

курьер-советник

# Энциклопедия здоровья

16+

№ 11 (56)  
декабрь 2017

## Лунный календарь здоровья

Стр. 2, 23



Календарь на 2018 год

Стр. 12-13



**В России с 2009 г.**

**2017 alive**  
RETAIL & CONSUMER CHOICE  
Awards  
GOLD

**ФЛОР-ЭССЕНС**  
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

**Флор-Эссенс (Flor-Essence)**  
Детоксикатор-очиститель всего организма. Очищение крови.

500 ml

www.flor-essence.ru

## Посвятите время красоте!

### МЕЗОТЕРАПИЯ:

- ОЧИЩЕНИЕ (ДЕМАКИЖ)
- УВЛАЖНЕНИЕ (ТОНИК)
- НАНЕСЕНИЕ СЫВОРОТКИ (АЭРОВПРЫСК)
- МЕЗОТЕРАПИЯ (БЕЗ УКОЛОВ)
- МАСКА НА ВЫБОР (УСПОКАИВАЮЩАЯ, УВЛАЖНЯЮЩАЯ, ПИТАТЕЛЬНАЯ)

Консультация и запись по тел. +7 (911) 089-35-85  
Наш адрес: СПб, Школьная ул., д. 106А, 3-й этаж, каб. 18

**Абонемент на 5 сеансов – 11 500 руб. 6 000 руб. ПОДАРОК – аквапилинг**

### Программа «Слим-боди»:

10 вакуумно-роликовых массажей + 10 жиросжигающих аппликаций + 10 липолитических термо-масок (на вынос) = 6500 р. (вместо 11 500 р.)

### Очищающие процедуры при молодой Луне!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

# ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ

## ЯНВАРЬ

8, 9, 20, 28 января — наиболее подходящие дни для отказа от вредных привычек.

## ФЕВРАЛЬ

1, 5, 15, 19 февраля — хорошее время для косметологических процедур.  
4, 16 февраля — лучше всего проводить очищение организма.

## МАРТ

3, 9, 18, 20, 25, 29 марта — опасность инфекций.  
4, 22, 30 марта — показаны омолаживающие процедуры.  
1, 2, 3, 4, 5, 6 марта — лечение органов пищеварительного тракта.

## АПРЕЛЬ

5, 6, 29 апреля — очищение почек, диеты.  
7, 9, 14, 16 апреля — посещение салонов красоты.

## МАЙ

6, 18 — показаны массажи.  
23 и 31 мая — благоприятны операции шеи и головы.

## ИЮНЬ

2, 18 июня — омолаживающие процедуры.  
24 июня — благоприятно для начало диет.

**НОВОЛУНИЕ** — лучшее время для лечения зубов.  
**РАСТУЩАЯ** — время для стрижек, не рекомендуются диеты.



## 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.

# Лунное здоровье

В некоторые дни месяца мы поднимаемся утром бодрыми, полными сил и готовыми свернуть горы, а в другие — весь день вялые и разбитые с самого утра без видимой причины.

А иногда злимся, раздражаемся или ощущаем внутренне беспокойство.

Первая мысль — заболели. Не исключая и такую причину, можем порекомендовать в то же время заглянуть в лунный календарь. Его легко можно найти в интернете, в книжных магазинах и киосках он тоже есть в ассортименте.

Более всего он знаком садоводам, они совершают посадки в строгом соответствии с ним. В салоны красоты также идут, сверяясь с фазами Луны.

Но такой календарь есть и для здоровья. В нем указано, какой знак зодиака проходит Луна в тот или иной период. Каждый из 12 знаков зодиака соответствует тем или иным системам и органам человеческого тела. Луна, совершая движение по знакам зодиака, оказывает влияние на них — либо благоприятное, либо наоборот.

Каждая фаза лунного цикла влияет на здоровье и самочувствие человека, то добавляя энергии на новые свершения, то ослабляя защитные силы организма. Фазы лунного цикла ответственны за степень нашей активности и жизнестойкости. Зная, как будет влиять на организм фаза Луны завтра, можно заранее распределить общую физическую и психологическую нагрузку и не пропустить благоприятный момент для тех или иных действий по укреплению здоровья или проведения процедур, диагностики, операций и т. д.

Фазы Луны знают почти все: новолуние, полнолуние, растущая луна и стареющая.

К неблагоприятным относятся:

**НОВОЛУНИЕ** — время, когда иммунитет становится очень уязвимым перед инфекционными заболеваниями и стрессовыми ситуациями. Довольно часто в фазе новой Луны человек пребывает в состоянии депрессии и апатии ко всему;

**ПОЛНОЛУНИЕ** — период, когда люди становятся очень раздражительными

и вспыльчивыми. Кроме того, страдающие хроническими заболеваниями могут столкнуться с их обострениями. Астрологи рекомендуют в этот период принимать дополнительные витаминные комплексы, а в пищу употреблять как можно больше фруктов и овощей.

К благоприятным лунным фазам относятся:

**РАСТУЩАЯ ЛУНА** — период, когда человеческий организм интенсивно накапливает жизненные силы. В этот период нужно заниматься оздоровительными процедурами, для тела полезны физические нагрузки;

**УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА** — время для очистительных процедур организма. Можно планировать на дни, находящиеся в этой лунной фазе, операции и другие лечебные манипуляции. Они, по убеждению астрологов, будут высокоэффективны. Только на убывающую Луну нужно помогать своему организму, питаясь фруктами и овощами в большом количестве. А вот жирную и калорийную пищу лучше не употреблять.



## Варианты прохождения Луны по знакам зодиака и какие действия по оздоровлению организма можно совершать в этот период

- Луна в Овен — Очищение почек и мочевого пузыря.
- Луна в Телец — Процедуры с половыми органами и анусом.
- Луна в Близнецы — Косметические процедуры, очищение крови и печени.
- Луна в Рак — Выведение шлаков и камней, очищение суставов и позвоночника.
- Луна в Лев — Исцеляющие настроения и молитвы.
- Луна в Дева — Солевые ванны, массаж и лечение ног, очищение лимфы.
- Луна в Весы — Выведение жидкости из головы, очищение ушей, носа, языка и глаз.
- Луна в Скорпион — Очищение горла, компрессы на шею.
- Луна в Стрелец — Массаж рук, плеч, очищение легких.
- Луна в Козерог — Очищение желудка, печени.
- Луна в Водолей — Процедуры с сердцем и сосудами.
- Луна в Рыбы — Очищение кишечника, выведение шлаков.

Когда Луна проходит какой-то знак зодиака, благоприятны все мероприятия и процедуры по восстановлению и укреплению органов и частей тела, связанных с противоположным знаком зодиака. Органы и части тела, соответствующие знаку зодиака, по которому проходит Луна, становятся более чувствительными и уязвимыми и нуждаются в нашем внимании и поддержке.

## курьер-советник

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](http://WWW.KURIER-MEDIA.COM)

Для информации  
[info@kurier-media.ru](mailto: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 — 15.12.2017, 18.00.

Фактическое время подписания в печать — 15.12.2017, 18.00.

Дата выхода — 19.12.2017.

16+

ЗАКАЗ № 2936-17  
Отпечатано в ООО «Акцент типография», 197198, Санкт-Петербург, Б. Сампсониевский пр., д. 60, лит. И.

**ТИРАЖ** 200 000 экз.  
Распространяется бесплатно.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.



# Слушать и слышать

До сих пор среди пожилых людей сохраняются стереотипы, будто слуховые аппараты ставить сложно. На самом деле процедура не сложнее, чем подбор очков.

**В** настоящее время десятая часть населения страдает в определенной степени потерей слуха. Риск возникновения проблем резко возрастает после 60 лет. 40 % пожилых людей страдают тугоухостью, а после 70 лет — и вовсе половина.

Современные слуховые аппараты подбираются для каждого пациента индивидуально. Покупать их без консультации врача — бессмысленно, так как у каждого свой график аудиограммы: кто-то не слышит высокие частоты, кто-то низкие. Вкладыш аппарата делается по слепку уха человека. Правильно подобранный слуховой аппарат не только не портит слух, а, наоборот, — тренирует слуховой нерв и головной мозг.

Слуховые аппараты делятся на три группы: заушные (напоминают гарнитуру для телефона), внутриушные и — совсем незаметные — внутриканальные.

95 % всех слуховых аппаратов — импортные модели, в основном из Дании и Швейцарии. Цена непрограммируемого аппарата начинается от 8 тысяч руб. Средний аппарат будет стоить около 18-30 тысяч руб. Разброс серьезный и зависит от пожеланий пациента: насколько функциональным должен быть прибор, сколько ка-

налов обработки звука, есть и подавление шума. Не последнюю роль играет эстетическая составляющая. Но это качественный аппарат, который позволяет хорошо слышать и прослужит минимум 5-7 лет. Обмену и возврату слуховые аппараты не подлежат, но на них всегда есть гарантия.

Важно знать, что деньги по закону можно частично вернуть за счет фонда социального страхования. Возврат осуществляется в зависимости от степени снижения слуха пациента: от 6,5 до 18-20 тыс. руб. Окончательная сумма возврата обычно зависит от госзакупок. Если государство приобретало аппараты по цене 8 тыс. руб., то и вернет оно лишь 8 тыс. руб., независимо от стоимости аппарата на прилавках.

Специалисты говорят: полностью привыкнуть и вернуться к нормальной жизни можно за несколько недель. Хотя и после этого лучше показываться специалисту-аудиологу — он проведет индивидуальную настройку, чтобы максимизировать эффект.



## ВАЖНО ПОМНИТЬ:

- 1 Использование слухового аппарата не приводит к большей тугоухости.
- 2 Слуховые аппараты имеют стильный дизайн, это такой же естественный в использовании прибор, как и очки.
- 3 Такие аппараты не вызывают дискомфорта, пользоваться ими удобно и легко.

**Эдуард КУЛИКОВ**, аудиолог, ведущий специалист Центра коррекции слуха «ТопФон»

— Если понимаешь, что стал слышать хуже: близкие жалуются, что включаешь слишком громко телевизор, сложно разобрать речь, — что делать?

— Самое простое — прийти на обследование, сделать тональную аудиометрию. Есть специальный прибор, который называется аудиометр. Вам надевают наушники. Вы сидите в изоляционной комнате, ничего не слышите, кроме сигнала, который подают в ухо. И каждый раз, когда Вы его слышите, Вы нажимаете на индикатор. После этого можно будет сказать, есть ли у Вас какие-то проблемы или нет, связаны ли они со снижением слуха или это что-то другое.

— Правда ли, что слуховой аппарат может ухудшить слух?

— Нет, это заблуждение. На сегодняшний день цифровая обработка звука позволяет нам стимулировать отдельные частоты, как низкие, средние, так и высокие. И это, в свою очередь, позволяет человеку стимулировать остаточный слух. Слух не становится таким, каким был раньше, то есть, пока Вы в аппарате, Вы слышите замечательно, когда Вы его снимаете — проблема, к сожалению, возвращается. Комфортное время ношения — 8-10 часов в день.

ИСПОЛЬЗОВАНЫ ФОТО: DESIGNED BY KJES/FREERIK И PIXABAY

Основное направление нашего центра — помочь слабослышащим людям обрести полноту жизни

По данным Всемирной организации здравоохранения, в мире четыре человека 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.

# ТОП ФОН

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ  
Центр коррекции слуха



## 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 шу-

моизоляции, 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 Топ Фон.
- 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, батареек и аксессуаров.

## ЗИМНИЕ 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](http://www.topfone.ru)

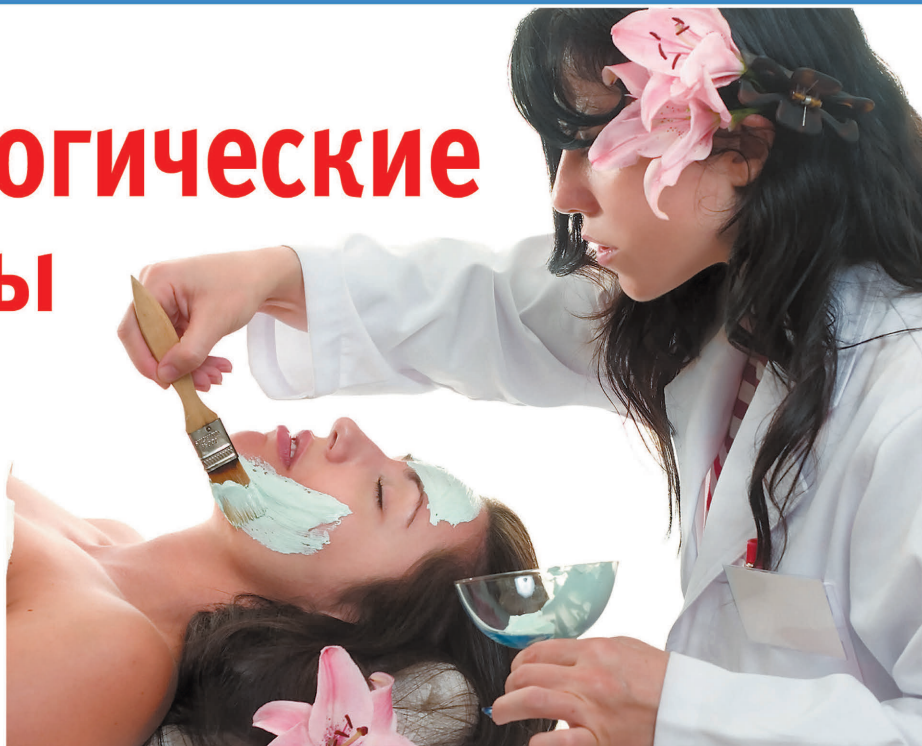
## АКЦИИ:

- ▶ 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 %**.



# Косметологические процедуры

И женщины, и мужчины спешат привести свою внешность в порядок, чтобы в дни праздников выглядеть замечательно. За какое время перед Новым годом стоит посетить косметолога, чтобы пройти все серьезные процедуры и успеть восстановиться после них?



**К**серьезным процедурам специалисты относят пилинг разной степени воздействия, дермабразию, мезотерапию, инъекции препаратов гиалуроновой кислоты и ботулотоксина (ботокса). Для того чтобы спланировать предпраздничные визиты к косметологам, нужно точно знать, сколько времени займет восстановление после той или иной процедуры, а также сколько процедур необходимо в каждом конкретном случае.

## ПИЛИНГИ

Пилинги бывают поверхностными, средними и глубокими. Специалисты не советуют использовать глубокие и некоторые срединные пилинги в предпраздничные дни.



ничный период. Дело в том, что чаще всего они применяются в комплексе длительных курсов лечения кожи. После срединных пилингов (а их потребуется несколько) лицо восстанавливается в течение примерно 6-8 дней, а после поверхностных — в течение 3-5 дней. Вопрос о количестве пилингов нужно решать вместе с косметологом после того, как он проведет диагностику состояния кожи.

## ДЕРМАБРАЗИЯ

Дермабразия тоже бывает разной, и нужно знать, что после нее в течение нескольких дней лицо выглядит немного отекившим и шелушится. Поэтому самый поздний срок для нее — 8-10 дней до начала праздника.

## ВСЕМУ СВОЕ ВРЕМЯ

Все инъекционные манипуляции — и мезотерапию, и инъекции гиалуроновой кислоты и ботокса — необходимо назначать не позже чем за три недели до торжественных мероприятий. Это также связано с тем, что в первые дни после процедур лицо выглядит не лучшим образом. И еще, если вы планируете в преддверии праздников посетить сауну, солярий, делайте это до этих процедур.

Потому что все тепловые процедуры ускоряют распад и выведение косметических препаратов, и их эффект сводится на нет.



## ЭКСПРЕСС-ПРОЦЕДУРЫ

Если у вас в запасе всего один день, то есть экспресс-процедуры, которые дадут мгновенный, но краткосрочный эффект. У любого косметолога в программе есть экспресс-комплекс, состоящий из легкого очищения, массажа и завершающей процесс маски или сыворотки. За счет комплексных мер удаляются ороговевшие частички кожи, с помощью массажа улучшается микроциркуляция крови и стимулируется лимфодренаж, а маска увлажнит и напитает кожу и сработает как эффект лифтинга.

За несколько дней вы вряд ли сможете избавиться от лишних килограммов, но не отчаивайтесь, даже если вам далеко до идеальной формы. Сходите на обертывание, к примеру грязевое или водорослевое. Такие процедуры выведут из организма лишнюю жидкость (а значит, вес все же уменьшится) и безусловно улучшат состояние кожи: увлажнят, уберут шелушение и придадут сияние вашей коже.

И самое важное, чтобы произвести впечатление, необходимо успеть записаться на прием к специалисту. Поторопитесь!

К каким только косметологическим процедурам ни прибегают женщины в погоне за красотой! И самая востребованная — избавление от нежелательных волос.

## Красота не требует жертв!

**П**редставительницы прекрасного пола сами путают, чем отличается эпиляция от депиляции. Первое — это воздействие на подкожную часть волоска, чтобы предупредить его дальнейший рост. Второй способ работает исключительно со стержнем и корнем. При этом и та и другая процедура способна вызвать раздражение кожи, так как слою эпидермиса наносятся микротравмы.

Степень раздражения во многом зависит от чувствительности эпидермиса, симптомы которого известны многим: покраснение, шелушение, зуд, красные точки, пятна... Раздражения можно избежать или значительно снизить, если придерживаться определенных правил:

- правильно подготовьте кожу (например, перед ваксингом или шугарингом ее желательно распарить, а вот перед лазерной процедурой или химической депиляцией это, наоборот, запрещено);
- удалять волосы следует на чистой, продезинфицированной коже;
- первые сутки после сеанса нельзя пользоваться спирто-содержащей косметикой, посещать сауны, хлорированные бассейны, не следует и загорать, в том числе в солярии;
- не рекомендуется натирать кожу полотенцем, использовать скраб и грубую мочалку первые два-три дня после сеанса;
- подберите правильную одежду (в первые дни): после процедур в интимной зоне стоит надевать белье из натуральной ткани и свободную одежду.

Снять раздражение после удаления волос помогут настои трав: ромашка, календула, мята, кора дуба, шалфей, розмарин и душица. Поможет и сок лечебных растений. Алоэ, каланхоэ или золотой ус обладают целебными свойствами и лечат многие кожные заболевания. Если эпиляция происходила на лице (например, удаление «усиков»), можно сделать маску из натуральных ингредиентов: овсяных хлопьев, огурца, моркови.

Антисептическими, регенерирующими, противовоспалительными свойствами обладают и эфирные масла мяты, розмарина, лимона, пихты, эвкалипта, ромашки и другие.

Отличным эффектом обладают также лекарственные и косметические препараты. Первое, на что стоит обратить внимание, — кремы и мази. В аптеках есть препараты, направленные на регенерацию тканей и быстрое устранение негативных дерматологических симптомов. Один из них — хорошо известный «Радевит». Главным компонентом этого средства является витамин А, содержит оно и витамины D и E. «Радевит» ускоряет восстановление клеток кожи, способствуя ее быстрому заживлению.

Говорят, красота требует жертв. Но если постараться — эти жертвы можно свести к минимуму. Будьте красивы и здоровы!



DESIGNED BY VECTORPOCKET / FREEPIK

# СУХОСТЬ КОЖИ?

## ВАША КОЖА СТРАДАЕТ:

Раздражение  
Шелушение, зуд  
Микротрещины



RADEVIT.RU

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»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.  
НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С  
ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ



## 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!

Новогодние  
скидки!

ВОЗНЮК ОЛЬГА ПАВЛОВНА,  
главный врач,  
кандидат медицинских наук

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

ПОЛИКЛИНИКА № 2  
пр. Мечниковв, д. 23

ПОЛИКЛИНИКА № 1  
Боровая ул., д. 55

24 8 (812) 67-97-003

8 (812) 490-04-34

www.railway-hospital.spb.ru

СЕТЬ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ОАО «РЖД» «РЖД-МЕДИЦИНА»

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

НУЗ «Дорожная клиническая больница ОАО «РЖД» лицензия на осуществление медицинской деятельности № ЛО 78-01-007834 от 26.05.2017, выданная комитетом по здравоохранению администрации Санкт-Петербурга

## ДИЕТЫ

За предновогодними хлопотами большинство из нас буквально в последний момент вспоминает о проблеме лишних килограммов, которые не позволяют влезть в сногшибательное, специально для этого праздника купленное платье. Мы начинаем искать чудесную диету или волшебное средство, которые мгновенно избавят нас от ненавистных десяти, пяти или хотя бы двух килограммов.

Помните о том, что нельзя назначать себе любую диету, не проконсультировавшись с врачом, так как любая диета небезопасна, и только специалист может определить подходящую для вас.

Итак, для быстрой потери веса подойдут проверенные монодиеты: кефирная, гречневая, кефирно-гречневая, рисовая. За шесть дней на подобной диете можно потерять от 2 до 5 килограммов.

В основе другого популярного краткосрочного метода лежит строгий подсчет калорий, вы не можете употребить более 1200 калорий в день. Во время этой диеты завтракать можно только овсянкой или мюсли, на обед рагу из тушеных овощей, на ужин фруктовый плов. В течение дня можно перекусить небольшим количеством фруктов, низкокалорийным йогуртом, половиной стакана сока. Так питаться можно не более пяти дней.

За небольшой промежуток времени потерять килограммы поможет и белковая диета, основой которой являются богатые белком продукты. Однако она категорически противопоказана людям с болезнями почек.

Одним из самых наиболее безопасных способов похудеть считается сегодня фитотерапия, но на быстрые результаты от использования трав рассчитывать не приходится.

Важно употреблять пищевые добавки, способствующие улучшению перистальтики пищеварительного тракта. Например, природные абсорбенты, которые выводят

из организма токсические вещества, препятствуя усвоению жира и тем самым способствуя снижению уровня холестерина в крови.

Одним словом, секрет здорового питания очень прост: мало плохих жиров и достаточное количество хороших жиров. Таким образом приведете вес в норму, укрепите здоровье и снизите риск развития диабета и сердечно-сосудистых заболеваний.

В обязательном порядке включите в рацион полезные жиры. К ним относятся омега-3 полиненасыщенные кислоты, их много в жире морских рыб. Ее потребление минимум два раза в неделю снижает риск развития метаболического синдрома, диабета и атеросклероза на 30-50 %.

Похудеть перед Новым годом — это одна часть задачи, стоящей перед нами. Другая заключается в том, чтобы не поправиться после многодневных праздничных застолий. Прежде всего старайтесь не переедать, так как любой избыток пищи, попавший в организм и не успевший стать энергией, моментально превратится в жировые отложения на самых видных местах. А во время застолий отдавайте предпочтение низкокалорийным блюдам — овощным салатам, отварному мясу, нежирной рыбе и фруктам, которые быстро усваиваются и надолго обеспечивают чувство сытости.

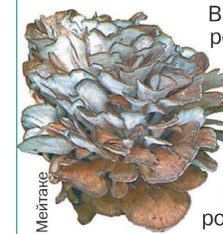
Пусть ваш Новый год будет легким!

## ГРИБЫ ГОВОРЯТ ЗДОРОВЬЮ — ДА!

Магазины

### «Грибная аптека»

СИСТЕМА «ЯМАКИРО» И «АКУРА»  
ОТ ФУНГОТЕРАПЕВТОВ



Мейтаке

В специально подобранный комплекс «Ямакиро» входят: мейтаке, трутовик лиственный и шиитаке. Именно мейтаке и шиитаке традиционно используют японки, чтобы похудеть, а также укрепить волосы, ногти, вернуть бархатистость коже. Древесный гриб трутовик 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.



Лисички

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

В комплекс «Акура» входят лисички, шиитаке и трутовик. 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



# Эстетическая стоматология

**Ка**ждый из нас считает Новый год особенным праздником, и мы покупаем новые наряды, стремимся сбросить лишние килограммы, бежим к косметологу — делаем все для того, чтобы в эту ночь выглядеть сногшибательно. Но в радостных заботах частенько забываем об очень важной вещи — наши зубы тоже нуждаются в уходе. Поэтому запланируйте предновогодний визит к стоматологу, тогда ослепительная улыбка не только дополнит ваш образ, но обязательно добавит уверенности и очарования. Остановимся на самых простых, но таких необходимых процедурах.

## ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ЧИСТКА

Неприятный налет может испортить внешний вид даже самых ровных и красивых зубов. И это отличная среда для размножения различных микробов, которые провоцируют появление кариеса и пародонтоза. Чистка не занимает много времени, она безболезненна и безопасна, уменьшает риск стоматологических заболеваний и делает зубы белее. Существует

несколько методов проведения чистки. Задача стоматолога — помочь определить, какой именно подходит для вас.

Профессиональная чистка — лучшая профилактика и самый простой способ сделать улыбку белее и устранить неприятный запах изо рта. Правда, при условии, что зубы находятся в хорошем состоянии.

## ОТБЕЛИВАНИЕ

Даже белоснежные зубы со временем могут приобрести неприятный серо-желтый оттенок. Особенно у тех, кто предпочитает крепкий чай, кофе или курит. Процедура отбеливания избавит вас от желтизны. Врач-стоматолог поможет разобраться в методах отбеливания (они тоже бывают разными: лазерное, световое, лекарственное) и найти самый подходящий для вас.

Независимо от метода отбеливание воздействует на верхние слои эмали, потому что только так можно добиться максимальной белизны. Перед тем как отбеливать зубы, нужно убедиться в том, что они здоровы, иначе процедура может оканчиваться болезненной, а иногда и беспо-

лезной. После отбеливания не помешает пройти курс реминерализации, чтобы укрепить эмаль и дольше сохранить зубы белоснежными.

Иметь красивые зубы всегда считалось хорошим тоном, а еще психологи утверждают, что белые зубы позволяют человеку выглядеть, а следовательно, и чувствовать себя моложе. Почему бы не сделать себе новогодний подарок?



ЛИЦ. №378-01-007249 от 17.10.2016.

**МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР XXI ВЕК**  
МЕДИЦИНА КАЖДОГО ДНЯ

**Год Собаки**

**ЖЕЛАЕМ КОСМИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ В НОВОМ ГОДУ!**

ОПЫТНЫЕ ВРАЧИ  
АНАЛИЗЫ, ДИАГНОСТИКА  
ИННОВАЦИОННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

ВЫЗОВ ВРАЧА НА ДОМ  
АБОНЕМЕНТНЫЕ ПРОГРАММЫ  
18 ОТДЕЛЕНИЙ В СПБ

**РАБОТАЕМ ВСЕ ЯНВАРСКИЕ ПРАЗДНИКИ**

38-002-38 [www.mc21.ru](http://www.mc21.ru)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА

## Актуально!

### Виниры

Данные фарфоровые пластины ставят на наружную сторону зуба. Они делают улыбку ослепительной, устраняют дефекты, а также защищают зубы от повреждений. Виниры могут быть голливудские и классические. Первая группа предназначена для визуального эффекта (это лепестковая накладка, которая закрывает зуб спереди). Вторая группа — это функциональные полные накладки. Виниры не темнеют от чая, кофе и табака. Стоимость их установки зависит от количества пластинок, в любом случае она высока. Поэтому часто пациенты ставят лишь шесть виниров на передние зубы — для шикарной улыбки этого достаточно.

### Украшение зубов

Новейший тренд в эстетической стоматологии. Зубы можно украсить аппликациями из драгоценных металлов, кристаллами Swarovski, имитацией татуировок. Украшения крепят на поверхности при помощи специального клея, держатся они до полугода, но убрать их можно в любое время.



## Женщине все возрасты покорны

**С** возрастом в организме женщины начинается естественный спад секреции гормонов половых желез — яичников, ведущий за собой и полное затухание их деятельности — менопаузу. Но говорить о наступлении менопаузы можно лишь тогда, и такое определение дает ВОЗ, когда менструации стабильно отсутствуют не менее двух лет, и именно этот момент можно считать окончанием гормональной перестройки организма женщины.

По статистике, климакс проходит в период с 45 до 55 лет. Климакс в возрасте до 45 лет считается ранним, а после 55 лет поздним. Первыми его проявлениями считаются некоторое изменение настроения, появление раздражительности, снижение работоспособности и концентрации внимания. Могут возникнуть расстройства сна, повышается утомляемость. За этим следуют вегетативные проявления, так называемые приливы — внезапно появляется жар, полыхают руки, лицо, повышается потливость. У многих отмечается учащенное сердцебиение, а у некоторых возникают проявления артериальной гипертензии (гипертонии). Это считается одним из самых серьезных проявлений климактерического состояния, поскольку повышается риск возникновения инфарктов и инсультов.

Женщина, вступившая в климактерический период, прежде всего должна внимательно относиться к своему здоровью и регулярно посещать лечащего врача, а также маммолога и гинеколога. Что касается приема медикаментов, то однозначно рекомендуем женщинам принимать препараты, содержащие кальций и витамин Д. Одним из самых верных спутников климакса является остеопороз, так как из-за изменения гормонального фона происходит вымывание ионов кальция из костной ткани. Гормональные препараты назначает врач, и только врач, и только после тщательного всестороннего обследования.

Гораздо разумней применять негормональные лекарственные препараты, содержащие витамины, макроэлементы и растительные компоненты.

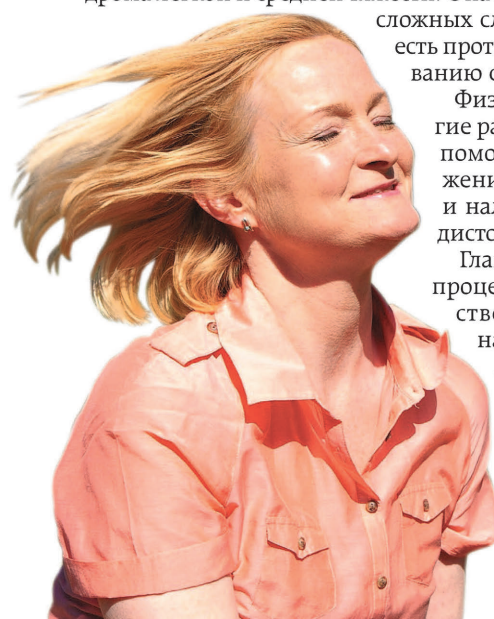
Они способствуют уменьшению приливов, нормализуют сердечный ритм, повышают жизненный тонус, снимают беспокойство и раздражительность, снижают утомляемость и защищают от стрессов, улучшают усвоение кальция, помогая предотвратить остеопороз.

Это достойная и безопасная альтернатива заместительной гормональной терапии при лечении климактерического синдрома легкой и средней тяжести. Она же применяется и в более сложных случаях, если у пациентки есть противопоказания к использованию синтетических гормонов.

Физиотерапия, массаж и другие расслабляющие процедуры помогут снять нервное напряжение, улучшить настроение и наладить работу вегетососудистой системы.

Главное, понимать: климакс — процесс физиологически естественный. Каждая женщина проходит этот период. Жизнь на этом не заканчивается, просто немного изменяется. Женщина всегда останется женщиной: мудрой, красивой и... женственной.

ИСПОЛЬЗОВАНЫ ФОТО RIXAVAY И FREEPIK



## Рецепты женского долголетия

Климакс у женщин, симптомы, возраст, лечение — взаимосвязаны. В период менопаузы происходит снижение уровня эстрогена, при этом происходит его замещение другими гормонами, уровень которых увеличивается. Такая перестройка гормонального фона обычно сопровождается неприятными ощущениями.

Алтайское представительство экологически чистой продукции «Дыхание Алтай» представляет **Гемафемин** — натуральный негормональный препарат, предназначенный для решения специфических женских проблем в климактерическом периоде.

### Применение:

- Предупреждает преждевременное наступление климакса.
- Смягчает климактерические симптомы: приливы, потливость, нервозность, чувство подавленности, боли в суставах, головные боли, учащенное сердцебиение, бессоницу, головокружение.
- Снижает риск развития остеопороза: улучшает обмен кальция и состояние костной ткани, помогает предотвратить «вымывание» кальция и развитие хрупкости костей в любом возрасте, но особенно у женщин старше 45 лет.
- Помогает восстановить менструальную функцию.
- Способствует нормализации гормонального баланса.
- Повышает сопротивляемость организма при наличии многих хронических заболеваний, особенно при заболеваниях женской половой сферы, при развитии обострений, помогает ускорить процессы выздоровления.
- Повышает вероятность зачатия у женщин с проблемами гормонального характера.
- Нормализует процессы полового созревания у молодых девушек.
- Оказывает антиатеросклеротическое действие и положительно влияет на обмен веществ.
- Нормализует функции вегетативной и нервной систем, повышает иммунитет.
- Улучшает состояние волос и ногтей, цвет лица, повышает упругость кожи.

### Состав:

Пантогематоген из крови самки алтайского марала, аскорбиновая кислота, витамин Е, глюкоза.



90 капсул — 500 руб., 180 капсул — 1200 руб.

г. Санкт-Петербург,  
Светлановский пр., д. 70, к. 1

+7(812)646-75-38,  
+7(981)144-95-90,  
+7(981)829-43-37.

[duhaltaya.spb@gmail.com](mailto:duhaltaya.spb@gmail.com)  
[www.duhaltaya.ru](http://www.duhaltaya.ru), [www.stroikedraltai.ru](http://www.stroikedraltai.ru)



Алтайское представительство экологически чистой продукции «Дыхание Алтай» — единственное в Санкт-Петербурге, кто представляет продукцию четырнадцати заводов Алтайского края и трех пастек, более пятисот наименований натуральной нефармацевтической продукции более чем от семидесяти заболеваний.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ  
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



## Пансионат для пожилых людей и инвалидов



### «Пансионат в Разливе»

Лицензия Комитета по здравоохранению  
Санкт-Петербурга № ЛО-78-01-007360

Расположен в экологически чистом,  
живописном месте Курортного района  
Санкт-Петербурга



- Круглосуточный уход
- Квалифицированное медицинское наблюдение
- Прогулки на свежем воздухе на своей территории
- Правильное питание
- Уютная домашняя атмосфера
- Разнообразный досуг
- Близость к городу
- Современные системы безопасности



г. Санкт-Петербург, г. Сестрорецк,  
ул. Приозерная, д. 5, лит. А, тел.: (812) 240-20-36,  
(812) 930-43-24, [www.zolotoevremya.com](http://www.zolotoevremya.com)

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ  
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



## ЦЕНТР ДОКТОРА БУБНОВСКОГО

г. Санкт-Петербург

Лечение позвоночника и суставов без лекарств и операций  
по методике профессора, д. м. н. Сергея Бубновского

(патенты № 2142771, № 2142772, № 2158574)

Здоровье в движении!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА.

Лицензия № ЛО-78-01-007903 от 19.06.2017

(812) 677-44-40  
пр. Динамо, 44  
«Крестовский остров»

(812) 677-44-41  
пр. Народного Ополчения, 10  
«Ленинский проспект»

(812) 677-44-42  
Заневский пр., 37  
«Новочеркасская» (выход № 8)

[www.centр-bubnovskogo.ru](http://www.centр-bubnovskogo.ru)  
[www.vk.com/bubnovskyspb](http://www.vk.com/bubnovskyspb)

## МЫ ОТКРЫЛИСЬ!

Новый магазин  
«Меха от производителя»



Шубы  
Меховые  
жилеты  
Шапки

Меховая фабрика  
«Элегант»

Режим работы с 10:00 до 20:00  
Пр. Просвещения, д. 37А  
(левое крыло магазина «Перекресток»)

**АКЦИЯ:** ПРИНЕСИ СТАРУЮ  
ШУБУ И ПОЛУЧИ  
СКИДКУ НА НОВУЮ

Подробности акции по телефону  
**8 (964) 325-17-87**  
**FIRMAELEGANT.RU**



## ПОВЫШАЕМ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ! Желаем здоровья в новом году!

**ЧИСТАЯ КОЖА ДЛЯ  
ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ.  
ПРЕДУПРЕЖДАЕМ  
ОБОСТРЕНИЯ ПОСЛЕ  
ПРАЗДНИЧНОГО  
СТОЛА**

«ГЛУТАМОЛ» – серия  
косметических средств  
для ухода за раздражен-  
ной кожей у детей  
и взрослых.  
Предназначен для  
длительного хранения.



**180  
руб.**

**ЗДОРОВЬЕ СУСТАВОВ,  
МЫШЦ, СПИНЫ**

«ЦИТРАЛГИН»,  
«БИШОФИТ-ГЕЛЬ» –  
косметические средства  
для помощи в поддержа-  
нии здоровья опорно-  
двигательного аппарата.



**90  
руб.**



**КРАСИВЫЕ НОГТИ  
И КОЖА СТОП**

«ФУНДИЗОЛ» –  
косметическое средство для  
устранения деформированных,  
утолщенных, крошащихся  
ногтей, мозолей, натоптышей,  
трещин на огрубевшей коже стоп.



**90  
руб.**



**КРАСИВЫЕ  
ГУБЫ – ЗЕРКАЛО  
ЗДОРОВЬЯ**

«ВИРОСЕПТ» –  
косметическое  
средство для  
восстановления  
внешнего вида  
губ и устранения  
неприятных  
ощущений при  
образовании  
корочек, пузырьков  
на губах.



**80  
руб.**

**СПРАШИВАЙТЕ ВО ВСЕХ АПТЕКАХ! Справки по применению по тел. (495) 729-49-55. ООО «Инфарма 2000», [www.inpharma2000.ru](http://www.inpharma2000.ru)**

Рекламируемые кремы не оказывают влияния на течение заболеваний.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.



# ПРАВО на компенсацию



**Е**сли у вас есть группа инвалидности и потеря слуха 3-й и 4-й степени, Вам положен бесплатный слуховой аппарат. В случае приобретения аппарата за собственные деньги Вы имеете право на получение денежной компенсации.

Возвращается часть стоимости купленного слухового аппарата в размере закупочной цены слухового аппарата, выдаваемого бесплатно. Выбор остается за Вами: получить бесплатно то, что закупается массово, или купить слуховой аппарат, который подходит именно Вам.

## ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ КОМПЕНСАЦИЮ, НЕОБХОДИМО:

В районной поликлинике у лор-специалиста получить направление в Городской сурдологический центр на Рижском пр., 21.

Сделать аудиометрию и получить заключение врача-сурдолога с указанием заболевания, степени потери слуха и соответствующего этому заболеванию слухового аппарата (средства реабилитации).

В районной поликлинике оформить медицинскую справку Ф-088 для подачи документов на медико-социальную экспертизу.

Обратиться в районную комиссию медико-социальной экспертизы (МСЭ) для оформления и получения индивидуальной программы реабилитации (ИПР) с указанием мощности слухового аппарата.

Если Вы решили получать слуховой аппарат бесплатно, то в отделении Фонда социального страхования необходимо получить направление на получение технического средства реабилитации (ТСР), в котором должна быть указана мощность слухового аппарата, а также уточнить информацию о порядке и сроке выдачи средства реабилитации.

Если решили приобрести слуховой аппарат самостоятельно, то после покупки аппарата нужно обратиться в отделение Фонда социального страхования, имея при себе все необходимые документы: паспорт гражданина, СНИЛС, индивидуальную программу реабилитации, заключение врача-сурдолога, справку об инвалидности и ее копию, кассовый и товарный чек, реквизиты банковского счета для перечисления денежной компенсации или копию сберкнижки, сертификат соответствия на слуховой аппарат.

После того как документы будут приняты на рассмотрение, в обозначенные сроки последует выплата.

Необходимо отметить, что если оплаченный Фондом социального страхования слуховой аппарат перестает удовлетворять Вас по качеству звучания или по любым другим функциональным возможностям, то получить новый слуховой аппарат или денежную компенсацию за него можно будет только через четыре года.

## ЮРИСТ ОТВЕЧАЕТ

Согласно действующему российскому законодательству инвалидность по слуху устанавливается при двухсторонней глухоте с детства и 3-й степени тугоухости на лучше слышащее ухо вне зависимости от возраста больного. Во втором случае на руках необходимо иметь документ, который подтверждает недостаточную эффективность компенсации тугоухости слуховыми аппаратами.

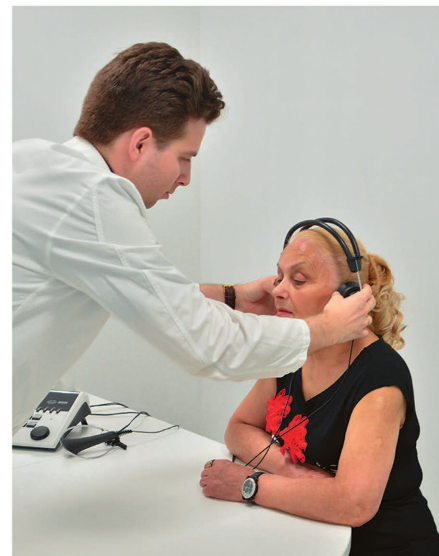
Основной документ, который специалисты медико-социальной экспертизы используют для установления инвалидности по слуху, — приказ Министерства труда № 1024н от 17.12.2016, согласно которому тугоухость должна ограничивать жизнедеятельность слабослышащего человека в следующих моментах: ориентация в пространстве, общение, обучение, самообслуживание, самостоятельное передвижение, контроль собственного поведения.

Для оформления инвалидности необходимо посетить сурдоцентр и районную поликлинику. В сурдоцентре сделают аудиограмму, а лор-специалист направит на сдачу необходимых для медико-социальной экспертизы анализов и диагностических исследований, после чего он даст направление на МСЭ (медико-социальная экспертиза). Следующим шагом станет обращение в бюро МСЭ по месту жительства с соответствующим заявлением и направлением из поликлиники. Затем в установленный срок необходимо будет прийти на освидетельствование.

ИСПОЛЬЗОВАНЫ ФОТО РАБАДУ

# 3 ПРОСТЫХ ШАГА К ХОРОШЕМУ СЛУХУ

Что важно знать, чтобы найти свой идеальный слуховой аппарат.



## Шаг 1: Бесплатная проверка слуха и консультация

Всего 30 минут – и Вы узнаете все о своем слухе. Бесплатная проверка слуха безболезненна, а своевременные меры профилактики и средства защиты слуха позволят предотвратить дальнейшее снижение слуха.

Специалист осмотрит Ваши уши при помощи отоскопа, выяснит проблемы и последствия заболеваний на наружном слуховом проходе. Обследование и диагностика с помощью аудиометра определяют порог и степень потери Вашего слуха для постановки диагноза. Если обследование выявит необходимость слухопротезирования, сурдолог расскажет все о коррекции слуха при помощи слуховых аппаратов и возможных альтернативах. Вместе мы сможем сделать первые шаги к восстановлению Вашего слуха и повысить качество Вашей жизни.

Важно помнить, что для диагностики слуха и слухопротезирования требуется наличие медицинской лицензии и опытные специалисты.

## Шаг 2: Подбор и настройка слухового аппарата

Если необходима помощь слухового аппарата, поможет качественный подбор и настройка слухового аппарата.

Во время подбора слухового аппарата мы учитываем не только особенности Вашего слуха, но и условия, в которых Вы будете его использовать чаще всего. Подробная беседа поможет выяснить, какой образ жизни Вы ведете, и определить, какой тип и функционал аппарата подойдет Вам лучше всего. Мы выбираем для Вас лучшие слуховые аппараты по соотношению цена/качество шести ведущих производителей мира.

Только при примерке нескольких слуховых аппаратов разных производителей Вы будете уверены, что нашли свою идеальную модель.

Это позволяет подобрать вариант, идеально подходящий именно Вам. Звучание разных производителей отличается. Только правильно подобранный и настроенный аппарат сможет обеспечить комфортное ношение и звучание. Пробное ношение в привычной обстановке поможет Вам убедиться в этом.

## Шаг 3: Адаптация, обучение пользованию и сервис

Слуховой аппарат – это средство реабилитации, он требует привыкания и времени на адаптацию. Этот процесс индивидуален для каждого человека, и если аппарат подобран правильно, через месяц Вы практически не будете его чувствовать. Специалист объяснит Вам все шаги в процессе адаптации, обучит, как использовать слуховой аппарат и ухаживать за ним.

Ваши потребности и слух могут меняться со временем, мы бесплатно настраиваем Ваш слуховой аппарат в течение всего срока службы. Это позволит добиться оптимального звучания и сэкономить средства на дальнейшем обслуживании. Бесплатное сервисное обслуживание – мелкий ремонт и чистка слуховых аппаратов – в Центрах слуха Ю-МЕД позволит Вашему слуховому аппарату служить долго и радовать Вас!



## СОВРЕМЕННЫЕ СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

Гарантия возврата 3 месяца!

(812) 648-28-11

Запишитесь на бесплатную консультацию и оцените современные возможности коррекции слуха

Ю-МЕД  
ЦЕНТР СЛУХА

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

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



you-med.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



# ПРОДУКТЫ-антидепрессанты

**Ч**то может быть лучше, чем хорошее настроение? Тогда все ладится, дело спорится, улыбка притягивает замечательных людей, а они в свою очередь «заряжают» на удачу. У каждого свои секреты настроения и успеха, однако есть и общие правила здорового тела и бодрого духа. Оказывается, чтобы полюбить себя и этот мир, достаточно... включить в свой рацион питания продукты-антидепрессанты, и жизнь, поверьте, заиграет новыми красками. А все дело в том, что такие продукты при расщеплении в организме повышают концентрацию «гормонов счастья» — серотонина (способствует эмоциональной устойчивости и позитивному настрою) и нориpineффина (обеспечивает работоспособность и желание творить), что регулирует спады и подъемы настроения человека. Значит, все в наших руках.

Итак, практикой и даже теорией доказано, что быстро и эффективно помогут поднять настроение продукты, которые будут перечислены ниже.

**РЫБА.** Жирная рыба (сельдь, сардины, скумбрия, лосось) богата омега-3 жирными кислотами, благодаря которым и является средством от дурного настроения, а также способствует повышению иммунитета. Но старайтесь не жарить ее с большим количеством муки и масла, полезнее тушить, запекать, солить.

**МОРСКАЯ КАПУСТА.** Морская капуста богата витаминами группы В, регулирующими работу надпочечников и выработку адреналина, недостаток которого способен вызвать хроническую усталость.

**БАНАНЫ.** Бананы, содержащие витамины Е, С, В<sub>6</sub>, считают наиболее калорийным фруктом из-за того, что в них обнаружены три натуральных сахара — глюкоза, фруктоза и сахароза. В комплексе со сжигающей жировые накопления клетчаткой это гарантирует нам отменное самочувствие и позитивный настрой.

**БРОККОЛИ.** Эта капуста богата витаминами группы В, особенно фолиевой кислотой, избавляющей от тревожных состояний. А еще она обеспечивает организм необходимой клетчаткой, очищающей кишечник от токсинов.

**ЧЕЧЕВИЦА.** Древнейшее лекарство от нервных расстройств. Чечевица богата витаминами А, В и железом. В порции чечевицы содержится 90 % дневной нормы фолиевой кислоты.

**СЫР.** Сыр содержит аминокислоты, способствующие поддержанию бодрого расположения духа: тирамин, триптамин и фенилэтиламин. Любой вид сыра поднимет настроение.

**ОВСЯНКА И ГРЕЧКА.** Кроме триптофана овсянка и гречка содержат углеводы, которые, медленно всасываясь, нормализуют уровень сахара в крови, не давая ему выйти за пределы нормы.

**ОРЕХИ.** Все орехи, как и жирная рыба, являются источником омега-3 жирных кислот, способных обеспечивать правильную работу клеток мозга. Помимо этого, в орехах есть триптофан и витамин В<sub>6</sub>.

**ЯЙЦА.** В яйцах содержатся незаменимые жирные кислоты и витамины А, Е, D, а также триптофан, каротины и витамины группы В, недостаток которых способен привести к депрессии. Но помните, что злоупотреблять этим продуктом не стоит, особенно если есть склонность к аллергии.

**ФРУКТЫ И ОВОЩИ ЯРКИХ ЦВЕТОВ.** Фрукты и овощи ярких цветов (апельсины, мандарины, яблоки, хурма, морковь, свекла, сладкий перец и т. д.) имеют в своем составе биофлавоноиды — особые вещества, улучшающие кровообращение мозга. Мозг получает больше кислорода, а вы — прилив сил.

Предновогоднее настроение плохим не бывает, но если вдруг так получилось, побалуйте себя чем-нибудь из нашего списка, и в мир вернется радость.



PRESSED

# Фабрика жизни

Печень — самая крупная железа человеческого организма, выполняющая важнейшие функции. Этот орган по праву называют фабрикой жизни.

**П**ечень считается одновременно и главным фильтром организма, и его «химической лабораторией», в которой происходит множество химических процессов. Этот орган одновременно отвечает за обмен веществ, пищеварение и кровообращение.

Это единственный орган, способный самостоятельно восстанавливаться. Но под влиянием вредных факторов потенциал печени снижается, что ведет к возникновению патологий.

Заболевания печени в России стоят на третьем месте после неврологических и сер-

дечно-сосудистых патологий. Заболевания печени могут долго никак не заявлять о себе, поскольку это один из самых «молчаливых» органов. В ней нет нервных окончаний, ответственных за возникновение болевого синдрома. Сильные боли появляются лишь при тяжелых поражениях печени.

Основные факторы, вызывающие заболевания печени: плохая экология, быстрый темп жизни, постоянные стрессы, неправильное питание, алкогольные напитки, вирусные инфекции, продолжительное употребление лекарств, токсиче-

ские вещества, генетическая предрасположенность, заражение паразитами.

При болезнях печени, как в лечении, так и в профилактике, широко применяют лецитин. Это чрезвычайно важное для организма вещество, участвующее в протекании многих внутренних процессов, транспортировке питательных веществ, строительстве клеток. Лецитин активно способствует самоисцелению организма, помогает лекарственным веществам эффективнее бороться с патологиями органов ЖКТ и печени с желчным пузырем в частности.

Специалисты давно признали, что множество заболеваний — не что иное, как результат разрушения структуры клеточных мембран. А молекулы лецитина как раз являются «кирпичиками», без которых не построить ни один нормально функционирующий орган. К полезным свойствам лецитина относят также антиоксидантные, иммуномодулирующие, антиоксидантные, желчевыводящие, регенеративные и другие.

Источниками лецитина являются привычные нам продукты питания: говяжья печень, яичный желток, постная говядина, куриные грудки, лосось, треска, креветки. Лецитин также можно получить из брюссельской капусты, брокколи, соевого молока, тофу, жирного творога, в меньшей степени — из обезжиренного молока, арахисового масла, бобов, овса, гречки и хлеба. Однако порой человеку трудно сформировать

**ИСТОЧНИК ЛЕЦИТИНА:**  
говяжья печень,  
постная говядина,  
куриные грудки,  
треска, тофу,  
жирный творог

диету, при которой в организм поступало бы достаточное количество лецитина. Поэтому данное вещество можно принимать отдельно, в виде добавок. Современные аптеки предоставляют широкий выбор препаратов лецитина. В основном — полученного из сои. Но сегодня в ассортименте появился наш, отечественный лецитин, полученный из подсолнечника, выращенного в Краснодарском крае. Преимущество данной пищевой добавки состоит в отсутствии ГМО и фитоэстрогенов, присутствующих в соевом продукте.

Печень более чем наполовину состоит из лецитина, поэтому неудивительно, что лецитину отведена такая важная роль в ее лечении. Что касается профилактики, то всем давно понятно, что болезнь легче предупредить, чем мучиться потом с ее долгим лечением.

**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 8 800 222 477 и на сайте [www.uvix.ru](http://www.uvix.ru)

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



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 пылью и пергой!

СЕТЬ ПАСЕК ПО РОССИИ  
И СЕТЬ МАГАЗИНОВ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ

FOTOLIA

FOTOLIA

FOTOLIA



# Мы бодры и веселы!

Приближение Нового года неумолимо. И эти многочисленные приятные хлопоты и заботы подчас напрочь лишают нас сил. Еще бы — работа, дом, магазины, подарки, мысли о том, что приготовить и что надеть... Как сохранить силы, чтобы встретить Новый год радостно и зарядиться энергией надолго, ну по крайней мере на год вперед?



ИСПОЛЬЗОВАНЫ ФОТО PRESSFOTO И PIMABAY

**Н**есмотря на хроническую нехватку времени, даже в предновогодние дни старайтесь высыпаться. Это только кажется, что если вы поспите на два-три часа меньше, то успеете сделать больше. Ничего подобного. Недосып очень быстро может привести к разбалансировке организма. А во время сна человек получает энергию на целый день. Никогда не забывайте о позитивном мышлении, позитивном настрое. Мысли, как известно, материальны. Поэтому думайте о хорошем.

Больше двигайтесь. Чем больше в нашей жизни движения, тем более энергичными мы себя ощущаем. А в новом году займитесь фитнесом или физкультурой, замените перемещение на автомобиле или в общественном транспорте пешими переходами.

Если вы испытываете упадок сил, попробуйте воспользоваться ароматерапией. В начале дня лучше использовать бодрящие эфирные масла цитрусовых. Доказано, что, когда мы вдыхаем цитрусовые ароматы, в мозг отправляется целая це-

почка положительных импульсов, которую можно выразить словами: «Мы бодры и веселы!» Вечером хорошо использовать мяту, мелиссу, лаванду. Быстрое восстановление энергии происходит после утреннего контрастного душа и вечерней горячей ванны. А еще выполняйте простое упражнение: сядьте на стул, закройте глаза и медленно дышите полной грудью, выдох должен быть немного дольше, чем вдох, постепенно ускоряйте ритм дыхания до нормального, откройте глаза. Делайте упражнение несколько раз в день — и силы вновь к вам вернутся.

Быстро поможет восстановлению общий массаж.

А питание? Возможно, в рационе мало фруктов и овощей? Тогда срочно восполните этот пробел. Употребляйте больше морепродуктов, красного мяса, различных каш. И поменьше кофе. Этот напиток дает заряд бодрости, но ненадолго. Обратите внимание на травяные тонизирующие чаи. Они стимулируют работу различных органов и систем, укрепляют сосуды, замедляют старение. К тому же содержат большое количество полезных для организма витаминов и микроэлементов, а еще ароматны и приятны на вкус.

С помощью этих простых советов вы не только сохраните, но и умножите свои силы. И тогда подготовитесь к Новому году на отлично. А новогодняя ночь станет волшебной!



ПОДГУЗНИКИ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ iD

ЛУЧШАЯ  
ЦЕНА



www.nl-apteka.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,  
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

## Проблема в уголках рта

Это заболевание хотя бы раз в жизни проявлялось почти у каждого человека. Оно не слишком опасно, но способно доставить неприятные ощущения и испортить внешний вид. Речь идет о заедах, которые по-научному называются ангулит.

**З**аеда — это патологический процесс, заболевание или симптом, который характеризуется нарушением целостности слизистой оболочки губ или кожи, как правило, в уголках рта. Проще говоря, трещинки по краям губ, которые затем преобразовываются в ранки, и являются заедами. Ангулит может представлять собой как самостоятельное заболевание, так и симптом иных недугов. Все зависит от конкретной ситуации.

Среди симптомов ангулита выделяют:

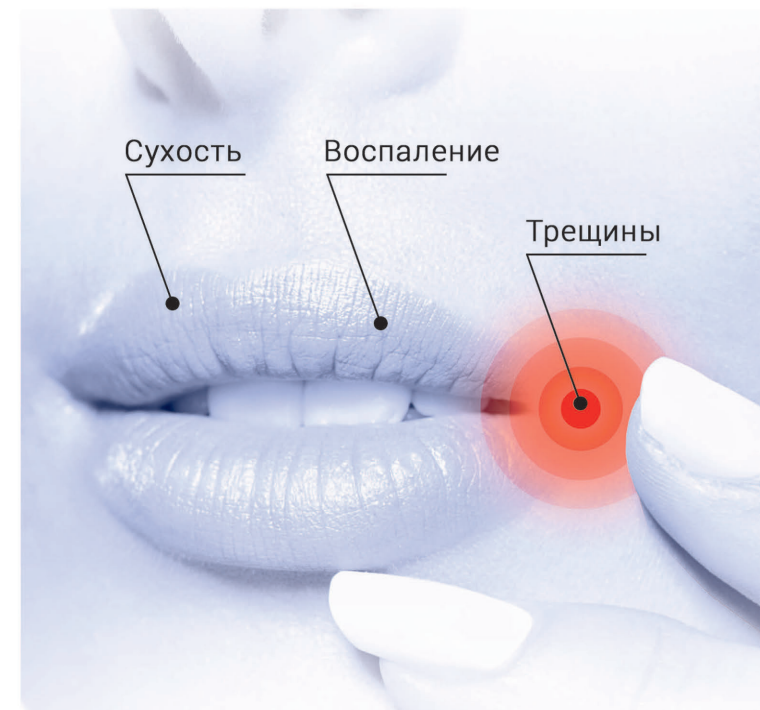
- припухлость и покраснение слизистой губы или кожи в углу рта;
- чувство зуда, небольшой боли и дискомфорта в зоне воспаления, особенно при приеме пищи, разговоре, смехе;
- покрытие заеда коркой, которая в зависимости от возбудителя может иметь беловатый, желтовато-красноватый или красноватый оттенок;
- появление трещин, способных превратиться в серьезные раны.

Основная причина заеды — инфекция, которая, попадая под верхние ткани губ или кожи, начинает активно развиваться (обычно это происходит на фоне ослабленного иммунитета либо нарушения целостности слизистой оболочки данных участков). Частыми возбудителями заедов являются стрептококки и грибок кандиды. Ангулит также могут вызвать гиповитаминозы, особенно недостаток в организме витамина B<sub>2</sub> (рибофлавина). Так называемыми «общими» причинами заедов могут быть:

- несоблюдение правил личной гигиены;
- использование общей посуды (например, в больших коллективах);
- применение некачественных средств для ухода за ротовой полостью — зубной щетки (нити, пасты);
- наличие вредных привычек — употребление алкоголя, курение.

Важно выявить возбудителя заеды, так как от этого зависит дальнейшее лечение. Диагностика включает несколько методов обследования, в числе которых общий и биохимический анализ крови, соскоб на определение типа инфекции.

В современной фармацевтике есть препараты, демонстрирующие хорошие результаты лечения хейлитов. Например, «Радевит» с витаминами А, Д<sub>3</sub>, Е. Проникая в кожу, витамины ускоряют процесс заживления и восстанавливают нормальное состояние кожи.



## ПОВРЕЖДЕНИЕ КОЖИ В УГОЛКАХ ГУБ?

- Снимает воспаление
- Живит микротрещины
- Устраняет сухость и шелушение кожи
- Смягчает, питает и увлажняет кожу
- Повышает эластичность кожи

с витаминами А, Д, Е



WWW.RADEVIT.RU



Спрашивайте в аптеках:

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,  
НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С  
ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ



# САУНЫ

После выхода на экраны фильма «Ирония судьбы, или С легким паром» популярность предновогодних омовений возросла многократно. Сегодня это уже вполне сложившаяся традиция. И если герои фильма встречались в знаменитой классической русской бане, то сейчас у нас появилась возможность выбора. Поэтому оставшееся до праздника время многие жители, скорее всего, посвятят походу в сауну.



## Финская сауна

— влажность воздуха в ней не превышает 15 %, а температура может перевалить за отметку 90 градусов. Она похожа на русскую баню, здесь делают массаж вениками, разгоняя кровь, что очищает и тонизирует кожу и способствует регенерации клеток. Пар в помещении горячий.

Находиться в финской сауне следует не более 15 минут, а за одну процедуру число заходов не должно превышать трех. Оздоровление организма происходит за счет резкой смены температуры, поэтому между заходами в теплое помещение рекомендуется принимать холодный душ или нырять в бассейн. Строится такая сауна из дерева, поэтому аромат в ней держится свежий, целебный и успокаивающий.

Финскую сауну не рекомендуется посещать тем, кто страдает атеросклерозом или гипертонией, мочекаменной болезнью или заболеваниями верхних дыхательных путей.

## Турецкая сауна

, или хамам, — основной представитель влажных саун. Здесь используется не жаркий, но очень влажный пар, температура превышает 50 градусов Цельсия, влажность 100 %. Перед процедурой обычно проводят пилинг всего тела, чтобы омертвевшие клетки не препятствовали потоотделению. Турецкая сауна строится из камня и плит. Здесь мягкая температура, а пар получается за счет нагревания пола и стен, на которые льют воду.

Влажное парение полезно при заболеваниях суставов, отложении солей. Такая сауна снимает мышечное напряжение, избавляет от бессонницы и укрепляет иммунитет. Хамам разрешается посещать ежедневно по 15 минут в день. А вот противопоказания такие же, как и для финской сауны.

**Соляная сауна** считается одной из наиболее полезных. Для ее строительства используются соляные панели, влажность воздуха не превышает 30 %, температура

выше 50 градусов Цельсия. Такая сауна полезна при ревматизме и артрите, она повышает упругость и эластичность нашего кожного покрова. Но при хронических заболеваниях в стадии обострения, высоком артериальном давлении, почечной и печеночной недостаточности, серьезных повреждениях кожи посещать соляную сауну не следует.

**Инфракрасная сауна.** Это не отдельное помещение, а всего-навсего инфракрасная кабина, которую устанавливают в медицинских или косметических центрах. Здесь тело человека прогревается с помощью тепловых волн инфракрасных нагревателей. Влажность воздуха в такой сауне поднимается с 40 до 60 % за сеанс, температура поддерживается на уровне 35 градусов Цельсия. Во время сеанса (продолжительность не должна превышать 20 минут) происходит расширение кровеносных сосудов, нормализуется кровообращение, что хорошо помогает восстановлению сил, особенно после физической нагрузки. Инфракрасную сауну нельзя посещать беременным женщинам, а также тем, у кого имеются признаки обострения любых хронических заболеваний, сахарный диабет или обнаружены злокачественные или доброкачественные образования, которые при нагревании могут расти сильнее.

В заключение хочется сказать о том, что у вас всегда есть выбор. Главное, не злоупотребляйте, тогда любая сауна пойдет на пользу.



# БОЛЕЗНИ, когда мучительно хочется...

Многие почему-то считают, что простатиту подвержены лишь пожилые мужчины. Однако это на сегодня самое распространенное урологическое заболевание среди мужчин старше 25 лет. По статистике, в 40 лет — 40 %, в 50 — 50 %, а в возрасте старше 60 лет до 80 % мужчин подвержены этому заболеванию. Примерно та же картина и с распространением аденомы предстательной железы. Но стартует аденома после сорокалетнего возраста. Факторы, влияющие на развитие простатита: сидячая работа и отсутствие стабильных физических нагрузок, длительное воздержание либо, напротив, беспорядочная половая жизнь, результатом которой становятся инфекции, передающиеся половым путем, — хламидиоз, трихомониаз, уреаплазмоз и т. д. Могут спровоцировать воспаление простаты переохлаждение, постоянные стрессы, респираторно-вирусные заболевания, переутомление и алкоголизм.

Чаше всего повод обратиться к урологу — это следующие симптомы: боль в промежности, в яичках, внизу живота, частое и болезненное мочеиспускание, болезненный оргазм, снижение качества оргазма, преждевременная эякуляция или ее отсутствие. Кроме того, должно настораживать уменьшение или отсутствие утренних эрекций, появление слабости после эякуляции, снижение либидо.

Специалисты разделяют формы простатита на острую и хроническую. При остром простатите у больного наблюдается высокая температура (39-40°), жар, крайне болезненные мочеиспускание и дефекация и, соответственно, гнойное воспаление простаты. Хронический простатит проходит менее болезненно, волнообразно и может существовать в организме многие годы, постепенно разрушая мочеполовую систему мужчины. Что касается аденомы простаты, то сигналом развития заболевания являются трудности, связанные с мочеиспусканием.

В завершение о профилактике: пользуйтесь хлопчатобумажным бельем; больше двигайтесь; не злоупотребляйте алкоголем; ведите регулярную половую жизнь и не используйте практику прерванного полового акта; пролечите хронические инфекции; регулярно посещайте уролога; посоветовавшись с врачом, используйте для профилактики препараты и БАДы на натуральной основе. Также существуют и физиотерапевтические методы лечения, различные массажи, водные и другие оздоровляющие процедуры.

Инга ПЕТЕРС,

ПО МАТЕРИАЛАМ ИНТЕРВЬЮ С ВЕДУЩИМ СПЕЦИАЛИСТОМ  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОГО ГОРОДСКОГО ГЕРОНТОЛОГИЧЕСКОГО ЦЕНТРА,  
ВРАЧОМ-УРОЛОГОМ ВЛАДИМИРОМ ГОМБЕРГОМ



ЭКОЦЕНТР



# Пора «вставать»

В последнее время все больше становится мужчин со сниженным качеством эрекции. Так что теперь чаще в ходу термин «эректильная дисфункция», т. е. нарушение эрекции, а импотенция — это крайняя степень этих нарушений.

Различают также вторичную импотенцию, когда нормальная эрекция все-таки была прежде, и первичную — в тех случаях, когда нормальной эрекции вообще никогда не было. Считается, что половая функция ослабевает с течением времени. На самом деле это не так. При отсутствии заболеваний, вызывающих эректильную дисфункцию, каждый мужчина может иметь качественную половую жизнь и в 50, и в 60 лет, если не запускать болезнь и вовремя обратиться к врачу.

Алтайское представительство экологически чистой продукции «Дыхание Алтай» представляет **Репростанол** — растительное средство на основе полиактивного комплекса биогенных вытяжек из растений.

**Репростанол** показан при:

- неинфекционном простатите, вызванном снижением иммунитета, стрессом, физическими нагрузками, злоупотреблением алкоголем и др. соматическими факторами;
- инфекционном простатите, вызванном источниками вирусной, грибковой, бактериальной инфекций; инфекций, передающихся половым путем, а также при хронических тонзиллите, гайморите или нарушении состава микрофлоры кишечника;
- сопутствующих нарушениях функций и состояния органов мочеполовой системы;
- эректильной дисфункции вследствие воспалительного процесса;
- снижении продукции тестостерона и нарушении гормонального фона;
- болевом симптоме;
- нарушении мочеиспускания.

**Состав:** концентраты эвриккомы длиннолистной, бобровой струи, горьнки, сабаль пальметто, пантов алтайского марала, ятрышника, паду-ба, лапачо, женьшеня, сагаан-дали, кордицепса, копеечника чайного, рейши, чаги, гипоксисарупера, плодов облепихи, эспарцета, леспедыцы, лапчатки, семян кедра, ГабаАлишань, Те гуани, османтуса, семян амаранта, семян овса, звездчатки, перегородок грецкого ореха, плодов можжевельника, плодов годжи, плодов черники, плодов артишока, дубового мха, ирландского мха, бурых морских водорослей, печени акулы, мускатного ореха, лимонника, ярутки, любистика, боярышника, шиповника, семян тыквы, зверобоя, тысячелистника, календулы, ромашки, крапивы, кипрея, тополя, каменное масло, Galleriamellonella, маточное молочко, прополис, подмор пчелиный, трутневый расплод, живица кедровая.

г. Санкт-Петербург, Светлановский пр., д. 70, к. 1,  
**(812)646-75-38, +7-981-144-9590, 7-981-829-4337.**  
duhaltaya.spb@gmail.com, www.dyhaltaya.ru

Алтайское представительство экологически чистой продукции «Дыхание Алтай» — единственное в Санкт-Петербурге, кто представляет продукцию четырнадцати заводов Алтайского края и три пасеки, более пятисот наименований натуральной нефармацевтической продукции более чем от семидесяти заболеваний.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ  
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ





# Здоровье подарит принцесса грибов

В Японии его называют принцессой грибов, в Латинской Америке — грибом бога, в Европе — королевским солнечным агариком, в родном бразильском Сан-Паулу — грибом Пьедади.

У этого сравнительно недавно открытого гриба интересная история. На юго-востоке Бразилии есть небольшой городок Пьедади. Треть местных кулинарных рецептов в качестве обязательного ингредиента включает гриб Пьедади. Ничего необычного, если бы в этом районе не отмечался низкий уровень заболеваемости раком. Именно это и привлекло в 1970-х годах внимание местного биолога Ферумото. Взяв образцы гриба, он поехал с ними в Японию, откуда был родом. С этого момента начинается серьезное изучение агарика бразильского как гриба, обладающего сильными терапевтическими свойствами против онкологии, диабета, гепатита.

## ПЕНИЦИЛЛИН В ИММУНОЛОГИИ

Агарик содержит большое количество бета-глюканов, которые оказывают мощное воздействие на иммунную систему с нарушенным балансом. Бета-глюканы активизируют иммунную реакцию организма, создавая защитную систему от опухолевых клеток, а также вирусов, бактерий, грибов, паразитов и канцерогенов.

Бета-глюканы играют такую же важную роль в иммунологии, как пенициллин в мире антибиотиков. В процессе их применения не было выявлено токсичности и побочных явлений.

## КОГДА ПРИМЕНЯТЬ

Применение замечательных свойств агарика возможно и при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта, печени, почек, мочеполовой системы, при заболеваниях лимфы и крови, при эпилепсии и энцефалопатиях, аутоиммунных заболеваниях (расеянном склерозе, системной красной волчанке, склеродермии, полиартрите) и многих других недугах.

## 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

# Иммунитет

Иммунитет — это уникальная способность организма самостоятельно защищаться от болезнетворных бактерий и вирусов.

Если раньше считалось, что иммунитет человека — это невосприимчивость к каким-либо инфекционным заболеваниям, то сейчас известно, что он способен защитить и от любых генетически чужеродных клеток, а также уничтожить собственные мутировавшие клетки. С каждым годом наш организм все больше подвергается различным негативным воздействиям (нагрузки на работе, любые эмоциональные стрессы, неполноценное питание, ухудшение окружающей среды), которые подрывают иммунитет. В результате мы чаще болеем и дольше выздоравливаем. Как помочь?

Прежде всего вспомним о закаливании. Закаливаться можно всем в любом возрасте, самое главное — делать это правильно, а наши верные помощники здесь: воздух, солнце и вода. Воздушные ванны улучшают кровообращение и тренируют механизм теплообмена, любые водные процедуры активируют обмен веществ, а обычные прогулки на свежем воздухе помогают справиться со стрессом.

Чтобы укрепить иммунную систему, специалисты рекомендуют фиточаи, для их приготовления используются растения из экологически безопасных регионов. Широко применяются сочетания из таких растений, как эхинацея, солодка, женьшень, хвощ, аптечная ромашка, листья грецкого ореха, корень алтея, элеутерококк, лимонник, тысячелистник, плоды шиповника, клюквы, малины и др.

Эффективным средством в восстановлении и укреплении иммунной системы является правильное сбалансированное питание, оно должно содержать оптимальное количество белков, жиров, углеводов и витаминов. До 70 % взрослого населения мегаполисов имеют отклонения в системе желудочно-кишечного тракта, а значит, страдают дисбиозом.

Для того чтобы оказать поддержку организму, придуманы пробиотики. Они содержат микроорганизмы из числа полезных обитателей кишечника (симбиотических бактерий), а также продукты их жизнедеятельности. Принимая препараты этой группы, мы стремимся заселить кишечник нужными микроорганизмами.

Пробиотики в составе кишечной микрофлоры усиливают нашу защиту от самых разных заболеваний и даже способны сводить на нет проявления аллергии и аутоиммунных заболеваний.

Следите за состоянием своей иммунной системы, и в нужный момент она вас не подведет.

ИСПОЛЬЗОВАНЫ ФОТО РИКАВЯ

**ЦЕНТР ФУНГОТЕРАПИИ ИРИНЫ ФИЛИППОВОЙ**  
**ГРИБЫ ГОВОРЯТ ЗДОРОВЬЮ — ДА!**  
**МАГАЗИНЫ «ГРИБНАЯ АПТЕКА»**  
Консультация врача-фунготерапевта — БЕСПЛАТНО!  
**(812) 703-06-44, 003**  
**8-800-5555-170** — горячая линия (звонок по России бесплатный)  
**www.fungospb.ru**  
000 «Центр фунготерапии Ирины Филипповой», 192071, Санкт-Петербург, Будапештская ул. д. 44.  
Возможны противопоказания. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией и проконсультируйтесь со специалистом.  
Вся продукция сертифицирована. ОГРН 1047825005491. Реклама  
**БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.**

# ДАРЕ ЗДОРОВЬЯ 2018

## ИЮЛЬ

3, 4, 5 июля — косметические процедуры для лица и тела.  
29, 30 июля — обострение хронических заболеваний.

## АВГУСТ

2, 5, 6, 9, 15, 20, 21 августа — хорошее время для спорта.  
6, 22 августа — можно начинать диеты.

## СЕНТЯБРЬ

8, 14, 16, 25 сентября — удачные дни для посещения косметолога.  
8, 9, 18-21 — очищение печени.

## ОКТАБРЬ

4, 5, 15, 30 октября — время для ухода за кожей и телом.  
24 октября — опасность нервных срывов.

## НОЯБРЬ

12, 19 ноября — время для начала омолаживающих процедур.  
3-7, 9-14, 17-27 — лечение гормональных и сердечно-сосудистых заболеваний.

## ДЕКАБРЬ

14, 25, 28 декабря — рекомендуется проводить очищение и разгрузку.  
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 декабря — воспаления суставов, опасность травм.

**ПОЛНАЯ** — укрепляющие процедуры и диагностика.

**УБЫВАЮЩАЯ** — лучшее время для похудения и операций.



## ДОСТУПНАЯ СТОМАТОЛОГИЯ

- «Лиговский проспект»
- «Электросила»
- «Проспект Просвещения»
- «Комендантский проспект»
- «Ленинский проспект»

**ИМПЛАНТАТ** всего за **4 990 руб.**

**ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ НА ВСЕ ВИДЫ ПРОТЕЗИРОВАНИЯ!**

**(812) 339-27-57**

**www.dostom.ru**

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

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



**www.sachera-med.ru**

**Телефон горячей линии  
8-800-100-16-70**





# ПОДАРОК ОТ ПРИРОДЫ ДЛЯ ВАШЕЙ ГРУДИ

Одним из самых распространенных заболеваний молочной железы является мастопатия. Неприятные ощущения в груди, образование узловых уплотнений и секреторные выделения из сосков сигнализируют об опасности, которую не стоит игнорировать. Своевременный осмотр у маммолога и правильно разработанный курс лечения не только избавит от болевых симптомов, но и поможет предотвратить развитие раковых опухолей. Причиной возникновения болезненного недуга часто становится гормональный дисбаланс женского организма. На фоне многочисленных стрессов, воспалительных процессов и ухудшения общей экологической обстановки снижается иммунная защита и повышается риск приобретения различных заболеваний.

## НАТУРАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

Для того чтобы повысить иммунитет и общий тонус, а также снизить болевую симптоматику, можно применить натуральную терапию, которая основана на полезных свойствах различных растений. Отлично зарекомендовали себя в профилактике и лечении мастопатии **целебные свойства хвой. Витамины В, А, С, К, фитостерин, эфирные масла, микро- и макроэлементы**, входящие в состав хвойных иголок, обогащают организм полезными веществами, активизируют иммунную систему и положительно влияют на работу внутренних органов.

Полезные хвойные компоненты обеспечивают противомикробное, антигрибковое и противовоспалительное действие, а также способствуют нормализации обмена веществ, очищению крови и местному обезболиванию. Благодаря иммуностимулирующему действию вытяжек и экстрактов из хвой снимается отечность в области молочных желез, снижаются болевые ощущения и повышается общая сопротивляемость организма к образованию злокачественных опухолей.

**Помимо оздоровительного хвоя также обладает косметическим эффектом.** Прием эликсиров и настоев, а также биологически активных добавок на основе хвойных растений помогает улучшить состояние кожи, волос, укрепляет ногти. Натуральная терапия влияет на общее самочувствие, повышает мотивацию и улучшает настроение.

Биологически активная добавка **ФЕОКАРПИН**, в состав которой входят вытяжки из экстрактов хвойных растений, является пищевым дополнением к полноценному питанию и помогает восполнить запасы организма витаминными микроэлементами. Профилактическое средство на основе хвой также обладает легким мочегонным эффектом, позволяющим снять отечность в области молочных желез и снизить болевые ощущения.

Натуральные хвойные продукты, составляющие основу **ФЕОКАРПИНА**, имеют антигрибковое и противовоспалительное действие, способствуют очищению крови и местному обезболиванию. Эффект иммуностимуляции помогает нормализации обмена веществ и повышает общую сопротивляемость организма к образованию злокачественных опухолей.

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КУРС

Если вы хотите укрепить свое здоровье и снизить риск приобретения или развития мастопатии, стоит обратить внимание на комплексное решение проблемы.

**1 Рацион.** Сделайте акцент на употреблении здоровой пищи (овощи, фрукты, крупы, натуральные соки).

**2 Здоровый образ жизни.** Сведите к минимуму употребление кофеина, алкогольных напитков, исключите курение, добавьте в свое ежедневное расписание комплекс спортивных упражнений.

**3 БАД.** Ознакомьтесь с полезными свойствами биологически активных добавок на основе хвойных растений.

**4 Положительные эмоции.** Постарайтесь исключить из своей жизни негатив, заряжайтесь позитивом и хорошим настроением.



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

**ВАЖНО!** Феокарпин не является лечебным препаратом и не может использоваться как лекарство для лечения мастопатии. Перед приемом этой биологически активной добавки стоит внимательно ознакомиться с аннотацией и проконсультироваться с лечащим врачом.

Св-во о гос. рег. № RU.77.99.11.003.E.002397.02.15 от 09.02.2015.

000 «Производственная компания «Бионет»  
191025, Санкт-Петербург, Владимирский пр.,  
д. 1/47, а/я 48, <http://vk.com/feokarpin>  
**www.feokarpin.ru**

Бесплатная горячая линия  
**8-800-550-33-20**

отвечаем на вопросы по рабочим дням с 10.00 до 19.00

**ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:**  
ИНДИВИДУАЛЬНАЯ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ  
КОМПОНЕНТОВ ПРЕПАРАТА

РЕКЛАМА

# БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.