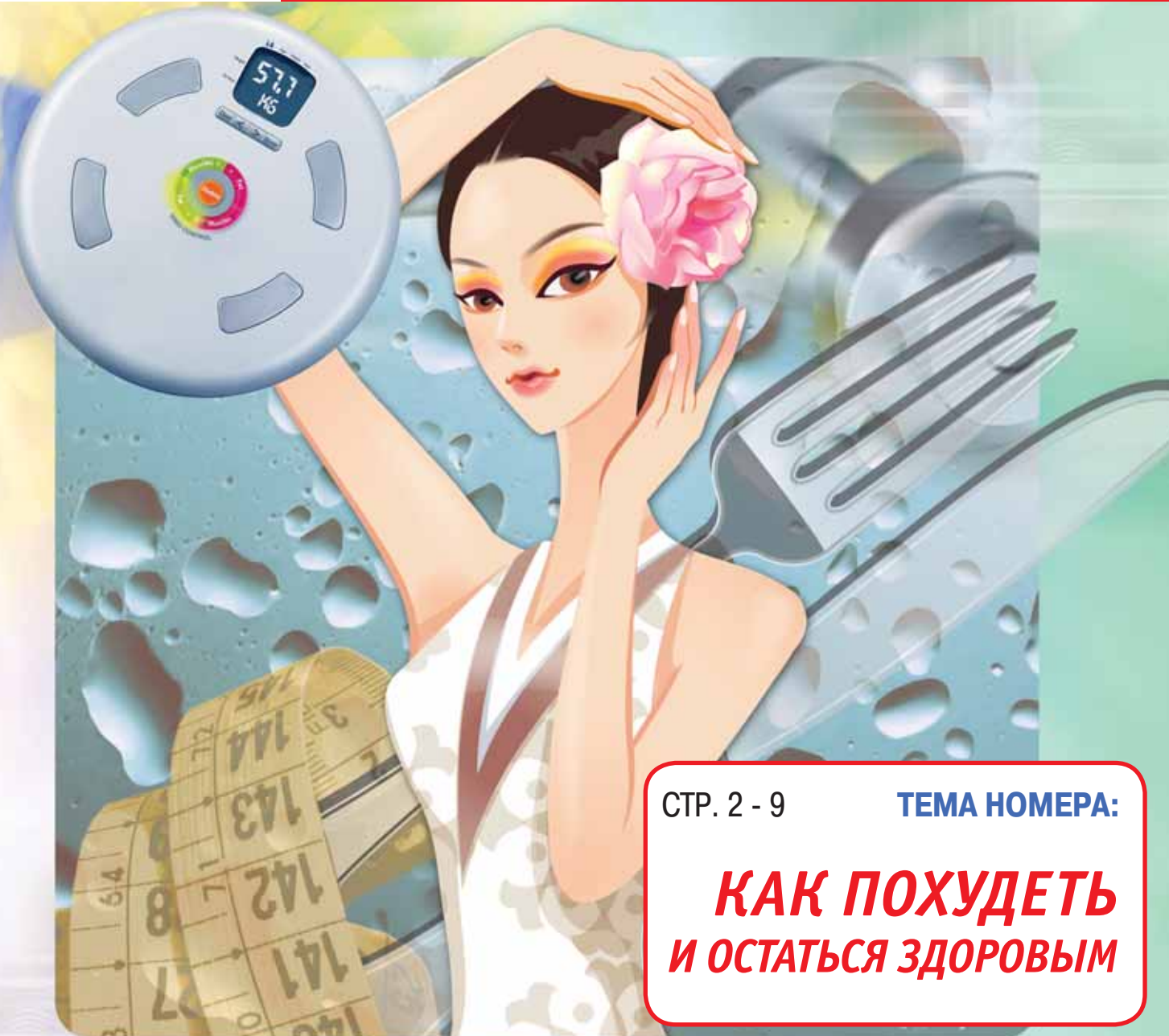


PRO ЗДОРОВЬЕ

март /2010/

в СПб



СТР. 2 - 9

ТЕМА НОМЕРА:

КАК ПОХУДЕТЬ И ОСТАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ

10 КАМНИ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ. Ищем виноватых: гормоны, диеты, беременность.

12 ГИПЕРТОНИЯ и АТЕРОСКЛЕРОЗ. По материалам книги к.м.н. Алешина С.В. «Гипертония: ответный удар». Продолжение. **14 «Ногу свело!».** СУДОРОГИ - причины и способы излечения.

16 «Дентал Офис». Все, что вы хотели ЗНАТЬ ОБ ИМПЛАНТАЦИИ. **18** Комбинированное лечение ОСТЕОХОНДРОЗА позвоночника. **20** Почему СТАЛИ ЧАЩЕ УМИРАТЬ молодые люди?

Отвечает руководитель Центра «Рецепты здоровья» Соколинский В.Е.

22 МИОМЫ и МАСТОПАТИИ. Начинайте с безопасного лечения.

«ЗЕЛЕННЫЙ СВЕТ» НА ПУТИ К ЖЕЛУДКУ

Народная мудрость гласит: «Вилкой и ложкой человек каждый день роет себе могилу». Иными словами, много есть вредно. Это, что называется, общий постулат. Но и других проблем у пациентов гастроэнтерологов и диетологов хватает: начиная от похудения до «пищевого пьянства». Причем они важны не только для больных людей, но и для всех, т. к. напрямую касаются здоровья, самочувствия, внешнего вида. Эти вопросы обсуждались на «круглом столе» на тему «Актуальные проблемы питания различных групп населения», состоявшемся недавно в пресс-центре ИТАР-ТАСС. Сегодня мы приводим выдержки из выступлений двух из его участников – главного гастроэнтеролога Комитета по здравоохранению правительства Санкт-Петербурга, доктора медицинских наук, профессора Евгения Ткаченко и профессора кафедры пропедевтики внутренних болезней Санкт-Петербургской государственной медицинской академии им. И. И. Мечникова, Юрия Успенского.

ПРИНЦИПАЛЬНОСТЬ ПИТАНИЯ

Принципы здорового питания, соблюдение которых обеспечивает нормальное развитие человека, его жизнедеятельность и профилактику заболеваний, сформулировали специалисты Государственного центра профилактической медицины Минздрава РФ, Института питания РАМН и ряда НИИ.

Всего этих принципов 12 и в них нет ничего сенсационного. Однако многие россияне не соблюдают даже простейшие из них, а потому подвержены сердечно-сосудистым, онкологическим и эндокринным заболеваниям, а также нарушениям обмена веществ. Только в европейском регионе страны ежегодно по этой причине умирает более 1 млн человек – 14% всех случаев смертей!

Прежде всего, врачи советуют употреблять меньше соли – не более 6 г в день (1 чайная ложка), предпочитая при этом йодированную соль. В дневном меню постоянно должны быть изделия из муки, круп. Свежих овощей и фруктов следует съедать в день не менее 400 г. Важно контролировать наличие жиров в пище – они не должны превышать 30% от суточной калорийности. При этом животные жиры лучше заменять на растительные масла. Вообще готовить пищу предпочтительнее на пару или в микроволновой печи, так как это поможет уменьшить используемое в процессе приготовления количество жиров, соли и сахара. Что касается спиртного, то медики считают, что содержание спирта в рационе не должно превышать 20 г в день – примерно 1 бокал вина.

Источник: (ИТАР-ТАСС)



Профессор Евгений Ткаченко:

– Только одна цифра: за гастроэнтерологической медицинской помощью ежегодно обращаются порядка 400 тысяч петербуржцев! А сколько предпочитают не идти к врачам и занимаются самолечением, загоняя заболевания вглубь? Первопричина – нарушение режима питания, бездумное следование веяниям некоей «моды» и т. д.

Есть некие общие принципиальные закономерности, которые позволяют по-новому рассмотреть эту проблему. В частности, уже лет 100-150 как человек стал решающей геологической силой, о чем еще говорил наш знаменитый учёный Владимир Иванович Вернадский. Человек изменил лик природы, что не могло не сказаться на привычных продуктах питания. В тех же яблоках сейчас меньше витамина С, во фруктах и овощах меньше микро- и макроэлементов. Тотальное загрязнение вод морей и внутренних водоёмов сказалось на качестве рыбы и морепродуктов. Недавно довелось побывать в Китае и увидеть знаменитую реку Янцзы: это не река, а жидкий гороховый суп, протекающий по территории этой страны...

На повестке дня стоит вопрос корректного поведения человека в биосфере и ноосфере. Ибо гибель в отходах цивилизации – это кое-где уже реалии сегодняшнего дня. Еще один наш

В ПЛЕНУ У ТРИУМВИРАТА

гениальный ученый академик Александр Михайлович Уголев, который работал в городе на Неве, предложил понятие «биологическая культура», т. е. корректное поведение человека в биосфере и ноосфере. Она, в том числе, включает и культуру питания.

Это отнюдь не абстрактные понятия – окружающая природа находится и внутри нас. Это несколько килограммов микроорганизмов (порядка 7 тысяч микробов и 1200 вирус-ов!), которые тоже кушают: пьют алкоголь, употребляют пищевые волокна и т. д. То есть кормить надо и себя любимого, и вот этих самых «братьев наших меньших». При этом мы не должны поступать эгоистично: они в этот мир пришли гораздо раньше нас, людей. И сейчас многие продвинутые учёные говорят о том, что и у них сложный социум, который схож с социумом высших млекопитающих и человека. Поэтому накорми и себя, и свою микрофлору. Есть данные о том, что лет через 20 на нашем столе треть будут составлять т. н. продукты функционального питания: бифидо-, лактофлора и т. д.

Что сегодня составляет питание как таковое? Я бы свёл ответ на этот вопрос к триумвирату: карман, культура и прилавок. Термин не мой, а так образно сказал директор Института питания РАМН Виктор Тутельян. Карман – это финансовые возможности. Сразу же хочу заметить: у богатых людей соблюдаются вполне закономерные болезни, особенно когда им недостает общей культуры и влечет некоторые издержки в питании. Пищевое поведение нужно воспитывать. Имею в виду не только детей, которые подсади на фаст-фуд и сладкую газировку, но и взрослых.

Там другие крайности: люди соблюдают дурацкие диеты. У меня всегда две-три пациентки, которых после них приходится лечить. Одной молодой человек сказал, что она толстуха, и та перестала нормально питаться. В то же время у девушки обычное славянское сложение. Она начинает голодать, доводит себя до дистрофии 2-й степени, потом мама или подружки приводят её ко мне – обычным путем уже не вывести из этого состояния.

Что касается прилавка. Хорошо, что в стране много газа и нефти, но что толку, если у нас 60-70 % продуктов из-за рубежа. Причем я вас уверяю, что западные страны продают нам отнюдь не самое лучшее.

Как изменился прилавок? Кроме традиционных продуктов, которые тоже чуть другие, чем были раньше, есть и те, что имеют заданные свойства. Во многих развитых странах есть продукты повышенной биологической ценности. К примеру, там содержится больше витаминов.

Еще один любопытный факт. Несколько тысячелетий назад человек был мельче, чем сейчас, но он потреблял 5000-6000 калорий. Потому что он хлеб насущный добывал в трудах тяжких и в борьбе. А мы сейчас спортом и то по телевизору занимаемся. Современный мужчина потребляет 2600 калорий, женщины – 2000 калорий. Иными словами, как бы хорошо мы сегодня ни питались, нам априори уже недостаёт целого ряда нутриентов, особенно микронутриентов – биологически активных веществ. Значит, пища должна быть дополнена некоторыми биологически активными добавками (БАД). К сожалению, это слово стало почти ругательным. Но не надо

САЛАТ ВМЕСТО ТАБЛЕТКИ

Люди, которые худеют на овощах и фруктах, заболевая гипертонической болезнью на 17 % реже тех, кто снижает вес на мясной диете.

Это установили ученые из Оксфордского университета (Великобритания). Они полгода наблюдали за 700 добровольцами. Половина испытуемых каждый день съедали по пять 80-граммовых порций специально подобранных блюд из овощей и фруктов, а остальные налегали на мясные продукты.

Растительная диета оказалась

более эффективной – она снижала не только вес, но и повышенное артериальное давление. Британские медики, обладающие полученным результатом, рекомендуют ее для профилактики инфаркта миокарда и инсульта у тучных людей (частота этих заболеваний в экспериментальной группе была соответственно на 6 и 15 % меньше, чем у любителей мясной пищи). Кроме того, в крови вегетарианцев повысилось содержание естественных антиоксидантов – витамина С, лютеина и бета-каротина, что также полезно для здоровья.

их критиковать огульно – к полезным свойствам мы, так или иначе, должны обращаться.

Еще момент. Современные женщины в большинстве своем не только испортили кулинарию, но и не занимаются домашними заготовками: вареньями, соленьями, квашеной капустой, которая содержит большое количество натурального витамина С. Этот момент в быту утрачен. Хотя известно, что пищевые феромоны являются самыми сильными половыми аттрактантами (вещества, привлекающие своим запахом). Умеющая готовить «дурнушка» счастливее в браке, чем игнорирующая это занятие красавица, источающая тонкий дорогой парфюм. Об этом говорит статистика и наука о пищевом поведении. Своим однокашникам я всегда говорил: «Хотите счастья вашей дочери – научите вкусно готовить». Увы... Шутка, в которой очень мало юмора.

Теперь о статусе питания россиян. Во-первых, доля худосочных увеличилась – многие люди недоедают. Во-вторых, доля людей с избыточным весом тоже возросла. Это проявление дисбаланса в питании: мы недобираем примерно треть необходимого количества овощей и половину фруктов. Да и по мясу и рыбе есть недобор порядка 30 %.

В некоторых регионах 20-30% женщин имеют железодефицитную анемию. Когда я читаю лекцию, глядя на наших бледно-зеленых студенток, то 5-6 раз повторяю и в конце они мне хором повторяют, как надо питаться: печень, яйца, какао, творог и т. д. Это тоже проблема: не очень здоровая мать даст такое же потомство.

- Если вам повезет побывать



Профессор
Юрий Успенский:

ПИЩЕВОЕ... ПЬАНСТВО

в Вене, и зайдете в Музей естествознания, то там сможете увидеть фигурку Венеры Виллендорфской. Скульптор изваял её примерно 22-24 тысяч лет до нашей эры. Можно сказать, что это «Мисс каменный век». Хотя с позиций сегодняшнего дня мы видим очень тучную женщину, имеющую тяжелое ожирение – её индекс массы тела (ИМТ) приближается примерно к 40 (отношение массы тела в килограммах к квадрату роста в метрах; среднестатистическим нормальным ИМТ считается его значение в диапазоне 19-25). В условиях древнего мира, когда было не просто не только реализовать свою функцию деторождения, но и просто выжить в борьбе с суровой природой, этот идеал Венеры – единственная возможность уцелеть в той среде.

Времена изменились, и настал 1954 год, когда впервые согласно анализу ВОЗ количество людей на планете, имеющих избыточную массу тела, превысило количество тех, кто имеет недостаточное питание. С чем это связано? Факторов достаточно

много: генетические, гиподинамия (физическая нагрузка на человека резко снизилась в XX веке) и, конечно же, нарушение пищевого поведения.

Что такое пищевое поведение? Позволю себе процитировать своего учителя профессора Ткаченко и дам определение: «Пищевое поведение – это неотъемлемое свойство биологических существ, связанное с поиском, выбором, приготовлением, потреблением пищи, а также теми ритуалами и процессами, которые этому способствуют, и с их воздействием на человеческий организм». Некоторые крайние формы нарушений сегодня, увы, распространены. Это, в частности, неврогенная анорексия.

Но гораздо больше на бытовом уровне распространено поведение, когда пища рассматривается не только как источник полезных веществ, чтобы выжить, но и как развлечение и как следствие тревоги. Появился даже термин – «пищевое пьянство». Казалось бы, бессмысленный вопрос: «Зачем люди употребляют алкоголь?». Мало кто знает, что алкоголь – это естественный природный анксиолитик или транквилизатор, уменьшающий тревогу. Но коварство алкоголя в том, что попытки повторной дозы, кратности приема способствует возникновению привыкания, зависимости. То же происходит и с пищей. Доказано, что употребление продуктов, содержащих легкоусвояемые углеводы и сопровождаемых быстрым всасыванием глюкозы в кровь, взаимодействуя с го-

ловным мозгом действительно вызывают ощущение, сходное с употреблением алкоголя – ощущение эйфории. Но что при этом происходит? Резко повышается выброс инсулина, возникает голод и порочный круг замыкается – человек переедает. Возникает импульсивное переедание, которое и ведет к ожирению.

Проблема еще более актуальна в трудные периоды в жизни населения, как, например, сейчас – экономический кризис и связанная с ним социальная нестабильность. Попытки справиться с тревожными ожиданиями такого рода замещающими средствами (алкоголь, пища) приводят к разрушению здоровья человека.

Что в этой ситуации делать? Во-первых, воспитывать биологическую культуру питания. Во-вторых, стремиться к максимальной социальной поддержке и к любви. В своё время Франц Александер – лучший ученик Зигмунда Фрейда сказал, что сознательной основой повышенного аппетита является страсть к любви, желание любить и быть любимым. Это следует понимать не только в аспекте половой любви, но и в контексте взаимоотношений между людьми. Плюс увеличение физической нагрузки, которой нам сегодня остро не хватает. Если эти меры не будут приняты, то человечество будет ожидать ожирение и связанные с ним заболевания, которые имеют тяжелые последствия. В частности, инфаркт миокарда и прочие.

Записал Олег Николаев.

Духи и шампуни с феромонами

Доктор Вилш

Специально для продажи в аптеках выпущены духи и шампуни с феромонами

Спрашивайте в аптеках:

АПТЕКА НЕВИС

«Фармакор», «Первая помощь», «Родник здоровья», «Доктор», «Горные вершины», «Радуга», «Фиалка», «Аптека №1»

ТОЛЬКО В АПТЕКАХ

Только для взрослых

Для привлечения противоположного пола

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



ЧП МЕТОД

Что такое – ЧП метод? Это Чрезвычайно Простой способ сбросить лишний вес! Это Честный Подход к вопросу личных достижений в накоплении этого злополучного веса. Это Четыре-Пять процентов потери от вашего веса всего за две-три недели применения. Можете подсчитать. Если сегодня вес – 100 кг, то через три недели он будет 95 кг. И это еще много других ЧП, которые мы будем раскрывать по мере продвижения.

Начнем с Честного Подхода

Не за горами лето. И уже в который раз мучительно стыдно от мысли, что придется идти на пляж и раздеваться там перед другими людьми, демонстрируя свои телеса. Вот бы они, эти другие люди на пляже, оказались бы еще толще, чем я. Тогда я бы на их фоне выглядел (выглядела) бы вполне нормально. Но ведь обязательно найдутся эти противные молодые люди со спортивным телосложением и их спутницы с плоскими животиками. К счастью, их становится все меньше. Особенно в Турции и Египте. Но все равно, хочется выглядеть стройной и красивой. Почему пишу в женском роде? Потому что мужчины для себя вопрос жирного живота уже решили. Чем я толще, тем богаче. Или наоборот. Я богатый, и это сразу видно по моему животу. А женщины меня будут любить не за стройную фигуру, а за мой кошелек. И я, конечно же, выберу себе ту, которая будет красивее и постройнее. Страна у нас богатеет, не смотря на кризис. И все больше становится богатых и полных мужчин, которым не нужны полные женщины. Вот женщины и беспокоятся о своей внешности. И не напрасно. Я здесь опускаю тот вред для здоровья, которые несет за собой лишний вес, как женщинам, так и мужчинам. Русскому человеку это «до лампочки». Для нас главное, как мы выглядим. А модно быть стройным. А стройным быть не очень получается. Вокруг много вкусной и калорийной еды. И так не хочется заниматься спортом. Если это не горные лыжи. Здесь чем ты тяжелее, тем быстрее катишь-

ся под гору. От этого ощущения только сильнее. Мы же помним, что русский любит быструю езду. А вот бегать по сорок минут на беговой дорожке или ходить на всякие там тренировки не хочется. Даже вариант с утренней зарядкой – не для нас. Утром всегда некогда. А тут еще и зарядка. Так что подавайте нам метод, как похудеть, да побыстрее. Метод существует. О нем мы уже почти начали говорить. Но перед этим еще парочку нравоучений:

Нравоучение первое: нас никто не заставляет что-либо есть. Все, что попадает к нам в рот, направляется туда нашими собственными руками. Наши руки делают это по приказу нашего головного мозга.

Нравоучение второе: мы всегда знаем, какая еда приведет нас к набору веса, но стараемся не думать об этом.

Нравоучение третье и последнее: мы стараемся убедить и себя и других в том, что наша полнота – это результат наследственности, плохой экологии, тяжелой болезни или просто непреодолимой склонности к набору веса, внутри точно зная, что это не так.

О теории набора веса и снижении его написано немало литературы. Я могу порекомендовать свой собственный труд под названием «Самоучитель по снижению лишнего веса». Там все подробно описано. Здесь же я предлагаю вам простую, но эффективную методику по экспресс снижению веса. ЧП метод

Ч – это четверг, а П – это понедельник. Можно было бы и наоборот, но ЧП звучит красивее, чем ПЧ.

Итак, суть метода проста. Вы ведете себя как обычно в пятницу, субботу и воскре-

сенье, а также во вторник и в среду. Едите все то, к чему вы привыкли. А вот в четверг и в понедельник вы следуете тем рекомендациям, которые вы найдете далее по тексту. Начинать рекомендую именно с четверга. Так как за четвергом у вас будет целых три дня «отдышаться», а после понедельника – только два дня.

Режим питания в ЧП (четверг и понедельник):

Перед завтраком сразу же после сна – стакан простой воды комнатной температуры и еще один стакан воды непосредственно перед завтраком.

Завтрак. Половина стаканчика йогурта или половина тарелки овсяной каши на половинном молоке или на воде. Один бутерброд с сыром (только ОДИН кусок хлеба и только ОДИН кусок сыра). И только ОДНА чашечка чая или кофе (без разницы)

Перед вторым завтраком в 10.00 – стакан воды.

Второй завтрак: примерно в 10.30-11.00. Чашечка чая или кофе с одним кусочком печенья (никаких бутербродов).

Перед обедом за 20-30 минут – стакан воды.

Обед. Тарелка (ОДНА) овощного супа, сваренного не на мясном или рыбном бульоне. Один бутерброд с маслом и чашка чая. ВСЕ!

Перед полдником в 16.00 – стакан воды.

Полдник 16.30 – 17.00 – Одно яблоко средних размеров или один банан.

Перед ужином за 10-20 минут – стакан воды.

Ужин не позднее 20.00 – три столовых ложки пшеничных или кукурузных хлопьев (сухой завтрак), разведенных в молоке или кефире. Стакан чая с ОДНИМ кусочком печенья или с ОДНОЙ конфеткой.

В 21.00 – стакан воды.

Перед сном – стакан воды. Не бойтесь – ночью не описаетесь.

В случае приступов голода вы должны думать о том, что завтра с утра вы позавтракаете как обычно. Кроме того, чувство голода является индикатором того, что процесс похудения идет. Помните, что вы подвергаете себя этим нечеловеческим испытаниям, только один день. За ним



«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.

следуют обычные дни.

Гарантия. Если вы будете точно следовать этим указаниям и не устроите компенсационного объедания в обычные дни, а будете питаться как обычно, то ваш результат за три недели составит 4-5% от вашего текущего веса.

Поэтому настоятельно рекомендую каждый день утром в одно и то же время взвешиваться. Можно это делать даже после выпитого стакана воды. Без воды успеха не будет. Об этом подробно написано в книге «Самоучитель по снижению веса».

Итак. До лета осталось совсем немного времени. На старт! Внимание! Марш!

С уважением,
Ваш Петр Ивченков



Главный врач
МЦ «Ремедиум»,
Параделова Татьяна Игоревна

ВЕСЕННЕЕ ПРЕОБРАЖЕНИЕ: СТРОЙНОСТЬ – ЭТО ПОЛЕТ!

плексный подход полностью оправдал себя!

Начали мы с вопроса: «Почему?» Почему этот человек имеет лишний вес? Понятно, что произошел сбой в обмене веществ. Но какова его причина? Одна из компьютерных диагностик, применяемых в нашем центре, помогла найти ответ на этот вопрос. Выяснилось, что у разных людей причины, естественно, разные. Но есть кое-что, что объединяет всех, имеющих избыточный вес (даже всего несколько килограмм). Это достаточно высокая зашлакованность организма и нарушения в работе кишечника. При этом вынуждены вас огорчить (если вы сейчас подумали, что у вас-то как раз с этим все в порядке) – даже если нет жалоб на работу кишечника, это не значит, что с ним все в порядке. Только не огорчайтесь раньше времени и не думайте, что обязательно все плохо. Это как раз и проясняет наша **компьютерная ди-**

гностика. И те врачи, которые утверждают, что она вредна, либо только весьма поверхностно слышаны об этой процедуре, либо отрицают ее в силу своего врачебного консерватизма. Дело в том, что существует и давно отработана техника и методика проведения процедуры. Если делать ее грамотно, то ничего, кроме пользы, организм не получает. Никакого вреда. Никакая нормальная микрофлора полностью не вымывается. К тому же, после курса мониторингового очищения кишечника обязательно выдаем препараты, которые активизируют жизнедеятельность «хороших» бактерий и помогают им активно размножаться. За время проведения курса очищения кишечника освобождается от своих многолетних «накопленных», восстанавливается его перистальтика, а значит, он начинает работать абсолютно нормально, что ведет к нормализации обмена веществ.



Ну, дорогие мои, с долгожданной весной вас! И пусть еще лежит снег, пусть синоптики пока еще пугают нас «минусом», мы уже знаем и чувствуем – зима позади! Пережили! Впереди нас ожидает активное таяние снега, но и здесь мы во всеоружии – запаслись резиновыми сапогами, которые, кстати, внесли в нашу жизнь что-то новое (вернее, давно забытое): мы с удовольствием шлепаем по лужам, радуясь и восторгаясь, что ножкам при этом и сухо, и тепло! Ну, ничем нас не взять! Однако, есть нечто, что несколько омрачает радостное предвкушение скорого тепла. Конечно, это лишние килограммы, которые мы набрали за эту непростую зиму... Причем, волнуют они одинаково и женщин, и мужчин. И правильно – ведь они, лишние килограммы, не только некрасиво смотрятся и не дают надеть любимые вещи, но еще и очень мешают здоровью. И давление повышается, и суставы начинают хрустеть, и одышка появляется... Естественно, возникает желание – немедленно похудеть!!! Но вот только немедленно нельзя! Нефизиологично это, т.е. вредно для организма. С этим уже давно никто не спорит. Худеть нужно постепенно, медленно, чтобы организм успел перестроиться на новые условия своей жизнедеятельности. Но времени у нас как всегда мало! И хочется расстаться с этими противными лишними килограммами как можно быстрее. Мы в нашем центре долго думали на эту тему, пробовали различные методы... И нашли. Самое главное – надо запустить процессы сжигания жира. Естественным путем, причем! Диеты тут абсолютно ни при чем. Каким-либо одним методом такую задачу тоже не решить. А вот ком-



пьютерная диагностика. В зависимости от ее результатов мы подбираем комплекс мероприятий. Обязательными являются очищение организма, основой которого являются **гидроколонтерапия и детоксикация тканей (ИК) тепло**.

О пользе гидроколонтерапии (она же – мониторинговое очищение кишечника) существует много противоречивых

мнений. И те врачи, которые утверждают, что она вредна, либо только весьма поверхностно слышаны об этой процедуре, либо отрицают ее в силу своего врачебного консерватизма. Дело в том, что существует и давно отработана техника и методика проведения процедуры. Если делать ее грамотно, то ничего, кроме пользы, организм не получает. Никакого вреда. Никакая нормальная микрофлора полностью не вымывается. К тому же, после курса мониторингового очищения кишечника обязательно выдаем препараты, которые активизируют жизнедеятельность «хороших» бактерий и помогают им активно размножаться. За время проведения курса очищения кишечника освобождается от своих многолетних «накопленных», восстанавливается его перистальтика, а значит, он начинает работать абсолютно нормально, что ведет к нормализации обмена веществ.

Благодаря этому тепло глубоко и эффективно проникает в ткани. Таким образом, инфракрасное тепло оказывает большое влияние на протекающие в них процессы, запуская механизмы оздоровления и очищения внутренней среды. ИК – тепло воздействует на потенциальную энергию клеток организма, из них уходит несвязанная вода, повышается деятельность специфических клеточных структур, повышается уровень иммуноглобулинов, увеличивается активность различных ферментов и эстрогенов, расширяются сосуды, ускоряется ток крови, усиливаются обмен веществ и потоотделение, рост клеток и регенерация тканей. Благодаря тому, что в организме включаются рефлекторные реакции, инфракрасное тепло оказывает рассасывающее, противовоспалительное, спазмолитическое и обезболивающее действие. Инфракрасное одеяло вызывает естественную реакцию потоотделения. В этом случае в составе пота содержится 80% воды и 20% твердых веществ – жир, холестерин, токсины, кислоты, шлаки и т.д. Для сравнения – в обычной сауне пот содержит 95% воды и 5% твердых веществ. Соответственно, процедуры в инфракрасном одеяле облегчают уход за кожей, омолаживают ее, оживляют и очищают. Усиливающаяся циркуляция крови в организме увеличивает метаболический обмен, который в свою очередь повышает снабжение тканей кислородом. Сеанс в инфракрасном одеяле увеличивает

▶ сопротивляемость организма, а значит, стимулирует выздоровление при воспалительных процессах. В коже образуются физиологические активные вещества, вызывающие сосудорасширяющий эффект. Расширение кровеносных и лимфатических сосудов ведёт к физическому «выдавливанию» подкожных целлюлитных отложений. В результате повышается тонус кожи и мышц, кожа приобретает здоровый розовый оттенок, становится молодой и исчезает целлюлит. Сеансы в инфракрасном одеяле помогают фигуре стать более изящной, избавиться от ненужных жировых отложений на любых участках тела. Но в первую очередь – на животе и бедрах. Так что, эффект похудения – это всего лишь побочный положительный эффект, а основное действие – оздоровление. Не правда ли, неплохой вариант – пришли похудеть, а заодно и здоровье значительно поправили! После процедуры в ИК-одеяле мы предлагаем гидромассажный душ, с помощью которого легко «разбивается» не только обычный целлюлит,

но и достаточно серьезные жировые отложения. Если наш клиент пожелает и у него не будет противопоказаний, то с удовольствием присоединим и антицеллюлитный массаж, который в данном случае становится менее болезненным.

Этот курс снижения веса рассчитан всего на месяц. За это время в организме «запускаются» механизмы сжигания жира. Сначала уходят объемы. И совершенно спокойно уже можно надеть любимое платье или джинсы, купить обновку на размер меньше... А дальше процесс не прекращается – организм продолжает работать и впоследствии потихоньку уходят килограммы.

Кстати, после проведения этого курса несколько меняются приоритеты – организм отказывается от тех продуктов, которые ему вредны. Но, знаете, это не мешает! Наоборот, все радуются этому обстоятельству. Потому что становится легче. И чаще всего мы слышим от своих клиентов фразу: «Я теперь просто летаю!» Хотите тоже полететь? Мы готовы помочь!

ПОМОЖЕТ

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

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

- Вода вымывает из организма отработанный материал (шлаки). Почки прекрасно выполняют свою функцию, когда к ним притекает кровь, насыщенная водой. В обезвоженном теле почки функционируют в аварийном режиме, поэтому некоторые функции почек берет на себя печень. В этом случае печень

не выполняет свою основную функцию- переработку накопленного жира в полезную энергию. Вследствие этого жировые отложения не только остаются в теле, но продолжают накапливаться. Вода же помогает организму перерабатывать накоплен-



ный жир.

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

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

- Вода предохраняет кожу от увядания и провисания

Лицензия №78-0422311 выдана 16.03.04 г. ИП СПб

Ремедиум медицинский центр

СТРОЙНАЯ ФИГУРА К ВЕСНЕ!

<http://www.remedium.sp.ru/>

Программа рассчитана на месяц и включает в себя комплекс мероприятий, которые запускают механизм сжигания жира и нормализацию обмена веществ.

- Выявление причин появления лишнего веса
- Выведение токсинов из организма
- Мониторное очищение кишечника
- Инфракрасное одеяло
- Гидромассажный душ

При приобретении абонемента на полную программу – гидромассажный душ после каждой процедуры в инфракрасном одеяле – **бесплатно!**

Ждем Вас в будние дни с 9.00 до 20.00 по адресу:
ул. Тимуровская, д. 17, корп. 3, 1-й этаж здания
поликлиники Метростроя. (Ст.м.Гражданский проспект)

Телефон для записи: (812) 591-32-00, 927-21-39

ПОХУДЕТЬ... ВОДА

после похудения, наполняя клетки влагой. Обезвоженное тело накапливает воду с внешней стороны клеток, в результате происходят отеки конечностей.

Вода – это не только самое легкое, самое естественное, но и самое дешевое средство



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

Какую воду нужно пить?

Вода в бутылках дорого стоит, а так как вам ее надо принимать не лечебным курсом, а постоянно, то денег никаких не хватит. Водопроводную воду пить не рекомендуем без очистки с помощью фильтров. Миллионы

сограждан используют бытовые фильтры для воды, которые удаляют практически все загрязнители (АКВАФОР, БАРЬЕР, БРИТТА, ГЕЙЗЕР и др.). Однако вода обладает гомеопатической памятью и сохраняет структуру загрязненной воды. Поэтому вода, не содержащая вредных примесей, может нанести вред организму, потому что она «помнит» о них. Как же стереть негативную информацию и наполнить воду живительной энергией. Простой и эффективный способ намагнитить очищенную воду с помощью Магнитной подставки «Элиника». Наполните очищенной водой емкость из немагнитного материала (лучше всего сам фильтр кувшинного типа «АКВАФОР», «БАРЬЕР», «БРИТТА», «ГЕЙЗЕР») и поставьте на магнитную подставку «Элиника». Через 20-30 минут магнитное поле «сотрет» негативную информацию о загрязнении, наполнит воду энергией.

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

Научная мысль стремительно развивается в этом направлении. Так, например, сотрудники Азербайджанского НИИ гидротехники и мелиорации провели эксперимент, который изумил местных жителей: они вскопали делянки на засоленных апшеронских почвах, где уже не рос и чертополох, и посадили на них томаты и баклажаны, признающие только плодородные земли. Мало того – они поливали овощи ... соленой каспийской водой. Тут изумление аборигенов перерос-

Свойства намагниченной воды

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

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

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

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

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

ло в прямые насмешки над сотрудниками НИИ. Однако когда пришло время собирать урожай, результаты удивили не только местных насмешников, но и самих ученых: урожай баклажанов оказался в два раза больше обычного, а томатов – почти в полтора. К тому же, как выяснилось, после полива морской соленой водой засоленность почв в верхнем метровом слое снизилась на 25-30%. Оказывается, губительная для растений морская вода перед поливом прошла обработку в магнитном поле, и хотя химический состав ее остался прежним, свойства воды изменились разительным образом. Проходя через силовые линии магнитного поля, вода способна изменять некоторые свои физико-химические

свойства: увеличивается скорость химических реакций, ускоряются процессы кристаллизации растворенных веществ при нагревании воды, удаляется накипь от солей кальция в трубах и на поверхности нагревательных элементов.

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

Магнитная подставка «Элиника» укомплектована инструкцией по правильному употреблению намагниченной воды, что является важнейшим принципом самозлечения от большинства заболеваний, вызванных обезвоживанием.

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. №99-02-004912 ФС СЗЗ №78-01.969.П.005533.07.06 от 11.07.2006



ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ, НАДО КУШАТЬ

Наступает весна, оставляя позади холодные зимние дни и новогодние праздники. Именно весной многие отмечают набор лишних килограммов и начинают задумываться, как снова стать стройными. Люди привыкли думать: для того, чтобы похудеть, нужно меньше есть и больше двигаться. Это устаревшая мысль. О самых современных подходах к снижению веса мы беседуем с врачом-психотерапевтом, к.м.н., одним из создателей медико-психологического объединения «**Доктор Борменталь**» Валерием Ромацким.

В.Р.: Люди, которые обращаются к нам, чаще всего имеют академические знания в вопросах похудения. Большинство из них перепробовало множество способов, методик, техник, направленных на снижение веса. И первое, о чем мы спрашиваем участников группы - это «Что вы уже знаете о снижении веса?» и «Есть ли среди вас те, кто никогда не снижал вес?»

И какой же процент людей имеет собственный опыт снижения веса?

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



Какое умное слово, поясните, что это такое.

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

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

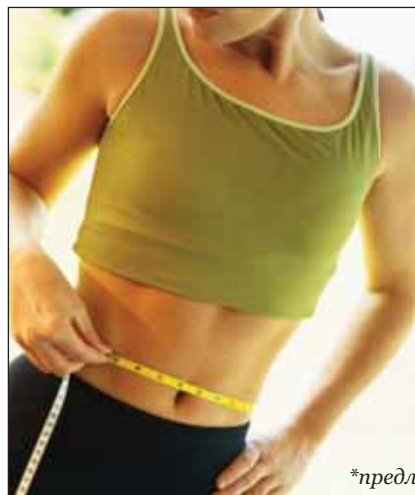
Социальные причины – это все, что обусловлено микро-социумом (семья) или макро-социумом (друзья, коллеги). Например, второй завтрак на работе, когда человек вроде и не хочет есть, но в офисе привычка: в 11 утра пьют чай, и

Затем мы спрашиваем: «Как вы считаете, почему эти способы оказались неэффективными?» «Потому что их можно какое-то время терпеть, выносить, а потом терпение кончается», - отвечают нам.

А разве есть другие способы?

В.Р.: В начале 90-х годов, когда мы только задумывались

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



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!



доктор
Борменталь

Похудение без запретов

Тел.: (812) 363-48-92
(консультация бесплатна)

Варшавская ул., д. 23, к. 2

www.doctorbormentale.ru/spb

**15%
скидка!***

*предложение действительно с 1 по 31 марта 2010 г. при полной оплате курса снижения веса

Патент №2198000

конечно с пирожками, печеньями, бутербродами. К социальным причинам относятся такие семейные традиции, как обильные поздние ужины (причем зачастую это второй прием пищи за весь день), совместная еда перед телевизором и т.д.

А каким образом можно поправиться, кушая лишь два раза в день?

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

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

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

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

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

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

В.Р.: Верно. Поэтому наша задача – взяв за основу биопсихосоциальную модель, составить грамотную программу для каждого участника группы. Во время первичной консультации мы тестируем клиентов, что позво-

ляет выяснить, какие же причины преобладают – социальные, биологические или психологические. Этот тест из 99 вопросов разработан нами с Андреем Бобровским в 98 году, и он за период многолетней практики он показал себя весьма надежным и доказательным. Методики, которые мы применяем, согласуются с описанной выше моделью. Методика свободного дыхания в большей степени направлена на устранение физиологических и психологических причин. Поведенческие методики – на социальные причины. Более 25 наших методик переплетаются и охватывают все возможные причины полноты.

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

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

В.Р.: Методика универсальна, но предусматривает индивидуальный подход к каждому клиенту. То есть одним будет больше рекомендоваться одно, а другим – другое. Например, для человека с лишними 15 кг в причинах преобладают, скорее всего, социальные факторы, а для человека, у которого их 70, безусловно, присоединяются как биологические, так и психологические.

Каждый приносит свои проблемы. Если обратившаяся клиентка набрала лишние килограммы из-за конфликтных

отношений с мужем, мы ей поможем решить семейные проблемы. Другая ситуация: мужчине беспрестанно испытывает стрессы на работе. А дома за ужином, «заедает» их. Задача наших специалистов – помочь решить конфликт на работе. Проблема решена, и килограммы «уходят» сами собой.

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

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

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

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

Long Life

Магазин-салон "Всё для здоровья"

МАССАЖ СПИНЫ И НОГ!

Абонемент "Весенний" 20 сеансов массажа всего 1000 руб!!!

Действует система АБОНЕМЕНТОВ: "Здоровая спина", "Здоровые ноги", "Женская красота", "Мужская сила", "Всё включено".
Пенсионерам и ветеранам труда скидка 50%!

Большой выбор товаров для здоровья (пр-во Южная Корея): массажные кровати, вибромассажеры и ролинг-массажеры с инфракрасной терапией, лимфодренажные сапоги, массажные подушки, низкочастотный пояс для похудения, нефритовая маска, матрасы из турманиевой керамики.

ст. м. "Ладожская", ул. Коммуны, 50 Без выходных 10.00-20.00 **336-10-92**



КАМНИ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ

Что делать, если вы прошли обследование у врача, сделали УЗИ и у вас обнаружили камни в желчном пузыре? И что делать, если эта находка стала неожиданностью – вы ничего не чувствовали, точнее, не ощущали «ничего такого». Ели-пили как обычно, не болели, каких-то специальных лекарств не принимали, а тут вдруг раз – и камни. Откуда?

Если обратиться к статистике, то большинство людей, у которых обнаруживаются камни в желчном пузыре – это женщины. Один американский научный журнал как-то опубликовал статью, где представил образ типичного пациента, страдающего желчно-каменной болезнью. Таким пациентом оказалась женщина бальзаковского возраста, с избыточным весом, имеющая нескольких детей. Что же такого у женщины особенного? Оказывается – гормоны. В силу особенностей своего гормонального статуса женщина испытывает резкие перепады уровня половых гормонов в крови, а, следовательно, рискует заработать камни в желчном пузыре гораздо чаще, чем мужчина схожего образа жизни, возраста и конституции.

Чтобы разобраться в этом вопросе, следует вспомнить – откуда берутся камни в желчном пузыре? Ежедневно печень вырабатывает около литра желчи. Непрерывно, тонкой струйкой она поступает в желчный пузырь, объем которого не в состоянии вместить подобное количество жидкости. Поэтому стенки желчного пузыря активно впитывают воду и возвращают ее обратно в кровотоки, желчь при этом сгущается почти в 20 раз. Обязательным условием жидкого, текучего состояния желчи является достаточное количество желчных кислот. Это в норме. А в некоторых случаях баланс нарушается, концентрация холестерина и билирубина возрастает, а желчных кислот, наоборот, становится недостаточно. Тогда желчь перенасыщается, хлопья холестерина могут осаждаться внутри желчного пузыря. Там они соединяются с желчными пигментами (билирубином) и солями и образуют камни различного цвета

и величины.

Причем тут гормоны? Оказывается, биохимическим предшественником половых гормонов является холестерин. А в период беременности организм женщины испытывает в половых гормонах повышенную потребность, стало быть, и холестерина на их производство требуется больше. Беременность, как мы знаем, это состояние, которое не может плавно закончиться, оно заканчивается всегда внезапно – сегодня ты беременная, а завтра уже родильница. Организм не успевает так резко перестроиться и еще какое-то время поставляет холестерин для производства половых гормонов. И этот избыточный холестерин печень старается вывести вместе с желчью. Баланс концентраций желчные кислоты/холестерин нарушается, и холестерин начинает выпадать в осадок.

Поэтому часто после рождения ребенка женщина начинает потихоньку «выра-

щивать» в желчном пузыре камни, даже сама об этом не догадываясь.

Есть еще одна причина «женского» камнеобразования. Практически все женщины хотя бы раз в жизни сидели на диете. Не просто ограничивали себя в питании, а голодали, стремясь достичь идеальных форм. Редко и скудно питались. Известно, что при резком сокращении употребления пищи (особенно растительного масла) желчный пузырь начинает сокращаться реже, и желчь застаивается, а застой желчи ведет к образованию камней. И, если девушка сидит на диете часто, то риск образования конкрементов у нее существенно повышается, несмотря на молодой возраст и нормальный вес тела.

Конкременты растут, как правило, долго – несколько месяцев и даже лет. Растут бессимптомно. Только, когда достигнут солидного размера, начинается – тяжесть в правом подреберье, да и то,



неясная. Иногда отрыжка, изжога, нерегулярный стул. Только как понять, что это не проблемы с кишечником?

Вот и получается, что конкременты обнаруживаются случайно, достигшие значительных размеров. И пациент получает направление на операцию. А потом начинает искать альтернативу – ведь столько времени жил, ничего не чувствовал, а тут пожалуйста на операционный стол! Не очень-то хочется.

Оказывается, некоторые камни можно растворить. Это холестериновые камни, не крупные (до 2 см), молодые, заполняющие желчный пузырь не более чем на треть. Существуют методики растворения, как с помощью лекарственных средств, так и с помощью лекарственных растений.

Эти растения стимулируют

ПРОЛАН

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

непосредственно клетки печени, заставляют их нормально работать, запускают ленивые ферментные системы, стимулируют синтез желчных кислот, стабилизируют клеточные мембраны гепатоцитов. Таким образом, восстанавливается нарушенный физико-химический состав желчи и камни постепенно, слой за слоем, растворяются. Токсины быстрее перерабатываются в безопасные для организма вещества, растворяются сгустки холестерина, и все это выводится долой.

Одновременно теряются килограммы лишнего веса, проходят аллергии и дерматозы, улучшается состояние кожи.

Вот некоторые растения, которые использует народная меди-

цина: бессмертник песчаный, кукурузные рыльца, спорыш, плоды шиповника, плоды фенхеля, листья березы, репешок аптечный.

Принимать отвары придется долго – несколько месяцев. Ведь камни не выросли за один день или неделю. Поэтому придется повозиться с правильным приготовлением и хранением настоев.

Однако, сейчас есть и удобная альтернатива – экстракты лекарственных трав в капсулах.

Они представляют собой уже готовые к применению, стандартизированные, дозированные препараты, которые с успехом могут заменить утомительное приготовление настоев. Дело за малым – спросить о таких экстрактах в аптеке.

И ОТ СЧАСТЬЯ СВЕТИТСЯ...

Сегодня повысить свою потенцию мужчины могут с помощью лекарственных препаратов и БАД. Но в ряде случаев можно просто подкорректировать меню. Сначала методом проб и ошибок, а затем и на научной основе специалистам удалось составить «сексуальное» меню.

К примеру, совсем не случайно великий Пикассо создал картину «Любительница абсента» - в XIX веке считалось, что этот напиток оказывает возбуждающее действие. И современная наука это подтверждает: смесь полыни, аниса, майорана и девясила способны усиливать половое влечение. Другое дело, что парижские импрессионисты чересчур увлекались этим алкогольным напитком...

Сегодня всем ясно: питание играет важную роль в сексе. Известно, что самым активным веществом, повышающим сексуальные желания и возможности, является фосфор. Не случайно богатые им продукты издавна использовались в восточной кухне для приготовления «эротических» блюд. Впрочем, не только китайцы и японцы - известные ценители морепродуктов - налегали на фосфор, но и французы. Парижские кулинары, к примеру, использовали свой национальный продукт - грибы трюфели, также богатые этим микроэлементом.

В питании мужчин нельзя обойтись и без цинка, который отвечает за выработку полового гормона тестостерона. При его дефиците дело может пойти не только до исчезновения полового возбуждения, но даже до импотенции. Впрочем, цинк необходим и женщинам для нормального функционирования половой сферы.

За счет каких продуктов организм

может пополнить запасы цинка? В основном это белково-содержащая пища и овощи. Хотя рекордсменом, как видно из приведенной ниже таблицы, являются свежие устрицы (увы, немногим доступные по цене: баночка в 100 г за 100 рублей).

Среди витаминов самым «сексуальным» считается витамин Е. Именно он отвечает за мышечную силу, в т. ч. и за эрекцию. Больше всего его содержится в пророщенных зернах пшеницы и нерафинированном подсолнечном масле.

И в заключение несколько советов по кулинарии и составлению меню. Предпочтение стоит отдавать цыплятам и рыбе, ограничив потребление говядины, свинины и баранины. Пищу лучше не жарить, а варить или готовить на пару. Побольше свежих фруктов и молочных продуктов (йогурт, кефир, ацидофилин, творог).

Усилия по внедрению «сексуального» меню может свести на нет курение, алкоголь, чрезмерное увлечение кофе - тут требуется разумное ограничение. В частности, известный лондонский диетолог Элисон Лофтус считает, что бокал вина до занятий любовью может снять заторможенность и усилить чувство, однако превышение дозы нередко оказывает обратное действие, особенно на мужчин. Иными словами, выбирайте удовольствие: либо одно, либо другое...

Николай Зеница.

DRY DRY

Эффективное средство от повышенного потовыделения

Изготовлено в Швеции

Спрашивайте в сети аптек RIGLA
Телефон для справок 8 495 7302730, www.rigla.ru
А так же в аптеках Вашего города
Горячая линия 8 495 998 3616, www.dry-dry.ru

* сухой сухой

ГИПЕРТОНИЯ И АТЕРОСКЛЕРОЗ

Продолжение

Холестерин

Атеросклероз (от греч. *Athere* – каша и *sklerosis* – уплотнение) – это заболевание, которое характеризуется образованием в стенках артерий очаговых отложений (бляшек), содержащих много холестерина.

Как все началось

«Холестериновая паника», как ни странно, была спровоцирована войной США в Корее. Туда для изучения боевых травм у погибших солдат в 1951 г. была направлена группа патологоанатомов. Каково же было изумление врачей, когда при вскрытиях почти в 75% в артериях сердца были обнаружены отложения холестерина. И это у молодых парней, средний возраст которых составлял 22 года. А что тогда творится у людей среднего и пожилого возраста? А в это время в Америке как раз наблюдался всплеск смертей от инфарктов и инсультов. Холестерин был пойман с поличным. Человечеству объявили, кто его враг №1, а продукты, содержащие холестерин, стали главной угрозой для здоровья.

Но как оказалось, не все так просто

1. Холестерин (ХС), представляющий собой белое воскообразное вещество, жизненно необходим. Он входит в состав мембран всех клеток, а также участвует в образовании желчных кислот, витамина D, целого ряда гормонов, в частности половых.

2. Большая часть ХС (700-1000 мг) образуется внутри организма, и только 300-500 мг поступает с продуктами животного происхождения. Если его будет поступать меньше с пищей, организм увеличит синтез внутреннего ХС.

3. При анализе крови обнаруживается несколько холестерина – «общий», «плохой» и «хороший». Дело в том, что холестерин может переноситься по кровеносным сосудам только в составе липопротеидов. Это транспортные частицы, в которых холестерин и жиры (триглицериды) окружены водорастворимой фосфолипидной оболочкой и погружены на транспортный белок.

Выработка липопротеидов

происходит в печени. Холестерин в них подразделяется на два важных класса.

Липопротеиды низкой плотности (ЛНП) внедряются в сосудистую стенку и откладывают холестерин. Поэтому они содержат «плохой холестерин» и являются атерогенными.

Липопротеиды высокой плотности (ЛВП), наоборот, удаляют избыток холестерина из стенок сосудов. Следовательно, они представляют «хороший холестерин».

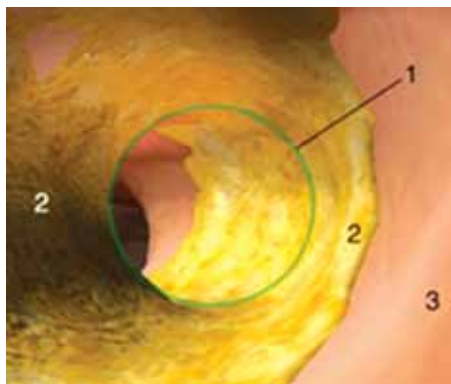
Химические процессы, происходящие в организме с ЛНП, ведут к отложению холестерина в сосудистой стенке. Такие отложения называются холестериновыми бляшками. С годами они становятся все больше и когда начинают перекрывать 75% просвета сосуда, возникает ухудшение кровоснабжения – например, ишемия сердца или мозга.

Отягчающая друг друга: гипертония и атеросклероз

Повышенное давление при гипертонии способствует проникновению атерогенных ЛНП в сосудистую стенку и, следовательно, ускоряет развитие атеросклероза. В свою очередь, склерозированный сосуд склонен к длительным спазмам, что обостряет гипертонию.

Поэтому, важной задачей немедикаментозной программы при гипертонии в ряде случаев является борьба с атеросклерозом.

В данной статье мы не будем останавливаться на нормах «общего холестерина», ЛНП и ЛВП. Более подробно об этом можно узнать в книге к.м.н. Алешина «Гипертония: ответный удар». Отметим лишь, что чем меньше уровень общего ХС и ЛНП, тем ниже риски. Поэтому важной задачей при гипертонии на фоне атеросклероза является снижение уровней общего холестерина и холестерина ЛНП и повышение холестерина ЛВП.



1 - просвет артерии;
2 - атеросклеротическая бляшка;
3 - внутренняя стенка артерии

МЕРЫ ПО РЕГУЛИРОВКЕ ХОЛЕСТЕРИНА

Стандартная диета для снижения холестерина – есть ли польза?

Часто в качестве первого шага для снижения повышенных показателей холестерина назначается «гиполипидемическая диета». Однако обобщение многолетних исследований показывает, что при этом снижение уровня холестерина в лучшем случае происходит на 2-8%. А ведь для того, чтобы перейти крови из зоны риска (250 мг%) в оптимальную зону (менее 200 мг%), нужно снизить холестерин более, чем на 20%. К чему мучения гиполипидемической диеты, если этого не происходит? Не случайно некоторые ведущие ученые утверждают: **«Нет необходимости соблюдать диету для того, чтобы контролировать уровень холестерина в крови!»**

То, что диета мало влияет на уровень холестерина, можно объяснить тем, что большая часть ХС синтезируется в организме и если вообще прекратить прием ХС и жиров с пищей, его высокий уровень в крови будет обеспечиваться повышенным внутренним синтезом ХС. Следовательно, чтобы снизить уровень холестерина, надо как-то затормозить образование ХС внутри организма.

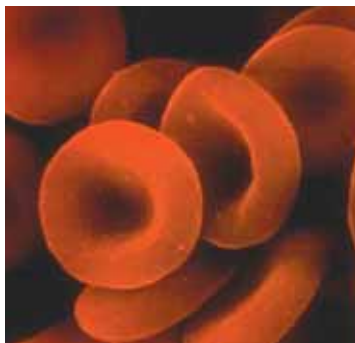
Статины

Так были изобретены статины, которые первоначально были производными грибов: ловастатин, симвастатин, правастатин. В конце XX века были

созданы синтетические статины: флувастатин, церивастатин и аторвастатин. Эффективность их действительно велика. За 12 месяцев приема они в состоянии снизить общий холестерин на 25%, ХС ЛНП на 32%-38%. Первичная профилактика ишемической болезни сердца с их помощью снижает сердечно-сосудистую смертность на 28%-34%. Но, к сожалению, статины обладают рядом побочных эффектов. В 2001 году был неприятный скандал, когда целый класс статинов (цервистатин), был отозван с мирового рынка, в том числе и в России, из-за 31 смертельного случая в США. Но, несмотря на побочные эффекты статинов, их воздействие на снижение общего ХС и ХС ЛНП впечатляет, но применять их в виду побочных эффектов нужно только под наблюдением врача.

Питание

Фитостиролы. Представляют собой разновидность липидов, по строению близких к холестерину и находящихся во всех растениях, фруктах и овощах. Они работают в основном в кишечнике. Из-за структурного сходства с ХС они нарушают его всасывание из пищи и, что более важно, из желчи. Употребление 2 г фитостиролов в день уменьшает ХС ЛНП на 10%. Если их объединить с маложировой и низкохолестериновой диетой, эффект увеличивается до 20%. Лучшими источниками фитостиролов являются орехи и семена. **Соевые продукты.** 40-50 г соевых продуктов ведет к снижению общего ХС на 9,3%, а ЛНП



– на 12,9%. **Растворимая клетчатка.** Ее лучшим источником являются семена подорожника блошиного (псиллиума), каждые 10 г которого уменьшают ХС ЛНП на 6%. В последнее время отмечаются хорошие показатели при применении инулина. **Чеснок.** Употребление чеснока в свежем виде способно снизить уровень общего ХС на 21%, а холестерина ЛНП – на 15%.

Биологически активные вещества

Ниацин

Ниацин (форма витамина В3) в больших дозах (2-6 г) способен снижать уровень «плохого холестерина» на 10-26% и одновременно повышать уровень «хорошего холестерина» ЛВП до 33%. Но обычный ниацин можно принимать только под контролем врача. Следует подчеркнуть, что такая форма ниацина, как гексаникотинат инозитола, практически полностью лишена побочных эффектов.

Пантетин - это удивительное вещество является активированной формой витамина В5 или пантотеновой кислоты. Витамин В5 входит в состав коэнзима А, который принимает важное участие в обмене жиров, холестерина, нейромедиаторов, противовоспалительных и половых гормонов, нейтрализации токсинов и лекарств в печени. В целом ряде исследований показано, что пантетин в больших дозах быстро и значительно снижает уровень общего ХС и ХС ЛНП и при этом практически не отмечались побочные эффекты. Воздействие пантетина на липидные показатели объясняется тем, что он угнетает синтез ХС в печени и активизирует утилизацию жиров в организме.

Поосторонней со снижением холестерина

В последние годы появилась реальная возможность сниже-

ния холестерина в крови. Кардиологи этому рады. Но иммунологи не разделяют их точку зрения. Появились данные, что низкий уровень холестерина в крови, возможно, ослабляет иммунную систему. Недавно белорусские ученые показали: чем выше уровень ХС, тем ниже длительность временной нетрудоспособности из-за простудных заболеваний и других проявлений ослабленного иммунитета. Вполне возможно, что снижение ХС не является общим правилом здорового образа жизни, а необходимо только тем лицам, кто действительно в этом нуждается. Однако повышенный уровень холестерина при гипертонии наблюдается только в 40% случаев, а точные показания к снижению холестерина определяются в результате биохимического анализа крови. В этой связи особый интерес может представлять аминокислота таурин, которая не подавляет синтез холестерина, а активизирует его участие в образовании желчи, за счет чего может наблюдаться уменьшение атеросклеротических бляшек при нормальном и даже повышенном уровне холестерина.

Таурин

По теме таурин и атеросклероз в последние годы наблюдается буквально шквал научных работ, особенно в Японии. В экспериментальных моделях атеросклероза на животных поражает его способность уменьшать размер атеросклеротических отложений на стенках сосудов.

- У животных с атеросклерозом примерно через 3 месяца после приема таурина размер липидных отложений на аорте или крупных артериях уменьшался на 20-31%

- Экспериментальный атеросклероз у кроликов вызывал грубые изменения в сосудистой стенке: атеросклеротические бляшки почти сливались в брюшном и грудном отделах аорты. После применения таурина ни у одного животного не были обнаружены бляшки в брюшном отделе; отмечались лишь единичные случаи в верхних отделах аорты.

- Интересно, на одних моделях атеросклероза уменьшение атеросклеротических поражений сосудов сопровождалось уменьшением ХС ЛНП на 34-

44% и повышением ХС ЛПВП на 25%. А на других моделях уменьшение атеросклеротических бляшек отмечалось при нормальном и даже повышенном уровне холестерина.

Объяснение эффекта таурина

Участие в образовании желчи.

Следует помнить, главный способ вывода холестерина из организма осуществляется с помощью желчи. До 80% холестерина идет на синтез желчных кислот в печени, либо растворяется в готовой желчи и выводится в полость кишечника.

- В моделях на животных показано, что таурин почти в 2 раза увеличивает активность фермента 7-альфа-гидроксилазы. Этот фермент является ключевым на пути превращения холестерина в желчные кислоты. Из-за высокой активности 7-альфа-гидроксилазы у некоторых животных вообще нельзя вызвать атеросклероз, сколько их ни корми холестерином.

- 22 здоровым мужчинам-добровольцам в течение 3 недель предлагалась диета с высоким содержанием жира и холестерина с целью вызвать у них изменения липидных показателей крови, характерных для атеросклероза. Из них половина (11 человек) принимали 6г таурина. К концу исследования у той половины, которая не принимала таурина, отмечались значительные повышения в крови общего и «плохого» холестерина ЛНП. Прием таурина

не только существенно снижал эффект такой «диеты», но и уменьшал активность симпатической нервной системы.

Желчеобразующая функция является одной из основных для печени. Именно она в первую очередь нарушается при ухудшении состояния печени. А у современного человека печень нередко страдает из-за поступления токсинов, приема лекарств, алкоголя и др. причин. Таурин участвует и на других этапах образования желчных кислот. Благодаря таурину желчь становится жидкой и способна изливаться в кишечную полость. Таурин вообще важен для здоровья печени. Например, на фоне его приема кровотоки в ней может возрасти в 1,5-2 раза. Опыт применения такого содержащего таурин препарата как «Орто Таурин Эрго» обнаружил интересную вещь. У большинства людей через 10-14 дней отмечалось значительное улучшение состояния печени, а часть из них приблизительно через месяц обнаруживала, что вместе с калом стали выходить холестериновые «пробки». Внешне они напоминают нарезанную губку, такие характерные зеленые и желтые кусочки.

Продолжение следует
По материалам книги
к.м.н. Алешина С.В.

«Гипертония: ответный удар»

О местах возможного приобретения препарата

Орто Таурин Эрго – см. на **странице 15**

ФИАЛКА АПТЕКА

Сеть универсальных аптек Фиалка
Мы рады видеть Вас круглосуточно!

- Широкий ассортимент
- Универсальность и удобство
- Накопительная дисконтная система
- Скидки для социально незащищенных слоев населения
- Профессиональная консультация
- Поставки только гарантированно качественной продукции
- Своевременное появление новинок

Скоро открытие Ленинский, 104!

Единая справочная служба (812) **292-00-00**

www.fialkaspb.ru





Алешин Сергей Валентинович - кандидат медицинских наук, полковник медицинской службы запаса. Окончил Военно-медицинскую академию в Ленинграде в 1980 году с золотой медалью. Еще во время учебы увлекся наукой. Работа по изучению головного мозга, выполненная с соавторами, получила медаль Президиума Академии медицинских наук СССР и медаль Министерства высшего и специального образования СССР. Возглавлял психофизиологический отдел Института авиационно-космической медицины. В настоящее время председатель Секции ортомолекулярной медицины Ассоциации авиационно-космической, морской, экстремальной и экологической медицины России. В течение 5 лет с неизменным успехом читает лекции по ортомолекулярной медицине для врачей в различных городах России и стран СНГ. Научный директор компании ОРТО, научный обозреватель Орто.Ру (www.ortho.ru). Автор более 100 научных публикаций и 8 книг. Среди книг наиболее значимые: Ортомолекулярная медицина: краткий справочник. Москва, 2003 г.

Гипертония: ответный удар. Немедикаментозная программа, основанная на доказательствах. Москва (первое издание – 2005 г, второе издание – 2007 г.)
 Вещества жизни: кальций, магний и витамин D. Москва, 2005 г.
 Пища будущего. Москва, 2007 г.
 Разработчик ортомолекулярных препаратов: "ОРТО ТАУРИН ЭРГО", "ОРТО КАЛЬЦИЙ + МАГНИЙ", "ОРТО ПРЕБИО", "ОРТО ОМЕГА 3", "ОРТО МУКОЗА".

НОГУ СВЕЛО!

Судороги – явление распространенное. Более 75% людей страдают от судорог в ногах. Часто они сопровождаются сильной болью. А когда сводит ноги ночью, то это лишает человека полноценного сна. Что можно противопоставить этому? Есть ли средства, с помощью которых можно бороться с судорогами? На эти вопросы мы попросили ответить кандидата медицинских наук Сергея Алешина.

- Мышечные судороги могут происходить в любом возрасте, но больше досаждают лицам среднего и старшего возраста. Чаще всего судороги в ногах отмечаются у «практически здоровых лиц» на фоне большой физической нагрузки, мышечного переутомления, у людей с избыточным весом, при стрессах, сидячем образе жизни. Среди тех, кто чаще других страдает от судорог, люди перевозбужденные (совсем необязательно, чтобы это проявлялось внешне – они могут глубоко переживать внутри), хронически не высыпавшиеся, ослабленные чрезмерной работой. Благоприятной почвой для возникновения судорог служит и повышенное внутри-

черепное давление (головная боль, усталость глаз к вечеру). С ним проще всего справиться, регулярно употребляя зеленый китайский чай.

- В чем причина их появления? Что заставляет мышцу находиться в состоянии непрерывного сокращения?

В состоянии покоя мышечная клетка электрически заряжена. Это достигается тем, что внутри клетки много калия, а снаружи больше натрия. Разница между ионами калия и натрия поддерживается благодаря работе клеточных насосов, которые выкачивают натрий и всасывают калий. Благодаря электрическому заряду мышечная клетка мо-

жет сократиться.

Под влиянием нервных импульсов клетка быстро разряжается, и в нее устремляется кальций. Кальций – это тот элемент, который заставляет клетку совершать работу, для которой она предназначена. Мышечная клетка сокращается. Вброс кальция в клетку сопровождается входом натрия и выходом калия. Пока в полости клетки много кальция, она находится в состоянии спазма.

Т. е. расслабление (перезарядка) клетки происходит благодаря выбрасыванию из нее кальция с помощью кальциевых насосов и вычерпыванию натрия и закачивания калия с помощью натрий-калиевых насосов. Надо отметить, что последние забирают до 40% энергии, вырабатываемой клеткой!

- Теперь, когда нам понятна природа мышечного сокращения и судорог, можно поговорить о том, как справиться с задачей предупреждения судорог в ногах.

- Главный герой в борьбе с судорогами: магний. Во-первых, он играет роль пробки, препятствующей входу кальция в клет-



ку. Во-вторых, магний требуется для работы клеточных насосов. Наконец, все процессы образования и расходования клеточной энергии невозможны без магния.

Примерно 75% людей страдают судорогами в ногах именно потому, что дефицит магния испытывают приблизительно четверть человека из пяти (80%). Это связано с тем, что из стандартного рациона питания невозможно



ОРТО КАЛЬЦИЙ + МАГНИЙ

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

Благодаря использованию цитратной формы усвоение кальция в отдельных случаях в 11 раз, а магния в 37 раз выше, чем у аналогичных препаратов.

С 6 по 12 апреля Орто Кальций+ Магний можно будет приобрести по специальной цене на выставке «Красота, здоровье, долголетие» на стенде №68 компании ОРТО СПб.

- 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 содержится 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.

1 доза (ч.ложка) содержит:

Кальций (цитрат)	200 мг
Магний (цитрат)	107 мг
Витамин D3 (водорастворимый)	150 МЕ
Витамин С	60 мг
Витамин В6	1,5 мг
Витамин К1	0,1 мг
Цинк	6,0 мг
Марганец	1,0 мг
Цитраты	1140 мг

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

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

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.

набрать требуемую суточную норму магния (около 400 мг). Нехватка магния усугубляется еще и тем, что существуют много факторов, предрасполагающих к потере магния.

К тому же дефицит магния очень трудно определить, исходя из определения его уровня в крови. Даже при сильной нехватке он выходит в кровь из костей и мышц и маскирует недостачу. Поэтому специалисты рекомендуют ориентироваться на типичные симптомы дефицита магния.

- Что же можно предпринять?

- Выраженный дефицит магния почти невозможно устранить с помощью продуктов питания. Необходим дополнительный прием его препаратов, которые могут быть зарегистрированы как биодобавки или как лекарства.

Среди рекомендаций по дополнительному приему магния при судорогах можно встретить суточные дозировки в 800 мг магния и более. Однако, скорее всего, в этом нет необходимости. Здоровые почки могут легко увеличить выброс магния в 250 раз. Поэтому при хронических судорогах лучше всего придерживаться насыщающих дозировок в 100-200 мг в течении длительного времени (от четырех недель и более).

- Достаточно одного магния?

- Как ни странно, ближайший соратник магния в борьбе с судорогами кальций. Парадокс кальция заключается в том, что при его недостатке резко повышается судороги – это ведущий симптом не только дефицита магния, но и кальция. Кроме того, кальций является физио-

логическим партнером магния в соотношении 2:1. Другими словами, употребляя дополнительно магний, мы должны одновременно получать удвоенное количество кальция. Молочные продукты при мышечных судорогах не являются оптимальным источником кальция, так как находящийся в них в больших количествах фосфор может нарушать минеральный баланс и провоцировать возникновение судорог.

И, наконец, замыкает тройцу борцов с судорогами витамин D. Он необходим для усвоения кальция и важен для усвоения магния. Описан случай, когда один только витамин D помогал при мышечных судорогах, от которых человек страдал много лет.

Возможно, одним из лучших решений в поиске препарата против судорог, содержащего магний, кальций и витамин D, будет выбор ОРТО КАЛЬЦИЙ + МАГНИЙ. Это препарат, который содержит цитрат кальция, цитрат магния и водорастворимый витамин D.

Кроме того, ОРТО КАЛЬЦИЙ + МАГНИЙ содержит ряд витаминов и минералов, которые усиливают действие магния и кальция при судорогах. В одной чайной ложке препарата (без верха) содержится около 100 мг магния и 200 мг кальция. В первую неделю можно принимать по 1 чайной ложке 2 раза в день, а далее – по одной чайной ложке на ночь.

Иногда противосудорожный эффект от ОРТО КАЛЬЦИЙ + МАГНИЙ развивается буквально сразу же, особенно если размешать 1-2 чайные ложки в горячем чае. Но в большинстве случаев для насыщения организма

магнием для предупреждения судорог требуется около 4 недель. При длительном приеме ОРТО КАЛЬЦИЙ + МАГНИЙ комфортно употреблять, смешивая его с кисломолочными продуктами (кефир, йогурт и т.д.).

Признаком передозировки является разжижение стула, в этом случае дозировку следует уменьшить. Редко в первые дни приема ОРТО КАЛЬЦИЙ + МАГНИЙ может отмечаться усиление судорог. Это указывает на переходные процессы в электровозбудимости клеток после голодного магниевого пайка. В этой ситуации следует уменьшить дозировку и продолжить прием. Противопоказанием против приема ОРТО КАЛЬЦИЙ + МАГНИЙ являются тяжелые заболевания почек.

Препарат будет особенно полезен при судорогах и болях в ногах при занятиях фитнесом и другими физическими упражнениями. Ведь в этом случае магний «выгорает» в мышцах и теряется с потом.

Следует помнить, что при избыточном весе (состояние часто сопровождающееся судорогами) происходит потеря магния из-за его омыления с жирными кислотами, концентрация которых в крови повышена.

- Еще есть какие-то средства?

- Нельзя не сказать об аминокислоте таурине, которая увеличивает эффективность работы клеточных насосов, устраняет состояние гиперовозбудимости и предохраняет клетку от кальциевой перегрузки. Таурин настолько силен, что в ряде случаев устраняет судороги при эпилепсии.

В препарате ОРТО ТАУРИН ЭРГО противосудорожное действие

усилено за счет витамина E, янтарной и липоевой кислот, витаминов группы B и цинка. Для большинства людей для предупреждения судорог достаточно принимать по 1 капсуле 3 раза в день за 1 час до еды. Противосудорожный эффект, как правило, развивается в течении двух недель. ОРТО ТАУРИН ЭРГО безопасен при длительном приеме.

У ОРТО ТАУРИН ЭРГО еще есть ряд замечательных эффектов. Так он обладает мощным противоусталостным эффектом как при умственной так и при физической работе. Спортсмены еще любят его за то, что он предохраняет мышцы от повреждений и ускоряет период реабилитации после нагрузки.

ОРТО ТАУРИН ЭРГО особенно востребован для борьбы с судорогами на фоне гипертонии и сахарного диабета, потому он способствует нормализации артериального давления и уровня сахара в крови.

При совместном приеме ОРТО КАЛЬЦИЙ + МАГНИЙ и ОРТО ТАУРИН ЭРГО существенно усиливают действие друг друга. Особенно целесообразен их прием при ночных судорогах. Оба препарата, как по отдельности, так и вместе, у многих людей улучшают сон.

Если же судороги не единичны и с ними приходится сталкиваться все чаще, то это повод обратиться к врачу и пройти серьезное обследование. В ряде случаев судороги в ногах являются симптомом таких заболеваний как атеросклероз (пережимающаяся хромота), диабет, варикозное расширение вен, цирроз печени, поражения щитовидной железы и других.

Беседовал Олег Петров.

Гипертония. Таурин помогает защититься от сердечно-сосудистых катастроф. 1 упаковки достаточно на полный курс приема – 1,5-2 месяца.



С 6 по 12 апреля Орто Таурин Эрго можно будет приобрести по специальной цене на выставке «Красота, здоровье, долголетие» на стенде №68 компании ОРТО СПб.

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.

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

Эффективен также при:

- Гипертонии,
- атеросклерозе,
- аритмиях
- диабете 2 типа

Состав:

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

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

Не является лекарством. Противопоказания – индивидуальная непереносимость компонентов.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов.

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

РЕКЛАМА
РЕГ. УЛ. № 005415. Р. 043. 02. 2003.



www.prozdoroviespb.ru



ЧТО ВКРУЧИВАЮТ «В ГОЛОВУ»

Недавно, один приятель рассказал мне много интересных и забавных вещей об имплантации зубов. Он не стоматолог, он журналист. Доктора, в клинике услышав мой вольный пересказ улыбнулись, но как оказалось зря. Оказывается, практически никто из пациентов в реалиях не представляет себе, что такое имплантация. Одни говорят, что это вживление чужого зуба, другие уверены, что это искусственная конструкция в виде зуба, которая вкручивается в челюсть, третьи и вовсе заявили, что маленьким молоточком зуб вбивают как гвоздик в челюсть и потом ужасно все болит несколько месяцев. Именно из-за этих нереальных историй мы и решили подробно описать манипуляции по постановке имплантантов.



рисунок 1

ИЛИ... Здраствуйте, я Ваша имплантация

Итак, любая имплантация начинается с панорамного снимка и с консультации врача-стоматолога. Затем вам придется сделать компьютерную томографию – это тоже обязательная часть начала лечения. Прежде всего, имплантолог проведет детальное обследование, в ходе которого вам уже точно скажут, возможно ли в вашем случае вживление имплантанта. Некоторым пациентам либо отказывают в имплантации, либо проводят дополнительную операцию. Например, по наращиванию костной ткани – это происходит в том случае, если зуб в предполагаемом месте имплантации был удален очень давно. Далее, составляется график лечения и последующего протезирования. После этого, врач-имплантолог, отправляет вас к следующему доктору – терапевту или хирургу, в зависимости от состояния зубов и десен. Только после удаления всех очагов воспаления (кариес, пульпит, периодонтит и прочее) врач-имплантолог возьмет вас на операцию. Если в какой либо клинике вам попытаются провести имплантацию без санации полости рта – бегите оттуда!!! Надо сказать, что как бы ни была нынче легка процедура имплантации это все же оперативное вмешательство в костную ткань и любое инфицирование раны может привести к весьма печальным последствиям. Так что стоит быть предельно осторожным и внимательным при выборе врача и клиники. Когда санация полости рта проведена, имплантолог приглашает вас

к себе на прием. Что вас там ожидает? ведь согласитесь проще идти на манипуляцию, о которой вы уже все, ну или почти все знаете. Существуют две методики установки внутрикостных имплантантов корневидной формы: одноэтапная имплантация и двухэтапная имплантация. При одноэтапной методике протезирование может быть осуществлено сразу же после установки искусственно корня. Обычно для этого применяют имплантант с неразборной конструкцией. Опорная головка (абатмент) такого импланта выступает в полость рта. Двухэтапная имплантация подразумевает имплантанты с разборной конструкцией. Такая методика является наиболее распространенной и более щадящей, так как нагрузка на «свежий» имплантант существенно ниже. Двухэтапная имплантация заключается в том, что все элементы конструкции имплантанта устанавливаются поэтапно, то есть один за другим. Первый этап – это установка внутрикостного элемента. Врач вкручивает имплантант, как саморез в костную ткань челюсти.

Прежде всего, формируется костное ложе под имплантанты. Что это значит? Доктору надо добраться до кости, а значит убрать мешающие ткани, а именно десну (см. рисунок 1) (слизисто-надкостничные лоскуты). Для этого на десне делается надрез и обнажается челюстная кость. Напомню, что вам сделана анестезия и вы ничего не чувствуете, только слышите шум инструмента и шутки врача. Зачем мы добираемся до кости? Для того, чтобы сделать в ней отверстие. Вспомним саморез, его гораздо труднее вкрутить в гипрок если не просверлена хотя бы маленькая дырочка. Вот и с челюстью тоже самое, просверливаем небольшое отверстие, чтоб имплантант вошел туда легко и не травмировал вашу костную ткань. Глубину отверстия – канала доктор делает соответственно размерам имплантанта. После этого направляющий канал расширяют и только потом внутрикостный элемент окончательно устанавливают в ложе, ставят заглушку и возвращают на место слизисто-

надкостничные лоскуты (десну) и зашивают ранку. Эта процедура обычно длится от получаса до часа и является абсолютно безболезненной так как делается под двумя видами местных анестезий. После, пациенту предстоит период заживления, в ходе которого в челюстной кости должны крепко укорениться корневидные имплантанты. Если операция имела место на нижней челюсти, то заживление потребует двух-трех месяцев, а если вы ставите имплантант на верхнюю челюсть, то это займет больше времени – около полугода. После приживления подходит время для следующего этапа **УСТАНОВКИ АБАТМЕНТА** (Та часть на которую затем будет крепиться коронка).

После нее следует еще один короткий период залечивания (около недели). На этом хирургический период имплантации завершён, и начинается период собственно протезирования, поскольку внутрикостная часть с прикрепленным к нему абатментом уже представляет собой опору для протеза.

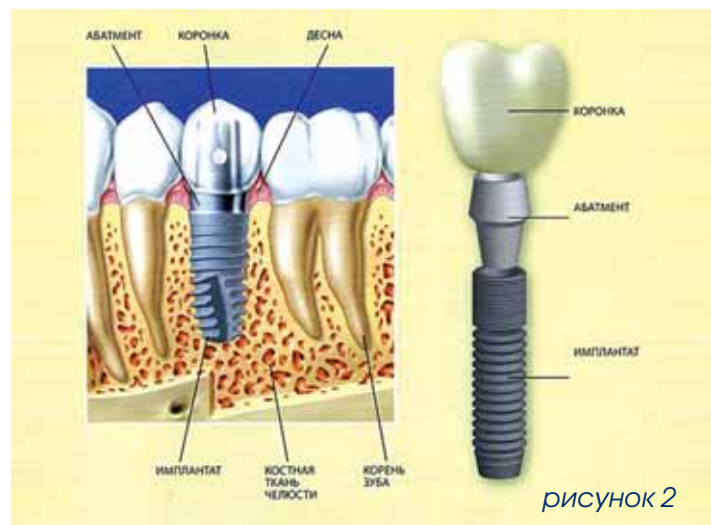


рисунок 2

После того, как изготовлен и зафиксирован протез, визиты к врачу прекращать не следует. Пациент должен наблюдаться у стоматолога как минимум раз в полгода. Врач-имплантолог составляет пациенту индивидуальную программу гигиенических мероприятий для тщательного ухода за полостью рта. Зубная щетка, зубные нити, профессиональная чистка должны использоваться постоянно. В этом случае и имплантанты и протез будут функционировать успешно и прослужат максимально долго.

Приходите, и мы поможем Вам! Если Вы только задумались об имплантации – мы рекомендуем записаться на консультацию, на которой специалист расскажет обо всех вариантах, составит план лечения, с помощью которого Вы будете иметь представление о необходимых процедурах, временных рамках лечения, а также полном финансовом расчете всего лечения. Наши стоматологи – это опытные врачи и гарантированное качество при самом доступном уровне цен.

Татьяна Калистратова



Записаться на консультацию к врачу-имплантологу Вы можете по телефонам 493-57-88 или +7-911-2979888

Наш адрес: ст. м. «Чкаловская», Санкт-Петербург, ул. Ропшинская, д. 25, клиника «Дентал Офис»

Лицензия № 78-01-000483 от 19.12.2008

ПАМЯТКА УХОД ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА ПОСЛЕ ИМПЛАНТАЦИИ

- Для предотвращения кровотечения и возможных отеков прикладывайте лед в течение 15-20 мин через каждый час в течение 2-х дней с момента проведения операции.
 - Не принимайте пищу в течение 2-х часов. Не употребляйте горячую и острую пищу в день операции. Прием горячей пищи возможен только через 24 часа после операции.
 - Не прикасайтесь языком или руками к оперированной области.
 - Исключите приём алкоголя, ванны, сауны, бани, физическую нагрузку, переохлаждение организма, стресс в течение 3-х дней.
 - Не прикладывайте грелок, компрессов. Спите на противоположной проведенной операции стороне.
 - Болевой симптом является нормой после любого хирургического вмешательства.
- Дополнительные рекомендации в зависимости от клинической ситуации Вам даст врач на приеме. Помните, выполнение этих советов способствует заживлению раны без осложнений.**

вмешательства. Поэтому при болевом симптоме примите обезболяющее - обычно через 1-1,5 часа после операции и далее через каждые 4-6 часов - строго по назначению врача.

• Соблюдение гигиены ускорит послеоперационную реабилитацию. При этом необходимо во время чистки зубов щадить послеоперационную зону и пользоваться мягкой (soft) щеткой.

• Ротовые ванночки из отвара ромашки или шалфея осуществляйте на следующей день после операции по назначению врача. Ротовые ванночки выполняются так: набрать на оперированную сторону небольшое количество процеженного отвара, подержать и сплюнуть. Нельзя активно «полоскать», использовать соду и гипертонические растворы соли.

• Обязательно обратитесь в клинику на контрольный осмотр в назначенное врачом время.

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

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

ПОЧЕМУ ОСТЕОХОНДРОЗ ПОЗВОНОЧНИКА НУЖДАЕТСЯ В КОМБИНИРОВАННОМ ЛЕЧЕНИИ?

Название болезни «остеохондроз» происходит от греческих слов «остео» - кость и «хондрос» - хрящ.

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

- костная система – позвонки;
- хрящевая система – межпозвонковые диски;
- мышечная система – околопозвоночные мышцы, движущие позвонками;
- нервная система – спинной мозг и отходящие от него между позвонками корешки спинномозговых нервов, управляющие всеми органами и системами;

- кровеносная система – кровеносные сосуды головного и спинного мозга.

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

Каждая из систем позвоночника нормализуют свою работу от того или иного физического



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



Набор "Семейных манипуляторов для пациентов с искривлениями позвоночника"

воздействия. Мышцы нормализуют свою работу от тепловых и электростатических воздействий, нервные волокна повышают свою проводимость от электрической стимуляции. Позвонки поддаются коррекции механическими воздействиями. Кровеносные сосуды расширяются от механических, тепловых и электрических воздействий, а межпозвонковые диски расширяются вытяжением позвоночника, втягивая в себя межпозвонковые грыжи.

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

КОМВО-терапия (КОМВО – КОМбинированное ВОздействие) осуществляется набором манипуляторов, массажеров, стимуляторов, корректоров и аппаратов для вытяжения позвоночника, изобретенных доктором Ю. П. Богачем.

Но в перерывах между курсами лечения позвоночник пациента продолжает испытывать чрезмерные и асимметричные профессиональные, бытовые и спортивные нагрузки, которые и привели к остеохондрозу! Поэтому, в ответ на эти нагрузки необходимо постоянно укреплять позвоночник, чтобы компенсировать их.

Для самостоятельного укрепления позвоночника в перерывах между курсами лечения, разработаны «Семейные манипуляторы», защищенные патентами РФ на изобретения №№ 2158577, 2103978, 1690755, 2070018.

«Семейные манипуляторы» расслабляют спазмированные околопозвоночные мышцы, удерживающие позвонки в смещенном положении, освобождают сжатые ими корешки спинномозговых нервов и восстанавливают иннервацию всех органов и тканей.

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

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.

МЕТОДОМ КОМВО-ТЕРАПИИ АДЕНОИДЫ МОЖНО ЛЕЧИТЬ БЕЗ ОПЕРАЦИИ, ГАЙМОРИТ – БЕЗ ПРОКОЛОВ, ВАЗОМОТОРНЫЙ РИНИТ – БЕЗ КАПЕЛЬ

«Вазо» - по-латыни «сосуд», «мотор» - «движение», вазомоторный ринит – игра кровеносных сосудов носовых раковин. Они то отекают, затрудняя носовое дыхание, то сокращаются, освобождая его. Отечные носовые раковины могут прикрывать 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 которой размножаются микробы. Слизь превращается 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 прикрывать слуховую 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!

Адрес КОМВО-терапии:

СПб, Московский проспект, 7.

Медицинский центр «RESCO», вход под арку.

Прием пн-пт 14.00 – 19.00

сб 12.00 – 17.00

Телефоны: 310-68-57, 926-29-96,

сайт: www.komvo-therapy.narod.ru

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



Лицензия № 01154/03048

А НАДО ЛИ ИДТИ К СТОМАТОЛОГУ?

И кто придумал такую глупость, что к стоматологу нужно ходить раз в полгода?

Ведь у меня ничего не болит, а если и болит, то не сильно, можно потерпеть. Кому охота тратить свое время и деньги и еще не известно, не будет ли хуже. Лечат один и тот же зуб по десять раз. Полдня приходится ждать, пока «Их Высочество» доктор соизволит обратить на тебя внимание. А сколько денег возьмут, лучше и не думать об этом. Вот, когда заболит, я и приду, а сейчас нет времени. И вообще, мне сейчас не до зубов, и так забот хватает!

Мы часто слышим подобные разговоры, признаваться, и сама так иногда думаю. Но небольшие сомнения все-таки есть. А может быть все-таки сходить? Ведь любое заболевание лучше предупредить, чем лечить. Да и дешевле будет. А может, мне и с доктором повезет.+ Ведь хорошие вещи случаются с хорошими людьми. Значит, скорее всего, повезет. Спросим у Главного врача стоматологической клиники «КИБЕЛА» Карповой Светланы Борисовны.

- Светлана Борисовна, скажите честно, так ли необходимо идти к стоматологу, когда нет явной проблемы с зубами, ведь мы все занятые люди и выкроить время для визита очень сложно?

- Я не буду Вас уговаривать, но дам некоторые данные, а Вы решайте сами. 87% жителей Санкт-Петербурга даже не подозревают, что у них есть проблемы с зубами, так как нет показателя боли. В то

же время есть некоторые признаки, которые свидетельствуют о неблагополучии. Ответьте на следующие вопросы: Кровачат ли Ваши десны при чистке зубов? Отслаиваются ли десны от зубов? Вы не используете зубную щетку, зубную нить, зато пользуетесь зубочистками? Застревает ли пища между зубами? Есть ли у вас искусственные коронки, которые изготовлены более 10 лет назад? Есть ли нарушения прикуса? Есть ли запах изо рта? Часты ли у вас заболевания носоглотки? Если Вы хоть на один вопрос ответили да, Вам лучше показаться к стоматологу.

- Но насколько срочно нужно обращаться? Меня эти проблемы не очень беспокоят. Через пару лет я, наверняка, разбогатею, у меня появится время, и я обязательно займусь своим здоровьем.

- Сейчас самое лучшее время, чтобы начать заботиться о своем здоровье. И если у Вас будут деньги и время, но не будет зубов, зато будут проблемы с желудком, внезапно появится флюс, и улыбаться Вы сможете, только прикрывая рот рукой, радость от жизни будет омрачена.

- И все-таки, как трудно сделать первый шаг. Ведь стоматология так несовершенна.

- В последние годы произошли революционные изменения в стоматологии. Появились новые технологии, позволяющие вылечить зубы очень качественно и без

боли. В нашей клинике мы организовали работу так, что пациенты не ждут времени приема. Кроме того, Вы можете воспользоваться бесплатной консультацией, которая Вас ни к чему не обяжет. Вас научат правильно ухаживать за зубами в домашних условиях, расскажут, есть ли проблемы с зубами или деснами, с которыми необходимо разбираться срочно, а какие можно отложить и на какой срок. Действуйте сейчас, чтобы сохранить зубы на всю жизнь.

- Я понимаю, что в таком разговоре, я не выясню, есть ли именно у меня какие-либо проблемы. Пожалуй, я запишусь на консультацию в Вашу клинику. Спасибо.



Главный врач
клиники КИБЕЛА
Карпова Светлана
Борисовна

СТОМАТОЛОГИЯ

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

бесплатная консультация
КИБЕЛА

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

РЕКЛАМА

«НариЛак Форте В»

— симбиотический биопродукт, содержащий эффективный консорциум активных фармакопейных штаммов лактобактерий вида *L.Acidophilus* в 1 мл не менее 1 млрд и 100 млн бифидобактерий видов *B.longum*, *B.bifidum*, запатентованного кислотоустойчивого штамма *bifidum* 791 БАГ и их метаболиты (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. Нариллак 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.

Секр. докт. № С-РЛ 0968.001100

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

ПОЧЕМУ СТАЛИ ЧАЩЕ УМИРАТЬ МОЛОДЫЕ ЛЮДИ?

Этот вопрос мы задали известному специалисту по системам укрепления здоровья, автору 10 книг по натуральной медицине, руководителю Центра Соколинского «Рецепты здоровья» **Владимиру Евгеньевичу Соколинскому**.

Повод для этого вопроса более чем весомый: в последние полгода Россия с удивлением наблюдает как уходят из жизни один за другим актеры, политики, спортсмены, возраст которых от 40 до 50 лет.



- Справедливости ради, нужно сказать, что люди, светлая им память, о которых говорят по телевизору вели не самый здоровый образ жизни. Но! Раньше также и диету не соблюдали и алкоголем баловались и курили и работали без меры. И при этом жили как-то...

Сейчас мы наблюдаем результат торжества химии в нашей жизни над здравым смыслом. Если когда-то медицина боролась с чумой, оспой, туберкулезом, потом в 60-90 годы развернулись в сторону хронических заболеваний, поскольку смертность от опухолей, инфарктов стала гораздо выше.

Так вот теперь мы стоим на пороге новой революции. Цивилизация все больше душит жителей больших городов, а мы не готовы это заметить. Отсюда, непонятные на первый взгляд ранние смерти, хотя они вполне объяснимы и прогнозированы.

Вы хотите сказать, что всем нужно поехать жить в деревню и тогда проживешь дольше?

- Я хочу сказать, что если ты «планируешь работать зимой на улице, то это само по себе не опасно, если одеться тепло». А мы что делаем: едим пищу в которой содержится все что угодно кроме витаминов, микроэлементов и прочих полезных веществ, приезжаем на работу в полутьме, уезжаем с работы в полутьме, разговариваем по сотовому телефону 24 часа в сутки, смотрим ужасы по телевизору... Можно предлагать. И при этом не предлагаем своему организму какой бы то ни было компенсации чтобы он восстанавливался. Нельзя же считать

полноценным оздоровлением те 10 дней в которые малая часть народа ездит на курорт. Если мы хотим жить в городе, активно работать, то нужно обеспечивать тело дополнительным питанием.



Но ведь многие позволяют себе хорошие продукты питания, распространены сейчас фитнес-клубы.

- В фитнес-клубы ходит регулярно по статистике не более 15% населения крупных российских городов. И там не все занимаются с тренером. Многие прибегают после работы пару раз в неделю и давай штангу тягать или женщины еще любят по часу на беговой дорожке себя мучать. Лучше конечно чем просто на стуле сидеть, но природой было задумано нашей мышечной системе каждый день трудиться. А по поводу продуктов, я вам скажу что провозу в продуктовом магазине иногда по часу чтобы найти еду с минимумом всяких красителей, ароматизаторов и т. п.

Мы в центре Соколинского «Рецепты здоровья» делаем описания анализов волос на микроэлементы. Так вот у аб-

солютного большинства горожан повышен уровень свинца, мышьяка, алюминия, никеля, стронция и других токсичных веществ и снижен уровень йода, селена, кальция, магния и других жизненно-важных.

То есть Вы можете определить содержание т. н. токсинов в организме?

- Ну не мы, сами. Анализ очень сложный и в Петербурге делается только в одной клинике с которой мы и сотрудничаем. К нам приносят образцы, мы передаем их ученым и потом делаем подробное описание результатов и даем рекомендации какие натуральные препараты принимать чтобы насытить организм всем необходимым. По опыту можно точно утверждать, что в нашей пище содержится очень мало полезного, за то от городской экологии мы получаем тонны всякой токсичной гадости.

Значит человеку достаточно принимать полезные микроэлементы и вывести токсины и он будет здоров?

- Во многом Вы правы. Все

начинается с очищения кишечника, печени, улучшения их работы. Иногда требуется использовать природные сорбенты для очищения на клеточном уровне. Потом идет прием высококачественных витаминов и микроэлементов. Тогда будет толк. Просто попить кальций или магний практически бесполезно. Должен использоваться глубокий, научно обоснованный, признанный во всем мире подход к укреплению здоровья. В Европе, например, нутриционист — специалист по корректировке питания и очищению организма это очень уважаемый и высокооплачиваемый специалист. А мы застряли в прошлом веке. Еще врачей приходится убеждать, что натуральные средства это необходимость из учебника по биохимии и физиологии. У нас, русских все крайности, то от БАД ждут чудес, то готовы вовсе запретить. Конечно лечение уже существующих болезней требует наблюдения у врача. Но не один врач сегодня не занимается восстановлением микроэлементного состава и насыщением теми компонентами питания без которых обмен веществ идет криво и вкось. Вот и получается, что симптомы люди снимают, а глубоко не копают и умирают молодые все больше и больше.

А откуда человек может знать что использует именно качественные натуральные средства?

- По телевидению нас пугают подделками. Но нужно же понимать куда ты обращаешься. Ведь никто не пойдет покупать бриллианты или хотя бы стиральную машину с рук

или по телефонному звонку распространителя. Антибиотики из мела, извините, в аптеках продавали, но никто же не предложил тогда аптеки все позакрывать. Так и натуральные средства нужно приобретать в проверенных местах. Дорожащие своей репутацией специализированные магазины товаров для здоровья находятся на одном месте годами. По закону это не обязательно, но лучше когда там работает человек с медицинским или фармацевтическим образованием. Они поэтому могут грамотно объяснить что синтетические витамины отличаются от натуральных, что для усвоения кальция требуется еще около 10 разных веществ и поэтому бесполезно тольч скорлупу или ракушки и т. п. Вылечить болезни натуральными препаратами (для этого лекарства),

а вот укрепить здоровье чтобы болезни и усталость не накапливались — абсолютно реально.

А можно где-то познакомиться с методиками вашего центра?

- Опыт работы нашего центра и мой личный 17-летний практический опыт собран в книгах. С последней из них «Здоровье 5 звезд» можно познакомиться на сайте www.lux-preparat.ru. Это книга для занятых людей, которые хотят жить активной жизнью, но при этом не болеть. Берегите себя. Не ждите чуда. Здоровье современного перегруженного стрессами человека это результат заботы. На очищение организма и поддержку, поверьте, требуется не так много времени если делать все правильно.

МЕНЬШЕ БОЛЕТЬ И МЕНЬШЕ УСТАВАТЬ...

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.

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.

Центр Соколинского «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

Центр Соколинского «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 до 18 в выходные.
www.pobedi2.ru

Натуральные средства не являются лекарствами
Перед применением необходимо проконсультироваться со специалистом

ОГРНИП 305780501100968

АПТЕКА НЕВИС
АПТЕКИ С БЕРЕГОВ НЕВЫ

УДАР ПО ЦЕНАМ

Цены на данные товары действительны в аптечной сети «АПТЕКА НЕВИС» до 15 апреля 2010 года

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА

Антигриппин д/взр.шип. таб. №10 (при простуде)	95	*
Афобазол таб. 10мг №60 (успокоительное ср-во)	188	179
Бора Бора капсулы №30 (при остеохондрозе)	190	180
Гербион сироп первоцвета фл. 150 мл (от кашля)	95	90
Гербион сироп подорожника фл. 150мл (при сухом кашле)	117	111
Милдронат капс. 250мг №40 (сердечно-сосудистое ср-во)	220	209
Флюкостат капс. 150мг №1 (от молочницы)	150	142
Фосфолип капс. №50 (при заболеваниях печени)	378	359
Артро-Актив бальзам согревающий 20г (для ног)	67	62
Бадяга Форте гель 75мл (от ушибов)	55	54
Ингаверин капс. 90мг №7 (при гриппе)	415	394
Йодомарин 100мг таб. №100 (для щитовидной железы)	120	114
Масло смесь №5 при простуде 10мл	95	90
Рейпиное масло с кр.перцем 150мл	55	52
Риниколд Хотмикс пор.пакет №10 (апельсин) (при простуде)	89	85
Риниколд Хотмикс пор.пакет №10 (лимон) (при простуде)	89	85
Сена-Д 0,5г таб. №30 (слабительное)	19	18
Септолете Нео наст.№18 лимон (при боли в горле)	65	62
Септолете наст.№30 (при боли в горле)	65	62
Стопангин аэрозоль фл. 30мл набор №2(2 по цене 1) (при ангине и боли в горле)	89	85
Трениспил медово-лимонный таб. №10 (при боли в горле)	72	68
Суприма-плюс 20г мазь (при простуде)	40	38

для малышей

Курносик. Бутылка с ручками и силикон. соской 250мл	119	113
Аспиратор	119	113
Малютка 1 350г (с рожд.) (смесь для питания)	149	142

СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ

Рейзор Эво Леди станки д/бритвы жен. однораз. №5	49	47
Либоро подгузник трусы Драйт Пэнтс (10-14кг) №18	295	280
Либоро подгузник трусы Драйт Пэнтс (13-20кг) №16	295	280
Ангелина прокладки Soft супертонкие №8 женские гиг.	26	25
Дюрек презервативы №3 классик	99	94
Контекс презервативы №3 пролонгирующие(с анестетиком)	52	49
Контекс презервативы №3 ребристые	52	49

ИЗДЕЛИЯ МЕДИЦИНСКОГО НАЗНАЧЕНИЯ

Ингаллятор тепловлажный «2 в 1»	199	189
Тонومتر UA-669 автомат.с блоком питания для женщин	1404	1334
Тонومتر OMRON M2 Basic автомат с адаптером	1290	1225
Тонومتر OMRON M1 полуавтомат компакт	995	945
Тонومتر OMRON R2 автомат на запястье	1290	1225

ВИТАМИНЫ И БИОБАВКИ

Барсукор бальзам массажный, разогревающий с барсучьим жиром 50мл	48	47
Гепато Транзит 100мл (для печени)	99	93
Гепатрин капс. №30 (защита печени)	122	116
Дринк OFF капс. №5 (от похмелья)	149	142
Лимфо Транзит 100мл	98	93
Лютеин комплекс детский таб.0,25г №30 (при зрительной усталости)	155	147
Маджик Стафф 400мг капс. №2 (для мужчин)	1290	1225
Мульти-табс Малыш жеват. таб. №30 (малыново-клубничныи вкус) (витамины для детей)	165	157
Окулист черника таб. №40 (при зрительной усталости)	58	55
Транзит ЖКТ пребиотик саше №10 (для желудка)	93	88
Трансверол №20 (для сердечно-сосудистой системы)	155	147
Цисто Транзит 100мл (при заболеваниях почек)	98	93
Алфавит Детский сад таб. №60 (витамины для детей)	150	142
Гематоген Турбо 40г	14	13
Джунгли поливитамины таб. №30	111	105
Кисель Витаминный для глаз 200г(банка)	149	142

СРЕДСТВА ДЛЯ ПОХУДАНИЯ (в АССОРТИМЕНТЕ)

Летящая ласточка чай ананас №20	99	94
Не полней чай ф/п №20 (СТ-Медифарм)	69	66
Похудин кофе Капучино жиросжигающий комплекс 140г	590	560

ЛЕЧЕБНЫЙ ТРИКОТАЖ

Пояс согревающий из верблюжьей шерсти	370	351
---	-----	-----

КОСМЕТИКА И СРЕДСТВА КРАСОТЫ

Зингер ножницы д/кутикул (ручная заточка)	125	119
Стоппроблем(Stopproblem) лосьон салициловый д/чувств. кожи 100мл	43	41
Умная эмаль комплекс 7, лечебный д/ногтей 15мл	209	199
Эвиналь крем с плацентой лифтинг 50мл	265	252
Эвиналь шампунь с плацентой д/норм. волос 250мл	135	128

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ТРАВЫ

Трава/Ромашки цветки обмолоченные 50 г	29	28
--	----	----

ЛЕЧЕБНАЯ КОСМЕТИКА

Виши Д/лица-ЛифтАктив СхР д/контура глаз 15мл	940	893
Виши Лосьон д/снятия макияжа с чувств.глаз	485	461
Рок комплитидт сыворотка с моментальным подтягивающим эффектом 40мл	1425	1354
Рок скрин рест дневной крем снимающий усталость 40мл	945	898
Ла Рош Позе Термальная вода 150мл	320	304
Ла Рош Позе Эфакллар матирующая эмульсия 40мл	725	689
D'Oliv'a гель д/кожи вокруг глаз 15мл	495	470
D'Oliv'a крем увлажняющий 50мл	495	470

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

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



МИОМЫ И МАСТОПАТИИ- начинайте с безопасного

Но не обязательно сразу использовать ГЗТ. Начать лучше с более безопасного.

В нашем издании (в декабрьском номере 2009) мы уже поднимали вопрос о том, что негормональные препараты могут оказаться очень эффективными в лечении таких гормонзависимых заболеваний как миомы и мастопатии.

Речь шла о равновесии гормонов, которые вырабатывает женский организм, о том, что гормональный фон женщины меняется в течение менструального цикла и что в организме существуют специальные адаптационные механизмы, позволяющие женщине полноценно функционировать, невзирая на эти изменения. Также мы говорили о том, что из-за различных факторов, таких как экология, вредные привычки, инфекции, стрессы и перенапряжения адаптационные свойства подравываются и происходит гормональный сбой. Кроме того, перечисленные выше факторы приводят к сбоям в иммунной системе и нарушениям антиоксидантной защиты.

Как это происходит?

Человеческий организм – саморегулирующаяся система, обладающая постоянством

различных физико-химических показателей как в процессе нормального функционирования так и при наличии изменений (как внутренних, так и внешних). Это возможно благодаря работе нейроэндокриноиммунной системы взаимодействия. Эта система очень сложна, вовлечена чуть ли не во все функции организма и постоянно изучается учеными. Взаимодействия, происходящие в ней осуществляются в структурах нервной, эндокринной и иммунной системы. Отсюда и такое название – «нейро-эндокрино-иммунная» система взаимодействия. Каждый человек имеет индивидуальные особенности этих взаимодействий, которые подразделяются на врожденные и приобретенные. Такая индивидуальность и определяет характерный данному организму процесс адаптации организма как в здоровом состоянии, так и в состоянии болезни и определяет предрасположенность к развитию той или иной болезни и особенностям ее течения.

Что же такое адаптация?

Это слово произошло от латинского слова «adaptatio», что означает «приспособление». С точки зрения физиологии это

В 1993-1998 годах в США в рамках «Женской оздоровительной инициативы» было развернуто масштабное исследование. В нем приняло участие 16 608 женщин в возрасте от 50 до 79 лет. Экспериментальная группа получала гормонозаместительную терапию (ГЗТ), а контрольная – плацебо (таблетку-пустышку). Исследование планировалось завершить в 2005 году, однако проект был досрочно прекращен в 2002 году, потому что в группе, получающей ГЗТ:

- На 41% возросло количество инсультов мозга
- На 29% увеличилось количество инфарктов миокарда
- Удвоилось число тромбозов вен
- В целом на 22% увеличилось число заболеваний сердца и сосудов

Общего повышения смертности удалось избежать только потому, что ГЗТ уменьшала число случаев рака прямой кишки, переломов шейки бедра и других переломов.

означает, что если происходят какие-то изменения в организме, то информация об этих изменениях посредством нейроэндокриноиммунных взаимодействий запускает процессы восстановления работы организма в этих новых условиях. И чем длительнее фактор воздействия этих изменений, тем более стойко формируется система ответной реакции организма. Совокупность всех процессов регуляции жизнедеятельности организма и получила название общий адаптационный синдром, который необходим организму для повышения устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов.

Теперь вернемся к гормонально обусловленным заболеваниям репродуктивной системы женщины. Миома матки, эндометриоз, мастопатия... - заболевания гормонзависимых

органов. Гормонзависимость – свойство органа, которое проявляется, прежде всего, в том, что все особенности морфологического и функционального его состояний определяются и контролируются воздействием специфических гормонов-регуляторов. В данных органах – половыми гормонами. Этим и объясняется то, что нарушение гормонального баланса является ведущим в возникновении этих заболеваний. Изменение гормонального баланса происходит в течение всего менструального цикла и это физиологично, нормально. Посредством адаптационного синдрома организм как бы «перенастраивается» под новые условия и продолжает нормально функционировать. Но при срыве адаптации восстановление работы организма не происходит уже столь сла-

ОЛЕКСИН – ИСТОЧНИК ПРИРОДНЫХ ФЛАВОНОИДОВ



ОЛЕКСИН – натуральное средство на основе экстракта из листьев персика. Содержит более 45 природных полифенольных соединений.

Основные эффекты.

1. Входящие в состав ОЛЕКСИНа каротиноиды и флавоноиды являются природными антиоксидантами. Флавоноиды синтезируются растениями для защиты от радиации, УФ-облучения, окисления, болезней, инфекций и бактерий. Попадая в организм человека, они обезвреживают свободные радикалы, и тем самым предупреждают развитие оксидантного стресса. По своим антиоксидантным свойствам ОЛЕКСИН превосходит настойки таких известных лекарственных растений, как пустырник, аралия, заманиха, элеутерококк, валериана, лимонник, женьшень.
2. Во-вторых, это растительный иммуномодулятор, действие которого зависит от состояния иммунной системы. Тормозит ее деятельность, если она чрезмерно повышена, и повышает ее, если она понижена. При этом нормализует как гуморальные (общие) так и клеточные (Т-лимфоциты) звенья иммунной системы.
3. Содержащиеся в цветках и листьях персика нарингенин и персикозид оказывают прямое разрушающее действие на опухолевые клетки.
4. Как растительный адаптоген ОЛЕКСИН способствует мобилизации защитных сил организма.



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

Используется в комплексном лечении онкобольных. Прекрасный иммуномодулятор в период **ОРЗ и гриппа**.

Для профилактики достаточно принимать по 2 капли в день. В этом случае одной упаковки хватает на 2 месяца приема.

www.oleksin.ru



www.ortho.ru

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

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

В аптеках СПб:
«Родник здоровья» 301-09-29
«Фискалка» 596-2222
«Новая аптека» 520-84-70

женно и, если процесс адаптации не восстанавливает, ситуация продолжает усугубляться, приводя к нарушениям во всей системе нейроэндокриноиммунных взаимодействий и возникновению атипичных для организма состояний и клеток. Кроме того механизм срыва адаптации организма включает в себя подрыв иммунитета и ухудшение антиоксидатной защиты организма.

Иммунитет – это защитная реакция организма в ответ на внедрение чужеродных агентов. Ими являются не только возбудители инфекций, но и атипичные (измененные) клетки собственного организма. Впервые концепция о роле противоопухолевого иммунитета была высказана в 1909г. Эрлихом. Своевременное распознавание, уничтожение и выведение атипичных, мутирующих клеток, не характерных для ткани – залог не только противоопухолевой защиты, но и просто нормального функционирования органов. Причем эта защита осуществляется реакциями общего и клеточного иммунитета. Общий иммунитет обеспечивается за счет антител и иммуноглобулинов, вырабатываемых В-лимфоцитами. А клеточный иммунитет посредством Т-лимфоцитов, роль которых заключается в распознавании атипичных и чужеродных клеток, переработке данной информации и передаче ее другим звеньям иммунитета, которые и реализуют затем направленную защиту. Таким образом, если активность Т-клеток низкая, то и распознавание «неправильных» клеток будет страдать.

Логичным откликом медицины на подобную ситуацию должно быть создание средств, способствующих восстановлению адаптационных свойств организма. И в конце XX столетия такие средства действительно стали появляться. Одним из первых предприятий, задумавшихся над этой проблемой, было пермское научно-производственное объединение «Биомед» - одно из старейших и авторитетнейших предприятий России. Его специалистами еще в 90-е годы был поставлен вопрос о необходимости создания препаратов адаптогенов-иммуномодуляторов для ле-

чения заболеваний женской репродуктивной системы. И сегодня подобные препараты существуют. Как правило, они представляют собой средства натурального происхождения, не являются гормональными и не входят в систему гормонозаместительной терапии. Тем не менее, обладая подтвержденными адаптационными свойствами эффективно используются в лечении доброкачественных гормонзависимых заболеваний. Их назначают как отдельные средства, особенно в тех случаях, когда болезнь находится на ранней стадии развития – в этих случаях зачастую удается обойтись только ими – восстановленная нейроэндокринноиммунная система сама справляется с заболеванием. В некоторых же случаях, когда без гормонозаместительной терапии не обойтись, использование адаптогенов и иммуномодуляторов позволяет повысить эффективность лечения и снизить негативные эффекты ГЗТ.

Общей рекомендацией в силу их натурального происхождения и практической безопасности может являться рекомендация начинать лечение таких заболеваний, как миомы и мастопатия, именно с использования адаптогенов-иммуномодуляторов. И только после этого, при необходимости и под обязательным руководством врача, использовать гормонозаместительную терапию. Применять ГЗТ без врачебного контроля – весьма опасное занятие, поскольку необходим очень тщательный подход к ее назначению в каждом индивидуальном случае. Иначе, гормональная терапия может принести больше вреда, чем пользы.

Если невозможно избежать гормонотерапии, то растительные средства помогают снизить количество принимаемых гормонов с возможностью их полной отмены. В случае необходимости хирургического вмешательства, назначение негормональных средств как этап предоперационной подготовки и последующей реабилитации, помогает быстрому восстановлению организма.

Здоровья вам!

**Никифорова
Элла Владимировна**

ТРЕЩИНКИ НА ГУБАХ ЧТО МОЖНО ПРЕДПРИНЯТЬ?

С НАЧАЛОМ весны на лице ярче проявляются различные кожные проблемы. Витаминов не хватает, иммунитет ослаблен, кроме того, яркое весеннее солнце и другие метеорологические факторы (влажность, ветер, холод и др.) провоцируют, в частности, «обметывание» губ. Многим знаком вирусный герпес и хейлит (доброкачественное воспаление губ).

Если ваш врач исключил обычную «лихорадку», которую вызывает вирус, гнездящийся в организме, а отметил погодные причины, то скорее всего, речь может идти о метеорологическом хейлите, хотя нельзя исключить и контактный аллергический хейлит (реакция на помаду, зубную пасту, мундштуки, сосание ручек и т. д.). Еще один вид воспалительного заболевания губ - это актинический хейлит.

В основе и актинического, и метеорологического хейлитов лежит повышенная чувствительность организма к солнечной инсоляции.

Проявляется это заболевание сухостью губ, чувством стягивания, шелушением. Красная кайма губ слегка воспалена, может появиться отечность. Слизистая оболочка и кожа губ не подвергаются изменениям, но это заболевание безобидно только на первый взгляд. Хейлиты в некоторых случаях могут перейти в злокачественную форму, но при условии длительного существования заболевания и присоединении других раздражающих факторов: пыли, курения и т. д.

Необходимо поставить точный диагноз заболевания. Если погодные проблемы действительно явились пусковым крючком, то лечение включает в себя, прежде всего, прекращение воздействия интенсивного солнечного облучения. С целью профилактики для лиц, работающих на открытом воздухе, можно порекомендовать фотозащитные кремы, мази, назначаемые только дерматологом, и, возможно, пожелание сменить работу, если она не позволяет вам избежать солнечного света.

© «PRO здоровье в СПб» № 2 2010. Распространяется бесплатно. Следующий номер выходит 16 апреля 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@prozdoroviepb.ru, med-alyans@yandex.ru. Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Все права защищены. Отпечатано в типографии ООО «Типография ТМ-Принт», 188640, Ленинградская область, г. Всеволожск, Всеволожский пр., д. 122. Заказ № . Подписано к печати 17.03.2010. Дата выхода: 19.03.2010. 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!

КРЕЙТ ПОДУШКИ ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ

Подушка ортопедическая для детей до года П-220



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

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ГОРОДА!

Подушка ортопедическая под спину П-240

Подушка ортопедическая П-201



тел./ф.: (812) 313-68-56, 313-68-57

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



ЭФФЕКТИВНОЕ РЕШЕНИЕ СЕРЬЕЗНЫХ ПРОБЛЕМ

КАШЕЛЬ, АСТМА, БРОНХИТ

Надсадный кашель, затрудненное дыхание - мучительные проявления простуды, воспалительных изменений бронхов и легких. Часто избавиться от него не удается, даже применяя широко рекламируемые препараты.

Тщательно изучив патогенез кашля, опираясь на эффективность старых рецептов, НПП «Инфарма» разработан крем «МУКОФИТИН». Массаж с применением «МУКОФИТИНА» способен остановить кашель, облегчить дыхание.

Тщательно подобранный состав из камфары, масла пихты, эвкалипта, алоэ, витамина РР и др., обеспечивает согревающее, бронхорасширяющее действие, улучшает отхождение мокроты, предупреждает приступы кашля при обострениях бронхов и легких.



80 руб.

ДЕРМАТИТ, ЭКЗЕМА, ПСОРИАЗ, ЮНОШЕСКИЕ УГРИ

Зуд, высыпания, расчесы — проявления аллергических и воспалительных повреждений кожи. Они ухудшают самочувствие, оставляют рубцы на коже, нарушают психическое состояние, как взрослых, так и детей. Продолжающееся воздействие аллергена способно вызвать астму, другие повреждения внутренних органов. Для эффективной борьбы с этими проявлениями НПП «Инфарма» создан комплекс наружных средств («ДЕТСКИЙ КРЕМ» и «ДЕТСКИЙ БАЛЬЗАМ» с чередой и чистотелом), быстро снимающих зуд, высыпания, заживляющих поврежденную кожу у детей и взрослых. Инструкция, прилагаемая к «Детскому крему» поможет выявить причину аллергии, а сочетание «ДЕТСКОГО КРЕМА» с «ВИРОСЕПТОМ» активно подавляет юношеские угри.

40 руб.



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА, РЕЦИДИВИРУЮЩИЙ ГЕРПЕС

Начало весны, холод и сырость. Зачастую такая погода приносит новую волну эпидемии гриппа. А все чаще выглядывающее солнышко провоцирует обострению герпеса. Можно ли избежать заболеваний в этот опасный период? Исследования показали, что правильное применение крема «ВИРОСЕПТ», разработанного НПП «Инфарма» позволяет в 3 раза снизить частоту заболеваний ОРВИ, предотвратить всевозможные осложнения.

Эффективность крема «ВИРОСЕПТ» связана с предотвращением внедрения вирусов в организм человека. Его антисептическое действие позволяет на 71% сократить нетрудоспособность от «простудных» заболеваний при однократном применении и в 3,3 раза при двукратном применении. «ВИРОСЕПТ» в течение 3-х суток устранил проявления герпеса, предотвратил повторные высыпания, снимет проявления гриппа, ринита.



50 руб.

ГРИБКОВЫЕ ПОРАЖЕНИЯ НОГТЕЙ

Деформированные, утолщенные, крошащиеся, пожелтевшие ногти. Такими изменениями страдают до 30% населения старше 50 лет. Как правило, это грибковая инфекция. Безуспешные (по разным причинам) попытки избавиться от грибкового заражения, рецидивы заболевания, побочные эффекты вынуждали больных отказываться от лечения. Отработанная с 1997 г. методика применения крема «ФУНДИЗОЛ» уберет поврежденные участки ногтевых пластинок, позволит вырастить здоровый ноготь и предотвратит повторные заражения.



70 руб.



45 руб.

Консультация специалиста: (495) 729-49-55
Заказ почтовой доставки (495) 987-36-22
Спрашивайте в аптеках города: Ст. Петербург (812) 390-90-66,
301-09-29, 333-36-63, 450-04-50, 703-45-30, 603-00-00, 567-78-31, 003

POCC RU 0001 11 ПК08. POCC RU ПР73.В34636. POCC RU GR08 D00540



РЕЦЕПТ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ на дне озера Тамбукан

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

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».

PRO ЗДОРОВЬЕ в СПб.