

рекламное издание

www.prozdorovie.spb.ru

PRO ЗДОРОВЬЕ

в СПб

май /2010/



СТР. 2 - 5

ТЕМА НОМЕРА:

**ГОТОВИМСЯ
К ОТПУСКУ**

6-7 Наша ПЕЧЕНЬ НЕ ТЕРПИТ БЕСПЕЧНОСТИ **8** ВОДА, которая ЛЕЧИТ

9 Шейно-грудной остеохондроз — это угроза инсульта и инфаркта

10-11 Мои темные зубы, или ВСЯ ПРАВДА ОБ ОТБЕЛИВАНИИ И ЧИСТКЕ

13 К СТРОЙНОСТИ - с удовольствием! **14-15** НОВЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ в борьбе против рака

17 «ПОЛИСАН» - пример для фармкластера **18-19** СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ ОЧКИ: параметры выбора

22-23 Чтобы ПАМЯТЬ НЕ ПОДВОДИЛА

ОБМАНЕМ ПОЯСА?

ПРОЦЕСС АККЛИМАТИЗАЦИИ В ОТПУСКЕ МОЖНО ОБЛЕГЧИТЬ

Частенько от врачей можно услышать: «Отдых – хорошо, акклиматизация – не очень». Действительно ли нет «противоядия» от этой проблемы? Ведь сейчас сплошь и рядом, отправляясь в отпуск, мы меняем и климатические, и часовые пояса.

Симптомы акклиматизации – слабость, нарушения сна, потеря аппетита, желудочно-кишечные расстройства, ОРЗ и даже повышение температуры – знакомы многим. Другое дело, что есть люди, которые быстро адаптируются к новым условиям. Их самочувствие и дома не сильно зависит от капризов погоды, атмосферного давления, магнитных бурь. Но и для таких «кремней» дальний переезд не проходит бесследно.

Ученые, изучавшие вызванные сменой часовых поясов нарушения в организме, установили, что обострения хронических воспалительных заболеваний и ОРЗ приходятся на 10-14-й день. Т. е. простуда, которую мы якобы цепляем по возвращении домой и списываем на плохую экологию и холод, оказывается не чем иным, как результатом акклиматизации.

Еще один важный фактор – работоспособность достигает низшего уровня с третьих по девятые сутки после совершенного путешествия. Но мало кто связывает нежелание совершить утреннюю пробежку через неделю после приезда на курорт с акклиматизацией. А нарушения сна и вовсе не считаются за недуг. Хотя жалобы на бессонницу – самые частые.

- Причина всех акклиматизационных недомоганий – расстройство циркадных ритмов или десинхроноз, – рассказывает семейный врач Светлана Силаева. - Если перевод стрелки даже на один час дает о себе знать, то что говорить о более дальних маршрутах. Дело в том, что все физиологические процессы в течение суток циклически изменяются, и таких процессов обнаружено более 300 (!). При смене часовых поясов одни ритмы изменя-

ются быстрее, другие медленнее. Считается, что полная синхронизация основных вегетативных функций происходит через три недели как минимум.

Что делать для облегчения и ускорения акклиматизации? Попробуйте обмануть организм. Дня за три до отъезда надо сдвинуть ритм сон – бодрствование. Конечно, не на полдня, даже если вы летите за океан – часа на 2-4, не больше. В день отлета, если вылет вечером, или накануне выпитесь. В самолете переведите часы на местное время. И начинайте жить уже по нему. Постарайтесь заснуть, если там, где вам предстоит провести отпуск, уже ночь. Можно выпить седативную микстуру (смесь валерианы и пустырника). И наоборот, если там день, включите свет и постарайтесь бодрствовать. Когда прилетите, сразу начинайте жить в местном ритме. В первый день не напрягайтесь. Отдохните, прогуляйтесь. И учтите, что после перелета на восток неважное самочувствие бывает в первой половине дня, а при перелете на запад – во второй.

Учитывая систему перемещений «запад-восток», специалисты дают и такие рекомендации. Если вы переместились с востока на запад, то нужно избавиться по прибытии от солнцезащитных очков, а в конце дня выйти на свежий воздух и захватить несколько солнечных часов – это позволит организму лучше перестроиться на более поздний отход ко сну. Когда полет был, наоборот, с запада на восток, то видеть солнце желательно в ранние утренние часы первого дня – это повысит вашу активность и позволит «встряхнуть» привычное время сна.

Петр Берестов

ПРИВИВКА ОТ ЭКЗОТИКИ

Сегодня отпуском в некогда экзотических странах никого не удивишь. Наши соотечественники, освоив соседнюю Европу, отправляются в Юго-Восточную Азию, Австралию, Южную и Центральную Америку, в Африку. При этом некоторые искренне удивляются, когда слышат совет перед путешествием посетить врача и обстоятельно проконсультироваться. Какие могут быть проблемы?

- Беспечность наших туристов, несоблюдение ими элементарных правил гигиены, к сожалению, порой имеет печальные последствия, – рассказали мне в Управлении Роспотребнадзора по городу Санкт-Петербургу. - Например, реальную угрозу представляет малярия – заболевание, которое протекает очень тяжело: высокая температура, озноб, расстройство пищеварительной, нервной и других систем организма, а в тяжелых случаях не исключен даже летальный исход

Еще совсем недавно в турагентствах, предлагающих своим клиентам «путевки за экзотикой» по понятным причинам отнюдь не всегда предупреждают о ситуации с инфекционной заболеваемостью. Сегодня это вменено им в обязанности (впрочем, учитывая возможную «забывчивость», клиенту не грех и самому поинтересоваться). Каждый регион имеет свои эпидемиологические особенности. Повышенную бдительность стоит проявить в наиболее популярных среди наших туристов жарких регионах земного шара. Например, в Северной Африке (Алжир, Египет, Марокко, Тунис) вас подстерегают дизентерия, диа-

реи, гепатит А, кишечные гельминтозы, лямблиоз. Регистрируются малярия, москитная лихорадка. В Юго-Восточной Азии – холера, диареи, гепатиты, дизентерия, гельминтозы.

Снизить риск «подцепить» тропический недуг поможет иммунопрофилактика – необходимо задолго до отъезда побеспокоиться о прививках. Какие конкретно? Это зависит от того, куда человек направляется. Если предстоит поездка в экваториальную Африку, то обязательно нужно сделать прививку от желтой лихорадки. Выезжающим в тропики взрослым рекомендуются прививки против дифтерии, столбняка, полиомиелита. Детям те же и еще против коклюша. При этом нужно учитывать сроки между вакцинациями, возможные противопоказания (беременность, аллергия и т.д.).

Если же после возвращения домой человек заболел, то врач стоит сразу же поставить в известность о поездке в ту или иную страну. Это позволит правильно сориентироваться в постановке диагноза, тем более что персонал поликлиник оперативно оповещается об эпидситуации в странах летнего отдыха.

Николай Зеница

ЗАГАР БЕЗ ПОСЛЕДСТВИЙ

Петербуржцы солнцем не избалованы, а потому, приехав в теплые края к морю, первым делом отправляются на пляж за загаром. Святое дело, но только не стоит забывать о некоторых несложных правилах солнечной безопасности. К слову, актуальны они не только в дальних странах – в родных пенатах их тоже стоит соблюдать.

Итак, мы в пляжном убранстве во власти жаркого летнего солнца. Если рядом море, озеро или река, то не забудьте: кожа в этот момент нуждается прибегнуть к более активной защите. Дело в том, что водная гладь, песок и камешки, отражая солнечные лучи, усиливают их действие. Чуть зазевался и залежался на пляже – жди беды.

Ведь и сам загар – это защитная реакция кожи на влияние ультрафиолетовых лучей. Они бывают двух типов: UVB-лучи и UVA-лучи. Первые воздействуют на верхние слои кожи, могут вызвать солнечные ожоги и аллергические реакции. UVA-лучи проникают в кожу глубоко и провоцируют преждевременное старение кожи.

- Это так называемое раннее фотостарение кожи, - поясняет врач-дерматолог Ольга Васюк. - В ней нарушаются регенеративные (восстановительные) функции, причем сразу в нескольких слоях. Кроме того после пребывания на солнце обостряются все ранее «дремавшие» кожные заболевания: угревая болезнь, розовые угри, атопический дерматит (нейродермит) и др. Поэтому им, прежде чем загорать, нужно проконсультироваться у врача.

Вместе с тем избежать проблем, связанных с загаром, несложно – на летнем отдыхе нужно иметь под рукой солнцезащитные средства: кремы и лосьоны. Они уберегут кожу и от солнечных ожогов и от т.н. фотостарения.

Особое внимание детям. Ведь кожа ребенка практически беззащитна перед солнцем. Заметьте: детям до трех лет загар почти не пристает. Почему? У них очень тон-

кая и нежная кожа, которая в этом возрасте неспособна в необходимом количестве производить природный защитный пигмент меланин. Тот самый, благодаря которому появляется смуглость. Это чревато тем, что ребенку требуется гораздо меньше времени, чтобы «сгореть». Да и переносят дети солнечные ожоги куда хуже, чем взрослые: у них нередко появляется жар, общее недомогание и пр.

Средство всё то же – специальная противосолнечная косметика. Она предохранит кожу ребенка от коварного ультрафиолета и сделает пребывание на солнце безопасным и полезным. Большинство детских солнцезащитных средств предназначено для детей от 3 лет – до этого возраста загорать вообще не рекомендуется. Тем не менее есть кремы и для самых маленьких: на их упаковке написано «с рождения», «для кожи новорожденных» или «0+».

Как правило, защитные средства (в частности, кремы) наносятся на кожу за полчаса до выхода на пляж – нужно чтобы кожа их впитала. Кроме того, используются и светонепроницаемые составы, позволяющие вообще предотвратить попадание солнечных лучей на кожу. Широко стали применяться и средства, экранирующие их. Обычно они маркируются цифрами соответственно величине солнцезащитного фактора (СЗФ или по-латински – SPF): чем выше цифра, тем эффективнее защита. Желательно, чтобы она была не ниже 15.

Наталья Золотарь

DRY DRY

Эффективное средство от повышенного потовыделения

DRY DRY

Изготовлено в Швеции

Спрашивайте в сети аптек РИГЛА
Телефон для справок 8 495 7302730, www.rigla.ru
А так же в аптеках Вашего города
Горячая линия 8 495 998 3616, www.dry-dry.ru

* сухой сухой

СТЕПЕНЬ ЗАЩИТЫ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИНДЕКСА SPF:

Индекс SPF	2 – 5	6 – 11	12 – 19	20-100
Степень противосолнечной защиты	Низкая	Средняя	Высокая	Очень высокая



ЧП МЕТОД ЧТО ПРИНИМАТЬ?

Лето уже практически настало, а лишний вес все еще отравляет сознание. Уже спланированы даты отпуска и хочется предстать на пляже во всей красе. Но складки жира по бокам, на спине и на животе склоняют вас к выбору глухого купальника. А может можно как-то по быстрому убрать эти ненавистные лишние килограммы? Может все-таки существует какая-нибудь таблетка, приняв которую можно быстро стать стройной? Медицина не стоит на месте и целая армия ученых день и ночь ищут таблетку для борьбы с лишним весом. А вдруг уже создали лекарство или биодобавку, которая и вреда не нанесет и от лишнего веса избавит?

К сожалению таких лекарств нет. И не будет. Это в принципе невозможно. Набор лишнего веса – это вариант нормы, а не заболевание. От нормальных процессов лекарств нет. Можно вмешаться в нормальную работу организма, задурить его и вызывать снижение веса. Но это все аукнется такими серьезными нарушениями со стороны внутренних органов, что вы потом сто раз пожалеете о необдуманном поступке. А как же те сотни препаратов, которые выставлены на полках аптек и обещают избавить вас от лишних килограммов без хлопот и забот всего за месяц или два? Большинство этих средств – обман. Да, можно вызывать снижение веса, при-

няв изрядную долю мочегонного средства. Почки заставят воду выйти из организма и вы «похудеете» ровно на то количество воды, которого лишлись. Временный эффект. Вы наполнитесь этой водой вновь. Жир никуда не денется ни от одного мочегонного. Если принять слабительное, то ваш кишечник освободится от некоего количества содержимого. И вы опять таки станете легче ровно на этот вес. А потом? Потом вы покусаете, и вес вернется. Жир никуда не уйдет. А если вы прочитаете состав этих чудо средств, то обнаружите в них либо мочегонные либо слабительные компоненты. Иногда и то и другое вместе. А как же лекарства? Например,

ксеникал? Тут уже есть наука. Это средство блокирует фермент липазу, который призван расщеплять жир в кишечнике. А не проще ли просто этот жир не есть? Очевидно не проще. Но помните, что жир, который при помощи ксеникала не расщепился в кишечнике, так и остался там непереваренным. Кишечник не привык иметь дело с непереваренным жиром и не способен его вовремя эвакуировать. В результате может развиться жуткий запор, с которым можно будет справиться только при помощи клизм.

А может следует тогда принять что-нибудь, что заставит разогнать скорость обменных процессов в организме. Для этого иногда принимают запрещенные препараты типа эфедрина. Но они потому и запрещенные, что вред от них слишком велик. Вы можете спровоцировать сердечный приступ и внезапную смерть. Наверное, не стоит и пробовать.

Вот такая получается картина. Препаратов для снижения веса много, но эффективность их невелика. Единственно, что они быстро снижают, так это вес вашего кошелька. Тут им равных нет.

Но что делать? Пить воду! Да обычную воду. Если вы не собираетесь набирать лишний вес, то нужно пить от 1,5 до 2-х литров воды в день. А если вы хотите снизить лишний вес, то нужно выпивать до 3-х литров воды в день.

В чем же смысл? Их несколько:

Первое, жиры могут расщепляться только в присутствии достаточного количества воды. Жиры гидролизуются. Гидролиз – это расщепление при помощи воды.

Второе, вода содержит в себе 0 калорий. Но каждый выпитый стакан воспринимается организмом как прием пищи.

А уже давно известно, что чем чаще человек принимает пищу, тем больше он ускоряет обмен веществ. То есть нам не нужны специальные средства для ускорения обмена веществ. Достаточно просто стакана воды.

В-третьих, когда вы пьете воду комнатной температуры – это примерно 18 градусов. То организм вынужден ее нагревать до своей температуры – до 37 градусов. Банальный нагрев воды на 19 градусов отнимает у нас определенное количество энергии. Может сами посчитать. Одна калория равняется количеству энергии, затраченному на нагрев одного грамма воды на один градус. А теперь представьте, сколько мы сожжем калорий, выпив 3 литра воды комнатной температуры!

В-четвертых, организм накапливает лишнюю жидкость в себе только тогда, когда ему НЕХВАТАЕТ воды, а не наоборот. Если вы пьете достаточное количество воды, то и задерживать ее нет смысла. Если вы прочитаете на дверях дома объявление о скором отключении воды у вас в квартире, то первое, что вы сделаете, вы наполните водой все емкости в доме. То же самое делает и ваш организм, если вы поите его недостаточно.

Метод: утром, натощак вы выпиваете стакан холодной фильтрованной воды. Перед каждым приемом пищи – еще по стакану. Вы набираете воду в 2-х литровую бутылку и ставите ее на видном месте. Ваша задача опустошить ее до вечера. Просто выпивая по 2 литра воды в день, вы можете сбросить 1,5 – 2 килограмма жира за месяц. Если делать это в течение года, ваша потеря в весе составит 20-25 кг. Наверное, стоит попробовать.

Врач, Ивченко П.В.

РЕКЛАМА

ЛО-78-02-000496 от 06.11.2009

Стильные солнцезащитные ОЧКИ

от **1 190** рублей!

АПТЕКА
РЕЦЕПТ ЗДОРОВЬЯ

Тел: 710-52-60

Ст. м. «Гостиный двор» (в универмаге Гостиный двор, Садовая линия).

www.apteka-recept.ru

ГОТОВИМ НОГИ К ЛЕТУ

Наступает долгожданный летний сезон, период отпусков и путешествий.

Наряду с обновлением гардероба мы подумываем и о приобретении летней открытой обуви. Конечно, всем хочется иметь открытую изящную обувь «на выход», свободную комфортную обувь для прогулок, пляжную обувь и что-нибудь максимально открытое для жаркой погоды. И очень часто наше желание остается неосуществимым из-за неудовлетворительного эстетического состояния самой стопы.

Конечно, можно покрыть ногти лаком, придать им определенную форму. Но как быть с натоптышами, ороговелостями, гиперкератозами, вросшими ногтями, грибковыми поражениями ногтей? Самостоятельно пытаться решить эти проблемы – не рекомендуется. Высока вероятность повреждения ногтевого ложа, эпидермиса и более глубоких слоев кожи. Кроме того, домашние процедуры, как правило, мало эффективны. Лучше доверить свои ноги рукам опытных специалистов!

Почему же все-таки формируются грубые натоптыши, ороговелости, глубокие «стержневые» мозоли? Если эти образования локализируются на подошвенной поверхности в области подушечек пальцев, то чаще всего причиной является поперечное плоскостопие. При этой форме плоскостопия происходит протрузия (опущение вниз) оснований пальцев, возникает зона локальной перегрузки, разрушается защитный жировой слой, формируется гиперкератоз (омозолелость). Второй вероятной причиной является частое и неумеренное использование обуви на высоком каблуке. Посмотрите на наших женщин – большинство из них в модельной, тесной обуви. Дорогие дамы! Имейте в виду, чем выше каблук, тем большую перегрузку испытывает передний отдел стопы.

Вся модельная обувь изготавливается по колодкам специфической формы, заведомо более узкой, чем средне-статистическая стопа. Первый палец стопы при этом искривляется внутрь, происходит постоянная травматизация основания большого пальца, формируется гиперкератоз, иногда возникает воспаление капсулы сустава – бурсит. Основание большого пальца увеличивается в объеме, деформируется сам палец. Такая ситуация встречается теперь и в возрасте 10-11 лет, когда

дети попадают под влияние «глянцевой» субкультуры и начинают носить модельные туфли, подражая мамам, подругам. Становится очевидным, что косметические проблемы стоп напрямую связаны со статическими деформациями (плоскостопием) или неправильным поведенческим стереотипом. Иногда, достаточно элементарного соблюдения основных правил использования обуви и проблемы, связанные со стопами – уменьшаются.

Модельная обувь на каблуке 7-10 см. должна использоваться не более 3-4 часов в неделю (торжество, театр, концерт и т.п.). Повседневная обувь должна иметь достаточный внутренний объем, носочная часть округлой или слегка зауженной формы, каблук – 3-3,5 см. Обращайте внимание на покрыв задника, при так называемом «крутом крае», происходит постоянная травматизация ахиллового сухожилия. В результате образуется уплотнение в области ахилла, затем плотное некрасивое образование – экзостоз, иногда возникает воспаление сухожилия с формированием отека и болевого синдрома в области заднего отдела стопы. Выполнение вышеуказанных рекомендаций позволит уменьшить проявление деформаций, предотвратить их появление. Однако, уже существующие натоптыши, ороговелости самостоятельно не исчезнут – их необходимо удалить механически. Сам по себе факт их присутствия может спровоцировать сдавление сосудисто-нервного пучка, сильный болевой синдром в переднем отделе стопы. Обработка проблемных зон стопы производится аппаратным методом на оборудовании «Jonto Comed GmbH» (Германия). Процедура производится в комфортных условиях и совершенно безболезненна. Она показана также при повреждении кожи пяточной части сто-

пы, коррекции формы ногтей, обработки деформированной ногтевой пластины (при грибковом поражении, после удаления вросшего ногтя) и других косметических дефектах кожи и ногтей стоп. Большинство клиентов нашего центра нуждается во всестороннем осмотре со стороны других специалистов. Так, например, любой желающий может пройти компьютерную диагностику патологии стопы на установке «Pad Professional» и получить консультацию врача – ортопеда о состоянии своих стоп и дальнейшие рекомендации по лечению. Всего за 20-30 минут методом экспресс-ортезирования вам могут изготовить индивидуальные ортопедические стельки, либо скорректировать уже готовое изделие.

Использование таких стелек не только предотвращает внешние, косметические дефекты стоп, но и помогает избежать серьезных деформаций, артрозов суставов и других заболеваний стоп.

Хорошо себя зарекомендовали и такие ортопедические изделия как корректоры деформированного пальца, силиконовые межпальцевые перегородки (при искривле-



нии первого пальца), подпяточники, защитные протекторы пяточной части стопы, метатарзальные пелоты под передний отдел и т.д. Активно применяются стельки и полу-стельки для модельной обуви, в зависимости от высоты каблука.

Назначение ортопедических изделий возможно только после консультации врача-ортопеда.

Руководитель подиатрического отделения Медико-реабилитационной компании «Травматология.Ортопедия.Протезирование»
Богуславская Лидия Николаевна

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, биндажи, средства реабилитации
- удаление натоптышей и сухих мозолей



Новый формат массажа в салонах от "А" до "Я":



Будь красивой! Будь здоровым!

Эстетические массажи: релаксационный, экзотический, оздоровительный, антицеллюлитный.

Классика массажа - массаж спины! Общий массаж тела, сегментарный массаж в т.ч. шейно-воротниковой зоны, баночный массаж.

В салонах работают ТОЛЬКО ДИПЛОМИРОВАННЫЕ СПЕЦИАЛИСТЫ!

В первые 2 месяца работы – НИЗКИЕ ЦЕНЫ.
Для постоянных клиентов действует БОНУСНАЯ СИСТЕМА СКИДОК!

Мы ждем Вас ежедневно с 10.00 до 22.00 по адресам:

Читателям журнала **PRO ЗДОРОВЬЕ в СПб** - ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СКИДКИ!

ул. Римского Корсакого д. 21, тел.: 314-95-73;
ул. Савушкина д. 143, к.1, тел.: 635-61-61

РЕКЛАМА

Печень – это неутомимый труженик, каждодневных хлопот которого, как правило, мы не замечаем. Действительно, куда больше говорят о сердце, мозге, желудке. Между тем именно печень – настоящая биохимическая лаборатория нашего организма, выполняющая свыше 500 различных функций в процессах пищеварения, обмена веществ, кровообращения и пр. Характерно, что в отличие от сердца и почки, искусственную печень учёным до сих пор создать не удалось – слишком сложный механизм. Вывод? Эту самую крупную железу человека (её вес в среднем составляет 1,2-1,5 килограмма) надо беречь и по возможности всемерно защищать.

В режиме фильтрации

Печень – это фильтр, через который пропускается всё, попадающее в организм. Человек что-то съел или выпил, а затем путь этого «чего-то» лежит сначала в желудок, кишечник и с кровотоком в эту самую лабораторию». И речь не только о питательных веществах. Как рассказывал мне токсиколог, кандидат медицинских наук, Михаил Соболев, какую только гадость не приходится нейтрализовывать нашей печени! И токсины, и яды, и органические соединения, и много чего другого. По данным американского Управления по контролю за пищевыми продуктами и лекарственными средствами (FDA), количество вредных веществ в них ныне достигает 60-80 тысяч, целый ряд из которых так или иначе попадает в нашу печень. Прибавьте к этому регулярное для некоторых употребление различных химических лекарств.

Неудивительно: ведь этот фильтр организма забивается постепенно. Сначала возникают т. н. «непеченочные» проявления: слабость, боли в суставах и мышцах, общее недомогание – тут можно грешить на все, что угодно. Поэтому больные сначала обращаются к самым разным специалистам: нефрологам, ревматологам, неврологам и др.

Нередко неполадки в печени сказываются на расстройстве нервной системы – это тоже следствие интоксикации. Причем симптомы могут быть прямо противоположны: несдержанность в эмоциях и заторможенность, излишняя подвижность и быстрая утомляемость, а также обидчивость, мнительность. К этому можно прибавить жалобы на головную боль, головокружение, сердцебиение, расстройства в половой сфере.

Главный врач петербургской Городской инфекционной больницы № 30 им. С. П. Боткина, профессор Алексей Яковлев считает, что нередко люди попросту не знают о проблемах с печенью и возможностях профилактики её заболеваний. Бывает, наоборот: в стремлении очистить и восстановить организм больные становятся жертвами шарлатанов, предлагающих дорогие заморские «чудо-средства». Результаты такого самолечения, как известно, весьма плачевны.

Опасность проблем с этим органом в том, что они длительный период не замечаются человеком – нет никаких настояраживающих симптомов.

Что взять в помощники?

Итак, лучшее средство от потенциально возможных про-

Лицензия №78-042238 выдана 16.03.04 г. ЛП СПб



Ремедиум медицинский центр

СТРОЙНАЯ ФИГУРА К ЛЕТУ!

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

Программа рассчитана на месяц и включает в себя комплекс мероприятий, которые запускают механизм сжигания жира и нормализацию обмена веществ.

- Выявление причин появления лишнего веса
- Выведение токсинов из организма
- Мониторное очищение кишечника
- Инфракрасное одеяло
- Гидромассажный душ

При приобретении абонемента на полную программу гидромассажный душ после каждой процедуры в инфракрасном одеяле **бесплатно!**

ДИАГНОСТИКА ОРГАНИЗМА НА АППАРАТЕ «ОБЕРОН»

Полная информация о состоянии Вашего здоровья всего за 2 посещения!

- курс мониторинга 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

РЕКЛАМА

НЕ ТЕРПИТ БЕСПЕЧНОСТИ

блем с печенью – профилактика. О внимании к диете речь уже шла: поменьше жирного, жареного, мучного и вообще стараться не переесть (особенно перед сном). В идеале совсем отказаться от спиртного, а если употреблять его, то в безвредных для организма пределах: 24 г чистого алкоголя в день для мужчин (50-60 мл водки или 250 мл вина) и 16 г для женщин.

А что печень любит? В этом перечне – грейпфруты, дыня, шиповник, фруктовые соки, нежирный творог, баклажаны, каша из мякоти тыквы, морская капуста, свекла. Весьма уместно чередование молочных и рыбных продуктов, в меру яйца – 1-2 в неделю. Полезно съедать в день по 1-2 зубчика чеснока и принимать настой мяты – 2 чайные ложки на стакан кипятка (употребить его в течение суток). Среди растений, настои из которых приемлемы для печени, - бессмертник, зверобой, земляника, одуванчик, трилистник, шалфей. В перерывах между приемами пищи желателно периодически пить воду: по 2-3 глотка, и общий объем ее может быть до 2 литров. На ночь, спустя 1-2 часа после ужина, полезен стакан теплой кипяченой воды, в которой растворена 1 чайная ложка меда и несколько капель лимонного сока.

Конечно, сегодня гораздо проще пользоваться для профилактики вспомогательными средствами для улучшения функционального состояния печени – это т. н. гепатопротекторы. Речь не о лекарственных средствах, которые назначает врач, а о биологически активных добавках. Как правило, они создаются на основе лекарственных растений, в т. ч. плодов расторопши. Известно, что она обеспечивает мембранозащитный эффект, усиливает образование желчи и ускоряет ее выведение, нормализует процессы пищеварения и обмен веществ. Оптимально подобранный состав в таких биодобавках позволяет применять их также, как поливитамины, обычно достаточно принять одну таблетку или капсулу в день.

Сбалансированный вариант

Какие витамины и микроэлементы важны для работы печени? По мнению руководителя одной из лабораторий НИИ питания РАМН доктора биологических наук, профессора Владимира Спиричева, в данном случае важны антиоксиданты – витамины С и Е, а также витамины группы В, активно участвующие в обмене веществ. В частности, водорастворимый витамин В9 (или фолиевая кислота) необходим для оптимального функционирования печени в плане кроветворения. Из микроэлементов стоит назвать селен и цинк – рацион современного человека практически всегда испытывает их дефицит. При этом необходима сбалансированность перечисленных витаминов и микроэлементов.

Если же после обследования печени поставлен тот или иной диагноз, то, как считает главный инфекционист Комитета по здравоохранению Санкт-Петербурга, профессор Аза Рахманова, больному предстоит нечто схожее с марфонской дистанцией – только выносливость и настойчивость могут обеспечить успех в борьбе с болезнью. Ведь, как правило, лечение длительное. Радует то, что применяемые петербургскими врачами методики ничуть не уступают лучшим мировым. Впрочем, лечение заболеваний печени – это тема отдельного разговора и, самое главное, индивидуального подхода.

Вспомните необычные размышления дворняги Шарика в «Собачьем сердце»... Удивительно меткие и не по-собачьи мудрые, позволяющие узнать о людях много интересного. «Жаль, что человеческие органы не могут говорить. Уверен, той же печени было бы что поведать хозяйину или хозяйке: претензий к ним в большинстве случаев немало». А может, лучше не доводить дело до таких жалоб и всё-таки позаботиться об отнюдь не обременительной профилактике?

Олег Николаев

«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 (силибина), а также сбалансированного комплекса витаминов, минералов, аминокислот, макро- и микроэлементов.

Клинические испытания, которые прошел «Новитас-Н», подтвердили эффективность профилактических свойств препарата. Оказывает положительный эффект на функциональное состояние печени и поджелудочной железы, имеет гипохолестеролемическое действие.

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.



Сеть "АПТЕКА РЕЦЕПТ ЗДОРОВЬЯ"
+7(812) 947-59-94

- ул. Краснопутиловская, д. 8, тел. 783-03-97
 - ул. Римского-Корсакова, д. 21, тел. 314-95-73
 - пр. Культуры, д. 1, ТК "Родео Драйв", тел. 407-70-24
 - Ст. м. «Гостиный двор» (в универсаме Гостиный двор, Садовая линия). Тел: 710-52-60
- www.apteka-recept.ru

Сеть аптек "Родник Здоровья"
+7(812) 310-08-00

СГР 77.99.23.3.У 7180.8.08 от 18.08.2008 г. ПССС RU 3387.04H00.01.H00010 от 23.11.2009 г.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ РЕКОМЕНДОВАНА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА. БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.

СУПЕРПРЕДЛОЖЕНИЕ!

Контактные линзы

Acuvue Oasis



990 руб.

АПТЕКА
РЕЦЕПТ ЗДОРОВЬЯ

Тел: 710-52-60

Ст. м. «Гостиный двор» (в универсаме Гостиный двор, Садовая линия).
www.apteka-recept.ru



www.prozdoroviespb.ru



ВОДА, КОТОРАЯ ЛЕЧИТ

Организм здорового человека находится в состоянии водного равновесия, т.е. количество потребляемой воды равно количеству воды выделяемой.

Нарушение подобного равновесия приводит к самым тяжелым последствиям: уменьшение воды в теле человека на 1-2% приводит к ощущению жажды; на 5% (около 2-2,5 л) кожа сморщивается, появляется сухость во рту, сознание затуманивается; на 14-15% (7-8 л) наступает смерть. Без пищи человек может прожить более месяца (при условии, что будет пить воду), а без воды не проживет и недели. Современный обитатель мегаполиса употребляет много жидкости (чай, кофе, соки, лимонады, пиво, вино), но, увы, не ВОДУ. В употребляемых жидкостях содержатся кофеин, алкоголь и прочие вкусовые добавки, обладающие мочегонным свойством. Воды из организма выходит больше, чем выпитой жидкости и наступает обезвоживание, которое сигнализирует вам симптомами: остеохондроз, аллергия, запоры, ожирение, гипертония, мочекаменная болезнь и т.д. Обезвоживание имеет столько признаков, сколько болезней придумал человек. Исцеление свое следует начинать не с таблеток, а с насыщения водой.

Какую воду следует пить?

В большинстве своем люди стали более серьезно относиться к питьевой воде. Одни воду покупают, другие привозят из колодцев и различных источников, определяя качество воды на «глаз» и вкус. Но есть и другая группа людей, которая относится ответственно к приготовлению воды, как самому важному продукту в жизни. Эта группа очищает водопроводную воду с помощью фильтров для питьевой воды. Господь подарил петербуржцам удивительную ладожскую воду (с минимальной минерализацией), но сколько вода растворяет в себе вредных веществ, двигаясь по сотням километров труб? Фильтры удаляют и хлор, и многие загрязнения, делая воду чище и пригодной для питья, но вода, как известно, обладает гомеопатической памятью и сохраняет информацию о загрязнениях, которые имела до очистки, и тем самым может нанести вред организму.

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

Простой и эффективный способ – намагнитить очищенную воду с помощью Магнитной подставки «Элиника». На-



полните очищенной водой емкость из немагнитного материала (лучше всего сам фильтр кувшинного типа «АКВАФОР», «БАРЬЕР», «БРИТТА», «ГЕЙЗЕР») и поставьте на магнитную подставку «Элиника». Через 20-30 минут магнитное поле «сотрет» негативную информацию о загрязнениях, наполнит воду энергией, придаст великолепный вкус и необходимые свойства для быстрого усвоения.

Молекулы воды являются диполями и в магнитном поле они ориентируются по магнитным силовым линиям, при этом происходит разрыв многочисленных водородных связей. Структура воды меняется, негативная «информация» стирается. Намагнитенная вода, содержащая больше свободных протонов водорода, обладает способностью быстро всасываться в кровь. Намагнитенная вода подкисляет кровь, улучшая процесс передачи кислорода от гемоглобина тканям.

Научная мысль стремительно развивается в этом направлении. Так, например, сотрудники Азербайджанского НИИ гидротехники и мелиорации провели эксперимент, который изумил местных жителей: они вскопали делянки на засоленных апшеронских почвах, где уже не рос и чертополох, и посадили на них томаты и баклажаны, признающие только плодородные земли. Мало того – они поливали овощи ... соленой каспийской водой. Тут изумление аборигенов переросло в прямые насмешки над сотрудниками НИИ. Однако когда прошло время собирать урожай, результаты удивили не только местных насмешников, но и самих ученых: урожай баклажанов оказался в два

раза больше обычного, а томатов – почти в полтора. К тому же, как выяснилось, после полива морской соленой водой засоленность почв в верхнем метровом слое снизилась на 25-30%. Оказывается, губительная для растений морская вода перед поливом прошла обработку в магнитном поле, и хотя химический состав ее остался прежним, свойства воды изменились разительным образом. Проходя через силовые линии магнитного поля, вода способна изменять некоторые свои физико-химические свойства: увеличивается скорость химических реакций, ускоряются процессы кристаллизации растворенных веществ при нагревании воды.

Удивительные свойства намагнитенной воды:

1. Питье намагнитенной воды увеличивает мочеотделение, снижает артериальное давление, способствует разрушению и вымыванию камней при мочекаменной болезни.

2. Намагнитенная вода не только повышает ресурсы организма, но и замедляет процессы старения, препятствуя уменьшению содержания воды в клетках, которое происходит в преклонном возрасте.

3. Давая организму дополнительную энергию, намагнитенная вода снижает утомляемость, повышает устойчивость к вирусным и онкологическим заболеваниям.

4. Дети, употребляющие намагнитенную воду, становятся более внимательными, сосредоточенными на занятиях.

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

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

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



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

справки по тел.
 8-921-741-88-59

e-mail: elinika54@mail.ru

ШЕЙНО-ГРУДНОЙ ОСТЕОХОНДРОЗ – ЭТО УГРОЗА ИНСУЛЬТА И ИНФАРКТА



Ю. П. Богач, врач

Головной мозг снабжается кровью двумя потоками, идущими от сонных и позвоночных артерий под мощным давлением сокращающейся сердечной мышцы.

Проход позвоночных артерий в отверстиях поперечных отростков шейных позвонков – уязвимое место кровоснабжения мозга, потому что при остеохондрозе шейного отдела позвоночника эти артерии растягиваются и раздражаются сдвинутыми позвонками и отложившимися на них солями. В результате «прыгает» внутричерепное и общее кровяное давление, появляются головная боль и головокружение. Артерии головного мозга могут разорваться во время одного из скачков внутричерепного артериального давления, и произойдет кровоизлияние в мозг – инсульт.

При грудном остеохондрозе страдает вегетативная нервная система, иннервирующая все внутренние органы, включая сердце, и развивается стенокардия – спазмы коронарных сосудов. Они постепенно изнашиваются, теряют эластичность, могут разорваться во время одного из приступов стенокардии и произойдет кровоизлияние в мышцу сердца – инфаркт.

Методики КОМВО-терапии доктора Ю. Богача направлены на лечение остеохондроза позвоночника, на стабилизацию общего и внутричерепного артериального давления, на расширение коронарных сосудов и тем самым – на профилактику инсульта и инфаркта. Массажеры, манипуляторы, стимуляторы, корректоры, применяемые в Центре КОМВО-терапии, расслабляют спазмированные мышцы, удерживающие позвонки в смещенном положении, освобождают сжатые ими корешки спинномозговых нервов, расширяют кровеносные сосуды, питающие головной и спинной мозг. При вытяжении позвоночника на кресле доктора Ю. Богача расправляются сплюснутые межпозвонковые диски и при этом они втягивают в себя межпозвонковые грыжи, которые перестают давить

на корешки спинномозговых нервов и на оболочки спинного мозга.

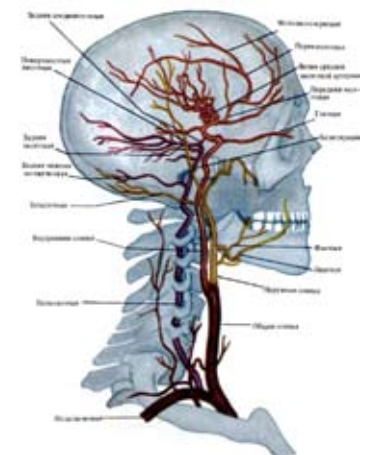
Для эффективного лечения остеохондроза позвоночника необходимы **постоянные оздоровительные воздействия на позвоночник в ответ на столь же постоянные ассиметричные и чрезмерные бытовые, профессиональные и спортивные нагрузки на него**, поэтому КОМВО-терапия позвоночника состоит из двух постоянно чередующихся этапов.

1 этап – врачебные процедуры.

2 этап – самостоятельное оздоровление позвоночника «Семейными манипуляторами», защищенные патентами РФ на изобретения №№ 2158577, 2103978, 1690755, 2070018. Каждый из них осуществляет релаксацию, стимуляцию и коррекцию тканей позвоночника.

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

Егор Горелов



Голова и мозг снабжаются кровью двумя потоками и через сонные артерии и позвоночные артерии. При этом последние являются уязвимым местом кровоснабжения мозга. Эти артерии могут спазмироваться и раздражаться сдвинутыми позвонками, в результате чего и развивается инсульт. При этом головной мозг испытывает артериальный кризис. Воздействие манипуляторов КОМВО в сочетании со вытяжением позвоночника на место и расширяет кровеносные сосуды.

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

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

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

ВНИМАНИЕ: мы переехали!

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

Медицинский центр «RESCO» (вход под арку)

Прием пн-пт 14.00 – 19.00

сб 12.00 – 17.00

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

www.komvo-therapy.narod.ru

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



Лицензия № 01154/03349



Электрические, электростатические, тепловые, механические воздействия манипуляторов КОМВО-терапии на лицевые проекции органов головы

- повышают тонус гладкой мускулатуры носовых раковин, они сокращаются и освобождают нос для дыхания;
- снимают отек входов в околоносовые пазухи и из них вытекает жидкое содержимое;
- снимают отек устьев слуховых труб и восстанавливают аэрацию средних ушей;
- повышают иммунитет слизистой оболочки носа и пазух, восстанавливают антибактериальные и защитные свойства слизи, ее консистенцию и снимают тем самым воспаление в носу, околоносовых пазухах и ушах.

АДЕНОИДЫ И ГАЙМОРИТ МОЖНО ЛЕЧИТЬ БЕЗ ОПЕРАЦИЙ И ПРОКОЛОВ

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

Синусит – это болезнь замкнутого пространства, которое образуется из-за отека естественных отверстий околоносовых пазух и их герметизации. В них накапливается слизь – питательная среда для микробов, превращающих ее в гной.

В детском возрасте бурно развивается лимфаденоидная ткань, и

она, подобно бурьяну, разрастается везде, в том числе – и в носоглотке в виде аденоидов. Они могут прикрыть слуховую (Евстахиеву) трубу, провоцируя развитие отита. Хирургическое удаление аденоидов превращается для ребенка в испытание страхом и болью.

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

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



МОИ ТЕМНЫЕ ЗУБЫ ИЛИ ВСЯ ПРАВДА ОБ ОТБЕЛИВАНИИ И ЧИСТКЕ

К нам в редакцию пришло более 80 писем с вопросами о профессиональной чистке и отбеливании зубов. Сегодня мы попросили рассказать об этих процедурах управляющего Петербургской стоматологической клиникой Татьяну Калистратову.

Татьяна, многие из наших читателей пишут, что его или ее лечащий врач им говорит о том, что у него (или нее) серый или коричневый оттенок зубов (д-4 например) и отбеливание бесполезно, так ли это? И что можно сделать для того, чтобы зубы все же стали светлее?

Что бы вам ни говорил ваш лечащий врач, но в реальности существует всего три основных природных цвета зубной эмали — желтый, желтовато-белый и синевато-белый, оттенков же — более двадцати. Зубы, конечно же, могут выглядеть более темными за счет налета от кофе, чая или курения. Если Вы хотите иметь белоснежную улыбку, то не обязательно проходить процедуру химического отбеливания, порой достаточно профессиональной чистки, которая осветлит ваши зубки на 2-4 тона.

Профессиональная чистка зубов заключается в удалении зубного мягкого налета и зубных камней и проводится в 4 этапа. Зубной камень снимается с помощью ультразвукового скейлера, а мягкий зубной налет и налет от пищевых красителей — с помощью уникального аппарата AIR-FLOW. Затем поверхность зубов полируется щеточками с помощью абразивной пасты. Завершающий этап чистки зубов — нанесение фтор-содержащего геля.

1. Ультразвуковой скейлер

Удаление зубного камня с помощью ультразвукового скейлера — процедура безболезненная, не травмирует и не повреждает зубную эмаль. Ультразвуковой скейлер создает колебательные движения, в результате чего происходит сбивание зубных камней.

2. AIR-FLOW

Air-flow — гигиеническая процедура, которая на сегодня-

ний день, является самым эффективным и нетравматичным методом профилактики болезней полости рта, пародонтита и пародонтита. Кроме того, он сбивает желтый налет, который просто нереально снять зубной щеткой и осветляет зубы на 2-4 тона. Я советую проводить процедуру Air Flow не реже одного раза в полгода. Метод Air-flow состоит в направленной подаче струи аэрозоля, содержащего воду и абразивное средство. Воздушно-водно-порошковая смесь подается под давлением через специальный накопитель, который очищает все труднодоступные места и даже «десневые карманы». Зубы становятся светлее, но этот эффект не остается навсегда. Если хотите, чтобы зубы стали еще светлее, милости просим, на отбеливание зубов.

3. Полировка абразивной пастой

Профессиональная гигиена полости рта также включает уход за пломбами — полировку пломбировочного материала. Без этой процедуры пломбы могут изменить цвет и лишиться и механической прочности.

4. Нанесение фторсодержащего геля

После всех этих манипуляций зубы покрывают защитной фторсодержащей пленкой (насыщение зубов фтором с помощью специальных лаков, гелей, ополаскивателей). Это повышает устойчивость зубной эмали и служит дополнительной профилактикой кариеса.

Дополнительный эффект

В результате профессиональной чистки зубов увеличивается количество света, отражаемого от зубного ряда, и ваши зубки становятся более светлыми и блестящими. Если природный цвет кажется Вам слишком

темным — можно прибегнуть к профессиональному отбеливанию зубов.

Многие пациенты считают, что, сделав профессиональную чистку зубов один раз, больше ее делать, не придется. Это заблуждение!!! Профессиональную чистку зубов следует проводить 1-2 раза в год.

А теперь поговорим о химическом отбеливании, которое осветляет зубы на 4-8 тонов. Белоснежная улыбка уже прочно вошла в наше сознание как символ красоты и успешности. Как утверждают психологи, здоровые белые зубы делают поведение человека более свободным и независимым и позволяют ему выглядеть на 10 лет моложе.



Татьяна, итак об отбеливании... Что это за «зверь» и с чем его едят? Сколько боли надо вытерпеть, чтоб потом сверкать белоснежной улыбкой?

Боль терпеть не надо (смеясь) — нет ее. Раньше была, а теперь нет. Медицина и фармакология не стоят на месте. Именно поэтому на сегодняшний день методы отбеливания зубов это — абсолютно безболезненные и безвредные процедуры, которые дают высокий результат и позволяют великолепно отбелить зубы. Я лично в своей клинике использую «BRITE SMILE» (США), который проверила на себе. **Более того у меня дома на каждый публичный выход имеется отбеливающий ка-**

рандаш с кисточкой (отбеливание на 4 часа), которого мне хватает на мероприятие и я не порчу эмаль. Эта марка - наиболее щадящий на сегодняшний день отбеливающий препарат, который не портит эмаль. Почему именно он? Все просто. Честно говоря, в том, что касается именно эстетики зубов, я и мои врачи доверяем только США и Японии (пломбировочные материалы). В этих странах вся индустрия направлена на «Голливуд» и на белоснежные улыбки... Политика нации у них такая ...Поэтому для отбеливания «BRITE SMILE», а для пломб «Токуяма».

Теперь непосредственно о процедуре

Она занимает 40-60 минут и дает максимум эффекта, благодаря высокой концентрации отбеливающих веществ, содержащихся в используемых гелях для отбеливания зубов. При условии проведения опытными специалистами, отбеливание зубов не имеет последствий, а пациент после данной процедуры получает привлекательную улыбку и результат, превосходящий все его ожидания. Единственные выполнимые требования после отбеливания: 2 дня после отбеливания не употреблять в пищу красящие вещества:

- красное вино;
- соки черники, малины, голубики, черноплодной рябины, шелковицы, ежевики, клубники, брусники, темного винограда, черной смородины, вишни, черешни и проч.;
- цветных фруктов и овощей;
- кофе;
- чай;
- свекла;
- пищевые красители;
- прочие продукты, окрашивающие зубы и зубную эмаль после отбеливания.

Дентал Офис

тел.: +7-911-297-98-88; 493-57-88

Санкт-Петербург, ул. Ролшинская 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.

**1200
рублей**

Яркая улыбка

В эту сумму включены: снятие твердых зубных отложений инструментами и ультразвуком, снятие зубного налета порошкоструйным методом, покрытие зубов фторсодержащим лаком, полировка профессиональными пастами, консультация стоматолога-терапевта + подарок от клиники

**15000
рублей**

Имплантация

Израильские импланты "ADIN"

В эту сумму включены: консультация врача имплантолога-хирурга, ортопеда и врача-ортопеда, анестезия, установка имплантата системы ADIN (Израиль), работа хирурга-имплантолога по проведению операции, анестезия в необходимом объеме.

**6050
рублей**

**Чистка + кабинетное отбеливание
зубов**

лицензия № -78-01-000483 от 19.12.2008

ПАМЯТКА ПАЦИЕНТУ ПОСЛЕ ОТБЕЛИВАНИЯ И ЧИСТКИ ЗУБОВ

- В течении 7 дней после процедуры постарайтесь избежать употребление пищи, богатой красящими веществами (кофе, черный чай, газированные напитки, красное вино, пища содержащая свеклу и т.п.)
 - В течении суток после процедуры не рекомендуется курить, т.к. табачный дым может спровоцировать потемнение зубов.
 - Не рекомендуется использование губной помады.
 - Рекомендуется избегать одновременного употребления продуктов с большой разницей температур.
 - Рекомендуется использовать фторополаскиватели для полости рта.
 - Рекомендуется использовать отбеливающую пасту утром и фторсодержащую вечером.
 - Рекомендуется заменить зубную щетку на щетку типа — «средней жесткости».
 - Не рекомендуется проводить домашнее отбеливание (в течении 1 года), т.к это может привести к появлению гиперчувствительности.
 - Рекомендуется приобрести средства ухода за полостью рта в специализированных магазинах / аптеках (это гарантирует качество покупаемого продукта).
 - Рекомендуется регулярно, 2 раза в год, посещать стоматолога для проведения профилактического осмотра.
 - В случае появления чувствительности обратитесь к Вашему стоматологу для консультации.
- Эффект отбеливания длится приблизительно 1 год, но результат зависит от индивидуальных особенностей и соблюдения данных рекомендаций. Ну и конечно, раз в пол года профессиональная чистка, куда уж без нее?!**
- До какого цвета можно отбеливать зубы?
Наталья 34 года,
Сертолово**
- Ответ:** Можно отбелить и до бумажно белого, но для сохранения естественности следует оставить природные оттенки настоящих зубов.

Духи и шампуни с феромонами Доктор Вилш

Специально для продажи в аптеках
выпущены духи и шампуни с феромонами

SPRASHIVAYTE V APTEKAX:
АПТЕКА НЕВИС

"Фармакор", "Первая помощь"
"Родник Здоровья", "Доктор",
"Горные вершины", "Радуга",
"Фиалка", "Рецепт здоровья"

ТОЛЬКО В АПТЕКАХ

Только для взрослых

ДЛЯ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ПРОТИВОПОЛОЖНОГО ПОЛА

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

ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН. РЕКЛАМА.

В ПОДАРОК ОТ СТРЕССА – СИНДРОМ

Такое в отношении заболеваний бывает частенько: слышали немногие, но симптомы хорошо известны. В данном случае речь пойдёт о синдроме раздраженного кишечника (СРК). О нем рассказывает врач-гастроэнтеролог Татьяна Миклушевская.

- Проблема настолько важна, что Всемирная организация гастроэнтерологов объявила минувший 2009-й год «Годом синдрома раздраженного кишечника». Хотя сам термин появился чуть более сорока лет, а прежде фигурировали такие названия, как спастический колит, невроз кишечника, нервная диарея и др.

- Какими признаками характеризуется СРК и действительно ли он широко распространен?

- Начну со второй части вопроса. Считается, что синдромом раздраженной кишечника страдает примерно 25 % населения. Известно и то, что к врачам обращается менее 2/3 больных. Дело в том, что многие люди воспринимают СРК не как болезнь, а как малозначительное недомогание. Можно привести

еще цифры. Так от СРК чаще страдают в возрасте от 20 до 40 лет. Количество женщин при этом в 1,5 – 2 раза больше, чем мужчин.

Если же говорить о симптомах, то обычно выделяется ведущий симптом протекания СРК. Тут могут быть три варианта: преобладание боли в животе и метеоризм, преобладание диареи (понос), преобладание запора. Часто бывают сочетания, но основной симптом прослеживается. Симптомы у женщин ярче выражены в период менструаций, что связано с повышением в крови уровня половых гормонов.

- Известны ли причины возникновения этого синдрома?

- Все точки над і в этом вопросе пока не расставлены. Считается, что пусковым ме-

ханизмом является стресс. Ну а коль он становится атрибутом жизни многих из нас, что и СРК дает знать о себе всё большему числу людей. Если же говорить о проблемах напрямую связанных с пищеварением, то это нарушение микрофлоры кишечника (наличие гнилостной, патогенной, газообразующей флоры), некачественное и неправильное питание, злоупотребление алкоголем, недостаток в рационе продуктов, содержащих растительные волокна, переедание. Свою роль играет и прием антибиотиков, которые в 25-65 % случаев приводят к желудочно-кишечным расстройствам.

- Из вашего ответа напрашиваются и рекомендации, как предупредить СРК...

- Именно так. Это уход от стрессов, дробное питание,

а также включение в рацион продуктов, содержащих растительные волокна (овощи, фрукты, крупы). В этой связи весьма уместны пробиотики, которые улучшают пищеварение и общее состояние желудочно-кишечного тракта. Кроме того они укрепляют иммунную защиту организма и вырабатывают много необходимых ему нутриентов (в т. ч. фолиевую кислоту, биотин, витамин К и др.).

В заключение напомним, что при появлении симптомов синдрома раздраженного кишечника стоит обратиться к врачу. В противном случае можно запустить болезнь и сделать её более тяжелой. Хотя и здесь профилактика всегда предпочтительнее лечения.

**Беседовала
Наталья Золотарь**

РЕКЛАМА

«НариЛак Форте»

— 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 (интерферронстимулирующие 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.

Сироп. код: № С-РУ.ФРБ.В.001.100

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**

К СТРОЙНОСТИ – С УДОВОЛЬСТВИЕМ!

Знакома ли вам ситуация: поздно вечером, придя с работы, вы, уставший и измотанный, судорожно разогреваете себе двойную порцию любимого блюда, садитесь в кресло перед телевизором и со вздохом облегчения начинаете трапезу, параллельно подумывая: «Что бы еще съесть такого вкусненького»? Или так: поругавшись с начальником, вы находите успокоение в банке шпрот или в плитке шоколада...

Медленно, но верно подобные привычки питания становятся нормой в современном обществе. Почему? Зачастую мы просто не можем найти другого выхода из стрессовой ситуации и ответить на вопросы: «Как выйти из сложившейся ситуации?», «Как спрятаться от одиночества?». Еда в этом случае выступает как способ психологической разрядки, как средство снятия эмоционального напряжения. Привычка «заедать стресс» дает временное облегчение и приносит в нашу жизнь лишние килограммы, которые становятся «виновниками» жизненных неудач и неуверенности в себе.

Как преодолеть тягу к пище? Как избавиться от лишнего веса? Зачастую мы видим корни проблемы лишнем весе, и не осознаем, что переедаем, потому что не умеем реагировать на стресс другим, более эффективным способом. И тогда садимся на диету, пьем слабительные и мочегонные препараты, прибегаем к «чудодейственным» методам похудения «за один день». В итоге лишний вес возвращается, а порой еще и увеличивается. Формируется замкнутый круг «негативные эмоции - переедание – негативные эмоции». Иногда формируется и обратная ситуация: во время стресса мы ничего не едим, а когда успокаиваемся – начинаем переедать. Без помощи психолога с такой ситуацией справиться зачастую очень сложно, а порой – невозможно.

Специалисты центра снижения веса «Доктор Борменталь» уверены: сохранить стройность можно только посредством

проработки комплекса прежде всего психологических, а также социальных и физиологических причин набора лишнего веса. Опыт работы в течение 18 лет в 145 филиалах центра в России и ближнего зарубежья показал: для того, чтобы снизить вес и сохранить стройность, не требуется отказываться от любимых продуктов, голодать и увеличивать физическую активность. Эффективное снижение веса становится реальным с проработкой причин переедания и изменением отношения к пище, которая перестает быть единственным источником получения удовольствия.

Авторский тренинг по снижению веса в центре «Доктор Борменталь» включает в себя 30 часов активной работы по избавлению от психологической зависимости от пищи, уменьшению чувства голода и аппетита, сокращению объема желудка и активизации обменных процессов. На начальном этапе работы каждый человек, желающий обрести стройность, направляется на обязательную индивидуальную консультацию, в ходе которой проводится диагностика на анализаторе состава тела, выявляются причины набора веса и показания для прохождения курса. В результате на тренинг попадают только те, которым специалисты центра могут гарантированно помочь.

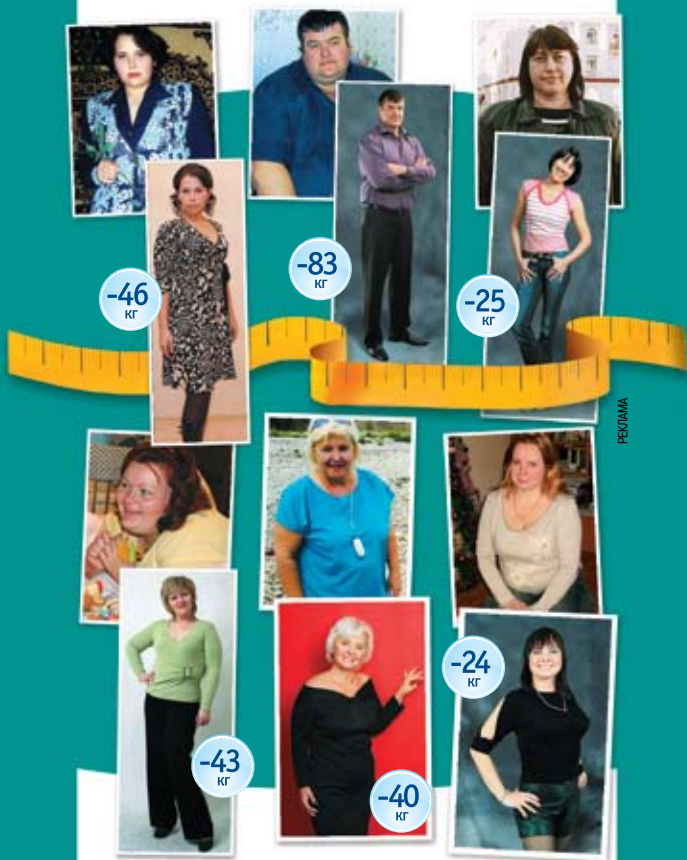
Профессиональная поддержка сопровождает участников курса в течение всего периода снижения веса до стабилизации результатов. Это значит, что клиент центра «Доктор Борменталь» в любое время может обратиться за индивидуальной консультацией психолога для получения необходимой помощи и закрепления достигнутых результатов.

Уже на первой неделе работы пищевая зависимость уменьшается, и участники курса начинают сбрасывать лишние килограммы, обретая уверенность в себе и новое качество жизни. Дальнейшая скорость снижения веса составляет 2-10 килограммов в месяц до достижения желаемого результата.

ДОКТОР
Борменталь

Похудение без запретов

Ищете эффективный способ снизить вес?



Доктор «Борменталь» – это

- Уникальная программа похудения без диет и запретов на любимые продукты
- Избавление от причин полноты
- Длительное сохранение результата
- 18 лет работы в области снижения веса в 145 городах в России и за рубежом

Запишитесь на бесплатную консультацию по снижению веса:

(812) 333-10-10

Центр снижения веса «Доктор Борменталь»

Варшавская ул., д. 23, к. 2
www.doctorbormental.ru

Патент №2198000



www.prozdoroviespb.ru



НОВЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ В БОРЬБЕ ПРОТИВ РАКА

Этой статьёй мы открываем новую рубрику: «Природная медицина в борьбе против рака». Весь мир помнит прогноз учёных XX века – в новом веке человечество победит рак.

Уже заканчивается первое десятилетие XXI века, а нового в лечении рака открыто совсем немного. Несмотря на усилия мировой науки и гигантские денежные средства, выделяемые на онкологию, количество и смертность больных раком неуклонно растут.

МЕДИЦИНСКИЕ ГРИБЫ ДАРЯТ НАДЕЖДУ



Фармацевтическая индустрия продолжает идти по накатанному пути создания новых химиопрепаратов, уничтожающих раковые, а заодно и здоровые клетки. При этом выяснилось, что смертность онкологических больных тем выше, чем более часты и тяжелы осложнения от проводимой химиотерапии. Кроме того, рак оказался ещё более коварен, чем предполагалось ранее. Онкологическая клетка в процессе лечения вырабатывает устойчивость к химиотерапии и ускользает от убийственного действия лекарств, сохраняя способность к бесперывному делению.

Перед современной медицинской наукой стоит важнейшая задача поиска препаратов, снижающих устойчивость раковых клеток к действию химиотерапии, т. е. увеличения эффективности лечения и, препаратов, преодолевающих разрушительные последствия химиотерапии для организма. Научные исследования последних лет показали, что наиболее приемлемы для этих целей препараты природного происхождения, обладающие способностью стимулировать собственные защитные силы, снижать токсическое действие лекарств и, сами по себе, безопасные для организма.

Высшие медицинские грибы – базидиомицеты открыли новую, бурно развивающуюся область фармакологии природных веществ. Появились новые направления – фармацевтическая микология и фунготерапия. Из давна было известно, что биологически активные вещества, выделяемые из высших медицинских грибов, оказывают многостороннее лечебное дей-

ствие на онкологических больных. Но только в исследованиях последних лет были получены убедительные результаты их перспективности и созданы эффективные препараты для применения в онкологии.

Медицинские грибы в борьбе против рака – древние знания и новые открытия

Высшие медицинские грибы – базидиомицеты это особый подвид древесных грибов. На Востоке хорошо известны шиитаке, мейтаке, рейши, а в Европе и России различные виды гриба *Pleurotus ostreatus* или просто вешенка.

Методы лечения различных болезней грибами в восточной медицине насчитывают около двух тысяч лет. Ни один вид растения, ни один минерал не стал такой сенсацией в медицине как грибы. Пенициллин, как известно, был выделен из колонии низших грибов, а все последующие антибиотики – уже из высших грибов – базидиомицетов.

Лечебные свойства базидиомицетов уникальны – это подтверждено не только многолетней историей их применения в Восточной медицине, но и множеством экспериментальных и клинических исследований, проведенных в Японии, Китае, США, Европе и России. В настоящее время препараты на основе медицинских грибов производятся во многих странах. В частности, в Японии 30% всех лекарственных средств для лечения онкологических заболеваний – это препараты на основе медицинских грибов. А уникальный гриб шиитаке включён прави-

тельством Японии в программу «Здоровье нации».

Сегодня уже доказано, что экстракты из медицинских грибов имеют противоопухолевые свойства. Причём оказывают настолько выраженное действие, что фармацевтические корпорации изготавливают из них лекарственные препараты для онкологии: например, Лентинан, Грифофан, Крестин (Япония), GL-I и ПСП (Китай) и другие.

Исследования в области фармацевтической микологии привели к открытиям, которые вселяют надежду онкологическим больным и врачам, работающим в этой области. С одной стороны, терапия препаратами из медицинских грибов имеет тысячелетнюю историю, с другой – в настоящее время открыты их уникальные возможности, которые позволяют увеличить эффективность традиционной противоопухолевой терапии и существенно снизить её негативное воздействие на организм.

При реабилитации больных раком после операций и химиотерапии препараты из медицинских грибов эффективно восстанавливают функции организма и снижают вероятность рецидивов. И, конечно, это мощные профилактические средства. Особенно они необходимы для людей, входящих в группы риска: у которых в роду часто наблюдались случаи онкологических заболеваний, либо имеются доброкачественные опухоли, хронические воспалительные заболевания и метаболический синдром с признаками нарушений жирового и углеводного обмена.

Важно, что применение со-

временных препаратов из медицинских грибов безопасно для человеческого организма, так как их получают биотехнологическим способом из мицелия, выращиваемого в контролируемых условиях. Поэтому они не содержат токсических веществ, в том числе тяжёлых металлов, которые могут накапливаться в грибах, растущих в естественных условиях. Кроме того, большинство медицинских грибов используется в пище, поэтому препараты из них хорошо переносятся и, благодаря специальной переработке, легко усваиваются в организме.

Результаты противоопухолевого действия препаратов из медицинских грибов определили современное направление на углублённое научное изучение их действия. Базидиомицеты содержат широкий спектр биологически активных веществ, причём наиболее полезные и высоко активные вещества обнаружены в мицелии. Они усиливают иммунитет, оказывают общеукрепляющее и тонизирующее действие, ускоряют выведение из организма различных токсинов, тяжёлых металлов, радионуклидов. Но самое главное – обладают выраженным противоопухолевым действием.

Уникальность медицинских грибов в борьбе против рака

Известно, что клетки иммунной системы человека не способны «распознать» и уничтожить клетки раковой опухоли. Дело в том, что у больных раком иммунные клетки не активны, можно сказать – «выключены». Это связано

**Достижение
отечественных
учёных.
Препараты из
мицелия вешенки
– реальный шанс в
борьбе против рака**

с самозащитой опухоли - она выделяет вещества, «выключающие» иммунные клетки, и таким способом защищается от противоопухолевого иммунитета. В медицинских грибах были обнаружены уникальные природные соединения, так называемые гликаны – сложные молекулы на основе глюкозы. Сами эти вещества прямого воздействия на клетки раковых опухолей не оказывают. Но зато они существенно активизируют клетки иммунной системы, которые начинают выполнять свою основную функцию – уничтожение клеток опухоли. То есть эти вещества восстанавливают естественную противоопухолевую защиту организма, направленную на устранение самой причины заболевания. Ни в каких видах растений, минералов и органических соединений подобных веществ, способных активизировать и поддерживать специфический противоопухолевый иммунитет, до сих пор обнаружено не было.

Вторая группа веществ, выделенных из мицелия медицинских грибов, оказывает прямое действие на раковые клетки, прекращая их деление. Причём они отличаются от обычных цитостатиков тем, что «включают» в раковых клетках программу естественной смерти, так называемый апоптоз, который приводит к прекращению роста опухоли и её дальнейшему уничтожению иммунной системой. Благодаря этому уникальному свойству препараты из медицинских грибов снижают устойчивость раковых клеток к химиотерапии и увеличивают эффективность лечения при совместном применении с цитостатиками, повышая шанс больного на выздоровление.

Ещё одна группа веществ, обнаруженных в базидиомицетах, относится к природным антиоксидантам. Они являются естественными факторами защиты от токсического действия химиотерапии и радиации на здоровые ткани, так как связывают и подавляют образующиеся при этом свободные радикалы, способные повреждать нормальные клетки.

Многолетние исследования отечественных учёных завершились созданием первого отечественного препарата, полученного современным биотехнологическим методом из мицелия высшего медицинского гриба *Pleurotus ostreatus* – вешенка.

Хорошо известно, что натуральные лечебные препараты наиболее эффективны и безопасны для людей, когда они выделяются из природных источников климатической зоны их проживания. Поэтому отечественные учёные не просто выбрали вешенку, а использовали её наиболее биологически активный и продуктивный штамм, найденный в средней полосе России - *Pleurotus ostreatus* 1137. Этот штамм оказался новым и был запатентован в качестве источника биологически активных веществ медицинского назначения. Российские ученые разработали уникальную технологию извлечения этих веществ из мицелия гриба, выращенного в специальных условиях. Окончательный продукт, содержащий концентрированный набор активных веществ был получен в виде геля, а лечебный препарат – в виде сиропа. Созданная инновационная технология позволила сохранить высокое содержание активных веществ, выделенных из мицелия медицинского гриба, в их естественных природных соотношениях.

Таким образом, были получены отечественные препараты «Оводорин гель» и «Оводорин сироп», превышающие зарубежные аналоги по биологической активности и лечебному действию.

Биологические и клинические исследования препаратов «Оводорин гель» и «Оводорин сироп» проведены в ведущих научных и медицинских центрах России и за рубежом. Всего в исследованиях принимали участие специалисты 16 центров.

В препаратах содержатся фракции веществ, обладающие противоопухолевой активностью, которые можно разделить на три основные группы. Первая группа включает вещества,

вызывающие гибель раковых клеток путём запуска в них апоптоза. Вторая группа содержит вещества, усиливающие детоксикационную функцию печени, ускоряющие выведение из организма канцерогенов и токсинов, а также природные антиоксиданты, активирующие собственную антиокислительную систему. Эти факторы создают надежную защиту организма больных раком от токсического действия «кислородного стресса», вызываемого химиотерапией и радиационным облучением. Третью группу составляют соединения, усиливающие противоопухолевый иммунный ответ, обычно подавленный у онкологических больных.

В клинических исследованиях было показано, что применение препарата Оводорин в качестве сопроводительного средства к химиотерапии существенно увеличивает её эффективность, переносимость и снижает частоту и выраженность осложнений у онкологических больных. Препарат оказался эффективным и в качестве средства, ускоряющего восстановление и улучшающего качество жизни больных раком после тяжёлой терапии.

*Рабинович Эдуард Зиновьевич
к.б.н., научный сотрудник
кафедры профилактической
медицины Российского универ-
ситета Дружбы народов,
член-корреспондент РАМН.*

ЭКСТРАКТ МИЦЕЛИЯ ВЕШЕНКИ
ОВОДОРИН
Реальная помощь
при лечении онкологических заболеваний

В качестве препарата сопровождения при химиотерапии

- повышает эффективность и переносимость лечения
- оказывает гепатопротекторное, детоксицирующее и противорвотное действие
- поддерживает иммунитет и предупреждает инфекционно-воспалительные осложнения

На 1 курс химиотерапии требуется 1 флакон «Оводорин» (сироп) (на 10 дней)

Препарат следует принимать за 3 дня до химиотерапии в количестве 100 мг в сутки (2 мерные ложки сиропа растворить в ½ стакана кипяченой воды, охлажденной до комнатной температуры. Выпить за 1 час до завтрака). В дни проведения химиотерапии препарат следует принимать спустя 2-3 часа после процедуры в той же дозе. В остальные дни препарат принимают утром за 1 час до еды.

При необходимости препарат можно принимать без перерыва в течение всего срока лечения.

В качестве средства реабилитации онкологических больных

- ускоряет восстановление системы кроветворения
- нормализует обмен веществ и усвоение пищи
- усиливает противоопухолевый иммунитет
- оказывает общеукрепляющее действие и улучшает качество жизни

Курс реабилитации составляет 20-30 дней. Препарат следует принимать в дозе 100 мг в сутки (2 мерные ложки сиропа).

Сайт: www.ovodorin.ru (дополнительная информация по реабилитации онкобольных)

Консультации: (495) 465-04-80 (вт., ср. 11-17)



КУПИТЬ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ:

АПТЕКА Сеть аптек "Рецепт здоровья"

- ул. Красногупитовская, д. 8, 783-03-97;
- ул. Римского-Корсакова, д. 21, 314-95-73;
- пр. Культуры, д. 1, ТК "Родео Драйв", 407-70-24
- ст. м. "Тостинский двор" (в универсаме Гостиный двор, Садовая линия). Тел: 710-52-60.

www.apteka-recept.ru

Сеть аптек "Родник Здоровья" 301-09-29

Справки о препарате:
(812) 336-87-66, 764-28-11,
946-47-76

БАД. Рег. №: НУ77.99.23.3.У1380.3.07

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧЕМ. РЕКЛАМА.



КАМНИ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ

Если у вас, не дай Бог, на обследовании обнаружили камни в желчном пузыре, то вас, наверняка, отправят к хирургам на операцию. А так как у 80% людей с камнями в желчном пузыре нет никаких жалоб со стороны печени и, вообще, «правого бока», то рекомендация отправиться на операционный стол звучит как гром среди ясного неба.

Еще вчера вы были здоровы, а сегодня вам на операцию. Конечно же, неприятно. И, абсолютно точно, на операцию соглашаться не хочется. Хочется что-нибудь попринимать, чтобы эти камни как-нибудь сами исчезли, растворились или испарились. Самое время изучить Интернет и статьи народных целителей. А вдруг существует методики? Да, методики существуют и препараты, которые растворяют камни, имеются. Но как разобраться, что предпочесть, и как не попасть в руки к шарлатанам и не навредить себе еще больше?

Постараюсь ответить на эти вопросы. Но для начала давайте спокойно разберемся, откуда взялись эти камни. Если мы будем точно знать, как они образовались, мы сможем сами разобраться - где правда, а где лукавство.

Камни желчного пузыря чаще всего состоят из холестерина и желчных пигментов. К слову сказать, холестерин впервые был выделен именно из камней желчного пузыря. И свою первую часть названия «холе» он получил от слова желчь (на Латинском языке желчь - chole). Холестерин – это важный компонент жизнедеятельности организма. Это основа для многих гормонов, серотонина, желчных кислот и много другого. Сам по себе холестерин не страшен. Без него человек жить не может. 80% всего холестерина синтезируется в нашей печени. С пищей мы получаем всего 20%. Поэтому диеты с низким содержанием холе-

стераина – это миф. Он не с пищей к нам поступает, а образуется внутри нас. И 80% всего холестерина тратится на синтез желчных кислот. И это тоже происходит именно в печени. Желчные кислоты – это основной компонент желчи и созданы они для того, чтобы эффективно переваривать жиры. Вторым важным элементом желчи является лецитин. И желчные кислоты, и лецитин поддерживают холестерин в желчи в растворенном состоянии. Если в желчи происходит снижение концентрации желчных кислот и лецитина, то холестерин начинает выпадать в осадок и может в желчном пузыре образовывать сначала мягкие комки, которые со временем, пропитавшись солями кальция, приобретут плотность камня. Но одного только ухудшения состава желчи не достаточно для того, чтобы образовались камни желчного пузыря. Если желчный пузырь хорошо и часто сокращается, то выпавший в осадок холестерин в нем не задерживается, а вымывается в просвет 12-перстной кишки и выводится из организма с калом. А вот если человек делает длительные перерывы в еде, или голодает, то тогда холестерин успевает «закрепиться» и остается в желчном пузыре на ПМЖ.

Итак, мы уже выделили две причины камнеобразования: густая желчь и низкий тонус желчного пузыря. Многие исследователи называют еще и третью причину – инфекцию. Воспаленные стенки желчного пузыря продуцируют вещества, которые способствуют слипанию вместе

кристаллов холестерина. Так или иначе, но если камни уже образовались, то это означает, что две или даже все три причины имеются. Значит, для того, чтобы избавиться от камней желчного пузыря без операции или не допустить их повторного возникновения уже после операции, нужно избавляться от этих причин.

Начнем по порядку. Густая желчь. Мы так называем ту желчь, в которой низкое содержание желчных кислот и лецитина, либо имеется избыток холестерина. Избыток холестерина возникает при избытке жировой ткани в организме. Проще говоря, у толстых людей. Уровень холестерина повышается в тех случаях, когда организм ведет «строительство» новых тканей. Если, например, растет живот, то и холестерин будет повышаться. Или, если в организме растет опухоль, то уровень холестерина тоже взлетает. Но если опухоли никакой нет, а уровень холестерина высокий, то это чаще всего означает, что человек банально набирает лишний вес. Снижать холестерин всякими препаратами будет большой ошибкой. Он сам снизится, как только организм начнет избавляться от лишних килограммов. А это, согласитесь, может произойти только в том случае, если мы умерим свой собственный аппетит. С холестерином разобрались. Его снижать сложно. Ну, кто откажется от привычного образа питания, пусть даже ради избавления от камней? Тогда попробуем зайти с другой стороны. Давайте отправим лишний

холестерин на синтез дополнительных желчных кислот. Ведь они образуются из холестерина, а их-то, как раз и не хватает! Для этого нужно заставить клетки печени заняться своей прямой обязанностью – превращать холестерин в желчные кислоты. Нам в этом поможет растение бессмертник. Ни одно другое целебное растение так не влияет на печень, как бессмертник. Под воздействием бессмертника печень начинает синтезировать нужное количество желчных кислот. Кроме того, бессмертник повышает тонус желчного пузыря, что тоже немаловажно.

Но не будем забывать и про лецитин. Его мы просто будем получать в достаточном количестве из пищи. Два куриных вареных яйца в день полностью нас обеспечат необходимым количеством лецитина. Но и это не все. Зная о том, что длинные перерывы в еде способствуют образованию камней в желчном пузыре, мы постараемся не допускать таких вещей. Питаться мы теперь будем 5-6 раз в день. Дробное питание полезно во всех отношениях: и для снижения лишнего веса, и для борьбы с камнями в желчном пузыре.

Так что, если у вас нашли камни в желчном пузыре, то не надо сразу отчаиваться. Если у вас нет сахарного диабета, и камни вас никак не беспокоят, то можно попробовать избавиться от них и без операции. Но, в любом случае, сначала сходите к хирургу. А уже потом решайте, оперироваться или нет.

Врач, Ивченков П. В.

Бессмертник применяется в медицине в качестве средства для помощи печени. Под воздействием флавоноидов бессмертника клетки печени активизируются, и используют избыток холестерина на создание желчных кислот. Таким образом, желчь становится менее густой и теряет способность образовывать камни в желчном пузыре. Кроме того, создаются условия для растворения уже образовавшихся мелких камней. Бессмертник помогает печени и в том случае, если в результате воздействия алкоголя или лекарств ей нанесен серьезный ущерб. Бессмертник обеспечивает более быстрое выведение токсических веществ из печени с желчью. А на желчные протоки и желчный пузырь бессмертник действует не хуже самых лучших спазмолитиков.



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

Зифлан можно приобрести в аптеках города.

Справки по телефонам: (812) 740-54-72 (телефон фирмы изготовителя ООО «НП Курсив») (812) 373-9545 (Городской консультативный центр «Рецепты Здоровья»)

ЭФФЕКТИВНОЕ РЕШЕНИЕ СЕРЬЕЗНЫХ ПРОБЛЕМ

ОСТЕОХОНДРОЗ, АРТРИТ, РАДИКУЛИТ

Боли в мышцах, суставах вызывают ограничение двигательной активности человека, сокращая продолжительность жизни на 10-15 лет. Начало весны – период обострения ревматических заболеваний суставов, позвоночника. Как бороться с этой проблемой, особенно когда привычные лекарства уже перестали помогать?

Эффективность крема «ЦИТРАЛГИН» связана с улучшением питания тканей суставов и позвоночника. Исследования показали, что обезболивающее и противовоспалительное действие «ЦИТРАЛГИНА» максимально при хронических, трудно поддающихся лечению изменениях суставов и позвоночника. «БИШОФИТ-ГЕЛЬ» – улучшенная формула природного бишофита. Усиливает кровообращение в зоне нанесения, что повышает его обезболивающий и противовоспалительный эффект.



50 руб.

КАШЕЛЬ, АСТМА, БРОНХИТ

Надрзанный кашель, затрудненное дыхание – мучительные проявления простуды, воспалительных изменений бронхов и легких. Часто избавиться от него не удается, даже применяя широко рекламируемые препараты.

Тщательно изучив патогенез кашля, опираясь на эффективность старых рецептов, НПП «Инфарма» разработал крем «МУКОФИТИН». Массаж с применением «МУКОФИТИНА» способен остановить кашель, облегчить дыхание.

Тщательно подобранный состав из камфары, масла лаванды, эвкалипта, алоэ, витамина РР и др., обеспечивает согревающее, бронхорасширяющее действие, улучшает отхождение мокроты, предупреждает приступы кашля при болезнях бронхов и легких.



80 руб.

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. Продолжающееся воздействие аллергена способно вызвать астму, другие повреждения внутренних органов. Для эффективной борьбы с этими проявлениями НПП «Инфарма» создан комплекс наружных средств («ДЕТСКИЙ КРЕМ» и «ДЕТСКИЙ БАЛЬЗАМ» с чередой и чистотелом), быстро снимающих зуд, высыпания, заживляющих поврежденную кожу у детей и взрослых. Инструкция, прилагаемая к «Детскому крему» поможет выявить причину аллергии, а сочетание «ДЕТСКОГО КРЕМА» с «ВИРОСЕПТОМ» активно подавляет юношеские угри.

Производство «Инфарма» состав запатентован



40 руб.

РЕЦИДИВИРУЮЩИЙ ГЕРПЕС, ПРЕДУПРЕЖДАЕМ ОБОСТРЕНИЯ

Весна, лето, разгар отпусков. Резко увеличивается солнечная радиация и время пребывания на солнце, что провоцирует обострение герпеса. Можно ли избежать заболевания и не испортить отдых? Исследования показали, что применение крема «ВИРОСЕПТ», позволяет в 4,3 раза снизить частоту обострений герпеса, почти на 30% ускорить заживление герпетических высыпаний и в 3,3 раза снизить частоту заболеваний ОРВИ, предотвратить возможные осложнения. Эффективность крема «ВИРОСЕПТ» связана с предотвращением внедрения вирусов в организм человека. Его антисептическое действие позволяет сократить нетрудоспособность от «простудных» заболеваний. «ВИРОСЕПТ» в течение 3-х суток устранил проявления герпеса, предотвратил повторные высыпания, снимает проявления гриппа, ринита.



45 руб.

ГРИБКОВЫЕ ПОРАЖЕНИЯ НОГТЕЙ

Деформированные, утолщенные, крошащиеся, желтеющие ногти. Такими изменениями страдают до 30% населения старше 50 лет. Как правило, это грибковая инфекция. Безуспешные (по разным причинам) попытки избавиться от грибкового заражения, рецидивы заболевания, побочные эффекты вынуждали больных отказываться от лечения. Отработанная с 1997 г. методика применения крема «ФУНДИЗОЛ» берет поврежденные участки ногтей пластинок, позволит вырастить здоровый ноготь и предотвратит повторные заражения.



70 руб.

Спрашивайте 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

Консультация специалиста: (495) 729-49-55
Заказ почтовой доставки (495) 987-36-22



«ПОЛИСАН» – ПРИМЕР ДЛЯ ФАРМКЛАСТЕРА



В Петербурге состоялась пресс-конференция по поводу присуждения творческому коллективу российских ученых медиков и сотрудников ООО «НТФФ «ПОЛИСАН» премии Правительства России в области науки и техники 2009 года за разработку, организацию промышленного производства и внедрение в практику здравоохранения РФ, государств – участников СНГ и государств Юго-Восточной Азии российского оригинального препарата Цитофлавин.

«Для Петербурга и всех горожан присуждение этой награды – добрая, хорошая весть. Мы рады за коллег и гордимся тем, что в Санкт-Петербурге до сих пор есть серьезная научная школа и есть бизнесмены, умеющие превращать знания в финансовый результат», – сказал на пресс-конференции вице-губернатор Санкт-Петербурга Михаил Осеевский. «ПОЛИСАН» – один из столпов, на которых мы будем основывать новый фармацевтический кластер», – заявил М. Осеевский и выразил надежду, что компания станет лидером российской инновационной экономики.

Генеральный директор «ПОЛИСАНа» Александр Борисов считает, что в России есть огромный потенциал, и работа в столь наукоемкой и финансовоемкой отрасли, как производство лекарств, может быть успешной. «ПОЛИСАН» выпускает оригинальные препараты в 12 лекарственных формах. Фирмой ведется работа еще

над 8 лекарственными средствами, которые могут быть внедрены в производство в ближайшие 7-8 лет.

О фармакологических свойствах препарата Цитофлавин рассказала Софья Румянцова, профессор РГМУ Федерального агентства по здравоохранению и социальному развитию. Она отметила, что сосудистые заболевания мозга – распространенная проблема в России и в мире. Ежегодно в нашей стране почти полмиллиона жителей становятся инвалидами. Цитофлавин показал свою эффективность в борьбе с нарушениями мозговой энергетики и мозгового кровотока, ишемией и гипоксией.

Значимость события для города и, прежде всего, для врачей и пациентов, отметили: академик НИИ эпидемиологии и микробиологии им. Н.Ф. Гамалеи РАМН Феликс Ершов, заместитель председателя Комитета по здравоохранению Правительства Санкт-Петербурга Захар Голант, глава Администрации Фрунзенского района, на территории которого находится производство «ПОЛИСАНа» Терентий Мещеряков и президент Санкт-Петербургской торгово-промышленной палаты Владимир Катенев. По его словам, «ПОЛИСАН» с 1000 сотрудников – крупная компания, которая, несмотря на свое появление «в лихие 90-е» продолжила успешное существование. «Это говорит и о патриотизме, и об эффективном менеджменте», – отметил Катенев.

Подготовила Михайлова С. В.



СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ ОЧКИ: ПАРАМЕТРЫ ВЫБОРА

Наступили весенние солнечные дни. В это время необходимо всерьез подумать о защите глаз, о избыточной инсоляции. Этими функциями обладают солнцезащитные очки, или, как их раньше называли, затемненные, очки на протяжении своей истории несколько раз меняли свое предназначение. Уже много веков люди стремятся защитить свои глаза от солнца. Широкополюе шляпы в древнем Китае, повязки с прорезями и вставками из слюды в Японии, полоски шелка, пропитанного смолой в Индии – что только не использовалось для защиты от солнечных лучей! Современные очки – это multifunctionальный предмет, без которого нельзя обойтись не только летом, но и в любое другое время года.

Солнцезащитные очки стали неотъемлемой частью индивидуального стиля человека и своего рода формой самовыражения, но функция защиты от солнца остается на первом месте. Ультрафиолетовые лучи негативно воздействуют не только на кожу, но и на наши глаза, и могут стать причиной развития катаракты, привести к ухудшению зрения и стать причиной возникновения макулодистрофий. Особенно опасно солнце вблизи воды, так как УФ-лучи отражаются от светлых и блестящих поверхностей. Современные солнцезащитные очки име-

ют 100%-ную УФ-защиту, независимо от цвета и светопропускаемости линз. На линзы наносится специальное покрытие, которое предотвращает вредное воздействие УФ-лучей на роговицу, хрусталик и сетчатку глаза. Такое покрытие довольно хрупко, поэтому нужно быть осторожными в обращении и уходе за очками. К сожалению, УФ-защита линз недолговечна, и желательно обновлять солнцезащитные очки хотя бы раз в 3-5 лет. На дешевых распродажах можно увидеть тоже так называемые «солнцезащитные» очки. Однако от таких

подделок только вред. Невозможно определить невооруженным взглядом подделку, а по статистике около 70% всех продаваемых очков не имеют должной защиты, несмотря на наличие подтверждающей наклейки или надписи о соответствии всем нормам и стандартам по защите от УФ-лучей. Поэтому во благо своего же здоровья выбирайте качественные солнцезащитные очки в салонах оптики «Счастливым взглядом». Современные солнечные очки должны защищать глаза от ультрафиолета, не нарушая при этом восприятие цвета; обеспечивать комфорт общего спектра видимого света, и особенно света синего диапазона с длиной волны 390-450 нм; блокировать свет с длиной волны короче 320 нм, который может вызывать ожоги роговицы, конъюнктивит, симптоматику «раздраженных» глаз, провоцировать развитие катаракты. Кроме того, очки должны быть удобными и являться дополнением к вашему общему имиджу в роли стильного и модного аксессуара.

Солнечные очки, линзы которых изготовлены из пластика, безопаснее, чем стеклянные: они не разобьются на тысячу осколков, о которые можно пораниться. Их недостаток в том, что пластиковые «стекла» легко царапаются. Среди предложений в салонах оптики всегда есть несколько видов солнцезащитных стекол с диоптриями.

Далее – определяемся с цветом линз. Современное производство позволяет придать массу оттенков вашим очкам: красные, оранжевые, ярко-желтые стекла уже никого не удивляют. Следует помнить о том, что некоторые оттенки будут способствовать искажению цветов окружающего мира, но ведь как приятно смотреть на жизнь сквозь розовые очки! Офтальмологи советуют выбирать солнечные очки нейтральных цветов, не раздражающих глаза и не влияющих на сетчатку: серого или коричневого.

Теперь выберем производителя и рассмотрим маркировку. Качественные солнечные очки обязательно имеют сертификат, в котором отражена вся необходимая информация. В первую очередь – способность поглощать ультрафиолет. Знаком UVA обозначается ультрафиолет типа А (опасен для хрусталика и сетчатки, ускоряет развитие катаракты), а знаком UVB – типа В (опасен для роговицы и ухудшает зрение в целом). Чем выше на очках показатель UVB – тем, естественно, лучше. Маркировка вроде «100% ultraviolet protection» на пластиковых очках сама по себе настораживает, так как всем известно, что полностью ультрафиолет нейтрализует

Как же правильно подобрать солнечные очки?

Для начала попробуем определиться с материалом. Основные критерии выбора – экологичность и безопасность. Сегодня производители уделяют этому вопросу самое пристальное внимание. Материал для оправы должен быть легким и гипоаллергенным, а линзы обеспечивать надежную защиту глаз от ультрафиолета.

Мастопатия?

Прошло, как будто не было...



В большинстве случаев глубинной причиной возникновения таких заболеваний, как миома и мастопатия является нарушение адаптационных свойств и иммунитета вследствие длительного воздействия таких факторов как стресс, экология и пр. Нарушение адаптации ведет за собой снижение способности организма перестраиваться (или адаптироваться) к циклическим изменениям гормонального фона женщины, которые происходят ежемесячно. В результате, в органах, наиболее зависимых от гормонального равновесия, могут возникнуть

атипичные клетки, а иммунитет, призванный распознавать и устранить их, не справляется со своей работой из-за ослабленности.

Растительный комплекс «Олексин», созданный из листьев персика и содержащий порядка 45 природных полифенольных соединений, уже зарекомендовал себя, как прекрасный адаптоген, антиоксидант и иммуномодулятор. Принимая «Олексин», Вы помогаете организму восстановить адаптационные свойства и справиться с возникшими нарушениями. Кроме того, содержащиеся в листьях персика нарингенин и персикозид оказывают прямое разрушающее действие на опухолевые клетки. При этом «Олексин» не является лекарством и может приниматься столь угодно долго.

Вот почему исследование, проведенные на базе Пермской Государственной медицинской Академии и НПО «Биомед» дали такой приятный результат.

Примем «Олексин» в течение только 3-х месяцев приводит к уменьшению или полному исчезновению признаков фиброзно-кистозных мастопатий и миомы матки.

Попробуйте, начинать лучше с безопасного!

НПО Биомед (г. Пермь) – 112 лет научных разработок в области медицины.



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

Спрашивайте в аптеках города:
Родник здоровья 301-0929,
Новая аптека 520-8470
Рецепт здоровья 314-9573, 407-7024,
783-0397, Фиялка 292-0000

Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов.

Не изучены условия приема препарата для беременных женщин.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ РЕКОМЕНДОВАНА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА.

СЧАСТЛИВЫЙ ВЗГЛЯД
сеть салонов оптики
Лицензия № 78-01-000633 от 10 августа 2006 г.

только стекло. Для пластика считается хорошим показателем в 80-90%.

Существуют сотни и тысячи моделей солнцезащитных очков. Как же не растеряться в этом многообразии? Найти ту единственную и неповторимую пару очков бывает чрезвычайно трудно. Существуют стандартные правила подбора очков:

- квадратные формы очков делают лицо более мужественным, округлые - более женственным;

- коричневые и светлые оттенки больше подходят блондинкам, темные и черные - брюнеткам;

- обладательницам правильного овального лица подходит любой дизайн очков, в остальных случаях форма очков должна создавать баланс с линиями лица.

- круглое лицо хорошо сочетается с четкими угловатыми линиями, квадратное, наоборот, с округлыми линиями. Если нижняя часть лица заостренная, то очки должны расширяться книзу, в случае с тяжелым подбородком нужно делать акцент на верхнюю линию очков.

- лицо ромбом хорошо сочетается с овальными формами и очками без оправ;

- очки должны слегка выступать за контуры лица;

- верхняя линия солнцезащитных очков должна повторять линию бровей и закрывать их.

В любом случае оставьте побольше свободного времени на подбор очков - возможно, придется перемерить не один десяток пар. Одежда, прическа и макияж при покупке очков должны быть обычными, как вы чаще всего выглядите. Если вы можете позволить себе купить несколько пар солнцезащитных очков, то стоит иметь в наличии вариант со светлыми линзами для облачных дней (вездесущие УФ-лучи проникают даже сквозь тучи) и более темными для солнечных. Для вождения автомобиля лучше всего подходят современные фирменные очки, разработанные специально для водителей Drive Wear.

В моду прочно вошли big shades или очки XXL, особенно любимые знаменитостями, так как закрывают большую часть лица и позволяют скрыть следы усталости или отсутствие

макияжа. Большие очки имеют и практическое преимущество - защищают глаза от солнечных лучей со всех сторон. В этом сезоне актуальны солнцезащитные очки округлых форм в стиле 60-х, в классическом черном варианте они подходят практически любому стилю: к мини-платью, строгому деловому костюму, к casual джинсам и пуловеру.

Металлические оправы как никогда актуальны и идут в ногу с модой на металлический блеск, будь то медь, золото или серебро. Отлично сочетаются такие очки с другими блестящими аксессуарами: сумками, обувью и украшениями.

Очки сами по себе могут стать драгоценным украшением - оправы, выложенные стразами и кристаллами, притягивают солнечные лучи и взгляды как магниты. Такие очки смотрятся шикарно, старайтесь, чтобы остальные аксессуары были сдержанными и ни в коем случае не блестящими.

По-прежнему в моде солнцезащитные очки со светлой оправой, форма и материал значения не имеют, основная ставка делается на контраст цветов. Чем темнее линзы, тем лучше. Светлая оправка придает ощущение свежести в жаркий день.

Модель «авиатор» имеет долгую историю, классическая модель фирмы Ray Ban появилась еще в 30-е годы и до сих пор выпускается практически без изменений. Сегодня «авиаторы» вышли далеко за пределы кабины пилота, а классическая линейная форма изменилась до неузнаваемости. Такая модель солнцезащитных очков идет практически каждому, нужно только правильно подобрать размер и обращать внимание на верхнюю линию. Очки-авиаторы подходят к спортивному стилю.

Независимо от формы, цвета и размера, солнцезащитные очки остаются самыми верными друзьями в летние дни. Желаем вам найти свою неповторимую пару!

Врачи и оптики-консультанты сети салонов оптики «Счастливым взглядом» всегда готовы подобрать индивидуальные солнцезащитные очки для Ваших глаз.



ОТ КОРРЕКЦИИ ДО ЭРЕКЦИИ

Нет на свете такого человека, у которого отсутствовало бы самоуважение: оно важно для всех. Мы тратим немало усилий на повышение самооценки: дорогая техника, мощная машина, хорошая работа. Но иногда природа бросает вызов мужскому самоуважению, уязвляя его самое-самое. Непросто сохранять уверенность, если один из органов твоего тела отказывается работать в самый ответственный момент, выставляя тебя не в лучшем свете перед искусительницей. Но современная фармакология решила и эту проблему, открыв способ обойти природу.

Это состояние имеет много разных названий, мы будем называть его медицинским термином - эректильная дисфункция (ЭД). Из этого определения понятно:

- 1) проблема касается сексуальной сферы,
- 2) это дисфункция - то есть нарушение функционирования - нормального процесса.

А везде, где есть нарушение функционирования, есть шанс все исправить, применив правильный подход.

Считается, что у ЭД психологические причины: стресс, усталость, страх неудачи.

Но чаще всего причиной ЭД могут быть хронические заболевания, сосудистые расстройства, гормональные нарушения, травмы. Иногда ЭД бывает первым признаком органического заболевания, например, болезней сердечно-сосудистой системы. И тут уже не поможет аутотренинг или психотерапия, нужно лечить основное заболевание и уделять внимание сосудам. Ученые обнаружили, что при ЭД нарушается выработка оксида азота (NO) в сосудах полового члена. А именно оксид азота вызывает естественное расширение сосудов, увеличивая их кровенаполнение, что приводит к эрекции.

Несколько лет назад российским ученым удалось разработать препарат, который «учит» клетки внутренней оболочки сосудов вырабатывать тот ценный для мужской самооценки оксид азота (NO). Это происходит за счет активации фермента - NO-синтетазы. В отличие от других препаратов, это лекарство (ИмпАЗа) вызывает не разовый, а длительный эффект, нормализует эрекцию и возвращает мужчину «в форму». Регулярный прием ИмпАЗы повышает либидо (желание) и силу ощущений - удовлетворенность половым актом. Но сразу заметим, что для достижения хорошего постоянного эффекта, потребуется принимать ИмпАЗу не менее 2-х месяцев. Вашему организму нужно время, чтобы вернуть утраченные функции и восстановиться, быстро вы можете получить только разовый эффект.

Информация по телефонам:
(495) 681 09 30, 681 93 00



СУПЕРПРЕДЛОЖЕНИЕ!

Контактные линзы

Acuvue Oasis



990
руб.

АПТЕКА
РЕЦЕПТ ЗДОРОВЬЯ

Тел: 407-70-24

пр.Культуры, д. 1, ТК "Родео Драйв".

www.apteka-recept.ru

Как часто жизнь нас ставит перед выбором! Что важнее, навестить своих родителей или провести свой единственный выходной с ребенком, который давно ждет обещанного похода на каток. Отложить деньги на отпуск всей семьей или обновить мебель в квартире. Как было бы здорово, чтобы сутки были длиннее, выходных больше, а о недо-



Главный врач клиники КИБЕЛА Карпова Светлана Борисовна

АВТОЛЮБИТЕЛЯМ: ЭТОТ ВЕЧНЫЙ ВЫБОР

статке денег можно было бы вовсе не думать! Но так не бывает и мы постоянно должны делать свой выбор.

Кажется, мы все люди разумные и понимаем, что здоровье - это главный приоритет. Поздравляя друг друга с праздником, мы всегда первым делом желаем всем здоровья и понимаем, что даже легкое недомогание отодвигает все остальные дела на второй план, лишает нас радости жизни и происходит в самый неподходящий момент. И что же мы делаем? Правильно, мы стараемся об этом не думать, и пока мы здоровы, уверены, что нас это не коснется. И вот дальше начинается самое интересное.

Нам не жалко времени и денег, чтобы бесконечно наводить глянец на свой автомобиль, на покупку второго, третьего телевизора или какое-то другое, возможно, очень важное дело. Но как жалко делать вклад в собственное здоровье! Стоматологи чаще всего слышат « у меня все так «запущено», вот подкоплю денег,

соберусь с силами и уж тогда». Но это «тогда» наступает, когда становится совсем невмоготу, а стоимость приведения зубов в порядок уже сравнима со стоимостью автомобиля, в связи с чем, вновь наступает соблазн спрятаться от проблемы. Предлагаю простое решение. Если столкнешься с какой-то задачей, которая не имеет быстрого решения, нужно эту задачу разделить на несколько более маленьких и радоваться промежуточным итогам. Главное начать действовать. Если Вы будете лечить один зуб в месяц, когда-то вы вылечите все свои зубы, если же вы будете только думать о том, что неплохо бы как-нибудь привести зубы в порядок, Вы не приблизитесь к цели сохранения своего здоровья ни на шаг. Есть люди - делатели, а есть - мечтатели. Ответьте на вопрос: к кому из них относитесь Вы?

Главный врач клиники КИБЕЛА, Карпова Светлана Борисовна

© "Pro здоровье в СПб" № 4 2010. Распространяется бесплатно. Следующий номер выходит 18 июня 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 «Типографский комплекс «Девиз», 199178, г. Санкт-Петербург, Васильевский остров, 17-я линия, д. 60, лит. А., пом. 4-Н. Заказ № 1886. Подписано к печати 19.05.2010. Дата выхода: 21.05.2010. 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!

Единая справочная служба (812) 292-00-00

ФИАЛКА АПТЕКА

Сеть универсальных аптек ФИАЛКА
Мы рады видеть Вас круглосуточно!

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

Приглашаем Вас на детский праздник, который состоится 29 мая с 11 до 13 часов в аптеках ФИАЛКА:
- Ленинский пр-т., д. 104 - Пр-т Ветеранов, д. 109 - Морская наб., д. 39 корп. 3

Подробности на сайте www.fialkaspb.ru

ЛИЦЕНЗИЯ № 89-02-0048293 от 21 АПРЕЛЯ 2005 Г.

СТОМАТОЛОГИЯ

- лечение зубов взрослым и детям
- удаление зубов
- исправление прикуса и выравнивание зубов (брекеты)
- вживление 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

35 ЛЕТ - ПЕРЕЛОМА В СТАРОСТИ НЕ БУДЕТ! Перелом шейки бедра – хуже можно, но некуда

Только вчера было все хорошо. Активная жизнь, ожидание внуков, планы на совместное с ними радостное время. Но сегодня все не так – сегодня я лежу, испытывая боль и не в состоянии ходить, а прогнозы на будущее не дают никакого утешения – от полностью лежачего образа жизни до ограниченности в передвижениях. И ведь что произошло? Просто села и ... сломала шейку бедра.

Статистика, проводимая медицинскими службами различных стран, прогнозирует стремительный рост случаев переломов шейки бедра – в течение ближайшего десятилетия чуть ли не удвоение подобных травм.

Почему же так легко происходит перелом самого крупного сустава скелета? Ведь, к примеру, по теоретическим расчетам, штангист в состоянии поднять и удерживать вес свыше одной тонны.

Основная причина в хро-

нина. Изменения в диете современного человека – отказ от включения в переработанной пищи, употребление обработанных молочных продуктов (к сравнению – стакан парного молока содержит до 400 мг ионов кальция, стакан же произведенного кефира уже не больше 70 мг!) ведет к постоянно нарастающему дефициту кальция в костной ткани, разрежению и повышению ее хрупкости, т.е. к явлению, определяемому в медицине как остеопороз.

костной ткани у женщин приходится на возраст 30-35 лет, после чего костная ткань начинает разряжаться и становится полой (или пустой внутри) и хрупкой. И чем меньше плотность костной ткани была в 35 лет, тем больше риск ее снижения ниже запретной черты, когда количество переломов резко возрастает. Часто, для того, чтобы сломать шейку бедра не нужно даже падать! Достаточно неудачно сесть!

Знания – сила

Знания сами по себе никогда не являлись силой! Знания никогда никому не приносили пользы! Пользу приносит использование этих знаний!!! Мало знать, что велик риск перелома шейки бедра, надо принять меры для того, чтобы этого не случилось и меры принять уже сегодня. В молодости мы, как правило, не думаем об этих проблемах, но в 30 лет – самое время задуматься о том, что ждет вас в 60. Время неумолимо быстро летит и чем мы взрослее, тем оно, к сожалению, быстрее движется. Чтобы избежать перелома шейки бедра в 60, позаботьтесь сегодня о плотности вашей костной ткани и тогда вы активно и радостно сможете проводить время с внуками, играя с ними, а не вздыхая и плача от ненавистного постельного режима и ограниченности в передвижениях. В конце хочется отметить, что заботиться своих костях нужно, конечно же, не только в 30, но и в 40, 50 и 60 лет.

Принимайте кальциевые комплексы, но не старайтесь искать подешевле. Кальций – достаточно плохо усвояемый элемент и для того, чтобы препарат действительно оказался эффективным и не вредным, производителям в наше время приходится использовать дорогие, высокоочищенные субстанции. Вот несколько ▶

Важно!

Неучет важности магния для костей, возможно, один из главных пробелов в знаниях людей. Магний входит в структуру минерального скелета, обеспечивает костную ткань энергией, активизирует витамин D. Дополнительный прием только одного магния в течение 2 лет приводил к существенному возрастанию плотности костной ткани и значительно уменьшению частоты переломов. Но дело даже не в этом. Кальций и магний должны поступать в организм в соотношении 2:1. Из-за недостатка магния в рационе реальное соотношение составляет 4:1. На фоне дополнительного приема кальция это соотношение еще больше сдвигается и приобретает потенциально опасный характер. Несбалансированный избыток кальция может увеличивать свертываемость крови, а также вызывать болезненные ощущения из-за отложения фосфата кальция в мягких тканях. Кроме того, с одной стороны, магний подавляет выделение паратормона, вымывающего кальций из костей, а с другой стороны, повышает уровень кальцитонина, который направляет кальций в костную ткань.

Суставы. Минеральный анализ волос у лиц, страдающих выраженными артритами, показывает сильное увеличение кальция по отношению к магнию. Боли в суставах при этом могут усиливаться из-за отложения кальция в мягких тканях суставов.

Возрастная динамика костной ткани у женщин



ническом многолетнем дефиците в пище ионов кальция и других минералов, используемых нашим организмом в качестве материала для построения и обновления костной и хрящевой тканей. Костная ткань является своеобразным аккумулятором, депо, где сосредоточены основные запасы кальция, магния и других минералов, жизненно важных для работы всего организма – нервной, мышечной, сердечно-сосудистой и прочих систем и органов. В случае необходимости, когда уровень ионов этих минералов в крови снижается, организм посредством специальных гормонов (паратормон) вымывает нужные ему минералы из костной ткани. Когда мы правильно питаемся и концентрация минералов в крови растет, они снова «закачиваются» в костную ткань посредством другого гормона - кальцитонина.

Женщины – в группе риска

Но больше всего от этого страдают женщины. Частота переломов шейки бедра у слабого пола объясняется несколькими причинами. Во-первых, это потери кальция в период беременности и кормления ребенка. Мы утешаем себя тем, что природа все правильно устроила и те потери, которые мы понесли в этот период, восполнятся впоследствии. Восполнились бы! Если бы наше питание и образ жизни соответствовал, задуманному Творцом. Но это еще полбеда. Хуже то, что в климактерическом периоде у женщины начинаются эндокринные перестройки, которые также способствуют усиленному вымыванию кальция из костной ткани.

Из рисунка видно, что максимальный пик плотности



ЧТОБЫ ПАМЯТЬ НЕ ПОДВОДИЛА

«- Мама, как фамилия того немца, от которого я без памяти?
- Альцгеймер!!!»

▶ правил по выбору кальциевого комплекса:

1. В какой хелатной форме представлен кальций в препарате. Это самый важный вопрос. Их всего несколько – фосфат, лактат, глюконат, хлорид, карбонат и цитрат.

Реально по качеству противостоят друг другу только две формы - цитрат кальция и карбонат кальция. Карбонат кальция, являясь промежуточным звеном в производстве цитрата, выигрывает в цене, поэтому большинство производителей используют именно его. Однако, исследования последних лет показали, что цитрат значительно превосходит карбонат по усвояемости и количеству положительных эффектов на организм в целом (таких, например, как устранение состояния закисления организма и др.). Поэтому сегодня многие серьезные производители переходят на цитрат. Некоторые, правда, идут на хитрую уловку, указывая на упаковке «цитрат и карбонат кальция» - присутствие цитрата там невелико, но такая фраза делает свое рекламное дело. Выбирая кальциевый препарат смотрите, чтобы на 200 мг кальция приходилось как минимум 500 мг цитратов.

2. Обязательно присутствие витамина D3 - лучше в водорастворимой форме.

3. Желательно, чтобы в состав препарата входил магний. Кальций и магний – физиологические партнеры, но только в соотношении 2:1! Именно в этом соотношении обеспечивается максимальное усвоение этих минералов.

Но самый лучший способ правильно выбрать – задать вопрос фармацевту аптеки «Родник здоровья»: «Какой кальциевый комплекс считать наиболее «правильным»? Фармацевты сети аптек «Родник здоровья» - настоящие специалисты в этом вопросе.

Будьте здоровы.

Человек каждый день забывает о трех важных вещах, подсчитал британский сайт National-Lottery.co.uk. Опросив 2 тыс. взрослых жителей страны, удалось выяснить: люди чаще всего забывают чай на столе и не могут вспомнить, куда положили ключи. Кроме того, все периодически забывают зарядить сотовый телефон, забывают пароли, имена и даты.

У 6% опрошенных были проблемы, когда они забывали о дне рождения партнера или о годовщине свадьбы. 10% портили отношения с друзьями, забыв имена их детей или об их днях рождения.

К сожалению, с возрастом, особенно после 40 лет проблема забывчивости только усугубляется. По статистике примерно у каждого пятого жителя планеты после 65 лет наступает ухудшение памяти и умственной работоспособности. При этом в 5% случаев эти расстройства достигают значительной выраженности.

Память - одна из основных психических функций головного мозга, предназначенная сохранять, накапливать и воспроизводить информацию.

Говоря простым языком, память это то, что позволяет нам запоминать информацию или события жизни, хранить это долгие годы и вспоминать к месту. А иногда и не к месту.

К сожалению, с возрастом наша память начинает нас подводить. Мы начинаем забывать элементарные вещи, например, зачем пришли на кухню, закрыли ли дверь, уходя из дома, или где лежат ключи от квартиры. Британские социологи подсчитали, что примерно 12 миллионов жителей Великобритании приходят в магазин, совершенно не помнят, зачем они туда пришли, и такое же количество людей оставляет мокрое белье в стиральной машине.

Всё это на первый взгляд «мелочи жизни», но эти мелочи могут иметь опасные последствия. Страшно представить к чему может привести забытый не выключенный утюг или не закрытый газ. А в некоторых случаях ухудшение памяти может служить симптомом более серьезных проблем связанных с развитием умственных заболеваний, таких как болезнь Альцгеймера и болезнь Паркинсона.

Куда же уходит наша память?

Для того чтобы понять причины человеческой забывчи-

12 миллионов жителей Великобритании приходят в магазин, совершенно не помнят, зачем они туда пришли, и такое же количество людей оставляет мокрое белье в стиральной машине

ности, давайте разберемся как работает наша память.

Запоминание информации происходит в процессе передачи электрических возбуждений (сигналов) между нервными клетками (нейронами) в головном мозге. Стыки же между нейронами сигналы преодолевают с помощью специальных химических веществ – нейромедиаторов. Здоровье мозга зависит от баланса различных нейромедиаторов. Когда этот баланс нарушается, возникают нарушения интеллекта и эмоций.

Увеличить содержание нейромедиаторов в структурах мозга можно с помощью употребления продуктов, из которых образуются нейромедиаторы.

Одним из нейромедиаторов является ацетилхолин, который синтезируется в организме человека с помощью ацетил-L-карнитина, и играет важнейшую роль в процессе восприятия и запоминания

После 40 лет синтез нейромедиаторов снижается, что ведет к проблемам с памятью.

информации. Именно ацетилхолин участвует в передаче импульсов в разных отделах головного мозга.

С возрастом, особенно после 40 лет, выработка этого вещества снижается, что приводит к ухудшению памяти. К сожалению, извне ацетилхолин восполнить практически невозможно, так как синтетически полученное вещество, хоть и используется в медицине, но редко, поскольку химически не устойчиво и имеет много побочных эффектов.

Поэтому, для увеличения синтеза ацетилхолина в организме человека используют ацетиловую группу L-карнитина. Основная особенность ацетил-L-карнитина заключается в том, что эта аминокислота, которая так же синтезируется в организме человека при участии витаминов С, В3, В6, В9, В12, железа, лизина, метионина и некоторых энзимов, в отличие от ацетилхолина может поставляться в организм извне при употреблении продуктов питания.

Ацетил-L-карнитин является активированной формой L-Карнитина – витаминодобного вещества, играющего важную метаболическую роль в организме. L-карнитин переносит жирные кислоты (составную часть жиров) в митохондрии (особые внутриклеточные структуры), где жирные кислоты расщепляются с образованием энергии, необходимой для работы все-

го организма. Самостоятельно жирные кислоты не способны проникать внутрь митохондрий, поэтому от содержания L-карнитина в клетках зависит эффективность энергетического обмена. 25 % суточной потребности карнитина вырабатывается в нашем организме. Остальные 75 % суточной потребности карнитина мы должны получать из пищи. Название «карнитин» (от латинского слова «саго» – мясо) указывает на основной источник этой аминокислоты. Больше всего карнитина содержится в мясе, птице, морепродуктах. В зернах, фруктах и овощах карнитин содержится в небольших количествах. Рекомендуемые уровни потребления L-карнитина: для взрослых - 300 мг/сутки; для детей 4-6 лет - 60-90 мг/сут; для детей 7-18 лет от 100 до 300 мг/сутки (по данным Минздрава РФ). Однако при физических нагрузках и некоторых заболеваниях потребность в карнитине может возрастать в несколько раз, к тому же при термической обработке мяса значительная часть карнитина теряется. Чтобы получить необходимое количество L-карнитина взрослому человеку ежедневно надо съедать, например, 400 г. говядины.

Ацетил-L-Карнитин – особая форма карнитина, способная оптимизировать функции мозга. Он по своему составу и функциям весьма схож с аминокислотой карнитином, но, благодаря активированной форме Ацетил-L-Карнитин более легко проникает в мозг, способствуя выработке энергии в нервных клетках и син-

тезу ацетилхолина – основного передатчика возбуждения в нервной системе. Ацетил-L-Карнитин улучшает сигнализацию между нейронами, защищает нейроны от вредных воздействий и способствует росту новых нейронов.



С годами содержание собственного Ацетил-L-Карнитина в мозге уменьшается, соответственно, возникает необходимость потребления дополнительного Ацетил-L-Карнитина.

В ряде европейских стран, а так же в России, Японии и США были проведены клинические испытания препаратов на основе ацетил-L-карнитина. Результаты показали, что у принимавших препарат людей значительно улучшались показатели умственного восприятия и увеличивался объем памяти. Так же было отмечено, что ацетил-L-карнитин

поднимает активность иммунной системы, защищает от повреждения нейроны зрительного нерва и зрительной коры головного мозга, а при психоэмоциональных стрессах препятствует освобождению главного гормона стресса

кортизола. Конечно же в целом, для правильной работы головного мозга нужен не только Ацетил-L-Карнитин, но начать нужно именно с него, поскольку он оказывает наибольшее влияние на синтез ацетилхолина. В заключении хочется сказать, что если вас тревожит состояние вашей памяти, то самое время ей заняться. В особенности это касается людей, которые занимаются умственным трудом. При ухудшении памяти, вы лишаетесь возможности полноценно жить, адекватно воспринимать окружающий

вас мир и, самое главное, вы теряете воспоминания. Ведь, как сказал классик: «Прошлое, хранящееся в памяти, есть часть настоящего».

Итак, чтобы хорошо помнить, необходимо соблюдать простые правила. Во-первых: тренируйте свою память. Разгадывайте кроссворды, запоминайте слова, играйте в логические игры. Во-вторых: позволяйте вашему мозгу полноценно отдохнуть. Чаще бывайте на свежем воздухе, занимайтесь физкультурой. В-третьих: полноценно питайтесь. Включите в рацион мясо, рыбу, черную икру, клубнику, молоко. Если же вы чувствуете, что не принимаете достаточно необходимых витаминов, питательных веществ и микроэлементов, нет ничего плохого в использовании препаратов, содержащих витамины группы В и ацетил-L-карнитин, альфа-липоевую кислоту, тиамин, биотин, пантотеновую и другие восстанавливаемые аминокислоты. Тем более, что, например, Ацетил-L-Карнитин абсолютно безопасен и не токсичен. Лишь в очень редких случаях возможно появление сыпи на коже, а также повышение аппетита. Единственный его недостаток – это дороговизна. Но, как известно, на здоровье лучше не экономить. В США большинство людей за сорок принимают по 500 мг Ацетил-L-Карнитина каждое утро на пустой желудок.

В общем, заботьтесь о своей памяти и она отблагодарит вас тем, что самые прекрасные и яркие моменты вашей жизни навсегда останутся с вами. Как говорится, будет что вспомнить!

Сохранить память и живость ума Орто Ацетил-L-Карнитин - новый продукт компании ОРТО Снабжает мозг энергией, защищает от старения и омолаживает



- Улучшает кратковременную и долговременную память, зрительно-моторную координацию, время реакции, показатели выполнения интеллектуальных тестов. Повышает живость ума и способности к обучению.
- Применяется для профилактики и выхода из состояния умственного переутомления.
- Улучшает качество сна, особенно на фоне нарушенного ритма «сон – бодрствование» и других неблагоприятных условий, снижает потребность во сне.
- Препятствует процессам старения головного мозга (старческая умственная деградация), улучшает настроение, внимание и память в пожилом возрасте.
- Улучшает настроение.

Все только начинается.

Справки о препарате и местах приобретения:
(812) 955-4745, 336-8766, 764-2811

www.ortho.ru

Не является лекарством. Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов, беременным и кормящим женщинам. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ РЕКОМЕНДОВАНА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА.

РЕКОМАНДА



www.prozdoroviespb.ru





аптека

МОСКВА

2010



17-я
Международная
специализированная
выставка

6-9
ДЕКАБРЯ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕЛОВОЙ МЕДИКО-ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ ФОРУМ

ТЕМАТИЧЕСКИЕ РАЗДЕЛЫ

- лекарственные средства
- изделия медицинского назначения
- гомеопатия
- фитотерапия
- лечебная косметика
- фармацевтические субстанции и сырье
- диагностические тест-системы, химические реактивы, лабораторная диагностика
- оборудование для контрольно-аналитических лабораторий, фармацевтических предприятий и аптек
- биологически активные и пищевые добавки, натурпродукты
- детское питание, товары для детей и новорожденных
- минеральные воды: лечебные, столовые
- медицинская техника
- медицинская одежда и обувь, лечебный трикотаж, ортопедические изделия
- мебель для аптек
- фармацевтическая и медицинская упаковка
- информационные технологии в фармацевтике и медицине
- услуги для фармбизнеса
- ветеринария
- стоматология

Москва
ЦВК «Экспоцентр»

Выставка
специалистов
на благо
людей

info@aptekaexpo.ru

www.aptekaexpo.ru

МОСКВА, РОССИЯ

ЕВРОЭКСПО



VIENNA, AUSTRIA

EUROEXPO

Exhibitors and Congress Development GmbH

Дорогие Жители Приморского района!
Рады Вам представить новую
студию Йоги
«The Yoga Room»



В нашей студии проходят

- Занятия по Йоге для всех уровней подготовки
- Йога терапия
- Дыхательная гимнастика
- Индивидуальные занятия по Йоге
- Парная йога
- Корпоративные занятия с выездом инструктора
- Профессиональный Массаж

С любовью и открытым сердцем
мы посвящаем себя этому делу ...

www.yoga-group.ru Тел. 929-58-58 Яхтенная 3, корпус 2