

Энциклопедия ЗДОРОВЬЯ

16+

май 2018

Препарат Ликолам —
источник природного ликопина



РЕГИСТРАЦИЯ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Содержание

Вегетарианство: основные правила	4
Профилактика рака молочной железы	6
Весело в учении — легко на лечении	7
Суставы, к даче готовы?	9
Хьюгге — искусство быть счастливым	13
Рецепты здорового питания	14, 19
Соска	15
Солнцезащитные очки — ваш выбор	18
В гостях у травматолога	22
Так в чем же соль?	25
Нафталан — нанотерапия от природы	26-27

СЕГОДНЯ СТАЛИ ИЗВЕСТНЫ РЕЗУЛЬТАТЫ ежегодного опроса женщин репродуктивного возраста «Индекс женского здоровья «Гедеон Рихтер». Это исследование третий год подряд проводят фармацевтическая компания «Гедеон Рихтер» и Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ). Согласно полученным данным, три из четырех опрошенных (73 %) продолжают посещать гинеколога не реже одного раза в год с целью профилактики. Вместе с тем женщины воспринимают этого врача как узкого специалиста, который способен помочь предотвратить заболевание, успешно выносить ребенка или порекомендовать средство контрацепции, но не решить косметологические проблемы. Так, при появлении проблем с кожей, притчей к женскому врачу сразу обратятся лишь 2 % россиянок.

Среди причин, по которым они отказываются от регулярных осмотров, называют наличие постоянного полового партнера (46 %), отсутствие жалоб на здоровье (44 %) и отсутствие квалифицированного врача (30 %). Хотя большинство женщин совершают профилактические осмотры с рекомендованной регулярностью, в случае появления симптомов 68 % склонны откладывать визит к врачу: 57 % — пойдут к врачу, если симптоматика сохраняется длительное время, еще 11 % — готовы ждать долго, пока не поймут, что ситуация серьезная. Наиболее частой причиной (82 %) обращения к специалисту опрошенные называют обсуждение наследственной предрасположенности к тому или иному заболеванию.

17 АПРЕЛЯ 2018 ГОДА Государственный Эрмитаж и «Гедеон Рихтер» подписали Протокол о намерениях. Фармацевтическая компания намерена оказать содействие в научной реставрации выбранных экспонатов одного из крупнейших и наиболее значительных художественных и культурно-исторических музеев мира. Сотрудничество осуществляется в рамках ежегодного социального проекта «Неделя женского здоровья «Гедеон Рихтер», темой которого в 2018 году является взаимосвязь женского здоровья и женской красоты. Первым экспонатом, который будет отреставрирован в Отделе научной реставрации и консервации Государственного Эрмитажа в соответствии с договоренностями сторон, станет скульптура Афродиты (Венеры Гатчинской).

Эта работа римских мастеров III-II вв. до н. э., проведенная по греческому оригиналу статуи Афродиты и исполненная в мраморе, была привезена в Санкт-Петербург в 1768 году. Считается, что ее приобрел в Риме первый президент Академии художеств Иван Шувалов для парка Сильвия, расположенного около Гатчинского дворца. В 1886 году она была передана в коллекцию Императорского Эрмитажа (официальное название Государственного Эрмитажа до Октябрьской революции 1917 года).

PIXBAY.COM



ЖУРНАЛ **курьер-советник**

«ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ» №1

Товары и услуги, рекламируемые в журнале, 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 журнала 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 С. А. ЯРКОВА
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР Д. В. ПОЛЯНСКИЙ
РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА И. В. КУЗНЕЦОВА
Журнал зарегистрирован в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Северо-Западному федеральному округу.
Рег. ПИ № ТУ78-02089 от 19.03.2018.

Установленное время подписания в печать — 20.04.2018, 18.00.
Фактическое время подписания в печать — 20.04.2018, 18.00.
Дата выхода — 25.04.2018.

(16+)

ЗАКАЗ № 0908-18

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

ТИРАЖ 200 000 экз.
Распространяется бесплатно.

Пансионат в Разливе для пожилых людей и инвалидов

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

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

В последнее время появилось большое количество частных коммерческих учреждений по уходу за пожилыми людьми и инвалидами. Оказавшись в ситуации, когда близкому пожилому человеку вдруг стала нужна специальная помощь, даже очень уверенные в себе, крепко стоящие на ногах люди зачастую теряются. Как не ошибиться с выбором пансионата и не оказаться жертвой нечистоплотных дельцов? В первую очередь посетите для сравнения минимум 2-3 пансионата: личное посещение такого учреждения поможет принять правильное решение.

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

- Медицинская лицензия. Без ее наличия заниматься подобной деятельностью невозможно.
- Частный пансионат — это коммерческое учреждение. Здание пансионата должно быть отдельно стоящим зданием коммерческого назначения (не квартира, не домик в садоводстве или ИЖС) с четким указанием наименования учреждения. Использование жилых помещений для осуществления коммерческой деятельности запрещено действующим законодательством РФ (п. 3 ст. 288 ГК РФ).
- Собственная закрытая территория, достаточная для прогулок. Гулять в «чу-

десном городском парке» где-то по соседству удобно только здоровым и самостоятельным людям.

- Соответствие помещения всем необходимым по закону пожарным нормам. Здание обязательно должно быть оборудовано адресной (беспроводной) системой пожарной сигнализации, должны присутствовать оборудованные запасные выходы, схема эвакуации, пожарный водопровод с пожарными кранами, огнетушители.
- Количество и внешний вид персонала. Вызывает ли внешний вид персонала доверие и сколько людей работает в пансионате? Сиделки не смогут качественно выполнять свои прямые обязанности, если одновременно вынуждены еще ходить в магазин, готовить пищу, мыть полы, стирать и гладить.
- В помещении кухни должно быть специальное профессиональное оборудование из нержавеющей стали. Бытовая техника и одноразовая посуда — повод призадуматься о серьезности заведения.
- Помещение для приема пищи — обязательно отдельное и именно в пищеблоке (столовая). Гостиная, холл или одна из комнат проживания — такой вариант не соответствует действующим санитарным нормам и требованиям Роспотребнадзора. Не стесняйтесь также поинтересоваться квалификацией поваров, посмотреть их санитарные книжки и аттестаты.
- Зона отдыха (рекреация). Наличие отдельного помещения именно для проведения досуга бабушек и дедушек, где они могут общаться, играть в настольные игры или просто совместно просма-



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

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

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

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





НАЧИНАТЬ ПЕРЕХОД
К ВЕГЕТАРИАНСТВУ СЛЕДУЕТ
ПЛАВНО И ПОД КОНТРОЛЕМ
СПЕЦИАЛИСТА — ДИЕТОЛОГА
ИЛИ ЭНДОКРИНОЛОГА.

ВЕГЕТАРИАНСТВО: основные правила

По официальной современной статистике, около 15-20 % всего населения планеты так или иначе придерживаются основных принципов вегетарианской диеты.

Чаще всего вегетарианство поддерживают представительницы прекрасного пола — их почти вдвое больше, чем мужчин.

Для кого-то вегетарианство начинается как здоровое питание, а для кого-то — как способ отказаться от убийства животных. Убеждения могут быть разными, однако нужно понимать, что вегетарианство — это не просто система питания, не содержащая в своем рационе продуктов животного происхождения, а образ жизни.

Вегетарианцы отказываются от употребления мяса, морепродуктов, рыбы, птицы и других продуктов животного происхождения. Отдельные субвегетарианские течения также не включают в рацион яйца, молочные продукты, мед и даже грибы. В целом к употреблению «разрешаются» овощи, фрукты, каши, орехи, хлеб, сладости, поэтому вегетарианское меню не так уж «бедно». К тому же растительные белки и жиры намного легче и быстрее усваиваются нашим организмом.

Доказанной пользой этой схемы питания считается снижение рисков развития ряда заболеваний и патологических

состояний. Так, употребление меньшего количества соли сокращает опасность развития сердечно-сосудистых патологий и нормализует водный баланс. Уменьшаются риски формирования и развития раковых опухолей, особенно в желудочно-кишечном тракте, постепенно уходит лишний вес, снижаются риски болезней почек и нормализуется циркуляция желчи. Помимо этого, вегетарианская диета значительно уменьшает концентрацию холестерина в крови.

Однако подходит такой рацион далеко не всем, тем более есть хронические заболевания. Не рекомендуются вегетарианские диеты пожилым людям (особенно с анемиями), а также детям и подросткам, чей организм активно развивается и требует животного белка — главного «строительного материала» для костей и мышц. Сильный недостаток микроэлементов (цинк, железо, кальций) тоже сказывается на общем самочувствии, может стать причиной деструктивных процессов опорно-двигательного аппарата и расстройств неврологического спектра.

**СОГЛАСНО ЭКСПЕРТНЫМ
КОНСУЛЬТАЦИЯМ
ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ (ВОЗ)
ОТ 1989 ГОДА ВЕГЕТАРИАНСКАЯ
ДИЕТА ПРИЗНАНА АДЕКВАТНОЙ.
ЗАКЛЮЧЕНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ
ВОЗ (1990): В РАЦИОНЕ
ЧЕЛОВЕКА ОБЯЗАТЕЛЬНО
ДОЛЖЕН ПРИСУТСТВОВАТЬ
БЕЛОК ЖИВОТНОГО
ПРОИСХОЖДЕНИЯ
(30 % ОТ ОБЩЕЙ КВОТЫ
БЕЛКА).**

До сих пор, хотя вегетарианство зародилось еще в XIX веке, единого мнения о том, насколько вегетарианство полезно либо вредно, нет. Отношение к вегетарианству неоднозначно даже среди специалистов.

РОЛЬ ЛЕЦИТИНА в лечении заболеваний печени

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

Печень 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.

Ткани печени устойчивы к неблагоприятным внешним воздействиям. 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 сердечно-сосудистых патологий. Они подразделяются на первичные и вторичные. К первым относятся острые заболевания, протекающие в тканях, сосудах печени и желчных путях: гепатиты, инфаркт печени, тромбоз пе-

ченочной вены, цирроз печени, заболевания печени и желчного пузыря.

Вторичными заболеваниями печени считают сопутствующие заболевания эндокринной, нервной или сосудистой системы, провоцирующие изменения в печени: жировой гепатоз, паразитарные инфекции.

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, токсические 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, антитоксические, 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 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, содержащихся 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 маяться 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 2222 477** и на сайте **www.uviks.ru**

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



ПРОФИЛАКТИКА РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ



На вопросы отвечает
Ольга Анатольевна Мельникова,
хирург-онколог, маммолог с 20-летним
стажем работы, кандидат медицинских наук,
врач 1-й квалификационной категории,
участник проекта «Горячая линия для
онкологических пациентов, ГБУЗ «Санкт-
Петербургский клинический научно-
практический центр специализированных
видов медицинской помощи
(онкологический)».



Рак молочной железы сегодня — это большая социальная проблема. Больных становится с каждым годом больше, все чаще заболевают молодые женщины. Причин этому много — это и постоянный стресс, и сумасшедший ритм жизни: работа, карьера, и о семье и детях задумываются только после 35-40 лет. А про здоровье и вовсе не вспоминают. При этом статистика неумолима: каждая восьмая женщина на протяжении жизни рискует заболеть раком молочной железы. По данным ВОЗ, в мире ежегодно это заболевание диагностируется у 1 миллиона и уносит жизни 300 тысяч женщин.

— Какие заболевания груди являются самыми распространенными?

Более половины женщин репродуктивного возраста страдают различными заболеваниями молочных желез. Доброкачественные изменения являются наиболее распространенными. Отличительной особенностью молочной железы является сложность выявления изменений и патологий. Это обусловлено тем, что нормальное строение молочной железы изменяется в зависимости от возраста, состояния репродуктивной системы и периода менструального цикла. Самым распространенным доброкачественным заболеванием молочной железы является мастопатия. Наиболее часто встречается у женщин в возрасте 30-50 лет. Распознать мастопатию возможно, проводя регулярное самообследование. Проводить осмотр рекомендуется в один и тот же день цикла. Если при пальпации (ощупывании) груди ощущаются участки уплотнений, одиночные и множественные узелковые образования, деформировалась или увеличилась в размере молочная железа, заметны изменения кожных покровов, формы соска, появляются выделения различного характера или болезненные ощущения, необходимо обратиться к маммологу.

БОЛЕЕ 80 % ОБРАЗОВАНИЙ В МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЕ ЖЕНЩИНЫ МОГУТ НАЙТИ САМОСТОЯТЕЛЬНО. ТОЛЬКО В 20 % СЛУЧАЕВ У ПАЦИЕНТОК СТАВИТСЯ ДИАГНОЗ ЗЛОКАЧЕСТВЕННОГО НОВООБРАЗОВАНИЯ, В ОСТАЛЬНЫХ СЛУЧАЯХ ЭТО ДОБРОКАЧЕСТВЕННЫЕ ПРОЦЕССЫ.

— Существуют ли факторы риска развития рака молочной железы?

К факторам повышенного риска относятся женский пол (на 135 заболевших женщин приходится 1 мужчина), возраст старше 35 лет (пик заболеваемости приходится на 60-летний рубеж), наследственный фактор (наличие доброкачественных и злокачественных новообразований у родственников), нейроэндокринные (гормональные) нарушения, искусственное прерывание беременности и/или поздняя первая беременность (после 30 лет), ожирение (в сочетании с диабетом и артериальной гипертензией риск повышается втрое), длительный психический стресс, раннее менархе (начало менструальной функции) и поздняя менопауза, гинекологические и воспалительные забо-

левания молочных желез. Наличие одного или нескольких факторов риска не означает, что вы заболеете раком. Это лишь сигнал, что необходимо регулярно проходить профилактические обследования и внимательнее относиться к своему здоровью.

— Можно ли уменьшить риск заболеваний груди?

Да, при соблюдении определенных правил. Каждая женщина должна ежемесячно выполнять процедуру самообследования и раз в год показываться маммологу. После 35 лет необходимо выполнять маммографию ежегодно. Помните, что рак молочной железы в начальной стадии излечивается полностью в 97 % случаев, главное — не запускать болезнь. Проблема наших российских женщин в том, что, даже зная о наличии образования в молочной железе, они не обращаются к специалисту, а приходят с уже запущенными формами рака молочной железы, когда лечение затруднено.

— Какие существуют методы ранней диагностики и профилактики рака груди?

Диагностика основывается на данных трех основных методов — клиническом, радиологическом и ультразвуковом. Клиническое обследование включает осмотр и пальпацию молочных желез и регионарных лимфатических узлов. После осмотра врач назначает дополнительное обследование: это может быть радиологическое обследование — маммография, которая чаще выполняется у женщин после 35 лет, или ультразвуковое исследование молочных желез. Возможно сочетание этих двух методов, поскольку они дополняют друг друга и позволяют доктору поставить точный диагноз.

Особое внимание в области ранней диагностики и профилактики рака рекомендуется обратить женщинам, у которых проводились операции по увеличению молочных желез имплантами. Исследование в этом случае будет иметь ряд особенностей: импланты существенно осложняют проведение обследования и интерпретацию полученных данных. Кроме того, отсутствие необходимого оборудования во многих медицинских центрах значительно осложняет процесс диагностики заболевания. Специалисты нашего центра обладают опытом комплексного обследования молочной железы после пластики груди, что позволяет исключить повреждение импланта во время исследования.

— Почему нельзя бояться маммолога и диагноза?

При профилактических приемах цели доктора и пациента совпадают — подтвердить, что в молочной железе все в порядке, никакой патологии нет. Врач и пациент — это команда, они должны сотрудничать. Пациент рассказывает, что его беспокоит, доктор уточняет с помощью вопросов ситуацию и назначает терапию, которая улучшает жизнь пациента. Мы должны изменить свое отношение к самим себе, начать ценить свое здоровье, иначе потом становится трудно всем: докторам — лечить, пациентам — лечиться.

ПОМНИТЕ, ЧТО ЗАДАЧА ЛЮБОГО ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ НЕ НАЙТИ ЗАБОЛЕВАНИЕ, А ПОДТВЕРДИТЬ, ЧТО ВЫ ЗДОРОВЫ!

Весело в учении — легко на лечении



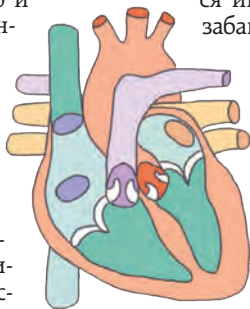
Ребенка не так уж сложно избавить от боязни осмотров, уколов, мединструментов. В этом поможет детская книга, знакомящая малыша с медициной.

В детсадовском или младшем школьном возрасте ребенка приходится часто возить в поликлинику, брать кровь на анализ, делать прививки. А если захворал, добавляются иные не очень приятные процедуры. Чтобы поход к врачам не сопровождался криком и слезами, лучше заранее ребенка подготовить, объяснить, что и зачем делают медики.

Родителям это будет легче осуществить, используя советы опытных врачей и специальные детские книги, которые раскрывают перед ребенком мир медицины, подают его доступно и увлекательно. Например, именно так просвещает маленьких читателей изданная в Петербурге книга «Детям о врачах». Книгу написала Саша Чарикова — блогер, мама, отражающая в своем творчестве интересы и мнения женской аудитории. Книгу можно получить бесплатно в детских городских больницах. Представленные в ней рассказы, рисунки и задания помогают изживать распространенные детские страхи, в легкой игровой форме преподносят тему здоровья и лечения. Книга наглядно объясняет, как устроена многопрофильная клиника и как рабо-

тают врачи. Читатели вместе с главными героями, семилетним Сашей и трехлетней Машей, проходят по кабинетам и получают представление, какие болезни лечит тот или иной доктор, например педиатр, кардиолог, офтальмолог или лор, как этот врач проводит прием, какими инструментами пользуется.

Чтобы познания легче воспринимались, в книге используются интерактивные приемы,



забавные задания. Дети узнают интересные факты о своем теле. Да и родители, читая книгу с ребенком, в разделе вопросов и ответов откроют для себя немало нового и интересного о свойствах организма.

В книге можно ознакомиться не только с особенностями осмотра и лечения, но и рассмотреть строение зубов, уха или кости, устройство пищеварительной, дыхательной или нервной системы. Дети узнают, как иммунитет защищает их от инфекций, зачем нужна вакцина, как действу-



ет рентген. Увлекательные задачи помогают закрепить знания, лучше понять, что и как в организме надо лечить и по возможности беречь. А в конце занимательного путешествия по клинике ребенок получает справку о состоянии здоровья.

В раннем медицинском просвещении есть еще один плюс. Когда ребенок, усвоивший эти знания, дорастет в школе до природоведения, анатомии и биологии, он будет изучать предмет не с нуля, а встретится с ним как с хорошим знакомым, и успеваемость будет выше. Так что получается разносторонний и далекоидущий полезный эффект.

Если тяжелый случай...

Когда у ребенка тяжкий недуг, психологическая поддержка требуется не только ему, но и его семье. Тут многое зависит от мудрости врача, от умения общаться с детьми и объясняться с их родителями.

Детский кардиолог Андрей Цытко — один из победителей конкурса народного признания «Мой любимый детский врач» за 2017 год — работает в Детской городской больнице № 1 Петербурга и занимается лечением даже тех ребят, которым другие медики уже не берутся помочь. Родители юных пациентов отмечают внимательность и чуткость врача, способного успокоить их и ребенка.

«Всегда с удовольствием едем на прием, — комментирует одна из мам. — На приемах у Андрея Леонидовича наш малыш всегда спокойно и с любопытством участвует в процессе в отличие от большинства других специалистов».

Теплое отношение к людям сочетается с убедительностью, способностью внушить, что даже страшный диагноз ребенка еще не приговор.

Немало способствует настроению детей и их родных сопутствующая обстановка. В детских медучреждениях регулярно выступают артисты. «Благодарим интернациональную команду клоунов Пэтча Адамса за подаренные нашим пациентам, их родителям и коллегам «витамины» смеха, — комментирует администрация ДГБ-1. — Врачи, психологи, артисты устроили представление, чтобы порадовать больных детей и ускорить процесс выздоровления».

На любой трудный случай есть универсальный врачебный совет: старайтесь обеспечить ребенку «витамины» веселья, жизнерадостного настроения, веры в лучшее. Словом можно лечить.





ПАРАФАРМ
г. Пенза

УМНЫЙ КАЛЬЦИЙ — ТОЧНО ПО АДРЕСУ!

- ИСТОЧНИК БЕЗОПАСНОГО КАЛЬЦИЯ
- СПОСОБСТВУЕТ УКРЕПЛЕНИЮ КОСТЕЙ
- ПОДДЕРЖИВАЕТ ГОРМОНАЛЬНЫЙ БАЛАНС





ОСТЕОМЕД ФОРТЕ — ОСТЕОПРОТЕКТОР НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ







Состав: цитрат кальция, БАД гомогенат трутнево-расплодный с витамином В₆, витамины D₃ и В₆

Телефон бесплатной горячей линии: **8(800)200-58-98**

КАЛЬЦИЙ:

выбирайте надежных спутников!

Каждая женщина мечтает о надежном спутнике жизни. Но как определить, хороший человек рядом или не очень?

Бывает, что джентльмен оказывается не таким уж прекрасным, как на первый взгляд, и хуже того — хладнокровно оставляет вас с разбитым сердцем.

Однако сердце разбить может не только человек. С виду безобидные витамины и различные добавки могут оказаться очень даже не безвредными. Первое, что нужно сделать, — посмотреть, что внутри. Согласитесь, это гораздо проще, нежели заглянуть в душу человека. Дотошность в вопросах здоровья поможет сохранить не только ваше сердце, но и жизнь. И в первую очередь это касается препаратов с кальцием. Потому что кальций — друг, товарищ и... враг!

ЧТО ВНУТРИ?

Приобретая витамины или добавки с кальцием, часто мы не задумываемся, а какой именно кальций внутри? Более того — многим и невдомек, что кальций бывает разный. Есть надежный, а есть тот, что разобьет вам сердце. То есть важная его форма!

Так вот, знайте: форм у кальция много, а кальция-джентльмена только два: хелат и цитрат. Эти

формы наиболее легко усваиваются организмом. Но хелат — это очень редкий «джентльмен», что значительно повышает стоимость его покупки. А вот цитрат кальция доступен в цене и усваивается легко. К тому же он безвреден и потому часто используется в пищевой промышленности. Вот почему добросовестные производители вводят в состав кальциевых препаратов цитрат.

УЛОВКИ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ

Сколько производителей — столько и хитростей: что только не придумывают, чтобы бизнес сделать наиболее прибыльным. Те, у кого в составе препаратов трудноусваиваемый кальций, скромно молчат, что этот минерал осядет в сосудах. И «известить» в их таблетках так много, что регулярный прием таких средств приведет в прямом смысле слова к каменному сердцу. Впрочем, и почкам тоже! А могут ли органы человека оставаться здоровыми, если кальция внутри их сосудов — как накипи в чайнике после полугода использования?

К сожалению, в России об этом знают немногие. А вот на Западе граждане внимательнее относятся к себе. Причем настолько, что во многих странах препараты с плохо усваиваемой формой каль-

ция запрещены к продаже. Заморские капиталисты, пользуясь невежеством населения, везут свой неудобоваримый кальций в страны третьего мира и к нам, в Россию.

Особо изощренные производители вводят в состав две формы кальция, одна из которых цитрат. Делается это, конечно же, для усыпления бдительности покупателя: мол, цитрат есть! Но его в составе ма-а-ло, а скажем, карбоната — много. Просто все остальные формы кальция — очень дешевые, поэтому препарат наполняют копеечным, но бесполезным для костной системы минералом, да к тому же еще и опасным для сосудов.

Поэтому помните: витамины и добавки с кальцием должны действительно отвечать своему назначению и быть безопасными. Безопасными — значит, кальция в составе должно быть мало (!), но его форма — легкоусвояемая. Выбирая в спутники надежных «джентльменов» из всех остальных форм кальция, вы сохраните свое сердце здоровым и сильным. Иначе вы приобретаете не полезные препараты, а набор ваших будущих заболеваний. Зачем же, дамы, усложнять себе жизнь, когда можно чувствовать себя защищенной за спиной правильного кальция?

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

С приближением майских праздников тысячи садоводов готовятся отправиться на свои участки, но именно в этот период в больницах традиционно фиксируется наплыв госпитализированных дачников.

СУСТАВЫ, к даче готовы?

Патология суставов встречается у 4 из 10 пациентов старше 35 лет, а чем старше человек, тем больше рисков. По статистике, каждые три человека из четверых старше 50 лет имеют изменения суставов, у людей старше 70 процент заболеваний суставов превышает 90 %.

Не «сорвать» спину и не перегрузить суставы можно, следуя советам ортопедов, травматологов и диетологов. Прежде всего для профилактики любых заболеваний необходимо полноценное, здоровое, сбалансированное (диетическое) питание, оно регулирует обменный процесс в организме и нормализует водно-солевой баланс. В помощь суставам существует много пищевых добавок, содержащих хондропротекторы, витамины, энзимы, биофлавоноиды, коллаген или серу для кожи, потому что восстановление тканей и синтез коллагена работают по схожему принципу.

Нельзя переносить заболевания «на ногах» или прекращать прием лекарств на стадии облегчения состояния пациента, что случается в зимний период.

Ну а самое, пожалуй, главное — не «бросаться» в работу без разминки, то есть входить в трудовой режим после длительного перерыва плавно, без «героизма». Во время дачных работ следить за нагрузкой на позвоночник и суставы, не спешить! Обязательно перед началом разогрейте мышцы, потянитесь. Не забывайте делать физкультурные пятиминутки, разминать затекшие части тела.

Врачи рекомендуют чаще менять положения. Если трудно стоять в наклон, делайте посадки на четвереньках, используйте по возможности опору под колени, например маленькую скамеечку. Защищите больную спину или сустав от перегрузок, переохлаждения и сквозняков. После интенсивной работы не переохлаждайтесь, обливаясь холодной водой.

При появлении проблем со здоровьем обращайтесь к врачу не откладывая. Однако облегчить боль можно и на первых порах, находясь вдали от города. Настоящий прорыв в медицине — пластыри для суставных патологий. Они согревают, охлаждают, снимают воспаление, оказывают обезболивающий эффект.

По сравнению с другими лекарственными препаратами пластыри имеют весомое преимущество: не пачкают одежду, как мази и гели, и быстро избавляют от боли при минимальных побочных эффектах в отличие от таблетированных средств. Недаром пластыри занимают достойное место в восточной меди-

цине, а в их состав входят порой несколько десятков видов редких лечебных трав. Стоит позаботиться о возможных осложнениях заранее и быть во всеоружии, если «заломит» спину или сустав. И все-таки — не перетруждаться.

Пластыри для СУСТАВОВ компании HAPPINESS

По древним рецептам китайской медицины на основе смеси трав: уменьшает болевой синдром, восстанавливает хрящи и связки, освобождает от солей кальция в хрящах, устраняет отеки.



Помогает при:

- Межпозвоночной грыже
- Шейном спондилезе
- Пропалсе поясничного межпозвоночного диска
- Ревматоидном артрите
- Ушибах и вывихах

Консультация по телефонам:

+7 985 169-47-41, +7 926 415-62-79,
+7 702 848-34-69 (Казахстан), www.k-happiness.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Чем старше человек, тем больше у него проблем со здоровьем, в том числе с полостью рта. К счастью, сегодня протезирование зубов для пенсионеров — это распространенная услуга, доступная как в государственных, так и в частных клиниках.

Особенности ЗУБОПРОТЕЗИРОВАНИЯ у пожилых людей

НЮАНСЫ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

С возрастом наш организм претерпевает изменения, связанные с нарушением важнейших функций. И даже если у человека от природы были крепкие и белые зубы, то к старости мало кому удастся сохранить их такими. Поэтому большинство пожилых людей становятся постоянными пациентами стоматологических клиник.

Методики протезирования для пожилых людей обладают своими особенностями. Во-первых, пациенты в возрасте обычно имеют ряд заболеваний общего характера. Во-вторых, иногда степень разрушения зубов такова, что нет смысла их оставлять. И в-третьих, адаптивные способности организма и иммунитет уже не те, что в молодости, и не каждый протез сможет подойти, а имплантат прижиться.

Например, микропротезирование и имплантаты для пожилых пациентов используют реже, так как эти методики связаны с хирургическим вмешательством и построены на адаптивных функциях организма, когда имплантируемые элементы должны укорениться, образи тканью. К тому же заболевания сердечно-сосудистой системы, которые имеются у многих «возрастных» пациентов, ставят под вопрос использование анестезии.

Также для пожилых людей реже практикуют виниры, фотополимеры, зубные вкладки и накладки. Эти методы предназначены для реставрации деформированных зубов, а также в области косметической стоматологии. Структура ткани зуба пожилого человека рыхлая, склонна к быстрой деформации, и перед стоматологом в данном случае стоит задача сохранить природные зубы от дальнейшего разрушения.

Наиболее эффективным методом в случае с пожилыми пациентами является съемное протезирование зубов. Он оптимален с точки зрения и особенностей организма, и практически использования таких протезов. Этот вид протезирования не имеет противопоказаний и подходит даже людям с тяжелыми заболеваниями. И не нужно опасаться, что искусственные челюсти будут выглядеть вызывающе. Современные материалы позволяют сделать протезы, натурально имитирующие природные зубы.

ВИДЫ ПРОТЕЗОВ

Съемные зубные протезы распределяют на несколько видов — в зависимости от функций, конструкции и используемых материалов.

Акриловые протезы изготавливают из пластмасс на основе акриловой кислоты. Это бюджетный вариант, который часто применяют в государственных клиниках. Акриловые протезы довольно прочные, простые в уходе. Однако у них есть ряд недостатков. Так, акрил со временем выделяет токсины, что может вызывать аллергию. Из-за пористой структуры этого материала протезы сильно впитывают влагу и пищевые за-

пахи. В период адаптации сложно пережевывать твердую пищу, возможно нарушение дикции и появление шепелявости. Срок службы — от 2,5 до 5 лет.

Нейлоновые протезы представляют собой конструкцию из эластичной, мягкой накладки на десны с искусственными коронками из пластмассы. В отличие от акриловых такие протезы более гибкие и удобные в ношении. Материал нетоксичен, не впитывает запахи и частички пищи. Срок службы больше — 5-7 лет, однако и стоят они примерно вдвое дороже акриловых.

Бюгельные протезы используют для замены не всей челюсти, а нескольких зубов в ряду. Это соединенные между собой искусственные коронки (керамические в дорогом варианте и пластмассовые в дешевом), которые прикрепляют к здоровым зубам с помощью крючков-замочков. Преимущества бюгельных конструкций: выглядят естественно; хорошо держатся на зубах; очищаются зубной щеткой. Недостатки — не всегда удастся сделать крепление таких протезов незаметным, и к тому же к ним надо долго привыкать.

Условно-съемные протезы (зубные протезы на имплантатах). Название этого вида протезов говорит само за себя: человек может сам их снять и надеть обратно, причем фиксация таких конструкций достаточно надежная. Держится такой протез на микрозамках, расположенных на выступающих частях имплантатов.

Нейлоновые, бюгельные и протезы на имплантатах изготавливают и устанавливают в частных стоматологиях.

ЛЬГОТЫ И СКИДКИ

Наше государство разработало программу, по которой установка протезов обеспечивается за счет льготных условий. Став в очередь в районной стоматологии, пожилые люди могут воспользоваться некоторыми услугами врачей либо бесплатно, ли-



Наше государство разработало программу, по которой установка протезов обеспечивается за счет льготных условий. Став в очередь в районной стоматологии, пожилые люди могут воспользоваться некоторыми услугами врачей либо бесплатно, либо по сниженным ценам.

бо по сниженным ценам. В некоторых случаях можно рассчитывать на компенсацию затрат на протезирование (частично или полностью).

Оплатить зубное протезирование всем льготникам единовременно невозможно, поэтому в каждом регионе имеется своя очередь. В Санкт-Петербурге она распределена так: ветераны и инвалиды ВОВ; инвалиды 1-й, 2-й группы по состоянию здоровья; ветераны труда и пенсионеры; остальные категории льготников. Список льготников может быть расширен в зависимости от региона. К примеру, в Ленобласти бесплатно протезировать зубы могут также блокадники и супруги умерших ветеранов ВОВ.

Данная госпрограмма — несомненно, хорошее подспорье для пенсионеров. Однако в ней есть ряд недостатков. Например, долгий период ожидания. Так, в Санкт-Петербурге бесплатное зубопротезирование пенсионеров осуществляется только раз в пять лет.

Еще один минус — ограниченный выбор доступных вариантов протезов. Государство дает возможность воспользоваться только самыми дешевыми акриловыми протезами (установкой нейлоновых конструкций могут воспользоваться только те, у кого выявлена аллергия на акрил). В рамках госпрограммы не стоит рассчитывать на: изготовление, протезирование и ремонт изделий из дорогостоящих материалов; установку имплантатов; установку металлокерамических или керамических конструкций; изготовление и ремонт зубных протезов и ортопедических аппаратов, применяемых при лечении увеличенной зубной стираемости, пародонтоза. И наконец, еще одно — пенсионер не может выбрать учреждение, где будет осуществляться протезирование.

В связи с этим многие пациенты пожилого возраста, которым требуется зубопротезирование, обращаются в частные клиники. И это, кстати, может стоить не так дорого. В ряде платных клиник есть существенные скидки пенсионерам (до 15 %), проводятся акции, например приуроченные к Дню Победы.

Не стоит также забывать о том, что можно воспользоваться налоговым вычетом. Государство готово компенсировать 13 % от потраченных на протезирование средств, если вы являетесь работающим пенсионером, супругом/супругой или родителем официально трудоустроенного гражданина РФ и если вы произвели протезирование зубов на сумму, не превышающую совокупный годовой доход по предоставленной справке.

**ПРОДЛИТЕ ЗДОРОВЬЕ
СЕБЕ И СВОИМ ЗУБАМ!**



**ИЗГОТОВЛЕНИЕ СЪЕМНЫХ ПРОТЕЗОВ.
ДЛЯ ВСЕХ ВИДОВ СЪЕМНЫХ ПРОТЕЗОВ
СУЩЕСТВУЮТ ОДНИ И ТЕ ЖЕ ЭТАПЫ
ИЗГОТОВЛЕНИЯ:**

- 1)** обследование зубочелюстной системы, снятие слепка, изготовление по гипсовой модели будущего зубного протеза;
- 2)** примерка и корректировка;
- 3)** установка протеза.



**СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА
ООО «РосДент»**



**Скидка
ПЕНСИОНЕРАМ
НА ПРОТЕЗИРОВАНИЕ
15 % всю весну**

**Все виды
стоматологических услуг
Имплантация
Протезирование
Хирургия
Терапия
Ортодонтия**

**пр. Ветеранов, д. 108, к. 1
тел. (812) 755-38-00
+7 964 388-51-61**

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Пикник с удовольствием и без рисков



Долгожданные майские выходные, греющее солнце, первая зеленая трава и хорошая компания — мы предвкушаем такие выезды, хотя чаще всего они случаются спонтанно. Но, чтобы не испортить отдых таким неприятным и опасным явлением, как пищевое отравление, нужно основательно подготовиться к пикнику.

ПРАВИЛО ПЕРВОЕ. Причиной отравления может стать что угодно — сорванная с куста ягода, взятый плохо вымытыми руками кусок шашлыка, залежавшийся на тарелке сыр.

Поэтому чаще мойте или вытирайте руки влажной салфеткой, возьмите побольше кухонной утвари — вилки, щипцы, лопатки для приготовления на гриле, одноразовые тарелки и стаканы. Не оставляйте еду открытой, чтобы на нее не садились насекомые, переносчики всевозможных инфекций. Все, что можно помыть заранее, — помойте и просушите.

ПРАВИЛО ВТОРОЕ. Внимательно относитесь к выбору продуктов. Мясо рекомендуется покупать свежее и мариновать его самостоятельно с добавлением специй, многие из которых являются природными антисептиками. А вот быстро портящийся майонез лучше вообще не использовать.

ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ. Приехав на место, готовить начните сразу же, иначе продукты могут испортиться буквально за пару

часов, а в жаркую влажную погоду бактерии размножаются в мясе очень быстро.

ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ. Не переедайте и не злоупотребляйте алкоголем. Результат — боль в желудке, тяжесть в кишечнике. Не перекусывайте в ожидании основного блюда чипсами, орешками и прочим. Кстати, черный перец ускоряет переваривание пищи, а свежая зелень — мяса. Делайте перерывы, гуляйте, двигайтесь, играйте, плавайте, чтобы запустить механизм сжигания калорий.

ПРАВИЛО ПЯТОЕ. Позаботьтесь о нехитрых средствах снятия дискомфорта. Закупите побольше минералки — ею полезнее всего запивать тяжелую мясную пищу, поскольку щелочная среда нормализует кислотность желудка и облегчает переваривание. Не стоит запивать шашлык сладкими напитками, они усиливают нагрузку на желудок. Сильногазированные напитки создают дополнительную тяжесть и вздутие живота.

ПРАВИЛО ШЕСТОЕ. Держите под рукой ферменты в виде таблеток или суспензий, препараты для снятия кишеч-

ной колики. Незаменимое средство при расстройствах желудка — адсорбенты, которые рекомендуется запивать большим количеством жидкости.

ПРАВИЛО СЕДЬМОЕ. Основная задача при лечении отравления — освободить организм от токсинов. Для этого первым делом нужно промыть желудок и не допустить в то же время обезвоживания организма, пить побольше жидкости.

ПРАВИЛО ВОСЬМОЕ. При отравлении не только возникают неприятные симптомы, но и (это самое важное) нарушается микрофлора кишечника. Нейтрализуют отравление и полностью заполняют собой слизистую оболочку пробиотиков, содержащие в себе несколько групп бактерий. Оптимальный баланс кислотности в кишечнике поддерживают кисломолочные бактерии: чем их больше, тем лучше.

ПРАВИЛО ДЕВЯТОЕ. Любое негативное воздействие — серьезный стресс для организма. Если недомогание не проходит, а температура не спадает, сразу обращайтесь к врачу.

ХЮГГЕ —

Философия хюгге становится сегодня все более популярной. Труднопереводимое с датского языка слово, по сути, означает душевное равновесие и уют. Три главных психологических элемента хюгге — это внутреннее пространство, контраст и атмосфера, которые дают в совокупности ощущение радости существования.



ИСКУССТВО БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ

Протест против гнетущих факторов нашей жизни, например рутинной работы или напряженных взаимоотношений, выражается у датчан в способности сгладить эти острые углы, причем как дома, так и в офисе. Хюгге символизирует собой тепло, душевный комфорт и человеческое единство. Возможно, именно поэтому массовый интерес к скандинавскому феномену растет как естественная реакция на все более неспокойную обстановку в мире. Искусство соблюдения баланса между личной и публичной жизнью — это умение получать радость от мелочей, наслаждаться приятными моментами в кругу родных и близких.

Выверенную концепцию счастья датчане применяют во всех сферах жизни — от воспитания детей до приготовления обеда. Неслучайно хюгге выходит за пределы домашнего пространства, по всему миру начали появляться хюгге-кафе и хюгге-пространства в парках.

Также хюгге не приемлет строгий порядок, ему необходима свобода проявления, и датчане исповедуют ее в простоте, избавляющей от стрессов. Суть — в контрастах, поэтому в доме, обставленном по классическим правилам, редко встретишь хюгге. Обстановка и устройство дома должны отражать вашу повседневную жизнь, и мелочи имеют значение.

Увлечения есть у каждого, несмотря на возраст. Например, датчане очень любят играть в Lego, ведь погода в этой стране так же непредсказуема, как в Петербурге, и приходится много времени проводить дома. Оставить непогоду за дверью помогает контакт с другими людьми, что тоже важно. В этой стране не принято допоздна задерживаться на работе, поэтому

больше времени отводится семье. Датчане встречаются с друзьями чаще, чем другие европейцы: 78 % датчан делают это хотя бы раз в неделю (средний показатель по Европе — 60 %). При этом они предпочитают общаться в узком кругу, где все друг друга знают, а не в шумных компаниях.

Согласно результатам исследований, проведенных в Лестерском университете Англии, датчане — самые счастливые и безмятежные люди в мире. Одной из важных причин этого специалисты считают отношение жителей страны к своему труду. Датчане ценят свой труд, но не делят на мужской и женский. Вся работа, в том числе и домашняя, одинаково тяжела, почетна и важна.

— Хюгге возникло в культуре, где ценятся внутреннее пространство и личностное самоопределение. Душевный покой, домашний уют и родные стены — вот пространство хюгге. А эти понятия, трудно не согласиться, — интернациональные, — считает датский антрополог Йеппе Тролле Линнет.

Основные «ингредиенты» датского счастья

► **ЕДИНЕНИЕ.** Чаще звоните близким людям, приглашайте их в гости, проводите время вместе с семьей и друзьями. Главное — не суетиться и быть благодарным людям.

► **ВКУСНОЕ УГОЩЕНИЕ.** Печенье, пироги, торты, пусть не идеальные, но свои, всегда порадуют и домашних, и гостей.

► **ДЕТАЛИ В ИНТЕРЬЕРЕ.** Добавить тепло и уют в интерьер помогут нехитрые вещи: подушки, пледы из натуральных тканей, мягкий ковер, фотографии, книги, свечи, растения.

► **HAND MADE.** Все, что бы вы ни сделали своими руками, делается с любовью — вязанные вещи, подсвечники, украшения. Это тоже создает особую атмосферу в доме.

**ДУШЕВНЫЙ ПОКОЙ,
ДОМАШНИЙ УЮТ
И РОДНЫЕ СТЕНЫ —
ВОТ ПРОСТРАНСТВО
ХЮГГЕ.**

Рецепты здорового питания

ЗАВТРАК

Фруктовый пудинг

Ингредиенты: 3-4 вида любимых фруктов (не очень твердых), измельченные орешки, одно-два яйца, сахар и соль.

Приготовление: фрукты взбить в блендере, добавить измельченные орешки и взбитые с небольшим количеством сахара и соли яйца. Смесь перемешать и запечь в течение 5-8 минут.

Омлет на сырном «коврике»

Ингредиенты: сыр — 50 г, 4 яйца, 2 ст. л. молока, 1 помидор среднего размера.

Приготовление: выложить дно сковороды кусочками сыра, разложить сверху кусочки помидоров, посыпать зеленью и залить смесью из взбитых яиц и молока. Запекать омлет в духовке 5-10 минут. Очень вкусно, красиво и полезно.

ОБЕД

Суп в горшочках

Ингредиенты из расчета на семью из четырех человек: куриная грудка — 1 шт., картофель — 4-5 шт., остальные овощи по вкусу.

Приготовление: ориентируемся по количеству членов семьи: в каждый горшочек кладем кусочек мяса или курочки, нарезанные овощи — лук, морковь, капусту, брокколи, картошку, болгарский перчик, в общем, то, что имеется под рукой. Залить водой, добавить специи, соль и перец, кусочек лаврового листа и отправить на 1,5-2 часа в духовку. Если нет крышки, можно накрыть горшок кусочком фольги.

Полезный десерт

Ингредиенты: 10 шт. фиников, стакан изюма, стакан клюквы, стакан фисташек, 1 ст. л. кунжутного масла, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. апельсинового сока, 4 ст. л. кокосовой стружки или какао, перемешанного с кунжутом.

Приготовление: заложить все, кроме кокосовой стружки, в кухонный комбайн или блендер и хорошенько измельчить. Слепить небольшие шарики, посыпать их стружкой или любой другой посыпкой.

УЖИН

Овощное смузи для позднего ужина

Ингредиенты: стеблевой сельдерей — 200 г, зеленое яблоко — 1 шт., мята — пара листиков.

Приготовление: все ингредиенты смешать в блендере до образования однородной массы.

Смузи для ужина после напряженной физической тренировки

Ингредиенты: креветочный бульон — 100 мл, отварные креветки — 100 г, стеблевой сельдерей — 200 г.

Приготовление: все смешать в блендере до образования однородной массы.

Салат из авокадо с добавлением тертого миндаля

Ингредиенты: авокадо — 1 шт., болгарский перец — 2 шт., салат и укроп по вкусу, оливковое масло — 2-3 ст. л.

Приготовление: мелко нарезать авокадо, сладкие болгарские перцы (красные или желтые), листья салата. Смешать в салатнице, добавить измельченный свежий укроп, оливковое масло и посыпать сверху тертым миндалем.



РЕЦЕПТ ОТ РЕДАКЦИИ

Ореховое молоко

Ингредиенты:

- 100 г ореховой смеси (миндаль и грецкие орехи);
- 1 литр чистой фильтрованной воды;
- 1 ст. л. меда;
- соль.

Приготовление: орехи замочить в миске с водой на ночь. Воду слить и орехи промыть под проточной водой. Высыпать орехи в блендер, добавить воду, соль и мед. Очень интенсивно в течение двух минут взбивать воду с орехами до полного измельчения. Вода постепенно будет превращаться в молоко.

Готовую смесь тщательно процедить через марлю или очень мелкое ситечко и перелить в контейнер для хранения.



Соска



PRESSFOTO

Одна из первых вещей, которую молодые родители приобретают в ожидании малыша или получают в подарок от близких, — это соска-пустышка.

Этот предмет всегда вызывает множество вопросов: выполняет ли соска какие-то полезные функции и не может ли нанести вреда, нужна ли новорожденному соска или малыш обойдется без нее, не будет ли потом сложно отучить ребенка от соски?

Педиатры разделились на два лагеря. Одни выступают против использования пустышек, другие — за. Начнем с минусов.

МИНУСЫ

Некоторые дети, пользующиеся соской, становятся более склонными к стоматитам из-за скопления микробов на пустышке.

Нередко, решив небольшую проблему капризности грудничка соской, родители через пару лет получают другую проблему — как отучить от соски двух-, трех-, а то и четырехлетнего малыша.

Длительное использование пустышки может привести к неправильному развитию мягкого неба и формированию неправильного прикуса. Отсюда — проблемы с дикцией и, возможно, некрасивые зубы.

Проблемы с речью могут произойти и оттого, что «нам вдвоем с соской и так хорошо», и окружающий мир просто не интересен. Ребенок «уходит в себя», мало общается и играет. Да и мама, незаметно для себя, начинает этим пользоваться и меньше уделяет внимания малышу. Это может повлиять не только на речь, но и на общее интеллектуальное развитие (конечно, мы имеем в виду чрезмерное использование соски).

ПЛЮСЫ

К сожалению, не каждая мама может быть всегда со своим малышом, и приходится приглашать бабушку или

няню. И в этом случае, чтобы успокоить малыша, применение соски вполне оправданно.

Существуют исследования, показывающие, что соска помогает снизить риск синдрома внезапной детской смерти (СВДС). Доктор медицинских наук Дженнифер Шу говорит, что соска не дает малышу уйти в глубокий сон (и перестать дышать), а также помогает держать дыхательные пути более проходимыми. Другие специалисты ставят эти выводы под сомнение, говоря, что об этом позаботилась природа, сделав фазы сна короткими, чтобы малыш чаще просыпался.

Если у ребенка повышенная потребность в сосании, без пустышки он будет сосать палец или одежду. В этом случае соска может оказаться спасением, потому что от нее отучить будет проще (палец-то не спрячешь).

Детям, находящимся на искусственном вскармливании, использовать пустышку необходимо с первых дней жизни либо с момента перехода на смесь.

КАК ВЫБРАТЬ СОСКУ

Материал. Современные соски делают из латекса или силикона. Латексные пустышки более мягкие, но в то же время на этот материал у крох бывает аллергия. Силикон же более твердый, при этом он не имеет ни цвета, ни запаха.

Форма. Заботясь о формировании правильного прикуса, отдавайте предпочтение ортодонтическим пустышкам. Круглая и овальная форма тоже имеют право на существование, ведь у деток может быть свое видение «правильной соски».

Нагубник. Форма внешней части пустышки может быть как вогнутой, так и плоской. Купите несколько сосок и дайте их ребенку. Если кольцо плотно прилегает к губам, если его форма не дает дышать носику, то такая соска не подходит малышу. Очень хорошо, если в нагубнике имеются отверстия, тогда кожа вокруг губ ребенка не будет потеть.

Существуют полезные пустышки, которые помогают измерить температуру, напоить ребенка лекарством, сделать ему ингаляцию. В соску-пустышку наливается жидкое лекарство и предлагается больному малышу, а он сосет ее с удовольствием, не подозревая о том, что одновременно получает лечение. В соску-ингалятор помещается ватный тампон, пропитанный средством для ингаляции, и при сосании ребенок вдыхает пары этого средства...

Задумываясь над вопросом, нужна ли пустышка ребенку, взвесьте все за и против. Страшного в соске нет ничего, но если есть возможность обойтись без нее, попробуйте это сделать. Успокоить малыша можно и без помощи пустышки, главное — терпение.



ЗДОРОВЫЕ НОГИ. БЕЗ ОПЕРАЦИИ. БЕЗ НАРКОЗА. БЕЗ ГОСПИТАЛИЗАЦИИ

Инновационное лечение
варикозных вен нижних конечностей.

* процедура ЭВЛК – эндоваскулярная лазерная
коагуляция варикозно-расширенных вен.

20%
СКИДКА

РЕКЛАМА
ЛИЦЕНЗИЯ № ЛО-78-01-008530 от 30 января 2018 г.
ГОРЛОВНИКИ ЗАВЕДЕНИЯ ПРОЦЕДУРЫ УТОЧНЯЕТ УЛЧШЕГО ВРАЧА
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

МК МЕГАКЛИНИК 777-98-83 927-98-83

ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК. ЛЕЧЕНИЕ БОЛЕВОГО СИНДРОМА

Квантовая терапия – сочетание лазерных импульсов,
магнитного тока и инфракрасного потока.
Противовоспалительное и обезболивающее
действие.

* процедура выполняется на аппарате Рикта.
Процедура в подарок при условии заключения
договора на 5 процедур.

ПРОЦЕДУРА
В ПОДАРОК*

РЕКЛАМА
ЛИЦЕНЗИЯ № ЛО-78-01-008530 от 30 января 2018 г.
ГОРЛОВНИКИ ЗАВЕДЕНИЯ ПРОЦЕДУРЫ УТОЧНЯЕТ УЛЧШЕГО ВРАЧА
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

МК МЕГАКЛИНИК 777-98-83 927-98-83

УЛЬТРАЗВУКОВОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЕН ИЛИ АРТЕРИЙ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ + КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА- ФЛЕБОЛОГА

— Постановка диагноза.
— Назначение лечения.
— Выдача заключения.

960
РУБЛЕЙ

РЕКЛАМА
ЛИЦЕНЗИЯ № ЛО-78-01-008530 от 30 января 2018 г.
ГОРЛОВНИКИ ЗАВЕДЕНИЯ ПРОЦЕДУРЫ УТОЧНЯЕТ УЛЧШЕГО ВРАЧА
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

МК МЕГАКЛИНИК 777-98-83 927-98-83

УЛЬТРАЗВУКОВОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СОСУДОВ ШЕИ + КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА- НЕВРОЛОГА

— Постановка диагноза.
— Назначение лечения.
— Выдача заключения.

1100
РУБЛЕЙ

РЕКЛАМА
ЛИЦЕНЗИЯ № ЛО-78-01-008530 от 30 января 2018 г.
ГОРЛОВНИКИ ЗАВЕДЕНИЯ ПРОЦЕДУРЫ УТОЧНЯЕТ УЛЧШЕГО ВРАЧА
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

МК МЕГАКЛИНИК 777-98-83 927-98-83

КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА- НЕВРОЛОГА

— Постановка диагноза.
— Назначение лечения.
— Выдача заключения.

960
РУБЛЕЙ

РЕКЛАМА
ЛИЦЕНЗИЯ № ЛО-78-01-008530 от 30 января 2018 г.
ГОРЛОВНИКИ ЗАВЕДЕНИЯ ПРОЦЕДУРЫ УТОЧНЯЕТ УЛЧШЕГО ВРАЧА
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

МК МЕГАКЛИНИК 777-98-83 927-98-83

Сроки проведения акции с 01.05.2018 по 31.05.2018.

МК МЕГАКЛИНИК

Исполкомская ул., 3
www.megaclinic.spb.ru

777-98-83

927-98-83

ЛИЦЕНЗИЯ № ЛО-78-01-008530 от 30 января 2018 г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ

понедельник	вторник	среда	четверг
Благоприятный — господствуют светлые энергии. Тяжелый день — темные энергии.	1 17-й лунный день начнется в 21.32. Благоприятный день, убывающая луна в ♋ Избегайте принятия важных решений. Возможны нервные перегрузки. Рекомендуются физические нагрузки и поход в сауну.	2 18-й лунный день начнется в 22.40. Благоприятный день, убывающая луна в ♋ Не стоит начинать ничего нового. Хорошо лечить зубы или заняться косметическими процедурами.	3 19-й лунный день начнется в 23.41. Благоприятный день, убывающая луна в ♋ Нельзя закрывать и подпирать тяжелые коробки. Заболеть в этот день считается неблагоприятным.
7 22-й лунный день начнется в 01.55. Благоприятный день, убывающая луна в ♋ В этот день хорошо медитировать. Не рекомендуется употреблять мясную пищу. Хорошо сесть на диету.	8 23-й лунный день начнется в 02.26. Неблагоприятный день, убывающая луна в ♋ Избегайте ссор или выяснения отношений. Не рекомендуются любые физические и эмоциональные нагрузки.	9 24-й лунный день начнется в 02.50. Благоприятный день, убывающая луна в ♋ Если вы будете стричь волосы в этот день, они будут расти медленно. Рекомендуются прогулки на свежем воздухе.	10 25-й лунный день начнется в 03.11. Благоприятный день, убывающая луна в ♋ Начните решать проблемы приятно. Забудьте мететическими рами, сходите пить травяной чай.
14 29-й лунный день начнется в 04.29. Неблагоприятный день, убывающая луна в ♋ В этот день жиры будут активно сжигаться. Неблагоприятно начало любого важного дела.	15 30-й, 1-й лунные дни начнутся в 04.53 и 14.47. Благоприятный день, луна в ♋ НОВОЛУНИЕ. После обеда загадывайте желание, которое сбудется. Помните, не все желания одинаково полезны.	16 2-й лунный день начнется в 05.22. Благоприятный день, растущая луна в ♋ Противопоказана злость. Благоприятны физические упражнения и все омолаживающие процедуры.	17 3-й лунный день начнется в 05.46. Благоприятный день, растущая луна в ♋ Не злоупотребляйте лекарствами. Этот день подходит для детей, а также сеансы массажа и шеи.
21 7-й лунный день начнется в 10.23. Благоприятный день, растущая луна в ♋ Сбываются желания. Вечером хорошо помедитировать на свежем воздухе. Нельзя делать плановые операции на горле.	22 8-й лунный день начнется в 11.43. Благоприятный день, растущая луна в ♋ В этот день обостряется интуиция. Хорошо лечить зубы. Хорошо сажать цветы, деревья, сеять семена.	23 9-й лунный день начнется в 13.03. Неблагоприятный день, растущая луна в ♋ Избегайте физических и эмоциональных перегрузок. Диеты при растущей луне менее эффективны, чем при убывающей.	24 10-й лунный день начнется в 13.27. Неблагоприятный день, растущая луна в ♋ Избегайте ссор и связей. В этот день можно идти на конфликт. Хорошо начать или строить отношения.
28 14-й лунный день начнется в 19.09. Благоприятный день, растущая луна в ♋ Можно делать плановые операции на верхних дыхательных путях. Хорошо сходить в парикмахерскую.	29 15-й лунный день начнется в 20.28. Неблагоприятный день, убывающая луна в ♋ ПОЛНОЛУНИЕ. У женщин может повышаться давление. Решение важных дел лучше отложить на потом.	30 16-й лунный день начнется в 21.32. Благоприятный день, убывающая луна в ♋ Берегите свою печень. В этот день алкоголь действует крайне негативно.	31 17-й лунный день начнется в 22.40. Благоприятный день, убывающая луна в ♋ В этот день примирить врагов. Неблагоприятно делать массаж и операции на шее.

Главный рецепт майского лунного календаря

«ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО — ЭТО ВЫ»

ХОРОШЕЕ РАСПОСЯНИЕ

МАЙ 2018

суббота	воскресенье
4 20-й лунный день начнется в 00.00. Благоприятный день, убывающая луна в ♋ прекрасный период для освобождения от вредных привычек, также можно попробовать что-либо новое. Нельзя лечить зубы.	5 20-21-й лунный день начнется в 00.34. Благоприятный день, убывающая луна в ♋ Не рекомендуются плановые челюстные операции и операции на суставах. Хорошо заняться косметическими процедурами.
11 26-й лунный день начнется в 03.12. Благоприятный день, убывающая луна в ♋ Не рекомендуются никакие косметологические операции. Неблагоприятно начало любого дела.	12 27-й лунный день начнется в 03.49. Неблагоприятный день, убывающая луна в ♋ Избегайте нервных перегрузок и споров с близкими людьми, иначе могут начаться головные боли.
18 4-й лунный день начнется в 06.50. Благоприятный день, растущая луна в ♋ Хорошо в этот день лечить зубы. Лучше в этот день избегать мясной пищи. Благоприятное время для пересадки цветов.	19 5-й лунный день начнется в 07.51. Благоприятный день, растущая луна в ♋ День делового общения и подписания контрактов. Противопоказаны плановые операции на желудочно-кишечном тракте.
25 11-й лунный день начнется в 15.38. Благоприятный день, растущая луна в ♋ Можно посещать зубного врача. Полезны травяные чаи и занятия йогой. Хорошо стричь волосы и посещать салон красоты.	26 12-й лунный день начнется в 16.53. Благоприятный день, растущая луна в ♋ Противопоказаны все плановые операции на половых органах. Благоприятны водные процедуры.
2 1-й лунный день начнется в 00.00. Благоприятный день, убывающая луна в ♋ Хорошо лечить зубы. Благоприятно начало любого дела.	3 2-й лунный день начнется в 00.34. Благоприятный день, убывающая луна в ♋ Хорошо заняться косметическими процедурами.
9 8-й лунный день начнется в 03.12. Благоприятный день, убывающая луна в ♋ Хорошо лечить зубы. Благоприятно начало любого дела.	10 9-й лунный день начнется в 03.49. Неблагоприятный день, убывающая луна в ♋ Избегайте нервных перегрузок и споров с близкими людьми, иначе могут начаться головные боли.
16 15-й лунный день начнется в 06.50. Благоприятный день, растущая луна в ♋ Хорошо в этот день лечить зубы. Лучше в этот день избегать мясной пищи. Благоприятное время для пересадки цветов.	17 16-й лунный день начнется в 07.51. Благоприятный день, растущая луна в ♋ День делового общения и подписания контрактов. Противопоказаны плановые операции на желудочно-кишечном тракте.
23 22-й лунный день начнется в 15.38. Благоприятный день, растущая луна в ♋ Можно посещать зубного врача. Полезны травяные чаи и занятия йогой. Хорошо стричь волосы и посещать салон красоты.	24 23-й лунный день начнется в 16.53. Благоприятный день, растущая луна в ♋ Противопоказаны все плановые операции на половых органах. Благоприятны водные процедуры.

Астролог ВЕТЛАНА

календаря совпадает с советом Парацельса:
«ПРОВОДСТВО ОТ БОЛЕЗНЕЙ — ПОЛОЖЕНИЕ ДУХА».

МЫ ОТКРЫЛИСЬ!

НОВЫЙ МАГАЗИН «МЕХА ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ»



**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**



Меховая фабрика
«Элегант»

кредит

**Шубы
Меховые
жилеты
Шапки
Пуховики
Куртки**

(с использованием нанотехнологий)

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

FIRMAELEGANT.RU

СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ ОЧКИ — ВАШ ВЫБОР

Солнцезащитные очки сегодня — это и модный аксессуар, подчеркивающий определенный стиль и имидж их владельца, и необходимый атрибут для защиты глаз и сохранения зрения его владельца.

Очки призваны защитить ваши глаза не только от ультрафиолетового излучения, но и от чрезмерно яркого света. При выборе солнечных очков главное — не экономить. Покупая дешевые очки от неизвестного производителя, можно нанести еще больший вред своим глазам. Обычные затемненные очки ничуть не препятствуют проникновению вредных ультрафиолетовых лучей. Кроме того, при затемнении наши зрачки рефлекторно расширяются и в глаза попадает еще больше разрушительного ультрафиолета.

Поэтому при выборе очков останавливайтесь на качественных, правильных моделях, на которых есть специальные UV (ультрафиолет) фильтры.

ВЫБИРАЕМ ЛИНЗЫ: СТЕКЛО ИЛИ ПЛАСТИК?

Стекло гарантирует защиту от ультрафиолета, меньше искажает предметы и снижает по сравнению с пластиковым аналогом возможность царапин. Но стеклянные линзы небезопасны: могут разбиться, и при неблагоприятных условиях осколки нередко повреждают глаза. Они имеют высокую абразивную устойчивость, но намного тяжелее пластиковых линз, запотевают и более хрупкие.

Линзы из пластика легче стеклянных и безопасны. Но дешевый пластик, не обработанный специальными средствами, вредит глазам. Есть линзы, имеющие специальный химический ингредиент,

который задерживает вредное излучение. Такие очки не стоит покупать в случайных ларьках и на рынках. На поверхность дорогих пластиковых и стеклянных линз наносятся антибликовые и антистатические, водоотталкивающие, фотохромные и фотозащитные покрытия и затемнения. Они гарантируют абсолютную безвредность для глаз.

Основной принцип при покупке темных очков с пластиковыми стеклами — выбрать те, которые не пропускают ультрафиолетовые лучи. Как мы знаем, лучи бывают двух типов: А и В. В-лучи офтальмологи считают более опасными. На этикетках качественных очков существует надпись: «Blocks at least 90 % UVB and 60 % UVA», что расшифровывается так: «Линзы не пропускают 90 % ультрафиолетовых лучей В и 60 % ультрафиолетовых лучей А».

ЦВЕТ ЛИНЗ

Фотохромные линзы — хамелеоны — меняют цвет в зависимости от освещения, создавая глазам защиту и комфорт. Но они должны быть затемнены равномерно, иначе глаза будут уставать. Кстати, в солнечный день глазам комфортнее за черными или темно-коричневыми линзами. Также темные линзы можно заменить серыми, дымчатыми, розовыми, желтыми, голубыми, зелеными или бесцветными — лишь бы они были изготовлены из качественного материала, заставляли зрачки сужаться и действительно защищали глаза. Обратите внимание: если благодаря таким очкам окружающий мир изменил цвет — это подделка.

И еще нужно помнить, что даже в самых надежных очках не стоит смотреть прямо на солнце. Носите качественные очки и будьте здоровы!

Первые очки от солнца — ко-
стяные щитки с ограничиваю-
щими световой поток прореза-
ми — появились у эскимосов.
Стеклянные солнцезащит-
ные очки были выпущены около
200 лет назад во Франции для
солдат наполеоновской армии.
В 1929 году в Америке Сэм
Фостер запатентовал в производстве
дешевые очки, которые поль-
зовались спросом на пляжах.
Во время Второй мировой вой-
ны темные очки вошли в состав
обязательной экипировки аме-
риканских моряков. В XX ве-
ке ученые начали заниматься
проблемой полноценной защи-
ты глаз от повреждающего солн-
ным светом и преждевремен-
ного старения.

Сколько кофе вы пьете?

Сколько чашек кофе вы пьете в день и не превратилось ли это в зависимость.

Вырежьте чек-лист, прикрепите на холодильник и отмечайте.

За три недели вы поймете, сколько кофе пьете,
и сможете отрегулировать это количество.

пн.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
вт.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ср.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
чт.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
пт.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
сб.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
вс.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

пн.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
вт.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ср.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
чт.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
пт.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
сб.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
вс.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

пн.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
вт.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ср.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
чт.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
пт.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
сб.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
вс.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



Давайте питаться правильно



Известно, что ведущую роль в сохранении здоровья играет правильное питание. Если придерживаться основных принципов здорового питания, то организм не будет давать сбоев, да и стройность фигуры будет обеспечена. К сожалению, многие считают, что здоровое питание заключается в диетах, но это заблуждение. Тем не менее следить за своим весом и рационом необходимо постоянно. Именно поэтому следует знать, изучать и соблюдать основные правила здорового питания.

Здоровое питание — питание, которое обеспечивает организм всеми необходимыми для поддержания здоровья веществами — белками, жирами, углеводами, витаминами, макро- и микроэлементами и другими биологически важными компонентами.

Традиционную модель потребления продуктов питания в России нельзя назвать «здоровой»: большое количество мяса и переработанных мясoproductов, использование только белой муки, малое содержание овощей и фруктов, много пе-

ченых сладостей и высокое содержание сахара и соли в продуктах ежедневного потребления. Такая модель питания во многом ответственна за распространение современных заболеваний: сердечно-сосудистых, диабета, атеросклероза, ожирения, рака и других.

Здоровое питание значительно сокращает риск возникновения всех этих заболеваний. Правильно подобранный рацион благотворно влияет на обменные процессы, что способствует поддержанию нормального уровня холестерина, контро-

лирует уровень кровяного давления, предотвращает накопление лишнего веса.

Питаясь правильно, можно эффективно лечить многие болезни и даже корректировать генетическую предрасположенность к некоторым заболеваниям.

ИТАК, ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ И КРАСИВЫМ, ЧЕЛОВЕКУ НЕОБХОДИМО:

- сбалансированно, регулярно и полноценно питаться;
- пить достаточное количество качественной воды.



Магазин «Эколавка»

ПРИГЛАШАЕМ ЗА ПОКУПКАМИ!

Исключительно натуральные и полезные продукты для здоровья.
Только российские производители: Дальний Восток (г. Владивосток), Алтай и Сибирь.

Приходите по адресу:

г. Санкт-Петербург, Белоостровская ул., 22, на 1-м этаже в БЦ «Черная речка».

Тел. 8-911-284-35-64.

Зернышко к зернышку:

какие каши полезны

Казалось бы, крупы — самые простые продукты, но неслучайно они относятся к древнейшим в сытом и доступном рационе человека.

Они служат богатым источником питательных веществ. Диетологи считают, что крупы важно включать в меню всем, независимо от того, имеет ли человек проблемы со здоровьем и нарушения работы желудочно-кишечного тракта. Регулярно употребляя их, мы получаем сбалансированное, полноценное питание.

Безусловным лидером по пищевой ценности, да еще и с минимальным содержанием калорий, долгие десятилетия остается гречка. В вегетарианском питании ее используют как заменитель животного белка, ведь объем белка растительного в ее составе достигает 18 %. Кроме того, продукт богат железом и магнием, которые важны для работы сердца и системы кроветворения. Ученые советуют включать в основу рациона гречневую крупу людям, страдающим сахарным диабетом, потому что она обладает минимальным гликемическим индексом, не повышает уровень сахара при усвоении и не вызывает его резких скачков. Ее «прописывают» также при ожирении, заболеваниях ЖКТ, печени и сосудов.

Овсянку называют женской кашей, ведь она дарит красоту и здоровье. На завтрак такая кашка — просто сказка. Однако эта крупа обладает и массой других полезных свойств — нормализует обмен веществ, работу ЖКТ, сердечно-сосудистой системы, укрепляет иммунитет, снижает уровень холестерина в крови, укрепляет кости и зубы. Овес легко усваивается и, как и гречка, подходит для диетического питания. Его главная ценность — в обилии клетчатки. Зерна состоят из нерастворимых волокон, которые в кишечнике действуют как «ершик», вычищая шлаки и попутно выводя холестерин, токсичные вещества.

Богатая белком перловая крупа быстро восполняет силы, недаром ее любил Петр I. Сегодня перловка воспринимается больше как каша казенная, армейская, а зря. Ведь она обладает массой полезных свойств: содержит белок, клетчатку, богата калием. Для спортсменов и людей, занятых физическим трудом, это главная каша. Фосфора в ней вдвое больше, чем в других крупах, а он необходим для увеличения скорости и мощи мышечных сокращений.

Тем, кто лечится антибиотиками, раз в день рекомендуется есть пшеничную кашу. Она оказывает на организм общеукрепляющее воздействие, способствует выведению из него антибиотиков и токсинов. Однако пшеникой не стоит злоупотреблять при пониженной кислотности, болезнях кровеносной системы, беременности.

Ценность рисовой крупы хорошо известна в Китае, Индии и других странах Восточной Азии, где основу дневного рациона составляют коричневый, дикий и длинный рис. Именно в его зернах сосредоточено максимум пользы. Классический сорт малокалорийный, обладает высочайшей эффективностью в очищении организма от шлаков. Наши белые сорта менее продуктивны в этом плане, однако тоже несут свою пользу, обладая сорбентными качествами, обволакивая стенки кишечника и нормализуя пищеварение.



ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Иностранные компании активно закупают в России лисички не только для пищевых целей. В настоящее время эти хорошо знакомые грибы активно используются в фармацевтике.

ЛИСИЧКИ

Лисичка (*Cantharellus cibarius*) – гриб, который знают все: уж очень трудно спутать его с другими. Для здоровья они представляют особую ценность благодаря содержащимся в них полисахаридам (хиноманнозе), эргостеролу и траметонолиновой кислоте.

СПЛОШНАЯ ПОЛЬЗА

Хиноманноза является естественным антигельминтиком, поэтому лисичка помогает легко избавиться от глистных инвазий.

Эргостерол эффективно воздействует на ферменты печени. Поэтому лисички полезны при вирусном гепатите, жировом перерождении печени, гемангиомах.

Последние исследования показали, что и траметонолиновая кислота успешно воздействует на вирусы гепатита.

Также лисичка содержит восемь незаменимых аминокислот, витамины А, В, РР, микроэлементы медь и цинк. Считается, что употребление этого гриба способствует улучшению зрения, предотвращает воспаление глаз, уменьшает сухость слизистых оболочек и кожи, повышает устойчивость к инфекционным заболеваниям.

УДИВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ

Многие удивляются, как же так: потребляем лисички в вареном, жареном и маринованном виде, а все равно приходится гельминтов выводить. Все очень просто: хиноманноза – вещество капризное, тепловую обработку не выносит, разрушается уже после нагревания до 60 градусов. При холодной засолке грибов его разрушает соль. Вот и получается, что пользы никакой не видно, хоть тонну съешь. Чтобы от собранных лисичек была фармацевтическая польза, необходима обработка по специальной технологии.

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

В гостях у травматолога

Приближается лето, которому сопутствуют свои типичные травмы. Чего следует остерегаться, как помочь пострадавшему?



Рассказывает врач Александр Ветошкин, травматолог-ортопед высшей квалификационной категории, артроскопист ортопедического отделения клиники МЧС, доцент кафе-

дры хирургии и инновационных технологий Института дополнительного профессионального образования «Экстремальная медицина» ФГБУ ВЦЭРМ МЧС России.

— **Александр Александрович, расскажите, пожалуйста, о сезонных травмах. Какие повреждения чаще случаются с приходом тепла?**

— В летний сезон жалобы пациентов прежде всего связаны с популярностью экстремальных видов спорта, езды на роликах и велосипедах. К тому же с мая начинается дачный сезон, повышается бытовой травматизм на приусадебном участке: ушибы, ссадины, порезы. Также сказывается неосторожная работа с мощным режущим инструментом (электропилы, бензопилы, болгарки). Опять же, это поражения глаз — очки почти никто не использует.

— **Есть ли распространенные мифы о доврачебной первой помощи, которые следует развеять?**

— Самый вредный миф — о наложении жгута при любом кровотечении. В большинстве случаев травма не носит характер повреждения крупных артериальных стволов, когда нужно наложить жгут. Повреждение поверхностных не-больших артерий не ведет к фатальной

потере крови. Поэтому в большинстве случаев достаточно тугой давящей повязки, а не скруток и жгутов.

— **Какова особенность помощи при ожогах?**

— Если у пациента ожог от пара или кипятка, то первое, что нужно сделать, — охладить конечность. Сделать это можно даже проточной водой. Своевременное и очень быстрое охлаждение снижает тяжесть такой травмы. Например, если опрокинуть на себя кипяток и сразу поместить этот участок тела под холодную воду, степень ожога уже снизится с третьей на вторую. Чем быстрее произвести охлаждение, тем лучше.

— **Как отличить вывих от перелома?**

— Признаки перелома: болезненность при движении, деформация внешних контуров конечности и нарушение функции. Так, например, при переломе ноги искривлена. Второе — при движении конечностью раздается хруст костных отломков (крепитация). Далее — выраженная локальная боль и отечность с нарушением функции. Конечность теряет опороспособность, не может удерживать какой-либо груз.

При вывихе резко ограничивается подвижность в поврежденном сегменте конечности, она обездвиживается. При попытке движения возникает тугое сопротивление. Но не возникает хруста.

— **Какие при вывихе бывают осложнения?**

— Наиболее часто встречающийся вывих — вывих плеча. Консервативный метод лечения заключается в фиксации конечностей с помощью повязок на 3-4 недели. В результате формируется хроническая устойчивость плечевого сустава и вероятность новых вывихов увеличивается. Чем больше их случалось, тем чаще они повторяются. Поэтому сейчас считается более целесообразным лечить первый вывих хирургически — при помощи ар-

троскопической операции со стабилизацией плечевого сустава для предотвращения повторных вывихов.

Вывих плеча характеризуется тем, что 5-7 % случаев сопровождается сосудистыми или неврологическими нарушениями. Сосудистые нарушения связаны с пережатием магистральных сосудов в зоне верхнего плечевого пояса и с тракционным повреждением, проявляющимся в неврологических нарушениях, — грубо говоря, рука отсыхает. Это нарушение иммобилизует пострадавшего. Так что вправлять вывих нужно в сжатые сроки.

— **Как оказывать помощь купальщику, ударившемуся при нырянии? Тут при выборе действий приходится учитывать высокую вероятность повреждения шейного отдела позвоночника?**

— Если купальщик нырнул и получил травму шейного отдела и при этом он самостоятельно всплыл — это уже очень хороший знак. Пострадавшего нужно аккуратно извлечь из воды и иммобилизовать шейный отдел позвоночника подручными средствами. Например, можно взять рубашку, в ее рукава набить другую одежду, чтобы получилась подушка. Обернуть ее вокруг шеи в виде плотного воротника. Также нужно предотвратить западение языка. Если у пострадавшего рвота — необходимо уложить его на бок.

— **Какие предосторожности применять во избежание типичных травм?**

— Исчерпывающих советов, универсального рецепта дать невозможно — всегда будут случаи, когда человек переоценивает свои возможности и получает травму. Нужно внимательнее относиться к своему организму, аккуратнее обращаться с инструментами, изучать инструкции и технику безопасности, применять индивидуальные средства защиты в спорте и в быту.

Беседовал
Дмитрий ПОЛЯНСКИЙ

Здоровые ногти — здоровый организм

Один из тех индикаторов организма, которые свидетельствуют о состоянии здоровья человека, — ногти. В нормальном состоянии они имеют ровную четкую форму и бледно-розовый цвет, небольшую лунку светлее основного тона ногтевой пластины.

ЛОМКОСТЬ И РАССЛОЕНИЕ

Самое распространенное нарушение здоровья ногтей, которое, вероятно, сообщает о неправильном обмене веществ в организме и дефиците витаминов. Необходимо восполнять запас основных микроэлементов — железа, цинка, кальция, натрия и включить в рацион больше белка. Еще одним виновником ослабления ногтей может быть нарушение работы щитовидной железы, изменение гормонального фона.

НЕЕСТЕСТВЕННЫЕ ОТТЕНКИ

Цвет пластины тоже отражает сбои в работе организма. К примеру, неестественно бледный, даже голубоватый оттенок может быть симптомом заболеваний сердечно-сосудистой системы, низкого уровня гемоглобина и проблем с кровообращением. Желтый цвет становится поводом проверить работу печени или является последствием курса интенсивного лечения и приема сильных антибиотиков.

БЕЛЫЕ ПЯТНА

Многие не придают значения таким пятнам, однако именно этот симптом говорит о нехватке в организме цинка или кальция, нарушении деятельности центральной нервной системы. Кстати, магний в таком случае незаменим, он не только укрепит ногти, но и уберет белые пятнышки.

НАРУШЕНИЕ ФОРМЫ

В обычном состоянии форма и поверхность ногтей ровная, полукруглая. Значительная выпуклость может свидетельствовать о нарушении работы легких, а плоская — о развитии бронхиальной астмы.

Причина появления поперечных «канавок» — нарушение обмена веществ. Перпендикулярные прожилки, напоминающие волны, могут вызвать подозрение на ревматизм, а дырки и ямки — перебои в работе селезенки.

РАБОТА «НА УКРЕПЛЕНИЕ»

«Думать о красе ногтей» несложно, если есть время и желание. Самый простой способ укрепления — 15-минутные теплые ванночки с морской солью. В миску опускают только кончики пальцев, курс — как минимум 10 дней, ежедневно (в пропорции 2 ст. ложки соли на стакан воды), в качестве профилактики — раз в неделю. После укрепляющей ванночки на руки обязательно наносится крем.

Лимонные маски — еще один проверенный столетиями способ придать силу ногтям. Плод моется, кожура убирается вместе с частью мякоти, в полученную массу опускаются кончики пальцев на 10 минут. Можно смешивать слегка подогретое растительное масло с лимонным соком (100 мл масла, 5 мл сока, время процедуры — 10 минут) или яичный желток с 10 мл сока лимона и чайной ложкой мелкой соли. Маску достаточно делать 1-2 раза в неделю.

Главное — не игнорировать симптомы и признаки, а проконсультироваться с врачом и приступить к процедурам.



ПОВЫШАЕМ
КАЧЕСТВО ЖИЗНИ!

ООО «Инфарма 2000» www.inpharma2000.ru

Наше здоровье в наших руках!

КРАСИВЫЕ ГУБЫ – ЗЕРКАЛО ЗДОРОВЬЯ

Солнечные ожоги, холод, стрессы зачастую провоцируют образование неприятных пузырей, корок на губах, сильнейший дискомфорт в интимной сфере. В этот период приходится мириться с косметическими дефектами, отложить запланированные встречи. «ВИРОСЕПТ» представляет собой косметическое, очищающее и регенерирующее средство. Он поможет ускорить восстановление внешнего вида губ и лица, справиться с дискомфортом в интимной сфере. Регулярное применение «ВИРОСЕПТА» поможет защитить кожу губ, предупредить повторение проблемы.



90
руб.

ЗДОРОВЬЕ БРОНХОВ И ЛЕГКИХ

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



90
руб.

Разработано и производится «Инфарма».

СПРАШИВАЙТЕ ВО ВСЕХ АПТЕКАХ

и на сайтах: www.apteka.ru, poisklekarstv.ru,
InfoLek.ru, 003ms.ru, poisklekarstv.com,
LekMos.ru, apteki.ru, Apteki.su и др.

Справки по применению (495) 729-49-55,
www.inpharma2000.ru.

Рекламируемые кремы не оказывают влияния на течение заболеваний.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

РЕКЛАМА

Пейте полезную воду

Для того чтобы вода, которую мы пьем, была прежде всего безопасна, она должна быть очищенной от бактерий и микроорганизмов и не содержать в себе опасные вещества. А чтобы была полезной — должна включать в себя около 50 полезных микроэлементов и веществ.

В то же время состав питьевой воды имеет достаточно жесткие границы содержания солей. Человек с пользой может употреблять воду, границы минерализации которой лежат в пределах от 0,02 до 2 граммов минеральных веществ на литр. Сульфаты, гидрокарбонаты, хлориды магния, натрия и кальция — основные соли, насыщающие воду и необходимые человеку для жизнедеятельности. Их количество не должно превышать 0,5 грамма на литр воды.

Также полезная нам вода должна содержать фтор, бром, йод. Если фтора меньше чем 0,5 миллиграмма в литре, это приводит к кариесу зубов. А концентрация, превышающая 1,0-1,5 миллиграмма, увеличивает риск возникновения другого заболевания — флюороза, вызывающего разрушение зубов.

Главное санитарное требование к бутилированной, например, воде — соблюдение нормы содержания очень вредных веществ, то есть ртути, мышьяка, свинца

и алюминия. Железо, медь и ртуть могут содержаться в воде из-под крана. Конечно, не всегда у нас есть возможность изучить состав воды, но природа наделила нас вкусовыми рецепторами. Вода, в которой нет солей и микроэлементов, так же вредна, как и безвкусна.

Какую же воду пить? Имеющая естественное происхождение жидкость, безусловно, один из лучших вариантов. При этом важно отсутствие слишком глубокой очистки и слабая минерализация (0,5-0,75 г/л).

Если сырая вода называется живой, способствуя регенерации клеток, то кипяченая — мертвой, потому что для организма практически бесполезна. Более того, даже вредна, так как после кипячения существенно снижается содержание кислорода, полезные для организма соли в процессе кипячения выпадают в нерастворимый осадок. А хлор, который в ней содержится, превращается в токсические соединения, которые впоследствии могут

спровоцировать развитие онкологических патологий.

Поскольку после кипячения структура меняется, то уже через сутки в ней начинают размножаться бактерии.

Аквафильтры эффективны, но и они не задерживают вирусы и патогенную микрофлору. Зато полностью освобождают воду от хлора, токсинов и механической взвеси.

Один из самых надежных способов обеззараживания воды — использование ультрафиолетовых лучей. В качественных системах очистки воды встроены УФ-лампы, которые своим излучением уничтожают 99,9 % ДНК и РНК, таким образом делая воду практически стерильной.

САМЫЙ ПРОСТОЙ СПОСОБ ОЧИСТКИ ВОДЫ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ — ФИЛЬТРОКОВШИНЫ, САМЫЙ ЭФФЕКТИВНЫЙ — АКВАФИЛЬТР.

Про ВИТАМИНЫ, кому и когда они нужны



Ответ: всем, всегда и в индивидуальных для каждого количества. Баланс минералов и витаминов в организме — залог здоровья, долголетия, сопротивляемости организма внешним и внутренним неблагоприятным факторам. Незначительное смещение в меньшую сторону приводит к проблемам первоначального характера — истончению кожи, волос, нарушению пищеварения, заедом в уголках губ, раздражительности, усталости; хронического характера — анемии, нарушению функций и состояния органов сердечно-сосудистой, иммунной, нервной, мочеполовой, эндокринной систем. Передозировка витаминов создает тоже немало проблем — от токсикоза и аллергии до нарушений в работе перечисленных систем. Что же делать? Обедненные продукты из магазина не восполняют адекватных количеств витаминов и минералов, синтетические витамины мало усваиваются и оказывают в большей степени эффект плацебо. Это неплохо, но восполнения витаминного и минерального депо не происходит. Есть «умные» витамины на основе нативных концентратов растений и природных компонентов в изотоническом комплексе, позволяющем полностью восстановить витаминно-минеральное депо в организме, повысить качество жизни, скорректировать индивидуальные изменения на фоне авитаминоза. Изотоническая формула быстро доставит витамины и минералы к «голодной» клетке и восстановит баланс внутри- и межклеточной среды.

«Умные» витамины продукта **Натуроник®** годжи переходят в активную форму под воздействием пищеварительных соков, усваиваются в количествах, необходимых каждому индивидуально, оказывают дополнительные положительные эффекты, так как это природная, неизменная формула комплекса витаминов, минералов и полезных антиоксидантов, сосудопротекторов, липидосупрессоров, иммуномодуляторов. **Результат:** принял «умный» витамин — организм определил набор тех витаминов, которые ему необходимы, и забрал в свое депо, а оставшиеся витамины и минералы ушли на коррекцию индивидуальных нарушений — синтез гормонов, если нужно, снижение жирового слоя — если его накопилось много за зиму, активизацию иммунных клеток, если воспаления и простуда «терроризируют» долгое время. Таким образом, органы и системы разобрали на свои нужды все «умные» витамины. И никакой химии, консервантов, осложнений от искусственно синтезированных витаминных субстанций. Все гармонично, натурально, корректно, а главное — необходимо организму.

Уникальный «умный» витаминно-минеральный комплекс в нативной форме **Натуроник®** годжи будет союзником и помощником в освобождении от авитаминозной хандры в конце зимы и начале весны, простудных и воспалительных процессов и других «прелестей» зимне-весеннего межсезонья.



Внимание — акция!
Великие скидки в честь
ВЕЛИКОЙ ПОБЕДЫ — скидка
30 % на весь ассортимент
с 06.05.2018 по 09.05.2018.

www.sachera-med.ru

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

*Срок проведения акции — 06.05.18-09.05.18. Подробности акции, информацию о цене товара, количестве и ассортименте товара можно узнать у продавцов-консультантов магазинов сети «Флавоотека» или по телефону горячей линии 8-800-100-16-70.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Так в чем же соль?

Самая известная и востребованная добавка к пище — соль, или хлорид натрия (NaCl).

Она не только улучшает вкус многих блюд, но и играет важную роль в организме — научно установлено, что при недостаточном количестве хлора наша пищеварительная система начинает функционировать неправильно: содержание жидкости в организме будет неполноценным и нарушится кислотно-щелочной баланс... Но также сейчас популярно и другое мнение, что соль — это больше вред, чем польза.

СОЛИТЬ ИЛИ НЕ СОЛИТЬ?

В организме человека постоянно присутствует от 200 до 300 г соли. Суточные солевые потери (например, пот) составляют около 1-1,5 % от этого количества. Для восполнения запасов соли человеку необходимо съедать от двух до шести граммов соли в сутки. Употребление более 20 г приведет к тому, что соль начнет вредить организму. Таким образом, польза и вред соли зависят исключительно от дозировки, в которой употребляется этот продукт.

ВЫБИРАЕМ СОЛЬ

Ассортимент соли, представленный сегодня на полках магазинов, достаточно широк. Познакомим вас с основными видами и новинками.

Морская соль

Получают из морской воды методом выпаривания, содержит натуральный йод, минералы, микро- и макроэлементы — калий, натрий, кальций, марганец, бром и др. Сегодня часто используют грубую морскую соль, считается, что она более натуральна. На самом деле степень помола на составе никак не отражается.

Йодированная соль

Это разновидность обычной поваренной соли с добавлением определенного количества йодосодержащих солей. Употреблять ее необходимо разумно с учетом возрастных и физиологических особенностей, а также состояния здоровья.

Гималайская соль

Благодаря высокому содержанию железа имеет розоватый цвет. Добывается в Пакистане у подножия Гималаев. Содержит 84 натуральных ингредиента и минерала, в том числе магний, калий, кальций, фосфор, цинк, селен, йод, медь. Никакие другие вещества в нее не добавляются.

Черная лавовая соль

В этой соли большое содержание серы и других полезных ископаемых. Она имеет черный цвет и характерный яичный привкус и аромат. За счет низкого содержания натрия рекомендуется при диетическом питании с низким содержанием соли. Пользна при лечении органов пищеварения и кишечника расстройств.

Бамбуковая соль

Бамбуковая, или корейская, соль запекается в полости бамбукового стебля вместе с глиной, которая во время выпечки насыщает хлористый натрий минералами. Ее используют не только в пищу, но и при лечении болезней желудочно-кишечного тракта.

Цветочная морская соль

Одна из самых дорогих и редких в мире. Ее собирают исключительно вручную и только в одном месте — на побережье французской Бретани. В жаркие дни в морских бухтах этот пищевой минерал выпаривается из воды и кристаллизуется в виде цветочков. Сборщики собирают соль специальными сачками прямо с морской глади. Используется для досоливания готовых блюд.

Выбирая соль, помните: одинаково вредны и излишек соли, и ее недостаток. Используйте соль в меру и будьте здоровы.

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 обитает 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



НАФТАЛАН — нанотерапия от природы

Что такое нафталан, в чем заключаются его уникальные свойства, при каких заболеваниях возможно его использование, а также об истории происхождения и производителях нам расскажет генеральный директор ООО «Нафталайн» Лейла Алиева.

— Скажите, пожалуйста, что такое нафталан и откуда он?

— Если говорить бытовым языком, это легкий сорт нефти, что обуславливает ее нахождение на поверхности земли, она буквально проступает на почву в виде темного пятна, небольших луж, в то время как настоящая нефть находится в недрах, а это требует бурения. Это густая жидкость черно-бурого или коричневого цвета со специфическим нефтяным запахом. Нафталан имеет большую вязкость, кислую реакцию, высокий удельный вес, он малотоксичен, представляет собой малосернистую, сильносмолистую, беспарафиновую нефть, почти не содержащую легкие фракции, такие как керосин, бензин, лигроин. А также в его состав входят циклические насыщенные (нафтеновые) углеводороды, которые в значительной степени отличаются от нафтеновых углеводородов других видов нефти и содержат циклопентанопергидрофенантеновый скелет, входящий в состав холестерина, холевой кислоты, половых гормонов, витамина D и других биологически активных веществ, ароматические углеводороды, в том числе производные бензола. Его молекула схожа с липидами кожи и быстро проникает в организм на

всю глубину любых тканей, включая костно-сkeletalную ткань, связочный аппарат, хрящевые элементы.

— Можно сказать, что это схоже с принципами современной нанотерапии?

— Да, так оно и есть! Только это нанотерапия от природы, человеческий фактор и манипуляции тут отсутствуют, ровно так же, как и изменение этого состава фармацевтами и технологами, иначе он перестанет «работать» в полную силу. Из курса химии в школе мы знаем, что такое органические и неорганические соединения. Органические — это формула вещества, молекула, скелет, происхождение которого природное, натуральное, без вмешательства извне, модернизации.

— Как давно были открыты источники с этой нефтью?

— Корень слова «нефть» идет к древнему шумерскому «напату» (горячие камни) и шумерской цивилизации (приблизительно 5000 лет назад). В шумерских медицинских записях говорится, что нафталанская нефть использовалась в лечении многих болезней.

В цивилизованную медицину нафталан пришел в конце XVIII века. Вся Российская армия была снабжена нафталаном

новой мазью в Русско-японскую войну, то есть солдаты ее носили с собой на поле брани, смазывали свои раны. Нафталан также продавался и в Европе.

В мире есть три источника нафталана, но азербайджанский нафталан считается самым качественным, с самым высоким углеводородным показателем, так же как и все нефтепродукты Азербайджана, что, собственно, не является секретом. Нафталан — в переводе с азербайджанского означает место, где находится нефть.

Я отношу это к тому феномену расположения этой страны, которая вмещает в себя семь климатических поясов. Посетив эту страну, вы ощутите особый вкус воды и продуктов питания, откроете для себя их заново.

Возвращаясь к нашей теме, скажу, что в бывшем Советском Союзе многие советские люди знали, что такое нафталан. В СССР существовали здравницы с нафталаном, нафталановая мазь продавалась в аптеках страны, она была доступна, как йод или бинт. Все кожные больные, а также люди, страдающие суставами, бесплодием, знали и посещали город Нафталан и его лечебницы. Там до сих пор существует музей костылей: пациентов вносили туда на стульях, а выходили они здоровыми людьми.

— То есть нафталан действует в трех направлениях: кожные заболевания, опорно-двигательный аппарат и гинекология?

— Не только! Это многопрофильный препарат. Нафталан восстанавливает функции клеток в месте его нанесения, если

говорить предметно. А это более 80 заболеваний, включая отоларингологию. Перечислю общие направления:

- в **артрологии** — при терапии полиартритов разнообразной этиологии, остеохондроза;
- в **неврологии** — для исцеления пояснично-крестцового и шейно-грудного радикулита;
- в **оториноларингологии** — для лечения проблем с нарушением обоняния;
- в **хирургии** — для лечения ожогов, травм нервной системы, трофических язв;
- в **гинекологии** — для лечения женской репродуктивной системы, в основном бесплодия;
- в **стоматологии** — при терапии пародонтоза;
- в **урологии** — при терапии бесплодия;
- в **дерматологии** — для лечения кожных болезней.

Замечу, что это наиболее распространенные формы болезней, когда врачи рекомендуют нафталин. Например, при эрозии шейки матки тампоны с нафталином (поставленные на ночь) помогут за две недели, что особенно актуально для нерожавших женщин, а при деградации хрящевой ткани нафталин не только помогает ее восстановлению, но и способствует росту и обновлению.

— **Имеются ли противопоказания и какие?**

— Да, они есть. Все-таки это нефть! Сердечно-сосудистая недостаточность 2-3-й степени, хроническая почечная недостаточность, злокачественные опухоли, наличие острых воспалительных процессов, заболевания крови различной этиологии, беременность и кормление грудью, дети младше трех лет, индивидуальная непереносимость.

— **Объясните, пожалуйста, популярно для наших читателей, на чем основывается лечение нафталином и принцип его воздействия на организм?**

— Данное лечение основывается на иммунном ответе в месте, где сделана аппликация нафталином. Такое воздействие сродни принципу самовосстановления клеток. Нет ничего безопаснее для здоровья, нежели заставить организм самому справиться со своей проблемой, повреждением, болезнью.

Нафталин имеет высокую пропускную способность, ввиду того что его молекула схожа с липидами кожи. Только подумайте, ванны с нафталином принимают не более 10 минут. Не имеет значения, что аппликация произведена локально на отдельный, выбранный вами участок тела. Он проникнет глубоко внутрь, молекулы нафталина способны достигать костные отделы, связочный аппарат и имплантироваться в хрящевую ткань. Это вызывает немедленный иммунный ответ организма. Распознав чужеродное ДНК, к этому месту устремятся клетки, отвечающие за снятие воспаления, — лейкоциты, восстановление тканей, — тромбоциты и энзимы. А главное, клетки, отвечающие за регенерацию поврежденной мембраны клеток, — Т-киллеры, именно они сохраняют или уничтожают клетки организма. Такой мощный иммунный ответ не только обеспечит самый главный

процесс — снятие воспаления, но и самое важное — регенерацию тканей, восстановление мембраны клеток до нормы. Нафталин — это дар природы, а не аптек! В Азербайджане это признано национальным достоянием страны, золотым резервом.

— **Хорошо, а что вы тогда скажете о гормонотерапии и других видах лечения? Получается так, что нафталин — это панацея?**

— Нет, конечно! Гормоносодержащие мази и препараты всегда будут нужны. Но это методы экстренной помощи, и они незаменимы. Они за сутки могут снять любое воспаление, бывают ситуации, когда такой мощный удар необходим! Но в этом процессе не происходит восстановление клеток, строения их мембран, в нем не задействованы иммунные клетки, и в любой момент воспаление может вернуться. Поэтому нафталин может служить своего рода подстраховывающей терапией, используемой для дальнейшего полного выздоровления. Он не вызывает привыкания в отличие от других средств.

Помимо этого, он благотворно действует на весь организм в целом, в частности на систему кровотока: улучшаются биологические показатели крови, расширяются кровеносные сосуды, снимается тонус гладкой мускулатуры.

Повторюсь, главное только одно — нафталин должен быть природным, настоящим.

— **На какие критерии следует обратить внимание, чего опасаться? И как давно существует ваша организация? Чем можете похвастаться?**

— На российском рынке альтернатива есть. Я вижу порой совершенно безнаказанно крупными буквами написано «настоящий», «нафталиновая нефть» и «все документы есть» и прочее. Покупатель должен знать и понимать, что страной-изготовителем может быть только Азербайджан, а также должно быть указано конкретное предприятие. Мало ко-

му известно, что выпускать продукцию с нафталином коммерческим организациям запрещено, он признан достоянием страны — и это указ президента!

Коммерческим организациям разрешено производить продукцию с нафталиновым маслом, но оно не настолько активно, создание рафинированного продукта в данной ситуации обусловит его узкую направленность.

На рынке достаточное количество технического нафталина с низким углеводородным показателем. Температура кипения настоящего нафталина начинается от +160 °С, а самого качественного, используемого для фарминдустрии, +200 °С. Я уже не говорю о некачественной имитации... Люди, не знающие настоящего нафталина, легко путают его с запахом солидола и дегтя. Это очень печально тем, что человек разочаровывается в продукте, попробовав подделку.

На сегодняшний день только наша компания представляет настоящий нафталин. ООО «Нафталайн» существует с 2014 года и сотрудничает с государственным заводом Азербайджана ОАО «Бакихмфармпром», то есть является его дистрибьютором. Это старейшее предприятие, и нафталиновый крем там выпускается по ГОСТу. Данное предприятие имеет в своем арсенале три скважины, которые обслуживает известная компания ОРЭС.

В России наша продукция одобрена главным кожным КВД страны НИИ им. И. М. Сеченова. Они внесли некоторые рекомендации в нашу инструкцию. Например, по их мнению, нафталин лучше оставлять на проблемных участках на всю ночь, а не так, как это рекомендовано производителем — на 20-40 минут. Наша продукция используется во многих частных клиниках и ортопедических салонах, санаториях, больницах, спортивных и других организациях, которые оценили давно известный препарат, несправедливо исчезнувший с рынка. Сегодня врач любой поликлиники наверняка скажет вам, что такое нафталин.

Лично для меня радость — это быть полезной, ничто не может принести большего удовлетворения, чем то, что твой бизнес адекватен системе твоих личных ценностей.

С наилучшими пожеланиями,

Лейла Алиева

Телефон для расширенных консультаций в Москве: ООО «Нафталайн»

+7 (495) 998-22-02

Сайт: naftaline.pro

Адрес: 127549, г. Москва, ул. Пришвина, 7/1, помещение 4П

Телефон горячей линии для консультаций и продаж в Петербурге в сети ортопедических салонов 8 (800) 333-41-11

Сайт: kladzdor.ru

Телефон для консультаций и продаж в Петербурге +7 (812) 986-80-75

Сайт: vita-one.ru





Полезные перекусы

Диетологи утверждают, что перекусывать между основными приемами пищи не просто разрешается, а настоятельно рекомендуется, так как привычное всем трехразовое питание способствует замедлению обмена веществ.

А еще большие промежутки времени между приемами пищи провоцируют появление чувства голода, и, чтобы «заморить червячка», мы не отказываем себе в паре печенюшек или конфеток, легко съедаем на ходу пирожок или пачку чипсов. «Это же не еда, это так», — утешаем мы себя, а между делом, откуда ни возьмись, появляются проблемы с пищеварением и лишние килограммы... Беда в том, что мы не считаем конфету пищей, а она является именно ею. Или тем самым перекусом, о котором мы и поговорим сегодня.

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (белково-углеводный):

- ✓ любой фрукт или 100 г ягод с йогуртом без добавок и без сахара;
- ✓ молочный коктейль из 100 мл молока, 100 мл воды, 100 г любых ягод;
- ✓ 15 г черного горького шоколада с зеленым чаем без сахара или йогуртом без сахара и добавок;
- ✓ 10-15 г орехов, пара фиников и пара сухофруктов.



ПОЛДНИК (овощи, клетчатка, белковые продукты):

- ✓ смузи с кефиром или йогуртом;
- ✓ овощной салат с любым белым сыром и заправкой из оливкового масла;
- ✓ ряженка (200 мл) и хлебец без дрожжей цельнозерновой;
- ✓ зелень с творогом и нежирной сметаной или кефиром (общая масса 200 г);
- ✓ винегрет с фасолью и без картошки с оливковым маслом.



Почему перекусы так важны для нашего здоровья? Привычная схема питания, включающая два-три плотных приема пищи в день, не физиологична. Объем нашего желудка невелик — всего около полулитра в пустом состоянии, но мы регулярно заставляем его растягиваться, съедая больше, чем нужно, просто потому, что между

ВТОРОЙ УЖИН (преимущественно белковый):

- ✓ стакан кефира или стакан йогурта без сахара;
- ✓ омлет из яичного белка;
- ✓ 100 г нежирного мяса или мяса индейки.



приемами пищи успеваем изрядно проголодаться. В результате нам каждый раз требуется все больше еды, чтобы ощутить насыщение. А переедание затрудняет пищеварение и замедляет метаболизм.

Итак, специалисты советуют есть шесть раз в день, причем три из этих шести приемов пищи должны быть перекусами. Можно устроить легкий второй завтрак между завтраком и обедом, полдник между обедом и ужином, а также съесть что-то полезное за полтора-два часа до отхода ко сну, чтобы не ворочаться в постели с мечтой о бутерброде. Рассмотрим варианты полезных перекусов.

Всем, кто следит за своим здоровьем, во время перекусов следует избегать таких продуктов, как: газировка, конфеты, печенье, торты, пирожные, колбасные изделия, фастфуд, лапша и супы быстрого приготовления, сухарики, чипсы, соленые орешки. А правильный перекус поможет сохранить и здоровье, и фигуру!

Велосипед — удобный, экономичный и полезный для здоровья вид транспорта. А еще — экологичный, что давно уже оценили и эффективно используют жители европейских столиц. «Велосипедизация» Петербурга тоже развивается на глазах.

Велосипед везет к... МОЛОДОСТИ

На двухколесный транспорт пересаживается все больше горожан, желающих совместить приятное с полезным. А польза от езды на велосипеде доказана неоднократно, ведь во время нее работают мышцы пресса, спины, рук и даже шеи, что позволяет всегда быть в тонусе и поддерживать состояние мышц.

Во время езды интенсивнее работает каждый орган, в результате кровь перегоняется по венам с удвоенной силой, насыщаясь кислородом, разгоняется метаболизм. Постоянные велопоездки разгружают глаза и дают им возможность отдохнуть. А еще — подумать, оставшись наедине с собой. Это отличный антидепрессант.

Более того, последние исследования ученых выявили, что этот вид спорта замедляет старение и омолаживает иммунную систему. В марте в журнале *Aging Cell* были опубликованы результаты работы ученых из Бирмингемского университета (Великобритания). Специалисты протестировали 125 велосипедистов-любителей в возрасте от 55 до 79 лет и сравнили их иммунную систему со здоровыми взрослыми, которые не занимаются регулярной ездой.

Мужчины — участники эксперимента должны были проехать 100 км менее чем за 6,5 часа, а женщины — 60 км менее чем за 5,5 часа. Результаты показали, что представители сильного пола, регулярно крутящие педали, сохраняют с возрастом мышечную массу и силу, высокий уровень тестостерона. При этом у них остается стабильным уровень жира и холестерина.

Но больше всего ученых удивил тот факт, что тимус, то есть орган, который создает иммунные клетки и обычно начинает сокращаться с 20 лет, генерирует столько же лимфоцитов Т, сколько в молодости. Так что правильные физические нагрузки вполне могут стать той «таблеткой от старости», о которой многие мечтают.

Велоспорт, как показали другие исследования, помогает также бороться с избыточным весом и уменьшает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

**ПОСЛЕДНИЕ
ИССЛЕДОВАНИЯ
УЧЕНЫХ ВЫЯВИЛИ,
ЧТО ЭТОТ ВИД СПОРТА
ЗАМЕДЛЯЕТ СТАРЕНИЕ
И ОМОЛАЖИВАЕТ
ИММУННУЮ СИСТЕМУ.**

Каждую весну на российские дороги выводят своих «железных коней» более 30 миллионов россиян, а сам велосипедный рынок растет на полтора миллиона транспортных единиц ежегодно — к многочисленной армии поклонников велоспорта люди присоединяются независимо от возраста и социального статуса. Появился даже специальный праздник: Генассамблея ООН в этом году приняла резолюцию, объявив 3 июня Всемирным днем велосипеда. Возможно, именно этот день станет поводом для того, чтобы сесть на велосипед впервые и полюбить его навсегда.



АПТЕКА

ПОДУШКИ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ iD

**ЛУЧШАЯ
ЦЕНА**



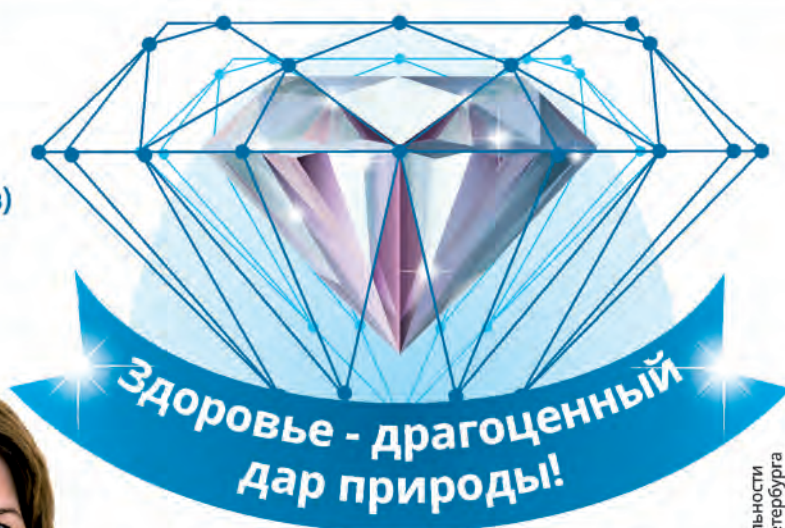
www.nl-apteka.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

НУЗ "ДОРОЖНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА ОАО "РЖД"

Команда профессионалов на страже Вашего здоровья!

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



**РЖД-МЕДИЦИНА поможет
его вернуть и сохранить!**

**Мы рядом
с Вами!**

пр. Мечникова, д. 27

☎ 8 (812) 67-97-003

ВОЗНЮК ОЛЬГА ПАВЛОВНА
Главный врач,
кандидат медицинских наук

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

ПОЛИКЛИНИКА №2
📍 пр. Мечникова, д. 23

ПОЛИКЛИНИКА №1
📍 ул. Боровая, д. 55



☎ **8 (812) 67-97-003**



8 (812) 490-04-34

www.railway-hospital.spb.ru

СЕТЬ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ОАО «РЖД» «РЖД-МЕДИЦИНА»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Технология «Фаст трек» в НУЗ «Дорожная клиническая больница ОАО «РЖД»



Еще много лет назад пациентам, которым требовалось проведение операции, на длительное время приходилось забыть о привычном ритме жизни.

Вначале пациент многократно консультировался у врачей, затем ложился в больницу для проведения предоперационной подготовки, а после операции следовало длительное восстановление.

Сократить время пребывания в стационаре помогает специальная методика — «Фаст трек». В Санкт-Петербурге ее используют врачи Дорожной клинической больницы ОАО «РЖД».

На сегодняшний день даже самая сложная операция позволяет пациенту не задерживаться в стенах больницы более 2-5 суток.

Программа ускоренного лечения получила название «Фаст трек».

Благодаря применению современных медицинских технологий и методик длительность лечения пациента в послеоперационном периоде значительно сократилась. Методики проведения лапароскопических и эндоскопических операций позволяют пациенту в короткие сроки вернуться в привычный рабочий график.

— Современная медицина уже давно пришла к пониманию, что человека нельзя надолго вырывать из привычного ритма, образа жизни и социума. Программа ускоренного выздоровления «Фаст трек» позволяет решить эту проблему, — говорит главный врач Дорожной клинической больницы ОАО «РЖД» Ольга Вознюк. — Кроме того, такой подход позволяет оптимизировать ресурсы больницы и сэкономить средства пациента, поскольку он оплачивает только время, проведенное в стационаре.

На Западе направление «Фаст трек» развивается более двух десятков лет.

НУЗ «Дорожная клиническая больница ОАО «РЖД» одна из первых в России внедрила в практику эту технологию лечения благодаря высокотехнологичному оснащению и профессиональной квалификации сотрудников учреждения.

Как выглядит программа «Фаст трек» глазами пациента?

— Работающий, занятый человек подготовиться к госпитализации может в амбулаторно-поликлиническом режиме, а именно: сдать клинический минимум анализов и пройти необходимые обследования в течение 2 часов. Запись на предоперационную подготовку проводится с учетом пожелания пациента в удобное для него время, — пояснила Ольга Вознюк.

Непосредственно перед госпитализацией пациента осматривает бригада врачей, что значительно минимизирует количество возможных осложнений в процессе проведения самой операции, а главное — экономит время пациента.

От ДВУХ до ПЯТИ дней —

оптимальные сроки лечения по технологии «Фаст трек» (в зависимости от патологии).

Нейростимулятор даст свободу движений



В рамках Всемирного дня борьбы с болезнью Паркинсона Институт мозга человека им. Н. П. Бехтерева РАН рассказал об инновационном методе лечения этого тяжелого недуга — глубинной стимуляции головного мозга.

Для DBS-терапии в определенные структуры мозга вживляются электроды, по которым подается электрический ток низкого напряжения и высокой частоты. Импульсы генерирует имплантированный DBS-нейростимулятор. Это позволяет в значительной мере вернуть человека к нормальной жизни, одновременно снизив потребность в приеме лекарств.

Электростимуляция подходит пациенту, если нет прогресса в лечении, а двигательные функции нарушены и качество жизни значительно ухудшилось. Метод используется, чтобы смягчить изнурительные симптомы болезни: дрожание рук, скованность мышц, замедленность движений и проблемы с ходьбой. Операция не замедляет развитие дегенеративного заболевания, но изменяет активность мозговых импульсов. Речь становится более связной. Тремор становится меньше или исчезает вовсе.

Противопоказаниями к проведению глубокой стимуляции мозга являются: полное отсутствие реакции на медикаментозное лечение; деменция; повышенный риск инсультов; гипертония; диабет. Осложнения, по данным врачей, бывают в 1 % случаев. Как правило, побочные эффекты постепенно проходят, самочувствие и сон нормализуются.

«Технология глубинной стимуляции мозга дает отличные результаты при терапии болезни Паркинсона. Она позволяет эффективно контролировать течение неврологических заболеваний и значительно снижать двигательные расстройства. Пациент возвращается к нормальной жизни, может работать и обслуживать себя самостоятельно», — говорит научный сотрудник лаборатории стереотаксических методов Института мозга человека РАН врач-нейрохирург Наталья Стерликова.

Елена АНТОНОВА

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

7 ПРИЧИН ПРИНИМАТЬ ЛИКОПИН

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

Причина № 1. Влияние на мужское здоровье

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

Причина № 2. Воздействие на сердечно-сосудистую систему

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

Причина № 3. Улучшение межклеточного обмена

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

Причина № 4. Активизация защитных свойств организма

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

Причина № 5. Воздействие на кожу

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

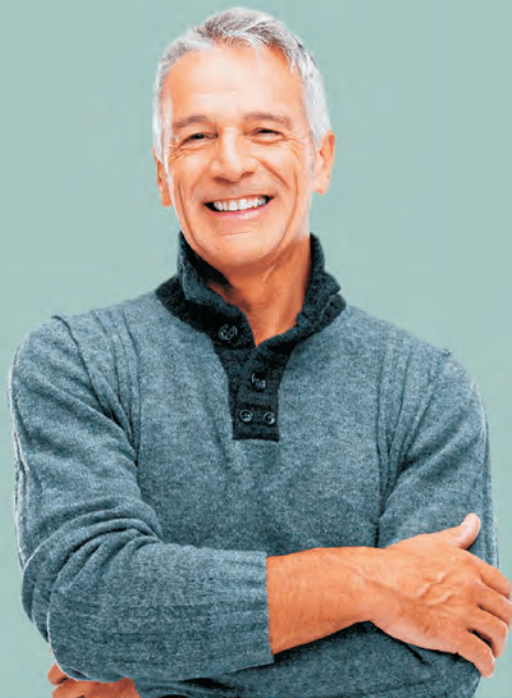
Причина № 6. Влияние на состояние зрения

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

Причина № 7. Антиоксидантные свойства

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

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: ИНДИВИДУАЛЬНАЯ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ КОМПОНЕНТОВ ПРЕПАРАТА.



СПРАШИВАЙТЕ «ЛИКОЛАМ»
В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА!



Препарат «Ликолам» – источник природного ликопина

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

● **Всегда в наличии на apteka.ru**

Св-во о гос. рег.

№ RU.7799.88.003E.006124.04.15 от 30.04.2015
и ТУ 9281-001-38528134-12 с изм. 1.

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

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.