

PRO ЗДОРОВЬЕ

апрель /2010/

в СПб



СТР. 2 - 3

ТЕМА НОМЕРА:

ЭТА КОВАРНАЯ АЛЛЕРГИЯ

10 КАМНИ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ. Ищем виноватых: гормоны, диеты, беременность.
12 ГИПЕРТОНИЯ и АТЕРОСКЛЕРОЗ. По материалам книги к.м.н. Алешина С.В. «Гипертония: ответный удар». Продолжение. **14 «Ногу свело!» СУДОРОГИ:** причины и способы излечения.
16 «Дентал Офис». Все, что вы хотели ЗНАТЬ ОБ ИМПЛАНТАЦИИ. **18** Комбинированное лечение **ОСТЕОХОНДРОЗА** позвоночника. **20** Почему СТАЛИ ЧАЩЕ УМИРАТЬ молодые люди? Отвечает руководитель Центра «Рецепты здоровья» Соколинский В.Е.
22 МИОМЫ и МАСТОПАТИИ. Начинайте с безопасного лечения.

АЛЛЕРГИЯ: ПОД УДАРОМ 20% ГОРОЖАН!

По масштабам это сравнимо с эпидемией гриппа. Только вот если она посещает Петербург не так часто, то аллергия – «подарок» ежегодный. И весенние (и не только) страдания – удел отнюдь не узкого круга людей, а сотен тысяч: примерно 20 % петербуржцев – каждый пятый в той или иной степени страдает аллергическими заболеваниями, а среди детей процент еще выше – около 30. К сожалению, количество больных имеет тенденцию к росту, а потому тема аллергии всегда актуальна.

«Летняя простуда» в поле

Может быть, кому-то от этого факта станет легче, но первой значимой жертвой аллергии стал фараон Менес: он умер в 2540 году до нашей эры от сильнейшего приступа аллергии, вызванного укусом осы. Случай по нашим временам не столь распространенный, но причина та же – сбой в иммунной системе. Правда, великий Гиппократ и другие врачи древности называли аллергию идиосинкразией, что в переводе означает «самостоятельно возникшее смешение соков»: считалось, что именно это провоцировало сбой в организме.

Наиболее близко к современному пониманию причин аллергии подошел в марте 1819 года английский врач Джон Босток. Он выступил перед Королевским обществом медиков и хирургов в Лондоне с докладом, где дал первое клиническое описание этого заболевания. Согласитесь, аллергия (тогда Босток назвал её «летней простудой») вполне узнаваема: непреодолимый насморк, безостановочное чихание, слезотечение, головные боли, появляющиеся после нахождения человека в поле. Поначалу считалось, что симптомы провоцирует скошенная трава, но впоследствии выяснилось, что куда опаснее цветущие растения. Ну а сам термин «аллергия» в 1906 году ввел известный австрийский педиатр Клемент фон Пирке.

Сегодня список внешних проявлений аллергии расширился: резь или жжение в глазах, слезоточивость, чихание, отеки, насморк, свистящее дыхание, отдышка, снижение слуха, различные кожные высыпания, тошнота и всё та же головная боль. Известна и самая опасная форма аллергии – анафилактический шок. Наступить он может как через несколько секунд после попадания аллергена в организм, так и в период до пяти часов. И тогда – потеря сознания, резкая отдышка, судороги, сыпь по всему телу, рвота – нужно срочно вызывать «скорую помощь».

Снег растаял? Прочь из парка!

Конечно, анафилактический

шок – это крайность, но тем не менее аллергия – коварное, неприятное и, увы, трудно поддающееся лечению заболевание. Её разновидностей довольно много (в частности, пищевая, холодовая, на бытовую химию и др.), но весной есть смысл обратить внимание на две разновидности: аллергию на тающий снег и поллиноз.

Казалось бы, до цветения растений далеко – только-только снег растаял, а у некоторых уже глаза слезятся, из носа течет, чихание... Дело, конечно, не в снеге – он виноват лишь отчасти, т. к. впитывает в себя большое количество вредных веществ, которые потом начинают выделяться из приземного слоя. Куда опаснее плесневые грибы: с наступлением тепла они начинают размножаться и расти. А ведь и в домашних условиях именно этот аллерген – второй по распространенности после клещей домашней пыли.

Уличный вариант появления симптомов аллергии прост: вы выходите в парк или сквер прогуляться и подышать воздухом и в дыхательные пути тут же начинают попадать споры плесневых грибов, обитающих в сырой земле, оттаявших прошлогодних листьях, траве и хвое. Еще больший риск при весенних работах в саду или на огороде. Помимо респираторных проблем (насморк, покашливание, першение в горле, отдышка) и аллергического конъюнктивита «синдром тающего снега» могут быть и кожные проблемы – атопический дерматит (экзема). Поэтому такие прогулки нужно исключить.

Кстати, если проявилась реакция на прелые листья и траву, то скорее всего есть реакция и на бытовую плесень (зона риска в квартире – ванная), и, возможно, на землю в горшках с комнатными цветами. Поэтому эти источники плесени нужно исключить.

5 тысяч и полное спокойствие

Теперь о поллинозе – заболевании, вызываемое пылью цветущих растений. Тем более, что жители горожане болеют им в 6 раз чаще сельских жителей. Да и

слухи о безобидности поллиноза сильно преувеличены. Ведь при его прогрессировании уже через 2-4 года после начала заболевания оказываются затронуты нижние отделы дыхательных путей, что приводит к развитию пыльцевой бронхиальной астмы.

Впрочем, от поллиноза страдает не только дыхательная, но и нервная система: у больного появляется раздражительность, быстрая утомляемость, возможны депрессии и приступы мигрени. В отдельных случаях наблюдаются поражения зрительного и слухового нервов и даже поражения сосудов мозга. Даже описаны случаи пыльцевой эпилепсии.

При попадании пыльцы с пищей в желудочно-кишечный тракт у некоторых больных появляются тошнота, рвота, поносы, резкие боли в животе в сочетании с крапивницей. Проникнув в кровяное русло, частицы пыльцы могут также вызвать реакцию в суставах по типу ревматической.

Почему именно жители городов, в т. ч. Петербурга, в основном подвержены поллинозу? Дело в том, что у них из-за неблагоприятной окружающей среды (выхлопные газы автомобилей – их количество возросло в разы, выбросы предприятий и т. д.) слизистые оболочки носа и глаз находятся в состоянии хронического воспалительного или дистрофического процесса. Поэтому сразу же появляется активная реакция на каждый новый раздражитель. Причем ни о каком пожизненном иммунитете к аллергии говорить не приходится: даже организм зрелого человека может дойти до критической точки и спастись перед той же пылью. Опять же достаточно среагировать только один раз и при очередной встрече с минимальным количеством аллергена симптомы будут налицо.

Что такая встреча весьма вероятна, сомневаться не приходится: пыльца переносится ветром на расстояние до 300-400 километров. Поэтому если в вашем петербургском микрорайоне та же береза пока не цветет, то её «родственники» могут прислать привет из соседней Новгород-

ской или иной области южнее – симптомы аллергии обеспечены. Вообще относительно спокойно себя можно чувствовать разве что на высоте 5000 метров над уровнем моря и в районах вечной мерзлоты – туда пыльца не добирается...

Пыльцу до осени...

Как рассказала петербургский специалист по пыльце кандидат географических наук Ольга Дзюба, для каждой климатической зоны характерны свои пыльцевые аллергены. На Северо-Западе России это преимущественно ветроопыляемые древесные и кустарниковые растения (вяз, лещина, ольха, ива, береза), а также луговые травы: лисохвост, мятлик, тимopheевка.

Однако аллергии стоит опасаться только весной или в начале лета – у поллиноза три периода: весенний, летний и летне-осенний. Первый длится с середины апреля до конца мая и связан с цветением деревьев, прежде всего ольхи и березы. Доля больных у этого периода – порядка 10 %. Летний период самый опасный, т. к. на него приходится – 70-80 %. По времени это с начала июня до конца июля, когда цветут луговые злаковые травы: тимopheевка, мятлик, пырей, жостер. С конца июля до октября наступает пора сложноцветных (полынь) и маревых (лебеда), что грозит неприятностями примерно 6 % аллергиков – это жертвы летне-осеннего периода. Кроме того аллергологи выделяют октябрьскую вспышку поллиноза: активный листопад, особенно в сухую теплую погоду, высвобождает содержащуюся в листьях пыльцу.

Как защититься от поллиноза? Потенциальным жертвам в период цветения «и их» растений (это определяется с помощью аллергопробы) необходимо по возможности оградить себя от контакта с пылью. Ведь чем чаще контакты и чем выше концентрация аллергена, тем тяжелее протекает болезнь.

Понятно, что в этот период нужно держаться подальше от полей и лесов, не приносить в

Из меню исключаются

Список продуктов, которые нежелательны в меню аллергика, достаточно обширен. Каждый больной со временем определяет наиболее актуальные для себя «зоны риска», где запрет всегда категорический. Сам же список выглядит так:

- Цитрусовые (апельсины, грейпфруты, лимоны, мандарины), абрикос, ананас, дыня, земляника, киви, клубника, малина, персик.
- Рыба, а также морепродукты: креветки, крабы, омары и др.
- Специи и пряности, особенно желтых и красных цветов (куркума, паприка и т. д.), готовые приправы с добавлением усилителя вкуса - глутамата натрия.
- Уксус, соевый соус.
- Куриные яйца.
- Свежее молоко - козье или коровье, сыры, особенно обладающие терпким, специфическим вкусом и запахом.
- Копчености.
- Алкоголь (особенно часто вызывают аллергию местные настойки на ягодах и травах, вермуты).
- Мед (учесть, что из него готовятся многие восточные сладости).

дом цветов. Придя с улицы стоит сразу переодеться и вымыть голову, т. к. на одежде и в волосах может оставаться пыльца. Особенно интенсивно она выделяется в ранние утренние часы. Отсюда совет: не спите с открытыми окнами ночью.

Когда идет дождь, то концентрация пыльцы в воздухе намного меньше, чем в сухой солнечный день. Для аллергиков все наоборот: чем лучше погода, тем хуже им. Если болезнь традиционно протекает очень тяжело, то в наиболее неблагоприятный период лучше всего взять отпуск и уехать к морю или в ту местность, где преобладают хвойные леса.

Сейчас и заранее

В период обострения врач обычно назначает аллергику прием антигистаминных препаратов. При этом важно периодически менять лекарство, чтобы не развились привыкание. В случае неэффективности лекарства врач может назначить гормональные средства по индивидуальной схеме в зависимости от тяжести состояния пациента.

При лечении используются и методы гипосенсибилизации: пациенту заранее в микродозах вводят аллерген, чтобы постепенно приучить организм к предстоящему контакту с ним.

К сожалению, лечение обычно длительное. К тому же с течением времени болезнь может прогрессировать, круг аллергенов расширится: часто к ним присоединяются домашняя пыль, шерсть животных или, например, запахи. Та же некачественная косметика и дезодоранты раздражают слизистую и служат своеобразными воротами для развития различных форм аллергии. Наиболее

аллергенными компонентами косметики являются красители, отдушки, животные жиры. Поэтому оптимальный вариант – покупать её в аптеках или специализированных магазинах. К тому же нужно учитывать и то, что качественный товар по определению не может стоить дешево. При приобретении новой для вас продукции, следует провести тест – нанесите немного средства на локтевой сгиб или на кожу за мочкой уха и подождите хотя бы 12 часов (в идеале должно пройти не менее 36 часов). При отсутствии каких-либо последствий эту косметику или другие парфюмерные товары можно приобретать.

- Основная концепция адекватного лечения аллергии и астмы, основывается на комплексном подходе, включающем вместе с лекарственной терапией еще и нелекарственные методы, - считает главный аллерголог Санкт-Петербурга член-корреспондент РАМН профессор Глеб Федосеев. - Т. е. речь о сочетании медикаментозной терапии с методами остеопатии, рефлексотерапией, гомеопатией. Зачастую не обойтись и без психотерапии. Только тогда можно достичь положительного эффекта.

При первых симптомах не стоит затягивать с визитом к аллергологу. В Петербурге бесплатную помощь оказывают свыше десяти аллергологических кабинетов для взрослых, есть ряд платных клиник. При необходимости госпитализации отделение аллергологии есть в СПбГМУ, в городской больнице № 26. Надо только иметь направление от участкового врача и полис обязательного медицинского страхования.

Сегодня в Петербурге разработана система доклинической диагностики. Т. е. у врачей появилась возможность прогнозировать риск развития заболевания, когда еще нет проявлений аллергии. Суть методики в том, что человек отвечает на 12 вопросов анкеты. После этого ответы анализируются и точность прогноза достигает 80 процентов. При предрасположенности к заболеванию выполняется дополнительное исследование.

Еще один путь – работа с новорожденными, которая позволяет выявить группу риска и провести первичную профилактику аллергических болезней у детей немедикаментозными средствами. С возрастом возможны даже рекомендации по выбору профессии: потенциальный аллергик не может быть фармацевтом, парикмахером, кондитером. Забота о качестве жизни аллергика должна начинаться с первых лет жизни.

Петр Берестов.

К сведению

При поллинозе многие больные страдают еще и перекрестной пищевой аллергией. Это означает, что если вы реагируете на пыльцу орешника, то вам противопоказаны орехи (фундук) и все продукты с их содержанием (торты, шоколад). Аллергия на пыльцу березы имеет перекрестную реакцию на яблоки (особенно красные), сырую морковь и киви. Ниже приведена соответствующая таблица:

Аллергическая реакция на:	Исключить из меню:
герань, одуванчик, подсолнечник, полынь, ромашка	цитрусовые, подсолнечное масло, цикорий, халву
лебеду	свеклу и шпинат
амброзию	подсолнечное масло, халву, дыни, бананы
березу, ольху, лещину	яблоки, черешню, сливу, орехи, морковь, сельдерей, картофель
злаковые травы	парное молоко

СОВРЕМЕННАЯ АЛЬТЕРНАТИВА ПОЛИКЛИНИКЕ

В нашей современной жизни время летит очень быстро – как один день пролетает неделя, как неделя – месяц, не замечаем как времена года сменяют друг друга.



И как, скажите, в этом вихре времени, дел и забот, обратить внимание, что вдруг когда-то и почему-то в нашем организме появляется дискомфорт «как-то не так» и «что-то не то»? Причем подобный сигнал мы никогда не рассматриваем как конкретную жалобу. А зря! Именно на уровне «что-то не то» и «как-то не так» наш организм сигнализирует о том, что в нем начались пока еще только функциональные нарушения, которые именно сейчас можно и нужно остановить! Чтобы в дальнейшем не развилась болезнь. И тут возникает ряд вопросов: Где взять время, чтобы пойти и обследовать свой организм? Куда идти? Сколько придется потратить времени и денег на все это? Отпустят ли с работы? А вдруг придется занимать очередь в поликлинике в 6 утра, чтобы записаться на прием к специалисту?

И вообще, с какого врача начинать?! Не найди ответов на эти вопросы, мы машем рукой на себя – «Ладно, ничего страшного... потом... пройдет!» - и продолжаем нестись в нашей повседневной круговерти.

При этом многие из нас даже не догадываются, что

в 21 веке существуют методы, которые позволяют всего за 1,5 – 2 часа оценить общее состояние здоровья и определить – почему «что-то не то» и где «как-то не так». Наука не стоит на месте и новые технологии сегодня широко применяются и в медицине!

Одним из таких новых и максимально информативных методов является метод нелинейного анализа, чаще называемый биорезонансным тестированием. Осуществляется он с помощью компьютерного программно-аппаратного комплекса «ОБЕРОН».

В основе этого метода лежит спектральный анализ электромагнитных колебаний, излучаемых живыми клетками. При малейшем отклонении от нормы частота электромагнитных колебаний изменяется, а это значит, что начинается патологический процесс, который в итоге выльется в сформировавшуюся болезнь. Эти малейшие изменения четко фиксируются при использовании метода биорезонансного тестирования. Все эталоны колебаний органов занесены в память компьютера. Там же записаны и большинство патологи-

ческих процессов с учетом степени их выраженности, а также возраста и пола. Это позволяет с точностью до 95% определить общее состояние здоровья, наличие заболеваний, установить причину уже имеющихся нарушений, составить прогноз возможных патологий в будущем, подобрать наиболее оптимальные методы коррекции и лечения.

Процесс обследования занимает в среднем 2 часа. При этом не нужно раздеваться или принимать определенное положение. Необходимо всего лишь надеть специальные наушники. Дальше начинается работа компьютера и врача.

Полученные данные обрабатываются программой, которая сравнивает их с нормами, присущими человеку того же пола и возраста. Если эти данные не совпадают, то программа находит в памяти аналогичные данные, которые говорят о том или ином функциональном изменении. Далее врач анализирует полученную информацию по многим параметрам и в результате делает заключение.

Программно-аппаратный комплекс «ОБЕРОН» позволяет:

- получить качественную и достоверную оценку функционального состояния как всего организма в целом, так и отдельного органа (или системы);
- провести экспресс-анализ состояния здоровья;
- выявить ранние стадии заболевания при отсутствии клинических проявлений и жалоб;
- произвести индивидуальный подбор препаратов, наиболее оптимальных для данного пациента;
- определить, какие допол-

нительные методы обследования необходимы данному пациенту;

- позволяет выявить наличие паразитов, «вредных» микроорганизмов, вирусов, грибков и т.д., которые легко провоцируют развитие того или иного заболевания и затем составить индивидуальную программу очищения организма;

- выявить аллергены при наличии аллергических заболеваний.

При обследовании детей метод позволяет точно определить есть ли у ребенка паразиты или наличие патогенной микрофлоры, которая очень часто вызывает различные заболевания, начиная от частых простуд или затяжного кашля и заканчивая самыми тяжелыми состояниями, включая неврологические патологии.

Одно тестирование на «ОБЕРОНЕ» равноценно посещению целого ряда специалистов: терапевта, кардиолога, гастроэнтеролога, гинеколога, уролога, невролога и др. За одно посещение вы будете знать все о состоянии своего здоровья. Проходить такое биорезонансное тестирование рекомендуется хотя бы раз в год – и взрослым, и детям, и молодым, и пожилым. Это доклиническое обследование позволяет любому человеку иметь всегда достоверную информацию о своем здоровье, вовремя предупредить развитие какого-либо заболевания, оптимально и эффективно лечиться или проводить профилактические мероприятия, знать прогноз своего здоровья на будущее.

Главный врач
МЦ «Ремедиум»
Пораделова Татьяна
Игоревна

Духи и шампуни с феромонами Доктор ВИЛШ

Специально для продажи в аптеках
выпущены духи и шампуни с феромонами

Спрашивайте в аптеках:
АПТЕКА НЕВИС
"Фармакор", "Первая помощь",
"Родник здоровья", "Доктор",
"Горные вершины", "Радуга",
"Фиалка", "Аптека №1"

ТОЛЬКО В АПТЕКАХ

ТОЛЬКО ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

ДЛЯ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ПРОТИВОПОЛОЖНОГО ПОЛА

Справки по телефону: 703-45-30, 8-911-242-03-03

ЗДОРОВЬЕ НАЧИНАЕТСЯ В КИШЕЧНИКЕ

Сегодня мы поговорим о мониторинге очищения кишечника (МОК). Это тоже самое, что и гидроколонотерапия. Если дословно перевести с латыни - лечение толстого кишечника водой. При таком кишечном орошении заполняется вся емкость толстого кишечника (1,3 - 1,6 м.), в то время как клизма воздействует только на конечный участок длиной 25-30 см.

На одной процедуре через толстый кишечник пропускается, в среднем, 20 л воды.

Это совсем немного, но иногда доходит и до 30л воды за сеанс.

Процедура происходит следующим образом - в толстый кишечник подается вода, которая одновременно отводится вместе с содержимым кишечника. Отмечу сразу несколько важных моментов. Во-первых, не стоит «покупаться» на минеральные растворы, соли или раствор с лечебными травами. Сами подумайте: ни на минуту промывающая жидкость не задерживается в кишечнике! Она промывает кишечник, как если бы вы просто промыли какую-нибудь трубку или шланг проточной водой. Т.е. во время процедуры ничего не всасывается через кишечник. Во-вторых, задача МОК – это, прежде всего, очистить кишечник не только от его основного содержимого, но и убрать из всех складочек кишечника те шлаки (это каловые массы), которые накапливаются там в течение всей жизни. Мы глубоко заблуждаемся, думая, что если нет жалоб на работу кишечника, то все нормально. Конечно, все это хорошо, но в силу многих причин, кишечник во время дефекации отдает не все содержимое, часть остается в нем, и этим оставшимся содержимым забиваются складки кишечника. К тому же все знают, что пить ВОДЫ нужно не менее 2 л в сутки, но пьют от силы 1л и это уже

считается практически водохлебством! При этом, каловые массы (назовем их помягче – «шлаки») как бы «засыхают», что затрудняет их продвижение по толстому кишечнику. В дальнейшем это приводит к хроническим запорам. (Но это уже отдельная тема совсем другой статьи). И опять же, то содержимое, которое остается в кишечнике никоим образом не может быть полезным: происходит обратное всасывание токсических веществ из шлаков в кровь. И вот эта, «обогащенная» токсинами кровь, омывает и питает все ткани и органы. Что в результате может произойти? Постепенно нарушается нормальная функция органа, и он заболевает. Это одна из причин возникновения болезней. Поэтому с целью профилактики рекомендуется делать МОК 1 раз в полгода. В этом случае достаточно и 5 процедур.

В-третьих, процедура МОК - безболезненна, достаточно комфортна. Если пациент испытывает боль или сильный дискомфорт, то это значит, что процедура выполняется неправильно. При правильном и грамотном выполнении нет неприятных ощущений.

В-четвертых, если МОК не вошел у вас в привычку или Вы никогда не слышали об этом, то рекомендован курс от 5 до 10 процедур. Меньше 5 – ти нет смысла, т.к. только в первые 2-3 процедуры идет размягчение содержимого кишечника; больше 10-ти процедур делать нельзя. Количество процедур назначает врач после предварительной беседы с пациентом (в зависимости от поставленных задач и имеющихся у пациента проблем).

Никакой специальной подготовки к процедуре не требуется. С нашей стороны, выполняется предварительная подготовка пациента к процедуре для того, чтобы несколько расслабить стенки кишечника

и вывести больше содержимого. Для этого мы используем аппаратный метод, не имеющий противопоказаний, относящийся к официальной медицине. В течение 10-15 мин. пациента поглаживают по животу, в результате чего кишечник полностью расслабляется и пациент чувствует себя очень комфортно.

Обращаю внимание, что во время проведения курса МОК из питания убираются животные белки, т. е. мясные продукты. Переносится это совершенно безболезненно и комфортно даже убежденными мясоедами!

Других ограничений на время курса нет, пациент продолжает вести привычный образ жизни.

На предпоследней процедуре МОК мы обязательно проводим процедуру очищения печени. А после того, как курс закончен, наши пациенты получают препарат, обогащенный нормальной микрофлорой – для того, чтобы активизировать ее размножение в кишечнике. Только не стоит пугаться и думать, что «вымываются» все полезные бактерии! Патогенная микрофлора

действительно уходит, поэтому МОК обязательно показана при дисбактериозе.

Вообще, если говорить о показаниях, то можно перечислить, наверное, все заболевания, которые есть у человека. Это и заболевания суставов и позвоночника, кожные болезни и аллергия, патологии пищеварительной системы, и даже иногда дыхательной, нервной, кровеносной систем. Ведь зашлакованный кишечник оказывает огромное влияние на формирование и течение многих неприятных болезней. Конечно, есть и противопоказания к процедуре. О них вас обязательно предупредят врачи центра.

После прохождения курса МОК пациенты начинают правильно питаться, не переедать, что благоприятно отражается на их здоровье. Но, несмотря на то, пересматривают они свои пищевые приоритеты или нет, эффект один: легкость, летать хочется. И радостно, и настроение хорошее. И сил прибавляется. И сон улучшается. И лишний вес «тает».

**Главный врач МЦ «Ремедиум»
Пораделова Татьяна Игоревна**

Лицензия №78-042238 выдана 16.03.04 г. ЛП СПб

Медицинский центр
Ремедиум

**СТРОЙНАЯ ФИГУРА
К ВЕСЕ!**

<http://www.remedium.sp.ru/>

ДИАГНОСТИКА ОРГАНИЗМА НА АППАРАТЕ «ОБЕРОН»
Полная информация о состоянии Вашего здоровья всего за 2 посещения!

- курс мониторингового очищения кишечника
- курс очищения организма

Ждем Вас в будние дни с 9.00 до 20.00 по адресу:
ул. Тимуровская, д. 17, корп. 3, 1-й этаж здания
поликлиники Метростроя. (Ст.м.Гражданский проспект)
Телефон для записи: (812) 591-32-00, 927-21-39

ЧП МЕТОД

Да, лето приближается намного быстрее, чем уходят лишние килограммы. Уже еще один месяц прошел, диета пока что не привела к желаемым результатам, да и Великий Пост закончился. Тогда в голове возникает спасительная мысль о спортзале. Наверное, настало время походить на спорт и сбросить, наконец-то эти ненавистные лишние килограммы. Мысль, вроде бы, неплохая. Но как ее осуществить? И что нам могут принести эти стремительные забеги в спортзалы и фитнес-центры?

ЧерезПот

Давайте разберемся по порядку. С самого начала скажу. Спорт, точнее занятия физкультурой, это очень правильно и полезно. Но именно те, кого с таким нетерпением ждут в стенах спортивных клубов в них и не идут. Не идут по разным причинам. Одни просто ленятся. Но такие будут всегда, не о них речь. Другие хотят заниматься спортом, но стесняются своего тела. «Вот если бы у меня была стройная фигура, вот тогда бы мне не было стыдно ходить в спортзал. А так все увидят, какая я толстая». А третьи, просто бояться сделать первый шаг. Про занятия на свежем воздухе я говорить не хочу. В нашем городе свежего воздуха нет. Я пытался совершать утренние пробежки по улицам Санкт-Петербурга. Помимо выхлопных газов от проезжающих машин вас встретят «чистые» улицы и табачный дым от каждого второго встречного. Проверено на опыте. Поэтому спортзал – это правильный выбор. Да в

Санкт-Петербурге не так много залов для занятий спортом. Но они все стоят полупустые. И это происходит не потому, что очень дорого. Месячный абонемент может позволить себе любой. Происходит это из-за низкой потребности в спорте.

Но лето не ждет. И мы пойдем таки в спортзал. А что там делать? С чего начать и какие тренажеры использовать? Нас, конечно же, интересует это с точки зрения избавления от лишнего веса.

Но лето не ждет. И мы пойдем таки в спортзал. А что там делать? С чего начать и какие тренажеры использовать? Нас, конечно же, интересует это с точки зрения избавления от лишнего веса. Универсальное упражнение по сжиганию жира – это бег. Я не знаю ни одного толстого бегуна. Посмотрите телеканал Спорт. Вы тоже не увидите ни одного бегуна, пусть даже бывшего, у которого есть признаки лишнего веса. Для тех, кто решит бегать в зале, существуют беговые дорожки. Они просты и удобны в использовании. Беговая дорожка – это практически единственное средство для уменьшения живота в объеме. Ни упражнения на пресс, ни занятия с утяжелителями не уменьшат живот в объеме, так как это может сделать беговая

дорожка. Единственное но. Бежать тяжело. Особенно поначалу. У человека с лишним весом могут начать болеть коленные суставы. Но если начинать бегать по 5 минут на скорости 8-9 км/час, постепенно увеличивая продолжительность бега, то суставы «привыкнут» и вы начнете получать удовольствие от упражнения. Нужно довести продолжительность занятий на беговой дорожке до 30 минут. При этом, как только вы устали, вы можете перейти на быстрый шаг. Это тоже очень полезно. Деревенские почтальоны тоже всегда были стройными. Они не бегали, а просто много ходили. Кстати, именно у почтальонов никогда не было запоров. Дело в том, что на наших ступнях находятся активные точки, массаж которых при ходьбе, мы активизируем работу толстого кишечника. А самый лучший результат дают занятия на беговой дорожке длительностью 45 минут. Но это уже для опытных любителей.

Еще раз скажу. Занятия по укреплению пресса полезны именно для пресса, но на размер живота вообще не влияют. Это, чтобы не было разочарований. Вообще, занятия спортом нужны не для снижения веса, а для поддержания хорошей спортивной формы. Единственное упражнение, которое стройнит – это бег. Все остальные усилия по снижению веса должны происходить на пищевом фронте.

Удачного вам похода в спортзал.

Врач Ивченков П.В.

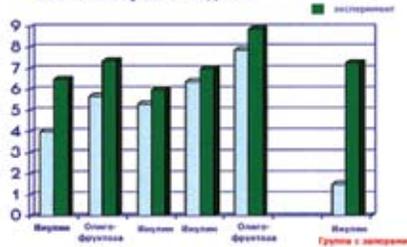


«Самоучитель по снижению лишнего веса или «Рецепт стройного тела, который работает»

ещё можно приобрести в городском консультационном центре «ОРТО СПб» (Лиговский пр., д. 50, к. 6, БЦ «Атлант», 2 эт., оф. 2). Либо заказать по тел.: **336-87-66, 764-28-11** курьерской доставкой на дом или в офис.

По сравнению с серией статей опубликованных в нашем журнале, объём информации представленной в книге увеличен более чем вдвое! Читатель получает не просто рекомендации – ему аргументировано разъясняется, зачем нужна та или иная процедура, включение в меню того или иного продукта, или ограничение себя в чем-либо, и к чему это приводит.

Частота стула в неделю



Oliver, R. M. Fermentation and bulking capacity of indigestible carbohydrates: The case of inulin and oligofructose. British Journal of Nutrition (2002), Sept. 2, 939-948.

Правильный подход к борьбе с запорами

Научно доказано.

В 2002 году British Journal of Nutrition опубликовал результаты исследования:

Прием инулина или олигофруктозы увеличивает частоту стула.

Из рисунка видно, что во всех группах людей, принимавших инулин, частота стула увеличивалась, но особенно разительные изменения происходили в группе, склонной к запору.

У них частота стула возрастала в среднем с 1,5 раза до 7 раз в неделю!

Это объясняется эффективным восстановлением микрофлоры в толстом кишечнике.

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

Наши рекомендации.

Для борьбы с запорами хорошо подходит отечественный препарат ОРТО ПРЕБИО, одна чайная ложка которого содержит 5 г инулина, обогащенного олигофруктозой (субстанция Supergu1).

Нередко ОРТО ПРЕБИО помогает при запорах в случаях, когда без результата перепробованы уже многие слабительные.

Для профилактики запора ОРТО ПРЕБИО следует принимать по 1 чайной ложке 2 раза в день: утром и вечером. Нормализация стула и исчезновение запоров происходит постепенно в течение 7-10 дней. По мере прекращения запоров можно уменьшить дозировку ОРТО ПРЕБИО до 1 чайной ложки в день.



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

Родник здоровья 301-09-29

В аптеках города:
Филалка 292-0000

Противопоказания – индивидуальная непереносимость компонентов.

ОСОБЕННОСТИ ГИПЕРТОНИИ У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

Гипертония у мужчин Гипертония у женщин

Есть две характерные мужские особенности гипертонии.

Во-первых, до 50-ти лет болеют гипертонической болезнью, в основном, мужчины. Не случайно их рождается больше, чем женщин. Мужская доля – погибать на охоте, на полях сражений, сгорать на работе и т.д. Поэтому природа не бережет их, как женщин, с помощью гормонов эстрогенов.

Во-вторых, гипертония резко ухудшает половую функцию у мужчин.

• Если у мужчин с нормальным АД частота импотенции не превышает 7%, то при гипертонии около 37% пациентов жалуются на нарушение эрекции.

• После 40 лет у гипертоников сексуальная активность снижается особенно резко (более чем в 2 раза), что отчасти объясняется 12-процентным уменьшением в крови мужского полового гормона – тестостерона.

• При повышенном давлении курильщики практически приговаривают себя к импотенции: частота возникновения нарушения эрекции у них возрастает в 26 раз.

• Ситуация усугубляется применением некоторых лекарств. Например, частота импотенции при лечении тиазидовыми мочегонными достигает 32%, а при использовании симпатолитиков типа метилдопа – колеблется от 20 до 80%.

Поэтому коррекция обмена веществ при гипертонии у мужчин должна учитывать восстановление их половой силы.

Принято считать, что гипертонией болеют, в основном, мужчины, а главную угрозу для здоровья женщин представляет рак молочной железы.

Сначала и в самом деле жертвами сердечно-сосудистых заболеваний становятся преимущественно мужчины. Природа с помощью эстрогенов (женских половых гормонов) бережет женщин. Но только пока они способны к деторождению.

Ситуация резко меняется после менопаузы, когда продукция эстрогенов затухает. Женщины по заболеваемости гипертонией быстро догоняют, а затем и опережают мужчин.

Если до менопаузы гипертония встречается у женщин в 8%, то после – в 52%. В качестве главной мишени у женщин гипертония выбирает сердце и глаза: гипертрофия левого желудочка отмечается в 93% и поражение сосудов сетчатки – в 97%. Интересно, что гипертония зачастую наиболее тяжело протекает у женщин, у которых ранее отмечалась гипотония.

50-летняя женщина обладает 46% риском заболеть ИБС и 31% риском умереть от ИБС. По данным национального института сердца, легких и крови США, женщины гораздо реже мужчин выживают после инфаркта и чаще становятся инвалидами после сердечных приступов. Хотя женщины думают, что больше всего им надо бояться рака молочной железы, их шансы заболеть раком гру-

ди всего 10%, а умереть от него 3%. Это в 4 и 10 раз меньше, чем от сердечно-сосудистых заболеваний.

Что же такое в половых гормонах эстрогенах, лишаясь которых женщина становится беззащитной перед сердечно-сосудистыми заболеваниями?

Защитные эффекты эстрогенов:

• Препятствуют отложению холестерина на стенках сосудов, уменьшая уровень плохого холестерина (атерогенные ЛНП) и увеличивая хороший холестерин (антиатерогенные ЛВП).

• Обладают мощным антиоксидантным действием и предохраняют от повреждения клетки сосудов.

• Способствуют образованию оксида азота (NO) и оказывают сосудорасширяющее действие.

• Защищают клетки от поступления избыточного кальция и препятствуют спазмам сосудов

И не удивительно, что среди большинства врачей преобладает точка зрения о целесообразности гормонзаместительной терапии (ГЗТ) после наступления менопаузы. Вопрос лишь заключается в том, в каком сочетании назначать эстрогены и другой женский половой гормон прогестерон.

Неожиданный эффект гормонзаместительной терапии

Для проверки, насколько ГЗТ (комбинация эстрогена и прогестина) защищает женщин от

сердечно-сосудистых заболеваний после менопаузы, в США в 1993-1998 годах в рамках «Женской оздоровительной инициативы» (Women's Health Initiative) было развернуто масштабное исследование. В нем приняло участие 16 608 женщин в возрасте от 50 до 79 лет. Экспериментальная группа получала гормонзаместительную терапию (ГЗТ), а контрольная – плацебо (таблетку-пустышку). Исследование планировалось завершить в 2005 году, однако проект был досрочно прекращен в 2002 году, потому что в группе, получающей ГЗТ:

- На 41% возросло количество инсультов мозга
 - На 29% увеличилось количество инфарктов миокарда
 - Удвоилось число тромбозов вен
 - В целом на 22% увеличилось число заболеваний сердца и сосудов
 - На 26% возросло число случаев рака молочной железы
- Общего повышения смертности удалось избежать только потому, что ГЗТ уменьшала число случаев рака прямой кишки, переломов шейки бедра и других переломов.

Поэтому женщинам с гипертонией и атеросклерозом нужно в первую очередь надеяться на классические подходы к профилактике и лечению гипертонии и атеросклероза. И именно они больше всех нуждаются в нормализации давления с помощью немедикаментозной программы.

Источник материала – книга к.м.н. Алешина С.В.

«Гипертония: ответный удар. Немедикаментозная программа, основанная на доказательствах.»



Орто Таурин Эрго – нормализует давление у мужчин и женщин

Орто Таурин эрго не является лекарством. Аминокислота таурин - это природное вещество в норме присутствующее в организме человека и поступающее с пищей. Его эффект основан на свойствах таурина восстанавливать мембрану клетки и эластичность сосудов, благодаря чему давление не снижается, а приходит в норму – понижается, если повышено и повышается, если понижено.

Состав:

- Таурин
- цинк,
- янтарная кислота,
- липоевая кислота,
- витамины Е, В1, В6, В12,
- фолиевая кислота,
- шиповник

Основные эффекты:

- нормализация давления
- удаление избытков холестерина
- устранение дисфункции эндотелия
- положительное ионотропное и противоритмическое действие на сердце
- нормализация центральной нервной системы
- противострессорный эффект
- противоусталостный эффект
- улучшение сна
- защита печени

1 упаковки (100 капсул) достаточно на полный курс приема – 1,5-2 месяца

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

Спрашивайте в аптеках города: Родник здоровья 301-09-29, Рецепт здоровья 314-9573, 407-70-24, 783-03-97

Таурин в высшей степени безопасное вещество. Достаточно сказать, что таурин входит в смеси для детского питания. Однако очень редко возможно раздражение желудка, так как таурин способствует выделению соляной кислоты (в этом случае таурин можно попробовать принимать после еды). Противопоказания – индивидуальная непереносимость компонентов.



www.prozdoroviespb.ru



ТРЕЗВЫЙ ВЗГЛЯД НА ПАРАЗИТОВ

ИЛИ ГОТОВЬ САНИ ЛЕТОМ, А КИШЕЧНИК - ВЕСНОЙ

Скоро лето! Это так! Независимо от того, что в этом году выпало такое количество снега, мы знаем - лето придет. И у каждого из нас свои ожидания от летнего сезона – кто-то мечтает о даче, кто-то о рыбалке, кто-то – понежиться на летнем солнышке. Но как бы мы ни проводили отдых, летом возрастает одна угроза нашему организму – паразиты. Ведь для них тоже наступает благоприятное время.

В последние годы это буквально «модная» тема. Нас все время призывают «чиститься от паразитов». Но так ли они страшны на самом деле? Ведь сколько бы вы ни чистили от них свой организм, вы можете «подхватить» паразитов на следующий же день после чистки! Особенно летом. И тогда все начнется сначала? Неужели это бесконечный круг, из которого не выбраться? Нет! Выбраться! Просто акцент нужно сделать на другом. Паразиты всегда существовали, существуют и будут существовать. В повседневной жизни мы никогда не сможем на 100% застраховать себя от заражения ими. Соблюдая меры гигиены, мы можем снизить риск, но все равно мы будем ими заражаться – маленькими или большими, опасными или не очень. Что же делать?

Изменить подход

Наш организм устроен так, что у него есть специальные функции защиты от «непрошенных гостей». К ним относятся: кислотность желудочного сока, здоровая стенка желудка и кишечника, исправная работа печени и иммунитет.

Чем страшны паразиты? Тот факт, что они попадут в наш желудочно-кишечный тракт, сам по себе не так страшен. И это все равно случится. Рано или поздно. Хуже, когда у вас окажется пониженная кислотность желудка, и они без труда пройдут этот первый барьер на пути их проникновения. Но еще больше опасность возникает тогда, когда в желудочно-кишечном тракте присутствуют гастриты, колиты и язвы. Тогда, через эти повреждения им открывается доступ ко всей кровеносной системе, а через нее – и ко всем органам.

Большинство людей, в том числе и врачи, наивно полагают, что большие молекулы белков, жиров, углеводов разлагаются в кишечнике под действием ферментов до маленьких аминокислот, углеводов и жирных кислот. И только они, такие простенькие, способны попасть в кровь, преодолев слизистую оболочку кишечника. Для всего остального кишечная стенка – неприступный барьер.

Современная энзимная терапия с помощью радиоактивных меток доказала, что крупные белковые молекулы энзимов переходят транскишечный барьер

и попадают в кровь в неизменном виде. Весьма впечатляют и наблюдения российских врачей, показавшие, что через 20-40 минут после завтрака творогом и сметаной у здоровых людей в крови появляются беловатые шарики – элементы коровьего молока, хорошо различимые с помощью даже не электронного микроскопа, а простого капилляроскопа при небольшом увеличении. Кишечная стенка оказывается проницаемой и часто ее проницаемость увеличивается настолько, что в пору говорить о протечке.

Синдром повышенной кишечной проницаемости в западном мире так и обозначен: «leaky gut syndrome» (LGS) - «синдром дырявой кишки». В норме переход крупных молекул осуществляется через кишечную клетку (транцитоз). При повышенной кишечной проницаемости, вирусы, бактерии, токсины и прочая гадость устремляется в кровь в увеличенные зазоры между кишечными клетками.

Все страдания и заболевания желудочно-кишечного тракта объединяет одно. В их основе лежит повреждение слизистой оболочки. Повреж-

дающие факторы могут быть самыми разными: от микробов и паразитов до токсинов и алергенов. Повреждение запускает воспаление. «Спущенный с цепи» процесс воспаления усугубляет повреждение и продолжает развиваться по своим собственным законам. Действие повреждающего фактора может прекратиться, а воспаление продолжается, переходя в хроническую, а иногда и в вялотекущую форму.

Итак, содержимое кишечной полости просачивается в кровяные потоки. **Но к счастью, существует печень**, через которую проходит вся кровь, оттекающая от кишечника.

Макрофаги печени (купферовские клетки) заглатывают вирусы, бактерии, другие микроорганизмы, а также крупные чужеродные молекулы. И, если печень работает нормально, казалось бы, чего бояться? Но не все так просто.

Кишечные токсины подвергаются химической нейтрализации в двухфазной системе детоксикации печени, где последовательно окисляются кислородом и соединяются с глутатионом, таурином и другими химическими веществами.

И ГАСТРИТ ВЫЛЕЧИТЬ И ОТ ПАРАЗИТОВ ЗАЩИТИТЬСЯ



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

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

ОРТО МУКОЗА — санаторий для слизистой оболочки

«Сапо» по-латыни означает «исцеляю, лечу, оздоравливаю». Эти слова очень точно передают суть воздействия Орто Мукозы на слизистую оболочку.

Проблемы со слизистой, которые накапливались годами, не решишь за неделю. Классический санаторный курс составляет 24 дня. Поэтому курс приема ОРТО МУКОЗЫ не меньше этого срока, а лучше 1-2 месяца. Одной упаковки (100 таблеток) хватает приблизительно на 1-2 месяца. Первые признаки улучшения, например, при гастрите или язвенной болезни можно заметить уже через 7-10 дней.

ОРТО МУКОЗА - состав:

- L-глутамин 500 мг
- Чага (экстракт) 100 мг
- Босвеллия (экстракт) 50 мг
- Подорожника лист (экстракт) 50 мг
- Алоэ вера (экстракт) 50 мг
- Тысячелистника трава (экстракт) 30 мг
- Ромашки цветки (экстракт) 30 мг
- Наполнитель до 1000 мг



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

В аптеках: Рецепт здоровья
314-9573, Большая Подъячская, д.17
407-7024, пр. Культуры, д.1
783-0397, Краснопутиловская, д.8



Из-за синдрома повышенной кишечной проницаемости количество токсинов и чужеродных для организма веществ и бактерий резко возрастает. До поры до времени печень справляется с повышенной нагрузкой. Но ее возможности не беспредельны. Если повышенная кишечная проницаемость существует длительное время, защитный барьер печени пробивается. И вирусы, бактерии, грибы, другие паразиты проникают в системный кровоток и заселяют различные органы и ткани организма. А кишечные токсины, которых известно около нескольких десятков, отравляют организм.

И вот тут то паразиты действительно становятся опасными!

Поэтому одна из первых задач, которую нужно выполнить на пути защиты от паразитов – это восстановить слизистую оболочку своего желудка и кишечника.

Почему же возникает синдром повышенной кишечной проницаемости?

Пища, которая разрушает. Чтобы жить, надо питаться. Три раза в день. 200 квадратных метров всасывающей поверхности желудочно-кишечного тракта предназначено для ежегодного усвоения около полутонны разнообразной пищи. Продукты питания отнюдь не стерильны. Вместе с ними поступает огромное количество микробов, вирусов, паразитов, токсинов и аллергенов. Условия почти невыносимые, вероятность повреждения слизистой оболочки ЖКТ исключительно высока. Гастриты, язвенная болезнь желудка, синдром раздраженного кишечника, колиты не случайно входят в число самых распространенных заболеваний человека.

Причины следующие

1. Пониженное выделение желудочного сока.

Соляная кислота, по сути, запускает процесс пищеварения во всем ЖКТ. Дефицит соляной кислоты и сниженная секреция других пищеварительных соков приводят к тому, что страдает переваривание белков. А крупные белковые молекулы, с одной стороны, являются питанием для плохой микрофлоры кишечника, вырабатывающей токсины, а с другой стороны, при попадании в кровоток провоцируют аллергические и аутоиммунные реакции.

2. Различные инфекционные и паразитарные агенты. Продукты, которые мы употребляем, отнюдь не стерильны. Более того, часто они содержат вирусы, бактерии, грибы, простейших, яйца и цисты кишечных паразитов. Кишечные паразиты, с одной стороны, способны вызывать особенно сильное повышение кишечной проницаемости, с другой стороны, возможно, их длительное пребывание (многие годы) со стертой симптоматикой усталости, общего недомогания и других признаков повышенной кишечной проницаемости.

3. Пищевая аллергия. У большего количества людей при приеме ряда продуктов: яиц, молочных продуктов, зерновых (пшеница, овес, ячмень, ...), цитрусовых, шоколада, сои, рыбы - списки можно продолжать долго - развиваются аллергические реакции, сопровождающиеся воспалением слизистой оболочки кишечника и повышением кишечной проницаемости.

4. Спазмы кишечной стенки. Они ведут к повышению давления в полости кишечника, кото-

рые способствует просачиванию его содержимого в кровь. Кроме того, из-за неравномерности сокращения увеличиваются зазоры между кишечными клетками.

5. Снижение функций печени. Возникает порочный круг. Повышенная кишечная проницаемость приводит к резкому возрастанию нагрузки на печень. Печень перестает справляться, в кровь поступают токсины, которые не в последнюю очередь поражают слизистую оболочку кишечника. Кишечная проницаемость повышается еще больше, состояние печени ухудшается, состояние кишечной стенки усугубляется и так далее.

Что поможет восстановить слизистую оболочку?

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

Босвеллия (босвеллия индийская – *Boswellia serrata* L.) Мощный противовоспалительный эффект босвеллии основан на блокировании синтеза лейкотриенов и также аналогичен действию нестероидных противовоспалительных препаратов, однако босвеллия, в отличие от последних, не вызывает изъязвления слизистых оболочек.

Ромашка (ромашка аптечная – *Matricaria chamomilla* L.) Ромашка устраняет спазмы желудка и кишечника, уменьшает воспаление, оказывает помощь при метеоризме (ветрогонный эффект) и успокаивает. Немецкие врачи особенно рекомендуют ромашку при синдроме раздраженного кишечника.

Подорожник (подорожник большой – *Plantago major* L.) Подорожник оказывает не только ранозаживляющее действие, но и уменьшает процессы воспаления, снимает спазмы желудочно-кишечного тракта.

Гастриты и язвенная болезнь — традиционная область применения экстракта подорожника.

Глутамин. Это одна из 20 строительных аминокислот нашего организма. Из-за особенностей своей молекулы является главным поставщиком азота и углерода для построения белков и нуклеиновых кислот. Особую ценность глутамин имеет для слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта. Для нее это не только главный источник энергии, но и основной строительный материал. Значение глутамина для клеток слизистой оболочки особенно велико, потому что они размножаются с ошеломляющей скоростью. Каждые 3-4 дня одно поколение сменяется другим. Кроме того, глутамин подавляет воспалительные процессы в слизистой желудочно-кишечного тракта. Вот почему глутамин — это, возможно, первое, в чем нуждается поврежденная и воспаленная слизистая оболочка желудочно-кишечного тракта при самых различных расстройствах.

Тысячелистник (тысячелистник обыкновенный – *Achillea millefolium* L.) Ранозаживляющий эффект тысячелистника отражен в таких его названиях, как «кровавник», «ранева трава», «живучая трава». Тысячелистник оказывает ранозаживляющее, противовоспалительное действие и снимает спазмы. Кроме того, тысячелистник усиливает действие других трав.

Алоэ вера (алоэ древовидное – *Aloe arborescens* L.) Алоэ, обладая выраженными противовоспалительными и регенерирующими свойствами, оказывает слабительный эффект. Воспаление слизистой оболочки часто вызывает спазмы кишечника, что влечет за собой спастические запоры. Регулярное и своевременное опорожнение кишечника вызывает большое облегчение, а самое главное, создает необходимые условия для оздоровления слизистой оболочки. Хорошо, что эффект алоэ предсказуем: стул возникает через 8-10 часов после его приема и зависит от дозировки.

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

ОРГАНИЗМ ПОЛУЧАЕТ ЗАЩИТУ

Сегодня практически каждый второй житель крупного города в России страдает какими-либо недугами органов желудочно-кишечного тракта. Львиная доля неприятностей в этой сфере возникает из-за неправильного питания.

Далеко не всем известно, что наш рацион практически постоянно должен содержать более 600 различных веществ (нутриентов). Около 96 % из них обладают теми или иными лечебными свойствами, и все это должно быть в определенных количествах, пропорциях, сочетаниях. Только тогда питание можно назвать полноценным, рациональным, положительно влияющим на здоровье и работоспособность. Увы, большинство из нас по тем или иным причинам не придерживается такого сбалансированного питания.

С другой стороны, все более остро ощущается избыток крахмала, рафинированных углеводов, входящих в состав белого хлеба, сдобы, макаронных изделий. Все это, обильно сдобренное маслом, сахаром, мы едим вперемешку с белковой пищей (мясом,

колбасами, сыром, молоком). Подобное сочетание отнюдь не на пользу организму.

В ряду типичных проблем и дисбактериоз – нарушение нормальной микрофлоры кишечника, что влечет снижение защиты от вредных микроорганизмов и ухудшает переваривание пищи. Особенно часто дисбактериоз возникает при приеме антибиотиков: в 25-65 % возникают желудочно-кишечные расстройства.

Что делать? Ведь даже врачи к каким-то специальным стимулирующим препаратам относятся с большой осторожностью. Тут как раз тот случай, когда «перебор» чреват осложнениями и можно не помочь, а, наоборот, навредить.

- Наиболее эффективным путем коррекции дисбактериозов являются пробиотики,

- считает известный петербургский специалист доктор медицинских наук профессор Елена Булатова. - Живые микроорганизмы и вещества микробного происхождения стабилизируют функции нормальной микрофлоры. При этом они доступны, могут применяться и взрослыми, и детьми. Не имеют побочных эффектов.

Как правило, комплексное воздействие на организм обусловлено самим составом таких препаратов. В них присутствуют бифидо- и лактобактерии, интерферон-стимулирующие вещества, витамины, микроэлементы, аминокислоты, в т.ч. незаменимые. Именно эти компоненты совместными усилиями «наводят порядок» в кишечнике, активизируют все звенья жизнеобеспечения организма, нормализуют

иммунитет, устраняют токсическую нагрузку, восполняют дефицит витаминов и микроэлементов, восстанавливают оптимальный баланс микрофлоры и функциональное состояние желудочно-кишечного тракта, уничтожают патогенные и гнилостные бактерии, обеспечивают полноценное пищеварение и нормализуют обмен веществ. Т. е. оздоравливают, укрепляют и защищают организм.

...Наверное, каждому, заболев, приходилось корить себя за упущенные возможности по профилактике того или иного недуга. В полной мере это относится к пробиотикам: эти проверенные временем препараты позволяют многим людям оставаться здоровыми. Право же, стоит присоединиться.

Подготовил Николай Зеница.

РЕКЛАМА

«НариЛак Форте В»

Серт. оооr.№ С-RU.FP68.B.001100

— симбиотический биопродукт, содержащий эффективный консорциум активных фармакопейных штаммов лактобактерий вида *L. Acidophilus* в 1 мл не менее 1 млрд и 100 млн бифидобактерий видов *B. longum*, *B. bifidum*, запатентованного кислотоустойчивого штамма *bifidum* 791 БАГ и их метаболиты (интерферонстимулирующие вещества, аминокислоты, в т.ч. незаменимые, витамины, микроэлементы). Эти бактерии устойчивы к действию антибиотиков, не были сушеными, не гибнут в кислой среде желудка, быстро подавляют патогенную, гнилостную и газообразующую флору, обеспечивают противовирусную и противоопухолевую защиту, активно повышают общий иммунитет и сопротивляемость к ОРВИ и гриппу, нейтрализуют токсины и соли тяжелых металлов, нормализуют работу кишечника, вырабатывают незаменимые аминокислоты, нормализуют обмен микроэлементов, особенно кальция и железа и уровень гемоглобина крови, участвуют в усвоении витаминов, синтезируют витамины группы В, К, фолиевую и аскорбиновую кислоты, способствуют развитию других представителей нормофлоры. **НариЛак Форте** является про- и пребиотиком, полностью натуральный, не содержит генетически модифицированных и искусственных микроорганизмов и препаратов, консервантов, красителей и иных химических реагентов, является естественным биосорбентом, совместим со всеми лекарственными препаратами. Применяется с первого дня антибактериальной терапии.



Вектор-БиАльгам
Каждa наука служит людям

Бесплатная доставка
и справки по телефонам
378-10-89; 985-16-54; 983-30-01
Интернет-магазин на сайте www.normoflora.ru

ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ НУЖНО НАШЕЙ ПЕЧЕНИ?

У нас в стране здоровью печени уделяется огромное внимание. Выпущено множество лекарств и БАД, призванных поддержать работу печени и оказать ей защиту. С экрана телевизора нас постоянно призывают разнообразные рекламные ролики «защитить нашу печень» или «восстановить» ее. И мы уже, вроде бы, и привыкли к мысли, что нашу печень постоянно нужно от чего-то защищать и непременно восстанавливать. Вот давайте себе зададим эти вопросы: от чего защищать печень и нужно ли восстанавливать ее работу. Если мы совместно найдем ответы на эти вопросы, то наша печень скажет нам огромное спасибо.

Впервые я задумался над тем, что нас пичкают ненужными средствами, будучи в другой стране. Я зашел в аптеку и стал изучать полки с лекарствами и БАД. Да, за границей тоже есть БАД и они тоже продаются в аптеках. Так вот я не нашел НИ ОДНОГО средства для печени. То есть от изжоги есть, от язвы есть, от гастрита есть, от вздутия живота есть, а вот для печени ничего нет. Я подумал, что в этой стране у людей проблем с печенью просто нет, и решил проверить, а как же обстоят дела в других странах. Результат получился таким же и в Великобритании, и во Франции и в Швеции и в Финляндии и в Испании. Так в чем же дело?

А дело вот в чем. Печень – это единственный орган, который способен восстанавливаться самостоятельно. Даже при потере своей массы, наша печень способна полностью восстановить свой объем и функции! Каждая клетка печени обновляется в течение месяца. То есть через месяц у нас уже новая печень.

Правда тут есть еще одна

грустная причина. Качество продуктов питания и пищевые традиции с обильным приемом крепкого алкоголя в нашей стране даже самую крепкую печень могут загубить. Прибавьте к этому замечательную экологическую обстановку, «чистую» воду и «качественные» лекарства и можно заказывать реквием по нашему организму. А печень – она стоит на переднем крае обороны. Вот ей и достается.

Но даже в таких тяжелых условиях печень справляется с защитными функциями и восстанавливается самостоятельно. Поэтому в протекции не нуждается. В гепатопротекции, если быть точнее. То есть, все то огромное количество препаратов из расторопши и эссенциальных фосфолипидов можно не принимать. Пользы от них не больше, чем от простой качественной еды. Правда, и вреда особого они не приносят. Хотя длительный прием препаратов из расторопши и ведет к ожирению печени. Но ведь и от длительного приема сладких булочек печень тоже может ожиреть.

Но нередко печень дает о себе знать. Эти боли в правом подреберье, тошнота, горечь и металлический привкус во рту, особенно после погрешностей в диете. Так что же это, как не печень?

А это не совсем и печень. Это желчевыводящая система. Желчный пузырь и желчные протоки. Сама печень болит только в том случае, когда растягивается ее капсула при резком увеличении печени в размерах. Такое бывает при остром гепатите и или острой задержке желчеотделения. В остальных случаях говорят о дискинезии желчевыводящих путей либо о воспалении желчного пузыря. Но ни то ни другое к печени не относится, хотя и находится очень рядом.

Но для борьбы с дискинезией гепатопротекторы не применяются. Они и не могут помочь. Здесь нужны средства, нормализующие работу желчевыводящей системы и нормализующие состав желчи. В народной медицине для этого применяют настойку из цветков бессмертника песчаного. Бессмертник

и спазмы снимет, и желчь сделает менее густой и желчный пузырь успокоит.

А для печени нужны перерывы. Что значит перерывы? Если вы нарушаете диету и балуетесь жирной жареной пищей, то дайте своей печени отдохнуть хотя бы два дня в неделю. Если вы не можете без спиртного – то выделите два-три дня без алкоголя. Главное – это не нагружать свою печень постоянно. Разгрузочные дни для печени – это время для проведения «технического обслуживания». Они также необходимы, как и ежедневный сон для нас. Лучше всего проводить два разгрузочных дня в неделю. Например, в понедельник и четверг. В эти дни откажитесь от жирной и жареной пищи. Посидите на фруктах и овощах. Не выпивайте в эти дни. Постарайтесь между завтраком и обедом и между обедом и ужином съесть какой-нибудь фрукт (яблоко, банан, груша). И в эти дни постарайтесь пить по 1,5 – 2 литра воды. Ваша печень будет вам благодарна.

Врач Ивченков П.В.

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



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

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

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

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



ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ, НАДО КУШАТЬ

Наступает весна, оставляя позади холодные зимние дни и новогодние праздники. Именно весной многие отмечают набор лишних килограммов и начинают задумываться, как снова стать стройными. Люди привыкли думать: для того, чтобы похудеть, нужно меньше есть и больше двигаться. Это устаревшая мысль. О самых современных подходах к снижению веса мы беседуем с врачом-психотерапевтом, к.м.н., одним из создателей медико-психологического объединения «Доктор Борменталь» Валерием Ромацким.

В.Р.: Люди, которые обращаются к нам, чаще всего имеют академические знания в вопросах похудения. Большинство из них перепробовало множество способов, методик, техник, направленных на снижение веса. И первое, о чем мы спрашиваем участников группы - это «Что вы уже знаете о снижении веса?» и «Есть ли среди вас те, кто никогда не снижал вес?»

И какой же процент людей имеет собственный опыт снижения веса?

В.Р.: Находится лишь один-два человека на группу, которые активно не занимались снижением веса, да и те часто живут на собственных диетах. А затем мы записываем все, что они говорят, и у нас формируется список – рефлексотерапия, диеты, фитнес, кодирование, гипноз, не есть после 18.00, раздельное питание, голодание, аппаратная косметология, внутрижелудочное баллонирование... Чего там

только нет! Затем мы спрашиваем: «Как вы считаете, почему эти способы оказались неэффективными?» «Потому что их можно какое-то время терпеть, выносить, а потом терпение кончается», - отвечают нам.

А разве есть другие способы?

В.Р.: В начале 90-х годов, когда мы только задумывались об этой методике, мы решали для себя вот какой вопрос. Методик, снижающих килограммы, множество, но нет ни одной, позволяющей сохранить достигнутый вес. И тогда мы стали действовать многосторонним комплексным подходом. В настоящее время Всемирная организация здоровья рассматривает личность человека как биопсихосоциальную модель.

Какое умное слово, поясните, что это такое.

В.Р.: В причинах набора

лишнего веса присутствуют биологические причины, социальные и психологические.

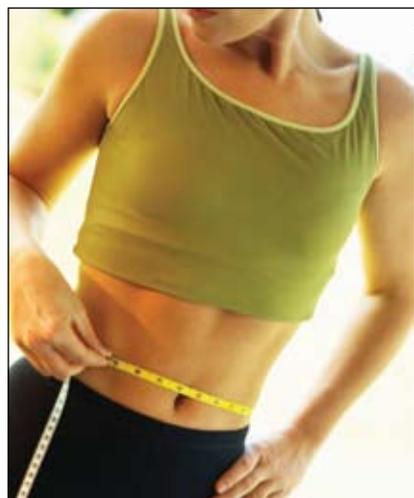
Биологические причины – это, например, снижение скорости обменных процессов после достижения человеком 40 лет. Когда человек вроде бы ест столько же, как и раньше, а вес почему-то прибавляется (растет животик, увеличиваются кости бедра). Помимо этого, к биологическим причинам относятся климактерический период, гиподинамия, беременность, роды, кормление грудью, заболевания, связанные с приемом гормональных препаратов.

Социальные причины – это все, что обусловлено микросоциумом (семья) или макросоциумом (друзья, коллеги). Например, второй завтрак на работе, когда человек вроде и не хочет есть, но в офисе привычка: в 11 утра пьют чай, и конечно с пирожками, печеньями, бутербродами. К социальным причинам относятся такие семейные традиции, как обильные поздние ужины

(причем зачастую это второй прием пищи за весь день), совместная еда перед телевизором и т.д.

А каким образом можно поправиться, кушая лишь два раза в день?

В.Р.: Обменные процессы можно сравнить с костром. Костер горит тем ярче, чем чаще в него подкидывают топливо. Так работает и человеческий организм: когда мы едим часто и понемногу, обменные процессы сохраняют свою активность. Если человек не ест более 4-5 часов, обмен веществ замедляется. Тело человека, который ест редко, как бы «готовится к войне», то есть накапливает жиры. После завтрака, состоящего из кусочка сыра и чашечки кофе, тело «понимает», что до вечера больше не дадут, и «думает»: «Я это переварю, но выводить не буду, оставляю про запас». Вечером, придя домой, человек съедает больше чем не-



Центр снижения веса «Доктор Борменталь» – это:

- Научно-обоснованная комплексная программа снижения веса
- Опыт работы в области снижения веса 17 лет
- 140 представительств в России и за рубежом
- Выявление и устранение причин полноты
- Индивидуальный подход и сопровождение
- Длительное сохранение результата

Остерегайтесь подделок!



Тел.: (812) 363-48-92
(консультация бесплатна)
Варшавская ул., д. 23, к. 2
www.doctorbormental.ru/spb

обходимо, так как не ел целый день. А тело «думает»: «Опять завтра утром сыр, а еда только вечером – переварю, а выводить не буду». Догадываетесь, что дальше? Для того чтобы похудеть, нужно кушать!

Помимо биологических и социальных, существуют еще психологические причины полноты – использование пищи с непищевыми целями: «заедание» эмоций, скуки, раздражительности, агрессии. Еда по принципу «Мне одиноко, а в холодильнике лежит одинокая котлета, я ей составлю компанию».

То есть у лишнего веса существуют всего лишь три группы причин?

В.Р.: Есть еще пищевые привычки. Они могут быть и социальными, и психологическими и даже обусловленными биологически. Например, привычка доедать до конца, даже если не хочется. Привычка «утешать» себя сладким – как правило, воспитанная в детстве, – маленький мальчик ушиб коленку и плачет, а мама его успокаивает, дает мороженое. Вот и привычка: лучший способ утешить боль – это что-нибудь съесть. Физиологические привычки чаще всего формируются уже избыточной массой тела. Полный человек сомневается: я большой, мне не хватит, нужно больше. Возьмет две порции, и будет сыт одной. Но разве зря купил?

Теперь возвратимся к описанным выше способам снижения веса. Диеты убирают только биологические причины. Кодирование воздействует на психику и вызывает отвращение и страх к пище. Иглорефлексотерапия работает с биологическими причинами. Голодание и раздельное питание – тоже. Ни социальные, ни, тем более, психологические причины этими способами не устраняются.

Но как их можно проработать, ведь у каждого они разные?

В.Р.: Верно. Поэтому наша задача – взяв за основу биопсихосоциальную модель, составить грамотную программу для каждого участника группы. Во время первичной консультации мы тестируем клиентов, что позволяет выяснить, какие же причины преобладают – социальные, биологические или психологические. Этот тест из 99 вопросов разработан нами с Андреем Бобровским в 98 году, и он за период многолетней практики он показал себя весьма надежным и доказательным. Методики, которые мы применяем, согласуются с описанной выше моделью. Методика свободного дыхания в большей степени направлена на устранение физиологических и психологических причин. Поведенческие методики – на социальные

причины. Более 25 наших методов переплетаются и охватывают все возможные причины полноты.

Что Вы не можете позволить себе сделать сейчас и позволите себе сделать в стройном теле? Отвечая на этот вопрос, человек сам себе задает положительную программу, а начавшая этой программе следовать уже сейчас – непременно достигает стройности.

Есть ли разница в подходе к снижению веса для людей с лишними 70 кг или 15?

В.Р.: Методика универсальна, но предусматривает индивидуальный подход к каждому клиенту. То есть одним будет больше рекомендоваться одно, а другим – другое. Например, для человека с лишними 15 кг в причинах преобладают, скорее всего, социальные факторы, а для человека, у которого их 70, безусловно, присоединяются как биологические, так и психологические.

Каждый приносит свои проблемы. Если обратившаяся клиентка набрала лишние килограммы из-за конфликтных отношений с мужем, мы ей можем решить семейные проблемы. Другая ситуация: мужчина беспрестанно испытывает стрессы на работе. А дома за ужином, «заедает» их. Задача наших специалистов – помочь решить конфликт на работе.

Проблема решена, и килограммы «уходят» сами собой.

Нередко женщины набирают килограммы в период беременности и кормления грудью. Как правило, наряду с физиологическими изменениями, здесь присутствуют психологические и социальные: возможно, молодая мама отказалась от своей жизни и начала жить жизнью ребенка. По этой же причине нередко и папы полнеют после рождения ребенка. У них-то совершенно точно физиологические причины отсутствуют!

Таким образом, переедание – это всегда лишь следствие определенного комплекса причин, и наша задача – эти причины выявить и устранить. Тем самым мы создаем необходимые и достаточные условия для сохранения стройности в течение жизни. И с этим мы умело справляемся!

Основа методики центра – групповые занятия. Но ведь тесный личный контакт врача и пациента всегда лучше. Может эффективнее лечить ожирение с помощью индивидуальных сеансов?

В.Р.: И я, и множество моих коллег проводили эксперименты и занимались индивидуально этой же методикой. Результаты очень неожиданные, а какие – читатели узнают в следующий раз.



Оздоровительный нефритовый матрас с турманиевой керамикой

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

Дарите своим близким здоровье!

Массажная кровать.....	90 000	85 500	75 500 р.	Лимфодренажные сапоги.....	36 500	31 000 р.
Турманиевый матрас	32 000	27 000	р.	Нефритовая маска «Здоровье» ...	2 400	1 450 р.
Турманиевый мини-мат	15 000	12 000	р.	Роллинг-массажер для ног	15 200	12 400 р.



39 000
34 000 р.

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

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

www.prozdoroviespb.ru
РЕКЛАМА

ВЕСНА ВРЕМЯ СОЛНЦА, ТЕПЛА И . . . ПАРАДОНТОЗА

Это странная тема для тех, у кого подобного нет, и весьма животрепещущая для тех, кто знает, что это такое. В этой статье мы расскажем о народных методах лечения этой напасти и немного коснемся методов лечения традиционной медицины.

Итак, пародонтит – страшный монстр, лишаящий человека зубов. Он не просто доставляет пациентам постоянные болевые ощущения, приводит к появлению неприятного запаха изо рта, но и способствует скорейшему выпадению зубов. После 35 лет заболевания десен являются самой частой причиной потери зубов. Отсюда вывод – что здоровые зубы невозможны без здоровых десен. Именно десны формируют внешнее ложе для зубов. Слизистой оболочкой десны вырабатываются защитные факторы, постоянно очищающие ротовую полость от патогенных микробов. А пародонтит не что иное, как группа дистрофических заболеваний десен.

Прямой причиной воспаления в тканях десны являются патогенные микроорганизмы, содержащиеся в зубном налете. Микробы разрушают ткань десны, разрушают зубо-десневое соединение. Зубной налет проникает все глубже, затвердевая и повреждая десну и эмаль зуба. Образуется так называемый

зубной камень. Образуется глубокий карман, который, как болото, является источником дурного запаха, неприятного привкуса во время еды. Разрыхленность тканей десны вызывает повышенную кровоточивость. Пациенты постоянно отмечают болезненность десен, которая усиливается при приеме пищи; при малейшем давлении на десны они начинают кровоточить – все это является причиной беспокойства и раздражительности людей. При разрушении зубодесневого соединения и образовании кармана наблюдается отложение микробной биопленки на корне зуба, развитие инфицированной грануляционной ткани, рассасывание корня зуба. Начинается рассасывание кости. Это приводит к потере зуба.

Даже после выпадения зуба заболевания десен неприятно напоминают о себе – протезирование при пародонтозе значительно затруднено. При запущенном пародонтозе пациенту предстоит длительное лечение.

ПРИЯТНЫЕ НОВОСТИ от НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

Для лечения и профилактики пародонтоза, а также других заболеваний зубов и полости рта рекомендуется полоскать рот разными отварами или настоями лекарственных растений, таких как зверобой, календула, крапива, тысячелистник и подорожник.

Для лечения гингивитов, афтозного стоматита, воспалительных форм пародонтоза рекомендуется применять сок каланхоэ, оказывающий антисептическое и эпителизирующее действие.

При пародонтозе можно втирать в десну мед, смешанный с солью (тщательно растворить 20г меда с 5-10г соли) или чистить три раза в день смесью зубного порошка с порошком аира (0,5г аира на одну процедуру). Полезно также полоскать рот водным раствором прополиса (20 капель на стакан воды).

При стоматите рекомендуется полоскать рот и горло настоем цветков липы (на 1 стакан воды добавляют 1 столовую ложку цветков, настаивают 5 часов, процеживают и добавляют 0,5г пищевой соды).

При поражениях слизистой оболочки полости рта помогает употребление свежих ягод земляники или полоскание рта и глотки лимонным соком, разведенным водой.

ПРИЯТНЫЕ НОВОСТИ от ТРАДИЦИОННОЙ МЕДИЦИНЫ

Для профилактики пародонтоза мы рекомендуем своим пациентам пользоваться ополаскивателем для рта «Листерин» (это для тех, кто имеет возможность покупать товары в Финляндии)

Для тех, кто выезжает из страны редко, тоже есть хорошая новость. Лечебно-профилактическая серия «Асепта» на сегодняшний день является одной из лучших. При воспалении и кровоточивости десен поможет совместное применение адгезивного бальзама для десен и ополаскивателя «Асепта». Зубные пасты «Асепта» дополнительно помогут как при проведении лечения, так и обеспечат последующую профилактику. В свою очередь, ополаскиватель «Асепта Fresh» хорошо подойдет для ежедневного поддержания здорового состояния десен и зубов.

Если пародонтит уже есть и более того, зубки начали покачиваться то можно укрепить зубной ряд шинированием. Это один из методов лечения десен, позволяющий снизить вероятность выпадения или удаления зубов. Самым распространенным показанием к шинированию является патологическая подвижность зубов, хронический пародонтит.

Различают шины съемные и несъемные. Съемные шины обычно устанавливаются, если отсутствует сразу несколько зубов. Этот метод создает хорошие условия для гигиены полости рта и, при необходимости, проведения хирургического лечения. Тип шины выбирает стоматолог, учитывая множество нюансов и особенностей заболевания.

Удачно произведенное шинирование значительно уменьшает подвижность зубов. Жесткая конструкция шины не позволяет зубам расшатываться, то есть зубы теперь могут смещаться лишь в том диапазоне, в котором позволяет шина.

Немаловажно и то, что шинирование перераспределяет



Процесс развития пародонтоза остановить очень сложно и он требует пристального внимания со стороны врача стоматолога.



Дентал Офис

тел.: +7-911-297-98-88; 493-57-88

Санкт-Петербург, ул. Ропшинская 25

ст. м. «Чкаловская»

**специальные цены
для читателей журнала**



**5000
рублей**

Металлокерамика

В эту сумму включена вся работа врача и ассистента, анестезия, получение оттисков, изготовление коронок, временная и постоянная цементировка ортопедических конструкций.



**1500
рублей**

Лечение среднего кариеса

В эту сумму включены: анестезия, работа врача - стоматолога, обработка кариозной полости, постановка пломбы, полировка и шлифовка реставрации, консультация стоматолога-терапевта + подарок от клиники пломба ставится из материала "VALUX+" производства США.



**13500
рублей**

коронка из Циркона оксид и диоксид Циркона

В эту сумму включены: консультация терапевта и ортопеда, анестезия, работа врача и техника, изготовление циркониевой коронки.

АКЦИЯ ПРОДЛИТСЯ ДО 15 МАЯ 2010 года



**7990
рублей**

Съемные протезы от 7990 рублей + подарок "COREGA" для фиксации протезов

лицензия № -78-01-000483 от 19.12.2008



PRO МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

нагрузку на зубы. Теперь максимальная нагрузка будет приходиться на здоровые зубы, а расшатанные будут меньше травмироваться. Прекрасные результаты дает шинирование передних зубов. И чем больше зубов объединены шиной, тем эффективнее окажется результат лечения.

Прежде чем приступать к шинированию зубов, стоматологи проводят необходимые подготовительные мероприятия. Это лечение зубов, устранение очагов воспаления, удаление зубных камней и поддесневых отложений.

Возможно также совмещение шинирования и протезирования специальным шинирующим протезом. Он может быть, как бюгельным, так и акриловым. Такие протезы замещающие отсутствующие зубы, поддерживают и закрепляют оставшиеся не давая им расшатываться и выпадать. Изготовление такого вида бюгельного протеза требует от зубного техника высочайшего мастерства.

Высокоточная фрезеровка обеспечивает хорошую фиксацию протеза, выполняет шинирующую и стабилизирующую функции, особенно актуальные при наличии у пациента легкой и средней форм пародонтита.

Для дополнительной фиксации в протез можно встроить аттачменты, а в дистальных отделах применить телескопические коронки. Все фиксирующие элементы располагаются палатинально или лингвально, не нарушая эстетику улыбки.

Конечный результат: Прекрасная эстетика, надежная фиксация, шинирующие и стабилизирующие свойства протеза с основной фиксацией на непрерывную высокоточную фрезеровку при протяженных дефектах зубного ряда и различных формах пародонтита.

На земле есть семь чудес света, но есть еще одно, самое удивительное и прекрасное – это Ваша улыбка. И она должна быть ослепительной! Сводящей с ума! Чтоб она стала такой заботьтесь о своих зубах и не жалейте на них времени и сил! Позвольте окружающим утонуть в Вашей улыбке!



БЫВАЕТ ТРИ СТЕПЕНИ ЗАБОЛЕВАНИЯ

1-ая степень Гингивит – это поверхностное воспаление десен. Оно характеризуется кровотечением и постоянным неприятным запахом изо рта.

2-я степень Пародонтит При возникновении пародонтита десны начинают кровоточить, затем припухают, а потом происходит нарастание твердых зубных отложений, так называемых зубных «камней».

Следующая стадия пародонтита – образование патологических зубодесневых карманов. Во время осмотра инструмент стоматолога может легко проникнуть в пространство между десной и зубом.

3-я степень Пародонтоз Десна постепенно оседает, обнажая корни зубов. Воспалительный процесс может вызвать дополнительные страдания. Эта форма заболевания пародонта чаще развивается у людей среднего и пожилого возраста.

Запись на консультацию к врачу-пародонтологу по тел. **493-57-88** или **+7-911-2979888**

Наш адрес:
ст. м. «Чкаловская»,
Санкт-Петербург,
ул. Ропшинская, д. 25,
клиника «Дентал Офис»

ВОЛШЕБНЫЙ ВИБРОТРЕНИНГ

С началом весны проблема похудения становится более актуальной. Теплеет, и уже не получается скрывать накопленные за зиму килограммы под покровами брюк и шубок. Привести себя в форму Вам поможет вибротренинг.

История развития вибротренинга началась в 1960 годах прошлого века, когда немецкий профессор Бирманн начал изучать влияние циклических колебаний и виброэффект на организм человека. Советские ученые продолжили исследования, и именно им космонавтика обязана тем, что пребывание человека в космосе со 120 дней увеличилось до 420. Они разработали программу вибротренинга в условиях невесомости и методику для подготовки к ней, избавив тем самым космонавтов от последствий длительного пребывания в космосе - мышечной атрофии и остеопороза. Позже вибротренинг «проник» в гражданскую медицину - его использовали в лечении нарушения обмена веществ, остеопороза, артроза, ревматизме... И относительно недавно его возможности оценили в индустрии красоты и велнес-культуры.

Эффект вибротренинга основан на реакции мышц автоматическим напряжением и расслаблением на колебания частотой до 50 Гц. При этом активизация мышечных волокон достигает 100%, в отличие от традиционных методов тренировок, задействующих не более 40% мышечной ткани. Это позволяет сократить время эффективной тренировки всего до 10 минут. Настоящий подарок для тех, кому необходимо поддерживать себя в форме, не затрачивая на это много времени!

Последнее слово в вибротренинге - виброплатформа Turbosonic® Ovation, представленная в клубах сети велнес-центров ТОНУС-КЛУБ®, обладает особым механизмом, создающим естественные вертикальные вибрации, родственные звуковым колебаниям. Они полностью исключают вредную нагрузку на позвоночник, суставы и сердечно-сосудистую систему. Также на такой виброплатформе можно тренироваться в щадящем режиме - при низкочастотных вибрациях от 3 Гц, что соответствует естественной частоте вибраций тела при ходьбе, беге, верховой езде.

Занятия укрепляют и приводят в тонус все мышцы тела, способствуют сжиганию калорий, избавлению от лишнего веса и целлюлита, стимулируют выработку коллагена, делая кожу гладкой и эластичной, оказывают выраженный омолаживающий эффект, благотворно влияют на суставы, увеличивают плотность костной ткани, мягко и эффективно тренируют тело.

**ТОНУС-КЛУБЫ® в СПб:
ТЕЛ. (812) 777-02-72**

Ул. Черняховского, 33. (ст.м. Лиговский проспект)

Ул. Дыбенко, 13 (ст.м. Ул. Дыбенко)

Б-р Новаторов, 45 (ст.м. Ленинский проспект)

Ул. Варшавская, д. 23, корпус 2 (ст.м. Парк Победы)

Сиреневый бульвар 23, корпус 2 (ст. м. Проспект просвещения)

www.tonusclub.ru



Виброплатформа Turbosonic® Ovation создает естественные вертикальные вибрации, родственные звуковым колебаниям.



Занятия укрепляют и приводят в тонус все мышцы тела, способствуют сжиганию калорий, избавлению от лишнего веса и целлюлита, стимулируют выработку коллагена, делая кожу гладкой и эластичной, оказывают выраженный омолаживающий эффект!



ДЕРМАТИТ, ЭКЗЕМА, ПСОРИАЗ, ЮНОШЕСКИЕ УГРИ

Зуд, высыпания, расчесы – проявления аллергических и воспалительных повреждений кожи. Они ухудшают самочувствие, оставляют рубцы на коже, нарушают психическое состояние, как взрослых, так и детей. Без правильного ухода они способны вызвать более тяжелые изменения кожи и внутренних органов.

В последние годы показано, что в развитии аллергических и воспалительных кожных заболеваний у детей (аллергический контактный дерматит, атопический дерматит, псориаз, юношеские угри) большое значение имеет наследственная предрасположенность, бактериальная и грибковая инфекции кожи, нарушение процессов ороговения устьев волосяных фолликулов в сочетании с нарушенными свойствами секрета сальных желез, факторов внешней среды (пищевые и ингаляционные аллергены, физические и химические раздражители, метеофакторы), стрессовых факторов, состояния желудочно-кишечного тракта, нервной, эндокринной и иммунной систем в этиологии, патогенезе, провокации и хронизации аллергических и воспалительных кожных заболеваний.

Часть этих проблем удается с успехом устранить при помощи комплекса наружных средств («ДЕТСКИЙ КРЕМ» и «ДЕТСКИЙ БАЛЬЗАМ» с чередой и чистотелом), созданных научно-производственным предприятием «Инфарма».

В процессе применения данных препаратов мы устраняем наиболее значимые симптомы заболеваний: кожный зуд, утолщение кожи; восстанавливаем эластические свойства кожи, кожную гидратацию при наличии сухости, снимаем воспалительный процесс, подавляем бактериальную и грибковую инфекции, регенерируем повреждения кожи при наличии экскориации и корок, восстанавливаем проходимость протоков сальных желез.

Помимо местного воздействия на очаги поражения мы уделяем особое внимание соблюдению диеты, очистке воды предназначенной для питья и приготовления пищи, лечению заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Доказано, что в большинстве случаев именно патологические примеси, содержащиеся в воде и пищевых продуктах (хлор, фенол, удобрения, инсектициды, пестициды, гербициды, антибиотики, гормональные препараты, консерванты и др.), всасываясь в желудочно-кишечном тракте и частично выделяясь через кожные покровы, вызывают и поддерживают воспалительный процесс в коже. Больным рекомендуется временно исключить из пищи молоко, курицу, яйца, рыбу, citrusовые, другие тропические фрукты; не рекомендуется употреблять консервы, копчености, жареную пищу, кофе, шоколад, мед, орехи, ограничивать количество сладкого. В основном рекомендуются овощи, кисло-молочные продукты, крупяные блюда, отварное мясо. Воду, используемую для пищевых нужд, следует очищать через угольные или мембранные фильтры и отстаивать в течение суток. Важно правильно подбирать одежду для больного (предпочтение следует отдавать хлопчатобумажным тканям). Необходимо влажная уборка помещений для удаления пыли. Большое значение имеет лечение хронических очагов инфекции (хронический тонзиллит, пародонтоз, кариес и др.). Заболевания же желудочно-кишечного тракта приводят к неполному расщеплению пищи. Эти не полностью расщепленные вещества и оказываются аллергенами. Лечение больных у соответствующих специалистов в значительно улучшает состояние кожи.

Следует выявлять и исключать внешние факторы, способствующие обострению заболевания. Ими могут быть конкретные пищевые аллергены, средства для стирки, животные, корма и др. По назначению врача рекомендуются седативные препараты, энтеросорбенты.

Подробные инструкции по выявлению причин аллергических и воспалительных заболеваний кожи прилагаются к «ДЕТСКОМУ КРЕМУ» Инфарма.

В настоящее время нами с успехом применяется серия детской лечебной косметики производства «ИНФАРМА» («ДЕТСКИЙ КРЕМ», «ДЕТСКИЙ БАЛЬЗАМ», «ДЕТСКОЕ МАСЛО», «ДЕТСКИЙ ШАМПУНЬ», «ДЕТСКАЯ ПЕНА ДЛЯ ВАНН»). Использование «ДЕТСКОГО КРЕМА» «ИНФАРМА» позволяет в течение нескольких минут устранить кожный зуд. Помимо этого он отлично увлажняет кожу, восстанавливает ее эластичность, заживляет микротрещины. Подавление воспалительного процесса связано с наличием в креме антиоксидантов и антисептиков, подавляющих рост грибов и бактерий. Высокая эффективность «ДЕТСКОГО КРЕМА» связана не только с его составом (витамины А, Е в терапевтических концентрациях, сочетание масляных и водных экстрактов трав череды, чистотела, ромашки, аминокислоты) но и с тщательно подобранным pH и особой технологией приготовления крема, обеспечивающей эмульсию, напоминающую водно-жировую эмульсию кожи здорового ребенка, не препятствующую испарению влаги и кожному дыханию. Кроме того, данная технология обеспечивает стабильность крема при минимальном количестве эмульгаторов и структурообразующих веществ, которые сами по себе часто являются аллергенами.

Применение «ДЕТСКОГО КРЕМА» Инфарма целесообразно как в острой стадии, так и для длительного, в том числе профилактического применения. Это выгодно отличает крем от гормональных мазей, длительное применение которых не возможно. Использование «ДЕТСКОГО БАЛЬЗАМА» Инфарма наиболее целесообразно при стихании воспалительного процесса, образовании корок, шелушения.

Панченко А. В. К.м.н.

Продукция «ИНФАРМА» продается в аптеках города:
(812) 380-90-66, 301-09-29, 333-36-63, 450-04-50, 703-45-30,
603-00-00, 567-78-31, 003

Справки по применению продукции «ИНФАРМА»: (495) 729-49-55.
www.inpharma2000.ru



АПТЕКА НЕВИС

АПТЕКИ С БЕРЕГОВ НЕВЫ

УДАР по ценам

Цены на данные товары действительны в аптечной сети «АПТЕКА НЕВИС» до 15 июля 2010 года

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА

Азицид таб. 250мг №6 (антибиотик)	249	237
Азицид таб. 250мг №3 (антибиотик)	259	247
Быстругель 2,5% 30г туб. (обезболивающее)	92	88
Венолайф гель 40г (при варикозе)	135	129
Гастал таб. №24 (для желудка)	89	85
Гастал таб. №30 (для желудка)	93	89
Гербион сироп первоцвета 150 мл (при кашле)	89	85
Гербион сироп подорожника 150мл (при кашле)	89	94
Кестин таб. 0,01 №5 (от аллергии)	120	114
Климатоплан Н таб. №100 (при климаксе)	209	199
Линдакса капс. 10мг №30 (для похудения)	799	761
Линдакса капс. 15мг №30 (для похудения)	899	856
Ново-пассит фл. 100мл (успокоительное средство)	89	85
Сиэль таб. 50мг №5 (от укачивания)	41	39
Сульфаргин мазь 1% 50г (антибактериальная)	102	97
Хлое таб. №28 (контрацептивный препарат)	329	313
Хондроксид гель 5% 30г (для суставов)	189	180

ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

«Курносик» (25073) игрушка д/ванной семейка уточек	210	200
Подгузник «Хаггис» Ультра Комфорт 3 (5-9кг) №26	299	285
Подгузник «Хаггис» Ультра Комфорт 4 (8-14кг) №21	299	285
Подгузник «Хаггис» Ультра Комфорт 4+ (10-16кг) №19	299	285
Подгузник «Хаггис» Ультра Комфорт 5 (12-22кг) №17	299	285
Платочки бумажные «Ангелина» №10	3,5	3

СРЕДСТВО ОТ КОМАРОВ

МОСКИТОЛ спрей от комаров 100мл	150	143
МОСКИТОЛ комплект фумигатор+жидкость 45ночей	190	181
МОСКИТОЛ спрей от комаров детский 100мл	130	124

СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ

Прокладки «Ангелина» E-Day PantySoft №20	18	17
Прокладки для груди «Ангелина-Няня»	155	148
Презервативы «Дюрекс» №3 классик	99	94
Презервативы «Контекс» №3 (с анестетиком)	52	50
Презервативы «Контекс» №3 ребристые	52	50
Прокладки «Libresse» Natural нормал №20	37	35
Прокладки «Libresse» Natural ультра №10	37	35
Прокладки «Libresse» Natural ультра супер №9	37	35
Ватные диски «Я самая» №120	41	39
Влажн. салфетки «Я самая» освеж. №15	19	18

ИЗДЕЛИЯ МЕДИЦИНСКОГО НАЗНАЧЕНИЯ

Глюкометр OneTouch Select	1450	1381
Глюкометр Акку-Чек Перформа Нано	1498	1427
Тонومتر MicroLife BP 3 AG1 «Маленький швейцарец» автомат	1450	1381
Ингалятор электронно-сетчатый WN-114	2300	2190

ВИТАМИНЫ И БИОДОБАВКИ

Гематоген Турбо Ореховый 40г	9,5	9
Дуовит для женщин №30 (витамины)	215	205
Дуовит для мужчин №30 (витамины)	209	199
Дуовит драже №40 (витамины)	72	69
Клюква сироп 300мл	59	56
Ликопрофит потенциальн.-формула тб. №30 (для потенции)	260	248
Трансерол капс. №20 (сердечно-сосуд.)	145	138
Эстрозл таб. №30 (ср-во при климаксе)	279	266

СРЕДСТВА ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

XLS (для похудения)	745	710
Идеальная фигура 5п пакетик №20	240	229
Крем-гель «МаксиСлим Вечер» антицеллюлитный 150мл	590	562
Пилинг-гель «МаксиСлим» д/тела 150мл	450	429
Сыворотка «МаксиСлим Утро» антицеллюлитная 140мл	590	562
Турбослим дренаж 100мл (Эвалар)	139	132

КОСМЕТИКА И СРЕДСТВА ДЛЯ КРАСОТЫ

Крем «Вит(Veet)» д/депиляции 100мл	165	157
Лосьон «Клерасил» для глубокого очищения 200мл	99	94
Соль Крыма морская 800г	55	52

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ТРАВЫ

Сердечные травы таб. №100	65	62
Боярышника плоды 100 г (Апекс)	39	37
Брусники листья 50г (Апекс)	49	47

ЛЕЧЕБНАЯ КОСМЕТИКА

Виши дезодорант шарик 50мл	480	457
Виши Аквалия легкий крем д лица 50мл	850	810
Виши Аквалия насыщенный крем д лица 50мл	850	810
Виши Липометри средство д/коррекции фигуры 200мл	1030	981
Ла Рош Позе Гидрафаз интенсив.увл. д/глаз 15мл	650	619
Рок Пуриф-АК коррект. эмульсия 40мл	790	752
Рок Пуриф-АК лосьон эксфолиант 200мл	490	467

* Цена указана для владельцев дисконтных карт сети «Аптека Невис»

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



www.prozdoroviespb.ru





Ю. П. Богач, врач

ПОЯСНИЧНЫЙ ОСТЕОХОНДРОЗ И ПЛОСКОСТОПИЕ – ЗВЕНЬЯ ОДНОЙ ЦЕПИ

Позвоночник – это кинематическая цепь, состоящая из 25-ти межпозвоноковых суставов. Кроме того, позвоночник – это костный контейнер спинного мозга, от которого между позвонками отходят корешки спинномозговых нервов, иннервирующих все органы и ткани тела человека. На позвоночник опираются голова (костный контейнер головного мозга), и грудная клетка (костный контейнер сердца и легких). Таз (костный контейнер органов брюшной полости) является опорой для позвоночника и связан с ним крестцом. Таз опирается на ноги и связан с ними тазобедренными суставами. Нога – это кинематическая цепь, состоящая из голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

Треугольник жесткости
1, 2, 3 - опора стопы



Плоскостопие, если оно имеется, необходимо лечить вместе с лечением остеохондроза позвоночника.

Таким образом, суставы позвоночника и суставы ног образуют единую кинематическую цепь, которая раздваивается в области таза. Работа звеньев этой цепи зависит друг от друга.

Стопы – опоры нашего тела. Стопа – это рычаг, движущийся, подобно коромыслу, впереди и позади голеностопного сустава. Заднее плечо рычага стопы – пятку – поднимает мощная икроножная мышца, а его переднее плечо – плюсну – поднимает передняя большеберцовая мышца. В зависимости от напряжения этих мышц при ходьбе, беге, прыжках или

неподвижном положении тела, стопа может быть рычагом силы, рычагом скорости или рычагом равновесия. Между пяткой и плюсной есть угол, образующий впадину – продольный свод стопы, в котором находятся мышцы подошвы, сгибающие пальцы ног и амортизирующие толчки и удары. Поперечный свод стопы, в котором проходят сухожилия, образован фалангами пальцев ног.

При плоскостопии сглаживаются своды стопы, и меняется ее биофизика, отчего искривляется позвоночник и развивается остеохондроз его

поясничного отдела. Быстро утомляются ноги, появляются боли в стопе, голеностопе, лодыжке и бедре.

Плоскостопие у детей влияет не только на их физическое развитие, но и на развитие психологическое. У ребенка появляются страхи, комплексы и неуверенность в себе.

КОМВО-терапия плоскостопия включает в себя релаксацию спазмированных и растянутых мышц и связок стопы, восстановление ее формы при помощи корректоров, и тренажеров доктора Ю. Богача. В настоящее время для восстановления работы стопы применяются манипуляторы доктора Ю. Богача по патентам РФ на изобретения №№ 2089158, 2082375, 2086223, 2012324, 2124878, 2135151, 2082384.

Подробнее о «семейных манипуляторах» смотри на сайте: www.komvo-therapy.narod.ru

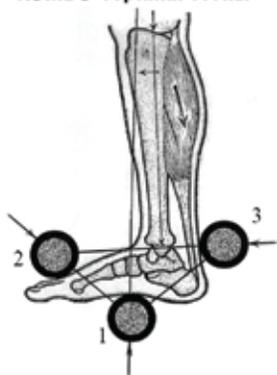
КОМВО-терапия остеохондроза позвоночника состоит из двух этапов.

1 этап – врачебные процедуры, осуществляемые набором массажеров, манипуляторов, стимуляторов, корректоров и кресла для вытяжения позвоночника, разработанных доктором Ю. Богачем и защищенных патентами РФ на изобретения. Они расслабляют спазмированные мышцы, удерживающие позвонки в ротированном положении, и устанавливают их на место. Освобождают сжатые сдвинутыми позвонками корешки спинномозговых нервов и прекращаются боли.

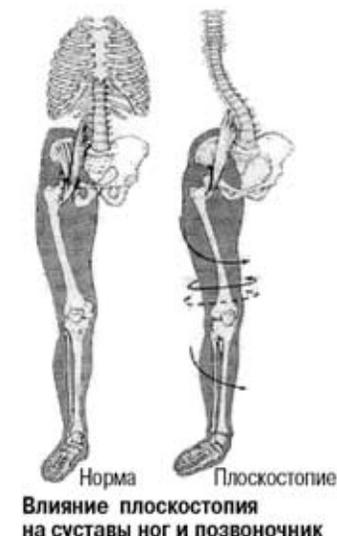
2 этап – самостоятельное оздоровление позвоночника «Семейными манипуляторами», разработанными доктором Ю. Богачем и защищенными патентами РФ на изобретения №№ 2158577, 2103978, 1690755, 2070018.

Егор Горелов.

КОМВО-терапия стопы



Одновременно с воздействием релаксатора 1 на спазмированные подошвенные мышцы осуществляется мягкое воздействие корректоров 2 и 3 на деформированную стопу и постепенное восстановление формы ее сводов и рессорной функции



Влияние плоскостопия на суставы ног и позвоночник

За разработку **КОМВО-терапии** в 1989 году Юрий Богач получил Серебряную медаль ВДНХ СССР, а в 1991 году ему присвоено звание Заслуженный изобретатель России.

КОМВО-терапия – это воздействие на тело, позвоночник, грудную клетку манипуляторами, массажерами, стимуляторами, корректорами и аппаратами для вытяжения позвоночника. Это воздействие на носоглотку и околоносовые пазухи стимуляторами, разработанными врачом Юрием Богачем (патенты РФ на изобретения №№ 1690755, 1838912, 2080158, 2086223, 2103978, 2141298). Они устанавливают позвонки на место, снимают боли, расширяют кровеносные сосуды, бронхи, носовые проходы и выходные отверстия околоносовых пазух.

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

Адрес КОМВО-терапии:
СПб, Московский проспект, 7.
Медицинский центр «RESCO», вход под арку.

Прием пн-пт 14.00 – 19.00
сб 12.00 – 17.00

Телефоны: 310-68-57, 926-29-96,
сайт: www.komvo-therapy.narod.ru

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

Лицензия № 01154/03349

БОЛИ В СТОПЕ? ЕСТЬ РЕШЕНИЕ!

Проблемы, вызванные плоскостопием и другими статическими деформациями стоп – это наиболее распространенная группа заболеваний опорно-двигательного аппарата. По данным Медико-Реабилитационной Компании «Т.О.П.» более 50% обратившихся пациентов нуждаются в помощи именно в связи с заболеваниями стоп.

Ежедневно в лечебно-профилактические учреждения города обращаются тысячи пациентов с жалобами на те или иные проблемы со стопами. В ряду врачебных специальностей даже появилась новая – врач-подиатор, т.е. специалист, занимающийся лечением заболеваний стоп.

Стопа – самый нагружаемый сегмент опорно-двигательного аппарата. Стопа работает даже тогда, когда Вы сидите. Попробуйте, сидя на стуле, оторвать ноги от пола. Почувствовали, как напряглись мышцы спины и живота? Так проявляются опорная и балансирующая функции стопы. Толчковая функция стопы позволяет нам ходить, бегать, прыгать, подниматься в горы... Неудивительно, что проблемы со стопами заставляют человека отказываться от привычного уклада жизни, уменьшая тем самым продолжительность ходьбы, отказываясь от привычной и еще недавно такой удобной обуви, отменить долгожданную поездку или давно намеченную прогулку. А что, если по роду работы Вы вынуждены проводить на ногах много времени? Бросать работу? Конечно, это не выход из положения!

Существует эффективный (а иногда и единственный) метод помощи в таких ситуациях – использование ортопедических стелек. Правильно подобранные или изготовленные ортопедические стельки, как правило, дают быстрый положительный эффект за счет снижения нагрузки на кости, связки и мышцы стопы.

Конечно, случаев, когда стельки «не помогают», тоже немало. Причина проста – люди приобретают стельки в разных торговых точках, не имеющих отношения к специализированным ортопедическим центрам. И жалобы на проблемы в стопах остаются. Дело в том, что ортопедические стельки, наряду с корсетами, наколенниками, бандажами и т.д. входят в группу изделий медицинского назначения, которые несут название – ортезы, а метод

их применения – ортезирование. Поэтому именно врач, специалист по ортезированию, должен выполнять подбор стелек, к тому же, сугубо индивидуальный.

Лечение заболеваний стопы начинается с выявления причин заболевания, характера биомеханических нарушений и степени их тяжести. Как при лечении любых других заболеваний, когда методики лечения различаются в зависимости от поставленного диагноза, так и выбор ортопедического изделия будет зависеть от результатов осмотра специалиста по ортезированию.

В настоящее время насчитывается около 10 различных вариантов статической деформации стоп. Если каждое состояние разделить по степени тяжести на 3 класса, то уже получится 30 совершенно различных состояний стопы, требующих принципиально разных конструктивных элементов ортопедических стелек. И теперь становится понятным, почему одна и та же стелька не может быть одинаково эффективной при различных формах плоскостопия. Соответственно, в арсенале ортопедического предприятия должно быть не менее 30 разных видов ортопедических стелек либо специалисты этого предприятия должны владеть методикой изготовления индивидуальных стелек.

Существуют различные технологии изготовления стелек, применяются разные конструктивные материалы. Одна из последних разработок в этой области успешно применяется в МРК «Т.О.П.» уже несколько лет. Этот метод основан на прямом контактом изготовления позитива ортопедической стельки. Это является главным технологическим отличием, потому что классическая технология предусматривает 3 этапа при производстве стелек: 1) изготовление гипсового слепка (негатива); 2) обработка негатива; 3) изготовление позитива, т.е. готовой стельки. В нашей компании используется термо-пластичный материал, который позволяет сформировать ортез непосредственно на стопе пациента. Весь процесс занимает всего 30-40 мин.! Верх изделия – это высококачественные полимерные материалы либо натуральная кожа. Особенности технологи-

ческого процесса позволяют изменять форму заготовки и конструкции стельки до 30 раз! Эта уникальная особенность методики позволяет осуществлять поэтапную коррекцию деформации стоп, что особенно важно в патологии стоп детского возраста, в лечении посттравматических деформаций, в случае изменения характера заболевания. Само изделие имеет толщину всего несколько миллиметров, свободно помещается в модельную обувь и при этом выдерживает вес 100-120 кг в течение нескольких лет.

Кроме собственно статических деформаций стоп, часто приходится сталкиваться с заболеваниями связочно-мышечного аппарата и мягких тканей стопы, таких, как например, бурситы, гиперкератозы, омозолелости. Эти заболевания так же хорошо поддаются лечению методом ортезирования, активно применяются бандажи для стабилизации и разгрузки связок стопы, защитные протекторы для пальцев стопы, бандажи для коррекции деформации 1-го пальца и др.

Полный комплекс мероприятий по ортезированию стопы включает в себя аппаратную обработку и удаление стержневых мозолей, вросших ногтей, гиперкератозов. Такой специально оборудованный подо-

логический кабинет существует в нашей компании, в котором работает великолепный подо-лог – специалист, выполняющий полную обработку стопы.

В заключение хочется дать несколько советов по профилактике заболеваний и деформаций стоп:

- модельную обувь с узким носком и высоким каблуком следует носить не более одного-двух раз в неделю;

- детская обувь должна иметь жесткий задник и припуск в длину 1 см;

- при появлении болей и деформации пальцев стопы следует немедленно обратиться к врачу – ортопеду;

- если Вы много времени проводите на ногах или в вынужденном неудобном положении, то Вам необходимо несколько раз в день делать гимнастику для стоп, которую Вам подскажет тоже врач-ортопед.

Если Вы прочитали статью, пришли к выводу, что Вам необходима помощь ортопеда – милости просим! Уверены, Вы останетесь довольны помощью, оказанной в МРК «Т.О.П.»!

**Генеральный директор
Медико-Реабилитационной
Компании «Травматология.
Ортопедия. Протезирование»
кандидат медицинских наук
Корсунская Надежда
Александровна**

МЕДИКО-РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ КОМПАНИЯ

м. Академическая, Гражданский пр., д. 84

Тел.: 550-76-84, 555-64-00

пн-пт 11:00-20:00, сб-вс 11:00-18:00

www.mrktop.ru

mrktop@inbox.ru



ЭФФЕКТИВНАЯ ПОМОЩЬ ПРИ БОЛЯХ В СПИНЕ И СУСТАВАХ

- коррекция плоскостопия и нарушения осанки
- компьютерная диагностика стопы
- индивидуальные ортопедические стельки за 30 минут
- ортопедическая обувь для детей и взрослых
- корсеты, бандажи, средства реабилитации
- удаление натоптышей и сухих мозолей



СПАСАЕМСЯ ОТ «ВЕСЕННИХ» ТОКСИНОВ

Весна порадовала нас исчезновением снега с улиц. Но именно весной 2010 года наш организм столкнулся с редкой угрозой весенней интоксикации. Почему ближайший месяц может стать неблагоприятным для людей, страдающих аллергией и заболеваниями печени, ослабленным иммунитетом и даже депрессиями рассказывает руководитель авторского центра «Рецепты здоровья», автор 10 книг по натуральной медицине Владимир Соколинский.

Давайте вспомним как раньше проходила зима в Петербурге — городе цивилизованном и поэтому перегруженном всякими токсичными веществами. Снегопад сменялся оттепелью и в целом на улицах было не так много снега, впитавшего в себя токсины от автомобилей, заводов и противооголедные реагенты, которыми посыплют дороги. Январский дождик смывал в ливневые стоки всю декабрьскую гадость и февральские загрязнения также портили экологию в основном водоемов, куда попадали неочищенные стоки.

Но в эту зиму все помнят, что токсичный снег лежал до последнего в каждом дворе, не говоря уже об автомагистралях. Часть вывезли. Его, к слову, проверяла природоохранная прокуратура. Например, во Василеостровском районе даже завели какие-то административные дела, выписали штрафы, обнаружив многократное превышение предельно допустимых концентраций токсичных веществ в снеге, попросту складированном в пределах города.

Но для нас главное задуматься о том, что попало в воздух после таяния городского снега, впитывавшего яды всю зиму и так ни разу и не растаявшего? Посмотрев на пыль, которая под ласковыми лучами весеннего солнца, летающую по всем дорогам, нетрудно понять, что именно она и является потенциальной причиной будущих обострений заболеваний. Не

зря Роспотребнадзор каждый год призывает городские коммунальные службы мыть фасады зданий после зимы, ограждения дорог и т. п. Но разве это будет сделано так скоро? Быстрее мы надеемся... Одинаково плохи для здоровья и свинец и отходы нефтепродуктов и тяжелые металлы. Весной повышенный уровень токсичных веществ накладывается на обычный для межсезонья упадок жизненных сил.

Любая перегрузка по токсичным веществам создает напряжение для печени, иммунитета, а значит увеличивает риск аллергии, опухолеобразования, расстройств нервной системы. Да, да. Не удивляйтесь. Хроническая интоксикация свинцом существенно увеличивает невротичность у детей и делает их непослушными, плохо обучаемыми. А избыток ваннадия часто выявляют у людей склонных к психическим расстройствам.

Но я бы не затеял этого разговора, если бы не мог предложить простого и разумного решения проблемы.

Кто предупрежден, тот вооружен. Очищайтесь, дорогие друзья, не дожидаясь пока токсичные вещества приведут к обострениям заболеваний. Как? Ну уж конечно не клизмами. Поскольку от Природы нам дано сверху вниз продвигать все полезное по организму, а не наоборот. В рацион питания обязательно включите специализированные продукты с инулином, пектином, клетчаткой, отрубями. Это для кишечника. Помочь печени мож-

но используя натуральные препараты, состоящие из бессмертника, расторопши, лецитина. Это все естественные вещества. Обязательно вспомните также о почках. В течение дня пейте 1-1,5 литра чистой воды. Идеально добавлять в нее т. н. коралловый кальций — измельченный коралл, насыщающий воду микроэлементами, вытесняющими токсины. Также в воду можно добавлять и шунгит. Он обладает кровоочистительными свойствами, благодаря особым веществам фуллеренам. Петербуржцам для защиты от токсичных веществ крайне нужен также селен (селенметионин), ограничивающий активность свободных радикалов и защищающий от рака. В большинстве случаев его нам не хватает, как и йода. Правда йод можно принимать дополнительно только людям которые не страдают от гиперфункции щитовидной железы и аккуратно только в виде водорослей (ламинарии, фукуса).

Если вы думаете, что тема накопления токсичных веществ в организме это страшилка сродни очищению от паразитов, то спешу вас расстроить. Описание современных анализов на микроэлементы по волосам, которые мы делали для одной из известных клиник специализирующейся на лечении облысения, показали что в 8 из 10 случаев вполне обычные люди, просто живущие в городе, накопили в себе или токсичный алюминий или никель или стронций или свинец или мышьяк.

Сегодня, любому человеку, который приходит в мой центр с идеей серьезно заняться здоровьем, я рекомендую сначала сдать такой анализ. Очень часто именно хроническая интоксикация «городского жителя» приводит к плохому состоянию здоровья.



Почему восстановление после инсульта идет очень медленно? Это связано с тем, что нарушение мозгового кровообращения это сложный процесс. Часть клеток погибли и вокруг них идет воспаление, другая часть нервных клеток страдает от дефицита питания. Сосуды при этом склонны к спазмам, находятся под прессом повышенного давления, кровь склонна к образованию тромбов. Понятно, что для восстановления организму нужны какие-то дополнительные вещества. При любой болезни мы не только пьем лекарства, но и даем питание. В данном случае требуется супер-питание — вещества, которые именно нервная ткань использует для защиты и восстановления. Сейчас границ в мире почти нет и мы можем купить уже в российской «природной аптеке» такие целебные компоненты, которые раньше привозили знакомые. Заслуживающий внимания комплекс называется НЕЙРО.

В состав НЕЙРО входят такие супер-звезды мировой натуральной медицины как экстракт кордицепса, экстракт шлемника байкальского, экстракт таволги и гинкго-билоба.

Работами японских ученых установлено, что флавоноиды шлемника используются организмом как противовоспалительные, антитромботические и антибактериальные вещества. [Kubo et al., 1981, 1984, 1985]. В Китае шлемник назначают при головных болях, бессоннице, нарушении мозгового кровообращения.

В России еще в 1957 году защищена диссертация на тему полезности флавоноид-

ВНИМАНИЕ НОВИНКА!

Впервые видеoversию этого материала с подробными рекомендациями по очищению можно посмотреть в Интернет на сайте Владимира Соколинского www.pobedi2

Восстановление после инсульта КАКИЕ ВЕЩЕСТВА ЖДЕТ ОРГАНИЗМ?

дов шлемника для контроля артериального давления.

Кордицепс относится к одному из великих средств традиционной китайской медицины. Различные его компоненты используются организмом в механизмах противовоспалительной защиты сосудистой стенки и нервной ткани. Вещества, которыми насыщается наш организм при приеме кордицепса проявляют антиаритмическое действие, улучшают текучесть крови, уменьшают склонность к тромбообразованию, участвуют в регуляции выработки нормального холестерина и снижении ЛПНП.

Таволгу в традиционной русской медицине давали как чай при инсульте и хронических головных болях. В ней содержатся азотсодержащие соединения, природный гепарин, гликозиды, флавоноиды и природное противовоспалительное средство — метилсалицилат.

О гинкго-билоба и говорить неудобно, настолько много о

нем уже написано.

Такой вот богатый состав в комплексе «НЕЙРО», питающий и защищающий сосуды сердца, мозга и нервную ткань.

Принимают комплекс НЕЙРО всего дважды в день в течение 2-3 месяцев подряд. При этом он не является лекарственным средством и не напрягает печень. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

Подробно о комплексе «НЕЙРО» вы можете узнать в Центре Соколинского «Рецепты Здоровья»

- ст.м. Московские ворота: **Московский пр. 10 (вход с проспекта) тел. 373-9545**
- ст.м. Сенная: **Садовая 35/14 (вход со Спасского пер.) тел. 457-1467**
- Режим работы: пн-пт 10.00 - 20.00, сб-вс 11.00-18.00**
- **www.pobedi2.ru**

Торговая марка НЕЙРО (БАД «Шлемник-кордицепс») СГР 77.99.11.3.У.1517.3.10 от 05.03.2010

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



Главный врач клиники КИБЕЛА Карпова Светлана Борисовна

ПОЧЕМУ ЗУБ ОТЛАМЫВАЕТСЯ ПОД КОРЕНЬ?

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

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

Главный врач клиники КИБЕЛА Карпова Светлана Борисовна.



Мягкий бандаж для шейного отдела позвоночника (шина Шанца)

Обеспечивает умеренную фиксацию и стабилизацию шейного отдела позвоночника.



F-300
высота - 4 см

Показания к применению:

- ✓ мышечная кривошея легкой степени;
- ✓ остеохондроз шейного отдела позвоночника;
- ✓ миозиты, невралгии;
- ✓ период реабилитации после травм и повреждений мышц и связок;
- ✓ головные боли, головокружения.



F-320
высота - 8, 10, 12 см

Спрашивайте продукцию «КРЕЙТ» в аптеках города!

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

тел./ф.: (812) 313-68-56
(812) 313-68-57

www.kreitspb.ru
e-mail: kreit@inbox.ru

СТОМАТОЛОГИЯ

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

бесплатная консультация

КИБЕЛА

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





Д. В. Ковпак,
психотерапевт

ПОСЛЕРОДОВАЯ

Психоэмоциональные расстройства у женщин связанные с родами можно условно разделить по степени выраженности на три основные категории: «послеродовое уныние», послеродовая депрессия и послеродовые психозы. Эти состояния были описаны еще на заре развития медицины, однако только в последние десятилетия они стали объектом серьезных исследований и практических лечебно-профилактических разработок.

Необходимо отметить, что хотя до 80% женщин могут испытывать колебания настроения, как в дородовом, так и послеродовом периодах, только у 10-20% из них изменения настроения достигают той степени выраженности, когда их можно квалифицировать как так называемое аффективное расстройство.

Так называемое «послеродовое уныние» или как это состояние принято называть за рубежом – послеродовой стресс бэби блюз (baby blues), наблюдается у 50-70% женщин. Его признаки появляются на 3-4-й день после родов, наиболее очевидны на 5-7-й день (что совпадает по времени с пиком гормонального сдвига) и в большинстве случаев исчезают к 10-12 дню. Женщины при этом испытывают колебания настроения, часто плачут, становятся тревожными, беспокойными или раздражительными и отмечают нарушения сна. Почему же эмоциональный подъем и эйфория, возникающие сразу после рождения ребенка у подавляющего большинства женщин к третьему дню после родов сменяются снижением настроения, растерянностью, тревогой, неуверенностью и печалью? Быстрое и мощное изменение гормонального фона традиционно считается ведущей биологической причиной. Психологически после долгих месяцев беременности женщина привыкает к своему положению и после родов возникает даже чувство потери чего-то важного и дорогого. Для женщины впервые становящейся матерью, новая роль несет в себе и немало новой ответственности, тревог и беспоконства. Если учесть при этом имеющийся физический дискомфорт — боль после эпизиотомии,

геморрой, нагрубание и болезненность груди, тошноту, то станет понятнее и появление эмоционального дискомфорта. Такое состояние все же может прерываться периодами хорошего самочувствия и настроения. Послеродовая подавленность (уныние) обычно не требует специального лечения, однако тот факт, что у 15-20% женщин, его испытывающих, могут развиваться в последующем клинически выраженные симптомы депрессии, требует внимательного отношения к подобному состоянию женщины со стороны близких и медицинских работников.

По крайней мере, одна из 10 матерей страдает от послеродовой депрессии. Она является одним из наиболее частых послеродовых осложнений и возникает у 10-13% женщин-рожениц. Специалисты отмечают, что послеродовая депрессия, напрямую не связана с материальным положением семьи — ее могут переживать и богатые, социально успешные женщины. Так, например, от тяжелой послеродовой депрессии страдала принцесса Диана и американская актриса Брук Шилдс. Да и недавние странности поведения американской «звезды» поп-музыки Бритни Спирс, вынесенными масс медиа на обсуждение общественности планеты, тоже могут являться последствиями, в том числе, и послеродовой депрессии. Как правило, в таких случаях не всегда удается поставить верный диагноз, потому что матери не охотно обращаются к врачам (а тем более психотерапевтам — у нас это, мягко говоря не принято) за помощью. Конечно, это психическое состояние не является «открытием» современности

— еще в IV веке до нашей эры Гиппократ описывал случаи, когда у женщины после рождения ребенка возникали психические расстройства. Во времена королевы Виктории (XVIII век) в Великобритании о молодых матерях, подверженных депрессивным состояниям, говорили, что их охватили «послеродовое безумие», и настойчиво помещали их в сумасшедший дом.

Психотические состояния в послеродовой период возникают не более чем в 0,1-0,3% случаев. То есть из каждой тысячи родивших женщин от 1 до 3 страдают еще более тяжелой формой депрессии — послеродовым психозом, при котором у женщины появляются бред или галлюцинации, нередко сопровождающиеся навязчивой идеей причинить вред себе или ребенку. Психотическое состояние в значительной степени нарушает способность женщины к естественному семейному и социальному функционированию, а также представляет существенный риск совершения суицидальной попытки — поэтому требует неотложной госпитализации больной.

Ранняя послеродовая депрессия развивается в первые дни или недели после родов, и длится, обычно, от недели до месяца. Поздняя послеродовая депрессия развивается обычно спустя несколько месяцев после беременности. Ее длительность может быть различной, но чаще она длится больше месяца. Если она затягивается на долго (многие месяцы и годы), то в таких случаях уже выставляется более тяжелый психиатрический диагноз (например, биполярное расстройство, называемое ранее маниакально-депрессивным психозом). В небольшом проценте случаев послеродовые нарушения эмоциональной сфе-

ры и поведения могут оказаться манифестацией шизофрении.

Наиболее часто депрессия проявляется через 30-35 дней после родов и в некоторых случаях может продолжаться до 1,5-2 лет. Однако в большинстве случаев депрессивный эпизод благополучно спонтанно заканчивается спустя 3-6 месяцев после родов. Симптомы послеродовой депрессии соответствуют диагностическим критериям депрессивного расстройства. У больной отмечаются ухудшение настроения, уменьшение энергичности, активности, способности радоваться, получать удовольствие, снижением интересов и затруднением длительного сосредоточения внимания. Обычной является выраженная усталость, даже после минимальных усилий. Как правило, нарушается сон и ухудшается аппетит. Самооценка и уверенность в себе почти всегда снижены, даже при легких формах заболевания. Часто присутствуют мысли о собственной виновности и бесполезности. Пониженное настроение, мало меняющееся день ото дня, не зависит от обстоятельств и может сопровождаться такими симптомами, как потеря интереса к окружающему и утрата ощущений, доставляющих удовольствие. Характерным является пробуждение по утрам на несколько часов раньше обычного времени, усиление депрессии по утрам, выраженная психомоторная заторможенность, тревожность, потеря аппетита, похуждание и снижение либидо.

В большинстве случаев послеродовая депрессия в начальный период остается нераспознанной. Наиболее характерным примером является бытующее представление

ДЕПРЕССИЯ

о «естественных капризах» или недостатках характера роженицы, которая обращается за помощью к родным вместо того, чтобы активно ухаживать за ребенком. Потеря инициативы и энергичности или страх быть осужденной и обсуждаемой окружающими часто мешает женщине обратиться за врачебной помощью. Однако даже при обращении к врачу болезнь часто остается нераспознанной, поскольку некоторые врачи склонны считать такое состояние временной и естественной реакцией на стресс, которым и являются роды, особенно для первородящих. При этом депрессия может нарастать в течение нескольких месяцев, а лечение этого состояния откладывается до момента возникновения показаний для неотложной госпитализации в стационар.

Вероятность формирования послеродовой депрессии повышается при наличии следующих факторов:

- недостаточность социальной поддержки (от наличия материальных затруднений до непонимания со стороны ближайшего окружения);
- недостаток опыта по уходу за детьми;
- незапланированная и/или нежелательная беременность;
- сниженное настроение, тревожные состояния и пессимистические представления в течение беременности;
- неблагоприятные супружеские отношения;
- плохие отношения между больной и ее матерью в прошлом;
- патология предшествующих беременностей и родов;
- употребление алкоголя и психоактивных веществ в начальные сроки беременности и предшествующий период;
- физическое истощение и недостаточность питания;
- указания в анамнезе на психические расстройства, особенно аффективные;
- сведения в анамнезе о суицидальных попытках;
- указания на психические нарушения у кровных родственников.

Причины депрессии и тревоги

Не существует определенного возраста или других критериев, которые позволили бы определить предрасположенность к послеродовой депрессии. Ей подвержены женщины всех возрастов, сословий и национальностей. Она не зависит от того, в который раз вы становитесь матерью - в первый, или в третий. Она может возникнуть после рождения вашего первого или четвертого малыша, причем не исключены рецидивы. Особенно располагают к возникновению послеродовой депрессии следующие обстоятельства: семейная предрасположенность к депрессии в целом, и случаи послеродовой депрессии, в частности; наличие подобного опыта после родов в прошлом; тяжело протекающий предменструальный синдром (ПМС); отсутствие соответствующего ухода и поддержки со стороны мужа или партнера; психическое заболевание; перенесение тяжелого стресса во время беременности или после родов.

К физическим причинам, приводящим к послеродовой депрессии, традиционно относят гормональную перестройку. Сразу же после родов резко понижаются уровни гормонов эстрогена и прогестерона. Женские половые гормоны, которые во время беременности вырабатывались яичниками и плацентой в больших количествах, после появления на свет малыша начинают уменьшаться, возвращаясь к уровню, предшествовавшему беременности. Такое, достаточно сильное изменение гормонального фона оказывает прямое влияние на физиологию всего организма, в том числе и на функционирование нервной системы. Уровень выработки гормонов щитовидной железой также резко падает, что приводит к усталости, появлению чувства «потери себя» и, как следствие, депрессии. Изме-

нения метаболизма, давления и объема крови в организме после родов также негативно сказывается на душевном состоянии молодой мамы.

Организм только что проделал колоссальную работу по вынашиванию и рождению, а на него выпадает новая нагрузка: бессонные ночи, масса эмоциональных переживаний.

Психологические причины являются не менее существенными. Одна из самых распространенных реакций, возникающих сразу после родов — это чувство опустошенности. Оно связано с нарушением того хрупкого равновесия и даже привязанности (в прямом и переносном смысле), которое сформировалось между матерью и ребенком во время беременности. Многим женщинам нужно какое-то время для того, чтобы расстаться с любовно вынашиваемыми во время беременности фантазиями и принять реального ребенка, который в первое время кажется им как бы чужим. Действительно, увидеть, что долгожданный малыш и чем наполнено время, проводимое с ним, не совсем похоже на то, что рисовала его мама в своем воображении, оказывается для многих серьезным испытанием. Одна-

ко, как правило, достаточно бывает всего лишь нескольких дней для того, чтобы все встало на свои места. У большинства женщин приступы плохого настроения, грусти и плача постепенно пройдут сами собой, как только молодая мама приобретет необходимые навыки ухода за новорожденным, перестанет чувствовать себя растерянной и одинокой перед новыми обязанностями.

Беременность и роды неизбежно и весьма существенно меняют отношение к жизни: перестраивается система ценностей, целей и задач, формируется своего рода новое мировоззрение. Появляется чувство ответственности за другого, еще беспомощного и крайне уязвимого человека. Доминантой становится главная цель — жизнь, здоровье и благополучие своего ребенка. Известно, что появление нового ребенка — большое испытание на прочность для всех домочадцев и семьи в целом. Сколько бы будущая мама ни прочла книг об уходе за ребенком, она все равно никогда не сможет представить себе, как изменится вся ее жизнь.

Продолжение материала в следующем выпуске журнала.



«Новитас-Н» - гепатопротектор, созданный компанией «Проба Фарм» на основе расторопши пятнистой. Он способствует нормализации работы печени и служит профилактическим средством для людей, склонных к заболеваниям органов пищеварения.

«Новитас-Н» является растительным сбалансированным препаратом и служит источником флаволигнанов (силлибина), а также сбалансированного комплекса витаминов, минералов, аминокислот, макро- и микроэлементов.

Клинические испытания, которые прошел «Новитас-Н», подтвердили эффективность профилактических свойств препарата. Доказано, что «Новитас-Н» обеспечивает мягкое гепатотропное действие, способствующее улучшению функционального состояния поджелудочной железы и почек на фоне гиполипидемического эффекта.

Швейцарский витаминно-минеральный комплекс компании «DSM Nutritional Products Europe Ltd», входящий в состав «Новитас-Н», укрепляет иммунную систему и помогает организму оставаться здоровым.

Прием «Новитас-Н» позволяет ослабить симптомы хронических заболеваний; повысить эффективность основной терапии; снизить побочное действие после приема лекарственных средств, связанное с нагрузкой на печень; улучшить самочувствие и повысить работоспособность. Препарат успешно апробирован в комплексной терапии заболеваний печени, а также заболеваний, возникающих вследствие воздействия на человека неблагоприятных факторов внешней среды.

Рекомендации по применению:
по 2 капсулы 2 раза
в день во время еды.

Продолжительность приема: 1 месяц.
При необходимости курс приема
можно повторить. Срок годности: 2 года.



Справки о наличии товара в аптеках города по тел.
+7(812) 310-08-00; +7(921)947-59-94

СГР 77.99.23.3.У 18.08.08 от 18.08.2008 г. РОСС RU 3387.041800.01.100010 от 23.11.2009 г.

ФИАЛКА АПТЕКА

Сеть универсальных аптек ФИАЛКА
Мы рады видеть Вас круглосуточно!

- Широкий ассортимент
- Универсальность и удобство
- Накопительная дисконтная система
- Скидки для социально незащищенных слоев населения
- Профессиональная консультация
- Поставки только гарантированно качественной продукции
- Своевременное появление новинок

Скоро открытие Ленинский, 104!

Единая справочная служба (812) 292-00-00

www.fialkaspb.ru

© «PRO здоровье в СПб» № 2 2010. Распространяется бесплатно. Следующий номер выходит 16 апреля 2010 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@prozdorovie.spb.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 «Типография ТМ-Принт», 188640, Ленинградская область, г. Всеволожск, Всеволожский пр., д. 122. Заказ № . Подписано к печати 17.03.2010. Дата выхода: 19.03.2010. 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!

РЕКЛАМА

ПРОГРЕССИВНЫЕ ЛИНЗЫ

После 40 лет большинство людей начинают испытывать трудности при фокусировке зрения на ближнем расстоянии, что связано с возрастным уменьшением объема аккомодации. Мы обнаруживаем, что читаем газету на расстоянии вытянутой руки или прилагаем дополнительные усилия при вдевании нитки в иглу, нам становится трудно читать инструкции, ценники на упаковках. Все это признаки естественного возрастного изменения зрения – пресбиопии. Применяемые для разрешения этой проблемы монофокальные линзы положительных рефракций не могут обеспечить оптимальную



остроту зрения на всем диапазоне расстояний от близи до дали. Бифокальные линзы обеспечивают желаемую остроту зрения только в зонах для близи и дали, оставляя без надлежащей коррекции промежуточную зону. Кроме того, бифокальные линзы имеют четкую линию раздела,

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

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

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

www.noptica.ru

НЕВСКАЯ ОПТИКА
ГАРАНТИИ КАЧЕСТВА

Линз. № 78-01-04488 от 05.02.07 Издание ФОРС-СДР