



СТР. 5 - 9

ТЕМА НОМЕРА:

## **ОСТЕОХОНДРОЗ И ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА**

**2** «Прививка от рака?» Интервью с главным врачом Городского клинического онкологического диспансера, профессором Г.М.Манихасом **4** Самоучитель по снижению лишнего веса, или «рецепт стройного тела, который работает». Урок последний. **10** Достаточно ли у Вас магния? **12** Пора в поход за весенней стройностью, или что нам мешает сбросить лишние килограммы **15** Очищение организма начинается с печени **16** Гипертония и «Сосудистая катастрофа»: почему сосуды «сходят сума»? **18** Метаболический синдром - риск рака молочной железы **21** «Дентал Офис» - стоматология для беременных. Мифы и реальность. **22** «Праздник души или разгул живота?»  
Продолжение цикла статей с врачом-психотерапевтом, к.м.н. В.Ромацким.



**МАНИХАС ГЕОРГИЙ МОИСЕЕВИЧ,**  
главный врач городского клинического диспансера Санкт-Петербурга.

# ПРИВИВКА ОТ РАКА?

**Пока ученые ищут противоядие, каждый из нас должен «подстраховаться»**

*- Георгий Моисеевич, мы вспоминаем об онкологических заболеваниях лишь «по поводу»: как сейчас, в преддверии Всемирного дня, или, не дай Бог, когда рак коснется кого-то из близких или знакомых... Хотя давно известно, что нужно знать о нём как можно больше – только так можно если не предупредить болезнь, то хотя бы начать лечение.*

- К счастью, сегодня в сознании большинства людей отложилось, что рак уже не приговор. Надо лишь своевременно узнавать о нём и проходить качественное, правильное лечение. Только так и нужно интерпретировать эту болезнь: выявлять, лечить и жить дальше.

*- Тем не менее статистика настораживает. Правда, онкологи почему-то считают увеличение количества больных достижением. Появляется больше работы?*

- Прежде чем ответить на вторую часть вопроса, приведу статистику. Сенсаций не будет – ситуация в Петербурге за последние 3-5 лет сложилась достаточно стабильная. В 2009 году первичная заболеваемость (т. е. количество выявленных больных) составила 18 тысяч пациентов. Для Петербурга это 396 больных на 100 тысяч населения. Всего в Петербурге на начало 2010 года – 106 тысяч 193 пациента. Каждый год прибавка к этой цифре составляет 2,5 – 3 тысячи.

Рост контингента – это, действительно, достижение. Почему? Во-первых, мы стали больше выявлять больных. Если на саму заболеваемость мы, онкологи, практически никак влиять не можем, то чаще выявлять в состоянии. Поэтому это успех: мы не запускаем рак, что очень важно как для самого пациен-

Почему нет вакцины от рака? Отчего даже в XXI веке мы беззащитны перед этой болезнью? Что делать для профилактики онкологических недугов? Ответы на эти вопросы интересуют практически всех – ведь от рака не застрахован никто: болеют и власть имущие, и олигархи, и асоциальные элементы. Накануне 4 февраля, когда отмечается Всемирный день борьбы с раком, мы встретились с главным врачом Городского клинического онкологического диспансера профессором Георгием Манихасом и попросили расставить все точки над «i».

та, так и для лечащего врача.

Во-вторых, возросли наши возможности. Появились высокие технологии: хирургические, радиологические. Плюс высокоэффективные лекарственные средства. Неудивительно, что 63-65 % пациентов от общего количества, т. е. 67-69 тысяч человек прожили 5, 10 и больше лет – люди стали жить дольше. К слову, мы отнюдь не на первом месте в мире по заболеваемости раком. У наших соседей в странах Скандинавии картина точно такая же. Там уровень даже выше, но это связано с выявляе-

второе место вышел рак предстательной железы, который обогнал в прошлом году рак желудка. Затем следуют рак прямой и рак толстой кишки.

*- Выходит, наметился рост онкобольных с раком предстательной железы?*

- Нет, никакого всплеска не произошло: просто этому заболеванию стали уделять больше внимания. Речь о его раннем распознавании, т. к. стал доступен анализ простатического специфического ан-

Хочу обратить внимание на рак желудка. Вот у него как раз нет половой принадлежности: заболеваемость у мужчин и женщин примерно одинакова: по 750-760 первичных больных в год.

*- Какие же факторы могут повлиять на возникновение рака?*

- Это прежде всего канцерогенные факторы. Самый главный и наиболее опасный – это пристрастие к табаку. Где-то 20-30 % онкологических больных должны поблагодарить за свои страдания именно курение.

Второй по значимости канцерогенный фактор – питание. Да, на слуху у большинства почему-то ухудшающаяся экология, но неблагоприятная окружающая среда только на третьем месте. Речь о попадающих в атмосферу продуктах сгорания: выхлопные газы, топливо. Меньше стало загрязнения от промышленных предприятий, но на улицах больше автомобилей. Ну и, наконец, радиация, которая проявляется в росте заболеваемости щитовидной железой, крови. Ситуация вполне объяснима – это наследие аварии на Чернобыльской АЭС. Мутации клеток, которые были ею вызваны в 1986 году, произвели изменения в хромосомах людей, и это сейчас, через поколение, сказывается на росте гормонозависимых опухолей. Т. е. тех органов, чьи клетки наиболее часто меняются: щитовидная железа, толстая кишка, предстательная и молочная железы и др.

*- Сегодня врачи всё чаще говорят о зависимости возникновения рака от инфекций. Что имеется в виду? Ведь инфекционных заболеваний достаточно много...*

- Действительно, раньше об этом онкологи говорили вскользь, а теперь стремятся



«К счастью, сегодня в сознании большинства людей отложилось, что рак уже не приговор. Надо лишь своевременно узнавать о нём и проходить качественное, правильное лечение. Только так и нужно интерпретировать эту болезнь: выявлять, лечить и жить дальше»

мостью – мы ещё в определенной степени отстаём.

*- Отличается ли заболеваемость раком у мужчин и женщин?*

- Различия есть, и это видно по лидирующей пятёрке у тех и других. У женщин на первом месте рак молочной железы: 2043 случая выявлено в 2009 году, а на учете состоит 25 тысяч пациенток. Далее следуют опухоли желудка, тела матки, рак кожи, меланома. У мужчин лидирует рак легкого, а вот на

тигена (ПСА). Это специальный биологический маркер, который позволяет обнаружить в крови больного повышение его содержания, и человека начинают целенаправленно обследовать. Если диагноз подтвердился, то немедленно начинается лечение. Ведь главная цель онкологической службы – снижение смертности. Пока её уровень находится на стабильном уровне – 12 тысяч пациентов умирает в год в Петербурге от злокачественных новообразований.



привлечь внимание населения. Это гепатиты В и С, которые изменяют генетику печеночных клеток. Т. е. невнимание к гепатиту – это прямой путь к раку печени, что признано во всем мире.

Еще один бич – папилломавирус у женщин, ведущий к раку шейки матки. К слову, переносчиками инфекции являются мужчины. Тут же стоит сказать об исследованиях американских ученых: они констатируют увеличение рака слизистой рта.

**- Можно ли как-то управлять папилломавирусной инфекцией?**

- Да, если провести вакцинацию девочек до начала ими половой жизни. Американцы и англичане в течение пяти лет проводили исследование и выяснили: среди прошедших вакцинацию никто не заболел. Хотя носителями некоторые девушки стали. Руководитель петербургского центра «Ювента» профессор Павел Кротин считает, что до 12 лет девочки должны пройти такую вакцинацию. Плюс вакцинация от гепатита, своевременное лечение язвы желудка и двенадцатиперстной кишки – она вызывается бактерией *Helicobacter* и без принятия мер может привести к раку желудка. Если все это сделать, то можно говорить, что в какой-то степени мы защищены от онкологических заболеваний.

**- В пятёрку входит рак кожи, меланома. Насколько солнечная радиация влияет на развитие этих онкозаболеваний?**

- Рак кожи и меланома – один из результатов безудержного пользования солнечными ваннами. Большинство из нас сами замечали: как только приезжаем летом на юг, возникает слабость, обострение каких-то хронических заболеваний, даже порой повышается температура. Опять же часто первое соприкосновение с южным солнцем вызывает герпес, а это первый признак снижения иммунитета. Вот почему кожа и становится восприимчивой, начинают «злиться» родинки, незащищенные от солнечной радиации. Идёт мутация клеток, которые озлокачиваются. Т.



«Реакция человека на известие о раке типична. Первое, что он испытывает, – это шок. Затем человек впадает в депрессию, потом наступает отчаяние, а уже после идут переговоры с врачом, поиск вариантов лечения»

е. это еще один фактор риска, о котором не стоит забывать.

**- Вопрос глобального характера. Хочется всё-таки уяснить природу появления рака. Это наказание человеку за пренебрежение факторами, о которых вы только что говорили; дурная наследственность; роковая случайность – своеобразная «русская рулетка»?**

- Взгляды ученых до сих пор различны. Известно, что все клетки нашего организма запрограммированы на рождение, жизнь и на смерть (апоптоз – явление программируемой клеточной смерти). Под воздействием негативных факторов эта смерть может не наступить, и тогда начинается безудержное деление клеток, в них изменяются различные взаимосвязи. Происходят мутации, рост количества клеток и возникновение опухоли.

Можно ли с этим бороться, учитывая, что и сам человек в ходе эволюции появился благодаря... мутации? Т. е., пытаясь влиять на мутацию, мы поневоле будем влиять и на эволюцию. Есть точка зрения ряда ученых, что рак заложен самой природой. Поэтому ожидания в возможной победе над раком возлагаются на вакцинацию – это наиболее перспективный путь. Работы ведутся, есть серьёзные и мощные лаборатории, в т. ч. и в петербургском НИИ онкологии, где изготавливаются вакцины. Успехи пока небольшие, но это правильное направле-

ние. Натолкнул на него случай, произошедший еще в XIX веке. Один из больных раком был покусан бешеной собакой и ему ввели антирабическую сыворотку. В результате он не только избежал заболевания бешенством, но и, к удивлению врачей, излечился от рака.

Сейчас лечение более индивидуализировано. Т. н. таргетные препараты основаны на молекулярной, генетической основе опухоли и человека. Тысячи людей трудятся в стационарах, и в лабораториях ученых, и в фармацевтической отрасли. Путь долгий и серьёзный. Многие еще непонятно на привычном бытовом уровне. В частности, рак толстой кишки чаще развивается при употреблении замороженного мяса. Хотя мы обычно к заморозке относимся отрицательно. Парадокс. Консерванты и поваренная соль, наоборот, увеличивают заболеваемость раком. Вывод? Больше внимания режиму питания, подальше от «вредной» ненатуральной пищи.

**- Понятно опасение онкобольных в период кризиса: не урежут ли средства так, что у медиков не будет хватать средств на те же лекарства?**

- Пока средств хватает, и никакого урезания не произошло за исключением остановки покупки некоторого крупногабаритного дорогостоящего оборудования. Вместе с тем нам добавили 200 млн. рублей на обеспечение лекарствами. Всего на програм-

му «Онкология» на 2010 год в Петербурге выделено 1,2 млрд. рублей. Но должно быть понимание, что финансовые вложения требуют ежегодного пересмотра в сторону увеличения. Хотя бы потому, что, как я и говорил, больных становится больше, и они живут дольше.

**- Георгий Моисеевич, считая, что наша беседа вселила некоторый оптимизм, и читатели больше внимания будут уделять профилактике онкозаболеваний. Если же кого-то чаша сия не минует, то человек настроится на настойчивое лечение.**

- Вы знаете, реакция человека на известие о раке типична. Первое, что он испытывает, – это шок. Затем человек впадает в депрессию, потом наступает отчаяние, а уже после идут переговоры с врачом, поиск вариантов лечения. В таких случаях к каждому пациенту нужен индивидуальный подход, подчас говорить правду необходимо дозированно. Лечение – это совместный труд, врач без помощи больного и его родных не справится. Об этом хорошо написал Александр Солженицын в своём «Раковом корпусе».

Большой плюс для Петербурга – наличие хосписов, а при них – выездных бригад медиков. Причем надо понимать, что хоспис – это не последнее пристанище. Он берет на себя боль семьи больного, позволяет скорректировать лечение и отправить пациента обратно домой. Вообще, хоспис – это признак цивилизации. Это дом жизни, а не смерти. Главное, чтобы даже последние дни человек прожил в окружении душевных людей, без страданий, полноценно, насколько это возможно.

**И еще. Нам надо избавляться от чуть ли не генетически заложенного страха перед раком. Поверьте, есть заболевания страшнее. Тот же современный туберкулез, которого люди по своему неведению боятся куда меньше. От болезней надо избавляться и помнить: лечит не только медицина – прежде всего работает сам больной.**

Подготовил Олег Петров

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

Продолжение. Начало в предыдущих номерах.

### Урок 13. Последний

#### Собираем все вместе

Итак, мы подошли к последнему уроку самоучителя. В этом уроке мы соберем все вместе.

Начали мы с того, что ставили себе задачи. Надеюсь, что вы не решили «ускорить» процесс похудения за время прочтения. Несмотря на то, что нам хочется побыстрее избавиться от лишних килограммов, мы должны помнить, что предельной безопасной скоростью снижения веса является 1,5 кг в неделю. Это означает не более 4-х кг в месяц. Это предельная скорость! Мы для себя выбираем оптимальную – 2,5-3 кг в месяц. Помним, что за год это составит 30 – 36 килограммов.

Успех в снижении веса будет сопутствовать тому, кто делает это, вырабатывая правильные привычки питания и двигательной активности, а не делает кавалерийских наскоков в спортзалы и не воюет с собой при помощи диет. Еще раз предостерегу всех от соблазна похудеть быстро при помощи чудо-средств (таблеток, кремов, настоек), модных диет. За глянцевого обложкой красочной рекламы скрыто мошенничество и желание нажиться на доверчивости всех людей с лишним весом. Если бы все это помогало, то и денег было бы не жалко. А получается, что ежегодно на средства от лишнего веса тратятся миллиарды долларов, евро и рублей, а количество тучных людей не убывает.

Да, в ходе нашей работы по снижению веса придется чем-то расплачиваться. Я предлагаю расплатиться несколькими вредными привычками и приобрести взамен правильные привычки. Это ключевой момент. Выработав привычку, мы будем следовать ей всю жизнь. Это приведет сначала к стойкому снижению веса, а затем к поддержанию его на оптимальном уровне. Модная диета может привести к быстрому похуданию. Но практически всегда это заканчивается обратным набором веса, да еще и с большим плюсом. Диета ни-

когда не приведет к выработке привычки правильно питаться. Диета – это уже неправильное питание.

#### Вот те привычки, которые следует выработать:

1. Питаться часто – 5-6 раз в день. Взамен старой привычки принимать пищу 1-2 раза в день.

2. Пить много воды – 2-3 литра в день. стакан воды после сна. По полному стакану воды перед каждым приемом пищи плюс еще 4-5 стаканов в промежутке.

3. Утренняя зарядка продолжительностью 5-7 минут (не более). Серия коротких физических упражнений перед обедом и ужином (по 2 минуты).

4. Привычка ходить в театр, музеи и привычка читать художественную литературу, слушать хорошую музыку.

5. Привычка хвалить себя за все свои достижения. Чем больше хороших слов в свой адрес вы скажете, тем лучше.

6. Привычка употреблять в пищу овощи и зелень.

7. Привычка есть малосоленую или несоленую еду.

Помимо привычек, которые являются базисом для здорового образа питания и жизни, следует соблюдать еще ряд простых правил в выборе пищи, процессе ее приготовления и непосредственно употребления.

1. Выбираем нежирную пищу. Если мы не купим в магазине копченую колбасу или грудинку, то и не будем ее кушать.

2. Во время приготовления пищи стараемся срезать жир с мяса. Шумовкой убираем застывший жир с бульона. Жарим мясо на воде или на решетке. И, вообще, почаще выбираем рыбу вместо мяса. На рыбе еще никто не растолстел. Салат режем БОЛЬШИМИ кусками, а не маленькими.

3. Держим в голове, что человек не способен накапливать

Уважаемые читатели, в этом номере был напечатан последний урок «Самоучителя», полюбившего вам автора, Ивченкова П.В.

Спешим сообщить вам, что на этом наше сотрудничество не заканчивается. Уже в следующем выпуске журнала мы начинаем публикацию серии материалов Петра Васильевича под общим названием «Нездоровый образ жизни. Как скорректировать последствия?»

углеводы и белки, а вот его способность накапливать жир – безгранична.

4. Совсем без жира нельзя. Утром человек скорее избавляется от жира, а вечером накапливает. Поэтому утром включаем в завтрак сливочное масло, сыр, бекон. Вечером масло на хлеб не намазываем!

5. Если за один прием пищи мы не съедаем больше 100 граммов углеводов, то они не идут на накопление жировых запасов. Помним, что голод лучше всего утоляют именно углеводы.

6. Не забываем про овощи и фрукты. В промежутках между завтраком, обедом и ужином лучше всего употреблять именно фрукты.

7. Наше питание должно включать в себя все компоненты: углеводы, белки, жиры и клетчатку.

8. Если вы вегетарианец, то употребляйте хотя бы молочные продукты, богатые белком (творог, сыр), или употребляйте специальные таблетки с аминокислотами (продаются в магазинах спортивного питания).

9. Если мы спим мало – то, значит, будем набирать жир в качестве компенсации за дефицит сна. Поэтому мы будем стараться организовать свою жизнь так, чтобы мы могли каждый день спать 6-8 часов.

10. Держим в голове то, что все превращения углеводов и белков в жир и обратно протекают в нашей печени. Поддерживая свою печень в норме, мы обеспечиваем себе правильный биохимический базис для здорового тела.

**Остается только пожелать вам удачи в выполнении поставленных вами задач.**

**Все рекомендации, которые даны здесь, проверены опытом и научно обоснованы. Они отвечают передовым диетологическим знаниям. Следуя этим простым рекомендациям, вы ОБЯЗАТЕЛЬНО добьетесь успеха, не потратив огромных денег и усилий.**

**Все в ваших руках! Достаточно просто решить, что вы теперь не полный, а стройный человек. Эта решимость и будет залогом того, что вы постепенно приведете свою жизнь в порядок и отодвинете угрозу многих смертельных заболеваний, которые обязательно преследуют людей с ожирением. Не сомневайтесь в себе! У вас все получится. Иначе и быть не может!**



Напоминаем Вам, что книгу «Самоучитель по снижению лишнего веса или «Рецепт стройного тела, который работает» ещё можно приобрести в городском консультационном центре «ОРТО СПб» (Лиговский пр., д. 50, к. 6, БЦ «Атлант», 2 эт., оф. 2). Либо заказать по тел.: **336-87-66, 764-28-11** курьерской доставкой на дом или в офис.

По сравнению с серией статей опубликованных в нашем журнале, объём информации представленный в книге увеличен более чем вдвое! Читатель получает не просто рекомендации – ему аргументировано разъясняется, зачем нужна та или иная процедура, включение в меню того или иного продукта, или ограничение себя в чем-либо, и к чему это приводит.

## ПЯТЬ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОСТИ

Редкий счастливец на собственном позвоночнике не ощутил, что такое остеохондроз. Все большее распространение этого заболевания во многом определяется нашим образом жизни: нерациональный режим труда и отдыха, физические нагрузки и т. д. Неужели нельзя как-то противостоять столь неприятному недугу и проблемам с позвоночником в целом? Можно, если соблюдать правила остеохондрозной безопасности:

1. Отдыхать организм должен задолго до утомления. Насколько активна деятельность, настолько полным должно быть восстановление, т. е. сверхусилия обязательно должны быть вознаграждены более длительным отдыхом. Например, бегуну-марафонцу, преодолевшему 42 с лишним километра, для приведения себя в норму требуется 7 дней.

2. Всегда нужно устраивать перерывы в работе, особое внимание уделяя мышцам и позвоночнику, – после тяжелого и интенсивного труда необходимо хотя бы на несколько минут полностью расслабиться. Если же работа не напряженная, то своеобразным отдыхом может быть сама смена занятия – нагрузка ляжет на другие мышцы. Избегайте переохлаждения спины.

3. Перед подъемом грузов или другой тяжелой работой стоит размяться (именно так поступают спортсмены во избежание травмы), не забывая, что не стоит в одиночку братья переносить то, что можно сделать вдвоём или в несколько заходов. При этом тяжелые предметы нужно удерживать на уровне живота как можно ближе к себе. Ни в коем случае не прогибать спину назад, а наоборот, слегка наклониться вперед. Избегайте резких движений, особенно при расслабленных мышцах.

4. Вредны односторонние нагрузки, которые возникают при переноске тяжестей в одной руке, – позвоночный столб при этом наклоняется вправо или влево, что опасно. Выход? Пользуйтесь рюкзаком, тележкой, равномерно распределите ношу в двух сумках. При этом поднимать тяжести нужно при выпрямленной спине, как это делают штангисты, и при напряженных мышцах живота – это своеобразный корсет для позвоночника спереди. Опять же по аналогии со спортсменами перед «взятием веса» плавно поднимите голову и посмотрите вверх, что позволит подготовить мышцы спины к нагрузке.

5. Лучшая профилактика – это визит к мануальному терапевту хотя бы раз в полгода, так как только специалист может в самом начале распознать появление патологии в позвоночнике и принять меры к её устранению. Из видов спорта наиболее полезно плавание: 2-3 раза в неделю загляните в бассейн, и «прострелов» можно не опасаться.

# КОГДА ОСАНКА НЕ В ПОРЯДКЕ

Что могут современные методики лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата?

## В подарок от природы

При этом хорошая осанка является неотъемлемой частью этого состояния, т. к. способствует улучшению работы внутренних органов, делает более эффективным дыхание, циркуляцию крови. Это в свою очередь благоприятнейшим образом сказывается на коже, которая реже подвергается высыпаниям, улучшается ее трофика и свойства.

Действительно, когда вы правильно стоите, легкие работают во всю мощь, кровь лучше насыщается кислородом. Правильная осанка требует меньше мускульных усилий и не перегружает позвоночник и суставы. Благодаря ей мы сохраняем больше бодрости, реже болеем остеохондрозом позвоночника.

Однако существует ряд заболеваний, которые приводят к сколиозу и другим нарушениям осанки. К сожалению, многие специалисты испытывают большие затруднения в решении этой проблемы, а порой предпринятое, казалось бы, своевременное «правильное» лечение только усугубляет состояние. Вот почему сколиоз и другие нарушения осанки считаются трудноизлечимыми заболеваниями. Однако все не так безнадежно.

Природа наделила нас огромным потенциалом двигательных способностей. Достижения человека в большом спорте, в искусстве наглядно подтверждают правильность этих слов. Человек может поднимать штангу более 200 кг, прыгать выше 2

метров, участвовать в марафоне, совершать невероятные по сложности акробатические прыжки, демонстрировать немыслимую гибкость и т. д. Но мало кто задумывался, насколько мы

используем свои потенциальные возможности.

Как правило, мы развиваем двигательные качества лишь для того, чтобы уметь ходить, сидеть, выполнять несложные движения по обслуживанию себя и проведению работ – всего того, что достаточно для жизни. Но как только мы теряем способность передвигаться, лежим «пластом», боясь пошевелиться в предчувствии боли, утрачивая малую толику своих двигательных навыков, мы оказываемся беспомощными. Беспомощными становятся наши мысли из-за незнания собственных возможностей самовосстановления. А они велики! И использовать их можно только при условии всестороннего исследования двигательных возможностей.

## Что может диагностика?

За последние 30 лет исследования в области нейрофизиологии, биомеханики человека, прикладной кинезиологии помогли ученым разработать комплекс методов лечения и коррекции фигуры при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. В том числе при сколиозах и других нарушениях



*Человеку свойственно стремиться к красоте. Стройная фигура всегда придает уверенности в себе и делает ее обладателя привлекательным для окружающих.*





**АЛЕКСАНДР ЛЕОНТЬЕВ,**  
невролог и мануальный  
терапевт высшей категории,  
главный врач Федерации  
джиу-джитсу.

▶ осанки, которые принципиально отличаются от традиционных возможностью тестирования двигательных способностей и устранения выявленных нарушений с помощью специально разработанных техник.

Существует несколько разновидностей тестирования двигательных способностей. Например, функциональное исследование. Именно оно позволяет точно определить направление движения, при котором отмечается ограничение подвижности, и избавиться от этих нарушений. Речь о восстановлении правильного стереотипа движений, возврате недостающей гибкости и усилении слабых мышц, повышении выносливости опорно-двигательного аппарата, противостоящей повседневным нагрузкам.

Кроме этого, в новых методах лечения используется мануальная диагностика. Она позволяет выявить изменения в суставах, мышцах, связках и других мягких тканях и контролировать их на всех этапах лечения. Изменения в мягких тканях могут быть причиной нарушений осанки, болей в разных участках тела, заболеваний суставов и позвоночника, вегетососудистой дистонии, болезней внутренних органов и ряда других проблем. При этом такая диагностика требует серьезной подготовки специалистов, занимающихся мануальной терапией и массажем, и развития тонкой чувствительности рук, позволяющей определять-сканировать малейшие изменения структуры, плотности, подвижности мягких тканей. Это даёт возможность не только целенаправленно лечить с большей эффективностью, полноценно используя жизненные силы организма, но и добиваться впечатляющих успехов в тех случаях, когда результаты лечения у большинства специалистов неутешительны.

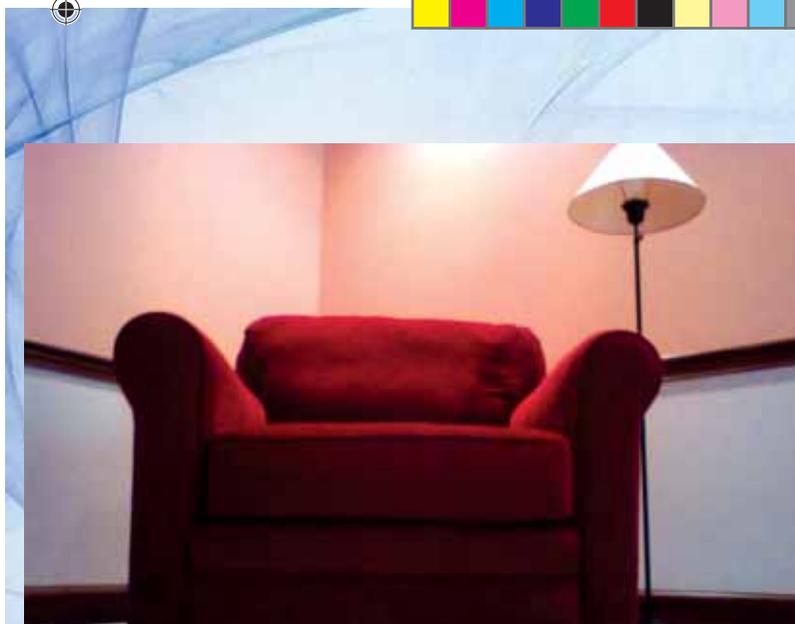
### Каков диагноз – такова и техника

Умение чувствовать происходящие изменения – главный секрет лечения. Только такой подход помогает правильно подбирать и дозировать параметры выполнения приемов мануальной терапии и массажа.

Современные методы лечения руками заболеваний опорно-двигательного аппарата (ОДА), в т. ч. сколиозов и других нарушений осанки, насчитывают не один десяток техник. Это обусловлено тем, что при любом заболевании ОДА возникают нарушения, требующие разных методов лечения, а иногда для одного и того же вида изменений используется несколько техник, оказывающих влияние на разные звенья нейромышечной регуляции.

Например, при болевых мышечных уплотнениях, встречающихся почти у каждого обратившегося с болями, используются такие техники, как постизометрическая релаксация (ПИР), миофасциальная релаксация (МФР), ишемическая компрессия (ИК), массаж по Цириаксу, избирательный массаж отдельных мышц, различные виды стретчинга и т. д.

Среди большинства методов лечения заболеваний ОДА массаж и физкультура нового поколения занимают достойное место. Они являются обязательной частью любого курса лечения и реабилитации, прекрасно дополняя, а порой и заменяя некоторые методы мануальной терапии и остеопатии.



## ВОПРОС – ОТВЕТ

*«Слышала, что нужно уметь правильно выбрать мебель для работы. Не могли бы вы более подробно рассказать об этом. Хотя я большую часть времени провожу дома (работаю за письменным столом, готовлю на кухне), тем не менее сильно устаю: болят ноги, спина, нередко появляется головная боль. Может, это из-за неудобной мебели?»*

*С уважением, Ирина С.*

### ХОРОШО СИДИМ? А КАК СТОИМ?

Уважаемая Ирина! Вполне возможно, что причиной возникающих у вас проблем является неправильно подобранная мебель. На Западе этому вопросу уже давно уделяют большое внимание, а у нас только сейчас по-настоящему стали обращаться к этой проблеме, напрямую связанной с самочувствием человека.

Итак, на что в первую очередь стоит обратить внимание, выбирая мебель для дома? У стульев и кресел должен быть упор для поясницы. Нельзя, чтобы подлокотники располагались слишком низко: когда человек находится в расслабленном состоянии, его локти должны упираться в них, передавая вес рук. Это очень важно и для офисных работников: кисти рук и предплечья могут свободно перемещаться, а лишние усилия на поддержание рук на весу не затрачиваются.

Верхняя часть спинки стула или кресла должна иметь форму той части позвоночника, с которой она соприкасается, – это также позволит не утомляться даже при длительной работе. Передний край сиденья должен быть мягким, слегка опущенным или скошенным книзу, что исключает сдавливание кровеносных сосудов ног. Нужно обратить внимание, чтобы поверхность сиденья была ровной и имела по

всей площади слой мягкого покрытия. На мягкой мебели сидеть не рекомендуется. Максимальная глубина сиденья должна составлять примерно две трети от длины всего бедра. При этом, даже несмотря на самую современную конструкцию, стул или кресло должны соответствовать именно вашим размерам. Для людей маленького роста пригодится скамеечка под ноги. Избегайте сидеть, скрестив ноги: этим вы не только нарушаете кровообращение, но и, разворачивая таз, создаете условия для развития еще одной «позвоночной проблемы» – сколиоза.

Если по роду своей деятельности вам приходится долго читать за столом, то рекомендуется сделать подставку для книг, чтобы не приходилось сильно наклонять голову.

Спать рекомендуется на полужесткой постели, при этом привычные изгибы позвоночника должны сохраняться, а не уплощаться (если постель излишне жесткая) или усиливаться (чересчур мягкая). К слову, самый здоровый позвоночник – у японцев. Они часто спят на 2-х тонких матрасах, набитых рисовой соломкой, и не знают никаких остеохондрозов. И ещё. Заправляя широкую постель, сильно не наклоняйтесь вперед и не тянитесь руками – этим вы можете спровоцировать смещение позвонков.

**Владимир Бойцов,**  
мануальный терапевт.

# УКОЛОЛИ И... ПРОШЛО

## Древний метод лечения и сегодня возвращает здоровье позвоночнику

Говоря о возросшей популярности иглорефлексотерапии, так и хочется начать с банального: «Новое – это хорошо забытое старое». Но тут другой случай. И «старое» (сам метод описан еще в китайских трактатах V-VI веков до н. э.) никто не забывал, и новинкой иглорефлексотерапию не назовешь – в советское время ее довольно активно использовали, начиная еще с 60-х годов прошлого века. Хотя сама специальность – врач-рефлексотерапевт включена в реестр медицинских специальностей около десяти лет назад. Впрочем, эта формальность мало волнует самих пациентов: главное, чтобы был результат.

Механизм воздействия до конца не изучен, хотя на Востоке многие врачи руководствуются древнекитайским учением о жизненной энергии. Считается, что она движется в организме по определенным каналам тела – меридианам, обеспечивая нормальную работу различных органов. При этом каждый такой меридиан имеет выход от курируемого органа на поверхность тела – там порядка 1 тысячи акупунктурных точек («точки жизни»). Если поступление энергии прекращается, то возникает заболевание. Воздействуя на определенные точки, можно возобновить нормальное поступление энергии.

В чем преимущества иглоте­рапии – лечения с помощью иглоукалывания? Здесь кроме заболеваний, напрямую связанных с позвоночником (остеохондрозы, лучеплечевой бурсит, или «теннисный локоть», ишиас, боль в пояснице и др.), довольно широкий спектр показаний: от пониженного зрения до ожирения, а также практически все функциональные расстройства организма. В частности, хорошо поддаются коррекции нарушения в эндокринной системе, урологические и проктологические заболевания. Немаловажно, что в отличие от многих других у этого метода практически нет противопоказаний.

У некоторых такая универсальность иглорефлексотерапии вызовет подозрение: лечится всё – значит, ничего. Но нужно учитывать богатейший опыт использования этого метода: достижения передавались из поколения в поколение, конкретизировались «точки жизни», и явственнее становилась их реальная способность излечивать самые разные заболевания. Словом, положительное влияние метода сомнений не может вызывать по определению.

Его преимущество и в отсутствии всякой «химии». Отсюда и приоритет для хронических больных, чей организм и так «зашлакован» медикаментами, а то и склонен к аллергии (кстати, она тоже лечится иглоукалыванием). Все эти плюсы важны, в частности, для спортсменов – в организм не вводится ничего чужеродного, а проблемы с позвоночником и суставами исчезают.

Количество специальных игл (как из «нержавейки», так и из драгоценных металлов: золото, серебро, платина) варьируется от двух-трех для поддержания общего тонуса организма до десятков для лечения позвоноч­ника. Длительность сеанса тоже различна: чаще всего 20-25 минут, но бывает, что на снятие острой боли уходит минут 40. Бояться заражения через иглы не стоит – метод изначально подразумевает строжайший контроль за стерильностью.

– Тем, кто впервые приходит на сеанс иглоте­рапии, важно правильно настроить себя, – считает врач-рефлексотерапевт одного из медицинских центров Софья Александрова. – Слишком впечатлительным натурам мерещатся запредельные боли – ничего такого, как правило, не бывает. Да, встречаются люди с повышенным порогом чувствительности к иглоукалыванию, но довольно редко, и таких пациентов врачи распознают сразу. Обычно изначально для «пробы» выбирают 2-3 наименее чувствительные точки. В современной меди-



С виду это кажется очень простым: укол нужные места, и всё прошло – боль в позвоночнике исчезла. Но простота кажущаяся, а сам метод – настоящее искусство. Впрочем, сегодня им владеет немало специалистов, т. к. спрос на услуги врачей-рефлексотерапевтов есть всегда.

цине появилась возможность применения попутных методов воздействия, таких как лазеротерапия, электропунктура (применяется низкочастотный ток), фармакопунктура и др. В частности, с помощью иглоукалывания могут вводиться гомеопатические препараты.

Помимо снятия боли и воспалительных процессов в позвоночнике, восстановления подвижности суставов, сеансами иглоукалывания удаётся снять напряжение в мышцах, нормализовать сон и аппетит, улучшить общее состояние организма. Причем всё это подтверждается данными многочисленных клинических исследований в нашей стране и за рубежом.

Дорого ли это удовольствие? Конечно, менее затратно об-

ратится в государственное медучреждение, к примеру, в поликлинику, где есть кабинет иглорефлексотерапии. Особенно если учесть, что курс достигает 8-10 процедур и порой больше. В коммерческих клиниках услуга дороже: один сеанс может обойтись в 500-800 рублей. К слову, прежде, чем лечиться, стоит поинтересоваться наличием государственной лицензии на оказание именно этого вида услуг.

...Помните детский стишок: «Я игло­лок не боюсь, если надо уколюсь». В самом деле, главного инструмента иглорефлексотерапии бояться не стоит – в опытных руках врача «иголка» возвращает здоровье. В т. ч. и позвоночнику.

Николай Зеница.



# ОСТЕОХОНДРОЗ ПОЗВОНОЧНИКА – ОТПЕЧАТОК ЖИЗНИ

Асимметричные и чрезмерные бытовые, спортивные и профессиональные нагрузки на позвоночник могут стать причиной развития искривлений позвоночника у детей – кифозов, сколиозов, кифосколиозов и остеохондроза позвоночника у взрослых.

При неправильном сидении за партой, длительном пользовании «мышкой» компьютера, игре на скрипке, на гитаре, ношении сумки на одном плече, копании огорода на даче, одна

из рук задействована больше, и позвоночник получает одностороннюю нагрузку. Работающая рука воздействует на шейно-грудной отдел позвоночника по принципу рычага, и постепенно позвонки разворачиваются в ее сторону.

Ротированные шейные позвонки сжимают корешки спинномозговых нервов до болей в плече и руке, онемения пальцев, ограничения подвижности в суставах, затылочных болей.

В КОМВО-терапии такие ис-

кривления и остеохондрозы получили название «компьютерных», «дачных», «музыкальных».

Тазобедренный, коленный и голеностопный суставы амортизируют удары, толчки и нагрузки, которые получает позвоночник при беге, ходьбе, прыжках, подъеме тяжестей.

В автомобиле поясничный отдел позвоночника получает нагрузки непосредственно через таз, минуя эти амортизаторы. В результате страдают седалищный и срамной нервы и появляются боли в пояснице, в ноге и ее суставах, нога слабеет. У мужчин может снизиться потенция.

В КОМВО-терапии такой остеохондроз получил название «водительского».

Для эффективного лечения остеохондроза позвоночника необходимы постоянные оздоровительные воздействия на позвоночник в ответ на столь же постоянные асимметричные нагрузки на него, поэтому КОМВО-терапия позвоночника состоит из двух этапов.

**1 этап – врачебные процедуры,** осуществляющиеся набором массажеров, манипуляторов, стимуляторов, корректоров и аппаратов для вытяжения позвоночника. Они расслабляют спазмированные мышцы, удерживающие позвонки в ротированном поло-

жении. Расширяются артерии, питающие головной мозг, и восстанавливается его кровоснабжение. Освобождаются сжатые корешки спинномозговых нервов и прекращаются боли.



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



Набор «Семейных манипуляторов для пациентов с искривлениями позвоночника»

**2 этап – самостоятельное постоянное оздоровление позвоночника** «Семейными манипуляторами», защищенными патентами РФ на изобретения №№ 2158577, 2103978, 1690755, 2070018.

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.

## 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 развивается микробы, превращая ее в гной.

В детском возрасте бурно развивается лимфаденоидная

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

В Центре КОМВО-терапии вазомоторный ринит, синусит и аденоиды лечат без операции – стимуляторами по патентам РФ на изобретения № № 2012324, 2201741, 2135151. В результате лечения носовые раковины сокращаются. Рассасывается лимфаденоидная ткань аденоидов, они уменьшаются на 70%. Раскрываются естественные отверстия околоносовых пазух, и из них вытекает экссудат или гной.

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

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

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

**ВНИМАНИЕ: мы переехали!**

Ждем Вас по адресу: СПб, Московский пр, д.7.

Медицинский центр "RESCO" (вход под арку)

Прием пн-пт 14.00 – 19.00

сб 12.00 – 17.00

Тел.: 310-68-57, 929-29-96 (в приемные часы)

[www.komvo-therapy.narod.ru](http://www.komvo-therapy.narod.ru)

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



Лицензия № 01154/03048

ФОТОМА

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ РЕКОМЕНДОВАНА КОНСУЛЬТАЦИЯ ЛЕЧАЩЕГО ВРАЧА.

# РЕВМАТИЧЕСКИЕ БОЛИ В СПИНЕ И СУСТАВАХ - СИГНАЛ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ

Когда в каком-либо из суставов - будь то позвоночник, пальцы руки, колено или щиколотка - периодически возникает боль, причем каждый раз она становится продолжительнее, первая мысль, которая должна у вас возникнуть, такова: "Моему телу сильно не хватает воды". Исследовательские работы и лечебная практика доктора Ф. Батсангхелиджа показывают, что хронические боли - это симптом хронического обезвоживания. Медицинская наука сконцентрировала все внимание на твердых веществах тела, а это лишь 25% его веса, и упорно игнорируют важную роль 75% воды.

Врачи-практики не полностью отдают себе отчет в работе всех сигнальных систем, связанных с нарушениями водной регуляции и водного метаболизма в организме. Ревматическая боль в суставах - очевидный сигнал локальной нехватки воды. Если другие наши органы пока не проявляют симптомов нехватки воды, наверное, в нашем организме первый аварийный сигнал обезвоживания в резервной системе кровообращения исходит именно от суставов.

Вероятные источники боли в спине

## 1. Мягкие ткани и органы:

а) напрямую связанные с позвоночным столбом, к примеру мышцы, сухожилия и связки;

б) не связанные с позвоночником, к примеру, почки, аппендикс и др.

## 2. Кость:

а) первичные врожденные деформации костной структуры позвоночного столба;

б) хронические проблемы или перенапряжение, к примеру, дегенерация межпозвоночного сустава;

в) повреждение, к примеру, перелом и т.п.

Причины более 80% болей в спине заключаются в мышечных спазмах. Остальные 20% или даже меньше, возможно, вызваны той же проблемой, но уже в более серьезной стадии.

Организм без заметного вреда для себя может довольно долго находиться в состоянии хронического обезвоживания, не реагируя на недостаток воды. В тканях, которые недополучают свободной воды, начинается накопление ионов водорода, способное вызвать боль.

Такая боль свидетельствует о дефиците свободной воды и, следовательно, является формой тканевой жажды.

С болью этого типа нужно бороться путем увеличения регулярного приема воды в количестве не менее полутора литров в день, даже когда человек не испытывает жажды. У людей старшего возраста эти относительно "сухие" клетки, как правило, теряют свои функции. Именно это постепенное изменение соотношения количества свободной воды внутри клеток к количеству воды вне клеток инициирует процессы старения и потери функций, которые приводят к смерти. При повышенном содержании воды белки и ферменты организма функционируют более эффективно и обеспечивают нормальную жизнедеятельность и восстановление тканей.



## КАКУЮ ВОДУ ПИТЬ ?

Речь о питье водопроводной неочищенной воды мы не ведем.

Присутствие только хлора является серьезной опасностью для организма. Сегодня миллионы людей очищают водопроводную воду бытовыми угольными фильтрами. Основные загрязнители, в том числе и хлор, удаляются. Однако вода обладает памятью, своей структурой и частотами колебаний молекул на загрязнители, даже после их удаления химическим способом.

## КАК ЖЕ СТЕРЕТЬ НЕГАТИВНУЮ ИНФОРМАЦИЮ И НАПОЛНИТЬ ОЧИЩЕННУЮ ВОДУ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИЕЙ?

Доступный и эффективный способ - намагнитить очищенную воду с помощью магнитной подставки "ЭЛИНИКА". Она создана как подставка под любой фильтр для воды кувшинного типа ("БРИТТА", "АКВАФОР", "БАРЬЕР", "ГЕЙЗЕР" и др.) Через 20-30 минут под воздействием магнитного поля вода становится "живой", биологически активной, которая быстрее прочих жидкостей насыщает организм необходимой влагой.

## СВОЙСТВА НАМАГНИЧЕННОЙ ВОДЫ:

1. Питье намагниченной воды увеличивает мочеотделение, снижает артериальное давление.

2. Повышает ресурсы организма и замедляет процессы старения, препятствуя уменьшению содержания воды в клетках, которое происходит в преклонном возрасте.

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

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

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

РЕКЛАМА

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

Лиц. №69-02-004912 ОС СЗН №78.01.969.П.005533.07.06 от 11.07.2006



Мы продолжаем серию публикаций «известные неизвестные микроэлементы организма». В прошлом номере мы говорили о роли в нашем организме такого элемента, как магний. По присутствию в организме (21-28 г) магний, наряду с кальцием, натрием и калием, входит в первую четверку минералов в организме, а по содержанию внутри клетки занимает второе место после калия.

Но где и как пополнить его дефицит и как вообще определить, есть ли этот дефицит? Об этом и пойдет сегодня речь.

# ДОСТАТОЧНО ЛИ ВО МНЕ МАГНИЙ?

## Нормы

В 1997 году Институт медицины США предложил новые суточные нормы для магния. Из таблицы видно, что потребность мужчин в магнии на 100 мг выше, чем у женщин.

Рекомендуемое употребление магния (мг в день)			
Периоды жизни		Муж.	Жен.
Дети:	0-6 мес	30	30
	6 мес. - 1год	75	75
	1- 3 года	80	80
	4 – 8 лет	130	130
	9-13 лет	240	240
Подростки	14-18 лет	410	360
Взрослые	19-30 лет	400	310
	Старше 30	420	320
Беременные	14-18 лет	-	400
	19-30 лет	-	350
	Старше 30	-	360
Кормящие грудью	14-18 лет	-	360
	19-30 лет	-	310
	Старше 30	-	320

Источник: Food and Nutrition Board, Institute of Medicine. Calcium. Dietary Reference Intakes: Calcium, Phosphorus, Magnesium, Vitamin D, and Fluoride. Washington, D.C.: National Academy Press; 1997:71-145.

## Магний в продуктах питания

В большинстве самых распространенных продуктов питания (хлеб, молочные продукты, мясо, рыба) магний представлен скудно. Недостаток его усугубляется обедненностью почв, широко используем калийных удобрений. Из ряда продуктов магний плохо усваивается из-за связывания с фитиновыми кислотами (зерновые продукты, особенно отруби) и жирами, которых очень много в орехах.

## Дополнительные причины дефицита магния

Помимо недостаточного поступления с продуктами питания, нехватка магния может развиваться в силу следующих факторов.

## Образ жизни

- Мода на стройность связана с использованием низкокалорийных диет, в которых очень мало магния.
- Употребление алкоголя. При злоупотреблениях в 100% случаев возникает выражен-

## Нарушение всасывания магния

- Поносы, запоры, рвота
- Злоупотребление слабительными средствами
- Воспалительные процессы в ЖКТ (колиты, панкреатиты)

## Повышенное выведение через почки

- Нефротический синдром, почечный ацидоз
- Хронический алкоголизм
- Диабет
- Использование мочегонных средств

## Эндокринные отклонения

- Гиперфункция щитовидной железы
- Гиперфункция паращитовидных желез
- Повышенная секреция альдостерона

## Применение лекарств

- Противозачаточные средства и эстрогенные препараты
- Препараты дигиталиса (дигоксин)
- Тетрациклин

В силу отмеченных причин постоянный магниевый дефицит весьма характерен для современного человека. Так, в США среднее потребление магния у взрослых составляет 143-266 мг в день, что в 1,5-2 раза меньше нормы.

## Определение дефицита магния в организме

Самым распространенным способом определения содержания магния в организме является оценка его показателей в крови. В норме они составляют 0,65-1,05 (1,7-2,2 мг%) ммоль на литр. Однако следует понимать, что падение уровня магния в крови наблюдается только в случаях сильно выраженного магниевого дефицита. Особое коварство магниевого дефицита в том, что, когда человек делает стандартный анализ крови, результаты покажут норму или даже избыток магния. Ведь для поддержания постоянного уровня в крови магний мобилизуется из костей, где находится 60%

Магний в некоторых продуктах питания (в мг на 100 г)	
Кунжут	540
Пшеничные отруби	448
Семена подсолнечника	317
Кешью	270
Миндаль	234
Соя	226
Гречневая крупа ядрица	200
Арахис	182
Фундук	172
Овсяные хлопья «Геркулес»	129
Горох	107
Абрикосы сушеные без косточки (курага)	105
Чернослив сушеный	102
Грецкие орехи	120
Макароны из муки 1 сорта	44
Батон нарезной	13
Хлеб бородинский	49
Картофель отварной	22
Капуста	16
Яблоки	9
Молоко 3,2% жирности	14
Кефир 3,2% жирности	14
Творог 5% жирности	23
Сыр голландский	55
Сыр российский	35
Яйцо	12
Говядина 1 категории	25
Свинина мясная	20
Куры 1 категории	18
Сельдь	30
Скумбрия	50
Треска	30
Лещ	30

Источник: Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / прд ред. И.М. Скурихина, В.А. Тутельяна.М.: Дели Принт, 2002.



магния организма. Вдобавок, когда образцы крови 2-3 часа ждут своей очереди в лаборатории, клетки крови разрушаются, высвобождая находящийся в них магний. Более информативными являются нагрузочная проба, а также определение его содержания внутри клеток (эритроцитов или лимфоцитов). Однако эти методы доступны только в немногих клиниках.

Поэтому опытные врачи ориентируются на клинические признаки нехватки магния. И вот тут обнаруживается ошеломляющая картина - 80-90% жителей больших городов страдают от дефицита магния.

### Клинические признаки дефицита магния в организме

#### Общее состояние

- Хроническая усталость, быстрая утомляемость, ощущение тяжести в теле, утренняя «разбитость» даже после длительного сна.

#### Волосы, ногти, зубы

- Дефицит магния может приводить к усиленному выпадению волос, ломкости ногтей, кариесу зубов.

#### Нервная система

- Раздражительность, тревожность, различные страхи, плаксивость, приступы тоски, депрессия.
- Нарушения сна, кошмары во сне, отсутствие ощущения свежести после пробуждения, ночные обильные поты.
- Головные боли, головокружения.
- Ухудшение способности



к концентрации, ослабление внимания, ухудшение памяти, разбрасывание на множество дел, которые не доводятся до конца.

- Нервные тики, нарушения кожной чувствительности.

#### Нарушения мышечной сократимости

- Мышечные судороги в икроножных мышцах, а также рук, стоп, в области затылка, спины и других местах, мышечные подергивания.

- Боли при напряжении или потягивании мышц.

#### Сердечно-сосудистые нарушения

- Боли в сердце, повышенная частота сердечных сокращений (тахикардия), различные аритмии, экстрасистолы (сердцебиения).

- Повышенное или пониженное артериальное давление.

- Повышение уровня холестерина, ускорение процессов развития атеросклероза.

- Изменения крови.

- Развитие анемий из-за ускорения разрушения эритроцитов.

- Повышенная склонность к

образованию кровяных тромбов.

#### Другие расстройства

- Боли в животе, запоры или поносы, спазмы желудка и кишечника, спазмы пищевода, гортани, бронхов.

- Повышенная реакция на изменения погоды (ломота в теле, боли в зубах, деснах, суставах).

- Пониженная температура тела, холодные кисти и стопы, онемение конечностей.

- Предменструальный синдром, болезненные месячные у женщин.

- Склонность к аллергическим реакциям

### Дополнительные источники магния

В настоящее время для большинства людей невозможно сохранить здоровье без дополнительного приема магния.

Все разнообразие препаратов и добавок магния принципиально можно разделить на два класса:

- Неорганические соединения магния (оксид, хлорид, карбонат, сульфат)
- Органические (аспаратат,

малат, сукцинат, оротат, лактат, цитрат и др.)

#### Цитрат магния против оксида магния

В витаминно-минеральных комплексах чаще всего используется оксид магния. Сравним его биодоступность с цитратом магния.

- В нейтральной среде, характерной для состояния нулевой кислотности желудка (особенно часто встречается после 40-50 лет), оксид магния практически не растворяется, тогда как степень растворимости цитрата магния составляет 55%.

- Для оценки реального поступления магния в организм используют тест с магниевой нагрузкой. Показатели этого теста для цитрата магния в 37 (!) раз выше, чем для оксида магния.

- Цитрат ощелачивает внутреннюю среду, слюну (профилактика кариеса), мочу (профилактика оксалатных камней) и утилизируется в процессе тканевого дыхания (дополнительное получение энергии).

- Цитрат магния в отличие от оксида магния редко вызывает разжижение стула и понос.

Таким образом, цитрат магния имеет ряд неоспоримых преимуществ перед оксидом магния. Внимательно читайте состав магниевых-содержащих препаратов. И будьте здоровы.

По материалам книги к.м.н. Сергея Алешина «Вещества жизни: кальций, магний и витамин D»

РЕКЛАМА

## РОССИЙСКИЙ ПРЕПАРАТ, НО СУБСТАНЦИИ ИЗ ЕВРОПЫ.

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



- Магний находится в оптимальном соотношении с кальцием - 1:2;
- Магний содержится в форме цитрата. Эта хелатная форма превосходит по биодоступности оксид магния в 37 раз.
- Действие магния поддерживается «помощниками» - витаминами С, В6, К и D, минералами цинком и марганцем.
- Не содержит ароматизаторов, подсластителей, растворителей (типа «шипучих» таблеток) и других химических добавок. Это порошок, приятный кисловатый вкус которого обеспечивается самими субстанциями.
- Орто Кальций+Магний препарат российского производства, но все субстанции поставляются из Германии и Швейцарии.
- Орто Кальций+Магний дешевле импортных аналогов в 3-4 раза.
- Для восполнения суточной потребности магния в большинстве случаев достаточно одной чайной ложки (без верха), упаковки хватает на 1,5-2 месяца приема.

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

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

Спрашивайте Орто Кальций+Магний в аптеках:  
Родник Здоровья 301-09-29,  
Филалка 596-2222

Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов, повышенная свертываемость крови, беременным и кормящим женщинам. Избегать приема при нарушении функции почек, а также при наличии фосфатов и магниевых-кальциевых конкрементов в мочевыводящих путях. Не является лекарством.



Вы поставили перед собой цель **ПОХУДЕТЬ**. Эта цель имеет для Вас личный смысл, и Вы начинаете процесс, который полностью Вами осознан.

В этой статье мы не планируем убеждать Вас в том, что стройная фигура это красиво и модно. Это Вы знаете не хуже нас.

С медицинской точки зрения, мы хотели бы напомнить, что избавление от лишнего веса является жизненной необходимостью, т.к. ожирение ведет к заболеваниям сердечно-сосудистой системы, атеросклерозу, варикозному расширению вен, заболеваниям опорно-двигательного аппарата, желчно-каменной болезни, сахарному диабету, снижению самооценки, сексуальных функций и депрессии.

## ПОРА В ПОХОД ЗА ВЕСЕННОЙ СТРОЙНОСТЬЮ, ИЛИ ЧТО НАМ МЕШАЕТ СБРОСИТЬ ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ

Часто люди с недоверием относятся к новым диетам, методикам, препаратам. Это происходит из-за того, что был опыт применения подобных вещей в прошлом, но результат не оправдал ожиданий.

Давайте разберемся в причинах прошлых неудач:

### Идея № 1

**«Я против любой «химии». Я могу начать соблюдать диету и ходить на фитнес прямо завтра. Мне надо только собраться и начать».**

**Результат:** Обычно дальше ... не происходит ничего. «Прямо завтра» будет мрачное холодное утро, которое не способствует ни диете, ни тренировкам. И если до обеда еще получается держаться на диете, то после вызова к началу на ковер в ход идет «тяжелая артиллерия» - сладкое, мучное, шоколад. После тяжелого дня Вы пробегаете мимо фитнес-клуба, а дома ждет ужин и телевизор.

В таком режиме можно прожить месяцы, годы, да что там годы – целую жизнь. Потому что завтра, как известно, не наступит никогда.

Или другой вариант этой идеи: Вы «сели» на достаточно строгую диету, и вес вроде бы начал снижаться, но аппетит не дает покоя (особенно часто вечером). Вы стали плохо спать, нервничать по пустякам и злиться на окружающих и на себя. Начались проблемы на работе и в семье.

Снижение веса при помощи различных ограничений - это всегда большой стресс. Когда уменьшается количество питательных веществ в организме, мозг дает сигнал, который мы ощущаем как нормальный голод. В ситуации соблюдения диеты повышенный аппетит – это патологический (гормональный) голод. Дефицит пи-

тательных веществ, который происходит из-за снижения количества и калорийности пищи, вызывает активизацию защитного механизма в виде повышенного аппетита, что увеличивает риск «сорваться» и прекратить ограничения. Когда уровень глюкозы в кро-

Увы, избавиться от лишнего веса, которым грешат многие из нас, не так-то просто. Печально другое: однажды поддавшись на рекламный трюк недобросовестных коммерсантов и не получив желаемого результата, многие женщины падают духом и уже ни во что не верят.



ви падает, нас тянет на сладкое. Организм боится от повторения ситуации голода и начинает собирать запасы из всего, что к нему поступает. За счет этой компенсации, зачастую после завершения диеты человек набирает еще больший вес за короткое время. Поэтому мы настоятельно рекомендуем помочь организму снизить патологический голод, например, с помощью экстракта Худии.

### Идея № 2

**«Я увидела новый «чудо-препарат», который обещает решить за неделю все мои проблемы. Отлично, я начну его пить, и пусть теперь таблетки работают над моим весом, а я оценю результат».**

**Результат:** «Гарантированное похудение. Результат 100 %». Подобные этому объявления можно увидеть расклеенными в людных местах или на дверях подъездов. Что и говорить: если бы всё было так просто, то эти горе-диетологи давно стали бы миллионерами.

ваться кратковременным результатом потери веса «любой ценой» и огромным риском для организма в целом.

Необходимо использовать препараты только природного происхождения, официально испытанные и зарегистрированные в России в качестве биологически активных добавок (БАДов). Кстати, по статистике ВОЗ до 80 % населения планеты именно им отдают приоритет. Помимо проверенной еще народной медициной эффективности, их преимущество – отсутствие побочных эффектов. Такие препараты содержат естественные для организма компоненты, ускоряющие процесс сжигания жиров, подавляющие чувство голода, нормализующие обмен веществ и дающие душевный комфорт. Ведь уже есть зарекомендовавшие себя у врачей и ученых вещества, чья польза и безопасность доказана не только клиническими испытаниями, но и многолетней практикой.

### Идея № 3

**«Я собираюсь в отпуск и поеду к морю через месяц. Хочу, чтобы к этому времени моя фигура стала идеальной, поэтому я начну прямо сейчас выполнять все Ваши рекомендации и принимать препараты».**

**Результат:** Из всех трех идей это самый правильный подход. Здесь есть цель, и она имеет конкретное выражение в килограммах и сроках. Вы четко мотивированы и обязательно добьетесь результата. Но следует понимать, что, достигнув определенных результатов к какому-то событию, не следует расслабляться после и надеяться на то, что результат сохранится сам собой, без Ваших усилий.

Похудение – это наука, один из законов которой предполагает изменение привычного

# ЧТОБЫ ЖИЗНЬ ВАМ УЛЫБНУЛАСЬ

образа жизни. Ведь именно он и привёл к полноте, не так ли? В переводе с латинского «диета» - это «образ жизни», вот именно такая трактовка наиболее верна и полезна для организма: правильно питаться нужно ежедневно.

Вы поправились не за один день, а значит, и похудеть за один день не получится. Как уже говорилось выше, быстрое похудение - это сильный стресс для организма. Поэтому мы и рекомендуем идти к цели маленькими шагами. Идти всегда ровно и целенаправленно, а не бежать от случая к случаю. Именно поэтому мы категорически возражаем против голодных диет. Продержавшись три, пять, десять дней на строгом голодном пайке, затем Вы снова захотите человеческой еды. И тогда усмирить голод будет очень сложно.

Но если относиться к снижению веса правильно, то результаты не заставят себя долго ждать, и Ваше настроение и мотивация будут на высоте.

Исходя из этого, мы предлагаем начать проект «СТРОЙНОСТЬ» прямо сейчас.

По материалам сайта [www.newmedica.ru](http://www.newmedica.ru)

Стоит ли тратить силы, время, деньги на создание или поддержание хорошего внешнего вида? Не стоит. Если буду выглядеть ухоженной, стройной и успешной, никто не пожалеет, еще и пакости будут делать потихоньку, чтобы жизнь медом не казалась. И с друзьями поговорить не о чем. А пострадать, а пожаловаться на лихую судьбу? Никто меня не любит, никому я не нужна. Мужики - как бы помянуть сказать, начальство не ценит, не доплачивает, притесняет.

Когда все это написано на бумаге, выглядит несколько странно, но, как это ни парадоксально, многие живут именно так и ничего не хотят менять, придумывая различные отговорки: нет времени, денег, есть дела и поважнее, когда-нибудь непременно, но не сейчас. Причина здесь одна - ничего не хочу менять, я жертва обстоятельств, пусть поменяется весь мир вокруг и станет соответствовать моим ожиданиям. Господь Бог создал этот мир несовершенным, одна я знаю, как он должен быть устроен.

Чтобы быть счастливой, нужно научиться получать удовольствие от жизни, а начать лучше всего с себя. Когда

Вы смотрите на себя в зеркало, примеряя новое платье, разве Вы не стараетесь выпрямить спину, втянуть живот, красиво покрутиться? В этот момент улучшается настроение, хочется улыбнуться себе любимой, а все мужчины уже кажутся «сказочными принцами». Почему же многие предпочитают этому прекрасному состоянию «хроническую замученность»? Милые женщины! Каждая из Вас может быть красивой, обаятельной и счастливой, только не нужно прятать себя красавицу под маской неустроенности и обреченности.



Главный врач клиники КИБЕЛА  
Карпова Светлана  
Борисовна

*Улыбнитесь этой Жизни (конечно же, Ваши зубы при этом должны выглядеть идеально) и Жизнь начнет улыбаться Вам.*

**СТОМАТОЛОГИЯ**

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

бесплатная консультация

**КИБЕЛА**

В.О., 5-я линия 64 (вход под арку)  
Тел. 323-85-08 [www.kibela-spb.ru](http://www.kibela-spb.ru)

## Всестороннее воздействие на лишний вес + комплексное оздоровление организма.

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 Худии Гордони, а также микроэлементы Хром и Ванадий в биодоступной форме помогут побороть переизбыток как основную причину лишнего веса, избавиться от тяги к углеводам, сладкому и от вечернего голода. Это поможет Вам плавно перестроиться на снижение веса без изматывающих «голодных» диет.
- В состав **НЕВЕСОМ**а входят самые эффективные компоненты, помогающие снизить вес и холестерин: Гарциния Камбоджийская, Кальция пируват, экстракт зеленого чая.



Эффективность **НЕВЕСОМ**а усиливается при совместном приеме с препаратом **ФЕРМЕНТИН**, который содержит основные ферменты и растительные компоненты, в том числе Бромелайн и Папаин, не позволяющие жирам откладываться. 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](http://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, Лиговский пр., д.50, корп.6, 2-й этаж, Офис 2.

\* Перед применением рекомендуется ознакомиться с информацией на упаковке. Биологически активные добавки. Не являются лекарством. Свидетельства о государственной регистрации № 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.

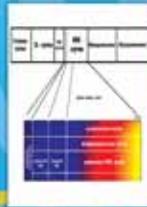
# ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МАТРАСЫ ИЗ ТУРМАНИЕВОЙ КЕРАМИКИ

## Принципы воздействия турмалиновой керамики.



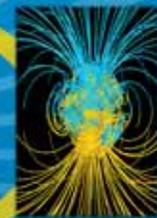
### Основные эффекты ИК-прогрева

- успокоение боли
- успокоение нервной системы, воздухоушение
- улучшение кровообращения, в том числе и капиллярное
- сужение сосудов от атеросклеротических отложений
- снижение уровня сахара и холестерина в крови
- сжигание от ядов, токсинов и микробов
- контроль всех функций желез внутренней и внешней секреции
- улучшает впитывающую способность тканей
- нормализация обмена веществ
- нормализация кровяного давления
- обладает противовоскологическим действием



### Лечебные эффекты магнитотерапии

- улучшает магнитные процессы
- улучшает микроциркуляцию
- улучшает трофику и регенерацию (обновление) тканей
- анальгезирующее действие
- улучшает обменные процессы
- противовоспалительное действие
- уравновешивание вегетативной нервной системы
- даёт выраженный гипотензивный эффект
- активизирует защитные силы организма



### Применение (t- 60 -70 градусов)

- быстро успокоит боль различного происхождения
- справится с бессонницей
- применяется при детоком церебральном параличе, после инсульта
- значительно улучшает кровообращение и устраняет последствия нарушения кровотока
- упорядочивает выработку гормонов и ферментов
- оптимизируется выработка желудочного сока, нормализуется кислотность
- нормализация обмена веществ приводит к омоложению тканей
- после курса лечения более 60 дней на 20% увеличивается количество эритроцитов
- возрастает количество гемоглобина
- укрепляется иммунитет
- восстанавливаются свёртывающие свойства крови



### Отрицательная ионотерапия

- увеличивает потребление кислорода и выделение углекислоты
- стимулирует дыхательные ферменты
- происходит увеличение уровня гемоглобина
- изменяется pH крови в щелочную сторону
- изменяет функциональное состояние нервной системы
- повышает рефлекторную возбудимость нервных клеток и мышц
- улучшает общее самочувствие, нормализует сон, повышает умственную и физическую работоспособность
- стимулирует белковый, углеводный, водный обмен
- повышает устойчивость к охлаждению, инфекциям и аллергиям



### Минерализация – насыщение организма,

недостающими хим. элементами (железо, цинк, медь, магний, марганец, калий, фосфор, кальций, селен и др.)

Существуют пути проникновения минералов в организм человека:

1. тактильный (при соприкосновении с телом человека) – кожа впитывает минералы через поры.
2. дыхательные пути – дыша воздухом рядом с турмалиновым ковриком.

Какие минералы нужны для здоровой жизнедеятельности?

- Для иммунной системы: железо, цинк, медь, селен
- Для гормональной системы: железо, цинк, медь, магний, марганец
- Для кроветворения: медь, железо
- Для производства ферментов: цинк, медь, магний, марганец, калий.

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

Магазин-салон "Все для здоровья" (официальный представитель Южно-Корейской компании Лонг Лайф в СПб.): ст. м. "Ладожская", ул. Коммуны, 50, тел. 336-10-92. Без выходных 10<sup>00</sup>-20<sup>00</sup>

**Скидка 5%**  
предъявителю купона на детскую ортопедическую обувь (акция действует: 15.02-15.03)

**подбери ребенку пару:)**

**огромный выбор правильной анатомической обуви**

antilopa, ПИЧКО, MEL, OTC, АИВ-старорос, ТАШИ

Москва: ул. Космодемьянская, д. 35; ул. Енисейская, д. 10; ул. Стань, д. 47/2; ул. Спасская, д. 9; ул. Ленин, д. 20; Ст. Петербургский пр., д. 41; ул. Марата, д. 70; Завьяловская пр., д. 24/35; ул. Сахарова, д. 14

Санкт-Петербург: м. Звонцовская; м. Пл.Ленина; м. Удельная; м. Актово; м. Блюхерская; м. Петербургская; м. Марсовская; м. Литейный пр.; м. Новочеркасская; м. Черная речка

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

Кладзор

100% ортопедическая обувь

**МАССАЖ**

- оздоровительный
- антицеллюлитный
- спортивный

Выезд на дом тел. 8-911-839-95-78

рег. № 3057847318000503

# ПОЧЕМУ ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА НАЧИНАЕТСЯ С ПЕЧЕНИ?

**П**очему все известные методики по очищению организма рекомендуют начинать чистку с кишечника и печени? Ответ очень простой – это естественные органы выведения. Если они «забились», то очищать организм бессмысленно – плохая работа кишечника и печени действует как пробка. Все усилия окажутся напрасными.

Научная мысль говорит нам, что очищаться организм может только одним способом – через те органы выделения, которыми наградила его природа. Если мы съели, выпили или вдохнули что-то нехорошее из внешней среды, то и очиститься мы можем, лишь вернув ненужное вещество обратно во внешнюю среду. И первая скрипка в деле очищения организма – это печень. К сожалению, мало кто в полной мере понимает важность правильной работы этого органа. Вот сердце – оно перекачивает кровь, легкие – мы ими дышим, кишечник нужен, чтобы переваривать пищу, почки – чтобы образовывалась моча. А печень – молчаливый труженик. Ее работа как бы и незаметна, но жизненно важна.

Основная функция печени – барьерная. «Барьерная» – вдумайтесь, как звучит! Печень является барьером, фильтром для нашей крови. От кишечника, где происходит переваривание и поглощение питательных веществ, отходит мощная сосудистая сеть, которая несет кровь



в печень. В кишечнике всасываются все вещества без разбору: и полезные, и вредные, а сортировка их происходит в клетках печени – гепатоцитах. Гепатоциты – клетки особые, они оснащены мощными ферментативными системами, способными переработать на молекулярном уровне любое вещество, в том числе вредное. А продукты переработки отправляются дальше с пометкой «полезное вещество» или «вывести вон из организма». И здесь есть одна тонкость. Если переработанный продукт (шлак) стероидной структуры (то есть был когда-то жиром), он будет выводиться с желчью, если нет – то будет превращен в соль и выведен с мочой через почки. Тонкость состоит в том, что процесс работает при условии здоровых почек и печени, способной вырабатывать желчь нормального состава. Если желчь плохая, густая и застойная, то шлаки не будут в ней растворяться. А поскольку

никаким другим образом подобные шлаки не выводятся, то будут накапливаться. Сначала в полости желчного пузыря, образуя сгустки, хлопья и песок, а затем в желчных протоках и, напоследок, в самих гепатоцитах. Конечно же, «спасибо» клетки печени за это не скажут. Представьте, что мы бы перестали выносить мусор из квартиры. Через несколько дней мы бы стали задыхаться, кучи гниющего мусора заполнили бы все пространство, в конце концов, мы бы сбежали из собственного жилища. А клетки печени, увы, сбегать не могут, они даже сигнал подать нам не могут, что им плохо! Точнее сигнал-то они подают, да не очень он ясный. Ну, кто обратит внимание на плохую кожу? Время сейчас такое – стрессы, недосыпание, авитаминоз, солнца мало. А аллергия? Она сейчас у всех. И как понять, что это печень надо чистить?

Ответ простой – надо взять за правило проводить профи-

лактическое очищение печени не реже 2-х раз в год, весной и осенью. А вот какому методу отдать предпочтение? Ответ опять же напрашивается сам собой – нужно обеспечить хороший отток желчи, сделать ее жидкой, текучей, чтобы шлаки могли в ней хорошо раствориться, чтобы желчный пузырь стал здоровым и чистым. А это могут сделать лекарственные травы или натуральные препараты, действие которых направлено, главным образом, на нормализацию состава желчи. Это своеобразный «спецтранс» по вывозу мусора. Ведь для очищения нам не нужен «строительный» материал для клеток печени, он нам понадобится после, чтобы сделать ремонт, но как средство скорой помощи такие «гепатопротекторы» не годятся. Равно как и те, которые призваны защитить клетки от воздействия вредных радикалов.

Это все равно, как если бы нам вместо того, чтобы вывезти помойку, предлагали бы пользоваться противогазами. Тоже помощь, конечно, но устранение причины загрязнения было бы эффективнее, чем запоздалая борьба с гнилостными испарениями от залежавшегося мусора.

Поэтому первое, что нам нужно сделать, чтобы очистить печень, – восстановить работу гепатоцитов по производству желчи нормального состава, в которой будут растворяться и выводиться шлаки. А следующим шагом к полному очищению организма будет нормализация работы второго важного выделительного органа – почек.

РОСМА

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



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

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

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

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

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



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



15

# ГИПЕРТОНия И «СОСУДИСТАЯ КАТАСТРОФА»: ПОЧЕМУ СОСУДЫ «СХОДЯТ С УМА»?

## Что делает эндотелий? Какова его функция?

Еще совсем недавно эндотелий считался не более, чем «полировкой изнутри сосудов», создающей условия для беспрепятственного тока крови. Но, начиная с работ группы Р.Фёрчготта, было показано, что не все так просто. Эндотелий – отнюдь не пассивная пленка. Это сложный орган, управляющий расширением/сужением сосудов и выполняющий ряд других функций. Подобно дну реки, покрытому водорослями, клетки эндотелия имеют многочисленные рецепторы, реагирующие на ток крови и многочисленные химические вещества, растворенные в ней. Достаточно сказать, что у мужчин, весом в 70 кг масса эндотелия составляет 1,5 кг, а суммарная площадь его поверхности больше 1500 кв. метров.

## Релаксирующий фактор

В норме сосуды в ответ на различные сигналы расширяются, и кровоснабжение органов увеличивается. Например, при физической нагрузке кровотоков в мышцах возрастает в 20 раз. Главным веществом, которое продуцируют клетки эндотелия для расширения сосудов, является эндотелий-релаксирующий фактор (ЭРФ). Удивительно, что по своей природе он является газом – оксидом азота (NO), точно таким же, который содержится в промышленных выбросах в атмосферу.

Оксид азота в организме образуется из аминокислоты аргинина и представляет собой бесцветный газ, который хорошо растворяется в воде и жирах и легко пересекает клеточные мембраны. Кроме расширения сосудов, NO играет важную роль в формировании долговременной памяти, сексуального поведения, иммунных реакций и ряде других процессов. За «открытия, касающиеся роли оксида азота как сигнальной молекулы в сердечно-сосудистой систе-

ме», Роберт Фёрчготт, Луис Ингарро и Ферид Мурад получили Нобелевскую премию по физиологии и медицине в 1998 г.

## Дисфункция эндотелия

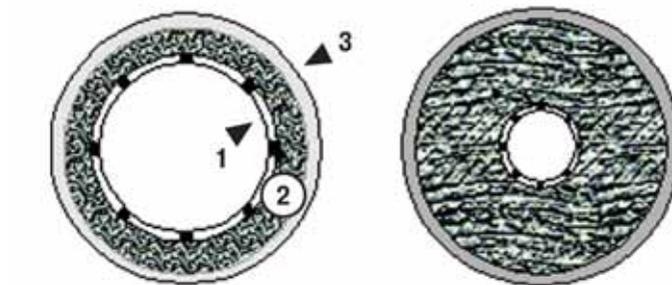
**Бывает так, что эндотелиальные клетки на механические и химические раздражители начинают реагировать «извращенно»: вместо расширения сосудов – их сужением! Почему?**

Почему вместо оксида азота, производство которого резко угнетается, начинает вырабатываться эндотелин, вызывающий стойкий спазм сосудов? И эндотелий становится не функционирующим (неработающим)? В этом случае говорят о дисфункции эндотелия.

Дисфункция эндотелия объясняется повреждением клеток и их рецепторов. «Ослепнув» и «оглохнув», искореженные клетки эндотелия включают аварийный режим сужения сосудов, чтобы на всякий случай организм не потерял из сосудистого русла кровь, столь нужную мозгу.

Повреждают эндотелий прежде всего свободные радикалы, окисленные липопротеи-

ды, гомоцистеин, повышенный уровень глюкозы, вирусы и хламидии. Одним из самых жестоких надругательств над эндотелием является курение. В табачном дыме содержится и угарный газ, и тяжелые металлы, и множество других токсинов. Не случайно у курильщиков в кровотоке обнаружены мертвые косяки погибших клеток эндотелия.



Нормальный просвет сосуда

Сужение сосуда

1 – эндотелий 2 – мышечный слой 3 – наружная стенка сосуда

А ведь эндотелий – он такой нежный и тонкий, его толщина – всего лишь одна клетка! Он так чувствителен к питанию! Подобно суставному хрящу и

коже, эндотелиальные клетки снабжаются питанием не из капилляров, как все нормальные ткани, а путем диффузии непосредственно из тока крови! И это находясь под давлением! Поэтому очень часто эндотелиальные клетки страдают от банальной нехватки питательных веществ. И прежде всего аргинина, из которого вырабатывается оксид азота, необходимый для расширения сосудов.

Если у здоровых людей синтез NO угнетается постепенно,

## Расширение сосудов. Сенсация 2003 года.

В начале 2003 г. мировые информационные агентства сообщили: дополнительный прием таурина\* устраняет дисфункцию эндотелия у курильщиков. Исследование ирландских ученых получило такой резонанс потому, что повреждение сосудов сигаретным дымом интересно как модель, сильно напоминающая повреждение сосудистой стенки при атеросклерозе. Сосуды, в норме упругие и эластичные, под влиянием компонентов сигаретного дыма становятся похожими на жестяные трубы, теряющие способность к расширению при увеличении кровотока.

• Сначала курильщикам давали 5 дней по 2 г витамина С в день. Как и следовало ожидать, витамин С оказал благотворное действие: диаметр сосудов увеличился на 0,12 мм. Однако расширение сосудов не достигло показателей у некурящих.

• Затем курильщики в течение 2 недель принимали 1,5 г таурина в день. По прошествии 2-недельного периода дополнительного приема было установлено, что сосуды курильщиков смогли расшириться на 0,37 мм, что полностью соответствовало показателям некурящих.

Исследователи предположили, что таурин восстанавливал продукцию эндотелий-релаксирующего фактора (ЭРФ) – оксида азота. В исследованиях на животных также показано, что таурин защищает клетки эндотелия от повреждения и гибели.

\*Таурин – это аминокислота, которая впервые была выделена в 1827 г. из бычьей желчи. Отсюда его название – таурин: «bos taurus» по-латыни означает бык.

В нашем организме больше всего таурина содержится в головном мозге, сердце (больше, чем всех других аминокислот вместе взятых), скелетных мышцах, печени, сетчатке глаза, кровяных клетках, сперме. Его дефицит и приводит к нарушению в работе этих органов и систем.

В норме таурин должен поступать к нам с пищей и частично синтезироваться в организме. Больше всего его содержится в кальмарах, моллюсках, тунце, камбале, крабах, то есть, в морепродуктах. Вероятно, с этим может быть связан низкий процент заболеваний сердечно-сосудистой системы у прибрежных народов.



начиная со среднего возраста (45 лет), то у гипертоников продукция оксида азота падает быстро и резко, в молодом возрасте (30 лет).

**Так формируется один из зловещных порочных кругов гипертонии. Повреждение эндотелиальных клеток вызывает сужение сосудов, что приводит к повышению давления. А высокое давление способствует дополнительному повреждению и гибели клеток эндотелия.**



**Устранение дисфункции эндотелия – важная задача коррекции обмена веществ при гипертонии.**

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

Главная Журнал Контакты Вакансии Пресс-релиз Карта сайта

Безопасность и лечение Красота

## ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

**В конце ноября прошлого года нами был открыт информационный портал [www.prozdoroviespb.ru](http://www.prozdoroviespb.ru). На данном ресурсе размещена информация по следующей тематике: здоровье, лечение и профилактика различных заболеваний, услуги, предлагаемые различными медицинскими центрами, аптечными сетями и салонами оптики.**

Основная цель издания - это создание на базе [www.prozdoroviespb.ru](http://www.prozdoroviespb.ru) популярного и, в первую очередь, полезного для жителей Санкт-Петербурга специализированного портала, посетив который, Вы получаете максимальную информацию о том, как сохранить и укрепить свое здоровье и красоту на долгие годы.

Необходимость такого портала обусловлена тем, что печатная версия издания ограничена объемом страниц и периодичностью выхода, а это зачастую ведет к снижению актуальности информации, представленной в номере.

Сегодня можно констатировать, что журнал пользуется популярностью и исчезает с фирменных стоек в течение недели после своего выхода. Редакция постоянно получает звонки с просьбами предоставить тот или иной выпуск издания.

Теперь эта проблема нашла свое решение. Отныне, посетив сайт [www.prozdoroviespb.ru](http://www.prozdoroviespb.ru), каждый желающий может ознакомиться не только с информацией текущего выпуска, а также пролистать предыдущие номера журнала в рубрике **АРХИВ**.

Следует подчеркнуть, что электронная версия не ограничена количеством страниц, это позволяет ознакомиться с материалами в оригинальной авторской версии, а также просмотреть те авторские рубрики специалистов, где в формате «**ВОПРОС-ОТВЕТ**» размещаются ответы на вопросы наших читателей в режиме он-лайн. Внимание! с 8-го февраля открывается постоянная рубрика «Консультация врача стоматолога», которую будет вести управляющий

клиники «Дентал Офис». В феврале планируется открытие нескольких таких профессиональных рубрик, к работе над которыми будут привлечены лучшие специалисты в своей области.

На нашем ресурсе в рубрике **НОВОСТИ** Вы можете узнать об основных событиях и планируемых мероприятиях из области медицины, здорового образа жизни и красоты, которые происходят в нашем городе. Совместная работа с аптеками и салонами оптики позволит нам информировать вас о различных мероприятиях, скидках и акциях проводимых ими. Следите за анонсами!

Конечно, работа предстоит большая, и многое еще предстоит сделать. Мы будем очень рады, если Вы проявите свою заинтересованность в проекте и примите активное участие в его развитии.

Дорогие читатели! Присылайте ваши пожелания, рекомендации, а также вопросы на интересующие вас темы на e-mail: [redaktor@prozdoroviespb.ru](mailto:redaktor@prozdoroviespb.ru).

Все письма обязательно будут обработаны редакцией и самые актуальные найдут своё отражение на нашем ресурсе. Наши специалисты также ждут ваши вопросы, ответы на которые будут размещены на портале, а самые распространенные опубликованы в журнале «PRO ЗДОРОВЬЕ в СПб».

**Ждём вас на портале [www.prozdoroviespb.ru](http://www.prozdoroviespb.ru) Здоровья Вам и благополучия!**

Адрес: <http://www.prozdoroviespb.ru/>

## Гипертония. Таурин помогает защититься от сердечно-сосудистых катастроф.

Знаменитый на весь мир доктор Роберт Аткинс как-то заметил, что выбрал бы таурин, если ему пришлось бы ограничиться лишь одним натуральным средством для лечения гипертонии. Тысячи его пациентов принимали добавки таурина, и он говорил: "Если бы остальные представители медицинской профессии признавали или понимали ценность таурина, он бы постоянно числился в составе тройки самых популярных «лекарств»". Кавычки не случайны, таурин не является лекарством, это природное вещество, присутствующее в организме человека и продуктах питания животного происхождения.

**Орто Таурин эрго** является базовым комплексом немедикаментозной программы при гипертонии, атеросклерозе, ожирении, диабете 2 типа.



### Состав:

- Таурин
- цинк,
- янтарная кислота,
- липоевая кислота,
- витамины E, B1, B6, B12,
- фолиевая кислота,
- шиповник

**1 упаковки достаточно на полный курс приема – 1,5-2 месяца.**

### Эффекты:

- нормализация давления
- удаление избытков холестерина
- устранение дисфункции эндотелия
- положительное ионотропное и противоритмическое действие на сердце;
- противострессорный эффект;
- противоусталостный эффект
- улучшение сна
- защита печени
- поддержка суставов

[www.ortho.ru](http://www.ortho.ru)  
(812) 336-8766, 764-2811, 923-8606

Не является лекарством. Противопоказания – индивидуальная непереносимость компонентов.

Спрашивайте в аптеках города:  
**Родник Здоровья 301-09-29,**  
**Фиалка 596-2222**

РЕКЛАМА



# Метаболический синдром – СОСТОЯНИЕ ВЫСОКОГО РИСКА РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Данной статьей мы продолжаем цикл публикаций о метаболическом синдроме – главном вызове здоровью человека в 21 веке.

Метаболический синдром проявляется как совокупность болезненных ощущений и характеризуется следующими отклонениями от нормального состояния здорового человека: избыточный вес и ожирение, повышение артериального давления, нарушения липидного и углеводного обмена, заключающиеся в повышении в крови атерогенного («плохого») холестерина, триглицеридов и уровня сахара вследствие нарушения усвоения глюкозы.

**Метаболический синдром** – это состояние высокого риска наиболее опасных сердечно-сосудистых заболеваний (атеросклероза, инфаркта и инсульта), а также нарушений репродуктивной функции у мужчин и женщин, включая бесплодие.

В последние годы продолжается неуклонный рост гормонально-зависимых злокачественных опухолей, в первую очередь рака молочной железы.

Рак молочной железы существенно превышает частоту всех злокачественных опухолей у женщин, является одной из основных причин смертности и привлекает пристальное внимание во всем мире.

Исследованием факторов, приводящих к возникновению рака молочной железы, занимаются многочисленные группы учёных. В последние годы в этих исследованиях было установлено, что некоторые компоненты метаболического синдрома, в первую очередь, ожирение и нарушение липидного обмена, являются наиболее значимыми факторами риска возникновения рака молочной железы. Поэтому устранение проявлений метаболического синдрома – важное звено в предупреждении заболеваемости и снижении смертности женщин от этого онкологического заболевания.

## Гормональные нарушения при метаболическом синдроме и риск рака молочной железы

Гинекологи одни из первых обратили внимание на взаимосвязь нарушений липидного обмена и ожирения у женщин молодого и среднего возраста с доброкачественными опухолями репродуктивных органов. Причём у больных выявляли отклонения от нормы уровня женских половых гормонов – эстрогенов. Одновременно с этим у большинства женщин отмечались признаки метаболического синдрома.

Наступление климакса сопровождается резким снижением уровня эстрогенов, и чем их меньше, тем более выражены болезненные симптомы «климактерического синдрома». При этом климакс сопровождается увеличением частоты проявлений метаболического синдрома. Кроме того, при более выраженном метаболическом синдроме уровень эстрогенов становится ещё ниже и «климактерический синдром» переносится тяжелее. Поэтому естественно, что с целью коррекции этих нарушений была использована заместительная гормональная терапия эстрогенами, или ЗГТ. Применение ЗГТ при климаксе действительно приводило к уменьше-

нию болезненных проявлений и снижало выраженность метаболического синдрома. Однако применение ЗГТ приводило к увеличению частоты рака молочной железы. Этот результат как бы подтверждал установившееся мнение, что гормонально-зависимые опухоли, в первую очередь рак молочной железы, возникают вследствие гиперэстрогении, то есть на фоне повышения уровня эстрогенов. Поэтому оставался необъясненным факт, что, несмотря на более выраженное снижение уровня эстрогенов, при климаксе у женщин с метаболическим синдромом возрастает частота возникновения рака молочной железы.

Это противоречие сфокусировало внимание учёных на углублённом изучении метаболического синдрома в качестве причины возникновения рака молочной железы.

## Причинная роль метаболического синдрома как фактора риска рака молочной железы

В 2004 г. группа норвежских учёных опубликовала данные многолетнего изучения связи между частотой возникновения рака молочной железы и компонентами метаболического синдрома у нескольких десятков тысяч женщин. Были получены удивительные ре-



зультаты. Оказалось, что наибольшее влияние на частоту возникновения рака молочной железы оказывают два компонента метаболического синдрома: степень ожирения и снижение уровня холестерина в составе липопротеидов высокой плотности (ЛПВП). В меньшей степени это влияние оказывает увеличение триглицеридов, артериального давления и уровня сахара в крови. Позднее были сформулированы объяснения этого феномена. Во-первых, при климаксе эстрогены вырабатываются не в яичниках, а в жировой ткани, в виде так называемого эстрона, который сам по себе мало активен. Однако в ткани молочной железы из эстрона образуется метаболит, обладающий чрезвычайно высокой способностью стимулировать рост клеток и их перерождение в злокачественные. Чем больше ожирение, тем выше уровень канцерогенного метаболита и тем выше риск возникновения рака молочной железы.

## МЕНЬШЕ БОЛЕТЬ И МЕНЬШЕ УСТАВАТЬ...

### Факты:

- 7 лет мы проводим бесплатные консультации: как правильно принимать натуральные средства для укрепления здоровья в разных случаях
- 10 книг по очищению и оздоровлению выпущено нашим руководителем В.Е.Соколинским
- Более 1000 наименований натуральных препаратов, полезных продуктов питания, салонной косметики от 40 российских и зарубежных производителей мы можем предложить
- Все наши консультанты имеют медицинское или фармацевтическое образование
- Натуральные средства полезны, если их правильно использовать. Мы предлагаем не «чудо-средства», а хорошо известные науке натуральные препараты, применяемые с успехом в Европе и, увы, пока недостаточно – в России.

Живя в большом городе, питаясь продуктами из супермаркета, работая на износ, трудно оставаться здоровым и радостным без поддержки.

С другой стороны, грамотно используя витамины, микроэлементы, другие компоненты растений можно существенно помочь своему организму. Создайте нормальную основу для здоровья. Это жизненно необходимые биологически-активные вещества, от дефицита которых часто зависит хроническая усталость и развитие разных болезней.

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ У МОСКОВСКИХ ВОРОТ  
Санкт-Петербург, Московский пр. 107  
первый дом направо от м. "Московские Ворота" (вход с проспекта)  
Справки о наличии: (812) 457-0867 многоканальный

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ НА СЕННОЙ  
Санкт-Петербург, Спасский пер. 14\35  
Бизнес-центр "На Сенной", 2 этаж, напротив м. "Сенная", угол с ул. Садовой  
Справки о наличии: (812) 457-1467 многоканальный

Ждем Вас ежедневно  
с 10.00 до 20.00 в будние дни  
с 11.00 до 18.00 в выходные  
[www.pobedi2.ru](http://www.pobedi2.ru)

Натуральные средства не являются лекарствами

Перед применением необходимо проконсультироваться со специалистом

ОГРН ИП 305780501100968

Во-вторых, жировая ткань, в особенности абдоминальный жир, выделяет вещества, активирующие факторы воспаления и стимулирующие процессы свободно-радикального окисления, вызывая при определённых условиях канцерогенез в клетках молочной железы.

Сами по себе липопротеиды высокой плотности не влияют на канцерогенез. Их снижение при метаболическом синдроме тесно связано с повышением уровня холестерина в составе липопротеидов низкой плотности (ЛПНП). Накапливающийся в составе этой фракции липопротеидов окисленный холестерин вызывает хроническое воспаление в тканях, что приводит к активации факторов роста и, как следствие, к увеличению вероятности канцерогенеза.

Таким образом, компоненты метаболического синдрома, являющиеся основными факторами риска рака молочной железы, представляют собой нарушения липидного обмена.

### Устранение метаболического синдрома – путь к снижению риска рака молочной железы

Известно, что решение проблемы метаболического синдрома включает нормализацию образа жизни, а именно: рациональное низкокалорийное питание, способствующее снижению веса, регулярную физическую активность, отказ от курения и злоупотребления алкоголем.

Однако нормализация образа жизни необходимо, но не достаточное условие для устранения нарушений липидного обмена, ответственных за увеличение риска рака молочной железы. Первой такой попыткой было применение статинов, подавляющих синтез холестерина. Однако в проведенных исследованиях не было выявлено влияния статинов на риск возникновения рака молочной железы.

Для нормализации липидного обмена необходимо применение натуральных биологически активных препаратов, нормализующих метаболические процессы в организме, в частности, витаминов

и микроэлементов, полиненасыщенных жирных кислот (омега-3), коэнзима Q-10. Прекрасный лечебный эффект при метаболическом синдроме оказывают природные антиоксиданты, в частности дигидрохверцетин. Для снижения канцерогенного действия метаболитов эстрогенов на клетки молочной железы прекрасно зарекомендовали себя препараты природного происхождения на основе индол-3-карбинола.

Уникальной способностью нормализовать комплекс нарушений липидного обмена при метаболическом синдроме обладают препараты, получаемые из мицелия высших медицинских грибов – базидиомицетов, в частности в России из вешенки. В исследованиях отечественных учёных было показано, что приём этих препаратов при метаболическом синдроме снижает содержание ЛПНП (плохой холестерин), триглицеридов и увеличивает уровень ЛПВП (хороший холестерин). Кроме того, они нормализуют артериальное давление, уменьшают вес тела, абдоминальное ожирение, а также улучшают функцию печени, как правило нарушенную при метаболическом синдроме.

Можно сделать основной вывод: комплексное воздействие природных биологически активных препаратов при лечении метаболического синдрома – основной путь к снижению риска возникновения рака молочной железы.

**В заключение советуем: при появлении у вас признаков метаболического синдрома как можно раньше проконсультируйтесь со специалистом – он проведёт необходимую диагностику, грамотно оценит степень этих нарушений, разработает комплексную программу их коррекции и будет контролировать её выполнение.**

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

**«Скидки для влюбленных»**  
при покупке 2<sup>х</sup> любых средств лечебной косметики – скидка 10%, трех – 15%

**ФИАЛКА + ЛИТКА**  
справочная служба  
(812) 292-0000  
www.fialkaspb.ru

М. «Антонов» пр. Стелок, д. 77  
М. «Кутузов» Дачный пр., д. 34/18  
М. «Проспект Ветеринаров» Петровский пр., д. 109  
М. «Московский» Московский пр., д. 264  
М. «Гарьинская» Б. Мохитая ул., д. 10  
М. «Славян Дворик» Болотный пр., д. 28  
М. «Полынный» Дачный Петровский пр., д. 22  
М. «Ладьяков» Наставников ул., д. 19  
М. «Александровская» пр. Науки, д. 19/2  
М. «Озерки» пр. Фельдман, д. 126/1

М. «Ленинский проспект» Ленинский пр., д. 68 Ленинский пр., д. 104  
М. «Сенная площадь» Сенной пр., д. 14/35  
М. «Петровский» Чкаловский пр., д. 50  
М. «Коммунистический проспект» Коммунистический пр., д. 34/1  
М. «Проект» Балтийская Чкаловский ул., д. 19  
М. «Приморская» Морская наб., д. 39/3  
М. «Гражданский проспект» Курдюковская ул., д. 4  
М. «Проект Просвещения» Аслерия ул., д. 3

**Устранение метаболического синдрома - это снижение риска развития рака молочной железы**

**ЭКСТРАКТ МИЦЕЛИЯ ВЕШЕНКИ ОВОДОРИН**  
Реальная помощь при метаболическом синдроме у женщин

**Действие:**

- нормализует липидный и углеводный обмен;
- снижает уровень триглицеридов;
- нормализует уровень эстрогенов;
- уменьшает отложение жира;
- нормализует артериальное давление;
- оказывает антиоксидантное и противовоспалительное действие

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

© «PRO здоровье в СПб» № 1 2010. Распространяется бесплатно. Следующий номер выходит 12 марта 2010 г. Зарегистрирован Управлением Федеральной службы по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия по Санкт-Петербургу и Ленинградской области. Регистрационный номер ПИ № ТУ 78 – 00012 от 30 июня 2008 г. Рекламное издание. Учредитель и издатель: ООО «Рекламное агентство «Медиа Альянс». Адрес издателя и редакции: 197227, Санкт-Петербург, пр. Испытателей, д.28, корп. 3, кв. 104. Главный редактор: Михайлова С.В. Все рекламируемые в издании услуги и товары имеют необходимые лицензии и сертификаты. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. По вопросам размещения рекламы обращаться по телефону: +7 812 450-23-50. E-mail: reklama@prozdoroviespb.ru, 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 10.02.2010. Тираж 80 000 экз. Уважаемые читатели, на каждый организм одни и те же методы могут действовать по-разному, просим учесть это при самолечении и предварительно проконсультироваться с врачом!

# 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

образующиеся в кишечнике в результате снижения его активности. При задержке пищи в кишечнике более чем на сутки в нем развивается гнилостная микрофлора, продукты жизнедеятельно-

мый 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.



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 полбеда! Беда – это токсины и яды,

сти 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 са-

**«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 (интерферронстимулирующие 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.

Деп. оор. № С-НЛ.ФРВ.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](http://www.normoflora.ru)



# Дентал Офис

тел.: +7-911-297-98-88; 493-57-88

Санкт-Петербург, ул. Ропшинская 25

ст.м. "Чкаловская"



**специальные цены  
для читателей журнала**



**5000  
рублей**

## Металлокерамика

В эту сумму включена вся работа врача и ассистента, анестезия, получение оттисков, изготовление коронок, временная и постоянная цементировка ортопедических конструкций.



**1000  
рублей**

## Яркая улыбка

В эту сумму включены: снятие твердых зубных отложений инструментами и ультразвуком, снятие зубного налёта порошкоструйным методом, покрытие зубов фторсодержащим лаком, полировка профессиональными пастами, консультация стоматолога-терапевта + подарок от клиники



**15000  
рублей**

## Имплантация

### Израильские импланты "ADIN"

В эту сумму включены: консультация врача имплантолога-хирурга, терапевта и врача-ортопеда, анестезия, установка имплантата системы ADIN (Израиль), работа хирурга-имплантолога по проведению операции, анестезия в необходимом объеме.



**6050  
рублей**

**Чистка + кабинетное отбеливание  
зубов**



лицензия № -78-01-000483 от 19.12.2008

## «ДЕНТАЛ ОФИС» - PRO ЗУБЫ СТОМАТОЛОГИЯ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

*«Здравствуйте, меня зовут Мария. Хотелось бы услышать ответ на ряд вопросов. Я на 12 неделе беременности, могу ли я сейчас заняться лечением зубов? Мне говорили, что это опасно для малыша и что рентгеновские снимки категорически запрещены».*

Мария, у меня в клинике регулярно лечатся и те, кто ожидает ребенка, и кормящие мамы. Просто нынешний уровень медицины уже давно превратил в мифы такие заявления, как - «препараты, используемые для анестезии при лечении зубов, вредны для ребенка», «снимки зубов при беременности - это радиация, и потому недопустимы». Сегодня появились специальные стоматологические медикаменты для беременных и безопасное рентгенологическое оборудование. Итак, поговорим о мифах.

**Миф №1 - во время беременности нельзя делать анестезию.**

Это неправда. Любая хорошая стоматологическая клиника имеет в своем распоряжении широкий выбор препаратов для местного обезболевания. На сегодняшний день для анестезии при беременности применяются препараты, которые практически не проникают через плацентарный барьер и не содержат в своем составе сосудосуживающих веществ. Такие препараты абсолютно безопасны и для будущей мамы, и для ее малыша.

**Миф №2 - во время беременности нельзя делать рентгеновские снимки, потому что есть опасность облучения и матери, и плода.**

И это тоже на сегодняшний день просто выдумки. Снимки могут быть сделаны с помощью радиовизиографа, использование которого уменьшает количество лучей в десятки раз. Да и воздействие осуществляется исключительно локальное - на область диаметром в 2-3 см. Современные средства защиты (специальные накидки) со свинцовыми вставками позволяют защитить как ребенка, так и его будущую маму.

**Миф №3 - во время беременности зубы лучше вообще не лечить.**

Ну, учитывая, что кариес во время беременности развивается в два-три раза быстрее на фоне гормональной перестройки, можно и не лечить. Но стоит помнить, что кариозное поражение зуба это очаг инфекции. Беременные женщины имеют один из самых высоких рисков возникновения стоматологических заболеваний. Ведь бере-

женность всегда сопровождается изменением обмена кальция. Так, например, ранние токсикозы сопровождаются тошнотой, рвотой и отсутствием аппетита, а это значит, что уменьшается поступление кальция в организм матери. На 24-25 неделях беременности идут интенсивные процессы обызвествления скелета будущего ребенка. Откуда малышу брать «строительный материал»? Конечно, от мамы. Таким образом, у беременной женщины в крови наблюдается недостаток кальция, и организм стремится его восполнить. Откуда? Первой «жертвой» этого процесса является костная ткань верхней и нижней челюстей. Это часто приводит к тому, что после родов женщина имеет пародонтит различной степени тяжести.

Вернемся обратно к кариесу. Не следует забывать, что наличие кариеса у матери означает его наличие и у ребенка. Близкий контакт приводит к быстрому распространению инфекции во рту малыша. Поэтому крайне желательно наблюдение беременной женщины у стоматолога, регулярные обследования на предмет предрасположенности к кариесу, раннее выявление и лечение кариеса и пародонтита, а также профессиональная гигиена полости рта.

### ПАМЯТКА

**Стоматологические манипуляции, которые можно проводить во время беременности:**

- Лечение кариеса
- Пародонтологическое лечение
- Удаление зубов
- Лечение воспалительных процессов зубов и десен
- Установка брекетов

**Стоматологические манипуляции, которые не стоит проводить во время беременности:**

- Протезирование
- Имплантология
- Снятие зубного камня

*Выражаем благодарность за подготовку материала управляющему клиникой «Дентал Офис» Татьяне Калистратовой*



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



21



# ПРАЗДНИК ДУШИ ИЛИ РАЗГУЛ ЖИВОТА?

Мы продолжаем цикл бесед с ведущим специалистом клиники «Доктор Борменталь» врачом-психотерапевтом, к.м.н. Валерием РОМАЦКИМ.

**- Валерий Владимирович, читатели продолжают спрашивать, почему методики групповые, а не индивидуальные?**

- Предыстория: когда изначально разрабатывались методики похудения, предпринимались попытки и индивидуального подхода к клиенту, и методики групповых тренингов. Ретроспективные данные показали, что групповые тренинги много эффективнее, нежели индивидуальные. Мы подняли очень много специальной литературы, обратились к научным и практическим исследованиям зарубежных коллег. И оказалось, что за рубежом с проблемами зависимого поведения работают только в групповом режиме. Примером тому служат Общества Анонимных Алкоголиков, Анонимных Передающих, Анонимных Наркоманов. То ли к сожалению, то ли к счастью, эти организации не прижились в нашей стране — по той простой причине, что менталитет нашего общества сильно отличается от американского. Но в работе с избыточным весом мы твердо решили идти по пути групповых методик. Все попытки работать индивидуально с каждым клиентом — а их было немало

в разных городах и в течение длительного времени — дали отрицательную статистику. Снижение веса идёт месяц-полтора, затем прекращается, и человек вновь набирает сброшенные килограммы.

Групповой же подход — совершенно иной в своей структуре общения с клиентом. В нашем варианте он не исчерпывается одной, двумя, или даже четырьмя встречами. Мы беспрестанно сопровождаем клиента до достижения им желаемого результата. И в групповом процессе мы включаем в работу такое замечательное свойство человеческой психики — свойство соревновательности. Это, наверное, заложено природой, когда человеку хочется быть лучше, чем он есть сегодня, успешнее, чем окружающие его люди, быть на первом месте, быть лидером. Соревновательность проявляется с начала тренинговых занятий, с первого дня. Мы говорим клиентам, что их вес начинает снижаться уже с сегодняшнего вечера, с завтрашнего дня (реальный опыт наших клиентов), и, придя на следующее занятие, участники психологического тренинга начинают спрашивать друг друга: «А сколько у Вас?», «А у тебя какой минус?», «А я похудела

уже на триста грамм», «А я на восемьсот!». Ничего себе, почему это она на восемьсот, а я на триста?!.. И вот тут-то и включается соревновательный момент, который очень легко и эффективно ведёт человека дальше. Это огромный плюс групповых тренингов.

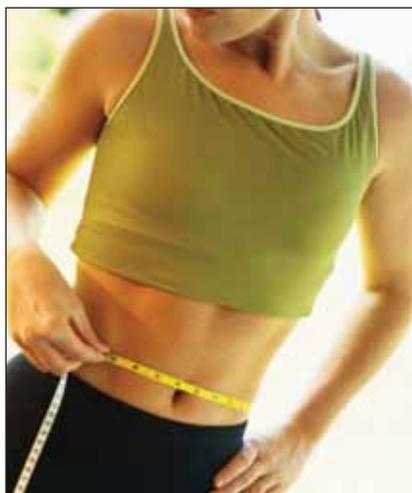
Еще один плюс. Мы встречаемся через месяц, и наши клиенты на вопрос «По какой причине Вы вновь пришли к нам, что Вы хотите получить?» отвечают, что им хочется поделиться результатами, показать себя, похвастаться, в конце концов, — это и есть соревновательность. И здесь же проявляется момент индукции, то есть каждый участник группы «заражается» навыком, стремлением быстрее достичь желаемого результата.

После встречи через месяц — встреча спустя четыре месяца, а между ними — клубные встречи, когда клиенты приходят в «Доктор Борменталь» по выходным дням, чтобы пообщаться с «себе подобными». Столько новостей и разнообразной информации! Ну, например, у кого-то перестал снижаться вес — а это, замечу, совершенно нормально, поскольку подтягивается кожа и связки внутренних органов, организм привыкает к новым условиям существования — и

вот, после клубной встречи, вес вновь «трогается в путь», к заветной цифре. Сработали и групповой процесс, и наша поддержка и сопровождение. Такой результат возможен только при работе в группе и недостижим при индивидуальном подходе. Каким бы хорошим, каким бы успешным ни был психотерапевт, сама группа людей, подобных клиенту, даст ему ту необходимую информацию, тот азарт и огонь в глазах, которые и помогут пойти дальше к достижению желаемого.

**- Но вот приходит клиент и говорит: жизни нет, хочу похудеть, но толпу терпеть не могу. Вот вам мешок денег — поработайте со мной индивидуально. Возьмётся ли за работу, и будет ли результат?**

- Результат будет, но вопрос в том, насколько он будет прочным. Наш многолетний опыт говорит, что вес очень скоро возвратится. Поэтому никаких исключений: работа только в группе. К нам нередко обращаются очень занятые люди из властных структур, из шоу-бизнеса с просьбой заняться их весом и здоровьем в индивидуальном порядке. Я всегда отвечаю: мы не будем менять и



## Центр снижения веса «Доктор Борменталь» — это:

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

*Остерегайтесь подделок!*



Тел.: (812) 363-48-92  
(консультация бесплатна)  
Варшавская ул., д. 23, к. 2  
[www.doctorbormentale.ru/spb](http://www.doctorbormentale.ru/spb)

подстраивать методики под вас и для вас. Это некий психотерапевтический контракт, который заключается с каждым клиентом. Либо клиент идёт за нами, и у него всё получается, либо... Конечно, хотелось бы идти за клиентом, но этот путь, пока, во всяком случае, безуспешен. И ещё наблюдение. Даже самый закоренелый индивидуалист, человек, не выносящий окружения, отдыхать уезжающий в дикие дебри, в группе через пять минут начинает себя чувствовать уютно. В этом проявляется мастерство наших специалистов, чья задача создать непринуждённую, комфортную атмосферу.

**- Прошли новогодние праздники, и большинство людей мучаются узрызениями совести: ах, зачем так много съедено и выпито. И ремень не сходится, и в юбку не вхожу... Вполне возможно, что среди объевшихся есть и ваши бывшие клиенты, а может, и люди, которые сейчас проходят тренинги в группах, или те, кто к вам только собирается.**

- Те, кто был у нас, скажем, год назад и достиг результата, или клиенты, прошедшие тренинги недавно и находящиеся ещё только на пути к заветной цели — они, я уверен на девяносто девять процентов, сохраняют результат. Они относятся к пище, к новогоднему столу совершенно спокойно. Для них праздник — не в том, что на столе, а в том, вернее, в тех, кто вокруг стола. То есть смысл праздника — в общении. Есть такая замечательная сентенция: «Если жизнь человека не наполнена, наступает полнота тела. Если жизнь не насыщена, насыщение приходится искать на столе или в холодильнике». Наши клиенты, описывая свой опыт, рассказывают: если раньше в Новый год праздник заканчивался в два часа ночи, когда, объевшись, все расплзались спать, то теперь всё перевернулось. Праздник стал именно праздником: здесь и маски, и фейерверки, и шутки, и костюмированные представления, и песни. Угощения и праздничный вкус шампанского безусловно тоже! В семье чуть меняется мировоззрение. Отсюда вывод - невозможно из-

мениться внешне, не изменившись внутренне.

Есть, конечно, и те, кто, достигнув желаемого результата, решили вспомнить старое. Мол, ненадолго брошу всё, отпущу себя. И здесь надо сделать небольшую ремарку: наши клиенты снижают вес, но, что более важно, учатся жить в новом, стройном теле. Вот это и позволяет им легко ощущать себя за праздничным столом. Однако есть и такие, кто сдерживает себя с трудом, чьё снижение веса заключено только в рамки «общения» с пищей. Расхожий вариант: сегодня я поем, а завтра похудею. Полагаю, многие играли в эту безуспешную игру. Таких людей очень немного, и они, как правило, достаточно быстро вспоминают те навыки, которые получили в наших группах, и самостоятельно возвращаются на избранный путь к стройному телу. Если всё же возникают серьёзные трудности, они заходят на наш форум на сайте [www.doctorborizontal.ru](http://www.doctorborizontal.ru), и начинается плач. «Девчонки, я набрала два килограмма!... А я четыре... А я...». И тогда мы приглашаем страждущих в клуб «Школа стройности», оказываем поддержку (эта услуга бесплатна) — и жизнь вновь прекрасна и удивительна.

Чуть сложнее дать рекомендации тем, кто у нас ещё не был... Сидит женщина за праздничным столом с десятью, двадцатью, сорока килограммами лишнего веса, ест так, будто завтра исчезнет вся еда из магазина. Она тысячу раз давала себе зарок не переедать, она каждый понедельник собирается начать новую жизнь, но вновь не получилось. У неё снижается самооценка, она начинает не любить и даже презирать себя за слабость.

Можно, конечно, посадить себя на одну из миллионов диет. Тут большого ума не требуется. Можно проявить смекалку и сделать праздничный стол чуть менее калорийным. Тоже в какой-то степени выход. Другое дело — задуматься, а что будет дальше? Жить-то как, непрерывно жуя и глотая? И вот тут помощь многоопытного «Доктора Борментала» придётся очень кстати. Замечу: после праздников, особенно Нового года, у нас всегда очередь!..



# АПТЕКА НЕВИС

АПТЕКИ С БЕРЕГОВ НЕВЫ

## УДАР

### по ценам

Цены на данные товары действуют до 15 апреля 2010г.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА	Цена	Цена*
Антигриппин д/взр.шип. таб. №10 (при простуде) .....	112	95
Афобазол таб. 10мг №60 (успокоительное ср-во) .....	228	188
Бора Бора капсулы №30 (при остеохондрозе) .....	255	190
Гербион сироп первоцвета фл. 150 мл (от кашля) .....	101	95
Гербион сироп подорожника фл. 150мл (при сухом кашле) .....	127	117
Милдронат капс. 250мг №40 (сердечно-сосудистое ср-во) .....	257	220
Флюкостат капс. 150мг №1 (от молочницы) .....	169	150
Фосфоглиф капс. №50 (при заболеваниях печени) .....	383	378
Артро-Актив бальзам согревающий 20г (для ног) .....	83	65
Бадяга Форте гель 75мл (от ушибов) .....	73	57
Ингавирин капс. 90мг №7 (при гриппе) .....	435	415
Йодомарин100мкг таб. №100 (для щитовидной железы) .....	150	120
Масло смесь №5 при простуде 10мл .....	101	95
Репейное масло с кр.перцем 150мл .....	60	55
Риниколд Хотмикс пор.пакет №10 (апелесин) (при простуде) .....	95	89
Риниколд Хотмикс пор.пакет №10 (лимон) (при простуде) .....	95	89
Сенна-Д 0,5г таб. №30 (слабительное) .....	23	19
Септолете Нео паст.№18 лимон (при боли в горле) .....	68	65
Септолете паст.№30 (при боли в горле) .....	69	65
Стопангин аэрозоль фл. 30мл набор №2(2 по цене 1) (при ангине и боли в горле) .....	95	89
Стреликс медово-лимонный таб. №10 (при боли в горле) .....	91	85
Суприма-плюс 20г мазь (при простуде) .....	76	40
<b>ДЛЯ МАЛЫШЕЙ</b>		
Курносники. Бутылка с ручками и силикон. соской 250мл .....	129	119
Аспиратор .....	128	119
Малютка 1 350г(с рожд.) (смесь для питания) .....	158	149
<b>СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ</b>		
Рейзор Эво Леди станки д/бритья жен. однораз. №5 .....	34	49
Либеро подгузник трусы Драй Пэнтс (10-14кг) №18 .....	310	295
Либеро подгузник трусы Драй Пэнтс (13-20кг) №16 .....	310	295
Ангелина прокладки Soft супертонкие №8 женские гиг. .....	29	26
Дюрокс презервативы №3 классик .....	103	99
Контекс презервативы №3 пролонгирующие(с анестетиком) .....	55	52
Контекс презервативы №3 ребристые .....	55	52
<b>ИЗДЕЛИЯ МЕДИЦИНСКОГО НАЗНАЧЕНИЯ</b>		
Ингалятор тепловлажный «2 в 1» .....	207	199
Тонومتر UA-669 автомат.с блоком питания для женщин .....	1420	1404
Тонومتر OMRON M2 Basic автомат с адаптером .....	1230	1290
Тонومتر OMRON M1 полуавтомат компакт .....	1242	995
Тонومتر OMRON R2 автомат на запястье .....	1400	1290
<b>ВИТАМИНЫ И БИОДОБАВКИ</b>		
Барсукур бальзам массажный, разогревающий с барсучьим жиром 50мл .....	53	49
Гепато Транзит 100мл (для печени) .....	108	98
Гепатрин капс. №30 (защита печени) .....	145	122
Дринк OFF капс. №5 (от похмелья) .....	155	149
Лимфо Транзит 100мл .....	120	98
Лютеин комплекс детский таб.0,25г №30 (при зрительной усталости) .....	199	155
Маджик Стафф 400мг капс. №2 (для мужчин) .....	1499	1290
Мульти-табс Малыш жеват. таб. №30 (малыново-клубничный вкус) (витамины для детей) .....	199	165
Окулист черника таб. №40 (при зрительной усталости) .....	75	58
Транзит ЖКТ пребиотик саше №10 (для желудка) .....	108	93
Трансервол №20 (для сердечно-сосудистой системы) .....	160	155
Чисто Транзит 100мл (при заболеваниях почек) .....	110	98
Алфавит Детский сад таб. №60 (витамины для детей) .....	175	150
Гематоген Турбо 40г .....	16	14
Джунгли поливитамины таб. №30 .....	120	111
Кисель Витаминный для глаз 200г(банка) .....	156	149
<b>СРЕДСТВА ДЛЯ ПОХУДАНИЯ (В АССОРТИМЕНТЕ)</b>		
Летящая ласточка чай ананас №20 .....	110	99
Не полной чай ф/п №20 (СТ-Медифарм) .....	79	69
Похудин кофе Капучино жиросжигающий комплекс 140г .....	690	590
<b>ЛЕЧЕБНЫЙ ТРИКОТАЖ</b>		
Пояс согревающий из верблюжьей шерсти .....	392	370
<b>КОСМЕТИКА И СРЕДСТВА КРАСОТЫ</b>		
Зингер ножницы д/кутикул (ручная заточка) .....	155	125
Стоппроблем (Stoppproblem) лосьон салициловый д/чувств. кожи 100мл .....	45	43
Умная эмаль комплекс 7, лечебный д/ногтей 15мл .....	210	209
Эвниаль крем с плацентой лифтинг 50мл .....	270	265
Эвниаль шампунь с плацентой д/норм. волос 250мл .....	135	135
<b>ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ТРАВЫ</b>		
Трава/Ромашки цветы обомоленные 50 г .....	34	29
<b>ЛЕЧЕБНАЯ КОСМЕТИКА</b>		
Виши Д/лица-ЛифтАктив СхР д/контура глаз 15мл .....	1036	940
Виши Лосьон д/снятия макияжа с чувств.глаз .....	560	485
Рок комплектлифт сыворотка с моментальным подтягивающим эффектом 40мл .....	1600	1425
Рок скин рест дневной крем снимающий усталость 40мл .....	990	945
Ла Рош Позе Термальная вода 150мл .....	390	320
Ла Рош Позе Эфлакар матурирующая эмульсия 40мл .....	880	725
O'Oliva гель д/кожи вокруг глаз 15мл .....	552	495
O'Oliva крем увлажняющий 50мл .....	582	495

\* Цена указана для владельцев дисконтных карт сети «Аптека Невис»

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



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



23

## РЕЦЕПТ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

С древних времен известна целебная сила грязей озера Тамбукан. Еще в 1395 году, когда Северный Кавказ подвергся нашествию полчищ Тамерлана, сам завоеватель принимал лечебные ванны и грел больную ногу волшебной грязью. Донную грязь, очищенную и мелко растертую, разбавленную настоями кавказских трав, накладывали на лицо женщины Кавказского Пятигорья – черкешенки. Целебные грязи озера – это сульфидные иловые грязи материкового происхождения, донные отложения, преимущественно соленых водоемов, бедные органическими веществами и обогащенные сульфидами железа и водорастворимыми солями. Они использовались также в Древнем Египте, в греческих колониях Крыма и Черноморского побережья Кавказа, в Центральной Азии и Восточной Сибири, а в недавнем прошлом прославили курорты Кавказских Минеральных Вод.

### Лечебные эффекты Тамбуканской иловой грязи:

- предупреждает преждевременное старение кожи лица;
- стимулирует обменные процессы, в частности, жировой обмен;
- оказывает иммуномодулирующее и антиоксидантное действие;
- повышает барьерную функцию кожи и слизистых оболочек;
- оказывает противовоспалительное действие;
- стимулирует процессы регенерации поврежденных тканей;
- оказывает фибролитическое действие;
- участвует в формировании

оболочек нервов;

- увеличивает печеночный кровоток, благоприятно действует на функцию печени, предупреждает образование в желчном пузыре камней;
- оказывает нормализующее влияние на внутрисекреторную и внешнесекреторную функцию поджелудочной железы и уровень сахара в крови;
- увеличивает кровоток, стимулирует трофические процессы, регенерацию поврежденной слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки;
- улучшает питание клеток кожных покровов и способствует очищению их от шлаков.



Традиционное грязелечение новейшими технологиями

## НА ДНЕ ОЗЕРА ТАМБУКАН

**АПТЕКА**  
РЕЦЕПТ ЗДОРОВЬЯ

Сеть аптек «Рецепт здоровья» (лицензия ЛО-78-02-000496 от 06.11.2009) предоставляет читателям журнала «PRO ЗДОРОВЬЕ в СПб» 10% скидку на всю продукцию Tambuel Medicia, а также при покупке 2-х упаковок - третья в подарок!\*

### АДРЕСА АПТЕК «РЕЦЕПТ ЗДОРОВЬЯ»:

- ул. Краснопутиловская д.8, ст. м. «Кировский завод», тел.: 783-03-97

- пр. Римского Корсакова д.21, ст. м. «Сенная площадь», тел.: 314-95-73

- пр. Культуры д.1, ТК «Родео Драйв», ст. м. «Озерки», тел.: 407-70-24

Оптовые закупки: +7 921 947-59-94.  
E-mail: erohin-cto@mail.ru

\* при покупке вам необходимо предъявить журнал либо сослаться на него со словами «Акция была опубликована в журнале PRO ЗДОРОВЬЕ в СПб».

## ПРОГРЕССИВНЫЕ ЛИНЗЫ

После 40 лет большинство людей начинают испытывать трудности при фокусировке зрения на ближнем расстоянии, что связано с возрастным уменьшением объема аккомодации. Мы обнаруживаем, что читаем газету на расстоянии вытянутой руки или прилагаем дополнительные усилия при вдевании нитки в иглу, нам становится трудно читать инструкции, ценники на упаковках. Все это признаки естественного возрастного изменения зрения – пресбиопии. Применяемые для разрешения этой проблемы монофокальные линзы положительных рефракций не могут обеспечить оптимальную



остроту зрения на всем диапазоне расстояний от близи до дали. Бифокальные линзы обеспечивают желаемую остроту зрения только в зонах для близи и дали, оставляя без надлежащей коррекции промежуточную зону. Кроме того, бифокальные линзы имеют четкую линию раздела,

Участок между зонами для дали и для близи, в котором и происходит увеличение (прогрессирование) рефракции, называется «коридором» или зоной прогрессии. Благодаря плавному нарастанию рефракции носитель очков, опуская глаза вниз для чтения, пользуется зоной с более высоким значением рефракции, что

что приводит к неизбежному скачку изображения при переводе взгляда. И только прогрессивные линзы предоставляют клиентам с пресбиопией высокую остроту зрения на любом расстоянии, так как для них характерно плавное изменение рефракции сверху вниз по диаметру линзы. Плавное изменение рефракции в этих линзах достигается специальным дизайном поверхности. Эти линзы имеют две стабильные зоны коррекции: верхнюю – для дали и нижнюю – для близи.

необходимо для коррекции зрения в этом диапазоне. В периферийных зонах, находящихся за пределами «коридора» прогрессии, происходит постепенное нарастание искажений, полностью избавиться от которых технически невозможно. Однако у современных прогрессивных линз эти искажения настолько уменьшены, что могут замечаться пользователем лишь во время первоначального периода адаптации. Таким образом, пользователь очков с прогрессивными линзами получает перед своим «коллегой» пресбиопом, выбравшим традиционные очки для чтения, ряд весьма ощутимых преимуществ: дополнительный комфорт при чтении газеты, во время работы в офисе, перед монитором компьютера, при докладе у стенда и т.д.

Нанесение дополнительно многослойных просветляющих покрытий на линзы поможет улучшить четкость печатного материала (книги, документы), изображения на экране монитора. Все это отодвигает границы привычного зрительного дискомфорта или даже просто сводит его на нет.

www.noptica.ru

**НЕВСКАЯ ОПТИКА**  
ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА