

курьер-советник

Энциклопедия здоровья

16+

№ 1 (57)
февраль 2018

Красивая
и здоровая
кожа
круглый год





**Медицинская компания «Флора»
представляет в России натуральные
препараты Премиального качества из Канады**

НЕ СПЕШИТЕ ПИТЬ АНТИБИОТИКИ!

СЕГОДНЯ устойчивость бактерий к антибиотикам — это одна из главных проблем медицины в мире, которая начинает принимать поистине угрожающие размеры.

У нас в стране по закону антибиотики должны продавать только по рецепту, но при этом многие из них можно свободно купить в аптечных сетях. В больницах очень часто прописывают более мощные антибиотики без острой на то необходимости, при этом многочисленные побочные эффекты наносят огромный вред организму.

Антибиотики широко применяют в животноводстве для ускорения роста, увеличения массы и защиты от болезней. При этом животным даются те же антибиотики, что и назначаются людям, — возникает резистентность (устойчивость) бактерий к антибиотикам. Мы сами чуть что принимаем антибиотики без разбора при малейших признаках недомогания.

Бактерии все быстрее и все успешнее адаптируются ко все более мощным антибиотикам, а разработка новых препаратов требует длительного времени. В скором бу-

дущем в мире просто может не остаться работающих антибиотиков, и тогда...

Основной иммунитет у нас в кишечнике — это знают многие. Единственным фактором, сдерживающим рост и развитие болезнетворных бактерий, являются полезные бактерии. Широкое использование антибиотиков в медицине и в продуктах питания приводит к гибели полезной микрофлоры. И теперь для поддержания баланса микрофлоры уже не достаточно йогуртов, кефира и простых пробиотиков, сегодня нужны СУПЕР Пробиотики.

Супер Пробиотики с МОЩНОЙ АНТИБАКТЕРИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ

ПРЕМИАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ ИЗ КАНАДЫ!

**Вся возрастная линейка СУПЕР ПРОБИОТИКОВ,
которая учитывает специфику
желудочно-кишечного тракта
для разного периода жизни человека**



Для малышей
3 млрд КОЕ
6 штаммов.

Для возраста от 3 мес. до 4 лет. Особо рекомендован для младенцев, рожденных путем кесарева сечения.



Для детей
5 млрд КОЕ
7 штаммов.

Для возраста от 4 до 15 лет. Для иммунитета и защиты всего кишечника от общего питания и фастфуда.



Супер 5
5 штаммов.

Для возраста от 4 лет. Единственный в мире, способный восстановить микрофлору для поддержания здоровья в полости рта.



55 плюс
34 млрд КОЕ
7 штаммов.

Особо рекомендован к обязательному приему тем кому за 50 лет. Для продления активной жизни.



Супер 8
42 млрд КОЕ
8 штаммов.

Для возраста от 19 лет. Специально созданный от молочницы, цистита, для вагинального здоровья. Отличная профилактика для всего женского организма.



Способствует:

- ✓ Восстановлению микрофлоры кишечника после сильнейших лекарств.
- ✓ Активному противостоянию болезнетворным бактериям.
- ✓ Нормализации обмена веществ.

Особенно рекомендованы при:

- ✓ Сезонном ослаблении иммунитета.
- ✓ Антибиотикотерапии.
- ✓ Запорах и диарее.
- ✓ Пищевой аллергии.

Качество и безопасность протестированы и подтверждены ФГБУ «НИИ питания» РАМН.

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

Производство FMD сертифицировано по стандартам GMP.

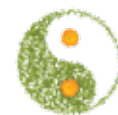


Ознакомиться с полным ассортиментом и приобрести все препараты можно на сайте www.FMD.su, а также в сети аптек «БАЛТФАРМ». Тел. 922-33-62.



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Для женщины главное — гармония



HARMONY
женский wellness клуб

Среди многочисленных фитнес-клубов мы остановили свое внимание на женском Wellness-клубе Harmony. Ключевое слово здесь «женский». Он полностью отвечает запросам женщин, к тому же в клубе абсолютно исключен контакт с мужчинами, которые по своей природе призваны смущать и отвлекать прекрасный пол от важной задачи — укрепить здоровье или подправить фигуру.



Сединственным мужчиной, которого, впрочем, посетительницы Harmony не видят, владельцем **Романом СУРНЕВЫМ**,

мы беседуем об особенностях клуба только для женщин.

— **Чем ваш клуб, кроме атмосферы, отличается от обычных фитнес-клубов?**

— В Harmony мы совместили два направления: бодифитнес, состоящий из силовых тренировок для пропорционального и гармоничного развития тела, и формат тонус-клуба, который идеально подходит для людей с небольшой физической подготовкой или проблемами со здоровьем, а также тех, кто не готов изнурять себя большой физической нагрузкой. Специфика нашего оборудования заключается в том, что оно создано с учетом особенностей женского организма. Важно отметить, что если в обычном фитнес-клубе, купив абонемент, вы предоставлены сами себе и помощь инструктора идет за дополнительную оплату, то у нас занятия с тренером входят в стоимость абонемента. Инструктор не только поможет грамотно организовать тренировочный процесс, но и в нужный момент заставит не лениться. И это, конечно, повлияет на конечный результат.

— **А если у посетительниц есть некоторые проблемы со здоровьем, могут они заниматься без негативных последствий?**

— Мы совместили тонусные столы, силовые тренировки с кардиозоной и релакс-процедурами. Причем программа подбирается для каждого клиента индивидуально и постоянно корректируется. Именно поэтому к нам можно приходить без какой-либо физической подготовки и даже с проблемами со здоровьем. К примеру, обычные фитнес-клубы не возьмут посетителя с кардиостимулятором. У нас, после согласования с лечащим врачом перечня предлагаемого оборудования и определенных занятий, такая клиентка может успешно заниматься под руководством инструктора. А тонусные столы — база нашего клуба — в своем роде уникальны, потому что подходят даже для людей, у которых серьезные проблемы с позвоночником. Для всех клиентов разработана анкета, которая обязательно заполняется. Мы выявляем хронические заболевания, противопоказания и только потом моделируем программу занятий индивидуально для каждой посетительницы.

— **Важная составляющая занятий — релакс. Что он из себя представляет?**

— После каждой тренировки наши клиенты в обязательном порядке посещают одну-две релакс-процедуры — это кедровая бочка (сауна, но в ней находится только тело, соответственно, нет нагрузки на голову и сосуды), инфракрасные штаны, кислородотерапия, прессотерапия и самая популярная релакс-процедура — роликовый массажер. Релакс очень важен для каждого человека, а для женщин особен-



но. Ведь на женских плечах обычно лежат все домашние хлопоты. Так что после рабочего дня несколько раз в неделю стоит пару часов посвятить себе и своему здоровью. С целью тонизирования организма после тренировок мы предлагаем нашим клиенткам кислородные коктейли. Также у нас можно приобрести косметику по уходу за телом на основе натурального морского пектина — это наша собственная линейка, которая производится во Владивостоке.

— **В чем вы видите гармонию для женщин?**

— Быть собой, научиться нравиться себе. И в этом, несомненно, помощником станет наш клуб.

Ольга ЖУРАВЛЕВА



Купон* на бесплатную тренировку с инструктором, консультацию по питанию, прессотерапию или кедровую бочку

* Действителен до 28.02.2018.

Наш адрес: пр. Королева, д. 63, к. 2, тел. 617-29-21

HARMONY
женский wellness клуб



PRESSFOTO

Зимнее питание

Петербург — прекрасный, любимый, но совершенно непредсказуемый город. Особенно это касается погоды. Смотрим в окно — идет снег, выходим на улицу — уже слякоть, только что светило солнце, а вот и дождь заморосил, вроде морозно утром было, но тут же оттепель подоспела. К тому же вечная темень и серость. Конечно, мы можем утверждать, что давно приспособились к питерским природным катаклизмам, и зимним в том числе. Но это касается только внешней защиты. Внутренне мы очень уязвимы — зимой чаще простужаемся, gripпуем, мучаемся от обостряющихся хронических заболеваний, погружаемся в депрессию. А ведь укрепить защитные силы достаточно просто, нужно всего лишь правильно, сбалансированно питаться.

Известно, что зимой организм тратит больше энергии для того, чтобы не только противостоять вирусам и инфекциям, но и элементарно поддерживать температуру тела. Поэтому калорийность зимней пищи должна быть выше. Сложные углеводы и белковые соединения при переваривании вырабатывают огромное количество энергии, которой хватает, чтобы поддержать ощущение сытости и согреться. Мясные продукты, птица, яйца, морепродукты, каши из злаков, макароны из пшеницы твердых сортов — вот источники энергии, необходимой зимой.

Жиры, попадая в пищеварительную систему, расщепляются на жирные кислоты и глицериновые соединения. Благодаря последним мышцы постоянно находятся в тонусе, вырабатывая энергию, согревающую тело. Именно поэтому зимой жирная пища обязательно присутствовала в меню наших предков. Отдавайте предпочтение жирной рыбе и растительным маслам — они и вкусны, и полезны в отличие от копченостей и фастфуда.

Согласно исследованиям специалистов по питанию, пища всасывается стенками желудка только тогда, когда ее температура сравняется с температурой тела. Значит, теплая еда или питье усваиваются быстрее и полнее, чем их холодный аналог. Готовьте больше супов: они прекрасно усваиваются,

восполняют водный баланс, улучшают работу пищеварительной системы. Кстати, куриный бульон — отличное противовоспалительное средство, помогающее бороться с признаками простуды.

Многие считают, что зимой организму нужно меньше воды, чем в любое другое время года. Это не так, просто летом организм тратит больше жидкости, а зимой проблема стоит не так остро. Полтора-два литра воды в день отменять не стоит. Недостаток жидкости может привести к сухости кожи, ломкости ногтей и другим проблемам. Пейте теплый чай и компоты. А вот от кофе лучше отказаться или по крайней мере сократить его потребление. Он не только не сделает вас бодрее, но может усугубить симптомы зимней хандры. Отдайте предпочтение зеленому чаю, богатому витаминами и антиоксидантами, — он ничуть не хуже поможет вам проснуться и взбодриться. К тому же употребление зеленого чая уменьшает риск развития онкологических заболеваний, снижает уровень холестерина в крови, улучшает работу сердечно-сосудистой системы.



BABYBEN.RU

В рационе обязательно должны присутствовать сезонные овощи и фрукты. В зимнее время лучше налегать на цитрусовые, хурму, корнеплоды, квашеную капусту. В цитрусовых содержится витамин С, к тому же они богаты фолиевой кислотой, которая важна для работы кроветворной, сердечно-сосудистой, нервной и репродуктивной систем.

Специи и зелень помогут разнообразить вкус привычных блюд. Кроме того, они являются верными помощниками в укреплении иммунитета. Свежая зелень богата фитонцидами, которые помогают бороться с инфекциями, поэтому обязательно нужно употреблять петрушку, укроп, зеленый лук и различные виды салатов.

Хорошим источником витаминов и минеральных веществ в зимний период являются орехи и сухофрукты. Они помогут поддержать умственную активность, укрепить иммунитет, улучшить работу пищеварительной системы, снять стресс и напряжение.

Ну и конечно, не забывайте о физических нагрузках. В любое время года они помогут поддерживать обмен веществ и избавят вас от хандры и уныния.

Секреты правильного пищеварения

Язвенные болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, энтерит, эзофагит, панкреатит, колит, дискинезия пищеварительного тракта, дисбактериоз, гастродуоденит, гастрит — болезни известные, но, к счастью, далеко не каждому из нас. Но вот с такими неприятностями, как изжога, отрыжка, боль в животе, вздутие, запор, диарея, неприятный запах изо рта, знакомы многие. Многие из них в большей степени провоцируются неправильным питанием, т. е. нарушением нормальной работы органов пищеварения. Исправить это достаточно легко, если знать, что такое правильное и полезное питание.

Диетологи давно определили список продуктов, способствующих правильному пищеварению, которые должны присутствовать в нашем меню:

- мясо индейки или куриное филе — хорошо усваиваемое мясо, источник белков, фосфора и меди. Телятина, приготовленная на пару, — источник кальция и фосфора. Рыба — кладезь полезных элементов: цинка, фтора, меди, фосфора, селена, магния, йода, кальция;

- бананы богаты углеводами и калием. Овощные салаты и фрукты — это клетчатка и все витамины.

Жирное мясо и крепкие бульоны, жареные, копченые, маринованные и соленые блюда, сдобу, свежеспеченный хлеб, колбасы, полуфабрикаты, сыр, консервы, кондитерские изделия, газированные и спиртные напитки из рациона следует исключить.

Немаловажным фактором для правильного пищеварения, по мнению специалистов, является и то, что ежедневное меню должно содержать все вкусовые компоненты: горький, сладкий, кислый. Сладкие продукты помогают нам расслабляться, повышают настроение и аппетит. Кислые стимулируют выработку желудочного сока и нормализуют обмен веществ. Острые дают энергию, стимулируют и улучшают самочувствие. Горькие продукты выводят лишнюю жидкость из организма. А вот соленую пищу нужно употреблять очень осторожно — избыток соли на столе может привести к нарушению работы почек.

Улучшению пищеварения способствует и применение природных средств. В корневищах содержатся полезные полисахариды и горькие вещества (именно они улучшают пищеварение), в листьях — аскорбиновая кислота, флавоноиды и токоферол. Боли и спазмы помогут уменьшить черника, софора японская и чай из мяты. При запорах применяют укроп, крапиву, конский щавель и одуванчик. При дисбиозе полезны отвары зверобоя и тысячелистника. Главное, не запускайте болезнь, вовремя обращайтесь внимание на неприятные симптомы и не откладывайте визит к врачу.

Помните, мы едим для того, чтобы жить!

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



ЧАГА – ОТ СТА БОЛЕЗНЕЙ

Что такое чага, знает каждый из нас. Мы ее постоянно встречаем в лесу и в парках. Это тот самый гриб-нарост, который «обитают» на березах.

Березовый гриб чага и его целебные свойства известны уже давно. Известен и даже знаменит этот гриб был и на Руси. В XVI в. чагу использовали жители Сибири — как панацею от многих тяжелых заболеваний. В справочниках и русских травниках XVIII в. встречаются рекомендации по использованию чаги при желудочно-кишечных заболеваниях. А на Дальнем Востоке и в некоторых других регионах России настоей и отвар чаги пьют вместо обычного черного или зеленого чая. Врачи отметили, что в тех районах, где пьют отвары и настои из чаги, меньше болеют.

ОТ СТА БОЛЕЗНЕЙ

Не зря говорится, что чага помогает от ста болезней. В ней присутствуют многие необходимые организму кислоты и микроэлементы. Особенно ценится содержащаяся в грибе зола, в состав которой входят железо, медь, магний, калий, цинк и кремний.

В результате чага обладает общеукрепляющим, спазмолитическим, мочегонным, болеутоляющим, противомикробным, репаративным, общетонизирующим, слабительным действием. Этот березовый гриб нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта, уменьшает потоотделение, регулирует метаболические процессы. Хорошо справляется он и с простудными заболеваниями.

СИМПТОМАТИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО

Чагу применяют в качестве симптоматического (не влияющего на причину заболевания, но снимающего симптомы его проявления — например, боль) средства при хроническом гастрите; дискинезии ЖКТ с явлениями атонии; язвенной болезни желудка (в составе комбинированной терапии вне обострения); полипозе желудка и кишечника; заболеваниях почек; болях в печени; маститах; фибромах; злокачественных образованиях различной локализации.

Следует знать, что во время употребления гриба чаги необходимо отказаться от курения и приема алкоголя, исключить из рациона острое, соленое и копченое, придерживаться растительно-молочной диеты. Нельзя принимать антибиотики и делать инъекции глюкозы. Противопоказаниями к применению березового гриба являются хронический колит, беременность и грудное вскармливание. Чагу не стоит давать маленьким детям.

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

Антиэйджинговая медицина

Каждый знает свой возраст. Но мало кто догадывается, что паспортные данные могут не соответствовать биологическому возрасту — состоянию организма и его возможностям. Выявлением этих несовпадений занимается новое направление медицины — антиэйджинговая, или антивозрастная терапия.

Популяризацией антиэйджинговых идей, приемов и методов сегодня занимаются медицинские, фармацевтические и косметические компании, а среди их приоритетов — распознавание ранней симптоматики старения и своевременная переориентация пациентов на замедление возрастных биологических процессов.

По мнению ученых, разница биологического и фактического возраста становится заметной у женщин в период от тридцати до сорока лет, у мужчин — от тридцати пяти до сорока пяти лет. Именно на этих возрастных этапах происходит «биологическое» старение генов, доставшихся организму в наследство от родителей. И если человек не слишком контролирует и координирует свой образ жизни, а также находится в состоянии постоянной эмоциональной нагрузки (стрессы — неотъемлемая часть нашей жизни), то в процесс старения включаются неблагоприятные генетические факторы.

Антиэйджинговая терапия — это назначение врачом профилактических мероприятий для предупреждения заболеваний, которые могут рано или поздно проявиться, а также коррекция внешних

и внутренних признаков старения. Антиэйджинг предполагает выявление в процессе обследования специальных маркеров, которые говорят о том, что в будущем у вас может развиваться та или иная болезнь. В настоящее время существуют гормональные и химико-биологические маркеры. С помощью анализов можно определить показатели разрушения коллагена в коже, количество сахара и липидов в крови, уровень нейротрансмиттеров (допамина, серотонина) и многое другое. Маркеры подскажут врачу, риск каких заболеваний есть у пациента. К примеру, увеличение липидов в крови указывает на возможность сердечно-сосудистых заболеваний, которые могут появиться через пять лет, а могут не появиться вообще, но человек находится в группе риска, потому что болезнь может дать о себе знать при первом же напоре провоцирующих факторов.

После прохождения подробного обследования врач назначает индивидуальную программу профилактики и дает рекомендации по коррекции образа жизни, соблюдая которые пациент сможет вернуть себе здоровье и сохранит молодость и красоту на долгие годы.

**НЕОСПОРИМОЕ
ДОСТОИНСТВО
АНТИВОЗРАСТНОЙ
ТЕРАПИИ —
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ
КОМПЛЕКС ВОЗДЕЙСТВИЙ
ЭСТЕТИЧЕСКОЙ
МЕДИЦИНЫ
ДЛЯ ВНЕШНЕГО
ОМОЛОЖЕНИЯ.**

Он может включать в себя контурную пластику лица и тела, пилинги, лифтинги, а также регулярный уход за кожей под наблюдением грамотного косметолога. Комплекс внутреннего омоложения предусматривает определенную диету, разработанную для конкретного пациента, и перечень процедур, направленных на нормализацию обмена веществ и активизацию жизненных ресурсов организма. Они основаны на инновационных разработках в диетологии, генетике, психологии.

Существенный недостаток антиэйджинга — проводимые процедуры невозможны без постоянного наблюдения специалиста, к тому же на них придется тратить достаточно много времени.

**СТАНЕТ ЛИ АНТИЭЙДЖИНГ
ПАНАЦЕЕЙ ОТ СТАРОСТИ,
ПОКАЖЕТ ВРЕМЯ.
НО ПОМОЧЬ ПРОДЛИТЬ
АКТИВНУЮ И ЗДОРОВУЮ
ЖИЗНЬ ОН ОПРЕДЕЛЕННО
МОЖЕТ.**





Алтайский край

В России немало восхитительных мест, к их числу по праву относится Алтай. Озера с кристально чистой водой, стремительные реки, бескрайние степи, горные кряжи — все это известнейший художник и философ Николай Рерих называл «жемчужиной Азии». А в настоящее время Алтайский край определен ЮНЕСКО как одно из лучших на земле мест для отдыха и проживания, кроме того, он включен в список 200 уникальных регионов мира. Вот несколько фактов об Алтае.

Алтайский край находится в самом центре Евразийского материка. Лето здесь чаще всего бывает жарким, температура может достигать 40 градусов, а зимой ртутный столбик опускается до минус сорока и даже пятидесяти градусов.

В Алтайском крае существуют 33 заповедника и заказника. Они созданы для охраны неповторимых ландшафтов и удивительных биологических комплексов, в которых обитают редкие животные и произрастают уникальные растения. Многие территории имеют первозданный вид и не тронуты цивилизацией.

В ежегодном рейтинге российских регионов с хорошей экологической обстановкой Алтайский край входит в тройку лидеров на протяжении всех лет существования рейтинга.

Украшением алтайских лесов является кедр. В хвое кедровых деревьев содержатся эфирные масла, каротины, витамины. Не менее ценны живица и кедровые орешки, за которые кедр называют таежным хлебным деревом.

На Алтае растет «сибирский женьшень» — родиола розовая, которую называют золотым корнем, известным в медицине замечательными тонизирующими свойствами. Такими же свойствами обладают растущие здесь же левзея сафлоровидная — маралий корень и копеечник забытый — красный корень. В целом полезная флора края насчитывает более двух тысяч растений, в официальной медицине используется около ста видов, в народной медицине этот перечень шире.

В 1588 году был издан первый официальный российский «Травник». Воевода Ромадановский имел указ «сбирать зверобой, растущий в Сибири, сушить, разламывать и присылать в Москву по пуду всякий год».

Археологические раскопки убедительно доказывают, что лекарственные растения использовались в Горном Алтае более 5 тысяч лет тому назад. Остатки засушенных лекарственных растений и специальная посуда для их варки и растирания встречаются в курганах вождей и военачальников.

Сегодня лекарственные растения применяют в различных видах: настоях, порошках, отварах, их используют при изготовлении медикаментозных и косметологических средств. Травы, собранные на Алтае, уникальны по своим свойствам. Именно поэтому они являются эффективным средством для поддержания здоровья и профилактики различных заболеваний.

Натуральные средства Горного Алтая Для Красоты и Здоровья!

ЗАРЯДИСЬ МУЖСКОЙ ЭНЕРГИЕЙ!
Внимание! Акция весь февраль
-30% на всю натуральную продукцию Горного Алтая для мужчин

Образ здорового, сильного, независимого мужчины неразрывно связан со здоровьем мочеполовой системы и сексуальными функциями. Задачу сохранения природного баланса и здоровья может решить только естественная гармония физиологических, психических и физических процессов мужского организма.

Натуральные природные продукты, которые выпускает компания **Сашера-Мед**, созданы на основе сохранения гармонии, баланса и биоритма мужского организма.

Биогенные концентраты на основе активных структур растений и природных компонентов направлены на причины воспалительных процессов предстательной железы, сопутствующие изменения органов мочевой, иммунной, эндокринной систем и половых возможностей. Комплексное действие природной формулы на причины нарушения мочеполовой системы усиливается дополнительным регулирующим действием на гормональный баланс, а также сопротивлением организма к воздействию неблагоприятных факторов. Природная формула выпускаемых продуктов способствует восстановлению естественного баланса органов и систем, отвечающих за функции половой системы и сопротивляемость организма к инфекциям, бактериям, грибковым заражениям. Продукты не содержат искусственных, лекарственных, генномодифицированных веществ, гормонов, каждый компонент полностью растворяется и усваивается в условиях пищеварительной системы.

Продукты для мужского здоровья, которые выпускает компания, — это продление жизни, помощь в устранении возрастных изменений организма и поддержание тонуса и активности.

Мы поздравляем наших мужчин с наступающим праздником!



г. Санкт-Петербург,
Московский пр., д. 204
тел. +7 (962) 686 80 61;
+7 (812) 986 80 61

www.sachera-med.ru

* Срок проведения акции 01.02.18-28.02.18. Подробности акции, информацию 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

Чего хотят суставы

Не многим известно, что в нашем организме насчитывается более двухсот самых разных суставов — подвижных соединений человеческих костей. Именно суставы дают возможность костям перемещаться относительно друг друга. И если они здоровы, то походка наша стремительна, мы сгибаемся, разгибаемся, дотягиваемся, присаживаемся, бегаем — легко совершаем любые движения и перемещения.

PRESSFOTO



Боль в суставах лишает нас этой радости и делает беспомощными. К сожалению, от таких заболеваний, как артрит, артроз, остеоартроз, бурсит, подагра, фиброзит, страдают не только пожилые люди, ученые во всем мире отмечают — болезни суставов помолодели! И, если не считать случаев, когда их причиной являются серьезные патологии, такие как аутоиммунные болезни или са-

харный диабет, во многих случаях мы сами бываем виноваты в том, что суставы постепенно выходят из строя. Любое заболевание легче предупредить, чем лечить, — давайте прислушаемся к этой простой истине и обратимся к профилактике заболеваний суставов. Для этого нужно совсем немного — больше двигаемся, избавляемся от лишнего веса и стрессов, правильно питаемся.

ДВИЖЕНИЕ

Часто суставы болят из-за того, что мы мало двигаемся. К примеру, офисные сотрудники, кассиры, водители рабочее время проводят сидя, а парикмахеры, наоборот, стоя. И то и другое способствует плохому кровоснабжению — ведь кровь несет к мышцам и суставам множество полезных веществ. А еще бывает так, что человек весь год провел у компьютера, а на отпуск запланировал массу пешеходных экскурсий или горный поход, в итоге возвращается и жалуется на боли в суставах. И все потому, что сустав не привык к таким нагрузкам. То есть и малоподвижный образ жизни плохо сказывается на здоровье опорно-двигательной системы в целом, и чрезмерные нагрузки вредны. Все хорошо в меру.



PRESSFOTO



PRESSFOTO

ИЗБЫТОК ВЕСА

Лишний вес — одна из самых распространенных причин болей в суставах. Учеными доказано, что избавление даже от пяти лишних килограммов снижает риск приобретения заболеваний, связанных с болью в суставах, в два раза. А лежание на диване в течение недели приводит к тому, что наши суставы на 15 % теряют свою прочность.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

Для питания хрящевой ткани необходимы гликозаминогликаны — желеподобные вещества, которые являются природной смазкой для суставов. Они в большом количестве содержатся в морской капусте и водорослях, мидиях, креветках, желатине, костях и хрящах — во всех продуктах, необходимых для приготовления холодца и студня. Кстати, в мармеладе тоже содержится желатин, а также пектин, который выводит шлаки и токсины из организма, в том числе и из суставов, предупреждает накопление солей.

Яйца, язык, нежирное красное мясо — богатый источник железа, которое способствует выведению избыточного фосфора, препятствующего всасыванию кальция из кишечника.

Сыр, творог, молоко содержат кальций, совершенно необходимый для костей. Важно не столько восполнить дефицит кальция, сколько улучшить костный метаболизм и минерально-солевой обмен веществ. С этой целью можно применять и биологические добавки, лучше всего содержащие цитрат кальция — самого легкоусвояемого и безопасного на сегодняшний день. Отличная профи-

лактика остеопорозов, особенно в периоды гормональных дисбалансов

В желтке яиц, рыбьей печени, сливочном масле и кисломолочных продуктах содержится витамин D, который препятствует вымыванию кальция из костей.

Чернослив, гречневый мед, зеленые овощи, фасоль, соя, орехи, отруби, горький шоколад, какао, овсянка и гречка, финики, изюм и абрикосы являются источниками магния, отвечающего за состояние нервов, которые обслуживают суставы.

Смородина, шиповник и цитрусовые также являются прекрасным питанием для суставов благодаря содержащемуся в них витамину С.



PRESSFOTO

Оливковое масло, сельдь, скумбрия, сардины — источник витамина E, который способствует снижению воспалительного процесса в суставах.

СТРЕСС

В период стресса организм вырабатывает кортизол — гормон стресса. В результате такого выброса происходит спазм сосудов, нарушается кровообращение и, как следствие, разрушается хрящевая ткань. Это не значит, что сустав разрушается в одну минуту, но системное нахождение в стрессовой ситуации, безусловно, способствует этому процессу.

ПОДВОДЯ ИТОГ

Старайтесь больше двигаться, правильно питаться и наслаждаться окружающим миром.

**ПОМНИТЕ, ЧТО
ЗДОРОВЫЕ СУСТАВЫ —
ОДНО ИЗ ОСНОВНЫХ
ЗВЕНЬЕВ АКТИВНОГО
ДОЛГОЛЕТИЯ!**

**Забота
о здоровье
суставов!**



ЖЕЛЧЬ МЕДИЦИНСКАЯ

Применяется **ТОЛЬКО МЕСТНО** для:
облегчения болей при пяточных шпорах,
болях в суставах и мышцах (при воспалении,
нарушении обмена веществ, травмах)

**Основные
преимущества
местного лечения:**

- ▶ Простота и удобство применения
- ▶ Обеспечение эффективной концентрации лечебных веществ в месте аппликации препарата
- ▶ Возможность длительных курсов лечения

**Оказывает
комплексное
воздействие:**

- ▶ Анальгезирующее
- ▶ Противовоспалительное
- ▶ Рассасывающее



Основен в 1937

САМСОН-МЕД**samsonmed.ru**Россия, 196158, Санкт-Петербург,
Московское шоссе, дом 13

☎ 8 (800) 1000-554 (звонки бесплатны)

Рек. номер: Р N002089/01 - 2003 от 23.01.2009 РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



vita-ap.ru

Клиника С. П. Семёнова «ВИТА»

Аутогенное и акупунктурное перепрограммирование – эффективный способ похудеть, бросить пить или курить!

mcvita.ru

☎ 997-28-94

у М «Чернышевская»



С. П. Семёнов

Худеть, естественно, надо!

А похудеть естественно вам помогут специалисты Клиники «ВИТА». При этом, чтобы запустить планомерное похудение, проводится специальный сеанс по авторской концепции С. П. Семёнова – известного специалиста по проблеме избыточного веса. Его подход к этой проблеме сочетает в себе различные психологические методики и предполагает переключение организма из режима запасания жира в режим расходования жировых запасов.

Ваш организм переходит в режим естественного похудения! После сеанса вы сможете худеть ежемесячно на 3-4 килограмма, вплоть до комфортного веса. И это без чрезмерных физических нагрузок, мучительных голодовок, напротив – при регулярном питании и соблюдении несложных правил здорового образа жизни! **Похудейте в «ВИТЕ» и наслаждайтесь жизнью!**

КАК МОЖНО ПОХУДЕТЬ

Концепция С. П. Семёнова объясняет трудность снижения веса бессознательной установкой человека, склонного к полноте, на относительный перебор калорий, незаметный для самого человека. При этом, как правило, никакого специфического нарушения обмена веществ поначалу нет. Попросту говоря, масса растёт, когда мы как бы «застреваем» в совершенно нормальном психофизиологическом состоянии, предполагающем накопление жировых запасов!

Подавляющее большинство случаев «застревания» в режиме перебора калорий обусловлено психологически. Ведь бесконечно «сидеть на диете», то есть ограничивать себя и по калориям, и по ассортименту продуктов, просто невозможно! Все чувства настроены таким образом, что человек испытывает удовлетворение, только получив с пищей некую дополнительную пайку энергии. Если этого не происходит – снижается работоспособность, повышается раздражительность, начинается депрессия... Как же похудеть в таком случае? Согласно С. П. Семёнову, надо **сознательно** изменить свой **чувственный настрой**, а далее соблюдать понятные пищевые ограничения. В основе похудения по Семёнову лежит переключение в другое психофизиологическое состояние, когда чувство голода немного угнетено, аппетит умерен, чувство насыщения появляется всегда вовремя (так что переедание исключено), чувство сытости сохраняется достаточный срок. При этом вкусы настроены на питание полезными низкокалорийными продуктами. По своему психофизиологическому принципу сеанс напоминает пробуждение ото сна.



ХОРОШАЯ ФИГУРА – НЕ КАПРИЗ!

Когда мы смотрим на человека, прежде всего в глаза бросается его фигура. Почему оно так? Все дело в том, что взрослый человек, хочет он того или не хочет, бессознательно воспринимает другого человека не только вообще, но также и в качестве потенциального сексуального партнера. Именно поэтому подтянутый мужчина или стройная, изящная женщина привлекают... По какой же причине большинство мужчин инстинктивно игнорируют толстушек?

Во-первых, полная женщина (без талии и с животом) бессознательно воспринимается ими как женщина «в положении», по отношению к которой мужская

активность неуместна или даже противоестественна.

Во-вторых, если говорить о продлении рода, изящным женщинам легче выносить здоровое потомство, ведь тучное тело обкрадывает плод.

В-третьих, внешний вид тела, его формы отражают и состояние здоровья, и возраст человека. При этом универсальным признаком молодого детородного возраста является подтянутая, стройная фигура.

Но сексуальная непривлекательность – это лишь одна из проблем полного человека, и отнюдь не главная: ожирение серьезно снижает коэффициент здоровья.

Дело здесь не только в «раздавленных» суставах ног, межпозвоночных дисках (остеохондроз), в варикозных венах... Все это лишь вершина айсберга... У тучных людей значительно выше риск развития таких опасных заболеваний, как гипертония, атеросклероз, сахарный диабет, опухоли. Камни в желчном пузыре тоже не прибавляют радости в жизни. Ожирение сильно сказывается и на гормональном строе организма, так что мужчины теряют сексуальную потенцию, а женщины становятся бесплодными.

В общем, с какой стороны ни посмотри, хорошая фигура – не каприз!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



Ирина Дмитриевна Таций,
заведующая отделением
гинекологии

Интимный вопрос

Каждой уважающей себя женщине известно, что посещать врача-гинеколога необходимо регулярно, минимум 1 раз в год. Но очень часто решиться на визит к этому врачу бывает сложно: в силу предрассудков, нехватки времени и ряда других причин. Действительность такова — многие женские заболевания, такие как дисплазия шейки матки, половые инфекции или миома, протекают бессимптомно, и выявить их можно именно во время профилактического осмотра.



Отделение гинекологии в клинике «Энергия здоровья» оснащено самой современной медицинской аппаратурой экспертного класса, что позволяет диагностировать заболевания на самых ранних стадиях, а это очень важно для наилучших результатов лечения.

Тема женского здоровья деликатна, поэтому мы делаем все, чтобы наши пациентки чувствовали себя комфортно. Профессионализм, открытость, честность и доверительность — ключевые принципы, на которых строится взаимодействие врача с пациентом.

В нашей клинике также есть актуальное направление для современных женщин — эстетическая гинекология. Во всем мире спрос на данный вид деятельности растет из-за его высокой эффективности.

Заведующая отделением гинекологии Ирина Дмитриевна Таций — эксперт в вопросе контурной пластики, которая позволяет вернуть молодость и красоту этой деликатной зоне. Введение препаратов, содержащих гиалуроновую кислоту, в различные зоны и области придает новый объем ткани и увлажнение кожи. Самым востребованным является введение «геля в точку G». Данный метод позволяет открыть для себя новые ощущения и возможности при половом контакте.

Наиболее современным малоинвазивным методом лечения является использование лазера, который за счет воздействия на слизистую стимулирует рост новых коллагеновых волокон, сосудистых пучков, тем самым улучшает микроциркуляцию в тканях, придает эластичность и «вторую жизнь». Данный метод применяется в случаях послеродовой интимной реабилитации, при появлении синдрома релаксации влагалища, а также признаков цистита после полового контакта.

НУЖНО ЛИ МНЕ ПРОХОДИТЬ ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИЙ ЧЕК-UP, ЕСЛИ НИЧЕГО НЕ БОЛИТ?

- ✓ Да, если вы старше 18 лет.
- ✓ Да, если вы планируете беременность.
- ✓ Да, если вы сменили полового партнера.
- ✓ Да, если вы цените здоровье — свое и вашего партнера.
- ✓ Да, если вы были на приеме у гинеколога более 6 месяцев назад.
- ✓ Да, если вы согласны, что профилактика — лучший способ заботы о здоровье.

ЭНЕРГИЯ ЗДОРОВЬЯ 
многопрофильная клиника

Будь уверена!

Гинекологический Check-up
4444 руб.



 **701-03-03**

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

7010303.ru   **@energiazdorovia**

История лунного календаря

Лунный календарь — это самая древняя система летоисчисления, которая использовалась повсеместно. Она была популярна благодаря тому, что изменение фаз Луны можно было наблюдать практически с любой точки планеты. Кроме того, Луна заметно влияет на рост растений, на приливы и отливы, на физическое состояние и самочувствие, что древние люди не могли не заметить. В результате этого лунный календарь был невероятно распространен. Существуют свидетельства, что впервые он появился у сибирских якутов около полумиллиона лет тому назад.



ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ

понедельник

вторник

среда

четверг

ФЕВРАЛЬ

1

16-й лунный день. Благоприятный день, полнолуние во Льве.

День усиливается человек. Не дается есть м вас обилие г знак, что вы ли много ош

5

20-й лунный день. Благоприятный день, убывающая Луна в Весах.

Можно начинать любое дело. Особенно день благоприятен для всех воздушных знаков — Весы, Близнецы, Водолеи.

6

21-й лунный день. Благоприятный день, убывающая Луна в Скорпионе.

Рекомендуются все физические и умственные нагрузки. Не рекомендуются плановые операции на половых органах.

7

22-й лунный день. Благоприятный день, убывающая Луна в Скорпионе.

Необходимо проявлять щедрость. Водные знаки (Раки, Рыбы, Скорпионы), просите помощь. Вы будете услышаны.

8

23-й лунный день. Тяжелый день, убывающая Луна в Скорпионе.

Разгул энергии вампиров и снов. Избегайте вокаций. Ссоры несут огромную опасность здоровью.

12

27-й лунный день. Чистый день, убывающая Луна в Козероге.

Противопоказаны тяжелые нагрузки на позвоночник. Могут обостриться старые травмы.

13

28-й лунный день. Благоприятный день, убывающая Луна в Козероге.

Вещие сны. Не делитесь своими планами ни с кем. Не рекомендуются плановые операции.

14

29-й лунный день. Тяжелый день, убывающая Луна в Водолее.

Нельзя играть свадьбы и начинать ничего нового. Мужчинам лучше воздержаться от физических нагрузок.

15

30-й лунный день. Благоприятный день, убывающая Луна в Водолее.

День любви и прощения. Рекомендуются водные процедуры.

19

5-й лунный день. Благоприятный день, растущая Луна в Овне.

Воздержитесь от похода к стоматологу. Нельзя употреблять мясо и голодать.

20

6-й лунный день. Благоприятный день, растущая Луна в Овне.

Благоприятный день для посещения врачей. Нельзя никого обижать. Будьте тактичны и сдержанны.

21

7-й лунный день. Тяжелый день, растущая Луна в Тельце.

День для обследования и лечения заболеваний почек. Нельзя есть яйца и куриное мясо.

22

8-й лунный день. Благоприятный день, растущая Луна в Тельце.

Показана баня, очистка кишечника. Прислушивайтесь к советам добрых людей.

26

12-й лунный день. Благоприятный день, растущая Луна в Раке.

Не выясняйте отношений. Ссора в этот день может развести вас с человеком навсегда.

27

13-й лунный день. Благоприятный день, растущая Луна во Льве.

Гипертоники, больше отдыхайте. Для огненных знаков откроются новые перспективы.

28

14-й лунный день. Благоприятный день, растущая Луна во Льве.

Нельзя долго смотреть в зеркало. Можно начинать любое дело. Не рекомендуются плановые операции на сердце.

Благоприятный день

Тяжелый день

Главный рецепт февральского лунного календаря
«ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО ОТ БОЛЕЗНЕЙ»

2018

суббота	воскресенье
3 18-й лунный день. Благоприятный день, убывающая Луна в Деве. Нельзя проявлять эгоизм. Хорошо сходить в баню. Рекомендуются очистительные процедуры для кожи.	4 19-й лунный день. Неблагоприятный день, убывающая Луна в знаке Весы. Полезен отдых, особенно Овнам. Опасность иллюзий. Новые идеи могут оказаться ловушкой.
9 24-й лунный день. Благоприятный день, убывающая Луна в Стрельце. Рекомендуются физические нагрузки. Творческие Овны, Стрельцы и Львы могут получить откровения и знаки свыше.	10 25-й лунный день. Благоприятный день, убывающая Луна в Стрельце. День пассивный. Необходим отдых и медитация, диеты, травяные успокаивающие чаи.
16 1-2-й лунный день. Благоприятные дни, новолуние в знаке Рыбы. Полезны расслабляющие ванны. Опасны любые перегрузки, особенно Девам. Посетите зубного врача.	17 3-й лунный день. Благоприятный день, растущая Луна в Рыбах. Стройте новые планы. Они сбудутся. Водные знаки, слушайте свою интуицию. Не злоупотребляйте лекарствами.
23 9-й лунный день. Тяжелый день, растущая Луна в Близнецах. Гоните черные мысли и не делайте скоропалительных выводов. Опасность иллюзий. Займитесь аутотренингом.	24 10-й лунный день. Благоприятный день, растущая Луна в Близнецах. Хорошо начать строительство или ремонт, уборку в доме. Не рекомендуются плановые операции на органах дыхания.
25 11-й лунный день. Мощный, благоприятный день, растущая Луна в Раке. Берегитесь отравлений и собак. Противопоказано лечение пчелами.	

риятный —
ствуют светлые энергии.

й день —
е энергии.

Астролог ВЕТЛАНА



лендаря совпадает с советом Парацельса:
— **ХОРОШЕЕ РАСПОЛОЖЕНИЕ ДУХА».**

МЫ ОТКРЫЛИСЬ!

Новый магазин
«Меха от производителя»



Меховая фабрика
«Элегант»

Режим работы с 10.00 до 20.00
Пр. Просвещения, д. 37 А
(левое крыло магазина «Перекресток»)

АКЦИЯ: ПРИНЕСИ СТАРУЮ
ШУБУ И ПОЛУЧИ
СКИДКУ НА НОВУЮ

Шубы Меховые жилеты Шапки

Подробности акции по телефону
8 (964) 325-17-87

FIRMAELEGANT.RU

29 ЯНВАРЯ - 4 ФЕВРАЛЯ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЖЕНСКИЙ ТЕННИСНЫЙ ТУРНИР

КСК "СИБУР АРЕНА" / ТК "ДИНАМО"

ST. PETERSBURG 2018
LADIES
TROPHY



0+

РЕКЛАМА

Если ребенок плохо говорит

Февраль — месяц, когда пора определяться со школой для ребенка, а он пока с трудом произносит слова, легко возбудим... Что делать?

Как можно решить проблему и подготовить ребенка к школе, отвечает ведущий детский невролог «Реацентра», доктор медицинских наук **Татьяна Алексеевна ГАВРИЛОВА**:

— К сожалению, родители часто недооценивают серьезность ситуации. Они не замечают, что ребенок не выговаривает звуки и слова, не произносит распространенных предложений, с трудом запоминает стихи, не усидчив, легко возбудим, не обращает внимания на запреты... В подобных ситуациях одни родители ждут: «время придет — научится», другие — обращаются к специалистам, которые в состоянии определить границу между отставанием и индивидуальными особенностями ребенка. Причины задержки речевого развития несколько. Вот лишь некоторые из них: повышенное внутричерепное давление (гидроцефалия); родовая травма; перинатальная патология центральной нервной системы.

Происходит повреждение головного мозга, разные зоны головного мозга начинают работать неправильно или недостаточно активно. У детей с задержками психоречевого развития в большей степени страдают зоны, которые отвечают за речь и интеллектуальные способности. Чем раньше начать решать проблему, тем выше восстановительные способности головного мозга.

К каким специалистам идти, если у ребенка задержка речи?

ДЕФЕКТОЛОГИ. Занятия можно начинать с 2-летнего возраста. Они направлены на то, чтобы развивать у ребенка внимание, память, мышление, моторику, интерес к обучению в игровой форме.

«РАЗГОВОРНАЯ» НОРМА ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

Возраст ребенка	Что должен уметь ребенок
1 год	Произносить до 10 облегченных слов и знать названия нескольких предметов.
2 года	Строить фразы и короткие предложения, использовать прилагательные и местоимения, словарный запас в этом возрасте увеличивается до 50 слов.
2.5 года	Строить сложные предложения правильно, произносить практически все буквы, кроме «л», «р», шипящих, задавать вопросы «где?», «куда?».
3 года	Говорить предложениями, объединенными по смыслу.
4 года	Говорить грамматически правильно построенными фразами, употребляя все части речи, уметь обобщать предметы в группы.
5 лет	Говорить почти как взрослый (словарный запас до 3000 слов), правильно произносить все звуки, сравнивать и оценивать действия героев.



PRESSFOTO

ЛОГОПЕДЫ занимаются «постановкой» звуков, учат правильно строить предложения и составлять грамотный рассказ.

НЕВРОЛОГИ назначают лекарственные препараты, которые способствуют улучшению кровоснабжения головного мозга и являются питанием для клеток головного мозга.

РЕФЛЕКСОТЕРАПЕВТЫ. Микротоковая рефлексотерапия активизирует речевые зоны головного мозга, отвечающие за дикцию, словарный запас, речевую активность и интеллектуальные способности.

Для улучшения у детей дикции, памяти и внимания, интеллектуальных способностей, расширения словарного запаса, а также для снижения возбудимости и при задержках развития речи своевременно обращайтесь к специалистам за консультацией.


РЕАЦЕНТР

**ДЕТСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ
НЕВРОЛОГИИ И РЕФЛЕКСОТЕРАПИИ**

Лицензия № ЛО-78-01-007517 выдана 16.01.2017.



✓ **АЛАЛИЯ**
 ✓ **АУТИЗМ**
 ✓ **УГРОЗА ДЦП**
 ✓ **ЗАДЕРЖКА РЕЧИ**

www.reacenter.ru

Комплексная реабилитация:

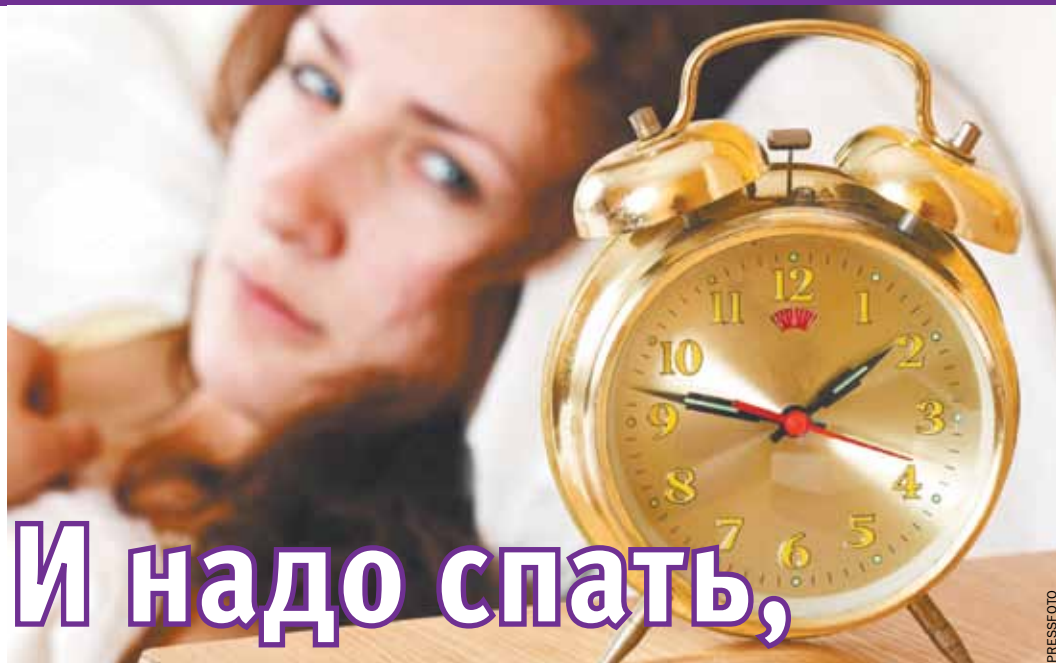
- микротоковая рефлексотерапия
- занятия с логопедом-дефектологом
- логопедический массаж
- занятия с психологом



г. Санкт-Петербург, Северный пр., 18/1 | т. (812) 335-25-03

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Примерно треть своей жизни мы тратим на сон. Но это время нельзя назвать потерянным, потому что во многом именно от качества сна зависит продолжительность нашей жизни. Когда нас одолевает бессонница, все становится не в радость, ощущение разбитости не дает сосредоточиться на текущих делах, усталость валит с ног. Если такое состояние длится больше двух недель, это уже повод обратиться к врачу. С начальными проявлениями бессонницы можно попробовать справиться самостоятельно.



И надо спать, и никак не уснуть

Прежде всего обратите внимание на то, где и как вы засыпаете — происходит ли это спонтанно или по графику (важно засыпать и просыпаться в одно и то же время, так как нерегулярные часы сна отрицательно сказываются на его качестве). Удобны ли подушка и матрас? Лучше всего для сна подходят анатомический или ортопедический матрасы, поскольку они повторяют форму вашего тела и дают возможность отдыха для позвоночника. При сне на боку подходит более жесткая подушка, а при сне на спине подушка средней жесткости. Идеальная подушка должна иметь такую же ширину, как ширина ваших плеч, а вот квадратной она будет или прямоугольной, зависит от личных предпочтений. Постельное белье должно быть сшито из цельного полотна (без швов посередине) и из натуральных материалов (лен, хлопок, шелк), поскольку синтетические нередко вызывают аллергию. Важна и поза, в которой вы спите. Говорят, что короли спят на правом боку, мудрецы на левом,

святые на спине, а черт на животе. Действительно, сон на животе мешает дыханию. И еще, не забывайте проветривать комнату перед сном — комфортная температура для сна 16-19 градусов.

Избегайте стрессовых ситуаций перед сном. Вообще, нужно научиться оставлять все думы на потом и ложиться в постель с пустой головой. Фильмы ужасов или новости заставят мозг перевозбудиться, он будет долго перерабатывать полученную информацию и не даст уснуть. Просмотр телевизора следует прекратить за два часа перед сном и провести это время в спокойной обстановке — мирных разговорах, чтении, прослушивании музыки для релаксации. Отлично помогут расслабиться ванны с морской солью и эфирными маслами — розы, жасмина, кедр или мяты. И конечно, помочь уснуть может расслабляющий массаж.

Особое внимание при борьбе с бессонницей следует уделить физическим нагрузкам. Для того чтобы организм начало клонить в сон, достаточно всего полчаса прогулки на свежем воздухе.

Можно ли есть перед сном? Кое-что — да. Диетологи всего мира сходятся во мнении, что мясо индейки является сильнейшим из всех продуктов, способствующих сну. Именно поэтому специалисты рекомендуют съесть перед сном кусочек хлеба из крупнозерновой муки с ломтиками индюшки. А если хлеб будет с зернами льна, то это поможет снизить уровень тревожности, так как в них содержатся жирные кислоты омега-3. Бананы стимулируют выработку гормонов, а калий и магний действуют расслабляюще на нервную систему и мышцы. Триптофан и кальций в молоке и кисломолочных продуктах способствуют скорейшему засыпанию.

Известно и большое количество трав, которые успокаивающе действуют на нервную систему. Самые распространенные — хмель, валериана, пустырник, ромашка, мята, лаванда, душица, боярышник, иван-чай, жасмин. Не только фиточаи с этими травами помогут уснуть, используют их и в ароматерапии. Веточки развешивают в спальне или кладут под подушку. Только необходимо учитывать, что моментально травы не действуют, эффект наступит через несколько дней.

Крепкого вам сна!



АПТЕКА

**ОТКРЫЛИСЬ
НОВЫЕ АПТЕКИ**
Ждем Вас!

ул. Марата, д. 54/34
ул. Заставская, д. 46

www.nl-apteka.ru



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Пряности: польза и вред

Необходимыми ингредиентами любых блюд сегодня являются пряности. Давно доказана их польза, однако и навредить они тоже могут. Признаемся, мы ведь не всегда отдаем себе отчет в том, что добавляем в то или иное блюдо. Полезно это или не очень? Будем разбираться.

ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ

Стимулирует пищеварительные процессы, улучшает работу желудочно-кишечного тракта, усиливает кровообращение, выводит токсины, предотвращает образование тромбов и корректирует обменные процессы.

Из-за сильной жгучести может навредить даже людям со здоровым желудком, так как обжигает слизистую, а это может привести к гастриту.

ИМБИРЬ

Действует как противовоспалительное, бактерицидное, болеутоляющее и спазмолитическое средство. Он тонизирует, снимает тревогу, стресс и усталость. Хорошо лечит простудные и легочные заболевания, нормализует деятельность щитовидной железы.

Противопоказан при проблемах с почками.

ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ

Обезболивает, снимает воспаление, предупреждает гниение, выводит из организма лишнюю соль. Помогает бороться с заболеваниями верхних дыхательных путей. Настой лаврового листа используют при лечении суставов.

Не рекомендуется при воспалительных процессах в кишечнике, язве желудка и язве двенадцатиперстной кишки, болезнях печени и почек.

ГВОЗДИКА

Помогает перевариванию пищи, так как улучшает аппетит и выработку пищеварительных соков. Действует успокаивающе на нервную систему — снимает утомление, перенапряжение и раздражительность. Настой и отвар гвоздики помогают при зубной боли, дезинфицируют и освежают полость рта.

Она повышает тонус мышц, поэтому противопоказана беременным, так как провоцирует тонус матки.

КУРКУМА

Предотвращает воспаления, подавляет рост злокачественных образований, приводит в норму функции желчных протоков. Она очищает кровь, обладает мочегонным действием, восстанавливает силы, предотвращает развитие цирроза печени.

Вредна для людей с пониженным давлением.

КОРИЦА

Природный катализатор метаболизма, поэтому ее рекомендуют употреблять при похудении. Регулирует уровень глюкозы в крови, значит, может использоваться диабетиками для профилактики. Повышает эффективность кровоснабжения, устраняет депрессивные состояния.

Не стоит употреблять при проблемах с почками и печенью.



ПОМНИТЕ, даже если вы совершенно здоровы, нельзя «есть пряности ложками». Они являются только добавками к основным блюдам. Употребление пряностей в больших количествах — более пяти граммов, — способно вызвать проблемы со здоровьем. Все хорошо в меру.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Дождевик, или гриб-пылесос

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

У молодых дождевиков прекрасная способность останавливать кровь и дезинфицировать рану.

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

ЧИСТИЛЬЩИК ОТ ПРИРОДЫ

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

ДОЛОЙ РАДИОНУКЛИДЫ!

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

КОГДА ЙОД НЕ УСВАИВАЕТСЯ

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

ДЛЯ КОЖИ И ГЛАЗ

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

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

Консультация врача-фунготерапевта – бесплатно!

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

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

Как защитить сердце и сосуды

Сердечно-сосудистые заболевания занимают первое место среди самых распространенных и опасных болезней нашего времени. По статистике, в нашей стране ежегодно от них умирает более одного миллиона людей.

Эти болезни многочисленны и протекают по-разному, но объединяют их общие симптомы, на которые обязательно нужно обратить внимание, чтобы избежать тяжелых последствий. К таким симптомам относятся боль и неприятные ощущения в грудной клетке, сильное сердцебиение и ощущение перебоев в работе сердца, отеки, одышка, головные боли и головокружения. Отмахиваться от настораживающих признаков не стоит, нужно вовремя обратиться к врачу.

Среди причин, приводящих к сбоям сердечно-сосудистой системы, лидируют: стрессы, курение, гиподинамия, лишний вес. Мы не будем говорить сегодня о наследственных, возрастных (чем старше человек, тем больше риск), половых (мужчины страдают чаще) факторах — повлиять на них мы никак не можем. Но изменить образ жизни и избавиться от вредных привычек по силам каждому из нас.

Кардиологи считают, что курение является самой сильной негативной привычкой, постепенно разрушающей сердце. По мнению ученых, если человек бросит курить до сорока лет, то это добавит ему десять лет жизни.

Не прибавляет здоровья сердечной мышце и избыток веса. Полным людям свойственны более высокий уровень сахара и показатель вредного холестерина в крови. Именно они становятся причинами, ведущими к повреждению сосудистых стенок и образованию бляшек, которые постепенно забивают сосуды.



PRESSFOTO



В зависимости от возраста каждый (исключений здесь нет) может подобрать для себя комплекс физических упражнений или гимнастики, которые будут тренировать кардиосистему.

Сердце — это мышца, поэтому важно поддерживать ее в тонусе, а сосуды становятся более эластичными благодаря физической нагрузке. Утренняя зарядка, бег, плавание, танцы, велосипедные или пешие прогулки будут насыщать кровь кислородом и поддерживать сердце в тонусе. А еще в год Собаки можно завести собаку! Уж она-то заставит как минимум два раза в день выходить на прогулку.

Известно, что возникновение болезней часто провоцируют стрессы. По статистике, возникновению инфарктов и инсультов напрямую способствует нервное напряжение. Контроль над эмоциями, позитивный настрой, умение отдыхать и расслабляться сослужат хорошую службу для нормальной работы сердца. Многие для снятия нервного напряжения могут помочь фиточаи или травяные сборы, в

составе которых есть боярышник, мята, мелисса, чабрец, пустырник, ромашка.

И наконец, питание. Важное правило — в рационе обязательно должны присутствовать овощи и фрукты, каши, рыба жирных сортов. Причем последнюю можно заменить витаминными добавками, которые содержат ценные кислоты омега-3. Животное масло лучше заменить растительным, а соль и сахар употребляйте как можно меньше. Откажитесь от жареных и жирных блюд — на сосудах и капиллярах будет меньше оседать холестериновых бляшек. Организм не должен испытывать дефицита калия, его запасы можно пополнить с помощью кураги, чернослива, гороха, грибов, какао. Не обойтись и без магния, он содержится в морской капусте, гречке, овсянке, миндале. Витамин С помогает укрепить сердечную мышцу и сосуды, им богаты яблоки, красный перец, укроп, облепиха, шиповник. Среди самых полезных продуктов для укрепления сердца: гранат, злаки, бобы и фасоль, чеснок, тыква и любые ягоды. Заметьте, все это вкусно! Получайте удовольствие и укрепляйте свое сердце.



Нервная система человека активно работает на протяжении всей жизни. Но тяжелые умственные и физические нагрузки, перенапряжение и стрессы приводят к тому, что в пожилом возрасте в клетках головного мозга происходят серьезные изменения. Как и старение всего организма, старение нервной системы необратимо, к сожалению, оно часто приводит к заболеваниям центральной нервной системы, таким как старческое слабоумие, болезни

Альцгеймера и Паркинсона. Хотя каждая из них имеет собственные причины и симптомы, объединяет их одно — человек теряет возможность нормально существовать в окружающем его мире. И это становится бедой не только того, кто заболел (он может и не понять ужаса происходящего), но и для тех, кто его окружает, — чаще всего для детей и внуков.



PRESSFOTO

Если старость не в радость...

«Помогите, я больше не могу», «Восемь лет ухаживаю за бабушкой, у нее Альцгеймер, но руки на себя готова наложить я», «Отец опять всю ночь бродил по квартире и что-то искал», «Мне на работу, а как ее оставить?», «Она перебила всю посуду, ничего в руках держать не может, все время порывается уйти домой, только ее дом здесь, мы всегда жили вместе», «Она просто издевается надо мной», «Я проснулась от какого-то движения, а он стоит надо мной с ножницами и уже руку занес, чтобы меня ударить» — такими откровениями переполнены интернетовские форумы, посвященные обсуждению проблем ухода за больными с заболеваниями Паркинсона и Альцгеймера. Люди пытаются найти помощь и поддержку у тех, кто сталкивался с аналогичными ситуациями. А справиться с ними становится сложнее с каждым днем, потому что до сих пор медицина не находит средств для лечения этих болезней. Тупик. С одной стороны, «я должен», потому что речь идет о родителях, с другой — «нет больше сил»: нужно совмещать уход за таким больным с работой, заботой о детях и просто повседневными хлопотами.



Сегодня существуют специализированные пансионаты, в которых больные находятся под круглосуточным наблюдением квалифицированного персонала. Это обученные медицинские сестры и санитарки, владеющие всеми необходимыми навыками, которые осуществляют уход под постоянным контролем врачей-неврологов.

На ранних стадиях деменции у пожилого человека появляются потери краткосрочной памяти, проблемы со сном, замедляются процессы мышления, теряется интерес к уходу за собой и соблюдению гигиены. Со всем этим еще можно пытаться справиться, контролируя выполнение даже базовых действий. А вот на более поздних стадиях, когда возникает агрессия, галлюцинации, провалы в памяти, больные нуждаются в круглосуточной поддержке и контроле, осуществить которые, при всей любви, самостоятельно просто невозможно. На помощь может прийти сиделка, которая будет ухаживать за больным родственником по специальной индивидуальной врачебной программе.

А также пансионаты, в которых больные живут в специально оборудованных комнатах, дизайн которых исключает получение

травм при падениях. Они получают необходимые поддерживающие препараты и процедуры, способствующие улучшению самочувствия. И еще к дополнительным преимуществам нахождения в таких учреждениях относится то, что пациент будет окружен такими же людьми, как он. Это дает ему ощущение причастности к определенному сообществу — социализация не отменяется при любых состояниях, и она очень важна.

Берегите себя, здоровье своих близких, доверьтесь специалистам.



ПАНСИОНАТ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ «ВЫСОКАЯ ГОРКА»

расположен в экологически чистой зоне вблизи Санкт-Петербурга.

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



Наш адрес: Ленинградская область, деревня Южки, ул. Радищева, д. 25, тел. 922-17-08
info@высокаягорка.рф сайт:высокаягорка.рф

РЕКЛАМА

Принимаем песчаные ванны



CENTRUM-ODMLADZANIA.PL

Горячие песочные ванны как метод обретения здоровья были известны еще в Древнем Египте, где их применяли для лечения многих заболеваний. Таким же образом и древние греки излечивали от рахита маленьких детей. Про пользу песчаных ванн есть ссылки в трудах Геродота, Галена, Авиценны. А в России этот метод впервые был применен врачом Н. В. Парийским для лечения суставного ревматизма.

КАКИЕ БОЛЕЗНИ МОЖНО ВЫЛЕЧИТЬ ПУТЕМ ПСАММОТЕРАПИИ?

Конечно, заболевания опорно-двигательного аппарата: артрит, артроз, миозит, а также различные невралгии, невриты и некоторые гинекологические заболевания: воспаления яичников и матки, спайки. По мнению многих специалистов, песочные ванны могут помочь при аллергических реакциях у детей. Поддерживает современная медицина и точку зрения древнегреческих врачей в том, что это замечательное средство от рахита. Псаммотерапия увеличивает силу мышц и ослабляет сопутствующие заболевания кишечника. Го-

рячие песчаные ванны хорошо стимулируют крово- и лимфообращение, усиливают потоотделение, нормализуют тем самым работу почек, и снимают боли.

КАК ДЕЙСТВУЮТ ПЕСЧАНЫЕ ВАННЫ НА ОРГАНИЗМ?

Горячий песок вызывает у организма повышенное потоотделение. Выделяемые с потом вещества соединяются с известковыми частицами и образуют углекислоту. Последняя способствует появлению на коже углекислой пленки, которая нормализует обмен веществ. Кроме того, горячий песок оказывает на кожу массажное воздействие, что дает расслабляющий и успокаивающий эффект.

КАКОВА ПРОЦЕДУРА ПСАММОТЕРАПИИ?

Лечение горячими песчаными ваннами назначают курсами или в сочетании с другой терапией. Сеансы назначают через день по полчаса каждый, дети принимают песочные ванны по 15 минут. Человека засыпают горячим песком, оставляя открытыми область сердца, живот и голову. После принятия песчаной ванны нельзя сразу купаться и загорать, нужно ополоснуться теплой водой и примерно полчаса посидеть в тени.

КОМУ НЕЛЬЗЯ ПРИМЕНЯТЬ ПЕСЧАНЫЕ ВАННЫ?

Несмотря на весьма, казалось бы, безобидный метод лечения, у псаммотерапии есть противопоказания. Горячим песком нельзя лечиться больным туберкулезом, онкологией, эпилепсией, гипертонией, атеросклерозом, различными инфекционными заболеваниями. Противопоказан этот метод и женщинам в период критических дней, а также страдающим мастопатией, миомой матки и дисфункцией яичников.



**ГОРЯЧИЙ ПЕСОК
ОКАЗЫВАЕТ
НА КОЖУ МАССАЖНОЕ
ВОЗДЕЙСТВИЕ, ЧТО
ДАЕТ РАССЛАБЛЯЮЩИЙ
И УСПОКАИВАЮЩИЙ
ЭФФЕКТ.**



PRESSFOTO

Рефлексотерапия

Рефлексотерапия — одна из древнейших систем релаксации и восстановления организма. В ее основе лежит понимание того, что на теле человека находится более восьмисот активных точек, воздействие на которые позволяет стимулировать работу определенных органов, а значит, помогает в лечении различных заболеваний. Особенностью метода является мобилизация собственных ресурсов организма, то есть активное вовлечение всех его систем в лечебный процесс.

Существует множество методов рефлексотерапии: точечный массаж, иглоукалывание (акупунктура, иглотерапия, игло-рефлексотерапия), вакуумный массаж (баночный массаж, вакуум-терапия), магнитотерапия, термопунктура (воздействие на точки теплом), гирудотерапия и др. При использовании любого из них за счет раздражения кожного покрова нервный импульс поступает и в руководящие отделы периферической нервной системы (спинной мозг), и в центральную нервную систему. Ответный импульс улучшает качество и скорость обменных процессов в месте воздействия, в нем развивается ответная реакция с выбросом из клеток тканей биологически активных веществ. Все вместе это приводит к изменению состояния тканей и улучшению биохимических процессов. Такая множественная ответная реакция организма на воздействие при использовании одного из методов рефлексотерапии возможна потому, что это воздействие вызывает мобилизацию всех защитных сил одновременно.

Следует отметить, что в современной медицине рефлексотерапия никогда не применяется как единственный метод лечения того или иного заболевания, а вот как вспомогательный используется широко. Спектр проблем, в решении которых рефлексотерапия может прийти на помощь, достаточно широк. К ним относятся: заболевания периферической нервной системы (радикулиты, неврозы, парезы, невралгии); эндокринные нарушения; заболевания опорно-двигательного аппарата травматического, обменного и ревматического происхождения; заболевания желудочно-кишечной системы (колики, язва, гастрит); головные боли; заболевания сердечно-сосудистой системы (стенокардия, аритмия). Противопоказания к использованию рефлексотерапии тоже есть. Она категорически не рекомендуется при беременности, наличии доброкачественных или злокачественных опухолей, недостаточности кровообращения, органических заболеваниях сердца, легких, почек, печени, резком истощении, хронических инфекциях (туберкулез, бруцеллез), психозах. Есть и возрастные ограничения — до года и после 75 лет применять методы не следует.

В любом случае перед началом курса рефлексотерапии необходимо проконсультироваться с лечащим врачом, рефлексотерапевтом или физиотерапевтом для определения показаний и противопоказаний к каждой конкретной методике для индивидуального подбора процедур.



ПОВЫШАЕМ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ!

000 «Инфарма 2000» www.inpharma2000.ru

ЖЕЛАЕМ ЗДОРОВЬЯ В НОВОМ ГОДУ!

ЗДОРОВЬЕ СУСТАВОВ, МЫШЦ СПИНЫ

В холодную погоду суставам и мышцам приходится особенно тяжело. Перенесенные перегрузки, хронические нарушения питания тканей суставов и связок создают проблемы и вызывают ограничение движений в любом возрасте. Массаж с использованием косметического крема «ЦИТРАЛГИН» значительно повышает его эффективность, помогает улучшить питание тканей и кровообращение в области кожи суставов и позвоночника, поддержать нормальный уровень перекисного окисления липидов, увеличить объем движений, так необходимый для активной жизни.

«БИШОФИТ-ГЕЛЬ» — улучшенная формула природного бишофита. Усиливает кровообращение в зоне нанесения, что повышает его эффективность.



**90
руб.**

КРАСИВЫЕ НОГТИ И КОЖА СТОП

Деформированные, утолщенные, крошащиеся, пожелтевшие ногти. Мозоли, натоптыши, трещины на огрубевшей коже стоп. И это не только косметическая проблема. В пожилом возрасте это затрудняет уход за ногами, создает риск для других членов семьи. Для больных диабетом сохранить здоровые ногти и кожу стоп жизненно необходимо.

Безуспешные (по разным причинам) попытки избавиться от запущенных изменений ногтей вынуждали людей смириться с проблемой. **Отработанная с 1997 г. методика косметического ухода с применением крема «Фундизол» помогает очистить измененные участки ногтевых пластинок, кожи стоп, вырастить новый ноготь. Его регулярное применение поможет сохранить привлекательный вид ногтей и кожи стоп, облегчить уход за ногами у пожилых людей и при сахарном диабете.**



**90
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.

РЕКЛАМА

Мороз и солнце — день чудесный?

Если честно, оттепели зимой уже порядком надоели. Пришли легкие морозы, из-за тучек появилось солнце, но не всем они принесли бодрость и желание выйти на прогулку. Некоторым досталась аллергия... на холод.

Сегодня аллергия на холод, к сожалению, не редкость. До недавнего времени медицина отвергала такой диагноз, ведь аллергена, провоцирующего специфическую реакцию организма на холод, не выявлено. А нет аллергена — нет и аллергии. Но поскольку количество страдающих от этого недуга не сокращается, пришлось признать — болезнь существует. При воздействии холодного воздуха у некоторых чувствительных людей происходит значительный выброс гистамина. Именно он вызывает реакции, идентичные прочим видам аллергии, — развитие отека, расширение сосудов, покраснение и зуд кожи и слизистых, появление сыпи.

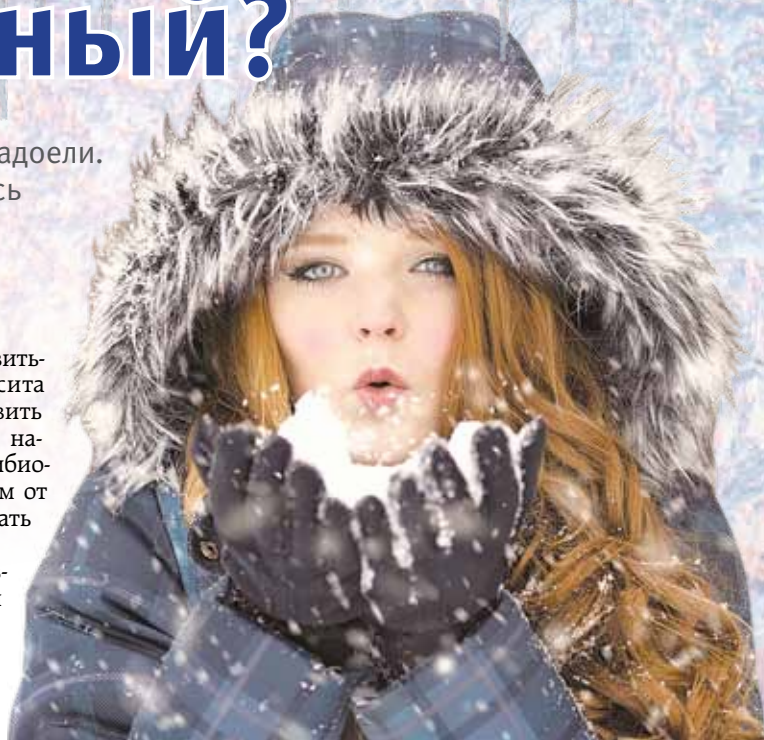
Как и любая другая аллергия, эта форма требует наблюдения врача. Именно доктор для успешной борьбы с недугом посоветует вам вылечить

все кариозные зубы, избавиться от тонзиллита, синусита или гайморита, восстановить микрофлору кишечника, нарушенную приемом антибиотиков, очистить организм от гельминтов, нормализовать гормональный фон.

У закаленного организма с крепкой иммунной системой перепады температур не вызывают никаких реакций. Если же иммунитет слаб, нарушены обменные процессы, возможно появление аллергии на холод. Основной фактор риска — стресс. Спровоцировать аллергию может также уже имеющаяся аллергия на определенные продукты, пыль, пыльцу цветов.

Как понять, что красные высыпания на коже и отеки — это признаки аллергии на холод, а не герпеса или атопического дерматита?

В случае аллергии покрас-



PIXABAY.COM

нения появляются только на участках кожи, которые контактируют с морозным воздухом или снегом. Умывание ледяной водой вызывает припухлости и зуд на лице и руках. Есть и симптомы, сопровождающие основные. К примеру, головная боль и пульсация в затылке после длительного пребывания на морозе. На улице закладывает нос, как при насморке, в горле першит или появляется кашель, но все это проходит в помещении. На морозе глаза слезятся и краснеют, становится трудно дышать. От холода учащается сердцебиение, появляется усталость и боль в суставах или мышцах.

Поскольку невозможно устранить несуществующий аллерген, борьба с болезнью сложна. Антигистаминные препараты немного улучшат состояние, но полностью излечить недуг не смогут. Поэтому придется бороться в основном без медикаментов, и тут как раз все просто. Главное — хоро-

шо защищать открытые участки тела от воздействия холода. Для этого перед выходом из дома смажьте лицо и руки жирным кремом. Для губ обязательно гигиеническая помада. Это частично защитит некрытые участки кожи от холодного воздуха. За полчаса до выхода из дома надо выпить горячего чая. Одежда, соприкасающаяся с телом, должна быть из чистого хлопка. Шерсть и синтетика могут усилить аллергические проявления. Обычные перчатки замените на длинные, детям купите непромокаемые варежки, куртка предпочтительна с капюшоном, защищающим от потоков холодного воздуха.

После возвращения домой сделайте горячие компрессы или припарки. Для этого смочите полотенце (салфетку) в отваре ромашки и мяты, содовом растворе или разведенном кукурузном крахмале, отожмите, наложите на пораженные участки на 2-3 минуты.



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

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 — 26.01.2018, 18.00.
Фактическое время подписания в печать — 26.01.2018, 18.00.
Дата выхода — 01.02.2018.

16+

ЗАКАЗ № 0146-18
Отпечатано
в ООО «Агент типография»,
197198, Санкт-Петербург,
Б. Сампсониевский пр.,
д. 60, лит. И.

ТИРАЖ 200 000 экз.
Распространяется бесплатно.

Проблемы из детства

ТЕЛЛИ
центр здоровья

Центр здоровья «ТЕЛЛИ». Это учебно-оздоровительный центр. Осуществляем оздоровление личности и тела, опираясь на психологические законы развития и жизни человека, через психику и телесные практики. Проводим обучение и личные консультации по здоровому образу жизни. Обучаем гипнозу для здоровья, психологическим методам и су-джок-практикам.



Психологическая техника «ТЕЛЛИ-терапия» — избавление от психологических проблем, обретение независимости, успеха, радости жизни, желания развиваться.

Все наши проблемы в основном от нервов. Суть любого дискомфорта — это заложенный с детства механизм поведения и реагирования на сложную ситуацию: агрессия, вина, обида, ревность, страх, стыд, тревога и т. п.

Накопившиеся отрицательные эмоции и душевный дискомфорт приводят к разладу внутренних процессов саморегуляции в организме. Исправление механизма реагирования помогает избавиться от психологических и психосоматических проблем. Как часто каждый из нас задумывался: почему я испытываю всегда чувство вины и взваливаю на себя проблемы всех нуждающихся, решая их вместо своих, хотя ничего и не сделал плохого в этой или прошлой жизни? Почему я все время обижаюсь, мне неприятно и я чувствую себя плохо? Почему мне все время стыдно, я боюсь быть на виду и любое внимание ко мне вызывает внутри неприятное волнение и напряжение? Почему я боюсь: летать, ездить в метро, пауков и так далее? Боюсь, что не получу, боюсь что что-то произойдет, боюсь людей и вообще самой жизни? Сжался, съехался, забился в уголок и отсиживаюсь там, тогда как кто-то реализуется, владеет компаниями, успешен, здоров и счастлив? Тревожусь за себя, близких, живу жизнью других, а не своей? И так далее.

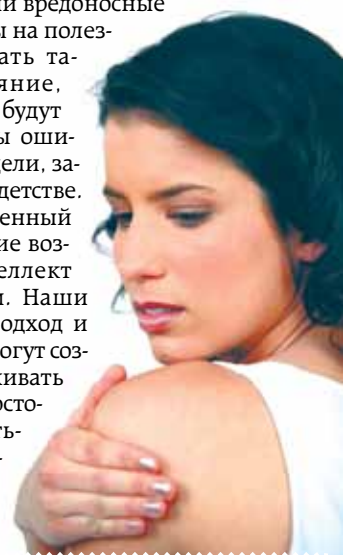
Все, что происходит с нами, — это на 95 % подсознательные механизмы. Будучи маленькими, мы знакомились с окружающим миром и неким уникальным образом реагировали на происходящие в мире явления. Спонтанное, детское или навязанное воспитателями реагирование записывалось на чистый лист в подсознание как выгодное. если оно спасало нас от травм и переживаний, снимало напряжение и приносило выгоду. И дальше при наступлении следующего события, если подсознание определяет его как дискомфортное, то оно повторяет выгодное реагирование как приоритетное в процессе взросления.

И теперь, когда происходит некая ситуация и мы ощущаем чувство вины, стыда, обиды, страха, агрессии, мы принимаем решение, как себя чувствовать: виноватым, обиженным, оскорбленным и так далее.

ПОМНИТЕ:
в основе 95 % болезненных симптомов и состояний находятся одинаковые подсознательные механизмы. При умении управлять этими механизмами происходит полное избавление от того, что называется психосоматикой и невротическими состояниями.

Это нам неприятно, и подсознание, оберегая нас от этих чувств, ищет возможность избежать ситуации, в которой они возникают: например, я не пойду на сцену, не смогу, меня будет трясти или возникнет понос, тошнота и так далее. Одним словом, мы начинаем избегать подобных ситуаций или усиливать свою полезность другим и значимость, сдавая свою жизнь в аренду другим людям, лишаясь шаг за шагом своей собственной. Агрессивное реагирование на ситуацию в детстве закрепляет в подсознании эту модель реагирования на любую опасность. Мы сами не замечаем, как становимся заложниками детских систем, записанных у нас в подсознании как выгодные, создавая тем самым мотивы для нашего поведения во взрослом состоянии, что приводит к дезадаптации, напряжению внутренних систем, делает нас уязвимыми, доставляет страдания психологические и физические.

Избавиться от психологических проблем, обрести независимость, успех, радость жизни, желание развиваться возможно легко и быстро. Для этого необходимо переписать в своем подсознании вредоносные программы на полезные, создать такое состояние, в котором будут исправлены ошибочные модели, заложенные в детстве. Богатый жизненный опыт, творческие возможности и интеллект помогут нам в этом. Наши специалисты, научный подход и профессиональные знания помогут создать это состояние и поддерживать его. Возможность улучшить состояние своего здоровья, научиться его самостоятельно удерживать и улучшать результат есть у каждого.



В ЦЕНТРЕ «ТЕЛЛИ-ТЕРАПИЯ» поможем справиться с нежелательным поведением, чувствами: вины, обиды, ревности, стыда, страха и фобий, избавим от волнения и печали, чувства отчаяния, агрессивности, зависимости от мнения других людей, научим не бояться общения, общественных выступлений, уберем мышечные зажимы и неприятные ощущения в теле, поможем наладить личную жизнь, а именно: незаконченные отношения, любовная зависимость, семейные отношения.

Уберем соматические и психосоматические проблемы: головные боли, заикание, неуверенность в себе, неприятие себя, низкую самооценку, нарушение эрекции (психогенной), панические атаки, переедание, зависимость от азартных игр, проблемы с кожей и многое другое.

ТЕЛЛИ
центр здоровья

Санкт-Петербург, наб. Мартынова, 6,
помещение 4-Н. Телефон (812) 235-16-05.
Сайт: <http://tellee.ru>

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. Играют 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. Восстанавливает 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://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.