

рекламное издание

www.prozdraviepro.ru  
**PRO**

**ЗДОРОВЬЕ**

декабрь 2010 - январь 2011

в СПб



ТЕМА НОМЕРА:

**ВСТРЕЧАЙТЕ  
НОВЫЙ ГОД  
ЗДОРОВЫМИ!**

2. Почему опасно повышение «нижнего» давления? 4. Праздник стройности за обильным столом 5. Бессонница. Продолжение.
6. Какие витамины нужны при гипертонии? 7. Диета для зубов
8. Неспокойное сердце 10. Если в желчном пузыре обнаружили камни
13. Здоровье можно подарить! 14. Видит око далеко?



# ПОЧЕМУ ОПАСНО ПОВЫШЕНИЕ «НИЖНЕГО» ДАВЛЕНИЯ?

Очень много написано о сосудах, которые питают сердце. О коронарных артериях. Основной причиной инфарктов миокарда и стенокардии является поражение коронарных артерий атеросклерозом. Во всем мире идет настоящая война с холестерином. Считается, что повышенный уровень холестерина в крови является причиной атеросклероза. Ведь именно из холестерина состоят атеросклеротические бляшки в артериях.

Холестерин снижают при помощи диеты и приема разнообразных лекарственных препаратов. Но это ровным счетом ничего не меняет в статистике. Рост смертности от инфарктов и инсультов пока что не остановлен. Этот факт уже натолкнул многих исследователей на то, что возможно не один холестерин виноват в развитии атеросклероза. Уже доказано, что сам по себе холестерин не опасен для человека. Наоборот он является необходимым компонентом для нашего существования. Холестерин – это как кирпичи. Без них не построить ни одной клетки. На основе холестерина организм вырабатывает желчные кислоты, гормоны, простагландины и многое другое. Но, все равно, всех пугают высоким уровнем холестерина. Активно продаются продукты с низким содержанием холестерина или продукты, выводящие холестерин из организма.

Да, повышенный уровень холестерина – это не хорошо. Как правило, уровень холестерина повышается в крови тогда, когда в организме идет активное строительство новых тканей. Холестерин это строительный материал. И раз в организме «идетстройка», то и стройматериалы нужны. Самый распространенный случай «строительства новых тканей» – это банальный набор веса. Или накопление жира. У иных людей количество жировой ткани равно изначальному весу в норме. То есть, человек, который в норме должен весить около 70 кг, весит все 140. Конечно же, у такого человека уровень холестерина будет высоким. Ведь у него постоянно идет строительство новых жировых тканей.

Еще один случай, при котором мы видим резкое повышение уровня холестерина, это рак! Раковые клетки очень быстро размножаются и требуют для своего роста все новых и новых строительных материалов. Но и в том и в другом случае уровень холестерина – это следствие, а не причина.

из этой крови напрямую. Его мышцы могут получать кровь только из коронарных артерий. Когда сердце сокращается, просвет коронарных артерий закрывается, а когда сердце расслабляется, тогда кровь и проходит по коронарным артериям к сердечной мышце. Сами по себе артерии тоже нужда-

ются в мелкие сосуды – сосуды сосудов перестанут пропускать кровь. Тогда, довольно быстро, в том месте, которое должно получать питание через этот перекрытый сосуд, произойдет отмирание тканей. Такой микроинфаркт – сосудистой стенки. Или, выражаясь современным языком, наноинфаркт. А еще проще, в этом месте возникнет повреждение внутренней выстилки артерии. Именно сюда устремятся «ремонтники», которые будут заделывать эту пробоину. И в качестве строительного материала наш организм использует все тот же холестерин. При помощи холестерина накладывается, что-то наподобие пластирия на поврежденный участок артерии. При этом абсолютно не важно высокий уровень холестерина в данный момент или низкий, атеросклеротическая бляшка в любом случае будет образована на месте дефекта в сосудистой стенке.

Выходит, что основной причиной появления таких бляшек является нарушение питания самой артерии, а именно закупорка сосуда сосудов. Теперь нам нужно выяснить от чего может происходить такая закупорка. Получив ответ на это вопрос, мы сможем существенно помочь себе.

В заголовке статьи указано «повышенное нижнее давление». Да. Именно повышенное «нижнее» давление и является основной причиной плохой работы *vasa vasorum*. Помните, мы говорили, что в момент прохождения пульсовой волны (сокращения гладкомышечных стенок сосудов) просвет этих сосудов перекрывается и открывается только в фазу расслабления артериальной стенки. Тогда то и поступает кровь к самим артериям. Представьте себе, что выйдет, если



Высокий уровень холестерина – это как высокая температура воздуха в помещении. Попытки уменьшить температуру в помещении, охлаждая комнатный термометр, чтобы он показывал НОРМАЛЬНУЮ температуру, похожи на попытки снизить, во что бы то ни стало, уровень холестерина в крови, не влияя на причины повышения этого уровня.

Но вернемся к сосудам. Самое интересное впереди.

Мы уже начинали с того, что упомянули коронарные артерии. Они снабжают сердце кровью. Вроде бы, наше сердце и так постоянно имеет дело с кровью. Но, перекачивая всю кровь организма, наше сердце само не может получить питательные вещества и кислород

ются в кислороде. Ведь они также имеют мышечную ткань. А вот о том, как получают питание артерии, почему-то и не говорят. Но вот настало время поговорить на эту тему. Артерии, как и сердце, имеют свои собственные мелкие сосуды, по которым в них поступает кровь, обогащенная кислородом. Это и есть сосуды сосудов или *vasa vasorum* по латыни. Принцип их работы похож на работу коронарных артерий. В момент прохождения пульсовой волны (сокращения гладкомышечных стенок сосудов) просвет этих сосудов перекрывается и открывается только в фазу расслабления артериальной стенки. Тогда то и поступает кровь к самим артериям. Представьте себе, что выйдет, если

вот. То давление, с которым сокращается сосудистая стенка – это «верхнее» давление. И не важно насколько оно будет высоким. Все равно просвет ваза вазорум будет перекрыт. А вот, то давление, которое соответствует фазе расслабления артерии и есть «нижнее». Все знакомы с формой записи артериального давления 120/80 мм ртутного столба. 120 – это «верхнее» или систолическое давление. Оно отображает, с каким усилием сердце выталкивает кровь из своей полости в большой круг кровообращения. 80 – это «нижнее» или диастолическое давление и оно отображает тонус артериальной стенки в покое. Ученые установили, что при нижнем давлении выше 90 мм ртутного столба ваза вазорум начинают испытывать недостаток в крови. Дальнейшее повышение «нижнего» давления может привести к тому, что из-за почти полного перекрытия просвета ваза вазорум, артериальная стенка начнет терять свои мышцы, замещая их гиалиновой тканью, а атеросклеротические

бляшки заполнят собой внутреннюю поверхность артерии. Правильность этой теории подтверждается тем, что атеросклеротические бляшки никогда не образуются внутри вен. Вены не имеют такой выраженной мышечной стенки и никогда не подвергаются тому давлению, которое имеется в артериях. Поэтому их ваза вазорум работают всегда нормально. Как ни банально это прозвучит, но основной причиной атеросклероза является гипертония. И не просто гипертония, а повышение «нижнего» давления. Отсюда становится понятным, что мы должны следить не за тем, какое у нас верхнее давление, а какое нижнее. Всемирная Организация Здравоохранения даже ввела классификацию гипертонической болезни по цифрам «нижнего» давления. При «нижнем» давлении от 90 до 99 мм рт.ст. говорят о I стадии гипертонической болезни; при «нижнем» давлении от 100 до 109 мм рт.ст. – о II стадии и при цифрах «нижнего» давления больше 110 мм рт.ст. – о III стадии болезни.

Второй огромной причиной проблем с ваза вазорум является курение. Никотин напрямую спазмирует ваза вазорум, особенно в артериях нижних конечностей. Именно поэтому облитерирующий атеросклероз нижних конечностей – это удел курящих людей. Но об этом в следующей статье.

Теперь о рекомендациях. Что нужно делать, чтобы наше нижнее давление не превышало нормы?

В первую очередь нужно убрать те причины, по которым артериальное давление может повышаться. Сегодня говорят, что в 90% случаев причины повышения давления неясны. Но это не совсем так. Лишний вес – это и есть основная причина повышения давления. Наша кровеносная система рассчитана на нормальный вес, то есть на обычное количество органов и тканей, которым требуется кислород. Если мы прибавили в весе в два раза от нормы, это не означает, что нам выдали второе сердце и второй набор сосудов, и второй объем крови. Приходится обходиться

одним. Вот мы и обходимся. Сердце вынуждено сокращаться сильнее, чтобы всю кровь быстрее доставить к всем нуждающимся в ней тканям. А сосуды вынуждены увеличить свой тонус, потому что нормального давления в них уже недостаточно для того, чтобы протолкнуть кровь к нашим телесам. Вот мы и получили повышение «нижнего» давления. К этому добавляется наше неумеренное потребление поваренной соли.

Но пока мы неуменьшили свой вес и не научились питаться рационально и с минимальным потреблением соли, нужно принимать лекарства от гипертонии ВСЕМ у кого «Нижнее» давление выше 90 мм рт.ст. Какие именно лекарства не очень и важно. Важно, чтобы эти лекарства надежно контролировали уровень артериального давления. И еще раз напоминаю, что мы ориентируемся не на «верхнее», а на «нижнее» давление.

*Всего хорошего, будьте здоровы!*

*Искренне ваш,  
Врач Ивченков  
Петр Васильевич*

## «Глицин Форте Эвалар» – почувствуйте разницу!

На Западе, где глицин широко используется как нелекарственное средство, успокаивающее и снимающее умственное перенапряжение, для восполнения дефицита глицина в организме рекомендуются высокие суточные дозировки БАД – от 1000 до 2000 мг в день\*, в отличие от низких в России.

Фармацевтическая компания «Эвалар» учла европейский опыт и выпустила новый нелекарственный препарат «Глицин Форте» с повышенной дозировкой. В каждой таблетке «Глицина Форте Эвалар» – повышенная дозировка глицина (300 мг), что очень удобно в применении. «Глицин Форте Эвалар» дополнительно усилен витаминами группы В в таком соотношении, как они существуют в природе. Сочетание в одной таблетке глицина и витаминов группы В необходимо нашему мозгу при повышенных умственных и психоэмоциональных нагрузках.

Таблетки «Глицин Форте Эвалар» легко рассасываются, что способствует быстрому достижению

эффекта – уменьшению нервного напряжения и повышению умственной работоспособности.

«Глицин Форте Эвалар» – почувствуйте разницу!



СПРАШИВАЙТЕ ВО ВСЕХ АПТЕКАХ!

«ГОРЯЧАЯ» ЛИНИЯ «ЭВАЛАР»: (812) 373-86-62



«Эвалар» – МАРКА №1 в России!\*\*



\*www.worldhealth.net. \*\*В категории «Натуральные препараты для укрепления здоровья и повышения качества жизни». Сертификат №08/107/10 от 15.10.2009. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. БАД СофР №77.99.11.3.У.9888.10.09 от 22.10.2009, ЗАО «Эвалар». Лиц. №9-04-000442 от 27.12.2007 г. Реклама.





## Мечтаете о стройности?



**«Доктор Борменталь» - это:**

- Похудение без диет и спорта
- Избавление от причин полноты
- Сохранение результата
- 18 лет работы в области снижения веса в России и за рубежом

**СКИДКА 15%\***

запись на бесплатную консультацию:

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

Центр снижения веса «Доктор Борменталь»

Варшавская ул., д. 23 к.2

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

\*предложение действительно с 15 декабря 2010 г. по 15 января 2011 года. Патент №2188000.

Возможных противопоказаний проинформируйтесь с врачом

# Праздник стройности за обильным столом

Новый год – сложное испытание для людей, следящих за своим весом. Как провести праздники так, чтобы и не отказываться от угощений, и не корить себя за приобретенные килограммы?

Первое правило: не голодайте перед застольем, ведь сильное чувство голода помешает вам контролировать аппетит.

Во время праздничного застолья небольшими глотками пейте обычную чистую воду, это поможет быстрее выводить из организма алкоголь и смоет с языка вкус пищи, который провоцирует желание есть снова и снова.

Оказавшись за столом, возмите тарелку и сразу положите все закуски, которые хотите съесть. Такой прием позволит оценить общий объем пищи и избавит вас от неумеренной заботы хозяев, если они подкладывают и подкладывают вам новые порции.

Научитесь хорошим манерам – съев кусочек, откладывайте приборы, затем снова берите их, чтобы отрезать новый. Такая нехитрая манипуляция позволит есть медленнее, а значит – съедать меньше.

Еще один секрет: не готовьте салаты тазами, чтобы потом доедать их несколько дней. Сделайте небольшую салатницу, чтобы всем хватило попробовать. В оливье – самом почетном блюде на столе – замените колбасу вареной говядиной или курицей, заправьте легким майонезом пополам со сметаной. Вкус будет отменным, а калорийность снизится в три раза!

Выбирая, что съесть, отдайте предпочтение рыбе, мясу, овощам. Если вы утолите истинный голод такими продуктами, то «менее полезных» продуктов съедите меньше.

Не ограничивайте себя в выборе любимых блюд: хотите десерт – ешьте с удовольствием, но только в конце застолья, когда вам хватит небольшого кусочка, чтобы насладиться вкусом.

Из алкоголя выбирайте сухое вино – крепкие напитки не только калорийны, но и вызывают задержку жидкости в организме.

Старайтесь делать перерывы в еде, ведь праздник – это не только застолье: общайтесь, танцуйте.

Наутро после праздника, если удержать себя в руках не удалось, не наказывайте себя голоданием: есть нужно обязательно – овощи, бульоны, нежирное мясо. Ведь «качели» от неумеренной еды к голоду вводят организм в стресс, от которого он защищается лишними килограммами.

**Анна ПЕРУНОВА, психолог, ведущий специалист программы снижения веса «Доктор Борменталь»**

**Поздравления от медико-психологического центра  
«Доктор Борменталь»:**

От всей души поздравляет всех читателей журнала «Про здоровье» с Новым годом и Рождеством. Дарите тепло близким и пусть сбываются Ваши заветные мечты, а остальное, мы уверены, Вы сможете сами. Запомните простой секрет гармонии души: «Любовь, забота и уважение к себе – каждый день». Счастья Вам в Новом Году!

медико-психологический центр «Доктор Борменталь»

# БЕССОННИЦА

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

**Еще одно условие  
– соблюдение  
гигиены сна.**

**Правила сна:**  
Это ряд несложных правил, способствующих более глубокому ициальному сну. Вот эти правила:

**1. Окружающая обстановка.** Спальня должна быть удобной для сна. Под этим подразумевается удобная постель, свежее белье, чистый воздух, отсутствие шума, плотные занавески на окнах, комфортная температура.

**2. Часы должны быть вне поля зрения.** Очень часто плохому сну способствует беспокойство по поводу того, спите вы или нет. Человек смотрит на часы, и начинает себя накручивать — «уже три часа ночи, а я все еще не сплю, а что будет, если я так и не усну, завтра же на работу, я могу проспать, или приду невыспавшийся и все завалю». Такие мысли порождают тревогу — а она главный враг сна. Поэтому полезнее не смотреть на часы.

3. Изменение отношения ко сну. Одна-две бессонные ночи не приведут к существенному вреду здоровью, а так как в большинстве случаев речь идет не о тотальной бессоннице, а о сокращении продолжительности сна, то особо неприятных последствий не будет. Да, на следующий день может немного снизиться трудоспособность — но не настолько, чтобы это было заметно окружающим и как-то повлияло на результат.

**4. Сокращение времени пребывания в постели.** Иными словами, правило «кровать для сна и секса». Кровать должна ассоциироваться со сном, если же полночи вы в этой кровати не спите, а ворочаетесь с боков на бок, пытаясь уснуть, через некоторое время кровать начинает ассоциироваться не со сном, а именно с «ворочанием», что усугубляет бессонницу.

ницу. Поэтому большинство специалистов, занимающихся поведенческим лечением бессонницы, советуют: если вы не заснули в течение часа, если у вас нет сонливости, если вам тревожно и беспокойные мысли крутятся в голове — лучше встать с постели и перейти в другое место. Лучше попытаться заняться чем-то успокаивающим — почитать спокойную книгу, послушать спокойную музыку, заняться каким-нибудь рукоделием. И только в тот момент, когда вы почувствуете наступление сонливости, следует возвращаться в постель.

5. Не старайтесь заснуть. Когда мы стараемся уснуть, сразу же появляется тревога — «а вдруг не получиться?». Старание уснуть вызывает напряжение, мешающее сну. Спокойное же отношение ко сну — «да, я не сплю, но ведь все равно отдыхаю», способствует расслаблению, а это первый шаг к засыпанию.

**6. Соблюдение определенного, стандартного ритуала.** Имеются в виду действия, направленные на расслабление. Это могут быть теплая ванна для уменьшения физического напряжения, упражнения по самовнушению или прослушивание кассет со спокойной музыкой для психического расслабления. Какой бы метод Вы не избрали, соблюдайте данный ритуал каждый вечер, пока он не войдет в привычку.

**7. Соблюдение определенного режима сна.** Как бы мало вы не спали, не позволяйте себе «добраться» часы сна утром или днем. Вставать и ложиться следует в одно и то же время, даже в выходные дни, так как в регулярном режиме наш организм работает лучше всего, кроме того, это способствует тому, что вырабатывается привычка засыпать вовремя. Дневной сон допустим только в том случае, если он является

многолетней привычкой. В том случае, когда дневным сном вы пытаетесь компенсировать недостаток ночного сна, к ночи в тот день организм не успеет устать, заснуть будет сложнее, и бессонница усугубится.

8. Используйте расслабляющие упражнения перед сном. Я советую своим пациентам выполнять упражнение на релаксацию через потягивания — лежа в постели, потянуть руки вверх, будто кончиками пальцев нужно дотянуться до потолка, потом в стороны, стараясь дотянуться до стен, вытянуть руки вдоль туловища, стараясь дотянуться до коленей, и назад, за голову, к противоположной стене. Другой хороший способ — успокаивающее диафрагмальное дыхание. Прежде чем применять эту методику для расслабления перед сном, следует какое-то время потренироваться в дневное время, пока не начнет хорошо получаться.

Для выполнения этого упражнения нужно лечь на спину, положить одну руку на грудь, а другую руку на живот. Несколько минут нужно просто нормально дышать, так, как естественно для вас, не меняя ни частоты, ни глубины дыхания. Затем, когда вы прочувствуете ритм своего дыхания, следует стараться меньше дышать грудью и больше животом. Чтобы было понятнее — рука, которая на животе, должна на вдохе подниматься, а на выдохе опускаться, с гораздо большей амплитудой, чем рука, лежащая на груди.

Важно, чтобы дыхание оставалось естественным для вас, не становилось слишком поверхностным или глубоким, медленным или быстрым. Критерий этого – ощущение комфорта и спокойствие. Если же при выполнении этого упражнения появляется дискомфорт, значит,

невольно вы изменили ритм дыхания. Чтобы его восстановить, нужно попытаться экспериментировать, немножко меняя ритм в большую или меньшую сторону.

**9. Правильное питание.** Прежде всего, не следует ложиться спать на сытый или голодный желудок. Чувство пересыщения, как и чувство голода, будут отвлекать от процесса засыпания. Ужин должен быть не позже, чем за 2-3 часа до сна. Если перед сном вы испытываете чувство голода, вполне допустимо съесть что-то легкое – например, банан. Страйтесь не употреблять за ужином продуктов, которые вызывают газообразование (орехи, бобовые или сырье овощи). Отдавайте предпочтение сложным углеводам – продуктам, с цельными зернами и с высоким содержанием клетчатки, ограничьте потребление жиров.

**10. Физические упражнения**  
— отличный способ справиться со стрессом. Полезно вечером совершить неторопливую пешую прогулку. Более интенсивные физические упражнения должны заканчиваться не позднее, чем за 2 часа до сна.

Если нарушения сна делятся больше 3 недель, следует проконсультироваться у специалиста – психиатра или психотерапевта. Такая инсомния является хронической, и в большинстве случаев ее причиной являются какие-то заболевания. В том случае никакие меры по гигиене сна не смогут помочь – прежде всего нужно лечить основное заболевание, а соблюдение данных рекомендаций будет носить вспомогательный характер.

Материал подготовлен  
специалистом «Центра  
Эмоциональной Коррекции»

Тел. для справок:  
022-421-06-55

003, 404-06-56.

# КАКИЕ ВИТАМИНЫ НУЖНЫ ПРИ ГИПЕРТОНИИ?

Мы продолжаем тему, начатую в октябрьском номере нашего издания. Там мы говорили о необходимости приема витаминов, как токсичных. Мы внимательно рассмотрели тот факт, что современному городскому человеку очень трудно получить необходимые витамины и минералы из тех продуктов, которые продаются в супермаркете. Ведь почвы, на которых выращиваются растения, давно истощены.

**Азотно-фосфорно-калийные удобрения** позволяют выращивать великолепные на вид плоды, но количество полезных веществ в них существенно снижено. Количество витаминов, минералов и антиоксидантов в овощах и фруктах возрастает в последние дни их созревания, но их срывают до срока, чтобы они не портились при транспортировке. Таюже содержание некоторых полезных веществ сильно падает при заморозке. Что делать бедным городским жителям и как напитать свой организм столь необходимыми ему биологически активными веществами? Лично я верю, что самый лучший выход из данной ситуации – это свое присадебное хозяйство, расположенное вдали от города и оживленных автомагистралей. Никакие витамины, купленные в аптеке не заменят тех, которые поступают к нам естественным способом. Поэтому, если у вас есть возможность самому выращивать фрукты и овощи – делайте это. Другой способ восполнить свой рацион необходимыми компонентами – покупать овощи и фрукты в магазинах, торгующих экологически чистыми продуктами. Такие магазины существуют на западе – к продуктам, поставляемым в них, предъявляются специальные требования, многократно превышающие обычные требования санитарных служб. Однако, в нашей стране пока нет ни подобных магазинов, ни способов контроля качества «экологически чистых продуктов». Поэтому для тех, кто не имеет своего присадебного хозяйства, остается только один способ помочь своему организму быть здоровым – включить в рацион дополнительные препараты, содержа-

щие витамины, минералы и другие биологически активные вещества, которые, к слову сказать, гораздо безопаснее фармпрепаратов и к тому же оказывают благотворное влияние сразу на многие органы и системы, воздействуя на причину, а не следствие болезни.

Но как разобраться, кому, сколько и каких «витаминов» необходимо? Думается, что правильно начать с тех веществ, дефицит которых привел к конкретному заболеванию. И сегодня мы начнем разговор о том, какие вещества особенно необходимы при гипертонии.

**Их можно выделить 18. Все они нужны и здоровым людям, но при гипертонии имеют особенное значение.** Это: Витамин С. Коэнзим Q10. Витамин D. Витамины группы В: B1, B3, B6, фолиевая кислота. Витамин Е. Альфа-липоевая кислота. Каротиноиды. Биофлавоноиды. L-карнитин. Таурин. Янтарная кислота. Магний. Кальций. Цинк. Селен.

Да, да. Витамин С. Роль этого витамина трудно переоценить. Он участвует во множестве биохимических процессов в организме. Но для гипертоников имеет особенное значение, поскольку необходим для созревания и прочности коллагена – белка, образующего в том числе и каркас сосудов. Таюже витамин С необходим для вывода холестерина из организма путем синтеза из него (холестерина) желчных кислот. Витамин С также является отличным антиоксидантом, а его важность при гипертонии обусловлена еще и тем, что он защищает печень от токсического действия лекарств и усиливает эффект от приема витаминов и других препаратов. Кроме того, было установлено, что у лиц

с максимальным уровнем витамина С в крови диастолическое АД в среднем на 9 мм рт.ст. ниже, чем у лиц с его минимальным содержанием. К счастью, восполнить дефицит витамина С достаточно просто даже в наше время: он в изобилии содержится в шиповнике, смородине, облепихе, цитрусовых, капусте и других доступных продуктах питания. При желании большинство людей может добавить его в свой рацион с помощью обычной аскорбиновой кислоты, продающейся в аптеках. Суточная потребность витамина С, по нормам России и США составляет соответственно 70 и 90 мг, однако, многие прогрессивно мыслящие врачи настаивают на норме в 500 мг. Институтом медицины США установлена максимальная суточная норма в 2000 мг.

Таурин. Несмотря на то, что в нашем списке это вещество стоит в середине, ему по праву можно дать первое место по благотворному воздействию на организм гипертоника. Всемирно известный доктор Роберт Аткинс как-то заметил, что выбрал бы таурин, если бы ему пришлось ограничиться лишь одним природным средством для лечения гипертонии. Тысячи его пациентов с гипертонией годами принимали добавки таурина. Однако, как и все вещества, о которых мы будем говорить, таурин полезен не только гипертоникам, но и всем здоровым людям. Таурин – это аминокислота, но не совсем обычная. Она была выделена еще в 1827 году из бычьей желчи. Отсюда и его название – таурин: «bos taurus» по-латыни означает «бык». Больше всего его содержится в самых энергетических органах человеческого организма: головном мозге, сердце, скелетных

мышцах, печени, сетчатке глаза, кровяных клетках, сперме. Отсюда и его благотворное влияние на весь организм. Таюже, например, в сердце его содержится больше, чем всех других аминокислот, вместе взятых. Можно только догадываться к каким последствиям может привести появление дефицита этой аминокислоты. В отличие от витамина С обеспечить нужный уровень поступления таурина в организм достаточно сложно, поскольку больше всего его содержится в морепродуктах, таких как кальмары, моллюски, осьминоги, тунец, камбала, крабы, креветки. В говядине и свинине таурина содержится достаточно мало – примерно 40-50 мг на 100 г продукта. Для сравнения в кальмара эта цифра колеблется от 327 до 857 мг на 100 г. Возможно, в этом одна из причин достаточно низкой заболеваемости гипертонией среди прибрежных народов. Следует таюже учитывать, что при варке содержание таурина в мясе уменьшается в 4-6 раз, в отличие от запекания, когда уровень таурина снижается в 1,5-2 раза. В продуктах растительного происхождения содержание таурина еще ниже. Поэтому для вегетарианцев вопрос восполнения таурина приемом дополнительных препаратов стоит наиболее остро.

Почему же таурин так полезен, особенно при гипертонии? Какова его суточная норма? Об этом – в следующих номерах нашего издания.

Продолжение следует.

По материалам книги к.м.н.

Алешина С.В. «Гипертония: ответный удар. 80% немедикаментозная программа, основанная на доказательствах».

## Таурин – вещество №1 при гипертонии

Аминокислоту Таурин можно по праву считать главным веществом при гипертонии, а Орто Таурин Эрго – лучшим базовым комплексом.

**Состав:**

- Таурин 400 мг
- Шиповник (плоды) 87,5 мг
- Янтарная кислота 50 мг
- Липоевая кислота 20 мг
- Витамин Е 15 МЕ
- Цинк 3 мг
- В-6 1 мг
- В-1 0,75 мг
- Фолиевая кислота 100 мкг
- В-12 1,5 мкг

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

Рег.№ А №005415Р 643.02.2009



ОРТО СПб поздравляет всех с Рождеством и Новым годом. В период с 25 декабря по 10 января мы дарим всем нашим клиентам скидки: Орто Таурин Эрго 500 руб - 590 руб. Орто Кальций+Магний 550 руб - 660 руб. Орто Пребио 390 руб - 460 руб.

Олексин 380 руб - 490 руб.  
Артранов 500 руб - 590 руб.  
При покупке «Артранова» - подарок «Вивагель 26+» (гель на основе лекарственных трав для снятия болей и воспалений в суставах).

С праздниками Вас!

Внимание! Цены действительны только в компании ОРТО СПб по адресу: Липский пр., д.50, корп.б, БЦ «Атлант», 2-й этаж, оф. 2. 336-8766, 764-2811

Режим работы: по будням - с 12 до 19, Сб - с 12 до 17, Вс - выходной. 31 дек, 1,2,3,7,8,9 января - выходные.

Противопоказания – индивидуальная непереносимость компонентов. Не являются лекарством.

# ДИЕТА ДЛЯ ЗУБОВ

Чтобы не разрушалась эмаль, не появлялся зубной камень и не мучил пародонтоз, необходимо соблюдать профилактическую диету.

Сегодня у стоматолога работают более ювелирная, чем когда бы то ни было. Мы сохраняем те зубы, которые раньше просто шли на удаление. Восстанавливаем такие руины, которые еще вчера не подлежали восстановлению, создаем им новую форму, цвет и прочность. Но наиболее важной считаем свою профилактическую задачу - ни одна пациентка не уходит от нас без рекомендаций.

Надо сказать, что женщины охотно воспринимают рекомендации, касающиеся паст, зубных эликсиров, нитей, щеток, трав для полосканий, но когда разговор заходит о специальной диете, они слушают отвлеченно. Когда им рассказывают о диете для красивой фигуры, реакция другая. И все-таки коррекция питания требуется многим - об этом нередко говорит первый же осмотр.

Если нарушена эмаль сразу нескольких зубов, а женщина абсолютно здоровы, со здоровой наследственностью, причина может быть довольно тривиальной: любовь к контрастной - горячей и холодной - пище. Многие предпочитают каждую ложечку мороженого запивать глотком горячего кофе. Или тот же кофе - минеральной водой из холодильника. И вот здравствуйте микротрещины на эмали.

Вообще, анализ показывает, что обычно уязвимость эмали появляется в результате целого комплекса предпосылок. О них надо знать, потому что следующий этап - кариес или куда более серьезная проблема. До 25 лет кальций при благоприятных условиях надежно укрепляет зубы, потом он пустяк понемногу, но ежегодно начинает теряться. Этот возрастной фактор надо учитывать и не испытывать свои зубы на прочность, на температурные стрессы, не баловать его мягкой пищей. Недаром ведь в нашей истории зафиксирован резкий скачок массовых за-



болеваний зубов, связанный с выпечкой пышного белого хлеба из муки особо мелкого помола. Хлебопеки становятся изощреннее, а у стоматологов все больше работы.

Один из самых больших врагов зубов - сахар (сахароза), особенно в виде карамели. Вязкая конфета долго находится во рту и неблагоприятно действует на эмаль. Совет здесь прост: когда хочется сладкого, сделайте себе стаканчик свежего фруктового сока, после этого к конфете не потянет. И еще напомню: не ешьте сладкое на десерт, а лучше между приемами пищи, чтобы зубы затем могли очиститься от сахара.

Таковы предостережения, но, помня о них, нужно все же заставлять зубы трудиться. Ведь можно есть, например, кашу с сырой морковью, ломтиком сырой свеклы, да и просто яблоко наконец. И не просто можно, а необходимо. Сделайте суп с гренками, но не ешьте сухари. Осторожнее и с сушками, для зубов это очень коварная еда. А яблоки покупайте зеленые, крепкие, кожуру не снимайте.

Любите жареный картофель? Попробуйте перед приготовлением блюда съесть хотя бы один сырой картофельный ломтик, там найдутся витамины А, Е, группы В, весьма полезные для зубов. Да и

вообще сырой картофель в свое время спасал тысячи людей от цинги.

Не налегайте после еды на бананы или цитрусовые. После любого принятия пищи прополосните рот, а в идеале - почистите зубы нитью и, если есть возможность, щеткой.

Об особой диете для укрепления зубов надо думать уже после 25 лет. Я порекомендовала бы подкорректировать ее в сторону молока и кисломолочных продуктов, творога, фруктов, сухофруктов, зелени, овощей, кунжута. То же самое, но в больших дозах, необходимо в период беременности и кормления, когда ребенок «забирает» кальций не только из костной ткани, но и из зубов матери. Также надо усилить содержащую кальций диету в период менопаузы, придерживаться которой следует постоянно, иначе нам придется вести борьбу за каждый зуб в стоматологическом кресле.

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

РЕПЛАКА

**Дентал Офис**  
качественная стоматология  
по разумной цене

---

**50% скидка**  
на стоматологию  
до 20.12.10

---

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

**БЕЗ ОБЕДА И ВЫХОДНЫХ**

<http://vkontakte.ru/club3275560>

Лицензия № -78-01-000483 от 19.12.2008

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

**БАНДАЖИ СОГРЕВАЮЩИЕ**

- ТЕПЛО
- КОМФОРТНО
- УЮТНО

**СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ГОРОДА!**

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

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

Д-42/43

Д-40/41

# НЕСПОКОЙНОЕ СЕРДЦЕ

В продолжение разговора о психосоматических болезнях, мы коснемся большой проблемы многих людей - дискомфорта связанного с сердцем. Некоторые люди длительное время испытывают неприятные, порой болезненные ощущения в области сердца и острую тревогу за состояние своей сердечно-сосудистой системы, но даже самое тщательное обследование не обнаруживает у них какой-либо объективной патологии. И тем не менее эти люди тяжело страдают, их состояние в медицине раньше было принято называть кардионевроз, а в настоящее время в международной классификации болезней 10-го пересмотра именуется как соматоформная дисфункция вегетативной нервной системы сердца и сердечно-сосудистой системы (код F45.30).

Многие люди даже не задумываются о том, где у них находится сердце и как оно поживает в данный момент. Но есть и такие, для кого это стало тягостным ритуалом, длительной привычкой уже почти рефлексорно проверять, как там живает мое сердечко. Далеко не все из тех, кто озабочен состоянием своего сердца, действительно больны какой-либо сердечной патологией. Значительная часть пациентов, обращающихся к кардиологу оказывается здоровой. Последние зарубежные и отечественные исследования показывают, что в среднем каждый 10-й человек, пришедший на прием в связи с проблемами с сердцем оказывается физически здоров и страдает лишь из-за так называемого функционального расстройства. Но нельзя сказать, что эта радостная весть полностью успокаивает каждого попавшего в категорию «симулянтов по неволе». Такие люди часто успокаиваются лишь частично, а вскоре вновь испытывают опасения и нешуточные неприятности. Подобный человек становится крайне мнительным в отношении собственного здоровья. Родственники сначала выказывают беспокойство, но потом машут на горе-больного рукой, а то и вовсе пускаются в обвинения: «Ты все себе придумываешь! Ничего у тебя

нет!». Дела на фоне постоянных мыслей о возможных болезнях не клеятся. Настроение портиться. Появляется масса самоограничений «поскольку здоровье не позволяет». Из-за непонимания близких и окружающих возникает ощущение, что положиться не на кого.

И такой человек вновь идет за помощью. Сильная тревога заставляет его обращаться к разным врачам, а поскольку жалобы его многочисленны, подробны и убедительны, кардиолог чаще всего относится к ним серьезно, и начинаются бесконечные обследования. Никаких объективных признаков заболевания сердечно-сосудистой системы найти так и не удается, что еще больше убеждает несчастного в том, что он страдает каким-то редким и крайне опасным заболеванием. Ведь ему даже не могут поставить точный диагноз, и он все еще не лечится правильным образом! Значит, делает вывод мнительный человек, он не такой как все и должен быть начеку, чтобы сберечь свою хрупкую жизнь.

## Невроз сердца

Наиболее частым диагнозом в такой ситуации в прошлом и отчасти в настоящем звучит как «Кардионевроз». Кардио- (от греч. *kardia* - сердце), означает, что сердце, вроде как, угораздило заболеть неврозом?

Разберемся по порядку.

Неврозом, конечно, стала страдать голова, точнее стала слишком активна перевозбужденная высшая нервная деятельность головного мозга. Что же её всполошило? Чаще все это хронические стрессы, межличностные конфликты - на работе и дома, и конфликты внутри самой личности. Невроз как таковой, его причины и закономерности развития это отдельная большая тема для обстоятельный обсуждения. В нашем случае важно, что в принципе есть невроз, и он неизбежно начинает влиять на тело. Его влияния многочисленны и разнообразны. Они могут формироваться и развиваться по различным сценариям. Но опасения за свое сердце и формирование кардионевроза, один из наиболее распространенных вариантов.

Как же он возникает?

На фоне стресса и психоэмоциональных переживаний формируется целый каскад реакций организма. В первую очередь в них участвует одна из важнейших систем адаптации нашего организма - та самая «великая и могучая», удивительная и загадочная «вегетатика». Сама вегетативная нервная система состоит из двух отделов: один называется - симпатическим отделом вегетативной нервной системы, а другой парасимпатическим.

Причем задачи у симпатического и парасимпатического отдела прямо противоположные, они антагонисты - если один усиливает работу того или иного внутреннего органа, то другой, напротив, ослабляет; если этот уменьшает нагрузку на какой-то орган, то тот - увеличивает. Симпатический отдел обеспечивает нашему организму выброс энергии в тело, его тонус и напряжение, необходимое для борьбы или бегства (таковы варианты поведения в ситуации стресса); парасимпатический, напротив, заведет нашим отдыхом и накоплением энергии.

При тревоге включается симпатический отдел нервной системы участвующий в адаптации к опасным и угрожающим ситуациям. Для выживания множества поколений живых существ оказалось полезным реагировать на малейшие раздражители (звук, свет, запах и т.д.) связанные в опыте и инстинктах с опасностью состоянием «боевой готовности», определенной мобилизации организма к предстоящей схватке за выживание с потенциальным агрессором (бегству от него или при невозможности убежать - к бою). В такой реакции мобилизации усиливается тонус мышц, дыхание и пульс. Мышцы необходимы для активных действий (борьбы или бегства), дыхание снабдит

© «Pro здоровье в СПб» № 8/2010. Распространяется бесплатно в сетевых аптеках «НЕВИС», «ФИАЛКА», «РЕЦЕПТ ЗДОРОВЬЯ», «ГОРНЫЕ ВЕРШИНЫ», «НОВАЯ АПТЕКА», «ЗДРАВНИЦА», «СКИНФАРМ» и т.д. Сетевых салонах оптики «СЧАСТЛИВЫЙ ВЗГЛЯД», «НЕВСКАЯ ОПТИКА». В стоматологических клиниках «КИБЕЛА», «ДЕНТАЛ ОФИС». Медицинских центрах «КЛИНИКА ДОКТОРА ВОЙТА», «ТЕПЛИ», «МЕДВЕДЬ», «Центр эмоциональной коррекции» и т.д. Женские районные консультации. Следующий номер выходит 4 февраля 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 "Медиа Альянс"». Адрес издателя и редакции: 197227, Санкт-Петербург, пр. Испытателей, д.28, корп. 3, кв. 104. Главный редактор: Михайлова С.В. Все рекламируемые в издании услуги и товары имеют необходимые лицензии и сертификаты. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. По вопросам размещения рекламы обращаться по телефону: +7 812 450-23-50. Е-mail: [reklama@prozdoroviespb.ru](mailto:reklama@prozdoroviespb.ru), [med-alyans@yandex.ru](mailto:med-alyans@yandex.ru). Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Все права защищены. Отпечатано в типографии ООО «Профит Центр». Адрес типографии: 188309, Ленинградская область, г. Гатчина, ул. Новосолов, д. 8А. Заказ №746. Подписано к печати 15.12.2010. Дата выхода: 17.12.2010. Тираж 80 000 экз.

**Уважаемые читатели, на каждый организм одни и те же методы могут действовать по-разному, просим учсть это при самолечении и предварительно проконсультироваться с врачом!**

их необходимым кислородом, а кровь с помощью гемоглобина в эритроцитах донесет этот дополнительный кислород к более активно работающим мышцам. Раз кровь к мышцам надо подгонять чаще, сердце неизбежно будет работать в усиленном режиме. Но то, что не пугает человека во время бега или активной игры, может напугать его в другой ситуации. Когда человек стоит, сидит, а тем более лежит, его может удивить, взволновать и даже напугать собственное учащенное сердцебиение. Дело в том, что запавшие в память цифры «нормы» 60-90 ударов в минуту будут расходиться с текущим «бешеным» сердцебиением. Но в том то и беда интимного человека, что он совершает целый ряд мыслительных ошибок, раскручивая невинную ситуацию до уровня надвигающейся катастрофы (например инфаркта) и доводя себя до сильной тревоги или даже паники. В ответ на такие возбужденные состояния тело отвечает сильным напряжением, что требует еще большего количества кислорода и приводит к дальнейшему провоцированию тахикардии (учащенного сердцебиения)

## Боли в области сердца

Напичкав себя мнимыми угрозами и мыслями о возможном инфаркте, человек непривычно начинает в дальнейшем прислушиваться к себе и «психологическим сканером» проверять работу своего сердца и место его предполагаемого расположения. В этом месте начнет накапливаться избыточное напряжение, как последствие микро- и макроспазмов мышц грудной клетки из-за переизбытка внимания и параллельного с ним автоматического посыла микроимпульсаций. Та область, на которую обращено много нашего внимания обычно получает усиленную порцию нервной импульсации, поскольку обычно внимание связано с предстоящей деятельностью и мозг посыпает импульс преднастройки для «боеготовности» данной группы мышц. Например, внимание к рукам и кистям, да еще сопасением, что они затрясутся на людях, может привести как

раз к тому, что они напрягутся и даже начнут «трястись». То же и с областью сердца. Избыточное внимание, начавшееся с любопытства и сомнений, перерастет в тревогу страх, на фоне того как волнующийся человек откроет для себя, что у него «оказывается» есть сердце, да еще какое-то не очень «правильно» себя ведущее. Хроническое чрезмерное внимание направленное к области сердца вызывает хроническое же напряжением мышц в этой области. Со временем такие явления приводят к появлению так называемой межреберной невралгии - болезненности в области сердца. Она может иметь характер тянущих болезненных ощущений при фоновом уровне возбуждения и тревоги, или острой боли при всплеске сильных отрицательных эмоций. Боль эта связана с зажимом нервных окончаний межреберных нервов и их стволов спазмированными мышцами, однако запуганный своими мрачными ожиданиями и негативными прогнозами человек скорее сочтет их за грозные признаки надвигающейся катастрофы, чуть ли не прединфарктного состояния. Вот так формируется замкнутый круг из эмоциональных переживаний, их выплеска в отдельные участки тела в виде мышечного напряжения и спазмов, их неверной интерпретации и последующего ожидания сердечной «беды» тянущего за собой новые всплески отрицательных эмоций и дискомфорта в области сердца.

## Другие симптомы и особенности поведения

Кардионевроз может также сопровождаться потливостью, небольшим головокружением, склонностью к предобморочным состояниям. Для него характерны увеличение восприятия своего пульса - некоторые больные ощущают его во всем теле, в руке, в голове, боли в грудной клетке делятся долго, вызывая у больного чувство страха перед настоящими сердечными болезнями. Основным симптомом этого заболевания можно считать мучительный, доходящий до навязчивости и не поддающийся без тренировок сознательному контролю

страх смерти от инфаркта (или другого сердечного заболевания). При возникновении тревожной ситуации и даже в её ожидании у пациента, страдающего кардионеврозом развиваются характерные симптомы: учащение пульса, одышка, иногда ощущение нехватки воздуха, дискомфортные и болезненные ощущения в области сердца. Все это наводит человека на мысль, что у него «не все в порядке» с сердцем, он начинает бояться серьезного заболевания, что еще больше усиливает симптомы, и в результате возникает порочный круг: Тревога ожидания - плохое самочувствие и неприятные ощущения в теле - катастрофическая оценка этих ощущений и прогноз «беды» - дальнейшее усиление тревоги - дальнейшее ухудшение самочувствия, усиление дискомфорта в теле и так далее.

Испытывая неприятные ощущения, чувство тревоги, а главное, убежденные в серьезности своего заболевания и тяжести состояния, пациенты с кардионеврозом под гнетом страха за свою жизнь часто прибегают к вызовам скорой помощи. Чаще скорая ограничивается снятием ЭКГ и внутримышечным введением успокаивающих средств. Но таких пациентов могут и госпитализировать. И не без оснований, поскольку не всегда просто однозначно трактовать клиническую симптоматику и решить вопрос о диагнозе, а, следовательно, и о соответствующей терапии. В стационаре трудности диагностики и лечения сохраняются. Несмотря на то, что в большинстве случаев уже при первичном осмотре у врача может сложиться впечатле-

ние о так называемых функциональных нарушениях, оно должно найти подтверждение. Для этого, прежде всего, необходимо исключение таких заболеваний, как ишемическая болезнь сердца, миокардиты, пороки сердца, васкулиты.

Предположительный диагноз врач-кардиолог обычно может поставить по результатам объективного обследования - перкуссии (простукивания), аускультации (выслушивания), измерения давления, прощупывания пульса в разных местах (на запястьях и локтевых сгибах, на шее, под мышками, в паховых складках, подколенных сгибах, на лодыжках). Но даже если после осмотра врач будет уверен, что у вас всего-навсего - кардионевроз, он все-таки скорее всего направит вас на суточный ЭКГ мониторинг, а возможно, и на другие исследования. Конечно, с любыми болями в области сердца надо обратиться к врачу. Пусть он исключит сердечные заболевания и скажет, что это остеохондроз или кардионевроз, - значит, можете жить спокойно, потому что ни от того, ни от другого все-таки не умирают. Но обычно для качественного успокоения требуется не только эта ободряющая информация, но и устранение невроза и его актуальных в настоящем причин. А для этого есть профильные специалисты - врачи психотерапевты.

Ковпак Д.В.

**Духи и шампуни с феромонами Доктор ВИЛШ**

Специально для продажи в аптеках выпущены духи и шампуни с феромонами

VILSH LABORATORIES

Справивайтесь в аптеках:

**АПТЕКА НЕВИС**

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

Только в АПТЕКАХ

ДЛЯ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ПРОТИВОПОЛОЖНОГО ПОЛА

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



# МОЖНО ЛИ ПРИНИМАТЬ ЖЕЛЧЕГОННЫЕ ПРЕПАРАТЫ ЕСЛИ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ ОБНАРУЖИЛИ КАМНИ?

- Конечно же нет!

Воскликнет большинство врачей. На этом можно было бы и закончить эту тему. Но... Если бы не одно «но». А почему, собственно, нельзя? И на этот вопрос у большинства есть такой же безапелляционный ответ: «Потому что камень может сдвинуться с места и закупорить желчные протоки, вызвав механическую желтуху». Звучитубедительно, но так ли это на самом деле? В ходе этой статьи я постараюсь продемонстрировать вам, что это далеко не так. Врачи вообще, очень консервативная публика.

Кто-то, когда-то, много лет назад написал, что камни МОГУТ (теоретически) закупорить желчные протоки и все хором это повторяют, не утруждая себя попытками разобраться в этом вопросе. Давайте мы разберемся, что к чему.

Во-первых, почему образовались эти самые камни? Они образовались потому, что печень перестала работать нормально. Ее клетки стали синтезировать меньше желчных кислот, желчь стала более густой, с повышенным содержанием в ней холестерина, избыток которого выпал в осадок и образовал так называемые камни. Уже давно известно, что если заставить печень вырабатывать нормальную по составу желчь, то и выпавший в осадок холестерин переходит обратно в раствор желчи. То есть – камни начинают растворяться. А что заставляет печень трудиться как надо? Да! Именно желчегонные препараты! Или холеретики – средства увеличивающие выработку желчи.

Дело в том, что под названием желчегонные средства находятся две группы разных по действию препаратов.

1. Холекинетики (магнезия, растительное масло) – это средства, которые вызывают сокращение желчного пузыря и расширение желчных протоков.

2. Холеретики – это средства, которые стимулируют выра-

ботку желчи клетками печени. К ним относятся растительные препараты из лекарственных трав (бессмертника, кукурузных рылец, березовых листьев, корней одуванчика и т.д.)

Холекинетики, наверное не стоит назначать при камнях желчного пузыря, хотя и они не приведут к закупорке желчных протоков. А вот холеретики, наоборот могут только помочь пациентам с камнями желчного пузыря. А их то нам врачи и не разрешают принимать, оставив один путь – на операционный стол.

Хочу сразу же оговориться. Не все врачи разделяют эту точку зрения. Я тоже врач, но считаю, что если есть возможность попытаться растворить камни, то необходимо ей воспользоваться. Тем более, что это не опасно. Об этом мы и поговорим сейчас. Если предположение о том, что желчегонные средства могут вызвать закупорку желчных протоков камнями верно, то всем пациентам с камнями в желчном пузыре стоит отказаться вообще от еды. Потому что любой прием пищи приводит к сокращению желчного пузыря и к

увеличению желчеотделения. То есть, камень может двинуться в любой момент в ответ на любой прием пищи. А многие люди живут и не знают, что у них есть камни в желчном пузыре, едят и даже принимают желчегонные средства. И ничего с ними ТАКОГО не происходит. Кроме того, в природе так устроено, что чем сильнее сокращаются стенки желчного пузыря, тем сильнее расширяется желчный проток. И наоборот. Если камень больше 1,5 см в диаметре, то он ни при каких условиях не закупорит проток диаметром 6-8 мм. Если камень маленький – он просто высокочит. А если он как раз по размеру, то он все равно выйдет. Как правило, причиной закупорки являются опухоли или паразиты, а вовсе не камни желчного пузыря!

Получается, что наличие камней в желчном пузыре – это показание к назначению препаратов, стимулирующих выработку желчи, а не противопоказание. Это реальный шанс избавиться от камней без операции.

Конечно же, ведущим методом лечения желчнокаменной

болезни был и остается оперативный путь. Но что делать с печенью, которая после операции будет продолжать вырабатывать «неправильную» камнеобразную желчь? В последствии камень тоже сможет образоваться и, за неимением желчного пузыря, он разместится как раз в желчном протоке. А вот тут уже и до закупорки недалеко. Еще раз отвечаю на вопрос, поставленный в самом начале. Я глубоко убежден, что пациентам с камнями в желчном пузыре показаны средства, способствующие увеличению продукции желчи. Эти средства не вызовут никакой закупорки желчного пузыря, а наоборот, создадут условия для растворения небольших камней и предотвратят их дальнейшее образование.

Но одно не заменяет другое. Желчегонные препараты далеко не всегда могут избавить нас от камней. Но шанс есть. В большинстве случаев нужна именно операция. Но после операции нужно обязательно принимать средства, стимулирующие выработку менее густой желчи – холеретики.

**Врач Ивченков П.В.**

## Экстракт бессмертника Зифлан

Бессмертник применяется в медицине в качестве средства для помощи печени. 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. Бессмертник помогает печени и в том случае, если в результате воздействия алкоголя или лекарствей нанесен серьезный ущерб. Бессмертник обеспечивает более быстрое выведение токсических веществ из печени с желчью. А на желчные протоки и желчный пузырь бессмертник действует не хуже самых лучших спазмолитиков.



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

**Врач Ивченков П.В.**

**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)



Главный врач клиники  
КИБЕЛА  
Карпова Светлана  
Борисовна

*Уважаемый доктор, мне обточили все зубы, кроме дальнего правого нижнего и дальнего левого верхнего (их было очень болезненно обтачивать, даже с анестезией), до установки протезов еще 1,5 недели. Очень беспокоит боль в месте скрепления челюстей и отдает в голову и ухо. Два дня спасаюсь темпалгином. Сама предполагаю, что причина боли от того, что прикус меняется. Права ли я? От чего еще может возникать эта боль? Заранее благодарна за ответ.*

Для устранения болей нужно обязательно поставить временные коронки, обычно это делается в то же посещение, когда и обтачиваются зубы. Если это не

сделали сразу, то еще не поздно, временные коронки защитят зубы и восстановят привычный прикус. Боль и в суставе и в зубах должна будет сразу прекратиться. Если вы перетерпите это время и будете сразу ставить постоянные коронки, попросите, чтобы их поставили на временный цемент. Все боли должны прекра-

титься до цементировки на постоянный цемент. Пока коронки на временном цементе, их легко снять и при необходимости пролечить зубы, если боль связана с зубами. Часто именно при воспалении нерва в зубе (пульпите) боль отдает в голову и ухо. Обязательно проконсультируйтесь со стоматологом терапевтом, он задаст нужные вопросы и поможет определить, есть ли пульпит или это всего лишь реакция недавно обработанного зуба. Через 2-3 недели сделайте новый рентгеновский снимок всех зубов, убедитесь, что в кости вокруг корней зубов все в порядке и в случае прекращения всех болей к этому времени, коронки можно будет поставить на постоянный цемент. Прочтите также на нашем сайте в рубрике «архив статей» заметку «Завтра будут зубы, а сегодня?».

Главный врач клиники КИБЕЛА,  
Карпова Светлана Борисовна

# СТОМАТОЛОГИЯ

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

бесплатная консультация

РЕКЛАМА

Лицензия серии ЛПСП №78-01-001127 от 13.09.07

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

О возможных противопоказаниях проконсультируйтесь у лечащего врача

РЕКЛАМА

## ВЛАДЕЕШЬ ИНФОРМАЦИЕЙ – ВЛАДЕЕШЬ ЗДОРОВЬЕМ!

Человеку свойственно запоминать только ту информацию, которая ему необходима. И когда с экранов телевизоров нам говорят о планировании, нанотехнологиях, мы даже не задумываемся взять на заметку эту информацию, но на самом деле высокозэффективные технологии уже несколько лет существуют вокруг нас. О «маленьком чуде», относящемся к медицине, мы попытаемся рассказать широкому кругу наших читателей, надеясь, что многим эта информация будет полезна. Так как даже врачи не всегда имеют эти сведения в своем арсенале знаний.

В данном случае речь идет о диагностическом комплексе квантово-резонансного сканирования. По своему принципу работы этот аппарат уникален. Мы не будем вдаваться в физические характеристики прибора, а скажем только, что громоздкая медицинская техника осталась в XX веке. Новое оборудование занимает совсем не-

много места и может уместиться даже на обычном рабочем столе. Данный аппарат позволяет обследовать большее количество пациентов за небольшой промежуток времени. Считывание информации происходит с нейронов коры головного мозга, а обработка полученных результатов производится с помощью современной программы и микросхем, созданных благодаря нанотехнологиям.

В результате за 1-1,5 часа пациент получает полную информацию о состоянии своего здоровья. Есть возможность «посмотреть» больной орган даже на клеточном уровне, что недоступно РГ, УЗИ и др. методам диагностики. Есть возможность определить аллергены, обнаружить скрытые инфекции, листовые инвазии. Точность диагностики около 92-96%, что приближает нас к абсолютным знаниям, а российских ученых, создавших данный комплекс, делает известны-

ми во всем мире.

«Оберон» является лауреатом золотой медали имени И.И. Мечникова «за практический вклад в укрепление здоровья нации», лауреатом серебряной медали имени И.П.Павлова «За вклад в развитие медицины и здравоохранения», лауреатом золотой медали «За лучшую мед.технологию для профессиональной медицины», лауреатом большой и малой золотых медалей международной мед. универсальной выставки «МедСиб» 2003-2004, дипломантом 1-й степени 7-го международного конгресса «Новые мед.технологии».

Аппарат работает более чем в 10 зарубежных странах мира, но является гордостью наших российских ученых.

## ПОЛНАЯ ДИАГНОСТИКА ОРГАНИЗМА

Стоимость  
1500 рублей

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

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

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

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

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

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

**ВНИМАНИЕ! Только В НОВОГОДНИЕ И РОЖДЕСТВЕНСКИЕ ПРАЗДНИКИ ПРЕДЪЯВИ-  
ТЕЛИ КУПОНА - СКИДКА 20% от полной стоимости до 15.01.2010 ГОДА**

В план обследования NLS-диагностики входят:

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

Являемся официальным  
дистрибутором по реализации аппаратов  
«Оберон» различных модификаций в г. СПб.  
Самые низкие цены по России.



# ПОЧЕМУ У ВАС НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ОСТЕОХОНДРОЗА

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

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



## Вариант 2. Вы все же ходите в тренажерный зал, но с инструктором не повезло

Тогда сосредоточьтесь на двух группах упражнений: тяги и гиперэкстензия. Тяги — когда вы используете тренажеры. Например, тяга за голову, тяга на грудь, тяга к поясу. Тренажер для большой спине хорош тем, что нагрузка строго дозирована, нет рывков и давления на позвонки. Наоборот, позвоночник растягивается. Гиперэкстензия это разгибание в поясничном отделе позвоночника на приспособлении чем-то похожем на стойку для произнесения торжественных речей, на которую обычно ведущие концертов и лекторы кладут свои бумаги. Только на гиперэкстензии вы ложитесь лицом вниз, опираетесь на основу тазом и опускаете туловище вниз, а затем поднимаетесь вверх. Это упражнение очень распространенное. Попросите любого инструктора показать как выполняются эти движения. Для Вас полезно делать много повторений с небольшим весом — 4-5 подходов на упражнение по 15 раз для тяг. На гиперэкстензии менять вес трудно, поскольку минимальный вес это Вы сами, а добавить вес со временем можно взяв что-то в руки (бин). Поэтому делайте очень медленно и сначала по 5-10 раз, а со временем уже с весом и по 15-20 раз. Заметьте, насколько лучше будет со спиной, если регулярно использовать гиперэкстензию и тяги (2-3 раза в неделю). Перед этим и после этого походите на наклонной беговой дорожке — 10-20 минут.

Никогда не советую при грыжах межпозвонковых

дисков использовать без грамотного инструктора свободные веса (гантели, штангу) и посещать аэробные занятия со степ-платформой (т. е. всевозможные «прыгучие» уроки), а также активно бегать. Осевые нагрузки и сотрясение позвонков только усиливает остеохондроз.

И конечно же параллельно используйте с упражнениями прием хондропротекторов (гидролизат коллагена), минералов и витамина С натурального происхождения.

Так что, уважаемые читатели, всем очень советую изыскать не самые большие деньги и пойти, наконец в ближайший фитнес-клуб укреплять мышцы спины. Абонемент сегодня можно на год даже за 6-7 тысяч купить. А результат при сочетании приема внутрь хондропротекторов с физическими упражнениями будет в разы выше, чем каждое по-отдельности. Или же ищите хорошего тренера, учитесь у него как заниматься дома. Но будем честными: нужно иметь потрясающую силу воли чтобы дома проводить регулярные тренировки, а в клубе сама обстановка настраивает на позитив. Кстати, если Вы думаете, что там занимаются только накачанные красавцы и тонкие белокурые красавицы-модели, то зайдите ради интереса. Сейчас занимаются все. Отбросьте комплексы и убеждение, что время не хватит, купите удобный и красивый спортивный костюм и вперед...

## Помогают ли грязи при остеохондрозе и грыжах?

Иногда можно заметно ускорить процесс улучшения состояния позвоночника при помощи домашнего санатория. Когда обращается человек с остеохондрозом

шейного отдела позвоночника я часто рекомендую анапскую грязь (так и называется Грязь «Анапа») или шунгитовую пасту «Шунголит». Механизм действия грязи — снять спазм, улучшить кровообращение, насытить мышцы, связки минеральными веществами, тем самым снизив ее чувствительность к дефициту питания. Особенно заметно грязи помогают тем, кто много работает за компьютером т. е. шея находится в напряжении. Курс грязей обычно 10 процедур каждый день или через день. И удобно то, что сегодня настоящие санаторные составы можно использовать дома, не тратя лишнего времени. Но, отдельно от укрепления мышц и приема хондропротекторов я бы не советовал.

**Здоровье не купишь, но его можно заработать, делая для здоровья по чуть-чуть каждый день. Утром витамины принял, в обед торт не съел, вечером в фитнес-клуб или на прогулку сходил. Вот, глядишь и награда заслужена. Желаем всем читателям чтобы в Новом Году все старания были легкими, а результаты еще более значительными.**

**Здоровья и процветания!**  
Центр Соколинского  
«Рецепты здоровья»

## Инсульт: надежная защита или быстрое восстановление

Нарушение мозгового кровообращения, даже если оно временное грозит серьезной потерей работоспособности. Потерялась речь, чувствительность и «отпустило»... Это не так безобидно. По статистике после 2-3 случаев приходящего нарушения мозгового кровообращения случается настоящий инсульт. Особенно рисуют те, у кого повышенное давление, аритмия, есть проблемы с печенью, шейным отделом позвоночника.

«Система Соколинского» позволяет с помощью натуральных средств улучшить питание мозговой ткани, обновление нервных клеток, сделать ее менее чувствительной к стрессу, перепадам давления, улучшить текучесть крови и уменьшить склонность к образованию тромбов. Используйте ее при риске инсульта и тем более, если не дай Бог, инсульт уже случился для ускорения восстановления.

Более 15 лет сам Владимир Евгеньевич занимается темой восстановления после инсульта. Тема эта глубоко личная. Смерть бабушки именно от этого заболевания послужила толчком к обучению медицине. Сегодня в «Систему Соколинского» включены части подобранные за многие годы натуральные средства, необходимые сосудам и мозговой ткани для наилучшей работы. Например, «Мегаполиен» это легендарные омега-3 кислоты. Состав «Мегаполиена» имеет 2 патента РФ и по нему защищены 3 диссертации, другой активный натуральный препарат — «Нейро». Его задача вместе с аминокислотами и лекарством комплексная: и поддержка биохимических процессов регуляции давления, настроения и ускорение развития новых нервных клеток, поддержка тонуса сосудов. По некоторым компонентам «Нейро» также написаны целые тома научной литературы.

При ПНМК и инсульте требуется именно система, в которую входит лечение у врача, массаж и т.п. и обязательно насыщение организма специальными веществами для восстановления нервной ткани. Чем дольше человек лежит — тем труднее ему помочь. Если бы организм был силен и здоров и ни в чем дополнительно не нуждался, то и инсульта бы не произошло. Поддержите свой мозг, защитите сосуды. Тем более, что о полезности этих веществ давно известно: написано в учебниках. Дело за Вами.

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

В Интернет: [www.reovedi2.ru](http://www.reovedi2.ru)  
Московский пр. 107 (812) 373-9545

БАД «Шеммин-кордицепс» (торговая марка «Нейро») СТР 77.99.11.3.У.1517.3.10 от 05.03.2010  
БАД «Полиен» (торговая марка «Мегаполиен») СТР 77.99.23.3.У.549.1.09 от 28.01.2010  
Все натуральные препараты не являются лекарственным средствами, перед приемом про-консультируйтесь со специалистом по подбору индивидуальной схемы.

Садовая ул. 35\14 (Бизнес-центр «На Сенной», 2 эт.) (812) 457-1467

# ЗДОРОВЬЕ МОЖНО ПОДАРИТЬ!

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

Нарушение подобного равновесия приводит к самым тяжелым последствиям: уменьшение воды в теле человека на 1-2% приводит к ощущению жажды; на 5% (около 2-2,5 л) кожа сморщивается, появляется сухость во рту, сознание затуманивается; на 14-15% (7-8 л) наступает смерть. Без пищи человек может прожить более месяца (при условии, что будет пить воду), а без воды не проживет и недели.

Современный обитатель мегаполиса употребляет много жидкости (чай, кофе, соки, лимонады, пиво, вино), но, увы, не ВОДУ. В употребляемых жидкостях содержатся кофеин, алкоголь и прочие вкусовые добавки, обладающие мочегонным свойством. Воды из организма выходит больше, чем выпитой жидкости и наступает обезвоживание, которое сигнализирует вам симптомами: остеохондроз, аллергия, запоры, ожирение, гипертония, мочекаменная болезнь и т.д. Обезвоживание имеет столько признаков, сколько болезней придумал человек. Исцеление свое следует начинать не с таблеток, а с насыщения водой.

## Какую воду следует пить?

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

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

Простой и эффективный способ - намагнитить очищенную воду с помощью Магнитной подставки «Элиника». Наполните очищенной водой емкость из немагнитного материала (лучше всего сам фильтр кувшинного типа «АКВАФОР», «БАРЬЕР», «БРИТТА», «ГЕЙЗЕР») и поставьте на магнитную подставку «Элиника». Через 20-30 минут магнитное поле «сторет» негативную информацию о загрязнениях, наполнит воду энергией, придаст великолепный вкус и необходимые свойства для быстрого усвоения.

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

Научная мысль стремительно развивается в этом направлении. Так, например, сотрудники Азербайджанского НИИ гидротехники и мелиорации провели эксперимент, который изумил местных жителей: они вскопали делянки на засоленных ашхоронских почвах,

где уже не рос и чертополох, и посадили на них томаты и баклажаны, признающие только плодородные земли. Мало того - они поливали овощи ... соленой каспийской водой. Тут изумление аборигенов переросло в прямые насмешки над сотрудниками НИИ. Однако когда пришло время собирать урожай, результаты удивили не только местных насмешников, но и самих ученых: урожай баклажанов оказался в два раза больше обычного, а томатов - почти в полтора. К тому же, как выяснилось, после полива морской соленой водой засоленность почв в верхнем метровом слое снизилась на 25-30%. Оказывается, губительная

для растений морская вода перед поливом прошла обработку в магнитном поле, и хотя химический состав ее остался прежним, свойства воды изменились разительным образом. Проходя через силовые линии магнитного поля, вода способна изменять некоторые свои физико-химические свойства: увеличивается скорость химических реакций, ускоряются процессы кристаллизации растворенных веществ при нагревании воды.

## Удивительные свойства намагниченной воды

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

2. Намагниченная вода не только повышает ресурсы организма, но и замедляет процессы старения, препятствуя уменьшению содержания воды

в клетках, которое происходит в преклонном возрасте.

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

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

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

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

Магнитная подставка «Элиника» укомплектована инструкцией по **правильному употреблению** намагниченной воды, что является важнейшим принципом самоисцеления от большинства заболеваний, вызванных обезвоживанием. *Самым близким своим друзьям и родственникам мы подарили магнитную подставку «Элиника».*

*А Вы что будете дарить своим близким в Новый год?*



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

РЕПЛАКА

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



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



13

# ВИДИТ ОКО ДАЛЕКО?

На пороге конец первого десятилетия нового века. А ведь так недавно мы праздновали миллениум! Время стремительно меняет календарь и окружающий мир. Меняется мир, меняемся мы, наши приоритеты, оценки и ценности. Давно ли за рецептами на очки мы шли в больницу, а за самими очками – в аптеку?

Уже прошло несколько лет, как сформировалась и заняла прочное место в нашей жизни новая реальность – салон оптики.



**врач-офтальмолог  
Татьяна Валентинова**

## Оптика – зачем она?

Оптика – это и медицинская диагностика, и магазин, и мастерская в одном «лице», а то и просто приятное место, где вам всегда рады. Оптики постепенно перехватили у поликлиник функцию первичного врачебного приема, диагностики и последующей маршрутизации пациента. Скорее, поликлиники сами передали этот раздел работы оптикам.

Доступность поликлинического приема офтальмолога в силу ряда причин не оставляет пациентам особенного выбора, и сегодня можно предполагать, что эта тенденция будет только укрепляться. Если же говорить о качестве, тщательности и точности подбора средств очковой и контактной коррекции – здесь оптики давно и уверенно держат «пальму первенства», не имея конкуренции в лечебной сети.

Это способствует формированию нового сегмента комплекса смежных услуг, связанных со здоровьем человека, его внешним видом, зачастую – с его социальной адаптацией, уверенностью в себе.

## Все оптики покажут и все – разные.

В нашем городе этот комплекс услуг достаточно высоко востребован, о чем говорит наличие нескольких крупных сетей оптик и существование отдельных магазинов.

Вероятно, у каждого участника на этом конкурентном рынке должна быть своя «изюминка», свое лицо, что-то, что позиционирует его как индивидуальность, яркого представителя поставщика услуги и товара. Кто-то ориентирован на элитного покупателя, предлагая эксплюзивные средства коррекции зрения экстра-класса, кто-то – на семейные ценности, кто-то – на среднего потребителя эконом-класса, кто-то старается совместить всё и оказаться востребованым в различных сегментах оптического рынка.

Сеть «Счастливый взгляд» делает акцент на сильные медицинские кадры, способные обеспечить качественный первичный врачебный прием, привлечь человека, нуждающегося в первичной

диагностике, консультации, в совете врача, в диалоге врача и пациента – в том необходимом всем нам разговоре, который давно исчез из практики здравоохранения.

Уделяя серьезное внимание профессиональной подготовке врачебных кадров, постоянно повышая уровень их медицинских знаний и навыков, компания «Счастливый взгляд» ключевым моментом считает неукоснительное соблюдение норм и правил «медицинской этики и деонтологии» – науки, являющейся основой всех взаимоотношений и взаимодействий в медицине и зачастую сегодня забытой в государственном здравоохранении.

## Политика оптики – разнообразие выгодных предложений.

Понимая, насколько сегодня важна первая первичная диагностика, сеть «Счастливый взгляд» вот уже почти на протяжении года непрерывно предоставляет бесплатную консультацию врача при заказе средств коррекции зрения.

Кроме того, постоянно организуемые торговые акции делают посещения салонов оптик «Счастливый взгляд» интересными и привлекательными.

С 01.12.2010 при покупке двух упаковок контактных линз Acuvue в подарок покупатель получает 10 линз и два средства по уходу за телом от «Johnson & Johnson»!

Сами контактные линзы компании «Johnson & Johnson» сейчас продаются по так называемой «специальной цене» - Acuvue Oasys – 1090 рублей, Acuvue Moist - 1190 рублей, Acuvue True Eye – 1390 рублей.

С 25.11.2010 оправы или очковые линзы предлагаются со скидкой от 15% до 40% в рамках акции «Щедрые скидки». Скидка рассчитывается в прямой зависимости от стоимости выбранной оправы или очковых линз. То есть, например, достойная оправа известного производителя стоимостью от 4 до 6 тысяч рублей продается со скидкой 20%.

Действует акция и на покупку солнцезащитных очков (вспоминаем народную мудрость и «готовим сани летом») – сейчас очки высокой ценовой категории можно купить со скидкой до 60%!

## Что выбирать?

Ассортимент магазинов очковой оптики велик: от различных видов линз, оправ до аксессуаров, таких как растворы для линз, контейнеры для хранения линз, цепочки, футляры для очков и так далее. Всегда важным вопросом для клиента является: «В пользу каких линз сделать свой выбор?» Общеизвестно, что материал, из которого изготавливаются

линзы, – это стекло и полимерный материал. У обоих есть свои преимущества и недостатки. Линзы из полимера легче, практичней, безопасней, они не боятся и не могут так повредить глаз, как разбившееся стекло, хотя, конечно, он не столь долговечен, как «старое доброе стекло». Вероятно, у каждого материала есть свой потребитель. Например, в Европе не рекомендуется носить детям и водителям линзы из стекла.

Каждая фирма-производитель стремится создать свое представление о комфорте глаза, предлагая линзы в соответствии с технологией своего производства.

## Загадочные покрытия – зачем они?

Линзы могут различаться в зависимости от нанесенных покрытий. Прозрачная линза с эффектом антиблика создает даже ощущение отсутствия линз в оправе, сохранив лишь снаружи цвет антиблика. Он может быть сиреневатым, голубым, зеленым и др. Есть и грязевые, водоотталкивающие и антистатические покрытия.

В народе очень популярны так называемые «хамелеоны». Их свойства заключаются в том, что в темноте они становятся прозрачными, а на солнце темнеют. Это связано с нанесенным на них фотохромным слоем. Широко известны линзы, разработанные для защиты от излучения компьютерных мониторов. На линзу нанесено специальное напыление, изолирующее пропускание синей коротковолновой части спектра. Этот цвет немного размывает восприятие зрительных объектов, вынуждая глаз избыточно напрягаться. Фирменные линзы имеют многофункциональные покрытия, совмещающие в себе антирефлексные, просветляющие, контрастные, фильтрующие свойства.

В солнцезащитной оптике особая роль принадлежит очкам с поляризационными линзами. Обладая всеми достоинствами обычных солнцезащитных очков, эти линзы не отражают свет, а полностью пропускают, отсекая лишь вредные ультрафиолетовые лучи, они убирают блики, которые являются отраженным концентрированным светом – болезненным и ослепляющим.

## Почему они «прогрессивные»?

Для тех, кому необходимы очки «для дали», а после 35 лет появилась необходимость в очках для чтения, для работающих и активных предлагаются особые линзы. Это линзы с двумя зонами зрения и плавным переходом между ними, которые призваны обеспечить высокий уровень зрительного комфорта. Плавный переход (прогрессия) между зонами разного преломления линзы ис-

ключает трудность попадания взгляда в зону ближнего видения «через ступеньку», как в прежних бифокальных линзах, и дают название таким очкам – «прогрессивные».

В отдельную группу выделяются сегодня работники офисов, сидящие у компьютеров, лаборанты, стоматологи, музыканты – все те, кто по роду занятий вынужден постоянно переводить взгляд с ближнего расстояния на некое среднее. Простыми очками «для близи» их потребности не обеспечиваются, и для них подбираются так называемые «кофисные» очки, являющиеся разновидностью прогрессивных, но использующиеся только в процессе работы.

Кстати, для «продвинутых пользователей» сегодня есть возможность подобрать и прогрессивные контактные линзы.

## Очки – это болезнь или здоровье?

Сегодня очки играют важнейшую роль в жизни человека. Они обеспечивают нам, прежде всего, здоровье. Когда-то кто-то от медицины, вероятно, это был злой и обиженный на мир неудачник, назвал очки «костылями», надолго отбросив естественное стремление к здоровью в тёмное прошлое.

Сложилась удивительная ситуация – в стране с авторитетнейшей мировой школой офтальмологической науки и практики существует комплекс ношения очков. Ни в одной стране мира такой проблемы сейчас не существует.

Очки обеспечивают человеку легкое и комфортное получение информации, вместо мучительной борьбы с собой в стремлении «тренировать глаза». Очки избавляют от головной боли, мигрени, блефаритов, конъюнктивитов, вызванных неправильной коррекцией зрения.

Очки позволяют держать в необходимости тонусе кору головного мозга, обеспечивая активацию центров, ориентированных на визуальную информацию, равноправно встраивают человека в социум, отодвигают развитие возрастных изменений личности – раздражительности, эгоцентризма, замкнутости.

Очки становятся частью стиля человека, работают на имидж. С их помощью можно подчеркнуть достоинства формы лица, цвета глаз, придать завершенность своему образу. Очки выступают уже не только как средство для коррекции зрения, но и как важнейший аксессуар.

Из всех ценностей нашего времени здоровье является едва ли не самой главной. В канун новогодних праздников сеть оптик «Счастливый взгляд» поздравляет всех своих клиентов и желает здоровья, красоты, уверенности в завтрашнем дне, хорошего зрения!

## 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.

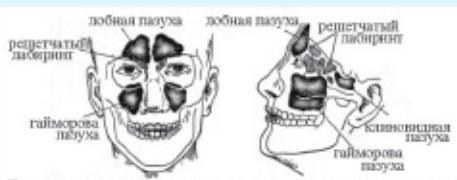
Синусит – это болезнь замкнутого пространства, которое образуется из-за отека естественных отверстий околоносовых пазух и их герметизации. В них накапливается слизь, в ней развиваются микробы, превращая ее в гной.

В детском возрасте развивается лимфаденоидная ткань, и она, подобно бури, разрастается везде, в том числе – и в носоглотке в виде аденOIDов. Они могут прикрыть

слуховую (Евстахиеву) трубу, провоцируя отит. Хирургическое удаление аденOIDов превращается для ребенка в испытание страхом и болью.

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

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



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

- повышают тонус гладкой мускулатуры носовых раковин, они сокращаются и освобождают нос для дыхания;
- снимают отек входов в околоносовые пазухи и из них вытекает жидкое содержимое;
- снимают отек устьев слуховых труб и восстанавливают аэрацию средних ушей;

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

**КОМБО-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.

КОМБО-терапия помогла уже более десяти тысячам пациентов с искривлениями и остеохондрозами позвоночника, радикулитами, головной болью, родовой травмой шеи, хроническим и астматическим бронхитами, с вазомоторным ринитом, гайморитом и храпом. КОМБО-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 № 01540339

## МЕЖПОЗВОНКОВЫЕ ГРЫЖИ МОЖНО ЛЕЧИТЬ БЕЗ ОПЕРАЦИИ

Межпозвонковый диск – это одновременно и амортизирующая прокладка между позвонками и шарнир, вокруг которого два соседних позвонка образуют сустав и движутся относительно друг друга во всех плоскостях. Система таких шарниров – позвоночник – обеспечивает точные, направленные движения туловища и тела человека.

Чрезмерные и асимметричные спортивные, бытовые, профессиональные нагрузки на позвоночник вызывают изменения в межпозвонковых дисках.

Межпозвонковый диск имеет округлую форму и состоит из пульпозного ядра, окруженногоФиброзной оболочки. При остеохондрозе позвоночника эта оболочка может надорваться, в область надрыва вытекает пульпозное содержимое и застывает в виде естественной заплатки, аналогичной рубцу. Ее называют грыжей, выпячиванием или узелком. Грыжи задней локализации могут давить на оболочки спинного мозга или на корешок спинномозгового

нерва, вызывая боль в том органе, который он иннервирует. При остальных локализациях грыжи не дают никаких симптомов. Грыжа межпозвонкового диска является одним из проявлений остеохондроза позвоночника. Поэтому методики КОМБО-терапии доктора Богача (КОМБО – КОМбинированное Воздействие), направлены, прежде всего, на лечение остеохондроза позвоночника, но с акцентировкой внимания на межпозвонковые грыжи. Манипуляторы, массажеры, стимуляторы и корректоры, изобретенные доктором Ю. Богачем и применяемые в Центре КОМБО-терапии, расслабляют спазмированные окопозвоночные мышцы,держивающие диски в сплющенном состоянии и устанавливают позвонки на место.

На кресле для вытяжения позвоночника позвонки раздвигаются, «заставляя» расправиться сплющенные диски и втянуть в себя грыжи. Они перестают давить на корешки спинномозговых нервов, и прекращается боль.

### Выпячивания межпозвонковых дисков и их КОМБО-терапия

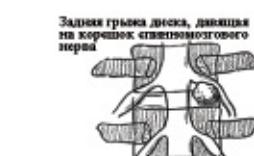
ФОРМА



ФОРМА



ФОРМА



ФОРМА

При чрезмерных и асимметричных нагрузках на позвоночник фиброзные кольца межпозвонковых дисков могут разрываться и из них выходит пульпозное ядро. Клинические проявления этих выпячиваний зависят от их локализации. В результате выпячивания позвоночника на "Вертебромануалиторе" по патенту РФ на изобретение № 2958769, на "Корректор-вертебромануалитор" по патенту РФ на изобретение № 2141298 диски распространяются, частично втягиваются в себя выпячивания и их клинические проявления сглаживаются.



# ПРЕДУПРЕДИТЬ ЭПИДЕМИЮ ГРИППА, ОСТАНОВИТЬ КАШЕЛЬ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

**АПТЕКА НЕВИС**

АПТЕКИ С БЕРЕГОВ НЕВЫ

Бесплатная справочная служба аптечной сети:

**400 ТОВАРОВ ПО СУПЕР-ЦЕНЕ**

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

ищите знак «СУПЕР-ЦЕНА» на упаковке

Цены на данный товар действительны в аптечной сети «АПТЕКА НЕВИС» до 10 января 2011 года

## ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА

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

## ВИТАМИНЫ

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

## МЕДИЦИНСКАЯ ТЕХНИКА

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

## ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

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

## СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ

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

## ЛЕЧЕБНАЯ КОСМЕТИКА ВИШИ

Дезодорант шарик 50мл	430
Крем-уход «Аквалия Антиокс» к/д/молодой кожи 50мл	690
Легкий крем «Аквалия» с банкой 50мл	690
Термальная Вода д/лица 150мл	290
Шампунь тониз.с аминексилем Деркос 200мл	399

**Имеются противопоказания, перед применением необходимо проконсультироваться с врачом.**

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