомеопатической памятью. Другими словами, если вода содержала в растворенном виде какие-нибудь опасные химикаты, а потом они были полностью удалены с помощью химического процесса, такая вода может оказывать негативное воздействие, как если бы химикаты все еще присутствовали в ней. Молекулы воды сохраняют вибрации молекул вредных химических веществ, которые были удалены фильтрами, и производят разгром в организме человека, который такую воду пьет.

Бытовые фильтры очищают воду от вредных примесей и бактерий, но сделать ее безопасной и вернуть ее полезные природные качества сами по себе не могут.

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

Простой и эффективный способ - намагнитить очищенную воду с помощью Магнитной подставки "ЭЛИНИКА". Наполненная емкость из неметаллического материала с очищенной водой (лучше всего сам фильтр кувшинного типа "АКВАФОР", "БАРЬЕР", "БРИТТА", "ГЕЙЗЕР", "НОВАЯ ВОДА") помещается на подставку, и через 20-30 минут под воздействием магнитного поля вода становится "живой" и абсолютно безопасной.

Свойства намагниченной воды очень сходны со свойствами талой 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, повышается работоспособность.

5.Многолетняя практика известного доктора Ф.Батманхелиджа, разработавшего методику лечения водой, в том числе и намагниченной, показала высокую эффективность лечения мигрени, остеохондрозов, радикулитов, аллергии.

Причины перечисленных болезней кроются в обезвоживании организма, а намагниченная вода, благодаря насыщенности энергией, быстрее прочих жидкостей насыщает организм необходимой влагой.

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



ЛПЦ № 99-02-004912 ФЦ

РЕКЛАМА

Магнитную подставку «Элиника» можно приобрести в сети магазинов: «Аквафор», тел.: 314-26-48, 050 «Семь холмов», тел.: 590-37-47 «Строитель»

Справки по тел. 8 (921) 741-88-59
E-mail: elinika54@mail.ru



Главный врач клиники КИБЕЛА
Карпова Светлана Борисовна

МУЖЧИНЫ, НЕ БОЙТЕСЬ!

Мужчины! Вы гордитесь своей «железной» логикой!

Объясните мне, женщине,

почему, когда зуб можно пролечить не больно и не дорого, вы боитесь идти к стоматологу, а когда этот зуб вас основательно «замучает», вы, несколько дней пострадав дома, приходите, готовые на все и за любые деньги.

Вначале получили «удовольствие» от своего «образа мученика», потом заплатили сумму в несколько раз превышающую ту, которая могла бы быть изначально, при этом, потратили времени намного больше, чем это было бы в исходном варианте. С точки зрения моей, женской логики, ваша «железная» логика в этом случае сомнительна.

«Путь к сердцу мужчины лежит через желудок». На протяжении веков,

нас в этом уверяют те же мужчины. Так вот, до желудка, пища проходит через полость рта, где должна быть тщательно пережевана. О каком удовольствии может идти речь, если горячее, холодное, кислое, соленое вызывает неприятные ощущения. Твердую пищу пережевать не удастся из-за недостаточного количества зубов. Объясните с позиции «железной» логики, как найти путь к вашему сердцу, если удовольствие от еды для вас с годами становится все менее доступным.

Вам хотелось бы знакомиться и флиртовать с женщинами? Уверена, что да, если вам еще не 90 лет. Как это возможно, если улыбаться без стеснения за свою улыбку, вы можете только женщинам возраста вашей мамы?

Объясните, почему вы готовы лишиться себя столько радостей жизни, обрекая себя на неизбежную боль в будущем, траты времени и денег, когда стоматологическая помощь стала доступна, безболезненна и в клиниках работают, в основном, молодые, красивые и очень добро-

желательные женщины.

На всякий случай, напоминаю признаки «стоматологического неблагополучия».

Ответьте на следующие вопросы:
- Кровоточат ли Ваши десны при чистке зубов?

- Отслаиваются ли десны от зубов?

- Вы не используете зубную щетку, зубную нить, зато пользуетесь зубочистками?

- Застревает ли пища между зубами?

- Чувствуете ли вы неприятные ощущения во время еды сладкого,

или, например, холодного?

- Появляется ли оскомина во время еды фруктов?

- Есть ли у вас искусственные коронки, которые изготовлены более 10 лет назад?

- Есть ли нарушения прикуса?

- Есть ли запах изо рта?

Если Вы хоть на один вопрос ответили да, Вам лучше показать-ся к стоматологу.

Не ждите боли, действуйте сейчас!

Консультацию проводит главный врач клиники КИБЕЛА Карпова Светлана Борисовна.

СТОМАТОЛОГИЯ

- лечение зубов взрослым и детям
- удаление зубов
- исправление прикуса и выравнивание зубов (брекеты)
- вживление искусственных корней (имплантация)
- протезирование зубов

бесплатная консультация
КИБЕЛА

Лицензия серия ЛП СПБ №78-01-001127 от 13.09.07

В.О., 5-я линия 64 (вход под арку)
Тел. 323-85-08 www.kibela-spb.ru

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У ЛЕЧАЩЕГО ВРАЧА

НЕВСКАЯ ОПТИКА
ГАРАНТИИ КАЧЕСТВА

ВИЖЕН СЕРВИС

**европейские
оправы**



тел. 008
www.noptica.ru

от

299

руб.

*Количество ограничено.



www.prozdoroviespb.ru



ПРЕДУПРЕДИТЬ ЭПИДЕМИЮ ГРИППА, ОСТАНОВИТЬ КАШЕЛЬ

Разгар зимы. В некоторых регионах заболеваемость респираторно-вирусными инфекциями уже превысила эпидемический порог. Похоже, в этом году названия гриппу не придумают, придется болеть так. Или не придется?

Ежегодно эпидемии «простудных» заболеваний (к ним относят грипп, парагрипп, адено-, риновирусную инфекцию) вызывают временную нетрудоспособность у миллионов людей, приводят к осложнениям со стороны органов дыхания (бронхиты, пневмонии) и кровообращения. В пожилом возрасте, при наличии заболеваний сердца и сосудов, интоксикация, вызванная вирусной инфекцией, может привести к летальному исходу.

Неужели каждый год беспомощно ждать, когда инфекция доберется до Вас или ваших детей?

В настоящее время постоянно ведется работа по созданию противогриппозных вакцин. Их применение играет огромную роль в ограничении эпидемий гриппа. Однако в связи с необходимостью посещать врача, противопоказаниями к введению вакцин у некоторых людей, дороговизной препарата вакцинация против гриппа имеет ограничения. **Определенное значение в борьбе с эпидемиями вирусных инфекций имеет ношение масок, ограничение посещения общественных мест, мытье рук с антисептическими растворами и мылом, проветривание помещений, обработка воздуха в помещениях ультрафиолетом, своевременная очистка и дезинфекция систем кондиционирования воздуха и вентиляции.**

Перспективным подходом к проблеме профилактики эпидемий ОРВИ является предупреждение внедрения вируса в организм человека при помощи наружных средств. Одним из них является крем «ВИРОСЕПТ». Эффективность «ВИРОСЕПТА» в качестве средства профилактики ОРВИ связано с его антисептическим действием при нанесении на область наружных носовых ходов, способности улучшать отделение слизи из носовых ходов.

Сравнение различных методов применения крема «ВИРОСЕПТ» показали, что его двукратное ежедневное применение всеми контактирующими между собой членами коллектива позволило снизить заболеваемость ОРВИ в 3,3 раза по сравнению с аналогичным периодом прошлого года. Одновременно с этим в 4,3 раза уменьшилась частота обострений герпетической инфекции. Даже в том случае, когда крем применялся не более 1 раза в

сутки и только частью контактирующих между собой лиц, продолжительность нетрудоспособности сократилась на 75%. Если заражение вирусной инфекцией произошло, использование «ВИРОСЕПТА» способно облегчить течение болезни и ускорит выздоровление в среднем на 20%.

Что же делать, если после перенесенной вирусной инфекции развилось осложнение в виде бронхита или пневмонии?

Быстро распознавая такие осложнения, врачи обычно назначают антибиотики, отхаркивающие средства и т.д. Они быстро снижают температуру, улучшают общее состояние больного. Гораздо труднее бороться с кашлем. Как правило, под действием антибиотиков отхождение мокроты уменьшается, и кашель становится сухим, надсадным, мучительным. Бороться с ним очень трудно, иногда он продолжается долгие месяцы, нередко переходя в хронический. Наиболее мучителен кашель с трудно отделяемой мокротой, когда он не приносит облегчения и сопровождается приступами удушья.

На протяжении столетий, до появления антибиотиков, наиболее эффективным средством лечения воспалительных заболеваний легких являлись инъекции камфары, камфарные растирания. Выделяясь через легкие и бронхи, камфара оказывает мощное антисептическое действие, стимулирует сосудодвигательный и дыхательный центр. Хорошо известно положительное влияние на бронхолегочную систему масла пихты и регенерирующее, антисептическое действие алоэ и эвкалипта. До появления карманных ингаляторов лечение больных с бронхиальной астмой и обструктивным бронхитом не обходилось без йодида калия, обеспечивающего разжижение и лучшее отхождение мокроты. На основе старых рецептов создан крем «МУКОФИТИН», обеспечивающий

- согревающее,
- бронхорасширяющее,
- антисептическое действие,
- улучшение отхождения мокроты,
- улучшающий кровообращение в зоне нанесения.



РЕКЛАМА

АПТЕКА НЕВИС

АПТЕКИ С БЕРЕГОВ НЕВЫ



400 ТОВАРОВ ПО СУПЕР-ЦЕНЕ

ИЩИТЕ ЗНАК «СУПЕР-ЦЕНА» НА УПАКОВКЕ

Бесплатная справочная служба аптечной сети: (812) 703-45-30, +7-911-242-03-03
Цены на данные товары действительны в аптечной сети «АПТЕКА НЕВИС» до 15 апреля 2011 года

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА

«Антигриппин» №10 (медово-лимонный) (при простуде)	119
«Азицид» таб. 250мг №6 (антибиотик)	249
«Азицид» таб. 500мг №3 (антибиотик)	275
«Афлубин Б1» 20мл (при простуде)	169
«Афлубин» таб. №48 (при простуде)	319
«Афлубин-Назе» 20мл (при насморке)	189
«Анаферон» таб. №20 (при простуде)	115
«Виагра» таб. 50мг №1 (для потенции)	425
«Виагра» таб. 100мг №1 (для потенции)	519
«Гербион» Сироп подорожника 150мл (при кашле)	109
«Гербион» Сироп первоцвета 150мл (при кашле)	115
«Дифлюкан» 150мг №1 (от молочницы)	355
«Диован» таб.80мг №28 (при гипертонии)	889
«Ингавирин» капс. 90мг №7 (при простуде)	339
«Импазан» таб. №20 (для потенции)	245
«Но-шпа» таб. 40мг №6	46
«Нурофен» таб. 200мг №6	34
«Калсикам» мазь 30г (при боли в суставах)	119
«Коронал» 10мг №60 (при гипертонии)	265
«Ксимелин Экстра» спрей наз. 10мл	195
«Коронал» таб. 5мг №60 (при гипертонии)	165
«Септолете» №30 (при боли в горле)	58
«Септолете Neo» №18 (лимон)	65
«Стодал» Сироп 200мл (при кашле)	165
«Мотилиум» 10мг №30 (для желудка)	269
«Отпирекс» ушные капли 15мл (16г)	119
«Орсотен» капс. 120мг №21	548
«Торвакард» 20мг №30 (для сердца и сосудов)	435
«Трифамокс ИБЛ» 1000мг №8 (антибиотик)	199
«Флавамед» 15мг/5мл 100мл (при кашле)	157
«Флавамед» 30мг №20 (при кашле)	115
«Фокусин МВ» 0,4мг №30 (при простатите)	515
«Фосаванс» 70мг+70мг №4	1419
«Циклоферон» 150мг №50 (Грипп и ОРВИ)	655
«Эналаприл» (Хемофарм) 10мг №20 (при гипертонии)	54
«Энал» таб. 10мг №20 (при гипертонии)	69
«Эссливер форте» №50 (для печени)	239
«Эгилон Ретард» 50мг №30	165
«Энтерол» 250мг №30 (при диарее)	265
«Элтацин» №30 (для сердца и сосудов)	140
ВИТАМИНЫ, ДОБАВКИ (не являются лекарством)	
«Витамин С» шип. таб. 250мг №20	58
«Кальций-Д3 Никомед» №100	349
«Биовиталь» Для детей гель 175г	146
«Инеов Целлюстреч» саше №30	1150
«Севалекс форте» №12 (для потенции)	795
МЕДИЦИНСКАЯ ТЕХНИКА	
Глюкометр «OneTouch Select» +50 тест-полосок в подарок	1380
Тонометр «UA-669» автомат	1460
Ингалятор-небулайзер компрессорн. CN-231	1755
Аппарат «Витафон» (домаш. физиотерапии)	2195
СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ	
Прокладки д/жен. «Libresse» Invisible (в ассортименте)	53
Простыни «Ангелина NAPPY» №20 (60x90)	370
Простыни «Ангелина NAPPY» №5 (60x40)	57
Прокладки для груди «Ангелина-Наяя»	189
Маска одноразовая 3-х слойная на резинках	4
Тест для опр-я беремен-ти «Леди Тест» №1	39
Тест для опр-я беремен-ти «Леди Тест» №2	69
КОСМЕТИКА И СРЕДСТВА КРАСОТЫ	
Духи с феромонами «Доктор Вилш» Гипнотик для женщин 5мл	238
Шампунь с феромонами «Доктор Вилш» д/женщин 250мл	170
Скипидар белый по Залманову 1000мл (для ванн)	699
Скипидар желтый по Залманову 1000мл (для ванн)	999
ЛЕЧЕБНАЯ КОСМЕТИКА - ВИШИ (не являются лекарством)	
Дезодорант шарик 50мл	430
Крем-уход «Аквалия Антиокс» д/ молодой кожи 50мл	690
Легкий крем «Аквалия» банка 50мл	690
Термальная Вода для лица 150мл	290
Сре-во д/коррек. фигуры Липометрик 200мл	989

Имеются противопоказания, перед применением необходимо проконсультироваться с врачом.

БЕСПЛАТНАЯ СПРАВОЧНАЯ СЛУЖБА ТЕЛ: (812) 703-45-30, +7-911-242-03-03

Спрашивайте в аптеках города: С-Петербург
(812) 380-90-66, 301-09-29, 333-36-63,
450-04-50, 703-45-30, 603-00-00, 567-78-31, 003
Консультация специалиста: (495) 729-49-55
Заказ почтовой доставки: (495) 926-55-46