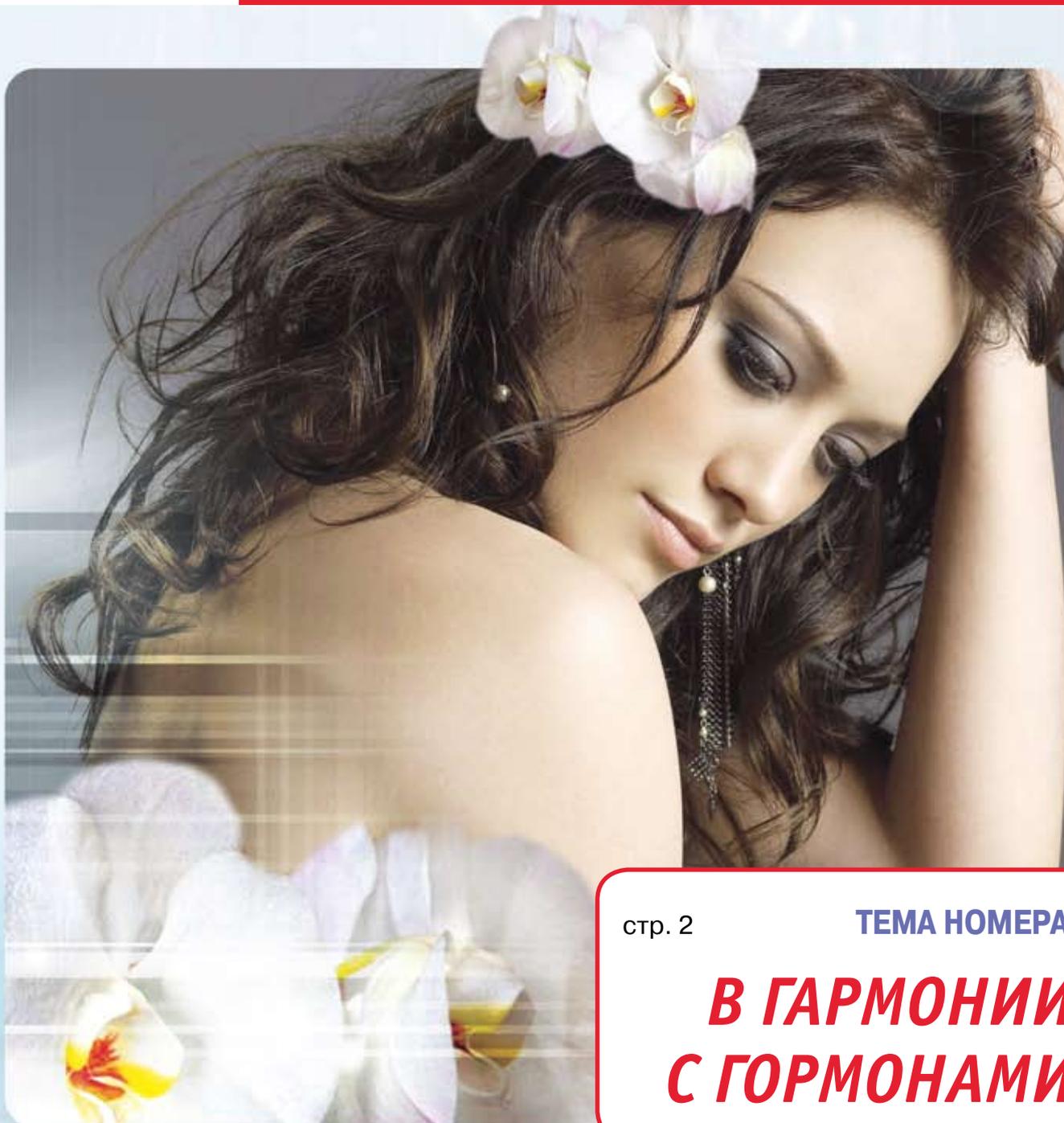


рекламное издание

PRO ЗДОРОВЬЕ

сентябрь /2009/

в СПб



стр. 2

ТЕМА НОМЕРА:

В ГАРМОНИИ С ГОРМОНАМИ

- 2** В гармонии с гормонами **4** Вода, которая лечит **5** Самоучитель по снижению лишнего веса
7 Измените привычки и лишний вес уйдет **8** Как выбраться из «болота»?
- 9** Из плена дефицита кальция **10** Самая страшная «Эпидемия» **11** То, что пчелка принесла
13 С чего начать очищение организма? **14** Удар после отдыха **16** Гипергидроз осенью **18** «Пришельцы» не пройдут
19 Остеохондроз позвоночника **20** Чтобы похудеть, надо кушать **22** Ваше здоровье – ваша жизнь

В гармонии с гормонами

У МНОГИХ ПРЕДСТАВИТЕЛЬНИЦ ПРЕКРАСНОГО ПОЛА УПОМИНАНИЕ О ГОРМОНАХ ВЫЗЫВАЕТ НЕГАТИВНУЮ РЕАКЦИЮ. УВЫ, ОТЧАСТИ ЭТО ОПРАВДАНО – ИМЕННО ПО ИХ «ВИНЕ» ПОРОЙ УХУДШАЕТСЯ САМОЧУВСТВИЕ, А ТО И ПОЯВЛЯЮТСЯ БОЛЕЕ СЕРЬЕЗНЫЕ ПРОБЛЕМЫ.

В роли регуляровщика

Но это видимая часть айсберга: большинство процессов в женском организме попросту немислимо без непосредственного участия гормонов. Они сродни регуляровщикам: контролируют обмен веществ, определяют деятельность клеток и специфические функции организма. Практически вся жизнь женщины от периода полового созревания до климакса во многом определяется этими химическими веществами. Их непрерывно вырабатывают эндокринные железы и некоторые клетки.

Причем процесс этот происходит на основе обратной связи. К примеру, снижение концентрации сахара в крови тормозит выработку гормона инсулина и увеличивает воспроизводство глюкозы (этот гормон влияет на повышение уровня сахара в крови). Т. е. не только гормоны влияют на изменения в организме, но и сами они подвержены воздействию.

Если происходит какой-то сбой – это обязательно отражается на здоровье и самочувствии. Тот же подростковый «гормональный бунт» помимо всех прочих изменений приносит такую девичью беду, как прыщи, появление волос на ногах. Перемены происходят при беременности (не случайно действие тест-полосок для ее определения основано на изменении уровня гормонов в крови), формировании менструального цикла, протекании климактерического периода и др. При этом гормоны поддаются «учету», достаточно натошак сдать соответствующий анализ.

Понятно, что соблазн повлиять на гормональный фон и желание устранить причину ухудшения самочувствия очень велик. Сегодня появились современные гормональные препараты, значительно расширяющие возможности врачей в данном вопросе. По словам **доцента Военно-медицинской академии Дмитрия Гайворонских**, сегодня некоторые такие средства стали привычными. В частности, значительная часть женщин пользуется оральными контрацептивами, содержащими специально подобранные гормоны. Кстати, некоторые из них назначаются совсем молодым девушкам, чтобы наряду с предохранением от нежелательной беременности обеспечить чистоту кожи лица.

Что после рубежа?

Удивительно, но факт: если наши женщины считают, что после 45-ти они одновременно с былой красотой увядают, то на Западе, наоборот, полагают, что жизнь становится еще более насыщенной, разнообразной во всех отношениях, в т. ч. и в интимной сфере. Позвольте, возразят некоторые, а как же менопауза, климакс, который заставляет грустить об ушедшей молодости и своими неприятными для самочувствия симптомами способен отравить настроение самой, что ни на есть, оптимистке?

Лучшим ответом будет наглядный пример. Понаблюдайте за иностранками преклонного возраста, которых немало и в Петербурге. Их бодрости, жизнерадостности, молоджавому внешнему виду в пору позавидовать нашим дамам, что вдвое моложе. И секрет в их второй молодости отнюдь не только в здоровом образе жизни, строгой диете и отсутствии бытовых проблем. Главная причина – в практическом использовании подлинно революционного открытия в медицине: заместительной гормональной терапии (ЗГТ).

Вплотную с решением проблемы менопаузы медики столкнулись лишь во второй половине XX века – раньше женщина попросту не доживала до нужного возраста, который колебался в пределах от 42 до 58 лет. Сегодня этот рубеж перешагивают более трети представительниц прекрасного пола. Но вместо того, чтобы отдохнуть, пожить для себя, имея уже взрослых и самостоятельных детей, большинство дам вынуждены сталкиваться с проблемами резко ухудшающегося здоровья.

Причем, это не только сравнительно безобидные приливы жара к голове и шее, ночная потливость, старение кожи, бессонница, приступы сердцебиения, сухость и зуд слизистой (как следствие возникают сложности в интимной жизни и угасание интереса к ней), воспаление мочевого пузыря, заставляющее даже изменять привычкам (существует даже околонаучный термин – «синдром невыхода в гости»). Со временем появляются гораздо более грозные последствия менопаузы: остеопороз и хрупкость костей, повышающих частоту переломов костей – к 70-ти годам они случаются почти

у каждой второй, рост сердечно-сосудистых заболеваний, от которых умирает почти треть женщин после 50-ти. Причина всех этих бед – недостаточная выработка женским организмом гормонов (эстрогенов и прогестерона). Именно колебание уровня эстрогенов и доставляет массу неприятностей. Отсюда и научно обоснованная идея – восполнить недостающие гормоны с помощью специально разработанных препаратов.

Они уже давно появились в ряде развитых стран: Германии, Голландии, у наших соседей – в Финляндии и ряде других. Большинство из них сегодня можно приобрести в наших аптеках. Многолетние исследования показали, что заместительное гормональное лечение достаточно быстро (1-2 месяца) и надежно устраняет климактерические симптомы, эффективно помогает при различных урогенитальных нарушениях, обеспечивает защиту от остеопороза и сердечно-сосудистых заболеваний, связанных с атеросклерозом (инфаркт миокарда, инсульт мозговых сосудов). Такое лечение положительно сказывается на внешнем виде женщины: разглаживаются морщины, цвет лица становится свежее, уходит прочь раздражительность и бессонница, которые оставляют свой негативный отпечаток на женской привлекательности.

«Осени» вопреки

Выходит все просто: пошел в аптеку, купил «таблетки женской молодости», и они автоматически сотворят чудеса? Именно этот упрощенный подход и вызывает особое беспокойство у медиков.

– К сожалению, многие так и рассуждают: принял гормоны – и нет проблем, – рассказывала мне профессор Санкт-Петербургской медицинской академии последипломного образования, доктор медицинских наук, профессор Маргарита Репина. – А между тем, это серьезное лечение, которое должен назначать врач-гинеколог, да и то не каждый, а прошедший специальную подготовку. Слишком многое необходимо учитывать: возраст пациентки, состояние ее здоровья, наличие противопоказаний и др. От всех этих нюансов зависит, какой именно препарат назначить, срок курса приема.

На Западе давно пошли по пути создания т. н. климакс – центров. К примеру, в Голландии (численность ее населения всего в три раза превышает количество петербуржцев) таких центров существует свыше 10. И это при их образованности и культуре в этом вопросе. В результате миллионы женщин во всем мире давно забыли, что такое патологический климакс – лечение и профилактику с помощью ЗГТ на Западе проходят порядка 60 % дам соответствующего возраста. У нас эта цифра не превышает 1-2 %. Откуда же взяться элегантности, свежести, бодрости в 60 и в 70 у наших соотечественниц?

Впрочем, положительные изменения есть. В целом ряде женских консультаций и медицинских центров ведут прием специалисты по этой проблеме. Да, их пока явно недостаточно, но куда обиднее, что сами женщины не проявляют должной активности и молча соглашаются на «осеннее» увядание.

Кстати, Международное общество менопаузы (МОП) совместно с Всемирной организацией здравоохранения объявили 18 октября Международным днем менопаузы. «Это день чествования всех женщин, – сказал в своем обращении по этому поводу президент МОП профессор Амос Пинес. – Он создан для информирования миллионов женщин, которые каждый день вступают в эту новую стадию жизни, однако, не осознали, что такое менопауза и как она влияет на здоровье». К слову, по данным ВОЗ к 2030 году в мире будет 1,2 миллиарда женщин в возрасте 50 лет и старше, и возрастающее число этих женщин будет жить несколько десятилетий после менопаузы. И врачи уже сегодня задумываются над тем, что увеличение продолжительности жизни влечет за собой значительное увеличение частоты заболеваний и состояний, которые связаны, в том числе, и с прекращением выработки гормонов эстрогенов.

Словом, нужно стараться жить в гармонии с гормонами независимо от возраста! Тем более что положительный результат сегодня вполне достижим: гормональный фон можно и нужно привести в оптимальное состояние, хотя бы для того, чтобы навсегда забыть о болезнях, плохом самочувствии и радоваться своему отражению в зеркале.

Наталья Золотарь

ВОДА, КОТОРАЯ ЛЕЧИТ

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

Нарушение подобного равновесия приводит к самым тяжелым последствиям: уменьшение воды в теле человека на 1-2% приводит к ощущению жажды; на 5% (около 2-2,5 л) кожа сморщивается, появляется сухость во рту, сознание затуманивается; на 14-15% (7-8 л) наступает смерть. Без пищи человек может прожить более месяца (при условии, что будет пить воду), а без воды не проживет и недели. Современный обитатель мегаполиса употребляет много жидкости (чай, кофе, соки, лимонады, пиво, вино), но, увы, не ВОДУ. В употребляемых жидкостях содержатся кофеин, алкоголь и прочие вкусовые добавки, обладающие мочегонным свойством. Воды из организма выходит больше, чем выпитой жидкости и наступает обезвоживание, которое сигнализирует вам симптомами: остеохондроз, аллергия, запоры, ожирение, гипертония, мочекаменная болезнь и т.д. Обезвоживание имеет столько признаков, сколько болезней придумал человек. Исцеление свое следует начинать не с таблеток, а с насыщения водой.

Какую воду следует пить?

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



полните очищенной водой емкость из немагнитного материала (лучше всего сам фильтр кувшинного типа «АКВАФОР», «БАРЬЕР», «БРИТТА», «ГЕЙЗЕР») и поставьте на магнитную подставку «Элиника». Через 20-30 минут магнитное поле «сотрет» негативную информацию о загрязнениях, наполнит воду энергией, придаст великолепный вкус и необходимые свойства для быстрого усвоения.

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

Научная мысль стремительно развивается в этом направлении. Так, например, сотрудники Азербайджанского НИИ гидротехники и мелиорации провели эксперимент, который изумил местных жителей: они вскопали делянки на засоленных апшеронских почвах, где уже не рос и чертополох, и посадили на них томаты и баклажаны, признающие только плодородные земли. Мало того – они поливали овощи ... соленой каспийской водой. Тут изумление аборигенов переросло в прямые насмешки над сотрудниками НИИ. Однако когда пришло время собирать урожай, результаты удивили не только местных насмешников, но и самих ученых: урожай баклажанов оказался в два

раза больше обычного, а томатов – почти в полтора. К тому же, как выяснилось, после полива морской соленой водой засоленность почв в верхнем метровом слое снизилась на 25-30%. Оказывается, губительная для растений морская вода перед поливом прошла обработку в магнитном поле, и хотя химический состав ее остался прежним, свойства воды изменились разительным образом. Проходя через силовые линии магнитного поля, вода способна изменять некоторые свои физико-химические свойства: увеличивается скорость химических реакций, ускоряются процессы кристаллизации растворенных веществ при нагревании воды.

Удивительные свойства намагнитненной воды:

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

2. Намагнитненная 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, намагнитненная вода снижает утомляемость, повышает устойчивость к вирусным и онкологическим заболеваниям.

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

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

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

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



Магнитную подставку «Элиника» можно приобрести в сети магазинов:

- «Аквафор», тел.: 314-26-48
- «Семь холмов», тел. 590-37-47
- «Строитель»

Справки по тел. 8-921-741-88-59

e-mail: elinika54@mail.ru

САМОУЧИТЕЛЬ ПО СНИЖЕНИЮ ЛИШНЕГО ВЕСА ИЛИ «РЕЦЕПТ СТРОЙНОГО ТЕЛА, КОТОРЫЙ РАБОТАЕТ»

Продолжение. Начало в предыдущих номерах.

будет отменен, вес будет набираться. Для того чтобы начался процесс избавления от лишних килограммов нужно, чтобы наш мозг дал команду избавляться от лишнего жира.

Все в наших руках. Точнее, в нашем мозге. Мы, бывает, искренне удивляемся:

– Надо же, одна молодая дама силой мысли похудела на 30 килограммов!

Она просто представляла себе, что худеет, что выбрасывает старую одежду больших размеров и покупает себе новую на 4 размера меньше, что смотрится в зеркало и видит там стройную и привлекательную особу. При этом она продолжала питаться и двигаться, как и раньше. Но образы, которое рисовало ее воображение, были яркими и живыми. Прямо на глазах уменьшался живот, и таяли лишние килограммы. В результате она действительно стала носить одежду на 4 размера меньше, а старую одежду выкинула на свалку.

Разве такое возможно? Конечно, возможно. Эта история была на самом деле в Голландии. И удивляться тут нечему. Ведь ничего сильнее нашей мысли нет. Силой мысли мы можем не то что похудеть, а отправиться в космическое путешествие.

Учитывая вышесказанное, было бы непозволительно и глупо не использовать это мощнейшее оружие в борьбе с лишним весом. По большому счету, владея своими мыслями, можно вообще больше ничего не делать и добиваться любых результатов.

Это подтверждается и на примере курильщиков, которые хотят бросить курить. Никого не нужно убеждать в том,

что курение – это вредная привычка. Ключевым словом здесь является «привычка», а не вредная. Курение – это привычка, а от привычек мы очень трудно избавляемся. Это касается любых привычек. Наше подсознание всегда стремится вернуть наше поведение в привычные рамки, не забываясь о том, вредно это или полезно. Просто когда-то тот или иной способ поведения оказался жизнеспособным, и наше подсознание закрепило его как норму жизни. Ну вот, возвращаясь к курению. Курильщики знают, что бросить курить очень сложно. Большинство из них делали попытки избавиться от этой пагубной привычки. Кто-то силой воли прекращал курение на несколько месяцев, кто-то кодировался, кто-то прибегал к уловкам типа не брать в дальний поход сигареты. Но проходило время, и человек опять тянулся за сигаретой. За этой сигаретой следовала следующая, за ней пачка – и все возвращалось на круги своя. Все это происходило по одной простой причине. Человек оставался курильщиком. Просто какое-то время он становился некурящим курильщиком. В подсознании и в сознании человек четко отображал свой образ, как образ курильщика. А раз так, то наш же собственный головной мозг давал команду навести порядок. Если ты курильщик, то почему же ты не куришь? Кури!

Единственно разумный и действенный способ бросить курить – это всей своей душой захотеть стать НЕКУРЯЩИМ. Нужно убедить свой мозг, что вы теперь некурящий! И даже если иногда НЕКУРЯЩИЙ че-



Урок 10. Сила мысли

Все наши благие начинания разобьются о камень неудач, если мы не настроим определенным образом свои мысли. Мыслительный процесс называется высшей нервной деятельностью не случайно. Человек обладает одним из самых уникальных и ценных даров природы – головным мозгом. В нем заключено столько возможностей и силы, что за всю жизнь многие так и не используют более 5% от его потенциала. Мы владем самым мощным головным мозгом во всей живой природе. И как мы этим пользуемся?

Никак!

Иное животное, обладая в сотни раз меньшими возможностями для соображения, действует, подчас, «разумнее» человека. Животное никогда не будет курить, пить газировку, употреблять в пищу мало-пригодные для существования

биологического организма блюда фаст-фуда типа лапши быстрого приготовления, гамбургеров, чипсов, и всевозможных снеков. Животное не заставит поесть маринады и кетчупы. Мы уже не говорим об алкоголе и наркотиках.

Давайте докажем себе, что мы разумнее животных. Давайте использовать наше главное оружие – головной мозг!

Именно в нашем мозге закладываются и процветают наши комплексы, страхи, дурные привычки, неуверенность и суеверия. Именно там могут находиться: сила воли, уверенность в себе, целеустремленность, вера в свои силы и хорошие привычки. Головной мозг – это верховный правитель, президент, император, диктатор и верховный суд нашего организма. Если он дал команду набирать вес и откладывать жир про запас, то организм послушно будет выполнять эти приказы. До тех пор, пока это приказ не

▶ ловек покурит, это уже не будет возвратом к дурной привычке. Некурящий человек – не курит!

Теперь попытаемся подойти к вопросу борьбы с лишним весом.

До тех пор пока вы не убедите свой мозг, свое сознание и свое подсознание в том, что вы теперь СТРОЙНЫЕ и НЕ ТОЛСТЫЕ, никакие способы и уловки, диеты и упражнения не дадут должных результатов. Нужно сказать себе раз и навсегда – я худой! Или – я худая!

Я стройная и привлекательная!

Лишние килограммы – это всего лишь временное недоразумение на теле стройного и подтянутого человека.

Худой человек может настолько набрать несколько лишних килограммов, но они уйдут сами через некоторое время. Это случится потому, что человек ЗНАЕТ, что он худой и никогда толстым не будет.

Точно также толстый человек, даже если и похудеет, – потом располнеет опять. Он ЗНАЕТ, что он толстый!

Если вы толсты, ЗНАЙТЕ, что это недоразумение. ЗНАЙТЕ, что вы стройны и привлекательны.

Как только вы это почувствуете всеми фибрами своей души, головной мозг сам позаботится о том, чтобы ваше тело соответствовало этому образу.

Теперь поговорим о том, как себя уговорить в том, что вы теперь не толсты.

Найдите в модном журнале фотографию того человека, на которого вы хотите быть похожи телом. Вырежьте эту фотографию и поместите там, где вы ее сможете видеть чаще всего (над своей кроватью, на рабочем месте, в столовой и т.д.). Каждый раз, когда вы видите это фото, представляйте себя в этом образе, представляйте, что это вы обладаете этим прекрасным телом, что именно у вас такой подтянутый живот. Представляйте, какую одежду вы будете выбирать, для того чтобы украсить это ваше прекрасное тело. Представляйте, какие завистливые взгляды ваших друзей будут сопровождать ваше идеальное тело. Представляйте, что вы смотрите в зеркало и любуетесь

этим новым и сильным своим телом. И каждый раз говорите: «Да будет так!»

Чем ярче и сильнее будут образы, которые вы себе создаете, тем лучше. Мечтать полезно! Мечтайте с пользой для тела!

Скажите себе раз и навсегда: «Толстый человек – это не мой образ, не мой стиль». Скажите: «Я выбираю красоту и здоровье! Я выбираю быть стройным и подтянутым! Мой выбор окончательный и не подлежит перемене! Я выбираю силу!»

Если вы будете произносить эти слова вслух, это будет идеально. Дайте понять Вселенной, что вы переменились, что относиться к вам как прежде – будет ошибкой. Вы теперь стройны и привлекательны!

Делайте это каждый день.

После произнесения этих слов-заклинаний порадовать себя чем-нибудь приятным. Здесь даже годится полакомиться конфеткой (главное не увлекаться). Вы как бы награждаете себя за хороший поступок. Таким образом, вы будете вырабатывать в себе новую привычку. Привычку быть стройным и сильным, здоровым и привлекательным.

Еще необходимо сказать несколько слов о закреплении полезных привычек и НЕ фиксации на вредных привычках.

Надо запомнить одно важное правило: «Никогда не ругайтесь сами с собой».

С собой можно только договориться. Кстати, спором и руганью вы ничего не добьетесь и в общении с другими людьми. Если вы «оступились» и сделали что-то «неправильное», например, позволили себе нарушить свой план обретения стройного тела обильным застольем, то не надо на завтра ругать себя. Нужно просто проигнорировать такое свое поведение. Как будто ничего и не было. А вот если во время банкета, посвященного Дню рождения своего шефа, вы были сдержаны в еде и напитках и утром, встав на весы, вы не заметили существенной прибавки в весе, нужно откровенно и беззастенчиво себя похвалить. Чем чаще вы будете хвалить себя за «правильные» поступки и не замечать «неправильные», тем быстрее выработаете

у вас новые и полезные привычки взамен старых. А в нашем деле, направленном на здоровье и стройность нашего тела, самое главное – это «правильные» привычки.

Еще раз повторим для закрепления этого крайне важного материала:

Если мы сделали что-то хорошее, например, отказались от второго куска торта, давайте себя за это хвалить, «глядеть по головке» и говорить, какие мы сегодня молодцы. А если не устояли? Если сорвались и съели не то что второй, а третий и четвертый кусок? Нужно просто не заметить этого. Не надо себя ругать и корить. Не нужно воевать с собой. В войне обязательно кто-то проигрывает. А если мы воюем сами с собой, это означает, что мы и проигрываем. С собой надо договариваться. Давайте договоримся, что при каждом хорошем поступке мы будем себя хвалить, а при каждом «плохом», не станем этого замечать.

Итоги этого урока:

1. Все победы и неудачи – в нашей голове.
2. Мы выбрали для себя быть здоровыми, стройными и привлекательными.
3. Каждый день, при любой возможности, представляйте себе свой идеальный образ. Чем ярче будет картинка, тем лучше. Пусть наш мозг даст команду организму перестроиться под этот образ. Не мешайте ему в этом.
4. Ваше решение является окончательным и бесповоротным.
5. Произнесите вслух свое решение быть здоровыми, сильными, стройными и привлекательными.
6. Хвалим себя за все хорошие поступки
7. Не обращаем внимания (не фиксируем) на срывах. И никогда себя не ругаем.

Петр Ивченко

Продолжение материала в следующем выпуске журнала. Дата выхода октябрьского номера – 16 октября 2009 года.

РЕКЛАМА

КАК ГРАМОТНО ПЕРЕСТРОИТЬ ОРГАНИЗМ НА НИЗКОКАЛОРИЙНУЮ ДИЕТУ

Когда мы начинаем снижать калорийность пищи, наш вес действительно начинает снижаться, но в то же время повышается аппетит. Это включает защитный механизм, возрастает риск «сорваться» и прекратить диету.

Тысячелетиями местные племена бушменов в Африке использовали растущий в пустыне Калахари кактус Худия, чтобы подавить чувство голода во время длительных охотничьих походов. Когда ученые тщательно изучили это растение, они обнаружили неизвестную молекулу, которую окрестили P-57. Эта молекула воздействует на гипоталамус, а точнее, на расположенные в нем нервные рецепторы, чувствительные к глюкозе.

Молекула P-57 имитирует анорексигенный эффект глюкозы на центр голода в гипоталамусе, обманывая мозг, сообщая ему о сытости. Причем P-57 действует в 10 раз сильнее глюкозы! Блокируя образование жирных кислот из углеводов, он поддерживает такую концентрацию глюкозы, при которой нейроны гипоталамуса не стимулируют аппетит.

Потребление калорий при этом сокращается на 30 – 40%! Для выработки энергии организм переключается на сжигание жировых запасов и человек худеет. А поможет ему в этом та часть формулы препарата «HEBECOM», которая и отвечает за ускорение процесса жиросжигания.

В компании «NewMedica» разработан препарат «HEBECOM», решающий две основные проблемы контроля массы тела. В состав капсулы входят компоненты, отвечающие за:

- Снижение аппетита (Худия Горгонги, Аминокислотный желат Хрома и Ванадия)

- Сжигание накопленных жировых запасов (Гарциния Камбоджийская, экстракт Зеленого чая, Кальция пируват)

Таким образом, прием «HEBECOM» поможет организму мягко и физиологично перестроиться на низкокалорийную диету и сформировать правильное отношение к еде на долгие годы.

Не имеет побочных эффектов, не обладает слабительным и диуретическим действием.

Не вызывает зависимости. Снижение веса наступает мягко и физиологично.

Действие «HEBECOM» усиливается при совместном приеме с препаратом «ФЕРМЕНТИН», который содержит Бромелайн, Папаин и другие пищеварительные ферменты, не позволяющие жирам откладываться. (Комплексный подход к снижению веса). Так же «ФЕРМЕНТИН» помогает более полному всасыванию питательных веществ и витаминов, которые так необходимы нашему организму в период диеты.

Уникальность комплекса для снижения веса «HEBECOM» + «ФЕРМЕНТИН» заключается в том, что впервые стало возможным сочетание натуральных компонентов, снижающих аппетит и вес, с группой ферментов, усиливающих эффективность всего комплекса.

Дополнительная информация на сайте www.newmedica.ru а также по телефону: 336-87-66, 764-28-11, 923-86-06. Родник Здоровья 301-09-29
Телефон в Москве: (495) 765-72-23

Произведено по стандартам качества GMP. Совместная разработка компании «NewMedica», Россия, и «Maat Nutritionals», США, Лос-Анджелес.

Свид. о гос. рег. № 77-99-293.3.У.11688.1.06 от 02.11.2006 г. Свид. о гос. рег. № 77-99-293.3.У.11688.1.06 от 02.11.2006 г.



– Петр Васильевич, расскажите немного о себе и о том, как появилась идея заняться разработкой «Самоучителя».

– По образованию я врач, в 1992 году окончил Санкт-Петербургский государственный медицинский университет им. акад. И. П. Павлова. Последние 10 лет занимаюсь разработкой и внедрением в производство натуральных препаратов на основе экстрактов лекарственных растений.

Идея написать «Самоучитель по снижению веса» родилась после того, как я сам мучительно пытался похудеть всеми известными способами. Все русские люди сначала делают, а потом думают. Я не исключение. Сначала делал, делал, делал и только затем подумал: «А как, собственно, нужно поступать, чтобы добиться результата?» В поисках ответа на этот вопрос мне помогло высшее медицинское образование. В результате размышлений осознал, где совершал ошибки и какие ловушки и тупики ждут на пути снижения веса. И еще понял, что большинство руководств по снижению веса не отвечают на те вопросы, которые я сам себе поставил. Поэтому и решил поделиться опытом с другими людьми, которые тоже не один год ведут борьбу с лишним весом и не могут одержать в этой битве победу. Кстати, я не только понял, как нужно избавляться от лишних килограммов, но и сделал это. Более того, мой результат держится уже более 3-х лет. Уверен, что и мои читатели смогут достичь тех же результатов.

– Вы сравнивали свою методику с другими? Почему «пошли своим путем», несмотря на обилие разрекламированных способов и средств похудения?

– Америку не открывал. Моя методика – это результат работ многих и многих ученых и врачей. Я просто обобщил самый передовой опыт по борьбе с лишним весом и самые современные взгляды на диетологию. Беда многих методик заключается в том, что они предлагают кратковременные атаки на лишний вес. И очень часто за ширмой модной диеты или средства по

Петр Ивченков:

«Измените привычки и лишний вес уйдет»

На протяжении ряда номеров наш журнал публиковал серию материалов Петра Ивченкова «Самоучитель по снижению лишнего веса или Рецепт стройного тела, который работает». Она вызвала большой интерес у читателей, многие воспользовались предложенной авторской методикой и добились успеха. Нередко в своих обращениях в редакцию они просили познакомиться с самим Петром Ивченковым. Выполняем эту просьбу.

«сжиганию» жира стоят обычные дельцы, задача которых просто побольше заработать денег на доверчивых людях, у которых есть лишний вес.

Все мы представляем собой результат действия наших повседневных привычек. Именно они приводят к той или иной форме тела. Поэтому именно работа по замене одних привычек на другие и является залогом успеха в борьбе с лишним весом и залогом закрепления достигнутых результатов. В сутках 24 часа, и те или иные действия мы совершаем круглосуточно. Не так уж и много нужно изменить в своей жизни, чтобы организм сам избавился от лишнего веса точно также, как когда-то его набрал. Кроме того, эти изменения не так уж и сложны и невыполнимы. Единственное условие: их нужно придерживаться постоянно, превратив в повседневную привычку.

– Поделюсь личными впечатлениями: подкупает не только достаточно несложная в применении методика снижения лишнего веса, но и то, что вы просто и доходливо разъясняете необходимость того или иного действия.

– Никаких чудес в природе нет. Невозможно при помощи «чудо-средства» достичь «чудо-результата». Зато можно достичь любых результатов, даже таких, в которые никто не верит, при помощи одного простого способа. Этот способ заключается в том, чтобы каждый день делать хоть немного для достижения своих целей. Если мы каждый день будем терять хотя бы 20 граммов своего жира, то за год это составит 7 килограммов 300 граммов, а за два года – 14 килограммов 600 граммов!

– Удастся ли проследить за результатами применения вашего «Самоучителя» другими людьми? Вносите ли какие-то коррективы?

– Вы знаете, я уже получил немало положительных отзывов именно от читателей вашего журнала. В нем публиковались отдельные уроки «Самоучителя» с периодичностью один раз в месяц. И вот, уже даже после прочтения двух-трех уроков (а это только начало!) как минимум пять человек отметили значительный прорыв в вопросе снижения лишнего веса. «Самоучитель» как раз и рассчитан на тех, кто уже не один год и с переменным успехом пытается

Уверен, что сообщение о выходе книги «Самоучитель по снижению лишнего веса или Рецепт стройного тела, который работает» обрадует многих! Выход издания планируется в конце сентября, начале октября 2009 года.

снизить свой вес.

По себе знаю: хаотичное применение различных методик ведет, в конечном счете, только к ухудшению ситуации. Вот некоторые данные. Обычный человек в силу замедления обменных процессов с возрастом начинает прибавлять около 1 килограмма веса в год. А вот те, кто усиленно пытается при помощи диет похудеть, набирают в год до 10 килограммов! Что касается корректив. Нет в этой жизни ничего раз и навсегда устоявшегося. Приходится постоянно вносить те или иные поправки в ход любых событий. Конечно же, и в вопросах борьбы с лишним весом всегда будут возникать новые и оригинальные методики. Если они разумны и будут вести человека к цели, то ими вполне можно дополнить новую редакцию «Самоучителя». Общим для всех методик должно быть одно:

непрерывное участие самого человека в их реализации. Никто за него ничего не сделает, не прилетит «волшебник в голубом вертолете» и взмахом волшебной палочки не избавит никого от лишних жировых отложений. Придется потрудиться самим. Кстати, возможность дополнить методику появилась в связи с тем, что «Самоучитель» выйдет в свет отдельной книгой.

– Здесь вам уже не пришлось ограничивать себя рамками журнальных публикаций, есть возможность дать справочную информацию...

– Безусловно. В книгу вошло много новой полезной информации, детальных пояснений – по сравнению с журнальным вариантом объем увеличился более, чем вдвое. Все это поможет тем, кто будет руководствоваться книгой, избавляясь от лишнего веса. Да и для пользования книжный вариант, согласитесь, гораздо удобнее.

– Уверен, что сообщение о выходе книги обрадует многих: не все наши читатели в силу тех или иных причин смогли собрать все номера «PRO Здоровье» с вашими публикациями. К тому же это расширит аудиторию тех, кому поможет «Самоучитель по снижению лишнего веса или Рецепт стройного тела, который работает». Когда и где выйдет книга, где ее можно будет приобрести?

– Планируется закончить печать книги в конце сентября – начале октября 2009 года. Книга издается в Санкт-Петербурге и появится в книжных магазинах. Кроме того, можно будет сделать заказ через ваш журнал.

*Беседовала
Наталья Берестова*



Сергей Валентинович Алешин, кандидат медицинских наук, полковник медицинской службы запаса.

В 1980 году с золотой медалью окончил Военно-медицинскую академию им. С. М. Кирова. Еще в период учебы занимался научной деятельностью: его работа (в соавторстве с коллегами) по изучению деятельности головного мозга была удостоена медали Президиума Академии медицинских наук СССР и медали Министерства высшего и специального образования. Возглавлял отдел в Институте авиационно-космической медицины. С 2000 года по настоящее время научный директор компании Орто.Ру.

Автор 8 книг и более 100 научных публикаций. Среди книг наиболее значимые:

Ортомoleкулярная медицина: краткий справочник. Москва, 2003.

Вещества жизни: кальций, магний и витамин Д. Москва, 2005.

Гипертония: ответный удар. Немедикаментозная программа, основанная на доказательствах. Первое издание – 2005, второе – 2007. В 2008 году книга издана в Германии.

Как выбраться из «болота»?

Все мы свидетели стремительного изменения нашего окружения и соответственно образа жизни: компьютеры, мобильные телефоны, автомобилизация и т. д. В то же время не стояла на месте и наука о питании – появились новые продукты с поистине удивительными свойствами, в т. ч. ортомoleкулярные. Подробнее рассказать о них мы попросили кандидата медицинских наук Сергея Алешина.

– Сергей Владимирович, если не ошибаюсь, в переводе с греческого «орто» означает «норма», «правильный». И первым учение о правильной жизни или «ортобиозе» разработал наш соотечественник, нобелевский лауреат в области медицины 1908 года Илья Мечников. Т. е. нынешнее возвращение к ортомoleкулярной медицине – не дань моде, а продолжение когда-то начатого?

– Безусловно. Кстати, под правильной жизнью Мечников понимал долгую и счастливую жизнь, которая заканчивается естественной смертью: человек просто засыпает. Вообще к рождению ортомoleкулярной медицины причастны еще три нобелевских лауреата: биолог Отто Варбург, врач-биохимик Альберт Сент-Дьёрди и Лайнус Полинг (1901-1994). Последний в окончательном виде сформулировал ее концепцию. Кратко она приведена в девизе ортомoleкулярной медицины: «Правильные молекулы – в правильных количествах – в правильное время». К таким правильным (ортомoleкулярным) веществам Полинг относит витамины, минералы, аминокислоты, жирные кислоты, биофлавоноиды, пребиотики и другие биологически активные вещества (БАВ), необходимые для нормальной жизнедеятельности клеток. Они не только обеспечивают хорошее здоровье, но и предупреждают появление хронических заболеваний, а уже имеющиеся корректируют.

Лайнус Полинг гениально подметил: «Состояние здоровья любого живущего на свете человека – довольно плохое. Его называют «обычным хорошим состоянием здоровья», но его следует называть «обычным плохим состоянием здоровья». Хотя существует другой мир, где нет усталости, где можно работать и делать гораздо больше, где люди преисполнены радости и выглядят гораздо красивее, где болеют гораздо реже и значительно дольше живут. Но в этот мир оптимального состояния

невозможно попасть, пока наши клетки не получают оптимальных количеств БАВ. И трагедия современного человека в том, что с помощью обычного и даже самого экологичного питания он не получает правильных («ортомoleкулярных») количеств веществ. В результате у него неминуемо разовьется гипертония, атеросклероз, артрит, гастрит или другое хроническое дегенеративное заболевание. Замкнутый круг? Отнюдь – сегодня благодаря высоким биотехнологиям стало возможным избавление от клеточного голода.

– Что отличает ортомoleкулярные продукты?

– Они содержат БАВ, полностью идентичные тем, что находятся в организме и играют физиологически активную роль. При этом их количество достаточно для полноценного клеточного питания.

Как уже говорилось, очень часто в таких количествах БАВ невозможно получить из натуральных продуктов – они «не растут на деревьях», а появляются усилиями биотехнологов. К слову, автором одного из первых ортомoleкулярных продуктов был сам Илья Мечников, который предложил использовать для борьбы с процессами гниения в толстом кишечнике чистые культуры бактерий ацидофильной палочки, выращенные в лабораторных условиях. Кстати, ортомoleкулярные продукты лучше усваиваются, чем обычная пища. Плюс, как правило, они обладают дополнительными полезными свойствами. Т. е. это обогащенная и улучшенная пища.

Да, ортомoleкулярные продукты нередко представлены в виде порошков, капсул, пузырьков с жидкостями и внешне выглядят как лекарства. Тем не менее это именно специфические компоненты пищи, которые абсолютно безопасны. При этом, как и обычные продукты питания, они должны приниматься длительно. Иногда курсами – для повышения работоспособности человека, восстановления

функций ослабленных органов и систем, а иногда – постоянно.

– Видимо, как и пища, ортомoleкулярные продукты насыщают и воздействуют на организм в целом, а не только лишь на отдельные системы?

– В отличие от лекарств, действующих, как правило, по принципу «одно лекарство – одна болезнь», ортомoleкулярный продукт насыщает клетки многих органов и систем. Поэтому часто имеет много показаний.

Вместе с тем, употребление ортомoleкулярных продуктов ни в коем случае не означает замену обеда таблеткой. Ведь натуральная пища – не только поставщик энергии и питательных веществ для организма, но и величайший источник наслаждения для человека. Ортомoleкулярные продукты, добавленные к рациону питания, помогают как лучше усвоить пищу, так и получить удовольствие. Представьте себе человека, страдающего от гастрита или мучающегося от хронических запоров. Пища с трудом переваривается и совсем не в радость. Это одна из ситуаций, когда ортомoleкулярные продукты особенно хорошо помогают.

– В период кризиса актуален вопрос стоимости...

– Конечно, важна цена вопроса. Сегодня ортомoleкулярные продукты доступны многим. Стоимость месячного курса их приема приблизительно равна цене 1-2 кг хорошего мяса, а дневная доза стоит меньше одной поездки на общественном транспорте. Согласитесь, это не та сумма, которая обременительна для семейного бюджета. Особенно если учесть, что речь идет о здоровье и долголетию. К примеру, за пользование тем же мобильным телефоном мы платим, не задумываясь.

В целом ортомoleкулярные продукты – это пища, которой никогда не было в истории человечества. Она способна коренным образом изменить качество жизни человека! И если мы хотим вырваться из болота «обычного плохого состояния здоровья» и обрести новое качество жизни, то рано или поздно придем к использованию ортомoleкулярных продуктов. Правда, чем раньше – тем лучше.

Беседовал Петр Берестов

Почему у современного человека образуется дефицит кальция и магния? К каким болезням он приводит и каковы первые симптомы? И, наконец, какие витаминные комплексы стоит принимать, а какие нет? Обо всем этом книга кандидата медицинских наук Сергея Валентиновича Алешина «Вещества жизни: кальций, магний и витамин D», материалы из которой мы начинаем публиковать с этого номера. Книга основана на научных данных и является результатом обобщения более 100 последних медицинских трудов ученых и врачей всего мира, посвященных этой теме.

Из плена дефицита кальция

Сколько кальция содержится в организме человека? Оказывается, не так уж мало – около 2% массы его тела, т. е. при среднем весе человека 75 кг – это 1,5 кг. При этом, 99% кальция находится в костях и зубах. Проблема в том, как удержать поступивший в организм микроэлемент.

Рекомендуемое потребление кальция для взрослых – 1000-1200 мг, у детей и подростков 9-18 лет – 1300 мг в день. Но если с пищей поступает около 600-1000 мг кальция, то всасывается в лучшем случае половина – всего лишь 250-500 мг. Ежедневно около 300 мг теряется со стулом и мочой, а в целом суточные потери составляют в среднем 700-800 мг. Их-то и нужно постоянно восполнять.

Признаки, позволяющие заметить дефицит кальция: повышенная нервная возбудимость, мышечные судороги (особенно по носам) и дрожь в руках, нарушение ритма сердца (сердцебиения), спазмы артерий, которые могут приводить к болям в мышцах, побелению пальцев рук и ног. Кроме того, возможны и другие разновидности спазмов: бронхов – вплоть до приступов астмы, желудка и кишечника (это может стать причиной болей в животе, рвоты, запоров, поносов), мочевого пузыря (болезненные ощущения в печени).

Как реагирует организм на дефицит кальция? Стремясь удержать его уровень в заданных пределах, он вынужден разрушать кости скелета с помощью паратормона (ПТГ). Он обес-

печивает рассасывание костной ткани и уменьшает вывод кальция с мочой через почки. Последствия очевидны: остеопороз, боли в спине, нарушения осанки, кариес зубов, переломы, утолщается и грубеет кожа, тускнеют и выпадают волосы, наблюдается ломкость ногтей.

Наиболее простой путь устранения нехватки кальция – использовать продукты питания. Наибольшее количество кальция (в мг на 100 г) в сыре – 900-1000, брынзе – 630-780, семенах подсолнечника – 367, миндале – 273, петрушке – 245, кураге – 166, твороге (5%) – 164, молоке и кефире – порядка 125

Однако, усвоение кальция у разных людей колеблется от 17 до 58%. Кроме того, поступлению этого минерала в организм препятствует резкое увеличение фосфатов в пище, которые они вытесняют его. Ортофосфорная кислота содержится в газированных и прохладительных напитках, колбасных изделиях и мясных деликатесах, хлебопекарных дрожжах и др. Избыточное потребление сладкого и соленого также нарушает усвоение кальция.

Поступление кальция в организм напрямую зависит и от присутствия витамина D. Даже бич очень многих из нас – ги-

подинамия – это тоже один из мощных негативных факторов.

Иными словами, необходимость дополнительного приема кальция в виде различных добавок к пище и препаратов очевидна.

Источники кальция, которые можно сегодня приобрести, делятся на два класса: животного происхождения и полученные из очищенных субстанций. В числе первых добавки из доломита, известняка, костей животных, раковин устриц и других природных продуктов. Как правило, они недороги, но эта дешевизна зачастую обманчива: при ценовом сравнении необходимо учитывать вес таблетки, количество таблеток в упаковке, а также количество кальция в одной таблетке.

В кальции природного происхождения есть еще одна опасность – свинцовое загрязнение. Избежать его крайне проблематично. К тому же, свинец в живых организмах накапливается именно в тех структурах, где откладывается и кальций: кости, раковина, скорлупа и пр. Однажды попав в организм человека, свинец потом трудно выводится. Он повреждает мозг, почки и красные кровяные клетки (эритроциты).

Какие существуют источники кальция, полученные из очи-

щенных субстанций? Это кальция карбонат, кальция хлорид, кальция фосфат двухосновный ангидрид, кальция фосфат двухосновный дигидрид, кальция фосфат трехосновный, кальция цитрат, кальция лактат и кальция глюконат. В чем их плюсы и минусы? В отношении соединения кальция с фосфором повторимся: фосфорная нагрузка на организм современного человека и так повышена. Лактат и глюконат кальция содержат довольно мало элементарного кальция – 13% и 9% соответственно. Хлорид кальция, как известно, применяется в основном в растворах.

В результате, по эффективности можно противопоставить друг другу цитрат кальция и карбонат кальция. Однако, доказано, что по своим биологическим свойствам цитрат кальция имеет неоспоримые преимущества перед карбонатом: он гораздо лучше усваивается организмом, имеет гораздо меньше побочных эффектов и способствует усвоению витамина С. Цитрат кальция ощелачивает мочу, что предупреждает камни в почках и подавляет инфекцию при воспалениях мочевого пузыря.

Избытка кальция опасаться не стоит: человек до 30 лет набирает костную массу, а к 70 годам теряет 1/3 ее запасов. Очевидно, что кальций востребован в любом возрасте.

Сергей Алешин, кандидат медицинских наук



Примером грамотно разработанного и хорошо усвояемого минерального комплекса может служить препарат **Орто Кальций+Магний**. Препарат разработан компанией «ОРТО» – разработчиком высококачественных продуктов для поддержания здоровья. Компоненты препарата поставляются из Швейцарии, Германии и Швеции.

1 доза (ч. ложка) содержит:

Кальций (цитрат)	200 мг
Магний (цитрат)	107 мг
Витамин D3 (водорастворимый)	150 МЕ
Витамин С	60 мг
Витамин B6	1,5 мг
Витамин K1	0,1 мг
Цинк	6,0 мг
Марганец	1,0 мг
Цитраты	1140 мг

Пер. уд. № 005415.Р.643.02.2003



www.ortho.ru
(812) 336-8766, 764-2811, 923-8606

Спрашивайте **Орто Кальций+Магний** в аптеках:
Родник Здоровья – 301-09-29, Фиалка – 596-22-22

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Помните, сколько страха вызывали сообщения об атипичной пневмонии, от которой во всем мире умерли несколько сотен человек? А «птичий грипп»? А «грипп свиной»? А теперь представьте себе эпидемию с миллионом смертей ежегодно **только в одной России**, что составляет почти половину всей смертности в нашей стране! И такая эпидемия существует! Это «эпидемия» сердечно-сосудистых заболеваний.

Кандидат медицинских наук Алешин Сергей Валентинович, автор более 100 научных публикаций и 6 книг, в том числе замечательной книги «Гипертония: ответный удар – немедикаментозная программа, основанная на доказательствах», утверждает – **гипертонию можно победить** (то есть полностью избавиться от нее), но для этого нужно знать ее причины, грамотный подход и **необходимость использования немедикаментозных методов**. Книга опирается на научные данные и доказательства – в ней содержится более 700 ссылок на авторитетные медицинские источники со всего мира!

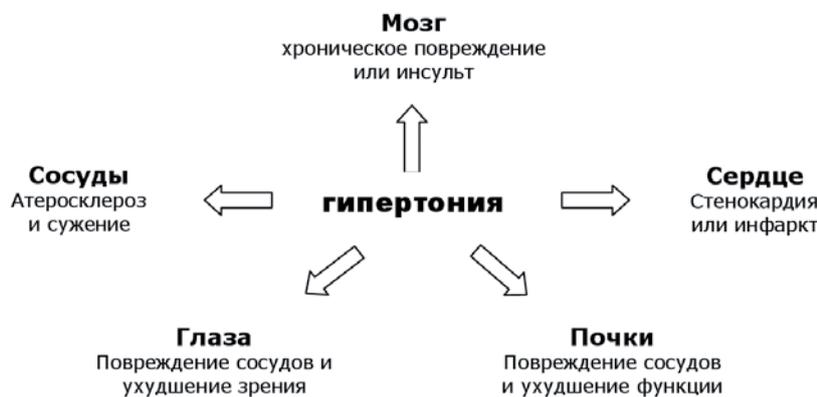
Этой публикацией мы начинаем серию статей о проблеме гипертонии и сердечно-сосудистых заболеваний, основанных на книге Алешина С.В.

САМАЯ СТРАШНАЯ «ЭПИДЕМИЯ»

КОРОЛЕВА ЗЛА

Ведущей причиной сердечно-сосудистых заболеваний является артериальная гипертония (АГ) – «болезнь болезней».

Заблеваемость АГ в России составляет около 40% (табл.1). Особое коварство гипертонии в том, что при всей своей опасности она не сильно досаждала человеку. В отличие от заболеваний, например, суставов, при которых человек вскоре обращается к врачу и начинает лечение, гипертония часто протекает незаметно. Скрытно начавшись, она постоянно, день за днем разрушает органы-мишени: сердце, мозг, почки, глаза, сосуды (рис.1). Человек часто не понимает, почему падает его работоспособность, откуда берется эмоциональная раздражительность, возникает снижение интеллекта, ухудшается зрение. А дальше все может произойти внезапно. Инфаркт или инсульт. Инвалидность или смертность. Многие уходят из жизни преждевременно, в самом расцвете своей жизненной карьеры.



падного мира – эффективность лечения в Европе и США не превышает 6-30%. И главная трагедия в том, что гипертония при всей коварности и опасности в большинстве случаев хорошо поддается контролю с помощью **немедикаментозных методов**. Просто об этом мало кто знает. Подобно тому, как дизайнерам называют «болезнью грязных рук», гипертония сегодня – это «болезнь невежества».

ХУЖЕ НЕ БЫВАЕТ

Несмотря на изобилие лекарств в аптеках и врачей в поликлиниках:

- Большинство гипертоников не знают, что они больны;
- Из тех, кто знает о своей болезни, меньше половины получает лечение;
- Те, кто лечатся, делают это «катастрофически» неэффективно (табл.1)

С гипертонией дела обстоят плохо не только в России. Это удел всего за-

НЕИЗВЕСТНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ВОЗ

Фундаментальные открытия в области биохимии и физиологии, совер-

ТАБЛИЦА 1. АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ В РОССИИ

Характеристика	Мужчины	Женщины
Распространенность гипертонии	32,9%	41,2%
Информированность о наличии заболевания	37,1%	58,9%
Лечатся вообще	21,6%	46,7%
Лечатся эффективно (удерживают АД в границах 140/90 мм рт.ст.)	5,7%	17,5%

РЕКЛАМА

ОРТО ТАУРИН ЭРГО – БАЗОВЫЙ КОМПЛЕКС ПРИ ГИПЕРТОНИИ



Таурин – это аминокислота, которая должна поступать к нам с пищей. Больше всего в нашем организме ее содержится в сердце (больше, чем всех других аминокислот вместе взятых), печени, почках, кровяных клетках, головном мозге, сетчатке глаза. Ее дефицит приводит к нарушению в работе этих органов и систем. Таурин является одним из основных элементов немедикаментозной программы при гипертонии.

Эффекты:

- нормализация давления
- удаление избытков холестерина
- положительное ионотропное и противоритмическое действие на сердце;
- удаление избытка жидкости (выводится натрий, сохраняется калий и магний);
- противоусталостный эффект
- противострессорный эффект;
- улучшение сна
- защита печени
- поддержка суставов

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

Состав:

- Таурин
- Цинк
- Янтарная кислота
- Липоевая кислота
- Витамины Е, В1, В6, В12
- Фолиевая кислота
- Шиповник

Рег. удостоверение №005415.Р.643.02.2003

Спрашивайте в «Орто СПб» книгу Сергея Алешина «Гипертония: ответный удар»

www.ortho.ru
(812) 336-8766, 764-2811, 923-8606

Спрашивайте в аптеках города: «Родник Здоровья» 301-09-29, «Арония» 703-70-64, «Фиалка» 596-22-22

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.



шенные в конце XX века, позволили принципиально по-новому взглянуть на механизмы развития АГ. Новые знания потребовали коренного пересмотра подходов к профилактике и лечению гипертонии. Дух реформ и в рекомендациях Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) – сегодня все пациенты должны использовать методы немедикаментозного лечения.

Драматическая правда заключается в том, что большинство людей могут нормализовать показатели артериального давления, не прибегая к лекарствам. А при определенных условиях пациенты должны использовать только немедикаментозные методы!

Разные вещества, приготовленные самой природой, производят удивительную работу в нашем организме, избавляя от этой «ужасной эпидемии». Одним из таких веществ является аминокислота таурин. Недаром всемирно известный специалист – **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 принимали добавки таурина. Используя это удивительное вещество он подчеркивал: «Если бы остальные представители медицинской профессии признавали или понимали ценность таурина, он бы постоянно числился в составе тройки самых популярных «лекарств»».

Кавычки не случайны, **таурин** не является лекарством, это природное вещество, присутствующее в организме человека и продуктах питания животного происхождения. Защитный эффект таурина можно значительно усилить, если его принимать вместе **витаминами Е, В1, В6, В12, фолиевой, липоевой, янтарной кислотой, цинком.**

Материалы взяты из книги кандидата медицинских наук С.В.Алешина «Гипертония: ответный удар»
Продолжение следует.

Многие ли из нас знают, что пчела старше человека на 50-60 тысяч лет? Как следствие, уже первобытный человек был знаком с медом и, надо полагать, любил его. Но еще с глубокой древности известна целебная сила меда. К примеру, он упоминается в египетском папирусе Эберса «Книга приготовления лекарств для всех частей тела», написанном более 3500 лет назад. И сегодня мед не только изысканное лакомство, но и прекрасное лекарство. Сентябрь – самое время для его заготовки на зиму.

То, что пчелка принесла

И пожилым, и младенцам

Еще великий Ибн-Сина (Авиценна) рекомендовал мед для сохранения работоспособности в старости, включив его в диету долголетия. И не без оснований: в составе этого продукта органические и минеральные кислоты; витамины В, Н, К, С, Е, РР, провитамин А; бактерицидные и противогрибковые вещества; биогенные стимуляторы. Плюс медь, железо, марганец, двуокись кремния, натрий, фосфор, алюминий, магний и др. Всего более ста ценных для организма человека компонентов!

Мед легко и быстро усваивается, не нагружая излишней работой печень. Не случайно его рекомендуют употреблять спортсменам, чтобы скорее восстановить израсходованную энергию. С этой же целью врачи советуют есть мед пожилым и больным людям, перенесшим изнурительные заболевания, сложные операции и нуждающимся в быстром восстановлении сил.

Чрезвычайно полезен мед молодому организму. У детей, потребляющих мед, наблюдается улучшение пищеварения, повышение аппетита, они лучше развиваются и быстрее прибавляют в росте.

Врачи рекомендуют по возможности заменять медом сахар. Очень полезно добавлять его в молочные продукты: сметану, кефир, молоко, творог. Хорош он с охлажденными компотами, киселями, кашами, свежими помидорами, огурцами, тертой морковью, фруктами.

Сердцу друг

Благотворно воздействует мед на людей, страдающих заболеваниями сердца. Он питает легкоусвояемой глюкозой ослабевшую сердечную мышцу, способствует расширению венечных сосудов, улучшая коронарное кровообращение. Длительное (1-2 месяца) употребление меда по 50-140 г в день улучшает общее состояние больных, нормализует состав крови, повышает процент гемоглобина, а также сердечно-сосудистого тонуса.

При гипертонической болезни рекомендуется смесь меда с равным количеством измельченной клюквы. Принимают ее по одной столовой ложке три раза в день до еды. При стенокардии рекомендуется другая смесь: сок алоэ - 100 г, мед - 300 г, измельченные орехи - 500 г и сок 1-2 лимонов. Принимать по 1 ст. ложке три раза в день за полчаса до еды.

Благотворное действие меда на организм людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, бесспорно. Однако этим больным не следует употреблять мед с горячим чаем в больших количествах, т. к. это приводит к усиленному потоотделению при энер-

гичной работе сердца - такая дополнительная нагрузка нежелательна.

Хороший эффект дает мед и при заболеваниях нервной системы. Его принимают утром - 30 г, столько же - днем и 40 г - вечером. Нет более безвредного снотворного, чем стакан теплой кипяченой воды, в которой растворена столовая ложка меда!

Простуду по боку!

Издавна мед заслужил славу универсального противопростудного средства. Его принимают с теплым молоком (1 ст. ложка меда на стакан), с соком лимона (сок половины или одного лимона на 100 г меда). Исцеляющее действие меда при простудных заболеваниях основано не только на его потогонном, но и на противовоспалительном и противомикробном свойстве.

Пчелиный мед используется и против гриппа. Для этого приготавливают медово-чесночную кашу: очищенный чеснок натирают на терке, смешивают с медом (лучше липовым) в соотношении 1:1 и принимают перед сном по одной столовой ложке, запивая теплой водой.

Для улучшения общего самочувствия при ОРЗ, снижения температуры и интоксикации можно 3-4 раза в день выпивать по стакану свежего, но некрепко заваренного чая (желательно зеленого), в который добавить чайную ложку меда, такую же ложку протертой с сахаром малины и любого бальзама (или коньяка) и дольку лимона. Однако людям, страдающим заболеваниями сердца, без совета врача этот чай принимать не стоит.

И желудку приятно

Народная мудрость гласит: «Мед - лучший друг желудка». При различных желудочных расстройствах применяют его раствор (1-2 ст. ложки на стакан воды). При повышенной кислотности его медленно пьют за 1,5-2 часа до еды в теплом виде. При пониженной кислотности раствор комнатной температуры выпивают залпом за 5-10 минут до еды. Систематический прием меда нормализует работу желудочно-кишечного тракта и является хорошим средством для предупреждения запоров.

Используется мед и в качестве лечебного средства при гастритах и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Он оказывает двоякое действие: местное - способствует заживлению язвы, и общее - укрепляет организм.

Как видим, главный продукт жизнедеятельности пчел вполне заслуженно считается универсальным исцеляющим средством.

Подготовил Олег Николаев

РЕКЛАМА

СЧАСТЛИВЫЙ ВЗГЛЯД
сеть салонов оптики

Лицензия № 78-01-000633 от 10 августа 2006 г.

В СВЯЗИ С ОТКРЫТИЕМ НОВОГО САЛОНА ОПТИКИ «Счастливый взгляд» на пр. Просвещения д. 30, объявляется акция «Глобальные скидки на все!»

Скидки на медицинские очки (включая стоимость оправы, стоимость очковых линз, стоимость работы техника-оптика)

- очки стоимостью до 4000 рублей – скидка 20%
- очки стоимостью от 4000 до 8000 рублей – скидка 30%
- очки стоимостью от 8000 до 12000 рублей – скидка 35%
- очки стоимостью от 12000 до 18000 рублей – скидка 40%

Данная акция также распространяется на салон оптики «Счастливый взгляд» по адресу: пр. ХоШИМИНА, 13/1
Сроки проведения акции: 18.09.09 - 15.10.09

Специальная цена на МКЛ согласно акции «Контактные линзы за 990 рублей» на следующие товарные позиции:

- Acuvue Oasys Johnson & Johnson
- Biomedics 55 Evolution Cooper Vision
- Pure Vision Bausch & Lomb
- **Biomedics 55 One Day** Cooper Vision

При покупке **Biomedics 55 Evolution Cooper Vision** в качестве подарка предлагается **раствор для МКЛ Complete 60 ml**.

При покупке данных товарных позиций предоставляется возможность осуществить первичный подбор МКЛ бесплатно.

Скидки по дисконтным картам/купоном не действуют.
Сроки проведения акции: 18.09.09 - 15.10.09

Акция «Проверка зрения – бесплатно!» (при покупке или оформлении заказа)
Сроки проведения акции: 18.09.09 - 15.10.09

«Скидки на солнцезащитные очки до 70%»
Сроки проведения акции: 18.09.09 - 15.10.09

Акция «Скидка 20% на все растворы и аксессуары»
Сроки проведения акции: 18.09.09 - 31.10.09

РЕКЛАМА

СТОМАТОЛОГИЯ

КИБЕЛА

Бесплатная консультация
В.О., 5-я линия
тел. 323-85-08

Лиц. № 78-01-001127 от 13.09.2007

ЗУБНЫЕ ПРОТЕЗЫ – КАК ИСПЫТАНИЕ ЧУВСТВ

Сегодня мы не станем обсуждать некрасивые зубы, неприятный запах изо рта и прочие очевидные проблемы, с которыми обычно обращаются к стоматологам. Обсудим страхи перед протезированием.

Возможно, кто-то столкнулся с ситуацией, когда утрачено такое количество зубов, что необходимо делать съемные протезы. В воображении тут же возникает стакан на прикроватной тумбочке, в которую нужно на глазах любимого человека положить свою челюсть. Зрелище не для слабонервных и не каждый возлюбленный пройдет такое испытание любви. А как целоваться, если весь свод верхней челюсти закрыт пластмассовой пластиной? А если этот протез выпадет изо рта в самый ответственный момент? Такого кошмара врагу не пожелаешь, не то, что себе любимой. Что поделать, любим мы себе придумывать несуществующие проблемы. Спешу вас обрадовать. Современная стоматология способна вам помочь.

Существует множество способов замещения отсутствующих зубов, когда окружающие не смогут догадаться о том, что ваши зубы искусственные.

Наиболее радикальный способ – это имплантация или вживление искусственных корней, на которые впоследствии будут поставлены новые зубы. Эту конструкцию не нужно снимать

и она полностью восстановит свой зубной ряд. Даже врач-стоматолог может увидеть искусственные корни зубов только на рентгеновском снимке. Это идеальный, но довольно дорогостоящий способ, имеющий некоторые ограничения, которые нужно обсуждать в каждом конкретном случае. Если же съемного протезирования уже не избежать, существуют конструкции, которые прикрепляются к своим зубам невидимыми крючками, вместо огромного куска пластмассы имеют тонкую металлическую дугу, позволяющую открыть свод челюсти, и создают полную иллюзию собственного зубного ряда. Какой бы безнадежной вам не казалась ваша ситуация, наилучший способ справиться со своими страхами перед протезированием – это прийти к стоматологу и обсудить их.

Главный врач клиники **КИБЕЛА**
Карпова
Светлана Борисовна

РЕКЛАМА

Скидка 5%
предъявителю купона
на детскую
ортопедическую обувь

подбери ребёнку пару:)

огромный выбор правильной анатомической обуви

antitopa, mepo, MEA, Санта, АБ-СКОРХОФ, ТАШИ

Московский пр., д. 170 ул. Колосовка, д. 35 ул. Екотовская, д. 10 пр. Станок, д. 67/2 ул. Опальникова, д. 9 ул. Лямина, д. 20 Ст. Петергофский пр., д. 41 ул. Маршала, д. 79 Заневский пр., д. 24/35 ул. Савушкина, д. 14	т. 371 8814 т. 294 5113 т. 554 3096 т. 783 5151 т. 365 0408 т. 232 7842 т. 252 0573 т. 764 3429 т. 444 4674 т. 430 5905	м. Электросила м. Пл.Ленина м. Удельная м. Автово м. Елизаровская м. Петроградская м. Нарвская м. Литовский пр. м. Новочеркасская м. Черная речка
--	--	--

Единая справочная служба (812) 3333 777
www.kladzdr.ru

КладЗдоровья
СЕТЬ ОРТОПЕДИЧЕСКИХ САЛОНОВ

Лиц. №99-02-000298 от 09.09.2004 г.

РЕКЛАМА

**ПЕРВЫЙ В ПЕТЕРБУРГЕ
ГИПЕРМАРКЕТ ЗДОРОВЬЯ**

ФОРМУЛА ПРАВИЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ

Здравница
ГИПЕРМАРКЕТ ЗДОРОВЬЯ
8.00-22.00, ул. О. Дундича, 17. т. 366-9850. www.zdravn.ru

Лиц. №99-02-000279 от 09.09.2004

С ЧЕГО НАЧАТЬ ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА?

Когда речь заходит об очищении организма, большинство методик в первую очередь рекомендует начинать с очищения кишечника. Второй орган в очереди – печень, третьими стоят почки. Логика здесь простая – это естественные органы выделения. Если организм зашлакован, значит, выделительная система не справляется с нагрузкой.

Затем следует очищение крови и на этом можно на время успокоиться – все остальные органы очищаются автоматически, так как иного способа вывести продукты обмена веществ, кроме как с током крови, у них нет. Будет очищаться кровь – очистятся суставы, легкие, кожа, мышцы и пр.

Итак, начнем с кишечника.

Кишечник – частично самообновляющийся орган, при нормализации его работы, он также способен очиститься сам. Оговоримся сразу – мы не приветствуем увлечение клизмами. Это не наш метод и не наш принцип. Наш принцип – придерживаться физиологичных методов, направленных на стимулирование естественных выделительных органов и систем. А что такое желудочно-кишечный тракт? Это трубка, через один конец которой мы принимаем пищу, а через другой – выводим непереваренные остатки. То есть одна часть пищеварительной системы – ротовая полость, пищевод, желудок, тонкий кишечник – ориентирована на поглощение и переваривание пищи, а другая (толстый кишечник) ориентирована на выделение. И для этого у толстого кишечника есть свои механизмы. В стенке толстой кишки находятся механо- и хеморецепторы. Их раздражение вызывает перистальтику, то есть волнообразные сокращения кишки. Также в кишечнике живут сапрофитные микроорганизмы, которые перерабатывают растительную клетчатку и синтезируют некоторые витамины. А еще в толстой кишке находится необходимое количество слизи, защищающей стенки кишечника и облегчающей прохождение формирующихся каловых масс по кишке. Так стоит ли это вымывать?

Спрашивается, зачем вливать что-то в трубу, предназначенную для выделения? А ведь многие люди в творческом порыве стремятся

так проклизниться, чтоб и тонкий кишечник промыть! Спрашивается – зачем? Из тонкого кишечника выводить нечего – там только ферменты пищеварительные, желчь и полупереваренная пища. И все эти компоненты нам нужны, зачем же их удалять?

Мы будем чистить кишечник естественным путем. Для начала нам будет достаточно восстановить нормальную перистальтику. Чтобы активно задействовать механорецепторы, нужно обязательно употреблять в пищу клетчатку. Самым простым рецептом будет начать завтрак с чашки нежирного кефира, обильно приправленного отрубями. На обед обязательно съедаем салат из свежих овощей, равно как и на ужин, особенно налегая на сельдерей. Заменяем белый и черный хлеб на «докторский».

Необходимо пить достаточное количество воды, чтобы облегчить продвижение пищи, а также включить в распорядок дня легкую физическую гимнастику с нагрузкой на мышцы пресса.

Далее обращаем внимание на работу печени и поджелудочной железы, ведь пищеварительные ферменты и желчь обеспечивают почти полное переваривание пищи и тем самым оставляют без «еды» вредные бактерии, присутствующие в кишечнике.

Кроме того, в печеночных клетках сосредоточены ферментативные системы, превращающие «отходы жизнедеятельности» в органические соли. Только в виде соли продукты обмена могут быть выведены 1) с желчью 2) с мочой. В противном случае, они просто не растворятся в желчи или моче, а будут откладываться в клетках печени, ожидая своей очереди «на переработку». Если же печень здорова, то и кишечник в этом случае становится способным к самостоятельному очищению. Клетки слизистой живут несколько дней, затем слущиваются, а вместе с отмершими клетками – и шлаки. Главное, вовремя их эвакуировать, поэтому кишечник должен правильно сокращаться.

Одним из условий хорошей перистальтики кишечника является нормальное желчеотделение. Мы помним, что за перистальтику ответственны 2 вида рецепторов

– механо- и хеморецепторы. Стимуляция механорецепторов осуществляется волокнами клетчатки, которую мы получаем с пищей. Хеморецепторы стимулируются химическими веществами. В первую очередь – это желчь. Затем некоторые вещества, входящие в состав продуктов (антрогликозиды, полиненасыщенные жирные кислоты, сложные полисахариды). Если какое-то звено плохо работает, кишечник сокращается плохо, отсюда склонность к запорам, нерегулярный стул, а также несвоевременная эвакуация продуктов жизнедеятельности, а отсюда разные другие неприятности (например, следствие регулярных запоров – развитие геморроя и частые головные боли).

Чтобы нормализовать работу печени и стимулировать образование панкреатического сока, достаточно принимать препараты на растительной основе, лучше всего, если это будут экстракты из таких растений как бессмертник песчаный, кукурузные рыльца, листья березы, репешок аптечный и другие. Усиленное выделение желчи приводит к активации хеморецепторов в стенке кишки и обеспечивает своевременную эвакуацию каловых масс. Кроме того, желчь губительно воздействует на кишечных паразитов – лямблий, гельминтов и патогенных бактерий.

Подавляют гнилостную микрофлору активные вещества зеленых листьев грецкого ореха, аира болотного, лакрицы.

Таким образом, подводя итоги, сформулируем правила естественного очищения кишечника:

1. Употребление в пищу клетчатки (отрубей) и продуктов, богатых клетчаткой.
2. Питание дробное и частое.
3. Необходимо пить достаточное количество воды – в день 2 – 2,5 литра, это обеспечит наполненность кишечника
4. Легкая физическая гимнастика с нагрузкой на мышцы пресса.
5. Прием экстрактов из лекарственных растений, стимулирующих работу печени и поджелудочной железы.
6. Не злоупотребляем слабительными и клизмами.

РЕКЛАМА

Зифлан – это растительное средство для улучшения работы печени и нормализации состава желчи. В состав **Зифлана** входит сухой экстракт цветков бессмертника песчаного, лекарственного растения, полезные свойства которого трудно переоценить. **Зифлан** оказывает на печень комплексное, всеобъемлющее воздействие. Устраняет дискинезию желчного пузыря и желчных протоков, снимает спазмы, устраняет тянущие и колющие боли, нормализует состав желчи, делает ее жидкой и текучей. Токсины быстрее перерабатываются в неопасные вещества и вместе с желчью выводятся из организма. Растворяются сгустки холестерина и мелкие камешки, поэтому **Зифлан** – это эффективное средство профилактики желчнокаменной болезни. **Зифлан** рекомендуется принимать и людям, желающим избавиться от лишнего веса, страдающим кожной аллергией, дерматозами.



Если вам прописали вредные для печени лекарства – антибиотики, противогрибковые препараты, гормоны, если вы хотите **просто почистить свою печень** экспресс-методом, вам подойдет упаковка Зифлана 12 капсул. Курс приема по 1 капсуле 2 раза в день, 6 дней.

Для более полного очищения, при лямблиозе, застое желчи, подойдет упаковка 30 капсул. Методика приема – по 1 капсуле 3 раза в день, 10 дней.

Глубокая очистка для тех, у кого имеется предрасположенность к возникновению камней желчного пузыря – по 1 капсуле 3 раза в день в течение 30 дней (упаковка 90 капсул).

Справки по тел.: (812) 740-54-72, 373-95-45
Спрашивайте в аптеках Санкт-Петербурга

Наконец-то он вернулся. Три недели отдыха на южном курорте, по ее мнению, должны были вдохнуть в супруга, в том числе, и мужскую силу: ссылок на загруженность на работе, хронический недосып и т. д. уже не место. И вот в первую же ночь полное фиаско, вторая тоже ничем не порадовала. Словом, полный разлад: обида, подозрения, наконец, обвинения. В чем дело?

Удар после отдыха

Без вины виноватый

Да, у него на самом деле на курорте «это» было. Любопытство одолело: в отношениях с женой все наскучило, казалось, нет прежней романтики и избытка чувств. В первые же дни познакомился с молодой девицей – как будто лет 10-15 сбросил, почувствовав себя чуть ли не ее ровесником. В постели тоже все прошло не хуже, чем дома. Но, оказывается, не так, как ей хотелось – маловато. Через полчаса попробовал еще – получилось еще. Однако дама потребовала еще, а он не привык к подобному марафону. Словом, был обозван «импотентом» и изгнан из номера...

Понятно, что «диагноз» не оправдан, но зарубка в мозгу осталась. И вот уже при близости со следующей пассией в самый ответственный момент вдруг вспомнилась та самая сцена. Как следствие – осечка. Больше «успехов» на курорте и не было. Вся надежда оставалась на возвращение домой и привычные отношения с женой. Однако и тут «заклинило»...

Эту историю рассказал мне знакомый врач-уролог Андрей Никифоров. Почему мужчины ищут любовных приключений?



Социологи утверждают, что в 36 % случаев из любопытства и от безделья, в 27 % срывается стереотип мышления: быть у моря и не попробовать запретный плод; желание найти родственную душу – 14%. У женщин лидером является то же любопытство – 31%, из-за порыва романтики – 26%, с целью найти понимание – 22%, в огне мщенья мужу – 16%, пылая любовью – 6%. По неофициальной статистике

в отпуске около 40% мужчин имеют интимные встречи. Подобным образом расслабляется 31% курортниц, но только 0,5% таким образом находят мужа...

Все дело в голове

Вообще по традиции «курортные романы» ассоциируются с опасностью «подхватить» известные венерические заболевания. Но, оказывается,

куда больше вероятность сексуальных расстройств. Совсем необязательно, чтобы события развивались так, как в вышеприведенном случае. Порой достаточно просто разочарования после интимной близости. Его, кстати, испытывают 35% мужчин и 60% женщин.

Неудивительно: если с женой или мужем гармония во взаимоотношениях достигается методом проб и ошибок годами, то здесь нужно начинать все сначала. Нередко то, что годилось дома, совсем не устраивает новую партнершу. Отсюда неуверенность в своих силах, беспокойство и... исчезновение эрекции. Человек понимает, что «курортная осечка» – это случайность, но ничего он не может поделать: механизм невроза запущен. Кстати, в группе риска как раз семейные люди, у которых интимные привычки сформировались.

Хуже, когда мужчина по совету недалеких знакомых приступает к самолечению. Как рассказывал мне сексолог Михаил Екимов, стремление с помощью медикаментов моментально решить проблему только загоняет ее вовнутрь. Да, порой эффект достигается, но после «проблеска» тучи еще более сгущаются. И тогда приходится обращаться за помощью к врачам. Кстати, по статистике, именно осенью возрастает количество пациентов у сексологов и психотерапевтов: в сентябре примерно на 20 %, в октябре – на 30, а последние отголоски «курортных романов» дают о себе знать вплоть до декабря.

Причем, лечение не обязательно подразумевает использование каких-то препаратов. Да, секс основывается на гормонах, но осуществляется на уровне психологии. Проблема зачастую именно в последней. И коль супруги любят друг друга, то стоит с большим пониманием относиться друг к другу. Вместо упреков, лучше помочь вернуть прежнюю уверенность. И, самое главное, вовремя обнаружить дисгармонию во взаимоотношениях. Ведь интрижки – это не начало, а окончание рассогласования в супружеских взаимоотношениях.

Об этом стоит помнить:

- 80% венерических больных заразились, будучи «под градусом».
- В зрелом и пожилом возрасте подцепить заболевание, передающееся половым путем (ЗППП), легче в силу чисто физиологических причин – у женщин, например, влагалище теряет естественную защиту. К тому же люди старше 40 лет в 16 раз реже пользуются во время секса презервативом.
- На презерватив надейся, а сам не плошай. ЗППП можно заразиться через слюну при поцелуе или при прикосновении отнюдь не стерильными руками.
- От венерических болезней не вырабатывается иммунитет, так что ими можно болеть сколько угодно. Зато у возбудителей этих бо-

лезней появляется иммунитет к лекарствам – сейчас их уже не всегда одолеешь привычными антибиотиками.

- Еще одна неприятная способность этих болезней – они могут «засыпать» на время. Поэтому правильное лечение от сифилиса, например, подразумевает наблюдение у врача в течение пяти лет.

- Если человек может насчитать больше 4 половых партнеров, то венерологи почти всегда обнаружат у него ЗППП. Необязательно сифилис – хотя бы молочницу или хламидиоз.

- Примерно в 30% «венерических» случаев человек болеет не одним, а несколькими ЗППП.

ЛИНЗЫ ДЛЯ РАБОТЫ НА КОМПЬЮТЕРЕ

Стремительное вторжение персональных компьютеров (ПК) во все сферы нашей жизни привело к значительному росту на оптическом рынке сегмента офисных и компьютерных линз. Если пациент с пресбиопией использует для чтения однофокальные линзы, то для работы на ПК ему придется воспользоваться другими очками. Компьютерные линзы позволяют заменить две пары однофокальных очков одной, что, несомненно, гораздо более удобно – не надо постоянно менять одни очки на другие.

Еще одно достоинство компьютерных линз – это то, что они обеспечивают пользователю более естественное положение тела, не вызывающее общего утомления. При работе на компьютере более 45 минут в день очень важно, чтобы поза была естественной, физиологической. Большинство современных офисных и компьютерных линз имеют прогрессивный дизайн, однако они существенно отличаются от обычных прогрессивных линз универсального назначения. Если сравнить работу на ПК в обычных прогрессивных очках с работой в очках с компьютерными линзами, то необходимо отметить такую важную особенность последних, как обеспечение широкого поля зрения. В компьютерных очках у пользователя во время работы нет необходимости постоянно двигать головой из стороны

в сторону, что характерно для пользователей обычными прогрессивными линзами.

Компьютерные линзы обеспечивают высокий зрительный комфорт даже при продолжительной работе на ПК. Компьютерные линзы, как правило, имеют просветляющее (антибликовое) покрытие. И это очень важно, так как от имеющихся в помещении источников света на очковых линзах без такого покрытия образуются множественные отражения и блики, которые значительно ухудшают качество зрения в очках. При длительной работе в таких условиях у пользователя обычными очками к концу дня возникает эффект затуманивания зрения, чувство усталости и даже боли в глазах. Просветляющие покрытия в значительной степени устраняют эти негативные симптомы. Если пациент уже носит прогрессивные линзы, то компьютерные очки становятся для него второй парой очков, предназначенной специально для работы в офисе, чтобы обеспечить повышенный зрительный комфорт. Если пациент только вступает в пресбиопический возраст, то компьютерные линзы будут для него прекрасной подготовкой к переходу на обычные прогрессивные линзы.

Компания Essilor еще в 90-х годах предложила для работы на компьютере линзы Intervista. Эти линзы имеют 2 зоны разной оптической силы. Верхняя зона предназначена для зрения на промежуточных расстояни-

ях, а нижняя – для чтения. Оптическая сила нижней зоны больше на +0,8 D или +1,3 D силы верхней зоны (имеется 2 варианта линз – Intervista 080 и Intervista 130, соответственно). Обе зоны имеют стабильную оптическую силу по всей своей площади.

В ассортименте Essilor появились линзы Anti-Fatigue. Это однофокальные линзы, которые устраняют симптомы зрительной усталости, вызванные длительной зрительной нагрузкой на близких расстояниях. Пользователям компьютерами в возрасте от 20 до 45 лет линзы Anti-Fatigue помогут избавиться от усталости глаз, головной боли и других негативных симптомов, возникающих к концу рабочего дня. Эффект достигается благодаря тому, что оптическая сила зоны, предназначенной для зрения вблизи, на +0,8 D больше рефракции для дали, что позволяет уменьшить нагрузку на аккомодацию.

Компания Carl Zeiss предлагает для работы в офисе две линзы: Gradal RD и Business. Gradal RD – это прогрессивные линзы, специально созданные для работы в помещении. Они подходят для пользователей ПК, предъявляющих повышенные требования к зрению на близких и промежуточных расстояниях.

www.noptica.ru

НЕВСКАЯ ОПТИКА
ГАРАНТИИ КАЧЕСТВА

Лит. № 78-01-00493 от 05.02.07 выдана ФНС/СЗР

Читателям на заметку...

По данным Управления Роспотребнадзора в Санкт-Петербурге в 2008 году зарегистрировано 14750 больных паразитарными болезнями, из них 55% составляют протозоозы – заболевания одноклеточными паразитами. Из числа заболевших 68,8% приходится на детей до 14 лет.



НЕТ ПАРАЗИТАМ!

Самым распространенным заболеванием является лямблиоз, возбудителем которого является кишечное жгутиковое простейшее – *Lambliia intestinalis* – лямблия. Лямблиоз поражает тонкую кишку и сопровождается аллергическими (дерматиты, кожный зуд, экзема и т.д.), диспептическими (тошнота, горечь во рту, боли в животе, нарушения стула) и неврологическими (слабость, сонливость, раздражительность, головокружения и головные боли) симптомами. У детей чаще первыми симптомами будут бледность кожи, снижение аппетита и плохая прибавка в весе, «темные круги» под глазами.

В помощь **всем**, чей организм оккупировали лямблии, сибирские ученые компании «Биолит» выпустили натуральное, высокоэффективное, безопасное средство для профилактики и комплексной терапии лямблиоза –

ТАНАКСОЛ ПЛЮС,

в составе которого только экстракты лечебных трав.

● Экстракт **пижмы** оказывает желчегонное, спазмолитическое, противопаразитарное действие.

● Экстракт **полыни** возбуждает аппетит, обладает противовоспалительным, противогрибковым и противомикробным действием.

● Экстракт **солянки холмовой** надежно оберегает клетки печени, оптимизирует ее функции.

● Экстракт **тысячелистника** оказывает противовоспалительное действие

Многолетние исследования препарата доказали не только его высокую эффективность при лечении лямблиоза (81 – 82%), но и абсолютную безопасность применения.

Танаксол плюс обладает «травяным», чуть горьковатым вкусом, не токсичен, его курсы можно повторять, он не только борется с паразитами, но и предупреждает повторное заражение.

**ЭФФЕКТ ТАНАКСОЛА
НАДЕЖЕН И ПРОСТ:
ЗДРАВСТВУЙ, ЗДОРОВЬЕ
– ПРОЩАЙ, ЛЯМБЛИОЗ!**

**Спрашивайте
в аптеках города!**

Победа всухую!

DRYDRY

Эффективное средство от повышенного потовыделения



Аромат можно создавать 25 лет и разрушить в одно мгновение...
 Так и случилось на протяжении нескольких десятилетий.
 Одна изобретательница решила создать средство, которое
 будет не только эффективно бороться с повышенной потливостью,
 но и приятно пахнуть. И вот оно появилось. Парфюмер
 этого направления считает, что это действительно ароматное...

Изготовлено в Швеции
www.dry-dry.ru

Спрашивайте в аптеках Вашего города
 Эксклюзивный поставщик на территории России
 и стран СНГ: ООО "Сканди Лайн" (498) 628-2456

РЕКЛАМА

СЕРТИФИКАТ СООТВЕТСТВИЯ № РОСС SE.ПК05.В 26899



Многие считают, что гипергидроз или, проще говоря, повышенная потливость ног докучает нам только жарким летом. Но, оказывается, не меньшие, а то и большие опасности подстерегают осенью. Зачастую именно этот период чреват для наших стоп различными неприятностями.

И ОСЕНЬЮ ТОЖЕ

Почему? Осень – время межсезонья: прежде относительно свободно дышащие ноги (мы ходили в босоножках, туфлях с открытым носом, а то и босиком) вдруг начали помещать в замкнутое пространство. Согласитесь, к ботинкам, кроссовкам или осенним сапогам ступням нужно привыкать. К тому же на их самочувствии сказывается привычный для сентября-октября перепад температур: утром прохладно вплоть до заморозков, а днем – бабье лето.

– Даже вполне здоровые ступни проходят период адаптации, а predisposed к потоотделению – тем более, – говорит врач-дерматолог Елена Дмитриевич. – Впрочем, люди обычно обращают внимание на неприятный запах от обуви, носков и самих ног и стараются самостоятельно от этого избавиться с помощью первых попавшихся средств или советов сомнительных целителей. То есть пытаются справиться лишь с вершиной айсберга, устранить следствие. Между тем нужно использовать специальные препараты, воздействующие на причины появления неблагополучия.

Итак, о причинах. Почему ноги так сильно потеют и пахнут? Дело в том, что любые стопы – это опреде-

ленное самой природой «жилище» миллионов бактерий. Они не только там обитают, но и питаются потом и отмершими клетками кожи. Естественно, эти бактерии выделяют продукты своей жизнедеятельности, которые и придают ногам, носкам и обуви специфический запах.

Мы нередко и сами усугубляем ситуацию, надевая «недышащую» обувь (например, резиновые сапоги) или носки из синтетики. Ноги сильнее потеют и тем самым предоставляют бактериям больше пищи и соответственно увеличивая количество отнюдь не ароматных отходов: чем их больше, тем насыщеннее запах. Плюс такая ситуация провоцирует появление грибковых заболеваний – эта тема требует отдельного разговора.

Что же можно противопоставить наступлению вышеупомянутых осенних неприятностей? В первую очередь не провоцировать появление причин повышенной потливости.

– Соблюдайте элементарные правила гигиены: мойте ноги теплой водой перед сном, а если необходимо, то и по утрам, – продолжает Елена Дмитриевич. – Кстати, и специальные дезодоранты, кремы для ног или присыпки нужно использовать только на чистые стопы. Ежеднев-

но меняйте носки, отдавая предпочтение хлопчатобумажным или содержащим наибольший процент хлопка. Не носите тесную обувь: постоянное сдавливание способствует потоотделению. Старайтесь иметь хотя бы две пары: один день ходите в одной, второй – в другой. За время перерыва свободная пара проходит своеобразную профилактику, находясь в хорошо проветриваемом помещении (тесная сырая кладовка – не лучшее место). Не забывайте менять стельки.

Многие используют проверенные народные рецепты. Конечно, вреда от них не будет, но нужно понимать: применять их требуется регулярно и длительный период – далеко не у каждого хватит на это терпения. Достаточно известен отвар из коры дуба и ивы. 2 столовые ложки коры дуба и 1 столовую ложку коры ивы залить 1,5 литрами кипятка, поставить на 10 минут на медленный огонь. Процедить, дать остыть до комфортной для ступней температуры и поддержать их (предварительно хорошенько вымыв с мылом) в течение 20 минут. Желательно выполнять эту процедуру ежедневно до исчезновения признаков излишней потливости.

Применяется и настой ромашки. Цветки из расчета 3 столовые ложки на литр кипятка настоять в течение 15 минут на водяной бане, дать остыть, процедить. Поддержать стопы в горячем настое до тех пор, пока он не остынет.

– Но практика показывает, что гораздо эффективнее использовать специальные средства, да и времени, как на приготовление отваров и настоев, не требуется, – считает Елена Дмитриевич. – Просто не стоит тянуть с применением этих средств: появились проблемы с потоотделением – сразу принимайте меры. Не стоит создавать почву для появления каких-то производных проблем. В случае, если устранить неприятный запах не удастся, стоит проконсультироваться с врачом. Возможно, вы запустили свои стопы, и появилось грибковое или иное инфекционное заболевание. Не исключено, что повышенное потоотделение провоцирует тот или иной хронический недуг. Важно найти и устранить причину, а современные методики лечения помогут с ней справиться.

Наталья Берестова

РЕКЛАМА

Лиц. ЛО №00054 прав. Лен. обл. ком. по здравоохр. Лен. обл. №47-02-000014 от 06.03.2008 г.

АПТЕКА НЕВИС

АПТЕКИ С БЕРЕГОВ НЕВЫ

Цены на данные товары действительны в аптечной сети "АПТЕКА НЕВИС" до 31 октября 2009 года

Удар по ценам

★ Цена указана для владельцев дисконтных карт сети "АПТЕКА НЕВИС"

Лекарственные средства				Витамины и биодобавки			
	*				*		
Иммунал табл. №20 (от гриппа и простуды).....	160	168	284<	Лютеин детский табл. №30 (для зрения).....	170	185	190<
Персен табл. п/о №40 (успокаивающее средство).....	161	169	288<	Календула П табл. №100 (Парафарм)(общеукрепляющее).....	46	49	55<
Амброгексал сироп фл. 3 мг/мл 100 мл (лечит кашель).....	105	111	146<	Сенна-Д 0,5г табл. №30 (Парафарм) (20 г)(слабительное).....	20	21	25<
Эубиор поп. №30 (нормализует микрофлору кишечника).....	85	89	114<	Алфавит оптикум таб. №60(для зрения).....	214	225	239<
Цетрин табл. 10 мг №20 (противоаллергическое средство).....	157	165	184<	Аликапс капсул.№8(для потенции).....	565	595	674<
Бинон 3 табл. №30 (регулирует микрофлору кишечника).....	584	615	814<				
Ренни табл. жеват. 80мг(680мг №12 с апельсиновым вкусом).....	73	77	89<				
Климацин табл. №60.....	246	259	278<				
Капсикам мазь 30 г (при радикулите, артрите, остеохондрозе).....	85	85	105<				
Кларотадин табл. 10 мг №7 (от аллергии).....	161	139	146<				
Зодак сироп 5мг/5мл 100 мл (от аллергии).....	138	145	178<				
Клотримазол крем 1% 20г (Shireya)(противогрибковое ср-во).....	15	16	17<				
Антистакс капсул. 180 мг №20 (для вен).....	322	339	314<				
Венитан гель 1% 50 г (при отеках и болях в ногах)(для вен).....	132	139	146<				
Линекс БИО капсул. №14 (от дисбактериоза).....	246	259	296<				
Имодиум Плюс табл. 2 мг №4 (при диарее).....	103	109	128<				
Лаксигал капли фл. 10 мл (слабительное).....	62	65	88<				
Геладрикс Форте (апельсин) 420 г (для суставов).....	1923	2025	2580				
Геладрикс Плюс (апельсин) 340 г (для суставов).....	1282	1350	1680				
Геладрикс Форте капсул. №360 (для суставов).....	1995	2100	2780				
Педикунел Ультра шампунь 200 мл (средство от вшей).....	160	169	188<				
Для малышей				Лечебный трикотаж			
Helen Harper подгузник Джунор (15-25 кг) №10.....	123	129	146<	Бандаж грыжевой паховый Б-433 (Крейт).....	445	499	538<
Helen Harper подгузник Макси (9-18 кг) №12.....	123	129	146<				
Helen Harper подгузник Миди (4-9 кг) №14.....	123	129	146<				
Средства гигиены				Косметика и средства для красоты			
Carefree прокладки трансформеры фрезе №18.....	66	69	79<	Акненон гель для умывания женский 75мл.....	147	155	179<
Carefree прокладки трансформеры №18.....	66	69	79<	Акненон гель для умывания мужской 75мл.....	147	155	179<
Carefree прокладки дышащие+део №20.....	66	69	79<	Джонсон Clean & Clear Контроль блеска ежедневная эмульсия 100 мл.....	208	219	228<
Carefree прокладки дышащие с алоэ №20.....	66	69	79<	Джонсон Clean & Clear очищ.лосьон от черн.точек 200 мл.....	170	179	198<
Carefree прокладки дышащие №20.....	66	69	79<	Солар Экспертиз солнцезащитный прозрачный спрей Ф10 200 мл.....	369	389	434<
Лесной бальзам ополаскиватель д/десен с корой дуба 250 мл.....	66	69	75<	Солар Экспертиз солнцезащитное молочко Ф30 250мл.....	455	479	538<
Лесной бальзам ополаскиватель д/десен с шалфеем 250 мл.....	66	69	75<	Амбр Солер п/загара увлажняющий спрей 200мл.....	284	299	298<
Леди спид стик Про-клиник дез. 42,5 г.....	204	215	258<				
Менсен спид стик дез. шар Энергия стихии Солнечный ветер 50 мл.....	73	77	92<				
Санфетки влажные с экстрактом лимона №15.....	18	19	19<				
Санфетки влажные интимные с экстрактом ромашки №15.....	19	20	20<				
Ангелина ватные палочки №100 в пл. стакане.....	3	4	4<				
Ангелина платочки бумажные компакт №10.....	3	4	4<				
Тест на определение беремен-ти Леди тест Аптека Невис в кор. №1.....	3	3	3<				
Контекс презервативы №3 классик.....	48	51	62<				
Контекс презервативы №3 особо тонкие(лайт).....	46	51	63<				
Рейзор Фаворит станки д/бритья однократ. №5.....	21	22	26<				
Изделия мед назначения				Лечебная косметика ВИШИ			
Глюкометр Ассисчек Performa(определение сахара в крови).....	2365	2490	2670	Виши Д/лица-НЕОвадиол дневной д/норм.кожи 50 мл.....	1130	1190	1280
				Виши Д/лица-ЛифтАктив ПРО ночной крем 50 мл.....	1130	1190	1280
				Виши Д/лица-НЕОвадиол дневной д/сух.кожи 50 мл.....	1088	1145	1199
				Виши Д/лица-ЛифтАктив ПРО дневной д/сух.кожи 50 мл.....	1088	1125	1145
				Виши Д/лица-НЕОвадиол ночной 50 мл.....	1187	1250	1285
Лекарственные травы				Лечебная косметика РОК			
Трава/Ромашки цветки облооченные 50 г (СТ-Медифарм).....	25	26	28<	Рок ретинол крем-гель от целлюлита 150 мл.....	978	1030	1182
Трава/Чай из шиповника с гибискусом ф/л №24 (СТ-Медифарм).....	46	49	59<	Рок лосьон д/снятия макияжа с контура глаз 125 мл.....	426	448	548<
Трава/Фиточай Спокойной ночи ф/л №20 (СТ-Медифарм).....	48	51	68<				
Здоровое питание				Косметика Аптекарь Шеллер			
Вода минерализованная Аптека Невис газ.0,5 л (пэт).....	12	13	15<	Аптекарь Шеллер бальзам д/губ с экстрактом ноготков 5г.....	62	65	68<
				Аптекарь Шеллер бальзам д/рук с календулой 75 мл.....	100	105	108<
				Лечебная косметика ЛаРошПозе			
				Ла Рош Позе Экфакр очищающий гель 200 мл.....	626	659	738<
				Защита от насекомых			
				МОСКИТОЛ Нежная защита таблетки от комаров №10.....	27	29	34<
				МОСКИТОЛ Специальная защита липкая лента от мух 1 шт.....	10	11	14<

Бесплатная справочная служба.: (812) 703-45-30, +7-911-242-03-03

Аптека «Чудный доктор»
Лицензия №: № 78-02-000044 от 21.07.07
ул. Звездная, д. 12, лит 2, тел. **726-31-26**

КРУГЛОСУТОЧНО
5% скидка
с 24.00 до 8.00

Мир уникальной лечебной воды
«Стэлмас» и
«Донат магния»
в ассортименте

Серт. соот. № РОСС.SI.AJ073.B00111

РЕКЛАМА **АПТЕКА НЕВИС** Лиц. ЛО №00054 прав. Лен. обл. ком. по здравоохр. Лен. обл. №47-02-000014 от 06.03.2008 г.

ПРИГЛАШАЕТ В НОВЫЕ АПТЕКИ ПО АДРЕСАМ:
п. Советский, ул. Садовая, д.46
г.Приозерск, ул.Ленина, д.1

ОТКРЫЛСЯ ПЕРВЫЙ МАГАЗИН TOP SHOP
www.top-shop.ru
Шлиссельбургский пр.д.3., тел: 707-19-21

«Это выдающийся врач: он выдумал несколько болезней и даже сумел широко их распространить». К **дисбактериозу** изречение известного польского поэта Станислава Леца явно не относится – этот недуг выдумывать не приходится, т. к. он достаточно распространен. И сегодня он стал куда более актуальным, чем лет 10-15 назад. И так, что же это за «зверь» и **как с ним бороться?**

«ПРИШЕЛЬЦЫ» НЕ ПРОЙДУТ

В данном случае название говорит само за себя: *dis* – нарушение, расстройство и *bios* – жизнь. Т. е. при его возникновении происходит сбой в работе организма в целом и кишечника в частности: нарушается его нормальная микрофлора, снижается защита от вредных микроорганизмов и ухудшается переваривание пищи, **нарушается всасывание полезных и важных для организма веществ.** А проблемы со стулом, которые приводят к **зашлакованности**, гнилостным процессам и брожению в кишечнике, повышению риска развития аллергии и новообразований.

Причин дисбактериоза немало. Одна из наиболее распространенных – нерациональное применение антибиотиков. Эти препараты, уничтожая ряд микроорганизмов, **тем самым вызывают дисбаланс микрофлоры кишечника.** Вот почему очень **важно грамотно и правильно лечиться.** Отрицательно влияют на микрофлору и различные синтетические добавки, в избытке представленные в продуктах питания. Кроме того, появлению дисбактериоза способствуют запоры, при которых также изменяется состав микроорганизмов, обитающих в кишечнике, в частности, появляются гнилостные бактерии. Эти «пришельцы» в свою очередь **вызывают заболевания кишечника, в том числе и синдром раздраженного кишечника, происходит воспаление слизистой оболочки толстой кишки – хронический колит.**

К сожалению, лечение дисбактериоза зачастую начинают лишь тогда, когда появляются спровоцированные им заболевания. **Здесь уже без помощи специалиста не обойтись, а как лечить покажут анамнез, жалобы и анализ кала на дисбактериоз.** Понятно, что до серьезных проблем дело можно не доводить, если заблаговременно позаботиться о профилактике дисбактериоза. Тем более, что арсенал средств для этого заметно пополнился. Точнее специалисты утверждают: в XXI веке на авансцену борьбы с человеческими недугами, а также на их профилактику выйдут микробиологические методы. Среди них наиболее перспективный – использование пробиотиков.

Специалисты, в т. ч. НИИ эпидемиологии и микробиологии РАМН, единодушны во мнении: именно пробиотические микроорганизмы, в первую очередь бифидо- и лактобактерии, составляют основу нормальной микрофлоры. Т. е. их наличие в организме в оптимальном количестве – надежный барьер на пути возникновения дисбиоза.

И если лечение – прерогатива медиков, то профилактикой нарушений микрофлоры можно заниматься самостоятельно. Благо сегодня на городских прилавках представлено множество продуктов функционального питания, в состав которых входят пробиотики, **а в аптеках множество специальных препаратов.** Причем и те и другие предназначены не для разового употребления, а для систематического использования. Т. е. их включение в рацион должно стать столь же естественной необходимостью, как, скажем, чистка зубов и прием пищи. К тому же пробиотики не только **нормализуют состояние микрофлоры кишечника и приводят к гармонии** в кишечнике и во всем желудочно-кишечном тракте, но и улучшают защитные свойства организма. Хороший иммунитет в свою очередь способен самостоятельно противостоять самым различным заболеваниям.

Наталья Золотарь



Комментарий специалиста

Алена Суржик, кандидат медицинских наук:

– В числе наиболее эффективных средств коррекции дисбактериозов – пробиотики. Эти живые организмы в целом оказывают оздоровительный эффект на организм человека. Именно пробиотики и вещества микробного происхождения стабилизируют функции нормальной микрофлоры. При этом они доступны, могут применяться и взрослыми, и детьми. Не имеют побочных эффектов. Речь идет как о продуктах функционального питания с пробиотиками, так и о специальных препаратах, используемых для профилактики и лечения нарушений микрофлоры. Сегодня существует около 100 зарегистрированных пробиотиков. Другое дело, что их слабое применение связано с малой осведомленностью россиян, хотя во всем мире они становятся все более популярными.

РЕКЛАМА

Вектор-БиАльгам

БИФИДУМ 791 БАФ

ТРИЛАКТ

ЭКОФЛОР

ПРОБИОТИКИ
нового поколения

● **Бифидум № 791 БАФ** – «Жидкий концентрат бифидобактерий» содержит во флаконе 10 мл. 1000 фармакопейных доз активных бифидобактерий и метаболиты: витамины, незаменимые аминокислоты, бактерицидные вещества. Не содержит генетически модифицированных штаммов, консервантов, химических веществ, не гибнет в кислой среде желудка, быстро и эффективно восстанавливает микрофлору. Вскрытый флакон более 10 дней не обсеменяется посторонней микрофлорой. Концентрация активных бактерий во вскрытом флаконе сохраняется более 45 дней, в закрытом – более трех месяцев.

● **Трилакт** – живые активные лактобактерии. Эффективное средство профилактики вирусных инфекций, гриппа. Является природным «антибиотиком», мощным иммуностимулятором, естественным био-сорбентом, способствует усвоению кальция и железа, повышению гемоглобина, синтезируют витамины группы В, К, фолиевую и аскорбиновую кислоты.

● **Экофлор** – консорциум живых антагонистически активных штаммов бифидо- и лактобактерий, закрепленных на поверхности углеродминерального энтеросорбента СУМС-1, который обеспечивает защиту бактерий при прохождении их через кислую среду желудка и обладает высокой адсорбционной активностью. Сорбент «Экофлор» выводит токсины, не нарушает водно-солевой баланс, не выводит витамины, гормоны, транспортные белки, ионы, сероводород для перистальтики кишечника. Может применяться длительное время. Имеет мощный очищающий эффект, способствует комплексному восстановлению микрофлоры, снижает нагрузку на печень.

Бесплатная доставка и справки по телефонам 378-10-89; 985-16-54; 983-30-01.

Интернет-магазин на сайте www.normoflora.ru

ПОЧЕМУ ОСТЕОХОНДРОЗ ПОЗВОНОЧНИКА НУЖДАЕТСЯ В КОМБИНИРОВАННОМ ЛЕЧЕНИИ?

Название болезни «остеохондроз» происходит от латинских слов «остео» – кость и «хондрос» – хрящ. Оно говорит об изменениях в двух системах позвоночника – в костях (позвонках) и хрящах (межпозвонковых дисках).

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

- **костная система** – позвонки;
- **хрящевая система** – межпозвонковые диски;
- **мышечная система** – околопозвоночные мышцы, движущие позвонки;
- **нервная система** – спинной мозг, находящийся в костном контейнере – спинномозговом канале, и отходящие от него между позвонками корешки спинномозговых нервов, управляющих всеми органами и системами;
- **кровеносная система** – кровеносные сосуды головного и спинного мозга, начинающиеся в шейном отделе позвоночника.

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

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

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

КОМВО-терапия (КОМВО – КОМбинированное ВОздействие) осуществляется набором манипуляторов, массажеров, стимуляторов, корректоров и аппаратов



Богач Ю. П., врач

для вытяжения позвоночника, изобретенных доктором Ю. П. Богачем и применяемых врачами Центра КОМВО-терапии.

Но в перерывах между курсами лечения позвоночник пациента продолжает получать чрезмерные, ассиметричные

и однотипные профессиональные, бытовые и спортивные нагрузки, которые и привели к остеохондрозу! Поэтому, в ответ на постоянные вредные нагрузки на позвоночник необходимо столь же постоянно укреплять его, чтобы компенсировать воздействия этих нагрузок.

Для укрепления позвоночника в перерывах между курсами лечения и поддержания его в хорошей форме разработаны манипуляторы для самостоятельного применения в домашних условиях – «Семейные манипуляторы», защищенные патентами РФ на изобретения №№ 2158577, 2103978, 1690755, 2070018.

«Семейные манипуляторы»:

- расслабляют спазмированные околопозвоночные мышцы, удерживающие позвонки в смещенном положении;
- расширяют кровеносные сосуды, питающие головной и спинной мозг и тем самым нормализуют внутричерепное и общее артериальное давление;
- нормализуют проводимость нервных волокон и тем самым снимают боль и онемение;
- устанавливают позвонки на место и тем самым освобождают сжатые ими корешки спинномозговых нервов и восстанавливают иннервацию всех органов и тканей.

Егор Горелов



Набор «Семейных манипуляторов для пациентов с искривлениями позвоночника»



Набор «Семейных манипуляторов для пациентов с остеохондрозами позвоночника и радикулитами»

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

КОМВО-терапия – это воздействие на тело, позвоночник, грудную клетку манипуляторами, массажерами, стимуляторами, корректорами и аппаратами для вытяжения позвоночника. Это воздействие на носоглотку и околоносовые пазухи стимуляторами, разработанными врачом Юрием Богачем (патенты РФ на изобретения № 1690755, 1838912, 2080158, 2086223, 2103978, 2141298). Они устанавливают позвонки на место, снимают боли, расширяют кровеносные сосуды, бронхи, носовые проходы и выходные отверстия околоносовых пазух.

КОМВО-терапия помогла уже более десяти тысячам пациентов с искривлениями и остеохондрозами позвоночника, радикулитами, головной болью, родовой травмой шеи, с хроническим и астматическим бронхитами, с вазомоторным ринитом, гайморитом и храпом!

КОМВО-терапия поможет и вам!

Адрес Центра КОМВО-терапии: СПб, Инженерная ул., 13.

Спортивный клуб армии, 2-й этаж, каб. № 14.

Прием ежедневно с 14⁰⁰ до 19⁰⁰, сб. – с 12⁰⁰ до 17⁰⁰.

Телефон: **570-57-85** (звонить в часы приема)

www.komvo-therapy.narod.ru

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



Лицензия № 01154/03349

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

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ РЕКОМЕНДОВАНА КОНСУЛЬТАЦИЯ ЛЕЧАЩЕГО ВРАЧА.

Чтобы похудеть, надо кушать



Люди привыкли думать: для того, чтобы похудеть, нужно меньше есть и больше двигаться. Это устаревшая мысль. О самых современных подходах к снижению веса мы беседуем с врачом-психотерапевтом, одним из создателей медико-психологического объединения «Доктор Борменталь» Валерием Ромацким.



В.Р.: Люди, которые обращаются к нам, чаще всего имеют академические знания в вопросах похудения. Большинство из них перепробовало множество способов, методик, техник, направленных на снижение веса.

И первое, о чем мы спрашиваем участников группы – это «Что вы уже знаете о снижении веса?» и «Есть ли среди вас те, кто никогда не снижал вес?»

И какой же процент людей имеет собственный опыт снижения веса?

В.Р.: Находится лишь один-два человека на группу, которые активно не занимались снижением веса, да и те часто живут на собственных диетах. А затем мы записываем все, что они говорят, и у нас формируется список – рефлексотерапия, диеты, фитнес, кодирование, гипноз, не есть после 18.00, раздельное питание, голодание, аппаратная косме-

тология, внутрижелудочное баллонирование... Чего там только нет! Потом мы спрашиваем: «Как вы считаете, почему эти способы оказались неэффективными?» «Потому что их можно какое-то время терпеть, выносить, а потом терпение кончается», – отвечают нам.

А разве есть другие способы?

В.Р.: В начале 90-х годов, когда мы только задумывались об этой методике, мы решали для себя вот какой вопрос. Методик, снижающих килограммы, множество, но нет ни одной, позволяющей сохранить достигнутый вес. И тогда мы стали действовать многосторонним комплексным подходом. В настоящее время Всемирная организация здоровья рассматривает личность человека как биопсихосоциальную модель.

Какое умное слово, поясните, что это такое.

В.Р.: В причинах набора лишнего веса присутствуют биологические причины, социальные и психологические.

Биологические причины – это, например, снижение скорости обменных процессов после достижения человеком 40 лет. Когда человек вроде бы ест столько же, как и раньше, а вес почему-то прибавляется (растет животик, увеличиваются бедра). Помимо этого, к биологическим причинам относятся климактерический период, гиподинамия, беременность, роды, кормление грудью, заболевания, связанные с приемом гормональных препаратов.

Социальные причины – это все, что обусловлено микросоциумом (семья) или макросоциумом (друзья, коллеги). Например, второй завтрак на работе, когда человек вроде и не хочет есть, но в офисе привычка: в 11 утра пьют чай, и конечно с пирожками, печеньями, бутербродами. К социальным причинам относятся такие семейные традиции, как обильные поздние ужины (причем зачастую это второй прием пищи за весь день), совместная еда перед телевизором и т.д.

А каким образом можно поправить-ся, кушая лишь два раза в день?

В.Р.: Обменные процессы можно сравнить с костром. Костер горит тем ярче, чем чаще в него подкидывают топливо. Так работает и человеческий организм: когда мы едим часто и понемногу, обменные процессы сохраняют свою активность. Если человек не ест более 4-5 часов, обмен веществ замедляется. Тело человека, который ест редко, как бы «готовится к войне», то есть накапливает жиры. После завтрака, состоящего из кусочка сыра и чашечки кофе, тело «понимает», что до вечера больше не дадут, и «думает»: «Я это переварю, но вывести не буду, оставлю про запас». Вечером, придя домой, человек съедает больше чем необходимо, так как не ел целый день. А тело «думает»: «Опять завтра утром сыр, а еда только вечером – переварю, а вывести не буду». Догадываетесь, что дальше? Для того чтобы похудеть, нужно кушать!

Помимо биологических и социальных, существуют еще психологические причины полноты – использование пищи с непивцевыми целями: «заедание» эмоций, скуки, раздражительности, агрессии. Еда по принципу «Мне одиноко, а в холодильнике лежит одинокая котлета, я ей составлю компанию».

То есть у лишнего веса существуют всего лишь три группы причин?

В.Р.: Есть еще пищевые привычки. Они могут быть и социальными, и психологическими и даже обусловленными биологически. Например, привычка доедать до конца, даже если не хочется. Привычка «утешать» себя сладким – как правило, воспитанная в детстве, – маленький мальчик ушиб коленку и плачет, а мама его успокаивает, дает мороженое. Вот и привычка: лучший способ утолить боль – это что-нибудь съесть. Физиологические привычки чаще всего формируются уже избыточной массой тела. Полный человек сомневается: я большой, мне не хватит, нужно больше.

Возьмет две порции, и будет сыт одной. Но разве зря купил?

Теперь возвратимся к описанным выше способам снижения веса. Диеты убирают только биологические причины. Кодирование воздействует на психику и вызывает отвращение и страх к пище. Иглорефлексотерапия работает с биологическими причинами. Голодание и раздельное питание – тоже. Ни социальные, ни, тем более, психологические причины этими способами не устраняются.

Но как их можно проработать, ведь у каждого они разные?

В.Р.: Верно. Поэтому наша задача – взяв за основу биопсихосоциальную модель, составить грамотную программу для каждого участника группы. Во время первичной консультации мы тестируем клиентов, что позволяет выяснить, какие же причины преобладают – социальные, биологические или психологические. Этот тест из 99 вопросов разработан нами с Андреем Бобровским в 1998 году, и за период многолетней практики он показал себя весьма надежным и доказательным. Методики, которые мы применяем, согласуются с описанной выше моделью. Методика свободного дыхания в большей степени направлена на устранение физиологических и психологических причин. Поведенческие методики – на социальные причины. Более 25 наших методик переплетаются и охватывают все возможные причины полноты.

Что Вы не можете позволить себе сделать сейчас и позволите себе сделать в стройном теле? Отвечая на этот вопрос, человек сам себе задает положительную программу, а начиная этой программе следовать уже сейчас – непременно достигает стройности.

Есть ли разница в подходе к снижению веса для людей с лишними 70 кг или 15?

В.Р.: Методика универсальна, но предусматривает индивидуальный подход к каждому клиенту. То есть одним будет

больше рекомендоваться одно, а другим – другое. Например, для человека с лишними 15 кг в причинах преобладают, скорее всего, социальные факторы, а для человека, у которого их 70, условно, присоединяются как биологические, так и психологические.

Каждый приносит свои проблемы. Если обратившаяся клиентка набрала лишние килограммы из-за конфликтных отношений с мужем, мы ей поможем решить семейные проблемы. Другая ситуация: мужчина беспрестанно испытывает стрессы на работе. А дома за ужином, «заедает» их. Задача наших специалистов – помочь решить конфликт на работе. Проблема решена, и килограммы «уходят» сами собой.

Нередко женщины набирают килограммы в период беременности и кормления грудью. Как правило, наряду с физиологическими изменениями, здесь присутствуют психологические и социальные: возможно, молодая мама отказалась от своей жизни и начала жить жизнью ребенка. По этой же причине нередко и папы полнеют после рождения ребенка. У них-то совершенно точно физиологические причины отсутствуют!

Таким образом, переедание – это всегда лишь следствие определенного комплекса причин, и наша задача – эти причины выявить и устранить. Тем самым мы создаем необходимые и достаточные условия для сохранения стройности в течение жизни. И с этим мы умело справляемся!

Основа методики центра – групповые занятия. Но ведь тесный личный контакт врача и пациента всегда лучше. Может эффективнее лечить ожирение с помощью индивидуальных сеансов?

В.Р.: И я, и множество моих коллег проводили эксперименты и занимались индивидуально этой же методикой. Результаты очень неожиданные, а какие – читатели узнают в следующий раз.



Центр снижения веса «Доктор Борменталь» – это:

- Научно-обоснованная комплексная программа снижения веса
- Опыт работы в области снижения веса 17 лет
- 120 представительств в России и за рубежом
- Выявление и устранение причин полноты
- Индивидуальный подход и сопровождение
- Длительное сохранение результата

Остерегайтесь подделок!



Тел.: (812) 333-37-00
(консультация бесплатна)
Варшавская ул., д. 23, к. 2
www.doctorbormental.ru/spb

РЕКЛАМА
Патент №2198000

Ваше здоровье – ваша ЖИЗНЬ

РЕКЛАМА

ПОЛНАЯ ДИАГНОСТИКА ОРГАНИЗМА

Метод квантово-резонансного сканирования позволяет в течение 1 часа безболезненно и безопасно для организма выявить даже начальные проявления заболеваний, оценить состояние здоровья на клеточном уровне, что недоступно УЗИ, рентгену и др. Все патологические изменения пациент сможет увидеть на экране компьютера.

В план обследования NLS– диагностики входят:

- Сердечно-сосудистая система;
- Желудочно-кишечный тракт;
- Бронхо-легочная, мочеполовая, нервная, эндокринная системы;
- Опорно-двигательный аппарат;
- Выявление инфекций (бактерий, вирусов, грибков, глистных инвазий, лямблий и т.д.), в т.ч. передающихся половым путем;
- Проблемы потенции;
- Оценка состояния иммунитета;
- Выявление аллергенов.

Стоимость 1450 руб.

Обследуем детей с 2-х лет, беременных женщин. ПАЦИЕНТ ПОЛУЧАЕТ ЗАКЛЮЧЕНИЕ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЛЕЧЕНИЮ **БЕСПЛАТНО**

Проводим **КОМПЛЕКСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА** (массаж, рефлексотерапия, мануальная терапия). Перед процедурами по лечению позвоночника проводится **БЕСПЛАТНАЯ** консультация врача – невролога.

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

Предварительная запись и справки по тел.: **(812) 972-39-04** (многоканальный), **8-901-372-39-04** Без обеда и выходных, ст. м. «Гостиный двор»

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

Свид. № 064/248 РМТ

РЕКЛАМА

КРЕЙТ ДОРОДОВЫЕ БАНДАЖИ

Сохранить здоровье и красоту, поддержать тонус мышц брюшной стенки, предотвратить появление растяжек на коже, снизить нагрузку на позвоночник и избавиться от боли в спине и пояснице вам помогут дородовые бандажи «Крейт».



Б-101 изготовлен из полиамидного полотна со вшитыми корсетными пластинами на спинке и дополнительной стяжкой, регулирующей степень фиксации.

Б-102 изготовлен из полиамидного полотна со вшитыми корсетными пластинами и дополнительной стяжкой, регулирующей степень фиксации. Для более нежной поддержки живота применены мягкие панели из гипоаллергенного поролон.

Б-103 УНИВЕРСАЛЬНЫЙ (до- и послеродовой) изготовлен из эластичной бандажной ленты с дополнительной стяжкой, регулирующей степень фиксации.

НЕ ОГРАНИЧИВАЮТ РАЗВИТИЕ ПЛОДА!

Спрашивайте продукцию «КРЕЙТ» в аптеках города! Все изделия имеют сертификаты соответствия и регистрационные удостоверения Федеральной службы по надзору в сфере здравоохранения и социального развития

тел./ф.: **(812) 313-68-56,**
(812) 313-68-57

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

Как утверждает мировая статистика, самая высокая продолжительность жизни в Японии и Норвегии. Кто-то скажет, что это питание, образ жизни, а скорее всего, и все вместе. Однако стоит отметить тот факт, что русский человек, почувствовав себя плохо, будет достаточно долго мучаться, претерпевать боль, искать разные причины, чтобы оттянуть визит к врачу или же, что еще лучше, не идти к нему вовсе. То работа не позволяет, то нет времени выставлять очередь в поликлинике, а еще и болезненность многих процедур вызывает просто панический страх перед людьми в белых халатах. Например, болит живот и врач предлагает провести фиброколоноскопию, а это больно, неприятно, надо раздеваться, много готовиться, делать клизмы. И что же?! К врачу мы так и не идем, боимся, а в результате – непрекращающиеся боли, колиты, язвы...

Стоит задуматься, почему сегодня распространено такое большое количество онкологических заболеваний? Причем, если взять многие зарубежные страны, то мы увидим, что у них тоже немало онкобольных, однако стадия процесса ранняя, часто подлежащая лечению. У нас же, к сожалению, чаще всего больные попадают в стационар уже на поздних стадиях заболева-

ния. Подводит элементарное невнимание к собственному здоровью и незнание – куда и к кому обратиться.

Однако мы живем в век высоких технологий, в век компьютеров, сотовых телефонов и медицинских приборов, оборудованных по последнему слову техники, относящиеся сегодня к нанотехнологиям. Такие приборы имеют размеры меньше радиоприемника, а между тем их возможности приближают нас к абсолютным знаниям. С их помощью в течение 1,5 часов можно оценить состояние организма человека без какого-либо вредного воздействия на него и поставить точный диагноз, не вызывая при этом никакого чувства боли или страха даже у ребенка. Одной из таких методик является биорезонансное (квантово-резонансное) сканирование – «NLS – диагностика».

Сегодня на рынке представлен широкий спектр медицинских услуг и различных методик, пациенту есть из чего выбрать и это справедливо. Для многих из нас таким выбором может стать биорезонансное обследование. Это прекрасная альтернатива для тех, кто боится боли и не располагает достаточным временем для походов по врачам. Давайте будем внимательнее к себе, ведь наше здоровье – это качество нашей жизни!

РЕКЛАМА

Лицензия № 99/02/004329 от 21 апреля 2005 г.

ФИАЛКА АПТЕКА

Искренняя забота

ЛЕКАРСТВО ОТ КРИЗИСА!

Семейство универсальных аптек «Фиалка» поддерживает своих любимых покупателей в нелегкий период финансового кризиса и предлагает **НОВУЮ ДИСКОНТНУЮ СИСТЕМУ!**

МЫ ДАРИМ КАРТЫ VIP НАШИМ ЛЮБИМЫМ ПОКУПАТЕЛЯМ!

СКИДКИ ДО 10%

www.fialkaspb.ru



НОВАЯ АПТЕКА
пр. Ветеранов, 109
тел. 755-42-11
и еще 16 адресов

Единый номер: **8-800-555-51-50**

РЕКЛАМА

МЕТАЛЛОПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА



Весь спектр услуг по установке металлопластиковых окон из немецкого профиля REHAU (не трескается, не желтеет со временем) и даже больше!

ТИШИНА – ТЕПЛО – КОМФОРТ

Огромный выбор цветов и оттенков профиля для окон и дверей. Дополнительная опция – тонировка окон

Предлагаем 3 серии окон:

- ЭКОНОМ** (для дачных домов, производственных помещений)
- КОМФОРТ** (для городских квартир и офисов, остекление лоджий и балконов)
- ЛЮКС** (для оранжерей, веранд, зимних садов)

Гарантия 5 лет
Монтаж в день доставки

АКЦИЯ!
При заказе окон до 15 ноября – вывоз мусора **БЕСПЛАТНО**

СУПЕРПРЕДЛОЖЕНИЕ!
Закажи установку окон – получи весомую скидку на ремонт помещений (до 10%)!

948-19-54 8-911-182-88-82

Работаем с 10 до 20 часов

РЕКЛАМА **Справочный центр "Здоровый мастер"**

представляет услуги высококвалифицированных мастеров и специалистов в области строительства и ремонта

948-19-54 8-911-182-88-82

75 видов работ и услуг!

ЭЛЕКТРОМОНТАЖНЫЕ РАБОТЫ
ИЗГОТОВЛЕНИЕ МЕТАЛЛОКОНСТРУКЦИЙ
КВАРТИРНЫЙ РЕМОНТ МЕТАЛЛОПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА
ФУНДАМЕНТНЫЕ РАБОТЫ
ДАЧНЫЙ РЕМОНТ ТРУЗОВЫЕ И ПАССАЖИРСКИЕ ПЕРЕВОЗКИ
КРОВЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ ДАЧНОЕ СТРОИТЕЛЬСТВО

Как все работает?
Достаточно просто позвонить по нам, оставить у консультанта заявку о необходимых для вас услугах, контактный телефон, и с вами свяжется необходимый для вас мастер!

Какая наша система услуг?

1. индивидуальный подход к клиенту
2. связь с мастером в удобное для вас время
3. фиксируемый срок сдачи объекта
4. возможность выбрать удобную схему работы

Как работают рекомендуемые нами специалисты?

- Первоначное общение с заказчиком
- Предварительный выезд специалиста на объект для начального осмотра и необходимых замеров
- Подбор материалов, исходя из пожеланий заказчика
- Составление рабочей сметы и подписание договора

РАБОТАЕМ БЫСТРО, КАЧЕСТВЕННО, ЭКОНОМИЧНО

подробности у консультантов
Работаем с 10 до 20 часов

948-19-54 8-911-182-88-82
www.masterstroyka.ru

РЕКЛАМА **ВILSH!** www.nevis.spb.ru **ВILSH!**

Духи и шампуни с ФЕРОМОНАМИ

для привлечения противоположного пола

Для взрослых, только в аптеках

Лучший подарок к празднику

Спрашивайте в аптеках: **АПТЕКИ НЕВИС**

Фармакор, Родник Здоровья, Доктор, Горные вершины, Аптека №1, Физалка

справки по тел.: **703-45-30, +7-911-242-03-03,**

© "PRO здоровье в СПб" № 6 2009. Распространяется бесплатно. Следующий номер выходит 16 октября 2009 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 телефонам: **+7 812 450-23-50**. E-mail: 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 "Типография ТМ-Принт", 188640, Ленинградская область, г. Всеволожск, Всеволожский пр., д. 122. Заказ № . Подписано к печати 18.08.2009. Тираж 100 000 экз. Уважаемые читатели, на каждый организм одни и те же методы могут действовать по-разному, просим учесть это при самолечении и предварительно проконсультироваться с врачом!



for a living planet®

500 р.

пара журналов
или годовой взнос
в защиту моря



Данная реклама является бесплатной

Любите природу? Помогите ее сохранить!

995 00 00

www.wwf.ru/donate

**www.
wwf
.ru**