

PRO ЗДОРОВЬЕ

июнь-июль /2009/

в СПб



стр. 4-8

ТЕМА НОМЕРА:

ЛЕТО – ОТДЫХАЕМ ПРАВИЛЬНО!

Лето – пора отдыха, вызывающая приятные ассоциации. Но, увы, и у этой благодатной поры есть свои сезонные напасти. Какие? Об этом в материалах этого номера.

- 4** Клещевое наступление **5** «Сувенир» из тропиков **7** Жарко!
8 Если солнце обожгло... **9** Мочекаменная болезнь **10** Можно ли победить атеросклероз?
11 Как определить, что настала пора чистить печень? **12** Самоучитель по снижению лишнего веса
15 Микрофлора – это не пустяк **16** Запах, которого может не быть **17** Вам хотелось бы флиртовать с женщиной?
18 Остеохондроз позвоночника **19** Есть ли у вас дефицит кальция или магния? **20** Диагностика XXI века
21 Как и почему я выбрала ТОНУС-КЛУБ **22** Цветные контактные линзы **23** Линзы для работы на компьютере



Главный редактор
Михайлова С. В.

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Сердечно поздравляем Вас с замечательным профессиональным праздником –
Днем медицинского работника!

Бескорыстие, терпение, сострадание, высокий профессионализм – вот качества, отличающие людей в белых халатах. Мы гордимся вами, доверяем и любим. Ежедневно сталкиваясь с человеческой болью и отчаянием, Вы умеете сохранять душевное тепло, доброту и оптимизм. Пусть и впрямь тепло Вашей души помогает в работе не меньше, чем опыт!

Желаем вам, дорогие друзья, крепкого здоровья, удовлетворения от работы, счастья и вечной любви к Медицине!

Коллектив редакции журнала «PRO Здоровье в СПб»



МАРШ «ВМЕСТЕ ПРОТИВ РАКА ГРУДИ» СОБИРАЕТ РЕКОРДНОЕ КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ



Третий благотворительный Марш «Вместе против рака груди», прошедший 30 мая в Москве, объединил под эгидой розовой ленточки около 4,5 тысяч участников из более, чем 50 городов России, в том числе из Санкт-Петербурга. Зрителями концерта «Рок против рака» стали 5 тысяч человек. По итогам благотворительных акций в фонд программы поступило более 12 млн. рублей. Все собранные средства направляются на приобретение новейшего диагностического оборудования для онкологических учреждений регионов России.

Впервые Марш «Вместе против рака груди» был бесплатным и открытым для всех желающих. Каждый человек мог внести свой вклад в фонд программы, приняв участие в благотворительной лотерее, призы для которой предоставили спонсоры акции. Основная часть благотворительных средств была собрана с помощью продажи билетов на концерт «Рок против рака».

«Благотворительные программы, подобные программе «Вместе против рака груди», влияют на общественное сознание и помогают решать острые социальные вопросы. В наши непростые времена мы все должны научиться вовремя протягивать руку помощи друг другу», – говорит Анна Сошинская, руководитель благотворительной программы «Вместе против рака груди».

Марш начался в центре Москвы, на Васильевском спуске большой концертной программой и выступлением ведущих специалистов в области онкологии, известных актеров, звезд шоу-бизнеса и писателей. Марш поддержали телеведущие Юрий Аскаров и Екатерина Одинцова, артист и пародист Александр Песков, группы Премьер-министр, Тутси, Moving heroes, писательница и психолог Наталья Толстая, актрисы Ольга Прокофьева и Наталья Лесниковская.

Писательница Дарья Донцова, Посол программы «Вместе против рака груди» в России, провела церемонию чествования женщин, победивших рак молочной железы. «Если ты научился справляться со своей болезнью, помоги тому, кто

находится в начале пути. Только крепко взявшись вместе за руки, мы непременно победим рак груди!» – сказала Донцова, которая стала первой из российских знаменитостей, кто открыто заявил о пережитом заболевании.



Затем участники марша большой розовой колонной длиной почти в 2,5 км прошли весь путь от Кремлевской набережной до ДС «Лужники», где состоялся торжественный финиш. Вечером в ДС «Лужники» (ГКЦЗ «Россия») прошел благотворительный концерт «Рок против рака», на котором выступили группы Чайф, НОЧНЫЕ СНАЙПЕРЫ, Моральный кодекс, ПЕЛАГЕЯ, Uma2rman и Танцы минус. Рок-музыканты со сцены призывали женщин следить за своим здоровьем и регулярно проверяться у маммолога.

«Наши женщины умирают не от рака груди, а от своего невежества, – заявила Диана Арбенина, лидер группы «НОЧНЫЕ СНАЙПЕРЫ». – Не надо бояться обследования у врача! Мы живем в прогрессивном веке с огромными возможностями, давайте же ими пользоваться. Будьте начеку своего здоровья и верьте в свои силы!».

В России рак молочной железы занимает первое место в структуре онкологической заболеваемости и смертности среди женщин. Ежегодно около 50 тысяч россиянок слышат этот диагноз и более 40% из них приходят к врачу на поздних стадиях болезни. Главная цель марша и концерта – призвать женщин регулярно проходить обследования и собрать средства на современное маммографическое оборудование, благодаря которому врачи смогут определять рак груди на ранней, излечимой стадии.

О БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ «ВМЕСТЕ ПРОТИВ РАКА ГРУДИ»

Благотворительная программа компании «Вместе против рака груди» в России вот уже более шести лет оказывает реальную помощь женщинам в борьбе против этого серьезного заболевания. За время работы Программы в России было собрано и направлено на борьбу против рака груди более 236 000 000 рублей, осуществлено более 10 крупномасштабных проектов, силами врачей программы проведены обследования молочных желез у более чем 40 000 женщин, даны ответы на более чем 250 000 вопросов, поступивших на бесплатную горячую телефонную линию.

Благотворительные марши в рамках программы «Вместе против рака груди» проходят в 50 странах мира более 10 лет. В России марши состоялись дважды – в 2007 и 2008 году. В них приняло участие около 2500 человек со всей России и было собрано более 8 миллионов рублей. Эти средства уже направлены на приобретение современного диагностического оборудования для медицинских центров с целью бесплатного обследования женщин Ярославской, Пензенской, Новгородской областей, Наро-Фоминского района Московской области и Республики Татарстан. В 2009 году будут закуплены современные мобильные диагностические комплексы для онкологических диспансеров в городах Томск и Иркутск, предназначенные для обслуживания населения в удаленных и труднодоступных населенных пунктах.

НА ВСЕ ВОПРОСЫ ЖУРНАЛИСТОВ БУДУТ РАДЫ ОТВЕТИТЬ:

Виктория Стеценко (AG Loyalty) –
тел. 8 (495) 690 43 43,
vste@ag-loyalty.com

Татьяна Осокина
тел. 8 (903) 2763324,
t.osokina@inbox.ru



И цветы, и шмели, и трава, и колосья, И лазурь, и полуденный зной...

...Каким чудесным бывает отдых на природе! И в какой кошмар он может превратиться буквально в считанные минуты для тех, кто страдает аллергией!..

28 мая на пресс-конференции «Эпидемия аллергии. Новый сезон. Инновационные методы борьбы с заболеванием: порошок для носа» ведущие российские аллергологи представили всесторонний анализ одного из самых распространенных заболеваний современности – аллергического ринита – и рассказали об инновационных методах борьбы с ним.

В начале мероприятия Ирина Ивановна Чукаева, д.м.н., профессор, зав. кафедрой поликлинической терапии ГУ РГМУ, привела общие статистические данные по заболеваемости аллергией в нашей стране. Так, согласно многочисленным эпидемиологическим исследованиям, сегодня аллергическим ринитом страдает более 25% населения.

В своем выступлении Наталья Анатольевна Геппе, д.м.н., профессор, зав. кафедрой детских болезней ММА им. И.М.Сеченова, отметила, что аллергический ринит свидетельствует о наличии в организме человека аллергического состояния. Именно это заболевание предшествует бронхиальной астме – мы диагностируем аллергический ринит у 2/3 детей с бронхиальной астмой.



Своевременная и грамотная профилактика аллергического ринита может помочь не только облегчить страдания пациентов, но и предотвратить запуск аллергических реакций в организме человека».

«Справиться с этой задачей, – по словам Н.А.Геппе, – можно с помощью инновационной технологии – устройства медицинского назначения – «Назаваль». В состав этого препарата входит микронизированная целлюлоза растительного происхождения, создающая защитный барьер в носу. Порошок целлюлозы, попадая из спрея-дозатора на слизистую носовых ходов, связывается со слизью и образует прозрачную гелеобразную пленку, которая выстилает носовую полость. Такая пленка предотвращает проникновение аэроаллергенов и поллютан-

тов в организм, и тем самым препятствует развитию аллергической реакции.

Питер Джослинг, медицинский директор компании «Назалезе ЛТД» (Великобритания) акцентировал внимание аудитории на практических моментах использования «Назавалья», а также поведал историю его создания, которая берет свое начало в 1994 году. Именно тогда Майк Джеймс, работая на косметической фабрике, обнаружил удивительные свойства фабричного целлюлозного порошка. Желая помочь своему ребенку, давно страдающему аллергическим ринитом, Майк рискнул и предложил ему вдохнуть небольшое количество целлюлозы. Результат оказался ошеломляющим: все симптомы аллергии отступили буквально через несколько минут.

«Таким образом, – подчеркнул Питер Джослинг, – сначала господин Майк Джеймс провел практические исследования нового препарата, а после вывел теоретические обоснования его эффективности. Это – апробированная столетиями парадигма создания лекарственных средств. В этом – сила и действенность «Назавалья».

РЕКЛАМА

16-я МЕЖДУНАРОДНАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ВЫСТАВКА
16th INTERNATIONAL SPECIALIZED EXHIBITION

2009

аптека



Министерство
здравоохранения
и социального развития
Российской Федерации
Ministry of Healthcare
& Social Development
of Russian Federation



ВЫСТАВКА СПЕЦИАЛИСТОВ
НА БЛАГО ЛЮДЕЙ

МЕДИКО-ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ
КОНГРЕСС

10-13 НОЯБРЯ
NOVEMBER

МОСКВА, СК «ОЛИМПИЙСКИЙ» | MOSCOW, SC «OLYMPISKY»



Организатор / Organizer:

ЕВРОЭКСПО

www.euroexpo.ru

www.aptekaexpo.ru

www.euroexpo-vienna.com

Если кто-то полагает, что с наступлением лета клещей можно не опасаться, ошибается – угроза сохраняется по сентябрь включительно. В нашем регионе отмечается два пика сезонной заболеваемости: в мае-июне и августе-сентябре.

КЛЕЩЕВОЕ наступление

Продолжение. Начало в предыдущем номере.

Без ошибок!

Как сообщили в Роспотребнадзоре по Санкт-Петербургу, число пострадавших от укусов этих насекомых продолжает расти: на начало июня от укусов иксодовых клещей пострадали свыше 5 тысяч человек, в т. ч. каждый пятый – ребенок. В прошлом году эти цифры были почти в 2 раза меньшими. И сейчас, когда тысячи петербуржцев устремляются на дачные участки, лесные пикники, стоит еще раз напомнить о таких тяжелых заболеваниях как клещевой энцефалит и болезнь Лайма.

Речь не только о выездах в Ленинградскую область. Дело в том, что многие граничащие с Петербургом лесные массивы традиционно являлись природными очагами этих тяжелых инфекционных заболеваний. Город разросся, и клещи оказались вблизи жилых домов. Особо неблагоприятная эпидемиологическая ситуация сложилась в Курортном, Пушкинском, Приморском, Московском, Колпинском, Выборгском и Красносельском районах.

Итак, что такое клещевой энцефалит? Это острое тяжелое вирусное заболевание, поражающее преимущественно нервную систему. Заражение человека происходит при укусе клеща, инфицированного вирусом клещевого энцефалита или употреблении в пищу сырого молока коз и коров, также зараженных клещами.

Излюбленные места обитания иксодовых клещей (их размер не превышает 4 мм) – лесистая и поросшая кустарником местность, а также сырые участки: луга, болота, берега водоемов. Чаще всего насекомые выбирают для укусов теплые и влажные участки тела: кожу головы, уши, подмышечную и паховую области.

Снизить риск позволяют нехитрые меры безопасности. Отправляться в лес нужно в закрытой одежде и обуви (сапоги, ботинки с высокими берцами). Перед выходом стоит воспользоваться репеллентами, акарицидными средствами (препараты, отпугивающие и губительно действующие на клещей). В лесу и после его посе-

щения, чтобы своевременно обнаружить клещей, проводите постоянные осмотры и взаимоосмотры.

При обнаружении присосавшегося клеща его необходимо как можно быстрее удалить, обратившись в медучреждение или в травматологический пункт. Если добираться до медиков далеко, то избавиться от насекомого нужно самостоятельно. Но стоит предостеречь от типичных ошибок.

Не надо капать на клеща масло и другие жидкости: он только усилит слюноотделение и выбросит больше вирусов. Лучше всего захватить клеща пинцетом или обернутыми чистой марлей пальцами и, держа строго перпендикулярно поверхности укуса и осторожно поворачивая тело клеща вокруг оси, извлечь из кожной ткани.

После удаления этот участок обрабатывают настойкой йода или спиртом. Если при извлечении в коже осталась оторвавшаяся головка клеща (маленькая темная точка), место присасывания протирают ватой или бинтом, смоченными 70 % спиртом или 5 % йодом. Затем удаляют головку стерильной иглой (предварительно прокаленной на огне).

Только 96 часов

Клещевой энцефалит обычно проявляет себя классическими признаками воспаления мозговых оболочек: головные боли, высокая температура, боли в мышцах и суставах, тошнота, рвота.

Но в любом случае после укуса обязательно проводится экстренная профилактика клещевого энцефалита. Для этого используются специальные препараты, содержащие имму-

ноглобулин человека против клещевого энцефалита. Важно не упустить время: введение препарата возможно только в течение 4 суток (96 часов) после укуса.

Для повышения сопротивляемости организма ребенка к возможному инфицированию рекомендуется применение препарата Анаферон детский. Уместно профилактическое применение этого препарата при выезде за город, где высока вероятность укуса клеща. В этих случаях в течение всего периода пребывания в лесной зоне ребенку дают по 1 таблетке 1 раз в день утром натощак до полного растворения во рту.

При болезни Лайма спустя несколько дней после укуса возникает покраснение, которое постепенно увеличивается в размерах. Причем, краснота разливается в направлении от центра к новым пораженным участкам. Возможны головные боли, неприятные ощущения в суставах, общая усталость. В отличие от клещевого энцефалита болезнь Лайма при правильной постановке диагноза и своевременном начале лечения сравнительно легко излечивается с помощью антибиотиков.

В городе работают центры экстренной бесплатной профилактики клещевого энцефалита:

- для детей и подростков до 18 лет – детская инфекционная больница № 3 (Большой пр. ВО, 77/17, поликлиническое отделение – 321-53-95, приемный покой – 321-53-97), круглосуточно все дни недели;

- для взрослых – Клиническая инфекционная больница им. С. П. Боткина (Миргородская ул., 3, ст. м. «Площадь Александра Невского»), в поликлиническом отделении – ежедневно, кроме выходных дней, с 09.00 до 18.00 (717– 89-68); в приемном отделении – ежедневно с 18.00 до 09.00, в выходные и праздничные дни – круглосуточно (717– 46-91).

По словам заведующей отделом медицинской паразитологии ФГУП «Центр гигиены и эпидемиологии в городе Санкт-Петербург» Людмилы Антыковой, лучше всего заранее побеспокоиться о безопасности весенне-летних походов на природу. Для этого нужно сделать в поликлинике две прививки: первую – осенью, вторую – весной. К сожалению, к этому прибегают лишь немногие, а потому ежегодно рискуют. Стоит ли, учитывая все более усложняющуюся ситуацию?

Олег Петров



«СУВЕНИР» ИЗ ТРОПИКОВ

Еще лет двадцать назад «простой советский человек» и мечтать не мог о каком-то там Гондурасе или Сьерра-Леоне, не говоря уже о Сейшельских или Каймановых островах. В лучшем случае Болгария или Венгрия. Теперь трудно назвать государство, где бы не ступала нога наших земляков. Как говорится, экзотики хватает на любой вкус. Главное – обезопасить себя от присущих дальним странам болезней. Каких?

По большому счету их две – желтая лихорадка и малярия. Первая имеет постоянную прописку почти во всей Африке (за исключением средиземноморского побережья и ЮАР) и в Южной Америке (Боливия, Бразилия, Венесуэла, Гайана, Гвиана, Колумбия, Перу, Суринам, Эквадор). Желтая лихорадка – тяжелое вирусное заболевание, заразиться которым можно после укуса местного комара. Характерные симп-

Если бы сейчас «великий комбинатор» Остап Бендер решил реально осуществить свою голубую мечту: уехать в Рио-де-Жанейро, чтобы гулять там в белых штанах по песчаным пляжам, то кроме энного количества валюты, загранпаспорта с визой ему бы непременно потребовалось сделать прививку. Иначе возникли бы серьезные проблемы по части драгоценного здоровья, которое, как известно, за деньги не купишь...

томы: слабость, озноб, температура до 40, кожа и белки глаз быстро желтеют, т. к. поражаются печень и почки. Как правило, неизбежны кровотечения: носовые, легочные, желудочные, из десен... Если не принять мер, то в 60 % случаев наступает летальный исход.

Не случайно как наши, так и зарубежные врачи при выезде настоятельно рекомендуют сделать прививку против желтой лихорадки. Более того, в целый ряд стран просто не пустят без сертификата о прививке (Либерия, Мавритания, Конго и др.). Обращаться к медикам нужно не позже, чем за 10 дней до отъезда – только тогда организм выработает иммунитет. Прививка платная,

но безболезненная и легко переносится.

А вот во всей Азии желтой лихорадки не сыщете. Зато там другая напасть – малярия, которая передается малярийным комаром. Симптомы, которые появляются через 9–15 дней после укуса: высокая температура, озноб, сильное потоотделение, иногда рвота. Для предотвращения всего этого прививку делать не придется: достаточно пройти инструктаж в инфекционном кабинете районной поликлиники или у иммунолога, после чего вам назначат лечебно-профилактические препараты, которые защитят от этой болезни. Постоянно поддерживаемый в крови уровень противомаларийного средства,

практически безвредного для организма, препятствует развитию возбудителей малярии. Принимают их регулярно, т. к. иначе снижается защитное действие. Причем за сутки до приема и сутки после него нельзя принимать алкоголь. Начинать пить таблетки нужно за неделю до отъезда и продолжать в течение месяца после возвращения (естественно, употребляя в период пребывания).

Кстати, малярия отнюдь не такая уж редкость: в Санкт-Петербурге случаи регистрируются регулярно. Все они завозные. Так что лучше уж таблетка, чем такой «сувенир» из тропиков.

Николай Зеница

ЧЕМ В ДОРОГЕ ПОДКРЕПИТЬСЯ?

Немногие задумываются над тем, что летом подавляющее большинство из нас попадает в группу риска – отправляется в дорогу, не зная, чем и как подкрепиться в пути.

Жю на полустаночке

По словам **руководителя Роспотребнадзора по городу Санкт-Петербургу Игоря Ракитина**, уровень заболеваемости по ряду инфекций в северной столице превышает среднероссийские показатели. Это, прежде всего заболеваемость кишечными инфекциями установленной и неустановленной этиологии, острыми вирусными гепатитами. И это в городе, где достаточное количество санитарных врачей и контролирующие органы работают достаточно эффективно. Свежий пример: майское пищевое отравление группы школьников (более 20 человек) из Самары, гостившей в городе на Неве. Что говорить о других регионах, где санитарное благополучие традиционно не на высоте?



Впрочем, многое зависит от самих отдыхающих. Речь о весьма распространенном элементарном пренебрежении мерами пищевой безопасности. По мнению **начальника отдела по надзору за**

питанием населения петербургского Роспотребнадзора **Галины Дмитриевой**, зачастую люди сами виноваты в дорожных «приключениях». Чего только по легкомыслию не берут с собой в дорогу? Здесь и скоропортящаяся вареная колбаса, и бутерброды с рыбой, и торты с пирожными, и молокопродукты с непродолжительным сроком хранения.

Некоторые норовят перехватить съестное у подозрительных личностей, предлагающих сомнительного качества «горячее» на полустанках. Хотя любому ясно: в этом случае нет никаких гарантий безопасности снеди (пирожки, бутерброды, шашлыки и т. д.). Да и продукты в фабричных упаковках отнюдь не всегда выход: неизвестно, где они хранились у «самодеятельного» продавца.

Нарушаются и т. н. правила товарного соседства, когда сырые продукты везут вперемежку с готовыми к употреблению. Словом, удивляться тому, что порой отпуск оказывается испорченным не приходится. Причем помимо официально регистрируемого летнего всплеска кишечных инфекций существует и «теневая»: многие с теми же пищевыми отравлениями к врачам не обращаются!

Продолжение на следующей стр.

► + 25? Нормально!

Что же стоит брать с собой в дорогу? Санитарные врачи советуют остановить свой выбор на сухих продуктах (например, печенье), тщательно вымытых в домашних условиях овощах и фруктах, чае в термосе. Если уж велик соблазн взять бутерброд, то колбаса должна быть твердого копчения, а сыр – только твердых сортов.

Предпочтение стоит отдавать съестному в фабричных упаковках. Из молочных продуктов можно брать только йогурты и молоко длительного хранения, которые можно хранить при комнатной температуре. Благо даже при + 25 некоторые из них годны к употреблению в течение полугода (стоит обратить внимание на соответствующую надпись на упаковке).

Даже вафельные торты, которые многие любят брать с собой в поезд к чаю из-за их «долговечности», могут привести к появлению проблем с пищеварением. Да, срок хранения у них обычно месяц, и на это покупатели обращают внимание, но вот на то, что храниться они должны при температуре не выше 18 (порой чуть выше) градусов – нет. Словом, этот десерт не для путешествия в жаркую погоду.

«В поездке употребляйте гарантированно безопасную воду, – советует Галина Дмитриева. – Это может быть кипяченая вода, а также продаваемая в специальной расфасовке. Ведь именно в воде содержится возбудители многих заболеваний, в т. ч. дизентерии».

В идеале иметь сумку-холодильник, которая незаменима в дороге. Тогда останется только переложить продукты из домашнего холодильника в «походный».

«Спихнула» – и была такова

Впрочем, не только в дороге нужно соблюдать «пищевую бдительность» – летом сюрпризы ожидают на каждом шагу. С чистой совестью вам предложат (и многие купят!) курицу или молокопродукты, не один час пролежавшие в ларьке на солнцепеке. Равно как некоторых ничуть не смутит, что шашлык или домашние пирожки продает неопрятная, а то и явно больная личность. С нее-то и взятки гладки: «спихнула» – и была такова, а вам мучиться с отравлением.

Вообще летом в общепите лучше всего заказывать хорошо термически обработанные блюда. И, конечно, пренебречь услугами иной закуской, если там нет возможности помыть руки: правила личной гигиены никто не отменял.

Словом, надо быть начеку: летняя жара способствует более быстрой порче продуктов, т. е. повышает опасность отравлений, инфекционных заболеваний. Не стоит из-за сиюминутной беспечности портить себе отдых.

Олег Петров

АПТЕКА НЕВИС

АПТЕКИ С БЕРЕГОВ НЕВЫ

УДАР по ценам

СЛЕДИТЕ ЗА ЦЕНАМИ

Цены на данные товары действительны в аптечной сети "АПТЕКА НЕВИС" до 1 августа 2009 года

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

Лекарственные средства		Средства гигиены	
Энап Н таб. 10/25мг №20 (при пов. давлении)	132 139	159	99
Небилет таб. 5мг №14 (сердечно-сосуд.)	398 419	485	99
Напгезин таб. 275мг №10 (обезболивающее)	107 113	138	99
Миг таб. 400мг №10 (обезболивающее)	76 80	182	48
Микомакс капс. №3 (от молочницы)	470 495	535	48
Микомакс капс. №1 (от молочницы)	176 185	208	48
Фастум гель 2,5% 30г (наружн. обезболив.)	166 175	183	49
Амбробгосал ретард капс. 75мг №10 (от кашля)	104 109	120	49
КардиоИКА гран. гомеоп. 10г (при сердечных болях)	28 29	38	49
Санасон таб. №20 (услаживающее)	147 155	198	49
Венитан гель 1% 50г (при варикоз болезни)	119 125	158	49
Финалгон мазь 20г (согревающая)	164 173	228	49
Для малышей			
Подгузник Либро 4Макси №20	227 239	281	309
Подгузник Либро 5Макси плюс №18	227 239	276	309
Подгузник Либро 2 Мيني №22	227 239	276	309
Подгузник Либро 3 Миди №20	227 239	281	309
Ножницы детские с чехлом	128 135	148	349
Изделия мед. назначения			
Тонмометр Microlife BP A100 автомат	1758 1850	2280	324
Небулайзер компрессор. NEB 50	1899 1999	2687	344
Аксвафор фильтр д/воды кувшин 4,2л	447 470	478	344
ВИТАМИНЫ и БИОДОБАВКИ			
Омега 3 Уник капс. №90 (рыбий жир)	247 260	298	388
Полувитамины Дженгли таб. №30 (детские)	105 111	141	188
Алфавит оптикум таб. №60 (для глаз)	218 229	288	344
Алфавит фрукт. вкус таб. №60	136 143	174	188
Бальзам Битнера 50мл	62 65	82	88
Сенна-Д 0,5г таб. №30 (слабительное)	20 21	22	22
Средства для похудения			
Аплетинол капс. №60	413 435	568	628
Пластырь LUSERO "Плоский животик" №14	470 495	618	628
Шорты мед. антицеллюлит.	712 749	788	628
Пояс мед. неопрепн с доп. фикс.	565 595	628	628
Лекарственные травы			
Трава Пустырника 50г	24 25	28	28
Ромашки цветки обмолочен. 50г	28 29	32	32
Лечебный трикотаж			
Бинт мед. эластичн. на локоть	64 67	76	76
Наколенник неопрепной.	189 199	228	228
Гольфы компрессионные 1 пл. 30 деп	208 219	227	227
Колготки компрессионные 2кл. LUX	565 595	688	688
Корсетор осанки крестообразный	170 179	188	188
Фиксатор магн. шейный отдел	218 229	248	248
Трусы послеродовые "Евита"	366 385	448	448
Пояс-трусы родовые "Nera"	379 399	448	448
Пояс радикулитный с Ангорой	151 159	178	178
Пояс радикулитный	123 129	138	138
ОВ тампоны супер плюс №16	94 99	118	118
ОВ тампоны супер №16	94 99	118	118
ОВ тампоны нормал №16	94 99	118	118
ОВ тампоны нормал №8	46 48	65	65
ОВ тампоны супер №8	46 48	65	65
Либресс прокл. нормал №10	47 49	54	54
Либресс прокл. супер №9	47 49	57	57
Либресс прокл. нормал део №10	47 49	57	57
Либресс прокл. ультра драй №10	47 49	57	57
Тена супер подгузники M №10	294 309	360	360
Тена супер подгузники L №10	332 349	428	428
Ангелина косм. ватн. диски №80	32 34	34	34
Ангелина ватн. палочки №100л/э	10 11	11	11
Ангелина ватн. палочки №80 с орг.	30 32	32	32
Ангелина прокл. "Супер" №8	13 14	14	14
Ангелина прокл. "Мини" №10 ежедн.	17 18	18	18
Ангелина прокл. "Dyupet" №8 супертонк.	30 32	32	32
Ангелина прокл. "Dyupet" №8 с крыльями	23 24	24	24
Ангелина прокл. "NAPPY" №8 60x40	54 57	57	57
Ангелина тампоны норм. №16	79 83	83	83
Ангелина тампоны норм. №8	48 50	58	58
Тест на опр. беременности	9 9	15	15
Косметика и средства для красоты			
Максифюст сыворотка д/груди 50мл	931 980	1166	1166
Зубная паста "Энергия леса" натур 60мл	189 199	214	214
Ультра-блеск д/ ногтей "Умная эмаль" 15мл	62 65	66	66
Шампунь "Буокса" от перхоти 400мл	39 41	58	58
Гель саалицил. д/ жирн. кожи Стоппроблем 15мл	47 49	49	49
Лечебная косметика ВИШИ			
Дезодорант крем 7 дней 30мл	446 469	528	528
Нормадерм каранд. маскри.	398 419	455	455
Крем НЕОвадиол ночной 50мл	1173 1235	1280	1280
Крем НЕОвадиол дневной сухой кожи 50мл	1139 1199	1280	1280
Лечебная косметика РОК			
Увлажняющее молочко Гидра+ 40мл	689 725	848	848
Лосьон-тоник норм. кожи 200мл	427 449	507	507
Ретин-окс крем уход от морщин 30мл	1369 1469	1470	1470
Лечебная косметика Ла Рош Позе			
Термальна вода 150мл	284 299	388	388
Толеран крем сверхчувств. кожи 40мл	569 599	758	758
Эфаклар матирующая эмульс. 40мл	660 695	888	888
Толеран очис. молочко 200мл	565 595	738	738
Гидрафаз Лайт увл. ср-во н/кожи 50мл	750 789	988	988

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



Индивидуальная дорожная аптечка*

1. Средства от головной боли – Анальгин, Цитрамон, Спазмалгон.
2. Препараты против диареи (поноса) – Имодиум, Энтеросептол, Фуразолидин.
3. Препараты, рекомендуемые при повышенной температуре тела, – Ацетилсалициловая кислота (Аспирин), Парацетамол.
4. Противоаллергические средства – Тавегил, Супрастин, Диазолин или др.
5. Антисептические средства – борная кислота, йод, перманганат калия (марганцовка).
6. Ножницы, пинцет, бинт, лейкопластырь (обычный и бактерицидный).

* – достаточно иметь одно средство из каждой группы препаратов.

Лиц. ПО НЕОС04 прас. Пен. обл. ком. по здравоохран. Пен. обл. №47-02-000114 от 06.03.2008 г.

ЖАРКО!

О чем мечтаем, когда на улице холодно? Конечно же, о том, чтобы поскорее пришло жаркое лето. Но когда жара наступает, мы уже ждем – не дождемся, когда наконец-то станет прохладнее. Что предпринять, чтобы свести к минимуму климатический дискомфорт при летних максимумах температуры?

Удар, еще удар

Относительно неплохо в такую погоду чувствуют себя единицы – те, кто имеет возможность и дома, и на работе, и даже в машине пользоваться кондиционером. Для таких, прямо скажем, очень немногочисленных наших сограждан все неудобства сводятся к коротким пробежкам по жаре из дома до машины, из нее в офис и обратно. Правда, тут может подстерегать другая беда – переохлаждение и, как следствие, простуда.

А вот для большинства населения реальную угрозу представляет тепловой удар или иными словами перегрев на солнце. Если само по себе повышение температуры – серьезное испытание для всех систем организма, то пребывание на солнцепеке резко увеличивает эту нагрузку. Как сообщили на Городской станции скорой медицинской помощи, в будние дни пострадавших от теплового удара незначительное количество, а вот в жаркие выходные оно возрастает – люди стремятся добрать недополученное за время томления на работе тепло. И... перебирают, полежав на пляже несколько часов.

Перегревание приводит к потере жидкости организмом, что тут же сказывается на сгущении крови и кислородном голодании всех органов. При этом обязательно, чтобы человек находился на солнце (в этом случае речь о разновидности теплового – солнечном ударе) – достаточно просто заняться интенсивным физическим трудом.

– Важно своевременно заметить первые признаки теплового истощения:

вялость, слабость, головокружение и головная боль, сухость во рту и жажда, учащенный пульс, – рассказывает **врач-реаниматолог Сергей Кузовенко**. – Если не обратить на эти симптомы внимания, то последуют тошнота и рвота, температура тела поднимется до 38-40 градусов. Вплоть до потери сознания.



Без паники!

Что предпринять в этом случае? Человек должен отойти в наиболее прохладное место: в дом, под тент или деревья, поближе к источнику воды. Пострадавшего нужно уложить на спину, подложив что-нибудь под ноги (в этом случае улучшается кровоснабжение головного мозга и сердца). Лицо и шею нужно смочить холодной водой, а затем положить на них наполненные льдом грелку или пустую пластиковую бутылку (предварительно обернув в полотенце или ткань).

В особо тяжелых случаях, когда пострадавший без сознания, до прибытия «скорой помощи» положите его на живот, голову поверните набок и согните к туловищу на одной стороне руку и ногу – в таком положении человек не задохнется. Следите за пульсом и дыханием – не исключена их остановка и тогда потребуются сделать массаж сердца и искусственное дыхание.

Восполнить потерю жидкости можно кипяченой холодной водой, а еще лучше – нехитрым раствором: чайная ложка соли на литр воды и пить по полстакана каждые 10 минут. А вот разведенную водку, чай или кофе нужно исключить – они лишь усугубят ситуацию.

Чтобы было под рукой

Наиболее уязвимы в жару сердечники, поэтому они всегда должны иметь при себе средства первой помощи: валидол, корвалол, валокордин и при необходимости назначенные врачом индивидуальные лекарства.

Вообще медики рекомендуют самим не провоцировать тепловой удар: в жару нужно воздержаться от курения, алкоголя, кофе, приема аспирина и других жаропонижающих средств, которые влияют на систему терморегуляции организма. Кстати, и пиво, вопреки расхожему мнению, не только не утоляет жажду, но еще более ее усиливает.

Желательно всегда постоянно иметь при себе бутылку с водой (лучше всего минеральной), которую регулярно пить небольшими порциями. При жаре вместо положенных 1,5-2 литров жидкости нужно употреблять все три.

И, естественно, до минимума сократить время пребывания на открытом солнце, не планируя на наиболее жаркие часы трудоемкую работу и занятия спортом. За рубежом даже футбольные матчи в это время года переносят на 21-22 часа. Словом, не стоит на солнцепеке показывать чудеса героизма на огороде или стройке – иначе потом не исключена вероятность вынужденного перерыва...

Петр Берестов

РЕКЛАМА
Пер. удостоверение №005415.Р.640.02.2003



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

МЕЧТА ГИПЕРТОНИКА

Знаменитый на весь мир доктор Аткинс как-то заметил, что выбрал бы таурин, если ему пришлось бы ограничиться лишь одним натуральным средством для лечения гипертонии.

Но в **ОРТО © ТАУРИН ЭРГО** входят помимо таурина еще крайне необходимые при гипертонии цинк, янтарная кислота и витамин В6.

ОРТО © ТАУРИН ЭРГО, устрояя кальциевую перегрузку, выводя избыточную жидкость, успокаивая нервную систему, устрояя дисфункцию эндотелия, – нормализует давление и расслабляет сосуды.

Согласно рекомендациям Всемирной Организации Здравоохранения немедикаментозные меры можно рекомендовать всем пациентам, независимо от тяжести артериальной гипертонии и медикаментозного лечения.

ЗДОРОВЬЕ СОСУДОВ

ОРТО © ТАУРИН ЭРГО защищает от атеросклероза различными способами: с помощью янтарной кислоты и таурина нормализует уровень холестерина, витамины В6, В12 и фолиевая кислота предупреждают токсичное действие гомоцистеина. В целом он защищает от повреждения сосудистую стенку и препятствует образованию кровяных тромбов.

СИЛЬНОЕ СЕРДЦЕ

Таурин содержится в сердце в количестве большем, чем все свободные аминокислоты вместе взятые!

И это не случайно. Для сердца с его непрерывными циклами "возбуждение-сокращение" перезарядка клеток имеет критическое значение. Это важно при аритмиях сердца, но особенно – при сердечной недостаточности.

Действие **ОРТО © ТАУРИН ЭРГО** на сердце усиливается с помощью янтарной кислоты и витамина В1.

В итоге таурин делает клетки нашего организма гораздо более сильными за счет поддержания их заряда, его быстрого восстановления и поддержания высокого функционального состояния клеток.

Не случайно известный американский врач Роберт Аткинс подчеркивал: "Если бы остальные представители медицинской профессии признавали или понимали ценность таурина, он бы постоянно числился в составе тройки самых популярных "лекарств".

Кавычки не случайны, таурин не является лекарством, это природное вещество, присутствующее в организме человека и продуктах питания животного происхождения.



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

Спрашивайте в аптеках города: «Родник здоровья» 301-09-29,
«Арония» 703-70-64, «Фиалка» 596-2222

Лето – это прежде всего солнце. Увы, от чрезмерного увлечения им можно пострадать. Особенно в отпуске на юге, где палящие солнечные лучи необычайно быстро оставляют свой след на коже. В лучшем случае она лишь слегка покраснеет, не причинив особого беспокойства, но порой ожоги бывают достаточно сильными (с отеком, а то и волдырями) и тогда впору подумать о специальных средствах для облегчения страданий. Можно ли подстраховаться на этот случай?

ЕСЛИ СОЛНЦЕ ОБОЖГЛО...

Прежде, чем раздеться

Сначала несколько слов о защитных кремах и гелях. Эти средства отнюдь не лишние – они позволяют предупредить появление солнечного ожога. В первую очередь к ним стоит прибегнуть тем, кто поедет на юг и только-только начнет принимать солнечные ванны. Как правило, такие кремы и гели вам предложат не только в аптеке, но и в магазинах косметики и парфюмерии.

А как же загар? Если отбросить его внешнюю сторону, то это не что иное, как защитная реакция кожи на влияние ультрафиолетовых лучей. Они бывают двух типов: UVB-лучи и UVA-лучи. Первые воздействуют на верхние слои кожи, могут вызвать солнечные ожоги и аллергические реакции. UVA-лучи проникают в кожу глубоко и провоцируют преждевременное старение кожи.

Обычно защитные средства (как правило, это кремы) наносятся на кожу за полчаса до выхода на пляж – нужно чтобы кожа их впитала. Кроме того используются и свето-непропускаемые составы (они могут содержать окиси цинка или двуокись титана), позволяющие вообще предотвратить попадание солнечных лучей на кожу. Широко стали



применяться и средства, экранирующие их. Обычно они маркируются цифрами соответствующего фактора (СЗФ или по-латински – SPF): чем выше цифра, тем эффективнее защита. Желательно, чтобы она была не ниже 15.

Кроме того существуют профилактические косметические средства, позволяющие предотвратить возможное появление солнечного ожога: кремы, увлажняющее молочко и др.

Если вам не повезло

Но вот вам все же не повезло: прилегли на солнце и задремали не на 10-15 минут, как планировали, а на часок-другой. Или же не рассчитали, что вода и песок усиливают влияние солнечных лучей, и результат оказался столь же

плачевным: кожа покраснела, «набухла» и о спокойной ночи не может быть и речи.

Если дело действительно серьезное и ожог достаточно сильный, то стоит попробовать специальные препараты (это кремы, а также аэрозоли). Они наносятся на кожу для снятия воспаления и нормализации эпителия.

Если при солнечном ожоге наблюдается сопутствующее поражение кожи гнойничками, можно использовать аэрозоли, в состав которых входит масло облепихи (поэтому применять и просто хорошо всем знакомое облепиховое масло). Этот препарат обладает антимикробным действием, смягчает поврежденную поверхность кожи, способствует более быстрому заживлению.

Но если аптека далеко или семейный бюджет дал «течь»,

то проще всего обратиться к проверенным народным средствам борьбы с солнечными ожогами.

– Наиболее простой способ – использовать обычную чайную заварку, – говорит **кандидат биологических наук Лариса Николаева**. – Лучше зеленого чая, если нет – черного. Крепкую заварку из обычного чайника остудить, смочить в ней вату и наложить повязку на воспаленное место или прикрепить бинтом, пластырем. Менять каждые три часа.

Хорошо помогает свежий сок алоэ: его применяют в виде примочек, которые меняют 2-3 раза в сутки. Неплохие результаты дает и использование мелко натертой моркови, которую прикладывают к воспаленным участкам.

При несильных солнечных поражениях можно прибегнуть к кисломолочным продуктам: кефиру, простокваше. Они позволяют уменьшить воспаление, смягчить кожу, снять зуд.

Но, конечно же, лучше всего – постараться быть более осмотрительными на открытом солнце. Тогда и не придется ломать голову над тем, как справиться с полученными ожогами и воспалениями.

Наталья Золотарь

СОВЕРШЕННЫЙ ПРЕБИОТИК



Рег. удостоверение № 77.99.23.3.У.4425.4.05

Вкусный сладкий порошок можно принимать как сам по себе, так и добавлять в воду, напитки, молоко, кефир, йогурты, творог, каши, выпечку и многие другие блюда.

Устранение дисбактериоза легко замечается по уменьшению дискомфорта в животе и нормализации стула.

Сравнивай и выбирай

Когда вокруг дисбактериоза так много слов, обращайтесь внимание на факты:

- Главный компонент в **ОРТО ПРЕБИО** – инулин, полностью растительного происхождения, но не просто инулин, а инулин, обогащенный олигофруктозой. Этот необычный инулин представляет собой субстанцию **“Rafitlose Synergy1 (Beneo™ Synergy1)”**, которая производится бельгийской компанией **ORAFTI**. Вспомогательный компонент – смола акации (**“Fibregum”**) поставляется французской фирмой **CNI (Colloides Naturels International)**.
- Входящий в состав **ОРТО ПРЕБИО** инулин Synergy1 является **единственным пребиотиком в мире**, который защищает толстую кишку **на всем ее протяжении**.
- В отличие от пребиотиков молочного происхождения инулин Synergy1 **не вызывает аллергии**.
- Благодаря своим компонентам **ОРТО ПРЕБИО** предельно безопасен – он не всасывается в кишечнике, а полностью съедается полезной микрофлорой.
- Инулин Synergy1 употребляется в США, Японии, странах ЕС, всего **в 75 странах мира**.
- Большинство известных производителей йогуртов добавляют субстанцию Synergy1 в свои продукты, но только в размерах 1-2 грамм.
- В одной упаковке **ОРТО ПРЕБИО** содержится **150 грамм инулина Synergy1**.
- Всего 1-2 чайные ложки **ОРТО ПРЕБИО** в сутки – и **через 2 недели** «хорошая» флора кишечника **вырастет в 5-10 раз!** 1-й упаковки хватает на 1,5-2 месяца приема!

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

Спрашивайте в аптеках города: «Родник здоровья» 301-09-29, «Арония» 703-70-64, «Фиалка» 596-2222

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

МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

Почему у ряда людей в почках образуются камни? Причина и механизмы развития мочекаменной болезни (МКБ) продолжают оставаться актуальными и все еще неразрешенными проблемами. Считается, что к развитию болезни предрасполагают анатомические пороки развития мочевыводящих путей, наследственность, хронические заболевания органов мочеполовой системы (пиелонефрит, цистит, простатит и т.д.), хронические заболевания пищеварительной системы (гастрит, колит и т.д.), определенный состав пищи и воды («жесткая» вода и т.д.). Иногда болезнь протекает скрыто и обнаруживается случайно при рентгенологическом исследовании по другому поводу или ее первые признаки появляются тогда, когда камень имеет большие размеры, а больной отмечает лишь тупые неопределенные боли в поясничной области. Наиболее характерным симптомом камня почки и мочеточника является приступ острой боли — почечная колика. Почечная колика возникает внезапно во время или после физического напряжения, ходьбы, обильного приема жидкости. Это неотложное состояние возникает, как правило, внезапно, является поводом для вызова «Скорой помощи» и доставляет массу страданий. У 60—70% больных течение МКБ осложняется присоединением инфекции. Вместе с тем, длительное воспаление процесс в почке (пиелонефрит) наоборот, часто может предшествовать и способствовать образованию камней. Вот почему нельзя самостоятельно лечить заболевания почек, а тем более пускать их на «самолет».

В диагностике МКБ используется лабораторный анализ мочи, с помощью которого определяют характер камней (ураты – соли мочевой кислоты, оксалаты – соли щавелевой кислоты и т.д.) Помимо этого, важное место занимают ультразвуковые методы исследования (УЗИ), рентгенологические методы исследования, которые являются наиболее распространенными и информативными.

Методы лечения больных МКБ можно разделить на две основные группы: консервативные и оперативные. Метод лечения выбирает врач, это зависит от общего состояния больного, его возраста, размера и расположения камня, от функционального состояния почки. Если болезнь протекает без осложнений и размер камня небольшой, назначается медикаментозное лечение. Лечение включает: диету, питьевой режим, терапию травами, медикаментозными средствами, физиотерапевтическими, процедурами с использованием минеральных вод, лечебную физкультуру, санаторно-курортное лечение. Больному, предрасположенному к мочекаменной болезни, рекомендуют совершать прогулки, желательно на свежем воздухе, что улучшает кровообращение и отток мочи. Необходимо придерживаться рациональной диеты, так как только правильное питание способствует восстановлению обмена веществ. Диетотерапия при кальций-оксалатных камнях состоит в ограничении употребления кофе и какао-продуктов (шоколада и т.д.), крепкого чая, щавеля, шпината, салата, черной смородины, клубники, орехов, бобовых, цитрусовых, сыра, творога, молока. При уратных камнях необходимо ограничение приема белковой (животного происхождения) пищи, шоколада, кофе, алкоголя, жареных и острых блюд и исключение

субпродуктов (паштеты, liverные колбасы и т.д.), мясной пищи в вечернее время. Перенасыщенный раствор мочи является основой камнеобразования. Поэтому больным при оксалатных и уратных камнях необходимо выпивать повышенное количество жидкости (в объеме, поддерживающем суточное количество мочи от 1,5 до 2,5 литра). Часть жидкости можно принимать в виде морсов из клюквы или брусники, минеральной воды. При фосфорно-кальциевых камнях исключаются: щелочные минеральные воды, молоко, пряности, острые закуски; стоит ограничить себя в употреблении картофеля, бобов, тыквы, ягод, зеленых овощей, творога, сыра, брынзы. Рекомендуются: мясная пища, виноград, зеленые яблоки, груши, сало, мучные изделия, растительные жиры, квашеная капуста, брусника, красная смородина, кефир, сметана. Хорошо известно, что белковая (животного происхождения) пища подкисляет мочу, а молочнокисло-растительная подщелачивает ее. Разумным сочетанием или употреблением преимущественно той или иной пищи можно при необходимости успешно влиять на pH мочи. Контроль за состоянием pH мочи можно осуществлять не только в лаборатории, но и самостоятельно с помощью специальных индикаторных бумажных полосок, которые продаются в аптеках. Несмотря на успехи консервативной терапии, нередко возникают осложнения, требующие решения о выборе метода хирургического лечения. Показанием к операции является боль, изнуряющая больного, частые обострения пиелонефрита, кровь в моче, расширение почки (гидронефроз). Одним из самых распространенных и менее травматичных методов является дистанционная ударно-волновая литотрипсия (камнедробление). Метод основан на дроблении камней без разреза кожи. Другой способ дробления камней – эндоскопическая контактная

литотрипсия, при котором в мочеточник через мочевой пузырь вводится специальный инструмент, которым и осуществляется дробление камня. Этот метод достаточно щадящий и эффективный. После удаления камня пациенты должны до 5 лет наблюдаться у врача-уролога в поликлинике. Для профилактического лечения МКБ широко применяют травы (фитотерапия) в связи с высокой эффективностью фитопрепаратов при хронических, вялотекущих заболеваниях и безопасностью растительных средств, даже при длительном приеме. При этом предпочтение отдают готовым фитопрепаратам, более эффективным и более удобным в применении по сравнению с простыми фитосборами. К таким средствам относится Канефрон АГ с использованием передовой концепции фитониринга (фито-растение, инжиниринг-технология). Фитониринг позволяет производить препараты стандартного состава на основе селекционных растений, выращенных в экологически чистых районах планеты. Экстракты растений, входящих в состав Канефрона Н (розмарин, любисток, золототысячник) обладают целым спектром эффектов, необходимых при лечении мочекаменной болезни. Канефрон Н благоприятно влияет на pH мочи, увеличивает суточный объем мочи, обладает мягким спазмолитическим и противомикробным действием, защищает почечную ткань. Исследования показывают, что прием препарата предотвращает рост имеющихся в почках камней и образование новых. При дроблении камней Канефрон Н ускоряет и облегчает отхождение осколков камней, а также предотвращает микробные осложнения при этой процедуре. Принимают Канефрон Н по 2 драже или по 50 капель 3 раза в день, запивая достаточным объемом жидкости. Курс лечения при МКБ составляет не менее 4 недель, длительность и кратность курсов определит Ваш лечащий врач. Во время и после прохождения курса лечения мочекаменной болезни следует строго следовать рекомендациям врача, что позволит предотвратить повторное камнеобразование. Известно, что у людей, наблюдающихся врачами-урологами и получающих соответствующее профилактическое лечение, частота рецидивов мочекаменной болезни в 3 раза ниже, чем у больных, которые не получали аналогичной терапии. Не пренебрегайте своим здоровьем!

phytoneering

Целебная сила растений

Канефрон® Н



РЕКОМЕНДОВАНО

РЕКЛАМА

Растительный лекарственный препарат

- Лечение и профилактика воспалительных заболеваний почек и мочевых путей, в том числе циститов, а также МКБ
- Уменьшает количество повторных обострений заболевания
- Повышает эффективность лечения антибиотиками
- Способствует снижению симптоматики цистита
- Для взрослых и детей с грудного возраста



МЗ РФ П №014244/01, П №014244/02

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Можно ли победить атеросклероз?

Вы знаете о том, что примерно полвека назад появился «новый тип» человека – homo sedentarius – человек сидячий? Да, он по-прежнему разумный (homo sapiens), но, увы, очень малоподвижный, тяжелый на подъем и т. д. Кроме того, разительным образом изменилось его питание – пища становится все менее натуральной и полезной. Конечно, эти метаморфозы не замедлили негативно сказаться на человеческом организме. И в первую очередь страдает сердечно-сосудистая система. Появился у нее и враг номер один – атеросклероз.

Плохой хороший холестерин

Именно он – одна из основных причин заболеваний системы кровообращения (стенокардия, инфаркт миокарда, инсульт, тромбоз и др.). Характерный признак атеросклероза – образование холестериновых бляшек на внутренней поверхности кровеносных сосудов. Их просвет уменьшается, нарушается кровоснабжение органов и тканей, все серьезнее становятся симптомы сердечнососудистых заболеваний.

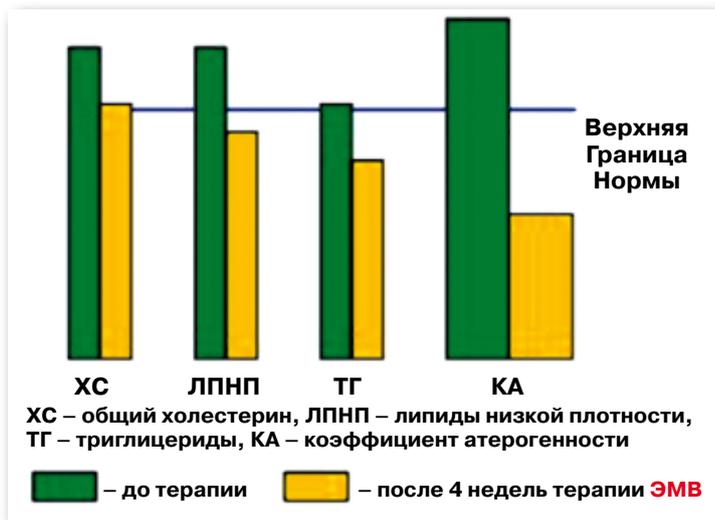
Смертность от этих недугов неизменно остается на первом месте, а главным виновником считают холестерин. Его называют «убийцей артерий» и «общественной опасностью номер один». Мы говорим «холестерин» – подразумеваем «атеросклероз». Мы говорим «атеросклероз» – подразумеваем «холестерин».

Но справедливо ли это? Конечно, нет! В организме нет ничего лишнего – и холестерин ему жизненно необходим. Ни одна клетка не может обойтись без холестерина: это и строительный материал для клеточных мембран, и источник энергии для скелетных мышц, сердца, мозга. Кроме того, холестерин – основное вещество, из которого синтезируются женские и мужские половые гормоны. Поэтому говорить о необходимости забывания от холестерина абсолютно некорректно. Борьаться нужно с нарушением его обмена в организме и дисбалансом в крови.

Холестерин циркулирует в крови в составе частиц, содержащих липиды и белки, т. е. в виде липопротеидов. Если они высокой плотности, то их часто называют «хороший холестерин», низкой плотности – «плохой холестерин». Соотношение этих двух разновидностей в крови и является одним из определяющих факторов с точки зрения риска развития атеросклероза.

Вторая жизнь вешенки

Конечно, современная фармакология имеет целый арсенал средств для борьбы с холестерином. В частности, это синтетические препараты группы статинов. Однако, наряду с лечебным эффектом они вызывают многочисленные побочные реакции, опасные для здоровья. Поэтому все чаще фармакологи и врачи обращают свое внимание на препараты природного



происхождения. Особенно обнадеживающие научные результаты получены по веществу, выделенным из высших грибов. Оказывается, они способны регулировать липидный обмен в организме, поддерживая обмен холестерина в оптимальном состоянии.

Наиболее перспективен гриб вешенка. В поле зрения ученых он попал не случайно. В России, а еще раньше в Китае и Японии народной медицине давно известно целебное действие грибов вешенки. Более того: в Древнем Китае этот гриб был символом долгой жизни, назывался «грибом богов» или «растением бессмертия». Но только в XXI веке новейшие технологии оказались способны не только сохранить целебную силу этого натурального продукта, но и выделить в вешенке все самое ценное. На основе экстракта мицелия вешенки (ЭМВ) создан – современный высокоэффективный препарат Оводорин.

Клинические исследования показали, что по своим целебным свойствам он не

уступает хорошо известному препарату группы статинов Зокору. При этом Оводорин не имеет тех побочных реакций, которые свойственны статинам, т. к. безопасность – одно из его основных преимуществ. Поэтому его можно применять в тех случаях, когда назначение статинов нежелательно, например, при нарушении функции печени. И, самое главное, Оводорин способен не только снижать уровень холестерина и липопротеидов низкой плотности, но, в отличие от статинов, еще и повышать уровень липопротеидов высокой плотности. Т. е. он является регулятором липидного обмена и этим принципиально отличается от синтетических лекарственных средств.

Оводорин прост в применении. Взрослым и детям старше 14 лет назначают по 50 мг в сутки в течение 30 дней. При необходимости курс можно повторить через 20 дней. При выраженной гиперлипидемии препарат следует принимать по 100 мг в сутки в течение 1-3 месяцев, контролируя биохимические показатели крови. Подробнее ознакомиться с препаратом и при необходимости задать вопросы можно на сайте www.ovo-d.ru.

...Ошибаются те сравнительно молодые люди, которые думают, что им атеросклероз еще не грозит. Недавнее исследование Всемирной Организации Здравоохранения показало: холестериновые бляшки, ведущие к атеросклерозу, имеются у 10 % детей в возрасте 10-14 лет, и их распространенность каждые 5 лет возрастает на очередные 10 %. Иными словами, даже в 35 лет об атеросклерозе должен задуматься каждый второй, а в 45 – два человека из трех. И чем раньше начать заботиться о профилактике, тем меньше вероятность возникновения атеросклероза.



Пер.уд. №77.99.23.3.У1380.3.07



www.ovo-d.ru

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

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

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, ЧТО НАСТАЛА ПОРА ЧИСТИТЬ ПЕЧЕНЬ?

Как определить, что настала пора для очищения печени? Как провести эту процедуру с максимальной пользой для организма, а главное, вовремя? Есть ли какие-нибудь признаки, на которые простой человек без медицинского образования может ориентироваться? Конечно же, есть! Нужно лишь быть чуть более внимательным к своим ощущениям и почаще смотреться в зеркало.



Итак, что же нас может насторожить? Первое, и самое серьезное – боли и тяжесть в правом боку. Обращать внимание нужно на характер и время появления боли. Например, боль ноющая, постоянная, тупая, сопровождается чувством тяжести. По утрам может быть горький или «металлический» вкус во рту, небольшое подташнивание. Если эти ощущения усиливаются после погрешностей в диете, то можно говорить о застойных явлениях в печени. Производимая печенюй желчь густая, плохо вытекает в желчный пузырь, застаивается в протоках. А новые порции желчи уже плохо помещаются в клетках печени – гепатоцитах – и вызывают расширение, отек органа. Это прямое показание к очищению печени.

Если боль схваткообразная (то прихватит, то отпустит), усиливается после приема жирной пищи, то речь пойдет скорее о дискинезии желчевыводящих путей. Желчный пузырь сокращается неправильно, желчь застаивается, и могут образоваться камни. Чистка печени поможет и в этом случае.

Теперь вспомним, а все ли продукты мы можем есть, нет ли у нас непереносимости? Как реагирует кишечник, ре-

гулярно ли происходит его опорожнение? На плохую работу печени и поджелудочной железы указывает повышенное газообразование, вздутие живота, отрыжка, непостоянство стула, неприятные ощущения и рези в животе сразу после приема пищи, плохой запах изо рта, обложенный беловатым или желтоватым налетом язык.

А что мы видим в зеркале? Первое – состояние кожи. У здорового человека кожа матовая, без жирного блеска, ровная и гладкая. Признаки «застойной» печени – плохой цвет лица, а именно тусклый, землистый, желтоватый, в особо запущенных случаях может быть даже зеленоватый! Очень часто у людей, у которых повышен уровень холестерина в крови, на лице и, особенно, на веках возникают маленькие белые жировички, величиной с просынное зернышко. Тревогу должны вызывать темные или желтые круги и мешки под глазами, вокруг рта, сухие «пергаментные» губы, долго не заживающие трещинки в углах рта.

Видим наличие коричневатых пятен в височной области (могут появляться и на руках), прыщиков, угрей – срочно чистим печень.

Если кожа в порядке, рассмотрим белки глаз, они должны быть белые, у маленьких детей с голубоватым отливом. Если вы заметили желтизну (иктеричность) склер – пора задуматься об очищении печени.

Обратим внимание на волосы. У «печеночников» волосы тусклые и ломкие. Часто неравномерной толщины, то есть, рассмотрев пучок волос, мы одновременно увидим там и толстые и тонкие воло-

сы. Кожа головы сухая, шелушится.

Может быть зуд, причем зуд характерный. Чешутся тыльные стороны ладоней, локтевые и коленные сгибы, кожа на запястьях. Если вы – аллергик и знаете об этом, то чистка печени для вас не пустой звук, а одна из важных процедур.

Осматривая себя в зеркале, обратим внимание на живот и зону вокруг талии. Интересовать нас должны не идеальные пропорции и отсутствие лишнего веса, а отсутствие отека, то есть скопления жидкости в этой области. Очень просто это заметить, если сам человек худощавый, а его живот выпирает. Толстячкам будет сложнее, тут без специалиста не обойтись.

Далее. Переносимость лекарств, а точнее частота возникновения у вас побочного действия лекарства. Если вы заметили, что раньше прием лекарственных препаратов не вызывал у вас неприятных ощущений, а теперь любая принятая таблетка отзовется головной болью, или еще каким-нибудь расстройством, это повод задуматься.

И последнее. Болезни печени всегда сопровождаются астенией. Астения – это вялость, быстрая утомляемость. В общем, состояние, когда утром не проснуться, хотя спишь вроде бы не мало, но обычных 8-ми часов сна уже не хватает. А потом, на работе сонливость, заторможенность. Кажется, что это банальный авитаминоз, но дополнительный прием витаминов не спасает. Решение – обратить внимание на работу печени.

Совершенно не достаточно, обнаружив у себя какой-либо из вышеперечисленных признаков, один раз проведя чистку печени, на этом успокоиться. Очищение нужно проводить дважды в год – это правило уже стало «классическим» для адептов здорового образа жизни. Если же вы обнаружили у себя более 2-х симптомов – чиститься нужно один раз в квартал.

РЕКЛАМА

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



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

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

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

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



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

Продолжение. Начало в предыдущих номерах.

Немного биохимии

Тема этого урока – биохимия. Постараюсь не загружать ваше сознание длинными химическими формулами и специфическими терминами. Хотя некоторые основы нам придется разобрать. Элементарные знания в области нашей с вами биохимии помогут нам разбить в пух и прах предрассудки и заблуждения, коих очень много на пути человека, ставшего на путь снижения веса и избавления от ненужных запасов жира. Кроме того, эти знания дадут нам уверенность в своих силах и в том, что наши усилия не будут напрасны.

Итак, начнем с того, какое вещество для нашего организма является самым главным с точки зрения энергии и питательных веществ. Это вещество называется глюкоза.

1. Глюкоза для нас является универсальным источником энергии. Мы можем получать глюкозу напрямую из пищи. Кстати, именно этот питательный продукт может поступать к нам в кровь, минуя желудочно-

кишечный тракт. Если необходимо срочно поднять уровень глюкозы в крови, достаточно рассосать во рту кусочек сахара, либо карамельку. И глюкоза сразу же всосется в кровь через слизистую оболочку ротовой полости.

2. Глюкозу наш организм способен создавать из других сахаров, например из фруктозы или лактозы. Поэтому утверждения о том, что фруктоза является заменителем сахара и не приводит к отложению лишних килограммов у нас на боках, ложно. Фруктоза моментально в печени превращается все в ту же глюкозу и при ее избытке, откладывается в виде жира. Таким образом, получается, что яблоки и другие фрукты способны в этом отношении заменить пирожные и тортики. Корова тортиков не ест и на одном сене с травой способна нагуливать лишние килограммы. Кроме других углеводов, глюкозу организм получает, перерабатывая жиры и белки. Нам, конечно же, будет интересно, как «заставить» наше тело от-

править запасы жира на переработку в глюкозу и куда нам девать эти запасы глюкозы в итоге. Ведь мало заставить жир превращаться в глюкозу, необходимо эту глюкозу потратить или «сжечь». Иначе она без промедления будет отправлена обратно в жировую ткань.

Вот обо всем этом мы и поговорим.

Все биохимические процессы в нашем теле проходят при помощи специальных «катализаторов». Их называют ферментами или энзимами. Например, чтобы пошел процесс «сжигания» жира или, по научному, расщепление его на глицерин и жирные кислоты, требуется фермент липаза. Обычная липаза входит в состав ферментов, участвующих в переваривании пищи. Именно липаза поджелудочной железы помогает усваиваться съеденному жиру. Некоторые дорогостоящие препараты для снижения веса содержат вещества, блокирующие работу липазы и не дают съеденному жиру усвоиться. А другие лекарства, наоборот, содержат липазу (мезим, фес-

тал). Они способствуют более полному усвоению жира и, следовательно, помогают быстрее накапливать лишние килограммы. Только об этом в рекламных роликах не упоминают. Не выгодно, наверное.

А для того, чтобы «переваривать» жир уже накопленный в наших тканях, в организме существует тканевая липаза. Именно она запускает процессы «сгорания» жира. Стало быть, мы должны найти то, что будет активировать эту тканевую липазу. Такие вещества есть в нашем собственном организме. Их называют гормонами. Таких гормонов несколько: адреналин, вырабатываемый корковым веществом надпочечников, глюкагон, который производится альфа-клетками поджелудочной железы, трийодтиронин – гормон щитовидной железы и глюкостероиды из мозгового вещества надпочечников. Все эти гормоны активизируют не только расщепление жира, но и синтез глюкозы из продуктов его распада. Кроме того, эти гормоны высвобождают глюкозу из гликогена, который является ее храни-



Магазин-салон "Всё для здоровья"

МАССАЖ спины и ног!

Всего 50 рублей

Летние скидки на товары для здоровья!

РЕКЛАМА

Серт. соотв. РОСС КР.АМ36.Б23971, РОСС RU.0001.10AR21

Большой выбор товаров для здоровья (официальное представительство Южно-Корейской компании "Лонг Лайф" в Санкт-Петербурге): массажные кровати, вибромассажеры и роллинг-массажеры с инфракрасной терапией, лимфодренажные сапоги, массажные подушки, низкочастотный пояс для похудения, нефритовые маски и грелки, коврики из турманиевой керамики, матрасы из нефрита с турманиевой керамикой.

МАССАЖНЫЕ КРОВАТИ.....	82500 р.	72500 р.	60000 р.	50000 р.
НЕФРИТОВАЯ МАСКА.....	2100 р.	1000 р.		
КОВРИК ИЗ ТУРМАНИЕВОЙ КЕРАМИКИ.....	15200 р.	10000 р.		
ЛИМФОДРЕНАЖНЫЕ САПОГИ.....	36500 р.	28500 р.		
УРОГЕНИТАЛЬНАЯ ТЕРМО-ВИБРО ПОДУШКА	15500 р.	10700 р.		

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

лицем (в печени и мышцах). Адреналин и глюкокортикоиды – это гормоны стресса. При стрессе человеку нужно много энергии для того, чтобы бежать или драться в случае опасности для жизни. Эта энергия добывается из глюкозы без участия кислорода. Запасы глюкозы в крови быстро иссякают и организм их пополняет из гликогена, а затем из жировой ткани. Добыча энергии из жировой ткани уже требует наличия кислорода. Поэтому такой путь получения энергии называется аэробным (аэробика получила свое название именно из-за способа получения энергии). Стресс является самым быстрым «способом» похудеть. Правда тот урон, который он наносит организму в целом, намного больше. Очень часто женщина, переживающая стресс из-за развода или из-за смерти своих родственников буквально тает на глазах. Теперь вы знаете биохимическую подоплеку этого процесса. Думается, что такой путь похудения – не наш.

Гормоны щитовидной железы также увеличивают потребление жировой ткани и синтез из нее глюкозы. Высокий уровень таких гормонов увеличивает скорость всех обменных процессов в организме. Но это уже болезнь. Она называется тиреотоксикоз. Поэтому применять такие гормоны для похудения нельзя. Кроме того, это запрещено во многих странах. Такой путь мы тоже отвергнем, как опасный и вредный для здоровья.

Глюкагон начинает работать тогда, когда уровень глюкозы в крови начинает снижаться безо всякого стресса. Глюкагон тоже мобилизует глюкозу из запасов гликогена. Но он действует только на гликоген печени и не влияет на гликоген мышц. Кроме того, глюкагон активизирует тканевую липазу и заставляет жировую ткань расставаться со своими запасами. Все это приводит к повышению уровня глюкозы в крови. Если человек не будет ее тратить на физические усилия или на напряженную мозговую деятельность, высокий уровень глюкозы вызовет активность другого гормона – инсулина. Инсулин будет снижать уровень глюкозы в крови, отправляя излишки ее обратно

на синтез гликогена и, самое неприятное для нас, обратно в жир. Получается замкнутый круг. Как только мы заставили жировую ткань расстаться со своими накоплениями, тут же другой гормон загоняет эти накопления обратно. Единственный выход в этой ситуации – потратить высвободившуюся глюкозу. Тут опять мы подходим к тому, что только два естественных процесса могут нам в этом помочь:

1. Физическая активность

2. Работа головного мозга.

Попытки похудеть при помощи стресса мы не будем рассматривать. Это вредно.

При помощи гормонов щитовидной железы – еще вреднее.

Теперь представьте, что вам предлагают купить чудо-средство, которое помогает «сжигать» жир.

Если это средство сжигает жир у нас в кишечнике, то значит – помогает лучше его усвоить. Стало быть, ведет не к снижению, а к увеличению веса. Далеко не весь жир, который мы съели, будет усвоен. Переваривание жира – это не простой процесс. Усваивается не более 50%, поступившего в кишечник жира. Вот если мы «поможем» себе фесталом или мезимом, то сможем усвоить весь жир! Правда, хорошо!

Если чудо-средство помогает сжигать жир в наших тканях, то без расходования высвободившейся глюкозы, жир быстро вернется на место. Эффект от такого средства будет близок к нулю. А вот побочные действия в виде подъема уровня сахара в крови многих не обрадуют. Ведь очень часто полные люди и так страдают от высокого сахара крови (сахарный диабет 2-го типа).

Да и нужно ли тут средство, которое сжигает жир. Тканевая липаза с успехом справится с этой задачей, но только при соблюдении некоторых условий:

1. При наличии в организме достаточного количества воды. Жир подвергается гидролизу, то есть расщеплению под воздействием молекулы воды. А без воды процесс не пойдет. Если вы помните, то большое количество средств для похудения содержат в себе мочегонное. Эти вещества выводят воду из организма. Че-

ловек встает на весы и видит, что помогло! Вес стал меньше!!! Но за счет чего? За счет воды, а не жира. Достаточно выпить воды, как вес вернется на место. Но такие процедуры по обезвоживанию организма очень мешают жиру сгорать. Выходит, что такие средства тоже противопоказаны тем, кто желает навсегда избавиться от лишнего жира.

2. При наличии физической или активной умственной нагрузки. Серия коротких и интенсивных физических упражнений (например, десять приседаний) вызовет немедленное снижение уровня глюкозы в крови, и небольшое количество жира будет сожжено! Подобный эффект будет, если вы попытаетесь выучить большое или средних размеров стихотворение наизусть. Активная умственная деятельность также вызовет потребление глюкозы и сгорание жира. С одной поправкой – не следует во время таких упражнений есть сладкое. Дайте организму самому поработать и добыть нужную ему глюкозу. Он знает, где ее

брать, но ждет, что ему положат сахар в рот. Порой он этого усиленно требует, угрожая нам чувством голода. Не верьте этим угрозам. Посмотрите в зеркало. У вас еще много запасов. Пусть организм «пойдет» туда и возьмет себе столько, сколько надо. Если вы договоритесь сами с собой, то и чувство голода вас уже не будет так терзать, а вскоре вы, вообще не будете его замечать. И тогда вашему телу не останется ничего другого, как сразу же отправляться к хранилищам жира и не требовать себе готовой глюкозы сверху.

Вот пока я писал эти строки, у меня разгорелось жуткое чувство голода. Очевидно, это вышло из-за того, что я думал, перед тем как написать и потратил на этот процесс часть своей глюкозы. Вы думаете, что я побегу пить сладкий чай? Нет. Я сделаю несколько приседаний. Физическая активность высвободит глюкозу из гликогена в моих мышцах и уровень сахара в крови повысится...

Сделал 10 приседаний и через 30 секунд голод отступил.

Реклама

КАК ГРАМОТНО ПЕРЕСТРОИТЬ ОРГАНИЗМ НА НИЗКОКАЛОРИЙНУЮ ДИЕТУ

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

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

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

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

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

- Снижение аппетита (Худия Горгони, Аминокислотный хелат Хрома и Ванадия)

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

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

Не имеет побочных эффектов, не обладает слабительным и диуретическим действием. Не вызывает зависимости. Снижение веса наступает мягко и физиологично.

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

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

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

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

См. о т.с. п.с. № 77-99-23-3.1.1688.1.08 от 02.11.2006 г. См. о т.с. п.с. № 77-99-23-3.1.1688.1.08 от 02.11.2006 г.

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

► Попробуйте сами.

Сейчас. Не откладывая... Попробовали? Ну что, работает?

Работает!

Вот таким образом мы можем активировать нашу тканевую липазу без вреда для организма.

Из этого можно сделать ряд выводов.

1. Процесс накопления жира – это вариант нормы. Это не болезнь. А стало быть, от этого нет лекарства. Не бывает лекарств от нормальных процессов. Поэтому не стоит доверять лекарствам от лишнего веса.

2. Процесс похудения – это тоже вариант нормы. Нет лекарств и для ускорения нормальных процессов.

3. Худеть придется без лекарств, управляя своими собственными НОРМАЛЬНЫМИ процессами.

4. Злоупотребление углеводами (глюкозой) приводит к тому, что ее избыток неукоснительно будет отправлен на пополнение запасов жира. Жир – это вариант «стабили-

зационного фонда» на случай кризисной ситуации (голод, стресс). Бывает непросто заставить организм потратить этот стабфонд.

5. Если мы «сожгли» часть запасов жира нам понадобится еще «сжечь» высвободившуюся глюкозу. Иначе она обратно будет отправлена в тот же самый «стабилизационный фонд»

6. Существует всего два способа «сжечь» эту глюкозу: физическая активность и работа мысли. Здесь нас ждут одни только плюсы. Физическая активность делает наше тело крепче, усиливает наш иммунитет, ведет к увеличению срока нашей жизни и к уменьшению лишних запасов жира. Умственная работа делает нас умнее, обогащает наш внутренний мир, ведет к увеличению срока нашей жизни и также укрепляет наш иммунитет и приводит к уменьшению количества жира. Вот если бы совместить одно с другим!

Теперь к практическим рекомендациям. Любая теория хороша только тогда, когда ее

можно использовать на практике.

Опытным путем выяснено, что наибольший голод развивается у человека, который занимается не физической, а умственной деятельностью. При работе мозга гликоген из мышц не тратится. Поэтому опустошаются только его запасы в печени, а их немного. Чувство голода у человека, который занят напряженной умственной деятельностью намного выше, чем у человека, который занимается физической работой. Мы помним, что во время физических упражнений высвобождается глюкоза из мышечного гликогена и ее уровень в крови возрастает.

Поэтому можно смело рекомендовать при остром чувстве голода не хвататься за сладкое, а выполнить серию коротких и интенсивных физических упражнений.

На ваш выбор:

- 1. 10-15 приседаний

2. Несколько раз отжаться на руках от пола.

3. Выполнить энергичные упражнения руками в плечевом поясе

4. Любые ваши любимые упражнения

Опытным путем вы сами поймете, какие упражнения подходят именно для вас. Главное, чтобы они были энергичными и не длительными (2-3 минуты максимум)

Самая лучшая последовательность действий будет выглядеть так: умственная деятельность (например изучение иностранного языка 30 минут), острое чувство голода, серия физических упражнений, стакан обычной воды комнатной температуры (не забываем про воду, которая нужна для расщепления жировых отложений) – голод отступил и можно повторить эту серию еще раз.

Петр Ивченков

Продолжение материала в следующем выпуске журнала. Дата выхода – 21 августа 2009 года.

www.nevis.spb.ru

VILSH LABORATOIRES DOCTEUR

Духи и шампуни с ФЕРОМОНАМИ

для привлечения противоположного пола

Для взрослых, только в аптеках

Лучший подарок к празднику

Спрашивайте в аптеках: АПТЕКИ НЕВИС

Фармакор, Родник Здоровья, Доктор, Горные вершины, Аптека №1, Фиалка
справки по тел.: 703-45-30, +7-911-242-03-03,

РЕКЛАМА

кладовая здоровья

СЕТЬ ОРТОПЕДИЧЕСКИХ САЛОНОВ

Лиц. №99-02-000298 от 09.09.2004 г.

ercoforce, ортеция, G-rossi, samilast, ОРТНОФОРМА, комфорт, FOSTA

Технические средства реабилитации

Ортопедические стельки

Устройства внешней фиксации

Полууретановые бинты

Противопролежневые матрасы

Детская ортопедическая обувь

Детские массажные коврики

Массажные и гимнастические изделия

5% скидка предъявителю данного купона действительно в течение 2 месяцев с момента выхода

Ежегодно примерно каждый пятнадцатый петербуржец обращается за медицинской помощью из-за «неполадок» в системе пищеварения. Речь идет о язвенной болезни, циррозе печени, заболеваниях кишечника и т. д. Не говоря уже о многочисленных мелких «пустяках», когда мы не обращаемся к врачу. Первопричина большинства проблем – изменение микрофлоры желудочно-кишечного тракта.

МИКРОФЛОРА – ЭТО НЕ ПУСТЯК

«Живая» или «мертвая»?

По мнению **доктора медицинских наук, профессора Валерия Добрицы**, львиная доля неприятностей возникает из-за неправильного питания, элементарного пренебрежения здоровой пищей. Увы, сейчас все более ощутим избыток крахмала и рафинированных углеводов, входящих в состав белого хлеба, сдобы, макаронных изделий. Все это, обильно сдобренное маслом, сахаром, мы едим вперемешку с белковой пищей (мясом, колбасами, сыром). Подобное сочетание отнюдь не на пользу организму. Испытываем на себе и губительное воздействие пищевых красителей, различных добавок и т. д. Впрочем, не только мы: по данным британских исследователей, средний англичанин с продуктами потребляет в год до 1,5 кг химических веществ!

Еще один минус нашего питания – отсутствие в рационе «живых» продуктов: сырых и необработанных семян, зерна, овощей и фруктов, произрастающих в местности проживания человека. Имеется явный дефицит продуктов малой переработки (соленые грибы, моченные яблоки, брусника, клюква, квашеная капуста и др.). А вот «мертвых», т. е. поставляемых промышленностью, наоборот, в избытке: сухое молоко и его производные, манная каша, большинство колбас, рафинированные масла и др.

Что же в результате происходит в организме? Прежде всего, в желудок по-

ступает недостаточно подготовленная, необработанная слюной пища. Наличие несовместимого сочетания белков и углеводов приводит к сбоям в режиме переваривания. Большое количество химических добавок нарушает процессы пищеварения, желчеобразования, желчевыделения, секрецию поджелудочной железы, способствует развитию аллергии организма. Полупереработанная пища, попадая в толстый кишечник, оставляет на его стенках слизистую пленку – «накись». Скапливаясь в тонком и толстом кишечнике, она нарушает процесс всасывания различных веществ.



По пути Мечникова

Такой типичный, а потому вполне узнаваемый путь, приводит к нарушению микрофлоры кишечника. Что делать? Помогать организму правильным питанием и внесением полезных микроорганизмов извне. В частности, еще И. И. Мечников в начале XX века впервые заявил о важности кисломолочных продуктов в питании человека. Ученый пришел к выводу, что одной из главных причин старения человека и его многочисленных болезней являются гнилостные микробы, обитающие в толстом кишечнике и вырабатывающие всяческие яды. По теории Мечникова,

подтвержденной современной наукой, противостоять гнилостным микробам могут только специальные бактерии, обладающие большой способностью создавать особую среду, губительную для гнилостных микроорганизмов.

Сегодня есть и более современный метод восстановления нормальной микрофлоры – использование пробиотиков. Их основную группу составляют т. н. бифидо- и лактобактерии. Эти живые организмы и вещества микробного происхождения не только стабилизируют, но и оптимизируют функции нормальной микрофлоры.

– Пробиотики, содержащие живые микроорганизмы и вещества микробного происхождения стабилизируют функции нормальной микрофлоры, – считает **главный специалист по питанию детей Комитета по здравоохранению Санкт-Петербурга и Северо-Западного федерального округа доктор медицинских наук, профессор Елена Булатова**. – При

этом они доступны, могут применяться и взрослыми, и детьми. Не имеют побочных эффектов. Поэтому пробиотиками не стоит пренебрегать – во всем мире они становятся все более популярными и нам нельзя оставаться в стороне, если мы по-настоящему заботимся о здоровье нации. Не случайно в конце XX века даже появилась получившая признание во всем мире концепция «Пробиотики и функциональное питание».

...Научно доказано, что в кишечной микрофлоре долгожителей, то есть людей старше 90 лет, питающихся в основном кисломолочными продуктами, преобладают лактобациллы (молочные бациллы), а не кишечная палочка. Именно лактобациллы и бифидобактерии в кишечнике – свидетельство нормальной, здоровой микрофлоры.

Наталья Золотарь

РЕКЛАМА

- **Бифидум № 791 БАГ** – «Жидкий концентрат бифидобактерий» содержит во флаконе 10 мл. 1000 фармакопейных доз активных бифидобактерий и метаболиты: витамины, незаменимые аминокислоты, бактерицидные вещества. Не содержит генетически модифицированных штаммов, консервантов, химических веществ, не гибнет в кислой среде желудка, быстро и эффективно восстанавливает микрофлору. Вскрытый флакон более 10 дней не обсеменяется посторонней микрофлорой. Концентрация активных бактерий во вскрытом флаконе сохраняется более 45 дней, в закрытом – более трех месяцев.
- **Трилакт** – живые активные лактобактерии. Эффективное средство профилактики вирусных инфекций, гриппа. Является природным «антибиотиком», мощным иммуностимулятором, естественным биосорбентом, способствует усвоению кальция и железа, повышению гемоглобина, синтезируют витамины группы В, К, фолиевую и аскорбиновую кислоты.
- **Экофлор** – консорциум живых антагонистически активных штаммов бифидо- и лактобактерий, закрепленных на поверхности углеродминерального энтеросорбента СУМС-1, который обеспечивает защиту бактерий при прохождении их через кислую среду желудка и обладает высокой адсорбционной активностью. Сорбент «Экофлор» выводит токсины, не нарушает водно-солевой баланс, не выводит витамины, гормоны, транспортные белки, ионы, сероводород для перестальтики кишечника. Может применяться длительное время. Имеет мощный очищающий эффект, способствует комплексному восстановлению микрофлоры, снижает нагрузку на печень.

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

Интернет-магазин на сайте www.normoflora.ru

Победа всухую!
DRYDRY

Эффективное средство от повышенного потоотделения

И изготовлено в Швеции
www.dry-dry.ru

Спрашивайте в аптеках Вашего города
 Эксклюзивный поставщик на территории России и стран СНГ: ООО "Сканди Лайн" (495) 628-2456

СЕРТИФИКАТ СООТВЕТСТВИЯ № РОСС SE.ПК05.В.26899

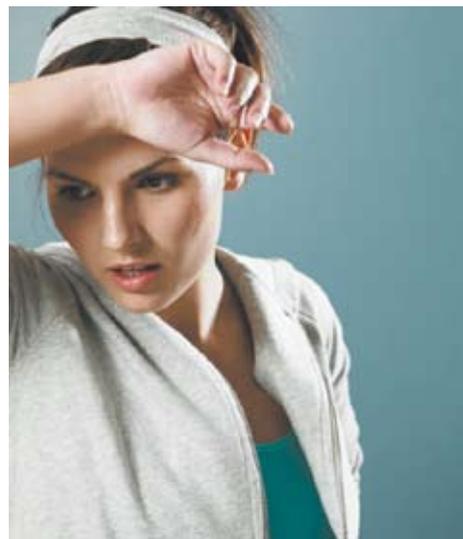
Все мы потеем: при физических нагрузках, стрессах, в жаркую погоду. Процесс малопривлекательный: запах пота – это не только дискомфорт для самого человека, но и для окружающих. Проблем больше, если речь идет о повышенном потоотделении. Кстати, явление не столь уж редкое: американские исследователи выяснили, что от постоянно мокрых подмышек, ладоней и стоп страдает 2,8 % населения США. Если использовать те же данные применительно к Санкт-Петербургу, цифра окажется впечатляющей – порядка 126 тысяч человек!

ЗАПАХ, КОТОРОГО МОЖЕТ НЕ БЫТЬ

В организме за потоотделение отвечают два типа потовых желез – экзокринные и апокриновые. Первые расположены по всей поверхности тела и выделяют пот, охлаждающий тело. Вторые находятся под мышками, вокруг сосков, в паху, выделяют пот, функция которого выяснена не до конца. Известно лишь, что именно им питаются отдельные бактерии, выделяя при этом зловонные продукты жизнедеятельности. Причем желез очень много: в среднем около 70 на квадратный сантиметр (в некоторых местах – до 450!). Даже самые малоподвижные люди выделяют до 1 литра пота в сутки.

Да, с природой не поспоришь, но и бездействовать нельзя. Ведь потливость – это не только неприятный запах, мокрые пятна на одежде и другие чисто внешние проявления. Она предрасполагает к простуде, способствует возникновению потертости кожи, разрыхляя наружный слой кожи, облегчает внедрение возбудителей гнойничковых заболеваний кожи и болезнетворных грибков. Есть и карьерный «минус»: специальные исследования показали, что «дурно пахнущему» сотруднику трудно рассчитывать на продвижение. Не случайно 95 % американцев старше 12 лет пользуются каким-либо средством против пота. В России подобной статистики нет, но можно с уверенностью сказать: тут нам тоже есть, кого догонять...

– Предрасположенность к потоотделению у каждого человека разная, но прежде чем начать волноваться по поводу гипергидроза – повышенного потоотделения на уровне заболевания, нужно проанализировать: не провоцируете ли вы этот процесс, – говорит врач по спортивной медицине Ольга Бессонова. – Прежде всего речь о соблюдении элементарных норм личной гигиены и чистоты: регулярно ли вы моетесь, меняете одежду? Желательно, чтобы белье, блузки, рубашки и другие прилегающие к телу вещи были из нату-



ральных тканей (хлопок, лен, шелк) – синтетика не только не дает коже дышать, но и из-за «электростатики» возбуждающе действует на нервные окончания. Людям, страдающим от усиленного потоотделения, нужно исключить из своего меню перец и другие острые специи, чеснок, лук, а также пиво.

Наиболее распространенное средство борьбы с потоотделением – дезодоранты (антиперспиранты). Покупать их лучше не на рынках, а в специализированных магазинах (отделах) или в аптеках – это гарантирует вас от покупки некачественного средства. Механизм влияния на потоотделение у них схож: они вмешиваются в процесс разложения пота кожными бактериями, «отодвигая» по времени или вовсе предотвращая возникновение неприятного запаха.

– По своей сути избыточное потоотделение прежде всего связано с нестабильным функционированием нервной системы, – рассказывал мне известный петербургский врач-гомеопат Борис Семенович Тайц. – Поэтому, укрепляя нервную систему, мы одновременно избавляемся от запаха пота. Одно из наиболее простых средств – ежедневный кон-

страстный душ. Сначала, считая до десяти, стойте под достаточно горячей водой, потом сделайте воду холодной и тоже сосчитайте до десяти. Процедуру нужно повторить несколько раз, закончив ее на холодной воде. Если нет возможности принимать душ, то можно по утрам обливаться холодной водой или, на худой конец, обтираться полотенцем, смоченным холодной водой.

Наряду с общей потливостью довольно распространена местная, ограниченная потливость – сильно потеют лишь определенные участки тела: ладони, ступни, подмышечные впадины и т. д. В случае, когда наибольший дискомфорт доставляют сильно потеющие ноги, то можно попробовать подкладывать в обувь специальные стельки, которые нейтрализуют запах. Естественно, нужно чаще менять носки, следки и колготки. Народная медицина рекомендует на ночь ванночки из коры дуба. Кроме того, можно порошок коры дуба засыпать с утра в носки, а вечером вымыть ноги холодной водой. Впрочем, столь хлопотный метод сейчас не в моде – куда проще воспользоваться дезодорантом (антиперспирантом).

Если же становится очевидно, что речь идет не об обычном потоотделении – справиться с ним не удастся, а о гипергидрозе, то нужно обратиться к врачу. Лечение может быть как консервативным, так и хирургическим – в зависимости от конкретизированного диагноза.

...Недавно немецкие ученые установили еще одну причину, провоцирующую усиленное потоотделение. Причем произошло это совершенно случайно: они исследовали такое явление как шопинг-зависимость – магазинную зависимость. Ею в Германии «заражены» около полумиллиона человек. Выяснилось, что у жертв магазинного невроза во время походов за покупками резко учащается пульс и начинается обильное потоотделение. Но, как известно, борьба с этой хворью – в ведении психологов.

Подготовила Наталья Берестова

РЕКЛАМА

СТОМАТОЛОГИЯ



КИБЕЛА

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

Лич. № 78-01-001127 от 13.09.2007

ВАМ ХОТЕЛОСЬ БЫ ФЛИРТОВАТЬ С ЖЕНЩИНОЙ?

Мужчины!

Вы гордитесь своей “железной” логикой! Объясните мне, женщине, почему, когда зуб можно пролечить не больно и не дорого, вы боитесь идти к стоматологу, а когда этот зуб вас основательно “замучает”, вы, несколько дней пострадав дома, приходите, готовые на все и за любые деньги. Вначале получили “удовольствие” от своего “образа мученика”, потом заплатили сумму в несколько раз превышающую ту, которая могла бы быть изначально, при этом потратив времени намного больше, чем это было бы в исходном варианте. С точки зрения моей, женской логики, ваша “железная” логика в этом случае сомнительна.



за свою улыбку, вы можете только женщинам возраста вашей мамы?

Объясните, почему вы готовы лишиться себя столько радостей жизни, обрекая себя на неизбежную боль в будущем, траты времени и денег, когда

стоматологическая помощь стала доступна, безболезненна и в клиниках работают, в основном, молодые, красивые и очень доброжелательные женщины.

На всякий случай напоминаю признаки “стоматологического неблагополучия”

Ответьте на следующие вопросы:

Кровоточат 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?

Чувствуете ли вы неприятные ощущения во время еды сладкого, или, например, холодного?

Появляется ли оскомина во время еды фруктов?

Есть ли у вас искусственные коронки, которые изготовлены более 10 лет назад?

Есть ли нарушения прикуса?

Есть ли запах изо рта?

Если Вы хоть на один вопрос ответили да, Вам лучше показаться к стоматологу.

Не ждите боли, действуйте сейчас.

Консультацию проводит главный врач клиники КИБЕЛА Карпова Светлана Борисовна



Миомы, мастопатии, кисты, онкология.

45 природных полифенольных соединений в одном флаконе.

Опыт народной медицины был использован Пермским НПО “Биомед” при разработке высокоактивного препарата **«Олексин»**, представляющего собой комплекс из **45 природных полифенольных соединений(!)**, выделенных из листьев персика. Препарат запатентован как **противоопухолевое средство** (патент № 2132197 от 27.06.99) и зарегистрирован как биологически активная добавка к пище.

Награжден **Золотой медалью и Почетным Дипломом имени И.И. Мечникова, европейской наградой – Золотой медалью и Дипломом**

им. Пауля Эрлиха «За особые заслуги в частной и социальной медицине».

Не обладая противопоказаниями и благотворно воздействуя на многие органы и системы, **«Олексин»**, проявляет наиболее яркие эффекты **при миомах и мастопатиях, а также в комплексном лечении онкологических заболеваний.**

Не является лекарством и может отпускаться без рецепта врача.

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



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

Спрашивайте в аптеках города: «Родник здоровья» 301-09-29, «Арония» 703-70-64, «Фиалка» 596-2222, «Новая аптека» 520-84-70

ОСТЕОХОНДРОЗ ПОЗВОНОЧНИКА НУЖДАЕТСЯ В НЕПРЕРЫВНОМ ОЗДОРОВЛЕНИИ

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

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

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

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

Каждая из систем позвоночника нормализуют свою работу от того или иного физического воздействия. Мышцы нормализуют свою работу от тепловых и электростатических воздействий, нервные волокна повышают свою проводимость от электрической стимуляции. Позвонки поддаются коррекции механическими воздействиями. Кровеносные



Богач Ю. П., врач

сосуды расширяются от механических, тепловых и электрических воздействий, а межпозвоночные диски расправляются вытяжением позвоночника.

Поэтому на позвоночник необходимо

воздействовать несколькими физическими факторами одновременно, что и предусмотрено КОМВО-терапией.

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

Словно следуя пословице: «Пока гром не грянет, мужик не перекрестится», пациенты обращаются за помощью к врачу-вертеброневрологу, когда их уже «прижмут» осложнения остеохондроза позвоночника – радикулит, головная боль, вегетососудистая дистония или межреберная невралгия.

Чтобы «гром не грянул», надо не от случая к случаю, а постоянно и непрерывно поддерживать и укреплять позвоночник в хорошем состоянии не только у врачей, но и самостоятельно.

В ответ на постоянные ассиметричные, однотипные и чрезмерные нагрузки, дестабили-

зирующие работу позвоночника, необходимо столь же постоянно, непрерывно и полноценно воздействовать на него физическими факторами, компенсирующими эти нагрузки.

Для самостоятельной поддержки нормальной работы позвоночника и его укрепления 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;
- расширяют кровеносные сосуды, питающие головной и спинной мозг и тем самым нормализуют внутричерепное и общее артериальное давление;
- нормализуют проводимость нервных волокон и тем самым снимают боль и онемение;
- устанавливают позвонки на место и тем самым освобождают сжатые ими корешки спинномозговых нервов и восстанавливают иннервацию всех органов и тканей.

Егор Горелов

Подробнее о семейных манипуляторах:

www.komvo-therapy.narod.ru



Набор «Семейных манипуляторов для пациентов с искривлениями позвоночника»



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

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

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

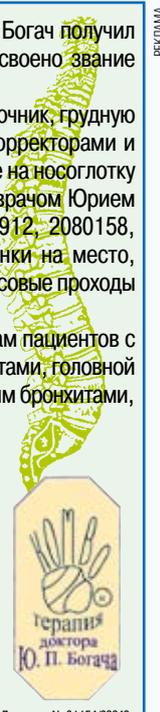
КОМВО-терапия помогла уже более десяти тысячам пациентов с искривлениями и остеохондрозами позвоночника, радикулитами, головной болью, родовой травмой шеи, с хроническим и астматическим бронхитом, с вазомоторным ринитом, гайморитом и храпом!

КОМВО-терапия поможет и вам!

Адрес Центра КОМВО-терапии: СПб, Инженерная ул., 13.
Спортивный клуб армии, 2-й этаж, каб. № 14.
Прием ежедневно с 14⁰⁰ до 19⁰⁰, сб. – с 12⁰⁰ до 17⁰⁰.

Телефон: **570-57-85** (звонить в часы приема)
www.komvo-therapy.narod.ru

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



Лицензия № 01154/03349

ЕСТЬ ЛИ У ВАС ДЕФИЦИТ КАЛЬЦИЯ ИЛИ МАГНИЯ?

Распознать дефицит кальция или магния путем сдачи анализа крови не представляется возможным. Поскольку эти элементы участвуют в работе каждой клеточки нашего организма, организм поддерживает строго точное их количество в крови, выводя кальций и магний при необходимости из костей и зубов. Вдобавок, когда образцы крови 2-3 часа ждут своей очереди в лаборатории, клетки крови разрушаются, высвобождая находящийся в них магний. Иногда анализы могут даже показать избыток кальция или магния.

Поэтому лучше ориентироваться на клинические признаки нехватки кальция и магния.

ПРИЗНАКИ ДЕФИЦИТА КАЛЬЦИЯ В ОРГАНИЗМЕ:

- Мышечные судороги, особенно по ночам, дрожь в руках.
- Повышенная нервная возбудимость.
- Нарушения нервной регуляции внутренних органов:
 - У детей часто отмечается спазм гортани (ларингоспазм), который может провоцироваться внешними воздействиями (волнение, внезапное пробуждение, холод);
 - Спазм бронхов может облегчать приступы астмы;
 - Спазм мышц желудка и кишечника может быть причиной рвоты, запоров, поносов;
 - Спазм мочевого пузыря может вызывать боли в почках, а спазм желчного пузыря – в печени;
 - Предменструальный синдром и болезненные месячные у женщин;
- Аллергические реакции.

НО МАГНИЯ НЕ ХВАТАЕТ ЕЩЕ ЧАЩЕ

По своей известности магний значительно уступает кальцию. И совершенно напрасно. В силу своих биологических эффектов магний для организма, возможно, будет важнее кальция. Магний не только необходим для костной ткани, но и участвует во всех клеточных процессах, связанных с производством или расходом энергии. И вот тут обнаруживается ошеломляющая картина – 80-90% жителей больших городов страдают от дефицита магния.

ПРИЗНАКИ ДЕФИЦИТА МАГНИЯ В ОРГАНИЗМЕ

Общее состояние

■ Хроническая усталость, быстрая утомляемость, ощущения тяжести в теле, утренняя “разбитость” даже после длительного сна.

Волосы, ногти, зубы

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

Нервная система

■ Раздражительность, тревожность, различные страхи, плаксивость, приступы тошноты, депрессия.

■ Нарушения сна, кошмары во сне, отсутствие ощущения свежести после пробуждения, ночные обильные поты.

■ Головные боли, головокружения.

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

■ Нервные тики, нарушения кожной чувствительности.

Нарушения мышечной сократимости

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

■ Боли при напряжении или потягивании мышц.

Сердечно-сосудистые нарушения

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

■ Повышенное или пониженное артериальное давление.

■ Повышение уровня холестерина, ускорение процессов развития атеросклероза.

■ Изменения крови.

■ Развитие анемий из-за ускорения разрушения эритроцитов.

■ Повышенная склонность к образованию кровяных тромбов.

Другие расстройства

■ Боли в животе, запоры ли поносы, спазмы желудка и кишечника, спазмы пищевода, гортани, бронхов.

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

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

■ Предменструальный синдром, болезненные месячные у женщин.

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ КАЛЬЦИЙ

О дефиците кальция знают все. И се-

годня в аптеках представлен достаточно широкий выбор препаратов, содержащих кальций.

Между тем кальций – это один из наиболее трудно усвояемых элементов. Поэтому при выборе требуется особо грамотный подход. Обратите внимание на несколько моментов.

1. В какой хелатной форме представлен кальций в препарате. Это самый важный вопрос. Их всего несколько – фосфат, лактат, глюконат, хлорид, карбонат и цитрат.

Реально по качеству противостоят друг другу только две формы – цитрат кальция и карбонат кальция. Карбонат кальция, являясь промежуточным звеном в производстве цитрата, выигрывает в цене, поэтому большинство производителей используют именно его. Однако, исследования последних лет показали, что цитрат значительно превосходит карбонат по усвояемости и количеству положительных эффектов на организм в целом (таких, например, как устранение состояния закисления организма и др). Поэтому сегодня многие серьезные производители переходят на цитрат. Некоторые, правда, идут на хитрую уловку, указывая на упаковке «цитрат и карбонат кальция» – присутствие цитрата там невелико, но такая фраза делает свое рекламное дело. Выбирая кальциевый препарат смотрите, чтобы на 200 мг кальция приходилось как минимум 500 мг цитратов.

2. Обязательно присутствие витамина D3 – лучше в водорастворимой форме.

3. Желательно, чтобы в состав препарата входил магний. Кальций и магний – физиологические партнеры, но только в соотношении 2:1! Именно в этом соотношении обеспечивается максимальное усвоение этих минералов.

Будьте здоровы.

Источник материала –

книга к.м.н. Алешина С.В.

«Вещества жизни – кальций, магний и витамин D».



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

1 доза (ч.ложка) содержит:

Кальций (цитрат)	200 мг
Магний (цитрат)	107 мг
Витамин D3 (водорастворимый)	150 ME
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 в аптеках города:
«Родник здоровья» 301-09-29,
«Фиалка» 596-2222

Рег. уд. № 005415.Р.643.02.2003

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



www.ortho.ru

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

ДИАГНОСТИКА XXI ВЕКА

Мы рассказывали в предыдущих номерах о методе биорезонансного (квантово-резонансного) сканирования. Сегодня мы осветим все подробности о компьютерной NLS-диагностике, а разговор пойдет с врачом Кошелевым Олегом Юрьевичем, который работает с самого начала появления метода.

– Олег Юрьевич, что можно сказать нового о компьютерной диагностике?

– На сегодняшний день существует множество методик, так называемых «информационных» диагностика, даже врачам не всегда известны все современные методы обследования, откуда, надо сказать, не совсем корректный подход врачей к биорезонансному сканированию. Просто новые методики врачи долго принимают.

И тем не менее NLS-диагностика очень удобный метод, если правильно к нему подходить.

Несомненные плюсы метода – это безопасность, безболезненность, получение полного представления о состоянии своего здоровья всего за 1 час обследования, экономия времени и средств, отсутствие необходимости часами выстаивать очереди в поликлиниках.

– Хорошо, но куда идти обследоваться, когда в городе множество предложений?



– Скорее я скажу куда не стоит ходить! Туда, где явно завышена цена.

– И все же, сколько стоит полное обследование?

– Средняя цена по городу 1500 руб., но не более!

– Как же происходит обследование? Нужна ли специальная подготовка?

– Нет, специальной подготовки не требуется. Во время обследования мы просим выключить мобильный телефон, т.к. происходит изменение сигнала. Пациенту одевают триггерные датчики (головной мозг, рука, инфракрасный датчик-лазер), происходит ска-

нирование, после чего данные обрабатываются и пациент получает заключение о состоянии своего здоровья.

– Что же можно выявить с помощью компьютерной диагностики?

– Практически любые патологические изменения во всех органах и системах (сердечно-сосудистой, бронхо-легочной, мочеполовой, эндокринной, нервной, желудочно-кишечном тракте, опорно-двигательном аппарате), онкозаболевания. Вирусные, бактериальные, грибковые инфекции, глистные инвазии, инфекции, передающиеся половым путем, возможно выявить аллергены, причины набора веса и многое другое.

– Кто же может к вам прийти?

– Все желающие, единственным ограничением является

возраст младше двух лет, из-за длительности процедуры.

– Хорошо, вы выявили проблему, и что делать дальше?

– Мы даем рекомендации по лечению, а если необходимо, направляем в ведущие клиники города, что уже входит в стоимость обследования, это 1250 руб., плюс действуют скидки льготным категориям граждан и детям до 15 лет.

– И последний вопрос. Почему такого обследования нет в поликлиниках?

– Действительно, пока в наших поликлиниках нет данной методики, но надеюсь, это дело времени. В настоящее время вся NLS-диагностика платная, и много аппаратов стоит в медицинских учреждениях, а за имя, как известно, приходится дорого платить. А по сути NLS-диагностика не требует стационарных условий и может проводиться даже на дому. Выбор за вами.

Мы ждем вас в наших кабинетах.

ПОЛНАЯ ДИАГНОСТИКА ОРГАНИЗМА

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

Все патологические изменения пациент сможет увидеть на экране компьютера

В ПЛАН ОБСЛЕДОВАНИЯ ВХОДЯТ:

- сердечно-сосудистая система,
- желудочно-кишечный тракт,
- бронхо-легочная, мочеполовая, нервная, эндокринная системы,
- опорно-двигательный аппарат,
- установление причин набора веса

Обследуем детей с 2-х лет, беременных женщин.

Пациент получает заключение и рекомендации по лечению **БЕСПЛАТНО**

- оценка состояния иммунитета,
- выявление инфекций (бактерий, лямблий, вирусов, грибов, глистных инвазий и т.д.), в том числе инфекций, передающихся половым путем,
- выявление аллергенов.

Стоимость **1250 рублей**, скидки льготным категориям

Предварительная запись по тел.: (812) 972-39-04 (многоканальный), 8-901-372-39-04.
Находимся у ст. м. «Гостиный двор». Работаем без выходных.

Свид. М-064/248 РМП «ОБЕРОН» различных модификаций в г. СПб.

Являемся официальным дистрибьютором по реализации аппаратов «ОБЕРОН» различных модификаций в г. СПб.

ВНИМАНИЕ! до 30.06.2009 в ПОДАРОК ДИСКОНТНАЯ КАРТА НА ЛЬГОТНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ ВСЕЙ СЕМЬИ КРУГЛЫЙ ГОД

Аптека «Чудный доктор»

Лицензия №: № 78-02-000044 от 21.07.07

ул. Звездная, д. 12, лит 2, тел. **726-31-26**

КРУГЛОСУТОЧНО

5% скидка с 24.00 до 8.00

Мир уникальной лечебной воды

«Стэлмас» и

«Донат магния»

в ассортименте

РЕКЛАМА
Серт. ооог. № РОСС. СЛ.АК073.В00111

РЕКЛАМА

АПТЕКА НЕВИС

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

приглашает в новые аптеки по адресам:

- г. Санкт – Петербург, пр. Ударников, д.47
- г. Пушкин, ул. Железнодорожная, д.81
- г. Сестрорецк, ул. Володарского, д.10
- г. Шлиссельбург, ул. Затонная, д.2
- г. Петродворец, Эрлеровский бульвар, д.12/2
- г. Приозерск, ул. Красноармейская, д.15а

ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ: как и почему я выбрала ТОНУС-КЛУБ®



Все те, у кого есть лишний вес, меня поймут. Очень хотелось начать ходить в фитнес-зал, но при такой-то фигуре... Как я буду выглядеть рядом со стройными девушками, пусть и имеющими какие-то проблемы? У меня эти проблемы, увы, видны невооруженным глазом. Представляла себе картину – тюлень на коврик! К тому же понимала: не выдержу привычных для активных женщин нагрузок – мне нужно привыкать к ним постепенно.

В то же время и бездействовать было нельзя. Помог его величество Случай: узнала от подруги о спортивно-оздоровительном велнес-центре ТОНУС-КЛУБ®. Правда, сначала не поверила – слишком она все хорошо описала, чтобы это было правдой. Но любопытство (а скорее, безысходность) взяло верх – пришла на пробное занятие.

Сразу развеялись все страхи – занимаются там совершенно разные женщины, в том числе, и такие как я – полные и тоже делающие первые шаги на пути к стройности. Значит, не буду «белой вороной». Впоследствии убедилась: добиться нужного результата удастся без какого-либо насилия над организмом, легко и непринужденно – здесь ты отдыхаешь и одновременно набираешь желаемые кондиции.



Все дело в великолепном оснащении этого клуба современным велнес-оборудованием. Переходишь из зала в зал и каждый раз испытываешь новые ощущения: у каждого тренажера есть своя «изюминка». К примеру, **тонусные столы** – прекрасная альтернатива изнурительным физическим упражнениям в спортзале. Особых усилий не требуется, но нагрузка достаточная, чтобы поддерживать

себя в форме.

Отнюдь не утомительны и занятия на **виброплатформе**. Мышцы автоматически реагируют на вибрацию: они сокращаются и расслабляются, ускоряя кровообращение и обмен веществ. Результат – ты худеешь, подтягиваешь мышечный корсет, кожа приобретает упругость.

Роликовый массажер, несмотря на внешнюю простоту, по своей эффективности не уступает профессиональному массажисту. К слову, массажистов стесняюсь, а тут можно обойтись без человеческого фактора – все наглядные инструкции перед тобой на стене.

А заканчиваю занятия я обычно в **инфракрасных штанах** – они дают моментальный эффект – лишние килограммы буквально «тают на глазах».

Кстати, когда занимаешься на том или ином тренажере, четко знаешь, какого результата с его помощью сможешь добиться и за счет чего. Инструктор подробно все объясняет. Такой вот сознательный подход тоже помогает: знаешь, что цель реально достижима.

Не прошло и пары месяцев, как посещение ТОНУС-КЛУБА® стало неотъемлемой частью моей жизни: это отдых, психологическая разгрузка, гарантированное хорошее настроение, и, конечно же, здоровье. Впрочем, лучше один раз увидеть, а еще лучше попробовать. С удовольствием рекомендую ТОНУС-КЛУБ® всем, кто хочет похудеть и поддерживать себя в форме без изнурительных нагрузок и в компании единомышленниц.

Светлана Михайлова,
главный редактор журнала
"PRO Здоровье в СПб"



(812) 777-02-72

Адреса ТОНУС-КЛУБОВ® в СПб:

Дыбенко, 13

(10 мин. от ст. м. "Ул. Дыбенко")

Черняховского, 33

(5 мин. от ст. м. "Лиговский пр-т")

Б-р Новаторов, 45

(5 мин. от ст. м. "Ленинский пр-т")

Варшавская, 23

(5 мин. от ст. м. "Парк Победы")

ЦВЕТНЫЕ КОНТАКТНЫЕ ЛИНЗЫ

Если предоставить людям возможность изменить свой внешний вид, то мало кто откажется изменить хоть что-то в своей внешности. Достижения современной оптической медицины позволяют достичь эстетического совершенства при помощи цветных и оттеночных контактных линз (КЛ). Цветные КЛ обладают способностью полностью или частично изменить цвет глаз, с одновременной коррекцией зрения или без нее.

Сегодня можно подобрать цвет глаз под ваш любимый наряд, автомобиль, обстановку. Окраска радужной оболочки по-прежнему определяется генами, но она перестала быть неизменной. Цветные КЛ могут либо полностью заменить цвет ваших глаз, либо подчеркнуть естественные оттенки. Современные технологии производства контактных линз предоставляют для этого все возможности.

Контактные линзы, изменяющие цвет глаз делятся на четыре типа: цветные, оттеночные, сияющие и карнавальные. Цветные КЛ предназначены для естественного или радикального изменения как светлого (голубой, серый), среднего (светло-карий, серо-зеленый) так и темного (темно-серый, карий и темно-карий, темно-зеленый) цвета глаз. Нанесенный на линзу рисунок радужки (неокрашенной остается зона под зрачок) придает глазам в контактных линзах более натуральный цвет. Некоторые линзы, такие как, например, La Vue Color могут сделать ваши темно-карие глаза зелеными и даже голубыми. Цветные линзы подходят для любого цвета глаз, в отличие от линз оттеночных.

Оттеночные линзы созданы для изменения и усиления цвета светлых и средне-темных глаз. Они делают взгляд более выразительным, придают глубину вашему взгляду. У линз этого типа окрашена вся зона зрачка и радужки, что придает глазам более естественный вид, так как нет



переходной зоны, где нет ни цвета линзы, ни цвета радужки (исключение – оттеночные линзы FreshLook Dimensions). Оттеночные линзы отлично подойдут тем, кто хочет придать яркость своему взгляду и сделать его более выразительным. Лучезарный взгляд станет вашей визитной карточкой. При ношении оттеночных КЛ необходимо знать, что окрашенная зона занимает всю площадь линзы (за исключением контактных линз FreshLook Dimensions, имеющих непрокрашенную область в центре). Вследствие чего, у оттеночных линз с более интенсивным окрашиванием High Time Intensive восприятие цвета немного меняется.

Если вы хотите придать блеск и сияние вашим глазам, при этом, не меняя их цвет, то вам на помощь придут «сияющие» линзы, подходящие для любого типа глаз (FreshLook Radiance). С помощью этих линз вы можете придать своему взгляду яркость и насыщенность, дополнить свой образ чем-то манящим, но не всегда заметным и оттого еще более интригующим. Такие линзы являются частью спецэффектов, которые, например, можно видеть в современных фильмах. Они могут дополнить эффектный, необычный костюм на какой-нибудь молодежной «тусовке», а также стать оригинальным предметом, приковывающим всеобщее внимание. Единственный недостаток – эффект прояв-

ляется только при дневном освещении.

Для людей, желающих придать своему имиджу экстравагантности, предназначены карнавальные линзы Crazy и Wild Eyes 2 Go, с более интенсивным окрашиванием и нанесенным рисунком. Узор на таких линзах может быть уникальным! Это и глаз животного, и всевозможные орнаменты, и еще множество других узоров, при помощи которых вы сможете выделиться из толпы и заинтриговать. Такие линзы отлично подходят для различных карнавалов и вечеринок, как дополнение к костюмам для новогоднего бала и праздника Хэллоуин. Однако при использовании этих линз необходимо строго соблюдать режим ношения. Из-за низкой кислородной проницаемости линз (вследствие интенсивного окрашивания) рекомендуется носить эти линзы не более 2-3 часов.

Цветные КЛ служат не только в косметических целях или для удовлетворения желания следовать моде. Очень часто их назначают и по медицинским показаниям – как правило, чтобы скрыть различные травмы и дефекты роговицы: шрамы, колобомы, аниридии и т.д.

Подбор цветных КЛ осуществляется несколько иначе, чем неокрашенных линз. Важнейшим элементом правильного подбора является центрирование – необходимо получить соответствие между прозрачной зоной зрачка линзы и зрачком глаза и между окрашенной зоной линзы и радужкой. Для всех цветных КЛ косметический эффект будет тем лучше, чем лучше центрирование, но для непрозрачных цветных линз это сводит к минимуму возможное влияние на зрение рисунка линзы.

Сеть салонов оптики «Счастливый взгляд» располагает широким ассортиментом КЛ для изменения цвета глаз. Цветные КЛ для вас подберут опытные врачи-офтальмологи по стандартному методу подбора контактных линз. При подборе вам также предложат примерить тестовые линзы, предназначенные специально для выбора цвета линз. Посетите наши салоны и ваша жизнь станет ярче, а облик – неповторимым и индивидуальным.

Врач – офтальмолог, аспирант кафедры офтальмологии Военно-медицинской академии им. С.М. Кирова
Рошкиус Валерий Павлович



РЕКЛАМА

-2- РОДДОМ
На Фурштатской
ОСНОВАН В 1937

СЕМЕЙНЫЕ ТРАДИЦИИ
Место рождения: Санкт-Петербург
Адрес: Фурштатская, 36

Справочное: 272-37-27
Женская консультация: 719-65-20
Педиатрический центр: 579-61-79
<http://www.onlinebaby.ru>
www.rd2.ru
e-mail: info@rd2.ru

Лицензия №78-01-000742 от 24.11.2006

СЧАСТЛИВЫЙ ВЗГЛЯД
сеть салонов оптики

РЕКЛАМА

ЛИНЗЫ ДЛЯ РАБОТЫ НА КОМПЬЮТЕРЕ

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

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

в сторону, что характерно для пользователей обычными прогрессивными линзами.

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

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

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

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

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

www.noptica.ru

НЕВСКАЯ ОПТИКА
ГАРАНТИИ КАЧЕСТВА

РЕКЛАМА

Лицензия № 99-02/004329 от 21 апреля 2006 г.

ФИАЛКА АПТЕКА

Искренняя забота

ЛЕКАРСТВО ОТ КРИЗИСА!

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

МЫ ДАРИМ КАРТЫ VIP НАШИМ ЛЮБИМЫМ ПОКУПАТЕЛЯМ!

СКИДКИ ДО 10%

www.fialkaspb.ru

Единый номер: 8-800-555-51-50

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



РЕКЛАМА

ПЕРВЫЙ В ПЕТЕРБУРГЕ ГИПЕРМАРКЕТ ЗДОРОВЬЯ

ФОРМУЛА ПРАВИЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ

Лиц. 99-02-00027 от 09/09/2004

Здравница

ГИПЕРМАРКЕТ ЗДОРОВЬЯ

8.00-22.00, ул. О. Дундича, 17. т. 366-9850. www.zdravnica.ru



ОПРОВЕРЖЕНИЕ

Оздоровительно-учебный центр "ЛайфБрайтинг" разъясняет, что сведения, указанные в рекламных материалах и касающиеся программы похудения "Алмаз Будды", не имеют отношения к Центру снижения веса "Доктор Борменталь". В Программе похудения "Алмаз Будды" используется методика, отличная от методики Центра снижения веса "Доктор Борменталь". Учебно-оздоровительный центр «ЛайфБрайтинг» приносит извинения перед людьми, введенными в заблуждение и перед Центром снижения веса «Доктор Борменталь» за возможное использование товарного знака «Доктор Борменталь» в своих рекламных материалах.

По вопросам работы Центра снижения веса "Доктор Борменталь" просьба обращаться по телефону: 8 (812) 333-37-00.

© "PRO здоровье в СПб" № 5 2009. Распространяется бесплатно. Следующий номер выходит 21 августа 2009 г. Зарегистрирован Управлением Федеральной службы по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия по Санкт-Петербургу и Ленинградской области. Регистрационный номер ПИ № ТУ 78 – 00012 от 30 июня 2008 г. Рекламное издание. Учредитель и издатель: ООО "Рекламное агентство "Медиа Альянс". Адрес издателя и редакции: 197227, Санкт-Петербург, пр. Испытателей, д.28, корп. 3, кв. 104.

Главный редактор: Михайлова С.В. Все рекламируемые в издании услуги и товары имеют необходимые лицензии и сертификаты. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. По вопросам размещения рекламы обращаться по телефону: +7 812 450-23-50. E-mail: med-alyans@yandex.ru. Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Все права защищены. Отпечатано в типографии ООО "Типография ТМ-Принт", 188640, Ленинградская область, г. Всеволожск, Всеволожский пр., д. 122. Заказ № . Подписано к печати 17.06.2009. Тираж 100 000 экз. Уважаемые читатели, на каждый организм одни и те же методы могут действовать по-разному, просим учесть это при самолечении и предварительно проконсультироваться с врачом!

Лиц. № 78-01-00463 от 05.02.07 выдана ФНС/СЗР



for a living planet

500 р.

тушь для ресниц
или годовой взнос
в защиту лесов?



Данная реклама является бесплатной

Любите природу? Помогите ее сохранить!

995 00 00

www.wwf.ru/donate

**www.
wwf
.ru**