

# PRO ЗДОРОВЬЕ

в СПб

ноябрь - декабрь/2010/



СТР. 2 - 3

ТЕМА НОМЕРА:

## **ПРОСТУДА, ОРВИ И ГРИПП**

- 4.** Очищение сосудов. **5.** Нюансы отбеливания (вопрос-ответ).  
**6-7.** Кто виноват в повышенном уровне холестерина? **8.** Бессонница.  
Советы специалиста. **9.** Почему у нас не получается избавиться от  
остеохондроза. **10.** Почему происходит гормональный сбой?  
**15.** Головная боль - визитная карточка шейного остеохондроза.

# ПРОСТУДА, ОРВИ И ГРИПП: ПЕРЕЖДАТЬ ИЛИ ПРОТИВОСТОЯТЬ?

В ноябре – декабре о простуде, ОРВИ и гриппе мы будем слышать всё чаще – наступает период эпидемического подъема этих заболеваний. Врачи сетуют: большинство петербуржцев относятся к ним как к неизбежности, которую требуется просто пережить. Как показывает практика, такая пассивность наказуема – риск заболеть резко возрастает. Что же делать?

## Капли, ванночки, платочки...

С простудой всё понятно: о себе она обычно напоминает насморком – дело весьма распространенное. Правда, мало кто имеет четкое представление о разновидностях насморка. Самый распространенный – острый ринит (острое воспаление слизистой оболочки носа): после ощущения сухости, жжения и слезотечения нос начинает «течь». Возбудители такого насморка – микробы и бактерии. Через 2–4 дня выделения из носа уменьшаются, но полное выздоровление наступает лишь спустя 1–2 недели. Защитницей же организма от острого ринита выступает наша иммунная система, помочь которой мы должны сами: полноценный сон, разнообразное богатое витаминами питание, прогулки на свежем воздухе.

С обычным насморком часто путают аллергический ринит. На аллергическую природу насморка может указать отсутствие каких-либо выделений при ощущении полной заложенности носа. Причиной может быть бактериальная или вирусная инфекция. Другой вариант – сенная лихорадка, вызванная попаданием в нос пыльцы растений (при этом обычно воспаляется слизистая оболочка глаз – конъюнктивит). Еще одно отличие от простудного насморка – частые обострения без повышения температуры тела.

В осенне-зимний период чаще всего приходится иметь дело именно с простудой, симптомом которой является острый ринит. Выбор аптечных средств борьбы с ним нынче весьма широк и в нынешних условиях определяющим фактором зачастую выступает цена того или иного «анти-насморкового» препарата. Кроме того, при насморке рекомендуется пользоваться одноразовыми бумажными платками – обычные из ткани

только будут концентрировать микробы-разносчики на своей поверхности и только отсрочат выздоровление.

**По словам доктора медицинских наук, профессора Елены Лесиовской,** всегда лучше перед походом в аптеку посоветоваться с врачом – он порекомендует средство с учетом индивидуальных особенностей вашего организма. Но однозначно можно сказать, что длительно применять препараты от насморка не стоит – они ведь не лечат заболевание, а лишь снимают его симптомы. Также нужно внимательно изучить инструкцию – практически каждое из средств имеет противопоказания. Другое дело комплекс очищающих и питающих носоглотку процедур. Его рекомендуется проводить в течение двух месяцев, а часто болеющим лучше вообще не прерывать курс очищений. В такой комплекс входит промывание носа, полоскание рта, горла, закапывание питательного масла, жевание живицы хвойных деревьев.

Вообще нужно стараться ликвидировать насморк в самом зародыше – едва почувствовали какой-то дискомфорт в носу. Если на улице промокли ноги или состояние, что называется, предпростудное, то лучше сделать горячую ванночку для ног и лечь в постель. Одновременно стоит выпить 1–2 стакана чая из цветков липы – двойное действие не замедлит сказаться на вашем самочувствии.

Если насморк все же начинается и появляется першение в горле, попробуйте использовать следующее средство. Смешайте морковный или свекольный сок с медом в пропорции 1:1 и принимайте по 1–2 столовые ложки три раза в день.

## Чтобы не кашлять

Известно, что простуда (равно как и грипп, о котором пойдет

речь дальше), покидая организм, нередко одаривает его такой неприятностью, как кашель. Он отнюдь не так безобиден, как на первый взгляд кажется: длительный и сильный кашель приводит к систематическому повышению внутригрудного и внутрибронхиального давления, в результате чего может развиться эмфизема легких (патологическое увеличение их объема, сопровождающееся серьезными нарушениями дыхания). Не лучшим образом постоянный кашель отражается на кровеносной системе, способствуя появлению легочной сердечной недостаточности.

Различают сухой кашель и влажный, с выделением мокроты. При респираторных заболеваниях он обычно периодический, сначала, как правило, сухой, а затем постепенно переходящий во влажный. Это своеобразный защитный механизм, который подавлять не следует, так как с ним из организма уходит мокрота (помогут этому процессу теплые водяные ингаляции с добавлением ментола или эвкалиптового масла).

Разобраться в конкретных причинах появления кашля может лишь врач, который и назначит соответствующее лечение тем или иным препаратом. Ведь при сухом, раздраженном кашле и при выделении вязкой мокроты применяются разные лекарства. Кроме того, при кашле прекрасно помогает «зеленая аптека»: отвары и настои мать-и-мачехи, подорожника, солодки, душицы, алтея, термопсиса, фиалки трехцветной, чабреца.

Особую осторожность следует соблюдать хроническим больным легочного профиля. Если у здорового человека при простуде появляется насморк, кашель, в худшем случае острый бронхит, то у больного с хроническими легочными заболеваниями любая даже самая легкая вирусная инфекция вызывает ухудшение

деятельности сердца. Поэтому иногда бывает, что явных видимых причин нет – человек не переохлаждался, не болел, сидел дома, но все равно так или иначе контактировал со здоровыми переносчиками инфекции – и вдруг у него ослабление деятельности сердца из-за тех вирусов, которые воздействуют на сердечную мышцу.

## И грипп тоже о себе напомнит

Правильно поступили те, кто побеспокоился о прививке против него. В Петербурге запланированная вакцинация горожан завершается в третьей декаде ноября – еще есть время. По словам начальника эпидемиологического отдела управления Роспотребнадзора в Санкт-Петербурге Олега Паркова, в рамках нацпроекта «Здоровье» будет привито около одного миллиона человек. В первую очередь, вакцинация против гриппа была организована детям дошкольного и школьного возраста, людям старше шестидесяти лет, а также страдающим хроническими соматическими заболеваниями, медработникам, работникам образования, транспорта, сферы обслуживания. Кроме того, 13 миллионов рублей было выделено на закупку противогриппозной вакцины за счет бюджетов районных администраций, средств промышленных предприятий и компаний. Ежедневно в городских прививочных кабинетах проходят иммунизацию до 30 тысяч петербуржцев. Для создания прочной иммунной прослойки населения в северной столице должно быть привито около 1,1 млн. человек или 25 % населения. **Подъем заболеваемости гриппом ожидается к концу ноября – началу декабря.**

В то же время медики предостерегают от излишнего использования антибиотиков при гриппе и ОРВИ. Особенно у





Профессор  
Елена Лесиовская

Профессор  
Михаэль Попп

Профессор  
Алексей Соболев

детей. На прошедшей в ноябре в Петербурге международной конференции «Современные возможности в лечении острых респираторных вирусных инфекций у часто болеющих детей» назывались довольно красноречивые цифры. Так, по словам немецкого профессора Михаэля Поппа, несмотря на то, что назначение антибиотиков при вирусной инфекции имеет смысл лишь в том случае, если развились осложнения (т. е. присоединилась бактериальная инфекция), детям их прописывают. Предпочтение стоит отдавать растительным препаратам, предназначенным для детей. Они отличаются высокой эффективностью и почти не вызывают побочных эффектов.

**Эксперты НИИ педиатрии РАМН полагают, что в России лишь 6-8 % процентов детей, болеющих ОРВИ, действительно нуждаются в антибиотиках.** Тем более, что дети в среднем 5 раз в год заболевают вирусными инфекциями дыхательных путей. «Нам необходимо изменить наши подходы, иначе мы рискуем способствовать распространению резистентности к антибиотикам среди наших детей. Особенно опасна ситуация, когда дети будут действительно нуждаться в антибиотиках, а медикамент не поможет», - **считает главный аллерголог Ленинградской области и СЗФО доктор медицинских наук профессор Алексей Соболев.**

Если же прививка не сделана, то стоит подумать о профилактических препаратах против гриппа и витаминов. Если есть личный автомобиль, то несмотря на зимние дороги и пробки пересядьте на него – заражаемся мы в основном в общественном транспорте. Олег Парков привел простой пример: в час пик в метро хватят двух больных гриппом, чтобы инфицировать весь вагон. «Безлошадным» можно посоветовать, находясь в метро, в салоне автобуса, троллей-

буса или трамвая, прикрывать рот и нос шарфом. Вообще в период эпидемии стоит избегать рынков, магазинов, повременить с посещением различных массовых зрелищ.

**Если же у вас раскалывается голова, ломит мышцы и суставы, тело как ватное, температура подошла к 39 градусам, в горле першит, нос заложен – это грипп.** Сразу в постель – нужно отлежаться хотя бы неделю. Вызвать врача. К сожалению, четверть больных обращаются за медпомощью на 2-4-й день, 41 % - через 4-7 суток. Тут уж медики бессильны предостеречь осложнения, из которых по статистике примерно 38 % приходится на пневмонию, 15 % на бронхит и еще 18 на его обострения.

Побольше пить - не менее 2 литров жидкости в день. Аппетита обычно нет и не нужно заставлять организм тратить энергию на переработку пищи – лучше пусть все силы будут брошены на уничтожение вирусов. Обязателен прием витаминов, особенно С, цитрусовых. По чаще проветривайте помещение и, как уже говорилось, отдавайте предпочтение одноразовым бумажным носовым платкам.

**Врачи рекомендуют не увлекаться жаропонижающими средствами.** Принимать их можно не дольше 3-5 дней, запивая большим количеством воды. При температуре лучше использовать проверенные народные средства: растирание тела водкой или наполовину разведенным водой 3%-ным уксусом; обильное питье. В особенности прекрасного жаропонижающего напитка: по рецепту обычного чая заварить 2 столовые ложки сухих или извлеченных из варенья ягод малины, 4 ст. ложки листьев мать-и-мачехи, 3 ст. ложки подорожника, 2 ст. ложки душицы. Более конкретные индивидуальные рекомендации даст врач.

**Подготовил Олег Николаев**

**АПТЕКА НЕВИС**  
АПТЕКИ С БЕРЕГОВ НЕВЫ  
400 ТОВАРОВ ПО СУПЕР-ЦЕНЕ  
Бесплатная справочная служба аптечной сети:  
(812) 703-45-30  
+7-911-242-03-03  
ищите знак «СУПЕР-ЦЕНА» на упаковке  
Цены на данные товары действительны в аптечной сети «АПТЕКА НЕВИС» до 15 января 2011 года

**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
Желчь 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
Мотилиум 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
Спангин аэрозоль фл. 30мл .....	149
Стоптуссин-фито сироп 100мл(при кашле) .....	84
Фарингосепт №20(при боли в горле) .....	59
Фебродид 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 Либери 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



# ОЧИЩЕНИЕ СОСУДОВ

В прошлых номерах мы говорили с вами об очищении толстого кишечника и печени. Теперь пришла очередь поговорить об очищении сосудов. По правде говоря, очищение сосудов – это весьма условное понятие. Это ведь не трубы с накипью, которые мы собираемся почистить при помощи ершиков и щеточек.

**Сосуды – это эластичные трубочки, по которым бежит наша кровь.**

По артериям кровь движется от сердца к органам, по венам – от органов к сердцу. Между артериями и венами находятся капилляры. Капилляры – это тончайшие кровеносные сосуды, стенка которых состоит из одного слоя клеток. Именно в капиллярах происходит передача кислорода тканям и переход из тканей обратно в кровь углекислого газа и отработанных веществ. Чтобы мы были здоровы, наши сосуды должны быть целыми, эластичными и хорошо проходимыми внутри. Если нарушается целостность сосуда, то происходит кровотечение. Это в считанные минуты может привести человека к смерти. Если сосуды теряют эластичность – то это приводит к развитию гипертонии. У людей с повышенным давлением сосуды из мягких эластичных трубочек становятся довольно плотными и хрупкими трубками. А вот тогда наши сосуды становятся плохо проходимыми изнутри – мы говорим об атеросклерозе.

Говоря об очищении сосудов, мы, в первую очередь, будем иметь в виду именно атеросклероз.

Об атеросклерозе мы слышим постоянно. И там где прозвучало слово атеросклероз, обязательно услышишь про холестерин.

Вот об этом и стоит поговорить. Атеросклероз на сегодняшний день признан «убийцей номер 1» в мире. Именно от болезней, вызванных атеросклерозом, погибает наибольшее количество людей. Наибольшее количество ученых связывает развитие атеросклероза с повышенным уровнем холестерина в крови. Объяснение простое, так как атеросклеротические бляшки состоят, в основном, из холестерина, значит в их появлении виноват именно холестерин. Отчасти это утверждение верно. Но далеко не у всех людей с атеросклерозом имеется высокий уровень холестерина. Известно, что люди, которые постоянно не едят и не употребляют в

пищу ни мяса, ни жира животного происхождения страдают атеросклерозом в выраженной форме. Обвинить один холестерин в развитии атеросклероза это все равно, что обвинить автомобиль в появлении пробок на дорогах. Пробки состоят из машин, значит надо бороться с машинами. И это, вроде, похоже не правду. Не будь машин, и пробок бы не было. Но как современный город не может обойтись без машин, так и человек не может обойтись без холестерина.

Как всегда, истина где-то посередине. Несомненно, высокий уровень холестерина вреден, но и о других причинах атеросклероза не стоит умалчивать. А они есть.

**Вот еще две большие причины развития «болезни века»:**

**1. Стресс.** Звучит просто, но что такое стресс и как с ним бороться? Стресс – это древняя реакция организма на любую опасность. При стрессе запускаются механизмы, позволяющие человеку в краткое время мобилизовать большие энергетические ресурсы, для того чтобы либо убежать от опасности, либо драться за свою жизнь. В кровь выбрасываются гормоны (адреналин и глюкокортикоиды). Эти гормоны, мобилизуя энергию, приглушают все остальные процессы в организме. И самое главное, глюкокортикоиды снижают наш иммунитет. Если бы мы не жили в цивилизованном обществе, то мы бы в случае стресса либо убежали бы, либо дрались, либо выплескивали свою агрессию на противника. Но в современном обществе такое поведение будет предосудительным. И мы себя сдерживаем, а гормоны, все равно делают свое дело. В результате мы получаем в ответ на стресс резкое снижение иммунитета. Наверное, вы уже сами замечали, что после серьезных переживаний на губе нередко появляется герпес. Вирусы герпеса живут с нами в спящем состоянии, и как только уровень иммунитета снижается, герпес просыпается и образует язвочки в своих

«любимых» местах. Уже доказано, что такие язвочки могут образовываться не только на губах, но и внутри нашего организма, а именно внутри артерий. Как только такая язвочка появляется внутри сосуда, организм пытается ее срочно заделать. И именно холестерин является тем материалом, которым накладывается этот «пластырь» изнутри сосуда. И этот «пластырь» и становится той самой атеросклеротической бляшкой, которая и сужает просвет сосуда.

**2. Аминокислота гомоцистеин.** На эту аминокислоту ученые обратили свое внимание еще в 1969 году. Но сначала ей не придали большого значения. В норме, она не должна появляться. Гомоцистеин возникает в нашем организме в процессе метаболизма другой аминокислоты – метионин. Это промежуточный продукт, который при высоких концентрациях способен поражать внутреннюю выстилку сосудов. Для того, чтобы гомоцистеин побыстрее превратился обратно в метионин у нас должно быть в достаточном количестве витаминов группы В и фолиевой кислоты. Причем достаточный уровень этих витаминов должен быть постоянно. Достаточно повысится уровень гомоцистеина даже на короткое время, как он будет проявлять свое токсическое действие на сосуды.

Таким образом, проблема чистки сосудов превращается в задачу по поддержанию сосудов в чистоте.

Для этого нужно работать по трем направлениям:

1. поддержание уровня холестерина в пределах нормы

2. нейтрализация последствий стрессовых реакций, а именно укрепление иммунитета

3. поддержание достаточного уровня витаминов группы В и фолиевой кислоты в организме.

Для поддержания уровня холестерина в крови нужно соблюдать простые правила. Не переедать, не увлекаться жирными продуктами, регулярно чи-

стить свою печень, не допускать повышения массы тела. Просто сказать – не просто сделать. Но в этих рекомендациях ничего нового нет. Об этом вы и так уже читали и слышали с экранов телевизора. Поэтому перейдем к рекомендациям, о которых не часто можно услышать.

Для подъема иммунитета нужно следить за чистотой своего толстого кишечника. Именно в толстом кишечнике находится большое количество лимфоидной ткани, которая имеет прямое отношение к нашему иммунитету. Не случайно в продаже появилось огромное количество кисломолочной продукции для укрепления иммунитета. Она вся влияет на состояние толстого кишечника. Не лишним будут добавки, содержащие полисахаридные комплексы из грибов шиитакэ, либо препараты на основе разрушенных инактивированных бактерий, так называемые иммуномодуляторы.

Для того, чтобы не допускать подъема уровня гомоцистеина в крови мы просто обязаны каждый день в пищу употреблять зеленые салаты. Лучше всего, если это будет сырой шпинат. Годится любая зелень: петрушка, сельдерей, обычный салат, рукола и т.д. В листьях зелени находятся все те вещества, которые не дают повыситься уровню гомоцистеина в крови. Вспомните о горцах-долгожителях. Конечно горный воздух и чистая вода – это хорошо, но не забывайте, о том, что в культуре стран с долгожителями всегда в диете присутствуют зеленые листья салата, лука, петрушки, шпината и тому подобное.

**В итоге, если мы хотим поддерживать свои сосуды в чистоте, то должны работать по трем направлениям: поддерживать уровень холестерина (забота о печени), поддерживать иммунитет в порядке (забота о толстом кишечнике и профилактический прием иммуномодуляторов), постоянно включать в свой рацион зелень. Вот и все.**

**Врач Ивченков П.В.**



**Вопрос:**

В чем преимущества химического отбеливания перед лазером. Каковы особенности, какое отбеливание самое бережное и эффективное? Как отбелить зубы дома?

**Василий Ланкис, 28 лет, Санкт-Петербург**

**Ответ:**

Вы хотите, чтобы пожелтевшие от кофе и сахара зубы снова заблестели природной белизной, но не знаете, как поступить: отбелить зубы самостоятельно или сдать на милость стоматолога? Есть над чем призадуматься. Домашнее отбеливание зубов обходится

# НЮАНСЫ ОТБЕЛИВАНИЯ

придется потом мучиться из-за чувствительности зубов, когда невозможно съесть холодное мороженое или выпить горячий глинтвейн. Если вы все же решитесь ЭТО сделать дома то вот лучшие профессиональные домашние системы отбеливания.

Weekender – система на основе слабой концентрации перекиси

и сразу же наносите на зубы, а затем обрабатываете её светом. Так состав проникает глубоко в структуру зубов и под действием лампы бережно их отбеливает.

Решили доверить отбеливание специалисту? Отлично, но вначале стоматолог предложит Вам провести процедуру airflow. Врач направляет на зубы водный раствор соды и песка под давлением. Это простой способ очистить зубы и отбелить на тон. А если эмаль хрупкая, её нужно будет еще и укрепить фтором. Еще один повод отбеливать под присмотром – дефекты зубов. К примеру, отбеливание депульпированных зубов проводится только в клинике с таким расчетом, чтобы цвет мертвого зуба при отбеливании совпал с остальными.

Самый простой способ отбеливания, который может провести специалист – химическое отбеливание, в основе которого действие кислорода на пигментированные ткани. Процесс прост: стоматолог готовит Вам каппы, заполняет их гелем и надевает их на зубы. Если применять каппы дома, зубы могут отбеливаться неравномерно, а трещинки эмали, пломбы в местах кариозных полостей начинают болеть. Вот почему важно работать над зубами под присмотром стоматолога – врач следит за ходом лечения и корректирует его.

Более эффективный способ – лазерное отбеливание. Для этой процедуры нужно лишь нанести на зубы гель, содержащий перекись водорода и «засветить» каждый зуб лазерным лучом. По две минуты воздействия на зуб, и вся улыбка спит белизной. Процесс практически безболезненный, правда во время процедуры зубы покалывает, но зато после процедуры отбеливания, зубы не становятся чувствительными. Можно спокойно пить горячий чай или есть мороженое, эффект лазерного отбеливания сохраняется несколько лет.

Если Вы боитесь отбеливающих растворов, разрушающих чувствительные зубы, соглашайтесь на бережное ультразвуковое отбеливание зубов. На сегодняшний



дешевле, но стоит переборщить с отбеливанием, как зубы становятся пористыми и тусклыми, ведь только специалист может придать зубам ровную и естественную белизну без вреда для эмали. Но услуги специалиста и стоят дороже.

Если и решаться на домашнее отбеливание, то только с профессиональными системами, подобранными стоматологом. А недорогими аптечными гелями для зубов пусть пользуются те, кому себя не жалко. Это им, а не вам

водорода. Все дело в запатентованной технологии – осветляющий гель проникает глубже, а молекулы кислорода распадаются дольше. Система Weekender осветляет зубы на 8 тонов, но при этом действует только на пигментную бляшку, а сами ткани зуба остаются нетронутыми.

Отбеливание зубов white light home – еще один способ самостоятельного отбеливания. В основе способа – двухкомпонентный гель, Вы готовите смесь

РЕКЛАМА



**Дентал Офис**  
качественная стоматология  
по разумной цене

---

**50% скидка**  
на стоматологию  
до 20.12.10

---

+7-911-2979888, 4935788  
ул.Ропшинская 25

БЕЗ ОБЕДА И ВЫХОДНЫХ

<http://vkontakte.ru/club3275560>

Лицензия № -78-01-000483 от 19.12.2008

день один из лучших методов отбеливания зубов. Риск минимальный, зато эффект просто удивительный – отбеливание на пять тонов за десять минут. Стоматолог наносит на зубы гель, а затем под действием ультразвука гель начинает выделять кислород и тем самым бережно осветляет эмаль. Причем, бережно не только для эмали – пациент во время процедуры не испытывает никакой боли и даже покалываний, обычных для отбеливания. В связи с тем, что ультразвук используется для удаления поверхностных отложений, можно предположить, что данный вид отбеливания больше относится к профессиональной гигиене полости рта, чем к классическому глубокому отбеливанию эмали. Но все же пациенты бывают приятно удивлены, когда выясняется, что эстетические свойства зуба, а точнее, степень его цветности уменьшается на несколько единиц только за счет ультразвуковой обработки поверхности.

*На вопрос отвечала  
управляющая клиникой  
«Дентал Офис»,  
Калистратова Татьяна,*



# КТО ВИНОВАТ В ПОВЫШЕННОМ УРОВНЕ ХОЛЕСТЕРИНА?

Чем выше уровень холестерина в крови, тем выше риск внезапной сердечной смерти. Об этом сегодня знают даже школьники. Если добавить сюда еще и риск инсульта, то картина будет более полной. Умирать никому не хочется, особенно в молодом возрасте.

А инфаркты и инсульты все молодеют и молодеют. Теперь уже никого не удивишь тем, что в 30 лет у кого-то случился сердечный приступ или мозговой удар. Хотя уже пора бить тревогу. И это не пустые слова. Только в России инсульты случаются у 450 тысяч человек. В течение первого года, в результате перенесенного инсульта погибает половина этих людей, 42% остаются инвалидами на всю жизнь и только 8% восстанавливаются и возвращаются к работе. А только от инфарктов погибает 1300 000 человек в России. Если объединить вместе, то инфаркты и инсульты составляют более 52% причин смерти у нас в стране. Медицинское сообщество нашло главного виновного в таком положении вещей. Имя ему – холестерин!

Но это не совсем верно. Холестерин – это не убийца с большой дороги. Это вещество, которое организм сам и вырабатывает. Но если его уровень становится очень высоким, то он вызывает развитие атеросклероза, который и приводит к сужению сосудов и является основной причиной развития инфарктов и инсультов. Если быть корректными, то не сам холестерин в ответе за все эти

заболевания, а его высокий уровень в крови. А то так мы можем договориться и до того, что вода и кислород опасны. В воде человек запросто может утонуть, а если давать дышать одним только кислородом, то это тоже до добра не доведет.

А вот с тем, что высокий уровень холестерина опасен, мы спорить не станем. Тем более, что это факт уже доказан тысячами исследований. Мы хотим выяснить, почему это уровень повышается и кто, точнее, что, в ответе за это?

## Давайте разберемся

Холестерин (C<sub>27</sub>H<sub>46</sub>O) природный жирный (липофильный) спирт, содержащийся в клеточных мембранах всех животных организмов. Нерастворим в воде, растворим в жирах и органических растворителях. Около 80 % холестерина вырабатывается самим организмом (печенью, кишечником, почками, надпочечниками, половыми железами), остальные 20 % поступают с пищей. В организме находится 80 % свободного и 20 % связанного холестерина. Холестерин обеспечивает стабильность клеточных мембран в широком интервале температур. Он необходим для выра-

ботки витамина D, выработки надпочечниками различных стероидных гормонов, включая кортизол, кортизон, альдостерон, женских половых гормонов эстрогенов и прогестерона, мужского полового гормона тестостерона, а по последним данным — играет важную роль в деятельности синапсов головного мозга и иммунной системы, включая защиту от рака.

Обращаю ваше внимание не тот факт, что 80% холестерина синтезируется внутри нас! И если мы потребляем много холестерина с пищей, то принципу отрицательной обратной связи, количество вырабатываемого холестерина в организме уменьшается. Отсюда следует другой вывод, яйца есть можно!

В яйцах содержится не только холестерин, которым нас пугают каждый день, но и лецитин. А вот без лецитина холестерин может надеть бед. Мы перестали употреблять в пищу яйца. Холестерин от этого меньше не стал, так как и без яиц его у нас в достатке, а вот лецитином мы себя обделили. Именно лецитин в содружестве с желчными кислотами отвечает за то, чтобы холестерин оставался

растворенным и не выпадал в осадок.

Но это так, к слову. А нам нужно добраться до правды. Почему же уровень холестерина повышается? Ведь если яйца не виноваты, то надо срочно найти истинного виновника.

А далеко ходить и не надо. Это печень! Наша печень. Именно она производит основное количество холестерина, именно в ней из холестерина образуются желчные кислоты. Кстати, в норме, на синтез желчных кислот печень должна тратить 80% всего нашего холестерина. Это нам надо запомнить. Именно в печени образуются липопротеиды. Это такие вещества, которые доставляют холестерин к органам и тканям. Сам по себе холестерин в воде не растворяется и поэтому в крови может транспортироваться только при помощи этих самых липопротеидов. А они бывают разные. Большие и рыхлые – их называют липопротеиды низкой плотности, и маленькие и плотные – липопротеиды высокой плотности. Большие и рыхлые – «плохие» липопротеиды. Считается, что их высокий уровень способствует быстрому развитию

## Экстракт бессмертника Зифлан

Одним из самых лучших лекарственных растений для помощи своей печени является бессмертник песчаный. Еще в древности люди обратили внимание на его ярко желтые цветы. Они интуитивно решили, что желтые цветочки помогут при болезнях печени. И действительно, современная наука подтверждает эту народную мудрость. В цветках бессмертника есть все, что необходимо нашей печени: флавоноиды – изосалипурпозид и рутин, которые нормализуют состав желчи, заставляя печень производить достаточное количество желчных кислот; смоляные кислоты, которые уничтожают бактерий в желчных



путях и выгоняют лямблий; горечи для нормализации работы клеток печени и поджелудочной железы; естественные спазмолитики, которые снимают симптомы дискинезии желчных путей (боли в правом подреберье).

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

Врач Ивченков П.В.

Спрашивайте Зифлан в аптеках города  
Справки по телефону: 740-54-72, 003  
[www.npkfarm.ru](http://www.npkfarm.ru)

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ РЕКОМЕНДОВАНА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА. РУ 77.99.23.3.У.1534.8.04 от 19.08.2004



атеросклероза, а вот маленькие и плотные липопротеиды – «хорошие». Чем их больше, тем риск развития инфаркта и инсульта ниже. Но, опять повторяюсь, и те и другие образуются в печени. Пока печень работает правильно, уровень холестерина будет нормальным, и ни за какой атеросклероз можно будет не беспокоиться.

Вдумайтесь! С чего все начинается. С печени. Подумаешь, печень! Где она, а где сердце и сосуды? Но если печень начинает производить недостаточное количество

протеиды состоят из жира и белка. От этого название: липо – жир, протеид – белок. Жир легкий, но объемный, белок тяжелый и плотный. В плохих липопротеидах много жира и мало белка. Жир легче синтезировать, чем белок. Для синтеза белка мы нуждаемся в белковой пище, а именно в незаменимых аминокислотах, которые, в частности, мы могли бы получать, поедая яичный белок (опять я за яйца взялся!), или просто из постного мяса или рыбы. Я не имею в виду колбасу и сосиски, которые состоят из жира и соли. То есть если мы любим жирную пищу, то у нас будут в избытке плохие липопротеиды и в недостатке хорошие.

Не углубляясь в дебри, скажу. На соотношение липопротеидов мы должны влиять своим рационом. Не буду приводить подробных диет. Достаточно знать, что если мы едим много жира и мало белка, то наша печень будет работать нам во вред. Не ешьте колбасу и сосиски, лучше отварите кусок говядины. Это и вкуснее, и дешевле, и полезнее. Не увлекайтесь жирными шашлыками. Ну не русская это еда! Да и на Кавказе шашлык готовят не из жирной свинины, а из баранины. А у баранов жир другой – бурый. Он не опасен для нас. И жареная курица! Вот – это настоящая напасть. Любите курятину, так варите ее. Не жарьте! В куриной коже столько жира, что печень от него просто захлебнется. Подумайте, что жаренная куриная ножка сегодня обернется инфарктом завтра.

Но диетой мы решим только половину задачи. Высокий уровень холестерина пока что еще не снизился. Для его снижения мы должны привлечь печень на свою сторону. Надо сделать так, чтобы она возобновила производство желчных кислот в прежнем объеме. Именно на синтез желчных кислот мы и пустим весь лишний холестерин. Чтобы заставить клетки печени вырабатывать нормальное количество желчных кислот мы можем прибегнуть к помощи фитотерапии. Для этой цели подойдет бессмертник, курурузные рыльца, листья березы и др.

**Врач Ивченков П.В.**



желчных кислот, то остается много неиспользованного холестерина. Часть его выпадет в осадок в желчном пузыре и наградит своего хозяина желчными камнями, а другая часть отправится в сосудистое русло и отложится в виде атеросклеротических бляшек в артериях сердца и головного мозга. Если печень станет меньше производить хороших липопротеидов, и будет производить много плохих, то это еще больше ускорит процесс образования атеросклеротических бляшек. Поэтому забота о печени – это забота о своей жизни.

Мы с вами очертили два главных направления: холестерин и желчные кислоты и липопротеиды хорошие и плохие.

Начнем с липопротеидов. Чем «плохие» отличаются от «хороших», и можем ли мы влиять на то, какие именно липопротеиды будет производить наша печень? Липо-

## КРЕЙТ Бандажи после мастэктомии

Бандаж разработан специально для женщин, перенесших операцию по удалению груди. Обеспечивает необходимую степень фиксации послеоперационного шва, защищает его от нежелательного воздействия (травмирования), способствует быстрому заживлению послеоперационного рубца.



Применяются во время реабилитационного периода после мастэктомии.

- ускоряют заживление послеоперационных ран
- обеспечивают лучший отток крови, лимфы
- уменьшают отеки и снижают болевые ощущения

**Спрашивайте в аптеках города**

www.kreitspb.ru  
e-mail: spb@kreitspb.ru

тел/ф: (812) 313-68-58  
(812) 313-68-56

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

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ РЕКОМЕНДОВАНА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА

Духи и шампуни с феромонами **Доктор Вилш**

Специально для продажи в аптеках выпущены духи и шампуни с феромонами

VILSHI VILSHI =

Спрашивайте в аптеках: **АПТЕКА НЕВИС**

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

ТОЛЬКО В АПТЕКАХ

ТОЛЬКО ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

ДЛЯ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ПРОТИВОПОЛОЖНОГО ПОЛА

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

ЛИЦЕНЗИЯ № 99-02-004329 от 21 АПРЕЛЯ 2006 г.

## 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



# БЕССОННИЦА

Сон - неотъемлемая часть нашей жизни, более того, на сон приходится примерно одна треть жизни. Но сон – это не просто отдых, во время сна в головном мозге и в организме человека протекает целый ряд сложных процессов. Именно поэтому от качества сна зависит очень многое – наша работоспособность, дневное самочувствие, настроение, поведение.

## Процесс сна можно разделить на несколько стадий:

**Стадия I** - стадия засыпания; характеризуется дремотным состоянием с полусонными мечтаниями, нередко с абсурдными мыслями, снижением мышечной активности.

**Стадия II** – чуткий сон, сопровождается снижением мышечной активности, замедлением частоты сердечных сокращений, снижением давления и температуры тела. В эту стадию повышены пороги восприятия, человека легко разбудить.

**Стадии III и IV** - глубокий сон. В эту фазу мы видим большую часть сновидений, но мы почти ничего из них не помним.

Стадии с I по IV вместе называются медленным сном, считается, что эти стадии важны для восстановления энергозатрат. Во время этих фаз в организме вырабатываются гормоны пролактин, мелатонин, соматотропный гормон; происходит загрузка долговременной памяти.

Стадия V - быстрый сон, или фаза сновидений. Эту фазу так же называют REM-фазой – то есть фазой быстрого движения глаз. Эта фаза напоминает состояние бодрствования, так как она сопровождается вегетативной активацией – колебаниями артериального давления, учащенным пульсом, изменением ритма дыхания. Хотя в этой стадии человек находится в полной неподвижности, вследствие резкого падения мышечного тонуса, могут наблюдаться периодические мышечные подергивания. Если в это время разбудить спящего, то в 90 % случаев можно услышать рассказ о ярком сновидении. Предполагают, что быстрый сон обеспечивает функции психологической защиты, переработку информа-

ции, её обмен между сознанием и подсознанием.

Здоровый взрослый человек за ночь проходит через 4-6 таких циклов, каждый из которых длится приблизительно 90-100 минут. Фаза быстрого сна от цикла к циклу удлиняется, а глубина сна снижается. Быстрый сон прервать труднее, чем медленный, хотя именно быстрый сон ближе к порогу бодрствования. В связи с тем, что в эту фазу сна происходит «вегетативная буря», пробуждение в эту фазу может сопровождаться приступом страха.

Нарушения сна представляют собой одну из наиболее частых жалоб, заставляющих больных обращаться к врачам различных специальностей, в первую очередь — к неврологам и терапевтам. По разным данным, нарушениями сна страдают от 4 до 45% взрослого населения. Каждый человек нуждается в разной продолжительности сна, в среднем для взрослого человека норма ночного сна — 7-8 часов, хотя колебания от этой нормы довольно широки. Некоторые люди чувствуют себя отлично после 5-6 часов сна, другим же требуется 9-10 часов.

Однако не все пациенты, жалующиеся на бессонницу, действительно страдают от отсутствия сна. Очень часто, особенно в пожилом возрасте и при некоторых психических заболеваниях, развивается так называемая «агнозия сна» - когда объективно человек спит, но не осознает этого. Кроме того, практически никогда не бывает такого, чтобы человек вовсе не спал больше нескольких суток – ведь, как говорилось выше, сон играет очень важную роль в восстановлении организма. Именно поэтому термин бессонница в последнее время в литературе используется редко, чаще говорят об «инсомниях».

Инсомнии - это неоднород-

ная группа нарушений сна, в структуре которой выделяют:

- пресомнические расстройства: затруднение засыпания;
- интрасомнические расстройства: ночные пробуждения, трудности засыпания после них и ощущение недостаточно глубокого сна;
- постсомнические расстройства: ранние пробуждения, плохое самочувствие после сна.



Причины инсомнии можно подразделить на две большие группы – первичные и вторичные.

Первичные являются следствием психологических причин, реакцией на разные стрессовые ситуации, нарушением режима сна.

Вторичные причины – это причины, связанные с другими заболеваниями – психическими (неврозы, тревожные и депрессивные расстройства) или соматическими (гипертоническая болезнь, бронхиальная астма), а так же с реакцией на некоторые лекарственные препараты.

## Как же себе помочь?

Основные условия – ограничить потребление кофеина, алкоголя и курение.

1. Кофеин – обладает сильным стимулирующим эффектом, применение даже одной чашки кофе после обеда может вызвать нарушение сна в этот день. Кофеин содержится в кофе, чае, горьком

шоколаде, напитках «кока-кола», «пепси-кола» и т.п., в ряде болеутоляющих таблеток (например, цитрамон, аскофен, седалгин). При нарушениях сна основная рекомендация – отказаться от употребления кофеина в послеобеденные часы. В вечернее время вместо чая лучше заварить себе чаеподобный напиток типа ройбуша, или какой-нибудь травяной чай – такие сорта чая есть в любой чайной компании. При этом смеси составлены так, что при заваривании получается приятный на вкус и при этом полезный для здоровья напиток.

2. Алкоголь часто пытаются использовать в качестве средства от бессонницы. Но это неправильно. Во-первых, алкоголь вызывает неправильный сон, с измененным соотношением фаз сна, в результате чего сон будет беспокойным, с частыми пробуждениями. А во-вторых, алкоголь может вызвать привыкание и зависимость.

3. Курение часто провоцирует бессонницу, так как никотин является таким же стимулятором, как и кофеин. Многие скажут, что наоборот после сигареты успокаиваются. Но это иллюзия, связанная с тем, что курение – соблюдение определенного ритуала (человек идет в определенное место и выполняет строго определенные действия), а любые ритуалы дают кратковременное успокоение. Именно кратковременное, так как присутствие в крови никотина оказывает возбуждающее действие на организм, ведет к повышению частоты сердечных сокращений, повышению артериального давления и стимулирует деятельность мозга.

**Материал подготовлен специалистом «Центра Эмоциональной Коррекции»**

**Тел. для справок: 003, 404-06-56.**

**Адрес: Фурштатская, 24.**





# ПОЧЕМУ У ВАС НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ОСТЕОХОНДРОЗА

«Секретными технологиями» делится руководитель центра «Рецепты здоровья», член Российского общества натуральной медицины, Владимир Соколинский



Секрет успеха при остеохондрозе позвоночника и особенно при грыже межпозвоночных дисков в понимании причины — откуда боли. Поскольку именно отсутствие комплексного подхода и приводит к временным победам, а потом к еще более сильному обострению.

## Два слова о причинах боли при остеохондрозе

Если следовать классическому определению, то остеохондроз возникает при изменении пульпозного ядра межпозвоночного диска. Природой межпозвоночный диск создан как амортизатор. В начальной стадии остеохондроза наблюдаются высыхание ядра и нарушение его функции. Откуда? Из-за дефицита коллагена, минералов при активности скрытых инфекций и свободных радикалов! Диск теряет упругость и эластичность, происходит перерождение фиброзного кольца, фиброзные волокна надрываются или разрываются; значительно уменьшается высота межпозвоночного диска. В дальнейшем пульпозное ядро может прорывать ослабленное фиброзное кольцо с образованием грыжи диска или продавливать позвонки с образованием грыжи Шморля. При этом раздражаются корешки спинномозговых нервов, и это порождает периодические обострения остеохондроза - т. н. радикулит.

Болезнь эта по определению хроническая. Сказать: «У меня был остеохондроз» — наивно.

Но это только часть проблемы. Вторая — в реакции окружающих тканей на раздражение корешков спинномозговых нервов. Мышцы находятся частично в гипертонусе, частично атрофируются. А где спазмированная мышца, там отек. Да и форма позвоночника меняется. В ответ на дискомфорт, мы стремимся к другой позе и постепенно закрепляем искривление и деформацию позвоночника.

## Избавление от болей в спине возможно только при сочетании «химии» и «физики»

Прочитайте еще раз предыдущий абзац, если все еще верите, что только кремом или глюкозаминоном можете исправить положение дел со спиной. Разными

приборами (массажерами, чудо-кроватями, рекламируемыми сейчас) и даже физиотерапией в поликлинике и мануальной терапией у самого известного доктора можно на время снять спазм в мышцах и отек. Но если силы в мышцах, удерживающих позвоночник нет, то все вернется быстро назад. Массаж — не исключение. Если конечно же Вы не делаете его каждый день.

Настоящий успех ждет тех, кто не поленился совмещать физические упражнения по укреплению мышц спины, растяжку позвоночника и прием внутрь хондропротекторов, в первую очередь гидролизата коллагена в комплексе с минералами и витамином С натурального происхождения. При обычном остеохондрозе позвоночника гидролизат коллагена + остальные, принимается с профилактической целью в течение месяца каждые пол-года. При наличии грыж межпозвоночных дисков (даже без обострений) — по два месяца подряд каждые пол-года. Дело в том, что наличие грыжи очень меняет биомеханику в позвоночнике. И появление одной практически гарантирует развитие новых грыж, а куда уж произойдет новое выпячивание диска — лотерея. Может и в сторону спинного мозга.

## Можно ли делать упражнения при грыже межпозвоночного диска?

Можно и нужно. Но ограничений много. Среди людей, которые ко мне обращались много таких, которые ездят на велосипеде с артрозом 3 степени и занимаются со штангой с грыжей межпозвоночного диска. Сам я в 18 лет надорвал спину и с тех пор совершенствую собственную систему как с ней жить без проблем.

Да кто говорить, все знают историю великого Дикуля, который показал на своем примере, что тренировать организм при проблемах с позвоночником

можно. Другой вопрос, что просто пойти в тренажерный зал или взять в руки гантели дома не так-то полезно.

Вариант 1. Вы идете в тренажерный зал и занимаетесь с хорошим инструктором. Вариант очень редкий, поскольку грамотного инструктора найти практически очень сложно. Если Вы уже имеете абонемент в фитнес-клуб, советуем не спешить с выбором и посмотреть кто как тренирует. Инструктор, который стоит рядом с клиентом и болтает пока тот делает упражнения — не годится. Нормальный специалист постоянно сосредоточен на том, куда локоть пошел, куда смотрите, с каких мышц на-

чинается движение и т. п.

Поэтому для себя я просто приглашаю знакомого супер-специалиста Марию, прямо к нам в центр «Рецепты здоровья» и она в течение часа помогает растянуть позвоночник и укрепить мышцы спины и живота с помощью пилатеса, что даже не замечаешь как дал такую нагрузку даже не вспотев. Параллельно, естественно использую хондропротекторы (гидролизат коллагена) из первого абзаца. Поскольку только «химия с физикой» вместе дает результат.

**Продолжение материала читайте в следующем выпуске журнала «PRO ЗДОРОВЬЕ в СПб» (17 декабря 2010 года).**

## АРТРОЗ — МОЖНО ЛИ ЧТО-ТО СДЕЛАТЬ КРОМЕ ОПЕРАЦИИ?

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.

Крайняя степень артроза, особенно коленных и тазобедренных суставов, требует операции по вживлению искусственного сустава. Дело это настолько дорогое и хлопотное, что и думать не хочется. Поэтому многие и терпят до последнего, лишь принимая обезболивающие и используя наружные кремы. В принципе, крем может помочь на несколько часов улучшить кровообращение. В «систему Соколинского» при артрите и артрозе также входят наружные средства, но только как вспомогательные.

Но, секрет состоит не в них. Заставить очень инертные суставы лучше работать можно только глубоко восстановив их питание, причем как в хряще, так и в надкостнице, мышцах и связках, окружающих сустав. Поэтому мы и рекомендуем систему, состоящую из натуральных средств разных производителей, а не одно «чудо-средство».

Основа системы улучшения состояния сустава — редкий гидролизат коллагена «Артрос». Его главное действующее вещество — Колламин 80, которое отлично себя зарекомендовало на протяжении последнего десятилетия. В отличие от чудесных таблеток, Артрос — не очень вкусный, но люди терпят, поскольку степень его усвоения, а не вкус — волшебны.

Параллельно, обязательно принимаем омега-3 кислоты. Существуют множество диссертаций, подтверждающих пользу омега-3 кислот для снижения воспаления в суставе. Если сможете достать, то — «Мегаполиен», если нет, то «Омегапол-Артрогеронт», большинству людей требуется усиленное питание для надкостницы в виде качественного кальция (например, Коралловый кальций) и наконец, наружно одновременно применяем легендарный Гель Алтай.

Вот при такой активной схеме, применяемой 2 месяца подряд можно ждать улучшения качества работы суставов. Приходите, советуйтесь как использовать схему в своей конкретной ситуации. Посмотрите видеолекции по «системе Соколинского» на нашем сайте [www.pobedi2.ru](http://www.pobedi2.ru). Уже просмотрели эти видеолекции около 16 000 пользователей. Вникните!

**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. Тел. (812) 457-1467

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



# МАСТОПАТИЯ И МИОМА

## ПОЧЕМУ ПРОИСХОДИТ ГОРМОНАЛЬНЫЙ СБОЙ?

Сегодня, похоже, общество раскололось на два лагеря по отношению к лекарствам и витаминным комплексам. Одни врачи говорят, что болезнь можно вылечить только с помощью лекарств, другие, наоборот, отстаивают точку зрения, что лекарствами ничего не вылечишь – именно по той причине, что каждое лекарство калечит тот или иной орган – то есть, вылечивая одно, мы нарушаем работу другого, что в конечном итоге сказывается на силе организма в целом, его способности сопротивляться болезням, а, значит, болезнь вернется.

В этом смысле европейская медицина в корне отличается от китайской. Ведь европейская работает с болезнью, ее задача – побороть болезнь. А китайская работает с организмом – ее задача восстановить организм и сделать его здоровым. Разница колоссальная.

Однако, для того, чтобы воспользоваться китайской мудростью не обязательно ехать в Китай. Многие принципы китайского подхода издревле использовались и на Руси – среди целителей, которые опирались на силы трав, данные нам Творцом. Растения, в отличие от синтетических препаратов, действуют, как известно, на организм мягко и многогранно, всегда положительно воздействуя на несколько органов и систем.

Как же все это может быть связано с такими гормонально обусловленными заболеваниями, как мастопатия и миома? Если нарушен гормональный фон, как тут могут помочь растения? Здесь нужны гормоны. Их надо принимать, чтобы этот фон выровнять, восстановить. Правильно. Так и мыслит европейская школа медицины. Но здравый смысл не дает покоя – почему у меня вдруг нарушился гормональный фон? Почему он сдвинулся? Можно ли вернуть его обратно? И если да, то как? Где найти это волшебное средство? И в чем, вообще, причина этого сдвига? Мы не претендуем на то, что на все эти вопросы можно дать простой и однозначный ответ. Однако то, о чем мы поговорим дальше, является, пожалуй, одним из глубинных аспектов этих заболеваний.

Организм женщины предназначен для вынашивания новой жизни. Он устроен по-

другому, чем у мужчин, сложнее. Каждый месяц женщина проходит через смену преобладания тех или иных гормонов. Изменение гормонального баланса физиологично и происходит на протяжении всего менструального цикла. В первую фазу цикла доминирует такой гормон как эстроген. В эту фазу происходит созревание яйцеклетки, образуются новые клетки в груди и матке, которые предназначены для поддержания новой жизни. Во вторую фазу, когда уже созревшая в яичниках яйцеклетка выходит наружу и движется по маточным трубам в ожидании оплодотворения, доминировать начинает гормон прогестерон. Он приступает к укреплению стенки матки, в которой уже присутствует большое количество клеток. Если оплодотворения не наступает, уровень прогестерона падает и в действие вступает вновь гормон эстроген. Теперь, когда оплодотворения не наступило, все клетки, созданные в течение цикла, удаляются из организма во время менструации. В следующем же месяце все начинается заново и цикл повторяется. В здоровом женском организме смена преобладания гормонов физиологична и очень слажена посредством многих процессов. Организм естественным образом адаптируется к этим гормональным изменениям и продолжает нормально функционировать, несмотря на то, что уровень одного гормона вырос, а другого уменьшился. Но что произойдет, если по каким-либо причинам адаптивные свойства организма снизятся, и он не сможет адекватно отреагировать на изменение гормонального баланса? Может ли

такое быть? Да. Адаптивные возможности не безграничны. Их нужно восполнять! Болезни, стрессы, длительные депрессии приводят к перенапряжению и подрыву адаптивных возможностей. Внешние факторы оказывают не менее сокрушительное действие – переохлаждение, перепады давления, длительная жара, резкая переаклиматизация в период заграничного отпуска или ударный, с непривычки, труд на любимой даче – все это подрывает адапционные свойства организма. Как, еще в сентябре этого года, сказал о летней жаре главный санитарный врач России Геннадий Онищенко, «дискомфорт, который был в течение двух месяцев и который пережили дети и взрослые, не мог не сказаться на адаптивных возможностях и иммунной системе» ([www.interfax.ru](http://www.interfax.ru)). Так как же их восполнить?

Хорошая новость заключается в том, что в мире, в котором мы живем, все создано гармонично и в природе присутствует множество средств, чтобы помочь нашим адаптивным возможностям. Проблема в том, что в силу нашей урбанизации мы их практически не используем. Такие известные всем растения, как родиола розовая, женьшень, элеутерококк, аралия, астрагал, золототысячник, лимонник, облепиха, имбирь, обладают прекрасными адаптивными свойствами. Те врачи, которые не хотят останавливаться на достигнутом и постоянно ищут ответы на свои вопросы открывают все новые и новые растительные комплексы, способные восстанавливать адаптивные возможности организма. Сейчас в медицине все больше утверждается

понимание процессов адаптации, появилась целая группа препаратов, которые так и называются – адаптогены. Как правило, они представляют собой средства натурального происхождения, не являются гормональными и не входят в систему гормонозаместительной терапии. Тем не менее, обладая подтвержденными адаптационными свойствами эффективно используются в лечении доброкачественных гормонозависимых заболеваний. Когда болезнь находится на ранней стадии развития зачастую удается обойтись только ими – восстановленная нейроэндокринноиммунная система сама справляется с заболеванием. Поэтому общей рекомендацией в силу их натурального происхождения и практической безопасности может являться рекомендация начинать лечение таких заболеваний, как миомы и мастопатии, именно с использования адаптогенов-иммуномодуляторов. Если невозможно избежать гормонотерапии, то растительные средства помогают снизить количество принимаемых гормонов с возможностью их полной отмены. В случае необходимости хирургического вмешательства, назначение адаптогенов, как этап предоперационной подготовки и последующей реабилитации, помогает быстрому восстановлению организма.

Начинайте с того, что создано для нас природой, начинайте с безопасного и полезного. Возможно, этим все для вас и закончится. Как знать? И, может быть, тогда вы сможете сказать: «Мастопатия? Я уже и забыла об этом. Прошло, как будто не было».

Здоровья вам!

*Наталья Берестова*



# «ФИТОЛАКС®» – ФРУКТОВЫЙ КЛЮЧ ОТ ВСЕХ ЗАПОРОВ!

Функциональные расстройства кишечника, а проще, запоры – это проблема, с которой в той или иной степени сталкиваются многие. Если эта проблема коснулась и вас – принимайте «Фитолакс»!

«Фитолакс» – натуральное нелекарственное слабительное средство с фруктовыми компонентами. Сочетание абрикосового мусса и лекарственных трав в одной таблетке оказывает естественную помощь кишечнику.

Фруктовые жевательные таблетки «Фитолакс» приятны на вкус, не требуют запивания и удобны для применения в любой ситуации.



**СПРАШИВАЙТЕ ВО ВСЕХ АПТЕКАХ!**

**«ГОРЯЧАЯ» ЛИНИЯ: (812) 373-86-62**



**«Эвалар» — МАРКА №1 в России!\***



\*В категории «Натуральные препараты для укрепления здоровья и повышения качества жизни». Сертификат №09/107/10 от 15.10.2009. Не является лекарством. БАД СоГР № 77.99.23.3.У.12778.11.06 от 24.11.2006 г. ЗАО «Эвалар». Лиц. №99-04-000442 от 27.12.2007 г. Реклама.

## МАСТОПАТИЯ И МИОМА – БЕЗ ЛЕКАРСТВ. ЭТО ВОЗМОЖНО.

**45 природных полифенольных соединений в одном адаптогене**



Документированные исследования, проведенные на базе НПО «Биомед» дали замечательный результат. Только за 3 месяца приема Олексина у 6% больных с диагнозом миома матки тело матки пришло в норму, при этом у остальных 94% были зафиксированы значительные улучшения. У 90% исчезли признаки фиброзно-кистозной мастопатии, у 80% исчезли симптомы аденомиоза, и у 100% нормализовался менструальный цикл, и исчезли признаки анемии. Из всех женщин, принимавших Олексин в течение 3-х месяцев, без улучшений не осталось ни одной. Всем, кто не достиг полного выздоровления, было рекомендовано принимать Олексин дальше. Другие средства в этот период не применялись. Олексин – не панацея. Это прекрасный натуральный препарат-адаптоген, который воздействует на саму причину возникновения атипичных явлений – нарушение адаптационных свойств и иммунитета. Может приниматься сколько угодно долго.

**Рецепт из листьев персика, пришедший к нам из Китая и долгое время использовавшийся народными целителями Урала, сегодня, благодаря сотрудникам НПО «Биомед», доступен и вам.**

**Выбирайте полезное. Доверяйте надежным.**

*Старейшее Фармпредприятие России НПО «Биомед» (г. Пермь) - 112 лет научных разработок.*

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

Спрашивайте в аптеках города:  
Родник здоровья 301-0929, Новая аптека 520-8470  
Рецепт здоровья 314-9573, 407-7024, 783-0397, 710-5260

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

© «Pro здоровье в СПб» № 7/2010. Распространяется бесплатно в сетевых аптеках «НЕВИС», «ФИАЛКА», «РЕЦЕПТ ЗДОРОВЬЯ», «ГОРНЫЕ ВЕРШИНЫ», «НОВАЯ АПТЕКА», «ЗДРАВНИЦА», «СКИНФАРМ» и т.д. Сетевых салонах оптики «СЧАСТЛИВЫЙ ВЗГЛЯД», «НЕВСКАЯ ОПТИКА». В стоматологических клиниках «КИБЕЛА», «ДЕНТАЛ ОФИС». Медицинских центрах «КЛИНИКА ДОКТОРА ВОЙТА», «ТЕЛЛИ», «МЕДВЕДЬ», «Центр эмоциональной коррекции» и т.д. Женские районные консультации. Следующий номер выходит 17 декабря 2010 г. Зарегистрирован Управлением Федеральной службы по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия по Санкт-Петербургу и Ленинградской области. Регистрационный номер ПИ № ТУ 78 – 00012 от 30 июня 2008 г. Рекламное издание. Учредитель и издатель: ООО «Рекламное агентство «Медиа Альянс». Адрес издателя и редакции: 197227, Санкт-Петербург, пр. Испытателей, д.28, корп. 3, кв. 104. Главный редактор: Михайлова С.В. Все рекламируемые в издании услуги и товары имеют необходимые лицензии и сертификаты. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. По вопросам размещения рекламы обращаться по телефону: +7 812 450-23-50. E-mail: [reklama@prozdoroviespb.ru](mailto:reklama@prozdoroviespb.ru), [med-alyans@yandex.ru](mailto:med-alyans@yandex.ru). Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Все права защищены. Отпечатано в типографии ООО «Профи-Центр». Адрес типографии: 188309, Ленинградская область, г. Гатчина, ул. Новоселов, д. 8А. Заказ №684. Подписано к печати 18.11.2010. Дата выхода: 19.11.2010. 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!**



# К СТРОЙНОСТИ – С УДОВОЛЬСТВИЕМ!



## Ищете эффективный способ снизить вес?



### Доктор «Борменталь» – это

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

Запишитесь на бесплатную консультацию по снижению веса:

**(812) 333-10-10**

Центр снижения веса «Доктор Борменталь»  
Варшавская ул., д. 23, к. 2  
[www.doctorbormental.ru](http://www.doctorbormental.ru)

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ЛЕЧАЩИМ ВРАЧЕМ

РЕКЛАМА

Патент №2198000

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 вкусенького»? 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 перееедаем, 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.





Главный врач клиники  
КИБЕЛА  
Карпова Светлана  
Борисовна

**Здравствуйте! У меня разрушен нижний жевательный зуб. Осталась только стенка со стороны щеки. На консультации стоматолог сказала, что будут ставить штифт и металлокерамическую коронку. Когда пошла лечить, то она уже стала говорить, что коронку на такой зуб поставить невозможно, потому что нет внутренней стенки. Предлагает просто штифт и пломбу. Действительно ли на такой зуб уже не поставить коронку? Боюсь, что пломба выскочит, зуб ведь жевательный.**

Проконсультируйтесь еще в нескольких клиниках, если есть возможность сохранить корень зуба, конечно же, в вашем случае лучше ставить искусственную коронку, а не пломбу. В подобных случаях есть одна особенность в подготовке к протезированию. Край коронки должен быть расположен на зубе, а не на пломбе, именно поэтому доктор не рекомендует ставить коронку на этот зуб, похоже скол стенки рас-

положен ниже уровня десны и даже если восстановить отсутствующую часть зуба пломбой или литой вкладкой, край коронки расположится на пломбе (вкладке), а это неправильно. Выходом в этой ситуации будет небольшое хирургическое вмешательство, хирург уберет нависающую десну в области скола стенки, а протезист спланирует коронку неправильной формы, которая будет длиннее с внутренней стороны, что позволит

перекрыть пломбу и расположить край коронки на зубе. Возможно, у вас есть еще какие-то препятствия для постановки качественной коронки, о которых я не знаю, окончательно предложить план восстановления этого зуба можно только на очной консультации.

**Главный врач  
клиники КИБЕЛА,  
Карпова Светлана  
Борисовна**

## СТОМАТОЛОГИЯ

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



бесплатная  
консультация  
**КИБЕЛА**

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

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У ЛЕЧАЩЕГО ВРАЧА

Центр Здоровья, который с 2005 года работал на Нарвской, теперь открылся на Крестовском острове, в экологичном районе, в окружении лучших парков нашего города.

В Центре ТЕЛЛИ ведут прием профессиональные специалисты, врачи разных специализаций. Миссия Центра ТЕЛЛИ (Тело-Личность) - помощь клиентам в восстановлении и поддержании здоровья и красоты тела, души и мыслей. Поэтому сочетание услуг ТЕЛЛИ оригинально подобрано таким образом, что клиенты могут заботиться о своем здоровье комплексно, не оставляя без внимания ни физическое, ни душевное состояние. Одним из главных направлений

### 13 ноября 2010 состоялось торжественная церемония открытия Центра Здоровья ТЕЛЛИ.

работы ТЕЛЛИ является психология ( в том числе психоанализ, гипнотерапия, семейная и семейно-супружеская терапия, детская и подростковая терапия, психологическое консультирование) а также восточный фитнес и корректирующие программы, например, Скандинавская ходьба.

Расположение центра ТЕЛЛИ позволяет проводить некоторые виды занятий на природе в Парке - ЦПКиО - и на набережной Мартынова с живописным видом на парк.

**Адрес Центра Здоровья ТЕЛЛИ: набережная Мартынова, дом 6, 1 этаж (м. «Крестовский остров»). Время работы: ПН-ПТ с 09.00 до 21.00, СБ-ВС с 10.00 до 20.00. Телефон: 8 (812) 235-16-05 (многоканальный)**



**До конца января каждый новый посетитель получает скидки от 10 до 30% на все услуги.**

**DRY DRY**

Эффективное средство от повышенного потовыделения

**DRY DRY**

Эффективное средство от повышенного потовыделения

Аромат можно создавать 25 лет и разрушить в одно мгновение...

И 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



# ВОДА, КОТОРАЯ ОТОДВИГАЕТ СТАРОСТЬ

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

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

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

В 1985 году известный английский медицинский журнал "Lancet" опубликовал данные о том, что в организме пожилых людей наблюдается дефицит

жидкости, который составляет от 3,5 до 6 литров! Кроме того, вода для нашего организма является незаменимым источником энергии - именно она вырабатывает гидролитическую энергию на клеточных мембранах. При дефиците воды клетки не только не вырабатывают новую энергию, они отдают и то, что успели накопить. Организм начинает запасать жир. Одновременно с этим начинается быстрое расщепление белка и крахмала, и развивается ожирение.

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

## КАКУЮ ВОДУ МЫ ПЬЕМ?

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

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

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

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

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

Свойства намагнитченной воды очень сходны со свойствами талой воды:

1. Питье намагнитченной воды

увеличивает мочеотделение, снижает артериальное давление. Способствует разрушению и вымыванию камней при мочекаменной болезни.

2. Намагнитченная 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, намагнитченная вода снижает утомляемость, повышает устойчивость к вирусным и онкологическим заболеваниям.

4. Дети, употребляющие намагнитченную воду, становятся более внимательными, сосредоточенными на занятиях, повышается работоспособность.

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

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

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



ЛИЦ. № 99-02-004912 ФС

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

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



## АДЕНОИДЫ И ГАЙМОРИТ МОЖНО ЛЕЧИТЬ БЕЗ ОПЕРАЦИЙ И ПРОКОЛОВ

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

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

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

ческое 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.

**Егор Горелов**



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.

## ГОЛОВНАЯ БОЛЬ – ЭТО ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА ШЕЙНОГО ОСТЕОХОНДРОЗА

Мигрень, обморок, головная боль, дурнота, головокружение, бледность с холодным потом – это следствие раздражения корешков затылочного нерва шейными позвонками, сдвинутыми при остеохондрозе.



**Богач Ю. П., врач**

Из-за спазма кровеносных сосудов головной мозг недополучает артериальную кровь, богатую кислородом, и переполняется кровью венозной, насыщенной углекислым газом. Мозг голодает и «пьянеет». Повышается внутричерепное давление. При сжатии корешков спинномозговых нервов, образующих плечевое сплетение, и его плексита появляется боль в плече, руке, немеют пальцы.

Для эффективного лечения остеохондроза позвоночника необходимы **постоянные оздоровительные воздействия на позвоночник в ответ на столь же постоянные ассиметричные и чрезмерные бытовые, профессиональные и спор-**

**тивные нагрузки на него,** поэтому КОМВО-терапия позвоночника состоит из двух постоянно чередующихся этапов.

**1 этап – врачебные процедуры,** осуществляемые набором массажеров, манипуляторов, стимуляторов, корректоров и кресла для вытяжения позвоночника, разработанных доктором Юрием Богачем. Они расслабляют спазмированные мышцы, удерживающие позвонки в ротированном положении, расширяют артерии, питающие головной мозг, и освобождают сжатые корешки спинномозговых нервов.

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



Набор "Семейных манипуляторов для пациентов с остеохондрозами позвоночника и радикулитами"



Набор "Семейных манипуляторов для пациентов с искривлениями позвоночника"

### Верхнее шейное нервное сплетение и головная боль

При остеохондрозе верхнешейного отдела позвоночника механические, электрические, электростатические, тепловые воздействия КОМВО-терапии расслабляют спазмированные мышцы, удерживающие позвонки в ротированном положении, расширяют кровеносные сосуды, снимают боль в затылке.



Сплетение образовано верхними шейными (1 - 4) корешками спинномозговых нервов. Из сплетения выходят: большой затылочный нерв, малый затылочный нерв, большой ушной нерв, нерв кожи шеи. Остеохондроз верхних шейных позвонков проявляется затылочной невралгией, верхне-шейным радикулитом - болями в затылке, иногда очень сильными, с отдачей в ухо и нарушением чувствительности кожи. В отверстиях поперечных отростков шейных позвонков проходят позвоночные артерии. Давление на артерии или их раздражение ротированными при остеохондрозе позвонками вызывает рефлекторное повышение и "скачки" внутричерепного и общего кровяного давления - вертебробазилярной недостаточностью и вегето-сосудистой дистонией.

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%



Лицензия № 01154/03349

РЕКЛАМА ПЕРПРЕПРИМЕННЕМ РЕКОМЕНДОВАНА КОНСУЛЬТАЦИЯ ПЕЧАТНИГО ВРАЧА



**НЕВСКАЯ ОПТИКА**

ГАРАНТИИ КАЧЕСТВА

**ВИЖЕН СЕРВИС**

# европейские оправы



ОТ

# 299

руб.

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

\*Количество ограничено.



# 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  
выставка6-9  
ДЕКАБРЯМосква  
ЦВК «Экспоцентр»Выставка  
специалистов  
на благо  
людейinfo@aptekaexpo.ru  
[www.aptekaexpo.ru](http://www.aptekaexpo.ru)

Организатор:

МОСКВА, РОССИЯ  
ЕВРОЭКСПОРОССИЯ, АЛТАЙ  
ЕВРОЭКСПО

Спонсоры:

КСТ

Спонсоры:

ВЕСТБОК

Спонсоры:

ФАРМАЦИОНАРИЯ

Спонсоры:

АПТЕКИ