

PRO ЗДОРОВЬЕ

ноябрь /2009/

в СПб



стр. 3

ТЕМА НОМЕРА:

КАК ПОМОЧЬ ИММУНИТЕТУ?

- 2 В плену у «сладкой» болезни 3 Не шутите с иммунитетом 4 Как помочь иммунитету? 6 Грибная тройчатка
7 Кальций нужен для костей — ошибка... 8 Попробовал сам — помог многим 9 Самоучитель по снижению лишнего веса
10 Чтобы «багаж» наш был полегче... 11 Поможет похудеть... вода 12 Активаторы мозга 14 Понимание гипертонии
16 Потливость: зимний вариант 17 Формула здоровья «Au naturel!» 18 Метаболический синдром 19 Поцелуй с
«изюминкой» 20 Идеальный вес. Что это? 21 Как я боюсь зубных врачей 22 Когда кишечник на замке. Что делать?
23 Головная боль — это визитная карточка шейного остеохондроза 23 Аденоиды и гайморит можно лечить без операций
и проколов 24 Пяточная стопа 25 Та, что холода боится... 26 Кашель: легко ли выбрать лекарство?
28 Отличное зрение без очков

И в России, и в мире он уже приобрел характер стремительно развивающейся неинфекционной эпидемии. Наступило время, чтобы во все колокола по поводу диабета били не только руководители здравоохранения и ведущие эксперты-диабетологи, но и сами рядовые граждане всерьез озаботились нависшей угрозой.

В плену у «сладкой» болезни



Как сообщила в ходе семинара в агентстве ИТАР-ТАСС главный диабетолог Санкт-Петербурга Ирина Карпова, в Санкт-Петербурге зарегистрировано 106,8 тысяч больных сахарным диабетом (в т. ч. 998 детей), что составляет 2,3 % населения города. Рост заболеваемости составляет примерно 5 % в год. И есть тенденция к росту этого показателя: по мнению ряда экспертов к 2025 году число больных сахарным диабетом утроится.

Около 19 % больных получают лечение только диетой и дозированными физическими нагрузками (без лекарственных препаратов), 61 % пациентов в дополнение к диете используют лечение пероральными (таблетированными) сахароснижающими препаратами, 20 % больных применяют инъекции инсулина. За последние 4 года отмечается увеличение числа больных сахарным диабетом, получающих инсулинотерапию: прирост за 2007 год по сравнению с 2006 годом составил 36 %.

При этом заболевание очень серьезное. Сахарный диабет занимает третье место среди непосредственных причин смерти после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Сегодня диабет резко молодеет, из строя выводится самая трудоспособная часть населения.

При сахарном диабете содержание глюкозы (сахара) в крови повышено, а поджелу-

дочная железа не вырабатывает достаточно инсулина или организм не реагирует на собственный инсулин, необходимый организму человека для снижения уровня глюкозы. Т. е. необходим и регулярный контроль уровня сахара крови. Если он постоянно повышен, то это может привести к развитию осложнений диабета (как правило, поражаются глаза, нервы, почки и кровеносные сосуды). На борьбу с ними тратятся огромные средства, поэтому диабет является значительной социально-экономической нагрузкой на общество.

Начиная с 1997 года, в Санкт-Петербурге принимаются городские законы, направленные на раннее выявление, своевременное и адекватное лечение сахарного диабета, предотвращение развития его осложнений. За этот период в рамках реализации медико-социальных

программ в Санкт-Петербурге созданы Территориальный и три городских (межрайонных) диабетологических центра, 18 районных центров, Городской детский диабетологический центр, центр «Диабет и беременность», а также эндокринологические отделения в стационарах. Создание специализированных центров себя полностью оправдало, так как частота развития осложнений у наблюдающихся в них больных в 3-5 и более раз ниже, чем при лечении в обычной поликлинике. Кроме того, осложнения выявляются на ранних стадиях, когда своевременно начатое лечение оказывается достаточно эффективным, сохраняет трудоспособность больного и сокращает экономические затраты всей системы здравоохранения.

Но, как считает председатель Санкт-Петербургского диабетического общества Марина Шипулина, современное лечение больного сахарным диабетом неэффективно без специального обучения пациента или его родственников. Поэтому одна из важнейших задач медико-социальных программ – создание и развитие сети «Школ самоконтроля» для больных сахарным диабетом. В городе таких школ 26 (в том числе детская), т. е. в каждом районе города и в эндокринологических отделениях стационаров. Ежегодно там проходят обучение 6 – 7 тысяч пациентов.

Эффективность их обучения очень высока. Достаточно сказать, что частота госпитализаций снижается более чем в 4 раза, а частота развития диабетического кетоацидоза (состояния, приводящего к диабетической коме) снижается почти в 8 раз. Количество дней пребывания на «больничном листе» сокращается в 6 раз: с 35,4 до 5,9 на 1 больного в год.

Сейчас в Санкт-Петербурге функционируют шесть кабинетов «Диабетическая стопа». У больных сахарным диабетом, получающих там лечение, частота заживления язвенных дефектов стоп достигает 80 %. При отсутствии специализированной подиатрической помощи всем этим пациентам была бы проведена ампутация пальцев, стопы или полностью нижней конечности.

Будет ли продолжена работа? Как всегда, многое зависит от регулярного финансирования, но сама ситуация заставляет принять меры и надеяться, что в борьбе с диабетом будет достигнут заметный прогресс.

Олег Николаев



Комментарий главного диабетолога Санкт-Петербурга Ирины Карповой:

– Около 70 % людей, уже больных диабетом, не подозревают о своем заболевании. Болезнь обнаруживается только тогда, когда в организме человека наступают необратимые изменения. В течение шести лет в Санкт-Петербурге проводилась первая в России широкомасштабная программа скрининга сахарного диабета. Было обследовано 474585 пациентов группы риска, выявлен 7201 случай сахарного диабета (преимущественно на ранних стадиях). Эта работа приносит результат и должна быть продолжена: разработан план мероприятий по профилактике и лечению этого заболевания в Санкт-Петербурге на 2009 – 2011 годы с общим финансированием 414,7 млн. рублей.

Не шутите с иммунитетом

Осень. Период обострения простудных вирусных заболеваний. Кругом мокрые носы и носики, чихание и кашель. В аптеках растут продажи антигриппозных препаратов. Куда подевался наш иммунитет? «Ничего страшного», – успокаиваем мы себя, – обойдется. В конце концов медицина поможет. Она сейчас может все. Вон сколько в аптеках средств от простуды и гриппа». Но иногда с потерей иммунитета приходят болезни и пострашнее, чем грипп или ОРВИ.



Во всех тканях происходит постоянное деление, образование новых клеток взамен отмирающих. В бесконечном кругообороте обновления неизбежно возникают ошибки, «клеточный брак» по видимым и невидимым для нас причинам.

У организма есть специальные механизмы для распознавания и уничтожения такого «брака», клеток. Организм борется с ними с помощью иммунной системы. Научно доказано, что именно нарушения иммунной системы являются определяющими в развитии опухолей, поскольку возникновение клеточного брака неизбежно, и все зависит от того, насколько безотказно и эффективно он распознается и своевременно уничтожается.

Концепция роли иммунных механизмов в развитии злокачественных новообразований была выдвинута в 1909 г. Эрлихом, а затем расширена многими исследователями. **Чем больше выражен иммунодефицит у человека, тем больше вероятность начала роста опухолевых клеток.**

Чем в более неблагоприятных условиях находится клетка, тем больше вероятность возникновения ошибок при ее делении.

Хочется отметить, что иммунодефицит ведет также ко всем хроническим заболеваниям. Если опросить больных, состоящих на учете у онколога, почти каждый из них укажет, что до обнаружения опухолевого процесса страдал тем или другим хроническим заболеванием. Больные злокачественной опухолью желудка указывают на хронический анацидный гастрит, язву или полип желудка; легкого – на хронический бронхит или бронхоэктазию; молочной железы – на фиброаденоматоз; шейки матки – длительные эрозии. Именно иммунодефицит обуславливает повышенный риск возникновения рака молочной железы, матки и яичников у женщин, предстательной железы у мужчин и т.д. Часто именно

эта причина становится главной в развитии опухолей у людей молодого возраста.

Лишь в редких случаях большие злокачественные опухоли не могут назвать заболеваниями, которые предшествовали появлению опухоли, потому что злокачественный рост лишь в редких случаях возникает в совершенно здоровых тканях.

При создавшейся ситуации особое внимание должно быть уделено профилактике заболеваний. При иммунодефицитных состояниях имеет смысл использовать те биологически активные препараты, которые содержат большой набор биологически активных веществ – микроэлементов, витаминов, аминокислот. Очень важен прием иммуномодуляторов и антиоксидантов, особенно в периоды обострения заболеваний, а также средств, обеспечивающих нормофлору кишечника.



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

Простуда, рак и мастопатия: семь бед – один ответ

Целебные свойства персика известны с древних времен. Наиболее велика его роль в древней китайской культуре, а также в медицине Кореи и Средней Азии. Целебные свойства этого растения обусловлены большим содержанием в нем веществ фенольной структуры, одним из важных свойств которых является их **противоопухолевое действие**. Однако, в отличие от средств, обычно применяемых в терапии новообразований, флавоноиды нетоксичны.

Основываясь на старинных рецептах Китайской медицины на Пермском НПО «Биомед» разработан уникальный иммуномодулятор – препарат «Олексин», который представляет собой концентрированный **очищенный экстракт из листьев персика (Persica vulgaris mill)** и содержит органические кислоты, танин, каротиноиды и флавоноиды, в том числе нарингенин $C_{15}H_{12}O_5$, персикозид $C_{22}H_{24}O_{11}$ – всего около **45 природных полифенольных соединений!**

Механизм действия: поднимает все звенья иммунитета, защищает организм от образования свободных радикалов, угнетает образование атипичных клеток.

Проявляет **особенно яркие эффекты** при таких новообразованиях как миомы и мастопатии (вплоть до снятия диагноза).

Используется в **комплексном лечении онкобольных** – существенно улучшает качество жизни, повышая порог болевой чувствительности, нормализуя сон и уменьшая негативные последствия химио- и лучевой терапии. Выводит токсины и тяжелые металлы.

Прекрасный иммуномодулятор в **период ОРЗ и гриппа**. Не имеет противопоказаний. Незаменим для профилактики вышеперечисленных заболеваний.



www.oleksin.ru

(812) 336-8766, 764-2811, 923-8606

Спрашивайте в аптеках города: «Родник Здоровья» 301-09-29, «Фиалка» 596-2222, «Новая аптека» 520-84-70

Получить консультацию и приобрести препарат можно будет на выставке «Красота, здоровье, молодость», 3-9 ноября, ВЦ Евразия, 2-й этаж, стенд ОРТО СПб.

Как помочь иммунитету?

Не пропустите «звоночек»

Термин «иммунитет» происходит от латинского слова «*immunis*». Именно так в Древнем Риме называли гражданина, свободного от определенных государственных обязанностей, неприкосновенного. В медицине же под иммунитетом понимают «освобождение от болезни», а именно – защитные механизмы организма человека против инфекций или собственных мутантных клеток, регулярно образующихся в самом организме. Т. е. главная функция иммунной системы – оберегать «свое» и устранять чужеродное.

Для этого она обладает сложнейшим набором постоянно взаимодействующих неспецифических и специфических механизмов. Первые относятся к врожденным, а вторые приобретаются в период жизнедеятельности. Впрочем, многие из нас и сами замечали: некоторые люди болеют крайне редко – переданный по наследству «иммунный фундамент» позволяет организму успешно противостоять самым различным недугам.

Но, увы, крепким здоровьем (в т. ч. благодаря иммунитету) в России могут похвастать немногие. По данным экспертов РАМН почти у половины взрослого населения имеются нарушения иммунной системы. И ситуация под воздействием экологии, беспечного отношения к организму только ухудшается.

Что должно насторожить и показать: с иммунитетом что-то не в порядке? Такие тревожные «звоночки» несложно заметить:

- вы подвержены ОРВИ (острое респираторное вирусная инфекция) чаще пяти раз в год;

- вам никак не удается избавиться от усталости, повысить работоспособность;

Об иммунитете, иммунном статусе человека сегодня говорят все чаще. Причем не только ученые и практикующие врачи, но население широко обсуждает эту тему. Увы, на бытовом уровне далеко не всегда преобладает достаточно компетентная точка зрения. Порой иммунитет трактуется излишне упрощенно, то и дело слышишь самые невероятные советы как его повысить, тем самым защитив себя от различных заболеваний. Какие же проблемы нашего здоровья напрямую зависят от иммунитета? Так ли уж необходима осторожность в вопросах, с ним связанных?

- хорошо известное вам хроническое заболевание дает знать о себе чаще обычного;

- вас нередко донимает герпес.

Все эти признаки – следствие пониженного иммунитета. Т. е. человек не в силах противостоять недугу и если не принять меры, то ситуация будет только усугубляться.

Конечно, есть и строго медицинский подход, позволяющий оценить состояние организма в этом плане. По словам доктора медицинских наук Алексея Орлова, в специальной лаборатории можно на основе анализа выяснить иммунный статус человека. Причем не любопытства ради: иммунограмма – важнейший помощник при постановке диагноза и, следовательно, назначении правильного лечения. Особо стоит отметить нарушение иммунитета при хирургических операциях. В послеоперационный период к работе должен приступать врач-иммунолог, который после соответствующего анализа произведет коррекцию иммунитета.

Другое дело, что не всегда есть возможность и время для проведения такого анализа.

А если самостоятельно?

Но обращение к врачу-иммунологу – это мера вынужденная. Многие из нас в состоянии не запускать свой иммунитет до степени, когда ему требуется медицинская помощь. О чем речь? Все о том же – нужно следить за своим организмом и самочувствием.

Отказ от курения и злоупотребления алкоголем – это само собой, т. к. никотин и спиртное способны подточить самый сильный врожденный иммунитет. Обратите внимание: львиная доля подверженных ОРВИ и гриппу – курильщики и любители выпить.

Для укрепления иммунитета организму требуются ежедневные физические нагрузки. Конечно, в идеале регулярно посещать тренажерный зал, бассейн или бегать трусцой по парку. Но можно ограничиться пешими прогулками: выйдите за две-три остановки до дома и пройдите – уже спустя неделю вы почувствуете себя лучше. Вариант – прогулка с собакой: и любимец доволен, и вы в порядке. А вот гиподинамия – отсутствие движения приводит не только к дряхлению организма, но и к нарушению обмена веществ – иммунитет снижается.

КАК ПОДНЯТЬ ИММУНИТЕТ?

Исследования петербургских иммунологов привели ученых к простому заключению – привести иммунитет в норму невозможно до тех пор, пока не будет решена проблема дисбактериоза. Прием необходимых для работы иммунной системы витаминов, флавоноидов, микро- и макроэлементов, таких как кальций или магний (в натуральном виде или в виде добавок к пище), не всегда приносит тот эффект, которого от него ожидают. Все дело в том, что именно микрофлора кишечника «несет ответственность» перед организмом за окончательное расщепление пищи на микро- и макроэлементы и поступление их в кровь. Положительная микрофлора расщепляет пищу путем ферментации, обогащая организм

нужными ему веществами, отрицательная – путем гниения, отравляя токсинами. Поэтому поддержание правильной соотношения микрофлоры – первоочередная задача на пути укрепления иммунитета.

Одним из лучших пребиотиков на сегодняшний день можно смело считать «Орто Пребио». Созданный на основе инулина, обогащенного олигофруктозой, он имеет приятный вкус и полностью съедается микрофлорой кишечника, на фоне чего она начинает быстро размножаться. За 11 дней приема «Орто Пребио» собственная (!) полезная микрофлора вырастает в 5-10 раз! Об эффективности препарата можно судить по тому факту, что на фоне



только его приема усвоение кальция увеличивается на 21%, а магния на 19%.

В силу особенностей современного питания 95% городского населения находится в состоянии дисбактериоза. Может, поэтому не стоит удивляться тому количеству заболеваний, которому сегодня подвержен мир. Бросившись в свое время безразборно принимать антибиотики, снизив долю необработанных продуктов в нашем рационе мы забыли, что микробы могут быть не только нашими врагами, но и друзьями. И сейчас они нуждаются в особенной поддержке, заботе и питании.



Не менее важно закаливание организма. Механизм прост: теми или иными процедурами вы искусственно создаете организму экстремальные ситуации, и он экстренно активизирует иммунитет для борьбы. Главное, начинать закаливание постепенно: сначала обтирание, потом кратковременное обливание все более холодной водой и наконец прохладный душ. К слову, известный хирург Федор Углов и после векового юбилея не изменил привычке – обливанию двумя ведрами холодной воды.

Естественно, нужно обращать внимание на питание. Точнее на его сбалансированный состав. Поменьше углеводов – это все сладости, кроме меда, а также изделия из муки высшего сорта. А вот сырых фруктов и овощей побольше. Не пренебрегайте и продуктами животного происхождения – в них содержатся незаменимые аминокислоты, которые обязательно нужны для повышения иммунитета. Вообще хроническая нехватка только одного витамина или микроэлемента может повлечь за собой проблемы: витамины А, группы В, С, Е, железо, селен, цинк принимают самое активное участие в повышении иммунитета. Поэтому если их мало в меню, то нужно использовать поливитаминные комплексы.

Прививка – тоже средство

Конечно, бывают ситуации, когда вышеперечисленными профилактическими мерами иммунитету не поможешь. Так иммунитет может быть снижен при травмах, ожогах, переохлаждениях, кровопотере, голодании, различных инфекциях и интоксикациях, частых простудных заболеваниях, хронических заболеваниях, в том числе при сахарном диабете и т.д. Кроме того, в период роста ребенка возникают пять критических состояний снижения иммунитета: период новорожденности

(первые 29 дней жизни), 3-6 месяцев, 2-й год жизни, 4-6-й годы жизни и подростковый период.

Тогда нередко звучит термин – иммуномодуляторы. Это лекарственные препараты, которые при применении в терапевтических дозах восстанавливают функции иммунной системы, т. е. обеспечивают эффективную иммунную защиту. В частности, к ним относят интерфероны и индукторы интерферонов (Анаферон, Реаферон, Виферон, Циклоферон и др.). Иммуномодулирующими свойствами обладает препарат Вобэнзим и др. Конечно, применять их нужно только после консультации с врачом.

Впрочем, есть и куда более известное и привычное средство – профилактические прививки. Они позволяют выработать т. н. специфический иммунитет – устойчивость против определенных видов инфекционных возбудителей. Есть и одно «но»: вакцинация проводится только в том случае, если нет медицинских противопоказаний. Так нужно подождать с вакцинацией, если у человека острое заболевание (пусть это даже «безобидная» простуда), обострение хронического заболевания. Известно, что у страдающих недугами сердца, почек, легких, нервной системы могут быть общие противопоказания ко всем вакцинам. Об этом желательно заранее поинтересоваться у лечащего врача. Лучше если консультацию даст не только участковый терапевт, но и наблюдающий вас узкий специалист по профилю заболевания: кардиолог, пульмонолог, нефролог и т. д.

Без сертификата – ни шагу

Не считайте за формальность, но на вакцинацию всегда нужно ходить с «Сертификатом профилактических прививок». Медики вообще считают этот документ вторым паспортом каждого человека. У большинства граждан он уже на руках, ну а если у вас его еще нет, то попросите оформить его в своей поликлинике.

Дело не только в том, чтобы у нас всегда была под рукой информация о том, когда конкретно мы сделали ту или иную прививку. Прежде всего, это позволит в случае непредвиденных ситуаций отстаивать свои права. Именно он, а не медицинский журнал или карточка, является юридическим документом, регламентирующим отношения между специалистом по иммунопрофилактике и пациентом. Его нужно правильно заполнять. Поэтому, не надеясь на медсестру, обратите внимание, чтобы в «Сертификате» указали не только, какую вам сделали прививку и поставили дату, но и была запись о наименовании введенного препарата, дозе и серии, контрольном номере.

При осложнении после вакцинации предусмотрена социальная защита пострадавших. Это не только бесплатная медпомощь. Учтены и потенциально возможные более тяжелые случаи. Так человек, ставший инвалидом вследствие поствакцинального осложнения, имеет право на получение государственного единовременного пособия в размере 100 МРОТ, а в дальнейшем на ежемесячную денежную компенсацию – 10 МРОТ. При возникновении временной нетрудоспособности на весь ее период пострадавшему должно выплачиваться пособие в размере 100% среднего заработка. Если же наступил летальный исход, то членам семьи выплачивается единовременное пособие в 300 МРОТ. Хотя справедливости ради нужно заметить, что случаи поствакцинальных осложнений крайне редки. И тем не менее, конкретный механизм соцзащиты пострадавших немаловажен.

Как видим, повышение иммунитета – сложное и кропотливое дело. Относиться беспечно к нему нельзя, а при первых признаках его нарушения нужно обратиться к врачу.

Петр Берстов

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

ИМЛ 99-02-000275 от 09.09.2004

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
г. Петербург, ул. Ветеранов, 109
тел. 755-42-11
и еще 16 адресов

Единый номер: 8-800-555-51-50

Карты постоянного покупателя
10% скидка
МЕДИКАМЕНТЫ
ЛЕЧЕБНАЯ АКСЕССУАРИЯ
ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ТРАВЫ
ДЕТСКИЕ ТОВАРЫ

Грибная тройчатка

Очень часто, занедужив, а потом, услышав диагноз от врача, мы в досаде восклицаем: «Ну почему это случилось со мной?» И, кажется, если время повернуть вспять, как легко было бы все исправить. Просто где-то последить за своим питанием, за режимом дня, нормально спать и отдыхать, вовремя сходить к врачу, сделать УЗИ, не терпеть дискомфорт и легкое недомогание, а понять, что это первые «звоночки», на которые мы были обязаны обратить внимание. К сожалению, на нас давно уже не действуют призывы Минздрава – «Курение опасно для вашего здоровья!», «Мойте руки перед едой!», а также предписания посещать врачей некоторых специальностей с определенной регулярностью. Например, все женщины знают, что необходимо посещать гинеколога раз в год, но делают это единицы. Большинство же, по сложившейся общероссийской привычке, обращаются к врачу, когда уже нет сил терпеть боль, слабость, высокую температуру и другие признаки воспаления. Не уделяем внимание профилактике, поэтому чаще всего лечить врачам приходится запущенную форму заболевания, а это долго, дорого и утомительно.

Чем же можно себе помочь, но так, чтобы не слишком утруждаться? Например, обратиться к новому направлению натуротерапии – лекарственным грибам.

Грибы, как и растения, тоже бывают целебными. Например, благодаря шиитаке и его активному веществу (полисахаридному комплексу лентинану) улучшается работа иммунной системы. При иммунодефиците, а также в ситуациях, когда организм не может правильно идентифицировать мишень для атаки, и вырабатывает антитела к собственным клеткам и органам, то есть

при аллергических и аутоиммунных заболеваниях, шиитаке придет на помощь. Этот гриб может применяться также, если снижена противоопухолевая защита, когда нужно заставить иммунную систему разрушать патологические клетки, не давая им размножаться, превращаясь в злокачественную опухоль.

Гриб мейтаке влияет на работу эндокринной системы. В его составе обнаружены особые вещества лигнаны – предшественники фитоэстрогенов. Исследования показали, что фитоэстрогены – это протекторы, препятствующие развитию гормонозависимых новообразований. Эти вещества конкурируют с половыми гормонами за рецепторы матки, яичников и молочных желез, снижая гормональную атаку на эти органы. Мейтаке издавна применялись для лечения миомы, фибромиомы, мастопатии. У мужчин мейтаке применяются при аденоме предстательной железы.

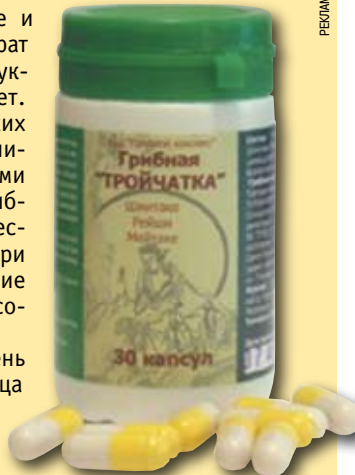
Рейши – средство для исцеления сосудов. Эти грибы показаны людям, страдающим заболеваниями сердца и сосудов головного мозга, при плохо работающих венах, при сужении артерий, при недостаточности капиллярной сети. Следует помнить, что рейши применять в больших дозах можно очень ограниченно, так как рейши влияют на состав крови. В комплексе с шиитаке и мейтаке, гриб рейши работает направленно и мягко, укрепляя стенки сосудов, улучшая трофику тканей, устраняя лишний холестерин.

Сочетание всех трех грибов оказывает на организм наиболее комплексное воздействие, помогает противостоять стрессам, положительно влияет на все органы и системы организма, способствует его омоложению.

Полисахаридные комплексы грибов шиитаке, мейтаке и рейши в капсулах содержат новый отечественный препарат «Грибная тройчатка». Грибные полисахариды помогают укрепить противовирусный и противоопухолевый иммунитет. «Грибная тройчатка» может применяться у онкологических больных, больных с доброкачественными новообразованиями, хроническими вирусными инфекциями, аутоиммунными заболеваниями. В женской половой сфере комплекс «Грибная тройчатка» помогает бороться с опухолевыми процессами в матке, яичниках, молочной железе, эффективен при эндометриозе и мастопатии. У мужчин улучшается состояние при аденоме простаты, уменьшаются размеры опухоли, сокращается частота мочеиспусканий.

Способ применения: взрослым по 1 капсуле 2 раза в день за 15-20 минут до еды. Продолжительность приема 2 месяца с последующим повторением курса 2-3 раза в год. Для онкологических больных курс приема 3 месяца по 1 капсуле 3 раза в день.

С целью профилактики достаточно 1-2 раза в год принимать «Грибную тройчатку» по 1 капсуле в течение 30 дней.



Профилактика рака

Рак толстого кишечника (ободочной и прямой кишки) в странах западной цивилизации – одно из самых частых онкозаболеваний, занимающее по числу смертей второе место.



■ В одном исследовании было показано, что употребление 1200 мг кальция в день уменьшает вероятность возникновения рака толстого кишечника на 75%.

■ Защитный эффект кальция против рака толстого кишечника был подтвержден в экспериментах на животных.

Предполагается, что кальций связывает желчные и жирные кислоты, повреждающие стенку толстого кишечника, образуя с ней нейтральные соединения.

Защита от тяжелых металлов

Установлено, что кальций защищает от токсического воздействия свинца двумя путями:

1. Уменьшает всасывание свинца в кишечнике.
2. Предупреждает отложение свинца в костях, где он может храниться в течение 20 лет.

Свинцовому отравлению, прежде всего, подвержены дети, беременные и женщины в постменопаузальном периоде.

Стоит отметить, что в России автомобильные выхлопы содержат свинца много больше, чем в Америке, а дети получают несравнимо меньше кальция.

Профилактика камней в почках

Приблизительно 12-15% населения западных стран страдают от камней в почках, большинство из которых представляют оксалаты или фосфаты кальция. И многие люди опасаются, что дополнительный прием кальция усилит образование камней. На самом деле все обстоит как раз наоборот.

■ Длительное (20 лет) исследование с участием 45619 мужчин показало, что риск образования камней был минимальным в подгруппе с самым высоким потреблением кальция (1326 мг в день), по сравнению с самым низким (516 мг в день).

■ Эта же закономерность была подтверждена на 91731 женщине, наблюдавшихся в течение 4 лет.

Действие кальция на уменьшение камней в почках объясняется тем, что кальций образует нерастворимые комплексы с оксалатами и препятствует их всасыванию в кишечнике.

Поэтому рекомендации уменьшить потребление кальция людям с камнями в почках совершенно необоснованны. Бо-

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

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ РЕКОМЕНДОВАНА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА.

Мы продолжаем серию публикаций об «известных неизвестных» элементах организма. Бытующее мнение, что кальций нужен только для костей и зубов – ошибочно. Кости и зубы – это лишь «место хранения» данного элемента. Применение кальция отнюдь не ограничивается костями, хотя и очень важно для них. Хотя аспекты использования кальция за пределами костей малоизвестны, они чрезвычайно важны для сохранения здоровья современного человека.

Кальций нужен для костей – ошибка...

Более того, именно из-за этих рекомендаций при мочекаменной болезни отмечается очень высокая доля лиц с пониженной плотностью костной ткани.

Интересно, что ведущим фактором, наиболее тесно связанным с вымыванием кальция из костей и его высоким содержанием в моче, а также образованием камней, является высокое потребление поваренной соли.

Цитрат кальция в плане профилактики имеет дополнительное преимущество, так как цитрат ощелачивает мочу и, тем самым, препятствует образованию камней в мочевыводящих путях.

Избыточный вес

В последние 3 года отмечается всплеск работ о том, что употребление кальция (1000 мг в сутки) препятствует ожирению. Оказывается, в условиях дефицита кальция его содержание в клетках (адипоцитах) резко увеличивается. Избыток кальция в адипоцитах стимулирует их усиленную деятельность по накоплению жира. При насыщении организма кальцием адипоциты расстаются с лишним кальцием и теряют жир.

Было установлено, что диета с большим количеством молочных продуктов ведет к уменьшению массы жира на 4,9 кг в год.

■ Клинические исследования показали, что у женщин, принимающих дополнительно 1000 мг кальция в сутки, за 4 года наблюдения отмечалась значимая потеря веса. Различия между экспериментальной и контрольной группой в массе тела составили 8 кг.

■ Применение тучными пациентами трех низкокалорийных диет с различным уровнем кальция (1-я – 400-500 мг в день;

2-я – 800 мг в виде добавок, 3-я 1200-1300 мг в виде молочных продуктов) в течение 24 недель показало: потеря веса в первой группе составила 6,4%, во второй – 8,6%, в третьей – 10,9%. При этом уменьшение жира в области туловища составило 19%, 50% и 66% соответственно.

Так что эффект от дополнительного приема кальция вполне очевиден.

Защита от атеросклероза

Яркий пример преимущества цитрата кальция. Применение цитрата кальция женщинами 68-76 лет в течение года в количестве 1000 мг привело к улучшению холестеринового обмена, достаточному для снижения риска инсульта и инфаркта на 20-30%.

Гипертония

Это заболевание во многом обусловлено повышенной проницаемостью клеточных мембран (более подробно мы будем говорить об этом в следующих номерах нашего издания). Использование кальция для снижения проницаемости клеточных мембран (главного дефекта при гипертонии) представляется весьма перспективным.

■ Обобщение 42 исследований, в которых пациенты употребляли от 500 до 2000 мг кальция в сутки установило, что среднее снижение систолического давления составило 1,44 и диастолического – 0,84 мм.

Незначительные средние цифры снижения АД можно объяснить неодинаковой активностью различных кальциевых препаратов – карбонат кальция и цитрат кальция работают совершенно по-разному.

му. А также тем, что эффект кальция на артериальное давление в полной мере проявляется тогда, когда он действует в связке с магнием и витамином D.

Беременность

Дополнительный прием кальция позволяет снизить вероятность поздних осложнений беременности, связанных с подъемом артериального давления и потерей белка с мочой.

Аллергические состояния

Использование препаратов кальция для блокирования аллергических реакций давно и хорошо известно врачам. Механизм основан на способности ионов кальция уменьшать проницаемость сосудистых стенок и клеточных мембран.

Особенности применения

Дозировки.

В большинстве случаев нужно ориентироваться на поступление кальция из пищи (подробнее в книге Алешина С.В. «Вещества жизни: кальций, магний и витамин D»). Прием кальциевых добавок нужно рассматривать именно как дополнение к пище, а не как ее замещение. Поэтому в отсутствие остеопороза дозы кальция не должны превышать 500 мг в сутки, чтобы общее поступление кальция «пища плюс добавки» соответствовало суточным нормам в 1000-1300 мг.

По материалам книги Алешина С.В.

«Вещества жизни: кальций, магний и витамин D»
Продолжение следует.



Per. yd. № 005415. P.643.02.2003



www.ortho.ru

(812) 336-8766, 764-2811, 923-8606

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

Спрашивайте в Орто книгу
Алешина С.В. «Вещества жизни:
кальций, магний и витамин D»

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

Получить консультацию и приобрести препарат можно будет на выставке «Красота, здоровье, молодость», 3-9 ноября, ВЦ Евразия, 2-й этаж, стенд ОРТО СПб.

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

Попробовал сам – помог многим

Е с нетерпением ожидали многие наши читатели. Впрочем, не только они – еще до выхода в свет книга Петра Ивченкова «Самоучитель по снижению лишнего веса или «Рецепт стройного тела, который работает» обещала стать событием. Неудивительно: народная молва быстрее всего разносит приятные новости. Почему приятные? Да потому, что часть петербуржцев не только знакома с авторской методикой Петра Ивченкова по публикациям в нашем журнале – немало людей взяли ее на вооружение и получили ожидаемый результат: привели в норму вес, сделали фигуру стройной и красивой. И вот долгожданный момент, «Рецепт стройного тела, который работает» выходит в свет в виде отдельного издания.

В книге нет ни дешевого популизма, ни стремления сенсационно подать материал – это руководство к действию. Ведь автор – врач, в 1992 году окончил Санкт-Петербургский государственный медицинский университет им. акад. И. П. Павлова. Да и идея написать «Самоучитель по снижению веса» появилась у Петра Ивченкова после того, как сам испытывал немало способов похудения. Это собственный опыт плюс профессиональное обобщение разнообразного материала ученых и врачей. Автор добился поставленной цели (причем его результат подтвержден временем – вес держится в норме свыше 3 лет) и теперь простым и доступным языком рассказывает и доказывает, что это по силам практически каждому человеку.

Оказывается, не так много потребуется изменить в своей жизни, чтобы организм сам избавился от лишнего веса, точно так же, как

Методика исключает какое-то самопожертвование и тотальный отказ от радостей жизни!

когда-то его набрал. Все вполне выполнимо, но с единственным условием: нехитрых правил нужно придерживаться постоянно, превратив в повседневную привычку. Методика реальна

... рамки книги позволили подробнее изложить методику похудения по сравнению с серией публикаций в журнале «PRO ЗДОРОВЬЕ в СПб» в 2008-2009 гг. Объем информации увеличился более чем вдвое!

еще и потому, что исключает какое-то самопожертвование и тотальный отказ от радостей жизни. Если каждый день терять хотя бы 20 граммов жира, то за год это составит 7 килограммов 300 граммов, а за два года – 14 килограммов 600 граммов! Арифметика несложная и надо только следовать рекомендациям автора.

К слову, рамки книги позволили значительно расширить материал, опубликованный в «PRO ЗДОРОВЬЕ в СПб»: по сравнению с журнальным вариантом объем информации увеличился более чем вдвое!

Читатель получает не просто рекомендации – ему аргументированно разъясняется, зачем нужна та или иная процедура, включение в меню какого-то продукта или ограничение себя в чем-либо. Это система,



которая работает, а не набор хаотичных советов, нередко приводящих к обратному результату.

Единственное, что вызывает сожаление – тираж книги: всего-навсего 2 тысячи экземпляров. Хотя ее,

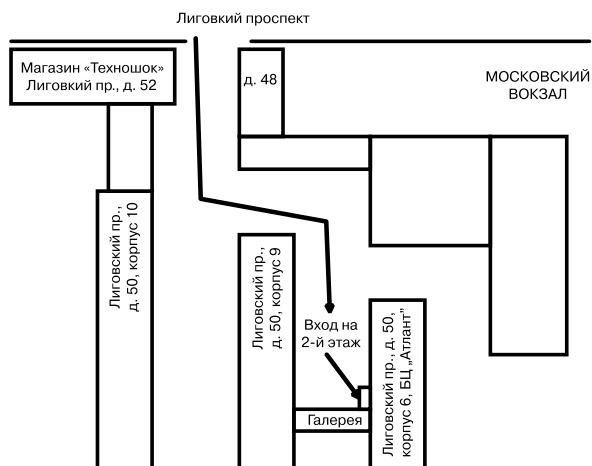
как показывали опросы читателей нашего журнала, многие хотели бы приобрести не только для себя, но и в качестве подарка родным и знакомым. Так что «Самоучитель по сниже-

нию лишнего веса или «Рецепт стройного тела, который работает» обречен стать библиографической редкостью. Если не удалось найти ее в книжном магазине, пока еще есть выход: купить книгу по 190 рублей за экземпляр в городском консультационном центре «Орто СПб» по адресу Лиговский пр., д. 50, к.б, БЦ «Атлант», 2 эт., оф.2. Телефоны для заказов: 336-87-66 и 764-28-11. Либо заказать в редакции по телефону 8 921 747-62-11 (с доставкой на дом либо в офис). Правда, стоит поторопиться.

...Врачи редко берутся за написание популярных книг для населения. Здесь – счастливое исключение. Быть может потому, что автор сам сначала побыв в роли пациента и знает, как долг путь к успеху. Опять же проект некоммерческий – стоимость книги едва покрывает расходы на издание. Главное, теперь методика Петра Ивченкова поможет гораздо большему кругу людей, стремящихся сбросить лишний вес – Самоучитель стал доступнее. А положительные отзывы, уверен, не заставят себя ждать. Скорее всего, книге уготована судьба переходить из рук в руки: при небольшом тираже слишком многие захотят ее прочесть и, так же как автор, добиться результата.

Петр Берестов

Купить книгу можно в городском консультационном центре «Орто СПб» по адресу Лиговский пр., д.50, корп.6, (БЦ «Атлант»), 2-й этаж, офис 2 по 190 рублей за экземпляр. Тел.:336-87-66, 764-28-11



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

Продолжение. Начало в предыдущих номерах.

Урок 11.

Выключите телевизор

Сейчас я чувствую, что вступлю в противоречие с большинством. Но, тем не менее, попробую предложить вам крамольную мысль:

Выключите, наконец, телевизор!

Он не только мешает читать, но и каждый день отравляет наше сознание той негативной информацией, которая непрерывными потоками исходит от его экрана. Что мы можем увидеть в новостях? Очередная авиакатастрофа, теракт, природный катаклизм, война, преступления и преступники, чиновники-взяточники, оборотни в погонах, эпидемия птичьего или свиного гриппа, глобальное потепление, полки магазинов, заваленные просроченными продуктами, поддельные лекарства, кризис и т.д. От всего этого можно впасть не то что в уныние, а в настоящую депрессию. В промежутках между новостями и рекламой нам показывают сериалы, концерты «звезд» и несмешных комиков. Словно магнит, телевизор привлекает к себе внимание. Если дети смотрят телевизор во время еды, то они уже ни на что не обращают внимания, кроме как на мелькающие образы на экране. В результате у них нарушается пищеварение и закладывается неправильная установка на питание на всю оставшуюся жизнь. Взрослые, включив телевизор во время еды, перестают ощущать вкус пищи и не следят за тем, что именно и сколько они съедают. Какой тут контроль над калориями? Вот ведь что творится в мире!

Вернувшись с работы, вы включаете телевизор, и он работает до самой ночи. Чтобы продлить удовольствие, многие устанавливают телевизор и у себя в спальне. Они даже засыпают под аккомпанемент широкого экрана. Первое, что мы делаем, проснувшись утром, включаем новости. Что же еще произошло в мире, пока мы спали? Как! Умер народный артист?! Произошло землетрясение?! Много жертв и разрушений!

О каком здоровом образе жизни можно говорить, когда столько неприятностей вокруг. После ужина мы усаживаемся в

удобное кресло или ложимся на диван, достаем чипсы или орешки, открываем бутылочку пива и начинается блаженство. Мы ведь работали целый день. Теперь заслужили достойный отдых. «Кто воевал, имеет право у тихой речки отдохнуть?» Тем более эти стрессы, которые мы испытываем, посмотрев телевизионные новости, нужно заесть. Дома вечером можно расслабиться. Можно надеть свободный халат или зановенные, вытянутые на коленях тренировочные штаны. Мы ведь уже забыли, зачем их когда-то покупали. Для тренировок? Какие тут тренировки, нужно отдыхать.

Эти 5-6 часов вечернего досуга перечеркивают все то хорошее, что вы сделали для своего здоровья с самого утра. Поэтому выключите телевизор!

Включите радио. Плюс к этому, возьмите себе за правило, хотя бы раз в месяц посещать театр, выставку, ходить на концерт. В театр вы одеваетесь напоказ. Никаких тренировочных костюмов. Вы идете себя показать и на других посмотреть. Вы развиваетесь духовно. Ничто так не наполняет вас новой энергией, как хорошая пьеса, которой вы сопереживали. Вы плакали и смеялись на представлении и вышли из театра со светлым чувством внутри. Ничто так не заставляет бежать кровь быстрее, как прекрасные чувства. Ваши обменные процессы начинают ускоряться, и это приводит к еще большему сжиганию жира. Не стоит думать, что процесс снижения веса это лишь уменьшение количества съеденного и увеличение количества физической нагрузки. Это очень скучно, не правда ли? Наша форма отвечает нашему содержанию. Давайте наполнять себя хорошим содержанием. Психологи называют это социальной активностью человека. Человек – существо общественное. Он испытывает потребность общаться с подобными себе. И чем выше развитие тех, с кем он общается, тем больше он растет духовно.

Кроме чисто духовных плюсов, посещение хорошей пьесы всегда несет в себе и довольно практическую выгоду. Если вы провели в театре 3-4 часа, и увиденное потрясло вас до глубины души, то дома, встав на весы, вы с удивлением обнаружите потерю 1,5-2-х килограммов свое-



го веса! Именно такой огромной силой обладает настоящее искусство! Не надо объедаться во время антрактов и результат вас поразит.

Тут будет не лишним вспомнить, что на долю головного мозга в распределении основного обмена приходится почти 20% всех энергозатрат. Постоянно давая пищу для наших мыслей, мы еще и сжигаем лишние калории. Телевизор отупляет наше сознание и не побуждает мозг работать. Именно поэтому любители сериалов и ток-шоу быстрее других наливаются жировыми отложениями. Вдумайтесь, все наши мышцы тратят энергии меньше, чем мозг (18% и 19% соответственно). Было бы непорочно глупо не давать тренироваться мозгу и пытаться согнать лишние килограммы только на беговой дорожке.

Кстати, о тренировочных костюмах. Не носите дома потрепанные вещи. За широкими полами халата или за свободным покроем спортивных костюмов скрывается то, что вы сами не хотите у себя замечать – ваши жировые отложения. Если вы будете ходить дома в одежде, которая вам только-только в пору, то вы постоянно будете помнить о своей форме. Вскоре, когда эта одежда станет свободной, меняйте ее на ту, которая опять только, только в пору. Не жалейте на домашнюю одежду денег – вы уже и так много сэкономили на лекарствах, которые вам не придется покупать, когда вы избавитесь от лишнего веса. И, если вы сократили чрезмерный объем съедаемой пищи, вы сэкономили и на еде.

Итак:

1. Хотите быть стройнее, выключите телевизор
2. Посещайте театр хотя бы один раз в месяц
3. Задайте работу своему головному мозгу. Можно, например, начать изучать иностранный язык. Всегда пригодится, да и фигуре пойдет только на пользу.
4. Не ходите дома в старой, поношенной и свободной одежде
5. Как только ваша одежда стала вам свободной (вы ведь уже худеете), меняйте ее на одежду меньшего размера.

Петр Ивченков

Продолжение материала в следующем выпуске журнала.

Чтобы «багаж» наш был полегче...

О чем мы в первую очередь задумываемся, обнаружив лишние килограммы? Правильно – о внешнем виде. Для большинства из нас важнее, как нас будут воспринимать окружающие. Но есть вещи, куда более важные, чем чисто внешняя сторона собственных «излишков»: каждый килограмм веса сверх нормы – это чувствительный удар по здоровью в целом.

В США подход именно такой – с точки зрения появления сопутствующих проблем для организма. Там уже сейчас настоящая «американская трагедия»: по прогнозам ученых, если население страны продолжит поправляться нынешними темпами, то в 2015 году 75 % взрослых американцев будут иметь избыточный вес, а 41 % – страдать ожирением.

В отличие от США в России нет официальной статистики по ожирению, но тенденция, по мнению ведущих диетологов, схожая: количество россиян, страдающих от избыточного веса, растет год от года. Логично предположить, что и путь решения столь глобальной проблемы не грех позаимствовать у тех же американцев и жителей развитых европейских стран. Общие рекомендации известны: контроль за ежедневным меню, здоровый образ жизни, «разгрузочные» дни. Это все знакомо и россиянам, а отличие в «кизюминке» – включении в рацион веществ, способствующих улучшению состояния организма при избыточном весе.

Что провоцируют «сверхнормативные» килограммы? Список обширен. Это значительные нарушения в эндок-

ринной системе, в регуляции различных процессов, в т. ч. жирового обмена, а также углеводного, белкового, минерального и водного. У полного человека часто возникают сердечно-сосудистые заболевания, повышено артериальное давление, дает о себе знать одышка. Среди сопутствующих проблемы с желудочно-кишечным трактом и болезни опорно-двигательного аппарата. Кроме того, резко возрастает вероятность развития диабета. Словом, избыточный вес открывает «черный список» многих недугов.

За счет чего можно снизить негативное влияние избыточного веса на здоровье? При поиске ученые и клиницисты не стали «изобретать велосипед», а использовали опыт, накопленный самыми разными народами за тысячелетия. В частности, настоящей сенсацией стал экстракт кактуса Худия (Hoodia) Горгони. Его еще в 1937 году открыли антропологи, изучающие жизнь бушменов пустыни Калахари. Чем может быть полезна эта «колючка»? Ничем, кроме любопытного нюанса: во время продолжительных охотничьих походов бушмены употребляли стебли этого кактуса для подавления чувства голода и

жажды. Это чисто умозрительное наблюдение в конце XX века получило научное обоснование: ученые, тщательно изучив Худию Горгони, обнаружили неизвестную молекулу, которую окрестили Р-57. Эта молекула воздействует на гипоталамус, а точнее, на расположенные в нем нервные рецепторы, чувствительные к глюкозе.

При чем здесь проблема похудения? Молекула Р-57 (несмотря на все попытки, ее до сих пор не удалось синтезировать искусственно) воздействует «эффектом глюкозы» на центр голода в гипоталамусе, «обманывая» мозг, сообщая ему о сытости. Причем Р-57 по своему влиянию в 10000 раз сильнее глюкозы! Блокируя образование жирных кислот из углеводов, эта молекула поддерживает такую концентрацию глюкозы, при которой нейроны гипоталамуса не стимулируют аппетит. Потребление калорий при этом сокращается на 30–40 %! В декабре 2001 года завершились исследования, которые принесли сенсационные результаты: страдающие ожирением пациенты, которые принимали экстракт Худии, легче переносили низкокалорийную диету и общее снижение количества пищи, быстрее снижали вес.

В 2006 году в российском НИИ питания РАМН проводилось исследование экстракта Худии. В результате эксперимента было выявлено не только значительное снижение массы тела, но и положительное воздействие на здоровье: уменьшение болей, снижение уровня холестерина, нормализация сердечного ритма и при этом испытываемые не страдали от побочных эффектов!

Почему такой подход решения проблемы избыточного веса – за счет использования проверенных натуральных веществ – используют не все? Потому что стремятся достичь результата как можно быстрее. Но скорый эффект практически оказывается столь же кратковременным: спад набранных кондиций произойдет уже через неделю-другую – красивые формы исчезнут. Все взаимосвязано: ведь вы поправились не за один день, а значит, и похудеть за один день не получится. Так может, стоит не бежать за стройностью, а лучше не торопиться и позабиться не столько о внешности, сколько о здоровье? Как тут не вспомнить изречение американского ученого Арнолда Глазгоу: «Тело – багаж, который несешь всю жизнь: чем он тяжелее, тем короче путешествие». С этим нельзя не согласиться. А еще лучше принять как руководство к действию. Если, конечно, хотите продлить свой жизненный путь и сделать его комфортным.

Наталья Золотарь

РЕКЛАМА

ВПЕРВЫЕ! Всестороннее воздействие на причины лишнего веса

Препараты «**НЕВЕСОМ**» + «**ФЕРМЕНТИН**» – эффективное и безопасное снижение веса, **нормализация работы желудочно-кишечного тракта**. Худеем правильно – худеем с пользой для здоровья!

«**НЕВЕСОМ**» – все преимущества в одном препарате за счет уникального двойного механизма: снижение аппетита + сжигание накопленного жира.

● Высококонцентрированный экстракт Южноафриканской Худии (20:1 – 250мг соответствует 5000мг), а также микроэлементы



Хром и Ванадий в биодоступной форме помогут **побороть переедание, как основную причину лишнего веса, избавиться от тяги к углеводам, сладкому, и от вечернего голода. Это поможет вам плавно перестроиться на здоровое питание, без изматывающих «голодных» диет.**

● В состав «**НЕВЕСОМа**» входят самые эффективные «жиросжигатели»: Гарциния Камбоджийская, Кальция пикруат, экстракт Зеленого чая.

Эффективность «**НЕВЕСОМа**» усиливается при совмес-

тном приеме с препаратом «**ФЕРМЕНТИН**», который содержит 10 основных ферментов, в том числе **Бромелайн** и **Папаин**, не позволяющие жирам откладываться, и растительные компоненты. За счет уникального состава ферментов и лек. растений нормализуется работа и микрофлора пищеварительной системы, снижается **холестерин**, выводятся **токсины** и организм очищается.

Использование «хитрой» кишечнорастворимой капсулы обеспечивает поступление ферментов именно туда, где они необходимы – в кишечник!



Спрашивайте в аптеках города:

«**Родник Здоровья**» 301-09-29, «**Скинфарм**» 712-59-12

«**Новая аптека**» 520-84-70, **Центр «Вита»** 346-40-07, 346-40-15

Подробная информация на сайте: www.newmedica.ru или по телефонам: (812) 336-8766, 764-2811, 923-8606
У нас вы можете бесплатно получить программу применения препаратов, разработанную нашими специалистами.
г. Санкт-Петербург, Литовский пр., д.50, корп.6, Офис 2.

БАД. Перед применением рекомендуется ознакомиться с информацией на упаковке. Не являются лекарством. Свид. о гос. рег.: №77.99.23.3.У.11688.11.06 от 02.11.2006 г., №77.99.23.3.У.11689.11.06 от 02.11.2006 г.

Совместная разработка компании «NewMedica», Россия, и «Maat Nutritionals», США.

ПОМОЖЕТ ПОХУДЕТЬ...ВОДА

Как красиво быть стройным и здоровым! И мы всю сознательную жизнь хотим выглядеть именно так. Многие, страдающие избыточным весом и ожирением полагают, что это всего лишь внешние «дефекты», с которыми можно смириться. Но, увы! Ожирение – это болезнь, от которой страдает половина населения цивилизованных стран, оно является одной из главных причин преждевременных смертей более 400000 человек ежегодно. Но доказано, что избыточный вес и ожирение – это следствие **обезвоживания организма!** Ученые провели исследования на спортсменах и обнаружили, что если спортсмен начинает пить воды больше, чем обычно, то резко увеличивается выносливость его организма. При обезвоживании клеток организм пытается задержать воду, и наступает отечность тканей. Чтобы убрать избыток воды из своего организма, вам требуется пить воды больше, а не меньше, как бы это ни казалось странным и противоречивым. Вода жизненно необходима не только для устранения задержки жидкости, но и как неотъемлемая часть любой диеты, направленной на избавление от лишнего веса. Вода, **идеальное природное «диетическое лекарство» от избыточного веса**, чем больше вы его принимаете, тем лучше себя чувствуете. Побочные эффекты современных патентованных лекарственных препаратов бывают сильнее, чем польза от этого лекарства.

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

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

– **Вода эффективно помогает вам избавиться от запоров.** Обезвоженное тело всасывает воду из толстого кишечника, в результате чего возникает запор.

– **Вода подавляет аппетит**, наполняя желудок. Многие не могут отличить чувство голода от жажды и желание попить ошибочно принимается за желание перекусить. Если вы будете принимать воду за 30-40 минут до еды в количестве 250-1000 мл, то «жадности» за обедом или ужином вы за собой не заметите.

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

Вода – это не только самое легкое, самое

СЗЗ №78.01.969.П.005533.07.06 от 11.07.2006



Лит. №69-02-004912 ФС

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

Какую воду нужно пить? Вода в бутылках дорого стоит, а так как вам ее надо принимать не лечебным курсом, а постоянно, то денег никаких не хватит. Водопроводную воду пить не рекомендуем без очистки с помощью фильтров. Миллионы сограждан используют бытовые фильтры для воды, которые удаляют практически все загрязнители (АКВАФОР, БАРЬЕР, БРИТТА, ГЕЙЗЕР и др.). Однако **вода обладает гомеопатической памятью** и сохраняет структуру загрязненной воды. Поэтому вода, не содержащая вредных примесей, может нанести вред организму, потому что она «помнит» о них. Как же стереть негативную информацию и наполнить воду живой энергией. Простой и эффективный способ – намагнитить очищенную воду с помощью **Магнитной подставки «Элиника»**. Наполните очищенной водой емкость из немагнитного материала (лучше всего сам фильтр кувшинного типа «АКВАФОР», «БАРЬЕР», «БРИТТА», «ГЕЙЗЕР») и поставьте на **магнитную подставку «Элиника»**. Через 20-30 минут магнитное поле «сотрет» негативную информацию о загрязнениях, наполнит воду энергией.

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

Научная мысль стремительно развивается в этом направлении. Так, например, сотрудники Азербайджанского НИИ гидротехники и мелиорации провели эксперимент, который изумил местных жителей: они вскопали делянки на засоленных апшеронских почвах, где уже не рос и чертополох, и посадили на

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

Свойства намагниченной воды:

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

2. Намагниченная вода не только повышает ресурсы организма, но и замедляет процессы старения, препятствуя уменьшению содержания воды в клетках, которое происходит в преклонном возрасте.

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

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

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

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

Магнитная подставка «Элиника» укомплектована инструкцией по **правильному употреблению** намагниченной воды, что является важнейшим принципом самоздоровья 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



Алешин Сергей Валентинович

Кандидат медицинских наук, полковник медицинской службы запаса.

Окончил Военно-медицинскую академию в Ленинграде в 1980 году с золотой медалью. Еще во время учебы увлекся наукой. Работа по изучению головного мозга, выполненная с соавторами, получила медаль Президиума Академии медицинских наук СССР и медаль Министерства высшего и специального образования СССР. Возглавлял психофизиологический отдел Института авиационно-космической медицины.

В настоящее время председатель Секции ортомолекулярной медицины Ассоциации авиационно-космической, морской, экстремальной и экологической медицины России.

В течение 5 лет с неизменным успехом читает лекции по ортомолекулярной медицине для врачей в различных городах России и стран СНГ.

Научный директор компании ОРТО, научный обозреватель Орто.Ру (www.ortho.ru).

Автор более 100 научных публикаций и 8 книг.

Среди книг наиболее значимые:

Ортомолекулярная медицина: краткий справочник. Москва, 2003 г.

Гипертония: ответный удар. Немедикаментозная программа, основанная на доказательствах. Москва (первое издание – 2005 г, второе издание – 2007 г.)

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

Пища будущего. Москва, 2007 г.

Разработчик ортомолекулярных препаратов:

“ОРТО ТАУРИН ЭРГО”, “ОРТО КАЛЬЦИЙ + МАГНИЙ”, “ОРТО ПРЕБИО”, “ОРТО ОМЕГА 3”, “ОРТО МУКОЗА”.

АКТИВАТОРЫ МОЗГА

Не нужно никаких социологических опросов и статистических данных, чтобы утверждать: большинство взрослого населения крупных городов (да и не только крупных) заняты умственным трудом. Прибавьте к этому целую армию школьников и студентов, которым это само собой положено. Иными словами, и на работе, и в ходе учебы основная нагрузка ложится на мозг. В состоянии ли мы помочь ему справляться с ней? С этого вопроса началось интервью с кандидатом медицинских наук Сергеем Алешиным.

– Сергей Валентинович, известно именно сила ума определяет успехи в учебе, работе и вообще в жизни. Не случайно, составляя лишь 2% от общего веса организма, мозг потребляет 25% всей энергии! Значит, и пища ему нужна соответствующая?

– Мозг крайне чувствителен к особенностям питания. Мозгу нужны активаторы и витамины, а если более точно, то специальные биологически активные вещества. Прежде чем рассказать о них, небольшое отступление. Упрощенно психическую деятельность мозга можно разделить на две сферы:

1. Интеллект – память, внимание, мышление и др.

2. Эмоции – чувства, воля, мужество, настроение, уровень тревожности и др.

Протекание и интеллектуальных, и эмоциональных процессов зависит от специальных химических веществ в головном мозге – нейромедиаторов. Нервные клетки (нейроны) обмениваются между собой сигналами. По отросткам нейронов, как по проводам, эти сигналы передаются в виде электрического



возбуждения. Стыки же между нервными клетками преодолеваются с помощью тех самых нейромедиаторов.

Так вот здоровье мозга и его работоспособность зависит от баланса различных нейромедиаторов. Когда он нарушается, возникают нарушения интеллекта и эмоций. Избавиться от дефицита нейромедиаторов в структурах мозга можно с помощью употребления продуктов, из которых они и образуются.

– Какие это продукты? Видимо, речь о привычных хлебе, молоке или мясе?

– Вы правы. Если речь идет об умственных силах мозга и

мощи интеллекта, то мы в первую очередь имеем в виду лецитин и аргинин.

Значение первого из них определяется его ролью в строении мембран нервных клеток и выработке ацетилхолина – важнейшего нейромедиатора, с помощью которого осуществляется передача сигналов между нервными клетками. Стоит подчеркнуть, что лецитин – это не одно вещество, а смесь, куда входят: холин, инозитол, фосфолипиды, фосфатидилинозитол, полиненасыщенные жирные кислоты и др. К примеру, студенты Массачусетского технологического института принимали

по 3 г холина в день. У них было отмечено существенное улучшение результатов теста на запоминание и воспроизведения словарного списка.

Аргинин более известен своими сексуальными свойствами. Радости от секса действительно больше, т. к. этот продукт является источником оксида азота или окиси азота (NO). Он в свою очередь расширяет сосуды, что способствует кровенаполнению мужских и женских половых органов.

Но оксид азота и важный нейромедиатор для протекания интеллектуальных процессов в структурах мозга. Он особенно важен для долговременной памяти – основы интеллекта. Это доказательно установили еще в 1991 году четыре независимые группы исследователей: Т. О’ Делл и О. Орансио из Колумбийского университета, Э. Шуман и Д. Мадисон из Станфордского университета, П. Чапман и сотрудники Миннесотского университета, Г. Беме с коллегами из Франции.

– Но почему все же возникают проблемы: истощение, заторможенность, усталость

«ПРОДУКТЫ ДЛЯ МОЗГА»

Аргинином богаты орехи, желатиновые десерты, шоколад, коричневый рис, овсяная крупа, изюм, семечки подсолнуха и кунжута, хлеб из непросеянной муки и все продукты, богатые белком.

Лецитин содержится во многих пищевых продуктах, например, в бобах сои, зерновых культурах, пивных дрожжах, рыбе, в яичном желтке и др. Лецитин присутствует в женском молоке, что обеспечивает нормальное развитие нервной системы младенцев, но в коровьем молоке его нет.

Триптофан находится в буром рисе, мясе, твороге, молоке, рыбе, индейке, бананах, финиках, сыре, арахисе и соевых продуктах.

Фенилаланин поступает в организм с такими пищевыми продуктами, как соевые и хлебобулочные изделия, творог, миндаль, арахис, тыквенные и кунжутные семечки.

и вялость мозга? Видимые причины на поверхности: большие умственные и эмоциональные нагрузки в период работы и учебы. А каков сам механизм происходящих в организме процессов?

— Существуют две аминокислоты, которые могут сильно воздействовать на состояние мозга «вялость — бодрость». Это тирозин и фенилаланин. Именно из тирозина (или L-тирозина) образуются хорошо известные адреналин и норадреналин. Это нейромедиаторы, которые, в частности, оказывают тонизирующее влияние на мозг. Именно при нехватке адреналина и норадреналина возникают ощущения умственной усталости, заторможенности, вялости и т. д. В частности, при стрессе норадреналин используется быстрее, чем он образуется в организме. В конце концов, человек испытывает полное истощение, не только физическое, но и интеллектуальное и эмоциональное.

Фенилаланин (в форме DL-фенилаланина) вызывает ощущение бодрости, прилива сил, эмоционального подъема. При этом, в отличие от наркотиков, не вызывает привыкания. Если кофе истощает запасы норадреналина и после 5-10 чашек в день приводит человека в состояние опустошенности и раздражения, то аминокислота фенилаланин помогает находиться на пике возможностей и успешно справлять-

ся со стрессом, опасностью и возбуждением. При этом эмоциональный подъем важен не только сам по себе, а еще и потому, что эмоции — двигатель интеллекта.

— Можно ли также влиять на прямо противоположные состояния — грусти и тоски, которые иногда заедают настолько, что, кажется, выхода нет — работоспособность при этом близка к нулю. От чего такое происходит?

— Просто в структурах мозга нет серотонина. Точнее речь о 5-гидрокситриптофане (5-НТР) — аминокислоте, которая происходит из триптофана — предшественника серотонина. Серотонин и есть тот самый нейромедиатор счастья, удовлетворения и спокойствия. Вот почему 5-гидрокситриптофан, способствующий выработке серотонина, — лучшее натуральное средство от депрессии и тревожности. По силе он не уступает синтетическим антидепрессантам. Причем из 5-НТР образуется и мелатонин. Этот гормон регулирует цикл «сон-бодрствование», обеспечивает естественное засыпание и является лучшим натуральным снотворным.

Словом, возможность помочь мозгу, активировать его, существует (подробнее ознакомиться с продуктами, содержащими вышеперечисленные вещества, можно на сайте Сергея Алешина www.ortho.ru). Нужно лишь грамотно воспользоваться ею.

Любясь женской грудью, мужчина продлевает свою жизнь на 4-5 лет

Упругая, красивая грудь — предмет восхищения и пристального внимания мужчин и предел мечтаний женщин. Очень важно заботиться о здоровье молочных желез и о сохранности «естественных пружин».

Эффективное природное средство гелем МАМАВИТ*

- повышает упругость молочной железы;
- снимает синдром предменструального дискомфорта;
- восстанавливает форму груди после вскармливания ребенка;
- замедляет процессы старения кожи.

Применение геля МАМАВИТ* в сочетании с ТОКСИДОНТ-МАЙ* (экстрактом корня лопуха) дает максимальный эффект при комплексной терапии кист молочных желез, способствует профилактике мастопатии и предупреждению роста новообразований.

Держать свою грудь в тонусе, подкорректировать ее форму, сделать кожу упругой и нежной, предупредить появление растяжек — абсолютно в ваших силах с гелем МАМАВИТ*.

Серт. № РОСС RU.АЮ66.В09761; № РОСС RU.АЮ66.Н08344

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ГОРОДА
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

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, Филалка

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

Лин. ПО №00054 прав. Пен. обл. по здравоохран. Пен. обл. №47/02/00014 от 05.02.2008 г.

ПОНИМАНИЕ ГИПЕРТониИ

Определение группы риска

В прошлом номере нашего журнала мы начали новую серию статей, посвященную артериальной гипертензии. Цикл статей основан на книге к.м.н. Алешина С.В. «Гипертензия: ответный удар», которая обобщает данные более 700 авторитетных научных источников, собранных по всему миру и утверждает: гипертензию можно победить, но для этого нужен грамотный подход и применение немедикаментозной программы. И прежде чем начать бороться с «самой страшной эпидемией», давайте разберемся, что это такое – гипертензия. Смейте вас уверить, что понимание этого вопроса зачастую далеко от истины как среди обычного населения, так и среди врачей.

Прежде всего, речь в наших статьях пойдет о первичной гипертензии – среди всех гипертензий первичная составляет 90-95%. В отличие от вторичных гипертензий, которые обусловлены поражением почек, сосудов, нарушением гормональной регуляции и др., первичная имеет собственную сущность и потому часто называется эссенциальной, а также артериальной или гипертензией. Мы будем использовать термин артериальной гипертензии (АГ).

Критерии артериальной гипертензии

Диагноз АГ выносится, если систолическое артериальное давление (АД) – 140 мм рт.ст. и более, диастолическое АД – 90 мм рт.ст. и более; при условии, что не принимаются антигипертензивные препараты.

Таблица 1.1 Классификация уровня АД (в мм рт.ст.)

Категория	Систолическое	Диастолическое
Нормальное	<130	<85
Высокое нормальное	130-139	85-89
Степень 1	140-159	90-99
Степень 2	160-179	100-109
Степень 3	>180	>110

Вынесение диагноза должно основываться на неоднократном измерении АД в различной обстановке.

Измерение АД в домашних условиях имеет большую ценность в постановке диагноза и последующем лечении, т.к.:

- Позволяет устранить реакцию на врача, так называемый эффект белого халата.
- Повышает персональную ответственность пациента за результаты лечения, увеличивает эффективность и снижает стоимость лечения.

Современный диагноз: определение риска

Как ни парадоксально это звучит, **уровень артериального давления – не самое главное при постановке диагноза и выборе лечения артериальной гипертензии.**

Ведь повышение АД страшно не само по себе, опасность представляют сердечно-сосудистые осложнения в виде инфаркта миокарда, инсульта мозга и поражения других органов.

Вероятность же тяжелых сердечно-сосудистых катастроф зависит не только от величины АД, но и от наличия **факторов риска, поражения органов-мишеней и сопутствующих заболеваний.**

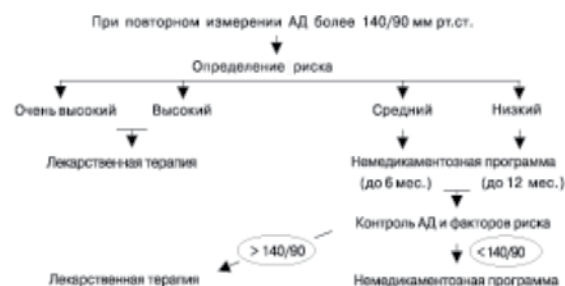
В данной статье в виду ограниченности печатного пространства мы не будем подробно останавливаться на том, какие **факторы риска, органы-мишени и клинические состояния** являются критериями для определения категорий риска – все они сведены в таблице в книге Алешина С.В. и способствуют определению групп риска, к которым относится тот или иной индивид.

В зависимости от сочетания АД, факторов риска и сопутствующих заболеваний пациент при вынесении диагноза АГ, должен быть отнесен к **одной из четырех групп риска: низкой, средней, высокой и очень высокой** (Подробнее см. книгу «Гипертензия: ответный удар»).

В диагнозе АГ не должно быть устаревших формулировок типа «гипертензическая болезнь 2-й стадии». Акцент в нем делается на вынесении группы риска.

Кому необходимы немедикаментозные методы

После вынесения диагноза АГ и определения группы риска: лица в 1-й группе риска – в течение 12 месяцев, а во второй – в течение 6 месяцев должны использовать **только немедикаментозные методы нормализации АД.** Целый год или полгода дается начинающим гипертоникам на то, чтобы «исправить свою вину перед



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 гипертензии.

Эффекты:

- нормализация давления
- удаление избытков холестерина
- положительное ионотропное и противояритмическое 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 гипертензии, 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

www.ortho.ru

(812) 336-8766, 764-2811, 923-8606

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

Спрашивайте в аптеках города:

«Родник Здоровья» 301-09-29, «Фиалка» 596-22-22

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

природой и встать на путь истинный». О том, как это сделать, пойдет речь в наших следующих публикациях.

Немедикаментозная программа снижения АД, согласно требованиям ВОЗ, также должна рекомендоваться всем пациентам независимо от тяжести АГ и медикаментозного лечения. Немедикаментозные методы в данной ситуации направлены на снижение АД, уменьшение потребности в антигипертензивных средствах и усиление их эффекта.

Снижение давления – не главная цель

Настало время сообщить о самой интересной изюминке современного подхода к лечению гипертонии. *Снижение артериального давления не является его главной целью.*

Наличие гипертонии указывает на глобальный срыв сердечно-сосудистой системы в целом. Поэтому главная цель лечения гипертонии заключается в максимальном снижении риска сердечно-сосудистых осложнений и смертности. А это зависит не только от АД, но и от коррекции всех выявленных факторов риска. Список факторов риска все время увеличивается по мере проведения новых исследований.

Широкий подход к пониманию и лечению гипертонии

Хотя достижение целевых показателей АД является важнейшим условием лечения гипертонии, одного этого мало. Нужно бороться с атеросклерозом, метаболическим синдромом, защищать сердце и сосуды всеми возможными способами.

В этом суть широкого подхода к лечению гипертонии, которого мы и будем придерживаться.

Если принимать фармпрепарат, то высокого АД может и не быть, а гипертоническая болезнь с присущим ей нарушением обмена веществ остается. Поэтому цели немедикаментозной программы гораздо амбициозней, чем просто снижение артериального давления. Как мы увидим далее, коррекция обмена веществ с помощью нелекарственных методов позволяет воздействовать на первопричины возникновения гипертонической болезни.

Но сначала нам нужно разобраться, почему же она возникает.

Об этом и пойдет речь в следующем номере нашего журнала.

Источник материала – книга к.м.н. Алешина С.В. «Гипертония: ответный удар. Немедикаментозная программа, основанная на доказательствах»

Памятка Всемирной организации здравоохранения «Что я могу сделать?»

10 ноября министр здравоохранения и социального развития Татьяна Голикова на встрече с журналистами сообщила: «Количество заболевших ОРВИ и гриппом находится на сезонном уровне. Есть отдельные локальные превышения эпидемиологического порога в 17 субъектах РФ и 23 городах».

Согласно официальной статистике, пандемическим гриппом на сегодняшний день болеют 1424 человека, всего же с мая 2009 года было подтверждено 4563 случаев этого заболевания.

1. КАК Я МОГУ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ВИРУСА ГРИППА СВИНЕЙ ТИПА А(H1N1)?

Используйте общие меры по профилактике гриппа:

- избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (температуры) и кашель;

- тщательно и часто мойте руки водой с мылом;

- придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность.

2. КАК МНЕ СЛЕДУЕТ ЗАБОТИТЬСЯ О БОЛЬНОМ ДОМА?

Изолируйте больного от других, по крайней мере, на расстоянии не менее 1 метра от окружающих.

Прикрывайте свой рот и нос при осуществлении ухода за больным. Для этой цели подойдут либо серийно выпускаемые, либо самодельные маски, при условии, что их можно утилизировать или дезинфицировать после использования.

Тщательно мойте руки водой с мылом после каждого контакта с больным.

Постоянно проветривайте помещение, в котором находится больной. Для проветривания используйте окна и двери.

Содержите помещения в чистоте, используя моющие хозяйственные средства.

Если вы живете в стране, где имеют место случаи данной инфекции, следуйте дополнительным указаниям, выработанными национальными и местными органами здравоохранения в вашей стране.

3. ЧТО МНЕ СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ МНЕ КАЖЕТСЯ, ЧТО Я ЗАБОЛЕЛ?

Если вы чувствуете себя нездоровым, имеете высокую температуру, кашель или боли в горле:

- оставайтесь дома и не ходите на работу, в школу или места скопления людей.

- отдыхайте и принимайте

большое количество жидкости.

- прикрывайте рот и нос имеющимися одноразовыми платками во время кашля и чихания, и утилизируйте использованные платки должным образом.

- тщательно и часто мойте руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания.

Сообщите семье и друзьям о вашей болезни и попробуйте избегать контакта с людьми.

4. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ МНЕ ТРЕБУЕТСЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ?

Вызовите врача на дом и расскажите о ваших симптомах. Объясните, почему вы считаете, что у вас грипп типа А(H1N1) (например, если вы недавно совершили поездку в страну, где имеют место вспышки среди людей). Следуйте совету, который вам дадут.

Если невозможно связаться с вашим учреждением здравоохранения заранее, сообщите о вашем подозрении на инфекцию, как только прибудете в данное учреждение.

Прикрывайте нос и рот во время поездки.

РЕКЛАМА

анаферон

ИММУНОМОДУЛЯТОР С ПРОТИВОВИРУСНОЙ АКТИВНОСТЬЮ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ



Перед применением рекомендуется консультация врача.

Per. № 000372/01-2001
Per. № 003362/01

АНАФЕРОН – ПОМОЖЕТ ЗАБЫТЬ О БОЛЬНИЧНОМ!

Консультации по применению препарата вы можете получить по телефону: (495) 688-92-07 с 10 до 17 часов по рабочим дням. www.anaferron.ru

Победа всухую!

DRY DRY

Эффективное средство от повышенного потоотделения



Аромат можно создавать 25 лет и разрушить в одно мгновение...
 Так и случилось на протяжении длительного периода.
 Одна прекрасная особа решила попробовать...
 99% на себе. Случилось чудо! - повышенное потоотделение исчезло! - подарок на будущее! - прекрасная информация! Но история должна и не утратить этого драгоценного аромата...

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

Чрезмерную потливость мы по традиции считаем сезонной проблемой и активно боремся с ней в летнюю жару. Однако, оказывается, и холод в не меньшей степени провоцирует потоотделение и (о, боже!) неприятный запах. Словом, реакция организма остается прежней, только меняется сам механизм ее появления. Летом – это нагретый солнцем знойный и влажный воздух, зимой – теплая одежда и перепады температур.

ПОТЛИВОСТЬ: ЗИМНИЙ ВАРИАНТ

Вспомните: в вагоне метро, начиная с поздней осени, ароматы еще те! Будь вы стопроцентным чистулей, свято соблюдающим правила гигиены (с грязнулями и так все ясно), в куртке, пальто или дубленке все равно то и дело потеете. Опять же подобрать универсальную одежду невозможно: вы то на улице, то в транспорте, то в магазине... Такая ощутимая разница температур не может не сказаться – мы потеем. Причем зоны риска – это не только подмышечные области, но и ноги – теплая обувь на улице защищает их от холода, а в помещении им тоже становится некомфортно. Хорошо, если есть возможность быстро переодеться, но зачастую ее нет. То есть тут ситуация даже хуже, чем летом.

Зимой никто не отменял и другие факторы, активизирующие работу потовых желез. Это сильные переживания, стрессы, прием горячей пищи или напитков, физический труд, в т. ч. переноска тяжестей. Сложнее приходится полным людям – излишний вес обостряет и эту проблему. К слову, именно им в первую очередь нужно избегать острых блюд, синтетической одежды, «недышащей» обуви – все это тоже способствует «выжиманию» пота.

Стоит заметить, что для людей, страдающих повышенным потоотделением, холодное время года – отнюдь не «каникулы», а такой же сложный период как и лето. Кстати, само по себе явление не столь уж редкое: американские исследователи выяснили, что от постоянно мокрых подмышек, ладоней и стоп страдает около 3 % населения США. Если использовать те же данные применительно к Санкт-Петербургу, цифра окажется впечатляющей – порядка 135 тысяч человек! Так вот зимой, вопреки ожиданиям, лег-

че им не становится: по-прежнему приходится выбирать одежду темных тонов (на ней следы пота менее заметны), избегать рукопожатий и т. д.

Выход? Он аналогичен летнему – использовать препараты, предотвращающие потоотделение.

– Желательно не гнаться за дешевизной или ориентироваться только на «вкусный» аромат, – советует врач-дерматолог Елена Дмитриевич. – Даже пусть тот или иной препарат

действительно заглушит или устранит неприятный запах. Выбранное средство должно воздействовать на причины неблагополучия – снижать активность потовых желез в проблемных зонах. Тогда результат будет держаться не несколько часов или в течение дня, а несколько суток. Причем без ущерба для самочувствия – средства солидных производителей абсолютно безопасны, так прошли серьезные исследования. А игнорирование проблемы приводит к ее усугублению, вплоть до появления грибковых или других заболеваний кожи.

Возможно, что пожилые люди предпочтут использовать какие-то народные рецепты борьбы с потливостью. Это личное дело каждого. Но если у пенсионеров есть время заниматься приготовлением настоев или проведением каких-то специальных процедур, то у людей работающих или учащихся, как правило, вечный цейтнот. Им куда проще купить в аптеке специальное средство: одна-две минуты для его применения и проблема потоотделения решена на достаточно длительный срок. Причем стоит отдавать предпочтение универсальным препаратам, которые можно использовать для подмышек, стоп и ладоней. Зачем целый арсенал, если достаточно одного средства?



Формула здоровья “Au naturel”

Сердечно-сосудистые заболевания – одни из самых распространенных в наше время. Болезни сосудов, и в первую очередь атеросклероз, а также вызываемые ими такие тяжелые заболевания, как гипертония, стенокардия, инфаркт, нарушение мозгового кровообращения, инсульт – с полной уверенностью можно назвать «бичом» XXI века.



Недавно на конгрессе кардиологов прозвучала неутешительная новость: Россия ставит «рекорды» по смертности от сердечно-сосудистых заболеваний. Задумайтесь, в год от инфарктов и инсультов умирают более 1 млн россиян!

Каждый год на фармацевтическом рынке появляются новые лекарства для лечения сердечно-сосудистых заболеваний, но ситуация не улучшается. Дело в том, что эти лекарства устраняют лишь симптомы заболеваний, но не их причины.

Во всем мире, в первую очередь в странах с передовыми медицинскими технологиями, развернуты программы профилактики заболеваний сосудов. И за счет этого уже достигнуты колоссальные успехи. Так в Японии, за счет внедрения таких программ, средняя продолжительность жизни составляет более 80 лет, причем резко сократилось число больных атеросклерозом и гипертонией.

Что же лежит в основе программ профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и каким образом можно сохранить здоровыми наши сосуды? Несомненно, важное значение имеет образ жизни, двигательная активность, диета,

отказ от курения, борьба с ожирением. Но этого недостаточно. Современный индустриальный мир отличается высокой степенью рабочих нагрузок и практическим отсутствием натуральной пищи. Поэтому в качестве средств профилактики атеросклероза, являющегося главной причиной сердечно-сосудистых заболеваний, необходимо употребление недостающих в пище природных веществ.

В первую очередь это природные антиоксиданты, которые защищают сосуды от так называемых свободных радикалов, постоянно образующихся в организме при окислительных процессах. На фармацевтическом рынке России представлены препараты на основе природных антиоксидантов, выделяемых из кожицы и косточек винограда, из томатов и арбузов (ликопин), из зеленого и черного чая, из сои (соевые изофлавоны), из древесины лиственницы (дигидрокверцетин) и другие. С целью профилактики препараты этой группы достаточно принимать курсами по 1 месяцу 4 раза в год. Лечебные программы требуют консультации у специалиста.

Также важная роль отводится природным пищевым волокнам, которые нормализуют работу желудочно-кишечного тракта, способствуют выведению токсинов из организма и, как следствие, снижают ток-

сическую нагрузку на печень. С целью профилактики эти препараты достаточно принимать 1-2 раза в неделю.

Лечебный курс занимает 2-3 недели при ежедневном приеме препарата.

Хороший профилактический эффект дает применение омега-3 жирных кислот. Эта группа препаратов широко представлена в аптечной сети. Это вещество можно принимать постоянно небольшими дозами, либо курсами по 1 месяцу 4 раза в год с увеличением суточной дозы.

Особое место занимают препараты на основе высших

медицинских грибов. Как правило, они обладают широким спектром действия. В России выпускаются препараты на основе грибов рейши, шиитаке, вешенки и др. Наиболее эффективны препараты на основе экстрактов из мицелия грибов. Все они, но в разной степени, способны снижать уровень холестерина в крови, улучшать работу печени и поддерживать нормальное состояние иммунной системы. Эти препараты повышают эффективность базовой терапии сердечно-сосудистых заболеваний, устраняют побочные эффекты фармакологических препаратов и, в ряде случаев, являются альтернативным способом лечения.

Принимать эти препараты следует только курсами, продолжительность которых зависит от состояния организма и эффективности препарата. В этом случае желательна индивидуальная консультация специалиста.

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. Рошино, ул. Шалавина, д.50
г. Волхов, ул. Ломоносова, д.23Б
г. Кириши, ул. Романтиков, д.4
г. Подпорожье, ул. Комсомольская, д.9
г. Подпорожье, ул. Свирская, д.37
г. В.Новгород, ул. Чудинцева, д.7

TOP SHOP

Добро пожаловать!
В магазины TV товаров.
www.top-shop.ru

По адресам:

Санкт-Петербург, пр. Шлиссельбургский, д.3, тел. 707-19-21
г. Волхов, ул. Ломоносова, д.23, Б, тел. 8-901-306-53-50
г. Бокситогорск, ул. Павлова, д.6, тел. 8-901-313-72-34
г. Кириши, ул. Романтиков, д.4, тел. 8-901-370-89-61

РЕКЛАМА

ВНИМАНИЕ! АКЦИИ

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

АПТЕКА НЕВИС

АКЦИЯ “УДАР ПО ЦЕНАМ”

Осень-зима

действует до 31 января 2010г.

В XXI веке для человечества, преодолевшего на протяжении многовековой истории эпидемии опасных для жизни инфекций, на первое место по актуальности среди всех причин заболеваемости и смертности вышла проблема сердечно-сосудистых заболеваний. Существенную роль в этом сыграло изменение образа жизни, связанное с ограничением физической активности, уменьшением в рационе натуральной пищи, увеличением ее калорийности и неуклонным ростом стрессовых нагрузок. Все это резко увеличило частоту основных факторов риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, а именно: **повышения артериального давления, нарушения липидного обмена (дислипидемии), ожирения, сахарного диабета.**

Все большая распространенность в мире комплекса этих неблагоприятных симптомов, а также наличие между ними тесной связи послужили основанием для выделения их в **самостоятельный синдром, названный метаболическим.**

Метаболический синдром

— главный вызов здоровью человека в XXI веке

Эпидемия мирового масштаба

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) признала метаболический синдром (МС) глобальной эпидемией XXI века. Распространенность МС у населения в развитых странах составляет 20 – 25 %. Возникновение МС во многом зависит от массы тела. Среди лиц с избыточной массой тела распространенность МС варьирует в пределах 22-28%, среди лиц с ожирением – 50-60%. Распространенность синдрома имеет четкую возрастную зависимость: среди лиц от 20 до 29 лет она составляет 7%, а среди людей старше 60 лет достигает 40%.

Специалисты предупреждают – с угрозами, которые таит в себе МС, надо считаться самым серьезным образом. Цифры статистики впечатляют: у лиц с МС смертность от всех причин выше в 4 раза, а от сердечно-сосудистой патологии – более чем в 5 раз. Практически у всех людей, не получающих специальную терапию, через 10 лет после формирования МС возникает атеросклероз, а еще через 10-20 лет – инфаркт и инсульт. Кроме того, у пациентов с МС в 5-9 раз чаще возникает сахарный диабет. При этом осложнения заболеваний сосудов (ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, церебральный инсульт) являются главной причиной смерти больных с МС.

Для успешной борьбы с МС принципиально раннее его



выявление. В соответствии с рекомендациями ВОЗ диагноз МС устанавливают при обнаружении трех и более признаков:

1. **Окружность талии** больше 102 см у мужчин и более 88 см – у женщин;
2. **Артериальное давление** больше 130/85 мм рт. ст.;
3. **«Хороший» холестерин** в составе липидов высокой плотности меньше 1 ммоль/л (или 40 мг/дл) у мужчин и менее 1,3 ммоль/л (или 50 мг/дл) – у женщин;
4. **Триглицериды** в крови более 1,7 ммоль/л (или 150 мг/дл);
5. **Глюкоза в крови** более 6,1 ммоль/л (или 110 мг/дл).

В последние годы была установлена принципиально новая позиция – утверждение, что накопление жира в области живота и спины, так называемое **абдоминальное ожирение**, является самым ранним признаком МС и рассматривается в качестве основного критерия его диагностики.

Метаболический синдром – существует ли решение проблемы?

Это может показаться невероятным, но сегодня, когда сердечно-сосудистые заболевания по данным статистики лидируют как причина смертности и инвалидизации населения, медицине известна основная причина их развития – **это те или иные проявления МС.** Более того, найдены эффективные методы их коррекции и тем самым существует возможность не допустить возникновения атеросклероза на раннем этапе, когда **самые первые проявления МС запускают процесс его развития.**

Сегодня международные рекомендации, касающиеся защиты от атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний, указывают на необходимость построения стратегии активной профилактики или «что и как нужно делать, чтобы жить долго и быть здоровым». **Основной путь в этом**

направлении – раннее выявление и коррекция МС.

Нужно четко знать: МС — это состояние, которое является обратимым, то есть при соответствующем лечении можно добиться исчезновения или, по крайней мере, уменьшения выраженности его основных проявлений. При этом **эффективность лечения** зависит от давности МС. Наибольший эффект достигается в самом начале формирования порочного круга, когда возникает избыточный вес за счет абдоминального ожирения.

Следует помнить, что абдоминальное ожирение и гипертония – легко выявляемые признаки МС, но они не являются единственными и обычно сопровождаются нарушениями липидного и углеводного обмена, которые можно выявить, сделав биохимический анализ крови.

При обнаружении признаков МС первичным является нормализация образа жизни. Здоровый образ жизни включает рациональное низкокалорийное питание, поддержание нормальной массы тела, регулярную, соответствующую возрасту физическую активность, отказ от курения и злоупотребления алкоголем. Главное в диете: количество легкоусвояемых углеводов в рационе должно составлять менее 30 % от общей калорийности пищи, а жиров — менее 10 %, необходимо высокое потребление растительной клетчатки.

Нормализация образа жизни является необходимым, но не достаточным условием для коррекции симптомов МС. Учитывая, что при МС нарушают-

ся процессы обмена веществ, необходимо применение эффективных и безопасных регуляторов метаболизма. Таким требованиям отвечают биологически активные препараты природного происхождения. Прекрасный лечебный эффект при метаболических нарушениях оказывают нутрицевтики и природные антиоксиданты. Например, при повышении уровня глюкозы (гипергликемия) эффективны альфа-липоевая кислота, ненасыщенные жиры омега-3, коэнзим Q-10, которые помогают клеткам усваивать глюкозу. Высокой эффективностью при заболеваниях сосудов и гипертонии обладает природный антиоксидант дигидрокверцетин. Уникальной способностью нормализовать комплекс нарушений при МС обладают препараты, **получаемые из мицелия высших медицинских грибов – базидиомицетов**, в частности в России, из вешенки. Они действуют по принципу «Полипилл» (полипиллюли, сочетающие в себе комбинацию биологически активных веществ разнонаправленного

лечебного действия). Препараты нормализуют артериальное давление, содержание холестерина и триглицеридов, уменьшают вес тела, абдоминальное ожирение, а также улучшают функцию печени, как правило, нарушенную при МС.

Комплексное воздействие природных препаратов при лечении МС ощутимо снижает риск развития атеросклероза, сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета.

В заключение советуем: проконсультируйтесь со специалистом – он грамотно оценит все факторы риска МС, разработает долговременную комплексную программу их коррекции и будет контролировать ее выполнение. А вот от вас требуется четкое выполнение всех рекомендаций и максимум усилий – это залог успеха.

**Рабинович
Эдуард Зиновьевич
к.б.н., научный сотрудник
кафедры профилактической
медицины Российского
университета дружбы на-
родов, член-корреспондент
РАМН.**

Поцелуй с «ИЗЮМИНКОЙ»

Мелкие пузырьки, ранки, повышение температуры – все это проявления герпеса. Еще его называют «простуда на губах». Вещь малоприятная, особенно если учесть, что опасность герпеса возрастает в связи с приближением гриппа.

По мнению директора НИИ гриппа РАМН Олега Киселева, мелкие ранки и пузырьки при герпесе – это «ворота» для проникновения различных инфекционных заболеваний, в т. ч. и гриппа. Ведь организм в такой ситуации менее защищен. Тем более, что в числе провоцирующих факторов у этих двух вирусов переохлаждение.

Причина герпеса – вирус, который бывает двух типов: HSV-1 и HSV-2. Первый чаще поражает слизистую оболочку, в т. ч. глаза, и кожу (яркий пример – герпес на губах), второй – половые органы. К развитию заболевания помимо переохлаждения может подтолкнуть стресс, переутомление и т. д.

В организм вирус попадает различными путями: при половом контакте, через повреждения на коже и слизистой, через поцелуй. Даже воздух в отдельных случаях может служить проводником. И отнюдь необязательно симптомы появятся уже спустя неделю-другую – вирус имеет обыкновение затаиться. Человек уже и не вспомнит, кто его «наградил» подобной неприятностью...

Первая вспышка герпеса, пока организм еще не выработал против него иммунитета, самая тяжелая и может длиться до трех недель. Этот вирус тем и опасен, что его нападению может подвергнуться любой орган. Поэтому относиться легкомысленно к герпесу не стоит. Но что же с ним прикажете делать? Не так давно средств для борьбы с герпесом в арсенале медиков не было. Теперь с этим все



в порядке – сегодня лечение герпеса осуществляется с использованием противовирусных лекарственных средств и препаратов, повышающих иммунитет.

Среди первых базовым является ацикловир, который внедряется в генетический материал вируса и необратимо повреждает его. В результате развитие останавливается, а затем наступает и гибель вируса. Устойчивость к противовирусным препаратам не вырабатывается, что делает их достаточно эффективными. Формы выпуска могут быть разными (таблетки, мази, кремы) равно как и торговые названия.

В ходе лечения часто используются препараты, созданные на базе интерферона, которые также способны оказывать противодействие развитию вируса.

В любом случае для выработки правильного курса лечения нужно обратиться к врачу, т. к. самолечение нередко только усугубляет течение болезни. Как правило, применяются комплексный подход: пациенту рекомендуются таблетки и местное воздействие на пораженные места.

Наталья Золотарь

ОВОДОРИН
РЕАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ЛЕЧЕНИИ
МЕТАБОЛИЧЕСКИХ НАРУШЕНИЙ

- содержит экстракт мицелия вешенки и дигидрокверцетин.
- обладает высокой антиоксидантной активностью.
- снижает содержание атерогенного холестерина в крови.
- защищает стенки сосудов от воспаления и образования атеросклеротических бляшек.
- нормализует артериальное давление.
- нормализует функцию печени и предупреждает ее жировое перерождение.
- уменьшает отложения жира.

Предупреждает развитие и прогрессирование:

- атеросклероза;
- гипертонии;
- заболеваний сосудов;
- нарушений липидного и углеводного обмена;
- ожирения

Консультации городского консультативного центра "Рецепты Здоровья"
457-08-67, Московский пр., д. 107.
ОРТО СПб: 336-87-66, 764-28-11, 923-86-06
Спрашивайте ОВОДОРИН в сети аптек "Родник здоровья" 301-09-29
www.ovdorin.ru



В. Ромацкий

Идеальный вес. Что это?

Жить – значит чувствовать. Чувствовать – значит жить.

Задача. Я встала утром на весы, и мое настроение на весь день было испорчено. Моя подруга встала утром на весы и получила порцию заряд бодрости до вечера.

Вопрос. Почему так?

Ответ. У меня сегодня «плюс» полкилограмма. У подруги – «минус» полкилограмма.

Сноска. Мой вес сегодня 86 кг. Вес моей подруги 86 кг.



весов, встаньте на них, смотрите на число 64 и БУДЬТЕ СЧАСТЛИВЫ УЖЕ СЕГОДНЯ!»

Нелепость и абсурд, заблуждение и нонсенс полагать, что ощущение жизненного благополучия людей, имеющих избыточную

ответил утвердительно. А следующий вопрос: «значит, Ваше счастье измеряется в сантиметрах?» явно перевел его из состояния благодушия в состояние аффекта.

Из беседы психотерапевта и клиента во время группового тренинга (история из практики).

Психотерапевт (П). – Как Вы узнаете, что достигли желаемого результата?

Клиент (К). – Я встану на весы и увижу 64 кг.

П. – Это все, что Вам необходимо?

К. – Да.

П. – Вы будете счастливы?

К. – Ну, конечно же.

Психотерапевт отрезает полоску пластыря, пишет на ней крупно «64» и отдает клиентке со словами: «Наклейте пластырь на окошко

массу тела, измеряется в килограммах.

Да, существует такое понятие, как идеальный вес. Вероятнее всего эти данные необходимы для неких статистических нормативов и выявления эталона. Но что есть такое эталон? К примеру, эталон килограмма хранится в замке города Севр недалеко от Парижа. А где хранится эталон идеальной фигуры?

Перечислю названия некоторых формул, позволяющих определить идеальную массу тела: формула **П. Брока**, индекс **Брока-Брукша**, формула **Роберта К. Купера**, формула **Бернгарда**, формула **Лоренца**, индекс **Габса**, индекс **Кетле**, индекс **Массы Тела**, показатель **Поттона**. А есть еще: Рост-возрастной показатель профессора Петровского, Таблицы Егорова – Левитского, Таблицы Metropolitan Life Insurance Co, Антропомор-

фический метод, Трехточечный метод, Семиточечный метод для мужчин, Семиточечный метод для женщин, формула Джэксона-Поллока, показатель Эрисмана, крепость телосложения по формуле «Пинье», и наконец формула из балльной системы контроля функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы и физической подготовленности КОНТРЭКС-2.

Полагаю, есть чем заниматься в ближайшие дни. Найти в различных справочных изданиях собственно формулы и считать, считать, считать! А тот факт, что вы получите разные результаты, указывает на неоднозначную интерпретацию показателей различных научных школ.

Предлагаю отойти от норм, статистики, общепринятых правил цифрового благополучия и начать просто жить. Чувствами, эмоциями, ощущениями.

На наш взгляд, существует такое понятие как уютный вес, комфортный вес. Тот вес, в котором вы себя хорошо чувствуете. Тот вес, который вы определяете, еще не вставая на весы. Факт доверия эмоционального настроения механическому либо электронному аппарату вызывает, по меньшей мере, удивление.

Астрид Линдгрен. «Малыш и Карлсон». Беседа Фрекен Бок и дяди Юлиуса.

Фрекен Бок ... спросила с тревогой:

– Как вы себя чувствуете, господин Иенсен?

– Откуда я знаю? Я ведь еще не был у врача, – сказал дядя Юлиус.



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!



ДОКТОР
Борменталь

Получение без запретов

Тел.: (812) 333-37-00

(консультация бесплатна)

Варшавская ул., д. 23, к. 2

www.doctorbormental.ru/spb

Таким «врачом» наших эмоций нередко служат весы, или официант в ресторане («Скажите, какое блюдо самое вкусное?»), или продавец консультант в магазине одежды («Вы не подскажите, какая кофточка мне подойдет?»). Что это – нежелание брать на себя ответственность за выбор или же непонимание истинных потребностей и желаний? Как официант может знать, какое блюдо является вкусным для ВАС?

Возможно, стоит начать «дружить» со своим телом. Доверять своим чувствам.

Тема открытая, поскольку за ней кроется и восприятие себя в этой жизни, и понимание того, чью жизнь сегодня я проживаю, и отсутствие времени на себя и прочее, прочее, прочее.

Психотерапевт. Какой массы тела Вы хотите достичь?

Клиентка. 60 кг.

П. Представьте себе: утром на весах Вы увидели 62 кг. Вы подходите к зеркалу, и Вы себе нравитесь. Вас устраивает, как Вы выглядите в одежде и без нее. Вас устраивают Ваши движения. Будете ли Вы снижать вес до намеченных 60-ти кг?

К. Конечно, буду.

П. Зачем?!

Наверное, это непросто быть зависимым от весов. Ведь может быть и обратная ситуация. Вы хотели достичь 60-ти кг, и вы их достигли. Но что-то в своем образе еще не нравится. Можно идти дальше и снижать еще килограмм или два. И достигать своего идеала, обозначенного безликими цифрами, а вполне осязаемыми ощущениями жизни в стройном теле.

Вероятнее всего, в начале путешествия к стройной фигуре, вы можете лишь обозначить примерную массу вашей стройной фигуры. А окончательный выбор совершите в тот момент, когда почувствуете себя стройной или стройным. И, поверьте, чаще всего первоначальные умозрения

не совпадают с реальностью стройного человека.

Еще пример из практики.

Наша клиентка достигла желаемого результата 56 кг. Зафиксировала вес. В дальнейшем, с ее слов, она себя беспрестанно сдерживала в приеме пищи, чтобы сохранить достигнутый результат. Как только отпускала, масса тела становилась 59 кг. В приеме пищи позволяла практически все, при этом сохраняла вес. Но наша героиня мечтала о 56-ти кг. Именно столько она себе «отмерила для счастливой жизни». Усилиями воли, жестко ограничив себя в питании, она достигла этого результата. Какое-то время жила в этом весе без ощущения свободы. И через некоторое время масса тела вновь стала 59 кг. Пришлось смириться с «мудростью тела». Тем более, что и в 59-ти кг чувствовала себя великолепно. Первоначальный вес был 99.

Есть такое предположение банальной истины об индивидуальности человека. Пусть и выбор массы тела будет индивидуален по ощущениям и эмоциям. А формулы оставим ученым для статистических исследований.

Итак. Если я себя хорошо чувствую в определенном весе, если мне не мешают лишние килограммы (не придирайтесь!), если в данном весе я получаю максимум удовольствий от жизни, если мне легко, уютно, комфортно, это мой вес.

Мы встречали множество людей, которые по всем нормам имели много больший вес, чем им было предписано, при этом чувствовали себя людьми стройными.

И еще один нюанс. Позвольте своему весу меняться. На полкилограмма, даже на килограмм. А в некоторые дни и до 2-х.

Это естественно, поскольку вы живете.

Валерий Ромацкий, врач-психотерапевт, автор комплексной программы снижения веса "Доктор Борменталь"



Лиц. № 78-01-001127 от 13.09.2007

КАК Я БОЮСЬ ЗУБНЫХ ВРАЧЕЙ

В марте 1999 года в моем рту, перефразируя вождя мирового пролетариата возникла «революционная ситуация», когда «зубы не хотели, а я сам не мог жевать по-старому».

Как говорят: «Созрел до решительного шага». Но сделать первый шаг так и не мог.

Наконец однажды утром сделал шаг или прелюдию к «решительному шагу»: осторожно спросил коллег по работе, не знают ли они поблизости стоматологии, где лечат не больно и принимают таких «трусишек заек сереньких», как я (Как поется в песенке про новогоднюю елочку).

К моему удивлению оказалось, что я не один такой «зайка». Не помню, кто предложил «Кибелу» и даже предложил сам позвонить и записать на прием.

Таким образом, первый и решительный шаг был сделан за меня другим и причем женщиной. Сработал старинный русский обычай: все самое трудное и опасное поручать женщине. Однако на прием в тот же день пришлось идти самому. Программу максимум для себя в тот день я поставил трудную – добраться до кресла своими ногами и не упасть в обморок от страха перед креслом. Стоматолога я не посещал более 5 лет. Прямо, как в мультфильме «Про бегемота, который боялся прививок».

И все-таки в кресло я сел с помощью своих ног – наверное подействовал спокойный и добродетельный голос врача. Я ждал какого-то подвоха, и открыв рот, ждал первого и страшного прикосновения железных инструментов.

Однако явного прикосновения к наиболее проблемному зубу я не почувствовал.

После такого осмотра меня окончательно добил вердикт врача: «Все не так страшно, как описывалось при записи на прием». Признаюсь на мгновение у меня возникло сомнение – а врач ли меня осматривал. Настолько я

был уверен, что у меня во рту все страшно и непоправимо.

Из оцепенения меня вывел вопрос о моем решении: лечить или не лечить. Раньше меня никто об этом не спрашивал.

И НАКОНЕЦ-ТО Я СКАЗАЛ СВОЕ СЛОВО – «ЛЕЧИТЬ».

Укол с анестезией запомнил смутно. Весь сеанс прошел в мучительном ожидании, когда же начнется пытка болью. Однако ничего подобного не произошло и во мне вспыхнул исследовательский интерес – когда же «она» (боль) начнется. Приятно удивило, что по завершении лечения из кресла сразу не выгоняли и давали зеркало – посмотреть на вылеченный зуб. Хотя смотреть на зуб я предпочитал один на один с зубом, но не хотелось огорчать персонал – ведь они старались. Ведь скорчившись над пациентом работать часами – то же не сахар.

Прошло более 8 лет. За это время я каждый год приходил на профилактические осмотры. Каждый раз ждал, что сейчас опять начнется. Нужна пломба здесь, нужна пломба там, но слышал, что у меня все в порядке, только нужно снять зубной камень или сделать профессиональную чистку зубов. Бояться кресла я не перестал.

Но страх стал другим или перешел в другое состояние. Я стал бояться, что :

– мой доктор не будет больше работать;

– что цены станут недоступными для меня;

– что произойдет что-то такое, отчего может испортиться характер у людей, к которым я так привык.

Философствовать про страх можно долго.

Но первый шаг сделать наверное надо. Нравится мне эта мысль, прочитанная где-то:

«Первый шаг в начале большого пути может быть малым, но должен быть обязательно верным».

Александр В., пациент "Кибелы"

Когда кишечник на замке. Что делать?

Пока мы молоды, проблемы возникают реже, да и если честно особо внимание не обращаем, это потом спустя годы понимаем, что зря игнорируем проблему запоров. Когда организм сформирован и насыщен питательными веществами и количеством потребляемой пищи – нагрузка на мышцы кишечника резко уменьшается, как следствие, мышцы начинают атрофироваться, а гаустры толстого кишечника из-за ослабления мышц растягиваются, продвижение пищи еще больше замедляется, развиваются запоры. Кишечник становится ленивым, сокращается более вяло. И остатки пищи оседают между ворсинками, образуя шлаки слизистой оболочки. Шлаки, это продукты обмена веществ, которые накопились постепенно как в отдельных клетках нашего организма, так и в тканях различных органов. И таких шлаковых накоплений мы можем носить в себе от 5 до 25 кг. Эти шлаки уменьшают «рабочую» поверхность кишечника, нарушается усвояемость питательных веществ, витаминов, которые не могут просочиться через стену шлаков.



Вот почему у пожилых людей нарушается обмен веществ. И можно сколько угодно принимать лекарств, витаминов, при этом жаловаться – не помогают. Дело не в «плохих» лекарствах, а в том, что они не усваиваются. Но шлаки – это еще полбеды! Беда – это токсины и яды, образующиеся в кишечнике в результате снижения его активности. При задержке пищи в кишечнике более чем на сутки в нем развивается гнилостная микрофлора, продукты жизнедеятельности которой и есть те яды и токсины, вызывающие хроническое отравление нашего организма.

Как не допустить атрофии мышц кишечника и вытекающих негативных последствий? Можно давать много разных советов, но самый значимый – это усиление барьера из лакто- и бифидобактерий! Как это сделать, да очень просто принимать препараты, содержащие эти полезные бактерии, например НариЛак – Форте – L,V: содержащий и лактобактерии, и бифидобактерии, которые нормализуют работу кишечника, подавляют гнилостную и газообразующую флору, вырабатывают незаменимые аминокислоты, положительно влияют на обмен кальция и железа, усиливают усвоение витаминов групп В, К, С, способствуют укреплению нормофлоры в целом. И наконец, что очень важно, препарат натурален и совместим со всеми лекарственными препаратами. Когда не справиться с запорами и их последствиями самому, приходите на консультацию к врачу-гастроэнтерологу Городской поликлиники № 40 (Невский, 86) к.м.н. Коковиной Юлии Владимировне. Вместе мы найдем ключ от замка на кишечнике.

РЕКЛАМА

«НариЛак Форте В»

— симбиотический биопродукт, содержащий эффективный консорциум активных фармакопейных штаммов лактобактерий вида *L.Acidophilus* в 1 мл не менее 1 млрд и 100 млн бифидобактерий видов *B.longum*, *B.bifidum*, запатентованного кислотоустойчивого штамма *bifidum* 791 БАГ и их метаболиты (интерферонстимулирующие вещества, аминокислоты, в т.ч. незаменимые, витамины, микроэлементы). Эти бактерии устойчивы к действию антибиотиков, не были сушеными, не гибнут в кислой среде желудка, быстро подавляют патогенную, гнилостную и газообразующую флору, обеспечивают противовирусную и противоопухолевую защиту, активно повышают общий иммунитет и сопротивляемость к ОРВИ и гриппу, нейтрализуют токсины и соли тяжелых металлов, нормализуют работу кишечника, вырабатывают незаменимые аминокислоты, нормализуют обмен микроэлементов, особенно кальция и железа и уровень гемоглобина крови, участвуют в усвоении витаминов, синтезируют витамины группы В, К, фолиевую и аскорбиновую кислоты, способствуют развитию других представителей нормофлоры. НариЛак Форте является про- и пребиотиком, полностью натуральный, не содержит генетически модифицированных и искусственных микроорганизмов и препаратов, консервантов, красителей и иных химических реагентов, является естественным биосорбентом, совместим со всеми лекарственными препаратами. Применяется с первого дня антибактериальной терапии.

Серт. соот. № С-РУ.ПР68.В.001100



Вектор-БиАльгам
Когда наука служит людям

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

Интернет-магазин на сайте www.normoflora.ru

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ — ЭТО ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА ШЕЙНОГО ОСТЕОХОНДРОЗА

Мигрень, обморок, головная боль, дурнота, головокружение, бледность с холодным потом — это следствие раздражения корешков затылочного нерва шейными позвонками, сдвинутыми при остеохондрозе. Из-за спазма кровеносных сосудов головной мозг недополучает артериальную кровь, богатую кислородом, и переполняется кровью венозной, насыщенной углекислым газом. Мозг голодает и «пьянеет». Повышается внутричерепное давление. При сжатии корешков спинномозговых нервов, образующих плечевое сплетение, и его плексита появляется боль в плече, руке, немеют пальцы.

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



Богач Ю. П., врач

нальные и спортивные нагрузки на него, поэтому КОМВО-терапия позвоночника состоит из двух постоянно чередующихся этапов.

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

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



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



Набор "Семейных манипуляторов для пациентов с искривлениями позвоночника"



АДЕНОИДЫ И ГАЙМОРИТ МОЖНО ЛЕЧИТЬ БЕЗ ОПЕРАЦИЙ И ПРОКОЛОВ

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

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

В детском возрасте развивается лимфаденоидная ткань, и она, подобно бурьяну, разрастается везде, в том числе — и в носоглотке в виде аденоидов. Они могут прикрыть слуховую (Евстахиеву) трубу, провоцируя отит. Хирургическое удаление аденоидов превращается для ребенка в испытание страхом и болью.

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

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

Егор Горелов



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

- повышают тонус гладкой мускулатуры носовых раковин, они сокращаются и освобождают нос для дыхания;
- снимают отек входов в околоносовые пазухи и из них вытекает жидкое содержимое;
- снимают отек устьев слуховых труб и восстанавливают аэрацию средних ушей;
- повышают иммунитет слизистой оболочки носа и пазух, восстанавливают антибактериальные и защитные свойства слизи, ее консистенцию и снимают тем самым воспаление в носу, околоносовых пазухах и ушах.

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

Этиология. Пяточная стопа (pes calcaneus) развивается вследствие вялых параличей (полиомиелит, повреждения большеберцового нерва), из-за дисбаланса мышц сгибателей и разгибателей стопы. Сила основного сгибателя – икроножной мышцы ослаблена в результате пареза или паралича, а функция разгибателей стопы (передняя большеберцовая мышца, длинный разгибатель первого пальца, длинный разгибатель пальцев) сохранена, что способствует возникновению разгибательной установки, а затем образованию стойкой контрактуры голеностопного сустава в этом же положении. К образованию пяточной стопы могут привести открытые повреждения ахиллова сухожилия. Кроме того, причиной развития пяточной деформации могут стать рубцовые изменения мягких тканей тыла стопы (последствия ожогов, отморожений, инфекционных процессов). Редко данная патология стопы встречается как врожденная.

Клиническая картина. Различают две разновидности пяточной стопы: pes calcaneus sursum flexus и pes calcaneus sensu

strictiori. В первом случае стопа находится в положении максимального разгибания, пяточная кость приобретает резко выраженную вертикальную позицию, опора на передний отдел отсутствует, высота продольных сводов стопы умеренно повышена, значительно сокращается опорная площадь подошвы и происходит перегрузка пяточного отдела стопы. Такая деформация может возникнуть как врожденная, при рубцовых изменениях мягких тканей тыла стопы либо как следствие вялых параличей. В случае полиомиелита парализованными оказываются все длинные сгибатели и икроножная мышца, в то время как разгибатели и короткие сгибатели стопы сохраняют мышечную силу. Активность коротких сгибателей стопы обуславливает повышение высоты продольных сводов.

Положение стопы резко нарушает акт ходьбы, возникает своеобразная “ходульная” походка с короткой длиной шага, без переката через передний отдел стопы. При последствиях полиомиелита

возникает разгибание стопы наряду со слабостью мышц замыкающих коленный сустав, что создает условия для его рекурвации. В свою очередь, стремление к пассивному замыканию колена за счет максимального переразгибания способствует прогрессированию деформации стопы. При пяточной стопе вследствие поражения большеберцового нерва на опорной поверхности из-за локальной перегрузки и нейротрофических нарушений может развиться некротическая язва.

Другая разновидность деформации – pes calcaneus sensu strictiori развивается как следствие полиомиелита. При этом поражается только икроножная мышца, в то время как функция длинных сгибателей стопы сохраняется.

Клинически данная разновидность деформации характеризуется повышением угла наклона пяточной кости к плоскости опоры до 40-60°, таранная кость принимает позицию, близкую к горизонтальной, положение плюсневых костей становится более вертикальным, чем в норме, вследствие чего сводчатая форма стопы становится резко выраженной, а ее длина укорачивается. Таким образом, данную стопу можно охарактеризовать как пяточно-плоскую (pes calcaneoelevatus). Ее характерными признаками являются сглаженность места перехода ахиллова сухожилия на пятку, наличие на подошвенной поверхности перед пяточной глубокой поперечной борозды.

Лечение. При легком парезе икроножной мышцы и сгибателей пальцев стопы, как правило, наблюдается нефиксированная пяточная стопа. В этих случаях стопе следует придать в обуви эквинусное положение, что достигается увеличением высоты каблука либо назначением коска в оба ботинка. Высота коска может колебаться в пределах 1,0-2,5 см в зависимости от возможности пассивного выведения стопы из пяточного положения в эк-

винусное. Межстелечный слой выполняется без выкладки продольных сводов и с углублением в центре пяточной области не более 35,0 мм. Для увеличения площади опоры осуществляется вынос коска или пробки назад до 5,0-10,0 мм. При боковых отклонениях соответственно назначают супинатор или пронатор до положения легкой гиперкоррекции, а также небольшой вынос пробки вовнутрь или наружу. Ограничение разгибания стопы при этом обеспечивается обувью с жесткими берцами либо обувью с тыльными металлическими пластинками.

При тяжелых поражениях икроножной мышцы и парезе других сгибателей стопы и пальцев, а также после оперативного лечения пяточной стопы назначается конструкция верха обуви с боковыми металлическими пластинками, установленными внутриготовочно или внезаготовочно в сочетании с мягкой манжетой на голень над лодыжками. Эти разновидности ортопедической обуви значительно ограничивают тыльное сгибание и сохраняют частичную подвижность в голеностопном суставе за счет пружинящих свойств пластинок. Тяжелая степень поражения чаще приводит к формированию частично фиксированной либо фиксированной пяточной стопы, при этом стопа пассивно выводится лишь до среднего положения или остается в состоянии разгибания. В последнем случае назначается обувь с межстелечным слоем в виде обратного коска с искусственным носочно-пучковым перекатом. Разницу в длине деформированной и здоровой стопы необходимо компенсировать пробковым коском, при этом длина ботинка на деформированную ногу должна быть уменьшена на 5,0-15,0 мм по сравнению с ботинком на здоровую ногу.

**Мартынов
Сергей Александрович,
ведущий специалист сети ортопедических салонов
“Кладовая Здоровья”**

Скидка 5% предьявителю купона на детскую ортопедическую обувь (акция действует: 15.11-15.12)

подбери ребенку пару:)

огромный выбор правильной анатомической обуви

antitopa **метро** **МБА** **Салон** **АВ-СКОРХОД** **ТАШИ**

Московский пр., д. 170
ул. Комсомольская, д. 35
ул. Енисейская, д. 10
пр. Станке, д. 67/2
ул. Опытинского, д. 9
ул. Ленина, д. 20
Ст. Петергофский пр., д. 41
ул. Маршала, д. 70
Завенский пр., д. 24/35
ул. Савушкина, д. 14

т. 371 8814
т. 294 5113
т. 554 3096
т. 783 3151
т. 365 0408
т. 232 7842
т. 252 0573
т. 764 3429
т. 444 4874
т. 430 5905

м. Электросила
м. Пл. Ленина
м. Удольная
м. Автово
м. Елизаровская
м. Петергофская
м. Нарвская
м. Литовский пр.
м. Новочеркасская
м. Черная речка

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

Кладовая Здоровья
СЕТЬ ОРТОПЕДИЧЕСКИХ САЛОНОВ

Та, что холода боится...

Наступление холодов – это не только вынутые из шкафов теплые вещи и зимняя обувь, но и иное отношение к уходу за кожей. Лицо, а порой и руки не укутаешь в меха или шерстяную одежду. Что делать? На некоторые наиболее часто возникающие вопросы мы попросили ответить специалиста по лечебной косметологии, врача-дерматолога Ольгу Васюк.

– Как влияет холод на кожу? От чего ее нужно в первую очередь оберегать?

– Воздействие холода предполагает больше всего внимания уделять двум факторам: питанию кожи и ее защите. Резкие перепады температуры (из дома-офиса на улицу и обратно) способствуют потере влаги: кожа обезвоживается и теряет влагу. Ее защитный слой при осенне-зимнем снижении влажности атмосферного воздуха, студеном ветрах пересыхает. Как показывает моя практика, обычно к этому добавляются и другие отрицательные моменты: недостаток витаминов, несбалансированное питание, снижение физической активности – гиподинамия. Результат известен: появляется сухость кожи, а затем раздражение и шелушение.

– Нужно ли в холодное время года как-то менять порядок ухода за кожей?

– Принципиально он не меняется: очистка, увлажнение, питание и защита. При этом желательно использовать тоники и кремы одной фирмы – должна быть преемственность оздоровительных процедур. Хотя, конечно, морозная и ветреная погода вносит свои коррективы. Ведь, как правило, сама кожа меняет свои свойства. Так обычно ее жирный тип под воздействием погодных условий становится нормальным, нормальный – сухим, а сухая обретает повышенную чувствительность. Большинство женщин это учитывает, да и продавцы-консультанты подсказывают при выборе того или иного средства. Не забывайте, что во избежание переохлаждения умываться нужно не менее чем за полтора часа до выхода на улицу, а кремы накладывать на лицо минимум за час.

– Читала, что не одно десятилетие ведутся поиски универсального средства защиты кожи от мороза. Реально ли это?

– Сложно заглядывать в отдаленную перспективу, но сегодня такого средства нет. Совершенствуется уже имеющийся арсенал криопротекторов (защитные зимние кремы), позволяющий преодолеть



стресс кожи от холода и пересушивания. В случае, если лицо все равно становится сухим и грубым, можно использовать для умывания молоко или сливки, а уже затем наносить крем – это снижает потерю влаги. Зимой не стоит игнорировать ночные кремы. Желательно, чтобы в их составе были противовоспалительные и успокаивающие растительные экстракты (ромашки, зверобоя, шалфея, эхинацеи), антиоксиданты – экстракты зеленого чая, облепихи, винограда. Вечером снимать макияж лучше косметическим молочком, а не тоником или лосьоном.

– Обычно больше всего внимания уделяется коже лица, но ведь мерзнут (даже в перчатках) и руки. Что можно использовать для их защиты?

– О них тоже нельзя забывать, тем более что пересыхание кожи рук сказывается и на лице – это взаимосвязанная система. Желательно всегда иметь дома и носить с собой крем для рук. При этом обычный крем лучше сменить на более жирный (есть даже специально разработанные с пометкой «Защита от холода»). Пользоваться им нужно в трех случаях: до и после выхода на улицу, а также после того как имели дело с водой. Ведь и в квартире зимой меняется микроклимат: воздух становится сухим, нередко чересчур прохладным – создается агрессивная среда для кожи. При выборе мыла или геля лучше отдавать предпочтение тем, что обладают увлажняющим эффектом. Стоит побеспокоиться и о губах – они тоже в зоне риска: без ухода при помощи

бальзама или гигиенической помады им грозит сухость и растрескивание. На ночь их можно мазать губы касторовым или детским маслом.

– В холодное время кожа, как и организм в целом, нуждается в корректровке повседневного питания. Каким продуктам стоит отдавать предпочтение?

– Речь скорее не о продуктах как таковых, а о содержащихся в них витаминах. К слову, не стоит игнорировать сами по себе поливитаминные комплексы. Благо сейчас есть специально разработанные препараты, позволяющие грамотно питать кожу, волосы, ногти. В числе самых востребованных т. н. витамины красоты – А, Е, С. Именно при их дефиците кожа становится сухой, шелушится.

Если говорить о рационе питания, то витамином А богаты сухофрукты, морковь, шиповник. Витамин Е, предупреждающий

при морозе обострение кожных заболеваний (той же угревой сыпи), содержится в орехах, геркулесе, а также растительных маслах: подсолнечном, оливковом, кукурузном, льняном. Витамин С – это цитрусовые, сладкий перец, капуста. Именно этот витамин повышает защитные силы кожи.

– Бытует мнение, что зимой следует отказаться от привычных масок для лица?

– Отнюдь, просто меняется их состав. Если летом и осенью в ходу были маски из фруктов и ягод, то теперь можно вернуться к хорошо известным средствам: меду, яичному белку или желтку, овсяным хлопьям, творогу, капусте и др. Причем маска нужна не только лицу, но и шее. Ведь она нередко подвержена еще большему перепадам температур: перегревается под шерстяным шарфом или платком, а потом резко охлаждается. Очень хорошо для шеи сделать полчасовой компресс из теплого оливкового масла.

Зимой ввиду дефицита влаги уместны паровые ванночки для лица. Причем можно добиться двойного эффекта, если использовать не воду, а картофельный отвар: и кожа насыщается влагой, и профилактика насморка и кашля. Принимайте контрастный душ, всегда заканчивая холодной водой – такая закалка позволяет укрепить кожный иммунитет. Старайтесь дома и в офисе увлажнять воздух. Если нет электрических увлажнителей, то выручат емкости с водой возле радиаторов отопления.

Наталья Берестова

АПТЕКА НЕВИС
АПТЕКИ С БЕРЕГОВ НЕВЫ

УДАР

по ценам

Цены на данные товары действительны в аптечной сети "АПТЕКА НЕВИС" до 31 января 2010 года

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА

Ангионорм табл. 0,1 мг №30	295	279	265
Антигриппин-Максимум порошок №12 смородина	199	175	166
Бромгексин микстура 4мг/5мл 60 мл	86	74	70
Гексорал аэр. 0,2% фл. 40 мл	225	175	166
Гербион сироп первоцвета фл. 150 мл	133	114	108
Гербион сироп подорожника фл. 150 мл	143	117	111
ГриппоФлю порошок №10 (клюква)	143	129	123
Джосет сироп от кашля 100 мл фл.	120	105	100
Доктор МОМ от кашля №20 (клубника)	52	46	44
Доктор МОМ от кашля №20 (фрукты)	56	46	44
Колдакт Флю Плюс капс №10	69	62	59
Мотилиум табл. 10 мг №30	410	368	350
Мезим-форте табл. №20	66	59	56
Низорал крем 2% 15 г	340	268	255
Никоретте от курения №30 Свежая мята	307	269	255
Ново-пассит табл. 200 мг №60	450	369	350
Ринзасип пор. №5 лимон	66	59	56
Санорин спрей назальный 0,1% фл. 10 мл	98	79	75
Септолете Нео №18 лимон	73	68	65
Септолете паст. №30	62	69	65
Септолете Плюс. №30	82	69	65
Стопангин аэрозоль 30 мл	145	89	84
Сульфаргин мазь 1% 50 г	147	129	122
Фарингосепт табл. №20	66	64	61

ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

Джонсонс Беби салфетки д/самых маленьких без отдушки №64	120	105	100
Либоро подгузник Свобода движения 2 Мини (3-6 кг) №22	340	255	242
Либоро подгузник Свобода движения 3 Миди (5-8 кг) №20	321	255	242
Либоро подгузник Свобода движения 4 Макси (7-14 кг) №20	321	255	242
Либоро подгузник Свобода движения 5 Макси плюс (10-16 кг) №18	321	255	242

СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ

ТЕНА слип супер подгузники L №10 (большие)	425	389	369
ТЕНА слип супер подгузники M №10 (средние)	320	299	284
Тест на определение беремен-ти Леди тест Аптека Невис в кор. №2	69	69	65

ИЗДЕЛИЯ МЕДИЦИНСКОГО НАЗНАЧЕНИЯ

Ингалятор-небулайзер компрессорный Микролайф NEB 50	2384	2199	2089
Тонометр Microlife BP A100 автомат Диагностика аритмии	1890	1799	1709
Тонометр UA-604 полуавтоматический	1470	695	660

ВИТАМИНЫ И БИОДАБАВКИ

АлфаВит таб. №60	125	112	106
Биофарм Бэби 7 мл (для желудка)	351	285	271
Биофарм Комплекс табл. №30	405	360	342
Витамины д/больных диабетом табл. №30	185	169	161
Дуовит Энергия табл. п/о 735 мг №30	143	125	119
Дринк OFF капс. №5 (от похмелья)	160	155	147
Липопротит капсулы №30	329	259	246
Маджик Стафф 400 мг капс. №30 (для потенции)	1500	1499	1424
Пиковит Д сахара №30 (витамины для детей)	133	105	100
Пиковит паст. №30	140	92	87
Пиковит сироп 150 мл	96	80	76
Центрум с лютеином табл. №30	254	240	228
Центрум с лютеином табл. №60	396	360	342
Эстровэл таб. №30 (при климаксе)	350	330	313
Эубикор №60 (для желудка)	220	190	181

СРЕДСТВА ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Летящая ласточка чай земляника №20	114	109	103
Летящая ласточка чай яблоко №20	120	109	103
Не полный чай №20 (СТ-Медифарм)	79	79	75
Похудин кофе жиросжигающий комплекс 150 г	600	549	521

КОСМЕТИКА И СРЕДСТВА КРАСОТЫ

Клерасил гель д/умывания 150 мл	175	135	128
Косметика на козьем молоке крем дневной д/сух. и норм. кожи 50 мл	140	110	104
Косметика на козьем молоке крем-лифтинг д/век 25 мл	125	125	119
Масло Антицеллюлитное 200 мл (Фарм. Фабрика С-Пб)	190	179	170
Умная эмаль комплекс д/снятия лака и укрепления ногтей 75 мл	69	65	62
Эвиналь сыворотка с плацентой д/укрепления волос 150 мл	159	149	141

ЛЕЧЕБНАЯ КОСМЕТИКА

Ла Рош Позе Эфаклар А. 15 мл	640	590	560
Ла Рош Позе Редермик XL средство от морщин 40 мл	1350	1190	1130
Виши Деркос-Аминексил средство от выпадения волос д/мужчин №12	1899	1635	1553
Виши Д/лица-Аквалия гель д/контура глаз шарик 15 мл	842	790	750

* Цена указана для владельцев дисконтных карт сети "Аптека Невис"

БЕСПЛАТНАЯ СПРАВОЧНАЯ СЛУЖБА

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

Наверное, в мире не существует человека, который хотя бы раз в жизни не кашлял. Хотя природой кашель создан в качестве защитного механизма, он чаще доставляет массу неприятностей, нарушая сон, мешая работе и отдыху. Чтобы вылечить кашель, нужно уверенно знать причину его возникновения. К сожалению, существует великое множество причин для появления кашля.

Наиболее простым и частым вариантом является острый («простудный») кашель. Он четко связан с простудным заболеванием (ОРВИ). В первые дни заболевания кашель сухой, подчас весьма мучительный, через несколько дней появляется мокрота, кашель становится мягче. Такой кашель вызван вирусной инфекцией, поражающей слизистую оболочку трахеи и бронхов. Инфекционное воспаление слизистой оболочки бронхов приводит к повышенной секреции слизи и изменению ее вязкости, что изменяет ее текучесть и затрудняет работу ресничек на поверхности слизистой оболочки бронхов. Освобождению бронхов от густой мокроты способствует кашель. Для разжижения мокроты и облегчения ее эвакуации из дыхательных путей в настоящее время используются отхаркивающие препараты синтетического происхождения (ацетилцистеин, амброксол), а также растительные отхаркивающие средства (широко используются препараты, содержащие термопсис, алтей, плющ, тимьян и т.д.). В начале заболевания, при сухом мучительном кашле на 1-2 дня могут назначаться противокашлевые препараты центрального действия. Однако, учитывая защитный характер кашля, необходимо использовать их с определенной долей осторожности. При появлении мокроты эти препараты принимать нельзя, они будут способствовать ее

КАШЛИ ЛЕК



застоя в бронхах. На сегодняшний день известные растительные сборы уступают место готовым сертифицированным растительным препаратам. Эти препараты отличаются высокой эффективностью, сравнимая с синтетическими средствами, а также удобство применения, экологическая безупречность и хорошая переносимость пациентами любого возраста. Одним из широко применяемых и эффективных препаратов этого ряда является Бронхипрет от немецкой фармацевтической компании «Бионорика АГ». Активными компонентами препарата являются экстракт травы тимьяна, дополненный в жидких формах экстрактом листьев плюща, в таблетированной форме – экстрактом корня примулы. В подобранной комбинации экстракты указанных трав сохраняют и даже усиливают свое действие. Исследования показывают, что Бронхипрет обладает противовирусным действием в отношении основных возбудителей ОРВИ, то есть решает первоочередную задачу лечения острого бронхита – борьбу с возбудителем. Помимо этого препарат обладает отхаркивающим, противовоспалительным и бронхорасширяющим дейс-

ЕЛЬ: ЛЕГКО ВЫБРАТЬ АРСТВО?

твием. Эффективность препарата при остром бронхите сравнима с синтетическими муколитиками. При этом препарат отличается прекрасной переносимостью и чрезвычайно низкий процент побочных эффектов, даже у пациентов с неблагоприятным аллергическим фоном. Препарат Бронхипрет в форме сиропа разрешен к применению у детей с 3-х месячного возраста. Капли назначаются пациентам с 6 лет. Таблетки Бронхипрета разрешены пациентам с 12 лет, принимаются по 1 таблетке x 3 раза в день. Курс лечения – 10-14 дней. Учитывая вирусную природу заболевания, хотелось бы акцентировать внимание на необоснованности применения и неэффективности антибиотиков в большинстве случаев острого (простудного) бронхита. Частое и необоснованное применение антибиотиков при простудном кашле очень вредно для организма, особенно детского. Длительность кашля при простуде обычно не превышает 2-х недель. Кашель, продолжающийся дольше – повод для обязательного дополнительного обследования, объем которого определяет врач. Зачастую причиной длительного, хронического кашля является курение. Для курильщиков особенно характерен утренний надсадный кашель с трудно отделяемой мокротой, облегчающийся от первой утренней сигареты... Обычно курящие люди привыкают к такому кашлю и воспринимают его как должное. Устранить такой кашель без отказа от курения практически невозможно. Необходимо указать, что со временем к кашлю ку-

рительщика присоединяется выраженная одышка, ограничивающая любую физическую нагрузку. Важно запомнить: *любое изменение характера кашля, а также появление новых симптомов (прожилки крови в мокроте, слабость, потливость) могут свидетельствовать о развитии опухоли легкого, должны серьезно насторожить курящего и стать поводом для обследования.* Хронический кашель без мокроты может также наблюдаться у больных с так называемым кашлевым вариантом бронхиальной астмы, когда нет обычно имеющихся у больных астмой приступов затрудненного дыхания или удушья. Единственным проявлением такого заболевания является сухой надсадный кашель, не поддающийся лечению обычными препаратами от кашля. В этом случае назначаются лекарства, снимающие аллергическое воспаление в бронхах, обычно рекомендуемые при бронхиальной астме. Кроме того, воспалительные заболевания в носоглотке могут приводить к стеканию слизи по задней стенке глотки, вызывая першение и кашель. В этом случае необходимы осмотр и консультация ЛОР-врача, с последующим лечением фарингита, ларингита и т.д. Как видим, причины кашля бывают самыми разными, а значит и лечение в каждом конкретном случае подбирается индивидуально. **Длительно беспокоящий кашель является обязательным поводом для обращения к врачу и прохождения обследования. Не занимайтесь самолечением, берегите свое здоровье!**

phytoneering

Раскрывая силу растений

РЕКЛАМА

Двойная сила тимьяна
против кашля и бронхита

Бронхипрет®



- Оптимальная концентрация активных веществ
- Быстрое наступление лечебного эффекта
- Комплексное действие
- Хорошая переносимость

Специальная форма выпуска -
сироп для детей с 3-х месяцев


BIONORICA®
The phytoneering company

Представительство
БИОНОРИКА АГ, Россия
Тел.: (495) 502-90-19
факс: (495) 734-12-00
<http://www.bionorica.ru>
e-mail: bionorica@co.ru

ОТЛИЧНОЕ ЗРЕНИЕ БЕЗ ОЧКОВ

Контактные линзы являются средством оптической коррекции зрения. В кабинете контактной коррекции зрения можно подобрать мягкие контактные линзы, которые зарекомендовали себя как комфортные и удобные в обращении.

*Изжить миопов, что вначале
«Очки носите!» мы кричали.
А нынче с криком «не носи!»
Ее выводим ... Гран мерси!*

Преимущества контактной коррекции

Если говорить о качестве коррекции зрения, то, пожалуй, контактную коррекцию зрения можно считать одним из наиболее эффективных методов. Контактная линза, находясь непосредственно на глазу, создает с ним единую оптическую систему, исключая ограничение полей зрения и оптические искажения предметов при взгляде вбок и практически не изменяя величину изображения, а это значит, что вы будете видеть предметы точно такими, как они есть в действительности. Многие пользователи контактных линз сразу отмечали, что мир изменился в их глазах всего за несколько минут. Те, кто носил очки $< \text{srh} - 3.0$ дптр. замечают, что все предметы стали больше. Те, кто носил очки $> \text{srh} + 3.0$ дптр. замечают, что все предметы стали меньше. Кроме того, линзы позволяют избежать таких известных проблем «очкариков», как запотевание стекол, давление очков на нос и уши. Линзы не влияют на внешний вид пациента.

Контактные линзы будут лучшим выбором для тех, кто:

- работает или занимается спортом в условиях, когда нельзя использовать очки
- считает, что лазерная хирургия это опасно или чрезвычайно дорого, (контактные линзы являются безопасной, комфортной и проверенной временем альтернативной)
- всегда хотел изменить свой цвет глаз (контактные линзы предоставляют вам возможность получить цвет глаза небесно-голубым, соблазнительно зеленым, загадочно ореховым или любым другим по вашему желанию).

Медицинские показания к контактной коррекции

- Близорукость и дальнозоркость высоких степеней, когда МКЛ позволяют достичь значительно более высоких показателей остроты и качества зрения; возможно, вам будет интересно рассмотреть всю прелесть осенней листвы или четкое оперения птиц?!
- Непереносимость или неудовлетворенность результатами очковой коррекции зрения; больше не придется думать о зрительной нагрузке или головных болях при более высокой коррекции.
- Анизометропия (при разнице в рефракции обоих глаз более 2,5 диоптрий; оба глаза будут видеть одинаково четко, а значит зрительный образ будет объемным.
- Астигматизм; обычные сферические МКЛ хорошо корригируют астигматизм до 0,75 диоптрий, для коррекции астигматизма более высоких степеней применяют специальные торические МКЛ, которых на рынке линзовой

промышленности великое множество, лучшими по конструкции заслуженно считаются фирмы Johnson & Johnson (одноразового или двухнедельного режима ношения), biomedics toric или Soflens toric (сроком ношения на 1 месяц). Или жесткие контактные линзы.

В ассортименте оптики «Счастливый взгляд» – новейшие разработки в области контактной коррекции зрения. Традиционные, линзы плановой замены, цветные, косметические и торические мягкие контактные линзы от ведущих мировых производителей, таких как Bausch & Lomb, Johnson & Johnson, Cooper Vision.

Для ежедневного ухода и хранения предлагаются многофункциональные универсальные растворы фирм Alcon, Bausch & Lomb, Ciba-Vision, Avizor, которые имеют состав, позволяющий высокоэффективно очищать линзы от отложений.

Мы надеемся, что подобранные у нас линзы обеспечат Вам высокую степень комфорта и отличную остроту зрения.

Линзы частой плановой замены

Линзы частой плановой замены меняют 1 раз в месяц и чаще. Данный тип линз обладает высокой кислородопроницаемостью и обеспечивает возможность безопасного ношения в гибком и пролонгированном режиме (до 6 ночей подряд). К этой же группе относятся и самые безопасные на сегодня МКЛ однодневной замены. Они не требуют ухода и особенно удобны для нерегулярного использования: занятий спортом, командировок и т. п.

Если говорить о качестве коррекции зрения, то, пожалуй, контактную коррекцию зрения можно считать одним из наиболее эффективных методов.

Оздоровительный нефритовый матрас с турмалиновой керамикой

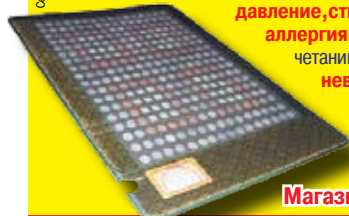


Основной механизм лечебного действия матраса связан с эффектом теплотечения, литотерапии и ионотерапии. Матрас покрыт пластинками нефрита и турмалиновой керамики, оборудован электрическим подогревом. При нагревании нефрит излучает длинноволновые инфракрасные волны, которые проникают в тело на глубину до 5-7 см и оказывают оздоравливающее действие на организм: **улучшают циркуляцию крови и лимфы, восстанавливают капиллярный кровоток, положительно влияют на биологические функции клеток.** Рабочее покрытие матраса, кроме нефритовых пластинок, включает в себя пластинки из турмалиновой керамики, которая также излучает длинноволновые ИК (тепловые) волны. Кроме этого, благодаря наличию в ее составе турмалина-минерала с ярко выраженным пьезоэлектрическим эффектом (способностью при нагревании образовывать на поверхности электрические заряды), эта керамика вырабатывает отрицательно заряженные ионы, что дает возможность при постоянном использовании матраса повышать уровень отрицательных ионов в крови и восстанавливать, таким образом, ионный баланс в организме. Восстановление ионного баланса влияет в первую очередь на функциональное состояние ЦНС, уменьшая усталость и увеличивая работоспособность. **Нормализуется артериальное давление, стимулируются защитные силы организма, повышается устойчивость к охлаждению, недостатку кислорода, инфекциям и аллергиям, заболеваниям дыхательной системы (бронхит, пневмония, бронхиальная астма), бессоннице, мигрени.** Благодаря сочетанию термо-, лито- и ионотерапии термоматрас оказывается эффективным средством для лечения и уменьшает риск возникновения **невралгии, полиартрита, артрита, артроза, остеохондроза, заболеваний почек, желудочно-кишечного тракта, выведения токсинов из крови, способствует укреплению иммунитета, общего оздоровления и омоложения организма.**

Новое поступление МАТРАСОВ С ТУРМАЛИНОВОЙ КЕРАМИКОЙ!!!

Большой выбор товаров для здоровья (пр-во Южная Корея)

Магазин-салон «Все для здоровья», ст. м. «Ладожская», ул. Коммуны, 50, тел. 336-10-92. Без выходных 10⁰⁰-20⁰⁰





Линзы непрерывного ношения

Линзы непрерывного ношения – новейший класс МКЛ с огромной кислородной проницаемостью, обеспечивающий возможность непрерывного ношения до 30 дней подряд.

Тонированные, цветные и косметические линзы

Тонированные МКЛ усиливают цвет глаз, а цветные МКЛ способны радикально его изменить. Косметические МКЛ также могут изменить цвет глаз или маскировать имеющийся видимый дефект.

Торические МКЛ для коррекции астигматизма

Торические МКЛ успешно корректируют низкие и средние степени астигматизма.

Противопоказания к назначению контактных линз

Основными медицинскими противопоказаниями к назначению контактных линз для коррекции зрения являются воспалительные заболевания переднего отрезка глаза. К ним относятся рецидивирующие кератиты (например, герпетические), склериты, увеиты, при которых механическое раздражение и гипоксия, вызванные ношением линз, могут обострить заболевание.

Особое внимание следует обратить на больных с микросимптомами «сухих» глаз, которые нередко диагностируются как хронические конъюнктивиты.

Противопоказаны линзы при непроходимости слезных путей, дакриоциститах. В этих случаях рекомендуется предварительное терапевтическое или хирургическое лечение.

При наличии птеригиума или пингвеклы подбор контактных линз затруднен из-за того, что указанные образования являются механическим препятствием для движения линзы. Рекомендуется хирургическое лечение.

При дистрофиях роговицы назначают обычно МКЛ, но окончательно вопрос о переносимости линз решается после их пробного ношения.

Из общих заболеваний противопоказаниями к применению контактных линз являются психические заболевания.

Следует указать, что плохая переносимость линз может наблюдаться у больных диабетом, при беременности, менструации, при климаксе (синдром «сухих» глаз); ухудшается переносимость линз в жарком климате, запыленной атмосфере.

Несоблюдение гигиенических правил при использовании контактными линзами также

может привести к появлению осложнений. Следует отметить, что нередко отказ от контактных линз, плохая их переносимость наблюдаются при недостаточной мотивации к применению средств контактной коррекции зрения.

Осложнение при ношении контактных линз

При ношении контактных линз могут возникать осложнения, связанные с механическим повреждением роговицы, токсико-аллергическими и гипоксическими реакциями, инфекционными заболеваниями.

Основными причинами осложнений обычно являются нарушение пациентом режима ношения линз, несоблюдение правил хранения и обработки линз, правил гигиены; повреждение линз, образование на них отложения наблюдаются из-за ошибок врача, в частности, из-за неправильного подбора линз, не выявленных исходных патологических изменений роговицы (особенно ее эпителия).

Итак, вы решили попробовать для себя контактные линзы.

Цветные ли, или с диоптриями (или и то, и другое!) – прежде всего вам необходимо посетить кабинет врача-оптометриста. Только профессионал сможет определить, какие именно контактные линзы вам подойдут, подобрать оптимальный для вас режим ношения. Тот же врач научит вас надевать и снимать их, расскажет, как ухаживать за линзами и контейнером, в котором вы будете их хранить.

Правила ухода довольно просты, и соблюдать их совсем несложно, зато соблюдая все рекомендации, вы сможете носить контактные линзы много лет, не испытывая дискомфорта и не рискуя своим здоровьем.

Прежде чем покинуть кабинет врача-оптометриста, убедитесь в том, что вы научились надевать и снимать линзы.

Возможно, когда вы начнете пользоваться контактными линзами, первые несколько дней ваши глаза будут привыкать к ним. Глазам необходимо адаптироваться к «инородному» телу, даже если вы практически не ощущаете его. Кроме того, пока вы носите линзы, ваши слезные железы производят больше слезной жидкости, ведь им теперь нужно увлажнять не только глаз, но и линзу.

В завершение хочется сказать: приходите на подбор контактных линз – завтра, не откладывая встречу на более поздние сроки, поверьте, в жизни бывают такие моменты, что вам непременно необходимо иметь хорошее зрение без очков на целый день и тут можно столкнуться с несколькими видами проблем:

- Привыкание к ношению контактных линз в течение недели
- Отсутствие данных диоптрий в наличии (линзы на заказ)
- Трудности при одевании к.л.
- Противопоказание к ношению и др.

Чтобы избежать трудности и пройти это знакомство с максимальным комфортом для глаз и личного спокойствия переведите этот вариант коррекции зрения в краткосрочные планы и Ваш стратегический запас «успешного» зрения будет приведен в боевую готовность!

РЕКЛАМА



БАНДАЖИ ДЕТСКИЕ ДЛЯ ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ (шина Фрейка)

ПОЗАБОТЬСЯ О ЗДОРОВЬЕ СВОЕГО МАЛЫША

Специально для малышек с врожденным подвывихом бедра или дисплазией тазобедренного сустава сотрудники «Крейт» совместно с врачами разработали бандажи для лечения и профилактики осложнений такого рода заболеваний.



Модель Б-800 изготовлена из х/б трикотажа, жесткость которому придает пенополиуретановая подушка.
Модель Б-801 изготовлена из гипоаллергенного полиамидного полотна. Имеет 6 ребер жесткости для более жесткой фиксации.



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, 313-68-57

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





РОССИЙСКАЯ НЕДЕЛЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

МОСКВА, ЦВК "ЭКСПОЦЕНТР"



16-я МЕЖДУНАРОДНАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ВЫСТАВКА

аптека

7-10 декабря 2009

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕЛОВОЙ МЕДИКО-ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ ФОРУМ

Организатор:  **ЕВРОЭКСПО**

проходит совместно с

19-й международной выставкой
"Здравоохранение, медицинская техника и лекарственные препараты"

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

7-11 декабря 2009

При поддержке:
Министерства здравоохранения и социального развития РФ
Министерства промышленности и торговли РФ
Российской академии медицинских наук
Общественной палаты РФ

Выставка проводится под патронатом:
Торгово-промышленной палаты РФ
Правительства Москвы





СТАТИСТИКА

15-я Международная специализированная выставка
"Аптека-2008" и Медико-фармацевтический конгресс

компании-участники	337 из 18 стран мира
посетители	12 717
посетители-специалисты	77%

СТАТИСТИКА

18-я Международная выставка "Здравоохранение, медицинская техника и лекарственные препараты"

компании-участники	1060 из 40 стран мира
посетители	28 343
посетители-специалисты	94%

Генеральный информационный спонсор:  **ФАРМАЭКСПО**

Официальный информационно-аналитический партнер:  **ФАРМАЭКСПО**

Информационный спонсор:  **АПТЕКА**

Медиа-партнеры:  **ДЕРМАТОЛОГ**,  **АПТЕКА**,  **РУСМЕД**,  **ФАРМАЭКСПО**,  **АПТЕКА**,  **ФАРМАЭКСПО**

Официальная выставка:  **APX**

Организатор форума:  **RPI**



ЭКСПОЦЕНТР

МОСКВА

Tel.: +7 (495) 925 65 61/62 E-mail: info@aptekaexpo.ru

Директор выставки «Аптека»: Кисельова Екатерина

www.aptekaexpo.ru

Вы можете посетить выставку бесплатно, заплатив в аптеку посетителя при входе в ЦВК «Экспоцентр»

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 расстояниях,

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

ПОЧКИ - НЕ МЕСТО ДЛЯ КАМНЕЙ!



Камни, удаленные из почек

Нестерпимая боль в области поясницы... Слабость и головокружение... Страх от внезапности приступа... - Если Вы не испытали приступ почечной колики, то Вы не знаете, что такое настоящая боль! Причина её, как правило, камни в почках! Размеры камней могут достигать 10 см в диаметре!

Более 650 000 человек в России страдают мочекаменной болезнью. Отхождение из почки больного даже мелких конкрементов вызывает очень болезненную почечную колику. И пусть в этот раз отлегло, немедленно обратитесь к врачу.

Не занимайтесь самолечением. Лечение мочекаменной болезни обязательно проводится под контролем специалиста, а используемые препараты должны быть в первую очередь эффективны и безопасны. Несвоевременное или неправильное лечение приводит к серьезным осложнениям и грозит гибелью или потерей почки.



8 ЛЕТ в России

Пролит. Следите за здоровьем почек!

Пролит – это натуральный фито-комплекс из лекарственных трав, способствующих разрыхлению и мягкому выведению камней и песка из почек, препятствующих воспалению и обладающих антисептическими и антибактериальными свойствами.

Проведены клинические исследования на базе НИИ урологии Минздрава РФ.



www.netkamney.ru

Препарат не является лекарством. БАД. Имеются противопоказания. Перед применением проконсультируйтесь с врачом. Разрешено к применению в России

БОЛЯТ СУСТАВЫ? ПОДАГРЕ – НЕТ!



Очаги воспаления

Снижение подвижности, припухлость, болезненность... Хруст и дискомфорт в суставах... Грызущая боль... Деформация, покраснение и отечность. Болезненные суставы настолько чувствительны, что не переносят даже легкого прикосновения. Подагра?

Более 500 000 человек в России страдают подагрой. Причины её – в нарушении обмена веществ, когда в организме скапливается излишек мочевой кислоты. Соли кислоты, острые как иглы, оседают в полости суставов, вызывая их воспаление и болезненную деформацию.

Своевременное обращение к врачу, диагностическое обследование и последующие профилактические осмотры, применение назначенных доктором современных препаратов и соблюдение диеты позволят вам справиться с болезнью.



8 ЛЕТ в России

Урисан. Следите за здоровьем суставов!

Урисан – это натуральный фито-комплекс из лекарственных трав, препятствующих кристаллизации солей мочевой кислоты в суставах и способствующих их выведению из организма.

Проведены клинические исследования на базе Института ревматологии Российской академии медицинских наук.



www.podagre.net

Спрашивайте «ПРОЛИТ» и «УРИСАН» в аптеках Вашего города

«PRO ЗДОРОВЬЕ в СПб» теперь в ИНТЕРНЕТЕ!

Идея создания одноименного сайта родилась практически одновременно с выходом первого номера журнала «PRO ЗДОРОВЬЕ в СПб». Это вполне самостоятельный проект, не ставящий своей целью дублирование печатной версии, однако, анонсы новых номеров и архив уже вышедших будет выложен обязательно. После долгой и кропотливой работы редакции мы, наконец, рады проинформировать наших читателей и партнеров о том, что с 20 ноября нас можно будет читать в сети Интернет на сайте: www.prozdoroviespb.ru

Название этого электронного ресурса красноречиво говорит о его содержании. Мы будем по-прежнему освещать темы, касающиеся здоровья каждого из нас. Поговорим про наше с вами здоровье, про то, как его сохранить и как его восстановить, какие профилактические меры необходимо применять чтобы оставаться бодрым и здоровым.



Обязательным блоком будут идти новости городского здравоохранения, медицинских центров, аптечных сетей и салонов оптики, всего и не перечислить, лучше заходите и читайте. Ежедневно обновляемый сайт познакомит аудиторию с различными акциями и полезными скидками, так что не пропустите свой шанс! Также

будет открыта линия «вопрос-ответ», где любой желающий сможет получить ответ на свой вопрос в режиме on-line.

К сотрудничеству с электронным «однофамильцем» привлечены уже знакомые нашему читателю специалисты, например, Сергей Алёшин и Петр Ивченков. Первый будет вести рубрику по ортотоллекулярной медицине, а второй продолжит знакомить с методиками похудения и оздоровления организма.

Теперь электронный ресурс представит не только полные версии тех или иных материалов, но и позволит расширить количество рубрик, пригласить в гости известных людей, учесть те или иные пожелания пользователей.

Впрочем, стоит ли много рассказывать о новорожденном?

Заходите на www.prozdoroviespb.ru и вы всё узнаете сами.

© «PRO здоровье в СПб» № 7 2009. Распространяется бесплатно. Следующий номер выходит 11 декабря 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 11.11.2009. Тираж 80 000 экз. Уважаемые читатели, на каждый организм одни и те же методы могут действовать по-разному, просим учесть это при самолечении и предварительно проконсультироваться с врачом!



for a living planet®



Данная реклама является бесплатной

Лед тает не только в твоём коктейле!

Узнай о состоянии льда в Арктике на сайте www.wwf.ru/climate

Отправь SMS **PANDA** на номер **7050** * - мы перезвоним и расскажем как помочь работе WWF России по сохранению белого медведя.

* Стоимость услуги 15 руб

www.
wwf
.ru