

# Энциклопедия ЗДОРОВЬЯ

16+

№ 9 (54)  
октябрь 2017

## ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



НАТУРАЛЬНЫЕ ПРЕПАРАТЫ  
ПРЕМИУМ-КЛАССА  
ИЗ КАНАДЫ



*С заботой о женщине*

стр. 3

## ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

- |     |                          |    |                              |
|-----|--------------------------|----|------------------------------|
| 4-5 | Слух и возраст           | 10 | Улучшаем обмен веществ       |
| 6   | Как распознать целиакию? | 14 | Что вредит слуху             |
| 8   | Плоскостопию – нет       | 18 | Фитотерапия                  |
| 9   | Победим сухость кожи     | 22 | Вареники от Наташи Королевой |



**МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР XXI ВЕК**  
МЕДИЦИНА КАЖДОГО ДНЯ

Лиц. №78-01-007249 от 17.10.2016

Врач-хирург **Ерастов А.М.**  
в образе известного российского сыщика

**ПРИЁМ ВЕДУТ ПРОФЕССИОНАЛЫ МЕДИЦИНСКИХ «РАССЛЕДОВАНИЙ»**

**ОПЫТНЫЕ  
ВРАЧИ****АНАЛИЗЫ,  
ДИАГНОСТИКА****ИННОВАЦИОННОЕ  
ОБОРУДОВАНИЕ****ВЫЗОВ ВРАЧА  
НА ДОМ****АБОНЕМЕНТНЫЕ  
ПРОГРАММЫ****18 ОТДЕЛЕНИЙ  
В СПБ****38-002-38****www.mc21.ru****ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО  
ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА****курьер-советник**

ПРИЛОЖЕНИЕ

Энциклопедия  
здоровья

16+

Товары и услуги, рекламируемые в газете, имеют необходимые сертификаты и лицензии. Материалы, помеченные знаком //, печатаются на правах рекламы. Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов. Точка зрения редакции не обязательно совпадает с точкой зрения авторов. Материалы не рецензируются и не возвращаются. Редакция газеты и авторы запрещают перепечатку, использование материалов частично или полностью. Фото в номере: ИНТЕРПРЕСС, DEPOSITPHOTOS.

ДИРЕКТОР

**С. А. ЯРКОВА**

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

**Д. В. ПОЛЯНСКИЙ**

РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА

**И. В. КУЗНЕЦОВА**

Газета зарегистрирована в управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Санкт-Петербургу и Ленинградской области. Рег. ПИ № ТУ 78-00333 от 22.06.2009. ТИРАЖ 200 000 экз.

Установленное время подписания в печать — 27.10.2017, 18.00.  
Фактическое время подписания в печать — 27.10.2017, 18.00.  
Дата выхода — 31.10.2017.

Учредитель и издатель —  
ООО «ИД «КУРЬЕР-МЕДИА».

**АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ, РЕДАКЦИИ:**  
197022, СПб, ул. Льва Толстого,  
д. 9, лит. А, пом. 5-Н.  
**СЕКРЕТАРЬ:** 401-68-30.  
**РЕКЛАМНЫЙ ОТДЕЛ:** 401-66-90.

**WWW.KURIER-MEDIA.COM.**  
**E-mail:** info@kurier-media.ru.

ЗАКАЗ № 2359-17

Отпечатано  
в ООО «Акцент типография»,  
194044, Санкт-Петербург,  
Б. Сампсониевский пр.,  
д. 60 лит. И

Распространяется  
бесплатно.

**ПАНСИОНАТ ДЛЯ  
ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ  
«ВЫСОКАЯ ГОРКА»**

расположен в экологически чистой  
зоне вблизи Санкт-Петербурга.

- круглосуточный уход;
- домашний уют;
- полноценное питание;
- свежий воздух;
- современная система безопасности;
- разнообразный досуг;
- близость к городу.



Наш адрес: Ленинградская область,  
деревня Южки, ул. Радищева, д. 2Б, тел. 922-17-08  
info@высокаягорка.рф сайт: высокаягорка.рф

**38-я межрегиональная специализированная  
выставка-ярмарка**

**Красота 1-6 ноября**  
**Здоровье 2017**  
**Молодость**

- \* натуральная косметика
- \* товары и услуги для укрепления здоровья
- \* экспресс-диагностика
- \* ортопедические изделия
- \* продукты здорового питания
- \* изделия из натуральных материалов
- \* товары для здоровья детей



**11:00—19:00**  
**(6 ноября до 17:00)**  
**ВХОД СВОБОДНЫЙ**

**☎ (812) 324-64-16**  
**🌐 krazdom.ru**  
**✉ krasota@sivel.spb.ru**  
**📱 vk.com/krazdom**

**КВЦ «ЕВРАЗИЯ», напротив ст. м. «Лесная»**  
**ул. Кантемировская, 26 (внутри квартала)**  
**въезд на парковку с ул. Капитана Воронина, 13**

Санкт-Петербург





# Лучшее из Канады

В России  
с 2009 г.

Медицинская компания «Флора» представляет в России натуральные препараты Премиального качества FMD

## ХИТЫ ПРОДАЖ



### Натуральный венотоник

#### Сирку Веин

Действительно на 100% растительный венотоник Сирку Веин (Circu Vein) для решения проблем варикоза, геморроя, купероза (за 2 месяца).

Активные компоненты Сирку Веина — Диосмин и Гесперидин — являются микронизированной флавоноидной фракцией испанского апельсина и извлечены по уникальной запатентованной технологии.

Сирку Веин не имеет противопоказаний и побочных эффектов, а значит, может быть рекомендован при беременности.

Действует как антиоксидант, поддерживает вены, уменьшая воспаления.

Защищает и тонизирует кровеносные сосуды, чтобы предотвратить утечку, набухание и тяжесть.

Способствует здоровому кровообращению в кровеносных сосудах.

Уменьшает симптомы (боль, отек, кровотечение), связанные с острыми и хроническими болезнями геморроя.



### Супер Пробиотик 55+ с мощной антибактериальной активностью

Единственный в России Особый мощный Супер Пробиотик 55+ для старшего поколения от 55 лет и старше, с повышенным содержанием бифидобактерий. Сформирован с учетом специфических возрастных особенностей микрофлоры кишечника.

Для продления активной жизни.

Содержит 7 штаммов (видов) полезных лакто- и бифидобактерий в концентрации 34 млрд полезных бактерий в каждой капсуле.

#### Применяется:

- для восстановления микрофлоры кишечника после курса антибиотиков;
- для защиты всего кишечника;
- при приеме токсичных лекарств;

- при диарее (в том числе антибиотик-ассоциированной);
- при хронических запорах;
- при аллергии на продукты, химические, бытовые и растительные аллергены;
- при синдроме раздраженного кишечника;
- при иммунодефицитных состояниях (подверженность инфекционным заболеваниям вследствие низкого иммунитета).



### Основные Ферменты пищеварения. 100% растительные, не вызывают привыкания

#### Показаны:

- при хроническом панкреатите для регулярного приема;
- в качестве поддержки и помощи поджелудочной железе;
- при обострении панкреатита, «быстрая помощь»;
- при повышенном образовании газов, вздутии живота, изжоге, кислотном рефлюксе, тошноте;
- для поддержки пищеварения;
- для снижения воспалений и пищевых аллергий.

Ферменты пищеварения FMD компенсируют дефицит ферментов, разрушающихся при приготовлении и обработке пищи.



### O-KRILL 3 Чистая Омега 3 Идеальный источник Омега 3 для детей от 4 лет для умственного развития и взрослых!

Как профилактика ухудшения памяти, для поддержки сердца и эластичности сосудов, уменьшения риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Разрушает тромбы. Замедляет процесс ухудшения зрения.

В отличие от рыбьего жира:

- не имеет запаха и привкуса рыбы, нет отрыжки и изжоги;
- свободно от токсинов;
- богато морскими фосфолипидами;
- быстро усваивается;
- уменьшает стресс.



### Масло Удо Омега 3\*6\*9

Смесь 7 органических нерафинированных растительных масел, содержащая ненасыщенные жирные кислоты

Омега 3, Омега 6, Омега 9, в состав которой входят: льняное масло (70%), подсолнечное масло, кунжутное

УНИКАЛЬНЫЙ  
ПРОДУКТ ИЗ  
КАНАДЫ!

масло, кокосовое масло, масляный экстракт зародышей овса; масло примулы вечерней, масляный экстракт рисовых зародышей, лецитин сои, органическая смесь витаминов Е.

Не содержит глютен и ГМО. Изготавливается способом холодного отжима.

Использование «хороших жиров» поможет быстрее сбросить вес, чем «обезжиренные» диеты.

- Нормализует уровень холестерина;
- улучшает кровообращение, повышает эластичность сосудов;
- восстанавливает умственную работоспособность (школьники, студенты);
- тормозит процессы дегенерации мозга, приводящие к потере памяти (пенсионеры);
- останавливает прогрессирующее разрушение нервных волокон при диабете;
- подавляет воспалительные процессы при артрите, снижает боли в суставах;
- профилактика и лечение остеопороза и заболеваний суставов, укрепляет костные ткани.



### Кремний (Florasil®)

Кремний + Флавоноиды = идеальная комбинация для профилактики инсульта

Кремний + флавоноиды укрепляют сосудистую стенку, они необходимы для образования эластина — вещества, которое делает стенки сосудов, желудочно-кишечного тракта, клапаны сердечно-сосудистой системы прочными и упругими, снижая проницаемость сосудистой стенки, уменьшая симптомы варикозной болезни, тромбоза, васкулита.

Растительный препарат Florasil (Кремний) помогает компенсировать и устранить дефицит кремния в организме.

Все препараты FMD обладают высочайшей эффективностью за счет синергии четко выверенных формул.

Производство FMD сертифицировано по стандартам GMP.



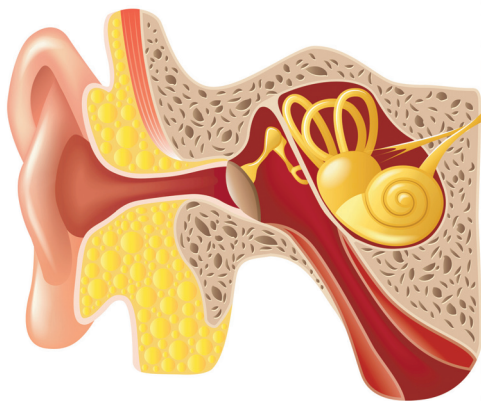
Ознакомиться с полным ассортиментом и приобрести все препараты можно на сайте [www.FMD.su](http://www.FMD.su), а также в сети аптек «БАЛТФАРМ». Тел. 922-33-62.



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



По данным статистики, среди 40-50-летних людей проблемы со слухом испытывают всего 6 %, у 60-70-летних – это уже 40 %, а после 70 лет тугоухостью страдает половина представителей «серебряного возраста». Почему это происходит?



**У**ши – очень сложный инструмент человеческого тела, который состоит из наружного, среднего и внутреннего уха. И только когда они взаимодействуют гармонично, мы можем правильно воспринимать звуки окружающего мира и свободно общаться с другими людьми. Во внутреннем ухе также расположен орган равновесия, и если оно в силу тех или иных причин пострадало, человек будет страдать головокружениями, не сможет нормально передвигаться.

Старческая тугоухость – явление очень коварное. Она развивается очень медленно, часто незаметно, но охватывает все части органа слуха, которые призваны участвовать в слуховом процессе. Это в том числе нервы, по которым электрические сигналы проходят в головной мозг, а также слуховые центры в коре головного мозга, которые эти сигналы расшифровывают.

С течением времени пожилой человек уже не слышит тихие голоса, пло-

# Слух и возраст

хо различает в разговоре похожие согласные, не реагирует на пение птиц и телефонные звонки... Все это создает трудности в общении с другими людьми, человек становится эмоционально подавленным, запускается процесс его интеллектуального угасания.

Причины, приводящие к ухудшению слуха, хорошо изучены. Это длительно воздействующий шум, ряд заболеваний, бесконтрольный прием некоторых лекарственных препаратов. Так, если вы подвергаете ваши уши постоянно травмированию шумом, рано или поздно столкнетесь со слуховым переутомлением, которое в свою очередь приведет к ускоренному изнашиванию структур слуховой системы. При нарушениях кровообращения слуховая зона также всегда страдает в первую очередь. Это происходит в результате нехватки кислорода и питательных веществ.

Профилактика возрастного снижения слуха проста: нужно не запускать болезни, вовремя обращаться к вра-

чу и получать назначенное лечение. Здоровый образ жизни, рациональное питание, интеллектуальная деятельность, поддержание общественной активности – все это позво-

ляет даже в преклонном возрасте сохранить хороший слух и быть в лучшем положении, чем люди того же возраста, не соблюдающие элементарных правил ЗОЖ.

Если в силу тех или иных причин необратимое снижение слуха все же началось, стоит приобрести слуховой аппарат. Ложное

мнение о том, что это может привести к еще большей тугоухости, – ошибочно. Современные слуховые аппараты, особенно цифровые, способны очень точно обрабатывать звуки, удобны, имеют стильный дизайн.

И еще. Как можно чаще устраивайте себе дни тишины на природе. Ученые давно заметили, что те, кто живет в отдалении от мегаполисов и крупных промышленных центров, сохраняют хороший слух до преклонных лет!





Основное направление  
нашего центра –  
помочь слабослышащим  
людям обрести полноту  
жизни

# СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ **ТопФон** Центр коррекции слуха

По данным Всемирной организации здравоохранения, в мире четверо человек из ста имеют социально значимые дефекты слуха. К сожалению, лишь небольшой процент нарушений слуха может быть скорректирован при помощи операции или лекарственных средств, а в 90 % случаев в беде поможет слуховой аппарат.

## НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ОТ СПЕЦИАЛИСТОВ КОМПАНИИ ПО АДАПТАЦИИ К СЛУХОВОМУ АППАРАТУ

- Первые дни носите аппарат по 30 мин. в день.
- Начинайте с негромких бытовых звуков. В случае если они Вас раздражают, уменьшите громкость или сократите время ношения аппарата.
- На улице в первое время выбирайте тихие места для прогулок, предпочтительней в парке.
- Читайте вслух.
- Говорите с друзьями, близкими, смотрите ТВ и слушайте радио.
- В день носите не менее 4-5 часов.
- Потренируйтесь с мобильным телефоном, найдите такое его положение, при котором лучше всего слышите собеседника.

**Будьте терпеливы!**  
Вы возвращаетесь к нормальной  
жизни и повышаете ее качество.



## ЕДИНСТВЕННАЯ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ УНИКАЛЬНАЯ МОБИЛЬНАЯ ИТАЛЬЯНСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ

Если вы пожилой человек, или здоровье не позволяет вам выйти из дома. Или вы молоды, у вас много дел и день расписан поминутно. Или по каким-то другим причинам нет возможности посетить центр лично – это предложение для вас.

Наша выездная лаборатория оснащена новейшим оборудованием, имеет



шумоизоляцию, комфортный акустический салон, в наличии все виды слуховых аппаратов (широкий выбор моделей из Европы: Дании, Швейцарии, Германии), средства по уходу и элементы питания.

Врач-аудиолог подберет Вам слуховой аппарат, настроит по Вашему порогу слуха и научит пользоваться. Он будет с Вами, пока не убедится, что Вы научились пользоваться аппаратом.

В нашей выездной лаборатории ведет прием аудиолог, специалист высокого класса Иван Сергеевич Курамшин, который имеет большой опыт работы в диагностике, более 7 лет. Проходит ежегодные стажировки в европейских компаниях — BERNAFON, WIDEX, UNITRON, PHONAK, OTIKON, SIEMENS.



- Бесплатная проверка слуха по Санкт-Петербургу и Ленобласти.
- Широкий выбор моделей из Европы (Дания, Швейцария, Германия).
- Рассрочка без переплаты (все виды оплаты).
- Возврат денег по гос. программе (индивидуальная программа реабилитации).

- Подбор слухового аппарата.
- Компенсация от государства (30 % возвращает государство за приобретенный аппарат).
- Предоставляем слуховые аппараты для временного ношения без залога стоимости.
- Ремонт слуховых аппаратов, батарейки и аксессуары для них.

### АКЦИИ:

- ▶ Слуховые аппараты на модели прошлого года со скидкой до **30 %**.
- ▶ Меняем старый аппарат на новый. Скидка до **10 000 рублей**.
- ▶ Слуховые аппараты с продвинутым интеллектом со скидкой до **20 %**.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ:

**312-18-81, 312-05-54, +7 (911) 119-0-200**

ВЫ МОЖЕТЕ ПРИЕХАТЬ В ЦЕНТР СЛУХОВЫХ АППАРАТОВ ПО АДРЕСУ: Санкт-Петербург, Малая Морская ул., 19, офис 73.

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



Заболевание целиакией – настоящий бич современного мира. Ею страдает примерно один человек из 200, и Россия не исключение.

# Целиакия: великий мим

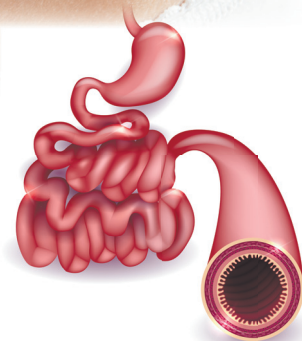
**Д**ИАГНОЗ «целиакия» и питание напрямую связаны: больные не переносят белок глютен, который присутствует в зернах пшеницы, ржи, ячменя и овса. Когда они едят пищу, содержащую глютен, их иммунная система вызывает повреждение тонкой кишки. Если человек здоров, у него на внутренней поверхности тонкой кишки присутствуют ворсинки – через них питательные вещества и попадают из пищи в кровь. А вот у тех, кто болен целиакией, этих ворсинок нет, и какое бы количество пищи люди ни употребляли, они начинают необъяснимо худеть...

Заболевание было описано еще в 1888 году и получило название «мучная болезнь», но только в 1953 году ученые смогли идентифицировать сам повреждающий фактор – глютен, т. е. белок злаковых.

Как распознать целиакию? Это сделать нелегко, поскольку ее часто путают с другими заболеваниями – это и синдром раздраженной кишки, и язвенный колит, и кишечные инфекции, и даже... депрессия. Иногда целиакия возникает после хирургической операции, родов, перенесенной вирусной инфекции, тяжелого стресса и часто протекает скрытно.

Интересно, что среди заболевших в основном девочки и женщины. Они страдают отсутствием аппетита, вялые, раздражительные, агрессивные, часто жалуются на головные боли, боли в животе и костях. С течением времени у них развиваются анемия, мышечная слабость, судороги, начинается ломкость ногтей, выпадают волосы (вплоть до облысения!), портятся зубы.

Белково-витаминная недостаточность провоцирует частые ОРВИ, фурункулез, кожа становится шершавой, сухой, возникают пищевая аллергия, респираторный аллергоз, который может привести даже к бронхиаль-



ной астме. Вследствие этого развиваются другие грозные заболевания: сахарный диабет I типа, поражение надпочечников, ревматоидный артрит и пр. Целиакия – великий мим и прекрасно умеет скрываться под маской множества других заболеваний.

Можно ли вылечить целиакию? Нет. Увы, это дефект на генном уровне. Единственный способ повысить качество жизни больного – строго соблюдать безглютеновую диету. И этого часто вполне достаточно, чтобы остановить симптомы, вылечить уже имеющиеся повреждения и предупредить возникновение новых. Кишечным ворсинкам нужно всего 3-6 месяцев, чтобы восстановить свою функцию.

Однако безглютеновую диету придется соблюдать пожизненно. Это значит – никаких продуктов, содержащих пшеницу, рожь, ячмень и овес. Под запретом также некоторые другие продукты, в которые может быть добавлена мука, – колбасы, кетчупы, майонез, конфеты с начинкой и др.

**bonne**  
CLINIQUE

ВСЕ ВИДЫ АНАЛИЗОВ  
УЗИ  
ГИНЕКОЛОГ  
ФЛЕБОЛОГ и др. специалисты  
МАССАЖ  
КОСМЕТОЛОГИЯ

Подобная информация  
по телефону **903-80-08**  
или на сайте **www.bn-cl.ru**  
Наш адрес: Санкт-Петербург,  
пр. Чернышевского, д. 11/57,  
Медицинский Центр «Bonne Clinique»

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ КУПОНА  
СКИДКА 5%

**НАРОДНАЯ  
ЛИНИЯ**

**АПТЕКА**

**ПОДАРОК  
каждому покупателю!**



- при покупке от 200 рублей
- пенсионерам **скидка 10%\***

\* КОЛИЧЕСТВО ПОДАРОКОВ ОГРАНИЧЕНО,  
СКИДКА НЕ СУММИРУЕТСЯ С ДРУГИМИ СКИДКАМИ,  
АКЦИЯМИ И СПЕЦИАЛЬНЫМИ ПРЕДЛОЖЕНИЯМИ

**пр. Ветеранов, д. 105  
+7 (812) 677-39-91**



# Лецитин – средство против осенней хандры

По статистике, осенью у 50-70 % людей наблюдаются снижение работоспособности и признаки депрессии. Врачи не рекомендуют мириться с этим состоянием, ведь затянувшаяся хандра снижает иммунитет, что чревато простудами и более серьезными заболеваниями.

**М**НОГИМ из нас знакомы симптомы осенней усталости: настроение может меняться несколько раз за день; появляется желание больше спать и ничего не делать; обостряется аппетит или, наоборот, исчезает интерес к пище; возникает раздражительность, которая порой приводит к ссорам с окружающими; с трудом хватает сил на рабочий день.

Зная о коварстве осенней хандры, можно встретить ее во всеоружии. Главное – правильный настрой. Не предавайтесь лени и желанию себя пожалеть, ведь состояние нервной системы напрямую связано с защитными силами организма. Как только психоэмоциональное равновесие начинает колебаться – иммунитет сразу оказывается под ударом. А значит, повышается риск обострения хронических заболеваний, увеличиваются шансы подхватить простуду или грипп.

Чтобы снизить вероятность появления последствий осенней депрессии, нужно заранее побеспокоиться об укреплении иммунитета.

Обратите внимание на свой рацион. Природа мудро устроена. Летом она предлагает нам сочные, содержащие много воды фрукты и овощи, так как питание должно быть легким. Осенью же еда должна становиться укрепляющей и содержательной. Употребляйте в пищу больше мяса, рыбы, грибов, орехов. Сейчас организм в этом нуждается!

Начните заниматься спортом. Умеренная физическая активность благотворно воздействует на нервную и иммунную системы. Тренировки укрепляют мышцы, повышают выносливость, снимают негативное влияние стресса. Во время физической нагрузки увеличивается доставка кислорода к клеткам мозга, что активизирует мозговую деятельность и повышает работоспособность.

Найдите время для хобби. Для каждого человека важно заниматься любимым делом, но осенью потребность в этом усиливается. Не откладывайте свое хобби в долгий ящик, ведь нереализованность творческих желаний тоже способствует развитию хандры.

Принимайте лецитин. Укрепить иммунитет можно с помощью давно известных и проверенных на практике веществ. Одним из них является лецитин – комплекс фосфолипидов, который помогает стабильной работе всех систем организма. Важная функция лецитина заключается в повышении защиты организма от инфекций, бактерий и вирусов. Лецитин участвует в выработке антител, поддерживающих работу фагоцитов – клеток иммунной системы, способных нейтрализовать вредные микроорганизмы. Лецитин также активизирует работу макрофагов (это клетки, выводящие из организма токсины и чужеродные частицы) и лимфоцитов (клетки, обеспечивающие выработку антител). Все это способствует укреплению иммунитета, что актуально в осенне-зимний период.

При выборе лецитина обратите внимание на лецитин, произведенный из семян подсолнечника.

По результатам исследований Института биомедицинской химии РАМН, фосфолипиды семян подсолнечника по сравнению с фосфолипидами семян сои обладают существенно большей степенью гепатопротекторного действия, которое заключается в более активном восстановительном действии на клетки печени.

Кроме того, подсолнечный лецитин отличается от соевого большим количеством олеиновой и линолевой кислот, т. е. в лецитине из подсолнечника на 15 % больше активных веществ, чем в лецитине, полученном другими способами.



## ПОДСОЛНЕЧНЫЙ ЛЕЦИТИН

для крепкого здоровья и счастливой жизни  
вашей семьи от российского производителя

- **Натуральный продукт.**
- **Без ГМО и сои.**
- **Суточная норма эссенциальных фосфолипидов.**



Подробная информация по тел.

**+7 928 884 88 81**

и на сайте [www.uviks.ru](http://www.uviks.ru)

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ

САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

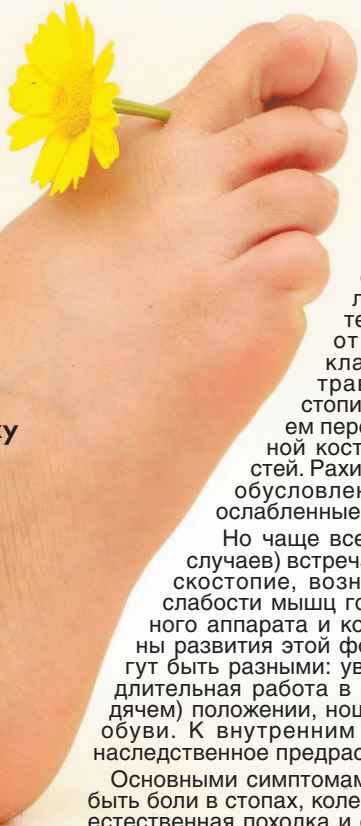
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ  
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



## СКАЖЕМ ПЛОСКОСТОПИЮ «НЕТ»!

На первый взгляд плоскостопие кажется несерьезным заболеванием. А если речь идет о юношах, то можно даже услышать шутки типа: «Повезло, в армию не пойдешь!». На самом деле этот недуг способен принести человеку серьезные проблемы.

**ПУСТЬ  
ВАША  
ПОХОДКА  
БУДЕТ  
ЛЕГКОЙ!**



**П**лоскостопие — это изменение формы стопы, характеризующееся опущением ее продольного и поперечного сводов.

Врожденным плоскостопие бывает лишь в 3 % всех случаев. Как правило, деформация стоп возникает в силу различных обстоятельств, в зависимости от которых этот недуг классифицируется. Так, травматическое плоскостопие является последствием перелома лодыжек, пяточной кости, предплюсневых костей. Рахитическое плоскостопие обусловлено нагрузкой тела на ослабленные кости стопы.

Но чаще всего (более чем в 80 % случаев) встречается статическое плоскостопие, возникающее вследствие слабости мышц голени и стопы, связочного аппарата и костей. Внешние причины развития этой формы заболевания могут быть разными: увеличение массы тела, длительная работа в стоячем (иногда в сидячем) положении, ношение нерациональной обуви. К внутренним причинам относится наследственное предрасположение.

Основными симптомами плоскостопия могут быть боли в стопах, коленях, бедрах, спине; неестественная походка и осанка; «косолапость»

при ходьбе; деформированные стопы и коленные суставы; непропорциональное развитие мышц ног и голени; вросшие ногти на ногах.

Самая действенная коррекция плоскостопия — это стабилизация мышечно-связочного аппарата, позволяющая надолго зафиксировать свод стопы в необходимом положении. Для этих целей применяется ряд мероприятий.

Нужно больше ходить босиком: летом — по земле или песку, зимой — дома, по ортопедическим коврикам.

Ежедневные контрастные ванночки позволяют улучшить кровоснабжение в ступне и предотвратить воспалительные изменения связок.

Полезны занятия определенными видами спорта — например, плаванием или ездой на велосипеде. Следует также приучить себя к ежедневной гимнастике. Перечень упражнений вам подскажет врач — ортопед или хирург.

Ежедневно занимайтесь массажными процедурами — они улучшают кровоснабжение и устраняют отеки стопы.

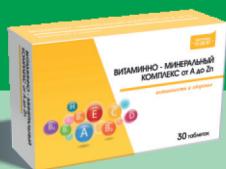
Необходимо выработать правильную походку. При движении ставьте стопы параллельно друг другу. Опора при ходьбе должна приходиться на наружную часть подошвы.

Вернуть стопе нормальное положение помогут и ортопедические стельки. Они назначаются на определенное время, пока не укрепится суставно-связочный аппарат. Стельки позволяют также корректировать амортизирующую функцию.

Наконец, откажитесь от неудобной обуви. Прекратите носить обувь на невысоком каблуке (до 4 см), лучше с ортопедическими стельками или супинаторами. В ряде случаев может понадобиться ортопедическая обувь.

ТОВАРЫ  
МЕСЯЦА

Срок действия акции:  
с 01.11.2017 по 30.11.2017.



Комплекс витаминно-минерал. от А до Zn  
таб. п/о № 30

**158р.**



Линекс Форте капс. № 14

**418р.**



Макулин капс. № 30

**448р.**

Имеются противопоказания. Необходимо проконсультироваться с врачом.  
Срок действия акции ограничен. Скидки не суммируются. Подробности в аптеках и по телефону 8-800-550-13-07.

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР  
*Долголетие***Лечение косточки на ноге**

Значение латинского термина Hallux valgus известно в основном медикам, однако если обозначить тему более простыми словами: «шишка или косточка на ноге, на большом пальце», то окажется, что данная проблема многим знакома не понаслышке. Речь идет о такой деформации стопы, при которой большой палец искривляется и выворачивается наружу. Подобная патология довольно распространена среди пациентов всех возрастов, но особенно среди женщин постарше.

**Многопрофильная клиника «Долголетие» предлагает все виды консервативного и хирургического лечения вальгусной деформации стопы Hallux valgus.**



**Только до 15 ноября комплексное лечение «Двойной эффект»:**

**сеанс ударно-волновой терапии + магнитолазерная физиотерапия – со скидкой свыше 30 %!**

Ваш врач – опытный ортопед-травматолог  
Сергеев Н. А.

**Ваша специальная цена 2100 руб. + осмотр врача бесплатно!**

**ЗВОНИТЕ СЕЙЧАС, ЧТОБЫ УСПЕТЬ ЗАПИСАТЬСЯ ПО ВЫГОДНОЙ ЦЕНЕ! (812) 671-01-70**

**Приходите за здоровьем к нам:**

**ст. м. «Горьковская», Крестьянский пер., д. 4.**

**О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.**



# ПОБЕДИМ СУХОСТЬ КОЖИ

В начале осени петербуржцы с нетерпением ждали начала отопительного сезона, ведь из-за низких температур пребывание в квартирах и учреждениях стало некомфортным. В этот переходный период многие активно пользовались радиаторами, конвекторами и прочими обогревательными устройствами. И вот батареи включили, нам стало тепло, но... Появилась новая проблема – воздух в помещениях стал гораздо суше.

**П**оследствия чрезмерно сухого воздуха могут быть довольно неприятными. Из-за сухости кислороду становится сложнее попадать в систему кровообращения, как результат: усталость, сонливость, плохая концентрация внимания.

Кроме того, повышается вероятность подхватить инфекцию дыхательных путей: при вдыхании сухого воздуха снижается способность бронхов самоочищаться, как следствие, увеличивается восприимчивость к инфекции и респираторным заболеваниям. От недостатка влажности прежде всего страдают дети, люди с заболеваниями дыхательных путей, астматики, аллергики.

Вслед за обезвоживанием воздуха становится суше и наша кожа. Она начинает выглядеть более грубой, может шелушиться, на ней проступают морщины (женщинам это приносит дополнительные переживания!). На улице нашим кожным покровам тоже облегчения немного – дожди идут не так уж часто, а ветры, обдувая нас со всех сторон, отнимают у эпидермиса остатки влаги.

Помочь нашей бедной коже преодолеть эти испытания помогут старые добрые вита-



мины. Так, витамин D повышает иммунитет кожных покровов. С его помощью удастся снизить ощущение сухости и устранить симптомы воспаления. Витамин Е считается натуральным антиоксидантом. Этот компонент защищает кожу от влияния свободных радикалов, предотвращая ее старение. Ну а самым важным компонентом в составе кожи считается витамин А, благодаря которому в ее покровах сохраняется влага. Это способствует разглаживанию морщин, именно поэтому данный компонент часто присутствует в составе антивозрастных кремов.

Чтобы избавиться от сухости кожи, вышеупомянутые витамины не обязательно принимать orally. В данном случае больше пользы будет, если они проникнут в кожу в виде крема или мази. Одним из таких средств является **Радевит®Актив**.

Действие **Радевит®Актива** обусловлено входящими в него ингредиентами. В нем содержатся витамины А, D<sub>3</sub> и Е. Это уникальный запатентованный состав, не имеющий аналогов в России. **Радевит®Актив** оказывает смягчающее, питающее и увлажняющее действие при легко раздражимой коже (в том числе при бритье и повышенной чувствительности к косметике), устраняет проблемы кожи, вызванные сильным морозом, холодным ветром или жарким солнцем.

**Радевит®Актив** существует на рынке уже давно и зарекомендовал себя как надежный помощник при лечении и профилактике многих дерматологических заболеваний.

# СУХОСТЬ КОЖИ?

## ВАША КОЖА СТРАДАЕТ:

Раздражение  
Шелушение, зуд  
Микротрещины



*Решение - Радевит®  
Актив!*

- Смягчение, питание и увлажнение кожи
- Восстановление кожи в холодный период года



### Спрашивайте в аптеках:

«Университетские аптеки»,  
«Для бережливых», «Витамин»,  
«Балтика-Мед», «Сити-Фарм»,  
«Петербургские аптеки», «Озерки»

РЕКЛАМА  
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.  
НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С  
ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ



Метаболизм, или обмен веществ, включает в себя множество процессов, направленных на поддержание работы организма. Но чаще под метаболизмом подразумевается процесс преобразования потребляемой пищи в энергию, а скорость, с которой это происходит, определяет уровень обмена веществ.

**П**ОГОВОРИМ об основных способах улучшения обмена веществ, позволяющих человеку пребывать в хорошей форме и чувствовать себя здоровым.

● **ЗДОРОВЫЙ ЗАВТРАК.** Пока вы спите, энергетические запасы организма истощаются, и он переходит в режим сохранения энергии, замедляя обмен веществ. В таком состоянии организм находится до тех пор, пока вы не поедите. Люди, которые регулярно завтракают, обычно не склонны к перееданию в течение дня и имеют меньше проблем с весом.

● **ЧАСТОЕ ПИТАНИЕ.** Ешьте часто и понемногу. Разделите суточный рацион питания на пять-шесть небольших порций и питайтесь каждые три-четыре часа в течение дня. При таком плане питания ваше тело понимает, что его источник энергии является устойчивым, и сжигает больше калорий, а не сохраняет их в виде жира для дальнейшего использования.

● **НИЗКОКАЛОРИЙНЫЕ ДИЕТЫ.** Считайте калории, но не переборщите. При значительном сокращении калорийности рациона тело считает, что вы голодаете, и переходит в режим сохранения энергии. Поэтому диеты с калорийностью менее 1200 калорий в день для женщин и 1800 для мужчин пагубно влияют на скорость обмена веществ.

● **ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ.** Этот напиток богат иммуностимулирующими антиоксидантами, он улучшает пищеварение и регулирует уровень сахара в крови. Зеленый чай содержит кофеин и катехины, которые ускоряют работу обменных процессов на следующие пару часов после его употребления.

● **БЕЛОК.** Продукты с высоким содержанием белка лучше всех помогают повысить метаболизм. Дело в том, что на переваривание белка организм расходует вдвое больше калорий, чем на жиры и углеводы. Вдобавок усвоение белка занимает больше времени, так что вы будете чувствовать себя сытым дольше.

● **ВОДА.** Взрослому человеку в среднем требуется два литра воды ежедневно для поддержания здоровья и правильного функционирования организма. Вода важна и для хорошего обмена веществ, поскольку тело нуждается в ней для сжигания калорий.

● **РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ.** Это источник не только белка, но и полезных омега-3 жирных кислот, что вдвойне хорошо для метаболизма. Регулярное употребление омега-3 в умеренных количествах стимулирует выработку гормона лептина, который помогает регулировать обмен веществ. Данные вещества уменьшают чувство голода и нормализуют уровень сахара и инсулина в крови. Получить омега-3 можно, употребляя в пищу не только жирную рыбу, но и рапсовое и льняное масло, орехи и семена, а также пищевые добавки.

● **СПОРТ.** Регулярные силовые тренировки замечательно ускоряют обмен веществ. С помощью аэробных упражнений – быстрой ходьбы, бега трусцой, езды на велосипеде или плавания – также можно повысить количество сжигаемых калорий. Еще лучше применять сочетание силовых и кардионагрузок.

● **СОН.** Человек нуждается минимум в восьми часах сна в сутки. Недосыпание препятствует нормальному усвоению углеводов, приводит к увеличению уровня сахара и инсулина в крови, что способствует накоплению жира.

● **МОРСКИЕ ВОДОРОСЛИ.** Если употреблять в пищу водоросли, богатые йодом, ваш организм будет производить больше гормонов щитовидной железы, которые эффективно ускоряют метаболизм. Но помните – чрезмерное употребление этого продукта может привести к отравлению йодом. Достаточно употреблять их три раза в неделю.

● **ГРЕЙПФРУТ.** Благодаря доказанной способности понижать уровень инсулина за грейпфрутом давно закрепилось звание фрукта для похудения. Кроме того, этот фрукт богат клетчаткой, что тоже полезно для метаболизма, и витамином С, который благотворно влияет на состояние иммунной системы.

● **БИФИДО- И ЛАКТОБАКТЕРИИ.** С помощью полезных микроорганизмов происходит переработка еды, которую мы потребляем, в ту форму, которую наши клетки могут усвоить. Микроорганизмы переваривают белки, крахмалы, клетчатку, полисахариды и другие вещества, жизненно важные для клеток. Бифидо- и лактобактерии уменьшают в крови количество холестерина, а в сыворотке крови – количество липидов. Прием бифидобактерий нормализует микрофлору ЖКТ и улучшает метаболизм.

● **ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В.** Очень важная группа витаминов для участия в метаболизме. Так, витамин В<sub>2</sub> способствует превращению жиров и углеводов в энергию, В<sub>3</sub> нормализует уровень холестерина в плазме крови и моторную функцию кишечника, В<sub>6</sub> участвует в образовании жирных кислот для улучшения защиты печени, положительно действует на секреторную функцию желудка и его моторику. Принимайте пивные дрожжи – это уникальный природный источник витаминов группы В, важнейших аминокислот и микроэлементов. Пивные дрожжи активизируют обменные процессы в организме, а заодно способствуют повышению умственной и физической работоспособности.

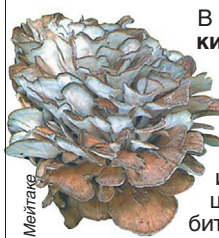
**ИМЕЙТЕ В ВИДУ:** если вы страдаете каким-либо хроническим заболеванием, перед началом любой диеты или программы тренировок будет не лишним проконсультироваться с врачом.

## ГРИБЫ ГОВОРЯТ ЗДОРОВЬЮ – ДА!

Магазины

### «Грибная аптека»

СИСТЕМА «ЯМАКИРО» И «АКУРА»  
ОТ ФУНГОТЕРАПЕВТОВ



Мейтаке

В специально подобранный комплекс «Ямакиро» входят: мейтаке, трутувик лиственный и шиитаке. Именно мейтаке и шиитаке традиционно используют японки, чтобы похудеть, а заодно укрепить волосы, ногти, вернуть бархатистость коже. Древесный гриб трутувик известен как одно из лучших средств для уменьшения аппетита и легкое слабительное. «Ямакиро» выполняет функцию раскрытия печени, т. е. способствует образованию ферментов для расщепления белков и жиров, помогает снизить уровень холестерина.



Лисичка

Перед применением системы для похудения «Ямакиро» рекомендуется пройти систему очистки организма «Акура».

В комплекс «Акура» входят лисички, шиитаке и трутувик. Грибное очищение печени на сегодняшний день – одно из наиболее эффективных и безопасных. «Акура» способствует избавлению от паразитов на всех стадиях развития, выведению из организма токсинов и радионуклидов, а также восстановлению работы печени и поджелудочной железы.

Эти комплексы из целебных грибов помогают проводить антигельминтную очистку, а также способствуют выведению токсинов, улучшению обмена веществ, укреплению иммунитета и дают возможность снизить и стабилизировать вес в максимально короткое время.



Шиитаке

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА-ФУНГОТЕРАПЕВТА –  
БЕСПЛАТНО!**

**ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ 8-800-5555-170 –**

**ЗВОНОК ПО РОССИИ БЕСПЛАТНЫЙ,**

**(812) 703-06-44 и 003  
www.fungospb.ru**

**МАГАЗИНЫ «ГРИБНАЯ АПТЕКА»:**

- 575-57-97** – Колокольная ул., д. 8, ст. м. «Достоевская» / «Владимирская»
- 273-20-43** – ул. Чайковского, д. 51, ст. м. «Чернышевская»
- 368-98-04** – ул. Ленсовета, д. 88, ст. м. «Звездная»
- 717-17-11** – Невский пр., д. 180, ст. м. «Пл. Александра Невского»
- 715-47-26** – пр. Энгельса, д. 132/1, ст. м. «Пр. Просвещения», отдел в гомеопатическом центре «Арника»
- 377-26-86** – Дачный пр., д. 2, к. 2, ст. м. «Пр. Ветеранов»

**Бесплатные консультации по подбору и применению препаратов на основе целебных грибов.**

Вся продукция сертифицирована.

**БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.**  
Возможны противопоказания. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией и проконсультируйтесь со специалистом.

ООО «Центр фунготерапии Ирины Филипповой», 192071, Санкт-Петербург, Будапештская ул., д. 44. ОГРН 1047825005491. Реклама





**Петр Дмитриевич Пуздряк,**  
сердечно-сосудистый хирург,  
врач-флеболог клиники  
«Энергия здоровья»

Стаж работы по специальности —  
7 лет. Автор 3 патентов.  
Автор более 50 научных статей, в том  
числе и в зарубежных изданиях.

# Что такое атеросклероз и как заранее выявить это заболевание?

Атеросклероз — это настоящий палач современного мира. По различным данным, смертность из-за сердечно-сосудистой патологии, связанной с атеросклерозом, достигает 85 % от всего числа летальности в мире. С наибольшей частотой атеросклероз поражает мужчин старше 45-50 лет (в 3-4 раза чаще, чем женщин), но встречается у пациентов более молодого возраста.

**А**теросклероз (в переводе с греч. *athera* — кашка + *sklerosis* — затвердевание) — поражение артерий, сопровождающееся холестериновыми отложениями во внутренних оболочках сосудов, сужением их просвета и нарушением питания кровоснабжаемого органа.

В состав холестериновых отложений входят те самые «плохие» жиры — холестерин и некоторые фракции липопротеидов, которые попадают в нашу кровь через насыщенную жирными кислотами пищу — в основном жирные мясные продукты. Отложения формируются в виде атероматозных бляшек. Последующее разрастание в них соединительной ткани и включение кальция приводят к деформации и сужению просвета вплоть до закупорки сосуда. Все виды холестериновых отложений начиная с самых первых, так называемых липидных пятен, возможно отследить при ультразвуковом исследовании.

На данный момент единой теории возникновения данного заболевания нет. Самая известная теория — липопротеидной инфильтрации, при которой происходит первичное накопление «плохих» жиров в сосудистой стенке.

Есть мнения, что в развитии атеросклероза играют роль инфекционные агенты (вирус простого герпеса, цитомегаловирус, хламидийная инфекция и др.), нарушение защитных свойств эндотелия и его медиаторов, наследственные заболевания, сопровождающиеся повышением уровня холестерина, аутоиммунные причины, мутации клеток сосудистых стенок. Существует также гормональная теория, при которой возрастное повышение уровня гонадотропных и адренокортикотропных гормонов приводит к повышенному синтезу строительного материала для гормонов — холестерина.

Факторы риска, усугубляющие прогноз течения и развития атеросклероза:

- курение (наиболее опасный фактор);
- гиперлипидотеинемия (общий холестерин > 5 ммоль/л, ЛПНП > 3 ммоль/л, ЛП(а) > 50 мг/дл);
- артериальная гипертензия (систолическое АД > 140 мм рт. ст., диастолическое АД > 90 мм рт. ст.);
- сахарный диабет;
- ожирение;
- малоподвижный образ жизни (гиподинамия);
- эмоциональное перенапряжение;
- неправильное питание;
- наследственная предрасположенность;
- постменопауза;
- гиперфибриногенемия;
- гомоцистеинурия;
- гипотиреоз.

Какие именно артерии могут поражаться атеросклерозом и к чему это приводит?

Поражение артерий сердца, или коронарных артерий, приводит к развитию ишемической болезни сердца, что приводит к развитию инфаркта миокарда.

Поражение артерий шеи приводит к развитию инсульта.

Поражение артерий, питающих органы пищеварения (кишечник, желудок), приводит к развитию ишемии органов пищеварения.

Поражение почечных артерий приводит к рефлекторному повышению артериального давления, развивается вазоренальная гипертензия.

Поражение артерий нижних конечностей приводит к развитию перемежающейся хромоты или синдрома «плаката», появляются бо-

ли в мышцах голени во время ходьбы, вынуждающие сделать остановку, якобы чтобы почитать рекламные плакаты. А на последних стадиях развиваются гангрены, которые могут привести к ампутации конечности.

Итак, атеросклеротическое поражение артерий — это многогранный процесс, затрагивающий все органы и системы нашего с вами организма!

С целью профилактики этих серьезных, угрожающих жизни заболеваний необходимо постоянно наблюдаться у врачей-специалистов, ежегодно сдавать минимальный спектр анализов, в том числе липидограмму и коагулограмму, соблюдать диетические рекомендации и все врачебные предписания.

Ультразвуковые исследования (УЗИ) помогают вовремя выявить поражение артерий даже на начальных этапах развития атеросклероза, а также выявить и оценить опасность атеросклеротических бляшек, а чем раньше мы обнаружили заболевание, тем раньше мы начнем его лечить и тем меньше вреда оно принесет!

В клинике «Энергия здоровья» есть все для ранней диагностики и лечения атеросклероза, в каком бы сосудистом бассейне он ни образовался. У нас используется ультразвуковая аппаратура экспертного класса — универсальный ультразвуковой сканер премиум-класса Logiq E9 от мирового производителя медицинской аппаратуры General Electric, который отличается превосходным качеством изображения и позволяет проводить диагностику с максимальной точностью.

**Приходите к нам за здоровьем.**

## ЭНЕРГИЯ ЗДОРОВЬЯ

многопрофильная клиника

Скрининговое УЗИ  
атеросклероза магистральных артерий  
на аппарате премиум-класса  
Logiq E9 General Electric



☎ 701-03-03

Санкт-Петербург, пр. Энгельса д. 33  
ТМ «Светлановский», 4 этаж

7010303.ru @f @energiazdorovia

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



# БОЛИ В СПИНЕ ?

## ОТЧЕГО ОНИ ВОЗНИКАЮТ?

**БОЛИ В СПИНЕ – ВЕЩЬ НАСТОЛЬКО РАСПРОСТРАНЕННАЯ, ЧТО ХОТЯ БЫ ОДНАЖДЫ С НЕЙ СТАЛКИВАЛСЯ КАЖДЫЙ...**

**У** одних людей боли в спине развиваются исподволь, других настигают в самое неподходящее время. Допустим, вы неудачно нагнулись, чтобы поднять тяжелую вещь, а обратно разогнуться уже не получилось... Пожалуйста, запомните: чаще всего спина болит у тех, кто:

- часто поднимает тяжести (например, грузчики);
- берет на себя слишком большой вес, не учитывая особенностей телосложения и сопутствующих заболеваний, а также делает это неумело, второпях;
- имеет избыточный вес, который создает постоянную нагрузку на позвоночник;
- мало двигается, что со временем делает мышцы спины чрезмерно слабыми;
- много курит;
- пессимист по жизни, страдающий частыми приступами раздражительности (те, кто часто испытывает отрицательные эмоции, люди, пребывающие в депрессии, острее воспринимают любую боль).

Еще одна самая распространенная причина болей в спине – неправильная осанка. Сутулясь, мы создаем неравномерные нагрузки на позвоночник и окружающие его мышцы. Поэтому первая помощь самому себе при такого рода проблемах в спине банальна – держать осанку.

Не забывайте, что боли в спине могут быть вызваны проблемами с позвоночником и суставами. В этом случае, да и в любых других, если боли в спине длительно не проходят, необходимо обратиться к врачу. Он сможет точно диагностировать причину боли, провести необходимое исследование и назначить лечение.

Не злоупотребляйте приемом обезболивающих средств.

Выбор препарата – сугубо прерогатива врача! Ряд обезболивающих обладает значительными побочными эффектами, которые могут осложнить течение болезни. Найдите время и придите на прием к врачу.

При болях в спине сегодня применяются и самые разные виды физиотерапии. Это и растяжки, и воздействие холодом или теплом, и многое другое. Схема лечения опять же подбирается для каждого больного индивидуально.

Однако всем будут показаны силовые упражнения, укрепляющие мышцы спины и улучшающие осанку. К тому же при занятиях спортом в мозгу вырабатываются эндорфины, гормоны удовольствия, поэтому боль становится менее острой.

В продаже также есть немало ортопедических приспособлений, которые призваны сделать жизнь пациентов с больной спиной более комфортной.

**Берегите спину, следите за своим здоровьем и не откладывайте визит к врачу в случае длительного характера болей и дискомфорта в спине.**



Сегодня существует множество разных методик протезирования зубов. Выбрать оптимальный вариант с учетом состояния полости рта и сопутствующих заболеваний пациенту поможет специалист. Но вот протезы подобраны и установлены. С какими проблемами может столкнуться протезируемый в первые месяцы?

**В** течение первой недели новые протезы могут создавать трудности при разговоре. Для того чтобы побыстрее их преодолеть, займитесь чтением вслух. Читая, следите за дикцией и исправляйте ошибки произношения.

Чтобы облегчить боль в деснах, вызванную протезом, массируйте их несколько раз в день. Положите большой и указательный пальцы на десну так, чтобы указательный оказался на внешней стороне, а большой – на внутренней, и, надавливая, растирайте каждую болезненную часть. Такой массаж не только улучшит циркуляцию крови в деснах, но и сделает их более здоровыми и твердыми.

Часто люди, начинающие носить зубные протезы, страдают либо от сухости во рту, либо от избытка слюны. Справляйтесь с сухостью при помощи частого питья, а избыток слюны, как правило, проходит со временем сам. Дело в том, что сначала рот не чувствует разницу между протезом и пищей, ведь и то и другое – инородные тела, и поэтому беспрестанно вырабатывает необходи-

## Как быстрее привыкнуть к протезам?



мую для переваривания слюну, но как только организм в конце концов разберается, что к чему, количество слюны приходит в норму.

После установки съемного зубного протеза не стоит сразу же проверять его «на зубок» – день или два желательно не принимать с ним пищу. Он может надавить десну, и если ощущения будут болезненными, непременно придите к врачу на коррекцию протеза. Причем приходиться, быть может, придется не один раз, а несколько – это нормально.

Позже, после того как съемный зубной протез перестанет причинять вам неудобства при ношении, постарайтесь в течение 10 дней не снимать его на ночь (спите с ним), так вы быстрее к нему привыкнете.

В первое время после установки про-

теза вам придется немного подкорректировать свое питание и отдать предпочтение блюдам на пару, пюре и протертым супам, хлеб также должен быть мягким. А вот когда съемный зубной протез перестанет вас беспокоить, смело возвращайтесь к привычному меню, исключив грубую и клейкую пищу.

Важный момент: разжевывать пищу нужно одновременно левой и правой сторонами протеза – это уменьшит его подвижность (ведь протез опирается на слизистую, а она податлива). В дальнейшем стоит столь же осторожно относиться к твердой и клейкой пище и особенно остерегаться жевательной резинки.

Максимальное время привыкания к хорошо изготовленному протезу – полтора-два месяца.





# Что вредит

# слуху?

Способность слышать мы воспринимаем естественно, как данность. И не задумываемся о том, что шум, которым заполнена сегодня окружающая среда, может препятствовать правильному восприятию звука. Однако в том, что вы стали хуже слышать, виноват не только шум, но и многие другие факторы.

## Тише... еще тише!

**ПО ОЦЕНКАМ** Всемирной организации здравоохранения, десятки миллионов людей имеют ослабленный слух, и причина этого в подавляющем большинстве случаев – воздействие громких звуков. Автомобили, холодильники, часы, телевизоры, радио, компьютеры, автоответчики и пр. производят звуки, с которыми мозг и тело должны постоянно сражаться.

Люди, работа которых связана с отбойными молотками, заводскими станками, снегоуборочными машинами, тракторами, газонокосилками (даже с пылесосами!), также находятся в группе риска.

Серьезную опасность представляет стрельба из винтовки и ружья – каждый выстрел является, по сути, выстрелом в собственную голову.

Под угрозой от звуков собственного голоса находятся вокалисты – его гром-

кость иногда достигает даже 140 децибел, что часто превосходит рев реактивного самолета на взлете.

Небезопасна громкая музыка и при занятиях спортом (беге, фитнесе, ходьбе на беговой дорожке и пр.). Кровь и кислород начинают активно поступать к конечностям, при этом чувствительные внутренние поверхности ушей остаются незащищенными. Наушники, увы, передают в основном низкочастотные звуки, тем самым оказывают сильное воздействие на физическое состояние. Все это может привести не только к потере слуха и звону в ушах, но и к полной глухоте.

В это трудно поверить, но угрозу нормальному слуху могут создавать даже электробритвы!



## Осторожно: лекарства

Впрочем, необъяснимая потеря слуха у человека вызывается не только из-за воздействия громких звуков. Виновниками могут выступать болезни, травмы, даже реакция организма на лекарства. Острые инфекции, особенно бактериальные и вирусные (корь, свинка, грипп, опоясывающий лишай, инфекционный мононуклеоз); скопление ушной серы; диабет; снижение функции щитовидной железы; высокий уровень жиров и холестерина в крови; гипертония; атеросклероз; травмы головы; опухоль мозга; болезни нервной системы; болезни крови – все это причины, которые способствуют наступлению частичного или полного нарушения слуха.

Что касается лекарственных препаратов, то обратите внимание, что ацетилсалициловая кислота (аспирин) и другие салицилаты опасны в высоких дозах и/или при частом приеме, особенно в случаях самолечения. Это относится и к нестероидным противовоспалительным средствам (ибупрофену и напроксену). Внимательнее нужно быть с антибиотиками. При передозировках, необоснованно длительном приеме возможно развитие обратимых нарушений слуха, а также вестибулярные расстройства.

Еще один тип лекарств – петлевые диуретики: фуросемид, буметанид. Их бессистемный прием может привести к отеку тканей и нарушению проведения нервного сигнала, поскольку во внутреннем ухе происходит нарушение водно-солевого баланса.

## Правила безопасности

Если вы чувствуете, что слух начал падать, непременно обратитесь к отоларингологу. Ваша задача – как можно скорее определить и устранить причину, которая вызвала потерю слуха. Допустим, если причина – высокое кровяное давление, то его снижение будет способствовать восстановлению нормального слуха.

Возьмите за правило как можно меньше подвергать свои уши воздействию сильного шума. Защищайте их с помощью беруш, наушников (в том числе на концертах!). И вообще, избегайте громкой музыки, особенно через наушники-затычки.

Заблаговременно сделайте детям прививки от кори, свинки, краснухи.

Кстати, если вы подвергались чересчур громким звукам в юности, спустя годы у вас могут начаться проблемы со слухом разного уровня. Это так называемый отложенный эффект. К сожалению, ваши уши могут быть на 20 лет старше вас..



# ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ПРОБЛЕМАМ СЛУХА

Мы открыли горячую линию по телефону 648-28-11, и сегодня на самые популярные вопросы читателей «Энциклопедии Здоровья» за октябрь отвечают ведущие специалисты Центра слуха Ю-МЕД.

Чем отличается слуховой аппарат от усилителя звука?



На вопрос отвечает  
сурдоакустик Центра слуха Ю-МЕД  
**В. Н. Коробицин**

Усилитель звука – это бытовое устройство, которое позволяет слышать громче, но качество воспринимаемого звука при этом остается неизменным. Иными словами, усилитель звука может быть использован людьми с хорошим слухом, если им важно слышать на большем расстоянии, чем обычно. Однако если у человека имеется снижение слуха, при этом восприятие звуков и речи становится неясным, нечетким, то здесь может помочь только слуховой аппарат. Слуховой аппарат – устройство гораздо более сложное в сравнении с усилителем звука. Как изделие медицинского назначения, оно проходит обязательную государственную сертификацию и способно не просто усиливать звуки, а исправлять именно тот индивидуальный дефект слуха, который имеется у конкретного человека. Благодаря индивидуальной настройке и наличию множества полезных функций (например, шумоподавления, выделения речи, подавления шума ветра на улице и прочих) слуховые аппараты позволяют не только качественно и естественно слышать, но и сохранять остаточный слух. Звукоусилитель может быть опасным для человека с потерей слуха и в итоге усилить не только звук, но и все ваши проблемы со слухом.

Сейчас много говорят о слуховом аппарате с выносным ресивером – что это такое?



На вопрос отвечает сурдолог  
Центра слуха Ю-МЕД  
**И. Н. Говорухина**

Это миниатюрный заушный слуховой аппарат, имеющий несколько другой

принцип проведения звука в отличие от классических заушных аппаратов. Такие слуховые аппараты (RIC – Receiver-In-Canal) имеют выносной ресивер (динамик), который располагается прямо в слуховом проходе. В сравнении с классической заушной моделью этот вариант практически не заметен для окружающих, при этом может иметь разную мощность, в том числе и достаточно внушительную (что важно для людей с серьезной потерей слуха), а также способен более качественно передавать пользователю высокочастотный спектр звуков, что заметно улучшает разборчивость речи.

**Окружающие считают, что у меня сниженный слух, но я этого не чувствую. Что мне делать?**



На вопрос отвечает сурдоакустик  
Центра слуха Ю-МЕД  
**Е. Н. Денищева**

Постепенное снижение слуха субъективно мало ощутимо. Поэтому окружающие вас люди могут лучше оценить качество вашего слуха – им приходится громче говорить, повторять несколько раз слова и фразы; или

слишком громко работающий телевизор их беспокоит, но для вас громкость кажется нормальной. В таких ситуациях лучше обратиться к врачу-сурдологу. Ведь своевременная диагностика и правильно выбранная тактика лечения помогают сохранить слух, не допуская его дальнейшего ухудшения.

**Обязательно ли подбор слухового аппарата должен делать врач?**



На вопрос отвечает сурдолог  
Центра слуха Ю-МЕД  
**М. Ю. Кившик**

Подбор слухового аппарата – сложный и иногда длительный процесс, который требует от специалиста необходимых знаний и опыта. Выбор модели слухового аппарата учитывает не только особенности вашего слуха, но и условия, в которых вы будете его использовать чаще всего. Врач проведет с вами подробную беседу, чтобы выяснить, какой образ жизни вы ведете, и определить, какой тип аппарата подойдет вам лучше всего.

Поэтому подбор слуховых аппаратов должен осуществлять врач, который предварительно проводит необходимую диагностику слуха и только после этого может дать рекомендации по слухопротезированию.

**Важно помнить, что для диагностики слуха и слухопротезирования требуется наличие медицинской лицензии и сертифицированных специалистов. Если у вас есть вопросы, задайте их специалистам Центра слуха Ю-МЕД по телефону (812) 648-28-11.**

При предъявлении купона. Количество аппаратов ограничено. Акция до 30.11.17г. Реклама.

## ЛИКВИДАЦИЯ СКЛАДА 2017



Только для читателей газеты  
Скидки до 50%, более 40 моделей  
слуховых аппаратов на складе!



**Акция: Меняем звукоусилители на слуховые аппараты\***



\*Подробности на консультации  
врача-сурдолога, запись по телефону:  
**(812) 648-28-11**

[you-med.ru](http://you-med.ru)



Технологический ин-т, ул. Бронницкая, 5  
Мед. лицензия №78-01-007753



Владимирская, ул. Большая Московская, 16  
Мед. лицензия №78-01-004465

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ ПП



РЖД МЕДИЦИНА  МЫ ОТКРЫТЫ ДЛЯ ВСЕХ

## ТРАВМАТОЛОГИЧЕСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ



**Возвращаем здоровье –  
в согласии с природой!**

**Виды травм:**

- ✓ бытовые
- ✓ транспортные
- ✓ спортивные

**Виды вывихов:**

- ✓ врожденные
- ✓ приобретенные
- ✓ открытые
- ✓ закрытые

**Мы выполняем:**

- Эндопротезирование коленного сустава
- Эндопротезирование тазобедренного сустава
- Корректирующие операции по поводу деформации стоп и конечностей
- Эндоскопические операции на коленном суставе
- Пластика передней крестообразной связки

**КРУГЛОСУТОЧНО**  
НА ОТДЕЛЕНИИ  
РАБОТАЕТ ПЛАТНЫЙ  
ТРАВМАТОЛОГИЧЕСКИЙ ПУНКТ

**18+**

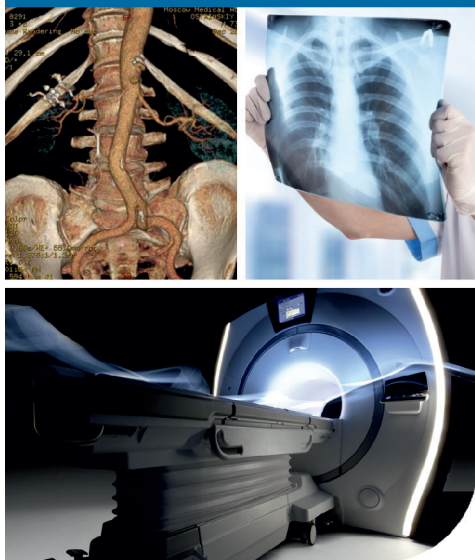
ПЕРЕВЯЗОЧНАЯ

ОПЕРАЦИОННАЯ

ПРОЦЕДУРНЫЙ  
КАБИНЕТ

РЕНТГЕН-КАБИНЕТ

## ЛУЧЕВАЯ ДИАГНОСТИКА



**Дорожная Клиническая Больница!  
Доступно! Качественно! Бюджетно!**

**• РЕНТГЕН****• МСКТ** Мультиспиральная компьютерная томография**• МРТ** Магнитно-резонансная томография**ДИАГНОСТИКА:**

- ✓ Органы дыхания
- ✓ Органы пищеварения
- ✓ Исследование желчных протоков
- ✓ Органы мочеполовой системы
- ✓ Лор-органы
- ✓ Костно-суставная система
- ✓ Спинной мозг, позвоночник
- ✓ Маммография (молочные железы)
- ✓ Исследование сосудов

**СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЦЕНЫ НА ДИАГНОСТИКУ  
для ПЕНСИОНЕРОВ, ИНВАЛИДОВ,  
МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ И ГРАЖДАН РФ**

**18+**

**НУЗ «ДОРОЖНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА ОАО «РЖД»**



**8 (812) 67-97-003**

**КРУГЛОСУТОЧНО**



**г. Санкт-Петербург,  
пр. Мечникова, д. 27**

[www.railway-hospital.spb.ru](http://www.railway-hospital.spb.ru)

СЕТЬ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ОАО «РЖД» «РЖД-МЕДИЦИНА»  
**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО  
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.**



В арсенале фитотерапевтов есть множество растений, которые обладают свойствами, необходимыми людям с проблемами сердца. Целебные травы содержат огромное количество витаминов, минералов, эфирных масел, кислот и других полезных веществ, улучшающих работу сердечно-сосудистой системы.

**ЛЕЧЕБНЫЕ** травы для сердца способны на многое. Они улучшают поступление к сердечной мышце питательных веществ и кислорода, обладают спазмолитическим и сосудорасширяющим действием, снижают артериальное давление. У некоторых из них отмечен седативный эффект, способный победить стресс. Наконец, ряд трав демонстрирует противосклеротическое действие.

Подбирать травы следует в зависимости от поставленного врачом диагноза. При этом не стоит забывать, что фитотерапия сама по себе уместна только на ранних стадиях заболевания. Если ситуация запущенная, то народные средства могут стать лишь дополнительной методикой, повышающей эффективность от приема медикаментозных препаратов.

Так, при аритмии сердца рекомендуется использовать жарновец, любисток, фиалку, анютины глазки, адонис, руту, петрушку, дымянку и боярышник. Для лечения гипертонии показаны растения с гипотензивным действием: мята, адонис, пустырник, по-

## На пользу сердцу и сосудам

дорожник и душица. Если у пациента определена ишемическая болезнь сердца, рекомендуется фитотерапия, снимающая нервное напряжение. Успокаивающим действием обладают календула, липа, ромашка, пустырник, мелисса, донник. Для профилактики ИБС подойдут буквица, мокрица и боярышник. При тахикардии эффективны пустырник, мелисса, мята, валериана. При стенокардии помогут сушеница топяная, листики земляники, душица, при брадикардии – тысячелистник, сосновые ветки, крапива и побеги спаржи.

Отдельно отметим травы, способные устранить повышенную ломкость и проницаемость кровеносных сосу-

дов, укреплять их стенки, препятствуя кровоизлияниям. В их числе – софора японская, бутоны которой являются основным источником рутина. Это вещество не только укрепляет сосуды, но и обладает мощной Р-витаминной активностью, является эффективным антиоксидантом и предотвращает образование тромбов.

Все вышеупомянутые травы применяют для приготовления отваров, настоев и фиточаев. Важно учитывать, что у некоторых людей возможно появление аллергии, поэтому начинать прием следует с минимальных доз. Нужно также соблюдать указанные пропорции, поскольку могут появиться побочные эффекты.

### Бутоны софоры японской

ИСТОЧНИК  
РУТИНА



## НОВИНКА СЕРИИ БАД ФИТОЧАЙ «АЛТАЙ»

Фиточай «Алтай» № 36  
«КАРДЕНОРМ. С софорой японской»



- Способствует устранению повышенной ломкости и проницаемости кровеносных сосудов, укрепляет их стенки.
- Препятствует возникновению кровоизлияния.
- Способствует предотвращению образования тромбов.
- Является эффективным антиоксидантом.
- Рекомендуется для улучшения функционального состояния сердечно-сосудистой системы организма.



СДЕЛАНО НА АЛТАЕ

ООО «Алтайский кедр»  
Россия, 656906, Алтайский край, г. Барнаул, п. Южный,  
ул. Герцена, 15, тел.: (3852) 503-480, 8-800-100-43-80, info@altaikedr.ru, www.altaikedr.ru

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ!





Повышенный интерес к фитотерапии сегодня не что иное, как осознанная потребность в методе, имеющем довольно высокие показатели эффективности и безопасности.

# Цветок к цветку, травя к траве

**Н**О НАДО ЧЕТКО ПОНИМАТЬ — лечение только фитопрепаратами не назначают при угрожающих жизни ситуациях. Однако при пограничных состояниях, профилактике, на начальных стадиях болезней и при хроническом их течении фитотерапия действительно творит чудеса. Фитотерапия хороша и тем, что, принимая одно лекарство, мы можем бороться с несколькими патологиями в организме. Например, с помощью желудочных сборов можно бороться с инфекциями в желудочно-кишечном тракте, поддерживать естественный иммунитет, улучшать аппетит и пищеварение и корректировать состояние кишечной микрофлоры. И конечно, огромная заслуга фитотерапии в оздоровлении организма, особенно у детей и пожилых людей.

Но если мы говорим о детском организме, то, прежде чем начинать заниматься фитотерапией, надо обязательно посоветоваться со специалистом. В этом не только залог безопасности лечения, но и его эффективности. Богатый опыт наблюдения за детьми, принимающими рекомендованный курс фитотерапии, говорит о том, что, если правильно провести в течение 3-4 месяцев оздоровительный курс, даже ослабленные дети, которые за месяц умудряются по 2-3 раза переболеть простудами, перестают болеть совсем!

У фитотерапии есть свои золотые правила, которые говорят о том, что фитосырье должно быть качественным — собрано в нужное время и в нужном месте и правильно обработано. Самостоятельно лучше исполь-

зовать сборы с не более чем четырьмя компонентами, и особенно если вы занимаетесь самолечением. Необходимо соблюдать правильные дозы при настаивании и правильно готовить отвары. Это можно делать в термосе, залив сухую траву крутым кипятком на час, затем дать настою остыть и отфильтровать его. Классический способ — заваривание на кипящей водяной бане. Травы и сборы заливают крутым кипятком и на 15 минут оставляют на бане, жесткие плоды (например, шиповник), кору, корни, витаминные сборы заливают водой комнатной температуры и тридцать минут нагревают на кипящей бане. Можно приготовить любое сырье и в микроволновке, залив его кипящей водой и поставив в печь, включенную на 1/2 мощности на 15 минут.

В день принимать не более стакана настоя и хранить его не более суток. Курс лечения хронического заболевания одним фитопрепаратом не должен превышать двух месяцев, затем надо переходить на другую траву (сбор) и делать так круглогодично. Сбор и травы можно подслащивать медом или соками, но ни в коем случае не сахаром, а для заваривания брать бутилированную воду.

А если у вас нет времени всем этим заниматься, отдайте предпочтение готовым формам — сборам, сиропам, микстурам и т. д. Сегодня все это есть в продаже, причем для детей производители выпускают специальные детские формы, в которых все золотые правила фитотерапии соблюдаются досконально.

Полина Карасева



# НЕВСКАЯ ОПТИКА

## ВИЖЕН СЕРВИС

**Сеть салонов «Невская Оптика»  
и «Вижен Сервис» –  
одна из крупнейших оптических  
сетей Санкт-Петербурга**

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:

- ✓ Салоны во всех районах города
- ✓ Изготовление очков любой сложности
- ✓ Европейское качество оправ и линз по доступным ценам
- ✓ Проверка зрения только дипломированными специалистами, подбор мягких контактных линз
- ✓ Наличие всех необходимых лицензий и сертификатов
- ✓ Более 5000 моделей оправ и солнцезащитных очков европейских производителей
- ✓ Действующие акции и скидки, дисконтные карты постоянным клиентам

Гарантированное  
КАЧЕСТВО ОБСЛУЖИВАНИЯ

**Очковые линзы Optisse**  
швейцарская точность и качество  
*Заказ линз по индивидуальным параметрам клиента.*

Два оптических  
салона премиум  
класса:\*

ул. Ломоносова, 5  
П. С., Большой пр., 20

\* Оправы известных торговых марок Cartier, Montblanc, Versace, Dior, Ray Ban и т. д.

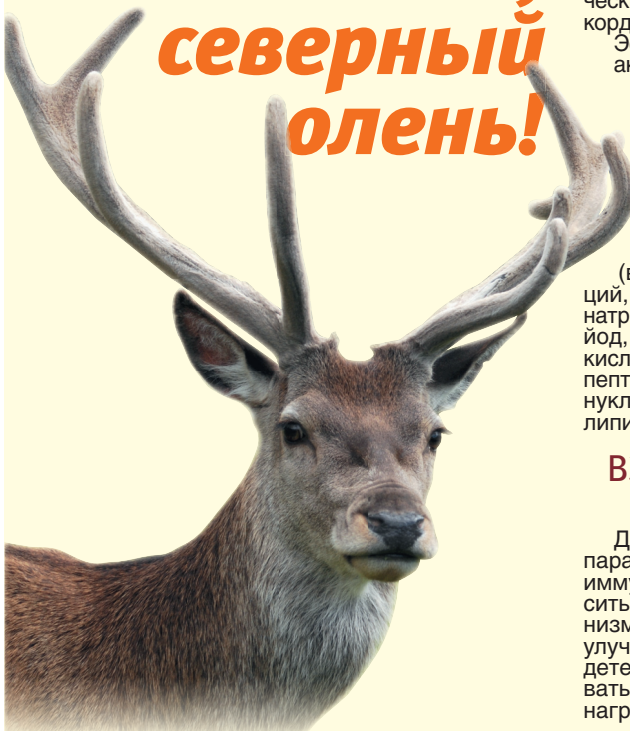
**Ждем Вас в наших салонах!**

тел. **008** | [www.noptica.ru](http://www.noptica.ru) | [vk.com/optisse](https://vk.com/optisse)

НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.



# Так вот ты какой, северный олень!



## УНИКАЛЬНЫЕ СВОЙСТВА

**П**РИРОДНЫЙ комплекс из рогов северного оленя под названием «Цыгапан» — это российская разработка с 20-летней историей. Благодаря широчайшему спектру действия (более 260 свойств!) эта биологически активная добавка внесена в Книгу рекордов планеты и Книгу рекордов России. Эффективность ее подтвердили более 200 академиков, докторов и кандидатов наук.

## СОСТАВ И ДЕЙСТВИЕ

В рогах северного оленя содержится множество биологически активных компонентов: более 60 микро- и макроэлементов (в том числе кальций, фосфор, калий, натрий, магний, фтор, йод, железо), аминокислоты и витамины, пептиды, убикиноны, нуклеотиды, фосфолипиды и другие.

## ВЗРОСЛЫМ И ДЕТАМ

Детям с трех лет препарат помогает укрепить иммунную систему и повысить сопротивляемость организма. Доказано, что «Цыгапан» улучшает рост и психомоторное развитие детей, а подросткам помогает адаптироваться к психологическим и физическим нагрузкам.

## ОСНОВНЫЕ СВОЙСТВА ПРЕПАРАТА:

- укрепляет иммунитет;
- повышает жизненный тонус и работоспособность;
- нормализует обмен веществ;
- улучшает работу всех систем организма;
- препятствует развитию заболеваний;
- повышает эффективность лечения и ускоряет выздоровление.

Препарат полезен и для ребят, страдающих разного рода заболеваниями: заболеваниями ЖКТ (гастрит, колит, язва, дисбактериоз), вегетосудистая дистония, остеопороз и другие. Кроме того, «Цыгапан» показан детям, проживающим на радиоактивно загрязненных территориях или подвергшимся по медицинским показаниям радиационному воздействию.

Детям с 12 лет и взрослым «Цыгапан» может быть полезен для повышения иммунобиологических и защитных сил организма. С его помощью нормализуется обмен веществ и минеральный обмен; регулируются кроветворяющие процессы, функции эндокринных желез; восстанавливается гормональный баланс; укрепляется костно-мышечная ткань. Препарат способен улучшить репродуктивные способности, стимулировать половую функцию и даже замедлить процесс старения. Спортсменам и лицам, ведущим активный образ жизни, препарат повышает силовую выносливость, нормализует иммунитет, сниженный на фоне физических нагрузок. Стимулирует умственную и физическую активность, повышает психоэмоциональную устойчивость и быстро восстанавливает функции организма в экстремальной обстановке.

Тел. 8 (48453) 912-62,  
e-mail: info@cigapan.ru; market@cigapan.ru;  
www.cigapan.ru

**CigaPan®  
Цыгапан®**

**Общеукрепляющее средство № 1 в России!**

Заказать продукцию можно на сайте [www.cigapan.ru](http://www.cigapan.ru),  
а также по телефону 8 (484) 539 12 62. Оплата наложенным платежом.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



# Как укрепить иммунитет осенью

Есть такое выражение: «Осень – пора прекрасная, но для здоровья опасная». Действительно, это яркое и красочное время года для многих оборачивается бесконечными простудами, обострением хронических заболеваний, а порой и депрессией. Все это связано с тем, что осенью иммунитет человека снижается.

## ИЗВЕСТНЫ СЛЕДУЮЩИЕ ПРИЧИНЫ СНИЖЕНИЯ ИММУНИТЕТА ОСЕНЬЮ:

- светлого времени суток становится меньше, что приводит к дефициту в организме витамина D, необходимого для профилактики простудных заболеваний;
- частые дожди и холодный ветер «загоняют» нас в закрытые помещения, где в условиях недостаточной вентиляции накапливаются возбудители инфекционных заболеваний;
- мы меньше двигаемся (опять же из-за непогоды), это приводит к ухудшению кровообращения; начинается кислородное голодание и, соответственно, снижается сопротивляемость организма;
- мы употребляем в пищу меньше свежих овощей и фруктов, богатых витамином С – признанным антиоксидантом;
- замедляется метаболизм, из организма хуже выводятся токсины; это связано с дефицитом клетчатки, большую часть которой мы получаем из овощей и фруктов;
- появляется депрессия, обусловленная «серыми» прохладными днями, – а наше психологическое состояние прямо влияет на способность противостоять недугам.

Чтобы укрепить иммунитет, нужно приложить усилия сразу в нескольких направлениях.

**Восстановление метаболического равновесия.** В организм должно поступать достаточное количество витаминов и минералов. Источники витаминов – это фрукты и овощи. Лучше всего их употреблять в пищу в сыром виде, но можно есть и консервированные, замороженные, тушеные продукты. Если хочется сладостей – выбирайте не конфеты, а сухофрукты, орехи и мед, полезны также джемы, желе, муссы из ягод.

Источником витаминов А, Е, В, D, а также ненасыщенных жирных кислот омега-3, фосфора, кальция, серы, железа, йода является рыба, которую рекомендуется тушить или отваривать. Заменить рыбу можно препаратами рыбьего жира. Особен-

но отметим пользу для иммунитета НЖК омега-3 – это важнейший иммуномодулятор, который обеспечивает терапевтический эффект при различных проблемах со здоровьем. Получить его можно не только из продуктов, но и из БАДов.

Кисломолочные продукты снабжают организм кальцием, нормализуют процессы пищеварения, повышая тем самым защитные силы организма. В осенний период рекомендуется ввести в рацион больше йогуртов, которые содержат пробиотики (лактобактерии и бифидобактерии), обладающие антибактериальным, антигистаминным и антисептическим свойствами. Полезно также пить морсы из облепихи и смородины, настой шиповника, отвар эхинацеи или фиточаи с укрепляющими иммунитет травами.

**Двигательная активность.** Осенью необходимо заниматься спортом или физкультурой. Малоактивный образ жизни ослабляет наши защитные силы. При активных физических нагрузках мобилизуются энергетические ресурсы организма, происходит обновление лейкоцитов и, следовательно, повышается иммунитет. Если у вас нет времени посещать спортивные секции, то хотя бы больше гуляйте.

**Закаливание.** Этот метод повышения иммунитета известен с древности и активно используется сторонниками ЗОЖ. Контрастный душ по утрам не только придаст бодрость на целый день, но и укрепит организм. Но помните о принципе постепенности: не стоит сразу обливаться ледяной водой, лучше начать с теплой воды, плавно снижая ее температуру.

**Позитивный настрой.** Какой бы сложной ни казалась нам жизнь, старайтесь сохранять хорошее настроение. Ведь, как известно, оно лишь на 10 % зависит от того, что с нами происходит, а на 90 % – от того, как мы на это реагируем. Не доводите себя до стрессов, чаще отдыхайте и придерживайтесь режима дня.

Соблюдая эти рекомендации, вы восстановите ослабленный иммунитет и защитите себя от осенних хворей!

## ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



## Дождевик, или гриб-пылесос

Его называют «цыганской пудрой», «чертовой табакеркой», «дедушкиным табакерком»... Никакого уважения! А зря. Грибок по своим питательным и целебным свойствам даст фору любому боровику.

У молодых дождевиков прекрасная способность останавливать кровь и дезинфицировать рану.

Используют настойки дождевика при заболеваниях крови и лимфы. Но самое интересное свойство дождевика – умение выводить из организма токсины.

### ЧИСТИЛЬЩИК ОТ ПРИРОДЫ

У грибов есть одна уникальная способность – они впитывают в себя тяжелые металлы, радиоактивные вещества, ядовитые летучие соединения. Для экологических служб эта особенность оказалась крайне полезной. Грибы сейчас используют... для чистки почвы. Например, 10 боровичков, выросших на радиоактивной земле, вычищают метр такой грязной площади. Но самым эффективным «чистильщиком» признан дождевик.

### ДОЛОЙ РАДИОНУКЛИДЫ!

Медики тоже заинтересовались этой особенностью грибов и провели ряд исследований. Оказалось, что в организме грибной порошок ведет себя точно так же: клетки гриба словно пылесосом засасывают в себя атомы тяжелых металлов и радионуклидов.

### КОГДА ЙОД НЕ УСВАИВАЕТСЯ

Излишне говорить о зонах повышенной радиации в крупных городах, о зонах естественной радиации, о зонах радиоактивного загрязнения после Чернобыльской аварии. На таких территориях самое распространенное заболевание – диффузный токсический зоб. И не потому, что хронически не хватает йода в питании, а потому, что накопление радионуклидов в организме переориентирует щитовидную железу. Радионуклиды заставляют ее «забыть», как нужно усваивать йод. У дождевика выводить радионуклиды получается замечательно.

### ДЛЯ КОЖИ И ГЛАЗ

Ну и наконец, самое простое использование дождевика – выведение токсинов после глистов, гепатитов, заболеваний почек, дисбактериозов.

Хорошие результаты дождевик показывает и при использовании в косметических целях. Он действительно делает кожу эластичной и упругой.

## Консультация врача-фунготерапевта – бесплатно!

Горячая линия **8-800-5555-170** – звонок по России бесплатный,  
**(812) 703-06-44 и 003** [www.fungospb.ru](http://www.fungospb.ru)

### МАГАЗИНЫ «ГРИБНАЯ АПТЕКА»:

**575-57-97** – Колокольная ул., д. 8, ст. м. «Достоевская» / «Владимирская»

**273-20-43** – ул. Чайковского, д. 51, ст. м. «Чернышевская»

**368-98-04** – ул. Ленсовета, д. 88, ст. м. «Звездная»

**717-17-11** – Невский пр., д. 180, ст. м. «Пл. Александра Невского»

**715-47-26** – пр. Энгельса, д. 132/1, ст. м. «Пр. Просвещения»,

отдел в гомеопатическом центре «Арника»

**377-26-86** – Дачный пр., д. 2, к. 2, ст. м. «Пр. Ветеранов»

**Бесплатные консультации по подбору и применению препаратов на основе целебных грибов.**

Вся продукция сертифицирована.

## БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.

Возможны противопоказания. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией и проконсультируйтесь со специалистом.

ООО «Центр фунготерапии Ирины Филипповой», 192071, Санкт-Петербург, Будапештская ул., д. 44. ОГРН 1047825005491. РЕКЛАМА



Еще в школьные годы Наташа Порывай (настоящая фамилия Королевой) отправилась в США как участница детского мюзикла с участием киевских и американских девчонок и мальчишек. Пол-Америки они объехали со своим шоу (это было на волне перестройки, к ним был колоссальный интерес)! Одним из самых ярких впечатлений об Америке у Наташи осталась еда.

**- У** нас в коллективе балерины поправились на десять и больше килограммов. Моя подруга Оксана прибавила 15 кг, а я рекорд поставила – 16! Там был шведский стол, так мы еще с собой набирали, я ночью вставала и ела. Помню, мы с тюками, чемоданами приехали в Киев на вокзал, так меня мама родная не узнала. Я была абсолютно «ровная»: ни талии, ни шеи! Слава богу, дома я постепенно вернулась к своим обычным формам...

**– В детстве вы были пышкой?**

– Худенькой! Бабушка меня все время старалась подкормить, чтобы я стала хоть чуточку толще, и всегда клала мне в блюда побольше масла. Да... на сале и масле мы тогда не экономили.

**– А когда стали известной певицей, то забыли о мучном и жирном?**

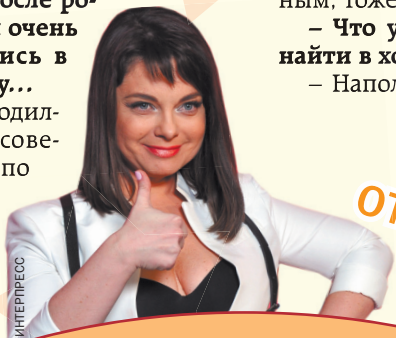
– У меня же работа тяжелая, нервная. Одни переезды чего стоят! Я никогда не прикладывала больших усилий, чтобы похудеть: не сидела на диетах, не истязала себя в спортзале. Просто мне всегда хотелось выглядеть на сцене красиво и достойно. Но в то же время пирожными с тортиками я никогда не злоупотребляла.

**– Вы ведь и после родов в свое время очень быстро вернулись в прежнюю форму...**

– Вот тут пригодился спорт. Ну и советы специалиста по правильному питанию.

**– У вас гостеприимный дом?**

– Конечно!



## Ленивые вареники

**Необходимые продукты: яйца, мука, творог.**

● Берете творог, в него разбиваете яйцо, потом все размешиваете ложечкой и добавляете муку. Если вы переборщили, то добавьте еще одной яйцо, если показалось, что жидковато, то добавьте еще муки и таким образом достигнете нужной консистенции теста. Затем это тесто обваливается в муке и раскатывается в эдакую колбаску. Тем временем на плите закипает вода. Колбаска режется на небольшие кусочки размером чуть меньше пельменей. Каждый кусочек обваливается в муке и кидается в кипящую воду. Варится практически моментально.

Подавая на стол, можно полить вареньем или сметаной.



## Наташа Королева: «На кухне я патриотка!»

Гостеприимный, хлебосольный. Мои постоянные гости – Лев Валерьянович с Владимиром Натановичем (ближайшие соседи по загородному дому Королевой – народные артисты Лещенко и Винокур. – **Прим. авт.**). В праздники, если мы не на работе, стараемся заглянуть друг к другу в гости. Неподалеку живут Анжелика Варум с Леней Агутин, тоже наши добрые соседи.

**– Что у вас в доме всегда можно найти в холодильнике?**

– Наполнять холодильник – задача

домработницы. Она знает, что хозяйка предпочитает отечественные продукты. Покупая сливочное масло, она возьмет вологодское, а не какое-то импортное. Мясо, молочные продукты – все наше, свежайшее. На кухне я патриотка!

**– Наташа, вы не раз участвовали в кулинарных шоу, сами были ведущей программы «Время обедать» на Первом канале. Можете вспомнить какой-нибудь забавный случай?**

– Мне нравятся многие кулинарные передачи, но я всегда недоумевала: зачем приходиться на утреннюю программу, да еще вставать к плите в нарядах из бутиков, накрашенными, словно вы пришли на модное дефиле? Поэтому однажды, будучи приглашенной в «Смак», я пришла на съемку в домашней одежде, приподнятом, веселом настроении. Да и прическа у меня была подходящей, на манер «утро в курятнике».

Начала с того, что объявила о том, что в отличие от своей мамы и киевской бабушки готовить совершенно не умею... Однако согласилась показать одно из моих любимых блюд – ленивые вареники, честно предупредив: иногда у меня они получаются, иногда – нет. Честно говоря, не знаю, откуда пошло это название, но мне всегда казалось, что «ленивые» эти вареники потому, что их готовят только ленивые люди.

Беседовал Михаил АНТОНОВ



# Самый мощный природный антиоксидант

Вы знаете, какой антиоксидант является самым мощным? Витамин С? Бета-каротин? Зеленый чай? Нет, самый мощный в мире антиоксидант — это гидрокситирозол, один из растительных полифенолов эффект от которого в 15 раз выше, чем у зеленого чая, и в 3 раза выше, чем у коэнзима Q<sub>10</sub>.



## Олива — главный источник гидрокситирозола

Средиземноморский регион имеет низкие показатели сердечно-сосудистых заболеваний и рака в отличие от других западных стран. Наиболее характерным элементом средиземноморской диеты является оливковое масло, исследователи изучили его состав в поисках полезных для организма свойств, связанных со старением клеток, противовоспалительным и антихолестериновым эффектом.

Ученые начали искать компоненты оливкового масла, которые могли бы отвечать за его оздоровительный эффект, и обнаружили гидрокситирозол, определив, что этот полифенол отвечает за противовоспалительное действие.

## Процесс получения гидрокситирозола

Изначально гидрокситирозол смогли получить в качестве побочного продукта при производстве оливкового масла.

Оказалось, что и маслины, и листья, и оливковая целлюлоза содержат большое количество этого полифенола (по сравнению с оливковым маслом).

## Использование гидрокситирозола

Исследование показало, что лучше всего данное вещество усваивается при приеме внутрь, так как быстро всасывается в кровь. Это единственный фенол, который способен обеспечивать защиту клеток нервной системы.

## Контроль свободных радикалов

Мощный антиоксидант гидрокситирозол напрямую способствует контролю свободных радикалов, что позволяет организму восстановить естественную иммунную защиту. Правильно

работающий иммунитет способен разрушать вирусы и бактерии, активизировать производство необходимых ферментов и важнейших гормонов.

## Дегенеративные заболевания

Гидрокситирозол был исследован в сфере лечения и профилактики нескольких дегенеративных заболеваний.

Вещество помогает организму противостоять атаке химических веществ на клетки мозга, помогая уменьшить серьезные симптомы болезни Альцгеймера и Паркинсона.

## Другие полезные свойства гидрокситирозола:

- Препятствие кожным заболеваниям, появлению морщин и пигментных пятен.
- Минимизация воспалительных изменений в суставах.
- Помощь при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
- Антистрессовое воздействие на нервную систему.

## Концентрация и дозировка

Для получения организмом человека необходимой суточной дозы гидрокситирозола потребуется минимум 100-200 граммов оливкового масла в день.

В качестве альтернативы использованию оливкового масла можно получить данный полифенол в форме напитка на основе экстракта оливковых листьев. Экстракт оливковых листьев по концентрации полифенолов и антиоксидантов в 30 раз превосходит оливковое масло extra-virgin, а по калорийности экстракт сопоставим с апельсиновым соком. Таким образом, в большинстве случаев будет достаточно 70 мл экстракта, в составе которого 30 мг гидрокситирозола (примерно 25-30 ккал).

Важно помнить, что любые расти-

тельные экстракты следует добавлять в диету только после предварительной консультации с врачом или диетологом, особенно это касается женщин в периоды беременности и грудного вскармливания.

Итальянская компания Evergreen Life Products — единственный известный производитель, использующий для получения экстракта свежих оливковых листьев технологию без участия спиртов и вредных химических растворителей.

Производимый сок оливковых листьев кроме гидрокситирозола сохраняет в первозданном виде и другие полезные вещества, такие как: олеуропеин, рутин, тирозол, олеаноловая кислота и хлорофилл.

Ключевым продуктом является напиток OLIFE, который предназначен для ежедневного применения. Он оказывает противостооисляющее воздействие, поглощает свободные радикалы, регулирует артериальное давление, разжижает кровь, расширяет сосуды, регулирует метаболизм жиров и углеводов, оказывает противовоспалительное, антибактериальное, антиоксидантное и кардиопротекторное действие.

**Будьте красивыми,  
здоровыми,  
молодыми и  
счастливыми!  
А «OLIFE» вам в этом  
поможет!**



EVERGREENLIFE  
PRODUCTS

Телефоны: +7 (931) 25-25-223;  
8 (812) 777-79-73.

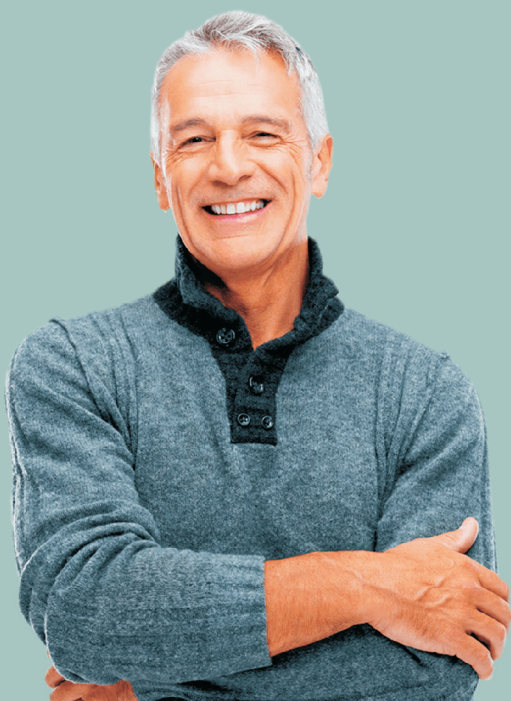
Ждем вас в Центре продаж  
EvergreenLife по адресу:

Санкт-Петербург, Выборгское  
шоссе, 112.

Подробности на [www.mylife.ru](http://www.mylife.ru)  
и [www.olivum.shop](http://www.olivum.shop)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.





**СПРАШИВАЙТЕ «ЛИКОЛАМ»  
В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА!**



## Препарат «Ликолам» – источник природного ликопина

2 капсулы «Ликолама» содержат  
6 мг ликопина и полностью  
обеспечивают рекомендованную  
суточную норму его потребления.

Св-во о гос. рег.  
№ RU.7799.88.003E.006124.04.15 от 30.04.2015  
и ТУ 9281-001-38528134-12 с изм. 1.

# 7 ПРИЧИН ПРИНИМАТЬ ЛИКОПИН

Часто самые простые вещи помогают нам чувствовать себя здоровее, активнее, счастливее. **Ликопин** – каротиноидный пигмент, который придает овощам ту самую аппетитную красно-оранжевую окраску. В организме человека он не вырабатывается, а поступает исключительно с пищей. Больше всего ликопина содержится в обычных помидорах. Казалось бы, что может быть проще? Но существует по меньшей мере семь причин для регулярного приема ликопина.

### Причина № 1. Влияние на мужское здоровье

Одной из причин развития простатита, аденомы и импотенции являются процессы на клеточном уровне. **Ликопин** накапливается в предстательной железе, предотвращая повреждение клеток свободными радикалами и улучшая межклеточный обмен.

### Причина № 2. Воздействие на сердечно-сосудистую систему

Возникновение атеросклероза и гипертонической болезни часто обусловлено плохим состоянием кровеносных сосудов. Антиоксидантные свойства **ликопина** также предупреждают повреждение свободными радикалами стенок сосудов, что делает их более эластичными и прочными.

### Причина № 3. Улучшение межклеточного обмена

Онкологические заболевания характеризуются прекращением межклеточного обмена между раковыми и другими клетками пораженного органа. **Ликопин** стимулирует межклеточный обмен на всех уровнях и снижает риск снижения его активности.

### Причина № 4. Активизация защитных свойств организма

Свободные радикалы, повреждая клетки организма, негативно влияют на общее состояние иммунной системы и способность организма противостоять болезням. **Ликопин** предотвращает повреждение клеток свободными радикалами, активизируя процессы обмена и активизации естественных защитных свойств организма.

### Причина № 5. Воздействие на кожу

Повреждения клеток свободными радикалами – существенный фактор преждевременного старения кожи. **Ликопин** улавливает свободные радикалы и предотвращает повреждения клеток, которые они вызывают.

### Причина № 6. Влияние на состояние зрения

Ухудшение зрения в ряде случаев связано с воздействием на глаз ультрафиолета. Продукты окисления **ликопина** помогают защитить сетчатку и хрусталик глаза от ультрафиолетового излучения.

### Причина № 7. Антиоксидантные свойства

Эффективность антиоксидантных свойств **ликопина** в 2,5 раза выше, чем у бета-каротина, и примерно в 100 раз выше, чем у витамина Е.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: ИНДИВИДУАЛЬНАЯ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ КОМПОНЕНТОВ ПРЕПАРАТА.

Узнайте больше о препарате «Ликолам» по бесплатному телефону 8-800-550-33-20 или на сайтах [bionet.ru](http://bionet.ru), [vk.com/feokarpin](http://vk.com/feokarpin).  
Производитель: ООО «Производственная компания «Бионет»: 191025, СПб, Владимирский пр., д. 1/47, а/я 48.

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.