

Свет Солнца является источником жизни на Земле. Он необходим для всех живых существ планеты — растений, насекомых, животных и, безусловно, человека. Без солнечного света и тепла как непосредственных физических факторов экологического воздействия жизнь человека, животных всех видов и растений невозможна. Человечество с древнейших времен пользовалось целительной силой Солнца для оздоровления и лечения. Особое развитие лечение светом получило во второй половине 19 века и в начале 20 века. Так, в Санкт-Петербурге к 1902 году насчитывалось 20 светолечебниц. Большое количество научных работ в то время было посвящено лечебному применению лучистой энергии отдельных участков спектра видимого диапазона: красного, желтого, синего света.

В настоящее время в физиотерапии сформировалось новое направление — **фотохромотерапия, основанное на применении узкополосного светодиодного излучения**. Разработано множество методик, позволяющих применять узкополосное оптическое излучение для лечения различных заболеваний, в том числе и в домашних условиях. Наиболее изучено применение красного, зеленого и синего светодиодного оптического излучения.

**Красный свет** — самый яркий из всех участков спектра лучистой энергии. Он оказывает возбуждающее воздействие на состояние центральной нервной системы, увеличивает скорость психических реакций.

Красный свет проникает в биологические ткани на глубину 25 мм, поглощаясь в эпидермисе и дерме. Эффективно его воздействие на локальные кожные зоны при нейродермите, экземе, красном плоском и опоясывающем лишае, рецидивирующем герпесе, липоидном некробиозе, локальном зуде кожи.

Красный свет активирует заживление поврежденных тканей. Это позволяет

## ЛЕЧЕБНЫЙ СВЕТ ОТ НЕВОТОН\*

применять его для более быстрого восстановления раневых и язвенных дефектов кожи и слизистых оболочек, а также для лечения переломов костей. Узкополосное красное излучение с длиной волны 650 нм используется в лечении хронического тонзиллита в комбинации с узкополосным синим излучением с длиной волны 470 нм. Процедуры облучения небных миндалин проводятся ежедневно с использованием поочередно (через день) красного и синего света.



Под действием красного света улучшается состояние костной ткани у больных с дистрофическими заболеваниями суставов (деформирующий остеоартроз, перiarthritis, пяточные шпоры). У больных уменьшается «хруст» в суставах, исчезают боли и увеличивается объем движений в суставах. Происходит повышение активности местных факторов иммунной защиты и показателей иммунного статуса организма.

**Зеленый свет** поглощается кожей более поверхностно. Глубина проникновения зеленого излучения в ткани составляет 3-5 мм.

Зеленый свет положительно влияет на центральную нервную систему: гармонизирует и уравнивает процессы возбуждения и торможения, улучшает вегетативную регуляцию, обладает мягким успокаивающим эффектом на эмоциональное состояние. Узкополосное зеленое излучение с длиной волны 540 нм уменьшает выраженность головных болей, нарушения сна, возбудимость и гиперреактивность. Применение зеленого света показано при стрессе, синдроме хронической усталости,

нервно-психических перегрузках школьников, спазме глазной аккомодации, неврозе, головной боли, мигрени, невралгии, вертебробазиллярной недостаточности, бронхиальной астме, пневмонии, ОРВИ, ушибах, остеохондрозе.

**Синий свет** проникает в ткани человеческого организма на несколько миллиметров (2-4 мм). Синий свет тормозит нервно-психическую деятельность: усиливаются тормозные процессы в коре головного мозга, понижается артериальное давление, улучшается сон. Синий свет понижает возбудимость

нервных образований, замедляет скорость нервной проводимости и обладает обезболивающим действием. Это лежит в основе применения синего света при заболеваниях периферической нервной системы, особенно при болевых синдромах. При дегенеративно-дистрофических заболеваниях позвоночника (радикулит) уменьшается или ликвидируется болевой синдром, улучшается кровообращение в пораженных мышцах, ликвидируется спазм мышц. Применение синего света показано при перевозбуждении, чувстве беспокойства, нарушении сна, вегетососудистой дистонии, аденоидите, воспалении уха, горла, носа, полинозах, аллергическом кашле, пневмонии, дисбактериозе, диарее, остеохондрозе.

Процедуры фотохромотерапии проводят в любом физиотерапевтическом кабинете. Но появление доступных и простых в применении аппаратов позволяют помогать себе и своим близким не выходя из дома. Такие аппараты с недавнего времени производит в Санкт-Петербурге научно-производственная фирма «НЕВОТОН». Эти аппараты так и называются **«Красная лампа НЕВОТОН»**, **«Зеленая лампа НЕВОТОН»** и **«Синяя лампа НЕВОТОН»**. Как и вся продукция, которую уже более 20 лет выпускает НПФ «НЕВОТОН», эти аппараты эффективны, надежны, просты и удобны в применении, доступны по цене. Лампы «НЕВОТОН» прошли испытания в Российских клиниках, зарегистрированы и рекомендованы к применению в лечебной практике Росздравнадзором. Ими лечат больных во многих Российских больницах и поликлиниках.

**Купить лампы «НЕВОТОН» можно у производителя по адресу: Санкт-Петербург, ул. Грибакиных, дом 25 корпус 3 или в магазинах города. Справки и консультации по телефону (812) 327-46-96**

На выставке «Красота, здоровье, молодость», проходящей в КВЦ «Евразия» с 14 по 20 апреля 2015 года на стенде № 20 можно приобрести всю продукцию «НЕВОТОН» со скидкой 10%.



Спазм.нет

Не имеют аналогов в мире. Незаменимы при искривлениях позвоночника, плоскостопии, межпозвонковых грыжах, преждевременном старении, избытке веса и заболеваниях сердечно-сосудистой системы.



## Массажёры Ермакова

### Применение

Простота в использовании массажеров дает возможность как профессиональным массажистам, так и спортсменам без особого труда и специальной подготовки качественно прорабатывать спазмы и выводить молочную кислоту из «забитых» мышц, повышая их выносливость и эластичность. Компактность массажера позволяет всегда иметь его под рукой, а легкость в применении — улучшать и поддерживать физическую форму между тренировками и соревнованиями, восстанавливая работоспособность и здоровый тонус мышц, что позволяет реализовать в полной мере спортивный потенциал и добиваться высоких результатов.

### Конструктивные особенности

Массажеры изготавливаются из ореха. Разборная конструкция позволяет собрать удобную конструкцию для проработки любых частей тела.



## ТОВАРЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

# Устранение мышечно-фасциальных блоков МАССАЖЕРАМИ ЕРМАКОВА

Мышечно-фасциальные блоки — причина развития многих заболеваний. Боли в спине скелетно-мышечного происхождения по рекомендации Всемирной организации здравоохранения с 2000 г. включены в число приоритетных исследований.

По оценке большинства исследователей, распространенность мышечной боли в спине и конечностях среди населения в проведенных эпидемиологических исследованиях составляет до 64%. По материалам VIII Всемирного конгресса, посвященного боли (Ванкувер, 1996 г.), боль в спине является второй по частоте причиной обращения к врачу после респираторных заболеваний и третьей по частоте причиной госпитализации. Она приводит к длительной потере трудоспособности и ухудшению качества жизни.

По данным исследования проф. А. А. Скоромца (1997 г.), пациенты с болью в спине от 30 до 59 лет составили 75% среди всех возрастных групп. На Международном конгрессе по мышечно-скелетным болезням, прошедшем в 1995 г. в Сан-Антонио (США), подчеркивалось, что миофасциальный болевой синдром был выявлен в 100% случаев при обследовании больных с неясной болью в области таза, не страдающих какой-либо патологией органов таза. У 2/3 пациентов с болевыми синдромами в области туловища и конечностей выявляется миофасциальная дисфункция — нарушение функции той или иной мышцы, возникающее в связи с ее перегрузкой и проявляющееся мышечным спазмом, наличием в напряженных мышцах болезненных мышечных уплотнений или локальных мышечных гипертонусов и триггерных точек. Оптимальным средством для коррекции миофасциальных дисфункций являются механические массажеры, особо выделяются в их перечне изделия, предложенные В. И. Ермаковым.

**Массажеры Ермакова** являются запатентованной разработкой с подтвержденным повышением эффективности массажа за счет увеличения глубины воздействия массажных элементов на глубокие застойные очаги напряжений в мышцах в паравертебральных областях позвоночника и других частях тела. Конструктивной особенностью многофункциональных механических массажеров является рабочая поверхность массажных элементов, выполненных под определенным углом, так как остроконечные ребра не точечно мнут, как это делают выступы со скругленными вершинами, а оказывают глубокое давление, не травмируя кожные покровы, что помогает глубоко и качественно прорабатывать спазмированные мышечные

ткани и жировые отложения. Массажеры от Ермакова — это очередной шаг на пути к достижению положительных результатов лечения в короткие сроки при восстановлении и поддержании физической формы. Их использование позволяет качественно вывести продукты обмена, токсины (молочную и угольную кислоту) из «забитых» мышечных волокон. Острореберная массажная поверхность достаточно глубоко прорабатывает спазмированные мышцы, улучшая кровоснабжение, что приводит к восстановлению эластичности и работоспособности мышц.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАССАЖЕРОВ ЕРМАКОВА

- Можно препятствовать прогрессии патологических процессов при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, таких как остеохондроз, сколиоз, кифоз, протрузии и грыжи межпозвонковых дисков, а также заболеваниях бронхолегочной, сердечно-сосудистой, мочеполовой, нервной систем и желудочно-кишечного тракта;

- Возможно улучшать показатели во время реабилитационного периода, после инсультов, инфарктов, травм и хронических заболеваний внутренних органов и суставов; открываются дополнительные резервные возможности, позволяющие быстро подготовить и восстановить здоровый тонус мышц между тренировками и соревнованиями, раскрыть в полной мере весь спортивный потенциал и добиваться высоких результатов.

## МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ

Изначально массажер собран для профилактики и лечения хронических спазмов в мышцах паравертебральных областей. Массажер устанавливается таким образом, чтобы позвоночник находился по центру, между двумя группами массажных элементов. Легкими, плавными движениями производим перемещение устройства снизу вверх и обратно. Сила давления регулируется индивидуально. Продолжительность процедуры — 5 мин в день. Курс массажа проводится до полного освобождения от стойких мышечных напряжений.

Для самостоятельного лечения и профилактики хронических напряжений в паравертебральных мышцах необходимо

лечь на массажер спиной так, чтобы позвоночник разместился по центру, между массажными элементами, и медленно перемещаться на нем вдоль позвоночного столба в течение 1-5 мин с интервалом в 1 мин. Давление на спазмированные области регулируется весом собственного тела с учетом порога чувствительности. Для людей с низким порогом болевой чувствительности и при первоначальном применении массажер нужно располагать на мягкой поверхности (для амортизации), а сверху его накрыть тканью (для защиты кожных покровов). В данном случае массажер также используется как глубокотканый аппликатор.

Для проработки хронических мышечных спазмов в шейном отделе позвоночника необходимо уменьшить втулку между группами массажных элементов на одну шайбу. Для этого нужно открутить одну рукоятку и снять с оси три массажных элемента и шайбу. После этого устанавливаются обратно массажные элементы, а за ними оставшаяся шайба. Возвращаем рукоятку на место — массажер готов. Шейный отдел обрабатывается в положении сидя двумя руками. Собранный массажер устанавливается у основания шейного отдела позвоночника таким образом, чтобы позвоночник находился по центру, под втулкой. Легкими, плавными движениями производим перемещение устройства снизу вверх, до основания затылочной кости и обратно. Сила давления регулируется индивидуально. Продолжительность процедуры — до 3 мин в день. Курс массажа проводится до полного освобождения от стойких мышечных напряжений.

Для самостоятельного лечения и профилактики хронических мышечных напряжений в шейном отделе позвоночника необходимо сесть, взять массажер двумя руками и установить его на место нахождения мышечных напряжений. Затем плавными движениями с небольшим усилием перемещать его вдоль мышц шеи снизу вверх и обратно от 1 до 5 мин. Массажер можно использовать для профилактики и лечения дефектов осанки в детском возрасте. Уменьшив втулку до двух шайб, можно сократить расстояние между массажными элементами до уровня паравертебральных областей у детей.

Сгруппировав все массажные элементы и поместив по две шайбы на концах, можно собрать **инструмент для массажа стоп**. Легкими, плавными, короткими движениями перемещаем устройство снизу вверх вдоль стопы и обратно. Сила



давления регулируется индивидуально. Продолжительность процедуры — 3-4 мин в день. Курс массажа проводится до полного освобождения от стойких мышечных напряжений или длится 10 процедур в целях профилактики.

Для самостоятельного лечения и профилактики плоскостопия и проработки биологически активных точек массажер устанавливается в области пятки. Легкими, плавными движениями с небольшим усилием перемещаем массажер руками до пальцев ноги по стопе и обратно в течение 3-4 мин в день. Также можно перемещать массажер стопой без помощи рук.

Для уменьшения жировых отложений массажер собирается с периодическим расположением шайб и двух массажных элементов. Массажером прорабатываются места накопления жировых отложений. Легкими, плавными движениями производим перемещение устройства снизу вверх и обратно. Сила давления регулируется индивидуально с учетом порога чувствительности. Продолжительность процедуры — до 5 мин в день. При массаже тела не затрагиваются паховые, подколенные, подмышечные и подлокотные области (места нахождения лимфоузлов). Массаж рук и ног начинается с вышележащих областей, перемещаем массажер легкими, плавными движениями снизу вверх и обратно с постепенным увеличением давления. Сила давления регулируется с учетом порога чувствительности. Продолжительность воздействия на группу мышц — от 1 до 5 мин. Курс массажа проводится до полного освобождения от стойких мышечных напряжений или по 10-15 процедур дважды в год для профилактики.

**Массажеры Ермакова являются универсальным инструментом для снятия мышечных спазмов в разных частях тела. Использовать массажер могут как профессионалы, так и люди, не имеющие специальной подготовки.**

*В. И. Ермаков, массажист, специалист по миофасциальной мануальной терапии, г. Ижевск*



## МЕДИЦИНСКИЕ ЦЕНТРЫ

### КЛИНИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ «НАРАН»\*

Долгое время тибетская медицина — наука с тысячелетним опытом — бережно сохранялась на территории Китая, Индии (Тибета), Монголии, Бурятии, Калмыкии, Тувы. Эмчи-ламы (буддийские монахи-лекари) несли свет учения в массы, исцеляя великое множество больных (численность населения Китая и Индии косвенное тому доказательство).

Более 20 лет назад врачи-терапевты Светлана и Баир Чойжинимаевы первыми в постсоветской России по крупицам начали собирать эти знания и создавать доказательную базу науки, просуществовавшей до этого около 4000 лет.

Сегодня популярность тибетской медицины возрастает во всем мире, что вызвано ее высокой эффективностью в лечении целого ряда сложных заболеваний. Тысячи документально зафиксированных случаев излечения пациентов клиники «Наран» подтверждают: соединение знаний западной и восточной медицины (китайской медицины и тибетской медицины) дали и дают наилучший результат.

Восточные методы лечения хронических заболеваний, в частности китайские и тибетские методы, образовали органичный синтез, благодаря которому удается добиваться хороших результатов лечения без операций, гормонов и антибиотиков.

Клиника тибетской медицины «Наран» — это клиника, у которой на первом месте стоит забота о пациентах: проверенные тысячелетней историей методики лечения, индивидуальный подход к каждому пациенту, шаговая доступность, скидки и льготы для всех категорий граждан.

Врачи клиники «Наран» — высококвалифицированные опытные специалисты с европейским образованием, прошедшие дополнительное обучение у лучших докторов тибетской медицины из России, Монголии, Индии и Тибета.

Уникальное предложение клиники — эффект кабинета «все в одном». Не нужно стоять в очередях к узким специалистам, чьи диагнозы и назначения порой противоречат друг другу. В «Наране» каждого пациента во время и после лечения курирует личный врач-лечебник. В 80% случаев пациенты обращаются в клинику по рекомендациям друзей и знакомых.

Продолжая традиции древней врачебной науки, с уверенностью можно сказать, что двадцать пять лет успешной работы клиники — лучшее свидетельство правильности избранного пути. За эти годы клиника «Наран» завоевала прочную репутацию, авторитет и широкую популярность.

#### ЛЕЧЕНИЕ МЕТОДАМИ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

##### Сахарный диабет

Большой накопленный опыт лечения сахарного диабета позволяет врачам клиники успешно помогать больным с этим диагнозом. Пациенты, обращающиеся в клинику «Наран» в самом начале развития заболевания, после лечения, при условии соблюдения рекомендаций врача, полностью выздоравливают.

Сахарный диабет, незаметно выдвинувшийся в число самых распространенных болезней цивилизованного человечества, с точки зрения тибетской медицины даже не болезнь, а нарушение гармонии между организмом и окружающей средой.

Сахарный диабет не возникает вдруг, это — результат долго накапливаемых организмом функциональных нарушений вследствие нервных стрессов и отрицательных эмоций, неправильного питания и пренебрежения здоровым образом жизни, которые со временем приводят к органическим поражениям.

Диабет часто является осложнением инфекционных болезней. Наиболее действенным методом лечения диабета является тибетская фитотерапия. Фитосборы снижают уровень холестерина и сахара в крови, очищают печень, восстанавливают функции поджелудочной железы.

Многокомпонентные и натуральные, они очищают организм, способствуют обновлению клеток, формируют здоровые клетки внутренних органов. Комплекс внешних методов воздействия на организм дополняет и обеспечивает высокую эффективность лечения.

Курс лечения по программе «Сахарный диабет» состоит из 9 сеансов. Длительность каждого сеанса — 1 час.

##### Псориаз волосистой части головы

Одно из самых неприятных и самых распространенных заболеваний, причины которого точно не может определить аллопатическая медицина, признавая свое бессилие — псориаз. Если недугом поражена волосистая часть головы, иногда употребляют другое название — чешуйчатый лишай. Однако он не передается от человека к человеку и не связан с инфицированием.

От псориаза не застрахована ни одна возрастная категория людей, им может заболеть и ребенок, и старик, однако наиболее часто им страдают представители молодого и среднего возраста (30–35–40 лет). Кроме неприятных ощущений на коже головы и переживаний, связанных с внешним видом, эта болезнь при нервных стрессах, неправильном питании может прогрессировать и перейти на кожные покровы, суставы, внутренние органы.

Прежде чем приступить к лечению, в клинике тибетской медицины «Наран» обязательно проводится предварительная консультация, где больной:

- опрашивается врачом, который получает возможность проанализировать образ жизни, привычки, питание пациента, историю развития болезни;
- осматривается специалистом;
- проходит пульсовую диагностику.

Эти три метода традиционной восточной диагностики дают возможность определить первоисточник болезни, поэтому на Тибете с уверенностью утверждают: в большинстве случаев псориаз вылечить можно. Главные условия успеха — своевременное начало и совместная работа врача и пациента.

На Востоке не принято применение гормональных лекарственных средств из-за непредсказуемости побочных эффектов такой терапии. Поэтому, чтобы вылечить псориаз на голове, необходим комплексный подход, сочетающий перестройку образа жизни пациента на более здоровый, диетотерапию и внешние методы лечебного воздействия. Очень полезно при псориазе проведение фитотерапии. Травяные сборы, используемые тибетской медициной, содержат множество компонентов, каждый из которых экологически безупречен и терапевтически эффективен.

С помощью фитопрепаратов без труда налаживается пищеварение, очищается кровь, выводятся токсины и восстанавливается здоровый метаболизм.

Изменение пищевых привычек подразумевает минимизацию употребления вредных продуктов (содержащих консерванты, рафинированного сахара, жирной пищи, фастфуда, бутербродов и т.п.) и переход на питание, соответствующее природной конституции. Личный врач дает пациенту надлежащие рекомендации. Например, для восстановления гармонии доша «Желчь» нужно уменьшить еду с кислым и острым вкусом.

Лидия Федосеева-Шукшина и Мария Шукшина:  
«Наша семья, как и более 300 тысяч россиян, доверяет «Нарану»

КЛИНИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ № 1 В РОССИИ

**НАРАН** работает с 1989 г.

**БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ И ДИАГНОСТИКА ПО ПУЛЬСУ**

**УЖЕ 26 ЛЕТ МЫ УСПЕШНО ЛЕЧИМ**

- Гипертоническую болезнь
- Сахарный диабет
- Остеохондроз
- Бронхиальную астму
- Артриты и артрозы
- Хронический простатит и аденому простаты
- Аллергию
- Гастриты
- Ишемическую болезнь сердца
- Заболевания ЖКТ
- Бесплодие, эндометриоз и другие хронические болезни

**НАШИ АДРЕСА В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ**

Ст. м. «Проспект просвещения», Проспект просвещения, д. 33, кор. 1  
тел: (812) 595-03-80, 595-03-82

Ст. м. «Чернышевская», ул. Таврическая, д. 9  
тел: (812) 577-13-67, 577-15-43

**МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, ПРОВЕРЕННЫЕ ВРЕМЕНЕМ**

- Коррекция образа жизни
- Правильное питание согласно конституции человека - вернет гармонию организма
- Внутреннее воздействие на организм человека - фитотерапия на основе натуральных трав
- Внешнее воздействие на организм человека - весь комплекс эффективных процедур у одного врача
- Глубокий точечный массаж
- Иглоукопунктура
- Моксотерапия
- Вакуум-терапия
- Стоун-терапия

19.04.2015 в 14:00  
день открытых дверей на  
Проспекте просвещения,  
лекция доктора  
Этигэлмы  
Долоновой

8 (800) 500 12 98 (звонок по России бесплатный)

**NARAN.RU**

Лицензия ЛО-77-01-008188 от 06 мая 2014 г.

Интернет-магазин  
**NARANFITO.RU**

## МЕДИЦИНСКИЕ ЦЕНТРЫ

## МЕДИЦИНСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ EXPLANA СЕГОДНЯ\*

АКАДЕМИЧЕСКИЕ  
ТРАДИЦИИ И СОВРЕМЕННЫЕ  
ТЕХНОЛОГИИ НА СЛУЖБЕ  
У ВРАЧА И ПАЦИЕНТА

Научно-исследовательская лаборатория «Explana» создана на базе отдела молекулярной микробиологии (центра ВОЗ по стрептококковым инфекциям) ГУ Института Экспериментальной Медицины РАМН в 2002 году.

В основе лежит идея применения достижений современной науки для развития здравоохранения. Параллельно с клинической работой в нашей лаборатории осуществляются и научные проекты.

В настоящее время Лаборатория «Explana» представляет собой современный лабораторно-диагностический центр, выполняющий исследования с использованием передовых технологий в области диагностики и мониторинга заболеваний.

В штате лаборатории — кандидаты медицинских и биологических наук, аспиранты.

Лаборатория поддерживает активные научные контакты с кафедрами эндокринологии, гастроэнтерологии, челюстно-лицевой хирургии СЗГМУ им. Мечникова, Военно-Медицинской Академией им. Кирова, Городской больницей № 26, Мариинской и Елизаветинской больницами, МСЧ № 122, МСЧ № 157, СПбГУ им. Павлова, Институтом Экспериментальной медицины, Институтом им. Пастера, НИИ детских инфекций, Институтом Гриппа и Городской инфекционной больницей № 30 им. Боткина.

Мы регулярно участвуем в работе конференций, симпозиумов а также в проведении диссертационных исследований. Выступаем на международных конгрессах. Используем современное и точное оборудование. Система менеджмента качества «Explana» соответствует требованиям ISO 9001:2008.

На сегодняшний день мы предлагаем более 2653 вида исследований. Перечень исследований постоянно пополняется, в том числе за счет внедрения собственных инновационных методик диагностики.

## Структура лаборатории:

- Бактериологический сектор
- ПЦР сектор
- ИФА сектор
- Клинический сектор.

Научно-исследовательская лаборатория «Explana» открыта для сотрудничества и готова предложить наилучшие условия для врачей и руководителей медицинских клиник.

**Здоровье — самая большая ценность.  
Будьте внимательны к себе и своим близким.**

Наша лаборатория с момента своего основания была ориентирована на применение достижений современной науки в практической медицине. Мы активно сотрудничаем и ежедневно помогаем спасти жизни пациентов, которые не догадываются, что лаборатория «Explana» приняла участие в их судьбе.

Просто врачи звонят и просят помочь в сложной ситуации. Обычно это вопрос жизни и смерти.

Наша лаборатория бесплатно производит диагностику инфекций, передающиеся половым путем для женщин, обратившихся в фонд помощи женщинам, пострадавшим от насилия.

Лаборатория «Explana» делает скидку своим коллегам врачам на все виды исследований, что не всегда окупает даже затраты на реактивы. Однако, мы убеждены, что поддержка работников одной сферы необходима.

Отдельным направлением работы нашего лабораторно-диагностического центра является **предоставление комплекса услуг по исследованию биоматериалов животных.**

Успешно и плодотворно работаем с ветеринарными клиниками, питомниками и кинологическими клубами.

Любовь к братьям нашим меньшим привела к совместному проекту по обследованию кошек подвалов Государственного Эрмитажа. Было обследовано 58 кошек на наличие инфекционных агентов. Задачей исследования было выявление этиологических факторов конъюнктивита у кошек обитающих в подвалах Эрмитажа.



## Лаборатория EXPLANA

## Исследования

Мы предлагаем полный спектр лабораторных исследований, которые охватывают широкий диапазон заболеваний и патологий, требующих различных диагностических подходов.

- Аллергология
- Бактериология
- Гистологические исследования
- Дерматомикозы, ПЦР
- Диагностика заболеваний ЖКТ
- Диагностика нейроинфекций
- Диагностика инфекций респираторного тракта
- Диагностика урогенитальных инфекций
- Исследования крови
- Клинико-биохимические исследования
- Комплекс для госпитализации
- Стоматология
- Экспресс-диагностика

**Подробную информацию обо всех актуальных акциях и предложениях вы можете посмотреть на нашем сайте [www.explana.ru](http://www.explana.ru)**

## Диагностические профили

Диагностические профили — это комплексные лабораторные исследования, разработанные группой наших специалистов на основе клинического опыта и современных научных достижений.

- Ежегодное профилактическое обследование
- Подготовка к беременности (базовый профиль)
- Мужское здоровье
- Профилактика остеопороза (или ранняя диагностика остеопороза)
- Аллергодиагностика (базовый профиль)
- Обследование щитовидной железы
- Профилактика сахарного диабета
- Профилактика атеросклероза («липидный статус»)
- Подготовка к операции
- Онкопрофилактика
- Определение биологического риска приема гормональных контрацептивов
- ЛОР-патология
- Обследование ЖКТ
- Оценка функции печени

Лицензия № 78-01-005236 от 31 октября 2014 года

Научно-исследовательская лаборатория Explana дарит купон

**на скидку 10%**

на все исследования при повторном посещении нашей лаборатории.

Воспользоваться скидкой можно будет в период с 14 апреля по 31 мая 2015 года.

**СКИДКА 10%**

Адреса медицинских офисов лаборатории «Эксплана» в Санкт-Петербурге, в которых Вы можете сдать анализы:

**Ст. м: «Петроградская», «Лесная», «Черная речка»**  
ул. Академика Павлова, д. 14а  
Время работы:  
Ежедневно с 8:30-20:00, Тел. 8 (812) 385-00-55

**Ст. м: «Проспект Просвещения»**  
ул. Шостаковича, д. 3, корп. 1  
Время работы:  
Ежедневно с 8:30-20:00, Тел. 8 (812) 385-00-55

**Ст. м: «Ленинский проспект»**  
ул. Маршала Захарова, д. 62, к. 1  
Время работы:  
Ежедневно с 8:30-20:00, Тел. 8 (812) 385-00-55

**Ст. м: «Проспект Большевиков»**  
ул. Коллонтай, д. 21/1 (вход через арку)  
Время работы:  
Пн-Сб с 8:30-20:00, Тел. 8 (812) 385-00-55

**Ст. м: «Комендантский проспект», «Пионерская»**  
ул. Байконурская, д. 15 (вход напротив Туполевской улицы)  
Время работы:  
Пн-Сб с 8:30-18:00, Тел. 8 (812) 385-00-55

**Ст. м: «Купчино»**  
ул. Олеко Дундича, д. 36, к. 3  
Время работы:  
Пн-Сб с 8:30-18:00, Тел. 8 (812) 385-00-55

\* В период майских праздников время работы медицинских офисов просьба уточнять по единому справочному телефону +7 (812) 385-00-55 или ознакомиться с графиком работы на сайте лаборатории <http://explana.ru>

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

## МЕДИЦИНСКИЕ ЦЕНТРЫ

# СОХРАНЕНИЕ ПУПОВИННОЙ КРОВИ: ЗАЧЕМ И КАК?

Среди множества мероприятий, которые предлагают беременным, особняком стоит забор и хранение пуповинной крови. Суть процедуры в следующем: сразу после родов из пуповины получают кровь, которая принадлежала плоду. Выделенные из неё клетки замораживают и хранят в специальном банке до тех пор, пока они не потребуются. Ценность пуповинной крови заключается в том, что она содержит биологически активные стволовые клетки, и поэтому хорошо подходит для нужд клеточной терапии и трансплантологии.

Банки пуповинной крови делятся на именные — в них хранят кровь тех детей, родители которых заключили соответствующий контракт, и банки-регистры, создаваемые на основе безвозмездного донорства. Любой человек, которому для лечения требуется пуповинная кровь, может обратиться в банк-регистр. Однако проблема заключается в том, что подобрать подходящую кровь бывает очень трудно: необходимо соответствие по основным антигенным системам, иначе чужеродные клетки вызовут у пациента реакцию отторжения. К сожалению, в России коллекция у банков-регистров достаточно скудна, поэтому приходится искать кровь часто за рубежом, на что требуются время (от 6 месяцев до года) и немалые деньги (от 15000 Евро). Возможный выход из сложившейся ситуации — запастись собственной кровью ещё при рождении: она будет всегда доступна и в случае необходимости идеально подойдёт для трансплантации.

Процедура сохранения пуповинной крови хорошо отработана и на контрактной основе доступна любым родителям — только мало кто о ней слышал. Мы решили

узнать подробнее о такой возможности и обратились за сведениями в ведущий именной банк пуповинной крови Банк стволовых клеток «КриоЦентр», созданный на базе Научного Центра Акушерства, Гинекологии и Перинатологии.

### Чем ценна пуповинная кровь?

Пуповинная кровь богата кроветворными стволовыми клетками, т.е. клетками-родоначальниками элементов крови. Их используют для трансплантации, когда собственное кроветворение нарушается: при лейкозах, тяжелых нарушениях иммунной системы и других заболеваниях. Противники хранения пуповинной крови резонно замечают, что такие патологии, хоть и являются жизнеугрожающими, встречаются редко. Однако, с другой стороны, в перспективе предполагается, что стволовые клетки будут использоваться по более широким показаниям. В любом случае, уже сейчас успешно проведены тысячи трансплантаций пуповинной крови, спасшие жизнь больным с ранее считавшимися неизлечимыми заболеваниями.

Пуповинная кровь — не единственный источник кроветворных клеток, но у неё есть ряд преимуществ: лёгкое и безопасное получение, молодость, а потому высокая функциональная активность стволовых клеток и иммунологическая совместимость. Для того же, чтобы воспользоваться заранее заготовленной кровью, требуется от нескольких дней до нескольких недель.

Пуповинную кровь новорожденного можно использовать для лечения других членов семьи. Документированы успешные случаи пересадки родителям, бабушкам и дедушкам и даже двоюродным братьям и сестрам. Однако наибольшие

шансы оказаться совместимыми имеют дети одних многодетных родителей.

Сохранять или не сохранять пуповинную кровь, каждый родители решают в зависимости от своего материального положения и от того, насколько нужной они считают эту процедуру. Следует учитывать, что забор пуповинной крови особенно показан для тех детей, в чьих семьях встречались тяжелые заболевания кроветворной системы или уже есть больные дети, которых можно вылечить пуповинной кровью брата или сестры, а также этническим меньшинствам, которым трудно найти совместимого донора в международных банках-регистрах.

### Как выделяют стволовые клетки?

Не позднее чем через сутки после забора образец попадает в банк. Прежде чем отправлять кровь на хранение, её нужно тщательно обработать. Вначале образец проверяют на инфекции, определяют группу крови и резус-фактор, затем «процессируют», то есть получают концентрат стволовых клеток. С помощью специального прибора удаляют избыток плазмы и практически все эритроциты. Полученный концентрат анализируют под микроскопом для определения жизнеспособности клеток. Следующий этап — заморозка клеток, которая не должна привести к их гибели. С этой целью добавляют криопротектор, предотвращающий образование «острых, рвущих клетки» кристаллов льда. Затем концентрат плавно замораживают до  $-90^{\circ}\text{C}$  и помещают на карантинное хранение (пары жидкого азота,  $-150^{\circ}\text{C}$ ), где они находятся до того момента, пока не будут готовы результаты всех анализов. Наконец, приблизительно через

20 дней образцы переносят в постоянное хранилище (жидкий азот,  $-196^{\circ}\text{C}$ ).

На выходе получается от 5 до 7 пробирок концентрата. Помимо основных пробирок, заготавливают несколько пробирок-спутников — они содержат минимальный объём плазмы и клеток, достаточный для проведения анализа.

### Как хранят стволовые клетки?

Клетки пуповинной крови хранятся в особых ёмкостях с жидким азотом в отдельной комнате, расположенной глубоко под землёй. Низкую температуру поддерживает специальная автоматизированная система, непрерывно контролирующая уровень жидкого азота. Она будет работать даже в случае отключения центрального электроснабжения. Банк пуповинной крови круглосуточно охраняется.

Исследования показывают, что в таком состоянии клетки остаются практически сохранными на протяжении многих лет. Уже сейчас не вызывает сомнения, что они не теряют своих свойств за 15-17 лет. Теоретически замороженные клетки могут храниться бесконечно долго.

### Что нужно сделать, если Вы хотите сохранить пуповинную кровь?

На любом сроке беременности нужно прийти в банк пуповинной крови, сдать анализы на инфекции и заключить договор. Затем сотрудники банка заранее доставят в роддом именной комплект с уникальным штрих-кодом, договорятся с врачом и акушеркой, обеспечат забор и доставку крови в банк, где из неё будут выделены стволовые клетки.

medportal.ru



## БЕСПЛАТНАЯ МРТ-ДИАГНОСТИКА ДЛЯ ВАШИХ ДЕТЕЙ!

Предложение действует каждое воскресенье для детей от 0 до 14 лет.  
Программа для детей из нуждающихся семей.

### ВЫ ТОЖЕ МОЖЕТЕ ПОМОЧЬ!

- С каждого комплексного МРТ-обследования мы перечисляем 2% в фонд «Линия жизни» на лечение детей.
- Информацию о детях, которым мы помогаем, вы сможете посмотреть на сайте [mrt24.ru](http://mrt24.ru).

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ  
+7 (495) 540-540-3  
[mrt24.ru](http://mrt24.ru)

ООО «ДЛ Медика». Лицензия ЛО-77-01-005013 от 18.06.2012 г.  
Имеются противопоказания. Необходимо проконсультироваться с врачом

**ЛЕЧЕБНАЯ КОСМЕТИКА**

**tianDe**®  
Корпорация красоты и здоровья  
**www.tiande.ru**

**Здоровым быть легко\***

*TianDe – молодая российская компания и международный бренд. Официально признан в 36 странах. В ассортименте косметическое средство по уходу за здоровьем на основе старинных рецептов китайской медицины и современных научных разработок. Основными производителями средств tianDe являются крупные государственные предприятия Китая. Качество продукции подтверждено сертификатами международного образца – ISO.*

**СЕКРЕТ ЛЕГКОСТИ!**

*У кого есть здоровье, есть и надежда, у кого есть надежда, есть все.  
Древнеарабская мудрость*

**ИЗБАВЬСЯ  
ОТ ЛИШНЕГО**

с турмалином серии **Master Herb** помогут организму очиститься от накопившихся в нем токсинов.

**Заказ и консультация по телефону  
+7 (911) 242-24-91, Болотина Елена**

**ТАЙНА ЖЕНЩИНЫ!**

Понятие «счастье» для каждой женщины свое, особенное, уникальное. Единственное, что может объединять их это – здоровье. Здоровье – это активная жизнь, творчество и энергия, молодость и красота.

Корпорация **TianDe** предлагает программы серии **«Женское здоровье»**, которые включают профилактику, а также комплексное лечение широкого спектра гинекологических заболеваний: **противовоспалительную, противоопухолевую** при доброкачественных опухолях, **противомастопадийную и климактерическую**.

Принцип гармонизации энергий и функций организма лег в основу данных программ, опираясь на методы традиционной китайской медицины с использованием фитотерапии, ароматерапии и акупунктуры.

**РЕЦЕПТ ЖИЗНЕЛЮБИЯ**

*Здоровье – это единственная красота, которую я знаю.  
Генрих Гейне*

Компания **TianDe** наряду с интересной коллекцией косметических средств, предлагает серию удобных для применения биологически активных добавок к пище (БАД) и продуктов функционального питания.

Сохранить красоту, преумножить жизненную энергию, справиться с высокими нагрузками, укрепить иммунитет помогут комплексы **«Фу-син», «Шоусин» и «Пьяолян»**.

Защитить организм от паразитарных инфекций – задача продукта на основе экстракта листьев «дерева жизни» – грецкого ореха и легендарного «короля грибов» шиитаке.

Источник биодоступного кальция и витаминов, а также защита организма от остеопороза и профилактика онкозаболеваний – функциональный комплекс **Цитрокальцит**.

Лучшим целителем печени считается расторопша пятнистая, используемая в практике народных целителей более двух тысячелетий. В Болгарии говорят: «Нашел расторопшу, можешь выбросить все лекарства». Комплекс **«Расторопша пятнистая с рибофлавином»** обеспечит полноценную работу Вашей печени.

Универсальное современное средство, источник самых мощных природных антиоксидантов – **таблетки с экстрактом виноградных косточек**.

- Активизирует лимфодренаж и процессы самоочищения
- Способствует предупреждению заболеваний кровеносной системы
- Уменьшает отеки и опасность образования тромбов
- Способствует нормализации артериального давления, снижению уровня холестерина
- Снижает риск возникновения заболевания органов зрения
- Улучшает питание и снабжение кислородом клеток мозга
- Обладает эстрогеноподобным действием

**Заказ и консультация по телефону  
+7 (911) 940-99-35, Бакурова Валентина**

За основу программ взяты **фитопродукты**, которые препятствуют переходу болезни в хроническую стадию, а также увеличивают действенность медикаментозных методов. К ним относятся: **лечебные прокладки** на основе фитокомпозиций, **травяные чаи**, масло массажное **«Секрет благодатных вершин»**, серия **биологически активных добавок и пластыри**.

Синергетическое сочетание фитопродукции целительно воздействует на весь женский организм, обеспечивая:

- профилактику и терапию любых нарушений женской репродуктивной системы;
- нормализацию гормональной сферы;
- стабилизацию нервной системы;
- повышение иммунитета и защитных функций организма;
- увеличение работоспособности;
- улучшение состояния кожи, волос, ногтей и т. д.
- омоложение организма.

Лечебно-профилактические прокладки на основе фитокомпозиций (**«Энергия трав», «Энергия жизни», «Нефритовая свежесть» и «Нежная забота»**) являются эксклюзивными продуктами корпорации **TianDe**. Разработаны учеными Китайского государственного института медицины и фармакологии. Показаны к применению для: профилактики, тестирования, комплексной терапии заболеваний женской половой сферы.

**Заказ и консультация  
по телефону +7 (911) 964-89-88,  
Панина Наталья**

**БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ**

## ЛЕЧЕБНАЯ КОСМЕТИКА

### 6 ВОИНОВ ЗДОРОВЬЯ

Скорая помощь организму в преодолении боли особенно актуальна в моменты обострений заболеваний суставов и позвоночника. К счастью, неприятные симптомы суставных недугов – «прострелы», отеки, спазмы, скованность можно преодолеть с легкостью, обратившись за помощью к всемогущей природе. **TianDe** предлагает особый продукт **трансдермальной терапии** – фитопатчи.

Фитопатч – это пластырь, пропитанный активным составом из натуральных компонентов. Экстракты растений через кожу взаимодействуют с организмом человека, оказывая положительное влияние на его физиологическое и энергетическое состояние.

- **«Тегео»** воздействует на центральную ось тела человека – позвоночник – и активизирует жизненную энергию, снимет боль в пояснице, суставах и мышцах.
- **«Чжуйфэн»** даст серьезный отпор посттравматической боли, снимет отеки
- **«Донфенг»** остановит воспалительные процессы в суставах, предотвратит разрушения суставных хрящей
- **«Яошень»** решает проблемы урологического характера
- **«Вутонг»** эффективное средство для устранения боли в суставах и мышцах
- **«Янканг»** обладает выраженным противовоспалительным эффектом.



Дополняют действие фитопатчей массажное масло Master Herb и продукты серии «Алтай» **массажный гель «Ортофит»** и **фитогель для ног «Славитон»**.

**Заказ и консультация по телефону**  
**+7 (911) 737-93-57, Борисова Лидия**

**tianDe**  
Корпорация красоты и здоровья

### Как оставаться молодой и красивой в век стресса?

*Массаж – приятный путь к красоте!*

**МАССАЖЕРЫ TIANDE – ваши личные «бьюти-тренеры» и отличная альтернатива салонным процедурам!**



Роликовый массажер для лица



Роликовый массажер для тела



Сланцы массажные

### ИЗДЕЛИЯ С ТОЧЕЧНЫМ НАНЕСЕНИЕМ ТУРМАЛИНА:



Турмалин является единственным среди всех существующих на земле минералов, который обладает постоянным магнитным полем. Это его свойство и легло в основу создания изделий с точечным нанесением турмалина.

- просты и удобны в использовании;
- помогают быстро разогреть ткани;
- улучшают местное крово- и лимфообращение;
- способствуют повышению иммунитета и выносливости организма;
- снимают локальное напряжение при занятиях спортом и физических нагрузках.

**Заказ и консультация по телефону +7 (911) 001-35-40, Алексеева Галина**

## ТРЕНДЫ КОСМЕТОЛОГИИ - исторические предпосылки, тенденции, прогнозы

• Выходят из доверия и уходят в прошлое набившие оскомину такие рекламные определения, как «уникальный», «эксклюзивный», «элитный». В наш обиход прочно входит понятие «доказательная косметология» и становится главным ориентиром. Требования пациентов к anti-age средствам и продуктам все больше возрастают. Поэтому выигрывает тот производитель, который предложит эффективные продукты, созданные на основе серьезного научного подхода, клинических исследований и изучения потребностей целевой аудитории.

• В 2014 году в косметологии ярко обозначился след Юго-Восточной Азии. И первую скрипку здесь, конечно, играют средства из Южной Кореи, имеющие репутацию высокотехнологичных продуктов. В отличие от японской косметики, не поставившейся в настоящий момент в Россию из-за присоединения Страны восходящего солнца к европейским санкциям, южнокорейская продукция не участвует в «политических играх» и радует потребителя тем, что обеспечивает обещанный результат. Присутствие южнокорейских брендов на российском косметологическом рынке в будущем только возрастет.

• В ближайшие годы будет активно продвигаться не просто телесно-ориентированный подход в области массажа, но и воздействие на психологическое состояние. Специалисты придут к осознанию необходимости коррекции не только эстетических проблем тела, но и эмоционального статуса человека.

• Российская косметология в современном понимании родилась в середине 1990-х годов и с тех пор развивалась в нарастающем темпе. Путь, который совершила европейская индустрия красоты

за 80-90 лет, Россия прошла за 20. За это время сформировались не только новый потребитель, но и новая культура ухода за своей внешностью. Тренд последнего времени – полезность и безопасность услуг. Теперь клиент выбирает программу ухода, в которой преобладает оздоровительная составляющая. Сохранение молодости не любой ценой, не в ущерб здоровью – главная заповедь современных посетителей салонов красоты.

• Триумфальное шествие продолжает главный европейский тренд – возврат к естественности и натуральности, постепенно завоевывая мировую бьюти-индустрию. Появляется понятие «красивый возраст»: подразумевается, что женщина красива в любом возрасте, и задача специалистов – подчеркнуть ее естественную красоту, помочь ей выглядеть гармоничной без агрессивных вмешательств в организм, а не существом с кукольным личиком. Отсюда – актуальность процедур ухода и современных эффективных косметических средств.

• В условиях кризиса клиенты салонов красоты и спа меняют свое отношение к денежным затратам и стремятся экономить время. Поэтому сейчас очень востребованы разнообразные экспресс-процедуры – эффективные манипуляции, занимающие минимум времени.

• Новый импульс получит развитие клеточных технологий. На смену скороспелым новомодным средствам, заполнившим рынок в начале 2000-х годов и во многом дискредитировавшим это направление anti-age медицины, придут прикладные методы, прошедшие серьезную научную апробацию и клинически доказавшие свою эффективность и безопасность.

dermotonia.ru

## ПЯТЬ СОВЕТОВ

### для поддержания здоровья мозга в любом возрасте

**С возрастом способности нашего мозга снижаются. Мы ежедневно теряем нейроны, и наша память ухудшается. Что же делать? Можно ли предупредить более серьезные расстройства мозговой деятельности?**

Доктор Давид Моро занимается исследованиями нервной системы человека в Принстонском университете. Публикуем пять его советов, которые помогут полностью использовать возможности мозга в любом возрасте.

**1 Внесите разнообразие в ваши увлечения.** Главный враг мозга – это рутина. Разнообразьте ваши интересы. Начните учить новый язык. Или, если вы всегда мечтали научиться играть на каком-нибудь музыкальном инструменте, не бойтесь даже начать – начните! Возможно, вы не станете гениальным музыкантом, ну и что? Процесс обучения сам по себе, а также усилия, которые для этого нужно прикладывать – это ключ к успеху. Путешествуйте, открывайте новые горизонты. Изучение чего-то нового стимулирует адаптивные способности мозга – это процесс, который влечет за собой изменения в нейронах, оказывающие положительное воздействие.

**2 Не забывайте о регулярной физической нагрузке.** Это банальность, но все же стоит напомнить, что мозг является частью нашего организма. То есть, что хорошо для тела – то хорошо для мозга. А залогом хорошего здоровья является регулярная спортивная нагрузка. Выбирайте тот вид спорта, который вам по душе. Ведь для того, чтобы поддерживать здоровье мозга оптимально и на долгий срок, необходимы регулярные и постоянные физические нагрузки.

**3 Следите за питанием.** То, что мы едим, в значительной степени влияет на наше здоровье, а также на работу мозга. Для поддержания мозга в

хорошем состоянии выбирайте продукты с низким содержанием жирных кислот и высоким содержанием антиоксидантов – фрукты, овощи. Отдавайте предпочтение не говядине, а телятине или птице, белой рыбе. Ограничьте потребление сахара, газированных напитков, бисквитов, кондитерских изделий. Не стоит впадать в крайности и полностью исключать из рациона вредные продукты. Просто придерживайтесь принципов сбалансированного питания.

**4 Избегайте стрессовых ситуаций.** Частые стрессовые ситуации наносят мозгу урон, который может оказаться непоправимым. Провалы в памяти, нарушение внимания, необоснованные решения. В результате стресса возникают эти и многие другие проблемы. Это лишь верхушка айсберга. Стресс оказывает свое губительное воздействие на нервные клетки. Физиологически, постоянный стресс может даже противодействовать положительному эффекту физических нагрузок. Избегать стрессовых ситуаций не всегда возможно. Но все же постарайтесь сталкиваться с ними как можно меньше и как можно больше находиться в спокойной и расслабляющей обстановке.

**5 Общайтесь с друзьями.** Один из залогов хорошего здоровья мозга – это широкий круг деятельных и активных друзей. Социальное взаимодействие оказывает положительный результат на серое вещество – при общении вырабатываются гормоны, необходимые для хорошей работы мозга. В данном случае качество важнее количества: десятки друзей – это, может, и лишнее, а вот регулярное и приятное общение с близким кругом друзей обеспечивает ощущение эмоциональной удовлетворенности.

dermotonia.ru

## ЛЕЧЕБНАЯ КОСМЕТИКА

## БИШОФИТ – ПРИРОДНАЯ ЗАЩИТА СУСТАВОВ

Природа не так часто дарит нам эффективные способы борьбы с различными недугами. Одним из наиболее известных бальнеологических средств является БИШОФИТ. Наиболее широко БИШОФИТ известен в России и на Украине благодаря тому, что его месторождения расположены в этих странах. БИШОФИТ – уникальный природный минерал, открытый Немецким геологом Карлом Г. Бишофом в 1877 году. Лечебные свойства БИШОФИТА были открыты случайно в 30-50 годах 20 века. В первую очередь эффект был отмечен при лечении болезней суставов, позвоночника, последствий травм, некоторых кожных болезней. БИШОФИТ оказывает противовоспалительное, противоотечное, противомикробное, обезболивающее действие, ускоряет регенерацию тканей, улучшает иммунитет, восстанавливает тургор кожи, повышает местную устойчивость кожи к проникновению инфекций, снимает состояние нервного напряжения. В его состав входят: соли магния, кальция, калия, натрия. Микроэлементы – бром, бор, йод, медь, железо, кремний, рубидий, молибден, титан, литий. Входящие в бишофит минеральные соединения и микроэлементы находятся в природно-стабилизированной, легко усваиваемой форме и играют жизненно важную роль для человека. Магний, преобладающий в составе Бишофита, является важнейшим макроэлементом, универсальным регулятором биохимических и физиологических процессов, что определяется, прежде всего, его ролью в регуляции функции ферментов и модулирующей функцией

в ионных каналах. Являясь вторым по распространенности катионом внутри клетки, магний участвует в энергетическом, пластическом и электролитном обмене. Дефицит магния приводит к дефициту функционально-активных ферментов; развитию генерализованного воспаления с последующей системной дисплазией соединительной ткани, нарушающей формирование и функцию опорно-двигательного аппарата. Присутствующие в составе бишофита литий и бром обладают успокаивающим действием, что при нейроциркуляторной дистонии и легких формах гипертонической болезни может приводить к снижению артериального давления. Соль Мертвого моря имеет аналогичный по действию состав. Однако концентрация солей в нем значительно уступает Бишофиту. Так содержание солей магния в Бишофите в 2,5 раза выше, чем в Мертвом море.

Как уже говорилось, лечение бишофитными ваннами проводится уже давно, но их эффективность по данным ряда авторов (Мельничук Л. П. Физические факторы в комплексном лечении заболеваний суставов и позвоночника. – Учебное пособие. – Сочи, 2000, – с. 71) не превышает 65% случаев. Однако в работе Ибадовой Г. Д., Богатыревой М. М., Куканова В. В. и др. авторов из Федерального государственного учреждения «Научно-исследовательский центр курортологии и реабилитации Федерального медико-биологического агентства» (ФГУ «НИЦКиР» ФМБА России) была показана возможность значительно повысить эффективность бишофита при

заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Для этого был использован «Бишофит-гель». «Бишофит-гель» имеет преимущества перед природным бишофитом: не раздражает кожу; усиливает кровоснабжение в области нанесения; содержит дополнительные компоненты, улучшающие свойства кожи; экономичен в применении; препарат не противопоказан больным с нарушениями сердечно-сосудистой системы; совместим с другими медикаментами, физиотерапией и лечебной физкультурой; может применяться методом ультразвукового воздействия, магнитного поля, свето-лазерной терапии.

Результатом работы стал патент на изобретение «Способ лечения остеоартроза». В ходе проведенных исследований было показано, что улучшение состояния пациентов, получавших фонофорез с «Бишофит-гелем» отмечено в 80% случаев против 69,5% больных, получавших бишофитные ванны. При этом процент больных со «значительным уменьшением» болей при применении «Бишофит-геля» был в 3 раза выше, чем при применении бишофитных ванн. Уменьшение периартикулярных изменений суставов отмечено у 52% больных, получавших «Бишофит-гель» и только у 11,5% больных, получавших бишофитные ванны. Это привело к закономерному улучшению подвижности суставов у 28% больных, применявших «Бишофит-гель» по сравнению с 11,5% получавших бишофитные ванны. Уменьшение болей и увеличение подвижности суставов при применении «Бишофит-геля» сопровождалось улучшением некоторых

биохимических показателей, что авторы связывают со сдерживанием разрушения соединительной ткани в ходе воспалительного процесса. Влиянием магния, а также таких микроэлементов как бром и литий, авторы изобретения обосновывают улучшение состояния вегетативной нервной системы у 1/3 больных, получавших фонофорез с «Бишофит-гелем», что позволило у 25% больных с сопутствующей гипертонической болезнью уменьшить дозу гипотензивных средств, а у 38% больных с исходными изменениями на ЭКГ нормализовать эти изменения. Эффективность «Бишофит-геля» проявилось и в более раннем наступлении положительного эффекта (9,2 дня по сравнению с 15,37 дня на фоне бишофитных ванн).

Образовавшись более 200 миллионов лет назад в результате сложной фильтрации и кристаллизации огромных масс экологически чистой океанской воды, бишофит сейчас отдает накопленную и сохраненную жизненную энергию природы. Несмотря на большой ассортимент средств для лечения болезней опорно-двигательного аппарата, эффективность бишофита остается все такой же высокой. «БИШОФИТ-ГЕЛЬ» – улучшенная формула природного бишофита. Обеспечивает полное впитывание, усиливает кровообращение в зоне нанесения, что повышает его эффект. Придание Бишофиту формы геля позволило добиться его экономии. Так одного тюбика достаточно для использования в течение нескольких недель. Так что можно говорить о том, что «БИШОФИТ-ГЕЛЬ» это БАЛЬНЕОЛОГИЧЕСКИЙ КУРОРТ у ВАС ДОМА.

## ЭФФЕКТИВНОЕ РЕШЕНИЕ СЕРЬЕЗНЫХ ПРОБЛЕМ\*



## ПРОБЛЕМЫ С СУСТАВАМИ, МЫШЦАМИ, СПИНОЙ

вызывают ограничение двигательной активности человека, сокращая продолжительность жизни на 10-15 лет. «ЦИТРАЛГИН» помогает суставам с 1985 года. Применение косметического крема «ЦИТРАЛГИН» помогает улучшить питание тканей в области суставов и позвоночника, поддерживать нормальный уровень перекисного окисления липидов, что позволяет увеличить объем движений, так необходимый для активной жизни.

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



80 руб.

## ВЕРНУТЬ КРАСИВЫЕ НОГТИ – ЭТО РЕАЛЬНО!

Деформированные, утолщенные, крошащиеся, пожелтевшие ногти. Такими изменениями страдают до 30% населения старше 50 лет. Безуспешные (по разным причинам) попытки избавиться от таких запущенных изменений ногтей вынуждали людей смириться с проблемой. Отработанная с 1997 г. методика применения косметического крема «ФУНДИЗОЛ» помогает удалить поврежденные и растущие участки ногтевых пластинок, вырастить новый ноготь. Регулярное его применение поможет сохранить привлекательный вид ногтей и кожи стоп.



90 руб.

## ПРОБЛЕМЫ БРОНХОВ И ЛЕГКИХ –

частые спутники простуды. Избавиться от них не всегда бывает просто. Опираясь на эффективность старых рецептов, НПП «Инфарма» разработан крем «МУКОФИТИН». Камфара, масло пихты, алоэ, входящие в состав косметического крема «МУКОФИТИН» помогут облегчить дыхание. Дополнительные компоненты (витамин РР, диметилксантин и др.) усиливают кровообращение, обеспечивая согревающее действие и бережный уход за бронхами.



80 руб.

## ЧИСТАЯ КОЖА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

Высыпания, зуд, расчесы могут являться проявлением аллергии у детей и взрослых. Для защиты кожи от таких реакций необходимо ее активное увлажнение, заживление микротрещин и расчесов, нормализация электролитного баланса и pH, предотвращение вторичной инфекции. Отечественными учеными создано новое средство местного действия «ГЛУТАМОЛ». Не обладая побочными эффектами «ГЛУТАМОЛ» может применяться длительно, что особенно важно при хроническом течении процесса. Его применение может помочь уменьшить покраснение, шелушение, утолщение кожи, кожную сыпь. Эффект «ГЛУТАМОЛА» усилен заживляющими, увлажняющими кожу, увеличивающими ее эластичность компонентами. Пиритионат цинка обладает дополнительным подсушивающим действием.



180 руб.

## СОЛНЦЕ. ПРОБЛЕМЫ НА ГУБАХ И НЕ ТОЛЬКО



70 руб.

Яркое солнце зачастую вызывает ожоги губ, способствует образованию корочек, пузырьков, что вызывает не только косметический дефект, но и массу неприятных ощущений. В этот период приходится отложить запланированные встречи. «ВИРОСЕПТ» представляет собой новое косметическое, очищающее и регенерирующее средство. Он поможет ускорить восстановление внешнего вида губ и лица. Применение «ВИРОСЕПТА» уменьшает раздражительность, улучшает настроение в проблемные периоды, что связано с быстрым уменьшением интенсивности местных проявлений и улучшением внешности. Регулярное применение «ВИРОСЕПТА» поможет защитить кожу губ, предупредить повторение проблемы.

## СПРАШИВАЙТЕ В БЛИЖАЙШИХ АПТЕКАХ

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

www.Inpharma2000.ru

## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

### ВОЛШЕБНЫЕ СЕМЕНА ЧИА



После выставки «Здоровый образ жизни», которая проходила с 25 по 29 марта в СКК корреспондент газеты «Здоровье без границ» побеседовала с Натальей Владимировной Трилис, которая рассказала об удивительных семенах Чиа.

— Наталья Владимировна, здравствуйте и спасибо за то, что Вы согласились ответить на наши вопросы. Я была на выставке «Здоровый образ жизни», где Вы выступали с информацией о семенах Чиа и эти семена меня очень заинтересовали, а после дегустации еще и удивили. Что Вы можете о них рассказать нашим читателям?

— Первые упоминания семян Чиа относятся к 2600 году до нашей эры и эти

данные можно найти в кодексе Мендоса (рукописный памятник культуры Ацтеков). Сейчас Чиа предлагается человечеству как природный и практически идеальный продукт питания, так как в них есть практически все: и минералы, и различные группы витаминов, и аминокислоты, растворимые и нерастворимые волокна, а главное, в них содержатся Омега-3 и Омега-6. Свойства их также впечатляют. Они желатируются, при этом впитывают воду в 12 раз больше своего объема, что дает надолго чувство сытости, а также, когда это желе попадает в желудок, образуется физический барьер между пищеварительными ферментами и углеводами, что способствует медленному расщеплению углеводов. Это позволяет длительно поддерживать низкий уровень сахара в крови. Медленное превращение углеводов стабилизирует обмен веществ и сохраняет высокий энергетический уровень всего организма в целом.

— Но если семена Чиа такие волшебные, то почему о них заговорили только недавно?

— Этим семенам приписывали сверхъестественные свойства и именно эти свойства и сгубили их. Испанские конкистадоры решили сломить сопротивление ацтеков, уничтожая посевы семян и к середине 16 века империя ацтеков была

уничтожена, а семена забыты. Но они сохранились в высокогорных районах, а в начале 90-х после исследования кодекса Менодоса, начались поиски, а затем возрождение Чиа.

— А кто может получить пользу от семян Чиа?

— Этот список достаточно большой, однако я упомяну ряд показаний: это и те, кто хочет увеличить свои энергетические показатели, кто нуждается в дополнительной клетчатке в организме, кто хочет сбросить лишний вес и люди с диабетом, кто следит за здоровьем сердечно-сосудистой системы, кто хочет иметь красивую кожу, ногти и волосы, люди с болезнью Альцгеймера и все те, кто хочет жить долго, оставаясь в трезвом уме и здравой памяти. Так что, если вы относитесь к одной из этих групп, то семена Чиа для вас.

— А что Вы можете сказать про вкус?

— Они не имеют какого-либо выраженного вкуса и запаха, но в хорошем смысле они «мутанты» — адаптируются ко всему, с чем соприкасаются, не изменяя при этом вкуса продукта или приготовленного блюда. И можно много говорить о их вкусовых составляющих, но если вы сами не попробуете, то как вы узнаете насколько они вкусные и полезные? Попробуйте сами! Они вам понравятся!



Наталья Владимировна поделилась с нами рецептами приготовления Чиа.

Размельчаю в блендере 1 банан и замороженной клубники грамм 100, добавляю яблочный сок и 2 столовые ложки желе из семян Чиа — супер еда готова.



2 чашки замороженных Манго, без добавления сахара  
1 стакан молока  
1 стакан низкокалорийного коттеджа сыра  
1 столовую ложку семян Чиа  
Чистый подсластитель на выбор (попробуйте мед, стевию или кленовый сироп).



Любой подсластитель на ваш вкус (у меня был сироп агавы) — 4 ч. ложки;  
Семена Чиа — 2 чайных ложечки;  
Сок лимона или лайма — 2 ч. ложки;  
Черника, ежевика или смородина — 2 стакана;  
Фрукты, мята, орешки и ягодки — для украшения.

### ДИЕТА ДЮКАНА



Пьер Дюкан  
Фото: www.woman.ru

Диета Дюкана разработана французским доктором Пьером Дюканом и основана на белковой пище. Несмотря на то, что Дюкан продвигает свою диету на протяжении последних 30 лет, основную известность она получила после опубликования в 2000 году его книги «Я не умею худеть», проданной в количестве более 10 миллионов копий по всему миру. Книга переведена на 14 языков и издана в 32 странах, в том числе в Великобритании в мае 2010 года и в Соединенных Штатах в апреле 2011 года.

В 1975 году Пьер Дюкан, работавший врачом общей практики в Париже, столкнулся с первым случаем ожирения. В то время считалось, что с избыточным весом или ожирением лучше всего бороться путем употребления небольшого количества низкокалорийных продуктов. Пьер Дюкан придумал другой способ похудения, после которого пациенты больше не набирали лишний вес, — четырехэтапный подход, включающий стабилизацию и консолидацию. После более чем двадцатилетних исследований Пьер Дюкан опубликовал их результаты в книге «Я не умею худеть».

В 2011 году французский суд отказал Дюкану в иске о клевете к диетологу и конкуренту Жану-Мишелю Коэну, после того как тот подверг его метод похудения критике в прессе.

В январе 2012 года Дюкан предложил, чтобы экзамен на звание бакалавра, который сдается 17-летними детьми, включал в себя один тест, который можно пройти, просто оставаясь в рамках определенных показателей веса. Это замечание повлекло за собой дисциплинарные слушания.

В марте 2012 года Совет врачей Франции постановил, что Дюкан нарушил профессиональный кодекс, практикуя медицину как бизнес.

В мае 2012 года Дюкан был исключен из Совета врачей Франции по собственной просьбе.

В январе 2014 года Дюкан был исключен из врачебного реестра за коммерческое продвижение своей диеты.

Диета основана на списке из более чем 100 разрешенных продуктов питания, а также четырех этапах: атака, чередование, закрепление и стабилизация.

Фаза атаки предназначена для стремительной потери веса от 2 до 3 килограммов в течение 2-7 дней. Снижение веса на этом этапе вызвано скорее обезвоживанием организма в результате белковой диеты, чем потерей жира. Назначением этой фазы является мотивация худеющего к продолжению диеты.

Фаза чередования предназначена для того, чтобы сидящие на диете постепенно достигали оптимального веса, употребляя 72 вида богатых белком продуктов и 28 видов регламентированных овощей. Длительность этой фазы, как правило, рассчитывается, исходя из одной недели на каждый килограмм предполагаемой потери веса. Допустимые продукты разрабатываются в соответствии с программой диеты, но при любом увеличении веса некоторые из них будут запрещены.

Фаза закрепления разработана, чтобы в будущем исключить набор лишнего веса. Во время этой фазы можно включить в рацион фрукты, хлеб, сыр и продукты с высоким содержанием крахмала. Два раза в неделю можно устраивать «празднич-

ные дни» и включать в меню калорийные блюда. Длительность фазы закрепления рассчитывается исходя из 10 дней на каждый потерянный в фазе чередования килограмм веса. В среднем в фазах чередования и закрепления теряется 0,4 кг в неделю, что опровергает распространенное мнение о быстроте похудения на диете Дюкана.

Наконец, в фазе стабилизации сидящие на диете могут есть всё, что они хотят, и не набирать вес, следуя нескольким правилам: раз в неделю весь день есть только белковую пищу, каждый день есть овсяные отруби и всегда подниматься по лестнице, отказавшись от эскалаторов и лифтов. Согласно методу Дюкана, чтобы снова не набрать вес, необходимо следовать правилам последней фазы до конца своей жизни.

Диета Дюкана имеет неоднозначную репутацию в научном сообществе. В частности, доктор Луис Ароние в 2013 году на семинаре по липидному метаболизму и здоровому питанию в Австрии резко высказался против этой диеты. По его мнению, избыточность белка в пище на протяжении длительного времени наносит серьезный ущерб работе почек. Это может привести к тяжелой почечной недостаточности и диализу.

ru.wikipedia.org

**33-я** межрегиональная  
специализированная  
выставка-ярмарка **16 лет с Вами**

**14-20**  
апреля  
2015

**КРАСОТА  
ЗДОРОВЬЕ  
МОЛОДОСТЬ**

- \* косметические и оздоравливающие препараты на природной основе
- \* медицинские и оздоровительные центры
- \* домашняя медтехника
- \* товары для здоровья детей

ТРАДИЦИОННО В «ЕВРАЗИИ»  
НАПРОТИВ М. ЛЕСНАЯ

Санкт-Петербург,  
КВЦ «ЕВРАЗИЯ»,  
ул. Капитана Воронина, 13  
т/ф: (812) 596-38-64, 324-64-16  
e-mail: krasota@sivel.spb.ru;  
www.krazdom.ru; www.sivel.spb.ru



**28-30**  
мая 2015

**Мир  
Здорового  
Питания**

Выставка-продажа продуктов питания и напитков  
для здорового образа жизни



Экспоцентр «Гарден Сити» Лахта,  
Лахтинский проспект, д. 85В

Тел.: +7(812) 320 04 02    restec-expo.ru/coffee-tea    vk.com/club86050841

Партнеры: CALEND.RU, Fiesta, Петербург.ру, МЕГАПОЛИС, SPB, КАЛЕНДАРЬ СОБЫТИЙ, городской, NewsDate, 2do2go, Plierzantra.ru

Организатор: РЕСЭК 25 лет  
НОВАЯ ИСТОРИЯ. НОВЫЕ СОБЫТИЯ

VII МЕЖДУНАРОДНАЯ ВЫСТАВКА-ЯРМАРКА

**ВСЁ ДЛЯ ЛЕТА**

**16-19 апреля 2015**

- Летняя одежда, обувь, аксессуары, косметика
- Товары для дома и дачи • Товары для летнего отдыха и здоровья
- Продукты питания

Ежедневно более 10 000 посетителей  
4 дня прямых продаж

Ваши конкуренты  
уже здесь!



ОРГАНИЗАТОР ВЫСТАВКИ  
FarEXPO FE  
Тел./факс: (812) 777 04 07  
WWW.FAREXPO.RU

СКК  
ПЕТЕРБУРГСКИЙ  
С 11:00 ДО 20:00

## Издательство «Отраслевые справочники» приглашает к участию в своих изданиях



Общий тираж: 25 000 экз.  
Периодичность: 5 раз в год  
Формат: А4

Вы можете разместить в журнале рекламу БАД, лечебной косметики, эфирных масел, сырья, экстрактов, оборудования и упаковки, услуг сертификации.

Тираж: 25 000 экз.  
Формат: А3  
Объем: 12 полос  
Полноцветная: 4 + 4

Научно-популярная газета  
для населения о здоровом  
образе жизни



Менеджер проектов:  
Трофимова Любовь  
т/ф.: (812) 324-73-50  
e-mail: reklama@farosplus.ru

УЧАСТИЕ ГАЗЕТЫ НА ВЫСТАВКЕ

**ВЫСТАВКА «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**



С 25 по 29 марта в Санкт-Петербурге прошла II Международная специализированная выставка «Здоровый образ жизни». Организатор — выставочная компания «ФАРЭКСПО».

Выставка «Здоровый образ жизни» проходит в Санкт-Петербурге во второй раз. Более 120 компаний представили новейшие разработки в сфере здоровья: рациональное питание, медицинские технологии, оздоровительно-восстановительное оборудование, натуральная косметика, фитнес и многое другое. Медицинские центры — «ПрофиМед», Клиника доктора Войта, Первый Айкуне Центр, Центр рефлексотерапии — в рамках выставки провели консультации специалистов для всех желающих, а также медицинские и косметологические процедуры. Для тех гостей выставки, кто только знакомился с предлагаемыми услугами, были предложены специальные купоны на скидки и пробные процедуры непосредственно в самих центрах. Любители народной медицины с удовольствием воспользовались предложениями компаний, представляющих эфирные и ароматические масла, лекарственные травы, продукты пчеловодства.

Вниманию посетителей на выставке был представлен большой выбор экологически чистых продуктов: многочисленные сорта натурального мёда из разных регионов России, сухофрукты и специи, фермерское молоко и молочная продукция, белевская пастила, чай и кофе. Гости

выставки также познакомились с книгой «Функциональное питание» (авторы — И.А. Шевченко, М.Я. Лейтис, А.С. Вершинин). Представил работу один из авторов — кандидат медицинских наук Александр Сергеевич Вершинин. В издании приведены основные правила здорового питания: как составить рацион, каким продуктам следует отдавать предпочтение, в чем суть режима питания и т.п.

**Впервые на выставке «Здоровый образ жизни»** свои услуги презентовали спортивные клубы. Любители активного образа жизни испытали свои силы в мастер-классах по zumba, пилатесу и другим популярным фитнес-направлениям под руководством тренеров из спортивных клубов «Sporty Flash» и «M.ORE Pilates», познакомились с основами восточных гимнастик и новыми направлениями йоги с помощью преподавателей Центра йоги «Сфера». Гости выставки с большим энтузиазмом принимали участие в программе от общественного движения «Энергия жизни» — создателей современного бренда в области здорового образа жизни «Зарядки на Дворцовой Площади» и других массовых спортивных мероприятий. Волонтеры «Энергии жизни» провели оригинальные мастер-классы по утренней зарядке, акробатической йоге, древнему китайскому искусству саморегуляции организма Цигун, а также научили посетителей выставки преодолевать страх — все желающие могли попробовать себя в хождении по битому стеклу, горловому

ломанию стрел и других эффективных практиках и направлениях оздоровления души и тела.

Гости выставки высоко оценили насыщенную **Презентационную программу**, которая включала презентации, мастер-классы и консультации специалистов. Компании-участники провели презентации своей продукции, представленной в экспозиции выставки. Эксперты познакомили посетителей с новейшими направлениями в медицине. Слушатели получили практические советы о том, как самостоятельно проводить лечебную гимнастику для позвоночника и расслабляющий офисный массаж; узнали секреты китайского долголетия и рецепты рационального питания, а также многое другое.

**За пять дней выставку посетили 10814 человек.** Событие вызвало большой интерес у горожан. Посетители получили ответы на волнующие их вопросы, приобрели полезную продукцию и познакомились с новыми компаниями, работающими в направлении «Здоровый образ жизни». Гости мероприятия отметили, что выставка расширяется и становится более интересной.

**Следующая выставка «Здоровый образ жизни» пройдет в Санкт-Петербурге с 28 октября по 1 ноября 2015.**

**Дополнительную информацию о выставке «Здоровый образ жизни» читайте на сайте farexpo.ru.**



Учредитель, издатель, редакция —  
ЗАО «Отраслевые справочники»

Адрес редакции:

190013, г. Санкт-Петербург,  
ул. Рузовская, 31/1  
Тел./факс: (812) 320-06-23, 320-06-22,  
320-06-24, 324-73-50

Почтовый адрес: 190103,  
Санкт-Петербург—103, а/я 168.

e-mail: [info@farosplus.ru](mailto:info@farosplus.ru)  
Internet: [www.farosplus.ru](http://www.farosplus.ru)

Генеральный директор,  
главный редактор

Зелик Н. Н.  
Тел. (812) 320-31-18  
e-mail: [zelyk@farosplus.ru](mailto:zelyk@farosplus.ru)

Коммерческий директор  
Алабышева В. А.  
e-mail: [reklama2@farosplus.ru](mailto:reklama2@farosplus.ru)  
Тел./факс: (812) 320-06-23

Отдел по работе с выставками  
PR-менеджер — Баляникова Е.В.  
тел./факс (812) 320-06-22  
[expo@farosplus.ru](mailto:expo@farosplus.ru)

Отдел рекламы  
Трофимова Л., тел./факс (812) 324-73-50  
E-mail: [reklama@farosplus.ru](mailto:reklama@farosplus.ru)  
Чагина М. А., тел. (812) 322-65-61  
E-mail: [reklama4@farosplus.ru](mailto:reklama4@farosplus.ru)

Отдел подписки и распространения  
Тел. (812) 320-06-22  
e-mail: [dmail@farosplus.ru](mailto:dmail@farosplus.ru)

Дизайн-центр  
Верстка — Прокофьева М. Л.  
Дизайн — Пермовский С. О.

Электронная версия: [www.farosplus.ru](http://www.farosplus.ru).

Издание зарегистрировано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Санкт-Петербургу и Ленинградской области. Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ 78-00832 от 21.03.2011 г.

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. При перепечатке любых материалов разрешение издательства и ссылка на газету «Здоровье без границ» обязательны.

Отпечатано в типографии  
ООО «Типографский комплекс «Девиз»  
Санкт-Петербург, ул. Трефолева, д. 2,  
лит. БЕ, территория завода «Армалит»  
тел. 335-18-30 доб. 233

Установочный тираж 25 000 экз.  
Заказ № ТД-1585  
Подписано в печать 09.04.2015 г.  
Время сдачи: 21 час 00 минут  
Выход в свет 13.04.15 г.

Бесплатно

\* — материалы на правах рекламы

**Внимание! Все БАДы, рекламируемые в газете «Здоровье без границ» не являются лекарством. Перед употреблением проконсультируйтесь с врачом.**

## МЕДИЦИНСКИЕ ЦЕНТРЫ

**СОВРЕМЕННАЯ ЕДА.  
ОСНОВЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ И ТРАНСФЕР ФАКТОР!**

*Иванов Владимир Григорьевич,  
биолог, психолог, нутрициолог,  
специалист по функциональному  
питанию и нормализации веса*

Всё чаще можно услышать о значении питания и качестве еды в современном мире и в жизни каждого из нас. Да как не слышать! Если без полноценного завтрака или обеда чувствуется упадок сил и отсутствие искры в глазах, всё меньше хочется что-либо делать, и, как следствие, мы проваливаемся в состояние предболезни. Конечно, мы уже знаем про воду, как правильно ее пить и как вода помогает справиться с обезвоживанием, чьими явными признаками являются лень и хроническая усталость. А еще бывает спутанность сознания...! Слышали и о ежедневной порции овощей, так необходимой для нашего тела и для слаженной работы кишечника. Слышим и о биодобавках и других средствах оздоровления, которых огромное количество в наше время. И как выбрать? Что подобрать себе, чтобы чувствовать свои силы и жить хорошо?

Выбор действительно сложный, но чтобы разобраться вспомним о том, что такое бы питание не было и какой концепции вы не придерживались. **Основа всегда одна — это Белки.**

О них можно и нужно говорить всегда. Их значение настолько велико, что биологи определяют «Жизнь как существование белковых тел». Есть белки — есть жизнь! Их функции разнообразны, но три из них

стоят особняком, потому что, именно они определяют качество нашего здоровья. Итак, **вот эти 3 функции:**

**Строительный материал для тела — это белки, транспорт веществ в организме — это белки, иммунитет — это белки.**

И, конечно, при нехватке белков именно эти функции находятся под ударом. Почему это происходит? Вот ответ: с возрастом снижается ферментативная способность и усвоение белков, следовательно, иммунитет страдает в первую очередь. Поэтому можно заметить большой спрос на препараты, направленные на качественную работу иммунитета: иммуностимуляторы и иммуномодуляторы. Данный эффект схожий и выразить можно примерно так: «подгонять загнанную лошадь».

Но есть и иного рода препараты. Такие, что помогают информировать собственный иммунитет. Обеспечивают возможность отличить «своих» от «чужих», т.е. полезную бактерию от вредоносной, здоровые клетки от больных, а также выявить скрытую инфекцию, грибки, паразиты и многое другое. Улучшая работу всего организма, увеличиваются силы, прибавляется энергия, увеличивается жизненный тонус. Ведь есть что-то такое природное, наше родное, что мы приобретаем с молоком матери, что с самых

малых лет обеспечивает нас надежной защитой — это **трансфер фактор**, препарат разработанный компанией 4Life Research. Трансфер фактор — это продукт, созданный самой природой на основе молозива коровьего молока, абсолютно безвреден и безопасен, не вызывает аллергии и крайне эффективен. Трансфер фактор обучает клетки иммунитета, повышая их эффективность. Используя трансфер фактор на регулярной основе, вы чувствуете в себе силы, сохраняя молодость и долголетие.

«В тренинге по коррекции веса, основываясь на многолетней практике, рекомендую при снижении веса использовать естественные механизмы детоксикации — пить воду и использовать трансфер фактор. Чтобы улучшить общее состояние и, как следствие, иметь отличное настроение. Данная информация основана на огромном опыте помощи людям при коррекции, снижении и фиксации веса» — Иванов Владимир Григорьевич (биолог, психолог, нутрициолог, специалист по функциональному питанию и нормализации веса).

**Приглашаем Вас в Центр «ВИТА» на семинары по здоровому питанию, на тренинги: «Стройней и богаче» и «Антистресс».**

**Валеологический центр «ВИТА»\***

**Валеологический центр ВИТА** создан в 1996 году. Центр расположен в красивой исторической части города, в шаговой доступности от станции метро «Петроградская». Это 19 лет безупречной работы, и большой опыт в области оздоровления, профилактики и обучения населения грамоте здоровья. Работа центра основана на принципах: Здоровье, Молодость, Красота!

Для поддержания хорошего здоровья важно иметь: позитивное мышление, любовь (к себе, к людям, к жизни, к Земле), знание законов жизни и здоровья, правильный баланс между духом — эмоциями — телом. «В здоровом теле — здоровый дух»! — так гласит народная молва! Здоровый дух — это инструмент создания здорового, а значит красивого тела.

**От чего зависит здоровье физического тела?**

- От «строительного материала» — белки, аминокислоты, липиды, микроэлементы, витамины, минеральные вещества
- От полноценной и сбалансированной работы всех органов
- От постоянства внутренней среды (Гомеостаза)
- От энергетического состояния клеток, органов и систем
- От резервных возможностей организма.

**Центр «ВИТА» рад вашему здоровью! В рамках системного подхода к здоровью, центр «ВИТА» предлагает:**

**Консультации:** терапевта, кардиолога, нутрициолога, психолога, психокнезиолога, биолога — нутрициолога (специалиста по функциональному питанию и нормализации веса).

**Мануальная терапия. Массаж** (восстановительный, антистрессовый, антицеллюлитный, спортивный, лечебный).

Для Вас: **Школа Здоровья** (лекции по здоровому образу жизни, встречи, семинары, консультации специалистов), **Школа питания** (тренинги, помогающие разобраться в питании и научиться контролировать и удерживать свой вес), **Арт-терапия** (гармоническое рисование — это авторский проект и творческая мастерская), в рамках проекта **«Женщины, меняющие мир»** — тренинги для женщин, лекции и семинары, **Школа бизнеса** (личностный рост, психология). Расписание обновляется каждый месяц. Ждем всех жителей города на Неве.



**«Здоровый человек есть самое драгоценное произведение природы!»**

**Карлейль Т.**

Работает отдел продаж. Предлагаем вашему вниманию: товары для здоровья и красоты, Биологически активные добавки (все добавки имеют сертификаты соответствия, с гарантией качества GMP), литература по здоровью и бизнесу, трансферцевтики.

Вот что сказал о трансфер факторах д.м.н., академик РАМН В.А. Тутелян: «Трансфер фактор — наиболее технологичный и эффективный препарат в области здравоохранения, который природа одарила нам. Аналогичных открытий не было уже много десятилетий. Такие иммуномодуляторы как Трансфер фактор — это будущее прогрессивной медицины».

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

**Центр «ВИТА» приглашает:** СПб., Каменноостровский пр., д. 40 (Бизнес-центр напротив ст. метро «Петроградская», пом. 312, 503-506)  
Тел: (812) 346-4015, +7 (911) 016-05-77 • Группа в контакте: <http://vk.com/centervita>