

PRO ЗДОРОВЬЕ

сентябрь/2010/

в СПб



СТР. 2 - 3

ТЕМА НОМЕРА:

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

- 4** Наше здоровье и наш обмен веществ зависят от печени **5** Когда сам себе не помощник
6-8 Очищение организма. Просто о сложном. **9** К стройности - с удовольствием!
10 Вода, которая лечит **11** Шейно-грудной остеохондроз - это угроза инсульта и инфаркта
12-13 И грипп, и ОРЗ, и женские болезни. Что такое адаптивные возможности организма?
14 Послеродовая депрессия **15** Гипертония. НЕ отказывайтесь от лекарств, но помните, что их
недостаточно. **16** Какие брекеты лучше?



Кардиолог член-корр. РАМН, профессор Евгений Шляхто

ДЕЛА СЕРДЕЧНЫЕ. НА ПОПРАВКУ?

«Сердце, тебе не хочется покоя...» – эти слова из известной песни в исполнении Леонида Утесова знакомы многим. Увы, трудолюбивому «мотору» нашего организма покоя нередко всё же хочется – ритм жизни сегодня сумасшедший. Но самое главное – хочется внимания. Ведь любой сбой в его работе проще предупредить, чем лечить. О современных достижениях в кардиологии и смежных областях медицины рассказывает директор Федерального центра сердца, крови и эндокринологии имени В. А. Алмазова, главный кардиолог СЗФО член-корреспондент РАМН профессор Евгений Шляхто.

- Евгений Владимирович, какова сегодня ситуация с заболеваемостью сердечно-сосудистыми заболеваниями?

- С моей точки зрения она не ухудшается. По крайней мере, ожидаемая тенденция к росту заболеваемости, которую предсказывали несколько лет назад, не оправдалась и по последним данным по обращаемости и выявляемости она, наоборот, снижается. Сейчас уровень заболеваемости составляет около 850 на 10 тысяч населения, т. е. примерно такой же, как в среднем по России. И это несмотря на то, что Петербург – это город с высоким процентом населения пожилого и старческого возраста. Словом, статистика позитивная. Думаю, что это связано с теми профилактическими программами, которые реализуются в Петербурге. В первую очередь речь о диспансеризации населения. Всё-таки граждане начали чуть-чуть заниматься своим здоровьем и обращать внимание на факторы риска.

Еще очень важно отметить, что за последние пять лет на 10-12 % снизилась смертность от сердечно-сосудистых заболеваний. Главным образом за счет улучшения ситуации с острым коронарным синдромом. Изменилась и структура смертности, в частности, люди стали меньше умирать дома: они госпитализируются в стационар и им оказывается помощь, позволяющая

справиться с инфарктом миокарда. Сейчас формируется новая программа для этой категории пациентов. У меня есть надежда, что ситуация будет улучшаться и в дальнейшем.

- Не секрет, что в стандартах лечения кардиологи Северо-Запада России традиционно ориентируются на ваш Центр, который только что отметил 30-летие. Что появилось нового и что появится, чего ожидать тысячам потенциальных больных, прежде всего, кардиологического профиля?

- В связи с юбилеем, есть что вспомнить и чем гордиться. Если в 1988 году в прежнем НИИ кардиологии была успешно проведена первая операция в условиях искусственного кровообращения, то сейчас подобных операций выполняется более пятисот в год. С 2009 года проводятся операции по пересадке сердца. Сегодня Центр получил «второе дыхание»: для нас построен новый клиничко-поликлинический комплекс. Коллектив центра составляет около 3 тысяч штатных сотрудников, в числе которых 59 докторов и 129 кандидатов медицинских наук.

Это, прежде всего, новые возможности для лечения больных. Так за период с 2007-го по 2010 год объем оказания стационарной специализированной медицинской помощи в клинике Центра увеличился на 150 % - с 5887 до 14663 пациентов. Рост получивших амбулаторную помощь составил за этот же период 21623 и 87500 соответственно (увеличение на 305 %!). При этом медобслуживание оказывается на самом высоком уровне.

- Изменились ли подходы к лечению? Нередко после выписки из стационара больной представлен сам себе и попасть на прием к кардиологу в поликлинику отнюдь непросто...

- Сейчас мы разработали стратегию этапного оказания медицинской помощи. Это непосредственно лечение, восстановление и реабилитация. Такая этапность, а точнее непрерывность в рамках одного медучреждения, позволяет с одной стороны оказывать качественную квалифицированную помощь пациентам, с другой – экономить средства: не требуется дополнительных исследований, больного ведут специалисты одного коллектива и совместно отвечают за ре-

Снижение холестерина и артериального давления всего на 5 % предупреждает развитие сердечно-сосудистых заболеваний на 26 %.

зультат. Причем не только сразу после лечения, но и в последующие годы. Для этого у нас есть клиничко-поликлинический комплекс и комплекс, где осуществляется ранняя госпитальная реабилитация.

Мы оказываем помощь не только взрослым, но и детям, поэтому подобную этапность внедряем и здесь. У нас уже закончены строительные работы по созданию Федерального специализированного перинатального центра, где будут трудиться свыше 900 человек медперсонала. Средства выделены по линии Национального проекта «Здоровье». Центр рассчитан на 140 посещений детей и 66 посещений взрослых (как правило, это будущие мамы – П. Б.) в смену в режиме специализированных консультаций. В Перинатальном центре предусмотрены отделения патологии беременности на 40 коек, родовое (до 2 тысяч родов в год), гинекологический операционный блок и др. На два этапа выхаживания новорожденных и недоношенных детей рассчитаны отделения анестезиологии, реанимации и интенсивной терапии. И это далеко не полный перечень очень важных и необходимых юным петербуржцам и иногородним подразделений.

- Иными словами, Перинатальный центр уже нынешней осенью станет принимать определенную категорию пациентов?

- Это вытекает из цели его создания: сокращение материнской и младенческой смертности, укрепление репродуктивного здоровья женщин, страдающих тяжелой кардиальной, эндокринной и гематологической патологией. Кроме того, в Перинаталь-



Целевые уровни здоровья:

- артериальное давление должно быть менее 140/90 мм;
- уровень общего холестерина в крови – менее 5 ммоль/л и глюкозы – менее 6,1 ммоль/л;
- окружность талии у мужчин – менее 94 см (у женщин – менее 80 см).



ном центре будет проводиться хирургическая коррекция врожденных аномалий развития сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, мочевыделительной системы у плода и новорожденного ребенка. Иными словами, исключается необходимость транспортировки в другое медучреждение – любую помощь матери и ребенку окажем в одном здании. Причем на комплексной основе с участием многих специалистов.

Это реальный вклад в улучшение демографической ситуации: каждая женщина сможет родить здорового ребенка. Даже те беременные, которые имеют проблемы с сердечно-сосудистой системой или другие отклонения. Опыт накоплен огромный: такую помощь мы оказываем с самого открытия НИИ кардиологии. Те девочки, которые в 80-е были прооперированы по поводу нарушения ритма, пороков сердца и т. д., уже выросли и хотят иметь детей. В условиях, когда для значительного числа женщин существуют противопоказания к беременности, ввод в строй Перинатального центра позволит снять эти ограничения и даст возможность стать матерью.

- В прежние годы камнем преткновения становилась высокотехнологичная медицинская помощь – выделенных средств было недостаточно для оказания её всем нуждающимся. Изменилась ли ситуация по части тех программ, которые реализуются в Центре?

- Безусловно, ведь наши возможности резко возросли с введением в строй нового клиничко-поликлинического комплекса. Уже в этом году мы должны пролечить по высокотехнологичной медицинской помощи свыше 7 тысяч больных, из которых порядка 5 тысяч по разделу сердечно-сосудистая хирургия. Это наш существенный вклад в оказание медпомощи жителям Петербурга и Ленинградской области, а также других регионов.

Сейчас развернуто строительство лечебно-реабилитационного комплекса: мы попали в число семи медучреждений, которые будут финансироваться правительством РФ в рамках адресной федеральной программы. Через несколько лет в этом комплексе будут освоены новые технологии по трансплантации сердца, легких, поджелудочной железы, почек, костного мозга. Откроем клинику, соответствующую лучшим мировым образцам. Словом, с оптимизмом смотрим в будущее и надеемся оправдать ожидания петербуржцев.

Петр Берестов

9 основных факторов риска развития ишемической болезни сердца:

- артериальная гипертензия,
- курение,
- избыточный вес,
- стресс,
- депрессия,
- малоподвижный образ жизни,
- недостаток овощей и фруктов в питании,
- злоупотребление алкоголем,
- нарушение липидного обмена (избыток общего холестерина в крови).

«ЗОЛОТОЙ ЧАС» ДЛЯ СОСУДОВ

В ближайшие годы в Санкт-Петербурге будет открыто шесть региональных сосудистых центров (РССЦ). Их создадут на базе имеющихся многопрофильных больниц, на дооборудование которых необходимым оборудованием выделяются серьезные средства, в т. ч. и из бюджета города.

Как предполагается, деятельность этих шести РССЦ позволит снизить смертность и инвалидизацию от сердечно-сосудистых заболеваний. Бригада «скорой помощи» оперативно доставит кардиопациента в ближайший центр, где врачи смогут сразу же приступить к его спасению. Уже создан четкий временной алгоритм действий: что нужно делать и за сколько минут. В частности, промежуток между процедурами не должен будет превышать 5-10 минут, чтобы в целом уложиться в «золотой час», когда помощь наиболее эффективна. Время нахождения такого больного в стационаре составит не менее 28 дней – он частично пройдет и реабилитацию.

Наталья Золотарь.

DRYDRY

Эффективное средство от повышенного потовыделения



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

ФЕЛСМА



НАШЕ ЗДОРОВЬЕ И НАШ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ ЗАВИСЯТ ОТ ПЕЧЕНИ

Вся биохимия нашего организма обеспечивается именно печенью. Легкие обеспечивают нас кислородом, сердце отвечает за безостановочную циркуляцию крови по всему телу, почки выводят из крови отработанные и вредные для организма вещества, костный мозг занят кроветворением, головной мозг отвечает за общее руководство, а печень – это химическая фабрика нашего организма, очистные сооружения и вдобавок к этому еще и пищеварительная железа.

По количеству функций, которые выполняет печень, ей нет равных в организме. Именно в печени происходит процесс превращения углеводов в жир и в аминокислоты и, наоборот, из жира в углеводы. В печени создается практически весь холестерин. Если вам говорили, что холестерин поступает к нам с пищей, не сильно верьте. Только 20% холестерина поступает в организм с едой, все остальное создается именно в печени. Из холестерина печень синтезирует желчные кислоты. Они нам нужны для переваривания жира. В печень поступает вся кровь, после того, как в нее всосались пищевые вещества.

Печень сортирует то, что мы съели. Уничтожает яды и токсины и пускает в обмен веществ необходимые для жизни компоненты: глюкозу, аминокислоты, жирные кислоты, глицерин и т.д. То, что опасно для нас, печень выводит с желчью обратно в кишечник, связав предварительно с компонентами желчи, чтобы предотвратить повторное всасывание опасных веществ. В конечном итоге эти токсины покидают организм с калом. Так как мы нагружаем свою печень постоянно, она работает порой на пределе своих возможностей.

Наша печень очень «не любит» когда ее травят алкоголем, нека-

чественной едой, в которой много консервантов и прочей «химии» и всевозможными лекарствами, которые мы употребляем через рот. Запомните, все, что мы съели либо выпьем, обязательно попадет в печень.

При повышенной нагрузке наша печень может выходить из строя. Чем этом может нам грозить?

Если нарушен процесс создания желчи, то такая желчь может продуцировать желчные камни.

Если печень не полностью обезвреживает то, что в нее попадает, то часть токсинов может попадать в общий кровоток и разносится по всем органам, вызывая сбои в их работе. Первой страдает кожа. Она становится сухой и теряет свою эластичность. Такая кожа подвержена различным заболеваниям (псориаз, экзема, дерматит). Затем следуют другие органы. Особенно опасно, связанное с плохой работой печени повышение уровня холестерина в крови. Токсины, попадая в кровь, могут вызвать поражения внутренней выстилки сосудов, образуя в ней микротравмы. Чтобы «заделать» образовавшиеся пробоины, организм пытается «заклеить» их при помощи холестерина, а его как раз «хватает». Так возникают атеросклеротические бляшки. По мере роста такой бляшки, она

может полностью закрыть просвет сосуда, вызвав инфаркт или инсульт. Получается, что невнимательное отношение к печени может послужить началом тяжелых заболеваний, таких как инфаркт миокарда и инсульт.

Можно утверждать, что пресловутый «обмен веществ» происходит не где-нибудь, а именно в печени. Поэтому, когда мы говорим о замедленном обмене веществ, мы должны в первую очередь думать о том, что наша печень срочно нуждается в отдыхе и восстановлении своих сил. Абсолютно бесполезно сидеть на диете, для того чтобы снизить лишний вес, если обмен веществ замедлен. Без запуска печени на полные обороты вы не справитесь с задачей похудеть.

Но не надо думать, что печень страдает исключительно из-за плохих продуктов и алкоголя. Печень страдает чаще всего из-за того, что мы в свою «топку» постоянно перекладываем «топливо». Проще говоря – из-за обжорства. Даже если бы мы съедали то же самое количество еды не за один-два приема пищи, а за пять-шесть, то наша печень не испытывала бы на себе такой разрушительной нагрузки. За один прием пищи наша печень в состоянии переработать только 90-100 граммов глюкозы в гликоген. Все, что будет съедено сверх этого, будет немедленно от-

правлено на синтез жира. Предположим, вы решили съесть торт весом 500 граммов. Если съесть его за один присест, то 400 граммов глюкозы перейдет в жир. Если разделить этот торт на два раза, то в жир отправится только 300 граммов, а если этот торт съесть за 5 приемов, то в жир не уйдет ни грамма. Вот вам и арифметика.

Можем ли мы помочь своей печени?

Да, безусловно, можем.

Первое, нужно как-то умерить свой аппетит. Для этого нужно привыкнуть есть часто, но помалу. Такой способ питания приведет к тому, что объем желудка постепенно уменьшится в размерах, а стало быть, быстрее будет наполняться и будет посылать сигналы в мозг о том, что он сыт быстрее. Печень будет обезвреживать за один раз меньшее количество еды и сможет практически полностью утилизировать углеводы, не отправляя их на синтез жира. Чем меньше будет создаваться жира, тем меньше будет потребность организма в новом холестерине.

Второе, можно прибегнуть к фитотерапии. Лекарственные травы, которые наиболее подходят для приведения печени в порядок: бессмертник песчаный, кукурузные рыльца, березовые почки.

Врач Изченко П.В.

Одним из самых лучших лекарственных растений для помощи своей печени является бессмертник песчаный. Еще в древности люди обратили внимание на его ярко желтые цветы. Они интуитивно решили, что желтые цветочки помогут при болезнях печени. И действительно, современная наука подтверждает эту народную мудрость. В цветках бессмертника есть все, что необходимо нашей печени: флавоноиды – изосалипурпозид и рутин, которые нормализуют состав желчи; смоляные кислоты, которые уничтожают бактерии в желчных путях и выгоняют лямблий; горечи для нормализации работы клеток печени и поджелудочной железы; естественные спазмолити-



тики, которые снимают симптомы дискинезии желчных путей (боли в правом подреберье).

Из экстракта бессмертника выпускается БАД «Зифлан». Он содержит водный экстракт цветков бессмертника. Доза экстракта в одной капсуле Зифлана соответствует целому стакану правильно приготовленного свежего отвара цветков бессмертника.

Спрашивайте Зифлан в аптеках города.

Справки по телефону: 740-54-72, 003

На сайте: nprfam.ru

КОГДА САМ СЕБЕ НЕ ПОМОЩНИК

Стрессы, неврозы, личные и семейные проблемы, переутомление и раздражительность, игровая зависимость – эти и другие психоэмоциональные расстройства сегодня не редкость. Так уж традиционно сложилось в нашей стране, что с такими состояниями люди стараются справиться самостоятельно. Правильно ли они поступают? К кому можно обратиться за помощью и насколько она может быть эффективна? С этими и другими вопросами наш корреспондент обратился к главному врачу Центра эмоциональной коррекции кандидату медицинских наук Дмитрию Ковпаку.

- Дмитрий Викторович, извините за профессиональную дотошность, но почему «эмоциональной коррекции»?

- Потому что речь не о психических заболеваниях – этим занимаются психиатры, а именно о пограничных состояниях, прежде всего неврозах и других психологических проблемах. Диапазон их проявлений достаточно широк: от эмоциональной несдержанности и раздражительности до нарушений сна и режима питания. Речь может идти и о каком-то физическом дискомфорте, т. е. часть эмоционального напряжения переходит в телесное: головные боли, боли в шее и спине, вегето-сосудистая дистония и др. Чаще всего в таких случаях человек идет по так называемому поликлиническому лабиринту от одного специалиста к другому. Но на самом деле безуспешно пытается вылечить те проблемы, которые связаны с психологией: с мышлением, эмоциями, поведением. Т. е. в данном случае врачи узкого профиля не помогут.

- Но ведь они обязательно что-нибудь найдут, особенно если это платная помощь, и будут долго человеком заниматься...

- Не без этого, хотя с самого начала нужно было обратиться к психологу или психотерапевту, чтобы лечить причину, а не следствие того или иного расстройства. Говорю об этом так уверенно еще и потому, что несколько лет возглавлял профильное государственное медучреждение – Городской психотерапевтический центр Комитета по здравоохранению Санкт-Петербурга. К сожалению, все попытки внедрить там современные подходы психологической коррекции наткнулись на бюрократические препятствия. Поэтому, руководствуясь известной ис-

тиной о спасении утопающих, сами организовали Центр эмоциональной коррекции. Здесь на научно обоснованном уровне силами известных в Петербурге специалистов с серьезной практикой можем по-настоящему помочь нашим клиентам. Это не неврология или психиатрия – таких центров в городе достаточно, а

избавиться от тех или иных расстройств. И показатель успешности работы Центра не привычная медицинская статистика, а благодарность самих клиентов. А также то, что народная молва или как еще говорят «сарафанное» радио приводит на Фурштатскую, 24 все больше тех, кто нуждается в наших услугах.



именно квалифицированная медицинская психотерапия. Плюс услуги медицинских психологов, которые занимаются более мягкими ситуациями: семейными и рабочими конфликтами, проблемами с детьми и др.

- Не секрет, что многие не обращаются к психологам и психотерапевтам, опасаясь постановки на учет, утечки информации...

- У нас ничего подобного не может быть по определению: человек вправе назваться любым именем или вообще не представляться – документы не нужны. Главная задача – помочь обрести нормальное душевное состояние,

- С чем чаще всего обращаются люди и в чем заключается ваша помощь?

- В первую очередь это пациенты с неврозами, с беспокойством и страхами, депрессиями. Поговорите со знакомыми – почти у каждого есть какие-то, казалось бы, маленькие проблемы. Один не ездит на метро – там у него возникают дискомфортные состояния, другой не летает на самолете, третий не пользуется лифтом, четвертый боится высоты и т. д. Обычно такие «мелочи» откладываются на потом, но при этом снижается качество жизни человека, ему приходится отсекаать какие-то варианты. К примеру, не можешь лететь на

самолете, значит, существенно ограничиваешь круг маршрутов отдыха или служебных командировок. Обращаются с определенными неурядицами на работе, мешающими карьерному и профессиональному росту. У родителей часто возникают проблемы с детьми, особенно когда те вступают в подростковый возраст, и тут тоже желательна психологическая поддержка.

Применяемые методики в основном психологического профиля. Хотя в некоторых ситуациях, когда случай по-настоящему запущенный и требуется медикаментозная коррекция, мы можем выписать соответствующие препараты: антидепрессанты, транквилизаторы. Особенно при наличии каких-то суицидальных намерений, когда нужно сначала снять угрозу и только потом работать с человеком. Продолжительность совместной работы зависит от многих факторов: в каждом случае есть стаж того или иного состояния, свои конкретные причины, внешние и внутренние конфликтные ситуации, переживания и т. д. Поэтому все индивидуально и нацелено на достижение результата. Встречи обычно назначаются один раз в неделю, иногда в две недели. Но клиент должен поработать и самостоятельно – ему назначается индивидуальная домашняя программа. Обычно когда человек приходит к нам, то находится в достаточно драматической для него ситуации, и тем потом ярче произошедшая с ним перемена. Ради этого стоит работать.

Беседовал Олег Николаев

**Телефон для справок 003.
Адрес: Фурштатская, д.24,
бизнес клуб «Кочубей».
Тел: 404-06-56.**



www.ec-center.ru



www.prozdoroviespb.ru



ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА ПРОСТО О СЛОЖНОМ

При чтении этого заголовка многие перелистнут страницу, так как эта тема настолько избита и банально, что ничего нового и свежего здесь быть не может. Почему-то сразу при словах очищение организма возникают ассоциации с не очень образованными в медицинском аспекте народными целителями с клизмами, маслом и лимоном. Но автор этого цикла публикаций врач, в чем я могу вас заверить. И про клизмы масло и лимон здесь речь не пойдет. Но мы будем говорить именно об очищении организма.

Для начала надо уяснить себе от чего мы собираемся чиститься и, что конкретно, подлежит очищению.

Давайте по порядку. Нужно ли нам, вообще, заниматься очищением? Большинство из нас живет в больших городах. Вечером, после трудового дня взгляните на свою обувь. Она вся покрыта слоем пыли, грязи и сажи. Если на улице стоит зима, то к этому еще прибавляется соль. И не просто поваренная соль, а какой-то хитрый химический состав, от которого гниют машины за 2-3 года. Можно с уверенностью сказать, что такой же состав, которым покрыта наша обувь, попал и к нам в легкие. Вся пыль летает

в воздухе, и мы ее вдыхаем. Кроме этого мы вдыхаем еще и выхлоп из автомобильных и заводских труб. Если вы, к тому же еще и курите, то букет токсинов попадающих к вам в легкие еще более вреден.

Затем перейдем к еде. Это в последнее время особенный разговор. Та скорость, с которой ухудшается качество продуктов в наших магазинах, достойна записи в книгу рекордов Гинесса. Мясо на полках магазинов получено от скота, которого кормили комбикормами с гормонами роста, кололи

антибиотиками. Стало быть мы с мясом получаем и гормоны и антибиотики. Белок куриных яиц последнее время перестал быть похожим на настоящий. Такое впечатление, что кур тоже кормят специальным кормом. Чтобы было подешевле и побольше яиц. Качество хлеба удручает. Хлеб перестал черстветь. В нем кроме муки положены какие-то улучшители вкуса, консерванты и разрыхлители. И вкус этого хлеба уже не радует. Я уже давно не видел в магазине рыбу без душка. В норме рыба вообще

не должна ничем пахнуть. У нас пахнет. Молоко перестало скисать. Если оно портится, то просто протухает, но не скисает. Наверное, это происходит по тому, что в молоке столько консервантов, что оно утрачивает способность киснуть. Ладно бы все это было просто невкусно, но все консерванты, добавки улучшители вкуса и разрыхлители попадают в наш организм и делают свое черное дело. В странах Западной Европы уже столкнулись с одной курьезной проблемой. Трупы людей не разлагаются после

Чтобы печень была здоровой...

Здоровье печени — основа здоровья всего организма. Многие повседневные недомогания связаны с недостаточной функцией печени, включая проблемы с кожей, депрессию, расстройство желудка, раздражительность, плохую сопротивляемость организма и т. д.

Что может защитить нашу печень?

Опираясь на вековые наблюдения и знания народной медицины, общепризнанной защитницей печени считается Расторопша пятнистая.

Расторопша — растение чрезвычайно целительной силы. Ее плоды содержат около 400 активных веществ, обладающих широким спектром действия на различные органы и системы человеческого организма: печень, желудок, кишечник. Кроме того, она прекрасно зарекомендовала себя при заболеваниях кожи, сердечно-сосудистой патологии, уха, горла, носа. Целители любят ее за абсолютную безвредность, чем она и отличается от других трав.

Активным веществом Расторопши является силимарин, оказывающий многостороннее воздействие на функциональное состояние печени — от за-

щитных действий до образования новых клеток печени за счет увеличения синтеза белка. Силимарин препятствует проникновению ядовитых веществ в клетки печени и разлагает другие яды прежде, чем они начнут оказывать свое пагубное действие.

Расторопша. Шрот, масло, таблетки или капсулы?

Существует несколько видов выпуска Расторопши пятнистой. Давайте рассмотрим каждый в отдельности:

При выделении из плодов Расторопши жирного масла остается измельченная масса — шрот, содержащий вещества, которые обеспечивают гепатопротекторный эффект. На упаковке шрота обычно пишут, что достаточно определенное количество порошка шрота запить водой. Но есть мнение, что гепатопротекторные вещества не растворяются в воде, т.о. они просто «проходят» через организм, не оказывая никакого лечебного действия.

Масло более богато жирорастворимыми витаминами А, D, E, F, оно способствует улучшению функции печени и желчного пузыря, помогает восполнить дефицит витаминов в организме, а также снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Таблетки отличаются от капсул лишь по форме выпуска, а также разницей

всасывания препарата — таблетки в желудке, а капсулы в кишечнике. Капсулированная форма позволяет максимально эффективно для организма использовать столь ценное содержимое. В результате нормализации функций печени поддерживается вся иммунная система организма, метаболизм гормонов. Увеличение выработки желчи обеспечивает более полное переваривание жиров, что значительно улучшает процесс пищеварения в целом.

Капсулы «Расторопша. Времена года» от «Фармакор Продакшн»



- максимальное количество силимарина
- гарантированное качество

Не является лекарственным средством, проконсультируйтесь со специалистом



захоронения. В них столько много консервантов, полученных с едой за время жизни, что после смерти тело не гниет. Этот пример иллюстрирует то, что характер нашего питания в последние десятилетия значительно изменился. Законы бизнеса требуют, чтобы продукты на полках магазинов хранились как можно дольше. Эта тенденция будет только усиливаться, а это означает, что в будущем мы все больше и больше будем потреблять различных консервантов и других химикатов. Ученые обнаружили, что в современных овощах уже нет того количества витаминов, которое должно быть там. Почвы истощены интенсивным земледелием, а удобрения, которые обеспечивают повышенную урожайность, добавляют нам «химии» в рацион. Вот и приходится принимать различные витаминные комплексы даже летом, когда, казалось бы, мы в праве рассчитывать на полноценные овощи.

Кроме воздуха и еды нас будет интересовать еще и вода. Вода – источник жизни. Без нее мы не проживем и 5-и дней. Мы сами, на 75% состоим из воды. Так что вода нам нужна и нужна хорошая. Так ли хороша та вода, которую мы пьем каждый день? Вот вопрос. Рискуете ли вы налить стакан воды из-под крана и выпить ее? Наверное, нет. Это означает то, что мы не уверены в качестве нашей водопроводной воды. А ведь мы ее пьем каждый день. Да, мы ее фильтруем, кипятим и отстаиваем. Но, все равно, мы пьем именно эту воду. Некоторые, наиболее умные жители больших городов, заказывают воду в больших 19-литровых бутылках и пьют

именно ее. Но... А где гарантия, что эту воду тоже просто не набрали из-под крана?

Но и это еще не все. Наша кожа участвует в обмене веществ с внешней средой. Многие лекарства назначают в виде пластырей. Лекарственное вещество всасывается через кожу в кровь и оказывает свое действие на организм. Точно также в кровь всасываются остатки той бытовой химии, которую мы используем для стирки своей одежды, для химчистки. А для того, чтобы на складах одежда не портилась, ее всегда поливают специальными реагентами-консервантами. Поэтому любую новую вещь перед ноской обязательно нужно стирать! Иначе вы рискуете получить дозу этих реагентов прямо в кровь. Кроме того, мы еще норовим втирать в кожу всевозможную косметику и применять разнообразные моющие средства от шампуней до мыла.

Из вышеперечисленного видно, что нам есть от чего чиститься. Но только делать это нужно не абы как, а в соответствии со здравым смыслом и с законами физиологии.

И сразу же, не откладывая дела в долгий ящик, давайте поговорим о толстом кишечнике. Многие уверены, что почистить кишечник – проще простого. Нужно взять клизму побольше, и почистить. Но не торопитесь с выводами. Задача, не просто очистить кишечник от кала, а добиться того, чтобы он работал регулярно и без проблем. Под проблемами я понимаю запоры. Да, как ни банально это звучит, но очищение кишечника – это, в первую очередь битва с запорами. Зато, те, кто

АПТЕКА НЕВИС

АПТЕКИ С БЕРЕГОВ НЕВЫ



400 ТОВАРОВ ПО СУПЕР-ЦЕНЕ

Бесплатная справочная служба аптечной сети:

(812) 703-45-30
+7-911-242-03-03

Ищите знак «СУПЕР-ЦЕНА» на упаковке

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

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА

«Аллохол» таб. №24 (для печени)	35
«Анаферон» для взрослых №20	105
«Антигриппин» шип. таб. №10	83
«Баралгин М» таб. 500мг №20	67
«Виагра» таб. 50мг №1	420
«Гистак» таб. 150мг №20	32
«Дифлюкан» капс. 150мг №1	342
«Мукалтин» таб. 50мг №10	23
«Найз» таб. 100мг №20	81
«Панангин» таб. №50	109
«Пензитал» таб. №30	47
«Сулфаргин» мазь 50г	102
«Фервекс УПСА» пор. без сахара №8	113
«Энал» таб. 5мг №20	64
«Колдрекс Хотрем» с лимоном №5	94
«Отипакс» ушные капли 15мл (16г)	103
«Ренни» таб. жеват. №24 мята	115
«Имодиум» таб. д/рассас. №6	151
«Быстругель» 2,5% 50г	120
«Валемидин» капли 50мл	113
«Гастал» (вишня) таб. №24	89
«Називин» 0,025% фл. 10мл	83
«Ново-пассит» 100мл	85
«Панзинорм форте 20 000» т. №30	119
«Пантенол» аэр. 130г	219
«Септолете» паст. №30	56
«Целебрекс» капс. 200мг №10	279
Целебрекс капс. 200мг №30	795
«Элтацин» табл. №30	129

ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

Салфетки «Джонсонс Беби» №24	66
Шампунь «Джонсонс Беби» 200мл	89
Подгузники «Либоро» Свобода движения	289
Подгузники «Хаггис» Классик	159

СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ

Подгузники д/взр. «Seni» Air 2 Оптима №10	360
Подгузники д/взр. «Super Seni» Air 2 Плюс №10	299
Нос.платки «Зева» Делюкс №10 ромашка	5
Прокладки «Libresse» Invisible	47

ВИТАМИНЫ И БИОДОБАВКИ

«Нейромультивит» таб. №20	88
«Ликовит» Комплекс жев. табл. №27	159
«ПроПротен-100» таб. №20 (при алкогольной зависимости)	99
«Сеалекс форте» капс. №12	679
«Элеутерококк П» №100	24
«Бюн 3» таб. №30	547
«Кальций-Д3 Никомед» №100	315
«Окувайт Лютеин» таб.№60 (для зрения)	520
«Омега 3 Уник» капс. №90	229
Эубикор пор. №30	85

МЕДИЦИНСКАЯ ТЕХНИКА

Тест-полоски «One Touch Select» №50	775
Ингалятор паровой WN-118	1090
Тонометр «B. Well» WA-88	999
Тонометр «Microlife» BP A50	645
Тонометр «Omron» M2 Basic	1115
Тонометр «Omron» M2 классик	1590

ЛЕЧЕБНАЯ КОСМЕТИКА ВИШИ

Дезодорант шарик 50мл	430
Термальная Вода д/лица 150мл	290
Шампунь с аминексилем 200мл	399
Шампунь против перхоти 200мл	399

КОСМЕТИКА И СРЕДСТВА ДЛЯ КРАСОТЫ ШОЛЛЬ

Гель для ног освежающий 100мл	279
Крем для потреск. кожи пяток 60мл	299
Крем для удаления натоптышей 50мл	235
«Пилка» для потреск. кожи пяток	349
Спрей д/ног освежающий 100мл	279

Имеются противопоказания, перед применением необходимо проконсультироваться с врачом.

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



www.prozdoroviespb.ru



страдают запорами, готовы очень многим пожертвовать, лишь бы избавиться от этого состояния. Самое главное, не жертвовать при этом своим здоровьем. Мы постараемся не прибегать к помощи слабительных средств и клизм.

Во-первых, большинство слабительных содержат в своем составе либо листья сенны, либо кору крушины. И то и другое опасно для человека! Сенна и крушина содержат в своем составе антрогликозиды, которые признаны во всем мире канцерогенами. Принимая такие слабительные, вы можете спровоцировать развитие рака!

Во-вторых, прием слабительных еще больше ослабляет самостоятельную перистальтику толстого кишечника. Вы получаете временное облегчение, которое в дальнейшем вызывает еще более упорный запор.

Клизмы, помимо шлаков вымывают из кишечника и полезных микробов, которые помогают нам. В толстом кишечнике расположено огромное количество лимфоидной ткани, которая ответственна

за развитие у нас иммунитета. Так вот, частые клизмы способны вызвать сбой в работе нашего иммунитета. А это, в свою очередь ведет к развитию хронических заболеваний и может привести даже к развитию опухоли.

Так что ни слабительные, ни клизмы не должны нами рассматриваться более, как безобидные средства.

Так что же делать?

Если причина запора не в механическом препятствии (опухоль, спайки, сужение просвета кишки), то рекомендации будут такими:

1. Ходьба и еще раз ходьба. При ходьбе мы активизируем точки, расположенные у нас на стопах, которые, в свою очередь, стимулируют перистальтику толстой кишки. Народная примета гласит: «У почтальонов не бывает запоров». Действительно, люди, которые много ходят не страдают запорами. Если вы можете позволить себе бег трусцой, то это будет еще лучше. Но еще раз повторюсь, если вы будете совершать пешие прогулки по 40 – 50 минут в

день, то со временем (не сразу же конечно) вы забудете про запоры вообще. Кроме того, ходьба – это самая лучшая профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.

2. Вода. Нужно пить не менее 2-х литров воды в день. Об этом я никогда не устану говорить. Об этом вы уже слышали и не раз и с экранов телевизора и читали в газетах и журналах. Но, не побоюсь предположить, так и не выполняете этой простой рекомендации. Нужно приучить себя пить простую воду. Без сахара и лимона, не чай и кофе, которые к стати сказать, способствуют развитию запоров, не лимонад или колу, не пиво, а обычную воду. Утром проснулись – и выпили стакан воды, перед едой – опять стакан еды. И между приемами пищи тоже воду.

3. Едим не менее 5 раз в день. Не 2 и 3 раза, а пять! Между завтраком и обедом не забудьте съесть яблоко, а между обедом и ужином можно скушать овощной или фруктовый салат. А на ночь стакан кефира будет в самый

раз. Исходя из того, что питаться надо 5 раз в день, то и стаканов воды перед едой становится не три, а пять.

4. Обязательно в свой рацион мы включаем продукты, богатые клетчаткой. Не забываем о вареной свекле и зеленых салатах. Показана любая зелень от укропа до шпината. Лучше всего салаты заправлять растительным маслом. Количество мучных изделий нужно свести к минимуму. Если вы не можете без белого хлеба, то употребляйте его в первой половине дня. Вечером лучше, вообще, обойтись без хлеба. Не стоит употреблять газированные напитки. Не увлекайтесь чаем и кофе. Опять же. Кофе можно позволить себе утром. И опять напомню. Не забывайте про воду. Именно водой мы моем все на свете. Водой мы будем чистить и наш кишечник. Только вливать ее мы будем сверху, а не при помощи клизм.

Вот такие нехитрые рекомендации.

Врач Ивченков П.В.

НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ? ДИСБАКТЕРИОЗ? РАССТРОЙСТВО, ВЗДУТИЕ?

Пробаланс™

ЕСТЕСТВЕННАЯ ПОМОЩЬ КИШЕЧНИКУ!

Пробаланс™ — оригинальный пребиотик нового поколения для улучшения функционального состояния желудочно-кишечного тракта.

Пробаланс™:

- Стимулирует рост полезной микрофлоры кишечника при дисбактериозе, во время антибиотикотерапии
- Нормализует стул при запорах и диарее
- Улучшает работу поджелудочной железы
- Снижает уровень холестерина и сахара в крови
- Необходим при неполноценном и несбалансированном питании

Уникальный состав Пробаланса™ подтвержден патентом РФ (№ 2373771).

Спрашивайте в аптеках!

☎ 003

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ. ВНИМАТЕЛЬНО ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Ссыл. о рег. № 77.09.20.3.31.0027.11.05 от 14.11.2005 г.



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 - переизбыток - негативные эмоции». Иногда формируется и обратная ситуация: во время стресса мы ничего не едим, а когда успокаиваемся – начинаем переизбыток. 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 переизбытка 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



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 минерализа-

цией), 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». Наполните очищенной водой емкость из немагнитного материала (лучше всего сам фильтр кувшинного типа «АКВАФОР», «БАРЬЕР», «БРИТТА», «ГЕЙЗЕР») и поставьте на магнитную подставку «Элиника». Через 20-30 минут магнитное поле «сотрет» негативную информацию о 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. Намагниченная вода, содержащая больше свободных протонов водорода, обладает способностью быстро всасываться в кровь. Намагниченная

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 пришло 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 намагниченной воды:

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

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

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

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

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

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

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



Магнитную подставку «Элиника» можно приобрести в сети магазинов:

- «Аквафор», тел.: 314-26-48, 050

- «Семь холмов», тел.: 590-37-47

- «Строитель»

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

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.

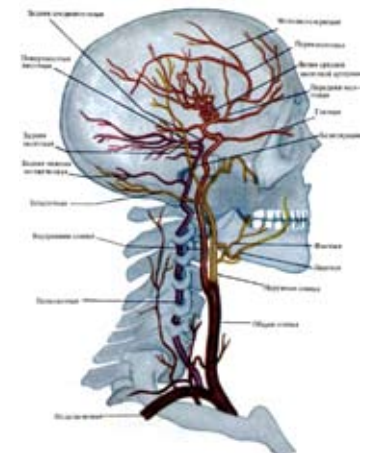
Для эффективного лечения остеохондроза позвоночника необходимы **постоянные оздоровительные воздействия на позвоночник в ответ на столь же постоянные ассиметричные и чрезмерные бытовые, профессиональные и спортивные нагрузки на него**, по-этому КОМВО-терапия позвоночника состоит из двух постоянно чередующихся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

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

Егор Горелов



Голова и мозг снабжаются кровью двумя иерархич. системами артерий: в позвоночной артерии, в сонной артерии и в общей сонной артерии. При остеохондрозе шейного отдела позвоночника происходит сужение просвета позвоночной артерии, что приводит к снижению кровоснабжения головного мозга. При этом головной мозг испытывает кислородное голодание. В результате этого – развивается инсульт. При остеохондрозе грудного отдела позвоночника происходит сужение просвета коронарных артерий, что приводит к снижению кровоснабжения сердца. В результате этого – развивается инфаркт.

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 операции – стимуляторами по патентам РФ на изобретения №№ 2012324, 2201741, 2135151.

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



И ГРИПП, И ОРЗ, И ЖЕНСКИЕ БОЛЕЗНИ

Что такое адаптивные возможности организма?

Об иммунитете написано достаточно много. Мы все слышали, что это такое и более или менее каждый из нас понимает, что лучше все-таки, чтобы он был, а если его нет, то нужно что-то делать, пока не стало совсем худо. Кто-то относится к этому чересчур ответственно, кто-то чересчур поверхностно, но подавляющее большинство населения все же имеет об этом хоть какое-то представление. Совсем другое дело с адаптивными возможностями организма.

Это что-то новое. И если бы не заявление главного государственного врача, некоторые могли бы считать эту статью, как попытку подачи какого-то еще не изученного (или малоизученного) направления в науке. Однако дело обстоит совсем не так.

Что же такое адаптация? Это слово произошло от латинского слова «adaptatio», что означает «приспособление» к изменяющимся условиям внешней и внутренней среды. Это возможно благодаря взаимодействиям, которые происходят в структурах нервной, эндокринной и иммунной систем. Индивидуальные особенности нейроэндокринно-иммунной системы и определяют характерный для организма процесс адаптации, то есть, опреде-

получили продолжение в работах физиолога Ивана Петровича Павлова и американского ученого Уолтера Брейдфорда Кеннона, который ввел в 1929 году в физиологию понятие гомеостаз считая, что постоянство внутренней среды организма поддерживается благодаря симпатической нервной системе и гормонам. Сегодня учение об адаптации существенно расширено, и можно сказать, что с точки зрения физиологии это означает, что если происходят какие-то изменения в организме, то информация о них посредством нейроэндокринно-иммунных взаимодействий запускает процессы восстановления работы в этих, новых условиях.

Когда адаптационные свойства организма подрываются, он ста-

нов в осенний период повышается способность организма (как взрослого, так и детского) противостоять и простуде и гриппу и прочим заболеваниям.

нов в осенний период повышается способность организма (как взрослого, так и детского) противостоять и простуде и гриппу и прочим заболеваниям.

По данным интерфакса, опубликованным 8.09.10, Главный государственный санитарный врач РФ Геннадий Онищенко сообщил, что эпидемия гриппа в этом году начнется в ноябре-декабре, а в настоящее время гриппа нет. По его словам, можно предположить, что «дискомфорт, который был в течение двух месяцев и который пережили дети и взрослые, не мог не сказаться на адаптивных возможностях и иммунной системе».

Источник: www.interfax.ru

Если принимать фармпрепарат, то высокого АД может и не быть, а гипертоническая болезнь с присутствием ей нарушением обмена веществ остается.

ляют исход стресса, предрасположенность к развитию той или иной болезни и особенности ее течения. В физиологии взгляды о влиянии внешних условий на возникновение патологических процессов начали развиваться в трудах Клода Бернара. Еще во второй половине XIX века он выдвигает постулат — «Постоянство внутренней среды — залог свободной и независимой жизни». Во многом идеи К. Бернара

новится не в состоянии эффективно противодействовать изменениям внутренней и внешней среды — фактически он не может перестроиться, приспособиться к новым, изменившимся условиям. В результате начинаются различные патологические процессы, запускается болезнь.

Благодаря пониманию процессов адаптации в медицине появилась целая группа препаратов, которые так и называются

скакой и биологической природы. Они могут быть растительного, животного или синтетического происхождения. К адаптогенам растительного происхождения, например, относится родиола розовая, женьшень, элеутерококк, аралия, астрагал, золототысячник, лимонник, облепиха, имбирь и др. Хорошими адаптационными свойствами также обладает вытяжка из листьев персика, которая производится Пермским НПО «Биомед» по рецептам восточной медицины и имеет торговое название «Олексин». Помимо адаптогена «Олексин» является хорошим иммуномодулятором, а по антиоксидантным свойствам превосходит практически все перечисленные выше растения. Само собой, прием адаптоге-

Адаптационный синдром и женский организм

На этом вопросе мы остановимся отдельно. Женский организм особенно нуждается в исправной работе нейроэндокринно-иммунной системы взаимодействия. И это понятно. Каждый месяц в организме женщины происходят «гормональные перестройки». Изменение гормонального баланса происходит в течение всего менструального цикла и это физиологично. Тело женщины создано для вынашивания и питания новой жизни. И вследствие этого вся цикличность секреции гормонов направлена на выполнение этой функции. В первую фазу цикла доминирует такой гормон как эстроген. В эту фазу происходит созревание яйце-

Миомы, мастопатии и многое другое

В большинстве случаев глубинной причиной возникновения таких заболеваний, как миома и мастопатия является нарушение адаптационных свойств организма и иммунитета. Нарушение адаптации ведет к снижению способности организма 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 сколь угодно долго.

Вот почему исследования, проведенные на базе Пермской Государственной медицинской Академии и НПО «Биомед» дали такой приятный результат — прием «Олексина» в течение только 3-х месяцев приводит к полному исчезновению или уменьшению 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

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

Спрашивайте в аптеках города:

Родник здоровья 301-0929, Новая аптека 520-8470,

Рецепт здоровья 314-9573, 407-7024, 783-0397, Фискал 292-0000

РЕКЛАМА

***Таурин – это аминокислота, которая впервые была выделена в 1827 г. Из бычьей желчи. Отсюда его название – таурин: «bos taurus» по-латыни означает бык.**

В нашем организме больше всего таурина содержится в головном мозге, сердце (больше, чем всех других аминокислот вместе взятых), скелетных мышцах, печени, сетчатке глаза, кровяных клетках, сперме. Его дефицит и приводит к нарушению в работе этих органов и систем.

В норме таурин должен поступать к нам с пищей и частично синтезироваться в организме. Больше всего его содержится в кальмарах, моллюсках, тунце, камбале, крабах, то есть, в морепродуктах. Вероятно, с этим может быть связан низкий процент заболевавшей сердечно-сосудистой системы у прибрежных народов.

клетки, образуются новые клетки в груди и матке, которые предназначены для поддержания новой жизни. Во вторую фазу, когда уже созревшая в яичниках яйцеклетка выходит наружу и движется по маточным трубам в ожидании оплодотворения, доминировать начинает гормон прогестерон. Он приступает к укреплению стенки матки, в которой уже присутствует большое количество клеток. Если оплодотворения не наступает, уровень прогестерона падает и в действие вступает вновь

гормон эстроген. Теперь, когда оплодотворения не наступило, все клетки, созданные в течение цикла, удаляются из организма во время менструации. В следующем же месяце все начинается заново и цикл повторяется. В здоровом женском организме смена преобладания гормонов физиологична и очень слажена посредством многих процессов. Организм естественным образом адаптируется к этим гормональным изменениям и продолжает нормально функционировать, несмотря на то, что уровень одного гормона вырос, а другого уменьшился. Но что произойдет, если по каким либо внутренним (например, стресс) или внешним (например, резким климатическим) причинам адаптивные свойства организма снизятся, и он не сможет адекватно отреагировать на изменение гормонального баланса? Произойдет то, что и происходит в последние годы во всем мире – рост заболеваний гормонозависимых органов – таких, как мастопатия, миома, эндометриоз. Гормонозависимость – свойство органа, которое проявляется, прежде всего, в том, что все особенности морфологического и

функционального его состояний определяются и контролируются воздействием специфических гормонов-регуляторов. В данных органах – половыми гормонами. Этим и объясняется то, что нарушение гормонального баланса является ведущим в возникновении этих заболеваний. По различным оценкам, сегодня в мире миома матки возникает у 25-30% женщин преимущественно в возрасте 35-50 лет, а мастопатия поражает от 60 до 80% женщин детородного возраста. И то и другое заболевание относится к предраковым. При этом некоторые исследователи полагают, что предраковые заболевания переходят в раковые в 20-30% случаев, другие же указывают на злокачественное перерождение во всех случаях. Как бы то ни было, любые новообразования у женщин заслуживают пристального внимания.

Конечно, нельзя сказать, что нарушение адаптивных свойств организма является единственной причиной возникновения этих болезней, но с уверенностью можно сказать, что одной из главных, запускающих, причин.

Адаптогены, как правило, не токсичны, практически не имеют

противопоказаний, а если они растительного происхождения, то обязательно будут обладать еще и рядом дополнительных положительных эффектов – все они, как правило, повышают иммунитет и увеличивают антиоксидантные способности организма. Многие положительно воздействуют на желудочно-кишечный тракт и сердечно-сосудистую систему. Питание современного человека обеднено флавоноидами, гликозидами, полисахаридами. И поэтому регулярный прием природных адаптогенов в профилактических дозах будет просто компенсировать этот дефицит. В случае же болезни то же средство может сработать и как лекарство при увеличении дозировки.

Однако, выбирая что принимать, лучше ориентироваться на препараты, прошедшие клинические испытания, рекомендуемые к безрецептурному приему и производимые серьезными, зарекомендовавшими себя предприятиями.

Поддержка иммунитета, адаптивных свойств и укрепление антиоксидантной защиты организма – одна из важнейших задач современного человека и особенно ... женщины.

АПТЕКА

РЕЦЕПТ ЗДОРОВЬЯ

Тел: 407-70-24

пр.Культуры, д. 1, ТК "Родео Драйв".

Тел: 783-03-97
(24 часа)

Ст.м. "Кировский завод".

Ул. Краснопутиловская, д.8.

Тел: 710-52-60

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

СУПЕРПРЕДЛОЖЕНИЕ!

Контактные линзы

Acuvue Oasys



990
руб.

www.apteka-recept.ru

© "Про здоровье в СПб" №5 2010. Распространяется бесплатно. Следующий номер выйдет 22 октября 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@prozdoroviespb.ru, med-alyans@yandex.ru. Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Все права защищены. Отпечатано в типографии ООО «Профи-Центр». Адрес типографии: 188309, Ленинградская область, г.Гатчина, ул.Новосёлов, д.8А. Заказ № 557. Подписано к печати 22.09.2010. Дата выхода: 24.09.2010. 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!





Д. В. Ковпак,
врач-психотерапевт

ПОСЛЕРОДОВАЯ ДЕПРЕССИЯ

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

К психологическим причинам депрессии относятся также чувство неудовлетворенности ожиданий от родов (например, отсутствие мужа при родах или наличие идеи, что после родов все самое сложное будет позади), распределением обязанностей и неизбежные ограничения социальной деятельности, активности, контактов и привычного уклада жизни.

Иногда депрессивная реакция связана с проблемами, затрагивающими глубинные сферы человеческой психологии. Например, некоторые женщины не могут смириться с тем, что рождение ребенка радикально меняет их образ жизни, налагает целый ряд обязанностей, которых раньше у них не было. Постоянная физическая и эмоциональная «привязанность» к крохе заставляет их осознать, что придется надолго расстаться с многими привычками и «маленькими радостями» предыдущей жизни. Время, когда большая его часть была посвящена своим интересам на работе, встречам с подругами, походам по магазинам, любимому человеку, чтению книг и множеству других составляющих чувства удовлетворения, однозначно и на неопределенный период остается в истории. Малыш не оставляет мамочке ни одного шанса на независимость. Он продиктует родительнице новый распорядок дня, и теперь она будет спать ровно столько, сколько он сочтет нужным. В меню кормящей мамы войдут лишь те продукты, которые полезны крошке, и пить она будет не столько, сколько хочется, а в четыре раза больше. Ей уже не откликнуться на приглашения друзей «развешаться» потому, что даже посещение даже близлежащего

кинотеатра заставит её пропустить кормление. Да и пойти не в чем: любимая одежда теперь не годится по размеру. И этот конфликт между новой социальной ролью и прежними запросами, привычками, стереотипами, от которых придется отказаться надолго, может породить чувство неудовлетворенности жизнью и состояние подавленности.

Безусловно, все зависит от характера женщины и ее способности реагировать на происходящее вокруг. Как правило, этот период за счет астении и так способствует перепадам настроения, переживаниям из-за пустяков. Но особенно угрожает развитие послеродовой депрессии максималисткам по своему психологическому укладу, с наличием высоких требований к себе и миру (которые такие личности чаще всего будут расценивать как естественные и обоснованные). Они часто создают в своем представлении образ «идеальной матери», которому в дальнейшем стремятся соответствовать. Тогда молодой маме кажется, что она не в состоянии справиться с возложенной на нее природой ролью, и если речь идет о рождении первого ребенка, она все время боится совершить какую-нибудь роковую ошибку, ухаживая за ним. Идеалистки ни на секунду не позволяют себе расслабиться, ведь им кажется, что каждое желание малыша должно быть немедленно удовлетворено. Они боятся оставить ребенка хоть на час, поэтому о разгрузке в лице няни и речи не идет. Даже любимый муж или собственная мать будут проинструктированы в течение получаса, перед тем, как такая мама впервые решится на 15 минут покинуть дом.

К этим страхам добавляется и обычная физическая усталость, связанная с новыми обязанностями: если ухаживать за малышом трудно сразу после родов вообще всем женщинам, то это тем более трудно тем, кто рождает впервые. В результате может появиться чувство отчаяния и апатии: боязнь, что крохе не будет хватать молока, он чем-то заболит и т.п., отсутствие понимания в семье приведет к тому, что молодая мама перестанет интересоваться всем, что ее окружает, возникнут регулярные истерики и скандалы. Это будет еще сильнее расходиться с идеалом и провоцировать тоску, чувство вины и обострение тревоги.

Депрессия отцов

Послеродовая депрессия может возникать не только у матерей, но, как это не покажется странным на первый взгляд, и у отцов. Исследования британских ученых, как отмечает журнал The Lancet, показало, что симптомы депрессии через восемь недель после рождения детей развивались у 3,6 процента мужчин. Хотя у мужей не происходит никаких гормональных и физиологических изменений в организме, но небольшой спад настроения характерен и для молодых отцов.

Упадок духа у них вызывается главным образом возросшей ответственностью в связи с появлением новых забот, резким изменением образа жизни и отношений с женой. Изменения в психологиче-



ской, финансовой и сексуальной сферах, происходящие после родов, означают вступление в новый этап супружеской жизни, который требует за короткое время пересмотреть и внести коррективы во все взаимоотношения. Послеродовая депрессия отца оказывает значительное влияние на дальнейшее развитие психики ребенка, несмотря на то, что изучению этого феномена уделяется очень мало внимания. Группа британских и американских специалистов изучила отдаленное влияние депрессивных состояний, развивавшихся у отцов, на поведение детей раннего возраста. Среди мальчиков в возрасте 3-5 лет проблемы поведения в два раза чаще встречались у детей, папы которых были подвержены послеродовой депрессии. У девочек этот эффект выражен меньше, ученые считают, что это связано с более выраженным влиянием отцов на воспитание сыновей. Поведенческие проблемы у детей оставались даже после коррекции материнской депрессии, а также после устранения симптомов более поздних депрессивных расстройств у отцов.

Телефон для справок 003.
Адрес: Фурштадская, д.24,
бизнес клуб «Кочубей».
Тел: 404-06-56.

ГИПЕРТОНИЯ *Не отказывайтесь от лекарств. Но помните, что их недостаточно*

Мне 67 лет, и за всю свою жизнь успела заработать множество болезней. Так более 30 лет болею гипертонией. Перенесла два инфаркта. Врачи говорят, что гипертония будет сопровождать меня до конца жизни, и чтобы избежать инсульта, надо строго следить за давлением и вовремя принимать лекарства. Но этого не выдержит никакой желудок, да и печень можно совсем посадить. Неужели не существует каких-то других, нелекарственных методов снижения высокого давления?

Такие истории мы слышим постоянно и, к сожалению, не только от пенсионеров. К концу 20-го века контингент страдающих гипертонией помолодел значительно.

А ведь повышенное АД страшно не само по себе, опасность представляют сердечно-сосудистые осложнения в виде инфаркта миокарда, инсульта мозга, стенокардии, застойной сердечной недостаточности, кровоизлияния, атеросклеротических бляшек, почечной недостаточности, сахарного диабета. Главная трагедия в том, что гипертония при всей коварности и опасности в большинстве случаев хорошо поддается контролю с помощью немедикаментозных методов. Просто об этом мало кто знает. Подобно тому, как дизентерию называют «болезнью грязных рук», гипертония сегодня – это «болезнь невежества».

Сегодня Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) настаивает на подходе, суть которого в том, что все пациенты, независимо от тяжести артериальной гипертонии и степени лечения должны использовать методы немедикаментозного лечения. И это не описка – именно должны, поскольку одними препаратами решить эту проблему просто невозможно. Если принимать препарат, то высокого АД может и не быть, а гипертоническая болезнь с присущим ей нарушением обмена веществ остается, в то время как коррекция с помощью неле-

карственных средств позволяет воздействовать на первопричины возникновения гипертонической болезни.

В чем же причина возникновения гипертонии?

В России до сих пор популярна точка зрения, что гипертония связана с хроническим нервным перенапряжением. Но вот вопрос.

ЕСЛИ ПРИНИМАТЬ ФАРМАК-ПРЕПАРАТ, ТО ВЫСОКОГО АД МОЖЕТ И НЕ БЫТЬ, А ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ С ПРИСУЩИМ ЕЙ НАРУШЕНИЕМ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ ОСТАЁТСЯ!

Нервное напряжение испытывают практически все, а гипертонией заболевает только половина. Ответ кроется в фундаментальных исследованиях отечественного ученого Ю.В.Постнова. Выявлено что организм людей с первичной гипертонией имеет особенности клеточных мембран, которые обусловлены генетически. При гипертонии отмечается повышенная проницаемость клеточных мембран. Из-за этого клетки не держат заряд и легко разряжаются. Это дает преимущество гипертоникам в ряде случаев за счет более быстрых реакций и живого ума. Однако, это влечет за собой дефицит клеточной энергии. Отдельную клетку гипертоника можно сравнить с подводной лодкой, через обшивку которой просачивается вода – лодка быстро погружается, но ей трудно всплыть.

Но будущие и настоящие гипертоники не знают об этом.

Со всем своим врожденным пылом они жадно и много работают, недосыпают, неправильно питаются. И постепенно, у этих шустриков истощаются запасы энергии, клеточные насосы захлебываются. Через протекающие мембраны постоянно прибывает натрий. Он разряжает клетки, которые захлестывают потоки кальция. Нервные клетки впадают в состояние хронического возбуждения, сосудистые клетки спазмированы. Артериальное давление начинает прыгать, часто оставаясь повышенным. Так формируется гипертоническая болезнь. Повышенное артериальное давление разрушает органы-мишени и, в первую очередь, мозг и сердце. Когда это произойдет окончательно – вопрос лишь времени. Клеточная подводная лодка начинает плохо слушаться рулей.

Спасибо ученому Постнову.

Долгое время на аминокислоту Таурин* не обращалось особого внимания, и он считался несущественным элементом для обмена веществ. Истинная ценность таурина стала понятной только после открытия структуры клеточной мембраны, сделанного школой выдающегося отечественного ученого Ювеналия Васильевича Постнова. Как выяснилось Таурин, улучшает свойства биомембран и, кроме того, является мощным антиоксидантом, защищающим мембраны от перекисного повреждения свободными радикалами. Таурин особо выделяется по своей способности противостоять стрессу. Накапливая

энергию на клеточных мембранах и препятствуя их нежелательной разрядке, таурин противостоит самому главному повреждающему стресс-фактору – энергодефициту. Кроме того, таурин способствует выработке эндорфинов – веществ, дающих команду на прекращение реакции стресса. Отсюда видно, что не стресс виновник в заболевании века – гипертонии, а недостаток полезных, таких как таурин, веществ из-за неправильного питания и образа жизни. Таким образом, обогатив свой рацион питания продуктами, содержащими таурин или вводя витаминные комплексы, в состав которых входит эта аминокислота, можно не только защитить себя от предстоящей гипертонии, но регулировать уже состоявшееся заболевание. К счастью существуют аппараты для измерения артериального давления. Этим-то и хороша гипертония, что легко можно убедиться в ответственности немедикаментозных методов. И когда прибор изо дня в день показывает достижение целевых показателей АД, можно постепенно отказываться от приема препаратов или переходить на более низкие дозировки.

Известный на весь мир Доктор Аткинс как-то заметил, что выбрал бы таурин, если бы ему пришлось ограничиться лишь одним природным средством для лечения гипертонии.

По материалам книги к.м.н. Алешина С.В. «Гипертония: ответный удар»

ОРТО ТАУРИН ЭРГО — базовый комплекс при гипертонии

Орто Таурин Эрго является базовым комплексом при гипертонии, ожирении, сахарном диабете 2 типа. Помимо таурина в его состав входят вещества-синергисты, усиливающие положительное действие таурина.

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

Основные эффекты:

- нормализация давления
- удаление избытков холестерина
- восстановление эластичности сосудов
- положительное ионотропное и

- противоаритмическое действие на сердце
- нормализация нервной системы
- противострессорный эффект
- противоусталостный эффект
- улучшение сна
- защита печени

Состав:

Таурин, цинк, янтарная кислота, липоевая кислота, витамины E, B1, B6, B12, фолиевая кислота, шиповник.

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



Справки о препарате и местах приобретения:
(812) 336-8766, 764-2811, 946-4776 www.ortho.ru
Спрашивайте в Орто СПб книгу «Гипертония: ответный удар»
Противопоказания – индивидуальная непереносимость компонентов.

В аптеках города:

**Родник здоровья 301-0929, Филалка 292-0000,
Рецепт здоровья 314-9573, 407-7024, 783-0397**

РЕКЛАМА



www.prozdoroviespb.ru





Главный врач клиники КИБЕЛА
Карпова Светлана Борисовна

Брекет-система - это лечебный аппарат, состоящий из замочков, которые приклеиваются к зубам, дуги и, в некоторых конструкциях, лигатуры (лигатура - это тонкая проволока или эластичное кольцо, которыми дуга прикрепляется к замочкам). Используется брекет - система для исправления прикуса (прикус - это расположение зубов верхней и нижней челюсти по отношению друг к другу) и для возврата неровно выросших зубов в правильное положение. Какие брекеты лучше, вы определите сами вместе с врачом ортодонтом. Любая брекет-система приведет к хорошему результату, нужно выбрать что

Моему ребенку посоветовали поставить брекеты, сколько это стоит и какие лучше?

Вардашова Ольга.

для вас важнее. Если вы хотите, чтобы лечение было более дешевым - выберете традиционную брекет-систему с металлическими замками и лигатурами, которые, кстати, могут быть разноцветными. Более важно, чтобы брекеты были почти незаметны? Используем керамические или сапфировые замочки, но тогда система будет дороже, а лечение более продолжительным, это связано с тем, что скольжение металла по металлу лучше, чем металла по керамике. Кроме того, безметалловые замочки более хрупкие, могут быть сколы, а в случае отклеивания замочка, придется купить новый. Хотите, чтобы брекеты были вообще не видны, а цена не имеет значения? Приклеим систему со стороны языка, но в этом случае готовьтесь к более тяжелому привыканию и некоторому ухудшению дик-

КАКИЕ БРЕКЕТЫ ЛУЧШЕ?

ции в период лечения, а также возможным травмам языка и более сложному уходу за зубами. Самое важное для вас получить быстрее результат? Используйте безлигатурную систему, где дуга защелкивается сразу в замочки. Эта

система самая комфортная в привыкании, уменьшает и время всего лечения, и время нахождения в кресле стоматолога.

Главный врач клиники КИБЕЛА, Карпова Светлана Борисовна

СТОМАТОЛОГИЯ

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

бесплатная консультация

КИБЕЛА

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

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У ЛЕЧАЩЕГО ВРАЧА.



аптека

МОСКВА

2010

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

17-я
Международная
специализированная
выставка

6-9
ДЕКАБРЯ

Москва
ЦВК «Экспоцентр»

Выставка
специалистов
на благо
людей

info@aptekaexpo.ru
www.aptekaexpo.ru

Организатор

МОСКВА, РОССИЯ
ЕВРОЭКСПО

VENIA ALSTRA
EUROEXPO

Спонсор выставки

КСМ

Патронатный спонсор

Фармацевтический союз России

Спонсор выставки

ПРЕМЕДИУМ

Партнер выставки

АПТЕКИ Anetku