

# Энциклопедия здоровья

16+

№ 10 (55)  
ноябрь 2017



8  
лет работы



г. Сестрорецк, Приозерная ул., д. 5, лит. А, тел. (812) 240-20-36, [www.zolotoevremya.com](http://www.zolotoevremya.com)

## ПАНСИОНАТ В РАЗЛИВЕ

для пожилых людей и инвалидов

стр. 3

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

# Новообразования кожи: эстетический дефект или опасность для здоровья?

Родинки, папилломы и другие новообразования есть на теле каждого человека с самого рождения, и с возрастом их количество увеличивается. Опасны ли они? Удалить или оставить? На вопросы отвечает главный врач-дерматовенеролог сети клиник «Лазерный Доктор» Ольга Игоревна Обжарина.



Ольга Игоревна Обжарина,  
главный врач-дерматовенеролог  
и эстетический хирург  
«Лазерный Доктор»

## Причины появления новообразований

Причин может быть множество: генетическая предрасположенность; гормональные изменения (например, вследствие беременности); вирус папилломы человека; воздействие ультрафиолета на кожу; заболевания внутренних органов; сосудистые патологии; возрастные изменения.

## Родинки опасны?

Большинство новообразований являются доброкачественными и не несут опасности для здоровья. Однако существует риск их перерождения в злокачественные, поэтому важно внимательно следить за состоянием родинок. Лучше всего посетить дерматовенеролога, чтобы изучить их через дерматоскоп. Это наиболее точный диагностический метод. Подтвердить диагноз поможет гистологическое исследование удаленного новообразования.

## Когда обязательно обратиться к врачу?

Срочное вмешательство необходимо, если вы травмировали родинку. Повреждение в разы повышает риск развития онкологического заболевания. Также поводом для обращения к дерматовенерологу могут быть любые изменения новообразований (цвет, размер, количество).

## Почему новообразования нужно удалить?

В первую очередь, рекомендую удалить те новообразования, которые можно легко травмировать украшениями или одеждой, а также во время бритья. Если вас беспокоит эстетическая сторона, то, конечно, их тоже стоит удалить. Современная медицина позволяет сделать это быстро и безопасно.

## Какой метод удаления самый лучший?

Самый современный метод — лазерное удаление. Углекислотный лазер полностью удаляет новообразования вместе с корнем за несколько минут, во время процедуры пациент не чувствует дискомфорта. Лазерный луч «испаряет» сосуды, исключая кровотечение, и дезинфицирует место удаления. При правильном уходе никаких шрамов, в отличие от хирургического метода, не остается.

## Лазерное удаление новообразований от 200 ₽

- ✓ Безопасно, без боли, за 5-10 минут
- ✓ Консультация врача и дерматоскопия - бесплатно!
- ✓ Гистологическое исследование

папилломы бородавки родинки фибромы кератомы кожный рог



= другие новообразования

Скидка до 20 % предъявителю купона



— 20 % по пенсионному удостоверению



— 10 % без пенсионного удостоверения



(812) 701-0-701



Лазерный Доктор



laserdoctor.ru



Сертифицированные  
врачи



Без выходных  
с 9.00 до 22.00



5 филиалов  
в Санкт-Петербурге



Более 200 000  
пациентов

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

курьер-советник

приложение

Энциклопедия  
здоровья

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.

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

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

WWW.KURIER-MEDIA.COM

E-mail:  
Для информации  
info@kurier-media.ru.

ДИРЕКТОР  
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

С. А. ЯРКОВА  
Д. В. ПОЛЯНСКИЙ

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.

Установленное время подписания в печать — 24.11.2017, 18.00.  
Фактическое время подписания в печать — 24.11.2017, 18.00.  
Дата выхода — 29.11.2017.

16+

ЗАКАЗ № 2681-17

Отпечатано  
в ООО «Агент типография»,  
197198, Санкт-Петербург,  
Б. Сампсониевский пр.,  
д. 60, лит. И.

ТИРАЖ 200 000 экз.  
Распространяется бесплатно.

# Пансионат в Разливе для пожилых людей и инвалидов

Профессиональная забота о пожилых и, как правило, не очень здоровых людях требует ежедневной слаженной работы большого коллектива. Здесь очень важно, чтобы каждый сотрудник занимался своим делом: врачи и медсестры — здоровьем проживающих, повара — приготовлением пищи, уборщицы — уборкой, а сиделки (социальные сестры) — непосредственно уходом.

**Е**ще каких-то десять лет назад решение вопроса, в случае если ваш близкий пожилой человек вдруг стал нуждаться в специальном уходе, было очень трудным. Приходилось или отказываться разом от всей привычной жизни, или нанимать сиделок. Но теперь есть оптимальное решение — пансионат для пожилых людей.

В последнее время появилось большое количество частных коммерческих учреждений по уходу за пожилыми людьми и инвалидами. Оказавшись в ситуации, когда близкий пожилой человек вдруг стал нуждаться в специальном уходе, даже очень уверенные в себе, крепко стоящие на ногах люди зачастую теряются. Как не ошибиться с выбором пансионата и не оказаться жертвой нечистоплотных дельцов? В первую очередь посетить для сравнения минимум 2-3 пансионата: личное посещение такого учреждения поможет принять правильное решение.

**На что необходимо обращать внимание при выборе пансионата для пожилых людей и инвалидов:**

- Медицинская лицензия. Без ее наличия заниматься подобной деятельностью невозможно.
- Частный пансионат — это коммерческое учреждение. Здание пансионата должно быть отдельно стоящим зданием коммерческого назначения (не квартира, не домик в садоводстве или ИЖС) с четким указанием наименования учреждения. Использование жилых помещений для осуществления коммерческой деятельности запрещено действующим законодательством РФ (п. 3 ст. 288 ГК РФ).
- Собственная закрытая территория, достаточная для прогулок. Гулять в «чуждом городском парке» где-то по соседству удобно только здоровым и самостоятельным людям.
- Соответствие помещения всем необходимым по закону пожарным нормам. Здание обязательно должно быть оборудовано адресной (беспроводной) системой пожарной сигнализации, должны присутствовать оборудованные запасные выходы, схема эвакуации, пожарный водопровод с пожарными кранами, огнетушители.
- Количество и внешний вид персонала. Вызывает ли внешний вид персонала доверие и сколько людей работает в пансионате? Сиделки не смогут качественно выполнять свои прямые обязанности, если одновременно вынуждены еще ходить в магазин, готовить пищу, мыть полы, стирать и гладить.
- В помещении кухни должно быть специальное профессиональное оборудование из нержавеющей стали. Бытовая техника и одноразовая посуда — повод призадуматься о серьезности заведения.
- Помещение для приема пищи — обязательно отдельное помещение и именно в пищеблоке (столовая). Гостиная, холл или одна из комнат проживания — такой вариант не соответствует действующим санитарным нормам и требованиям Роспотребнадзора. Не стесняйтесь также поинтересоваться квалификацией поваров, посмотреть их санитарные книжки и аттестаты.
- Зона отдыха (рекреация). Наличие отдельного помещения именно для проведения досуга бабушек и дедушек, где они могут общаться, играть в настольные игры или просто совместно просма-



тривать телепередачи. Категорически неприемлемо устройство зоны отдыха в помещении для приема пищи.

- Специальное оборудование для людей с ограниченной подвижностью. Обязательно должны быть поручни по всем стенам общественных зон, а также специальные поручни в санузлах. Должны быть специальные подъемники или специально оборудованные лифты.
- Наличие в комнатах для проживания функциональной мебели: кровати (в том числе и матрасы) должны быть специальными. Роскошные интерьеры с помпезной мебелью и канделябрами, опасные камины, сауны и т. п. — просто ненужные излишества.
- Прачечная. Качественный процесс большого объема стирки возможен только на профессиональном оборудовании в специально подготовленном помещении. Обращайте внимание на сушильные камеры, сушильные шкафы и гладильные аппараты.
- Воздух в помещении. Характерные запахи говорят не только о ненадлежащем санитарном состоянии помещения, но и о недостаточности площадей и перенаселении помещений.

Сотрудники Пансионата в Разливе основной задачей считают повышение качества жизни проживающих у нас пожилых людей и инвалидов. Квалифицированное медицинское наблюдение, регулярные прогулки на свежем воздухе, правильное питание, создание для наших постояльцев уютной домашней атмосферы, непринужденная организация досуга, регулярные концерты, праздники — все это позволяет чувствовать себя у нас по-настоящему комфортно.

Мы находимся в Курортном районе Санкт-Петербурга, в экологически чистом месте у озера Разлив. Здесь будет комфортно вашим близким, сюда будет приятно приезжать вам самим!



ЛИЦЕНЗИЯ КОМИТЕТА ПО ЗДРАВООХРАНЕНИЮ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА № ЛО-78-01-007360

РЕКЛАМА

ООО «Пансионат в Разливе», г. Сестрорецк, Приозерная ул., дом 5, лит. А, тел. 240-20-36, [zolotoevremya.com](http://zolotoevremya.com)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

# Зачем человеку слуховой аппарат?

Снижение слуха широко распространено среди людей пожилого возраста, но довольно часто от этой проблемы страдает молодежь и даже дети.



## ОТЧЕГО УХУДШАЕТСЯ СЛУХ?

Причинами ухудшения слуха специалисты считают следующие факторы: повреждение слухового нерва в результате длительного воздействия шума; генетические нарушения; прием лекарственных препаратов, отрицательно влияющих на слух; воспалительные заболевания среднего уха. Для того чтобы врачи могли быстро поставить диагноз и начать лечение, пациенту необходимо своевременно обратиться за помощью к специалисту. Каковы же эти симптомы?

- Необходимость часто переспрашивать собеседников о том, что они сказали.
- Неспособность разобрать слова в условиях шумового фона — например, на выставке, в кафе или при работающем телевизоре.
- Часто возникающая потребность усилить громкость приборов.
- Наличие звуков, которые вы

не слышите, например звонок телефона.

- Необходимость напрягаться во время общей беседы или следить за губами собеседников, чтобы понять, о чем идет речь.

Некоторые заболевания также приводят к потере слуха. Это ревматоидный артрит, сифилис, болезнь Меньера и отосклероз.

У части людей снижение слуха может происходить вследствие использования некоторых очень сильных антибиотиков, например из группы аминогликозидов.

## СЛЕДУЙТЕ РЕКОМЕНДАЦИЯМ ВРАЧА

Не всякое снижение слуха является необратимым. Действительно, в ряде случаев слух восстанавливается после очень простого лечения. Так, иногда у детей можно установить зависимость между снижением слуха и нахождением инородного тела в ухе. Это могут быть такие предметы, как кусочки резинок или бумаги.

Но если врач решит, что вернуть вам слух может только слуховой аппарат, — следуйте его рекомендациям. По данным Всемирной организации здравоохранения, правильно подобранный и настроенный слуховой аппарат не приносит, вопреки распространенным заблуждениям, вред слуху человека, а, наоборот, развивает его и положительно воздействует на нервную систему и психику человека.

А со слуховым аппаратом — комфортнее!



Многие считают, что в слуховом аппарате человек будет слышать так, как здоровым ухом, и с первых минут. Это неверно. Нужно время, чтобы слуховой орган адаптировался к слуховому аппарату. Одним для этого достаточно нескольких дней, для других нескольких месяцев, а для некоторых могут потребоваться и индивидуальные занятия с сурдопедагогом.

Некоторые уверены, что слуховой аппарат лучше носить лишь время от времени, иначе, мол, ухо будет напрягаться и потому слух будет ухудшаться. Это неверно! Ребенок, который не носит или мало носит слуховой аппарат, отстает по развитию от своих сверстников. Человек со здоровым слухом и речью, у которого стал (по какой-то причине) постепенно падать слух, теряет разборчивость слышимой речи, что также тормозит развитие личности и отрицательно сказывается на нервной системе.

И последнее. Некоторые не спешат приобретать слуховой аппарат из-за того, что его видно за ухом и окружающие обращают на это внимание. Но важно понимать, что люди намного больше обращают внимание на людей, которые постоянно переспрашивают, которым нужно не говорить — кричать. Именно это раздражает окружающих.

Быть «глухим» и не слышать речи собеседника — вот что неудобно и некрасиво!



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 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.

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.



- 10 лет бесплатного обслуживания в центре **ТопФон**
- Бесплатная проверка слуха по Санкт-Петербургу и Ленобласти.
- Широкий выбор моделей из Европы (Дания, Швейцария, Германия).
- Рассрочка без переплаты (все виды оплаты).
- Компенсация государства (30 % от стоимости).
- Предоставляем слуховые аппараты для временного ношения без залога.
- Ремонт слуховых аппаратов, батарейки и аксессуары.

### СКИДКИ:

БЮДЖЕТНЫЙ ~~14 350 руб.~~ от **8 500 руб.** ПРОДВИНУТЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ от **51 800 руб.**  
НЕВИДИМЫЕ ~~35 000 руб.~~ от **18 000 руб.** LUXURY от **77 200 руб.**

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНАМ:

**317-03-03, 317-07-07, +7(911) 119-0-200**

Наш центр «СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ «Топ Фон» находится по адресу: Санкт-Петербург, Малая Морская ул., 19, офис 73.

**www.topfone.ru**

### 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 %**.

# С заботой о самых близких

Забота о здоровье и правильном образе жизни становится все более популярной в современном обществе. Эта позитивная тенденция изменила «тематику» подарков, которые люди преподносят родным и близким. Все чаще вместо конфет дарят баночку меда, на смену «элитному» алкоголю приходят чайные наборы, а игровая приставка уже не так интересна, как, например, ионизатор воздуха.



**В**ажно только не дарить те вещи, которые дают «отсыл» не к здоровью, а, напротив, к болезни. Например — лекарственные препараты. Считается, что лекарства способны притянуть недуг и ухудшить состояние человека, ослабляя его силы и иммунитет.

## ТРАВЯНЫЕ ЧАИ

Приятным презентом могут стать и различные травяные чаи. Их заваривают из смесей высушенных или свежих цветков, листьев, стеблей и корней целебных растений. Существует множество рецептов лечебных настоев трав, которые применяются при том или ином

заболевании. Но их дарить не стоит, лучше обратить внимание на сборы тех представителей флоры, которые оказывают общее оздоравливающее действие на организм. Чаи, приготовленные из них, можно пить каждый день.

Свежие напитки, настоянные на ароматных, целебных травах, чрезвычайно полезны для человека. Они утоляют жажду, заряжают энергией, укрепляют здоровье. Однако, покупая кому-либо сбор для чая, убедитесь, что у одаряемого вами человека нет аллергии на данные травы и что они ему не противопоказаны по состоянию здоровья.

## МЕД И ПРОДУКТЫ ПЧЕЛОВОДСТВА

Отличным подарком на любой праздник являются мед и продукты пчеловодства. Мед — это источник легко усваиваемых углеводов: глюкозы и фруктозы. Он содержит уникальный набор витаминов, минеральных веществ, органических кислот, ферментов и микроэлементов.

Продукты пчеловодства — прополис, цветочная пыльца, перга, пчелиный яд, воск, подмор, маточное молочко — издавна используются в качестве лекарств, компрессов, растираний. Их целебные свойства продлевают жизнь и активную жизнедеятельность.

И все же помните: мед полезен далеко не всем людям! Например, из-за повышенной чувствительности (идиосинкразии). Весьма осторожно и умеренно можно употреблять этот продукт при сахарном диабете и заболеваниях поджелудочной железы. Наконец, мед нельзя давать малышам до двух лет. В нем встречаются бактерии, вредное воздействие которых детский организм не в состоянии нейтрализовать.

Дарите близким здоровье!

СЕТЬ ФЕРМЕРСКИХ МАГАЗИНОВ

# МЕДОК

www.medokspb.ru  
ВО ВСЕХ РАЙОНАХ СПБ тел. 316-08-25

## ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННЫЙ МЁД

ЧУДЕСНЫЙ СВЕЖИЙ МЁД!

**СЕЗОННЫЕ СКИДКИ -20 %**  
на популярные сорта мёда.

Мёд от 250 руб. для повышения иммунитета, бодрости и активности, мёд с цветочной пыльцой и пергой!

СЕТЬ ПАСЕК ПО РОССИИ  
И СЕТЬ МАГАЗИНОВ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ

XIV МЕЖДУНАРОДНАЯ ВЫСТАВКА-ЯРМАКА

# НОВОГОДНИЙ ПОДАРОК

14-17 ДЕКАБРЯ 2017

БЕСПЛАТНЫЙ ВХОД с 11:00 до 13:00

ВПЕРВЫЕ экспозиция ДИЗАЙН-БАЗАР  
Авторская одежда и аксессуары

Подарки для всей семьи  
Деликатесы и сладости

БЕСПЛАТНЫЕ БИЛЕТЫ на сайте  
www.expogift.ru

777 04 04

Поздняя осень — время настоящих испытаний для нашей кожи: сильный ветер, низкие температуры, в помещении — отопительные приборы. В итоге кожа становится более раздражительной, появляются сухость, шелушение, покраснения.

## НЕ ДАЙ КОЖЕ ЗАСОХНУТЬ!

**Ч**тобы справиться с этими сезонными проблемами, необходим комплексный подход. И сначала — пересмотреть свое питание. Врачи рекомендуют в этот период избегать жирной и острой пищи, добавить в рацион продукты, насыщенные аскорбиновой кислотой, — шиповник, черную смородину, капусту, картофель и цитрусовые. Стоит серьезно ограничить употребление алкоголя и никотина.

При умывании оптимальная температура воды — комнатная, а для купания — не выше 36 градусов. Осенью нежелательно частое посещение бани и сауны.

Компоненты, содержащиеся в водопроводной воде (хлор, железо и прочие), негативно действуют на любую кожу, а тем более на сухую. Умываться стоит дистиллированной, фильтрованной или минеральной (не соленой) водой. А лучше всего иметь дома фильтры предварительной очистки. При посещении бассейна применяйте влагостойкий солнцезащитный крем и делайте питательные и увлажняющие маски. Применение отшелушивающих средств и скрабов, напротив, старайтесь свести к минимуму — это ослабляет роговой слой.

Следите за уровнем влажности в помещении, где работает центральное отопление или радиатор. Нормализовать его можно при помощи специальных увлажнителей и некоторых комнатных растений (например, фикуса или кипарисовика).

Говоря об одежде, стоит отметить и такой популярный среди женщин аксессуар, как капроновые колготки. Несомненно, они всегда придают ножкам элегантность, но в холодный период их ношение не слишком полезно. Даже в самом плотном капроне вы рискуете замерзнуть и к тому же «заработать» шелушение на коже ног.

Наконец, не забывайте о том, что улучшить состояние кожи поможет прием витаминно-минеральных комплексов. Особое внимание нужно уделить приему витаминов А, С, Е («трио красоты»), а также D, F. Причем вышеупомянутые витамины можно получить как в виде капсул, так и в виде мази. Одним из популярных и проверенных препаратов является Радевит®Актив, содержащий витамины А, D<sub>3</sub> и Е. Состав мази уникален и не имеет аналогов в нашей стране. Радевит®Актив оказывает смягчающее, питающее и увлажняющее действие при легко раздражимой коже, устраняет проблемы, вызванные морозом, ветром или солнцем. Мазь почти не имеет противопоказаний (кроме гипервитаминоза и гиперчувствительности к ее компонентам) и продается без рецепта.

# 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», «Витамины»,  
«Балтика-Мед», «Сити-Фарм»,  
«Петербургские аптеки», «Озерки»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С  
ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

# «Жужжащие лекари»

Говорят, что хорошее дело ядом не назовут...

И все-таки есть в природе яд, который способен принести человеку огромную пользу. Вырабатывают его крылатые труженицы — пчелы.

**О**бразно выражаясь, пчела — это природный шприц, наполненный полезным лекарством, которому нет аналогов. В яде пчелы, который носит название апитоксин, — более 50 (!) составляющих. В их числе — набор кислот (муравьиная, фосфорная, соляная, аминокислоты), микроэлементы и минеральные вещества (фосфор, калий, медь, кальций, магний), белки, стерины, углеводы (фруктоза, глюкоза), гистамин, ацетилхолин, ферменты (гиалуронидаза, фосфолипаза A2), уникальные пептиды (меллитин, адолапин, кардиопептид, апамин).

А разве не удивительно, что в пчелином яде есть полипептид — адолапин, который в сто раз превосходит по противовоспалительной активности гидрокортизон.

И все-таки за счет чего пчелиный яд имеет целебный эффект? При его проникновении в организм человек испытывает своего рода физиологический стресс, или симпотоадреналиновый взрыв. В кровь активно начинают поступать собственные гормоны и лекарства в необходимом количестве. Организм выходит из патологической «спячки» и переводит работу

своих органов и систем в режим высокой лечебной активности.

Полезное воздействие яда пчел заключается в следующем:

- он активизирует деятельность как центральной, так и периферической нервной системы;
- стимулирует работу сердечной мышцы;
- уменьшает количество холестерина в крови;
- снижает артериальное давление;
- увеличивает объемную скорость коронарного кровотока;
- расширяет сосуды головного мозга;
- положительно влияет на кроветворные органы, плазму крови и ее состав;
- разжижает кровь и укрепляет стенки сосудов.

Пчелиный яд применяют при лечении суставов, варикозного расширения вен, воспалениях нервов, эндокринных, кожных и гинекологических заболеваниях. Лечение пчелами назначают также для избавления от межпозвонковой грыжи, остеохондроза, простатита, аденомы предстательной железы и полового бессилия у мужчин. Кроме того, он приносит



PIVABAY.COM

пользу в лечении дыхательных органов, нервной системы, рассеянного склероза и эпилепсии.

Перед процедурами пациент обязан сдать анализ мочи, крови на иммуноглобулин (Е).

**Важно понимать: апитоксинотерапия подходит не всем больным. Так, примерно двум процентам живущих на нашей планете людей терапия пчелами и продукты пчеловодства противопоказаны полностью. Лечение пчелами не проводится при туберкулезе, хронических инфекционных заболеваниях во время обострения, при сильном истощении организма и, разумеется, при аллергии на яд.** В медицине существует понятие «подобное лечится подобным». Пчелоужаление помогает при сенной лихорадке (аллергия на цитрусовые, шерсть, мед и т. д.).

Лечение пчелами должен проводить дипломированный специалист. В 1959 году 10 марта в СССР была узаконена апитерапия, т. е. признана официальным направлением медицины. Врач-апитерапевт должен иметь свидетельство, дающее право на проведение данной процедуры, а также заключение лаборатории, подтверждающее качество пчел и отсутствие у них заболеваний. И еще немаловажный момент — опыт врача. Чем дольше практикует специалист, тем эффективнее результат лечения.

Напоследок подчеркнем один момент. Во время укуса пчела прокалывает кожу жалом и вводит яд, но вытянуть жало у нее не хватает сил, оно остается в теле человека. Насекомое улетает без жала и, лишившись возможности питаться, погибает. Так что «жужжащий лекарь» помогает нам целой собственной жизнью!

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА ЖИВЫМИ ПЧЕЛАМИ

- ✓ Суставы
- ✓ Остеохондроз позвоночника
- ✓ Межпозвонковые грыжи
- ✓ Простатит
- ✓ Гипертония

Консультации по телефону 8 (952) 374-20-76  
Прием ведет врач-апитерапевт **Зубков Владимир Ильич**



# Остеопороз — не ваш вопрос

## КАЛЬЦИЙ МИНУС

Остеопороз — системное заболевание, характеризующееся снижением костной массы. Из костей уходят минералы, основной строительный материал — Са. Они становятся хрупкими, однако каких-либо болевых симптомов пациент не испытывает. Первым звонком остеопороза является перелом. С возрастом состояние здоровья усугубляется. Происходят переломы нижних конечностей, в том числе и такие тяжелые, как перелом шейки бедра. Они очень опасны

несколько.

В этих случаях необходимо обратиться к врачу и выполнить костную денситометрию осевого скелета, которая позволит определить состояние костной ткани и содержание минералов в кости, то есть плотность костной ткани.

**ЗДОРОВЬЕ И ЖИЗНЬ  
СПАСЕТ ПРОФИЛАКТИКА**

Первое правило профилактики: достаточная двигательная активность (не менее часа в день). Второе правило — организму должно хватать кальция



для жизни  
пациента. Ста-  
тистика по России:  
смертность среди пациен-  
тов, перенесших перелом  
шейки бедра, варьируется  
от 12-13 до 49 %.

Существует много факторов развития остеопороза. Первый и основной — это возраст, поэтому все женщины с менопаузой старше 50 лет и мужчины старше 60 попадают в группу риска. В группу риска попадают те пациенты, которые более 6 месяцев получали лечение препаратами из группы глюкокортикоидов (причем даже в малых дозах), которые используют при лечении ревматоидного артрита, бронхиальной астмы, некоторых дерматологических заболеваний. В зоне риска и те, кто получал переломы, и особенно

и своего-  
бразного ка-  
тализатора его ус-  
воения — витамина Д<sub>3</sub>. Су-  
точная потребность в каль-  
ции у людей старше 50 лет  
составляет 1200-1500 мил-  
лиграммов, и чем стар-  
ше становится человек,  
тем выше становится и  
потребность.

## КАЛЬЦИЙ В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ

В организм кальций поступает в том числе и с молочными продуктами, но для этого в день надо выпивать не менее 1,5 л молока (кефира) или съедать около полкило твердого сыра. А при среднем уровне употребления этих продуктов поступает всего около 600-700 миллиграммов кальция.

Марьяна МАЙ

# КОПРИНУС БЕЛЫЙ



Копринус белый (другое название – навозник) относится к семейству съедобных грибов. Внешне он напоминает воздушное пирожное на ножке. А еще копринус помогает в борьбе со злоупотреблением алкоголем.

## А ОСАДОК ОСТАЛСЯ

Через 0,5-2 часа после употребления гриба в пищу вместе с алкоголем у человека может начаться жар, участиться сердцебиение, появиться жажда, иногда тошнота, понос и покраснение кожи. Может возникнуть затруднение речи, нарушиться зрение. Спустя несколько часов все симптомы бесследно исчезают, однако повторяются вновь, как только человек выпивает спиртное. Причиной служит содержащийся в грибе тетраэтилтиурамиддисульфид. Это вещество окисляет вводимый в организм спирт. Симптомы недомогания вскоре проходят, но воспоминания о крайне неприятных ощущениях остаются надолго.

## ПОВТОРЯТЬ НЕ ЗАХОЧЕТСЯ

Уникальная особенность похожего на пирожное гриба была взята на вооружение петербургскими учеными-микологами. На основе копринуса белого ими было создано средство, которое помогает в борьбе с пьянством. Оно действует мягко, вызывает тошноту, а не безудержную рвоту.

Препарат копринуса не токсичен и при передозировке не опасен. Его можно давать без ведома пациента – просто добавить в еду человеку, злоупотребляющему алкоголем. Воздействие гриба продолжается несколько дней: еще двое-трое суток после разового приема копринуса будет возникать крайне неприятная реакция на спиртное. Пережить ее снова вряд ли кому-либо захочется. При прохождении полного курса лечения неприятная реакция на употребление алкоголя будет возникать уже самостоятельно, без предварительного приема препарата. К тому же организм больного уже сам будет сопротивляться желанию выпить, чтобы вновь не испытать неприятные симптомы. Таким образом у человека формируется стойкое отвращение к алкоголю.

**Консультація врача-фунготерапевта – безплатно!**

**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»

**715-47-36** – пр. Энгельса, д. 133/1, ст. м. «Пр. Просвещения»

**713-47-26** – Пр. Энгельса, д. 132/1, ст. М. «Пр. Просвещенный»  
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.

# Борис Моисеев: «Не разрешаю себе есть, как лошадь!»

**В** свои 63 года при росте 178 см Борис весит всего лишь около 75 кг — он очень тщательно следит за своей фигурой. В ход идут и тренажеры, и изнурительные занятия в танцклассе, и всевозможные диеты...

— Вообще-то все, что требует мой организм, я ему позволяю. Но в меру. Иногда могу и рюмашечку выпить. Не разрешаю себе только есть, как лошадь. Не хочу быть толстым — хочу быть в форме и по возможности — красивым. Но чтобы хорошо выглядеть, нужно прежде всего есть качественные продукты. А они недешевы. Правда, зарабатывать хорошие деньги у меня пока получается!

— **Говорят, вы обожаете рыбу...**

— Смотря какую... Хек так просто ненавижу!

Все дело в том, что, когда в начале 90-х какие-то аферисты «кинули» меня на квартиру (я им отдал все деньги, что заработал в Америке!), я вместе с двумя своими танцовщицами остался, что называется, у разбитого корыта. Мы втроем снимали жилье, я двух своих красивиц кормил и поил, покупая не кильку, не мойву, а... Никогда не забуду вкус этой рыбы со страшным названием «хек замороженный»!

Не знаю, где его морозили, что за холодильники такие были, но надо было несколько суток ждать, пока рыбка растает. Когда хек все-таки оттаивал, он превращался в древнюю тетю Сару, которая потеряла девственность еще в 1812 году. Потом я эту рыбу жарил... К счастью, мне были известны секреты его приготовления.

— **А сейчас вы находите применение своим кулинарным талантам?**

— Было бы свободное время! Была бы теплая компания...

Если у меня серьезные переговоры, то могу удивить партнеров, пригласив не в «навороченный» ресторан, а к себе на кухню, где я могу показать свои кулинарные способности. Я готовлю безумно вкусно, у меня много фирменных блюд...

— **А Людмилу Гурченко чем потчевали?**

— У нас были «высокие» отношения (улыбается). Встречались в основном в мо-



## «Kiss me!»

Два десятка яиц, мука, 50 мл коньяка, 50 мл водки, сахар по вкусу.

Все перемешать (муку добавить до консистенции сметаны) и выпекать на сковородке, как оладьи. Есть с чем угодно: со сметаной, вареньем. Они просто тают во рту!

сковском ресторане «Пушкин». Она очень любила это место, и я тоже. Ну а когда Людмила Марковна как-то зашла ко мне в гости, я угостил ее такими фаршированными перцами, что пальчики оближешь!

Людмила Марковна часто мне звонила: «Ну, ты ел сегодня?!» Конечно, мне надо отвечать: «Я не ел!» — хотя я, извините, жрал макароны, жареные пельмени... Получается, она следила не только за своей формой, но и за моей. После такой трогательной опеки я брал себя в руки и переставал заниматься обжорством.

А вот с Кристи (Кристиной Орбакайте) у нас давно сложилась такая традиция: летом она приходит ко мне на холодный литовский борщ. У Кристины литовские корни, а я много работал в тех краях, неплохо знаю язык и местную кухню.

— **Борис, поделитесь каким-нибудь необычным фирменным рецептом из вашей коллекции.**

— Есть один рецепт, парижский, простой, но с небольшим выкрутасом. Он называется «Kiss me!» («Поцелуй меня!»). Иначе и не скажешь: настолько вкусное блюдо, настоящий kiss!

Жалко, есть я их часто не могу: очень калорийно, да и нельзя мне... У меня дикая тяга к еде, голодное детство, наверное, сказывается. Все время должен себя подкармливать... А у меня врожденная язва двенадцатиперстной кишки — это неизлечимо, а операцию делать боюсь...

Беседу вел Михаил АНТОНОВ



Рецепт  
от Бориса  
Моисеева

## Грецкие орехи с малиной

Два стакана орехов, стакан сахарной пудры, свежая малина и растительное масло. Грецкие орехи очистить от скорлупы, с ядер снять кожицу (для этого замочить на 10-15 мин. в горячей воде). Очищенные ядра ошпарить кипятком, откинуть на дуршлаг, пересыпать сахарной пудрой, поджарить во фритюре, вновь откинуть на дуршлаг и охладить. Перед подачей на стол орехи осторожно смешать с малиной и уложить горкой в вазу или глубокую тарелку. При желании в блюдо можно добавить 2-3 ст. л. сиропа или сока.



## Команда профессионалов на страже Вашего здоровья!

- нейрохирургия • хирургия • профилактические осмотры
- гинекология • урология • восстановительное лечение
- онкологический центр • неврология • физиотерапия
- травматология • эндоскопия • терапия • кардиология
- сосудистая хирургия (лечение варикоза и заболеваний сосудов)
- гастроэнтерология
- офтальмология
- ЛОР
- детское отделение
- лечебный бассейн для взрослых и детей
- УЗИ • МРТ • КТ
- лаборатория
- рентген

**Мы рядом  
с Вами!**

**ВОЗНИК ОЛЬГА ПАВЛОВНА**  
главный врач,  
кандидат медицинских наук

**Новогодние  
скидки!**

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

**ПОЛИКЛИНИКА № 2**  
пр. Мечникова, д. 23

**ПОЛИКЛИНИКА № 1**  
ул. Боровая, д. 55

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

**8 (812) 490-04-34**

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

1907 «Дорожная клиническая больница ОАО «РЖД», лицензия на осуществление медицинской деятельности № ЛО-78-01-007834 от 26.05.2017, выдана на основании приказа по адресу: Санкт-Петербург

СЕТЬ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ОАО «РЖД-МЕДИЦИНА»

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

# Как не испортить Новый год

Не за горами новогодние праздники с длинными каникулами. У россиян эти дни, как правило, ассоциируются с искрящимся снегом, запахом елки и мандаринов, а главное — с веселыми посиделками в кругу семьи и друзей. К сожалению, эти самые посиделки нередко оборачиваются серьезными проблемами для здоровья.

**Ч**тобы избежать переизбытка и пищевых отравлений во время затяжных праздников, следует знать, какие традиционные новогодние угощения могут нанести вред нашему организму.

Блюдо, без которого совершенно невозможно представить праздничный стол, — это салат. И именно салаты заслуживают особо осторожного отношения. Так, всеми любимая селедка под шубой может стать причиной диареи. Вообще все салаты с майонезом очень быстро портятся, особенно если их своевременно не убрать в холодильник. Если салат провёл на столе больше шести часов, употреблять его в пищу не стоит, а после 10 часов нахождения в тепле он превратится в «бомбу», способную вызвать острые рези в желудке и серьезное отравление. Попробуйте отказаться от традиционных «шубы» и оливье в пользу более полезных овощных салатов. Майонез для заправки замените оливковым маслом, нежирной сметаной, лимонным соком. Сладкие салаты можно заправить мороженым или йогуртом.

Отдельно скажем об еще одном «украшении» стола — тарталетках. Эти закуски обычно состоят из жирного теста и жирной начинки (сыра, печени трески, взбитых сливок). Они такие маленькие и вкусные, что мгновенно поедаются, нанося удар по печени и желчному пузырю. Замените тарталетки на канapé из хлеба — в сочетании с теми же продуктами они будут содержать гораздо меньше калорий.

«Откорректировать» праздничное меню можно и путем отказа от шпрот, маринованных огурцов, холодца с хреном или горчицей. И будьте аккуратнее с колбасой. Особенно вредные колбасы — копченые. Карбонат и ветчина из мяса птицы гораздо полезнее для организма, они менее жирные и калорийные.

На горячее вместо жирной свинины, утки или гуся приготовьте рыбу, и лучше запечь ее на гриле, а не в масле под майонезом. Тортик с жирным кремом и сливочное мороженое тоже врачи не советуют. А вот в овощах, фруктах и зелени можно себя не ограничивать — они вреда здоровью не принесут. Единственная оговорка — не злоупотребляйте мандаринами. В большом количестве эти цитрусовые могут вызвать аллергию. Также их не стоит есть людям, страдающим желудочно-кишечными заболеваниями. Кстати, мандарины и остальные фрукты нужно есть в начале застолья, до основных блюд. Попав в желудок после мяса, они не перевариваются, пока оно не усвоено. И все это время бродят, вызывая изжогу, отрыжку и вздутие живота.

И наконец, об алкоголе. Традиционно новогоднего напитка — шампанского — без вреда для здоровья можно выпить всего два бокала. В больших количествах шампанское вызывает изжогу, отрыжку, вздутие. Особенно этот напиток (как, впрочем, и другие сладкие газированные напитки) опасен для поджелудочной железы.

Не забывайте и о том, что почти все спиртные напитки высококалорийны и плохо сочетаются между собой. Особенно вредно смешивать алкогольные напитки с газированными, а также чередовать градусы (повышать либо понижать). Такие эксперименты могут закончиться не просто похмельем, а даже болезненной койкой.

Чтобы не испортить себе праздники, врачи рекомендуют следовать нескольким простым правилам. Прежде всего — не голодать перед новогодней ночью, пытаясь «втиснуться» в парадную одежду. Иначе потом будет сложно удержаться от соблазна еще раз наполнить тарелку. За пару часов до начала застолья нелишним будет сбить аппетит, съев немного орехов, сыра, творога или кусочек отварной курицы.

Перед тем как сесть за праздничный стол, нелишним будет принять препараты с ферментами, улучшающими пищеварение и предотвращающими метеоризм и изжогу. За новогодним столом не нужно наедаться сразу. Лучше пробовать все блюда постепенно, растягивая трапезу, ведь застолье длится всю ночь, времени хватит. Еду нужно тщательно пережевывать — так чувство насыщения придет быстрее, а организму будет проще ее переработать.

На следующий день после застолья лучше не играть в русскую национальную забаву «доедим салаты», а устроить разгрузочный день с нежирной рыбой, зеленью и фруктами. В идеале — ограничиться 1 января кефиром или травяным чаем. Чтобы снизить последствия алкогольно-пищевой перегрузки, полезно принять сорбенты — препараты, связывающие токсины и выводящие их из организма, например активированный уголь или ферменты. А также препараты для восстановления печени. И тогда праздник оставит только приятные воспоминания!





Лучшее из Канады

# Чтобы праздник прошел на Ура!

## ФЛОР ЭССЕНС

GOLD



Быстро  
восстановиться  
после праздников  
поможет  
Флор-Эссенс.  
Лучший в мире  
Детокс  
(2017-й —  
золотая медаль)

- + выводит алкогольные токсины из организма;
- + поможет выйти из запоя;
- + улучшает пищеварение;
- + очищает печень;
- + очищает кровь;
- + очищает почки и кишечник;
- + улучшает самочувствие.

Состав целебного отвара: корень лопуха большого, овечий щавель, кора скользкого вяза, корень турецкого ревеня, жеруха лекарственная (кресс водяной), волчец кудрявый, ламинария (водоросли), красный клевер.

«Флор-Эссенс помогает при любом болезненном состоянии организма» — так сказал Чарльз Бруш (личный врач президента США Дж. Кеннеди).



А чтобы кишечник в праздники не подвел, чтобы пищеварение работало как часы, нужен **Супер 7 Пробиотик** с мощной антибактериальной активностью.

Ведь неизвестно, где, что и сколько придется съесть и выпить. Содержит 7 видов штаммов в концентрации 34 млрд полезных бактерий в каждой капсуле и рекомендован:

- + для защиты всего кишечника при переизбытке и от пищевых отравлений;
- + при диарее;
- + запорах;
- + для восстановления микрофлоры кишечника после антибиотиков;
- + при аллергии на продукты, химические, бытовые и растительные аллергены.

## РАСТОРОПША+

В затяжные праздники печень важно защитить от алкоголя и обилия еды. И поможет печени уникальный гепатопротектор — сила экстрактов 3 мощных растений — **формула Расторопша+**: экстракты семян расторопши, корня одуванчика и листьев артишока.

Каждое из растений, входящих в формулу Расторопша+, эффективно восстанавливает клетки печени, защищая ее от воздействия алкоголя, пищевых токсинов и лекарств.

Синергия 3 экстрактов делает препарат Расторопша+ непревзойденным по своей эффективности.



## Основные ферменты пищеварения

100 % растительные, не вызывает привыкания

В праздники будет много вкусного и разного, и чтобы все попробовать и всем насладиться, без Основных ферментов пищеварения не обойтись (иметь с собой обязательно).

Чтобы поджелудочная железа выдержала такую нагрузку, чтобы не подвела в самый ответственный момент, от вздутия живота, от повышенного газообразования, изжоги, поджелудочной нужно будет помочь Ферментами пищеварения.

Они на 100 % растительные, не вызывают привыкания, быстро срабатывают, их нужно принять перед застольем и можно добавить во время еды, когда уже распирает и уже ничего «не лезет», а хочется еще вкусненького.



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

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

# Как определить нарушение слуха у ребенка?

**Е**ще недавно единственным доступным обследованием слуха у детей была оценка их реакции на звук — замирание, зажмуривание, движение. Этот метод никак нельзя было считать точным, поэтому все, что оставалось родителям, — ждать, пока появится хоть какая-то определенность. В итоге слабослышащие дети протезировались в возрасте 3-4 лет, а до этого слуховая кора головного мозга не получала нужной звуковой информации и, как следствие, не развивалась.

К счастью, сегодня врачи могут поставить точный диагноз даже малюткам. Сейчас во всех роддомах проводится аудиологический скрининг новорожденных — регистрируется особая методика изучения нарушений слуха, которая называется отоакустической эмиссией (ОАЭ). Далее в один месяц малыша осматривает лор-врач. Отоларинголог проверяет, нет ли воспаления в ушках, чистые ли слуховые проходы, после чего вновь назначает скрининг. Если ответная реакция слухового нерва не зарегистрирована, ребенка направляют на обследование к сурдологу.

Необходимо понимать, что даже при положительном результате скрининга в роддоме детей с факторами риска по тугоухости стоит обследовать у сурдолога и наблюдать в динамике, так как есть вероятность ухудшения слуха в первый год жизни. В числе таких факторов: низкая оценка по шкале Апгар (4/6) при рождении, низкая масса тела (меньше 1500 г), внутриутробная инфекция (цитомегаловирусная, токсоплазмоз, герпес), нахождение ребенка в реанимации на искусственной вентиляции легких, назначение малышу ототоксических антибиотиков (гентамицин).

Сурдолог может назначить различные методы обследования: тимпанометрию, импедансометрию, коротколатентные слуховые вызванные потенциалы (КСВП), стационарные слуховые вызванные потенциалы (ASSR). В случае необходимости врач определяет методику лечения, нередко рекомендует вживление слухового аппарата. Этой процедуры не стоит бояться — сурдолог поможет ребенку преодолеть стресс и окунуться в мир большого количества звуков.

Проверить слух у ребенка могут и сами родители. Есть разные способы сделать это в домашних условиях. Для малышей начиная с месячного возраста подойдут «гороховые пробы». Возьмите две баноч-

**Пару десятилетий назад определить нарушение слуха у младенца было практически невозможно. Сейчас же медицина обладает поистине колоссальными возможностями в диагностике слуха у детей начиная с самого раннего возраста.**

ки и насыпьте в одну из них крупу, вторую оставьте пустой. Одновременно трясите ими около ушей малыша. Две банки

требуются, чтобы ребенок реагировал именно на звук, а не на движение. Сначала попробуйте гречку, потом рис, затем горох. Разные крупы соответствуют разным частотам звука. Смотрите, есть ли какая-нибудь реакция. Еще можно позади ребенка издать громкий звук, на-

пример стукнуть крышками от кастрюль. Важно, чтобы малыш вас не видел. Если слышит, он должен вздрогнуть.

У детей постарше — дошкольников и школьников — слух проверяется с помощью разговорной и шепотной речи. Встаньте на расстояние семь метров (чтобы ребенок не опознал слова по губам говорящего). Контроль слуха начинают с шепота. Родители называют слова, а ребенок должен повторить сказанное. Если шепот ребенка не воспринимает, то процедуру следует повторить посредством разговорного тембра шепота... При этом маме и папе не стоит забывать, что они все-таки не специалисты и могут что-то не заметить или неправильно интерпретировать.

По статистике, сбой в работе слуха диагностируется примерно у 2 % детей, значительная часть которых — раннего возраста. Не следует недооценивать проблему тугоухости у малыша, ведь от того, как он слышит, напрямую зависит его развитие и адаптация к

окружающей среде. Не секрет, что дети с проблемами слуха намного позже сверстников начинают разговаривать, не так активны в познании мира.

В этой связи важно помнить: чем раньше будет выявлено снижение слуха, тем больше возможностей для восполнения «недостающих» звуков и тем легче привыкание малыша к слуховому аппарату. При своевременном слухопротезировании (до года) и занятиях с сурдопедагогом к пятилетнему возрасту слабослышащий ребенок не отстает в развитии от своих сверстников.

*К счастью, сегодня врачи могут поставить точный диагноз даже малюткам.*



## Добро пожаловать в Центр слуха Ю-МЕД

### Ю-МЕД – Первый в России сертифицированный педиатрический центр Phonak

Центр оборудован по последнему слову техники. Работает в соответствии с международными протоколами педиатрического слухопротезирования. Является частью глобальной программы одного из крупнейших производителей решений для коррекции слуха Phonak - теперь и в России!

### Ведущие специалисты педиатрического направления центра слуха Ю-МЕД:



**Легостаева Татьяна Витальевна**  
Детский сурдолог  
Стаж работы: 19 лет



**Кившик Мария Юрьевна**  
Детский сурдолог  
Стаж работы: 16 лет

### Преимущества центра слуха Ю-МЕД:

- Консультация и диагностический аудиоскрининг слуха, включающий КСВП, АССР и ОАЭ, с выдачей заключения и результатов исследований для детей от 0 до 3 лет
- Специалисты прошли обучение и подтверждение квалификации в Академии акустики слуховых аппаратов в Германии (The Academy of Hearing-aid Acoustics, Любек)
- Современное оборудование позволяет верифицировать настройки аппаратов «в реальном ухе»
- Стандарты работы центра построены на 40-летней практике Phonak и учитывают особенности развития и потребности детей каждого возраста
- Стратегия консультирования подразумевает учет интересов семьи в целом

### При покупке слуховых аппаратов в Центре слуха Ю-МЕД по педиатрической программе:

- + Увеличенная гарантия на слуховые аппараты – 3 года.
- + В течение года после покупки слуховых аппаратов FM система Roger со скидкой 25%
- + Цветной корпус и цветные индивидуальные 3D-вкладыши DREYE (Германия) включены в стоимость аппарата.
- + Услуги сурдопедагога по подбору слуховых аппаратов – бесплатно.
- + Для удобства родителей папка для медицинских документов в подарок.



### ВАС БЕСПОКОИТ СЛУХ РЕБЁНКА? НЕ ПРОШЛИ АУДИОСКРИНИНГ? ПРОБЛЕМЫ С РЕЧЬЮ?

Позвоните детскому  
врачу-сурдологу и узнайте, чем мы  
можем Вам помочь

Получить консультацию врача-сурдолога

**(812) 648-28-11**

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

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



**Кулагин Павел Александрович,**  
врач-невролог, нейрофизиолог,  
опыт работы – 10 лет

## ЭЛЕКТРОНЕЙРОМИОГРАФИЯ — ИННОВАЦИОННЫЙ МЕТОД ДИАГНОСТИКИ

Электронейромиография (ЭНМГ) – это комплексное исследование, при помощи которого определяют общее функциональное состояние периферической нервной системы и мышц.



**В** чем суть методики? Мы спросили у Павла Александровича Кулагина, врача-невролога, нейрофизиолога клиники «Энергия здоровья».

С помощью биоэлектрического анализа определяют активность мышечных и нервных волокон. Процедура позволяет выявить причины болей, спазмов и слабости в мышцах и определить источник болей в позвоночнике.

Какие показания для проведения диагностики?

Показаниями служат:

- покалывания в руках / ногах;
- отек нижних конечностей;
- тугоподвижность и боль при движении пальцев;
- слабость и вялость в ногах;
- повышенная чувствительность конечностей к низким температурам;
- деформация суставов.

### ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА ЭЛЕКТРОНЕЙРОМИОГРАФИЯ?

Одним из признаков нарушения функционирования нервно-мышечной системы человека является слабость и эпизодическая боль в мышцах, онемение конечностей, покалывание в виде «мурашек». При наличии перечисленных симптомов не рекомендуется самостоятельно назначать себе электронейромиографию. Только опытный врач-невролог сможет точно определить характер и степень серьезности выявленных нарушений. ЭНМГ является эффективным методом диагностики следующих заболеваний:

- остеохондроз позвоночника с корешковым синдромом;
- радикулит;
- моно- и полиневропатия;
- травмы конечностей;
- заболевания мотонейронов;
- нарушения мышечно-нервной передачи;
- туннельные синдромы;
- боковой амиотрофический склероз (БАС);
- инфекционные заболевания нейронов;
- плексопатия.

### КАКИЕ СУЩЕСТВУЮТ МЕТОДЫ ЭНМГ-ДИАГНОСТИКИ?

Разница между игольчатой и стимуляционной диагностикой незначительна, отличие лишь в форме электродов и способе проведения исследования. В процессе стимуляционной диагностики электроды находятся на поверхности кожи, с их помощью можно узнать об общей мышечной активности. В процессе игольчатой терапии тонкий электрод вводят в мышцу, что позволяет получить информацию о конкретных мышечно-нервных единицах.

Стимуляционная диагностика. Электрический импульс с малой силой тока стимулирует мышечные и нервные волокна. Электроды крепятся на кожу, после чего происходит подача безвредного для организма микротока. В ответ на сигнал приходит отклик. Это позволяет определить точный диагноз, выявить степень и характер функциональных нарушений в мышцах, чувствительных и двигательных нервных волокнах. В процессе диагностики могут возникнуть незначительные покалывания, однако точность полученных результатов компенсирует эти неприятные ощущения.

Бывает и так, что стимуляционной диагностики недостаточно для определения точного диагноза. Поэтому в ряде случаев пациентам дополнительно назначают игольчатую электромиографию (ЭМГ). Сверхтонкий игольчатый электрод вводится в мышцы, что позволя-

ет получить более подробную информацию об активности и состоянии мышечных и нервных волокон. Регистрация сигналов, поступающих из диагностируемой мышцы, происходит в состоянии покоя и наоборот — в ответ на сокращение мышцы. Стимуляционная и игольчатая диагностика дает возможность с точностью определить место локализации нарушения и выявить степень его тяжести.

### В ЧЕМ УНИКАЛЬНОСТЬ?

1. Электронейромиография позволяет на ранней стадии выявить заболевание.
2. Ни одна из методик не может дать такой полной и точной картины относительно состояния мышц и нервов.
3. ЭНМГ позволяет определить конкретную область нерва, в которой локализована проблема.
4. Возможность наблюдать за изменениями в процессе лечения пациента.

### ЕСТЬ ЛИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ?

Рисков для пациента при проведении электронейромиографии практически нет. Стоит с особой осторожностью проводить диагностику людям с кардиостимулятором, беременным женщинам, пациентам с болезнями крови и инфекционными заболеваниями. Необходимо заранее предупредить врача о наличии вышеперечисленных проблем. Пациенты, которые перенесли операции сердечно-сосудистой системы, должны избегать воздействия электрического тока на левой стороне тела. Наличие у пациента металлических пластин может усилить болевые ощущения при проведении ЭНМГ.

### ГДЕ СДЕЛАТЬ ЭЛЕКТРОНЕЙРОМИОГРАФИЮ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ?

В клинике «Энергия здоровья» мы проводим электронейромиографию, ведется прием взрослых пациентов и детей с 14 лет с заболеваниями периферической нервной системы.

Запись на прием по телефону 8 (812) 701-03-03.

**ЭНЕРГИЯ ЗДОРОВЬЯ**   
многопрофильная клиника

Электронейромиография в клинике  
«Энергия здоровья»



701-03-03

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

7010303.ru @energiazdorovia

# ХИТ — БРОНХИТ, или Почему мы кашляем

Петербуржцев можно считать чемпионами по кашлю. Климат и экология мегаполиса располагают к развитию бронхита: острого (длится 3-4 недели) и хронического (от трех месяцев и более).

**С**егодня мы поговорим о лечении и профилактике бронхита с главным внештатным пульмонологом Северо-Запада РФ, заведующим кафедрой госпитальной терапии клинического им. акад. М. В. Черноруцкого Санкт-Петербургского государственного медицинского университета им. акад. И. П. Павлова, доктором медицинских наук, профессором Василием Ивановичем Трофимовым.

— Василий Иванович, можно ли назвать бронхит своеобразным хитом Петербурга?

— Петербуржцы намного чаще страдают заболеваниями бронхолегочной системы, чем, например, жители средней полосы России. К этому располагает знаменитая петербургская сырость и промозглость. Как и все жители больших городов, мы живем в весьма неблагоприятной экологической обстановке.

— В чем причины бронхита?

— Острый бронхит практически всегда возникает на фоне перенесенной острой респираторно-вирусной инфекции верхних дыхательных путей. О развитии бронхита как осложнения говорит вторая волна подъема температуры. Характеризуется острый бронхит и интенсивным кашлем.

— А хронический бронхит?

— Больной хроническим бронхитом может кашлять длительное время, причем через какой-то промежуток времени кашель повторяется снова.

— Что может стать причиной его развития?

— Во-первых, часто повторяющиеся острые респираторные инфекции. В качестве факторов риска выступают курение и профессиональные

вредности (загазованность/запыленность производственных помещений и т. д.). Свою лепту вносит и неблагоприятная экологическая ситуация.

— Кто и как должен лечить бронхит?

— Лечить бронхит должен врач. Если острый бронхит вызван вирусами, то, как правило, врач назначает противовирусные препараты. Если присоединяется бактериальная инфекция, то применяются антибиотики. Но принимать их надо только по назначению врача!

— Кстати, а что вы скажете о приеме отхаркивающих препаратов?

— Умеренный по интенсивности кашель при бронхите является одним из мощных защитных орудий организма: помогает выводить мокроту из бронхов, а значит, способствует их очищению. Поэтому применять отхаркивающие (разжижающие мокроту) препараты необходимо.

— Ваше мнение о пользе применения столь любимых народом горчичников и банок?

— Домашние прогревания ничего, кроме усиления притока крови к больному месту, не дают, а значит, их проведение существенного влияния на лечебный процесс не оказывает. А вот применение современных физиотерапевтических методов может быть весьма эффективно.

В заключение еще раз хочу особо подчеркнуть: бронхит — серьезное заболевание, требующее грамотного лечения и наблюдения врача. Строго выполняйте все рекомендации специалиста, не меняйте самостоятельно его назначения, в том числе и в области восстановительной медицины (физиотерапия, массаж и т. д.).

Беседовала Инга ПЕТЕРС



## ГОТОВИМСЯ К ХОЛОДАМ!

000 «Инфарма 2000» [www.inpharma2000.ru](http://www.inpharma2000.ru)

ОТВЕТНАЯ САНКЦИЯ — ПОКУПАЕМ РОССИЙСКОЕ

### ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ЗИМНИХ ХОЛОДОВ

Холодная погода, контакт с людьми в общественных местах увеличивают риск простудиться. Защита от простуды должна быть комплексной. Имеют значение правильная одежда, полноценное питание с увеличенной калорийностью, ограничение посещений общественных мест, обработка воздуха в помещениях ультрафиолетом, мытье рук с применением антисептиков после посещения общественных мест. Защитить слизистую носа поможет косметический крем «ВИРОСЕПТ». Его компоненты оказывают защитное и смягчающее действие, облепиховое масло и метилурацил помогают заживлению микротрещин — ворот для инфекции, облегчают отделение слизи. Профилактическое применение «ВИРОСЕПТА» создает барьер от простуды.



80  
руб.

### ЗДОРОВЬЕ БРОНХОВ И ЛЕГКИХ

Сохранить его бывает непросто. В холодную погоду проблемы напоминают о себе. Опираясь на эффективность старых рецептов, НПП «Инфарма» разработан крем «МУКОФИТИН». Камфара, масло пихты, алоэ, входящие в состав косметического крема «МУКОФИТИН», помогут поддержать в нормальном функциональном состоянии бронхолегочную систему. Дополнительные компоненты (витамин РР, диметилксантин и др.) усиливают кровообращение, обеспечивая согревающее действие и бережный уход за бронхами.



80  
руб.

Разработано и производится «Инфарма».

СПРАШИВАЙТЕ ВО ВСЕХ АПТЕКАХ!

Справки по применению (495) 729-49-55.

ООО «Инфарма 2000»

Рекламируемые кремы не оказывают влияния на течение заболеваний.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

# Снижаем холестерин

Холестерин входит в состав оболочек клеток в человеческом организме. Наш организм синтезирует 80 % необходимого ему холестерина, и только 20 % мы получаем с пищей.

И помните! Каждому взрослому человеку, особенно зрелого возраста, необходимо регулярно контролировать уровень общего холестерина, а также соотношение ЛПНП и ЛПВП.

К факторам, повышающим уровень «плохого» холестерина, относятся:

- курение;
- избыточный вес или ожирение, переедание;
- гиподинамия или недостаточная физическая активность;
- неправильное питание с высоким содержанием трансжиров, высоким содержанием в пище углеводов (особенно легкоусвояемых, вроде сладостей и кондитерских изделий), недостаточным содержанием клетчатки и пектинов, полиненасыщенных жирных кислот, микроэлементов и витаминов;
- застой желчи в печени при различных нарушениях работы этого органа (при злоупотреблении алкоголем, некоторых вирусных заболеваниях, приеме некоторых лекарств);
- также некоторые эндокринные нарушения — сахарный диабет, гиперсекреция гормонов коры надпочечников, недостаточность гормонов щитовидной железы, половых гормонов.

Для того чтобы хороший холестерин был в норме, а его концентрация в крови не падала, необходимо регулярно употреблять морскую рыбу, орехи, фрукты, особенно яблоки. Также отлично повышают хороший холестерин маслины. Для понижения плохого холестерина стоит исключить из рациона желток яиц, печень, жирную рыбу, жирные молочные продукты. Много плохого холестерина в салате, сливочном масле, сметане, колбасах, сосисках, субпродуктах, икре, креветках, кальмарах.

Основным видом потребляемых нами жиров должны стать ненасыщенные жиры, которые содержатся в растительных маслах, в рыбе северных морей (скумбрия, сардина, тунец, лосось, макрель, сельдь, пал-

тус). Рыбу вместо мяса следует употреблять 2-4 раза в неделю.

Помогут миндаль, арахис, апельсины, горчичное масло. Они отлично способствуют снижению уровня холестерина, а также разгоняют уже образовавшиеся бляшки. Но употреблять эти продукты надо, помня об их большой калорийности, чтобы не набрать лишних килограммов. Для людей, борющихся с высоким холестерином, актуальны кардиотренировки, которые также помогают укрепить сосуды и сердечную мышцу.



FIMABAY.COM

**Скоро Новый год!**  
Чтобы стать королевой бала, пора начинать программу коррекции веса уже сейчас!

**ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ ВАШЕЙ ФИГУРЫ:**

**МАССАЖИ**  
ВАКУУМНО-РОЛИКОВЫЙ, БАНОЧНЫЙ, АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ, РАССЛАБЛЯЮЩИЙ

**УХОДЫ**  
МЕЗОТЕРАПИЯ, АЭРОСПРЫСК ЛИПОЛИТИЧЕСКИХ, ВИТАМИННЫХ КОКТЕЙЛЕЙ, RF-ЛИФТИНГ, КАВИТАЦИЯ, БИОПОЛЯР

**ЧИСТКИ**  
АКВАПИЛИНГ, УЗ-ЧИСТКА, БРАШИНГ

**Программа «Слим-боди» — тройной удар по целлюлиту!**  
10 вакуумно-роликовых массажей + 10 жиросжигающих аппликаций + 10 липолизитических термо-матов (на вынос) — 6500 р. (вместо 11 500 р.)  
Пожалуй, самый эффективный и бюджетный способ похудеть!

Предлагается авторская программа для индивидуального строения фигуры.

**У нас для Вас всегда найдутся приятные подарки!**  
Предъявителю купона 1 процедура «Слим-боди» в подарок до 25.12.2017!

ИНТЕРЕСНОЕ ПОЗНАНИЕ ПРОСМОТРИТЕ С НАМИ НА КАНАЛЕ

**ТОВАРЫ МЕСЯЦА**

Самые интересные товары: с 01.11.2017 по 30.11.2017

**158 р.**  
Комплекс витаминно-минерал. от А до Zn 1000 мг №30

**418 р.**  
Линекс Форте карт. №14

**448 р.**  
Макулин карт. №20

# Не чихайте... на природу!

**Н**ачало зимы всегда связано с риском простудных заболеваний. Иммуитет у большинства людей ослаблен, а вирусные инфекции только и ждут благоприятного момента, чтобы сразить организм.

В этом случае неплохо обратить внимание на старые добрые народные средства, которые, если соблюдать дозировку и способ приготовления, достаточно эффективно помогают при респираторных заболеваниях.

С сухим кашлем прекрасно справляется ромашка: разрезает мокроту и успокаивает слизистую, обволакивая ее защитной пленкой.

Подорожник смягчает слизистые и способствует снижению болевого синдрома. Липовый цвет обезболивает и способствует выведению мокроты. Такими же свойствами обладают эфирные масла эвкалипта.

Мокрый кашель помогут победить шалфей и тимьян — природные антисептики. Мята снимет раздражение и поможет откашляться.

Устранить симптомы при бронхите и пневмонии помогут почки сосны и кора ивы.

Пустырник, валериана, кипрей и ромашка помогут бороться приступы ночного кашля.

Шиповник — настоящий кладовый витамин С. Применение его в качестве чая — это своеобразная защита от простуды. Чтобы все полезные компоненты сохранились в шиповнике, его нужно правильно заваривать. Ягоды никогда не подвергаются кипячению — они лишь заливаются водой, доведенной до 100 градусов.

Прекрасным стимулятором иммунитета является эхинацея. Растение поддерживает защитные силы организма, ведь в ней содержатся такие активные вещества, как эфирные масла, глюкоза, полисахариды, дубильные вещества, флавоноиды и др. Эхинацея обладает противовирусными, противовоспалительными и противогрибковыми свойствами. Для приготовления настойки эхинацеи подходят как корни растения, так цветы и листья.

Поддержит иммунную систему и чай с тысячелистником — классическое средство, которое обладает потогонными свойствами и уменьшает лихорадку.

Отвар из солодки укрепит иммунитет, снимет боль в горле, успокоит сухой кашель, он понравится даже малышам, ведь природная сладость солодки позволяет пить его без сахара и меда.

Кусочки имбиря в чае не только придадут напитку неповторимый вкус, но и окажутся полезными: имбирь обладает противомикробными, антибактериальными и противовоспалительными свойствами, а также оказывает бодрящее действие.

Не забудем упомянуть и иван-чай, который является прекрасным жаропонижающим и укрепляет иммунитет: в нем содержится огромное количество витамина С. Его целебные свойства упоминаются еще в исторических хрониках Руси, а рецепт заваривания травы иван-чая передавался из поколения в поколение и считался семейным секретом.

Не стоит недооценивать весь накопленный поколениями опыт и силу природы в борьбе с простудными заболеваниями, а лучше использовать их по необходимости наряду со средствами классической медицины. В качестве профилактики они тоже будут вашими надежными помощниками.



## Шиитаке — гриб спящего Будды

В древней Японии верили, что сам Будда вкладывает в этот древесный гриб особые целебные свойства. Многочисленные современные исследования подтвердили: шиитаке действительно способен оказывать очень широкое лечебное воздействие.

В древней Японии шиитаке выращивался на особых каштановых чурбаках. Время от времени буддийские монахи постукивали по ним специальными молоточками. Таким образом они будили «спящий мицелий», а также самого Будду, чтобы тот не забывал вложить в шиитаке особые целебные свойства. За это он получил название «гриб спящего Будды».

### БОРЕТСЯ, ЗАЖИВЛЯЕТ, НОРМАЛИЗУЕТ

Гриб спящего Будды обладает уникальной способностью выводить холестерин, нормализовать кровяное давление, подавлять патогенную флору в организме, лечить любые воспалительные процессы. Он успешно борется с грибом, заживляет эрозии и язвы желудочно-кишечного тракта, восстанавливает формулу крови, дает толчок к ремиссиям при неврологических и аутоиммунных заболеваниях.

Шиитаке — великолепный иммуномодулятор и может быть использован как профилактическое средство для предотвращения вирусных и простудных заболеваний. Понижает сахар в крови при любой форме диабета.

Шиитаке имеет очень широкий спектр целебного действия, поэтому взаимодействует сразу с различными системами организма. Сочетается с любыми лекарствами.

### СЕНСАЦИЯ В БИОХИМИИ

Целебные свойства шиитаке уникальны. Это подтверждено двухтысячелетней историей японской фунготерапии и множеством клинических исследований в Европе, США, России. Для биохимиков этот гриб стал сенсацией. В нем был впервые выделен полисахарид лентинан и обнаружены соединения, названные грибными фитонцидами. Они оказались способны бороться с любыми вирусами.

### 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



# Пивные дрожжи: пить или не пить

**П**ивные дрожжи — это ценная пищевая добавка, известная человечеству с давних времен. Лечились и поддерживали здоровье свежесваренным нефiltroванным пивом еще древние египтяне. Пивные дрожжи и сегодня используют как природный источник натуральных белков и витаминов, применяют для лечения и профилактики различных заболеваний.

Пивные дрожжи представляют собой одноклеточные растительные организмы, относящиеся к классу грибов. Это настоящий кладезь важнейших аминокислот, микроэлементов и витаминов группы В. В нашем традиционном рационе содержание витаминов группы В очень низкое, а термическая обработка пищи еще больше сокращает их количество. Вот почему важно получать витамины В в виде добавки к пище. Пивные дрожжи хороши тем, что обеспечивают поступление сразу всех важнейших витаминов группы В одновременно, что гораздо более результативно и эффективно, чем каждого по отдельности. Принимать пивные дрожжи нужно курсами в один-два месяца, учитывая имеющиеся проблемы. Заметное улучшение

наступает обычно уже после месяца-полутора ежедневного применения. В течение года можно практиковать не более трех подобных курсов с промежутком в два-три месяца.

Обратите внимание: данная добавка имеет противопоказания! В том числе: сверхчувствительность к компонентам препарата, болезни почек, атрофия зрительного нерва, заболевания грибковой природы, подагра. Не рекомендуется их принимать пожилым людям (из-за содержания нуклеиновых кислот) и детям до трех лет. Беременным женщинам стоит посоветоваться с доктором. В период приема медикаментозных средств прием пивных дрожжей следует обговорить с лечащим врачом, поскольку они могут изменять активность применяемого лекарства, а также изменять свои свойства.

И последнее. Существует стереотип, что пивные дрожжи неизбежно ведут к набору лишнего веса. Однако если у вас нормальный обмен веществ и нет эндокринных проблем, то от этой добавки вы не поплнеете. Пивные дрожжи, наоборот, восстанавливают нарушенные обменные процессы, и их часто используют в программе по нормализации веса.

Принимайте пивные дрожжи без опасений. Но только после предварительной консультации врача и его рекомендаций!

**АПТЕКА**  
СЕТЬ АПТЕК "НАРОДНАЯ ЛИНИЯ"

**ПОДАРОК\***  
МАСКА ДЛЯ ЛИЦА UNDER TWENTY



\* ПРИ ПОКУПKE ЛЮБОГО СРЕДСТВА ТМ "UNDER TWENTY" КРОМЕ МАСКИ ДЛЯ ЛИЦА КОЛИЧЕСТВО ПОДАРКОВ ОГРАНИЧЕНО. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

[www.nl-apteka.ru](http://www.nl-apteka.ru)



## Центр МРТ СИМЕД

Томограф экспертного класса Siemens Symphony 1.5T.

Высокая степень разрешения снимков.

Врачи ВМА, кандидаты медицинских наук.

**Запись исследования на диск, консультация врача – бесплатно.**

**Скидки до 50 %!**

|                                  |            |
|----------------------------------|------------|
| МРТ головного мозга              | от 2450 р. |
| МРТ одного отдела позвоночника   | от 2450 р. |
| МРТ малого таза                  | от 4125 р. |
| МРТ брюшной полости              | от 4125 р. |
| МРТ коленного сустава            | от 3010 р. |
| МРТ шейного отдела               | от 3010 р. |
| МРТ пояснично-крестцового отдела | от 3010 р. |

**Запись по тел. 8 (812) 414-98-53, [www.siemed.org](http://www.siemed.org)**

**О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.**



# От хронической усталости — к бодрости и здоровью!

Жители мегаполисов нередко страдают заболеванием, которое известно как синдром хронической усталости. Так называется состояние, при котором человек постоянно чувствует себя «разбитым» морально и физически, и это не проходит даже после длительного отдыха.

**Главной** причиной возникновения синдрома хронической усталости (СХУ) считаются продолжительные психоэмоциональные нагрузки на нервную систему человека. Коренным отличием СХУ от простого переутомления является тот факт, что усталость сохраняется и при сниженных нагрузках на организм — например, не отступает даже после ночного сна.

Есть у этого заболевания и другие неприятные симптомы: бессонница, головные боли, нарушение умственной деятельности (снижение работоспособности и концентрации внима-

ния), недостаток энергии, нарушение двигательной активности (боли в суставах, мышечная слабость) и снижение иммунитета.

В основном данному синдрому подвержены люди 25-45 лет, так как в этом возрасте они наиболее работоспособны и стремятся к успеху и карьерному росту, возлагая на себя непосильные нагрузки. По статистике, около 85-90 % страдающих этим заболеванием являются жителями крупных, плотно населенных городов, с ускоренным ритмом жизни. Еще один интересный факт — женщины страдают от СХУ в несколько раз чаще



мужчин, их доля среди заболевших составляет 75-80 %.

Точные причины, приводящие к синдрому хронической усталости, не установлены. Однако существуют факторы риска, способные спровоцировать возникновение этого заболевания. В их числе: хронические болезни, психологические расстройства, неправильный образ жизни, нарушение питания, инфекции и вирусы. Большую роль играют и факторы окружающей среды — так, неблагоприятная экологическая обстановка заставляет организм работать на износ, защищаясь от воздействия вредных факторов. А если еще и климат не слишком приятный (например, мало солнечных дней, как в Санкт-Петербурге), то опасность пасть жертвой этого недуга увеличивается.

Общие рекомендации при лечении СХУ сводятся к следующему.

- **Сбалансируйте диету.** Потребляйте достаточно белков, жиров и углеводов, а также качественные продукты, богатые витаминами, микро- и макроэлементами.
- **Обратитесь к психологу (психотерапевту).** Он поможет справиться с бессонницей, депрессией, страхом и беспокойством, вернет хорошее настроение и уверенность в себе.
- **Высыпайтесь.** Хороший сон при перенапряжении ЦНС очень важен. Сон должен быть спокойным, глубоким, непрерывным, взрослому челове-

ку необходимо спать не менее восьми часов в сутки.

• **Планируйте свой день.** Избегайте чрезмерных нагрузок, чередуйте работу и отдых, питайтесь не менее трех раз в день, старайтесь проводить больше времени на свежем воздухе и прогуливаться пешком хотя бы по полчаса в день.

При лечении СХУ также показаны физиопроцедуры: успокаивающий массаж, акупунктура, лечебная физкультура, магнито-, гидро- и лазерная терапия. Может быть назначено медикаментозное лечение: нестероидные противовоспалительные средства, витаминные комплексы, иммуномодуляторы, противовирусные или ноотропные средства.

Одним из проверенных препаратов, помогающих победить хроническую усталость и депрессию, является лецитин. Он включает в себя комплекс фосфолипидов, который помогает стабильной работе всех систем организма, в том числе и нервной системы. Лецитин — структурная основа всех клеточных мембран. Из лецитина состоит 1/3 мозгового вещества, 2/3 оболочки спинного и головного мозга и все нервные волокна. Во время стрессовых ситуаций, хронической усталости лецитин поможет стабилизировать защитные функции нервной системы, активизировать мозг и наполнить энергией все нервные клетки.

Принимайте лецитин и почувствуете себя бодрым и здоровым!

**ЮВИКС ФАРМ 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 телефону **+7 928 884 88 81** и на сайте **www.uviks.ru**

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# КОСМЕТИКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

**Космецевтика**, или лечебная косметика, — это направление, которое становится «стремительно модным». Оно включает в себя группу препаратов, обладающих лечебными и профилактическими свойствами.

В нее входят различные кремы, тоники, маски, сыворотки, лосьоны, шампуни, бальзамы и прочие средства.

Лечебная косметика направлена на устранение и профилактику дерматологических нарушений и обезвреживание кожи, а также на замедление процессов старения. В ее состав включают активные компоненты преимущественно натурального происхождения, которые способны подавлять воспалительные процессы, выводить свободные радикалы и уменьшать их образование,

улучшать кровообращение, влиять на обменные и регенеративные процессы в коже.

В состав таких средств входят: керамиды, аминокислоты, экстракты из морских водорослей, натуральных трав, фруктовые и гиалуроновая кислоты, а также различные витамины и микроэлементы.

Космецевтика не просто ухаживает за кожей, а улучшает ее состояние, нормализуя обменные процессы в коже и способствуя регенерации клеток. Все средства, как правило, гипоаллергенны и приготовлены из натуральных экологически чистых продуктов.

Напоследок отметим, что лечебная косметика не продается в обычных магазинах или на рынках. Встретить та-

кие препараты можно на полках профессиональных косметологов, в аптечных сетях или специальных салонах. Кроме того, их можно приобрести в фирменных и интернет-магазинах или на сайтах компаний-производителей.



PRESSPHOTO



**Натуральные средства Горного Алтая для Красоты и Здоровья!**

**Внимание! Новогодние скидки!**  
**12 декабря 2017 г. магазин «Флаботека» съезжает из ТРК «ЛЕТО».**  
**Скидка 45%**  
**на весь ассортимент\***

Основное правило здорового образа жизни — человеческий организм может и должен справиться с любой болезнью. Главная задача — помочь ему в этом, а для этого необходимо ежедневно употреблять продукты для здоровья, а не просто продукты, удовлетворяющие голод. Это обязательно должны быть только натуральные продукты, так как они способствуют обменным процессам, поддерживают иммунитет, нормализуют общее состояние, что помогает организму справиться с «внешними врагами». Продукция компании «Сашера-Мед» отвечает всем требованиям. При ежедневном употреблении любого продукта компания иммунитет начинает работать как вечный двигатель. Продукты предназначены — это продолжение жизни и помощь в устранении возрастных изменений организма, это продукты природной чистоты, которые стоит включать в свой рацион каждой семье для поддержания тонуса и активности, устранения недомогания, так как для здоровья каждого в любом возрасте и при любом состоянии от этого будет только польза.

**ТРК «Лето», 1-й этаж,  
 № 166.2, напротив  
 гипермаркета «Ашан»  
 +7 (962) 686-80-61**

[www.sachera-med.ru](http://www.sachera-med.ru)

\* Срок проведения акции: 01.12.17 - 12.12.17  
 Подорожности акции, информации о цене товара, количестве и ассортименте товара можно узнать у продавцов-консультантов магазинов сети «Флаботека» или по телефону горячей линии 8-800-100-16-70

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# 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 противоокисляющее воздействие, поглощает свободные радикалы, регулирует артериальное давление, разжижает кровь, расширяет сосуды, регулирует метаболизм жиров и углеводов, оказывает противовоспалительное, антибактериальное, антиоксидантное и кардиозащитное 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.myolife.ru](http://www.myolife.ru)  
и [www.olivum.shop](http://www.olivum.shop)

РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Насколько же сильны ели и сосны,  
что зеленеют они даже среди трескучих морозов!  
Хвоя – уникальное сочетание более 100 биологически активных веществ.  
И вся целительная сила хвои собрана в ФЕОКАРПИНЕ!

# ФЕОКАРПИН – 10 сил натуральной хвои



Организм человека – непостижимо сложная,  
идеально сбалансированная система.  
Сотни факторов оказывают влияние на нашу жизнь и здоровье.  
И каждый из них играет свою роль.

**Натуральный хвойный комплекс Феокарпин –  
это 10 природных сил хвои,  
объединенных в одном препарате.**

Сбалансированный состав на основе эмульсии из хвойных иголок  
включает витамины, каротиноиды, производные хлорофилла,  
эфирные масла и другие элементы, необходимые  
для здоровой работы организма.

**Натуральный хвойный комплекс ФЕОКАРПИН – СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА.**

## **1** ПРОИЗВОДНЫЕ ХЛОРОФИЛЛА

Защищают организм от действия  
болезнетворных микробов. Предотвращают  
мутации на клеточном уровне, в том числе  
злокачественные перерождения клеток.  
Обладают кроветворным и  
антиоксидантным действием.

## **2** КАРОТИНОИДЫ

Обеспечивают надежную защиту клеток  
организма – внутренних органов, сосудов,  
кожи – от повреждений свободными  
радикалами. Стимулируют процессы  
межклеточного обмена и улучшают систему  
естественной сопротивляемости организма.

## **3** ФИТОСТЕРИН

Способствует снижению уровня  
холестерина в крови и нормализации уровня  
бета-липопротеинов. Выступает в роли  
антиоксиданта при физических  
нагрузках. Участвует в процессе  
выработки гормонов.

## **4** ПОЛИПРЕНОЛЫ

Участвуют в работе печени. Играть важную  
роль в обеспечении метаболизма.  
Нормализуют белково-углеродный обмен.  
Стимулируют иммунитет.

## **5** ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ

Предупреждают возникновение отклонений  
в работе метаболической и сердечно-  
сосудистой системы. Участвуют в процессе  
липидного обмена.

## **6** ВИТАМИН С

Стимулирует развитие и укрепление  
иммунитета. Оказывает общеукрепляющее  
действие. Нормализует окислительно-  
восстановительные процессы.  
Также оказывает мощное антиоксидантное  
воздействие.

## **7** ВИТАМИН К

Нормализует показатели свертываемости  
крови. Участвует в процессах метаболизма  
костей.

## **8** ВИТАМИН Е

Обладает антиоксидантным действием.  
Улучшает состояние кожи.  
В комплексе с другими каротиноидами  
стимулирует межклеточный обмен  
веществ и естественные защитные  
функции организма.

## **9** ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Также защищают организм  
от болезнетворных микробов.  
Способствуют лучшему усвоению  
других элементов комплекса.

## **10** МИКРОКРИСТАЛЛИЧЕСКАЯ ЦЕЛЛЮЛОЗА

Стимулирует процесс обмена веществ.  
Нормализует уровень холестерина  
в крови. Оказывает общеукрепляющее  
и иммунологическое  
действие.

Вещества и элементы, входящие в состав комплекса, обладают доказанным  
общеукрепляющим действием. Производные хлорофилла и каротиноиды,  
регулируя процессы межклеточного обмена и улавливая свободные радикалы,  
применяются в клинической медицине для профилактики онкологических заболеваний.

Объединяя 10 сил натуральной хвои, Феокарпин действует комплексно.  
Узнать подробную информацию о препарате, проконсультироваться со специалистом  
и задать вопросы вы можете по телефону бесплатной справочной линии.

Производитель:  
ООО «Производственная компания «Бионет»  
Бесплатная горячая линия:

**8-800-550-33-20, 8-800-555-55-09**

отвечаем на вопросы по рабочим дням с 10 до 19 ч.  
191025, СПб, Владимирский пр., д. 1/47, а/я 48  
[www.feokarpin.ru](http://www.feokarpin.ru) <http://vk.com/feokarpin>

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: ИНДИВИДУАЛЬНАЯ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ КОМПОНЕНТОВ ПРЕПАРАТА.

Номер св-ва о гос. рег. № RU.77.99.11.003.E.002397.02.15 от 09.02.2015

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.