

PRO ЗДОРОВЬЕ

декабрь /2009/

в СПб



ТЕМА НОМЕРА:

**ВОЗЬМЕМ ЗДОРОВЬЕ
В НОВЫЙ ГОД**

- 2** Лечение в Германии — это дешевле, чем вы себе представляли **3** Не спешите «подстегивать» иммунитет **6** Попробовал сам — помог многим **7** Самоучитель по снижению лишнего веса **9** Метаболический синдром — главная угроза мужскому здоровью **10** В Новый год возьмем здоровье, а оставим лишний вес! **11** Магний. Кто в доме хозяин? **14** Гипертония — врожденное заболевание. Протечка клеточных мембран **16** Когда пятка беспокоит... Синдром Рейтера — это удар по суставам **17** Как выйти живым из-за праздничного стола? **18** Лечим дисбактериоз и вылечить не можем. Почему? **20** Негормональные средства в лечении «гормонозависимых» болезней женского организма. Как это возможно? **21** Как я боюсь зубных врачей **24** Полюби себя — и стань стройным **25** Предвкушение праздника

В жизни часто складываются ситуации, требующие от нас совершить выбор. В некоторых случаях выбор не столь уж важен и мы делаем его почти без усилий. Но иногда от него зависит вся наша дальнейшая жизнь и, прежде чем принять решение, приходится много думать и взвешивать все «за» и «против». Но самые важные из всех возможных ситуаций выбора возникают тогда, когда дело доходит до нашего здоровья. Посмотрим правде в глаза: когда этот вопрос встает перед нами вплотную, оказывается, что на свете действительно нет ничего важнее здоровья. И от правильного выбора здесь может зависеть то, как долго мы еще проживем и насколько полноценной будет наша дальнейшая жизнь.

Лечение в Германии – это дешевле, чем вы себе представляли

Так почему же все-таки все больше и больше людей в мире выбирают лечение именно в Германии?

На этот вопрос ответить несложно. Германия сегодня является мировым лидером качества не только «Мерседесов», «Ауди» и «Порше», но так же и качества медицинских услуг. Государственная поддержка, инвестиции, строгое регулирование цен – все это позволило немецкой медицине стать самой привлекательной на международном рынке медицинских услуг.

По данным исследователей, **качество медицинской помощи в Германии не просто соответствует мировым стандартам, а формирует эти стандарты.** По всем показателям Германия занимает третью строчку в «табели о рангах» качества медицинского обслуживания – после США и Японии.

Международный авторитет клиники обеспечивается, прежде всего, успехами в разработке и применении новых методик лечения в области **онкологии, кардиохирургии, нейрохирургии, эндопротезировании суставов, репродуктивной медицины, травматологии и спортивной медицины** и многих других. На очень высоком уровне в Германии **реабилитационно-восстановительное лечение после перенесенных инфарктов, инсультов, операций, для онкологических пациентов и больных сахарным диабетом.**

Уровень сервиса в клиниках Германии успешно конкурирует с самыми взыскательными гостиничными стандартами. Лечение в Германии – это достойная альтернатива тому, что может предложить сегодня отечественная медицина.

В систему здравоохранения и медицинского образования в Германии вкладываются значительные бюджетные средства.



Высокое качество медицинской помощи при лечении в Германии гарантировано в более чем 2 240 больницах и примерно 1 380 реабилитационных центрах. Лечение больных в Германии занимается более 145 000 врачей, получивших образование в медицинских университетах и продолжающих дальнейшее обучение по избранной ими специальности в течение профессиональной деятельности.

В 46 университетских клиниках проводится лечение в Германии для больных из различных стран мира. Все университетские клиники проводят не только лечение больных, но и участвуют в международных научных исследованиях, обеспечивающих самый современный подход к лечению болезней. Благодаря этому уровень лечения в Германии считается одним из лучших в мире.

В то же время четкое законодательство регулирует все этапы лечения в Германии и гарантирует, что стоимость лечения даже самого высокого уровня поддерживается в рамках, определенных государственной политикой.

Стоимость лечения в Германии примерно соответствует стоимости лечения в ведущих московских клиниках и на порядок ниже американских цен. В каждом конкретном случае клиника производит расчет стоимости лечения (пред-

варительный), по окончании лечения все неизрасходованные средства возвращаются на счет пациента.

Сочетание международно-признанной системы здравоохранения, современного медицинского оборудования и системы образования врачей с гибкой ценовой политикой обеспечивает возрастающую популярность лечения в Германии. В настоящее время на лечение в Германии приезжают люди со всего мира, включая США и Англию.

Любой больной, приехавший для лечения в Германию, получает не только медицину высочайшего класса, но и дружелюбное отношение немецких врачей и медсестер.

Если Вы решили приехать в Германию на лечение – то Вы остановили свой выбор на надежности, профессионализме и высокой эффективности в диагностике и лечении заболеваний самых различных профилей.

И естественно, встает в этом случае многочисленный вопросы, например:

– *Смогут ли помочь мне с моей конкретной проблемой?*

– *Сколько это для меня будет стоить?*

– *Как будет организована моя поездка?*

– *С чего начать?*

Deutscher Medizin Service является международной компанией, которая занимается организацией диагностики и лечения в Германии и Швейцарии.

Наша задача – сделать Ваше пребывание комфортным и предложить максимально эффективное лечение, учитывая не только особенности заболевания, но и финансовые возможности.

Одним из существенных отличий нашей фирмы является прозрачность счетов для наших клиентов. Вы можете абсолютно точно контролировать, какие счета и за какие услуги Вы оплачиваете.

Комплекс услуг Deutscher Medizin Service позволяет каждому чувствовать себя VIP-клиентом: **заочная консультация у специалистов клиники, визовая поддержка, транспортировка, организация проживания и питания для Вас и сопровождающих Вас лиц, высококвалифицированный переводчик-координатор (круглосуточно на связи), медикаменты для последующего амбулаторного лечения и много другое по Вашему желанию.**

Надеемся, что Вы по достоинству оцените доброе, дружеское отношение со стороны работников фирмы, искреннее участие в Ваших проблемах и высокий профессионализм компании Deutscher Medizin Service.

Представительство компании Deutscher Medizin Service в Петербурге
8-911-973-30-49
dms-spb@mail.ru
www.prozdoroviespb.ru

Профессор Сергей Сельков:

«Не спешите «подстегивать» иммунитет»

Согласитесь, после «гриппа» слово «иммунитет» упоминается сегодня чаще всего. Неудивительно: эти два понятия взаимосвязаны. Каким образом? Что нужно делать человеку для того, чтобы не иметь проблем с иммунитетом? На эти и другие вопросы отвечает заведующий лабораторией иммунологии Института акушерства и гинекологии им. Д. О. Отта РАМН доктор медицинских наук, профессор, член-корреспондент РАЕН Сергей Сельков.



– Когда говорят о повышении иммунитета, то сразу возникает вопрос: «Почему не говорят о повышении эндокринной, нервной или сердечно-сосудистой системы?» Ведь иммунитет как раз и относится к тем перечисленным мною интегративным системам организма, которые объединяют его в единое целое. К чему я? К тому, что самое главное не повышать или понижать иммунитет, а содержать в порядке. Потому что его основная задача – сохранение постоянства внутренней среды организма: удаление из него генетически чужеродных продуктов. Это прежде всего различные бактерии и вирусы, а также измененные клетки, в первую очередь опухолевые, которые в результате мутации приобретают свойства, нехарактерные для клеток обычного организма.

Как поддерживать иммунитет на должном уровне? Речь о своевременном лечении острых и хронических заболеваний, которые, если говорить упрощенно, вызывают потребление различных факторов иммунитета. В результате их потом не хватает в экстренных ситуациях, например, при острых инфекциях.

– Какие заболевания приводят к повреждению иммунитета?

– Чаще всего это обычные инфекции, к которым мы все привыкли. Например, герпетическая инфекция: очень многие переносят то, что в обиходе называют «простудой на губах», и достаточно легко мысленно к этому относились. Дескать, это какая-то незначительная болячка – сама пройдет. Тут, мне кажется, уместно вспомнить рекламу противовирусного препарата одной фармацевтической фирмы, где рядом с болячкой подвешен колокольчик. Очень наглядно: звоночек – это предупреждение, что нужно проверить иммунитет, что-то в нем неблагополучно. Зачастую именно такие простые инфекции приводят к тому, что у человека возникает дефицит различных факторов иммунитета на борьбу с то и дело возникающими ЧП: ОРВИ, гриппом и др.

– Но если того же гриппа избежать не удалось...

– К сожалению, мы очень часто считаем большой заслугой человека, если он перенес грипп на ногах, «героически» работал, невзирая на высокую температуру и другие симптомы. На самом деле ничего хорошего в этом нет. Во-первых, он, как правило, заражал окружающих. Во-вторых, мог нанести вред своему иммунитету, что в конце концов впоследствии аукнется более тяжелыми проблемами. Поэтому нужно своевременно лечить острые заболевания. Те же гнойничковые инфекции, гнойно-воспалительные процессы: гайморит, тонзиллит и другие – они тоже приводят к появлению иммунодефицитных состояний и мешают бороться с т. н. сезонными болячками.

– Как можно проверить состояние иммунитета: хватает ли ему тех или иных факторов? Куда обращаться?

– Чтобы иметь представление о состоянии иммунитета и тем более назначить какие-то лекарственные препараты, нужно оценить его основные параметры. Приведу может быть упрощенное сравнение, но оно позволяет понять суть. Так вот больному сахарным диабетом перед назначением хорошо известного инсулина определяют уровень сахара в крови. То же самое следует делать в отношении иммунной системы: сначала определить те факторы иммунитета, которые у человека повреждены или изменены, и только потом назначать препараты для коррекции изменений. К счастью, существует ряд важных параметров, которые поддаются такой корректировке. Но сначала нужно прийти в иммунологическую лабораторию – их сейчас довольно много в Петербурге, и проверить состояние факторов иммунитета.

– Есть какой-то определенный первичный набор исследований? Не секрет, пациенты опасаются, что им могут назначить «лишние», а, значит, более дорогие анализы...

– В данном случае исследование не должно носить академический характер. Иными словами, получаемые данные не должны превышать возможности реально доступной коррекции. Рекомендованный

комплекс анализов должен быть, во-первых, достаточным для постановки или уточнения диагноза, а, во-вторых, и это самое главное, позволяющим назначить соответствующее лечение. Т. е. пациенту должны подробно рассказать, что и зачем ему желательно сделать, и какая потом возможна коррекция. Как тут не вспомнить известное выражение английского философа Уильяма Оккама «Не должно множить сущее без необходимости»: если для постановки диагноза и коррекции достаточно сделать 5-8 анализов, значит, столько и нужно делать, а не 25 или 28.

– Куда потом идти с полученными результатами?

– Этот вопрос пациент сразу же должен задать там, куда пришел проводить иммунологическое исследование. Один на один с этой «бумажной простыней» он, конечно же, оставаться не должен. Это дело специалистов – клинических иммунологов. Они работают в некоторых поликлиниках, при ряде иммунологических лабораторий. Именно клинические иммунологи при необходимости назначают лечение или дают рекомендации для тех специалистов, которые являются основными для этого пациента: гастроэнтеролога, пульмонолога и др. То есть клинический иммунолог выступает и как самостоятельный врач, и как квалифицированный диспетчер, направляющий больного к узкому специалисту. Потому что иногда проявления иммунодефицита позволяют выявить хронические заболевания: гастроэнтерологические, заболевания легких, системы крови и т. д.

– Честно признаться, не вижу разницы между клиническим иммунологом и более привычным на слух иммунологом...

– Клинический иммунолог – это специалист, который имеет юридическое право проводить клинические консультации и назначать лекарственные препараты. Существует еще иммунология как фундаментальная наука, занимающаяся лабораторными исследованиями. Здесь дело врача-иммунолога – правильный анализ. А интерпретировать его должен клинический иммунолог.

– Во сколько в среднем обойдется достаточный набор анализов?

– По нашему опыту могу сказать, что человек укладывается в 1,5-2 тысячи рублей. Зачастую и в меньшую сумму. Плюс мы сразу же даем рекомендации о необходимости приема тех или иных препаратов или, наоборот, нежелательности какой-либо коррекции.

ЧТОБЫ КОЖА НЕ СТАРЕЛА

Можно ли получить достаточное количество полиненасыщенных жирных кислот Омега-3 из пищи? Сегодня, к сожалению, нет. И вот почему. В доисторические времена первобытные люди съедали достаточные количества жирных кислот Омега-3, питаясь зелеными побегами, мясом диких животных и рыбой. Затем человек стал выращивать зерно, а не зеленые растения. Это был первый шаг на пути к дефициту жирных кислот Омега-3 в организме.

Около двухсот лет тому назад выросла эффективность сельского хозяйства. В рационе стало много масел: подсолнечного, кукурузного и др. Они практически не содержат жирных кислот Омега-3, но зато доступны. Дефицит нарастал. Еще через пятьдесят лет производство зерна стало столь эффективным, что скот постепенно стали кормить зерном и комбикормом вместо травы и сена. Результат – мясо, бедное жирными кислотами Омега-3.

Около ста лет тому назад человек научился производить маргарин из растительного масла, доступного, но с минимумом жирных кислот Омега-3. Это было бы полбеды, но при выпуске маргарина в нем образуются вещества, активно противодействующие Омега-3.

Последней каплей стало искусствен-

ное выращивание рыбы, начавшееся в XX веке. Эта рыба питается комбикормом, а не водорослями. Как итог, в ней не больше жирных кислот Омега-3, чем, например, в гамбургере.

Итог? При подсчете окажется, что мы съедаем в 20-30 раз меньше полиненасыщенных жирных кислот Омега-3, чем наши далекие предки. Дефицит настолько велик, что взяв даже очень богатую этими веществами морскую рыбу, мы должны будем ежедневно съесть ее по 1,5-2 килограмма. Что же до других продуктов, то, например, нам никак не съесть за день 12 кг бекона, 250 кг картофеля или 545 кг чеснока.

Сегодня единственным доступным источником полиненасыщенных жирных кислот Омега-3 стали их препараты. Причем наиболее эффективны те из них, которые произведены из ткани морских млекопитающих. Именно они очень богаты полиненасыщенными жирными кислотами Омега-3 и легко усваиваются. Препараты из тканей морских млекопитающих эффективны для торможения старения кожи, разительно превосходя все остальные источники полиненасыщенных жирных кислот Омега-3.

Итак, если вы хотите сохранить молодость кожи, лучший выбор – препараты, содержащие полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3. Они решат и другие проблемы организма: обеспечат его энергией, нормализуют кровяное давление и сложные цепочки биохимических реакций, поддержат иммунную систему.

Подготовил Олег Николаев

NORWESOL
УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ОМЕГА-3 КОМПЛЕКС

- уникальная биодоступность Норвесола обусловлена его происхождением из жира морских млекопитающих (тюленей).
- непревзойденная чистота – производство в Норвегии по жесточайшим стандартам качества (GMP).
- высокая эффективность воздействия на кожу.

www.norwesol.ru
горячая линия 812 -703-02-01
Представительство в России:
ООО "Лере", тел. (812) 336-20-30



НЕВСКАЯ ОПТИКА

ГАРАНТИИ КАЧЕСТВА

ВИЖЕН СЕРВИС



**ЕЩЕ
ДЕШЕВЛЕ
ЧЕМ
КИТАЙСКИЕ
ОЧКИ**



от **299*** р. от **610*** р.
австрийские и немецкие
ОПРАВЫ

адреса
магазинов
можно узнать на
сайте: www.noptica.ru
или по телефону: **008**

*цены действительны только при заказе очков

Попробовал сам – помог многим

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

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

Оказывается, не так много потребуется изменить в своей жизни, чтобы организм сам избавился от лишнего веса, точно так же, как когда-то его набрал. Все вполне выполнимо, но с единственным условием: нехитрых правил нужно придерживаться постоянно, превратив в повседневную привычку. Методика реальна



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

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

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

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

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

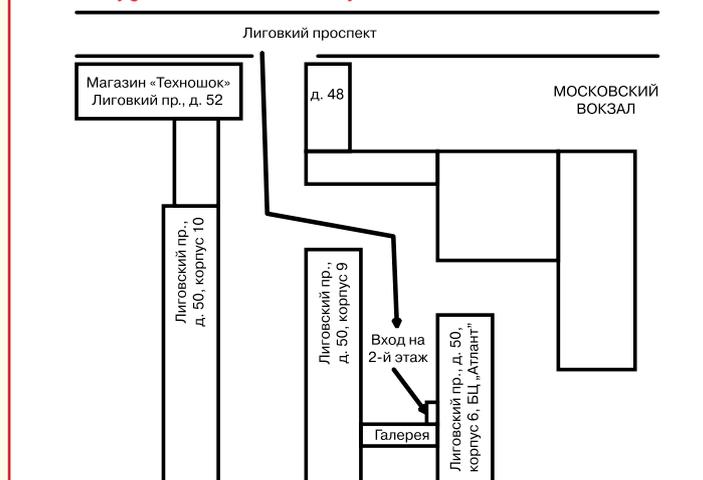
Единственное, что вызывает сожаление – тираж книги: всего-навсего 2 тысячи экземпляров. Хотя ее, как показывали опросы читателей нашего журнала, многие хотели бы приобрести не только для себя, но и в качестве подарка родным и знакомым. Так что «Самоучитель по сниже-

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

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

Петр Берестов

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



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

Продолжение. Начало в предыдущих номерах.

Урок 12. «Больше спишь – меньше съешь»

Название этого урока может показаться шуткой. Но, как говорится, в каждой шутке есть доля истины. Скорее, можно было бы выразить эту мысль иначе: «Мало спишь – быстро набираешь лишний вес». Связь продолжительности сна и избыточного веса серьезно обсуждается в научных кругах. Недавно проведенные широкомасштабные исследования в США выявили, что люди, которые спят менее 6 часов в день, более подвержены риску ожирения. Справедливости ради стоит добавить, что и те, кто спит более 9 часов, – тоже склонны набирать лишний вес. Все это замечательно. Но как науку можно воплотить в реальную жизнь? Как сделать так, чтобы те знания, которые были добыты для нас в результате научных исследований, стали нашими повседневными помощниками?

Постараюсь пояснить свою мысль. Возьмем, например, женщину средних лет, которая живет в спальном районе большого города и работает в центре. У нее двое детей, которые ходят в школу, и еще муж, которого утром нужно накормить «полноценным» завтраком. Работа начинается в 10.00 утра. До работы можно добраться за 1,5 часа, постояв в очереди на маршрутку, потолкавшись на входе в метро и в самом метро тоже. Стало быть, нужно выйти из дому не позднее 8.30. Но не все так просто. А дети? Их ведь нужно сначала отвести в школу или садик. Если эти заведения находятся рядом с домом, то тогда потребуются еще 30 минут. Значит, передвигаем время выхода из дома на 8.00. До этого нужно успеть проснуться, сделать зарядку, приготовить завтрак и накормить им свою семью и, конечно же, привести себя в порядок перед выходом на работу. Практика показывает, что на все это нужно, по крайней мере, еще 1,5 часа. Выходит, что будильник нужно ставить на 6.00 – 6.30.

А теперь давайте подумаем, в какое время легла спать и, самое главное, уснула наша героиня. Если это случилось в 12.00, тогда у нас имеется 6 часов сна. Но 6 часов это самый минимум! Было бы

лучше иметь 7-8 часов сна. Но тогда получится, что наша героиня должна пойти в постель в 23.00 или даже в 22.00. Много ли вы знаете людей в больших городах, которые отправляются спать в это время. А как же телевизор? А как же Интернет?

На практике выходит, что мы ложимся спать не раньше 1.00 – 1.30 ночи. Получается, что мы хронически недосыпаем по 1,5 – 2 часа в сутки. Само собой, наш организм воспринимает такое поведение как сигнал к тому, что наступили «трудные времена». А в трудные времена всегда запасаются крупой, солью, сахаром и спичками. В нашем случае – это жир! Жир – это единственная субстанция, которую наш организм «умеет» запасать. Невозможно запастись сном. Не получится запастись водой, углеводами и белком. Вот мы и накапливаем жир всякий раз, когда организму ЧЕГО-НИБУДЬ не хватает. Не важно, в чем мы испытываем недостаток: во сне, в общении, в любви, в радости или в творчестве. Запасать мы будем всегда только жир! Есть еще призрачная возможность накапливать знания и опыт, но это все равно не отменяет накопления жира. Таким образом, не только недостаток сна ведет нас к ожирению. Нехватка любви и радости, дефицит общения и творчества, хроническая недостача интереса к жизни будет приводить всегда к одному и тому же. К накоплению жира.

Опять мы подошли, можно сказать, к основам мироздания. Такая простая, на первый взгляд, проблема – лишний вес, оказалась весьма сложной. Становится понятным, что просто диета, вода, сон, физические упражнения не в состоянии решить ее.

С другой стороны, задача – весьма проста. Стоит только изменить себя изнутри, как изменишься и снаружи. Изменить нужно даже не себя, а те привычки, которые мы считаем частью нашего характера. Эти привычки, как рыбы-прилипалы, не имеют с нами ничего общего. Они заставляют нас считать себя частью нас самих. Это не так. Можно и нужно заменить одни привычки другими. Это как одежда. Мы ведь можем снять с себя старую одежду и одеться в новую. Было бы глупо, сняв одежду, так и остаться без нее. Точно также и с привычками. Невозможно просто отказаться от вредной привычки, не заменив ее на другую, менее вредную, или даже полезную. Вот почему так редко удается людям бросить курить. Курение – привычка, и мы к ней привыкли. Бросить ее означает остаться как бы без одежды. Необходимо выработать какую-то другую, такую же значимую для нас привычку, тогда и от старой можно отказаться. К примеру, привычка ходить в спортзал такая же заразная, как и курение. Привыкаешь и чувствуешь себя отвратительно, когда не ходишь на занятия спортом. Я

► могу сравнить эти две привычки только потому, что сам курил и не мог бросить до тех пор, пока не произвел обмен одной привычки на другую. Сигареты на спорт. Теперь я такой же заядлый физкультурник, как раньше курильщик. Разница есть. Вместе с привычкой я поменял утреннюю разбитость и головную боль на бодрость и уважение к себе, кашель курильщика – на чистое дыхание. Лишний вес – на спортивную фигуру. Я приобрел здоровый сон, желание творить, интерес к культурным ценностям, полноту ощущений, уважение своих детей и своей жены, жизненный успех.

Предлагаю и вам провести инвентаризацию своих привычек.

Возьмите лист бумаги и напишите в левой половинке те привычки, которые, на ваш взгляд, не дают вам ничего хорошего и ведут вас к лишнему весу.

Это может быть: еда с включенным телевизором, тортки, бесцельное сидение на диване перед телевизором, курение и многое другое.

На правой половинке листа следует перечислить те привычки, которыми вы будете заменять свои «вредные». Не нужно браться за все сразу. Начните с самой легкой задачи, которую вы сможете решить. Например, вместо включенного телевизора во время еды включите радио или поставьте красивую музыку. Эта простая операция позволит вам высвободить вечером до 1,5 часов.

Попробуйте провести весь вечер в компании музыки, а не телевизора. Вы поразитесь результатом. Во-первых, вы ляжете спать раньше. Во-вторых, настроение у вас будет намного лучше. В-третьих, вы сумеете сделать больше домашних дел, чем раньше. В-четвертых, вы оградите себя и свою семью от разрушающего воздействия негативной информации, которая исходит от просмотра телепрограмм. Если вы выдержите целую неделю, то вы сможете обнаружить, что ваш вес стал снижаться.

Мне возразят, так что теперь и телевизор смотреть не надо? Смотрите, но помните, что у вас помимо телевизора еще есть живые собеседники и друзья, дети и другие родственники. В конце концов, вы сами есть у себя. Еще раз скажу, что мы являем собой результат наших повседневных привычек. Эти привычки не нужно менять в том случае, если мы сами себе нравимся, и все нас устраивает в жизни. Ежели нас не устраивает лишний вес – я назвал цену. Цена – это изменение своих привычек. Незначительное, но все же изменение. Если телевизор – это то, без чего вообще невозможно жить, то имеет смысл отказаться от попыток сбросить лишний вес. Все равно толку не будет. С телевизором не поспоришь. Он захватывает все жизненное пространство на кухне и связывает по рукам и ногам человека, желающего умерить себя в поедании разных вкусоностей.

Итак:

1. Недостаток во сне мы компенсируем накоплением жира.
2. Нормальная продолжительность сна для того, чтобы не накапливать жир, 6-8 часов.
3. Наш организм способен накапливать только ЖИР! Поэтому недостаток в чем угодно (сон, эмоции, общение, любовь, увлечения) всегда будет компенсироваться накоплением именно жира!
4. От «плохих» привычек невозможно избавиться, но их можно ОБМЕНИТЬ на «хорошие».
5. Этот обмен может выполнить только один человек во всей Вселенной, и этот человек – ВЫ!

Петр Ивченков

Продолжение материала в следующем выпуске журнала.

В данной статье мы продолжим знакомиться с проблемой «Метаболического синдрома» – «главного вызова здоровью людей в 21 веке».

Известно, что метаболический синдром, или, как его еще называют, «смертельный квартет», проявляющийся как совокупность гормональных расстройств и метаболических проблем, имеет четыре основных признака: повышение уровня артериального давления, избыточный вес и абдоминальное ожирение (в области живота), повышение уровня холестерина и триглицеридов в крови, повышение уровня сахара вследствие нарушения усвоения глюкозы.

Метаболический синдром – это состояние высокого риска развития наиболее опасных сердечно-сосудистых заболеваний: атеросклероза, инфаркта и инсульта.

Хорошо известно, что мужской половой гормон – тестостерон является «эликсиром молодости». Его снижение с возрастом – основная причина старения и возникновения ряда возрастных заболеваний. Буквально в последние годы было сделано важное открытие: причиной возникновения возрастного дефицита мужского полового гормона – тестостерона также является метаболический синдром. Поэтому стало ясно, что профилактика и лечение метаболического синдрома – основное направление в сохранении мужского здоровья и продлении активной жизни.

Роль полового гормона тестостерона в поддержании мужского здоровья

Мужской половой гормон – тестостерон – является основным источником молодости и здоровья. Не зря его называют «королем гормонов».

Недостаток тестостерона – гипогонадизм у мужчин является причиной импотенции, нарушений сперматогенеза и, как следствие, мужского бесплодия, приводящего к снижению репродуктивного потенциала общества.

Число мужчин со сниженным уровнем тестостерона увеличивается с 8% в возрасте 40 лет до 85% после 80, т.е. у большинства мужчин с возрастом развивается гипогонадизм. В первую очередь он проявляется нарушением эрекции и сексуальной активности, вплоть до возникновения импотенции и сопровождается ухудшением общего самочувствия, появлением нервозности, возбудимости, бессонницы, снижением работоспособности, мышечной массы и силы, нарушением мыслительной деятельности и памяти, а также развитием ожирения, прогрессированием атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний.

В последние годы большое внимание уделяется изучению содержания тестостерона в крови страдающих лишним весом – эпидемии XXI века. У мужчин с ожирением практически всегда определяется низкий уровень тестостерона в крови. С другой стороны, снижение секреции тестостерона способствует поддержанию и прогрессированию ожирения, так как при этом стимулируется рост клеток жировой ткани. Поскольку тестостерон является основным анаболическим гормоном, его дефицит у мужчин с ожирением ведет к значительному снижению физической активности, что также играет важную роль в поддержании избытка жира.

Было доказано, что на фоне дефицита тестостерона быстрее возникают «возрастные» заболевания, характеризующиеся ухудшением липидного и углеводного обмена. Но, самое главное, возникают предпосылки для сердечно-сосудистых заболеваний, так как сосуды лишаются защитного действия полового гормона. Все это предопределяет развитие атеросклероза, ишемической болезни сердца, гипертонии, нарушений мозгового кровообращения, заболеваний сосудов ног. От тестостерона зависит и состо-

Метаболический синдром – главная угроза мужскому здоровью

яние костной ткани. Поэтому длительный дефицит полового гормона часто приводит к *остеопорозу*, проявляющемуся снижением костной массы и истончением костей скелета, что увеличивает вероятность их перелома и резко снижает качество жизни.

Все эти факты сформировали общее мнение, в том числе и среди специалистов, что дефицит тестостерона является первичным фактором, приводящим ко всем указанным нарушениям и заболеваниям. Однако оно оказалось ошибочным. Решающее открытие последних лет, в котором важную роль сыграли исследования отечественных ученых, показало, что основной причиной возникновения дефицита тестостерона у мужчин является метаболический синдром (МС). Было показано, что возрастной гипогонадизм возникает в первую очередь у мужчин с МС. При этом выраженность нарушений половой функции была тем выше, чем больше выявлялось у них признаков МС. У тех же мужчин, которые не имели признаков МС или получали соответствующее успешное лечение, дефицит тестостерона не проявлялся, а половая и репродуктивная функция сохранялись вплоть до пожилого возраста.

Можно ли сохранить мужское здоровье? Решение проблемы

Новые достижения медицины 21 века еще раз подтвердили, что одной из наиболее актуальных ее проблем является профилактика и лечение пациентов с *метаболическим синдромом*. Это и есть основной путь решения проблемы возрастного дефицита тестостерона, а следовательно, сохранения мужского здоровья и продления активной жизни.



Как уже отмечалось, решение проблемы МС подразумевает нормализацию образа жизни: а именно, рациональное низкокалорийное питание, поддержание нормальной массы тела, регулярная, соответствующая возрасту физическая активность, отказ от курения и злоупотребления алкоголем. Кроме того, необходимо применение натуральных биологически активных препаратов, нормализующих метаболические процессы в организме, в частности, природных антиоксидантов, витаминов и микроэлементов, например, ненасыщенных жиров омега-3, коэнзима Q-10, дигидрокверцетина.

Необходима ли специфическая терапия мужчин с МС и дефицитом тестостерона? В настоящее время существуют два подхода: первый – это заместительная терапия синтетическим тестостероном и второй – это применение средств, восстанавливающих собственную выработку тестостерона. Заместительная терапия имеет ряд серьезных побочных эффектов и противопоказаний, поэтому применяется в основном у молодых мужчин с выраженным гипогонадизмом. Основному же контингенту мужчин среднего и пожилого возраста с МС и дефицитом тестостерона показана терапия безопасными препаратами природного происхождения, устраняющая симптомы МС и восстанавливающая выработку собственного тестостерона.

Недавно в исследованиях отечественных ученых были открыты уникальные лечебные свойства экстракта мицелия высшего медицинского гриба – вешенки (ЭМВ). *Было показано, что его прием при МС способствует утилизации из крови «плохого холестерина» и усиливает выработку из него собственного тестостерона.* При этом ЭМВ действует в двух важных направлениях: нормализует липидный обмен, существенно нарушенный при МС, и восстанавливает уровень тестостерона.

Таким образом, комплексная терапия мужчин с признаками МС и гипогонадизма исполь-

зующая природные биологически активные препараты позволяет решить проблему сохранения здоровья и продления активной жизни.

В заключение советуем: при появлении у вас признаков нарушения здоровья как можно раньше проконсультируйтесь со специалистом – он проведет необходимую диагностику, грамотно оценит степень этих нарушений, разработает комплексную программу их коррекции и будет контролировать ее выполнение. А от вас требуется четкое выполнение всех рекомендаций – это залог успеха.

**Рабинович
Эдуард Зиновьевич**

к.б.н., научный сотрудник
кафедры профилактической
медицины Российского уни-
верситета дружбы народов,
член-корреспондент РАМН.

РЕВОЛМА

ОВОДОРИН

**ЭФФЕКТИВНОЕ РЕШЕНИЕ
ПРОБЛЕМ МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

Рекомендован НИИ урологии МЗ РФ

ПРИ:

- Метаболическом синдроме с признаками недостаточности мужских гормонов;
- Нарушениях эрекции;
- Снижении потенции и половой активности;
- Хронических воспалительных заболеваниях половых органов;
- Нарушениях сперматогенеза, мужском бесплодии.

ДЕЙСТВИЕ:

- повышает выработку мужского полового гормона тестостерона;
- улучшает кровоснабжение половых органов;
- нормализует липидный и углеводный обмен;
- уменьшает отложения жира;
- нормализует артериальное давление;
- оказывает противовоспалительное и противоотечное действие;
- предотвращает развитие атеросклероза.



БАД. Рег. №. №77-99-23.3.1.1380.07

Консультации городского консультативного центра "Рецепты здоровья"
457-08-67, Московский пр., д. 107
Консультация специалиста НИИ урологии: 8-499-367-40-95
ОРТО СПБ: 336-87-66, 764-28-11, 923-86-06
www.ovodori.ru

В НОВЫЙ ГОД ВОЗЬМЕМ ЗДОРОВЬЕ, а оставим лишний вес!

Рождество и Новые год! Самые большие и прекрасные праздники в году. Для русского человека – в особенности! Сколько ожиданий связано с ними, сколько положительных эмоций! Но насколько же тяжело бывает нам после них!

Переедание, жирная пища, углеводы, алкоголь, курение – все это ведет к повышению веса, проблемам с пищеварением и здоровьем. А ведь так хочется быть на празднике веселой, красивой и здоровой, да что там, весь предстоящий год хочется сохранять стройность и жизнерадостность.

Холодная погода и традиции празднования новогоднего марафона жирной и калорийной пищей с большим количеством спиртного – это сильный стресс для нашей пищеварительной системы. Не удивительно, что ферменты не справляются со своими функциями и могут появиться не только функциональные, но и различные патологические состояния, что может сопровождаться такими симптомами, как боль и тяжесть в желудке, отрыжка, вздутие и тяжесть в животе, жидкий стул (или, наоборот, запор), слабость, головокружение, тошнота. Плохо переваренная пища также может вызвать пищевые аллергии, колит, дисбактериоз, нарушение кислотно-щелочного баланса, как ацидоз, так и алкалоз, и даже нарушение иммунной системы. Неудивительно, что после праздников подавляющее большинство наших соотечественников чувствует себя настолько плохо! Как говорится, «хорошо погулял».

Самые серьезные нарушения могут проявиться уже позднее, это повышение веса и холестерина. Так за счет чего можно снизить негативное влияние переедания и избыточного веса на здоровье?

Самая правильная тактика – это использование естественных для нашего организма веществ, чтобы максимально безопасно и эффективно добиться улучшения состояния здоровья.

Особенно хотелось бы выделить: Худию Гордони, Гарцинию Камбоджскую и Экстракт зеленого чая.

В частности, настоящей сенсацией стал экстракт кактуса **Худия Гордони**. Его еще в 1937 году открыли антропологи, изучающие жизнь бушменов пустыни Калахари. Чем может быть полезна эта «колючка»? Во время продолжительных охотничьих походов бушмены употребляли стебли этого кактуса для подавления чувства голода и жажды. Это чисто умозрительное наблюдение в конце XX века получило научное обоснование: ученые, тщательно изучив Худию Гордони, обнаружили неизвестную молекулу, которую окрестили Р-57. Эта молекула воздействует на гипоталамус, а точнее, на расположенные в нем нервные рецепторы, чувствительные к глюкозе.

В декабре 2001 года завершились исследования, которые принесли сенсационные результаты: страдающие лишним весом пациенты, которые принимали экстракт Худии, легче переносили низкокалорийную диету и общее снижение количества пищи, быстрее худели и снижали холестерин.

В 2006 году в российском НИИ питания РАМН проводились исследования экстракта



кта Худии. В результате эксперимента было выявлено не только значительное снижение массы тела, но и положительное воздействие на здоровье: уменьшение болей, снижение уровня холестерина, нормализация сердечного ритма, и при этом испытываемые не страдали от побочных эффектов!

В экстракте содержится 50% гидроксиллимонной

кислоты (ГЛК), которая обеспечивает в организме человека тройственный биохимический механизм физиологического снижения веса и холестерина:

- уменьшает образование в организме жирных кислот и холестерина,
- усиливает окисление присутствующего в адипоцитах жира,
- регулирует аппетит.

Экстракт **ЗЕЛЕНОГО ЧАЯ** – это поистине кладь полезных веществ, антиоксидантов и витаминов. Благодаря современным технологиям все это доступно в максимально концентрированном виде.

Хотелось бы сказать и о наших самых важных внутренних помощниках, без которых невозможно представить нашу жизнь, это **ФЕРМЕНТЫ**.

Под влиянием ферментов сложные вещества последовательно расщепляются до более простых, которые или всасываются в кишечнике, или выводятся из организма. При этом необходимо, чтобы все ферменты присутствовали в достаточном количестве и в оптимальном состоянии. Поэтому в случаях болезни или ухудшения самочувствия (в частности, сезонного), при неблагоприятной окружающей среде, чрезмерных нагрузках и стрессе, в пожилом возрасте в этих веществах появ-

РЕКЛАМА

Всестороннее воздействие на лишний вес + комплексное оздоровление организма

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

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

● Высококонцентрированный экстракт **Худии Гордони**, а так же микроэлементы **Хром** и **Ванадий** в



биодоступной форме помогут побороть переедание как основную причину лишнего веса, избавиться от тяги к углеводам, сладкому и от вечернего голода. Это поможет Вам плавно перестроиться на снижение веса без изматывающих «голодных» диет.

● В состав **«НЕВЕСОМа»** входят самые эффективные компоненты, помогающие снизить вес и холестерин: **Гарциния Камбоджийская, Кальция пируват, экстракт Зеленого чая.**

Эффективность **«НЕВЕСОМа»** усиливается при совместном приеме с препаратом **«ФЕРМЕНТИН»**,

который содержит основные ферменты и растительные компоненты, в том числе Бромелайн и Папаин, не позволяющие жирам откладываться. За счет уникального состава ферментов и лек. растений нормализуется работа и микрофлора пищеварительной системы, снижается холестерин, выводятся токсины и организм очищается.

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



Спрашивайте в аптеках города:

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

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

Подробная информация и индивидуальное тестирование на сайте: www.anti-ves.ru или по телефонам: **(812) 336-8766, 764-2811, 923-8606**

У нас Вы можете бесплатно получить программу применения препаратов, разработанную нашими специалистами:

г. Санкт-Петербург, Лиговский пр., д.50, корп.6, 2-й этаж, Офис 2.

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

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

ляется повышенная потребность и очень часто возникает необходимость вводить их дополнительно.

Современная наука обосновала и доказала возможность лечения и профилактики с помощью ферментов целого ряда недугов на системном уровне, т. е. влияя на организм в целом. Тот же беспорядок в желудочно-кишечном тракте сказывается на деятельности всех систем: кровеносной, нервной, эндокринной и др., поскольку ухудшение ферментации приводит к недостатку поступления тех или иных необходимых для работы организма веществ. Значит, и устранять нарушения нужно не каким-то одним – двумя ферментами, а целым комплексом.

Создать такой комплекс оказалось не просто. Но сегодня удалось получить то, к чему стремились долгие годы – определить оптимальный состав веществ для «наведения порядка» как в системе пищеварения, так и в организме в целом. Впервые удалось совместить в одной капсуле оптимальную пропорцию наиболее полезных ферментов и экстрактов лекарственных растений.

Большинство предлагаемых сегодня препаратов – это локальная помощь. Что имеется в виду? Вы принимаете средство, где есть ферменты, рассчитанные на переваривание либо жиров, либо белков, либо алкоголя и т. д. То есть, в лучшем случае двух-трех составляющих нашего повседневного рациона (не говоря о праздничном!). Но ведь их гораздо больше. Выходит, что эффект неполный? К примеру, вы за праздничным столом употребили сверх меры не только высококалорийной пищи, но и спиртного. Таблетку с ферментами от жирного приняли, а вот алкоголь остался в сторонке. Можно себе представить ваше состояние на следующее утро...

Принимать несколько препаратов одновременно? Но такой «коктейль» малоэффективен: ферменты, пришедшие с «разных сторон», не всегда уживаются друг с другом. К тому же, согласитесь, это по-житейски неудобно – носить с собой несколько упаковок и находить время для их приема.

Вывод напрашивается сам собой – нужно, чтобы в одном препарате был сбалансированный набор ферментов. И не только – есть и другие эффективные вещества, без которых не обойтись для нормализации работы желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), создания оптимальной микрофлоры кишечника и просто для профилактики общего состояния организма. Поэтому такой набор должен состоять из двух частей: собственно ферментной и растительной.

И как вывод из всего сказанного: нормальный вес и правильное питание это не только качество и количество пищи, но и полноценное переваривание и хорошая работа ЖКТ.

ИЗВЕСТНЫЕ НЕИЗВЕСТНЫЕ МИКРОЭЛЕМЕНТЫ ОРГАНИЗМА

Сегодня мы продолжаем серию публикаций, посвященную «известным неизвестным» элементам организма. Большинство наших болезней связано с нехваткой тех или иных минералов. Знание симптомов и восполнение их дефицита позволяет зачастую избавиться от болезни, не прибегая к дорогостоящему и небезопасному лечению фармпрепаратами.

Магний. Кто в доме хозяин?

Магний, кальций, натрий, калий – первая четверка минералов в организме

По своей известности магний значительно уступает кальцию. И совершенно напрасно. В силу своих биологических эффектов магний для организма, может быть, даже важнее кальция.

Магний достаточно плохо усваивается: в среднем в кишечнике всасывается около 30% от поступающего количества.

Магний особенно необходим для костной ткани, около 60% его содержится в костях и зубах, причем из этого количества примерно треть

может быть оперативной мобилизована для нужд организма. 20% находится в мышцах, 19% – в других энергоёмких органах организма (мозг, сердце, печень, почки и др.) и 1% – во внеклеточной жидкости. В крови 60-75% магния находится в ионизированной форме.

В поддержании магниевого баланса активно участвуют почки – при необходимости они могут удержать до 99% выводимого с мочой магния. Поэтому магниевого препараты следует осторожно принимать людям с нарушениями функций почек. В норме с мочой в сутки выводится до 100 мг магния.

Биологические эффекты магния можно сгруппировать по трем направлениям. Ввиду ограниченности печатного пространства в этой статье мы остановимся лишь на 2-х наиболее значимых его эффектах:

• **Ион магния – один из главных энергетиков клетки.** Он входит в состав молекулы АТФ, которая поставляет энергию для большинства клеточных реакций. Это означает, что почти каждый процесс в клетке, связанный с производством или расходом энергии требует участия магния! Поэтому магний необходим для работы более 300 ферментов! Кроме того, магний участвует в расщеплении глюкозы без доступа кислорода (гликолиз) и обеспечивает сопряжение процессов тканевого дыхания (окисление) и образование АТФ (фосфорилирование).

• **Магний оказывает влияние на вход в клетку кальция (управление кальциевыми каналами).** В этом отношении магний выступает как физиологический антагонист кальция и препятствует излишней функциональной активности клеток. Например, он предупреждает избыточное сокращение мышечных клеток (спазм сосудов при гипертонии и болях в сердце, спазм бронхов при бронхиальной астме, спазмы кишечника и др.). *Более подробно об этом см. статью «Гипертония – врожденное заболевание. Протечка клеточных мембран» в этом же номере.*

В целом определено более 15 биологических эффектов магния, каждый из которых описывает его участие в тех или иных процессах в организме. **Неслучайно он созвучен с латинским словом «magnus», одно из значений которого – «великий».** Более подробную информацию можно почерпнуть в книге С.В.Алешина «Вещества жизни: кальций, магний и витамин D».

Использование магния организмом.

Все нижеперечисленное логически проистекает из биологических эффектов магния, его роли в организме и подтверждено неоднократными исследованиями. Вдумайтесь.

Центральная нервная система

Из-за участия в синтезе и распаде всех нейроактивных пептидов, участия в процессах нейронной памяти, а также из-за особенной чувствительности мозговой ткани к магнию, он неофициально имеет титул «король нейроактивных элементов».

Стресс. Высокие психоэмоциональные перегрузки приводят к выбросу адреналина. Высвобождаемые при этом жирные кислоты связывают свободный магний. Вдобавок такой гормон стресса, как кортизол, усиливает выброс магния с мочой. Возникающая нехватка магния резко снижает устойчивость к стрессу, что проявляется в раздражительности, панике, депрессии, различных вариантах неадекватного поведения и других расстройствах.

▶ **Гиперактивность у детей** характеризуется тремя основными признаками: гиперактивностью (моторный дефицит), неспособностью к психической концентрации (дефицит внимания) и неконтролируемым поведением во время стресса. Сниженный уровень магния обнаруживается более, чем в 70% подобных случаев. Исследование с участием 50 детей показало, что 6-месячный прием магния (200 мг в день) привел к существенному уменьшению большинства проявлений гиперактивности.

Головные боли. Хотя всеобщее внимание привлекает связь мигреней с дефицитом магния, на самом деле более 80% головных болей обусловлены напряжением мышц шеи и головы. В этом случае расслабляющий эффект магния не вызывает сомнений.

Фибромиалгия – расстройство, связанное с болями в мышцах (а иногда в костях и суставах) по всему телу, ощущением усталости и разбитости, а также бессонницей. Еще в 60-х годах прошлого века было показано, что дополнительный прием 300-600 мг магния приводил к выраженному улучшению этого состояния.

Сердечно-сосудистые заболевания

Ишемическая болезнь сердца. В основе приступов болей в сердце (стенокардия) могут лежать две основные причины:

1. Закупорка коронарных артерий атеросклеротической бляшкой.
2. Мышечный спазм коронарных артерий.

Внутривенное введение препаратов магния может полностью предупредить появление коронареспазмов. Но самое интересное, что препараты магния вполне эффективны, когда употребляются через рот (перорально). В этом случае через 3 недели можно добиться уменьшения числа приступов стенокардии на 61% при одновременном снижении потребности в нитратах короткого действия (лекарств для расширения сосудов сердца) – на 59%.

Нарушения ритма сердца. Факт об эффективности магния при сердечных аритмиях известен с 1935 г. Нехватка магния способствует выходу из клеток калия. Дефицит магния и калия создает идеальные условия для повышения возбудимости клеток сердца и возникновения аритмий. *(Более подробно – см. статью «Гипертония – врожденное заболевание. Протечка клеточных мембран» в этом же номере).* Поэтому прием магния оказывает мощное действие при различных аритмиях.

Использование магния интересно тем, что оно, во-первых, не вызывает побочных эффектов. А во-вторых, оно устраняет побочные эффекты некоторых антиаритмических препаратов, которые, как это ни парадоксально, могут усиливать возбудимость сердечных клеток и способствовать аритмиям. Возможно, совместное назначение с антиаритмическими препаратами является одним из главных показаний к

применению магния при сердечных аритмиях.

Кардиомиопатия. Установлено, что магний оказывает положительное воздействие вне зависимости от причины кардиомиопатии.

Застойная сердечная недостаточность (ЗСН). При лечении ЗСН часто используют мочегонные средства (диуретики) и сердечные гликозиды, которые ведут к потере магния и калия, что ослабляет сердце и способствует появлению аритмий. Дополнительный прием одного лишь магния позволяет повысить внутриклеточное содержание и магния и калия. Также предотвращается избыточное поступление кальция в клетку вследствие применения сердечных гликозидов. В этих условиях дополнительный прием магния особенно востребован.

Пролапс митрального клапана (ПМК). Одно исследование показало, что у 85% пациентов с ПМК отмечается хронический дефицит магния. Целый ряд исследований подтвердил, что прием магния улучшает состояние при ПМК.

Профилактика атеросклероза. И на животных, и на людях доказано, что дефицит магния увеличивает уровень общего холестерина и снижает «хороший холестерин».

Также прием магния рекомендован при **гипертонии, глаукоме** и для **предупреждения инсультов и ишемии мозга.**

Сахарный диабет и нарушения углеводного обмена

Магний участвует в выработке инсулина и проявлении его активности. Сильное падение содержания магния в клетке делает ее неспособной к усвоению глюкозы. Почти половина лиц с сахарным диабетом имеет выраженный дефицит магния и еще треть из них имеет уровень магния ниже среднего. При диабете 1 типа ситуация осложняется тем, что инсулиновая терапия усиливает выведение магния с мочой. Дополнительный прием магния, кроме улучшения общего самочувствия, может предупредить диабетическую ретинопатию и сосудистые поражения.

Камни в почках. Большинство камней в почках представляют собой оксалаты кальция. Установлено, что образование таких камней сильно зависит от соотношения магния и кальция. Магний препятствует осаждению солей кальция в моче. Самый быстрый способ вызвать образование камней в экспериментах на животных – это убрать из пищи магний. Во впечатляющем исследовании с участием 70 пациентов дополнительный прием магния позволил снизить частоту приступов мочекаменной болезни после удаления камней на 90%, тогда как у 80% лиц камни вообще больше не обнаруживались. Особо следует отметить ценность цитрата магния. Цитрат препятствует формированию оксалатных камней, образуя комплексные водорастворимые со-

единения с кальцием, а также устраняет кислую реакцию мочи, способствующую выпадению камней.

Опорно-двигательный аппарат

Остеопороз. Неучет важности магния для костей, возможно, один из главных пробелов в знаниях людей. Магний входит в структуру минерального скелета, обеспечивает костную ткань энергией, активизирует витамин D. Дополнительный прием только одного магния в течение 2 лет приводил к существенному возрастанию плотности костной ткани и значительному уменьшению частоты переломов. Но дело даже не в этом. Кальций и магний должны поступать в организм в соотношении 2:1. Из-за недостатка магния в рационе реальное соотношение составляет 4:1. На фоне дополнительного приема кальция это соотношение еще больше сдвигается и приобретает потенциально опасный характер. Несбалансированный избыток кальция может увеличивать свертываемость крови, а также вызывать болезненные ощущения из-за откладывания фосфата кальция в мягких тканях. Кроме того, с одной стороны, магний подавляет выделение паратгормона, вымывающего кальций из костей, а с другой стороны, повышает уровень кальцитонина, который направляет кальций в костную ткань.

Суставы. Минеральный анализ волос у лиц, страдающих выраженными артритами, показывает сильное увеличение кальция по отношению к магнию. Боли в суставах при этом могут усиливаться из-за отложения кальция в мягких тканях суставов.

Желудочно-кишечный тракт

Дефицит магния, как правило, сопровождается доминирующей склонностью к запорам, хотя не исключены и поносы. В этом случае картина может напоминать синдром раздраженного кишечника. Кроме того, часто наблюдаются боли в животе, а также ощущение комка в горле, что объясняется нервно-мышечными нарушениями. В этом случае цитрат магния работает более физиологично, чем магнезии, так как он хорошо всасывается и влияет на истинную, то есть нервно-мышечную причину функциональных запоров, не вызывая чрезмерного разжижения стула.

Магний, кроме того, интересен своим **желчегонным действием.** В последнее время установлено, что прием магния усиливает базисную терапию по устранению бактерий *Helicobacter pylori*, вызывающих язвенную болезнь желудка и 12-перстной кишки.

Избыточное употребление алкоголя.

Алкоголь – враг магния №1. Прежде всего, он выбрасывает магний с мочой. Прием алкоголя в первые же минуты увеличивает содержание магния в моче на 260%. Вероятность нехватки магния у лиц, страдающих или страдавших алкоголизмом, – в 6 раз выше, чем у других

людей. Именно дефицит магния вносит главный вклад в развитие психических нарушений, поражение сердечно-сосудистой системы, повреждение печени, развитие остеопороза и др. при алкоголизме. Дополнительный прием магния хроническими алкоголиками в течение всего лишь 6 недель во многом нормализует у них работу печени и устраняет миопатию (мышечную слабость).

Поддержка печени и защита от токсинов.

Главный антиоксидант печени – глутатион. А магний контролирует первую ступень синтеза глутатиона. Ведущий в мире специалист по магниевой терапии доктор Дурлах назвал магний «истинно гепатопротективным ионом». Устранение его дефицита увеличивает синтез гликогена и улучшает кровоток в печени. Магний важен для печени настолько, что его глубокий дефицит запускает процессы запрограммированной смерти (апоптоз) печеночных клеток.

Печень играет главную роль в обезвреживании токсинов. Поэтому их воздействие (лекарства, тяжелые металлы, экология) ведет к быстрому расходованию запасов магния. Нехватка магния влечет за собой дефицит цинка, меди, кальция, марганца, железа, калия, кремния, кобальта и их замещение токсичными тяжелыми металлами: свинцом, алюминием, кадмием и никелем. Поэтому в ситуациях большой нагрузки на печень и воздей-

ствия токсинов необходим дополнительный прием магния. Особенно это справедливо для свинца, который в больших количествах находится в бензиновых выхлопах. Ведь магний является природным антагонистом свинца.

Женское здоровье

Предменструальный синдром (ПМС).

Каждая вторая женщина может страдать от ПМС, который характеризуется колебаниями настроения, головными болями, нагрубением молочных желез, набором веса (задержка жидкости) и другими расстройствами во второй половине менструального цикла. У женщин с ПМС обнаружен сниженный уровень магния. Даже при дозировках магния до 400 мг в день в 89% – отмечалось снижение нервозности, в 96% – проходило нагрубение молочных желез, в 95% – не отмечался набор веса.

Болезненные менструации. Многие женщины испытывают боли в 1-2-й день менструаций. В специальном исследовании установлено, что прием магния на протяжении 6 менструальных циклов приводил к существенному облегчению болезненных проявлений.

Беременность. В этот период расход магния существенно увеличивается. Если не принять меры по увеличению снабжения магнием, то, начиная с 8 недели беременности, может развиваться дефицит магния, что чревато появлением судорог икроножных мышц, увеличением частоты поздних осложнений беременности (гипертония, отеки), а также нарушением развития плода и рядом других расстройств. Дополнительный прием до 350 мг магния в день, с одной стороны, во многом предупреждает перечисленные проблемы, а с другой стороны, вполне безопасен.

Аллергия и бронхиальная астма

В протекании **аллергических реакций** важную роль играет гистамин, выделяе-

мый тучными клетками. Магний снижает функциональную активность тучных клеток. Поэтому нормализация уровня магния в организме уменьшает проявление аллергических реакций.

Среди лиц с низким уровнем магния частота приступов **бронхиальной астмы** в 4,7 раза выше. Повышенное употребление магния с пищей улучшает функцию легких.

Избыточный вес

В большинстве случаев похудеть невозможно без ограничения калорий. Многие люди, склонные к полноте, вынуждены придерживаться этого правила всю свою жизнь. Но магния и так не хватает в обычном рационе, а тут приходится урезать еще больше. Поэтому дополнительный прием магния является обязательным компонентом питания в этих условиях. Особенно это касается популярной низкокалорийной диеты с высоким содержанием белков и жиров.

Спорт, фитнес

Магний в больших количествах расходуется в мышцах и теряется с потом. Парадоксальная ситуация: люди идут в фитнес-центры за здоровьем, а начинают чувствовать себя гораздо хуже. Дефицит магния можно опознать по судорогам конечностей, чаще всего икроножных мышц, а также по снижению работоспособности, раздражительности, бессоннице и другим признакам (более подробно в следующем номере). Дополнительный прием магния можно смело рекомендовать всем лицам, увлекающимся спортом. Особенно это важно для профессионалов с их высокими физическими и эмоциональными нагрузками. У них дополнительный прием магния снижает распад белков и ускоряет выведение молочной кислоты.

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

Есть ли у вас дефицит магния? Как его восполнить? И с помощью каких продуктов это возможно сделать? Читайте продолжение в нашем следующем номере.

Чтобы праздники не омрачились.

Организм восполняет обвал магния, мобилизуя его из костей. На это требуется время. Чтобы предупредить развитие похмельного синдрома, необходимо быстро устранить образовавшийся дефицит магния. Для этого нужно после праздника (перед сном) принять около 200 мг магния, и еще около 200 мг утром сразу после пробуждения. Лучше, если это будет цитрат магния, поскольку в этом случае, помимо восстановления уровня магния, за счет цитратов быстро устраняется состояние метаболического ацидоза (закисление организма), которое всегда возникает при поступлении больших количеств алкоголя. Эффект очень поразительный.



Примером научно разработанного и хорошо усвояемого минерального комплекса может служить препарат **Орто Кальций+Магний**. Препарат разработан российской компанией «ОРТО» – разработчиком высококачественных продуктов для поддержания здоровья. Компоненты препарата поставляются из Швейцарии, Германии и Швеции. **Орто Кальций+Магний** – лучшее соотношение цены и качества. Упаковка рассчитана на полный курс приема – 75 дней.

1 доза (ч. ложка) содержит:

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

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

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

Пер. уд. № 005415.Р.643.02.2003

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

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

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

ГИПЕРТОНИЯ – ВРОЖДЕННОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ. ПРОТЕЧКА КЛЕТОЧНЫХ МЕМБРАН

Мы продолжаем серию статей по гипертонии. Прежде всего, хочется напомнить, что в наших статьях мы рассматриваем именно первичную гипертонию, то есть не ту, которая обусловлена поражением почек, сосудов, нарушением гормональной регуляции и др., а ту, которая имеет собственную сущность и которая составляет 90-95% среди всех гипертоний.

Материал прошлого номера мы закончили на том, что если принимать фармпрепарат, то высокого АД может и не быть, а гипертоническая болезнь с присущим ей нарушением обмена веществ остается. Поэтому цели немедикаментозной программы гораздо шире, чем просто снижение артериального давления. Как мы увидим далее, коррекция обмена веществ с помощью нелекарственных методов позволяет воздействовать на первопричины возникновения гипертонической болезни. Что же это за причины?

Клетка – это не «клетка», а живое существо

До сих пор большинство людей понимают клетки как «кирпичики», из которых состоят многоклеточные организмы. Одним, другим кирпичиком больше, какая разница.

А ведь еще Антоний Левенгук в 17-м веке наблюдая под микроскопом клетки крови лягушки, увидел в них именно живые существа и назвал их «аниманкулюсами», или, по-русски, «зверушками». Мы, в том числе и врачи, действительно забываем, что каждая клетка нашего организма – это полноценное живое существо. Особенно хорошо это видно из современных биологических исследований.

«Изучать поведение отдельных клеток лучше всего ...выделяя отдельные клетки из организма и помещая их в сосуд с питательной средой. Если наблюдать эти клетки под микроскопом... то легко убедиться в том, что каждая клетка...живет самостоятельной сложной жизнью: прикрепляется ко дну сосуда и ползает по этому дну ... меняя свою форму и направление движения, выбрасывая и втягивая отростки»

Ю.М.Васильев.

Клетка как архитектурное чудо.

Клетка имеет подобие нервной системы; способна «чувствовать» с помощью рецепторов, расположенных на ее мембране; постоянно общается со своими близкими и дальними соседями, обмениваясь с ними химическими сигналами. Святая святых клетки – ее ядро, где хранится наследственная информация, позволяющая клеткам делиться и постоянно обновлять различные внутриклеточные структуры.

Повышенная проницаемость клеточных мембран при гипертонии.

В России до сих пор популярна точка зрения, что гипертония связана с хроническим нервным перенапряжением. Но вот вопрос. Нервное напряжение испытывают практически все, а гипертонией заболевает только половина.

Ответ – в фундаментальных исследованиях замечательного отечественного ученого Ю.В. Постнова. Организм людей с первичной гипертонией имеет особенности клеточных мембран, которые обусловлены генетически.

Живая клетка отделена от внешней среды клеточной мембраной. Процессы жизнедеятельности требуют, чтобы внутри клетки было много калия, а снаружи – натрия. Чтобы удержать трансмембранный перепад в концентрации ионов, клетка с помощью специальных насосов (встроенных в мембрану белков) активно поддерживает разницу ионов по обе стороны мембраны (рис.2.3): натрий-калиевый насос вычерпывает натрий и закачивает калий, кальциевая помпа выбрасывает кальций.

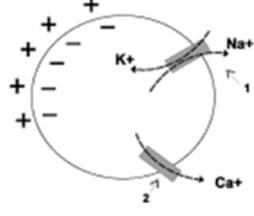
И вот, внимание, самое главное!

При гипертонии имеется повышенная проницаемость клеточных мембран для ионов, в первую очередь для натрия. Это состояние генетически обусловлено.

Гипертония является клеточным заболеванием. Это самая главная мысль и ключ к пониманию эффективности немедикаментозной программы, направленной на исправление нарушенного обмена веществ в клетке.

Что в этом плохого? А вот что. Из-за потока ионов, клетка быстро разряжается и в нее устремляется кальций. **Кальций – это элемент, который заставляет клетку совершать работу**, для которой она предназначена, и, попадая внутрь, например, мышечной клетки, вызывает ее сокращение. И пока кальций внутри клетки, она находится в состоянии спазма.

Расслабление мышечной клетки возможно, когда натрий и кальций будут вычерпаны клеточными насосами, а калий закачан внутрь клетки. По сути – это перезарядка клетки с помощью клеточных насосов.



РЕКЛАМА

ГИПЕРТОНИЯ ТАУРИН УЛУЧШАЕТ РАБОТУ КЛЕТОЧНЫХ НАСОСОВ

Таурин – это аминокислота, которая должна поступать к нам с пищей. Но истинная роль таурина стала понятной только после открытия структуры клеточной мембраны и работы клеточных ионных насосов.

Оказалось, что **таурин**

- сохраняет биоэнергетику клетки.
- поддерживает электрический заряд на мембране, усиливая работу натрий-калиевого насоса.
- стабилизирует клеточную мембрану, участвуя в образовании внутримембранного фосфадитилхолина.
- защищает мембрану от повреждения свободными радикалами.
- регулирует ионные потоки, регулируя вход в клетку натрия, магния, кальция и выход калия, благодаря уникальности своей молекулы.

Кроме того, было установлено, что **таурин**

- возвращает сосудам эластичность и способность к расширению
- защищает от стресса, препятствуя разрядке нервных клеток и
- успокаивает симпатическую нервную систему

Вот почему Орто Таурин Эрго является базовым комплексом в немедикаментозной программе при гипертонии

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



Пер. удостоверение №005415.Р.643.02.2003

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

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

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

Другими словами, живая клетка представляет собой батарейку. Имея электрический заряд она способна разряжаться и выполнять работу: нервная клетка передает импульс, мышечная – сокращается, желудочная – выделяет соляную кислоту и т.д. Кроме того, электрический заряд заставляет двигаться через мембраны различные биомолекулы, необходимые для обмена веществ в клетке.

Врожденность не означает неизбежности

Итак, при гипертонии отмечается повышенная проницаемость клеточных мембран, что генетически обусловлено. Из-за этого клетки легко разряжаются. На первый взгляд это дает преимущество. За счет высокой скорости распространения нервного импульса организм гипертоника обладает преимуществом, обеспечивающим ему более эффективные сосудистые и мышечные реакции, быстродействие интеллекта и особый тип личности А, динамичный и конкурентный. Не случайно среди гипертоников так много лидеров.

Но повышенная проницаемость клеточных мембран – это еще не гипертония и лицам с этой проницаемостью заболевать гипертонией вовсе не обязательно! Для этого нужно предпринять нехитрые шаги.

Но будущие гипертоники не знают об этом. Со всем своим врожденным пылом они много работают, недосыпают, неправильно питаются... Постепенно у этих «шустриков» истощаются запасы энергии, клеточные насосы захлебываются. Через «протекающие» мембраны постоянно прибывает натрий. Он разряжает клетки, которые захлестывают потоки кальция. Нервные клетки впадают в состояние хронического возбуждения, сосудистые клетки спазмированы, жировые клетки пухнут от запасаемых липидов. А через калиевые каналы вытекает калий. Артериальное давление начинает прыгать, часто оставаясь повышенным. Так формируется гипертоническая болезнь. Но начинающий гипертоник не замечает опасного развития событий. Из-за хронической кальциевой перегрузки клетки плохо реагируют на внешние стимулы. И чтобы привести их в чувство, необходимы повышенные количества нейромедиаторов и гормонов. Так разгоняется нервная и эндокринная система, усугубляя состояние невроза, нередко вызывая развитие метаболического синдрома и сахарного диабета. Вся система регуляции перенастраивается на избыток кальция в клетках и повышенный уровень артериального давления. Это называется *ресетингом*. По английски «set» – установка, настройка; «reseting» – смещение установочной точки.

Все, ловушка захлопнулась. Гипертоническая болезнь сформировалась. И если не предпринять меры по лечению артериальной гипертонии, повышенное артериальное давление разрушит органы-мишени, в первую очередь мозг и сердце. Когда это произойдет – вопрос лишь времени.

Помните – лицам с повышенной проницаемостью клеточных мембран вовсе не обязательно заболевать гипертонией.

Для того чтобы трансмембранный заряд восстанавливался:

■ Во-первых, необходима **энергия для работы клеточных насосов!**

■ Во-вторых, необходимы сами клеточные насосы, представляющие собой белковые биомолекулы, которые от интенсивной работы быстро изнашиваются и требуют замены. **Клеточные насосы – это белки, которые должны постоянно обновляться!**

А вот вопрос обновления этих белков и получения энергии для клеточных насосов как раз и решает немедикаментозная программа, о которой мы и будем писать в следующих номерах нашего издания.

Источник материала:

Книга к.м.н. Алешина Сергея Валентиновича

«Гипертония: ответный удар. Немедикаментозная программа, основанная на доказательствах»

Читателям на заметку...

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



НЕТ ПАРАЗИТАМ!

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

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

ТАНАКСОЛ ПЛЮС,

в составе которого только экстракты лечебных трав.

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



Реклама

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

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

● Экстракт **тысячелистника** оказывает противовоспалительное действие

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

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

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

Спрашивайте в аптеках города!

Per. № 77.99.23.3.Y.8781.8.05 от 03.08.2005 г.

О внутриклеточных микроорганизмах хламидиях слышано большинство из нас. Но знают о них, как правило, лишь то, что передаются они половым путем, а вызываемое ими заболевание – хламидиоз женщины лечат у гинеколога, а мужчины – у уролога. Однако у этих возбудителей есть еще одна «специальность»: вызывать воспаление суставов. В этом случае к лечению подключаются врачи-ревматологи.

Когда пятка беспокоит...

Синдром Рейтера – это удар по суставам

Плюс «фирменный знак»

Заболевание, названное по имени одного из первооткрывателей синдромом Рейтера, известно медицине более века назад – с начала 1900-х годов. Тогда немецкий врач Ганс Рейтер и французские врачи Фьессинжер и Лерой описали клинические характеристики реактивного артрита или синдрома Рейтера. В классическом варианте при этом недуге одновременно беспокоят: конъюнктивит, уретрит (воспаление мочеиспускательного канала) и полиартрит (множественное воспаление суставов). Могут встречаться случаи, когда один из симптомов отсутствует. Обычно недуг вызывают хламидии, проникшие в организм вышеописанным половым путем.

Как правило, жертвы болезни Рейтера – мужчины (женщины и дети болеют значительно реже). В последние годы выяснилось, что большинство из пострадавших имеют наследственную предрасположенность именно к этому заболеванию.

В случае традиционного варианта синдрома Рейтера трудностей в диагностике обычно не возникает. Если же процесс проявляет себя только воспалением суставов, случается, что его иногда путают с ревматоидным артритом – болезнью, которую нужно лечить иначе. Боли в суставах и позвоночнике начинаются примерно через две недели после заражения. Первыми страдают суставы ног – коленные и ниже. Причем у каждой ноги свой набор воспаленных суставов. Кожа над ними краснеет, иногда приобретая синюшный оттенок, становится горячей на ощупь. Боли усиливаются ночью и утром. Если поражены пальцы ног, они приобретают характерный «сосисочный» вид.

Но «фирменный знак» болезни Рейтера – боль под пяткой при ходьбе. Одновременно в нижней части позвоночника начинаются боли, похожие на те, что бывают при радикулите. Если лечение не начато, или проводится неправильно, к перечисленным симптомам могут добавиться поражения кожи ладоней и стоп, атрофия мышц, прилегающих к пострадавшим суставам.

Недомогание, лихорадка, немного повышенная температура и слабость тянутся месяцами. Затем на 1-2 года болезнь может исчезнуть, но потом она обычно вновь возвращается.

Если втроем навалиться

Лечение синдрома Рейтера – процесс длительный, требующий настойчивости. Но даже при правильном подходе выздоровление наступает нескоро – через 4-6 месяцев. Главная задача – с помощью соответствующих антибиотиков «выбить» из организма хламидии. Параллельно необходимо нормализовать состояние иммунитета, подавить воспалительные и аллергические реакции. Основное лечение проводит врач-ревматолог, специализирующийся на этой инфекции. Местными воспалительными очагами занимаются урологи или гинекологи и, если нужно, окулисты.

– В силу особенностей хламидий, антибактериальные препараты против них не так эффективны, как против обычных бактерий, поэтому лечение более сложное и трудоемкое, – говорит врач-ревматолог Сергей Кондратенко. – Кроме курса антибактериальной терапии оно обязательно включает в себя иммуномодулирующую терапию, поливитамино-терапию, нормализацию образа жизни, диету. Так, в ежедневном питании существенно ограничивается употребление соли, мяса, алкоголя, копченостей.

Чтобы избежать рецидивов, необходимо убедиться, что с инфекцией окончательно покончено. Для этого, выждав 3-4 недели после прекращения курса приема антибиотиков, надо сдать анализы.

Один из них, недорогой и достаточно надежный – реакция иммунофлюоресценции (РИФ) с использованием антител, меченых особым веществом – ФИТЦ. Сегодня все чаще прибегают к диагностическому выделению хламидий в культуре клеток или обращаются к новому, самому точному (но и самому дорогому) методу полимеразной цепной реакции (ПЦР).

Для полной уверенности в результатах лечения анализы следует повторять в течение следующих трех месяцев. Если они окажутся отрицательными, то в дальнейшем можно ограничиться ежегодными посещениями лечащего врача.

Поскольку иммунитет против повторного заражения не вырабатывается, благоразумие и разборчивость в половых контактах – важный (если не главный) фактор профилактики рецидивов заболевания.

Что делать, чтобы выйти живым из-за праздничного стола? Если бы этот вопрос не был актуальным, он бы и не задавался. Один вечер застолья можно пережить, но дело ведь не ограничится одним вечером! На то они и Новогодние праздники – такие долгожданные, такие обильные, гуляем на широкую ногу! А потом долго приходим в себя. Кто-то мучительно старается вернуться в рабочий режим сна и бодрствования, а кто-то борется с последствиями переизбытка. А ведь сохранить пищеварение в норме проще простого – нужно только заранее предпринять несколько несложных действий. Эти хитрости касаются не только встречи Нового года, но и любого мероприятия, сопровождающегося обильной трапезой.

Чего мы хотим добиться? Не переестъ свыше своих возможностей и не выпить лишнего.

Вряд ли получится. А вот смягчить последствия застолья – пожалуйста.

Первая хитрость – садясь за стол, прежде чем приступить к еде, выпейте стакан зеленого чая (лучше сделать это даже дома, до гостей) или минеральной воды. Зеленый чай притупляет аппетит и обладает отличным антиоксидантным действием.

Далее, приступая к еде, не старайтесь положить на тарелку еды столько, чтобы не осталось пустого места – положите чуть-чуть, а если захочется еще – возьмите добавки.

Дело в том, что мы подсознательно стараемся съесть все, что нам положили. Это еще из детства – мы обязательно должны оставить «пустую тарелку» и не огорчить родителей.

Воспользуйтесь хитростью – на маленьких тарелках небольшие порции покажутся больше.

Начинать нужно с салата из сырых овощей – чтобы запустить процесс пищеварения. Сырые овощи содержат грубые пищевые волокна, они необходимы для активной перистальтики кишечника.

Сделайте во время обеда несколько маленьких перерывов. Прервав свою еду, отложите столовые приборы

Кстати

Половые пути – не единственные ворота для инфекции, вызывающей синдром Рейтера. Немытые руки и предметы обихода (например, полотенце), загрязненные выделениями больного, могут стать причиной конъюнктивита. Дальше инфекции открывается путь ко всему организму.

Подготовил Петр Берестов

КАК ВЫЙТИ ЖИВЫМ ИЗ-ЗА ПРАЗДНИЧНОГО СТОЛА?

Сидя за Новогодним столом трудно отказать себе в каких-то лакомствах. Да и к чему? Ведь это праздник – он отмечается всей страной и даже больше – всем миром! Но для желудка Новый год – праздник особенный. Потому что длится почти две недели.

и расскажите друзьям веселую историю или поучаствуйте в шуточном конкурсе. Не лишним будет оторваться от стола и принять участие в танцах.

Выбирайте блюда! Разве это обязательно – непременно попробовать все, что есть на столе? Ведь многие кушанья вы уже ели не один раз, и совсем необязательно повторяться только по той причине, что это блюдо присутствует на столе среди прочих!

К десерту лучше приступать после некоторого перерыва. Сладкое – это углеводы, употребление которых на полный желудок замедляет процесс переваривания, но дает прекрасный субстрат для размножения вредных бактерий.

Класть пищу в рот желательнее маленькими кусочками и пережевывать их медленно и тщательно. Кроме того, что вы насытитесь быстрее, тщательно обработанная слюной пища лучше переварится и не даст чувства тяжести.

То же самое с алкогольными напитками. Пить нужно не залпом, бокалами и фужерами, а



по чуть-чуть. Куда торопиться – у вас впереди целый вечер! Человек, который употребляет алкоголь залпом, не успевает почувствовать, когда нужно остановиться. Очнется, когда ему уже плохо. Он и сам понимает, что «перебрал», но время, увы, упущено.

Не следует закусывать алкоголь жирным – салом или жирным мясом. Это самое опасное заблуждение, какое только встречается за праздничным столом. Жир (по научному – липиды) никак не препятствует всасыванию в кровь алкоголя, но зато создает колоссальную нагруз-

ку на печень. А ведь именно в печени происходит синтез необходимого фермента – алкогольдегидрогеназы, расщепляющей этиловый спирт. Благодаря наличию этого фермента мы не отравляемся алкоголем, а приходим в «веселое состояние».

Лучше печень подержать. Во время новогодних каникул желательнее пройти курс фитотерапии – для печени и кишечника.

Предпочтение лучше отдать лекарственным травам или натуральным препаратам, содержащим растительные экстракты. Экстракты даже предпочтительнее, потому что это уже готовые препараты (в череде праздников не до настаивания и процеживания), а по силе действия они превосходят настой или отвар.

Что же купить в аптеке? На выбор – кукурузные рыльца, бессмертник песчаный, листья березы, репешок аптечный, плоды фенхеля, плоды укропа, листья мать-и-мачехи, корни одуванчика, побего черники, трава череды, цветки ромашки, трава зверобоя.

Эти растения стимулируют непосредственно клетки печени, заставляют их нормально работать, запускают ленивые ферментные системы, стимулируют синтез желчных кислот, стабилизируют клеточные мембраны гепатоцитов. Токсины быстрее перерабатываются в неопасные для организма вещества, растворяются сгустки холестерина. Усиленное выделение желчи приводит к активации хеморецепторов в стенке кишки и обеспечивает своевременную эвакуацию содержимого кишечника. Кроме того, желчь губительно воздействует на кишечных паразитов – лямблий, гельминтов и патогенных бактерий.

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

Лекарственные травы также влияют на активность поджелудочной железы, нормализуют синтез пищеварительных ферментов. В этом смысле фитотерапия гораздо предпочтительнее, чем широко рекламируемые ферментные препараты при переедании, которые дают временный эффект, но не стимулируют собственно поджелудочную железу.

И, напоследок, еще одна хитрость. Смягчить последствия новогодних застолий поможет очень простой способ – пейте воду! Даже если вы не сможете выполнить вышеперечисленные рекомендации, но просто в течение нескольких дней будете употреблять много простой чистой воды – 2 или 2,5 литра в день, вы очень здорово поможете своему организму!

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

ЛЕЧИМ ДИСБАКТЕРИОЗ и вылечить не можем. Почему?

Тот факт, что 95% городского населения находится в состоянии дисбактериоза, известен многим. И большинство знает о причинах этого явления, таких как неправильное питание, обедненное необходимыми для микрофлоры веществами, а также прием продуктов (алкоголь, кофе и др.) и лекарств, убивающих микрофлору. Сегодня также не нужно говорить о необходимости приема дополнительных продуктов для поддержания микрофлоры.

Но почему многим людям не удается решить проблему дисбактериоза средствами, предназначенными для этого? Не помогают ни пробиотики (йогурты, кефиры и пр.), ни пребиотики (средства, содержащие специальные волокна для «подкормки» микрофлоры). Конечно, причины могут быть разные. Например, присутствие в полости кишечника особенно агрессивных микробов или бацилл, для уничтожения которых необходим предварительный прием антибиотиков. Или наличие паразитов – в этом случае можно пройти противопаразитарную обработку до того, как начать прием продуктов для устранения дисбиоза. Также причиной трудной борьбы с дисбактериозом могут служить поражения слизистой оболочки кишечника – трещины, колиты, гастриты, энтероколиты и т.д. В этом случае наряду со средствами от дисбактериоза нужно принимать средства для восстановления слизистой оболочки кишечника, такие как, например, Орто Мукоза.

Однако **очень часто проблема дисбактериоза не решается по другой причине.**

Мало кто задумывается, что, выпивая кефир или йогурт, он

отправляет содержащуюся в них микрофлору на верную смерть. Прежде всего, она подвергается разрушающему действию соляной кислоты в желудке и пищеварительных ферментов в тонком кишечнике. Выжившие и ослабленные бактерии сталкиваются в толстой кишке с жесткой агрессией со стороны местных микробных сообществ – в результате флора, поступающая к нам извне, приживается достаточно плохо.

Получается, что никакой пользы от кефира, йогурта, или других пробиотиков нет? Польза, конечно, есть, и существенная. Ведь положительная и отрицательная микрофлора «не уживаются вместе». Поэтому добавление положительной микрофлоры извне подавляет патогенную микрофлору, царящую в кишечнике при дисбактериозе, и создает предпосылки для роста хорошей. Очень похоже на высадку спецназа, который, наведя относительный порядок, убывает восвояси. А дальше вы тут сами разбирайтесь! И вот здесь необходимо нечто, что поддержало бы хорошую микрофлору и помогло ей размножаться.

Как ни удивительно, способность некоторых пищевых веществ не подвергаться расщеплению в верхних отделах желудочно-кишечного тракта, благополучно достигать толстого кишечника и избирательно поддерживать рост «хорошей» микрофлоры была обнаружена только в самом конце XX века. Такие вещества получили название «**пребиотики**».

Пребиотики представляют собой пищевые волокна углеводной природы (полисахариды).

Среди них наиболее изученным в настоящее время является инулин. Это полисахарид, образованный, чаще всего, из 30-36 молекул фруктозы.

Инулин содержится в более чем 36000 растений, обычно в корнях. В значительных количествах содержится в артишоках, спарже, топинам-

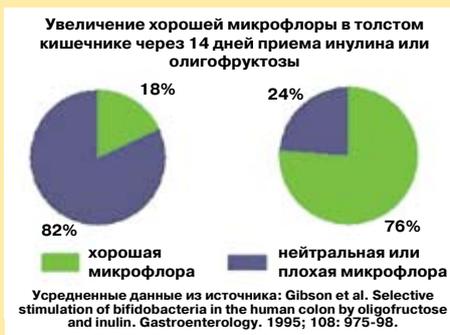
буре, лопухе, одуванчике, луке, чесноке, цикории. Бифидобактерии особенно любят олигофруктозу, которая представляет собой короткоцепочные фрагменты инулина (2-8 молекул фруктозы). С жадностью набрасываясь на нее, бифидобактерии «съедают» олигофруктозу всего за 5 часов. В выигрышное положение попадает флора, обитающая в начале толстой кишки. Бифидобактерии, населяющие конечные отделы толстого кишечника, где особенно часто возникают воспалительные и онкологические поражения слизистой оболочки, при использовании олигофруктозы оказываются обделенными.

Чтобы им тоже что-то доставалось, необходимы специальные длинноцепочные формы инулина (до 60 молекул фруктозы), метаболизация которых составляет **15 часов**.

С учетом этих открытий компания ORAFIT (Бельгия) разработала субстанцию Raftilose® Synergy1. Она представляет собой смесь олигофруктозы и длинноцепочных молекул инулина. Эта субстанция полностью растительного происхождения. Инулин экстрагируется из корня цикория и затем подвергается специальным технологиям ферментации.

В этом случае «вкусная» субстанция достается не только верхним, но и нижним отделам микрофлоры, и таким образом дисбактериоз устраняется на протяжении всего кишечника.

Сергей Алешин, кандидат медицинских наук, научный обозреватель www.ortho.ru



РЕКЛАМА

ХОТИТЕ УСЛЫШАТЬ «СПАСИБО» ОТ ВАШЕГО КИШЕЧНИКА?



ОРТО ПРЕБИО – усвоение кальция +21% и магния +19%

В связи с разрежением костей, охватившим большое количество не только пожилых, но и молодых людей, одно строго научно доказанное свойство Raftilose® Synergy1 следует подчеркнуть особо. Это улучшение усвоения кальция, магния и возрастание плотности костной ткани на фоне его длительного приема.

Когда вокруг дисбактериоза так много слов, **обращайте 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 «Raftilose Synergy1 (Beneo™ Synergy1)», которая производится бельгийской компанией ORAFIT. 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.
- 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**.

■ В отличие от пробиотиков молочного происхождения инулин Synergy1 **не вызывает аллергии**.

■ Благодаря своим компонентам **ОРТО ПРЕБИО** предельно безопасен – он не всасывается в кишечнике, а полностью съедается полезной микрофлорой.

Доказано. Всего 1-2 чайные ложки **ОРТО ПРЕБИО** в сутки – и через 2 недели «хорошая» флора кишечника вырастает в 5-10 раз!

1-й упаковки хватает на 1,5-2 месяца приема!



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

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

БАД. Не является лекарством. Противопоказания – индивидуальная непереносимость компонентов. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Что такое протезирование на дому?

Люди говорят, люди общаются, люди едят вкусные вещи. Но не все имеют возможность жить полноценно. И не потому, что нет денег, а просто из-за того, что они лишены неотъемлемой части многогранности жизни, а именно получения информации о мире через прием пищи. Зубы в зоне улыбки (фронтальные зубы) дарят нам не только возможность просто откусывать пищу, но и красиво улыбаться, не стесняясь беззубых десен. Жевательные зубы с обеих сторон позволяют одновременно пережевывать пищу и наслаждаться ее вкусовыми качествами. Наличие всех зубов – это очень важный аспект психологического комфорта и уверенности человека. Недавно на форуме моей группы мне задали вопрос: Можно ли помочь женщине (90 лет)? Потеряла все зубы, постоянно сидит дома, потому что плохо ходит. Теперь уже можно. При помощи протезирования на дому можно сделать и полные и частично-съемные протезы. Врач-ортопед приезжает к вам домой и проводит лечение в удобное для вас время. В среднем за 4-5 посещений изготавливается съемный протез. Длительность пребывания врача зависит

от сложности выполняемой манипуляции, составляет от 30 до 90 минут. После сдачи протеза врач стоматолог-протезист приезжает на коррекцию съемного пластиночного протеза столько раз, сколько потребуется для лучшей адаптации пациента. Людям пожилого возраста, у которых состояние здоровья наилучшее в утренние часы, мы проводим посещение с утра, начиная с 10 часов. А тем пациентам, у которых максимальная жизненная активность приходится на 18 часов, встречаемся в удобное для них время. Услугой "протезирование зубов на дому" пользуются люди по состоянию здоровья не имеющие возможности посетить стоматологический кабинет; также занятые трудом в дневное время суток, им удобно, чтобы врач-стоматолог приехал к ним домой.

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПЕРЕД СОГЛАСИЕМ НА ПРОТЕЗИРОВАНИЕ НА ДОМУ:

1. Доктор должен надеть перчатки и маску.
2. Стерильный смотровой набор должен быть запечатан.
3. Доктор должен вместе с вами заполнить карту пациента.

4. Подозрительно низкая цена. Протезирование зубов на дому может иметь прямую взаимосвязь с качеством предоставляемых услуг. Качественное протезирование зубов это высококлассные профессиональные материалы для протезов, современная техника и умелая рука врача.

5. Доктор должен предоставить по первому требованию копию лицензии клиники, где он работает.

Теперь хочу обратить ваше внимание на то, что такое протезирование и какое оно бывает. Зубное протезирование бывает съемным и несъемным. Названия методов протезирования говорят сами за себя – съемные зубные протезы можно вынимать из полости рта, несъемные протезы – устанавливаются для постоянного ношения. Хотя стоит сказать, что современные съемные протезы люди носят по несколько дней, даже спят с ними и снимают только для чистки. Современные съемные протезы значительно отличаются от тех, которые изготавливали еще несколько лет назад. Нынешние материалы и применение компьютерных технологий в производстве позволяют с

особой точностью изготовить зубной протез, что существенно снижает количество коррекций.

Для справки: съемные зубные протезы используются при частичной или полной утрате зубов. Если при утрате жевательных зубов или отсутствии одного жевательного зуба пациент по тем или иным причинам не может поставить себе имплантанты, то их вполне заменяет Частично – Съемное протезирование.

Несъемные зубные протезы представляют собой конструкции, состоящие из одного или нескольких искусственных зубов, используемых для замены отсутствующих зубов и прикрепляемых к соседним здоровым зубам при помощи соответствующих фиксирующих элементов (коронки, вкладок, замков).

С уважением,
управляющий клиники
"Дентал Офис"
Калистратова
Татьяна Алексеевна
Санкт-Петербург,
ул.Ропшинская 25,
тел. +7-911-2979888
или 4935788
сайт: <http://vkontakte.ru/club3275560>



БАНДАЖИ ДЕТСКИЕ ДЛЯ ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ (шина Фрейка)

ПОЗАБОТЬСЯ О ЗДОРОВЬЕ СВОЕГО МАЛЫША

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



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



Спрашивайте продукцию "КРЕЙТ" в аптеках города!

Все изделия имеют сертификаты соответствия и Регистрационные Удостоверения Федеральной службы по надзору в сфере здравоохранения и социального развития

тел./ф.: (812) 313-68-56, 313-68-57

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

РЕКЛАМА
Лин. №78-01-000483 от 19.12.2008

Дентал Офис
качественная стоматология по разумной цене

ЛЕЧЕНИЕ среднего кариеса за 1500 рублей
анестезия, лечение пломба "VALUX+" (США)

+7-911-2979888, 4935788
ул.Ропшинская 25

БЕЗ ОБЕДА И ВЫХОДНЫХ
<http://vkontakte.ru/club3275560>
ЗУБНАЯ ФЕЯ ПЕТЕРБУРГА

НОВОГОДНЕЕ СИЯНИЕ СО СКИДКОЙ

750 РУБЛЕЙ

ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ ЖУРНАЛА

PRO ЗДОРОВЬЕ

Клиническое отбеливание к новому году за 5300 рублей вместо обычных 6050 для всех остальных.

В стоимость входит:

- профессиональная чистка аппаратом AIR FLOW
- снятие налета от табака, кофе, чая
- клиническое отбеливание
- покрытие реминерализующим гелем и лаком
- выдача зубной пасты, снижающей чувствительность зубов после отбеливания

Акция проводится до 26 декабря 2009 года для читателей журнала (условием получения этой скидки является вырезанный купон, который надо принести в клинику)

Негормональные средства в лечении «гормонозависимых» болезней женского организма. Как это возможно?

Часто последнее время мы слышим такое выражение как «гормональный баланс» женщины. Что это такое? Речь идет об определенном равновесии гормонов, которые вырабатывает женский организм. В период полового созревания активизируется выработка этих гормонов и стабилизируется их уравновешенное циклическое воздействие на организм. И в организме уже половозрелой женщины ежемесячная циклическая секреция гормонов обуславливает нормальное течение менструального цикла. Тело женщины создано для вынашивания и питания новой жизни. И вследствие этого вся циклическая секреция гормонов направлена на выполнение этой функции. В первую фазу цикла доминирует такой гормон как эстроген. В эту фазу происходит созревание яйцеклетки, образуются новые клетки в груди и матке, которые предназначены для поддержания новой жизни. Во вторую фазу, когда уже созревшая в яичниках яйцеклетка выходит наружу и движется по маточным трубам в ожидании оплодотворения, доминировать начинает гормон прогестерон. Он приступает к укреплению стенки матки, в которой уже присутствует большое количество клеток.

Если оплодотворения не наступает, уровень прогестерона падает и в действие вступает вновь гормон эстроген. Теперь, когда оплодотворения не наступило, все клетки, созданные в течение цикла, удаляются из организма. Удаляются излишние клетки из груди и матки во время месячных. В следующем же месяце все начинается заново и цикл повторяется. В климактерический же период, период угасания функции репродуктивной системы на фоне общей возрастной инволюции организма, происходит адаптация женского организма к новому метаболическому равновесию после угасания функции яичников. Таким образом, гормоны играют важную роль в жизни женщины. От их содержания зависит, как женщина себя чувствует и как функционирует в жизни. В здоровом женском организме смена преобладания гормонов физиологична и очень слажена посредством многих сложных процессов. То есть организм естественным образом адаптируется к этим гормональным изменениям. Однако, при срыве этой адаптации, восстановление организма становится уже не таким слаженным. Возникают такие гормонально обусловленные заболевания, как миома матки, мастопатия,

гиперплазия эндометрия, эндометриоз... Многие из этих болезней опасны еще и тем, что при них в половых органах женщины появляются доброкачественные новообразования, которые без лечения могут перейти в злокачественные, онкологические, опухоли.

Что же приводит к срыву адаптации организма и запускает процессы возникновения этих болезней? Во-первых, это стресс. В переводе с английского «стресс» означает состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе как повседневной деятельности, так и при сложившихся особо сложных обстоятельствах. При длительном воздействии стресс «накапливается», приближая нас к пределу устойчивости. Нервная система постоянно травмируется, происходит ее перераздражение; функции коры мозга, в том числе защитные, ослабляются. Происходит срыв адаптации и возникает дисбаланс всей гормональной регуляции. Ослабленная кора головного мозга уже не в силах противостоять развитию патологического процесса. Кроме того, стресс истощает иммунные силы, повышает восприимчивость организма к опухолемому влиянию. Таким образом, мы подошли ко вто-

рому важному звену в срыве механизма адаптации – нарушению иммунитета. Иммунитет – защитная реакция организма в ответ на внедрение чужеродных агентов. Этими агентами являются не только возбудители инфекций, но и атипичные (измененные) клетки собственного организма. Своевременное распознавание, уничтожение и выведение измененных клеток, не характерных для ткани – залог не только противоопухолевой защиты, но и просто нормального функционирования органов всего организма. Причем эта защита осуществляется как на уровне целостного организма, так и на уровне клеток в тканях. А общим механизмом, лежащим в основе срыва адаптации организма, является избыточная продукция свободных радикалов (активных форм кислорода, оксида азота и других ядовитых продуктов). Они, обладая высокой химической активностью, оказывают повреждающее воздействие на клетки. В организме начинается оксидантный (или окислительный) стресс, который и «запускает» большое число хронических процессов (в том числе опухолей), а помимо того обуславливает и преждевременное биологическое старение. Эти свободные радикалы образуют-

ИСТОЧНИК ЧУДОДЕЙСТВЕННЫХ БИОФЛАВОНОИДОВ

ОЛЕКСИН — натуральное запатентованное средство на основе экстракта из листьев и цветков персика обыкновенного (*Persica vulgaris mill*).

Содержит: кумарины, дубильные вещества, сапонины, фенолгликозиды, органические кислоты, танин, каротиноиды и флавоноиды, в том числе нарингенин и персикозид, — всего **около 45 природных фенольных соединений**.

Среди множества удивительных свойств этого растения выделим основные.

Во-первых, это **растительный адаптоген**, обладающий свойством повышать физическую и умственную работоспособность, способствует мобилизации защитных сил организма, повышает порог болевой чувствительности.

Во-вторых, входящие в состав каротиноиды и флавоноиды являются **природными антиоксидантами**. Флавоноиды синтезируются растениями для защиты от радиации, УФ-облучения, окисления, болезней, инфекций и бактерий. Попадая в организм человека, они обезвреживают свободные радикалы, и тем самым предупреждают развитие оксидантного стресса. По своим антиоксидантным свойствам **ОЛЕКСИН** превосходит настойки таких известных лекарственных растений, как пустырник, аралия, заманиха, элеутерококк, валериана, лимонник, женьшень.

В-третьих, это **растительный иммуномодулятор**, действие которого зависит от функционального состояния иммунной систе-

мы. Тормозит деятельность иммунной системы, если она чрезмерно повышена, и повышает ее, если она понижена. Причем нормализует как гуморальные (общие) так и клеточные звенья иммунной системы.

В-четвертых, содержащиеся в цветках и листьях персика нарингенин и персикозид оказывают прямое **разрушающее действие на опухолевые клетки**.

Таким образом, **ОЛЕКСИН** по своим свойствам охватывает большинство факторов, приводящих к гормонозависимым заболеваниям женской репродуктивной системы, и занимает важное место в их комплексном лечении и как профилактическое, и как вспомогательное (а иногда и основное) средство.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ. Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов. Не изучены условия приема препарата для беременных женщин.

РЕКЛАМА

Рек. № 77-99/23.3/1405.4/05



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

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



ся в организме и в норме как побочные продукты обмена веществ, но для их обезвреживания организм сам вырабатывает специальные вещества – антиоксиданты. Но чем хуже условия, в которых мы живем, чем чаще нервничает, курим, неправильно питаемся, принимаем сильнодействующие лекарства, тем больше образуется свободных радикалов, и организм не справляется с их обезвреживанием, поэтому нуждается в поступлении их извне.

Таким образом, очень много факторов, приводящих к возникновению гормонально обусловленных заболеваний репродуктивной системы женщины, а значит, в лечении ведущее место должно быть отдано системному подходу, охватывающему все их многообразие. Так, для мобилизации защитных сил организма и повышения сопротивляемости необходим прием адаптогенов; для восстановления иммунитета – применение иммуномодуляторов, а для защиты организма от действия токсичных веществ и окислительного стресса – прием антиоксидантов. Сейчас среди продукции нового поколения, зачастую представляющей собой фитопрепараты, есть средства, обладающие в разной степени активности свойствами адаптогенов, антиоксидантов и иммуномодуляторов. Они улучшают общее состояние

пациентов, восстанавливают процессы адаптации организма и тем самым способствуют самовосстановлению организма, а также являются профилактикой повторных рецидивов. Порой назначение только этих растительных негормональных средств приводит к выздоровлению. А это очень важно, так как является возможностью избежать применения гормонотерапии. Возникновение гормонально обусловленных болезней происходит на фоне нарушенной гормональной регуляции. Поэтому естественно, что одним из методов лечения является гормонотерапия. Однако необходим очень тщательный подход к назначению гормональной терапии в каждом индивидуальном случае. Иначе гормональная терапия может принести больной больше вреда, чем пользы. Если невозможно избежать гормонотерапии, то негормональные средства помогают снизить количество принимаемых гормонов с возможностью их полной отмены. В случае необходимости хирургического вмешательства назначение негормональных средств как этап предоперационной подготовки и последующей реабилитации помогает быстрому восстановлению организма.

Здоровья вам!

**Никифорова
Элла Владимировна**

Победа всухую!

DRYDRY

Эффективное средство от повышенного потовыделения

Аромат можно сохранить 25 лет и разрушить в одно мгновение... Так и случилось на презентации ароматического дома. Одна из лучших особей розового ароматического дома ушла на себе. Сидела конфуз - подлинные парфюмеры из Швеции - поправил на фальшивку все присутствующие. На истерику ждали в те дни только разрушения аромата...

Изготовлено в Швеции

www.dry-dry.ru

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

РЕКЛАМА. СЕРТИФИКАТ СООТВЕТСТВИЯ № РОСС SE.ПК05.В.26899

ГДЕ ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ?

Почувствовав себя плохо, мы задумываемся, что делать? И чаще всего спешим в поликлинику. Но как показывает опыт, большое количество больных людей обходят стороной это лечебно-профилактическое учреждение, и понятно почему! Нет времени, работа не позволяет отлучиться даже на короткое время, а поликлиники – это очереди, хождение по кабинетам, длительный сбор анализов и попытка попасть к «узкому» специалиста. Есть альтернатива – платные медицинские центры, но большинству пациентов, особенно в условиях финансового кризиса, эти заведения малодоступны. Есть лаборатории,

которые предлагают отдельные группы анализов, но зачастую по отдельным анализам крови, мочи, нельзя определить точную причину заболевания. Также можно пройти обследование на КТ, МРТ и со 100% вероятностью установить диагноз, но не найти ответ на вопрос о причинах недуга.

Предлагая Биорезонансное (квантово-резонансное) сканирование, мы предлагаем альтернативу, позволяющую не только быстро ответить на вопросы, что и где болит, но и что ожидать в будущем от своего организма.

В России этот метод известен уже более 10 лет, и кроме

того, именно российские ученые являются разработчиками этого уникального аппарата.

Но, к сожалению, широкое применение он получил не у нас, а во многих зарубежных странах (Германии, Швеции, Швейцарии, Израиле и др.) и практически во всех странах бывшего СССР.

Главное в методе – очень быстрое и точное (до 96%), и что важно, совершенно безопасное, неинвазивное определение проблем во всем организме, включая клеточный уровень, выявление причинно-значимых аллергенов, вирусов, бактерий, глистных инвазий и др. Постановка даже

очень серьезного диагноза (онкозаболевания) не является проблемой для квантово-резонансного сканирования.

Проблемы состоят в другом – это финансирование.

Пока мы ищем федеральную поддержку, тем самым уже в течение 9 лет сохраняя цены на обследование на одном уровне, но сколько это продлится – трудно сказать, уже пришлось сократить многие льготы, но мы и впредь будем стараться удержать рост цен, чтобы как можно большее количество пациентов смогли получить высококвалифицированное полное обследование всего организма.

РЕКЛАМА

ПОЛНАЯ ДИАГНОСТИКА ОРГАНИЗМА

У вас головные, суставные боли? Головокружения? Сердцебиение? Слабость и недомогание без видимых причин? Нарушение сна, усталость и сонливость днем? Депрессия? Немотивированные подъемы температуры? Длительный кашель? Проблемы в женской или мужской половых сферах? У вас часто болеют дети?!

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

В план обследования NLS-диагностики входят:

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

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

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

Самые низкие цены по России.

Обследуем детей с 2-х лет, беременных женщин.

Предварительная запись и справки по тел.:

(812) 972-39-04 (многоканальный), 8-901-372-39-04

Работаем без выходных. Находимся у ст.м. «Гостиный двор».

Стоимость 1450 рублей

Свид. М-064/248 РМР
Росс. патент свид. о рег. № 2001610175 от 16.02.2001

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ РЕКОМЕНДОВАНА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА.

ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ КУПОНА – СКИДКА 10% от полной стоимости до 10.01.2010

Реклама

**ПЕРВЫЙ В ПЕТЕРБУРГЕ
ГИПЕРМАРКЕТ ЗДОРОВЬЯ**

**ФОРМУЛА
ПРАВИЛЬНОГО
ЛЕЧЕНИЯ**

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

ИМЛ 99-02-000279 от 09.09.2004

ФИАЛКА АПТЕКА
дарит подарки *

ФИАЛКА
337-2444

* срок акции с 25.11 по 25.12.2009.
Подробности акции у фармацевта.

www.fialkaspb.ru

ОСТЕОХОНДРОЗ ПОЗВОНОЧНИКА – ОТПЕЧАТОК ЖИЗНИ

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

При неправильном сидении за партой, длительном пользовании «мышкой» компьютера, игре на скрипке, на гитаре, ношении сумки на одном плече, копании огорода, одна из рук задействована больше, и позвоночник получает асимметричную нагрузку. Работая рука воздействует на шейно-грудной отдел позвоночника как рычаг, и постепенно разворачивает позвонки. Появляются боли и ограничение подвижности в плече и руке, затылочные боли.

В КОМВО-терапии такие искривления и остеохондрозы получили название «компьютерных», «дачных», «музыкальных».

При беге, ходьбе, прыжках, подъеме тяжестей тазобедренный, коленный и голеностопный суставы амортизируют удары, толчки и нагрузки, и защищают от них позвоночник.

За рулем автомобиля поясничный отдел позвоночника не защищен суставами-амортизаторами и получает нагрузки через сидение, отчего появляются боли в пояснице, в ноге и ее суставах, нога слабеет.

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

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

1 этап – врачебные процедуры, осуществляемые набором массажеров, манипуляторов, стимуляторов, корректоров и аппаратов для вытяжения позвоночника, разработанных доктором Юрием Богачем и защищенных патентами РФ на изобретения. Они расслабляют спазмированные мышцы, удерживающие позвонки в смещенном положении, и освобождают сжатые корешки спинномозговых нервов.

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



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



Набор «Семейных манипуляторов для пациентов с искривлениями позвоночника»



Богач Ю. П., врач

АДЕНОИДЫ И ГАЙМОРИТ МОЖНО ЛЕЧИТЬ БЕЗ ОПЕРАЦИЙ И ПРОКОЛОВ

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

Синусит – это болезнь замкнутого пространства, которое образуется из-за отека естественных отверстий околоносовых пазух и их герметизации. В них накапливается слизь, в которой размножаются микробы. Слизь превращается в гной.

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

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

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

Егор Горелов



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

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

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

ВНИМАНИЕ: мы переехали!

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

Медицинский центр «RESCO» (вход под арку)

Прием пн-пт 14.00 – 19.00

сб 12.00 – 17.00

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

www.komvo-therapy.narod.ru

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



Лицензия № 01154/03349



В. Ромацкий

ПОЛЮБИ СЕБЯ – И СТАНЬ СТРОЙНЫМ

Мы продолжаем цикл бесед с врачом-психотерапевтом, одним из создателей медико-психологического объединения «Доктор Борменталь» Валерием Ромацким.

В прошлый раз Вы озадачили читателей фразой «Чтобы похудеть, надо есть»... Ну, а как же диеты, на которые уповает большинство желающих похудеть?

В.Р.: В моей коллекции изречений есть и такое: «Человек садится на диету, чтобы, умирая от голода, продлить себе жизнь». Однако многолетний опыт работы наших специалистов доказал, что для снижения веса фактически никакие диеты не нужны, как ни парадоксально это звучит. Изначально слово «диета» пришло в русский язык из французского, во французский поднялось из латыни и означало не что иное, как «образ жизни». Это позднее диета стала образом питания. Известно, что диета применяется как способ поддержки организма при тех или иных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, органов кровотока, почек – диет великое множество. Мы же используем в нашем подходе именно первое значение слова и настраиваем клиента на изменение образа жизни.

– А не легче ли изменить отношение к еде? Образ жизни менять тяжело...

В.Р.: ...Но необходимо. Да, можно поменять образ питания человека, но, к сожалению (или к счастью), человек набирает лишние килограммы не только и не столько из-за того, что он начал есть больше, чем ел ранее. Подавляющее большинство наших клиентов доказывают очень активно и эмоционально, что они едят мало. А их окружение очень много. Но при этом они имеют от пяти до пятидесяти лишних килограммов, а их соседи пребывают в стройном теле. Обидно, правда? Вот с этим чувством обиды к нам люди и приходят. И в первой же беседе выясняется, что человек просто не замечает, как он может переесть.

Первое, что мы делаем, это выявляем, прорабатываем и устраняем причины, приведшие к набору лишнего веса. А как только мы это выяснили, начинается главное: ведь наша основная задача не только помочь человеку достичь желаемого результата, но в большей степени сопроводить его до достижения этого результа-

та. Научить человека жить в стройном теле точно так же, как живут его стройные знакомые и близкие.

– Что же это значит – жить в стройном теле?

В.Р.: Понять не так-то просто. Когда мы начинаем обсуждать это, то выясняется, что человек, имеющий лишние килограммы, часто живет не своей жизнью. Он живет жизнью своих близких – мужа или жены, детей или родителей, братьев и сестер, бабушек и дедушек, а то и всех сразу. А себя ставит на последнее место. Самый частый тому пример, когда пациентка произносит фразу примерно такого содержания: я не помню, что я делала сегодня, я не помню, что делала вчера, я вообще не помню, что со мной происходило в последнее время... Но зато жизнь своих детей такие люди могут расписать буквально по минутам. Они могут в подробностях рассказать, что кушали их дети либо родители, но что именно сами ели и кушали ли вообще – они не помнят. Надеюсь, этот пример понятен – эти люди не живут своей жизнью.

– Отчего же это происходит?

В.Р.: От нелюбви к себе. Как только человек приходит к нам на тренинги, первое, о чем мы его просим, чтобы он принимал себя таким, какой он есть. И стал себя немножко уважать – совсем чуть-чуть, самую малость. Обратил внимание на то, любит ли он себя, и если да, то как проявляется эта любовь. Когда человек говорит, что он любит себя, то первый наш вопрос: а как вы узнаете об этом? И вот здесь человек начинает пожимать плечами. Я причёсываюсь, говорит он, слежу за чистотой тела. Получается, любовь – это выполнение ежедневных санитарно-гигиенических правил... Когда речь идет о любви к себе, это не всегда материальные траты либо какие-то физические действия. Порой, лишний часок сна для себя, любимой, утром. И завтрак пусть домашние себе сами приготовят. Любовь к себе – это не стесняться попросить заняться домашними делами своих подросших детей. Одна наша клиентка рассказывала: «Придя домой после тренингов, я вдруг обнаружила, что мои девочки выросли – одной



Центр снижения веса «Доктор Борменталь» – это:

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

Остерегайтесь подделок!



ДОКТОР
Борменталь

Похудение без запретов

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



тринадцать лет, а второй уже четырнадцать. Я их «построила» и сказала: ты идешь убирать «жуткий бардак» в своей комнате, ты – мыть посуду, а потом обе трясете половники. Девочки посмотрели удивленно, покрутили у виска пальцем: мол, мамочка, ты с ума сошла? Раньше сама все делала, нас оставляла в покое. А я просто задумалась о себе – почему весь груз на мне, когда дети делают лишь то, что хотят?»

Мы учим пришедших к нам принимать себя и потакать себе. Хотя многие удивляются и спрашивают, как можно принимать себя, даже любить, если вес 150 кило. Или 125. Или 75 – у каждого свое понимание лишних килограммов. Мы задаем вопрос: сегодня вы себя не любите, но полюбите, когда достигнете желаемого веса? «Конечно! – нам отвечают. – Вот похудеем – жить начнем!» Тогда мы приводим такую метафору... Заболела девочка шести лет. Она лежит в спальне – простывшая, несчастная. Заходит мать и говорит: ты лежишь тут вся сопливая, потная, горячая, лохматая. Чихаешь, кашляешь. Вот такую я тебя не люблю. И только когда выздоровеешь, приходи на кухню, я тебя любить буду... Смысл метафоры ясен: возлюби себя всякого! И нужно помнить, любовь к себе – это реализация слова «хочу». Люди стройные, как правило, это успешно себе позволяют.

– Любить себя – это и вкусно есть.

В.Р.: Разумеется. Еда доставляет огромное удовольствие. Маленький нюанс: мы, безусловно, даем рекомендации по питанию. Но читатель должен знать, что абсолютно все продукты остаются с нашими клиентами. Нет запретов на любимую еду – это раз. А второе – человек начинает понимать вкус пищи глубже, ярче и насыщеннее, чем это было ранее.

– Уточним: продукты или блюда?

В.Р.: Гастрономические предпочтения, конечно, меняются. Приведу слова на-

шей пациентки: «Если раньше мне необходимо было дома вечером пожарить картошку с мясом, причем лучше с жирной свининой, чтобы все это в салате плавало, то сейчас мне хочется чего-нибудь постного. Я устала от жирной пищи. Более того, организм не принимает жирного». Это и есть смена пищевых пристрастий. Например, ранее человек мог съесть за вечер килограмм шоколадных конфет. Но как это происходило? Он сидел у телевизора и бездумно, не ощущая вкуса и аромата, поглощал одну конфету за одной. И если через полчаса попросить его описать вкус съеденного, то в лучшем случае он скажет, что было сладко.

Человек начинает задумываться над тем, что он ест. Ведь мы и есть то, что мы едим. Ведь для чего едят сладкое? Не для насыщения, а для получения удовольствия от вкуса. В желудке вкуса нет, в пищеводе, в глотке, в кишечнике вкуса нет. Вкус есть только в полости рта и на языке. Сочетание с обонянием, то есть вкус и запах, приносит удовольствие от еды. Когда человек так начинает относиться к пище, то он наедается гораздо меньшим количеством, потому что он наедается вкусом! И не только. Одна пациентка мне говорила: «Раньше мне было все равно – что есть, как есть, из чего есть, чем есть, лишь бы было много и жирно. Я могла поставить сковородку перед собой и поглощать ее содержимое ложкой. Но сейчас, пройдя тренинги в центре «Доктор Борменталь», я подумала: а за что я себя так не люблю? Ведь своим детям я поставлю всегда красивые тарелочки, положу ножи и вилки, тем самым приучая их есть правильно. Своим гостям я ставлю лучшую посуду. Получается, их всех я люблю, а себя – нет. И начала есть эстетично».

Маленькая победа над собой прежней. Большой шаг к достижению цели – жизни без лишних килограммов.

Продолжение следует...



ПРЕДВКУШЕНИЕ ПРАЗДНИКА



твенная должность не способны заметить красивые зубы, скорее – подчеркнут незначительные дефекты. Будет много смеха, танцы и задушевные застольные песни.

Теперь о грустном. Не все будут ослабленно улыбаться, хохотать и петь.

Скоро мы будем дарить и получать подарки, и сейчас многие терзаются сомнениями, что же подарить, чем поразить своих близких? Если вы точно знаете, о чем мечтают Ваши домашние, и в состоянии осуществить эту мечту, Вам можно только позавидовать. А если не знаете? Можно купить памятный сувенир или какой-нибудь «дежурный» комплект.

Можно подарить очередную сковородку со словами: «Дорогая, у тебя получаются лучшие блины в мире!» Но я уверена, что отсутствие фантазии – это не про Вас, и, конечно, с подарками Вы разберетесь сами без чужих советов! Как и с созданием праздничной атмосферы, когда женщины, несмотря на предпраздничные хлопоты – блистательны, а мужчины – горды собой, ведь это они – творцы своего благополучия. Хорошее настроение, веселье, улыбки со всех сторон, и не будет лишним еще раз напомнить, что красивая улыбка – это лучшее украшение человека.

Никакие наряды, драгоценности и даже начальс-

Захочешь, а стальные коронки, поставленные еще в советские времена, свирепо блеснут. Пусть Ваша избранница знает, что Вы – человек, который экономит даже на себе. Лучше скромно улыбаться и то, при условии, что передние зубы в порядке. А если между зубами коричневые промежутки, можно прикрыть рот рукой. И петь во все горло нет никакой необходимости, можно тихонько «подвывать» остальным. Правда есть еще вариант: не обращать внимания на такие мелочи, как некрасивые зубы. С красивой улыбкой меня всякая (-ий) полюбит, а ты такого(-ую) полюби. Что же – это тоже выбор. И если Вы человек с невысокими запросами в этой жизни и ничего хорошего уже не ждете, он вам подходит. Но, может быть, именно в преддверии Нового года, когда чудеса случаются, пора изменить отношение к себе и начать себя уважать, настолько, что уверенное в себе поведение станет нормой жизни.

Главный врач клиники «КИБЕЛА»
Карпова Светлана Борисовна

Подбор, ношение и уход за МКЛ

По данным крупных иностранных компаний-производителей, работающих на нашем рынке, каждый год одна треть пациентов в Российской Федерации прекращает ношение контактных линз. В основном — из-за возникающих осложнений.

Большую роль в профилактике осложнений контактной коррекции зрения играет применение современных средств для ухода за контактными линзами. Не секрет, что часть пациентов до сих пор покупают в аптеках физиологические растворы для ухода за контактными линзами, мотивируя это экономией своего бюджета. Естественно, уход обеспечивается неадекватный. Пациентам важно понимать, что необходимо использовать именно тот раствор, который назначил врач, а при желании сменить раствор — необходимо обратиться за консультацией к своему врачу-контактологу! На настоящий момент разработаны современные многофункциональные растворы для ухода за контактными линзами.

Благодаря научным разработкам в области контактной коррекции ношение контактных линз стало сейчас максимально комфортным и безопасным. Однако, несмотря на все достижения, несоблюдение режима ношения, неправильная обработка и очистка контактных линз может свести на нет все преимущество.

При подборе растворов люди чаще всего ориентируются на слова «Универсальный» и «Многофункциональный», при этом, не обращая внимание на состав, показания и противопоказания к использованию растворов. Возможной причиной этому является многообразие растворов для ухода за контактными линзами и невозможность самостоятельно сориентироваться в большом количестве средств ухода. Попробуем Вам помочь.

Основные функции раствора для ухода за контактными линзами — это очистка, ополаскивание, дезинфекция, увлажнение и хранение. Многие современные растворы выполняют все вышеперечисленные функции, но есть и специальные растворы, предназначенные для выполнения конкретных действий, а не всех сразу.

Типы растворов

Растворы для ухода за контактными линзами можно разделить на:

- солевые растворы;
- очистители;
- химические дезинфицирующие;
- многофункциональные;
- глазные растворы для контактных линз (увлажняющие капли).

Солевые растворы, которые в основном являются изотоническими, используются для ополаскивания и хранения

линз при применении систем термической дезинфекции. Разработаны солевые растворы с консервантами и без них. При расчете срока годности раствора учитывают его стабильность и скорость размножения микроорганизмов. Ко многим растворам прилагается рекомендация о сроке, в течение которого ими можно пользоваться после того, как емкость была открыта. Этот срок определяется консервантами, содержащимися в растворе, температурой хранения и условиями окружающей среды, в которой он используется.

Увлажняющие капли — это по существу солевые растворы, упакованные в емкости небольшого объема. В состав некоторых увлажняющих капель включают дополнительные смазывающие компоненты, увлажняющие вещества и очищающие компоненты; все это предназначено для улучшения свойств капель (Comfort drops Фирма: Sauflon Pharm. Ltd; Капли с витаминами для ухода за глазами Витаглицан; Капли ReNu MultiPlus 8 мл; Смазывающие и увлажняющие капли Корнеокомфорт (Corneocomfort) 10 мл; Увлажняющие капли для глаз OptoClean moist drop (Оптоклин) 10 мл). Или более совершенные капли Blink Contacts: основное их преимущество в том, что они содержат гиалуроновую кислоту.

Гиалуроновая кислота обладает:

- способностью связывать в 1000 раз больше воды, чем весит сама;
- высокой вязкостью — длительное время удерживается на поверхности глаза;
- биоадгезивными свойствами — обеспечивает слезной пленке стойкую защиту от высыхания;
- способностью сокращать сроки заживления ран (при ожогах и т.д.). Уникальность капель Blink Contacts в том, что они обладают вязкоупругим свойством. При моргании густая структура капель переходит в более жидкое состояние и быстро распределяется равномерным гладким слоем по поверхности линзы и роговицы (зрение при этом не затуманивается). В промежутке между морганиями восстанавливается первоначальная структура гиалуроновой кислоты, тем самым образуя стойкую дренажную систему, которая обеспечивает способность глаза длительно удерживать влагу.

Дезинфицирующие продукты.

Растворы для дезинфекции контактных линз разделяют на три группы: химические дезинфицирующие растворы, системы химической дезинфекции и кондиционирующие растворы. Хотя у всех этих трех групп цель общая — уничтожение микроорганизмов, процедуры одобрения их к использованию различаются.

Химический дезинфицирующий раствор. Такой раствор содержит в себе большое количество консервантов и антимикробных компонентов, уничтожающих различные микроорганизмы. Системы химической дезинфекции. Такая система состоит из нескольких растворов, для хранения, очистки и ухода за контактными линзами.

Кондиционирующие растворы разработаны специально для дезинфекции и увлажнения жестких газопроницаемых контактных линз. Благодаря увлажняющим компонентам этого раствора ношение линз становится более комфортным. Их применение проводится в купе с механической очисткой и/или использованием отдельного очистителя.

Многофункциональные растворы

Наиболее популярными в наше время являются многофункциональные растворы. Такие растворы получают одобрение к использованию в виде одноемкостной системы, предназначенной для очистки и дезинфекции контактных линз. В зависимости от вида раствора этапы очистки и дезинфекции могут включать в себя механическую очистку, ополаскивание и помещение линзы в раствор на определенное время. Одна из текущих задач, решаемых сегодня производителями многофункциональных растворов, — это сведение к минимуму необходимых этапов ухода за линзами. Многофункциональные растворы обладают достаточной эффективностью для проведения адекватной очистки и дезинфекции благодаря сложному химическому составу, в который входят, в частности, консерванты, поверхностно-активные и смазывающие вещества, буферы, ионные агенты. Каждый из этих компонентов нужен для того, чтобы в комплексе они обеспечили безопасное ношение линзы после обработки ее раствором (SOLOCARE Soft 10 min 60 ml; Maxima Optics Раствор Maxima; Раствор Universale Plus Multiaction ; Раствор All in one light (Sauflon Pharm); CIBA Vision Раствор Solocare AQUA).

В состав раствора Solocare AQUA входит компонент HydroLock, составляющими которого являются декспантенол (dexpanthenol) — вещество, входящее в препараты для лечения сухого глаза, ран, и сорбитол (sorbitol), который способствует удержанию влаги (применяется и в других офтальмологических и косметических средствах). Благодаря сочетанию этих влагоудерживающих компонентов ношение контактных линз комфортно для пациента на протяжении всего дня. Благодаря системе Tri-Klens для очистки и дезинфекции контактных линз доста-

точно 5 минут их пребывания в растворе. Дополнительным преимуществом этого раствора является содержание в нем провитамина B5, который также является увлажняющим компонентом. Дезинфекция проводится одним из двух методов: обычным, когда контактная линза помещается в контейнер со свежим раствором на 4–6 часов, или ускоренным, когда производится 10-секундная очистка с помощью пальцев рук с последующим 5-минутным помещением контактной линзы в раствор.

Многоцелевой раствор Opti-Free Express содержит поликвад, эффективный в отношении широкого спектра микроорганизмов, вызывающих раздражение и воспалительные процессы. Поликвад не вызывает аллергических реакций и настолько безопасен, что не подавляет рост клеток эпителия. Кроме того, раствор содержит природное органическое соединение цитрат – компонент, который помогает растворить белковые отложения, чтобы их можно было быстро удалить с поверхности линзы. Благодаря включению в состав раствора нового увлажняющего и очищающего агента TearGlyde, состоящего из двух компонентов – тетрациклина-1304 и C-9 ED3A, создается смазывающий слой на поверхности линзы, который также снижает скорость образования протеиновых отложений, а это, в свою очередь, содействует обеспечению комфорта.

Для чувствительных глаз идеально подходит прогрессивная система по уходу за всеми типами контактных линз CyClean™. Система состоит из многофункционального раствора, содержащего компонент Biorol™ для более эффективной дезинфекции, очистки, повышенного комфорта, и специального контейнера. Конструкция контейнера «Циклон» создаёт эффект водоворота, который позволяет очистить поверхность всей линзы, а не только её середины. Для эффективной очистки достаточно в течение десяти секунд вращать верхнюю часть контейнера. После очистки необходимо оставить линзу в контейнере минимум на 4 часа. Раствор CyClean™ пользуется большой популярностью по отзывам наших покупателей.

Раствор Synergi обладает тройным действием – очищение, увлажнение и дезинфекция. Инновационная разработка – синергетический компонент Oxirrol, сочетает в себе все лучшее, что необходимо для ухода за Вашими линзами. Безвредный для глаз, раствор Synergi, не содержит консервантов. Он эффективно удаляет не только белки, но и жировые отложения, что особенно актуально для силикон-гидрогелевых линз. Это качество делает его одним из лучших среди средств по уходу за силикон-гидрогелевыми линзами.

Новый многофункциональный раствор COMPLETE EASY RUB – здоровье ваших глаз и кристальная чистота ваших линз!

Формула безупречной очистки COMPLETE EASY RUB:

- промывание
- механическая очистка
- ополаскивание
- дезинфекция

Многофункциональный раствор обеспечивает бережную очистку и дезинфекцию всех типов мягких контактных линз, двойное удаление протеинов и отложений, долгое комфортное пребывание в контактных линзах благодаря двойному увлажнению и кондиционированию, отличную защиту глаз и линз от сухости и раздражения.

Формула безупречной очистки позволяет удалять с поверхности линз белковые отложения, бактерии и микроорганизмы, что защитит ваши глаза от инфекции! Контактные линзы даже в конце своего срока службы имеют такие же оптические свойства и комфортность, как и в момент их первого надевания!

Пожалуй, оптика «Счастливый взгляд» обладает всеми лучшими растворами по уходу за контактными линзами.

Пероксидные системы очистки контактных линз

Как показывает опыт, иной раз более предпочтительны системы по уходу, основанные на перекиси водорода. Более того, порой единственным средством для ухода за контактными линзами, которыми может пользоваться пациент, если желает продолжать носить линзы, является именно пероксидная система (раствор помогает решить проблему у пациентов, которые испытывают аллергию на консерванты, содержащиеся в многофункциональных растворах).

Пероксидные системы, в которых для дезинфекции контактной линзы используется перекись водорода (H₂O₂), входят в группу окислительных систем для ухода за контактными линзами (равно как и системы, в которых для дезинфекции линзы применяется хлор).

Обычно уровень концентрации H₂O₂ в таких растворах составляет 3%. Для стабилизации нестабильной перекиси водорода в такие системы включают стабилизаторы (фосфаты, хлористый натрий). Также в состав пероксидной системы входит нейтрализатор, позволяющий перевести перекись в безопасный для глаз нейтральный раствор.

Трехпроцентный раствор перекиси водорода способен эффективно уничтожать широкий спектр микроорганизмов, а потому является очень эффективным дезинфицирующим средством. Перекись водорода может проникать в микробные биопленки, что не способны делать многофункциональные растворы, содержащие консерванты (AOSept Фирма: CIBA Vision; One Step Фирма: Sauflon Pharm. Ltd.; Ever Clean).

Раствор для ежедневной глубокой очистки контактных линз Ever Clean – современная, простая и эффективная система для ежедневного ухода за линзами – очищает, дезинфицирует, удаляет белковые отложения, увлажняет, не требует механической очистки. Сочетание дезинфицирующего эффекта перекиси водорода, усиленное одновременным действием специальных таблеток, дает более глубокий эффект очистки, а перекись медленнее нейтрализуется. Таким образом, линзы отлично дезинфицируются, очищаются от поверхностных и внутренних отложений и дольше сохраняют свои свойства. Ever Clean – продукт, который позволяет вам постоянно ощущать линзу новой. Может быть использован для всех типов контактных линз, он одинаково подходит для очистки как жестких и мягких контактных линз дневного и продленного ношения, так и для силикон-гидрогелевых линз и линз непрерывного ношения.

Применение:

1. Заполните контейнер раствором.
2. Поместите линзы в контейнер.
3. Добавьте одну таблетку в контейнер и закрутите колпачок.
4. Немного взболтайте контейнер и подождите минимум 2 часа, чтобы процесс очистки, дезинфекции и нейтрализации завершился.

Линзы можно использовать по истечении 2 часов или их можно оставить в контейнере на всю ночь. Когда процесс будет завершен, раствор станет светло-зеленым. Раствор нельзя использовать без таблеток. Не применять для промывания и ополаскивания линз.

N.V. Пожалуй, стоит запомнить, что применение пероксидной системы является обязательным условием сочетания с универсальными растворами не реже одного раза в неделю!

Таким образом, в настоящее время разработано большое число систем по уходу за контактными линзами, направленных на упрощение процесса ухода, повышение эффективности и обеспечение надлежащего комфорта и уровня безопасности при ношении контактных линз. По этому при выборе той или иной системы по уходу за контактными линзами необходимо предварительно проконсультироваться с офтальмологом (контактологом).

Кроме того, необходимо точно следовать инструкциям по применению раствора. И помните, уход за контактными линзами означает здоровье Ваших глаз, спокойствие Вашего врача и Ваш Счастливый взгляд!

**Врач-офтальмолог
Геннадий Юденков**



**СЧАСТЛИВЫЙ
ВЗГЛЯД**
сеть салонов оптики
Лицензия № 78-01-000633 от 10 августа 2006 г.

РЕКЛАМА

«НариЛак Форте»

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

Серт. соот. № С-РУ.ПР68.В.001100



Вектор-БиАльгам
Когда наука служит людям

**Бесплатная доставка
и справки по телефонам
378-10-89; 985-16-54; 983-30-01**
Интернет-магазин на сайте www.normoflora.ru

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

подбери ребенку пару:)



огромный выбор правильной анатомической обуви



Московский пр., д.170
ул. Колосовка, д. 35
ул. Егорова, д. 10
пр. Станок, д. 67/2
ул. Опалинского, д. 9
ул. Ленина, д. 20
Ст. Петергофский пр., д.41
ул. Марата, д. 70
Завесский пр., д.24/35
ул. Саушкина, д.14

т. 371 8814
т. 294 5113
т. 554 3096
т. 783 9151
т. 365 0408
т. 232 7842
т. 252 3573
т. 704 3429
т. 444 4874
т. 430 5905

м. Электросила
м. Пл.Ленная
м. Удельная
м. Автово
м. Елизаровская
м. Петроградская
м. Нарвская
м. Литовский пр.
м. Новочеркасская
м. Черная речка

Единая
справочная служба
(812) 3333 777
www.kladzdror.ru
КладЗдоровья
СЕТЬ ОРТОПЕДИЧЕСКИХ САЛОНОВ

РЕКЛАМА



www.nevis.spb.ru



Духи и шампуни с ФЕРОМОНАМИ

для привлечения
противоположного пола



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,**

Лиц. ПО №00054 прав. Пен. обл. ком. по здравоохран. Пен. обл. №47.02.000014 от 06.03.2008 г.

ВОДА, КОТОРАЯ ОТОДВИГАЕТ СТАРОСТЬ

Вода составляет основу нашего тела. В организме взрослого человека содержится около 70% воды. Воды в составе крови около 81%, в мышцах-75%, в костях – около 20%. Все биохимические процессы у человека сводятся к химическим реакциям в водном растворе – обмену веществ в организме. Клетки нашего организма плавают в межклеточной жидкости, как рыбки в аквариуме. И **старость** в биологическом смысле, – это потеря влаги клетками и истощение водных ресурсов межклеточной жидкости. Мы **“высыхаем”, “закисляемся” и умираем.** Американский врач Ф.Батманхелидж утверждает, что обезвоживание человеческого организма может заявлять о себе таким количеством способов, которое соответствует количеству изобретенных медициной болезней. Самая большая насыщенность водой – в тканях головного мозга, печени, селезенке, легких, почках, поджелудочной и щитовидной желез. Когда мозгу не хватает воды, человек может ощущать чувство хронической усталости, приливы крови к лицу, чувства раздражения или тревоги без видимых причин, подавленности, ослабление полового влечения, непреодолимую тягу к спиртным напиткам, курению и наркотикам. Когда воды не хватает клеткам, человек может страдать от изжоги, диспепсии, ревматоидных болей в суставах, болей в спине, в ногах, головных и желудочных болей, боли в горле, мышцах и мягких тканях и т.д. Боль, если она не вызвана травмой или инфекцией, – это сигнал организма о недостатке воды в той области, где эта боль возникает.

Именно поэтому обезвоживание представляет собой наибольшую опасность для структур мозга и всей нервной системы в целом. От нехватки воды также страдают наши клетки. Недостаток воды внутри клеток снижает работоспособность внутриклеточной машины, процессы расщепления и синтеза замедляются. Белки и ферменты начинают функционировать все менее эффективно, а то и вовсе теряют способность выполнять свои функции. Сокращение ферментативных функций ведет к **болезням и старости.**

В 1985 году известный английский медицинский журнал “Lancet” опубликовал данные о том, что в организме **пожилых людей** наблюдается дефицит жидкости, который составляет от 3,5 до 6 литров! Кроме того, вода для нашего организма является незаменимым источником энергии – именно она вырабатывает гидролитическую энергию на клеточных мембранах. При дефиците воды клетки не только не вырабатывают новую энергию, они отдают и то, что успели накопить. Организм начинает запасать жир. Одновременно с этим начинается быстрое расщепление белка и крахмала, и развивается ожирение.



Правильное употребление воды должного качества в определенном количестве намного важнее, чем качество пищи, которую мы едим.

КАКУЮ ВОДУ МЫ ПЬЕМ?

Водопроводная вода в том виде, в котором она поступает в наши дома, для питья непригодна. Для уничтожения вредных и опасных микроорганизмов воду хлорируют. В результате в воде вначале образуются хлорорганические соединения, а затем из них – очень токсичные диоксины, способствующие возникновению раковых опухолей, нефритов (болезней почек), гепатитов, увеличению количества мертворожденных детей и токсемии при беременности, ослаблению иммунитета, нарушению детородных функций у мужчин и женщин. Миллионы людей очищают водопроводную воду бытовыми фильтрами. Как правило, основные загрязнители, в том числе и хлор, удаляются. Однако **вода обладает гомеопатической памятью.** Другими словами, если вода содержала в растворенном виде какие-нибудь опасные химикаты, а потом они были полностью удалены с помощью химического процесса, такая вода может оказывать негативное воздействие, как если бы химикаты все еще присутствовали в ней. Молекулы воды сохраняют вибрации молекул вредных химических веществ, которые были удалены фильтрами, и производят разгром в организме человека, который такую воду пьет.

Бытовые фильтры очищают воду от вредных примесей и бактерий, но сделать ее

безопасной и вернуть ее полезные природные качества сами по себе не могут.

Как же “стереть” негативную информацию и наполнить очищенную воду жизненной энергией?

Простой и эффективный способ – намагнитить очищенную воду с помощью **магнитной подставки “ЭЛИНИКА”**. Наполненная емкость из немагнитного материала с **очищенной водой** (лучше всего сам фильтр кувшинного типа “АКВАФОР”, “БАРЬЕР”, “БРИТТА”, “ГЕЙЗЕР”, “НОВАЯ ВОДА”) помещается на подставку, и через 20-30 минут под воздействием магнитного поля вода становится “живой” и абсолютно безопасной.

Свойства намагниченной воды очень сходны со свойствами талой воды:

1. Питье намагниченной воды увеличивает мочеотделение, снижает артериальное давление. Способствует разрушению и вымыванию камней при мочекаменной болезни.
2. Намагниченная вода не только повышает ресурсы организма, но и замедляет процессы старения, препятствуя уменьшению содержания воды в клетках, которое происходит в преклонном возрасте.
3. Давая организму дополнительную энергию, намагниченная вода снижает утомляемость, повышает устойчивость к вирусным и онкологическим заболеваниям.
4. Дети, употребляющие намагниченную воду, становятся более внимательными, сосредоточенными на занятиях, повышается работоспособность.
5. Многолетняя практика известного доктора Ф.Батманхелиджа, разработавшего методику лечения водой, в том числе и намагниченной, показала высокую эффективность лечения мигрени, остеохондрозов, радикулитов, аллергии.

Причины перечисленных болезней кроются в обезвоживании организма, а намагниченная вода, благодаря насыщенности энергией, быстрее прочих жидкостей насыщает организм необходимой влагой.

Магнитная подставка “ЭЛИНИКА” укомплектована инструкцией по **правильному употреблению** намагниченной воды, что является важнейшим принципом самоисцеления от большинства заболеваний, вызванных обезвоживанием.



Магнитную подставку «Элиника» можно приобрести в сети магазинов:

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

Справки по тел. 8-921-741-88-59

e-mail: elinika54@mail.ru

ЖИЗНЕННАЯ СИЛА СОКОВ

Преимущества нашей соковыжималки:

- диаметр горлышка 7,5 см
- стабилизация скорости вращения
- режим Турбо для очистки сита
- малое потребление энергии
- простота в уходе
- отсутствие вибрации
- безопасность (при открытой крышке не включается)
- длительность работы не ограничена

Для тех, кто день за днем живет в напряженном ритме и питается на скорую руку, свежий натуральный сок – незаменимый тонизирующий напиток, укрепляющий иммунную систему. Но по-настоящему ценный сок должен быть «живым», то есть с живыми витаминами.

Швейцарская фирма Rotel предлагает прибор нового поколения – соковыжималку «**Juice Master Professional**». Она уникальна тем, что отжимает именно «живой сок» из свежих фруктов, овощей, цитрусовых, клубневых и даже зелени. Все свойства сока сохраняются благодаря технологическим инновациям и непревзойденному качеству материала, из которого выполнен прибор, сберегаются витамины и микроэлементы, содержащиеся в продукте.

Универмаг Московский
торговый зал Серпантин
8-911-098-82-09, 8-921-751-78-29
ЕТЦ Сампсониевский
м. «Выборгская», Б. Сампсониевский, пр., 32
Бытовая техника, 1-й этаж
тел. 324-48-57, 8-921-304-64-17

**ПЕНСИОНЕРАМ
СКИДКА 10%**

Всем покупателям –
ПОДАРОК!

Представительство в Санкт-Петербурге: www.merlin-lux.ru
пр. Энгельса, д. 68, лит. А, тел.: (812) 293-56-47, 8-921-304-64-17

«PRO ЗДОРОВЬЕ в СПб» теперь в ИНТЕРНЕТЕ!

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

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



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

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

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

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

Впрочем, стоит ли много рассказывать о новорожденном?

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

© «PRO здоровье в СПб» № 8 2009. Распространяется бесплатно. Следующий номер выходит 12 февраля 2010 г. Зарегистрирован Управлением Федеральной службы по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия по Санкт-Петербургу и Ленинградской области. Регистрационный номер ПИ № ТУ 78 – 00012 от 30 июня 2008 г. Рекламное издание. Учредитель и издатель: ООО «Рекламное агентство «Медиа Альянс». Адрес издателя и редакции: 197227, Санкт-Петербург, пр. Испытателей, д.28, корп. 3, кв. 104. Главный редактор: Михайлова С.В. Все рекламируемые в издании услуги и товары имеют необходимые лицензии и сертификаты. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. По вопросам размещения рекламы обращаться по телефонам: +7 812 450-23-50. E-mail: med-alyans@yandex.ru. Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Все права защищены. Отпечатано в типографии ООО «Типография ТМ-Принт», 188640, Ленинградская область, г. Всеволожск, Всеволожский пр., д. 122. Заказ № . Подписано к печати 9.12.2009. Тираж 80 000 экз. Уважаемые читатели, на каждый организм одни и те же методы могут действовать по-разному, просим учесть это при самолечении и предварительно проконсультироваться с врачом!

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

АПТЕКА НЕВИС
АПТЕКИ С БЕРЕГОВ НЕВЫ

УДАР

по ценам

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

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА

Ангионорм табл. 0,1мг №30	295	279	265
Антигриппин-Максимум порошок №12 смородина	199	175	166
Бромгексин микстура 4мг/5мл.60 мл	86	74	70
Гексорал аэр. 0,2% фл. 40 мл	225	175	166
Гербион сироп первоцвета фл. 150 мл	133	114	108
Гербион сироп подорожника фл. 150 мл	143	117	111
ГриппоФлю порошок №10 (клюква)	143	129	123
Джосет сироп от кашля 100 мл фл.	120	105	100
Доктор МОМ от кашля №20 (клубника)	52	46	44
Доктор МОМ от кашля №20 (фрукты)	56	46	44
Колдакт Флю Плюс капс №10	69	62	59
Мотилиум табл. 10 мг №30	410	368	350
Мезим-форте табл. №20	66	59	56
Низорал крем 2% 15 г	310	268	255
Никоретте от курения №30 Свежая мята	397	269	255
Ново-пассит табл. 200 мг №60	450	369	350
Ринзасип пор. №5 лимон	66	59	56
Санорин спрей назальный 0,1% фл.10 мл	99	79	75
Септолете Нео №18 лимон	73	68	65
Септолете паст. №30	62	69	65
Септолете Плюс. №30	82	69	65
Стопангин аэрозоль 30 мл	145	89	84
Сульфаргин мазь 1% 50 г	147	129	122
Фарингосепт табл. №20	66	64	61

ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

Джонсонс Беби салфетки д/самых маленьких без отдушки №64	120	105	100
Либеро подгузник Свобода движения 2 Мини (3-6 кг) №22	310	255	242
Либеро подгузник Свобода движения 3 Миди (5-8 кг) №20	321	255	242
Либеро подгузник Свобода движения 4 Макси (7-14 кг) №20	321	255	242
Либеро подгузник Свобода движения 5 Макси плюс (10-16 кг) №18	321	255	242

СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ

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

ИЗДЕЛИЯ МЕДИЦИНСКОГО НАЗНАЧЕНИЯ

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

ВИТАМИНЫ И БИОДАБАВКИ

АлфаВит таб. №60	125	112	106
Бифиформ Бэби 7 мл (для желудка)	351	285	271
Бифиформ Комплекс табл. №30	405	360	342
Витамины д/больных диабетом табл. №30	185	169	161
Дуовит Энергия табл. п/о 735 мг №30	143	125	119
Дринк OFF капс. №5 (от похмелья)	160	155	147
Ликопрофит капсулы №30	329	259	246
Маджик Стафф 400 мг капс. №2 (для потенции)	1500	1499	1424
Пиковит Д сахара №30 (витамины для детей)	133	105	100
Пиковит паст. №30	110	92	87
Пиковит сироп 150 мл	96	80	76
Центрум с лютеином табл. №30	254	240	228
Центрум с лютеином табл. №60	396	360	342
Эстровэл таб. №30 (при климаксе)	350	330	313
Эубикор №60 (для желудка)	220	190	181

СРЕДСТВА ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

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

КОСМЕТИКА И СРЕДСТВА КРАСОТЫ

Клерасил гель д/умывания 150 мл	176	135	128
Косметика на козьем молоке крем дневной д/сух. и норм. кожи 50 мл	110	110	104
Косметика на козьем молоке крем-лифтинг д/век 25 мл	125	125	119
Масло Антицеллюлитное 200 мл (Фарм. Фабрика С-Пб)	190	179	170
Умная эмаль комплекс д/снятия лака и укрепления ногтей 75 мл	69	65	62
Эвиналь сыворотка с плацентой д/укрепления волос 150 мл	159	149	141

ЛЕЧЕБНАЯ КОСМЕТИКА

Ла Рош Позе Эфаклар А. I. 15 мл	610	590	560
Ла Рош Позе Редермик XL средство от морщин 40 мл	1350	1190	1130
Виши Деркос-Аминексил средство от выпадения волос д/мужчин №12	1899	1635	1553
Виши Д/лица-Аквалия гель д/контура глаз шарик 15 мл	842	790	750

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

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

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ

Optimum, Multipower, BSN, Scitec, Ultimate, Dymatize, Universal, Weider

ЛУЧШИЕ ТОВАРЫ
ХОРОШИЕ ЦЕНЫ
СКИДКИ ПОДАРКИ
ГРАМОТНЫЕ
КОНСУЛЬТАЦИИ



Санкт-Петербург,
Сенная пл., ул. Ефимова, 3А
тел. 441-30-87
www.sport-orto.spb.ru

ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ ИЗДЕЛИЯ

ОРТО, Пастер, Тривес, Крейт, Ортоник, Отто Бокк, МЕДИ

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. Волосово, пр.Вингиссара, д.85
г. Кингисепп, ул.Б.Советская, д.14, ТК«Гранд»

TOP SHOP

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

По адресам:

Санкт-Петербург, пр. Шлиссельбургский, д.3, тел. 707-19-21
г. Волхов, ул. Ломоносова, д.23 Б, тел. 8-901-306-53-50
г. Бокситогорск, ул. Павлова, д.6, тел. 8-901-313-72-34
г. Кириши, ул.Романтиков, д.4, тел. 8-901-370-89-61
г. Волосово, пр. Вингиссара, д.85, тел. 8-901-309-80-15
г. Кингисепп, ул. Б.Советская, д.14, ТК«Гранд», тел. 8-901-300-93-29
г.Сясьстрой, д.34, тел. 8-901-308-87-18

РЕКЛАМА

ВНИМАНИЕ! АКЦИИ

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

АПТЕКА НЕВИС

АКЦИЯ "УДАР ПО ЦЕНАМ"

Осень-зима

действует до 31 января 2010г.



for a living planet[®]



Данная реклама является бесплатной

Лед тает не только в твоём коктейле!

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

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

* Стоимость услуги 15 руб

www.
wwf
.ru