

# PRO ЗДОРОВЬЕ

МАРТ 2011

В СПб



2-5

ТЕМА НОМЕРА:

## СТРОЙНАЯ ФИГУРА

- 6.** Жизнь и свобода выбора. **8.** Какие витамины нужны при гипертонии?  
**10.** Почему болит печень? **11.** Поможет похудеть вода!  
**12.** Способы улучшения зрения. Итоги последних 17-ти лет.  
**14.** Если у вас натоптыши.



# ПРОЦАЙТЕ, ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ!

Сколько уже прошло тех понедельников, с которых вы начинали новую жизнь – сели на диету, начинали делать зарядку, бегать...?

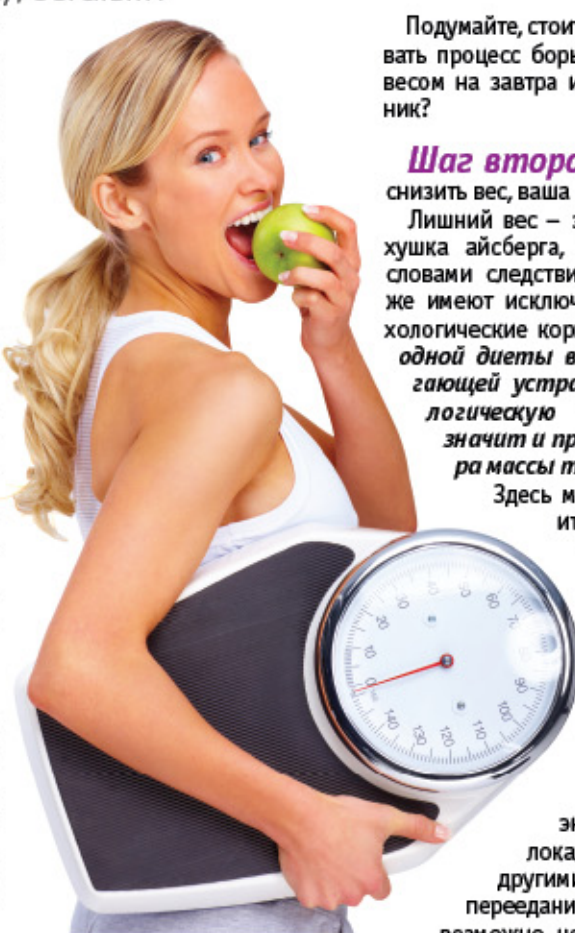
И, все, только для того чтобы сбросить хотя бы парочку ненавистных килограммов. И как не горько себе в этом признать – столько же поражений в пользу лишнего веса. Вы сдаётесь! И полностью подчиняетесь под требования и образ жизни лишних килограммов, скажете что нет, тогда почему:

- каждая примерка в магазине портит настроение, и вы все реже решаетесь на шопинг?
- почему выбор одежды основан не на личном предпочтении и вкусе, а на требованиях измененной фигуры?
- сколько раз вы отказались от встречи выпускников или, может быть, свиданий?
- давно ли вы были на пляже? Если недавно, что вы там делали?

Это все, не говоря уже, о разгрузочных днях, запретах на прием пищи после 18:00 и постоянной поисковой активности статей, книг, передач на предмет «как похудеть», говорит о том, что вы постоянно ищите способ борьбы с лишними килограммами – делая это своим стилем жизни. Вашим стилем жизни? Жизни человека в полном теле. Лишний вес полностью взял вас под контроль. Пора сменить приоритеты!

**Первый шаг** – постоянный контроль колебаний собственного веса.

Чаще всего, далеко не идеальная масса тела, в первую очередь, доставляет некоторое эстетическое неудобство и исключительно по косметическим причинам мы начинаем бороться с этими ненавистными килограммами. Между тем доказано, что ожирение, а именно так в медицинской среде принято называть «лишние жировые складки» – явля-



ется системным сбоем и играет огромную роль в развитии следующих заболеваний:

- ишемическая болезнь сердца;
- нарушения мозгового кровообращения;
- артериальная гипертензия;
- сахарный диабет;
- ревматические болезни;
- болезни печени;
- бесплодие;
- относительный иммунодефицит;
- грибковые и стрептококковые кожные заболевания;
- другие нарушения обменных процессов.

Подумайте, стоит ли откладывать процесс борьбы с лишним весом на завтра или понедельник?

**Шаг второй** – желание снизить вес, ваша четкая цель!

Лишний вес – это лишь верхушка айсберга, или другими словами следствие – причины же имеют исключительно психологические корни. *И нет ни одной диеты в мире, помогающей устранить психологическую проблему, а значит и проблему набора массы тела.*

Здесь можно возразить: «причем тут психология, когда лишний вес это результат дисбаланса затрачиваемой и поступающей энергии (килокалорий) или другими словами переизбытка». И тут не возможно не согласиться.

Но, переизбыток, как основная проблема избыточной массы тела имеет психологические корни. В подтверждение этому послужит ответ на вопрос: «Когда чаще всего вы испытываете потребность в пище?» (ситуации, настроения, обстоятельства)....

*Если вы начнете отслеживать, в каких ситуациях и, по каким причинам переедаете, у вас в руках окажется ключ к управлению своим весом!*

По результатам исследования проведенного группой специалистов в области снижения веса австралийского центра «Jenny Craig» (один из мировых лидеров по вопросам коррек-

ции веса), были установлены 5 основных причин переизбытка:

**Скука – основная причина.**

Когда мы не знаем чем заняться, зачастую, склонны искать развлечения в недрах холодильника.

**Еда, как способ поощрения.**

Многие склонны заканчивать тяжёлый трудовой день ВКУСНЫМ и ОБИЛЬНЫМ ужином. Даже тогда, когда и есть, особенно не хочется. Но, традиции и устоявшийся образ жизни, преодолевают здравый смысл.

**Желание поднять себе настроение, чем-нибудь вкусеньким.**

Такая же пагубная привычка, как утоление жажды бутылочкой другой пива или стаканчиком покупного газированного лимонада.

**Автоматическое переизбыток под телевизор, книгу....**

Задумайтесь, когда вы увлечены телевизором, осознаёте ли вы, ЧТО и в КАКОМ ОБЪЁМЕ вы только что съели?

**Синдром выходного дня, он же «отпускной синдром».**

В дни отдыха (отпуск, выходные), можно «оторваться по полной», включая выпивку и активное поедание всяких вкусностей.

Одним словом, бессознательное переизбыток приводит к тому, что мы часто используем

© «Про здоровье» в СПб № 2/2011. Распространяется бесплатно в сетевых аптеках «НЕВИС», «ФИАЛКА», «РЕЦЕПТ ЗДОРОВЬЯ», «ГОРНЫЕ ВЕРШИНЫ», «НОВАЯ АПТЕКА», «ЗДРАВНИЦА», «СКИНФАРМ» и т.д. Сетевых салонов оптики «СЧАСТЛИВЫЙ ВЗГЛЯД», «НЕВСКАЯ ОПТИКА». В стоматологических клиниках «КИБЕЛА», «ДЕНТАЛ ОФИС». Медицинских центрах «КЛИНИКА ДОКТОРА ВОЙТА», «ТЕПЛИ», «МЕДВЕДЬ», «Центр эмоциональной коррекции» и т.д. Женские районные консультации. Следующий номер выйдет 8 апреля 2011 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 "МедиаАльянс"». 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@prozdoroviepb.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 № ТД – 868. Подписано к печати: 09.03.2011. Дата выхода: 11.03.2011. 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!



пищу для решения психологических проблем никак не связанных с утолением голода.

**Шаг третий** – выявить психологические причины набора веса.

Так как же выявить основные причины переедания, набора массы тела? Как же свое пищевое поведение организовать правильно? Как бороться с перееданием?

Как отличать «истинный голод», который приносит насыщение, от «псевдо голода» – влекущего за собой лишние килограммы?

*Суважением,*

**Клинический психолог  
«Центра Эмоциональной  
Коррекции», Полежаева А.С.**

Эти и многие другие важные аспекты психологической коррекции лишнего веса, рассматриваются в групповой программе « Центра Эмоциональной Коррекции»

Предлагаемая программа «снижения веса», направлена НЕ на систематическое похуждание и пищевые запреты, а на устранение основных причин набора веса. Проработка

этих причин, поможет достичь результата уже во время прохождения курса, а главное, сохранить его и после этого, поскольку наша программа позволяет сформировать навыки контроля собственного веса и правильного пищевого поведения, которыми вы сможете пользоваться самостоятельно!

Специалисты нашего центра уверены, «лишний вес» - это всего лишь задача, требующая одновременного решения, а не целой жизни!

Групповые занятия «Психологической коррекции веса» проходят на постоянной основе, ближайшее состоится 24 марта по адресу ул. Фурштатская д.24

**Справки  
и предварительная  
запись по телефону  
+ 7 812 404-06-56.**

Лицензия № 78-01-000598



## Бандажи после мастэктомии



**Применяются во время реабилитационного периода после мастэктомии.**

*разработаны специально для женщин, перенесших операцию*

*ускоряют заживление послеоперационных ран*

*обеспечивают лучший отток крови, лимфы*

*уменьшают отеки и снижают болевые ощущения*

**СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ГОРОДА**

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

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

тел: (812) 313-68-58

РЕКЛАМА

**АПТЕКА**  
РЕЦЕПТ ЗДОРОВЬЯ

Тел: 407-70-24  
пр.Культурный д.1, ТК "Родно Трайт"

**СУПЕРПРЕДЛОЖЕНИЕ! Асuvue Oasys**

Тел: 710-52-60  
Ст. м. «Гостинный двор» (улицы Гостинный двор, Садовая линия)

Тел: 783-03-97  
(24 часа)  
Ст.м. "Кировский завод",  
Ул. Краснопутиловская, д.8.



**990 руб.**

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

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ РЕКОМЕНДОВАНА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА.

РЕКЛАМА

# Природная формула очищения!

*Еще в начале прошлого века ученые из многих стран мира обратили внимание на отличительные свойства хитозана:*

- мощный природный адсорбент, получаемый из хитиновых оболочек ракообразных, является дополнительным источником пищевых волокон.

- уникальное вещество, которое связывает и выводит из организма пищевые жиры, а также как не имеющий аналогов природный продукт, снижающий уровень холестерина.

- способствует нормализации микрофлоры и регулярности работы кишечника

- способствует выведению токсинов при алкогольных и пищевых интоксикациях, тяжелых металлов

- обладает антибактериальными и противогрибковыми свойствами

- способствует нормализации обмена веществ

- не токсичен, являясь природным продуктом, безопасен и совместим с тканями организма человека.

В разработке Санкт-петербургских специалистов **ХИТОЗАН-ФАРМАКОР** применяется полностью натуральный высококачественный хитозан. В процессе производства продукция проходит неоднократный поэтапный контроль качества. Неслучайно **ХИТОЗАН-ФАРМАКОР** – неоднократный лауреат конкурса «Экологически безопасная продукция при международном экологическом фонде.



Свидетельство о гос. рег. № 77.99.11.3.У4208.6.10 от 21.06.2010 г.

**Справки по телефону: 003**

(звонок бесплатный, круглосуточно)

**НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.  
УТОЧНИТЕ ВОЗМОЖНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.**



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





Многие считают, что лишний вес — это приговор. На этой странице представлены истории двоих людей, которые доказывают обратное. Их опыт — ваше достояние.



## Новая фигура - новая жизнь!

### Мое чудо продолжается



**Алина, Самара, -53 кг:** «Я хочу поведать о чуде, живущем и по сей день внутри меня. Пять лет назад мне в руки случайно попала книга специалистов «Доктор Борменталь». И мне показалось, что кто-то заглянул в меня и потом честно всё описал на сотне страниц.

Работая психологом, я думала, что знаю о себе почти всё. Но после прохождения тренинга снижения веса стало очевидно: ничего подобного. Оказывается, глубоко внутри меня жила совершенно другая женщина. И я каждый день узнавала о ней что-то новое. Еда перестала быть центром Вселенной и, когда я закрыла дверь холодильника, моя жизнь засверкала множеством граней.

Сейчас мой вес составляет 65 килограммов вместо 118, которые я носила на себе до прихода в центр. За 9 месяцев, которые я снижала вес, случилось всякое, но желание быть стройной всегда побеждало. Достигнув своего результата, я поняла, что единственное, чем я хочу заниматься профессионально, — это помогать людям воплощать мечты о стройном теле. Теперь я работаю в центре «Доктор Борменталь». Здесь я каждый день делюсь своим чудом с людьми, приходящими за стройностью. У кого-то из них появились долгожданные дети, кто-то поменял работу, обрел личное счастье. И моё чудо продолжается...»

**Ирина, Великий Новгород, -24 кг:** «Я всегда была стройной и привлекательной девушкой. 8 лет назад в моей семейной жизни возникли серьёзные проблемы, и это привело к набору 25 кг лишнего веса. И вот наступил момент, когда я с трудом застегнула ремень безопасности в своей машине. Не хочется описывать все диеты, которые я перепробовала. С окончанием диеты вес быстро возвращался. Случайно увидев рекламу центра «Доктор Борменталь», я решила попробовать.

Уже за первые четыре дня занятий я избавилась от 2,7 кг. Это был первый шаг, и мне так сильно захотелось стать стройной! Дома я подошла к зеркалу, с симпатией и любовью посмотрела на своё тело и пообещала ему, что буду баловать его и лелеять, и тогда вместе мы справимся. Вот так было подписано соглашение души и тела.

Сейчас при росте 170 см я вешу 66 кг. Могла ли я раньше о таком мечтать? Хотя только мечтать-то и могла! Я полюбила себя, у меня отличное настроение, наладилась личная жизнь. Я обрела стройность и знаю: теперь это навсегда! Начав восхождение, я не имею ни малейшего права отступать. Только вверх! Только вперёд! Всё лучшее у меня только начинается!»

### История моей победы



Запишитесь на бесплатную консультацию по снижению веса:

- Диагностика на анализаторе состава тела.
- Выявление причин набора веса.

«Доктор Борменталь» - это:

- Естественное похудение без диет и голодания.
- Избавление от причин набора избыточного веса.
- Длительное сохранение достигнутого результата.
- Опыт работы более 15 лет.



(812) 333-10-10

Варшавская улица, д. 23, к. 2 (ст.м. «Парк Победы»)

[www.doctorbormental.ru/spb](http://www.doctorbormental.ru/spb)

метод психологической коррекции избыточного веса имеет противопоказания, необходима консультация специалиста



# ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС МАССАЖ – РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ

В современном мире большинство людей страдают от малой подвижности. Ночью человек спит и практически не двигается, это понятно. Ну а что происходит днём? Днём тоже резко не хватает движений.

Давайте посмотрим, что отличает так называемого успешного человека. Одно из основных отличий заключается в том, что он добивается жизни, при которой имеет возможность минимально работать физически.

Основную часть своего дневного времени такой человек проводит в одном положении - сидя. Он сидит за монитором компьютера, сидит перед экраном телевизора, сидит в офисном кресле на работе, естественно, сидя управляет автомобилем, так же сидит в машине, если едет в качестве пассажира. Постоянное сидячее положение вызывает ослабление мышечного корсета, быстрое накопление усталости и повышенное напряжение, из-за нетипичной для человеческого организма поздно-тонической нагрузки. Наш организм создан для движения и без него, не могут правильно работать органы и системы, нарушается крово и лимфо ток. И самое главное, в связи с тем, что мозг не получает достаточной стимуляции от двигательных рецепторов постепенно нарастает ленность и апатия. Исподволь, незаметно они переходят в вялотекущую депрессию. А в таком состоянии человек даже не замечает, что поглощает намного больше калорий, чем тратит. Всё это в совокупности ведёт к увеличению массы тела.

Проблема избыточного веса весьма актуальна с физической и эстетической точек зрения. Ожирение заключается в отложении жировой ткани в организме. Чаще всего заболевание возникает при употреблении высококалорийной пищи, содержащей жиры и углеводы. Такое ожирение называется первичным или алиментарным ожирением, усугубляется еще и малой физической активностью.

Ожирение, которое проявляется при заболеваниях желез внутренней секреции и центральной нервной системы, называется вторичным. Люди, страдающие им, попадают под фактор риска таких опасных заболеваний, как атеросклероз, сахарный диабет, артери-

альная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, и многие другие.

Повышенная масса тела сильно нагружает опорно-двигательный аппарат. А в сочетании с уже измененным обменом веществ, она способствует возникновению артроза и остеохондроза. В результате этого, к проблемам с весом добавляются боли, повышенная утомляемость нарушение сна и общее снижение работоспособности. Решить задачу по улучшению состояния здоровья людей, имеющих такие проблемы, можно только комплексно. Обычно лечащий врач рекомендует занятия лечебной гимнастикой, диетотерапию, общий массаж.

Давайте более подробно рассмотрим к воздействию массажа. Массаж считается классическим способом борьбы с лишним весом. И далеко не случайно массаж в качестве основного или вспомогательного элемента входит в подавляющее большинство программ по похудению и моделированию тела.

Прежде всего, надо понять, что жировая ткань по своей структуре, ближе всего к мышечной. И соответственно лучший способ избавиться от лишнего жира, это изменить его состояние, (перевести жир в мышцы). Проще всего, казалось бы, добиться этого с помощью физических упражнений. Но для изменения состояния жировой ткани упражнения должны быть очень интенсивными и регулярными. Грубо говоря, человек должен 4-6 раз в неделю ходить в тренажёрный зал и «качаться» там до «седьмого пота». Но далеко не у всех хватает на это терпения и упорства. Мало того многие не могут подвергаться таким нагрузкам по состоянию здоровья. Массаж же выполняет эту задачу без чрезмерных физических нагрузок. Несомненно, процедура массажа, гораздо приятнее чем работа на тренажёрах. Происходит во время массажа всё тоже самое: жировая ткань переводится в мышечную. Ведь массаж зачастую так и называют – пассивная гимнастика для

мышц.

Второе очень важное влияние массажа на лишний вес, состоит в том, что при массаже интенсивно вырабатываются так называемые «тканевые гормоны»: гистамин и ацетилхолин. Это очень мощные биологически активные вещества, которые стимулируют организм в целом и способствуют расщеплению жиров в частности. Кроме того, при массаже активно вырабатывается, такой фермент как «липаза». А он уже является непосредственно тем основным веществом, которое в человеческом организме расщепляет жиры. Липаза входит в состав всех косметических средств по борьбе с лишним весом и по коррекции фигуры. Но, искусственная липаза плохо усваивается, из-за этого мало эффективна. При массаже же вырабатывается собственная и действует она на порядок сильнее. И, наверное, самое важное, что под действием массажа увеличивается выработка естественных «наркотиков» организма «эндорфинов». Они тоже способствуют снижению веса, но главное помогают человеку преодолеть депрессивное состояние, вызванное мало подвижным образом жизни. У человека повышается настроение, он становится бодрее, жизнерадостнее и веселее. Снижается утомляемость, повышается работоспособность, а вместе с ней самооценка. И человек начинает смотреть на окружающий мир и на самого себя другими глазами. Уверенным взглядом победителя!

И третье, что имеет большое значение для эффективного снижения веса, это восстановление нормального лимфотока в организме. Именно нарушение циркуляции межклеточной жидкости чаще всего приводит к изменениям в подкожной жировой клетчатке. Замедляется обмен веществ, и клетки, вместо того чтобы «питаться правильно», требуют все больше и больше «топлива», откладывая его про запас.

Лимфодренажный массаж, сделанный грамотно и правильно, вернет организму способность вы-

водить вредные вещества и полностью усваивать все необходимое. При незначительных отклонениях контуров вашей фигуры от идеальных достаточно пройти курс такого массажа из 10-15 процедур, чтобы восстановить хорошую форму.

В наших кабинетах отлично выполняют массаж при избыточном весе. Именно тот, что требуется для похудения.

Нашей особенностью, является то, что у нас работают массажисты с серьёзно нарушенным или полностью отсутствующим зрением. Популярность незрячих массажистов во всём мире очень велика. А объясняется это тем, что при ухудшении зрения естественным и сверхинтенсивным путём развивается осязание. Руки незрячих в разы чувствительнее зрячих. А в массаже всё строится на осязании. Здесь наблюдается прямая зависимость. Чем выше чувствительность рук массажиста, тем выше лечебный эффект.

Помимо того у незрячих массажистов гораздо лучше образование. Если зрячие массажисты, для получения специализации заканчивают двухмесячные курсы, то незрячие изучают массаж три года. За это время они осваивают все виды и методы массажа и вырабатывают безукоризненную технику выполнения массажных приёмов.

А дальше к природному осязанию и отличному образованию добавляется опыт практической работы. И из этих трёх составляющих постепенно вырастают уникальные массажисты. Ведь знания без практики мертвы, практика без знаний вредна, а то и другое без чувствительности рук вообще бесполезно!

В наших сотрудниках гармонично сочетаются все три составляющие!

Ощутить высочайшее качество их работы вы можете на себе.

*www.goldmassage.ru*  
Телефон: 980-40-26  
Мануальная медицина,  
незрячие массажисты.







# ЖИЗНЬ И СВОБОДА ВЫБОРА

Кузьмин Юрий Олегович,  
Директор Центра Здоровья «ТЕЛЛИ», клинический психолог, гипнотерапевт

**- В чем отличие гипнотерапии от других методов психологической работы? И можно ли считать гипноз более эффективным методом, исходя из Вашей клинической практики?**

- Гипнотерапия отличается тем, что позволяет добиться результатов быстрее. Традиционная наука и западная культура выдвигают на первый план полное интеллектуальное понимание, в чем состоит проблема, и слишком жесткое привязывание к нему - это очередная уловка рационального ума объяснить все в рамках устоявшейся составляющей мышления и стереотипов, которые, собственно, и нарушают весь алгоритм поступков. Не надо путать теорию и реальность. Как четко охарактеризовал возможности терапии М.Х. Эриксон, отец современного гипноза: «Сознательный ум пытается познать свою собственную логику, а подсознательный понять реальность». Гипнотерапия - это процесс, в котором мысли переходят в реальность и создают результат. Мы сотрудничаем с психикой, и воздействуем через нее на весь организм, позволяя пациенту избавиться от психических проблем и проблем, связанных со здоровьем. Терапия тогда эффективна, когда она позволяет осуществиться переменам. Перемены - это путь совершенствования, а гипнотерапия делает этот путь легким.

Выбор техники здоровья - очень важный и ответственный шаг, а выбрать здоровье - значит, преподнести себе один из самых лучших подарков.

**- Популярность гипноза сейчас набирает обороты, но многие имеют представление о нем благодаря, например, фильмам, в эпизодах которых присутствуют гипнотические сеансы. Это настоящий гипноз?**

- Существует, скажем так, сценический гипноз, театральный, который мы иногда видим по

телевизору, в фильмах. Иногда можно увидеть на экранах массовые сеансы гипноза и различные невероятные вещи с использованием этого феномена. Ввести человека в состояние гипноза для того, чтобы он лежал мостом между двумя стульями или, по приказанию, падал, или плясал, или совершал какие-то необычные движения и поступки не сложно. Такому гипнозу может научиться любой. Но это не лечебное состояние. Мы, говоря о гипнотерапии, подразумеваем лечебное состояние, терапевтическое. Во время сеанса организм возвращается в состояние гармонии. Наступает внутреннее расслабление. Расслабляются мышцы внутренних органов, гладкие мышцы стенок

выбор. Для нас очень важно, чтобы человек сам его сделал. Мы ему говорим о том, что если он увидит черную кошку, он может остановиться, или пойти вправо, или пойти влево, продолжить движение вперед, а то и просто прогнать кошку, или совершить любое другое действие, которое он сам для себя найдет комфортным в данной ситуации.

**- И зачем человеку во время гипноза давать этот выбор?**

- Дело в том, что гипнотерапию можно охарактеризовать одним словом - это изменение. Если изменения нет, то это не лечебный гипноз. Человек привык делать все определенным образом: проснулся, встал с кровати, выпил кофе, оделся, пошел на

***В состоянии гипноза мы не делаем директивных внушений. «Когда ты увидишь черную кошку, ты обязательно остановишься и никуда не пойдешь». Из-за такого директивного внушения человек, увидев черную кошку, остановится и никуда не пойдет, а на него мчится машина. И что дальше?***

кровеносных сосудов, сами сосуды. Снимаются спазмы, нормализуется сердечный ритм. Во время сеанса гипноза человек погружается в состояние между сном и бодрствованием. При этом он все знает, все слышит и помнит по окончании сеанса. Нам это архи важно, так как пациент сам делает свой выбор и берет ответственность за реализацию своего нового поведения. В состоянии гипноза мы не делаем директивных внушений. «Когда ты увидишь черную кошку, ты обязательно остановишься и никуда не пойдешь». Из-за такого директивного внушения человек, увидев черную кошку, остановится и никуда не пойдет, а на него мчится машина. И что дальше? Он будет стоять, он не сможет спастись из-за такого внушения, хотя оно делалось ему с благой целью, может для устранения какого-то страха или навязчивости. Наши внушения другие. Мы предлагаем человеку

работу, отработал до определенного времени суток. Если что-то вмешивается в привычный ритм, дисгармонизирует его жизнь - человек тревожится. Человек представляет собой то, что он о себе думает. Если Вас что-то не устраивает в вашем мироощущении и поведении, в отношении к Вам других людей, то вы можете это изменить. Изменить мышление. Главное понимание, что в жизни нужны не комментарии к жизни, а дела. Это уже решение, т. е. выбор и ответственность, а следовательно, начало перемен. Главное - научиться его делать, увидеть возможность других вариантов и способов решения проблем. Используя старые стереотипы поведения и мышления, человек совершает поступки или находит выход из ситуации по одному шаблону. Этот шаблон изначально выстроен на основе восприятия человеком себя, отношения к себе окружающих и их оценки, базисом этого вос-

приятия является воспитание и ценности. Вернее то, что заложено в основу воспитания, как желательные образцы поведения, а ведь в жизни общества утверждаются другие ценности. Здесь человек будет в конфликтной ситуации «хочу, но не могу», что является слабым местом данной системы воспитания. Человек здоров тогда, когда имеет доступ к различным системам ценностей, и ему предоставляется право выбора. При этом становится неизбежным ценностное самоопределение личности, и личность, взаимодействуя с миром, может самостоятельно производить оценку объекта взаимодействия для собственной жизни, как таковой. Вот для чего нужен выбор. Мы всегда предла-

гаем сделать так или по-другому. Я могу быть лучшим, а могу и не быть. Что от этого изменится? Мы за мышление, которое соответствует реальности и может изменяться. Каждый человек может быть счастливым - он абсолютно свободен.

**- Почему человек, который может сделать выбор во время сеансов гипнотерапии и изменить свою жизнь, не может сделать это самостоятельно? Это как-то связано с состоянием измененного сознания, о котором Вы говорили?**

- Клиент приходит к психологу тогда, когда его логика уже не помогает справиться с трудностями. И он думает, что проблема в психике, поэтому обращается к соответствующему специалисту. В измененном состоянии сознания человек видит то, что было скрыто его логикой, социальными стереотипами, воспитанием. Например, всю жизнь он помо-



гал всем вокруг, работал практически бесплатно, потому что его научили так жить, воспитали родители. Это внутреннее чувство своего «долга» переросло в стиль жизни, который стал для него губительным. Человек начал от этого страдать: он не добился материального благополучия, он тратит свое собственное время не на себя, а в угоду другим, и при этом не получает удовольствия. Он страдает от того, что ничего не получает взамен, и мы видим сапожника без сапог, который всю жизнь безвозмездно помогает остальным купить сапоги. Так ему велит поступать его сознание.

Когда он приходит к клиническому психологу, и мы погружаемся в состояние измененного сознания, то его бессознательное начинает говорить громче сознательного. Человек слышит свое бессознательное, включаются механизмы психики, и он осознает свое счастье. Себя. Не надо бороться с собой. Надо принять себя. Полюбить. Это и есть путь к «Я». В результате, можно использовать свои возможности, с большей пользой и удовлетворением для себя. Счастье - это когда все, что человек делает, доставляет ему радость. Если он любит свою работу, любит то, чем он занят и как живет, значит, он счастлив. Счастье - это естественное состояние, как дыхание, это не достижение. Для того, чтобы дышать, совершенно нет необходимости это осознавать. Мы просто дышим. Мы просто это делаем, не осознавая. Счастье имеет ту же природу, оно такое же. Это открытие может изменить жизнь, особенно если оно будет сделано свободно от сознательного УМА, обыденного разума. Такое событие выходит за рамки обыденного понимания.

Сознательное в подобных ситуациях всю жизнь будет запрещать своему бессознательному получать то удовольствие, которое нужно человеку. «Сказано тебе, надо делать именно так, а не так!» Когда человек находится в измененном состоянии сознания, он может критично оценивать установки своего сознания. Он слышит свой голос, которым говорит с ним его бессознательное, и понимает ошибки сознания, которые привели его к проблеме, понимает, как он может изменить свое поведение, чтобы избавиться от проблемы. Давайте лучше разберемся в ситуации и Вашими

**Гипнотерапия - это процесс, в котором мысли переходят в реальность и создают результат.**

особенностями. Изменитесь Вы, изменится отношение к Вам и изменится Ваша жизнь.

Вот что такое состояние измененного сознания. В сознательном же состоянии мы будем продолжать спорить о том, что всем надо так себя вести, что я все делаю правильно.

**- Ну а кроме случая с человеком, который вкалывает и помогает другому безвозмездно в ущерб своему здоровью только потому, что его так приучили, приведите примеры?**

- Ко мне обратился мужчина с серьезными проблемами на соматическом (физическом) уровне за помощью по методу Су Джок терапии. Но его проблемы имели психологический источник - нерациональная составляющая мышления и поведение. Этот мужчина был воспитан таким образом, что он герой, он лучший. В детстве в его семье доминировала мать, которая его ругала, воспитывала: «Да ты не мужик!» Мальчик вырос, окончил школу, поступил в военный ВУЗ, чтобы доказать всем и вся, что он «мужик». Но чувство оскорбленного достоинства, полученное в детстве, осталось.

На момент обращения он занимал руководящий пост. Если его подчиненные были в чем-то неправы, если кто-то заподозрит или намекнет, что не прав он сам, мужчина впадал в ярость, проявлял бурную агрессию. Подчиненные от него разбегались, в его фирме была огромная текучесть кадров, он постоянно искал новых сотрудников, страдая от стагнации, которая неизбежно возникала при входе в должность новых работников. Деятельность этого человека не была конструктивной, что вело к саморазрушению и выражалось в соматических проблемах: гипертония, обширные кожные проблемы, невыносимые боли в спине, холецистит, панкреатит и другие. На одном из сеансов он даже сознался в суицидальных мыслях.

Это пример того, как сознательное все время защищалось от чувства унижения, которое с детства осталось в памяти этого человека. Мы могли бы долго искать источник проблемы в

детстве, семье или юности и проработать их. Для нас очень важно, какой смысл вкладывает человек в тревожные ситуации. Какая система понятий у него сложилась, и как реальность растворилась на фоне ограничений присущих самой ситуации. На сеансе была воспроизведена одна из травмирующих ситуаций и предложен поиск истины в глубинах неосознаваемых процессов и изменение смысла ситуации. Правда остается правдой вне зависимости от смысла, но изменение смысла может потребовать, чтобы правда была выражена совсем другими словами. Он был очень удивлен истине, которая перед ним открылась, правде о себе, правилах, по которым выстраивает собственное поведение и жизнь. При этом он самостоятельно сделал выбор относительно своего поведения, изменил его, найдя комфортные для себя решения. В результате через некоторое время соматические проблемы, за решением которых клиент обратился, ушли вместе с психологической. Обращаясь к бессознательному, мы находим истинный источник деструктивного поведения, который не виден в сознании.

Приведу еще один яркий пример работы из практики.

Ко мне пришла мама из-за проблем с дочкой. Дочке было 15-16 лет. После того, как дочка подросла, она начала проявлять агрессию по отношению к матери. Могла кричать на нее нецензурными словами, закатывать истерики, угрожающие жизни и здоровью матери и самой себе. Мать страдала психосоматическими проблемами. Когда мы начали с ней работать и погрузились в измененное состояние сознания, выявились корни проблемы. Оказалось, пока дочка росла, она была на виду у всех. Мама постоянно обсуждала со всеми ее проблемы: с соседями, с друзьями, знакомыми, часто это происходило в присутствии ребенка. «Дочка не умеет делать то, дочка не умеет делать се, она «гряз-

нуля», она получила тройку!». И я сделал вывод: а «король-то голый». Ребенок «голый»: ребенок с малых лет находится у всех на виду и пребывает из-за этого в состоянии перманентного страха, тревоги. Страх дочери и ее поведение были вызваны поведением матери. Из-за подобного поведения (выставление на показ) и произошел распад семьи.

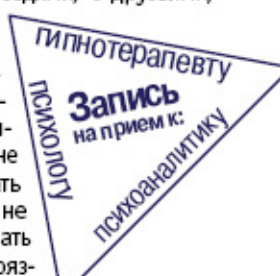
Терапия заключалась в работе с матерью, так как дочка наотрез отказалась. В ходе терапии я предложил пережить маме ситуацию, в которой живет ее дочь, максимально усилив ее. Маме было предложено раздеться и выйти раздетой на улицу. У нее начались бурные вегетативные реакции, появилась неукротимая тревога, страх, ее начало трясти, изменилось дыхание. Чем больше я усиливал это состояние, тем больше она проявляла агрессию по отношению ко мне и выдавала похожее поведение (как она сама отметила) на свою дочь. Трансовое погружение, внушение по изменению своего отношения к окружающим и к себе, уважение к чувствам других людей сделало свое дело. Имитация состояния дочери привела к тому, что мама поняла, как тяжело ее ребенку. Таким образом, нам достаточно было, чтобы мать прожила то состояние, в котором пребывала ее дочь. Она взяла на себя ответственность за изменения и выбрала новое поведение, которое позволило чувствовать себя комфортно.

Центр Здоровья «ТЕЛЛИ»  
Тел.: 8 (812) 235-16-05  
(многоканальный)

**ТЕЛЛИ**  
центр здоровья

Адрес:  
наб. Мартынова, дом 6,  
литер А, 1 этаж  
(ст.м. «Крестовский  
остров»)

Время работы:  
ПН-ПТ с 09.00 до 21.00  
СБ-ВСК с 10.00 до 20.00





# КАКИЕ ВИТАМИНЫ НУЖНЫ ПРИ ГИПЕРТОНИИ?

Согласно рекомендациям Всемирной Организации Здравоохранения «все пациенты, независимо от тяжести артериальной гипертонии и медикаментозного лечения должны использовать методы немедикаментозного лечения». И это очевидно, поскольку гипертония является сложным заболеванием, связанным с нарушением обмена веществ. Принимая таблетку для снижения давления, мы можем держать давление в нужных пределах, но гипертоническая болезнь с присущими ей нарушениями обмена веществ и связанными с этим осложнениями остается.

Справиться с ней можно только комплексно, изменяя образ жизни, питания и привычки. В наших статьях мы будем говорить о том, какие питательные вещества и витамины особенно необходимо добавить в рацион гипертоника, чтобы борьба с гипертонической болезнью имела успех.

Итак, как мы говорили ранее, среди витаминов и других биологически активных веществ, наиболее полезными для гипертоника можно считать: Витамин С. Кознзим Q10. Витамин D. Витамины группы В: В1, В3, В6, фолиевая кислота. Витамин Е. Альфа-липоевая кислота. Каротиноиды. Биофлавоноиды. L-карнитин. Таурин. Янтарная кислота. Магний. Кальций. Цинк. Селен.

В декабрьском номере нашего издания мы рассмотрели пользу витамина С и способы его получения и коснулись того факта, что Таурин сегодня можно смело считать веществом номер один при гипертонии.

Почему же таурин так полезен гипертонику?

Таурин – это аминокислота. Давно известно, что больше всего таурина содержится в

головном мозге, сердце, скелетных мышцах, печени, сетчатке глаза, кровяных клетках, сперме. Но долгое время он считался несущественным элементом для обмена веществ. Истинная роль таурина стала понятной только после открытия структуры клеточной мембраны и работы клеточных ионных насосов. Дело в том, что при гипертонии наблюдается повышенная проницаемость клеточных мембран, обусловленная генетически. Это касается не только мышечных, но и нервных и других клеток. Из-за высокой скорости распространения нервного импульса организм гипертоника обладает преимуществом, обеспечивающим ему большее быстрое действие интеллекта и особый тип личности А, динамичный и конкурентный. Не случайно среди гипертоников так много лидеров. С другой стороны, повышенная проницаемость означает, что когда клетка совершила свою работу, она не может расслабиться, поскольку расслабление клетки есть процесс активный – ионные клеточные насосы должны вычерпать из клетки

натрий и кальций и закачать внутрь нее калий. А поскольку у гипертоника – повышенная проницаемость клеточных мембран, то работа ионных насосов происходит на износ – через протекающие мембраны постоянно протекает натрий и кальций, которые заставляют нервные клетки впадать в состояние хронического возбуждения, а сосудистые – в состояние спазма. Жировые клетки начинают пухнуть от запасаемых липидов. Артериальное давление начинает прыгать, часто оставаясь повышенным. Так формируется гипертоническая болезнь. Однако, людям с повышенной проницаемостью клеточных мембран вовсе не обязательно болеть гипертонией. Для того, чтобы клетка могла расслабляться и на ней восстанавливался трансмембранный заряд, необходима, во-первых, энергия для работы клеточных насосов, а во-вторых, необходимы сами клеточные насосы, которые представляют собой белковые биомолекулы, которые от интенсивной работы быстро изнашиваются и требуют замены, ведь клеточные насосы – это белки, которые долж-

ны постоянно обновляться. Таурин участвует и в том и в другом процессе.

**В выработке энергии.** Клетка получает энергию в виде молекул АТФ. Таурин входит в состав рибонуклеиновых кислот в митохондриях и, следовательно, связан с выработкой АТФ. Таким образом, таурин является «энергетическим банкиром», поддерживающим работу клеточных насосов.

**В стабилизации клеточных мембран.** С одной стороны, он стабилизирует клеточные мембраны. Участвуя в образовании внутримембранного фосфадитилхолина ферментативным путем, таурин улучшает свойства биомембран. А как мощный антиоксидант, он защищает мембраны от перекисного повреждения свободными радикалами. С другой стороны, таурин регулирует вход в клетку натрия, магния, кальция и выход калия, являясь, таким образом, регулирующим ионных потоков и помогая клеточным насосам справляться со своей задачей. Внутри клетки таурин является антагонистом кальция и препятствует кальцие-

РЕСТАМА

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧЕМ.

## ОРТО ТАУРИН ЭРГО — базовый комплекс при гипертонии



1 упаковка (100 капсул)  
на полный курс –  
50 дней приема.

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.

### Основные эффекты:

- нормализация давления
- удаление избытков холестерина
- восстановление эластичности сосудов
- положительное инотропное и противоаритмическое действие на сердце
- нормализация нервной системы
- противострессорный эффект
- противоусталостный эффект
- улучшение сна
- защита печени

### Состав:

- Таурин 400 мг
- Шиповник (плоды) 87,5 мг
- Янтарная кислота 50 мг
- Липоевая кислота 20 мг
- Витамин Е 15 МЕ
- Цинк 3 мг
- В6 1 мг
- В1 0,75 мг
- Фолиевая кислота 100 мкг
- В12 1,5 мкг



Справки о препарате и местах приобретения:

(812) 336-8766, 764-2811, 946-4776

Спрашивайте в Орто СПб книгу «Гипертония: ответный удар»

Спрашивайте в аптеках города:

Родник здоровья 301-0929

Рецепт здоровья 314-9573, 407-7024, 783-0397, 710-5260

Противопоказания – индивидуальная непереносимость компонентов. БАД. Не является лекарством.



# ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО – САМООБСЛЕДОВАНИЕ РАЗ В МЕСЯЦ

вой перегрузке, а также выводу калия.

Таким образом, биологические свойства таурина однозначно указывают на то, что он способен воздействовать на первопричину гипертонии – слабость клеточных мембран, срыв работы клеточных насосов, дефицит энергии и внутриклеточный избыток кальция.

Документированные исследования японских ученых показали, что приема таурина только в течение 7 дней способен приводить к снижению систолического давления в среднем на 9, а диастолического давления – на 4,1 мм рт.ст. Вдобавок у лиц, получавших таурин, отмечено достоверное уменьшение уровня адреналина в плазме крови – то есть у них снизилась активность симпатической нервной системы. Но, пожалуй, самое главное свидетельство в пользу таурина принадлежит всемирно известному специалисту доктору Роберту Аткинсу. Тысячи его пациентов с гипертонией принимали добавки таурина. И он как-то заметил, что выбрал бы таурин, если бы ему пришлось ограничиться лишь одним природным средством для лечения гипертонии.

## Дополнительные эффекты таурина для гипертоника.

Помимо прямого воздействия на первопричину гипертонической болезни, таурин имеет ряд дополнительных эффектов, очень важных и для здорового человека, и, особенно, для гипертоника.

Дополнительный прием таурина устраняет дисфункцию эндотелия, что *делает сосуды более эластичными* и, следовательно, способными к расширению при увеличении тока крови. Препятствуя разрядке нервных клеток, таурин *защищает от стресса и успокаивает симпатическую нервную систему*. Таурин обладает мощным защитным эффектом в отношении сердца. Это и поддержка сердечной мышцы, и противоаритмический эффект. Таурин содержится в сердце в большем количестве, чем все свободные аминокислоты, вместе взятые. И при любых

нагрузках и осложнениях: гипертонии, стрессах, ишемии, инфаркте, сердечной недостаточности – его количество в сердце резко увеличивается. Кроме того, бесспорно доказаны многочисленные эффекты таурина при защите от атеросклероза, а также при метаболическом синдроме и в поддержке печени. Об этом более подробно мы уже писали в предыдущих номерах нашего издания.

При целом ряде состояний: гипертонии, атеросклерозе, проблемах с сердцем, диабете, при психоэмоциональных стрессах, усталости, выздоровлении после тяжелых заболеваний, приеме алкоголя – в тканях и органах возникает дефицит таурина и потребность в нем резко возрастает. Формально, для взрослых таурин не является незаменимой аминокислотой. Поэтому для него не существует рекомендуемых суточных потребностей. Как показывают клинические исследования, дозировки таурина могут составлять от 1 до 6 г в сутки. При этом таурин чрезвычайно безопасен и малотоксичен. Достаточно сказать, что таурин входит в смеси для детского питания. Максимальная суточная доза, испытанная в клинике и не повлекшая токсических проявлений составляла 15 г. Но в большинстве случаев, для получения эффекта на 7-10 день достаточно дозировки в 1-2 г в сутки. У таурина есть одна особенность. Он способствует выделению соляной кислоты. Это хорошо, особенно в пожилом возрасте, когда у более половины людей кислотность желудка уменьшается. Но с этим связан и побочный эффект таурина: у ряда лиц прием таурина натощак может вызывать дискомфорт в желудке. Поэтому в этих случаях таурин лучше принимать в капсулах и после еды. Метаболическое действие таурина в полной мере начинает проявляться через 10-14 дней приема.

*Продолжение следует.*

*По материалам книги к.м.н. Алешина С.В. «Гипертония: ответный удар. 80% немедикаментозная программа, основанная на доказательствах».*

Вот что говорят об этом специалисты. Мастопатия и прочие доброкачественные заболевания молочных желез, как правило, довольно наглядно дают о себе знать. Главные симптомы – нагрубание молочных желез, боль, которая может отдавать в плечо, лопатку, подмышечную область, возможны выделения из сосков, появление головных болей, депрессии. А вот рак на начальных стадиях может никак себя не проявить.

В любом случае каждая женщина должна взять себе за правило – хотя бы раз в месяц проводить самообследование. Встаньте перед зеркалом и внимательно осмотрите свои

молочные железы. Можно осторожно произвести пальпацию, то есть прощупывание, но обязательно мягкими безболезненными движениями рук, ни в коем случае не надавливая с силой. Любое уплотнение или изменение формы непременно должно насторожить и стать сигналом о необходимости посетить врача.

Чем раньше стадия, на которой выявляется заболевание, тем проще его лечение, которое в некоторых случаях может ограничиться профилактическими дозировками натуральных средств, укрепляющих адаптационные силы организма.

<http://gigamir.net>

## Безопасное средство в гинекологии и онкологии



Почему **Олексин** можно считать безопасным средством для применения

в гинекологии, онкологии, педиатрии? Потому что он не содержит гормонов и синтетических лекарственных форм. Он рекомендован для применения как в детских оздоровительных учреждениях, так и при лечении таких серьезных нарушений, как миома, мастопатия, кисты, а также в комплексной терапии онкологических заболеваний. Секрет его прост. Около 45 природных полифенольных соединений, извлеченных из листьев персика, воздействуют на весь организм, восстанавливая иммунитет, антиоксидантную защиту и адаптивные свойства организма; защищают иммунную систему от угнетения токсичными веществами и стрессом, выводят

токсины, помогая организму справиться не только с простудой и гриппом, но и с более серьезными нарушениями.

Олексин останавливает развитие рака, метастазирования, улучшает качество жизни онкобольных. Эффективен в гинекологии, при гипергликемии, гасит радикальные процессы в клетках, защищая их от гибели. Безопасен, может быть использован длительно для профилактики онкозаболеваний, иммунодефицитов, старения.

В 2010 году к наградам Олексина добавилась еще одна – он стал победителем конкурса «100 лучших товаров России», в очередной раз подтвердив свою безопасность и эффективность.



**Научно-производственное объединение по медицинским иммунобиологическим препаратам «Микроген» Министерства здравоохранения Российской Федерации. Филиал «Пермское НПО «Биомед».**



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

РЕКЛАМА

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)

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



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





## ПОЧЕМУ ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ УДАЛИЛИ, А ПЕЧЕНЬ ВСЕ РАВНО БОЛИТ?

Почему у людей, у которых произведена операция по удалению желчного пузыря, сохраняются многие неприятные симптомы, беспокоившие их и до похода к хирургу?

К этой теме приходится обращаться не случайно. Очень уж много возмущенных писем порой приходится читать от прооперированных пациентов, а уж что выслушивают врачи, даже вспоминать не хочется. Неужели так плохо сделана операция? Притом, что у врачей в наличии современные методики, лекарственные препараты? Может что-то проглядели, упустили, не долечили? Чем больше жалоб на здоровье, тем больше у пациентов вопросов..

А больше всего больных волнует вопрос – «зачем я вообще ложился на операционный стол, если самочувствие мое едва ли улучшилось?» Чтобы понять, почему появляются такие жалобы, нужно обратиться к причинам возникновения камней в желчном пузыре. И вообще к причинам, по которым одним людям предлагают попробовать растворить камни, а другим сразу пишут направление на операцию.

Одним из важнейших факторов возникновения камней в желчном пузыре является нарушение физико-химических свойств желчи. Известно, что желчь, в основном, состоит из желчных кислот и воды. Это своеобразный «растворитель» для остальных компонентов – холестерина, билирубина и его солей, а также лецитина. В норме, у здорового организма на одну молекулу холестерина приходится 15-16 молекул желчных кислот, при таком соотношении желчь жидкая, текучая. Она свободно, не задерживаясь, вытекает в желчный пузырь, а затем в двенадцатиперстную кишку. В некоторых случаях это соотношение нарушается, клетки печени вырабатывают мало желчных кислот, и желчь начинает сгущаться. Когда на одну молекулу холестерина приходится всего 6 молекул желчных кислот, наступает насыщение раствора и

холестерин выпадает в осадок. Вначале этот осадок похож на хлопья, затем обволакивается новыми порциями холестерина и образуется сгусток, он уплотняется и вот вам камешек в желчных путях или желчном пузыре!

Второй фактор, провоцирующий образование камней – застой желчи в желчевыводящих протоках. Даже если желчь нормального состава, от дискинезии никто не застрахован. Такое расстройство регуляции желчеотделения зависит от пережитых стрессов и волнений, перенесенных инфекционных заболеваний (вирусный гепатит), от наследственных причин и характера питания. Также дискинезия может возникнуть вследствие травмы или сдавливания протока при беременности. Такая желчь, как вода в «стоячем» водоеме, теряет свои первоначальные свойства. Сравнение с водоемом очень уместно – ведь все мы не прочь напиться вкусной водички из родника или быстрого горного ручейка. И никто не хочет пить из пруда или застоявшейся лужи. Вода там «затухшаяся». Что касается желчи – нельзя сказать, что она «протухает», но некоторый смысл в этой фразе есть – застой желчи провоцирует развитие разного рода воспалений желчного пузыря – инфекционной и неинфекционной природы.

Поэтому третий, и очень неприятный фактор образования камней в желчном пузыре, это инфекция. Желчь обладает бактерицидным свойством, то есть убивает вредные микроорганизмы – бактерии и простейшие, попавшие в наш организм. Пища, которую мы потребляем, вовсе не стерильна, вспомним «болезни грязных рук». И, если бы в нашем организме не было механизмов естественной защиты, мы бы заболели в первый же день. Одним из защитных барьеров является желчь. Выливаясь в двенадцатиперстную кишку, она препятствует заражению человека лямблиями, гельминтами, болезнетворными кишечными бактериями, то есть теми микроорганизмами, которые паразитируют у нас в тонком кишечнике. Если печень плохо работает и желчь поступает нерегулярно, то лямблии, к примеру, могут подняться по восходящему протоку и поселиться в желчном пузыре, а оттуда попасть в печень. Если же в желчном пузыре поселятся болезнетворные бактерии, мы получим инфекционный холецистит. Кроме того, что инфекция сама по себе неприятна, ощущения при холецистите весьма болезненные. Продукты жизнедеятельности бактерий – соли гиалуроновой кислоты - служат центром кристаллизации, вокруг них сгущается холестерин и, в конце концов, в желчном пузы-

ре могут вырасти конкременты смешанной природы, плохо поддающиеся растворению.

Вот поэтому так важно поддерживать работу печени и следить, чтобы не было застоя желчи. И поэтому становится понятно, почему у пациентов, перенесших операцию по удалению желчного пузыря, сохраняются неприятные симптомы – ведь удаляется только резервуар с камнями, а причина образования камней не устраняется. Важно восстановить работу печеночных клеток по выработке желчи нормального состава. А для этой цели прекрасно подходят растительные средства.

Наиболее ощутимый эффект оказывают экстракты из лекарственных растений. Промышленная экстракция позволяет добиться максимального выхода биологически активных веществ, ведь раствор кипит при более низкой температуре (это происходит благодаря вакуумной установке), а после полного испарения воды остается сухой остаток.

По эффективности действия с экстрактом не может сравниться ни отвар, ни настой, ни чай. Да и по удобству применения также. Поэтому, по возможности, лучше принимать уже готовые дозированные экстракты, такие, к которым есть разработанные и обоснованные схемы приема.

### РЕКЛАМА 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»)  
На сайте: [npkfarm.ru](http://npkfarm.ru)**

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



# ПОМОЖЕТ ПОХУДЕТЬ ВОДА!

Как красиво быть стройным и здоровым! И мы всю сознательную жизнь хотим выглядеть именно так. Многие, страдающие избыточным весом и ожирением полагают, что это всего лишь внешние «дефекты», с которыми можно смириться. Но, увы! Ожирение - это болезнь, от которой страдает половина населения цивилизованных стран, оно является одной из главных причин преждевременных смертей более 400000 человек ежегодно. Но доказано, что избыточный вес и ожирение - это следствие обезвоживания организма!

Ученые провели исследования на спортсменах и обнаружили, что если спортсмен начинает пить воды больше, чем обычно, то резко увеличивается выносливость его организма. При обезвоживании клеток организм пытается задержать воду и наступает отечность тканей и чтобы убрать избыток воды из своего организма, то Вам требуется пить воды больше, а не меньше, как бы это ни казалось странным и противоречивым. Вода жизненно необходима не только для устранения задержки жидкости, но и как неотъемлемая часть любой диеты, направленной на избавление от лишнего веса. Вода идеальное природное «диетическое лекарство» от избыточного веса - чем больше Вы его принимаете, тем лучше себя чувствуете. Побочные эффекты современных патентованных лекарственных препаратов бывают сильнее, чем польза от этого лекарства.

«Побочные эффекты» воды: улучшение пищеварения, помолодевшая упругая кожа, увеличение энергии. Вода способствует нашему организму самостоятельно и безболезненно сбросить лишний вес.

- Вода вымывает из организма отработанный материал (шлаки).

Почки прекрасно выполняют свою функцию, когда к ним притекает кровь, насыщенная водой. В обезвоженном теле почки функционируют в аварийном режиме, поэтому некоторые функции почек берет на себя печень. В этом случае печень не выполняет свою основную функцию - переработку накопленного жира в полезную энергию. Вследствие этого жировые отложения не только остаются в теле, но продолжают накапливаться. Вода же помогает организму перерабатывать накопленный жир.

- Вода эффективно помогает вам избавиться от запоров.

Обезвоженное тело всасывает воду из толстого кишечника, в результате чего возникает запор.

- Вода подавляет аппетит, наполняя желудок.

Многие не могут отличить чувство голода от жажды и желание попить ошибочно принимается за желание перекусить. Если вы будете принимать воду за 30-40 минут до еды в количестве 250-1000 мл, то «жадности» за обедом илиужи-

ном вы за собой не заметите.

- Вода предохраняет кожу от увядания и провисания после похудения, наполняя клетки влагой. Обезвоженное тело накапливает воду с внешней стороны клеток, в результате происходят отеки конечностей.

Вода - это не только самое легкое, самое естественное, но и самое дешевое средство для похудения и поддержания нормального веса. Вода позволяет функционировать всему организму наиболее полноценно, помогая вам экономить огромные денежные средства, которые вы тратите на устранение тех или иных симптомов, вызванных обезвоживанием.

## КАКУЮ ВОДУ НУЖНО ПИТЬ?

Вода в бутылках дорого стоит, а так как вам ее надо принимать не лечебным курсом, а постоянно, то денег никаких не хватит. Водопроводную

воду пить не рекомендуем без очистки с помощью фильтров. Миллионы сограждан используют бытовые фильтры для воды, которые удаляют практически все загрязнители (АКВАФОР, БАРЬЕР, БРИТТА, ГЕЙЗЕР и др.). Однако вода обладает гомеопатической памятью и сохраняет структуру загрязненной воды. Поэтому вода, не содержащая вредных примесей, может нанести вред организму, потому что она «помнит» о них.

## КАК ЖЕ СТЕРЕТЬ НЕГАТИВНУЮ ИНФОРМАЦИЮ И НАПОЛНИТЬ ВОДУ ЖИВИТЕЛЬНОЙ 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 загрязнении,

наполнит воду энергией.

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

Научная мысль стремительно развивается в этом направлении. Так, например, сотрудники Азербайджанского НИИ гидротехники и мелиорации провели эксперимент, который изумил местных жителей: они вскопали делянки на засоленных апшеронских почвах, где уже не рос и чертополох, и посадили на них томаты и баклажаны, признающие только плодородные земли. Мало того, они поливали овощи ... соленой каспийской водой. Тут изумление аборигенов переросло в прямые насмешки над сотрудниками НИИ. Однако, когда пришло время собирать урожай, результаты удивили не только местных насмешников, но и самих ученых: урожай баклажанов оказался в два раза больше обычного, а томатов почти в полтора. К тому же, как выяснилось, после полива морской соленой водой засоленность почв в верхнем метровом слое снизилась на 25-30%. Оказывается, губительная для растений морская вода перед поливом прошла обработку в магнитном поле, и хотя химический состав ее остался прежним, свойства воды изменились разительным образом. Проходя через силовые линии магнитного поля, вода способна изменять некоторые свои физико-химические свойства: увеличивается скорость химических реакций, при нагревании воды ускоряются процессы кристаллизации растворенных веществ, удаляется накипь от солей кальция в трубах и на поверхности

нагревательных элементов.

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА НАМАГНИЧЕННОЙ ВОДЫ.

1. Питье намагнитченной 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, намагнитченная вода снижает утомляемость, повышает устойчивость к вирусным и онкологическим заболеваниям.

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

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

Причины большинства болезней и ожирения кроются в обезвоживании организма, а намагнитченная вода быстрее прочих жидкостей насытит организм живительной 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»

РЕКЛАМА

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



# СПОСОБЫ УЛУЧШЕНИЯ ЗРЕНИЯ: ИТОГИ ПОСЛЕДНИХ 17 ЛЕТ



Люди часто ищут спасение от близорукости и глаукомы, катаракты и дистрофии сетчатки, атрофии зрительного нерва в нетрадиционных методах лечения. Насколько это правильно, рассказывает один из известных нутрициологов, руководитель центра «Рецепты здоровья»

Владимир Соколинский

Я занимаюсь натуральной медициной уже 17 лет. И продолжаю поиск «звезд» среди натуральных препаратов и методов по разным направлениям. На этот раз попробуем разобраться что может быть эффективным для улучшения зрения, а что является выдумкой. За время моей практики существовало много «увлечений», когда люди охотились сначала за черникой, потом за очанкой, иммовинами, перфорационными очками в надежде избавиться от катаракты, дистрофии сетчатки, глаукомы. Мода на эти препараты постепенно сходила на нет. И поэтому сегодня я рассказываю только о тех направлениях, о которых можно услышать не только из рекламы по радио и в газете, но и от офтальмолога.

## Близорукость

Самый радикальный способ — операция. Но в юном возрасте лазерную коррекцию не делают, поскольку глаз еще растет. Что предлагается? Обычно гимнастика для глаз и разные программы-тренажеры, ради которых нужно ходить в поликлинику. Кроме того, офтальмолог почти всегда рекомендует курсы капли, расслабляющие мышцы внутри глаза.

Но, для правильной работы этих мышц одинаково плохи и спазм и искусственное расслабление. Поэтому более успешны именно упражнения, а не капли. У упражнений в свою очередь

есть и свои минусы: нужно много времени и старания для их выполнения. Поэтому мы в настоящее время рекомендуем при близорукости специальные очки цветотерапевтической коррекции. Т. н. очки академика Зверева. В них глазу приходится в течение 8 минут следить за цветовыми пятнами с определенной длиной волны, поглощать кванты света. В результате улучшается кровообращение, стимулируются обменные процессы в глазном яблоке, улучшается работа мышц внутри глаза. Нормальный курс — 21 день.

Но это не все. При близорукости очень важно обеспечить глазу достаточное питание: поступление специфических веществ. Все знают о проантоцианидах черники и бета-каротине. Но даже более принципиальными являются омега-3 кислоты и кальций. Для омега-3 кислот действует строгое правило (из холодноводной рыбы и только качественные, поскольку дешевый окисленный рыбий жир делает только хуже). Например, «Мегаполиен», «Омега-3 NSP», «Новая жизнь 1000», для путешествующих в Финляндию — «Эскимо». Для тех, кто боится вкуса рыбьего жира, скажу, что качественную капсулу можно раскусить без опаски.

Кальций также должен быть правильным. Это либо цитрат кальция, либо гидроксипапатит. В качестве примера можно привести: Орто-кальций+магний,

Кальцимакс, Комплекс кальция Витамакс, Кальций\магний хелат.

Наконец, дети, как правило активно пользуются компьютером и много смотрят телевизор. Бороться с этим сложно. Поэтому нужно компенсировать потери в глазном яблоке ценного защитного вещества — лютеина. Он препятствует повреждению сетчатки во время зрительных нагрузок (когда мы противоестественно смотрим на яркий экран компьютера или мелькание в телевизоре, хотя в природе никогда бы не стали смотреть специально на солнце или лампочку). Лютеин — вещество расходуемое. Натуральные препараты, содержащие лютеин — Лютеин дейли, Ультраклия, Глазорол.

## Глаукома. Катаракта. Дистрофия сетчатки

Из этого списка самой проблемной является катаракта, поскольку помутневший хрусталик вернуть к первоначальному состоянию практически нереально. Но остановить повреждение глаза свободными радикалами вполне можно. Тем более, что улучшить зрение можно не только за счет самого хрусталика, но и за счет улучшения кровообращения в глазах и передачи сигнала по зрительному нерву. Мы обычно советуем использовать сочетание сильных антиоксидантов — смеси натуральных токоферолов (Витамин Е) с селеном и препаратами, содержащими кордицепс — легендарный китайский гриб (например,

Нейро, Король кордицепс, Кордицепс 3 драгоценности, Кордицепс Феникс и др.) Не скрою, все эти средства — редкие, но через городскую справочную службу лекарств найти можно).

При глаукоме и дистрофии сетчатки большое значение имеет улучшение тонуса сосудов и кровотока в глазном дне. Поэтому наиболее эффективные средства при глаукоме и дистрофии сетчатки это качественный комплекс витаминов группы В (Вита-Б-плас, Берокка) в сочетании с омега 3 кислотами («Мегаполиен», «Омега-3 NSP», «Новая жизнь 1000», «Омегапол»), лютеином (защищающим от отложения липофусцина в сетчатке) и очень перспективная аминокислота Ацетил-L-карнитин. Особенно она полезна при сочетании глаукомы или дистрофии сетчатки с возрастными нарушениями памяти, внимания. Выявлено, что у больных глаукомой повышено содержание глутамата в глазном яблоке, который является токсичным для глаза и вызывает спазмы сосудов глазного дна. Ацетил-L-карнитин помогает восстановить нормальный обмен веществ в глазном яблоке и улучшить также передачу сигнала по зрительному нерву.

Достаточную пользу приносит при глаукоме также периодический прием качественного гинкго-билоба, натурального токоферола (Витамин Е), витамина С обязательно с биофлавоноидами, препаратов, содержащих таволгу для разжижения крови.

Наконец, те же самые очки академика Зверева, которые я рекомендовал при близорукости для тренировки мышц глаза вдвойне можно посоветовать при глаукоме. На этот счет разработчиком даже получен патент РФ. Кванты света, с различной длиной волны попадая на сетчатку способствуют улучшению питания глаза и нормализуют отток жидкости.

Внимайте. Почитайте о тех веществах и приборах, о которых я рассказал. Это более правильный путь чем просто ожидать операции.

Нутрициолог

Владимир Соколинский

## ПОДДЕРЖИТЕ СВОЕ ЗРЕНИЕ. ОЧКИ АКАДЕМИКА ЗВЕРЕВА.

Приглашаем в марте и апреле пройти пробные сеансы для улучшения функционального состояния глаз с помощью очков академика Зверева (Relax-NT).

Предварительная запись не требуется. Сеанс продолжается 8 минут. Проводится в Центре Соколинского «Рецепты здоровья» у Московских ворот.

Положительные влияния на организм человека, подтвержденные патентами Российской Федерации — улучшение зрения при глаукоме, близорукости, дистрофии сетчатки, улучшение психоэмоционального состояния, работоспособности, сна и связанные с этим проблемы (головные боли, гипертония, эндокринные заболевания, снижение иммунитета и т.п.)

Центр Соколинского «Рецепты здоровья» на данный момент предлагает самый большой выбор натуральных препаратов в Петербурге — около 1200 наименований от 50 производителей. Все наши консультанты имеют медицинское или фармацевтическое образование. Консультации — бесплатны.

В ИНТЕРНЕТ: WWW.POBEDI2.RU

ЦЕНТР СОКОЛИНСКОГО «РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ»

У МОСКОВСКИХ ВОРОТ: МОСКОВСКИЙ ПР. 107 (812) 373-9545

НА СЕННОЙ: САДОВАЯ УЛ. 35\14 (БИЗНЕС-ЦЕНТР «НА СЕННОЙ», 2 ЭТ.) (812) 457-1467



## МЕТОДОМ ДОКТОРА БОГАЧА 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.

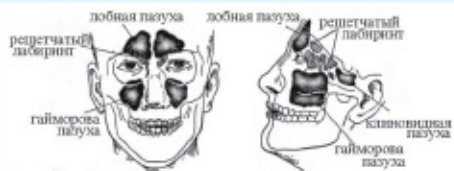
В них накапливается слизь, в ней развиваются микробы, превращая ее в гной.

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

трубу, провоцируя 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.



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 вытекают 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.

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 искривленными и остеохондрозами позвоночника, радикулитами, головной болью, родовой травмой шеи, 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 № 01154/02349

РЕКЛАМА  
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ РЕКОМЕНДОВАНА КОНСУЛЬТАЦИЯ ЛЕЧАЩЕГО ВРАЧА.

## ПОЯСНИЧНО-КРЕСТЦОВЫЙ РАДИКУЛИТ – ЭТО ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА ПОЯСНИЧНОГО ОСТЕОХОНДРОЗА



Богач Ю. П., врач

Ишиас, люмбаго, поясничный радикулярный синдром – это разные названия пояснично-крестцового радикулита.

Суставы, мышцы, кровеносные сосуды ног и органы таза иннервируются седалищным и срамным нервами. При пояснично-крестцовом радикулите корешки этих нервов сжимаются сдвинутыми позвонками, и нарушается работа иннервируемых ими органов и тканей. В них появляются боли или онемение.

Жалобы пациентов с остеохондрозом поясничного отдела позвоночника настолько разнообразны и мозаичны, что он может приниматься за далекие друг от друга заболевания. Поэтому пациенты обращаются к разным специалистам.

В начальной стадии пояснично-крестцового радикулита пациенту кажется, что у него болит почка, и он обращается к урологу или нефрологу.

При болях в тазобедренном, коленном или голеностопном суставах пациент обращается к ортопеду.

Прострелы вдоль ноги от поясницы до пятки заставляют пациента обратиться к неврологу.

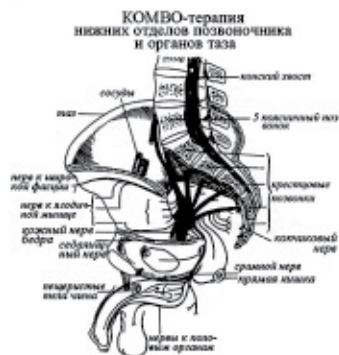
Когда у пациента снижается потенция, он обращается к сексопатологу.

Лечение остеохондроза позвоночника методом КОМВО-терапии доктора Богача состоит из двух этапов.

**1 этап – врачебные процедуры.** Осуществляются набором массажеров, манипуляторов, стимуляторов и корректоров, защищенных патентами на изобретения. Они расслабляют спазмированные мышцы, удерживающие позвонки в ротированном положении, расширяют кровеносные сосуды, нормализуют проводимость нервных волокон и снимают боль. На кресле для вытяжения позвоночника освобождаются сжатые корешки спинномозговых нервов, расправляются сплюснутые межпозвоночные диски и они втягивают в себя межпозвоночные грыжи.

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

Егор Горелов



Физические воздействия манипулятором КОМВО-терапии на пояснично-крестцовый отдел позвоночника, пояснично-крестцовый срамный, крестцовый срамный и седалищный нервы способствуют снятию мышечного спазма, стимуляции кровотока, улучшению кровоснабжения, снижению воспаления и повышению иммунитета. Методы КОМВО-терапии на пояснично-крестцовом отделе позвоночника способствуют снятию мышечного спазма, стимуляции кровотока, улучшению кровоснабжения, снижению воспаления и повышению иммунитета. Методы КОМВО-терапии на пояснично-крестцовом отделе позвоночника способствуют снятию мышечного спазма, стимуляции кровотока, улучшению кровоснабжения, снижению воспаления и повышению иммунитета. Методы КОМВО-терапии на пояснично-крестцовом отделе позвоночника способствуют снятию мышечного спазма, стимуляции кровотока, улучшению кровоснабжения, снижению воспаления и повышению иммунитета.





# ЕСЛИ У ВАС НАТОПТЫШИ

В среднем, мы проходим 200 тысяч километров в течение жизни. И часто самые большие неприятности доставляют обычные натоптыши и сухие мозоли. Средства борьбы с ними существуют, но не всегда удобны в применении. Однако, технологии не стоят на месте.

И натоптыши и мозоли представляют собой уплотнения ороговевшей кожи подошвы (омертвевших клеток эпителия) и могут образовываться в силу нескольких причин. Во-первых, это индивидуальные особенности строения тела, осанки, походки, а также обменных процессов в отношении снабжения кожи необходимыми питательными веществами. Однако, очень часто натоптыши могут возникать вследствие более простых причин – например, неудачная колодка или длительное хождение, в том числе, босиком по твердой поверхности; временное нарушение питания или обменных процессов (например, в период весеннего авитаминоза или некоторых заболеваний). Причина, вызвавшая появление натоптышей и мозолей, может уже исчезнуть, а сами натоптыши сохраняются длительное время, причиняя дискомфорт при ходьбе, жжение и боль. Кроме того, огрубевшая кожа имеет тенденцию к появлению микротрещин, где скапливается грязь, микробы и грибки. Все это может привести к очень неприятным последствиям, самым первым из которых бывает появление ужасного запаха, когда вы разуваетесь. Не стоит пренебрегать этим первым сигналом – ведь речь идет о развитии болезнетворных процессов в ВАШИХ ногах. Иногда трещины на огрубевших участках становятся столь велики, что начинают кровоточить и причинять боль. Таким образом, вне зависимости от причин появления натоптышей или мозолей от них нужно избавляться!

Для этого существует несколько способов. Наиболее простой – это пемза или специальные щетки в домашних условиях. Предварительно ноги распаривают в ванночках, которые можно приобрести в аптеке или сделать самостоятельно, растворив, например, в двух литрах воды 1 ст. ложку соды, 1 ст. ложку нашатырного спирта и 1 ст. ложку струган-

ного мыла. Распаривать 20-30 минут, затем обработать проблемные поверхности пемзой или специальной щеткой.

Для тех, кто любит обращаться к народным средствам, также существует множество рецептов. Можно, например, воспользоваться масляными компрессами – смочить в растительном масле х/б носки, надеть их, сверху надеть полиэтиленовые пакеты, а сверху – еще одни носки, более теплые. Держать несколько часов, лучше сидя или лежа, после этого смыть теплой водой с мылом. Хорошо смягчает кожу, снимает усталость и заживляет натертые места касторовое масло, если втирать его на ночь в стопы. Эффективными в качестве компрессов будут кусочки сырого картофеля (или натертого) и долька лукавицы (также можно использовать луковую кашицу). Их надо наложить на место натоптыша и надежно закрепить пластырем, марлей, надеть х/б носки и оставить на ночь. Также можно разварить чернослив в молоке, вынуть из него косточки. Горячим прикладывать к мозолям, а когда остынет, заменить снова на горячий. Продолжать процедуру 20-30 минут. Мозоли быстро сойдут. В общем, рецептов – хоть отбавляй. Такие процедуры дешевы и безвредны, однако, требуют физических затрат и времени.

К более «ленивым» процедурам можно отнести использование кератолитических кремов, которые продаются в аптеках (греч. *keras*, *keratos* роговое вещество + *lysis* разрушение, растворение). Также для отшелушивания ороговевшей кожи используют комбинированные препараты, содержащие салициловую кислоту, мочевины, масла с антисептическим и смягчающим эффектом (чайного дерева, эвкалипта, грейпфрута), экстракты лекарственных трав (лопуха, шалфея, мяты, зверобоя), тальк. Эти средства уже готовы к применению, зачастую более эффективны и удобны, но тре-

буют, как правило, осторожности в отношении контакта со здоровой кожей.

Самым лучшим, приятным и безопасным способом избавления от натоптышей и мозолей можно, несомненно, считать СПА салоны и педикюрные кабинеты. Что может быть приятнее, чем развалиться в кресле и наслаждаться, пока специалисты, используя весь профессиональный арсенал средств, превратят ваши грубые пятки в нежные – как у младенца. Здесь используется и механическое воздействие с применением различных шлифовальных машинок, и ванночки с хитрыми средствами, которые не купить в обычной аптеке, и даже удаление ороговевшей кожи с помощью жидкого азота или лазера. Правда, до этих методов дело доходит редко – обычно они показаны в случае очень застарелых натоптышей и мозолей. Как правило, все удовольствие в СПА салоне длится около 2-х часов и рекомендуется к повторению 2 раза в месяц. В промежутках между походами в СПА специалисты рекомендуют осуществлять домашний уход за ногами – принимать ванночки,

использовать крема.

В целом, все процедуры по борьбе с натоптышами сводятся к одному – разрушению десмосом (межклеточных контактов) в ороговевшей части кожи – либо механическим, либо химическим путем, либо сочетанием тех и других. Благодаря такому разрушению клетки натоптышей и мозолей перестают сцепляться друг с другом и легко счищаются, после чего остается здоровая кожа.

Если же не один из вышеперечисленных методов вам не подходит – ну, скажем, совсем лень всем этим заниматься, а времени на СПА салоны не хватает – рекомендуем новинку технологий от японского производителя, разработанную специально для современного занятого человека, которая сочетается в себе и мудрость веков и простоту в применении (2 часа процедуры можно провести сидя на диване за телевизором) и комфорт и безопасность СПА салона.

Важно одно. Не оставляйте ваши ножки страдать от местных неприятностей – и тогда идти оставшиеся тысячи километров вам будет намного приятнее.

## НОВОЕ СРЕДСТВО ОТ НАТОПТЫШЕЙ И СУХИХ МОЗОЛЕЙ

Раз, два, три. Готово. Раз – надеваем специальный полиэтиленовый носочек с гелем внутри. Два – отдыхаем 2 часа у телевизора. Три – снимаем носочек и моем ножки с мылом. Все. В течение последующих 2-3 недель ороговевший слой постепенно сойдет в результате ходьбы в течение дня. И ваши пяточки станут как у младенца.

Япония – удивительная страна, сочетающая в себе верность традициям и стремление к новому. Страна, где утонченная красота древности гармонично уживается с достижениями прогресса. Это сочетание глубинной восточной философии и новейших технологий и легло в основу создания инновационного продукта по уходу за ногами – Baby Foot / Бэби Фут.

Как это работает? Проще не бывает. Пока вы наслаждаетесь просмотром любимой передачи, специальный гель, который содержит экстракты 17 растений, растворяет десмосомы ваших натоптышей, стимулирует обменные процессы в клетках кожи, улучшает эластичность и упругость кожи ступней, регулирует деятельность сальных и потовых желез, а также оказывает противовоспалительное, противогрибковое действие. В результате этой процедуры в течение последующих 2-3 недель в аши и ножки становятся вновь молодыми и здоровыми.



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



## Яблоки-морковь-редька

Эти продукты – природное абразивное (чистящее) средство. Поскольку эти плоды твердые, их частицы при пережевывании отлично очищают зубы и промежутки между ними. К тому же, у них есть полезное свойство способствовать образованию слюны. Ведь слюна, благодаря веществу лизоциму, это отличное антибактериальное средство, которое помогает очистить зубы от налета.

Морковь, яблоки, огурцы и свекла содержат множество полезных для зубов и десен витаминов и микроэлементов, таких, как бета-каротин, витамины группы В, D, E, K, C, PP, кальций, калий, магний, натрий, фосфор, йод, фтор, железо, кобальт и серебро, которые нормализуют кровообращение в деснах и поставляют необходимые для здоровья зубов кальций и фосфор.

Наши зубы и десны привыкли к мягкой, обработанной пище и перестали нормально функционировать, в результате появились налет и нарушение кровообращения. Всего пара жестких овощей или фруктов в день – и вашим деснам обеспечен хороший массаж, а зубам – избавление от отложений.

## Клубника-малина

Эти две ягоды являются природными отбеливающими системами для зубов. И не только в свежем виде, но и в замороженном. В них содержатся кислоты, которые способствуют удалению пятен с зубов. В малине есть еще и природный антибиотик – аспирин, который помогает бороться с воспалительными процессами десен и вредными бактериями.

Чистить зубы с помощью ягод можно не чаще одного раза в неделю, иначе это может вызвать повреждения зубной эмали. Для того чтобы отбелить зубы клубникой и малиной, вам нужно взять ягоду, слегка раздавить ее пальцами и почистить ею зубы снаружи. Для большего эффекта можно размять клубнику или малину с содой. Результат отбеливания будет виден уже через 2-3 недели.

Сок некоторых ягод рекомендуют использовать для профилактики кариеса. Например, клюквенный сок благодаря своему бактерицидному действию снижает вероятность заболевания кариесом. Считается, что компоненты ягодных соков блокируют бактериям доступ к зубной эмали. Виноград также может применяться

при профилактике кариеса, ведь он содержит целый комплекс минералов и микроэлементов, которые оказывают благотворное воздействие на зубы и десны. Кроме того, в винограде есть вещества, которые блокируют жизнедеятельность болезнетворных микробов в полости рта.

## Сальдерей

В этом уникальном корнеплоде содержится большой процент эфирных масел, которые борются с бактериями полости рта. Уникальный баланс белков, минералов, аминокислот и витаминов укрепляют зубную эмаль, способствуют заживлению мелких ранок и трещин, и также отбеливают зубы.

## Петрушка, салат латук, лук, укроп

В состав зелени входят важные не только для зубов, но и для всего организма в целом витамины группы В, E, A, C, PP, калий, кальций, магний, йод, натрий, фосфор, железо, бета-каротин и фолиевая кислота. Зелень укрепляет не только зубы, но и иммунитет в целом, способствуют укреплению кровеносных сосудов, улучшает процессы кроветворения и устраняет кровотечение из десен.

Петрушка и лук обладают естественным антибактериальным действием, их сок проникает в труднодоступные места, отбеливает зубы, удаляет налет, укрепляет и массирует десны.

С Уважением,

Директор клиники «Дентал Офис»

Татьяна Калистратова



РЕКЛАМА

Лицензия № 78-01-000463 от 19.12.2008

## Для самых маленьких

Что бы у вашего малыша зубки были здоровыми с детства нужно начинать профилактические мероприятия чем раньше тем лучше. Например, чтобы спасти свое чадо от кариеса молочных зубов нужно всего лишь смочить ватку глюконатом кальция (достаточно 10% раствора) и хотя бы раз в день (а лучше – два) провести ею по молочным зубикам малыша. Так вы обезопасите ребенка от вредного воздействия болезнетворных микроорганизмов в полости рта и с малого возраста приучите его к уходу за ротовой полостью.

А приучать к зубной щетке ребенка можно уже с возраста 1,8-2 года. Только выбирать ее нужно по рекомендации стоматолога, поскольку чувствительность зубной эмали и десен у ребенка разная. И с малого возраста включать в рацион продукты, которые способствуют отбеливанию зубов.

## АПТЕКА НЕВИС

АПТЕКИ С БЕРЕГОВ НЕВЫ

### 400 ТОВАРОВ ПО СУПЕР-ЦЕНЕ

ИЩИТЕ ЗНАК «СУПЕР-ЦЕНА» НА УПАКОВКЕ

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 апреля 2011 года

### ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА

«Антигриппин» №10 (медово-лимонный) (при простуде) .....	119
«Азицид» таб. 250мг №6 (антибиотик) .....	249
«Азицид» таб. 500мг №3 (антибиотик) .....	275
«Афлубин Б1» 20мл (при простуде) .....	169
«Афлубин» таб. №48 (при простуде) .....	319
«Афлубин-Назе» 20мл (при насморке) .....	189
«Анаферон» таб. №20 (при простуде) .....	115
«Виагра» таб. 50мг №1 (для потенции) .....	425
«Виагра» таб. 100мг №1 (для потенции) .....	519
«Гербион» Сироп подорожника 150мл (при кашле) .....	109
«Гербион» Сироп первоцвета 150мл (при кашле) .....	115
«Дифлюкан» 150мг №1 (от молочницы) .....	355
«Диован» таб. 80мг №28 (при гипертонии) .....	889
«Ингавирин» капсул. 90мг №7 (при простуде) .....	339
«Импаза» таб. №20 (для потенции) .....	245
«Но-шпа» таб. 40мг №6 .....	46
«Нурофен» таб. 200мг №6 .....	34
«Калсикан» мазь 30г (при боли в суставах) .....	119
«Коронал» 10мг №60 (при гипертонии) .....	265
«Ксимелин Экстра» спрей наз. 10мл .....	195
«Коронал» таб. 5мг №60 (при гипертонии) .....	165
«Септолете» №30 (при боли в горле) .....	58
«Септолете Нео» №18 (лимон) .....	65
«Стодал» Сироп 200мл (при кашле) .....	165
«Мотилиум» 10мг №30 (для желудка) .....	269
«Отипакс» ушные капли 15мл (16г) .....	119
«Орсотен» капсул. 120мг №21 .....	548
«Торвакард» 20мг №30 (для сердца и сосудов) .....	435
«Трифамокс ИБЛ» 1000мг №8 (антибиотик) .....	199
«Флавамед» 15мг/5мл 100мл (при кашле) .....	157
«Флавамед» 30мг №20 (при кашле) .....	115
«Фонусин МВ» 0,4мг №30 (при простатите) .....	515
«Фосаванс» 70мг+70мг №4 .....	1419
«Циклоферон» 150мг №50 (Грипп и ОРВИ) .....	655
«Эналаприл» (Хемофарм) 10мг №20 (при гипертонии) .....	54
«Энап» таб. 10мг №20 (при гипертонии) .....	69
«Эссливер форте» №50 (для печени) .....	239
«Эгилон Ретард» 50мг №30 .....	165
«Энтерол» 250мг №30 (при диарее) .....	265
«Элтацин» №30 (для сердца и сосудов) .....	140
<b>ВИТАМИНЫ, ДОБАВКИ (не являются лекарством)</b>	
«Витамин С» шип. таб. 250мг №20 .....	58
«Кальций-Д3 Никомед» №100 .....	349
«Биовиталь» Для детей гель 175г .....	146
«Имнеов Целлюстреч» саше №30 .....	1150
«Сеалекс форте» №12 (для потенции) .....	795
<b>МЕДИЦИНСКАЯ ТЕХНИКА</b>	
Глюкометр «OneTouch Select» +50 тест-полосок в подарок .....	1380
Тонометр «UA-669» автомат .....	1460
Ингалятор-небулайзер компрессор. CN-231 .....	1755
Аппарат «Витафон» (домаш. физиотерапии) .....	2195
<b>СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ</b>	
Прокладки д/жен. «Libresse» Invisible (в ассортименте) .....	53
Простыни «Ангелина HAPPY» №20 (60x90) .....	370
Простыни «Ангелина HAPPY» №5 (60x40) .....	57
Прокладки для груди «Ангелина-Наня» .....	189
Маска одноразовая 3-х слойная на резинках .....	4
Тест для опр-я беремен-ти «Леди Теста» №1 .....	39
Тест для опр-я беремен-ти «Леди Теста» №2 .....	69
<b>КОСМЕТИКА И СРЕДСТВА КРАСОТЫ</b>	
Духи с феромонами «Доктор Вилш» Гипнотик для женщин 5мл .....	238
Шампунь с феромонами «Доктор Вилш» д/женщин 250мл .....	170
Скипидар белый по Залманову 1000мл (для ванн) .....	699
Скипидар желтый по Залманову 1000мл (для ванн) .....	999
<b>ЛЕЧЕБНАЯ КОСМЕТИКА - ВИШИ (не являются лекарством)</b>	
Дезодорант шарик 50мл .....	430
Крем-уход «Аквалия Антиокс» д/ молодой кожи 50мл .....	690
Легкий крем «Аквалия» банка 50мл .....	690
Термальная Вода для лица 150мл .....	290
Сре-во д/коррек. фигуры Липометрик 200мл .....	989

Имеются противопоказания, перед применением необходимо проконсультироваться с врачом.

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



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







Вороновский  
Владимир Степанович

## ВАМ ПОМОЖЕТ ДОКТОР ВОРОНОВСКИЙ!

Возникла необходимость обратиться к врачу? Как же хочется попасть к хорошему. Но как узнать, который из них хороший? Стоматологических клиник много. Во всех все «на высшем уровне». Единственный способ - рекомендации знакомых или не очень знакомых, но очень довольных пациентов. В нашей клинике есть такой доктор. Доктор, которому доверяют.

**Сердечное спасибо Владимиру Степановичу и всему коллективу «Кибелы» за внимательность и профессионализм!**

**Вороновский Владимир Степанович** - врач стоматолог-ортопед с двадцатилетним опытом работы. С появлением и развитием новых технологий в стоматологии, он всегда одним из первых начинает их использовать в своей практике. Владимир Степанович изучал имплантологию и протезирование на имплантатах в Германии у профессора Бюркеля. Обладает широчайшим кругозором в смежных стоматологических специальностях. Также наши пациенты отмечают необыкновенное обаяние этого доктора, который, не

считаясь со временем и вероятной занятостью, готов ответить на все вопросы, предлагать различные варианты протезирования, разъяснять необходимость тех или иных действий, демонстрировать работы на моделях, чтобы пациент мог увидеть, как будет выглядеть его конструкция в итоге.

Его отличительной особенностью является безграничное терпение и доброта.

В нашей клинике вы можете получить помощь этого специалиста по доступным для вас ценам.

**СТОМАТОЛОГИЯ**

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

бесплатная консультация

**КИБЕЛА**

Лицензия серия ЛП СЗБ №78-01-001127 от 13.09.07

**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

## БОЛИ В МЫШЦАХ, СУСТАВАХ, ПОЗВОНОЧНИКЕ

Боли в суставах, мышцах, спине, затруднение и ограничение движения ухудшают качество жизни большинства взрослого населения планеты (до 70%). По данным современных исследований ограничение движений у лиц старшего возраста, вызванное поражениями опорно-двигательного аппарата ухудшает течение заболеваний сердечно-сосудистой системы, и уменьшают продолжительность жизни на 10-15 лет.

Болезни опорно-двигательного аппарата могут носить воспалительный, аутоиммунный, обменно-дистрофический характер. Несмотря на большой ассортимент лекарств во многих случаях применяемые средства не оказывают должного эффекта, и больным приходится повышать дозу препарата, иногда получая побочные эффекты или подбирать другие средства. Причина тому - многообразие факторов патогенеза патологического процесса и разная направленность действия лекарственных средств. Эффективность при применении того или иного средства можно ожидать, если его действие влияет на патологические процессы у конкретного больного. При этом с течением времени эффективность применяемых средств может снижаться в связи с переходом патологического процесса в другую стадию. В таких условиях гарантией эффективности применяемого средства является знание механизмов его действия.

Изучение действия крема «ЦИТРАЛГИН» (производство «ИНФАРМА») начато в 1986 году на базе Российской государственной медицинской школы университета, совместно с НИИ Фармазии МЗ РФ.

«Цитралгин» представляет собой новый подход к воздействию на воспалительные и обменно-дистрофические заболевания опорно-двигательного аппарата. Крем может с успехом применяться самостоятельно и в сочетании с другими лекарственными препаратами, уси-

ливая их действие и давая возможность снизить их дозировку (особенно нестероидных противовоспалительных препаратов). При наружном применении «Цитралгин» обладает выраженной противовоспалительной, обезболивающей активностью, уменьшает отек сустава, утреннюю скованность, увеличивает объем активных и пассивных движений в пораженных суставах.

Проведенные исследования показали способность «Цитралгина» уменьшать перекисное окисление липидов - одного из важных факторов патогенеза воспалительного процесса.

Эффект терапии оценивался по уменьшению болей в суставах, утренней скованности, нормализации лабораторных показателей. Было отмечено, что обезболивающий эффект начинает проявляться через 10-20 минут от момента нанесения мази, нарастает в течение первого часа и остается максимальным на протяжении 2-3 часов. На фоне уменьшения болевого синдрома улучшалась функциональная способность суставов, что повышало качество жизни и способствовало социальной реабилитации больных.

Использование крема «ЦИТРАЛГИН» позволило уменьшить дозу нестероидных противовоспалительных препаратов более чем у половины больных, а у 23% больных - полностью отказаться от приема нестероидных противовоспалительных препаратов.

Исследование изменений микроциркуляции под влиянием лечения кремом «Цитралгин» проводилось в сосудах конъюнктивальной оболочки. При этом в группе больных, применявших крем «Цитралгин», нормализация показателей микроциркуляции отмечена на 3-5 день лечения, тогда как в контрольной группе - на 5-7 день лечения.

Тщательное изучение свойств «ЦИТРАЛГИНА» позволили нам установить, что наиболее выраженный обезболивающий и противо-

ревматический эффект крема «ЦИТРАЛГИНА» можно отметить при хронических, «трудно поддающихся» заболеваниях суставов (артроз, артрит), позвоночника (остеохондроз, радикулит), травмах, срастающихся переломах, когда прием нестероидных противовоспалительных средств перестает приносить облегчение.

Усилить эффект от применения крема «ЦИТРАЛГИН» помогут несколько простых рекомендаций по «ходу» за суставами:

1. При появлении болей в суставах мы рекомендуем больному обратиться к врачу. Простое обследование в большинстве случаев позволит поставить правильный диагноз и назначить самые эффективные средства.
2. Проведите консультацию с 1-2 независимыми специалистами. Если их мнения совпадают, приступайте к лечению.
3. Рекомендуется избегать переохлаждений и простудных заболеваний. Они могут быть причиной обострений болезней суставов. Устраните хронические очаги инфекции (больное горло, пародонтоз, холецистит, и др.).
4. Держите суставы в тепле. В холодное время можно использовать шерстяной наколенник или налокотник.
5. Следует избегать нагрузок на суставы. Ограничьте вес сумок, ходьбу на большие расстояния. Воспользуйтесь палочкой для разгрузки сустава (при ходьбе на расстояние 100 метров использование даже небольшой опоры позволяет снять с сустава вес около 1,5 тонн).
6. В связи с ограничением нагрузки на суставы следует бороться с излишним весом.
7. В среднем и старшем возрасте хронические заболевания суставов, как правило, связаны с нарушением обменных процессов в организме (отложение солей), особенно в сочетании с избыточным весом. Поэтому, если врач не порекомендовал специальной диеты, необходимо ограничивать животный жир, жирные сорта

мяса, бульоны, копченые, острые, маринованные продукты, сахар, сладости, соль (до 5 грамм в сутки), молочные продукты, углеводы.

8. Перед началом движения проведите разминку для суставов: помассируйте мышцы, сгибайте и разгибайте сустав без нагрузки в течение 5 минут.

9. При необходимости длительной ходьбы используйте наколенник.

10. Используйте обувь с невысоким каблучком, достаточно свободную, с толстой, мягкой, гасящей удары подошвой (например, кроссовки с гелевой подошвой).

11. В большинстве случаев болезни суставов хронические. Лечить их необходимо терпеливо, повторными курсами, сочетая лекарственные препараты, мази, физиотерапию, лечебную физкультуру, диету, иногда временно изменяя свой образ жизни.

Эффективность «ЦИТРАЛГИНА» гарантируется правильной методикой применения крема. Подробные инструкции прилагаются к каждой банке. «БИШОФИТ-ГЕЛЬ» - улучшенная формула природного бишофита. Усиливает кровообращение в зоне нанесения, что повышает его обезболивающий и противовоспалительный эффект.



В аптеках города: (812) 380-90-66,  
301-09-29, 333-36-63, 450-04-50,  
703-45-30, 603-00-00, 567-78-31, 003  
Консультация специалиста:  
(495) 729-49-55

