

# PRO ЗДОРОВЬЕ

ноябрь/2010/

в СПб



СТР. 2 - 4

ТЕМА НОМЕРА:

## **ОСЕННИЕ ДЕПРЕССИИ**

- 6.** Зуб болит после лечения. Что делать?
- 8.** Гипертония. А нужен ли дополнительный прием витаминов?
- 10.** В каких случаях нужно помогать своей печени
- 16.** Послеродовая депрессия. Продолжение цикла статей с Ковпак Д.В.
- 21.** Вода, которая лечит.



# ВОПРОСЫ СПЕЦИАЛИСТУ

## 1. Что такое осенняя депрессия?

Осенняя депрессия это разновидность рекуррентной (повторяющейся) депрессии, возникающая в осенне-зимний период, часто спонтанно проходящая весной.

## 2. Депрессия и плохое настроение – это одно и то же?

Плохое настроение бывает время от времени у любого человека. Ведь стрессовые ситуации – неотъемлемая часть нашей жизни. Если плохое настроение адекватно ситуации, по силе и длительности, то это просто плохое настроение. Если же плохое настроение возникает слишком часто и по пустякам, либо вовсе без причины, если помимо просто плохого настроения есть и другие симптомы, либо если оно длится неделю и больше, речь идет уже о депрессии.

## 3. Каковы причины депрессии?

В развитии осенней депрессии играют роль биологические и психологические факторы. Биологические факторы – сокращение продолжительности светового дня, что приводит к нарушению выработки гормона мелатонина, влияющего на работу всего организма. Кроме этого, большое значение имеет снижение уровня серотонина, норадреналина и дофамина – медиаторов, которые отвечают за передачу сигнала между нервными клетками и регуляцию настроения, эмоций и когнитивных процессов.

Психологические факторы – наше восприятие происходящих с осенью изменений. Становится холоднее, небо завлакивает серыми тучами, частыми становятся дожди, природа вокруг увядает. Заканчивается период отпусков, во время которых мы обычно тешим себя иллюзией, что все имеющиеся на работе проблемы разрешатся сами собой. Осенью же мы вновь оказываемся на работе и понимаем, что проблемы никуда не делись, и ничего не изменилось. Кроме того, у многих осень

– это пора подготовки всяких годовых отчетов. Разочарование вместе с переутомлением будут способствовать депрессии.

А еще осень начинает подводить нас к концу года, мы начинаем подводить итоги и часто оказывается, что планы и мечты, которые мы строили в начале года, не осуществились, надежды не сбылись.

Все это приводит к чувству безнадежности, грусти, что в

к постоянному «самокопанию». Но может она развиваться и у уверенных в себе, сильных характером людей.

По данным многих исследований, депрессия чаще развивается у женщин, чем у мужчин, но у мужчин протекает тяжелее. Однако, это может быть связано с тем, что мужчины реже обращаются за помощью к специалистам, и, как правило, когда состояние совсем тяжелое.



сочетании с биологическими факторами и вызывает депрессию.

## 4. Есть ли какие-то факторы риска?

Да, это в первую очередь семейная предрасположенность. Если подобные состояния были у родственников, то вероятность развития этого заболевания достаточно велика. Другой фактор риска – переезд из южных в северные широты, в этом случае осень переносится тяжелее, чем у коренных жителей региона.

## 5. Насколько она распространена и у кого чаще бывает?

По разным данным, сезонной депрессией страдает от 1 до 25 % населения. Данные зависят от региона проживания, например, в странах Азии эта цифра менее одного процента, в Сибири около 25 %.

Чаще депрессия развивается у тревожных, впечатлительных людей, у людей, склонных

## 6. Как проявляется депрессия?

Классические симптомы депрессии – сниженное настроение, чувство печали и тоски.

Помимо этого, часто развиваются нарушения других эмоций – тревога, раздражительность, внутреннее напряжение, страх, что может случиться что-то плохое с самим человеком или его близкими, появляются трудности в принятии решений, чувство вины. Часто снижается память и внимание, становится труднее справиться с работой. Пропадает желание общаться и что-либо делать, человек становится пассивным, отгораживается от окружающих.

Мысли человека, страдающего депрессией, это взгляд на мир сквозь черные очки – появляются негативные мысли о себе, своей жизни, мире, пессимистическое видение будущего, мысли о собственной ненужности и никчемности, о бессмысленности жизни.

В тяжелых случаях развиваются все эти симптомы, легкие депрессии могут ограничиваться только несколькими из них.

Но депрессия – не только душевные переживания, часто она сопровождается физиологическими симптомами. К ним относятся: нарушения сна (как правило, ранние пробуждения), снижение аппетита, снижение веса, потеря сексуального влечения, разнообразное болевые ощущения в теле; вегетативные симптомы – приливы жара, озноб, колебания артериального давления, ощущения кома в горле, сердцебиение, учащенный пульс, ощущение нехватки воздуха.

Бывают депрессии, при которых сниженное настроение является неявным, скрытым, а на первом плане человека беспокоят именно физиологические симптомы. В этом случае пациенты ходят по терапевтам, проходят разные обследования, но ничего не находят. Такие депрессии называются скрытыми, маскированными – потому что плохое настроение прячется за маской соматической болезни.

## 7. Осенняя депрессия имеет какие-то отличия в проявлениях?

Да, безусловно. Осенняя депрессия может отличаться в своих проявлениях, иногда ее еще называют «атипичной». Очень часто люди, страдающие такой депрессией, отмечают трудности с пробуждениями по утрам, повышенную сонливость в первой половине дня, повышение аппетита, особенно к сладкой углеводной пище. Чаще, чем при классическом варианте депрессий, на первый план выходят соматические симптомы – головные боли, неприятные ощущения в теле, вегетативные симптомы. На первом плане в переживаниях, как правило, не тоска, а чувства апатии, усталости, ощущение «упадка сил», когда все приходится делать через силу, заставляя себя, чувство скуки, когда привычные занятия перестают приносить радость.

**8. Бывает ли депрессия у детей? Есть ли какие-то отличия в ее протекании у детей?**

У детей депрессия то же бывает, причем не реже, чем у взрослых. Просто для детей менее характерны жалобы на плохое настроение. Часто депрессия у детей проявляется жалобами на плохое самочувствие, недомогание, различные вегетативные симптомы. Могут так же быть различные навязчивости, страхи, кошмарные сны, нарушения поведения, снижение интереса к любимым играм, школьные проблемы (снижение успеваемости).

**9. Можно ли как-то предотвратить осеннюю депрессию?**

Так как одна из основных причин осенней депрессии это снижение продолжительности светового дня, то в первую очередь нужно постараться это скомпенсировать. Для этого следует проводить больше времени на свежем воздухе, используя для этого любую возможность – выходные дни, перерывы в работе. Хотя при развитии начальных признаков депрессии будет тянуть остаться дома, казаться, что «нужно отдохнуть и набраться сил», с этим нужно бороться. Известно, что чем больше лежишь, тем сложнее потом встать с дивана, и тем меньше сил. Полезно поговорить с собой таким образом: «я попробую погулять 10 минут, если будет тяжело, я вернусь». Как правило, за 10 минут втягиваешься в прогулку и забываешь про отсутствие сил.

Кроме этого, нужно стараться ярче освещать помещения – как дома, так и на работе. Лучше временно забыть об экономии электроэнергии.

Полезно заниматься спортом, но в удовольствие, не нужно стремиться к спортивным рекордам. Оптимальный вариант – занятие с инструктором, который подберет нагрузку, адекватную состоянию и тренированности. Желательно посещать занятия регулярно, потому что нерегулярные тренировки это стресс для организма. Если же возможности ходить

в спортзал нет, то можно выполнять ежедневно 20-30 минутный комплекс упражнений дома. Иногда будет не плохо выйти из автобуса на остановку раньше (или оставить машину в квартале от офиса) и пройтись пешком, тем самым достигая сразу две цели – и физическая нагрузка, и пребывание на свежем воздухе. А вместо лифта пользоваться лестницей.

При возможности можно посетить спа-салон, помогут сеансы массажа, различные водные процедуры. Если такой возможности нет, то спа-салон можно устроить дома. Конечно, прежде следует проконсультироваться с врачом на предмет наличия противопоказаний. Если противопоказаний нет, то можно делать контрастный душ, соляно-хвойные ванны. Для ванн можно купить в аптеке обычную морскую соль и хвойный концентрат, а можно купить в косметическом магазине готовые смеси. Сейчас много разных забавных штук для ванн – всякие бомбочки, таблетки, соли, которые придают аромат и цвет воде.

Цвета, кстати, имеют большое значение – так как осенний мир вокруг становится серым, нужно постараться раскрасить его своими силами – использовать яркие аксессуары, части одежды. Если на улицу выйти в ярко-оранжевом шарфе не позволяет имидж, то полезно вечером дома укутаться в ярко-оранжевый плед.

Хорошо, если дома есть аквариум с тропическими рыбками – вечный островок лета. Это и дополнительная светотерапия (при использовании хороших аквариумных ламп), и цветотерапия, и способ релаксации – наблюдение за рыбками позволяет отвлечься от мыслей о проблемах.

**10. А что насчет питания?**

Прежде всего, необходимо есть больше фруктов и овощей, а так же включать в рацион разнообразные салатные листья. Лучше употреблять в пищу сезонные фрукты и овощи, выращенные в своем регионе. В рацион следует включить продукты,

богатые витаминами В 6, В 12 и фолиевой кислотой, которые особенно полезны для нервной системы. Это может быть нежирное мясо, рыба, яйца, бобовые (особенно фасоль), продукты из цельного зерна, бананы, авокадо, орехи, семечки, темно-зеленые листовые овощи. Так же необходимо включать в рацион продукты, богатые витамином Д – рыбий жир, яйца, сливочное масло, молочные продукты, икра рыбы. Полезно есть жирную морскую рыбу 2-3 раза в неделю, она содержит омега 3 жирные кислоты, которые очень полезны не только для хорошего настроения, но и для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Необходимый для синтеза серотонина триптофан содержится во многих богатых белком видах пищи, в частности, в орехах, бобовых, молочных продуктах (особенно – сыры и творог), бананах, рыбе и мясе. Полезен и черный горький шоколад.

Старайтесь избегать пищи, богатой простыми углеводами – конфет, сахара, пирожных, булок, пирожков, хлеба, сладких соков и напитков. Следует отдавать предпочтение продуктам, содержащим сложные углеводы – изделия из муки из твердых сортов пшеницы, цельнозерновой хлеб, греча. Следует ограничить и потребление насыщенных жиров (жирное мясо, гамбургеры, куриные ножки), отдавая предпочтение нежирным сортам мяса и рыбе.

Но даже при достаточном потреблении овощей и фруктов, витаминов может не хватать, поэтому может быть полезен прием поливитаминов. В вечернее время вместо чая лучше пить различные травяные сборы.

**11. Что делать, если депрессия все же развилась?**

Те советы, которые я только что дала для профилактики депрессии, имеют значение и для лечения. Но если симптоматика нарастает, и симптомы длятся более 2 недель, следует обратиться к врачу – психотерапевту или психиатру. Врач определит тяжесть депрессии, и порекомендует лечение.

**12. Как понять, что пора к специалисту?**

Если все предпринимаемые шаги не помогают, если депрессия длится дольше двух недель, если появляются мысли о бессмысленности жизни, консультация специалиста необходима.

**13. А как лечат депрессию?**

Во-первых, психотерапевтическая помощь. Методика когнитивно-поведенческой психотерапии позволяет быстро научиться контролировать симптомы депрессии. Во-вторых, медикаментозная терапия – подбор антидепрессанта.

**14. Всегда ли нужно бороться с депрессией?**

Да, потому что депрессия, как я уже сказала, это не просто плохое настроение, депрессия меняет физиологические процессы в организме, что может привести к обострению хронических заболеваний, снижению иммунитета. Приведу данные одного из последних исследований: в течение 6 месяцев после острого инфаркта миокарда смертность среди тех больных, которые имели симптомы депрессии, была в пять раз выше, чем среди пациентов с той же тяжестью кардиологического заболевания, но без симптомов депрессии.

**15. Может ли помочь поездка в южные страны, чтобы продлить лето?**

На мой взгляд, нет. Любые перемены – это стресс для организма, даже если это перемены в лучшую сторону. К тому же, поездка будет временной, и вернуться из жаркого лета в холодную осень будет еще сложнее.

**16. Чего нельзя делать?**

Нельзя пытаться исправить ситуацию алкоголем. Следует ограничить потребление алкоголя и кофеина – кратковременно улучшая состояние, в дальнейшем они истощают нервную систему и способствуют усугублению депрессии.

*На вопросы отвечал врач психотерапевт «Центра Эмоциональной коррекции», Корчагина Наталья Юрьевна*

# 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

ФЗЗ №2009/03724



**990**  
руб.

[www.apteka-recept.ru](http://www.apteka-recept.ru)

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ РЕКОМЕНДОВАНА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА.

РЕКЛАМА

ЛО-78-02-000496 от 06.11.2009

# ГДЕ ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ?

Почувствовав себя плохо, мы задумываемся, что делать? И чаще всего спешим в поликлинику. Но как показывает опыт, большое количество больных людей обходят стороной это лечебно-профилактическое учреждение, и понятно почему! Нет времени, работа не позволяет отлучиться даже на короткое время, а поликлиники – это очереди, хождение по кабинетам, длительный сбор анализов и попытка попасть к «узкому» специалисту. Есть альтернатива – платные медицинские центры, но большинству пациентов, особенно в условиях финансового кризиса, эти заведения

малодоступны. Есть лаборатории, которые предлагают отдельные группы анализов, но зачастую по отдельным анализам крови, мочи, нельзя определить точную причину заболевания. Также можно пройти обследование на КТ, МРТ и со 100% вероятностью установить диагноз, но не найти ответ на вопрос о причинах недуга.

Предлагая Биорезонансное (квантово-резонансное) сканирование, мы предлагаем альтернативу, позволяющую не только быстро ответить на вопросы, что и где болит, но и что ожидать в будущем от своего организма.

В России этот метод изве-

стен уже более 10 лет, и кроме того, именно российские ученые являются разработчиками этого уникального аппарата.

Но, к сожалению, широкое применение он получил не у нас, а во многих зарубежных странах (Германии, Швеции, Швейцарии, Израиле и др.) и практически во всех странах бывшего СССР.

Главное в методе – очень быстрое и точное (до 96%), и что важно, совершенно безопасное, неинвазивное определение проблем во всем организме, включая клеточный уровень, выявление причинно-значимых аллергенов, вирусов, бактерий, глистных инвазий и др. Постанов-

ка даже очень серьезного диагноза (онкозаболевания) не является проблемой для квантово-резонансного сканирования.

Проблемы состоят в другом – это финансирование.

Пока мы ищем федеральную поддержку, тем самым уже в течение 9 лет сохраняя цены на обследование на одном уровне, но сколько это продлится – трудно сказать, уже пришлось сократить многие льготы, но мы и впредь будем стараться удерживать рост цен, чтобы как можно большее количество пациентов смогли получить высококвалифицированное полное обследование всего организма.

## ПОЛНАЯ ДИАГНОСТИКА ОРГАНИЗМА

У вас головные, суставные боли? Головокружения? Сердцебиение? Слабость и недомогание без видимых причин? Нарушение сна, усталость и сонливость днем? Депрессия? Немотивированные подъемы температуры? Длительный кашель? Проблемы в женской или мужской половых сферах? У вас часто болеют дети?!

Метод квантово-резонансного сканирования позволит вам в течение 1 часа безопасно, безболезненно для организма выявить даже начальные проявления заболеваний, оценить состояние здоровья на клеточном уровне, что недоступно УЗИ, рентгену и др.

**В план обследования NLS-диагностики входят:**

- сердечно-сосудистая система;
- желудочно-кишечный тракт;
- бронхо-легочная, мочеполовая, нервная, эндокринная системы;
- опорно-двигательный аппарат;
- установление причин набора веса;
- выявление инфекций (бактерий, вирусов, грибков, глистных инвазий, лямблий и т.д.), в том числе передающихся половым путем. Проблемы потенции;
- оценка состояния иммунитета;
- выявление аллергенов.

**Обследуем детей с 2-х лет, беременных женщин.**

**Предварительная запись и справки по тел.:**

**(812) 972-39-04 (многоканальный), 8-901-372-39-04**

**Работаем без выходных. Находимся у ст.м. «Гостиный двор».**

Являемся официальным дистрибьютором по реализации аппаратов «Оберон» различных модификаций в г. СПб.

Самые низкие цены по России.

Свид. М-064/248 РМП

Росс. патент свид. о рег. № 2001610175 от 16.02.2001

**Стоимость 1500 рублей**

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ РЕКОМЕНДОВАНА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА.

**ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ КУПОНА – СКИДКА 10% от полной стоимости до 15.11.2010**



[www.prozdoroviespb.ru](http://www.prozdoroviespb.ru)



# ЗУБ БОЛИТ ПОСЛЕ ЛЕЧЕНИЯ ЧТО ДЕЛАТЬ?

**Очень болит зуб после лечения. Как долго могут продолжаться боли? Мне лечили этот зуб, чистили каналы, но они загноились, положили лекарство и поставили временную пломбу. Боюсь, не загноились ли каналы снова. Чем можно снять боль? Или идти вскрывать зуб?**



Главный врач клиники КИБЕЛА  
Карпова Светлана Борисовна

Если есть боль, нужно идти к врачу. Пока каналы постоянно не запломбированы, можно дополнительно их обработать и поменять в них лекарство. Когда боль очень сильная, а из каналов течет гной, можно зуб оставить открытым, без пломбы и дать возможность сначала стихнуть острому воспалению и гноетечению, а затем снова обработать каналы и запломбировать их. Если каналы уже запломбированы постоянным материалом и рентгеновский снимок показывает, что это сделано качественно, то для уменьшения боли можно сделать разрез десны в области этого корня. Самостоятельно вы можете выпить обезболивающую таблетку, это приглушит боль, но не поможет справиться с воспалением. Можно полоскать рот горячим раствором соды с солью, это немного улучшит отток избыточной жидкости из очага воспаления, что также немного уменьшит боль, но ни в коем

случае нельзя греть щеку снаружи, это может привести к распространению воспаления, сильному отеку щеки и такому неприятному осложнению, как флегмона. Любые повязки, подушка и даже просто рука - это грелки и все это может спровоцировать появление отека щеки. Любые воспалительные заболевания в области зубов могут привести к очень опасным и быстрым осложнениям, поэтому весь период лечения воспаления нужно находиться под наблюдением лечащего врача и аккуратно выполнять все его рекомендации.

**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](http://www.kibela-spb.ru)

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У ЛЕЧАЩЕГО ВРАЧА

РЕКЛАМА

## Чтобы печень была здоровой...

*Здоровье печени — основа здоровья всего организма. Многие повседневные недомогания связаны с недостаточной функцией печени, включая проблемы с кожей, депрессию, расстройства 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 чрезвычайной 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 защитных действий до образования новых клеток печени за счет увеличения синте-

за 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.е. 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

**Спрашивайте в аптеках**



Не является лекарственным средством,  
проконсультируйтесь со специалистом

РЕКЛАМА

# ПРЕДУПРЕДИТЬ ЭПИДЕМИЮ ГРИППА, ОСТАНОВИТЬ КАШЕЛЬ

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

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

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

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

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

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

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

**Что же делать, если после перенесенной вирусной инфекции развилось осложнение в виде бронхита или пневмонии?** Быстро распознавать такие осложнения, врачи обычно назначают антибиотики, отхаркивающие средства и т.д. Они быстро снижают температуру, улучшают общее состояние больного. Гораздо труднее бороться с кашлем. Как правило, под действием антибиотиков отхождение мокроты уменьшается, и кашель становится сухим, надсадным, мучительным. Бороться с ним очень трудно, иногда он продолжается долгие месяцы, нередко переходя в хронический. Наиболее мучителен кашель с трудно отделяемой мокротой, когда он не приносит облегчения и сопровождается приступами удушья.

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

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



РЕКЛАМА

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

## АПТЕКА НЕВИС

АПТЕКИ С БЕРЕГОВ НЕВЫ

Бесплатная справочная служба аптечной сети:

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

Цены на данные товары действительны в аптечной сети «АПТЕКА НЕВИС» до 15 января 2011 года



400 ТОВАРОВ  
ПО СУПЕР-ЦЕНЕ

Ищите знак «СУПЕР-ЦЕНА» на упаковке

### ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА

Алька-Прим №10 (от похмелья) .....	114
Афлубин Б1 20мл (при простуде) .....	169
Ацикловир 200мг №20(противовирусное) .....	21
Баю-Бай таб. №60 (успокаивающее ср-во) .....	126
Валериана+Пустырник форте Мерцана №60 .....	129
Виagra таб. 100мг №1(для потенции) .....	519
Виagra таб. 50мг №1(для потенции) .....	425
Винпроцетин 5мг №50(для сердца и сосудов) .....	39
Гастал таб. №30 (при изжоге) .....	99
Дифлюкан 150мг №1(от молочницы) .....	355
Жельч мед. консервированная 250мл .....	168
Ингарон 100тыс МЕ + Альфарон 50тыс МЕ №2 .....	419
Колдакт Флю Плюс №10 (при простуде) .....	65
Кагоцел 12мг.№10(при простуде) .....	199
Морфей №60(успокаивающее ср-во) .....	106
Мотилюм 10мг №30 (для желудка) .....	259
Нурофен 200мг №6 .....	34
Пустырник форте Мерцана №60 .....	99
Панангин №50 (для сердца и сосуд.) .....	111
Радевит мазь 35г(при ранах и ожогах) .....	259
Ренилакс таблетки №24(для желудка) .....	99
Ренилакс таблетки №8(для желудка) .....	49
Ренни таб. жеват. Ментол №24 .....	118
Сальбутамол аэрозоль 12мл .....	55
Санорин спрей 0,1% фл.10мл (при насморке) .....	89
Стопангин аэрозоль фл. 30мл .....	149
Стоптуссин-фито сироп 100мл(при кашле) .....	84
Фарингосепт №20(при боли в горле) .....	59
Феброфид гель 2,5% 30г(при боли в суставах) .....	142
Флексен гель 2,5% туба 30г .....	128
Финалгон мазь 20г(при боли в суставах) .....	149
Целебрекс капс. 200мг №10 .....	289
Целебрекс капс. 200мг №30 .....	855
Энап 5мг №20(при гипертонии) .....	58
Эубикор пор. №30(улучшен.пищеварения) .....	104

### ВИТАМИНЫ

Бальзам Битнера 250мл .....	185
Кальций Д3 таб. жеват. №100 .....	345
Натекаль Д3 жев. Таб. №60 .....	218
Нейромультивит таб. №20 .....	88
Центрум с лютеином №30 .....	249
Центрум Сильвер с лютеином №30 .....	265

### МЕДИЦИНСКАЯ ТЕХНИКА

Глюкометр Accucheck Active .....	1199
Глюкометр Акку-Чек Перформа Нано .....	1499
Грелка медицинская д/ног FH200 .....	1695
Термометр мед. Элект.Утенок WT-06 .....	145
Тонометр OMRON M2 Basic автомат .....	1215
Устройство для детских носиков Долфин .....	299

### ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

Подгузники Либеро Свобода движения (в ассортименте) .....	247
---	-----

### СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ

Подгузники д\взр.Super Seni Air 2№10 .....	239
Крем д\рук,ногтей Джонсон Neutrogena 75мл .....	219
Помада - бальзам Джонсон Neutrogena 4,8г .....	135
Подгузники ТЕНА слип плюс L №10(большие) .....	289
Подгузники ТЕНА слип плюс M №10(средние) .....	249
Ватные диски «Я самая» №120 .....	40

### ЛЕЧЕБНАЯ КОСМЕТИКА ВИШИ

Дезодорант шарик 50мл .....	430
Крем-уход«Аквалия Антиокс «д/молодой кожи 50мл .....	690
Легкий крем «Аквалия « банка 50мл .....	690
Термальная Вода д/лица150мл .....	290
Шампунь тониз.с аминексилом Деркос 200мл .....	399

Имеются противопоказания, перед применением необходимо проконсультироваться с врачом.

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



www.prozdoroviespb.ru



# ГИПЕРТОНИЯ А НУЖЕН ЛИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ПРИЕМ ВИТАМИНОВ?

Сколько негативной информации идет сегодня с телевидения на витаминные комплексы и биологически активные добавки. Откуда столько негатива? Понятно, что, с одной стороны, причиной такой атаки является та часть недобросовестных производителей, которая продает «пустышки» по баснословной цене. Так ведь и разбираться надо с этими производителями. Или это фарм. гиганты заказывают такую антипропаганду – ведь БАДы, как ни крути, а занимают приличную долю аптечного рынка? Или олигархам фармацевтической индустрии не по душе то, что, принимая качественные витаминно-минеральные комплексы, население будет меньше болеть, а значит, и потребление лекарств снизится? Как бы то ни было, давайте разберемся, а нужны ли они вообще – эти дополнительные витамины. И поможет нам в этом наш постоянный автор, Кандидат медицинских наук, Председатель секции ортомолекулярной медицины Алешин Сергей Валентинович и его книга «Гипертония: ответный удар».

## Плата за цивилизацию

Пожалуй, каждый из нас сегодня уже понимает, что для того, чтобы быть здоровым, надо поменьше есть готовые «магазинные» продукты, лишённые всяких питательных веществ, и побольше натуральных, необработанных.

Но мало кто понимает, что за цивилизацию нам приходится платить большую плату. Тот факт, что сегодня не нужно самому обрабатывать землю, а можно зайти в ближайший супермаркет и купить любой фрукт или овощ «как с грядки», кажется прекрасным. Но не все так просто. За комфорт приходится платить своим здоровьем. Тому несколько причин.

- Почвы, на которых выращиваются овощи и фрукты, давно истощены. Вместо органических в них вносятся минеральные удобрения, в основном азотно-фосфорно-калийные. Внешне плоды выглядят великолепно, но содержание в них минералов и витаминов значительно снижено.

- Содержание некоторых питательных веществ сильно

падает при замораживании.

- Количество витаминов, минералов и антиоксидантов в овощах и фруктах возрастает в последние дни их созревания, но их срывают до срока, чтобы они не портились во время транспортировки.

- Животных и рыбу, выращенную в прудовых хозяйствах кормят комбикормами, в результате чего их мясо содержит много вредных насыщенных жирных кислот.

Австралийские ученые провели эксперимент – они подвергли лабораторной экспертизе продукты, выращенные на органических почвах и продукты, купленные в супермаркете. Результаты оказались поразительными. Различия по содержанию необходимых нам веществ оказались не в два, а даже не в три раза, а более чем в 10 раз!

Сегодня трудно понять позицию ряда врачей и диетологов-догматиков, которые продолжа-

Содержание минералов (мг на кг) в продуктах, выращенных промышленным способом (супермаркет) и на восстановленной почве (органика).

Минералы	Фасоль	Томаты	Перец стручковый	Свекла
<b>Кальций</b>				
Супермаркет	40	6,7	4,7	6
Органика	480	67	84	1600
<b>Калий</b>				
Супермаркет	260	200	150	450
Органика	1900	300	1600	2600
<b>Магний</b>				
Супермаркет	26	10	11	69
Органика	240	89	700	1700
<b>Цинк</b>				
Супермаркет	0,38	0,19	0,13	0,57
Органика	3,4	1,2	2,5	130

ют настаивать, что все полезные вещества мы должны получать вместе с «разнообразной и сбалансированной» пищей. При таком подходе из-за нехватки витаминов, минералов, антиоксидантов и многих других биологически активных веществ мы всегда будем уязвимы перед сердечно-сосудистыми и другими заболеваниями. Кстати, одна из главных причин ожирения сегодня в том, что в стремлении компенсировать нехватку

полезных веществ в продуктах люди вынуждены увеличивать количество съедаемой пищи.

Мы должны признать, что дополнительно к пище, пускай даже самой полезной, но купленной в обычных магазинах, необходимо принимать витамины, минералы и другие вещества. Это обязательное правило для здорового человека. И тем более это важно при гипертонии, когда нарушен обмен веществ.

## 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, липовая кислота, витамины E, B1, B6, B12, фолиевая кислота, шиповник.

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



Пер. ул. №005415.Р.643.02.2003

Спрашивайте Орто Таурин Эрго на выставке «Красота, здоровье, долголетие» по специальной, льготной цене на стенде компании ОРТО СПб с 2 по 8 ноября.



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

В аптеках города: Родник здоровья 301-0929,  
Рецепт Здоровья 314-9573, 407-7024, 783-0397, 710-52-60

БАД. Не является лекарством. Перед применением проконсультируйтесь с врачом. Противопоказания – индивидуальная непереносимость компонентов.



## Лекарства или «не-лекарства»

Препараты, содержащие биологически активные вещества, необходимые нашему организму, получили название биологически активные добавки к пище, сокращенно БАД. О роли БАД ведутся дискуссии. Им приписываются чудодейственные свойства, мол, они даже помогают при неизлечимых заболеваниях, способны продлевать жизнь и т.д. С другой стороны, БАД подвергаются гонениям, дескать, все это сплошное надувательство.

С точки зрения здоровой идеологии противопоставление БАДов и лекарств лишено всякого физиологического смысла. БАДы представляют собой всего лишь форму регистрации вещества в Минздраве. Одно и то же вещество, например витамин С, может быть зарегистрировано и как фармпрепарат и как БАД. И таких примеров множество.

Перефразируя известную поговорку, «Какая разница, как кошка называется, лишь бы мышей ловила», для метаболической терапии важно само вещество: его качество и количество.

Другой вопрос, что регистрация биологически активной добавки проще и значительно дешевле, чем фармпрепарата. Поэтому многие врачи, биохимики, биотехнологи, чей стартовый капитал в России составляет не деньги, а талант, знания и опыт, вынуждены идти по пути регистрации эффективных биологически активных веществ в виде БАД. Наивно полагать, что раз фармпрепарат, значит качество выше. Специалисты знают, что даже антибиотики различных фирм существенно различаются по своей эффективности. Качество и фармпрепаратов и БАДов, как и любых других товаров на современном рынке, зависит от конкретного производителя.

В настоящее время известно много биологически активных веществ, влияющих на состояние сердечно-сосудистой системы. И их список постоянно растет. К ним относятся витамины группы В, кофермент Q10, витамин С, витамин D, таурин, фолиевая и альфа-липоевая кислота, а также другие биологически активные вещества. Но об этом более подробно мы поговорим в следующих номерах нашего издания.

**По материалам книги «Гипертония: ответный удар»**

## ОХ, УЖ ЭТОТ ЗАПАХ...

«Что невозможно скрыть, хотя бы припудри», - этот афоризм от известной польской писательницы Янины Ипохорской можно с успехом применить и в отношении борьбы с потливостью. Просто пудру надо заменить на антиперспирант.

Сразу стоит оговориться: речь не о гипергидрозе – повышенном потоотделении, при котором потовые железы человека функционируют в усиленном режиме. Рассмотрим «обычный» вариант, так как в повседневной жизни с этой «маленькой» проблемой сталкиваются многие из нас. Впрочем, неприятности она зачастую приносит большие: от неприятного запаха и чисто внешних проявлений (чего только стоят мокрые пятна в районе подмышек!) до проблем на работе – «дурно пахнущему» сотруднику трудно рассчитывать на продвижение («Не следит за собой!»). Прибавьте сюда побочный эффект: возникновение потёртостей кожи и разрыхление её наружного слоя, что облегчает проникновение возбудителей гнойничковых заболеваний и болезнетворных грибков.

Словом, пот – отнюдь не столь безобиден, как может показаться на первый взгляд. Это давно осознали на Западе, где до 95 % взрослого населения пользуются каким-либо средством против пота. В России подобной статистики нет, но можно с уверенностью сказать: тут нам тоже есть, кого догонять...

Правда, сначала каждому стоит проанализировать: не провоцируете ли вы сами потоотделение? Синтетическая одежда, закрытая и чересчур тесная обувь, пренебрежение элементарными правилами личной гигиены и даже перебор в рационе пряностей и специй – всё это способствует выделению пота и появлению неприятного запаха. Хотя надо учитывать, что потоотделение – это нормально, и оно происходит постоянно: даже при комнатной температуре с поверхности тела испаряется 0,5 – 0,6 литров жидкости в сутки. А при высокой, особенно в сочетании с физическими нагрузками, потоотделение может достигать 10 – 12 литров в сутки.

Но вот вы ликвидировали все эти предрасполагающие факторы и самое время подумать над выбором антиперспиранта, без которого не обойтись. Почему именно он, а не дезодорант? Увы, последний благодаря парфюмерной отдушке способен лишь на время «заглушить» запах пота, но не устранил причину, вызвавшую повышенное потоотделение.

Впрочем, и выбор антиперспиранта – дело непростое. Хотя несколько практических советов дать можно. Первое, на что стоит обратить внимание – универсальность: средство годится для применения и в подмышечных впадинах, и на ладонях рук, и на ступнях ног. Второй момент – длительность действия антиперспиранта. В идеале пользоваться им 1-2 раза в неделю и лишь при жаркой погоде чаще. Это опять же будет способствовать экономичности – упаковки должно хватить на 3-5 месяцев.

Самое главное: качественный антиперспирант устраняет причину, а не просто неприятный запах. Механизм очевиден: после обработки кожи сокращаются потовые железы. Для организма это безопасно, т. к. потовыделение перенаправляется на те участки тела, где оно происходит легче, а также излишняя влага выводится через почки. Помимо частичной блокады потовых каналов антиперспиранты частично снижают чувствительность нервных окончаний потовых желез к импульсам вегетативной системы, снижая активность потовых желез. К слову, их в общей сложности в организме человека насчитывается от 2 до 3 миллионов, и все они днем и ночью непрестанно трудятся...

В заключение простая истина: никакое средство не поможет, если не соблюдать правила личной гигиены. Начинать надо с этой азбучной истины, встречая каждый новый день и завершая его в ванной комнате

Наталья Золотарь

**DRY DRY**

Эффективное средство от повышенного потовыделения

Эффективное средство от повышенного потовыделения

Аромат можно создавать 25 лет и разрушить в одно мгновение...  
 Максимально эффективная формула пролонгированного ухода на коже.  
 Максимально эффективная формула пролонгированного ухода на коже.  
 Эффективная формула пролонгированного ухода на коже.  
 Эффективная формула пролонгированного ухода на коже.  
 Эффективная формула пролонгированного ухода на коже.

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



# В КАКИХ СЛУЧАЯХ НУЖНО ПОМОГАТЬ СВОЕЙ ПЕЧЕНИ?

Наша печень занимается обезвреживанием всех токсических веществ, которые каким-либо образом попадают в организм. Нередко она не полностью справляется со своими функциями, тогда уже страдает все тело. Существуют простые и надежные методики по оказанию экстренной помощи своей печени. О них мы поговорим в конце статьи, а в начале следует поговорить о тех случаях, при которых мы просто обязаны помочь своей печени.

**Если вы перенесли любое заболевание, во время которого вы принимали антибиотики.**

После курса антибиотиков ваша печень нуждается в скорейшем очищении. Дело в том, что все антибиотики сначала захватываются клетками печени и преобразуются. Очень часто они распадаются на несколько фрагментов, часть из которых и оказывает свое лечебное действие, а другая часть может нанести вред организму (побочное действие лекарства). Печень выводит эти балластные и зачастую вредные вещества с желчью. Но, нередко, именно прием лекарств приводит к тому, что клетки печени начинают работать, как бы заторможено и не производят достаточного количества желчи. Очень важно обеспечить нормальное производство желчи и нормальный ее отток. Поэтому нужно запомнить простое правило: **«Прием антибиотиков нужно всегда сопровождать с приемом средств, способствующих нормализации оттока желчи».** Гепатопротекторы здесь не помогут. Они только укреп-

ляют клеточную мембрану гепатоцитов. (Хотя это еще никем не доказано).

**После праздников и застолий, после злоупотребления алкоголем и тяжелой жирной пищей.** Например: после выезда на загородный пикник



с шашлыками из свинины и с водкой; или после банкета по случаю юбилея, свадьбы, дня рождения, профессионального праздника, Нового Года, Пасхи, победы сборной России по футболу над Андоррой и еще по тысяче поводов. Общее для всех этих случаев – «утренняя разбитость». Это когда утро встречает вас головной болью, тяжестью в области печени и чувством досады или стыда за прошедший вечер. Здесь тоже вам понадобятся средства

улучшающие отток желчи. Именно они обеспечат наиболее быстрое возвращение вас в нормальное состояние. Правда, на головную боль они никак не влияют. Зато тяжесть в области печени пройдет буквально на глазах.

торое обеспечит нормальную выработку желчи и нормальный ее отток.

Теперь о самом средстве. Было бы глупо помогать печени при помощи химических препаратов, ведь именно от них она и страдает ежедневно и ежедневно. Логика подсказывает, что нужно обратиться к лекарственным травам. А из лекарственных трав нужно отобрать такую, которая наиболее полно отвечает нашей потребности в улучшении продукции желчи и в том, что бы эта желчь отходила правильно. Вот перечень лекарственных растений (в порядке убывания по силе воздействия), которые отвечают этим требованиям: цветки бессмертника песчаного, кукурузные рыльца, пижма обыкновенная, плоды шиповника, бербери-на бисульфат, почки березы, цветки василька синего, трава душицы и др. Из этого списка становится понятно, что наиболее эффективным растением для улучшения состояния печени, для ее очищения являются цветки бессмертника песчаного.

**Врач, Ивченков П.В.**

## Экстракт бессмертника Зифлан

Бессмертник применяется в медицине в качестве средства для помощи печени. Бессмертник помогает печени 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.

Под воздействием флавоноидов бессмертника клетки печени активизируются, и используют избытки 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. 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»)

[www.npkfarm.ru](http://www.npkfarm.ru)

РЕКЛАМА  
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ РЕКОМЕНДОВАНА КОНСУЛЬТАЦИЯ ЛЕЧАЩЕГО ВРАЧА.

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](http://www.komvo-therapy.narod.ru)

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



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.

**МЕТОДОМ КОМВО-ТЕРАПИИ АДЕНОИДЫ МОЖНО ЛЕЧИТЬ БЕЗ ОПЕРАЦИИ, ГАЙМОРИТ – БЕЗ ПРОКОЛОВ, ВАЗОМОТОРНЫЙ РИНИТ – БЕЗ КАПЕЛЬ**

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

Синусит – это болезнь замкнутого пространства, которое образуется из-за отека естественных отверстий околоносовых пазух и их герметизации. В них накапливается слизь, в которой размножаются микробы. Слизь превращается в гной.

В детском возрасте бурно раз-

вивается лимфаденоидная ткань, и она, подобно бурьяну, разрастается везде, в том числе – и в носоглотке в виде аденоидов. Они могут прикрыть слуховую трубу, провоцируя отит. Хирургическое удаление аденоидов превращается для ребенка в испытание страхом и болью.

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

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

**ПОЧЕМУ ОСТЕОХОНДРОЗ ПОЗВОНОЧНИКА НУЖДАЕТСЯ В КОМБИНИРОВАННОМ ЛЕЧЕНИИ?**

**Название болезни «остеохондроз» происходит от греческих слов «остео» - кость и «хондрос» - хрящ.**

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

- **костная система** – позвонки;
- **хрящевая система** – межпозвоночные диски;
- **мышечная система** – околопозвоночные мышцы, движущие позвонками;
- **нервная система** – спинной мозг и отходящие от него между позвонками корешки спинномозговых нервов, управляющие всеми органами и системами;
- **кровеносная система** – кровеносные сосуды головного и спинного мозга.

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

Каждая из систем позвоночника нормализуют свою работу от того или иного физического воздействия. Мышцы нормализуют свою работу от тепловых и электростатических воздействий, нервные волокна повышают свою проводимость от электрической стимуляции. Позвонки поддаются коррекции механическими воздействиями. Кровеносные сосуды расширяются от механических, тепловых и электрических воздействий, а межпозвоночные диски расширяются вытяжением позвоночника, втягивая в себя межпозвоночные грыжи.

**Поэтому остеохондроз позвоночника нуждается в лечении несколькими физическими факторами одновременно, т. е. – в комбинированном лечении, для которого и разработана КОМВО-терапия.**



Ю. П. Богач, врач

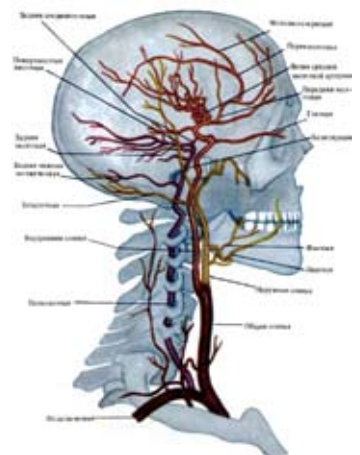
КОМВО-терапия (КОМВО – КОМбинированное ВОздействие) осуществляется набором манипуляторов, массажеров, стимуляторов, корректоров и аппаратов для вытяжения позвоночника, изобретенных доктором Ю. П. Богачем.

Для самостоятельного укрепления позвоночника в перерывах между курсами лечения, разработаны «Семейные манипуляторы», защищенные патентами РФ на изобретения №№ 2158577, 2103978, 1690755, 2070018.

«Семейные манипуляторы» расслабляют спазмированные околопозвоночные мышцы, удерживающие позвонки в смещенном положении, освобождают сжатые ими корешки спинномозговых нервов и восстанавливают иннервацию всех органов и тканей.

Подробнее о семейных манипуляторах см. на сайте: [www.komvo-therapy.narod.ru](http://www.komvo-therapy.narod.ru)

**Егор Горелов**



Голова и шея снабжаются кровью каротидной и вертебральной артериями и венозной артерией. Греческое название артерий и вен: артерия – сосуд, по которому течет артериальная кровь, венозная – по которой течет венозная кровь. Эти артерии имеют спазмы и раздражаются спазматическими спазмами, в результате чего – спазмируются. При этом головной мозг лишается артериальной крови. Вазомоторная терапия КОМВО-терапии на шею восстанавливает питание на месте и расширяет кровеносные сосуды.



**КРЕЙТ ПОДУШКИ ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ**

**Подушка ортопедическая для детей до года П-220**



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

**СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ГОРОДА!**

**Подушка ортопедическая под спину П-230**

**Подушка ортопедическая П-201**



РЕКЛАМА

тел./ф.: (812) 313-68-56, 313-68-58

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

© "Про здоровье в СПб" № 6/2010. Распространяется бесплатно. Следующий номер выходит 19 ноября 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@prozdorovespb.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 № . Подписано к печати 20.10.2010. Дата выхода: 22.10.2010. 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!**

**Сеть универсальных аптек «Фиалка»**  
**ФИАЛКА АПТЕКА**

*Мы рады видеть Вас  
всегда!*

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

**Единая справочная служба**  
**+7 (812) 292-00-00**  
**www.fialkaspb.ru**

Приглашаем на постоянную работу  
**провизоров и фармацевтов.**  
Телефон отдела персонала:  
**+7 (812) 740-78-08**

РЕКЛАМА



РЕКЛАМА

**Дентал Офис**  
качественная стоматология  
по разумной цене

**Новая жизнь  
старому протезу**

**зубные протезы  
3600 рублей**  
возможно обновление  
только на базе старых  
протезов и после консультации

+7-911-2979888, 4935788

ул. Ропшинская 25

**БЕЗ ОБЕДА И ВЫХОДНЫХ**

Лицензия № -78-01-000483 от 19.12.2008

**ВНИМАНИЕ!**

На протяжении более пяти лет мы оказываем медицинскую услугу по протезированию зубов на дому. 90% наших пациентов – это люди пожилого возраста или люди с ограниченными возможностями. Данные группы населения относятся к социальной категории граждан, на основании этого мы рекомендуем нашим потенциальным пациентам и их родственникам сначала обратиться в муниципальное медицинское стоматологическое учреждение по месту жительства, где данная помощь оказывается бесплатно.

**Вопрос:**

У бабушки сломался съемный протез, но она не может приезжать или ходить в стоматологию потому что пережила инсульт и теперь малоподвижна. В районной поликлинике сказали, что надо встать на очередь, чтоб сделали протез бесплатно, но предупредили, что очередь на протезирование на дому подойдет не раньше, чем через полтора года. Скажите, кроме государственных поликлиник где –нибудь еще можно получить эту услугу? Обзвонила массу клиник города, но они не предоставляют подобное.

**Корецкая Елена Романовна,  
Санкт-Петербург**

**Ответ:**

Здравствуйте, Елена Романовна. Так и хочется воскликнуть – Вам повезло, что вы написали это письмо! В нашем городе действительно практически нет клиник, которые делают протезы на дому. Это хлопотно, сложно и не всякий врач имеет достаточную практику съемного протезирования. Однако Ваше везение в том, что в нашей клинике уже несколько лет суще-

ствует услуга по стоматологической помощи на дому малоподвижным и лежачим пациентам. Более пяти лет наши доктора выезжают на прием в больницы и дома тех, кто сам не может до нас добраться.

Происходит это следующим образом:

Пациент обращается в клинику по телефону и озвучивает проблему, после чего оговаривается дата приезда доктора. На домашней консультации врач и пациент приходят к тому или иному варианту лечения или протезирования. Собственно, после этого и начинается оказание стоматологической помощи на дому: заключается договор между клиникой и пациентом на оказание помощи и утвержденным планом лечения – протезирования, и доктор начинает работу.

Длительность пребывания врача у пациента зависит от сложности протезирования и лечения, и в среднем составляет 0,5-1,5 часа за 1 посещение. После изготовления и сдачи протеза врач-стоматолог приезжает на несколько коррекций, пока протез не будет полностью адаптирован.

**Протезирование и лечение на дому**  
для лежачих и малоподвижных пациентов Петербурга и ЛО  
+ стоматология "Дентал Офис" 4935788, +7-911-2979888

# 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.



*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.doctorbormentale.ru](http://www.doctorbormentale.ru)

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ

РЕКЛАМА

Патент №2198000



# ПРОДОЛЖИМ ТЕМУ ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА

В прошлом номере мы говорили на тему очищения кишечника. В этом номере мы поговорим об очищении печени.

Печень это основа нашего здоровья и хорошего самочувствия. Если печень больна, то это отражается на всем организме, а также на настроении и поведении человека. Людей раздражительных и вздорных часто называют «желчными». Действительно, у них желчь не очень здоровая. Но, к счастью, это можно изменить в лучшую сторону! Для этого не потребуется длительных и мучительных процедур по очищению печени. Хотя, надо признаться, эффект от них бывает очень хороший. Современная наука не стоит на месте. То, что раньше лечили годами, теперь исцеляют за недели. Печень - не исключение. Как уже было сказано, печень - это основа или фундамент нашего здоровья. И относиться к ней нужно столь же ответственно, как и к фундаменту, на котором стоит ваш дом. Печень должна быть чистой и сильной. Ведь ей приходится пропускать через себя все токсины, которые попадают к нам в организм с едой, напитками, алкоголем, лекарствами и обезвреживать их. Стало быть, нужно вовремя «вывозить мусор» от этой переработки. Если в печени нет застоя желчи, то ее клетки полны сил и здоровья. При хорошо работающей печени в крови не повышается холестерин. Здесь будет уместно напомнить то, что холестерин - это не то, что мы съели с яйцами или куриной кожей.

Холестерин вырабатывается нашей собственной печенью. Примерно 80% холестерина мы производим сами и только 20% мы получаем с пищей. Если мы будем сидеть на бесхолестериновой диете, то результат будет сомнительным. Печень тогда будет син-

тезировать весь холестерин, в котором нуждается наш организм. Но вернемся к самой печени. Если клетки печени работают на пределе, если им периодически не помогать, то тогда наш собственный холестерин, который в норме расходуется клетками печени на создание желчных кислот, будет повышаться в крови.

А это уже чревато развитием атеросклероза. Таким образом, получается, что забота о печени охраняет нашу сердечно-сосудистую систему и позволяет избегать таких заболеваний, как инфаркт и инсульт. При нормальном желчеотделении в кишечнике не скапливаются ненужные шлаки. Это снижает риск развития опухолей. Кроме того, нормальная желчь не способствует развитию желчных камней. Именно слабые клетки печени несут ответственность за развитие камней желчного пузыря.

Можно перечислить те заболевания, которые могут быть прямо или косвенно вызваны проблемами с печенью и которые можно и нужно предотвращать при помощи чистки печени: атеросклероз, инфаркт, инсульт, камни желчного пузыря, запоры, ряд опухолей, проблемы с суставами, проблемы с кожей, неправильный обмен веществ и, как следствие, лишний вес. Отсюда сам собой напрашивается вывод - печень необходимо время от времени чистить.

## Варианты очищения печени

Эффект от чистки печени сложно переоценить. Недаром эта процедура так популярна. Какие же существуют методики очищения печени?

Лидером была и остается



методика тюбажа. «Тюбаж» происходит от слова «труба», когда желчевыводящие протоки максимально расширяются, становятся подобными трубкам, по которым желчь беспрепятственно может вытекать. Для этого человек должен принять определенные продукты или лекарства, проделать некоторые манипуляции. Самое известное средство для расширения желчных протоков - это растительное масло. Оно пьется небольшими глотками и, чтобы удержать его в желудке, можно закусить лимоном или запить лимонным соком. Далее, чтобы активизировать работу печени, необходимо лечь правым боком на горячую грелку. Завершают процедуру клизмы, не менее трех.

Еще одно популярное средство - английская соль, она же сульфат магния. Клизмы в этом случае не нужны, так как сульфат магния помимо сильного желчегонного действия обладает и сильным слабительным. Человек через какое-то время сам побежит в туалет.

И, наконец, отвар из плодов шиповника в сочетании с большим количеством минеральной воды.

Кто проделывал подобную чистку печени, расскажет, как много неожиданного выходит из организма. Это и сгустки, и мягкие белесые или сероватые холестериновые пробки, и пробки пигментные, окрашенные в различные оттенки зеленого, каловые камни, песок, слизь и прочая гадость. У подоб-

ных процедур только один большой минус: они требуют терпения, и, скажем так, некоторого мужества. Ведь активизировать работу внутренних органов невозможно без активации вегетативной нервной системы, а это означает слабость, может быть головокружение, а у людей с заболеванием сердечно-сосудистой системы, как это

к примеру, отвар из цветков бессмертника песчаного. Затем траву нужно помять, желательно на растение неблизкого характера действия, например, на корень одуванчика или цветки пижмы, также пропить 10 дней и завершить декадой приема отвара кукурузных рылец. Можно в этот месяц время от времени добавлять мочегонные травы, слабительные, но не пить их постоянно. Хорошо бы добавить в схему витаминные сборы. Если есть возможность купить в аптеке экстракты из лекарственных трав – еще лучше. Ведь экстракт – это уже готовый к приему набор биологически активных веществ. Дома сложно выдерживать постоянно условия приготовления отвара, да и сохраняет свои целебные свойства настой или отвар 4 часа.

Поэтому, чтобы грамотно почистить печень, лучше приобрести готовый экстракт из лекарственного растения. Он может быть в виде капсул или в виде таблеток. Их можно взять на работу, в поездку и не прерывать курс очищения в зависимости от жизненных обстоятельств.

Эффект от чистки вы почувствуете в первые же дни, а через 10 дней – эффект от такой чистки преобразит ваше здоровье в лучшую сторону.

Проводить такую очистку рекомендуют не реже 2-х раз в год.

#### ОКОНЧАНИЕ МАТЕРИАЛА Ивченкова П.В.

#### Приготовление отваров в домашних условиях:

- подготовить водяную баню (15 мин);
- 30 минут на водяной бане;
- 10 минут настаивать;
- отжать через марлю, довести объем отвара до 200 мл водой и довести до кипения (5 минут);
- остудить в течение 20 минут;
- отвар сохраняет целебные свойства в течение 2-3 часов.

ни печально, возможно развитие приступа. Поэтому в стационаре, где проводится «чистка», всегда дежурит врач. А в домашних условиях проводить бесконтрольно такую процедуру попросту опасно.

Что же делать тем, кто хочет почистить свою печень, но масло пить не может и клизму себе ставить не хочет? Альтернатива есть. Очищение мягкое, комфортное, чуть растянутое во времени. Речь идет о фитотерапии. Такое очищение рекомендовано пожилым людям, или, наоборот, молодым, энергичным и очень занятым. В таком случае принимать нужно не масло, а отвар лекарственных трав. Принимать 3 раза в день перед едой, в течение 10 дней одну травку,



# ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАРУШЕНИЯ И ОСТЕОХОНДРОЗ

- Доктор, у меня бессонница...
- Я боюсь темноты...
- Я боюсь выйти из дома...
- Меня раздражают все и всё вокруг меня...

С такими и многочисленными другими подобными жалобами обращаются пациенты к нашим специалистам. Зачастую указанные эмоциональные расстройства сочетаются с жалобами на головную боль, головокружение, общую слабость, нестабильность артериального давления, снижение работоспособности, сонливость, онемение пальцев рук после ночного сна или при подъеме рук и др. Указанные жалобы могут возникать периодически и повторяться через продолжительное время, а могут носить и более упорный характер.

В подобных случаях, разумеется, необходима помощь квалифицированного психолога или психотерапевта. Кроме того, не лишним бывает общение с врачом неврологом или вертеброневрологом (врач-невролог, занимающийся проблемами позвоночника). Для чего это нужно?

Дело в том, что эмоциональные нарушения зачастую являются одним из проявлений остеохондроза шейного и (или) грудного отделов позвоночника, а в некоторых случаях – основными жалобами, предъявляемыми нашими пациентами.

Дистрофические изменения, возникающие в мышечной, соединительной, хрящевой и даже костной тканях позвоночника, как правило, оказывают влияние на тонус сосудов, кровоснабжающих различные структуры головного мозга. При нарушении кровоснабжения, а следовательно, и питания центров головного мозга, отвечающих за эмоциональную сферу, возникают эмоциональные расстройства, вплоть до развития т.н. «панических атак». Клиническими проявлениями «панической атаки» могут быть:

- страх развития инфаркта или инсульта;
- страх остановки сердца и дыхания;



Руководитель  
«Клиники доктора Войта»  
Д. М. Н. Войцицкий А. Н.

- страх смерти;
- учащенное сердцебиение;
- чувство нехватки воздуха, вплоть до одышки;
- нестабильность артериального давления;
- эмоциональная нестабильность и др.

При отсутствии необходимой психологической коррекции и адекватного лечения шейно-грудного остеохондроза, состояние пациента может усугубиться формированием стойкого депрессивного синдрома.

Уважаемые дамы и господа! Если Вы ощущаете эмоциональный дискомфорт, периодически принимаете таблетки «от головной боли», отмечаете онемение пальцев рук, повышенную тревожность, нестабильность артериального давления, Вам следует обратиться за квалифицированной помощью. Своевременное решение проблем поможет Вам избежать в будущем тяжелых болезней и их последствий!

Искренне желаем Вам и Вашим близким положительных эмоций и крепкого здоровья!

Руководитель  
«Клиники доктора Войта»  
Д. М. Н. Войцицкий А. Н.

Консультации и запись на прием:  
тел. (812) 579-4-579  
тел. (812) 272-9828  
тел. (812) 972-0619  
тел. (812) 393-1974

[www.clinica-voita.ru](http://www.clinica-voita.ru)

РЕКЛАМА





Д. В. Ковпак,  
врач-психотерапевт

# ПОСЛЕРОДОВАЯ ДЕПРЕССИЯ

*Чем благоприятнее во всех отношениях протекала беременность, тем легче она переносится, и тем спокойнее будет проходить послеродовой период. Зависит он и от степени психологической подготовленности к родам, и от того, насколько они были успешными, насколько прошли в соответствии с ожиданиями.*

*Важным также является поддержка мужа, родственников и друзей.*

## Как себе помочь?

Это во многом определит, как пройдет адаптация к новому образу жизни и реабилитация после перенесенного психологического стресса и гормонального кризиса.

Как правило, приступы плохого настроения, грусти, тревоги и плача постепенно пройдут сами собой, как только молодая мама приобретет необходимые навыки ухода за новорожденным, перестанет чувствовать себя растерянной и одинокой перед новыми обязанностями. Однако в некоторых случаях неверие в собственные силы и меланхолия даже несколько месяцев спустя после родов не покидают женщину, которая чувствует себя неспособной заботиться о младенце. Если это случается, лучше, что нужно сделать, — это обратиться к психотерапевту (если не найти квалифицированного психотерапевта, то следует обратиться к психиатру, так как в сложных случаях могут потребоваться медикаменты, чаще всего антидепрессанты, и психологу), с которым постараться проанализировать свое состояние, что позволит понять глубинные причины депрессии. Обращение к подобным специалистам за помощью совсем не повод для стыда, стеснения или низкой самооценки. Оно совершенно не означает, что вы слабый, а тем более безнадежно больной человек. Наоборот, как в свое время (например 200 лет назад) было не принято ходить к стоматологу, поскольку их профессия не было, не означает, что сейчас вы предпочтете решать возникшую острую проблему с зубами самостоятельно. Запад, как правило, знает цену деньгам и времени, поэтому наличие в США 300 тысяч психотерапевтов свидетельствует о том, что, в тот или иной период жизни, помощь психотерапевта нужна каждо-

му. И это вопрос не только здоровья, но и качества жизни. Не стоит запускать патологический процесс: необходимо бороться и предпринимать как все необходимые методы лечения при первых же признаках депрессии, так и все меры профилактики задолго до их появления.

Конкретные упражнения и методики предупреждения стресса (к нему относится и послеродовой) и способы борьбы с ним описаны в руководстве «Антистресс-тренинг» (Каменюкин А.Г., Ковпак Д.В., переиздание которого выпущено издательством «Питер» в этом году). К общим рекомендациям в помощь самостоятельному противостоянию послеродовой депрессии относятся следующие:

**1. Важно узнать, понять и осознать, что такое состояние встречается у многих женщин, а не только у вас.** Не стоит придергиваться, а тем более культивировать в себе миф о том, что мама маленького ребенка — это всепрощающее, кроткое существо с беспредельным ангельским терпением. В сравнении с образом «идеальной матери» всегда найдется повод упрекнуть себя. Запугать себя и заняться круглосуточным самобичеванием — закономерный исход такой позиции. Реальная мать такой же живой человек, как и любой другой, а поэтому имеет право на усталость. Её ресурсы не безграничны. И раздражение естественная и нормальная реакция на хроническую стрессовую ситуацию. Вот получай вы удовольствие от свалившихся проблем, а тем более от своих мучений, вас можно было бы заподозрить в получении мазохистического удовольствия. Не упрекайте себя, если иногда вы чувствуете раздражение по отношению к малышу: как и вообще в отношениях между людьми, между матерью и ребенком также могут быть моменты большей

или меньшей эмоциональной близости.

**2. Следует понять и регулярно пояснять себе в виде самоинструкций и самонастроя, что это состояние временно, пройдет и не оставит никаких последствий (разве что воспоминания).** Не давайте себе драматизировать в мыслях и фантазиях текущую ситуацию, неблагоприятный период действительно скоро закончится.

**3. После рождения ребенка молодая мама не может быть сразу такой же деятельной и работоспособной, как раньше, в таком состоянии очень важно не переутомляться.** Быть идеальной хозяйкой и при этом — издерганной мамой? Выбирать вам. Но важно помнить, что ваше здоровье, хорошее настроение и самочувствие — теперь не только личное дело, ведь это необходимо и малышу. Даже если за день вам удастся сделать только что-то одно, это уже немало. Возможно, в какие-то дни у вас вообще все валится из рук. Не злитесь на себя за это. Примите свое состояние таким, какое оно есть, без самокритики и лишнего эмоций. Попробуйте найти человека, который поможет вам в быту. Постарайтесь вовлечь в уход за ребенком всех, кого можно (мужа, мать, свекровь, няню), чтобы освободить себе время для отдыха. В тоже время, после возвращения из роддома не допускайте «нашествия» родственников и друзей: если общение с людьми утомляет вас, лучше побыть одной в спокойной обстановке.

**4. Необходимо нормализовать сон.** Иногда достаточно 8-9 часов непрерывного ночного сна на протяжении нескольких дней, чтобы значительно изменить свое состояние к лучшему. Но для этого необходимо, чтобы кто-то взял на себя на этот период ночное кормление из бутылочки (сцеженным или искус-

ственным молоком). Во время дневного сна малыша не старайтесь перестирать все белье или сделать другую нужную работу, а поспите вместе с ребенком. Сон для вас тоже в определенном смысле работа, и не менее важная.

**5. Во время дневного отдыха, когда не спится, в любом случае не лежите, отдавая себя на откуп «тревожных» мыслей и самодеструкции.** Больше двигайтесь — займитесь любимым делом, танцуйте, пойте. Так как вялость — одно из проявлений депрессии, часть дня старайтесь проводить вне дома, и пусть это станет полезной привычкой. Никто не требует, чтобы мама с ребенком все время оставались в «четырёх стенах». «Дом» для крошечного ребенка там, где вы. Затворничество нередко продлевает состояние депрессии. Каждый день хотя бы ненадолго выходите из дома. Свежий воздух и смена обстановки подействуют благотворно и на вас, и на вашего малыша. Носите ребенка с собой, совершайте прогулки на свежем воздухе, выбирайтесь в ближайший парк, любуйтесь природой. Если захочется разнообразия, то пройдитесь по магазинам. Не избегайте общения, даже если вы устали и вам вроде бы «ни до чего нет дела». Звоните подругам, приглашайте их в гости, выговаривайтесь. Между прочим, подруга, находящаяся в том же положении, что и вы, тоже может помочь вам. Она способна не только по очереди с вами гулять с детишками, но и отвлечь, переключить просто придя к вам в гости со своим малышом. Новая ситуация всегда несколько сглаживает бытовые детские проблемы. Кроме того, на практике вы узнаете друг от друга кучу полезного в отношении ухода за ребенком, что в телефонном разговоре вам и в голову бы не пришло спросить. На двоих мож-



но приготовить что-то вкусное, и это получится вдвое быстрее. Кроме того, подрузит вас в плане концентрации внимания, и вы можете успеть сделать что-то еще.

**6. Старайтесь получать положительные эмоции** — перечитайте понравившиеся вам жизнеописания или юмористические произведения, посмотрите «старую добрую» комедию, встретитесь с хорошими друзьями на нейтральной территории, используйте общение с подругами (даже если оно «телефонное»), спорт, расслабляющую ванну, новую прическу — кому что ближе. Следите за своей внешностью, потому что ежедневное созерцание в зеркале бледного лица и растрепанных волос, конечно же, не способствует улучшению настроения.

**7. Не загоняйте себя в угол.** Скажите себе честно: да, мне скучно сидеть дома. Да, я хочу прогуляться по улицам, не толкая впереди себя коляску. Да, мне надоело думать о молочных смесях и фруктовом пюре. Да, я устала воспринимать еду, как источник белков, жиров, углеводов и микроэлементов, я наконец хочу съесть то, что я хочу съесть, не думая о том, как это отразится на качестве грудного молока. В любом случае не «держите в себе» свои чувства. Говорите обо всем, что чувствуете, с людьми, которым вы не безразличны. Поговорите с женщинами, которые уже имеют детей, и это поможет вам не замыкаться в своем одиночестве. Расскажите о своем душевном состоянии отцу ребенка, но не ждите, чтобы он сразу понял и разделил ваши мысли и чувства: возможно, он тоже остро переживает рождение малыша, и ему также еще понадобится время, чтобы постепенно «научиться» быть папой. Кроме всего прочего, после рождения ребенка женщина оказывается выключенной из своей обычной социальной жизни, и ее работа, успехи и признание на некоторое время остаются в прошлом. Для того чтобы восполнить отсутствие профессиональной деятельности, некоторые мамы стремятся достичь наилучших результатов в воспитании малыша. Но ребенок — это не средство для компенсации своих амбиций, и такое поведение с ним может только осложнить ваши отношения уже в настоящем и

еще больше в будущем. Сейчас малышу гораздо важнее заботливое присутствие мамы, а не ее успехи в области воспитания!

**8. Новоиспеченные родители часто ощущают, что время больше им не принадлежит, и это вызывает чувство подавленности и печали.** Найдите возможность провести вечер с супругом вне дома. Ребенка можно доверить заботам бабушки или няни. Не «забывайте» о муже, который после рождения малыша может почувствовать себя лишним в связке «мать-дитя». И не стоит забывать, что сексуальные отношения тоже источник радости. Не пытайтесь быть только «сильной», если хочется заплакать — не сдерживайте слез, они приносят облегчение. Главное ими



не увлекаться — это далеко не единственный способ разгрузки. Не терзайтесь надуманным чувством вины, что оставили малыша. Ребенок гораздо лучше чувствует себя рядом с мамой отдохнувшей, веселой и соскучившейся (пусть она и уходила на какое-то время), чем рядом с уставшей и скучной мамой, которая за последние полгода ни на минуту его не покинула. Вы просто обязаны отдыхать, причем ежедневно, в том числе, за пределами дома: гости, прогулка, театр или салон красоты — выбирайте на свой вкус. Если вам кажется, что вы «ничего не хотите», помогите вашим желаниям оформиться. Отдыхая дома, организуйте себе место, где вас никто не трогает.

**9. Организуйте свое время.** Мама малыша сильно устает от хаоса и спонтанности. С одной стороны, каждый день — одно и то же, с другой — каждую минуту какие-то неожиданности. Есть простая, но ценная методика стабилизации,

которая существенно поможет вам. Это — собственное расписание, которое необходимо составить реалистично и повесить на всем видное место. Оно является не только организацией жизненного времени, но и, можно сказать, психотерапевтическим мероприятием. Постарайтесь появившееся теперь у вас свободное время потратить «с умом». Выделяя столько своего времени близким, сколько вам удобно и приятно, вы тем самым получаете возможность управления им. Не стесняйтесь попросить мужа согласовывать с вами визиты друзей и родственников. Не забывайте, что ваше положение в семье — особое. Расписание помогает также в ситуации, когда вас некому заменить. При одном взгляде на «заветный листок» вы легко выясните, сколь-

ко осталось времени до отдыха — это согреет вам душу и придаст силы.

**10. Важно наладить нормальный процесс лактации** — это гормонозависимое состояние, при котором организм продуцирует пролактин и окситоцин (условно это гормоны «связи и любви»). Специалисты заметили, что при хорошо налаженной лактации послеродовые перепады настроения встречаются у женщин гораздо реже или протекают в более легкой форме. В свою очередь проблемы с лактацией возникают в первую очередь на фоне стресса. Возможно, в случае проблем с лактацией есть смысл обратиться не только к психотерапевту, но и наряду с ним к консультантам по грудному вскармливанию — ведь современные женщины редко знают, как это «делается», когда сталкиваются с этим вопросом впервые, а опытные помощницы, как у наших прабабушек, не всегда есть под рукой.

**11. Ваше питание имеет большое влияние на ваше самочувствие.** Поэтому, необходимо полноценное, сбалансированное питание, достаточное количество витаминов В1, В6, В12, С, фолиевой и никотиновой кислот — важное условие поддержки нервной системы. Их найдете в овощах и фруктах, бобовых, кашах, зелени, печени, мясе, дрожжах и других натуральных продуктах. Общеукрепляющие напитки, успокаивающие сборы (пить в течение двух недель, потом сделать перерыв) так же могут быть полезны, но лучше использовать их, предварительно проконсультировавшись со специалистом.

**12. Хорошо помогают восстановить душевное равновесие методы саморегуляции, навыки медитации, упражнения на расслабление.** Однако, как вспоминают многие мамы, пережившие депрессивный период, освоить эти упражнения «внутри» депрессии достаточно сложно, поэтому есть смысл попрактиковаться в технике релаксации во время беременности или еще до неё, заблаговременно.

Что же важно знать членам семьи, чтобы правильно реагировать на раздраженное, тревожное и плаксивое настроение мамы после рождения ребенка? Окружающим следует понять, что это не каприз и не блажь, такое настроение не нравится и самой женщине, но она не может его изменить в короткий срок или самостоятельно. Не стоит звать к ее разуму или силе воли, это только увеличит ее чувство вины и недовольство собой. Помощь, которую вы оказываете, очень важна, даже если вам не сразу говорят «спасибо» за выстиранные пеленки или кучу покупок. Благодарность вы обязательно получите, как только мама выйдет из депрессивного состояния. И самая главная поддержка молодой маме — это ваша готовность разделить и попытаться понять ее тревогу, печаль, апатичное состояние, выполнение в этот трудный период именно того, в чем нуждается она, а не того чего хочется вам, даже если это кажется предпочтительным.

**Материал подготовлен специалистом Центра Эмоциональной Коррекции**  
Тел. для справок:  
003, 404-06-56.  
Адрес: Фурштатская, 24.





*for a living planet*®

# 500 р.

пара журналов  
или ГОДОВОЙ ВЗНОС  
в защиту моря



Данная реклама является бесплатной

Любите природу? Помогите ее сохранить!

**995 00 00**

**[www.wwf.ru/donate](http://www.wwf.ru/donate)**

**www.  
wwf  
.ru**

РЕКЛАМА

# ЭТА СТРАШНАЯ ИНСТРУКЦИЯ

Очень часто в ответ на вопрос, принимают ли пациенты то или иное лекарство, мне приходится слышать от них такой ответ: «Что Вы, доктор, я купил препарат, прочел инструкцию, а там столько всяких противопоказаний, что я побоялся его пить».

Давайте же разберемся, в чем тут дело.

Прежде всего, само слово – **противопоказания**. У лекарства может быть очень много противопоказаний, но если у вас нет ни одного из перечисленных в этом списке заболеваний, то этот препарат вам не страшен.

Сразу оговорюсь – под словами «печеночная и почечная недостаточность» понимается именно недостаточность, то есть снижение функции, что обычно подтверждается лабораторными анализами. Наличие в анамнезе «чего-то с почками и печенью» еще не означает наличие недостаточности функции этих органов. Например, если у вас периодически «боли в области печени», то это может быть из-за хронического холецистита или желчнокаменной болезни, и не имеет отношения к печеночной недостаточности. Пиелонефрит и цистит, в свою очередь, не говорят о недостаточности почечной. К тому же, как правило, в этом случае речь идет об относительных противопоказаниях, то есть о том, что препарат, если он необходим, может применяться, но в этом случае будет требоваться корректировка дозировок. Если указано, что препарат противопоказан при заболевании в период обострения, значит, вне обострения этого заболевания препарат применять можно. Разобрались? Идем дальше.

**Побочные эффекты.** Если взять инструкцию к практически любому лекарственному средству, то список побочных эффектов будет очень внушительным. Исключение составляют лишь «фуфломицины», которые, как правило, содержат огромный список показаний и мифических положительных эффектов, и весьма скромный перечень побочных эффектов. Но с «фуфлофицином» все понятно, по хорошему их никто не

исследовал, и эффективность их близка к нулю. С лекарствами по-другому. Если препарат действует, то он может оказывать побочные эффекты. Ключевое слово тут – может. То есть, может и не оказывать. Сразу скажу – если бы все то, что перечислено в инструкции, встречалось бы

случае чего сказать – «а мы предупреждали». Поэтому, если на какое-то отклонение в самочувствии пожалуется хоть один пациент, и врач сообщит об этом в органы фармаконадзора, то вскоре это отклонение в самочувствии будет записано в побочные эффекты. Но ведь «после»

раздел «побочные эффекты» головную боль несут.

Другой момент – плацебо-реактивность.

Наверное, про плацебо эффект слышали все. Для тех, кто не очень понимает, что это, напомним: плацебо – это пустышка, которая не содержит никакого активного



у большинства пациентов, то данный препарат был бы уже давно запрещен к использованию. Современные реалии таковы, что лечим мы только тогда, когда польза от лечения превышает риск. То есть, когда мы уверены, что неприятные последствия от болезни без лечения будут более вероятны и неприятны, чем возможные побочные эффекты от терапии.

Другая современная реальность такова, что с распространением судебных исков фармацевтические компании стараются по максимуму себя от этих исков оградить. А как это можно сделать? Вписать в список возможных побочных эффектов как можно больше пунктов для того, чтобы в

– не значит вследствие, так? Допустим, лично у меня раз в месяц примерно возникает головная боль. Логично, что однажды она возникнет в тот день, в который я приму какой-нибудь препарат. Ну, допустим, случится у меня обострение цистита, и приму я по этому поводу «Монурал». А на следующий день у меня заболит голова. Виноват ли тут «Монурал»? Или голова бы у меня и так заболела бы в этот день? Трудно сказать, но если я заполню извещение о неблагоприятной побочной реакции, и таких извещений будет несколько (а ведь не у одной меня может так совпасть, учитывая, сколько человек данный препарат принимает), то в инструкцию в

вещества, то есть в принципе никак не может повлиять на организм. Все привыкли считать, что плацебо эффект – это положительный эффект при приеме плацебо. То есть, человек пьет пустышку, думая, что это лекарство, и ему становится лучше. Но плацебо-эффект может быть и отрицательным! То есть, принимает большую пустышку, и у него появляются разные побочные эффекты.

А ведь первоначально инструкции к препаратам со списком возможных побочных эффектов пишутся после проведения клинических испытаний лекарств. А как проводятся испытания? Хорошие испытания – «двойные слепые плацебо контроли-

руемые». Что означает: часть пациентов получает лекарство, часть получает плацебо, лекарство и плацебо внешне никак друг от друга не отличаются, и ни врач, ни пациент не знают, что именно – лекарство или плацебо – идет в конкретном случае. Потом смотрят результаты. И вот какая фишка – очень часто частота побочных эффектов современных препаратов не сильно превышает частоту этих же эффектов на плацебо. Вернусь к примеру с головной болью. При исследовании одного из антидепрессантов были получены такие цифры: головная боль возникала у 20 % в группе плацебо, и у 25 % в группе антидепрессанта. И тут можно обратить внимание на два момента: первый – на очень маленькую разницу в двух группах, а второй – то, что у каждого пятого пациента головная боль возникала при приеме пустышки. Похожая картина была и с другими побочными эффектами.

В моей практике случались такие вещи: лежит пациент в больнице, три месяца благо-

получно лечится препаратом «Х», переносит его замечательно и ни на что не жалуется. Естественно, инструкции к препарату в больнице пациент не видел. Но стоит выписаться, купить лекарство в аптеке, прочитать страшную инструкцию, как на следующий день звонок с жалобами на половину списка. Что, в принципе, невозможно, так как в моей специальности особенности лекарств таковы, что большинство побочных реакций возникают (если возникают) в течение первых 2-х недель терапии, а затем их выраженность ослабляется, и эти побочные реакции могут вообще исчезнуть.

Так что мой вам совет – если вы тревожны, впечатлительны, внушаемы – лучше не читайте раздела «побочные реакции». Читать этот раздел можно только тогда, когда в состоянии что-то изменилось в нехорошую сторону – чтобы удостовериться, возможен ли такой побочный эффект. А лучше и в этом случае не читать, а связаться с лечащим врачом и посоветовать-

ся с ним. Врач разберется, связано ли это с препаратом, или это очередной симптом болезни, говорящий о недостаточной эффективности лекарства, разберется, требует ли этот побочный эффект отмены препарата, или можно обойтись какими-либо помогающими мерами.

И уж что точно не нужно делать – так это слушать соседок и читать обсуждения на форуме. Если у Маши случился «ужас-ужас» после приема препарата «А», то это может означать, что препарат «А» не подошел Маше, что этот «ужас-ужас» – проявление Машинной болезни, а не побочного эффекта, либо негативный «плацебо-эффект», возникший, так как Маша услышала, что такая же реакция была у Оли. И из этого совсем не следует, что у Вас после этого препарата случиться то же самое. Если же вы считаете, что должны знать и осознавать все риски, и поэтому должны перед приемом лекарства внимательнейшим образом прочитать каждое слово в инструкции, то тогда

читайте ее с критикой. Помните, что, то что там перечислено, встречается не у всех пациентов, и не всё разом. Как правило, первыми перечисляются наиболее частые, те, что в конце – это казуистика, туда попадают как раз такие побочные реакции, на которые были единичные сообщения (и которые возможно были просто совпадением). Причем, часто «частые» - это 20-25 %, то есть не у большинства пациентов совсем. И, как правило, самые частые – это неприятные, но не опасные для жизни и здоровья побочные реакции. Потому как если бы опасные побочные реакции случались бы чаще 0,001 %, препарат был бы запрещен. Да, эта вероятность – не нулевая, но в большинстве случаев она много меньше опасных осложнений того заболевания, по поводу которого назначен препарат.

**Материал подготовила психотерапевт «Центра Эмоциональной Коррекции», Корчагина Наталья Юрьевна**

**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

РЕКЛАМА

# 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 диполами 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.



ЛПЦ. № 99-02-004912 ФЦ

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

РЕКЛАМА

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



# УЛУЧШИТЕ РАБОТУ ПЕЧЕНИ И ОНА ПОМОЖЕТ ВАМ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

Наш эксперт – известный специалист в своей области, автор 10 книг по натуральной медицине, руководитель Авторского консультативного центра «Рецепты здоровья» Владимир Евгеньевич Соколинский. Его опыт в этой области велик – 17 лет. В последнее время он консультирует по правильному применению натуральных препаратов даже в Италии.



Каждый знает, что печень это фильтр через который проходят все вещества, которые всосались из пищи в кишечнике. Поэтому если печень даже и не больна, а просто работает вяло, то работоспособности, крепкого иммунитета, хорошего состояния кожи можно и не ждать. Но обезвреживание токсинов это не единственная функция печени. От ее работы напрямую зависит уровень холестерина, состояние поджелудочной, обмен женских половых гормонов, пищеварение в кишечнике и многие другие вопросы. Поэтому когда я рекомендую всем обращающимся за помощью в центр «Рецепты здоровья» дважды в год проводить курс очищения и укрепления работы печени, то точно уверен: большинство людей будет себя чувствовать лучше.

Быстрее это заметно у тех, кто страдает хронической усталостью и сниженным иммунитетом, кожными заболеваниями и всеми видами аллергии, сердечными заболеваниями, нарушением пищеварения.

Средств для очищения каза-

лось бы много: и оливковое масло, и расторопша. Но для меня «королем» всех является ОДИН столетний рецепт (мегрельский или арабский) на основе трав и минералов. Формула называется «Лайвер 48». По нему есть как материалы исследований, подтверждающих улучшение качества работы печени даже при гепатите и циррозе, так и просто большой опыт применения. Противопоказания — только индивидуальная непереносимость.

В идеальной схеме мы сочетаем его с комплексом для очищения кишечника «Девятка. Активные волокна», восстанавливающим нормальный стул и микрофлору кишечника.

А дальше, когда проведено очищение, вы можете с гораздо большей эффективностью использовать витамины, микроэлементы и другие средства.

Особенно полезно сочетание «Лайвер 48» + «Девятка. Активные волокна» водителям. Поскольку у многих людей есть замедленное расщепление алкоголя из-за вялой печени. И представьте, что с такой проблемой

вас на утро после юбилея оставит инспектор ГИБДД...

Очищение и поддержка печени с помощью «Лайвер 48» помогает ускорить до нормальных показателей скорость расщепления алкоголя.

Центр Соколинского «Рецепты здоровья» на данный момент предлагает самый большой выбор натуральных препаратов в Петербурге — около 1200 наименований от 40 производителей. Все наши консультанты имеют медицинское или фармацевтическое образование. Консультации — бесплатны.

Московский пр. 107  
(812) 373-9545  
Садовая ул. 35/14  
(Бизнес-центр «На Сенной», 2 эт.)  
(812) 457-1467

Подробнее о правильном очищении печени в интернет: [www.pobedi2.ru](http://www.pobedi2.ru)

**Все натуральные препараты не являются лекарственными средствами, перед приемом проконсультируйтесь со специалистом.**

## ВНИМАНИЕ! УДОБНО И ИНТЕРЕСНО!

Видеолекции известного специалиста по очищению и оздоровлению, автора 10 книг, члена Российского научного общества натуральной медицины Владимира Соколинского.

Полная система укрепления здоровья для занятых и не очень доверчивых современных людей.

Все логично, доступно в исполнении. Не требует серьезных усилий. Только проверенные безопасные натуральные средства.

Раздел «Видеолекции» на сайте [www.pobedi2.ru](http://www.pobedi2.ru)

Скачайте видеолекции или аудиокнигу. Разумеется бесплатно...

Уже около 16 000 пользователей просмотрели эти видеолекции.

## МОЖНО ЛИ ПРОВЕДЯ ОЧИЩЕНИЕ КИШЕЧНИКА, ПЕЧЕНИ И ПОПИВ ВИТАМИНЫ, ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ ВЕСЬ ГОД?

Не только теоретически, но и исходя из многолетней своей практики могу утверждать, что из 100 читателей сегодняшнего номера, минимум 90 будут болеть этой осенью и зимой меньше, если просто последуют нехитрой технологии: используйте натуральные средства, содержащие инулин, клетчатку, пектин каждый месяц для очищения кишечника, в ноябре и в феврале проведите очищение печени. Здесь сложно удержаться от рекламы конкретных натуральных препаратов, но думаю, что все люди современные и вполне способны поискать в интернет информацию по теме «лучшее для очищения печени». Только, упаси Бог, не

пейте стаканами оливковое масло с лимонным соком. Это очень грубо и подходит только очень здоровым людям. Наконец, в течение всей зимы я обычно советую использовать комплекс витаминов и микроэлементов из спирулины. Обычно дополнительных иммуномодуляторов не требуется, но если вы знаете за собой особенность часто болеть зимой или беспокоят рецидивы герпеса, цистита и т. п., то полезно держать дома либо капсулы целебных японских грибов шиитаке, или «Витагмал» (производится из растения рода аралиевых) и коллоидное серебро для внутреннего употребления (концентрация на флаконе должна

быть указана 10. При малейших проявлениях простуды нужно использовать 3-4 дня подряд коллоидное серебро по 1 чайн.ложке в день, в течение минимум двух недель иммуномодуляторы типа шиитаке по 1 капсуле дважды в день или водный экстракт прополиса по 1 чайн.ложке в день или «Витагмал» по 15 капель в день утром. Эффективным будет укрепление иммунитета только в том случае, когда организм предварительно очищен и насыщен витаминами и микроэлементами. Не делая этого вовремя, вы обрекаете себя на неизбежность приема химических лекарств в остром состоянии. Буду честен, я сам в последние несколько лет

добился того, что болею по схеме: один день — дискомфорт, начинающийся насморк и т. п., сразу же начинаю активное натуральное лечение и в итоге провожу лишь один день с температурой и уже на следующий день работоспособен без риска осложнений. Таким образом, вся простуда может вполне укладываться в пару дней, практически «без отрыва от производства». Пару раз в год перебарывать вирусную инфекцию должен каждый. Это необходимая иммунитету тренировка. А вот укрепятся ли «мышцы» после такой тренировки или потом неделю потребуются отлеживаться, зависит от общего уровня Вашего здоровья.

# СУЩЕСТВУЕТ ВОДА, КОТОРАЯ МЕНЯЕТ ЖИЗНЬ В БУКВАЛЬНОМ СМЫСЛЕ СЛОВА...

Закончилось лето и самое время подвести итоги в отношении здоровья. Уже стало забываться, что жаркое лето выдалось не легче снежной зимы. Но, к сожалению, приходится признать, что здоровье многих людей действительно пошатнулось. Чего стоит хотя бы увеличение показателей смертности в 2 раза в самый жаркий период.

Сегодня говорим о самых неотложных и более экзотических способах заботы о своем здоровье в переломные периоды жизни, с нашим постоянным экспертом директором центра «Рецепты здоровья», Владимиром Соколинским.

Прежде всего, я бы советовал всем, как обычно провести очищение кишечника, печени и принимать витамины и микроэлементы перед зимой. Не устаю повторять, что в продуктах «из магазина» полезных веществ недостаточно, чтобы справиться с питерской экологией и уровнем городского стресса, замешанном на отвратительном климате.

В группу риска по снижению иммунитета также попадают те, кто путешествовал в жаркие страны этим летом. В не зависимости от нашего желания, удовлетворенности результатом отпуска и настроения, при перемещении с запада на восток со сменой часовых поясов всегда нарушается уровень антиоксидантной защиты и иммунитет. Кто посильнее — этого не чувствует. Остальные после возвращения еще три месяца могут сталкиваться с сосудистыми нарушениями, ослаблением защитных сил, риском обострения хронических заболеваний, роста спящих опухолей. Ездить конечно нужно, но с подстраховкой. Сейчас я с успехом рекомендую натуральный витамин Е (смесь токоферолов), натуральный селен и спирулину в таблетках для защиты от этих негативных процессов. Для себя даже добился, что после активного загара не «облезла» кожа, а для меня это чудо. До занятия натуропатией в молодости я до язв обгорал.

К слову, те кто привык зимой ходить в солярий для тонуса, также должны взять на вооружение натуральный токоферол. Принимать природный витамин

Е можно по 200 мг в день в течение месяца, затем по 100 мг еще 2 месяца. После чего в течение следующего квартала Вы будете под защитой от свободных радикалов, ускоряющих старение. Только ни в коем случае нельзя в такой дозировке пить дешевый химический токоферол из аптеки. Любителям солярия могу также посоветовать поискать в интернете информацию о креме после загара Алтай. Это буквально «новое слово». Поскольку он не просто увлажняет кожу, но и восстанавливает клетки.

Селен — также очень важный элемент защиты перед зимой. По данным анализов на микроэлементы по волосам, жесткий дефицит селена есть у большинства петербуржцев, анализ которых я видел. Связано это с почти полным отсутствием селена в нашей почве.

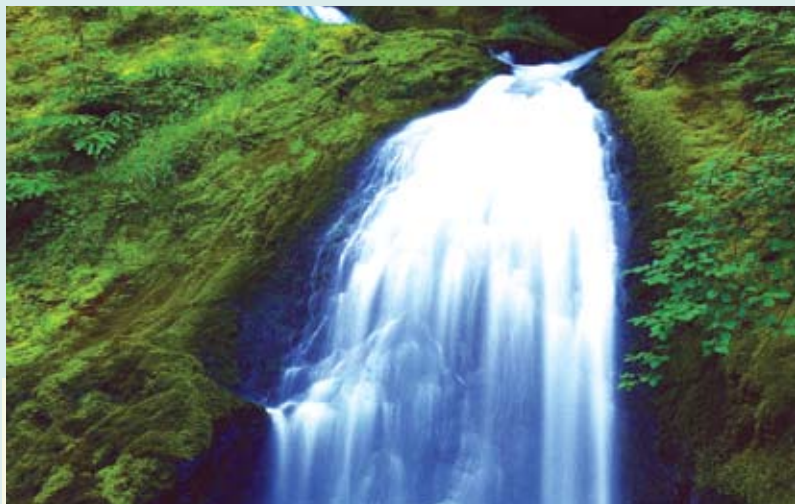
А селен, между прочим, один из самых важных элементов в профилактике опухолей и остеоартроза. В таблетке должно быть 50-75 мкг. Прием 2-3 месяца подряд.

Полезно попить самую что ни на есть русскую спирулину для восполнения других витаминов, микроэлементов и аккуратного приема йода. Его, кстати, по анализу на микроэлементы по волосам также очень мало у петербуржцев. Вместе с перегруженной печенью, дисбактериозом кишечника именно дефицит йода часто дает вялость, плохое настроение, сонливость, снижение иммунитета, чувство «зябкости».

Из своих последних разработок могу еще посоветовать

всем этой зимой есть «Талкан». Это перемолотые пророщенные зерна различных злаков — башкирская национальная еда. Дело в том, что в проростках помимо клетчатки содержится много витаминов группы В, а это — профилактика осенней депрессии и поддержка процес-

са естественного обновления клеток. Использовать «Талкан» очень просто — пару столовых ложек в день с кефиром или соком, или даже в готовую кашу. Продается «Талкан» в хороших универсамах и магазинах здорового питания, натуральных аптеках.



## «ПОТАЙНЫЕ МЕСТА», ГДЕ ЗДОРОВЬЕ ЖИВЕТ ТАК ЯВНО, БУДТО БЫ ТАМ ПРОПИСАНО

И наконец, о той самой воде, о которой сказано в названии материала. В этом году я в сотрудничестве с итальянским термальным курортом Монтекатини Терме впервые начал сопровождать посетителей нашего центра в Тоскану на источники, которые дарят людям долголетие с римских времен. Представьте себе маленький итальянский городок под Флоренцией, где, кажется, остановилось время. До поездки никто не верил мне, что увидит место, где средний возраст официантов, продавцов, сотрудников отелей, массажистов, других служащих — около 65 лет. И встретить в Монтекатини Терме за кассой в кондитерской 78-летнюю хозяйку или поймать взгляд бодрого пенсионера, оглянувшегося на представительницу противоположного пола — не редкость. Секрет этих людей в уникальной минеральной воде или точнее —

4 видах минеральной воды, поднимающихся в кран из которого мы наливаем воду, через яшму и приобретающих не только интересный минеральный состав, но и сверхтекучесть. Многие местные жители не только едят продукты, выросшие на такой воде, но и принимают ее 2-4 раза в год. Когда-то эти люди были для меня потрясением. Сегодня я рад, что имею возможность показать вам это «потайное место», где россиянин пока редкий гость в отличие от раскрученных Карловых Вар, Трускавца, источников Словении.

Весной, когда организм будет опять переживать очередной переломный период после зимы, вспомните о таком курорте как Монтекатини Терме и поищите в интернете предложения турфирм. Уверен, не разочаруетесь, запланировав именно на это время очередной отпуск.

Нутрициолог,  
Соколинский В. Е.



**НЕВСКАЯ ОПТИКА**  
ГАРАНТИИ КАЧЕСТВА

**ВИЖЕН СЕРВИС**

# европейские оправы



тел. 008  
[www.noptica.ru](http://www.noptica.ru)

от

# 299\*

руб.

\*Количество ограничено.

## ДВОЙНОЙ УДАР ПО АРТРИТАМ И АРТРОЗАМ!

Около 40 лет назад европейские ученые стали использовать для лечения суставов натуральные средства Глюкозамин и Хондроитин. Революционные изменения в лечении артритов и артрозов были зарегистрированы, когда Глюкозамин и Хондроитин объединили в один комплекс.

**ГЛЮКОЗАМИН** - жизненно необходимый строительный материал для хряща. Организм человека производит хрящ только тогда, когда глюкозамин имеется в достатке. Глюкозамин-сульфат обладает оптимальной, около 90%, биохимической всасываемостью, он лучше всего подходит для облегчения остеоартрита (подтверждено многочисленными клиническими исследованиями на протяжении четверти века).

**ХОНДРОИТИН** - полноценное питание и максимальная защита хрящей. Хондроитин-сульфат - компонент, имеющий первостепенное значение для лечения заболеваний суставов, он доказал целебную эффективность по регенерации хряща.

Пациенты и врачи часто задают вопрос: что является более эффективным в лечении остеоартроза - глюкозамин, хондроитин или их комбинация?

Специалисты после многолетней практики заявляют, что одновременное использование глюкозамина и хондроитина по стимулированию образования нового хряща и защите существующей хрящевой ткани является взаимоусиливающим. Длительные клинические исследования, проведенные во многих странах, подтвердили высокую эффективность комплексного препарата

и его полную безопасность для здоровья.

Рекомендуем обратить внимание на разработку Санкт-Петербургских специалистов - «Глюкозамин-хондроитиновый комплекс», производимый компанией «Фармакор Продакшн». «Глюкозамин-хондроитиновый комплекс» - оптимальное соотношение Глюкозамина сульфата и Хондроитина сульфата, рекомендован для длительного применения, действует на причину заболевания и при этом не влияет на другие органы и системы организма человека. В производстве «Глюкозамин-хондроитинового комплекса» используется только высококачественное сырье, осуществляется многоступенчатый поэтапный контроль качества.

Спрашивайте в аптеках!

**003**



Сан. эпит. 77.99.20.919.5.000901.06.04  
от 02.06.2004  
РОСС RUAE29.B05902 от 16.05.2008 г.

Уточните возможные противопоказания.  
Не является лекарственным средством.