

ЗДОРОВЬЕ

без границ

газета о здоровом образе жизни

№ 3, 2017



Как выбрать правильный тонометр?

Поразмыслим над вечным вопросом покупателей «А какой тонометр лучше?»

стр. 6



Отдых в Крыму. Санаторий «Славутич»

Это круглогодичная здравница для семейного отдыха и санаторно-курортного лечения на берегу Черного моря, в Алуште, в Крыму.

стр. 8

ЖИВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ДЕРЕВА

КРЕМ ДЛЯ НОГ С ХЛОРОФИЛЛОМ

Смягчает, питает и увлажняет кожу стопы, способствует заживлению микротрещин, снимает напряжение и усталость.

КРЕМ ДЛЯ РУК С КАРОТИНОИДАМИ ИЗ ХВОИ

Питает и смягчает кожу, сохраняет ее мягкой, эластичной; способствует заживлению микротрещин.

МАСЛО «ПРОВИТАМ» С КАРОТИНОИДАМИ ИЗ ХВОИ

Смягчает, питает кожу и слизистые; устраняет шелушение, способствует снятию воспаления и раздражения.

ОПОЛАСКИВАТЕЛИ ДЛЯ ПОЛОСТИ РТА: С ХЛОРОФИЛЛОМ И ОСИНОВОЙ КОРОЙ

Эффективные профилактические средства по уходу за полостью рта. Обладают освежающим и дезодорирующим действием, снижают риск развития заболеваний твердых и мягких тканей пародонта.

«В живых клетках дерева заключены многочисленные, непосредственно нужные человеку и животным биологически активные вещества, катализирующие, направляющие, регулирующие жизненные процессы организма, защищающие его от патогенного микромира...»

Основоположник лесобиохимии, д.т.н., Ф. Т. Солодкий

Санкт-Петербургская научно-производственная фирма «Фитолон-Мед» занимается разработкой оригинальных технологий получения биологически активных субстанций из отечественного растительного сырья (хвои сосны и ели, пищевых бурых водорослей, осиновой, березовой коры, торфа и травянистых растений) и создает лечебно-профилактические средства на их основе. Сегодня мы рады представить вниманию покупателей линейку оздоровительной продукции с «живыми элементами дерева», морских водорослей и торфа.

www.fitolonmed.ru

ХВОЙНЫЙ КОНЦЕНТРАТ ДЛЯ ВАНН С ЭКСТРАКТОМ ЛАМИНАРИИ

Обладает бактерицидным действием и усиливает защитные функции кожи.

ПУДРА-ПРИСЫПКА С ХЛОРОФИЛЛОМ И БЕТУЛИНОМ

Улучшает состояние проблемной кожи, подсушивает, способствует заживлению.

ХВОЙНО-СОЛЕВОЙ КОНЦЕНТРАТ С ПАСТОЙ ХВОЙНОЙ

Благотворно влияет на кожу и лимфосистему, повышает защитные силы организма.

ЗУБНАЯ ПАСТА «ЛЕСМИН-ДЕНТ»

Способствует снижению кровоточивости и рыхлости десен, эффективна для профилактики пародонтоза.

ЛОСЬОН ДЛЯ ВОЛОС С ГУМИНОВЫМ КОНЦЕНТРАТОМ И ЭКСТРАКТОМ ЛАМИНАРИИ

Стимулирует рост волос, предотвращает их выпадение и ломкость.

Подробнее читайте на с. 3



Продукция создана на основе фундаментальных исследований СПб Государственной Лесотехнической Академии.



Спрашивайте в аптечной сети «Озерки» (тел. 603-00-00), «Фиалка» и других аптеках города.

Дополнительная информация о продукции по тел.: (812) 577-13-90, 715-00-99, с 10-00 до 18-00, кроме сб и вс.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

БЕЗУПРЕЧНЫЙ КЛИНИНГ – ЭТО КОМПАНИЯ «МОЕМ МИР»!



Как известно, окна и фасад здания — это лицо его владельца, его отношение в вопросам чистоты, здоровья и эстетики. Ухоженный фасад, сияющие блеском окна — не просто показатель цивилизованного отношения к жизни, а дополнительная, немаловажная грань гармоничного проживания и осуществления рабочих процессов. Компания «Моем Мир» предлагает профессиональный подход к вопросам чистоты, а значит — к повышению качества жизни.

Специалисты компании «Моем Мир» оказывают услуги по **МОЙКЕ ОКОН И ФАСАДОВ АЛЬПИНИСТАМИ** на профессиональном уровне, с использованием передовых технологических средств и оборудования. Цена на услуги доступна для каждого желающего, что позволит вам преобразить фасад, вернуть ему утраченную свежесть красок и подчеркнуть фактурность покрытия.

ВИДЫ ВЫПОЛНЯЕМЫХ РАБОТ:

- уборка апартаментов
- уборка коттеджей, частных домов
- уборка после ремонта
- уборка после строительства
- уборка офисных помещений
- уборка складских помещений
- уборка коммерческих помещений
- уборка на производстве
- уборка после пожара, затопления
- уборка генеральная, регулярная
- уборка подъездов.



ПРЕИМУЩЕСТВА РАБОТЫ С «МОЕМ МИР»:

- бесплатный выезд специалиста для оценки,
- опытный персонал,
- оперативность и ответственность при выполнении работ,
- наличие современного инструмента,
- приемлемые расценки, регулярные акционные предложения.

Выезжаем в любой район города, в любое удобное для вас время. Организовываем все процессы с учетом индивидуальных требований клиента. Уровень нашего сервиса соответствует европейским стандартам.

Привлечь внимание к наружной рекламе, облагородить внешний вид здания, заставить сверкать витрины — все это в наших силах!

МЫТЬЕ СТЕКЛОПАКЕТОВ, РАЗЛИЧНЫХ РЕКЛАМНЫХ НОСИТЕЛЕЙ И МОЙКА ВИТРИН СОВРЕМЕННОГО ФОРМАТА требует специализированных навыков, опыта и наличия соответствующей спецтехники. В арсенале наших специалистов присутствует весь необходимый набор современных средств для проведения работ на высшем уровне.



КОМПЛЕКСНАЯ УБОРКА ПОМЕЩЕНИЙ предполагает всеобъемлющий подход к вопросам очищения. Клинеры нашей компании обладают всеми необходимыми навыками для выполнения на качественном уровне генеральной уборки помещений, регулярной уборки. После нашей работы увеличивается срок эксплуатации абсолютно всех видов поверхностей и покрытий за счет применяемых нашими специалистами современных средств, которые не только чистят, но и восстанавливают утратившие первоначальный вид отделочные материалы.



Санкт-Петербург, Удельный пр., дом 5, оф. 32
Время работы: ежедневно с 9:00 до 18:00

(812) 992-69-74
www.moemmir.ru
https://vk.com/moemmir

ТОВАРЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ

ЖИВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ДЕРЕВА

Как хорошо и свободно дышится в хвойном лесу! Фитонциды — антимикробные вещества, выделяемые хвойными деревьями, уничтожают болезнетворные микроорганизмы, поэтому воздух в бору даже чище, чем в операционной!

Издавна молодые побеги хвои сосны и ели известны в народе как витаминная добавка для людей и животных. Во время длительных путешествий по Северу и Сибири путники и моряки пили отвары из хвои для поддержания сил и предотвращения цинги. Экстракты хвои использовали для лечения ожогов, ран, язв, фурункулов; для ванн при сердечно-сосудистых, нервных и ревматических заболеваниях.

Россия — пионер по переработке и промышленному использованию хвои. В середине XX века профессор Ленинградской Лесотехнической академии им. С. М. Кирова, Ф. Т. Солодкий (1900–1970 г.г.) основал лесобихимическое направление, созданное на пересечении таких наук как лесохимия, медицина, физиология и биохимия. Труды Ф. Т. Солодкого, его учеников и последователей была разработана научная концепция переработки и использования хвои сосны и ели для получения ценных биологически активных субстанций.

Эти продукты принесли огромную пользу во время Великой Отечественной войны. В осажденном Ленинграде взвод солдат Ленинградского фронта ежедневно заготавливал хвою в Сосновском лесопарке, а сотрудники ЛТА вырабатывали из нее

хвойные экстракты и концентраты для жителей блокадного города и раненых солдат.

В 1960 г. в ЛТА Постановлением правительства РСФСР была открыта уникальная «Проблемная лаборатория по использованию живых элементов дерева» (ПЛИЖЭД) под руководством профессора Солодкого. Благодаря усилиям сотрудников этой лаборатории в России, Эстонии, Латвии, на Украине было построено 14 промышленных цехов по переработке древесной зелени для получения ценных биологически активных веществ из хвои.

Все эти годы коллектив ПЛИЖЭД активно работал с научными медицинскими центрами: НИИ гриппа, ВМА им. С. М. Кирова, НИИ пульмонологии, НИИ радиационной гигиены и др., с исследовательскими косметологическими центрами и косметическими фабриками: «Свобода», «Невский мыловаренный завод» («Невская косметика», СПб), «Дзинтарс» (г. Рига), «Иверия» (г. Тбилиси), Харьковская косметическая фабрика, ВТО (СПб и Москва) и др., с ветеринарными центрами, птицеводческими и звероводческими хозяйствами.

Субстанции, полученные из хвои по оригинальной технологии Ф. Т. Солодкого, оказались кладом витаминов, макро- и микроэлементов, пренолов, эфирных масел, хлорофилла, каротиноидов, жирных кислот, балластных веществ и других полезных веществ. Они проявляли большую физиологическую активность, направляли и регулировали жизненные процессы организма и у человека, и у животных.

«В живых клетках дерева заключены многочисленные, непосредственно нужные человеку и животным биологически активные вещества, катализирующие, направляющие, регулирующие жизненные процессы организма, защищающие его от патогенного микромира...»

Д.т.н., профессор ЛТА им. С. М. Кирова, Ф. Т. Солодкий

Хвойные концентраты и экстракты содержат:

- **производные хлорофилла**, обладающие кроветворным, антимикробным, дезодорирующим, антимутагенным и антиоксидантным действием;
- **каротиноиды**, в их числе провитамин А (бета-каротин), антиоксиданты;
- **витамин Е**, антиоксидант, усиливающий и защищающий мембраны клеток, способствующий нормализации липидного обмена;
- **витамины группы К**, участвующие в процессах свертывания крови, предотвращающие выведение кальция из костей;
- **фитостерин (бета-ситостерин)**, способствующий нормализации уровня бета-липопротеидов и холестерина в крови;
- **макро- и микроэлементы** (калий, кальций, магний, марганец, железо, цинк, кобальт, медь, селен и др.), нормализующие обмен веществ;
- **полипренолы**, участвующие в белково-углеводном обмене, корректирующие иммунный статус, репродуктивную функцию организма, обладающие противоязвенным эффектом;
- **сквален** (от лат. *squalus* — акула), впервые выделенный из печени акулы, присутствует как в животных, так и в растительных тканях. В организме человека биосинтез холестерина

на идет с участием сквалена и полипренолов (долихоллосфатные соединения) — важный промежуточный продукт в метаболизме стероидов, стерина (холестерина);

• **фитонциды и балластные вещества** с ярко выраженным антимикробным действием.

Идеи и уникальные технологии глубокой переработки хвои, созданные в ПЛИЖЭД, продолжают научный отдел компании «Фитолон-Мед» в содружестве с учеными Санкт-Петербургского Государственного Лесотехнического Университета. В результате этого многолетнего сотрудничества и взаимодействия с ведущими научно-медицинскими центрами Санкт-Петербурга, была доказана целесообразность применения хвойных концентратов и создана целая «хвойная линия»: средства гигиены, косметика и продукция для внутреннего использования (пищевые продукты, БАД, лекарственные средства).

Почетный доктор Санкт-Петербургской государственной Лесотехнической академии имени С. М. Кирова, д.т.н., научный руководитель компании «Фитолон-Мед»

В. Б. Некрасова

Д.х.н., профессор, зав. кафедрой Технологии лесохимических продуктов, химии древесины и физической химии СПбГЛТУ В. И. Рощин



ЛЕСМИН®

**Вечно зелен хвойный лес;
В нем немало есть чудес!
Вот откуда наш Лесмин® –
Важный хвойный витамин!
При простуде и усталости,
При апатии и вялости
Ешьте, взрослые и детки,
Лесмин® – хвойные таблетки!**

«Весной, гуляя по хвойному лесу, я всегда собираю молодые побеги хвои и делаю из них витаминный отвар. Чем **Лесмин®** отличается от моей домашней заготовки?»

Домашний отвар, безусловно, полезен. Он содержит водорастворимые витамины, макро-микроэлементы, танины и другие полезные вещества, но в этот отвар не попадают жирорастворимые витамины (А, Е, D, К) и много других ценных соединений из хвои.

СГР RU.77.99.88.003.Y.005657.04.15 от 15.04.2015

Действующее вещество **Лесмина®** — хвойная хлорофилло-каротиновая паста — это липидный (жировой) концентрат, кладовая полезных веществ хвои, который невозможно извлечь из хвои в домашних условиях. Этот «хвойный жир» содержит комплекс натуральных витаминов: Е, К, провитамин А (каротиноиды), провитамин D

(фитостерины), сквален, полипренолы, фитол, макро- и микроэлементы. Он обладает высокой биологической активностью: повышает адаптационные возможности организма, устойчивость к стрессам, вирусам и инфекциям и дарит нам достойное качество жизни.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов продукта
Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом..

www.fitolonmed.ru



Продукция создана на основе фундаментальных исследований СПб Государственной Лесотехнической Академии.



Спрашивайте в аптечной сети «Озерки» (тел. 603-00-00), «Фиалка» и других аптеках города.
Дополнительная информация о продукции по тел.: (812) 577-13-90, 715-00-99, с 10-00 до 18-00, кроме сб и вс.

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ТОВАРЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ



Сеть медицинских магазинов

Наша миссия – помощь людям в физической реабилитации и социальной адаптации

Сеть медицинских магазинов «Доброта.ру», основанная в 2001 году, предлагает целый комплекс решений для сохранения, укрепления и восстановления здоровья.

На данный момент «Доброта.ру» насчитывает 52 салона-магазинов в Москве, Московской области, Санкт-Петербурге и других городах России. На сайте www.dobrota.ru можно найти всю необходимую информацию и обратиться к он-лайн консультанту. Компания активно развивается: регулярно открываются новые магазины, расширяется ассортимент и перечень оказываемых услуг. Консультанты, работающие в салонах «Доброта.ру», имеют медицинское образование и постоянно совершенствуют свои знания в соответствующих областях.

Приглашаем Вас посетить наши магазины в Санкт-Петербурге

В салонах-магазинах «Доброта.ру» у наших гостей есть возможность приобрести необходимое изделие и получить грамотную консультацию специалиста по подбору средств реабилитации, домашней медтехники, ортопедии или товаров для ухода за больными.

Также в любом магазине можно изготовить индивидуальные ортопедические стельки для себя и своей семьи. Стельки в нашем магазине изготавливает врач-ортопед за 20-30 минут по немецкой технологии, после осмотра стопы.

Такие стельки полностью повторяют изгибы стопы, благодаря чему нагрузка на нее распределяется равномерно. Создавая эффект постоянного массажа, ортопедические стельки улучшают кровообращение, значительно снижают болевые ощущения в позвоночнике, стопах, в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах. Записаться и узнать стоимость изготовления стелек в магазинах Санкт-Петербурга можно по тел.: +7 (812) 313-28-55.



– Сколько всего магазинов Доброта.ру в Санкт-Петербурге?

На данный момент открыто 5 магазинов.

- ул. Благодатная, д. 35 «Электросила»
- ул. Бурцева, д. 23 «Проспект Ветеранов»
- Богатырский пр-т, д. 4 «Пионерская»
- ул. Олеко Дундича, д. 34, корп. 1 «Купчино»
- 5-я линия В. О., д. 46 «Василеостровская»

Все магазины работают с 10:00 до 21:00 без выходных и обеденного перерыва.

Мы стараемся, чтобы наша компания была не просто местом, где совершаются необходимые покупки! На сегодняшний день – это магазин с широким ассортиментом (около 7000 позиций) товара медицинского назначения и товаров для красоты и целый набор уникальных сервисов и услуг, которые постоянно расширяются и становятся все более доступными для жителей России.

Социальные услуги компании

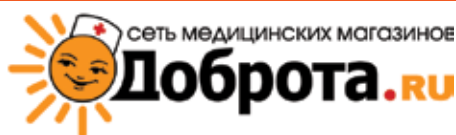
- Социальная скидка пенсионерам 3%.
- Бесплатная выдача средств реабилитации по программе «Электронный сертификат» от Социальной защиты.
- Бесплатный самовывоз товара более чем в 20 городах РФ.
- Услуга «Доставка товара на выбор».
- Бесплатные консультации врачей в магазинах, по телефону и по e-mail.
- Бесплатная демонстрация товара и консультация по скайпу.
- Бесплатная консультация по социальным выплатам.
- Бесплатный прокат реабилитационной техники на срок – 1 месяц.
- Прокат ортопедических изделий и аппаратов магнитотерапии – Алмаг.
- Беспроцентная рассрочка на 7 месяцев. Оформление рассрочки дистанционно.
- Бесплатная подготовка пакета документов для получения компенсации от ФСС.
- Тестирование техники ДЦП бесплатно на срок до 10 дней.
- Ремонт и техническое обслуживание инвалидных колясок.
- Комиссионные отделы с самыми низкими ценами в России.

Инновационные услуги компании

- Режим работы горячей линии – с 9:00 до 23:00 без выходных.
- Специалисты с медицинским образованием и знанием английского языка.
- Ежемесячно более 20 различных акций, скидок, товаров по супер-ценам и гибкая система скидок при покупке товаров в комплекте.
- Система лояльности. Дисконтная карта.
- Доставка в 32 000 населенных пункта России, Казахстан и Белоруссию.
- Более 1500 пунктов самовывоза для выдачи заказанного товара.
- Возможность оформления покупки в кредит сроком до 3-х лет.
- Любые способы оплаты. Возможность оплаты кредитной картой при доставке.
- Сборка оборудования и демонстрация товара на дому.
- Прием инвалидной техники на комиссию.
- Прокат инвалидной и медицинской техники.
- Изготовление ортопедических стелек по индивидуальному заказу.
- Услуга «Тейпирование».
- Оптовые продажи по ценам производителей.
- Более 1000 полезных статей по различным тематикам на сайте компании www.dobrota.ru.

средства
реабилитациипредметы
уходадомашняя
медтехникатовары
для здоровья
и красоты

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Купон на скидку
в сети магазинов
Доброта.руСкидка
5%

Компания Доброта.ру дарит Вам скидку на любой товар из ассортимента магазина.

Скидка не распространяется на товары, участвующие в других акциях. Воспользоваться скидкой можно в любое время, при наличии данного купона.

Бесплатный телефон горячей линии:

Россия +7 (800) 250-51-43

Санкт-Петербург +7 (812) 313-28-55

Москва +7 (495) 531-33-33

www.dobrota.ru

ТОВАРЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ



ФЕОКАРПИН – НАТУРАЛЬНЫЙ ХВОЙНЫЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ГРУДИ



Человек – самое совершенное и одновременно с этим беззащитное творение природы. Особенно остро это ощущают женщины.

- Болезненный цикл.
- Боли и неприятные ощущения в груди.
- Уплотнения и узелки, которые легко прощупываются при осмотре.

Эти проблемы знакомы большинству женщин в возрасте от 30 до 100 лет. И эти проблемы всегда вызывают волнение. Неприятные симптомы в груди – это не только дискомфорт, но и постоянные вопросы: «Что же будет дальше? К чему это приведет?» Думать об этом не хочется. И именно по этой причине от них нужно избавиться как можно скорее.

Уникальные целебные и общеукрепляющие свойства хвои были открыты людьми много столетий назад. Из нее делали мази и порошки, готовили отвары – лечили многие болезни. Хвоя обладает укрепляющим и антиканцерогенным действием, в том числе способствует торможению канцерогенеза в молочных железах.



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

**СПРАШИВАЙТЕ «ФЕОКАРПИН»
В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА.**

Феокарпин создан на основе экстракта живой хвои и содержит уникальный фитонцидно-поливитаминный комплекс: хлорофиллин натрия, фитостерин и антиоксиданты, витамины Е и К, органические кислоты и другие вещества и микроэлементы.

ФЕОКАРПИН – НАТУРАЛЬНЫЙ ХВОЙНЫЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВАШЕЙ ГРУДИ

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: ИНДИВИДУАЛЬНАЯ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ КОМПОНЕНТОВ ПРЕПАРАТА

000 «Производственная компания «Бионет»
Бесплатная горячая линия

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

отвечаем на вопросы по рабочим с дням с 10 до 19
191025, СПб., Владимирский пр., д. 1/47, а/я 48

feokarpin.ru • vk.com/feokarpin

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



33elementa.ru

Ваше здоровье под контролем!

Компания «33 ЭЛЕМЕНТА» проводит исследование методом спектрального анализа в сжатые сроки (3-4 рабочих дня) на базе государственной лаборатории клиники МЧС России и предоставляет подробные рекомендации по выводу токсичных и восполнению жизненно необходимых микроэлементов, исходя из многолетнего опыта и наработок в данном направлении.

По всем возникшим вопросам просим Вас обращаться по телефону: +7 (812) 958-07-17.

Более подробную информацию Вы сможете найти на нашем сайте WWW.33ELEMENTA.RU.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Народный Чай



CERERA

www.td-cerera.ru

тел. +7 (831) 249-42-26

20 лет на рынке!

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Если Вы хотите получать газету
«Здоровье без границ» в своем доме
в Санкт-Петербурге, напишите нам:

reklama@farosplus.ru

или позвоните
по телефону

324-73-50



ТОВАРЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ

КАК ВЫБРАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ТОНОМЕТР?

О чем будет эта беседа?

Во-первых, мы разберем, какие бывают тонометры, и как они работают.

Во-вторых, поразмышляем над вечным вопросом покупателей «А какой тонометр лучше?»

В-третьих, вспомним, как правильно нужно измерять артериальное давление.

В-четвертых, разберем самые частые вопросы покупателей.

Какие бывают тонометры?

Итак, все тонометры делятся на механические, полуавтоматические и автоматические. Последние бывают на плечо и на запястье.

Давным-давно существовал еще ртутный тонометр, который был самым точным, поскольку, как вы знаете, артериальное давление измеряется в миллиметрах ртутного столба. Вот эти самые миллиметры он и показывал. Но, как вы понимаете, этот аппарат был небезопасным. Помню, мы



случайно раздавили стеклянный столбик прибора, неправильно его закрыв, и капельки ртути вырвались наружу.

На смену ртутным пришли механические тонометры. Во-первых, они более компактные. Во-вторых, безопасные. И в-третьих, такие же точные, как их прародитель. В механическом тонометре все приходится делать измеряющему: и нагнетать воздух в манжету, и спускать его, отмечая цифру на шкале манометра, когда начинается пульсация (это систолическое давление) и цифру, когда она прекращается (это диастолическое давление).

Принцип действия механического тонометра: когда давление воздуха в манжете становится выше, чем давление крови в сосудах, кровоток в плечевой артерии прекращается. Никаких тонов в трубке стетоскопа мы не слышим. Затем, когда воздух спускается, просвет артерии приоткрывается, ток крови восстанавливается, и в трубке появляются тоны Короткова. Через несколько секунд давление воздуха в манжете падает настолько, что артерия полностью открывается, и шумы исчезают.

Полуавтоматические тонометры. В этих приборах давление так же, как и в механических, накачивается с помощью груши. А вот дальше уже тонометр делает все сам: спускает воздух и выдает на экран результат.

Автоматические тонометры. Ну, а в этих приборах самому делать ничего не нужно. Нет, вру. Нужно. Нажать на большую кнопку. И все! Оставшуюся работу тонометр-автомат сделает за человека: накачает воздух в манжету, спустит, покажет результат.

Принцип действия полуавтоматических и автоматических тонометров

В этих приборах используется осциллометрический метод измерения давления. Колебания (осцилляции) артериального давления в артерии руки, которые происходят при сжатии воздуха, вызывают колебания воздуха в надетой на руку манжете, что регистрируется специальным датчиком прибора и затем обрабатывается встроенным микропроцессором.

Какой тонометр лучше?

Когда я слышу в аптеке, что какой-нибудь посетитель спрашивает механический тонометр, потому что так сказал лечащий

врач, мне очень хочется повидаться с коллегой. :-) Якобы только такой тонометр точный, а вся электроника врет.

Несколько лет назад я была на обучении, и конечно, нас тоже интересовал этот вопрос. Мы провели эксперимент, когда одному и тому же коллеге измеряли давление и с помощью автоматического прибора, и с помощью механического. Результат был, что называется, «тютюлька в тютюльку». :-)

Но тем не менее: измерение артериального давления механическим тонометром — это медицинская процедура!

На том же обучении я узнала удивительную вещь: оказывается в Японии полгода учат медиков измерению артериального давления. Представляете? Полгода!

А у нас каждый считает, что в этом нет ничего сложного. Будь моя воля, я бы отпускала механические тонометры только после предъявления диплома об окончании медицинского учебного заведения. И вот почему. Было проведено исследование среди обывателей, которые измеряли себе давление механическим тонометром, и получилось, что 75% таких вот измеряльчиков неправильно определили тоны Короткова. И еще ладно, если таким тонометром измеряет давление другой человек. Но ведь люди умудряются измерять себе сами! А одно накачивание груши уже повышает давление на 10-15 мм рт.ст.!

Плюс у пожилых людей есть проблемы со зрением, со слухом. Не то увидел, не то услышал. А еще бывает так, что манометр лежал на столе, а не был прикреплен к манжете, и это тоже искажает результаты.

Или слишком быстро стравливали воздух и не уловили первую и последнюю цифру. Некоторые люди при измерении давления ориентируются не на тоны, а на колебания стрелочки манометра. Но это не правильно!

Кроме всего прочего, когда наполнение пульса слабое, а это частенько случается у пожилых, в трубке может быть полная тишина. И тогда человек пугается, и давление у него еще больше повышается.

Таким образом, 9 причин, почему я не советую приобретать механический тонометр не медикам:

1. Измерение им должен проводить специально обученный человек.
2. 75% измеряющих неправильно определяют давление.
3. Снижение слуха и зрения повышают вероятность ошибки.
4. Измерение давления самому себе повышает его на 10-15 мм рт.ст.
5. Неправильное положение манометра повышает вероятность ошибки.
6. Чрезмерное нагнетание воздуха в манжету и быстрое стравливание влияют на правильность результата.
7. При слабом наполнении пульса тонов в трубке не слышно.
8. Неоднократные подкачивания воздуха в манжету в процессе измерения, чтобы уловить первый и последний тоны, сильно искажают результат.
9. Плюс ко всему выше сказанному, механический тонометр обязательно нужно ежегодно калибровать (подгонять под эталон) в сервисном центре.

А что насчет автоматов и полуавтоматов? Покупателей всегда интересует вопрос, насколько точны электронные тонометры?

Так вот. Их погрешность составляет всего 3-5 мм рт.ст. Эта цифра совсем не существенна. К тому же они предназначены специально для домашнего использования людьми без медицинского образования.

Если сравнивать автоматы и полуавтоматы, давайте рассуждать логически.

Полуавтомат человек тоже накачивает самостоятельно, значит это опять физическая активность, которая может повлиять на результат измерения. Если говорить о сильно пожилым человеке, то ему работать грушей тяжело: сила мышц уже не та. Не

проще ли приобрести ему действительно легкий и удобный в использовании прибор? Я имею ввиду автомат.

Единственно, что отпугивает некоторых покупателей от покупки автомата, это цена (если не считать мнения их лечащего врача, о чем я уже говорила выше).

Разделите цену тонометра на срок гарантии, и получится, что за месяц человек тратит на себя сущие копейки.

Еще пару слов о тонометрах на запястье. На том же обучении, про которое я уже говорила, нас очень интересовал вопрос по поводу точности тонометров на запястье. Специалисты компании Omron считают, что запястные тонометры такие же точные, как плечевые, и могут рекомендоваться независимо от возраста.

И тоже мы тогда пошли по принципу «доверяй, но проверяй» и измерили давление одному и тому же человеку автоматом на плечо и на запястье. Результат был снова одинаков.

Но, тем не менее, проработав лет 9 в аптеках, я поняла, что запястные приборы лучше предлагать людям примерно до 40 лет. И вот почему: с возрастом сосуды изнашиваются, причем сосуды запястья быстрее, поскольку они тонкие. Эластичность их стенок падает. А для точного измерения необходимо их хорошее состояние.

У пожилого человека за жизнь могут «накопиться» различные микротравмы в области лучезапястного сустава (растяжения, ушибы и др.). Это является противопоказанием к использованию запястных приборов. С возрастом возникают различные деформации сустава, «косточки», что приводит к неправильному наложению манжеты прибора. Плечевая артерия более «выносливая» в этом плане, а значит, она лучше подходит для улавливания осцилляций.

Как выбрать тонометр?

Теперь разберем, какие вопросы следует задать при покупке тонометра.

Для кого берете? Спрашиваем, чтобы понять, для человека какого возраста приобретается прибор. Если для человека молодого и среднего возраста — можно предложить и плечевой, и запястный. Если для пожилого — только плечевой.

Бывают ли перебои с сердцем (аритмия)? Если «да» или «не знаю», то предлагаем только с функцией интеллектуального измерения. Если нет, то любой.

Если берут не для себя, спрашиваем, рука у человека полная? Если человек затрудняется с ответом, предлагаем тонометр с универсальной манжетой. Если для себя, то сразу прикидываем по комплекции человека, какая манжета здесь нужна.

Сколько человек будет пользоваться тонометром? Если два, то предлагаем с памятью на двоих.

Если перед вами относительно молодой человек, спросите, где вы планируете им поль-



зоваться? Дома? В поездках? Для поездок лучше подойдут компактные модели типа запястных или небольших полуавтоматов.

Важно ли вам запоминать дату и время измерения? Если да, то выбирайте модели с фиксацией даты и времени измерения.

Как правильно измерять давление?

Измерять давление нужно через 1-1,5 часа после приема пищи. В течение часа перед измерением не употреблять крепкого кофе или чая, поскольку кофеин, содержащийся в них, повышает давление.

Не курить в течение часа перед измерением, так как под влиянием адской смеси сигареты происходит сужение сосудов и повышение давления.

Измерение проводят после обязательного 5-минутного покоя. Достаточно просто посидеть на стуле и спокойно подышать.

После физической работы или эмоциональной встряски нужно успокоиться в течение получаса. Если, конечно, человек не ставит своей задачей обвинить кого-то в своей гипертонии. :-)

Ну, и в туалет нужно сходить.

Рука при измерении плечевым тонометром, должна находиться на столе, чтобы середина манжеты была на уровне сердца. При измерении запястным прибором запястье нужно держать на уровне сердца, поддерживая руку второй рукой. Каждые 5 см смещения середины манжеты выше или ниже уровня сердца приводят к завышению (если рука опущена) или занижению давления (если рука поднята).

Манжета не должна быть слишком тугой и не должна болтаться на руке.

Во время измерения не нужно разговаривать: это тоже влияет на результат.

Человек должен сидеть на стуле с опорой под спину: напряжение во время сидения, согнутая «колесом» спина повышают артериальное давление. В последнем случае повышается внутрибрюшное давление, сдавливаются крупные сосуды.

Ноги не перекрещивать, поскольку в противном случае тоже пережимаются крупные артерии, что повышает показатели давления.

Манжета при измерении плечевым тонометром должна находиться на 2 см выше локтевого сгиба, чтобы не передавливать плечевую артерию.

Допускается измерение на тонкую одежду (для плечевого).

При измерении запястным тонометром запястье нужно освободить от одежды и снять часы.

С любовью к вам, Марина Кузнецова
(По материалам <http://nikafarm.ru>)

Факторы, влияющие на цифры артериального давления

Фактор	Влияние на давление
Прием крепкого кофе, чая	Повышает АД на 7-11 мм рт. ст.
Курение	Повышает АД на 8-10 мм рт. ст.
Отсутствие опоры для спины	Повышает АД на 6-10 мм рт. ст.
Отсутствие опоры для руки	Повышает АД на 7-11 мм рт. ст.
Отклонение положения руки от уровня сердца (на каждые 5 см)	Изменяет цифры АД на 4 мм рт. ст.
Тугая манжета	Повышает АД на 8 мм рт. ст.
Повторное нагнетание воздуха в манжету	Повышает АД в среднем на 10-20 мм рт. ст. (возможно повышение цифр АД до 30 мм рт. ст.)
Разговор во время измерения	Повышает АД на 13-17 мм рт. ст.
В течение часа после физической или эмоциональной нагрузки	Повышает АД на 5-11 мм рт. ст.
Переполнение кишечника или мочевого пузыря	Повышает АД на 22-27 мм рт. ст.

МЕДИЦИНСКИЕ ЦЕНТРЫ

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В КОМПЛЕКСНОЙ ТЕРАПИИ

Актуальность вопроса реабилитационной помощи пациентам в условиях крупного города чрезвычайно высока. Важно, чтобы после реабилитации в условиях стационара для пациента был правильно организован и проведен амбулаторный этап восстановительного лечения, а в дальнейшем санаторно-курортный. Поэтому так необходимы медицинские центры, позволяющие эффективно и квалифицированно проводить амбулаторное восстановительное лечение.

Более важным данный вопрос является при реабилитации пациентов травматолого-ортопедического и неврологического профиля. Травмы являются одной из основных причин первичной инвалидизации, уступая по частоте лишь болезням кровообращения и злокачественным новообразованиям. Длительная неподвижность поврежденной или больной части тела, отсутствие привычных нагрузок, сосудистые и неврологические изменения ведут к атрофии мышц и ограничению подвижности суставов, что в конечном итоге может привести к полной утрате функций. Вследствие этих осложнений резко ухудшается качество жизни пациента. Успешность восстановительного лечения напрямую зависит от качества материально-технической базы, квалификации персонала и грамотной организации лечебных программ, включая также вопрос преемственности со стационарными лечебными учреждениями. Именно поэтому сконцентрировать возможности комплексной реабилитации необходимо в одном учреждении. Нашей целью было создать именно такое учреждение в Санкт-Петербурге. В Московском районе Санкт-Петербурга открыт реабилитационный центр общей площадью 4000 м². Центр целиком ориентирован на решение насущных проблем восстанови-

тельного лечения на самом современном уровне. Построен с учетом требований «доступная среда», что делает его уникальным в своем роде.

Медицинская программа центра включает в себя комплексное лечение и реабилитацию таких нозологических форм, как:

- последствия травматических повреждений опорно-двигательной системы;
- заболевания нервной системы;
- заболевания позвоночника и суставов, включая нарушение осанки у детей и подростков;
- спортивная травма.

Также активно внедряются профилактические методики, направленные на сохранение уровня здоровья и профилактику заболеваний у детей и взрослых. Разработаны лечебно-оздоровительные программы по коррекции веса, программы по профилактике простудных заболеваний, программы по профилактике заболеваний позвоночника и суставов, anti-age программы, программы по «очистке организма», программы, направленные на восстановление репродуктивных функций женщин.

Одной из сильных частей наших комплексных реабилитационных программ является активное применение гидрокинезотерапии.

Сегодня центр «РеаСанМед» оснащен 3 бассейнами различного размера и предназначения: малый бассейн для раннего плавания, размером 3 x 4 м и глубиной 85 см, с температурой 34°C, идеально подходящей для наших совсем маленьких пациентов, бассейн для реабилитационных программ, размером 6 x 6 м и глубиной 1,3 м, с температурным режимом 33°C, оснащенный подъемником для пациентов с ограниченной двигательной активностью, и 25-метро-

вый реабилитационный бассейн с тремя зонами гидромассажа различной степени интенсивности.

В состав центра входят: отделения физиотерапии с новейшей современной аппаратурой; педиатрическое отделение; кабинет ультразвуковой диагностики с аппаратом экспертного класса; кабинет функциональной диагностики; водолечебница; зал механотерапии с современными реабилитационными тренажерами, оборудованный так, чтобы каждый пациент мог с помощью специально разработанного комплекса упражнений почувствовать должный эффект; кабинеты мануальной терапии, остеопатии и массажа; 5 залов для лечебной физкультуры и функциональных тренировок.

Водолечебница включает в себя ванны различных размеров для подводного душа-массажа, гидро- и аэромассажные ванны, лечебные ванны с хромотерапией, сухие углекислые ванны, жемчужные ванны, душ Виши, душ Шарко. Также успешно используется пелоидотерапия. Кабинет грязелечения работает с различными лечебными грязями и фанго-парафином, доказавшими свою высокую эффективность при различных патологиях. Установлена современная компьютеризированная система подводного горизонтального вытяжения позвоночника, позволяющая эффективно работать с самыми различными ортопедическими проблемами позвоночника.

Специалисты-гидрореабилитологи работают как с детьми, так и со взрослыми пациентами с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и нервной системы. Отдельным значимым для нас направлением является комплексная реабилитация пациентов с ДЦП.

Реабилитационный многопрофильный центр «ReaSunMed»

Лечебно-реабилитационная методика, разработанная Л. К. Неустроевым — главврачом клиники «РеаСанМед», неврологом, физиотерапевтом, остеопатом, рассчитана на 8-недельный курс и включает различные элементы терапевтического воздействия, такие как: гидрокинезотерапия в различных температурных зонах наших бассейнов, ЛФК, Neuras-терапия, массажи, кинезиотейпирование, различные ванны (жемчужные, сухие углекислые), фангопарафинотерапия, аппаратные физиотерапевтические методики, иглорефлексотерапия, остеопатическое сопровождение, коррекционная работа логопедов-дефектологов, йоготерапия.

Для удобства пациентов на базе поликлинического комплекса «РеаСанМед» организован дневной стационар.

Активное внедрение в работу таких лечебных методик как EPI терапия, АСР и PRP терапия, ВМАС терапия (Bone Marrow Aspiration Concentrate), озонотерапия, карбокситерапия, кинезиотейпирование, кинезиотерапия, криотерапия, прессотерапия, позволяют добиваться наилучших результатов в реабилитации в кратчайшие сроки.

Наша команда специалистов, занимающаяся лечением и реабилитацией пациентов — мультидисциплинарная бригада. Ее состав формируется в соответствии с нозологией пациента и его показаниями к лечебным или реабилитационным мероприятиям. Таким образом, реабилитационный центр «РеаСанМед» позволяет на современном уровне решать вопросы амбулаторного комплексного восстановительного лечения у детей и взрослых в Санкт-Петербурге. Мы создали нашим пациентам максимально комфортные условия для лечения и реабилитации.

Неустроев Л. К.



Тел.: (812) 44-88-434, 33-55-880 • E-mail: 1@reasunmed.ru • www.reasunmed.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Приглашение

Арсен Алавердян: автор и руководитель Музея специй: «Во время экскурсии в Музее специй вы откроете для себя совершенно новые виды пряностей, о которых раньше и не слышали. Одних только перцев у нас более 20 разных видов. Все можно трогать, нюхать и даже пробовать. Приходите, будет очень интересно.»

ПРЯНОСТИ – КЛАДОВАЯ ЗДОРОВЬЯ

Специи в современном быту — лишь кулинарные добавки. Они делают пищу вкуснее и разнообразнее. Но на этом роль пряностей в жизни человека не заканчивается. В былые времена специи ценились дороже золота, заменяли деньги и были причиной кровопролитных войн. Поиск путей к окутанным легендами землям пряностей явился причиной великих географических открытий. **Об истории пряностей, гастрономических традициях разных народов, культуре употребления специй в кулинарии и медицине рассказывает уникальный Музей специй.**

Уже четыре тысячи лет назад жители Малабарского берега заметили, что пряности не только придают пище богатый вкус, но и влияют на самочувствие человека, способствуют излечению от различных недугов, повышают тонус и согревают.

В коллекции Музея, например, представлены целых пять видов корицы. Лекарственные свойства корицы были известны еще во времена древних царей и фараонов. В народной медицине корицу используют в качестве антисептического, вяжущего средства, она оказывает заметный антимикробный эффект. Хороша корица для нормализации работы

желудочно-кишечного тракта, она очищает желчеводную систему и печень, выводит из организма соли желчных кислот. Не менее полезна корица детям — она способствует концентрации внимания, укрепляет зрение и повышает работоспособность.

Кардамон называют «принцем специй». Но семейство кардамоновых насчитывает более 10 различных видов — и каждый примечателен своими целебными свойствами. Эти экзотические пряности — настоящие природные энергетики, выручающие от упадка сил, снимающие нервное напряжение, борющиеся с депрессией. Всего несколько коробочек кардамона, заваренных с кофе, нейтрализуют действие кофеина и зарядят бодростью на весь день. А если заварить кардамон с чаем — мы получим отличный успокаивающий напиток. Вот такая магия!

Всего же в коллекции Музея представлено более ста пряностей в чистом виде. И если каждая специя полезна по своему, то рассказ получится не на час, а на день!

Миссия музея — приоткрыть дверь в ароматный и полезный мир пряностей, вдохновить своих гостей на дальнейшие открытия. А их в мире специй — множество!

**КУПОН НА БЕСПЛАТНОЕ
ПОСЕЩЕНИЕ
МУЗЕЯ СПЕЦИЙ**

**Действителен
до 15 июня 2017 года,
в будние дни, на одно лицо.**

**Купон необходимо предъявить
на кассе музея.**

Экскурсии проходят по расписанию,
которое есть на сайте музея.

**Большой пр., В.О., дом 6
Тел.: + 7 (812) 986-50-90,
www.spicemuseum.com**

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ОТДЫХ

ОТДЫХ В КРЫМУ
САНАТОРИЙ «СЛАВУТИЧ»

САНАТОРИЙ «СЛАВУТИЧ» — это круглогодичная здравница для семейного отдыха и санаторно-курортного лечения на берегу Черного моря, в Алуште, в Крыму.

РАСПОЛОЖЕНИЕ

Санаторий «Славутич» расположен в экологически чистом регионе Южного побережья Крыма, в самом сердце популярного курорта у берега Черного моря — в городе Алушта. Удобное расположение курорта позволит Вам увидеть самые интересные достопримечательности Южного побережья. Благодаря уникальному климату и великолепному виду горных и морских красот, незабываемый отдых ждет Вас круглый год.

ИНФРАСТРУКТУРА

На охраняемой территории санатория площадью 3,5 га расположились современные уютные корпуса, позволяющие разместить в комфортабельных номерах до 460 отдыхающих. Также на территории комплекса имеются: парковая зона, фито бар, детская комната, бильярдный зал и различные спортивные площадки (два теннисных корта, волейбольное поле, баскетбольная площадка), где проводятся ежедневные интересные программы детской и взрослой анимации, которые сделают ваш отдых по-настоящему семейным и подарят море удовольствия и положительных эмоций.

Наш оздоровительный комплекс имеет **три собственных мелко галечных пляжа**, которые оборудованы теневой зоной, лежаками и детской игровой зоной.

ПИТАНИЕ

К услугам отдыхающих в санатории два обеденных зала: основной зал — на 500 мест и VIP-зал на 50 мест, отдельный банкетный зал в стиле альпийского шале. Мы предлагаем широкий выбор блюд по системе «шведский стол». Для гостей, желающих приятно отдохнуть на крымском побережье, — разнообразное меню национальной кухни.



Email: info@slavutich.su
<http://slavutich.su>

**РАЗМЕЩЕНИЕ**

Если Вы решите отдохнуть в Алуште с семьей, **санаторий «Славутич»** предложит Вам большой выбор комфортабельных номеров, рассчитанных на размещение свыше 450 человек одновременно.

К Вашим услугам 253 комфортабельных номера с видом на огромный парк санатория с величественными кедрами, стройными кипарисами и реликтовыми секвойями.

Номера оснащены системой кондиционирования, кабельным телевидением и Wi-Fi доступом в Интернет, горячей и холодной водой, наборами полотенец и средствами гигиены.

В стоимость входит: проживание в номере выбранной категории; 3-х разовое питание по системе «шведский стол», полный курс лечения. Заезд с 14:00, выезд до 11:00.

Цены в санатории Алушты «Славутич» зависят от даты заезда и категории жилья.



Республика Крым, город Алушта,
улица Красноармейская, д. 20
Телефон: 8 (800) 555-94-91
(звонок из регионов России бесплатный)
Отдел бронирования, заказ трансфера:
+7 (978) 761-04-30, +7 (918) 065-37-03

ЛЕЧЕНИЕ

Санаторий «Славутич» — это современный оздоровительный комплекс, который предлагает своим гостям весь спектр лечебно-профилактических услуг, помогающим обновить и восстановить организм, а также предупредить различные заболевания. Новые медицинские методики в сочетании с высоким профессионализмом персонала, а также благоприятные климатические условия и наличие минеральных вод и лечебных грязей дают поразительный эффект при заболеваниях:

- Верхних дыхательных путей
- Желудочно-кишечного тракта
- Опорно-двигательного аппарата
- Сердечно-сосудистой системы.

Санаторий «Славутич» предлагает следующие процедуры для восстановления здоровья:

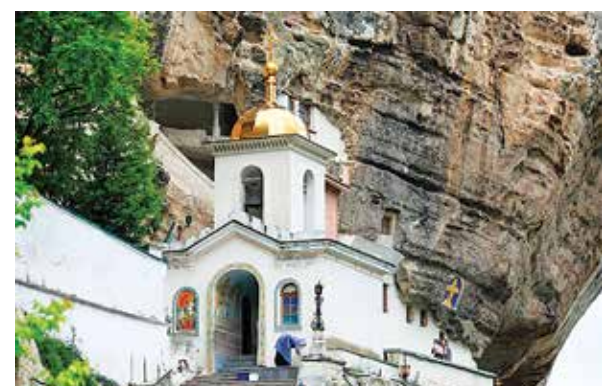
- бювет с минеральными водами
- гало терапия (соляная пещера)
- лечебный массаж
- грязелечение сакскими грязями
- озокеритовое лечение (аппликации горным воском)
- бальнеотерапия (гидромассаж, вихревые ванны, подводный душ массаж, гидролазерный душ, восходящий и циркулярный душ, гидроклоноотерапия)
- ингаляции
- физиотерапевтические процедуры
- косметология и различные SPA процедуры
- прессотерапия
- озонотерапевтические процедуры
- ароматерапия
- современный тренажерный зал.

Перечень узких специалистов:

Терапевт, педиатр, эндокринолог, невропатолог, лор, кардиолог, профпатолог, ортопед, физиотерапевт, гинеколог, врач КФД, врач ЛФК, гастроэнтеролог, пульмонолог.

ЭКСКУРСИИ ПО КРЫМУ

Экскурсии по Крыму очень популярны у гостей нашего чудесного солнечного санатория. Крым — это «музей под открытым небом», путешествуя по нему, туристы знакомятся с удивительным многообразием крымской природы, потрясающей красоты ландшафтами, уникальными достопримечательностями, хранящими дух ушедших столетий.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ОТДЫХ



ПУТЕВКА В ЗДОРОВУЮ ЖИЗНЬ В ЗДРАВНИЦУ «СИБИРСКАЯ ЗДРАВА»

Профессор Николай Константинович Пирожков, член Петровской Академии наук и искусств, руководитель Здравницы «Сибирская Здрава», автор системы здоровья творения и продления активного долголетия — подлинно прорывной технологии в деле физического и духовного оздоровления, представляет свою Здравницу, которой в этом году исполнилось 23 года: «В нашей Здравнице не отдыхают, а зарабатывают здоровье своими собственными постоянными усилиями». Я хочу процитировать известного хирурга, академика медицинских наук Федора Григорьевича Углова: «Если врачи хотят успешно лечить своих пациентов, они должны перенести центр тяжести при лечении на организм больного, на его внутренние возможности и резервы, на мобилизацию собственных сил организма в борьбе с болезнью». Добавлю, что в любом возрасте резервы есть!

Наш подход заключается в обучении человека умению мобилизовать свои собственные резервы и возможности для достижения естественного здоровья.

В нашей системе здоровья творения «Сибирская Здрава» присутствует комплекс знаний и технологий, который позволяет на любую вредную привычку сформировать «отвычку» любому желающему и мобилизовать свои собственные резервы и возможности и получить прекрасные результаты оздоровления. На наших первых встречах-консультациях, на которые приходят те, у кого здоровье стоит в шкале приоритетов на первом месте, мы рассказываем и показываем, как это делать. Предупредительная диагностика помогает определить свой путь к здоровью.

Воспользоваться услугами «Здравницы» может любой человек с 5-летнего возраста. Детям показано применение системы в сопровождении взрослых членов семьи. Отметим, что особое благотворное влияние система оказывает на детей. Они прощаются с диатезом, аллергией, плохим аппетитом, повышенной возбудимостью. Родители знакомятся с возрастными особенностями физиологии, уходят проблемы в воспитании.

Применение системы здоровья творения показано как людям здоровым (сохранение естественного здоровья), так и уже имеющим проблемы со здоровьем.

Здравница наша работает в Санкт-Петербурге, в Горном Алтае, на Черноморском побережье, в Московской области. Сочетание теории и практики в течение 15 дней в условиях полного погружения в систему дает очень хорошие результаты оздоровления. А далее, применяя систему,



наши слушатели добиваются таких результатов, как:

- устранение близорукости (до 10 диоптрий за 10 дней), дальновидности и др.;
- избавление от гипертонии и гипотонии без лекарств;
- восстановление мужского и женского здоровья;
- коррекция веса и фигуры, убавляя излишки веса за 10 дней до 7 кг;
- устранение сахарного диабета;
- коррекция психоэмоционального поведения и регулирования семейных взаимоотношений, добиваясь лада в семье;
- избавление от маний, в т. ч. от психемании, от алкомании и табакомании, радикально и комфортно;
- устранение тугоухости и обретение радости жизни;
- решение желудочно-кишечных проблем (колиты, гастриты, язвы и т. д.);
- избавление от астмы и других проблем в системе дыхания.

И главное — комплексное оздоровление организма. В течение 23 лет успешной работы мы реально помогаем устранять самые серьезные проблемы в здоровье без очков и линз, без лекарств, без операций и костылей, без гипноза и лукавства, без противопоказаний.

ВЫБИРАЙТЕ СВОЮ ПУТЕВКУ В ЗДОРОВУЮ ЖИЗНЬ!



**Ждем Вас в ДК «Выборгский», офис № 347
Проезд до ст. метро «Площадь Ленина»,
выход на ул. Академика Лебедева**

**Телефон для регистрации и справок 8 (812) 244-24-35
www.sibzdrava.org • E-mail: sibzdrava@yandex.ru**

**ЧЕРНОЕ МОРЕ
Краснодарский край
с 5 по 20 июня
с 15 по 30 сентября**

Мы приглашаем Вас в пансионат МГУ «Буревестник», расположенный в красивейшем месте, в 5 минутах ходьбы от берега моря. Кроме теплого моря, солнца, чистого воздуха, незабываемых рассветов и закатов, вас ждут походы в горы с пирожковскими палками к молодильным водопадам, в хрустальные воды которых можно окунуться, увлекательные экскурсии к дольменам. Пансионат имеет собственный оборудованный пляж и природный тренажер сердечно-сосудистой системы.

Проживание в двухместных номерах, во всех номерах есть телевизор, холодильник, кондиционер, балкон, сан. узел с душевой кабиной.



**ГОРНЫЙ АЛТАЙ
Чемальский район
с 10 по 25 июля**

Вас ждут походы в горы с пирожковскими палками к истокам горной речки, журчание, которой будет вас сопровождать весь путь, купание под водопадом, сбор дикорастущих трав и ягод, конные прогулки, сплавы по Катунь.

Здесь работает не только система здоровья творения «Сибирская Здрава», но и целебный воздух, солнечная энергия, живая вода из родников, впадающих в Катунь, живая еда (вы узнаете вкус натурального молока, сметаны, сливок, творога, целебного меда). 15 дней пролетают как один. По пути в Здравницу предусмотрена обзорная экскурсия по Новосибирску, а на обратном пути вы станете участниками Шукшинских чтений, которые ежегодно проходят на горе Пикет в селе Сростки на родине Василия Шукшина.

Проживание в бревенчатых домиках, просторных, уютных с большими кроватями. Есть душ с горячей водой, баня на дровах.

**Санкт-Петербург,
ДК «Выборгский»**

График работы представительства: каждую среду и субботу с 12 до 18 ч.

Работает стол заказов, демонстрация фильмов «Водный доктор», дегустация горно-алтайского меда, можно оформить путевку на 15-дневный курс в Горный Алтай и на Черное море.

**Приглашаем на
еженедельные занятия:**

- в 12 часов на гимнастику сосудов — разработана коллективом ученых медиков для космонавтов, профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы
- в 13 часов на гимнастику для глаз — укрепление глазо-двигательных мышц, коррекция зрения.

Стоимость одной гимнастики — 250 руб.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

СНЫТЬ — ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЯГЛИЦЫ

«Дожить бы до сныти» — так любили приговаривать в древности. Это значило — скорей бы пережить зиму, дожидаться первого весеннего солнышка, первых нежных листочков, пробивающихся из-под земли, первых зеленых щей и витаминного салата... Это сегодня сныть для хозяйшек — надоедливый огородный сорняк, а для наших предков она была вкуснейшим блюдом, которое квасили и солили на зиму наравне с хрустящей капусткой. А уж польза сныти для организма была известна каждому — и боль снимет, и кишечник почистит, и силушки придаст.

**Каждый видел, каждый помнит**

Не знаете, как выглядит сныть обыкновенная? А вы присмотритесь повнимательней к родному огороду или садовому участку. Неприметные белые зонтики, тройные узорчатые лепестки — это все она, сныть, снитка, снесь-трава, дяглица, дедильник. Если нет на огороде — идите в поле, на ближайшую полянку, в соседний лесок. Эта травушка облюбовала всю страну — от европейских границ до Средней Азии и Восточной Сибири.

О снитке не рассказывают трогательных легенд или романтических преданий — история говорит сама за себя. Знаете, кто лучше всех разбирался в том, как приготовить сныть и летом, и зимой? Серафим Саровский, который три года соблюдал строжайший пост и выжил, потому что питался витаминным зеленым «сорняком»: сушил травку, смешивал зеленую похлебку на воде...

А в Великую Отечественную, в 1942-43 годах, питательную ценность сныти признали уже на государственном уровне. В голодных московских столовых дяглица официально была включена в меню, и сотрудники даже специально ездили весной в поля, чтобы заготавливать эту травку...

Уникальный химический состав

А как же в медицине используется сныть? Лекарственные свойства приписывают и листочкам (свежим и сушеным), и тонким длиннющим корешкам, которые так стремительно разрастаются по всему огородному участку. Но все же **самая полезная часть — это нежные зеленые листочки вместе с побегами, которые только-только начинают выбиваться из-под земли в мае...**

Химический состав этой лечебной зелени ученые изучают до сих пор — настолько он уникален.

Традиционные флавоноиды, эфирные масла, органические кислоты соединяются с мощным набором полезных элементов, среди которых лидируют железо, кальций и калий. А еще в снитке много каротина — «предшественника» витамина А. Поэтому первая сныть, если ее растереть в руках, пахнет, как молоденькая, еще полупрозрачная рыжая морковка...

Ненасыщенные и насыщенные жирные кислоты — пальмитиновая, линолевая, арахидоновая, олеиновая и другие — делают сныть не просто вкусной травкой, а питательным продуктом. Поэтому включать ее в витаминное питание после зимы просто необходимо — супчик или салатик со сниткой отлично утолит голод и прибавит энергии.

Фалькаринол и фалькариндиол, получившие почетный титул природных пестицидов, обеспечивают сныти лечебный антигрибковый и антибактериальный эффект. Благодаря этим веществам сама дяглица успешно противостоит напору мелких огородных вредителей, а хранить сушеную траву можно не боясь, что в ней заведутся паразиты или плесень.

Но не только богатым комплексом полезных кислот, витаминов и минералов славится сныть. Лечебные свойства и противопоказания ее объясняются тем, что химический состав дяглицы во многом близок к составу человеческой крови. Поэтому противопоказаний у снитки практически нет. Единственное, что может помешать трескать салаты из снесь-травы и пить лечебные отварчики, — это индивидуальная непереносимость ее компонентов.

Лечебные свойства снесь-травы

Снитка всегда была любимицей у животноводов — лучшего корма для скотины после долгой зимы не сыскать. Аппетитной молоденькой дяглицей откармливали после холодов отошедших коров, давали кроликам и курам. А чем полезна сныть для человека?

Латинское название снитки — *Aegopodium podagraria*. «Подагрия» — это потому что издавна знаменитый сорняк использовался для лечения подагры и других болезней суставов. А **полный перечень полезных свойств снесь-травы** выглядит еще внушительней.

- **Нормализует обмен веществ, помогает справиться с железодефицитной анемией** (в составе салатиков, запеканок, в лечебных отварах).

- **Обладает заметным мочегонным эффектом**, а благодаря повышенному содержанию калия помогает восполнить запас минерала при приеме обычных, аптечных диуретиков.

- **Стимулирует не только выделительную функцию почек, но и усиливает кровоток**. Поэтому врачи нередко рекомендуют сныть в составе терапии при проблемах с почками и мочевым пузырем.

- **Оказывает мощное обезболивающее и противовоспалительное действие при артрозе, ревматизме, подагре и др.**

- Для кожи также нужна сныть. Полезные свойства ее активно применяются в **лечении ран, пролежней, диатеза, облегчают состояние при рожистом воспалении**.

- Ванночки и отвары из сныти **эффективны в лечении грибковых заболеваний кожи, в том числе онихомикоза — грибка ногтя**, от которого мучается каждый пятый житель нашей страны.

- **Молоденькая снитка является безопасным и мягким седативным средством**, поэтому при легких формах невроза специалисты советуют огородную сныть. Польза от сорняка проявляется не только в супах — успокаивающие ванны и отвары помогут расслабиться после трудовых будней и забыть о бесконечных заботах.

- **Наладить пищеварение и заставить работать ленивый кишечник** также поможет обычная огородная снитка. Об этом знает не только народная медицина, но и современные ученые — сныть входит в состав известной целебной добавки с морской капустой, которая улучшает иммунитет и бережет от запоров.

Лечимся снытью по народным рецептам

В народной медицине всегда была популярна сныть обыкновенная, лекарственные свойства ее проявляются и в отварах, и в компрессах, и в ванночках, и настоях. Какие же рецепты самые эффективные и проверенные?

Весенний чай из сныти от авитаминоза

Собираем молоденькие побеги и листочки сныти, режем или рвем руками, чтобы получился один стакан. Берем стакан кипятка, запариваем витаминный чай 3 часа, потом процеживаем. Добавляем по вкусу мед и пьем каждый день за 15 минут до еды, по полстакана.

Универсальный настой из снитки

Снять приступ ревматизма, справиться с диатезом и улучшить работу почек поможет такой рецепт. Две большие ложки измельченных листьев и стебельков снесь-травы заливаем кипящей водой (200 мл). 15 минут кипятим на водяной бане, потом 40 минут остужаем. Затем наш отвар нужно процедить, отжать, долить воды, чтобы снова вышло 200 мл, и пить.

Растягиваем удовольствие на весь день — выпить нужно в 3-5 заходов. Лечиться снытью можно до двух месяцев, пока она растет молодая и свежая.

Сныть в кулинарии — традиции и эксперименты

Что можно приготовить из сныти — и вкусного, и полезного, и необычного? Сегодня, когда любовь к здоровой пище и продуктам природы снова вошла в моду, снитка возвращается не только на столы счастливых дачников, но и в изысканное меню кулинарных порталов. Знакомьтесь, блюда из сныти — рецепты старинные и новаторские.

Салат из сныти с хреном

Самое популярное «зеленое» блюдо — это салат из сныти, рецепт его приготовления можно изменять и совершенствовать сколько угодно. Самый простой вариант — салат с хреном.

Понадобится: 150-200 г молодой сныти, 25 г тертого свежего хрена (можно взять готовую любимую закуску), ложка сметаны, соль.

Промытую сныть выдерживаем 10 минут в кипятке, мелко режем, добавляем хрен и соль, заправляем сметаной.

Холодный суп из сныти

Понадобится: пушистый пучок сныти (около 300 гр), 2 огурца, немного укропа и петрушки, 3 яйца, соль и горчица по вкусу, квас и сметана.

Сначала варим сныть до полуготовности — промытые сорняки доводим до кипения и 10 минут томим на медленном огне. Мелко режем остальную зелень, огурцы, смешиваем с охлажденной снытью и заправляем квасом, солью и горчицей. В тарелки положить половинки отварных яиц и сметану. Хитрый совет — если часть кваса заменить водой, где варилась сныть, суп будет еще ароматнее.

В классических блюдах тоже очень гармонично будет выглядеть сныть — рецепты приготовления включают и омлеты, и запеканки, и горячие супы, и овощную икру. Можно добавлять нежную снитку в утренние каши, начинку для пирожков (не все ж с ревенем готовить!), тушеное мясо и картофельные котлетки... А если хотите изысканную летнюю закуску, то для вас — следующий рецепт.

Помидоры, фаршированные творожным сыром со снытью

Понадобится: 10-12 небольших помидоров, 150 г творожного сыра без добавок, большой пучок сныти, горсточка очищенных кедровых орешков, 50-70 г пармезана (или любого твердого сыра).

У помидоров срезаем верхушки, убираем все внутренности, натираем чуть-чуть солью внутри. Орешки слегка обжариваем, смешиваем с промытой и мелко порезанной снытью. Добавляем мягкий сыр, перец, немного соли, тщательно вымешиваем начинку. Фаршируем помидоры, посыпаем сверху натертым пармезаном — и в духовку. Через 20 минут витаминная закуска готова! Подавать только в охлажденном виде.

Для сушки снесь-траву нужно собирать, пока она молодая и нежная, в конце мая — конце июня. Корешки — уже попозже, в июле-августе. Сушить травку можно прямо на участке, под открытым солнцем, а хранить в стеклянных банках с плотной крышкой. Из сушеной травки можно делать целебные ванны, тонизирующие отвары и целебные чаи.

Квашеная сныть с морковкой

Понадобится: молодые побеги и листочки сныти, 2 морковки, вода и соль (на литр воды — 1,5 чайной ложки), 9 горошин черного перца, 2 большие ложки приправы хмели-сунели, корочка черного хлеба.

Морковку трем на крупной терке, траву моем, укладываем слоями: снитка, морковь, пряности. Заливаем кипящим рассолом (вода и соль, больше ничего). Сверху — хлебную корочку и обычный гнет. Через три дня можно отправлять в погреб.

По материалам <http://safeyourhealth.ru>

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

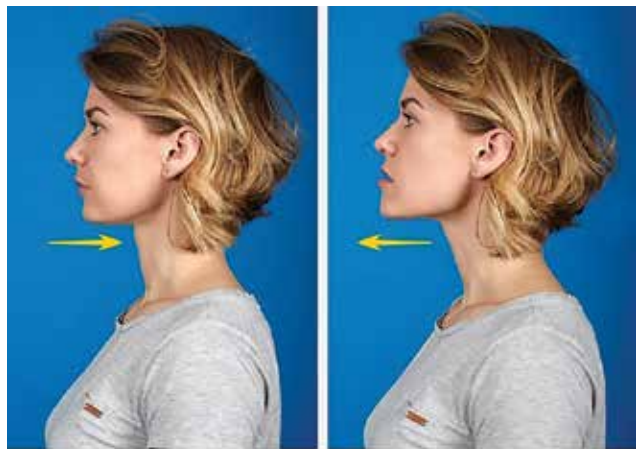
ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Несколько полезных советов для поддержания хорошей формы от AdMe.ru

7 САМЫХ ДЕЙСТВЕННЫХ УПРАЖНЕНИЙ, ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВТОРОГО ПОДБОРОДКА

Чтобы наше тело оставалось молодым и подтянутым, нужно правильно питаться и выполнять физические упражнения. Это утверждение справедливо и для нашего лица, ведь с возрастом оно теряет былую эластичность и красоту. Поэтому AdMe.ru публикует комплекс лучших упражнений, которые, по мнению врачей, помогут вашему лицу оставаться молодым и подтянутым долгие годы.

Разогреваем мышцы



Повторяйте 8–10 раз.

Так же, как и перед началом любой тренировки, нужно сделать легкую разминку, чтобы разогреть мышцы лица. Совершайте движения нижней челюстью, подвигайте ей вперед-назад, вправо-влево. Все движения должны быть легкими, плавными и без резких рывков. Для разогрева 8–10 раз будет вполне достаточно.

1. Достать до носа



Повторяйте 5 раз.

Слабая подъязычная мышца приводит к возникновению второго подбородка, поэтому ей также стоит уделить внимание. Высуньте язык как можно дальше и постарайтесь достать им до кончика носа. Губы при этом должны быть максимально расслаблены. Повторяйте 5 раз.

2. Ковш



Повторяйте 5–7 раз.

Откройте рот и зацепитесь нижней губой за нижние зубы. Представьте, будто вам нужно зачерпнуть воду при помощи нижней челюсти. Опустите голову, зачерпните и закрывайте рот, одновременно поднимая голову вверх. При выполнении важно, чтобы уголки губ были полностью расслаблены. Повторяйте 5–7 раз.

3. Сопротивление



Повторяйте 5–7 раз.

В этом упражнении вам нужно поместить два кулака под подбородком. Теперь начните слегка опускать нижнюю челюсть, одновременно надавливая на нее кулаками, и, преодолевая сопротивление, напрягайте мышцы. Сила нажатия должна постепенно возрастать. Когда достигните наибольшего напряжения, задержитесь на 3 секунды, затем на 3 секунды расслабьтесь. Повторяйте 5–7 раз.

4. Идеальный овал



Повторяйте 5 раз.

Чтобы сохранить овал лица, подтянуть щеки, выполняйте следующее упражнение: поверните голову влево, с напряжением выдвиньте вперед нижнюю челюсть. Вы должны почувствовать, как напряглись мышцы на шее с левой стороны. Теперь повторите в другую сторону. Для каждой стороны выполняйте по 5 раз.

5. Бука



Держите 5 секунд.

Заполните рот воздухом, плотно сомкните губы и раздуйте щеки. Теперь ладонями надавите на щеки так, чтобы ощущалось напряжение мышц. Прилагая максимум усилий, задержитесь на 3–5 секунд, после чего выпустите воздух и расслабьтесь. Повторяйте упражнение 5–6 раз.

6. Поцеловать жирафа

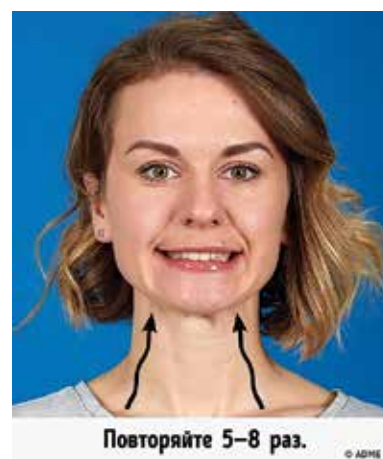


**Держите 5–8 секунд.
Повторяйте 5 раз.**

Представьте себе, что вам очень сильно захотелось поцеловать жирафа (ну или кого-нибудь очень высокого). Поднимаете голову вверх, нижнюю челюсть немного выводите вперед, а губы складываете трубочкой.

Если все делаете правильно, то должно появиться сильное напряжение в шее. В таком положении задерживаетесь в течение 5–8 секунд. Повторите 5 раз.

7. Улыбка



Повторяйте 5–8 раз.

Стисните зубы и одновременно постарайтесь максимально сильно растянуть губы в стороны. Затем начните надавливать кончиком языка на небо, постепенно увеличивая силу нажима.

Если возникает сильное напряжение в мышцах подбородка, значит вы делаете все правильно. Удерживайте напряжение в течение 5 секунд, потом на 3 секунды расслабьтесь. Повторяйте 5–8 раз.

Источник: <https://www.adme.ru/svoboda-sdelaj-sam/7-samyh-dejstvennyh-uprazhnenij-chto-by-izbavitsya-ot-vtorogo-podborodka-1444015/>
© AdMe.ru

Иллюстратор Daniil Shubin,
Фотограф Роман Захарченко,
Модель Ольга Захарченко
специально для AdMe.ru

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

ОБЗОР ПРОДАЖ УСПОКОИТЕЛЬНЫХ ПРЕПАРАТОВ
И АНТИДЕПРЕССАНТОВ

Депрессия — психическое расстройство, которое характеризуется «депрессивной триадой»: снижением настроения и утратой способности переживать радость, нарушениями мышления, двигательной заторможенностью. Депрессия достаточно часто развивается на фоне стресса или травмирующей ситуации. По данным ВОЗ данное заболевание является одним из распространенных психических расстройств (депрессией страдает более 300 миллионов человек). При этом ежегодно фиксируется около 800 тысяч самоубийств, которые были совершены в состоянии депрессии.

В 2017 году Всемирный день здоровья посвящен борьбе с данным тяжелым заболеванием, так как за последние 10 лет распространенность депрессии в мире выросла на 18%. В связи с этим немаловажной проблемой является обеспечение качественного лечения пациентов, у которых было диагностировано данное психологическое расстройство. Без должного лечения депрессивное состояние может затянуться на месяцы и годы. Применение медикаментов и психотерапия — основные составляющие лечения пациентов.

По данным Ежемесячного аудита фармацевтического рынка России, проводимого ЗАО «Группа ДСМ» (DSM Group), в последние годы наблюдается достаточно устойчивый рост продаж антидепрессантов и успокоительных средств в стоимостном выражении. Наибольший рост популярности данных препаратов наблюдался в 2015 году (+10,0% в рублях). При этом в 2016 году прирост был минимальным за последние 4 года: +6,0% в стоимостном выражении.

В натуральном выражении отмечена абсолютно противоположная картина: с 2014 года наблюдается падение объема реализации антидепрессантов и успокоительных через аптеки. В 2016 году сокращение продаж составило 2,9%, что является самым минимальным спадом за последние годы (График 1).

Для лечения депрессии применяются лекарственные препараты, но в качестве профилактики также могут употребляться и биологически активные добавки (БАД). Хотя лекарственные препараты более популярны среди потребителей (87% в стоимостном выражении и 89% в натуральном), в последние годы наблюдается переключение покупателей на БАД (их доля в структуре продаж аптек увеличилась на 2% и в рублях, и в упаковках) (Диаграмма 1).

Структура коммерческого рынка антидепрессантов и успокоительных средств по ценовым сегментам значительно изменилась в последние годы. «Дешевые» препараты приносят наименьший процент прибыли аптекам, и объем их продаж имеет тенденцию к снижению. Неизменным трендом последних лет являлось постепенное наращивание доли препаратов с ценой свыше 500 рублей (с 31,6% в 2012 году до 42,1% в 2016). В результате чего одна упаковка препаратов, применяемых для лечения депрессии, в 2016 году обошлась покупателю в 147 рублей, что на 67,5% больше, чем в 2012 году.

В натуральном выражении ситуация противоположная: наибольшее количество упаковок антидепрессантов и успокоительных, приобретаемых покупателями в аптеках, обладают стоимостью ниже 50 рублей. Однако нельзя упустить тот факт, что это единственная группа, которая показала снижение популярности у потребителей в 2016 году по сравнению с 2012 годом.

Более интересным является рассмотрение ценовой сегментации антидепрессантов и седативных средств с учетом их происхождения. На рынке лекарственных средств и БАД, назначаемых врачами для лечения депрессии, большую долю в рублях занимают препараты импортного производства (55,3%). Однако в упаковках наиболее предпочтительными у потребителя остаются средства, производимые отечественными компаниями (80,9%). Заметные отличия существуют и в распределении продаж по

Таблица 1. ТОП-10 брендов рецептурных антидепрессантов и успокоительных средств по стоимостным и натуральным объемам продаж, 2016 г.

Бренд	Объем продаж млн. руб.	Доля	Прирост	Бренд	Объем продаж млн. упак.	Доля	Прирост
КОРТЕКСИН	1 604,5	7,4%	-0,8%	ФЕНАЗЕПАМ	6,1	9,7%	10,9%
ЦЕРАКСОН	1 413,6	6,6%	29,4%	ФЕНИБУТ	5,1	8,1%	18,3%
ФЕНИБУТ	1 282,5	5,9%	19,2%	ПИРАЦЕТАМ	4,4	7,0%	-10,6%
ЦЕРЕБРОЛИЗИН	1 232,1	5,7%	-10,9%	КОФЕИН-БЕНЗОАТ	3,7	5,9%	0,9%
ФЕНОТРОПИЛ	1 093,4	5,1%	-0,2%	ВИНПОЦЕТИН	3,6	5,7%	-5,1%
КАВИНТОН	970,1	4,5%	-1,8%	ПИКАМИЛОН	3,6	5,6%	7,4%
АКАТИНОЛ	969,0	4,5%	4,0%	КАВИНТОН	3,3	5,3%	-5,7%
ПАНТОГАМ	961,5	4,5%	8,6%	ПАНТОГАМ	2,0	3,2%	4,4%
ФЕНАЗЕПАМ	699,6	3,2%	11,5%	АМИТРИПТИЛИН	1,7	2,7%	-3,6%
ГРАНДАКСИН	671,3	3,1%	14,0%	ФЕЗАМ	1,7	2,7%	-25,1%

Таблица 2. ТОП-10 брендов безрецептурных антидепрессантов и успокоительных лекарственных препаратов и БАД по стоимостным и натуральным объемам продаж, 2016 г.

Бренд	Объем продаж млн. руб.	Доля	Прирост	Бренд	Объем продаж млн. упак.	Доля	Прирост
ВИТРУМ	2 781,0	12,0%	6,1%	КОРВАЛОЛ	40,6	16,8%	-7,6%
АФОБАЗОЛ	2 300,9	9,9%	35,7%	ВАЛЕРИАНА	40,0	16,6%	-7,2%
КОРВАЛОЛ	1 574,4	6,8%	-6,4%	ПУСТЫРНИК	33,0	13,7%	-12,2%
ДОПЕЛЬГЕРЦ	1 356,1	5,8%	4,9%	ГЛИЦИН	25,1	10,4%	-4,4%
ПУСТЫРНИК	1 143,2	4,9%	8,9%	БОЯРЫШНИК	18,6	7,7%	-12,0%
ВАЛЕРИАНА	1 124,7	4,8%	-9,2%	ПИОН	6,7	2,8%	2,8%
ТАНАКАН	1 066,3	4,6%	-15,6%	ВАЛОСЕРДИН	6,4	2,7%	-0,6%
НОВО-ПАССИТ	1 048,6	4,5%	-4,9%	СБОР	6,4	2,7%	-1,2%
ВАЛОКОРДИН	1 020,5	4,4%	-1,3%	АФОБАЗОЛ	6,0	2,5%	19,3%
ПЕРСЕН	900,0	3,9%	-13,9%	ВАЛОКОРДИН	4,6	1,9%	-6,4%

ценовым сегментам: более 61% продаж импортных препаратов приходится на сегмент с ценой выше 500 рублей. В то же время группа «от 150 до 500 рублей» приносит отечественным лекарственным средствам 35,5% продаж, а сегмент «от 50 до 150 рублей» 24,1%. В результате сложившейся на рынке ситуации отмечается пятикратное превосходство средневзвешенной цены импортных препаратов над стоимостью российских (427 рублей против 81 рубля).

За 2016 год объем продаж отечественных лекарственных препаратов и БАД сильно увеличился. Так, прирост в стоимостном выражении составил 13,1%. В то же время импортные средства показали рост в рублях на 0,8%. Объем продаж в упаковках показал сокращение как у зарубежных (-4,1%), так и у отечественных (-2,6%) антидепрессантов и успокоительных.

Немаловажным фактом является то, что прием лекарственных препаратов, применяемых для лечения депрессии должен проходить под беспрестанным контролем врача. В связи с этим большая часть лекарственных препаратов данной группы относится к рецептурным средствам (77%). БАД, в свою очередь, не требуют рецепта для приобретения.

За 2016 год аптеками было закуплено 482 наименования препаратов и БАД, производимые 417 корпорациями. Наиболее популярными брендами, которые отпускаются по рецепту врача, в стоимостном выражении в 2016 году стали КОРТЕКСИН, ЦЕРАКСОН и ФЕНИБУТ, разделившие между собой около пятой части рынка антидепрессантов и успокоительных лекарственных препаратов. Четыре препарата рейтинга относятся к отечественным, в том числе и лидер ТОП-10. Также на рынке присутствует препарат «ФЕНИБУТ», выпускаемый 7 компаниями, в числе которых присутствуют и российские производители. Стоит отметить, что данный бренд занимает вторую строчку рейтинга по натуральным объемам продаж. К тому же этот лекарственный препарат внес наибольший вклад в рост группы в натуральном выражении (+18,3%). Отечественный

лекарственный препарат «ФЕНАЗЕПАМ» занимает первую строчку (Таблица 1).

Однако не всегда пациенты, страдающие депрессией, обращаются за специализированной помощью к врачам, предпочитая вместо этого заниматься самолечением. Наиболее популярным безрецептурным средством в стоимостном выражении у покупателей стал «ВИТРУМ», который оставил далеко позади своих конкурентов. Под данным брендом в аптеке реализуется 61 препарат в различных лекарственных формах. В натуральном выражении лидерами рынка стали недорогие и всем известные бренды КОРВАЛОЛ (средняя стоимость в 2016 году составила 39 рублей за упаковку), ВАЛЕРИАНА (28 рублей), ПУСТЫРНИК (35 рублей), ГЛИЦИН (32 рубля), БОЯРЫШНИК (18 рублей) (Таблица 2).

Отдельно стоит отметить антидепрессанты нового поколения. В настоящее время в аптеках страны продается 28 брендов наиболее совершенных лекарственных препаратов. В сравнении с другими видами антидепрессантов они могут применяться для лечения практически всех пациентов, в том числе детей и беременных женщин. Побочные эффекты у антидепрессантов нового поколения практически отсутствуют. Этот вид лекарственных средств подходит для всех случаев проявления депрессии, даже хронического вида заболевания. Однако в настоящий момент они не столь популярны, хотя их доля растет (с 0,4% в 2012 году до 0,7% в 2016 г.). Наиболее востребованным брендом в натуральном выражении является ФЛУОКСЕТИН, предпочтение которому отдали более 37% покупателей. Немаловажную роль в этом сыграла и довольно низкая стоимость препарата, которая незначительно превышает 50 рублей. Бренды ПАКСИЛ и ЗОЛОФТ в 2016 году принесли аптекам 45% выручки от продажи всех антидепрессантов нового поколения.

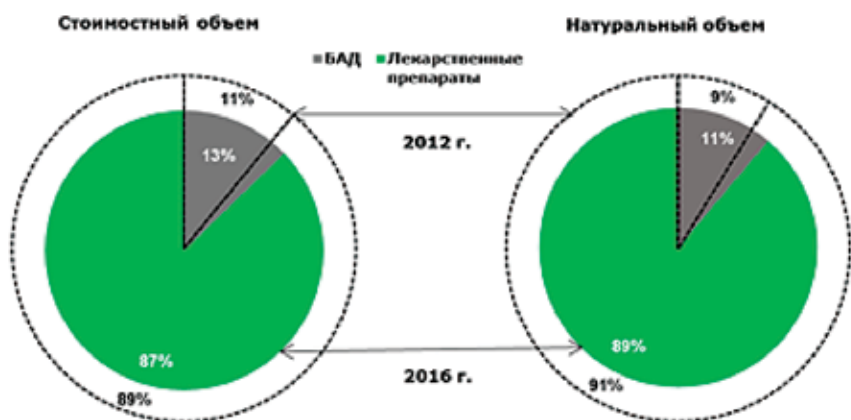
Маркетинговое
агентство
DSM Group



График 1. Объем продаж антидепрессантов и успокоительных в стоимостном и натуральном выражении с 2012 по 2016 гг.



Диаграмма 1. Динамика изменения предпочтений потребителя между БАД и лекарственными препаратами в 2012 и 2016 гг.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

ИНТЕГРАЦИЯ '17
МОСКВА INTEGRATION.RU

**ПРИМИ ВЫЗОВ
ВРЕМЕНИ!**

**6-я международная выставка
реабилитационного оборудования
1-й Российский форум по ортопедии
и реабилитационной технике**

14–16 ИЮНЯ 2017 г.

Москва, ЦВК «Экспоцентр»

0+

www.integration.ru

ПАРТНЕРЫ:



ОРГАНИЗАТОРЫ:



**РОССИЯ ПРОВЕДЕТ ПЕРВЫЙ В МИРЕ
ЕВРАЗИЙСКИЙ ОРТОПЕДИЧЕСКИЙ ФОРУМ**

29-30 июня 2017 года в Москве пройдет первый в мире Евразийский ортопедический форум, который объединит более 3000 специалистов из России, СНГ, стран Азиатско-Тихоокеанского региона, Ближнего Востока и Евросоюза. Форум организуют российские гражданские и военные врачи при поддержке Министерства здравоохранения РФ. В программе запланировано 200 мероприятий по 20 научно-практическим направлениям для медицинских специалистов, государственных структур и бизнеса. Особое внимание уделяется опыту Китая, чью делегацию возглавит Президент Ассоциации ортопедов Китая Чжан Инцзэ.

Для участия в ЕОФ формируется представительная китайская делегация во главе с Президентом Ассоциации ортопедов Китая (Chinese Orthopaedic Association) Чжаном Инцзэ (Zhang Yingze), который не только выступит перед участниками, но и проведет совместные операции в ФГБУ «ЦИТО им. Н. Н. Приорова» и ФГКУ «ГВКГ им. Бурденко». В подготовке мероприятия участвуют сообщества травматологов и ортопедов из Австрии, Азербайджана, Армении, Бангладеша, Беларуси, Греции, Индии, Казахстана, Киргизии, Китая, Малайзии, Саудовской Аравии, Сербии, Сингапура, Узбекистана и других стран.

Помимо врачей, программа ориентирована на представителей государственных и бизнес-структур: руководителей лечебных учреждений, специалистов отраслевых министерств и ведомств, производителей медицинской продукции и фармацевтики из России и зарубежья. Их взаимодействие будет способствовать укреплению сотрудничества в рамках ЕАЭС, совершенствованию российской и международной политики в сфере организации здраво-

охранения, появлению совместных научных разработок, расширению рынков сбыта высокотехнологичной продукции.

Запланировано обсуждение единых регламентов для использования медицинских изделий на территории ЕАЭС. В фокусе — локализация высокотехнологичных зарубежных производств в России, импортозамещение в медицинской промышленности, экспорт российских технологий. Также будет рассматриваться государственно-частное партнерство, организация специальных экономических зон с льготными системами налогообложения и таможенных сборов, перспективы государственного финансирования учреждений травматологии и ортопедии. Важной особенностью подготовки ЕОФ стало взаимодействие гражданских врачей и военных медиков, обладающих значительным опытом организации медпомощи в условиях военных конфликтов и масштабных катаклизмов.

Форум пройдет при поддержке Министерства здравоохранения РФ и Комитета Совета Федерации по обороне и безопасности. Среди организаторов ЕОФ крупнейшие российские профессиональные организации, лечебные учреждения и производители медицинских изделий: Ассоциация травматологов-ортопедов России, Ассоциация травматологов-ортопедов Москвы, ФГБУ «ЦИТО им. Н. Н. Приорова», Главное военно-медицинское управление Минобороны РФ, ФГКУ «ГВКГ им. академика Н. Н. Бурденко», Ассоциация организаций оборонно-промышленного комплекса — производителей медицинских изделий и оборудования, ФГУП «ЦИТО», Консалтинговая группа «Полилог».

Официальный сайт Евразийского ортопедического форума: www.eoforum.ru.

ВЫСТАВКА «ИНТЕГРАЦИЯ '17 МОСКВА»

Ведущая международная выставка реабилитационного оборудования и технологий «Интеграция '17» пройдет в Москве с 14 по 16 июня 2017 года в ЦВК «Экспоцентр». Выставка организована ООО «Мессе Дюссельдорф Москва» в партнерстве с Лейпцигер Мессе Интернациональ ГмбХ при поддержке ведущих мировых выставок: RENACARE (г. Дюссельдорф) и OTWorld (г. Лейпциг).

«Интеграция '17 Москва» — уникальный проект, направленный на улучшение качества жизни людей с инвалидностью и развитие толерантности общества. По традиции ведущие российские и зарубежные производители продемонстрируют новейшие технологии создания безбарьерной среды, эффективные методики адаптации в обществе, инновационные решения для людей с инвалидностью. Кроме того, в рамках выставки пройдут научно-практические конференции, вебинары, мастер-классы, тренинги и спортивно-культурные мероприятия.

Впервые в рамках мероприятия состоится Российский форум по ортопедии и реабилитационной технике, который включает в себя конгресс и промышленную выставку. На Форуме посетителей познакомят с цепочкой реабилитационного процесса: медицинское лечение, экспертиза и определение вида реабилитации.

С 2011 года выставка объединяет представителей федеральных и региональных органов государственной власти, государственных учреждений и предприятия, бизнес-сообщество, некоммерческие организации, научное сообщество, а также людей с инвалидностью и членов их семей.

В 2015 году в работе выставки приняли участие 172 экспонента из России, Германии, Южной Кореи, Литвы и Словении. Мероприятие ежегодно посещает в среднем около 5 000 человек из разных стран мира. Экспонентами выставки выступили

известные компании: ОТТО БОСК, Орто Космос, МЕТИЗ, АНО «Катаржина», ООО «БЦАРИ «Преодоление», РЦ «Преодоление», ООО «Обсервер», REAMED, Мега Оптим, «Доброта.ру», Исток Аудио, Аурика, Пунтукас АО и ведущие российские общественные организации, объединяющие людей с инвалидностью — БОИ, ВОС и ВОГ.

В 2016 году впервые в рамках выставки «Индустрия здоровья. Казань-2016» в разделе «Реабилитация» совместно с компанией «Мессе Дюссельдорф Москва» реализован уникальный проект «Интеграция. Салон Казань», в котором приняли участие постоянные экспоненты выставки «Интеграция. Москва».

В 2016 году состоялся ежегодный спортивно-развлекательный праздник «Фитнес-день для людей с инвалидностью» в рамках проекта «Интеграция».

Дополнительная информация о выставке «Интеграция '17 Москва»: www.integration.ru.

ИНФОРМАЦИЯ:

Проект компании ООО «Мессе Дюссельдорф Москва» — «Интеграция. Жизнь. Общество» — ведущая международная выставка реабилитационного оборудования и технологий, которая проводится в России с 2011 года.

С 2016 года проект получает новое название «Интеграция», а с 2017 года будет проводиться в партнерстве с Лейпцигер Мессе Интернациональ ГмбХ при поддержке ведущих мировых выставок: RENACARE (г. Дюссельдорф) и OTWorld (г. Лейпциг).

Основной целью проекта является улучшение качества жизни людей с ограниченными возможностями здоровья, развитие толерантности общества, создание международной платформы для демонстрации возможностей интеграции людей с инвалидностью в социум.

**ПЕРВЫЙ
ЕВРАЗИЙСКИЙ
ОРТОПЕДИЧЕСКИЙ
ФОРУМ**
FIRST EURASIAN
ORTHOPEDIC
FORUM

Россия,
Москва

4000 м²
выставочной
площади

Более
3000
участников

**5 ПРИЧИН
ПОСЕТИТЬ
ЕВРАЗИЙСКИЙ
ОРТОПЕДИЧЕСКИЙ
ФОРУМ**

- 1 ВПЕРВЫЕ БУДУТ ШИРОКО ПРЕДСТАВЛЕНЫ РАЗРАБОТКИ МЕДИЦИНСКИХ СПЕЦИАЛИСТОВ АЗИИ И БЛИЖНЕГО ВОСТОКА
- 2 НА ФОРУМЕ СОБЕРУТСЯ БОЛЕЕ 3000 ПРАКТИКУЮЩИХ ВРАЧЕЙ ИЗ 25 СТРАН АТР И ЕВРОСОЮЗА
- 3 КРУПНЕЙШАЯ В ЕВРАЗИИ ВЫСТАВКА МЕДИЦИНСКОЙ ПРОДУКЦИИ И ОБОРУДОВАНИЯ ДЛЯ ТРАВМАТОЛОГИИ-ОРТОПЕДИИ ПЛОЩАДЬЮ БОЛЕЕ 4000 КВ. МЕТРОВ
- 4 ПРАКТИЧЕСКИЙ ФОРМАТ ФОРУМА – 2 ДНЯ, 10 ЗАЛОВ, БОЛЕЕ 150 СЕКЦИЙ
- 5 ПРОГРАММА ФОРУМА РАЗРАБАТЫВАЕТСЯ С УЧЕТОМ ВАШИХ ПОЖЕЛАНИЙ, КОТОРЫЕ МОЖНО ВЫСКАЗАТЬ НА САЙТЕ WWW.EOFORUM.RU

**29-30
ИЮНЯ
2017**

**РЕГИСТРАЦИЯ
ОТКРЫТА**
www.eoforum.ru

Участие для врачей бесплатное

ОРГАНИЗАТОРЫ:

- АССОЦИАЦИЯ ТРАВМАТОЛОГОВ-ОРТОПЕДОВ РОССИИ
- АССОЦИАЦИЯ ТРАВМАТОЛОГОВ-ОРТОПЕДОВ МОСКВЫ
- ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ ТРАВМАТОЛОГИИ И ОРТОПЕДИИ ИМ. Н.Н. ПРИОРОВА
- ГЛАВНОЕ ВОЕННО-МЕДИЦИНСКОЕ УПРАВЛЕНИЕ МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ РФ
- ГЛАВНЫЙ ВОЕННЫЙ КЛИНИЧЕСКИЙ ГОСПИТАЛЬ ИМ. Н.Н. БУРДЕНКО
- АССОЦИАЦИЯ ОРГАНИЗАЦИЙ ОБОРОННО-ПРОМЫШЛЕННОГО КОМПЛЕКСА – ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ МЕДИЦИНСКИХ ИЗДЕЛИЙ И ОБОРУДОВАНИЯ (АПИ-ОПК)
- КОНСАЛТИНГОВАЯ ГРУППА «ПОЛИЛОГ»
- ФГУП «ЦИТО»

16–18 мая 2017
Санкт-Петербург
ВК «Ленэкспо»

20-я Международная выставка
оборудования, инструментов,
материалов и услуг для стоматологии

СТОМАТОЛОГИЯ
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Получите
электронный билет
stomatology-expo.ru

Организаторы:
  **DENTALEXPO®**
+7 (812) 380 60 06/00 dental@primexpo.ru
+7 (499) 707 23 07 region@dental-expo.com
stomatology-expo.ru dental-expo.com/stomatology

Пензенский
информационный партнер
 12+

23-25 мая 2017 года
МЕДИЦИНА ПЛЮС
26-я Международная
специализированная выставка

РОССИЯ • НИЖНИЙ НОВГОРОД • НИЖЕГОРОДСКАЯ ЯРМАРКА

**18-й НАУЧНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ФОРУМ
«КАЧЕСТВО И БЕЗОПАСНОСТЬ
ОКАЗАНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ»**

МЕДИЦИНСКАЯ ТЕХНИКА,
ИНСТРУМЕНТЫ,
ОБОРУДОВАНИЕ, МАТЕРИАЛЫ,
ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА,
УСЛУГИ И МНОГОЕ ДРУГОЕ

КОНТАКТЫ:
Всероссийское ЗАО «Нижегородская ярмарка»
ул. Совнаркомовская, 13
Тел.: (831) 277-55-83
e-mail: lia@yarmarka.ru

www.yarmarka.ru



ЭКСПОФОРУМ
11-13
ОКТАБРЯ 2017

**ПЕТЕРБУРГСКИЙ
МЕЖДУНАРОДНЫЙ
ФОРУМ ЗДОРОВЬЯ**

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ВЫСТАВКИ:

-  **МЕДИЗ СПБ. МЕДИЦИНА И ЗДОРОВЬЕ**
-  **БИОИНДУСТРИЯ**
-  **ФАРМАЦИЯ**
-  **ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ**
-  **ЭСТЕТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА**

Организаторы:
EXPOFORUM    **PMFZ.EXPOFORUM.RU** 12+ 

24-я Международная специализированная выставка

аптека
2017



**МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕЛОВОЙ
МЕДИКО-ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ ФОРУМ**
INTERNATIONAL MEDICAL AND PHARMACEUTICAL BUSINESS FORUM

**Международный Форум
Традиционные медицинские
системы мира**
International Forum TRADITIONAL MEDICAL SYSTEMS OF THE WORLD

**DECEMBER
4–7
ДЕКАБРЯ**

Москва
ЦВК «Экспоцентр»
павильон № 7
Pav.7, Expocentre
Fairgrounds, Moscow

*Ждем вас
на нашей
выставке!*

www.aptekaexpo.ru

Организатор:


16+

РАСПРОСТРАНЕНИЕ ГАЗЕТЫ «ЗДОРОВЬЕ БЕЗ ГРАНИЦ»



**Конференция
«Перинатальная медицина»**



**Выставка
«Здоровый образ жизни»**



**Выставка
«Красота. Здоровье. Молодость»**



**Сеть медицинских магазинов
Доброта.ru**



**ФГБУЗ «Клиническая больница № 122
им. Л. Г. Соколова ФМБА России**



**Распространение у станций метро
Санкт-Петербурга**



**Выставка
«Старшее поколение»**



**Почтовые ящики в районах
Санкт-Петербурга
(по желанию рекламодателей)**



**Детская городская больница № 19
им. К. А. Раухфуса**



Учредитель, издатель, редакция —
ООО «Отраслевые справочники»



Адрес редакции:
190013, Санкт-Петербург,
ул. Рузовская, д. 31/1
Тел./факс: (812) 320-06-22, 320-06-23,
320-06-24, 324-73-50
e-mail: info@farosplus.ru
Internet: www.farosplus.ru

**Генеральный директор,
главный редактор**
Зелик Н. Н.
Тел. (812) 320-31-18
e-mail: zelyk@farosplus.ru

Коммерческий директор
Алабышева В. А.
e-mail: reklama2@farosplus.ru
Тел./факс: (812) 320-06-26

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

Отдел рекламы
Гусева Е. А., тел. (812) 320-06-23
E-mail: reklama3@farosplus.ru
Трофимова Л. Г., тел./факс (812) 324-73-50
E-mail: reklama@farosplus.ru
Тюнёва Ж. В., тел. (812) 320-06-24
E-mail: reklama5@farosplus.ru
Чагина М. А., тел. (812) 322-65-61
E-mail: reklama4@farosplus.ru

Отдел подписки и распространения
Тел. (812) 320-06-22
e-mail: expo@farosplus.ru

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

Электронная версия: www.farosplus.ru.

Издание зарегистрировано Управлением
Федеральной службы по надзору в сфере
связи, информационных технологий
и массовых коммуникаций по Северо-За-
падному федеральному округу.
Свидетельство о регистрации
ПИ № ТУ78-01807 от 28.12.2015 г.

Рекламное издание.

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»
195027, Санкт-Петербург, ул. Якорная,
д. 10, корпус 2, литер А, помещение 44

Тираж 35 000 экз.
Заказ № ТД-2371

Подписано в печать 28.04.2017 г.
Время сдачи: 21 час 00 минут
Выход в свет 03.05.2017 г.

Бесплатно

**Внимание! Все БАДы,
рекламируемые в газете
«Здоровье без границ»
не являются лекарствен-
ными средствами.
Медицинские услуги
имеют противопоказа-
ния и требуют консуль-
тации специалиста.**

ТОВАРЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ

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 уменьшает 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 естественные защитные свойства 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

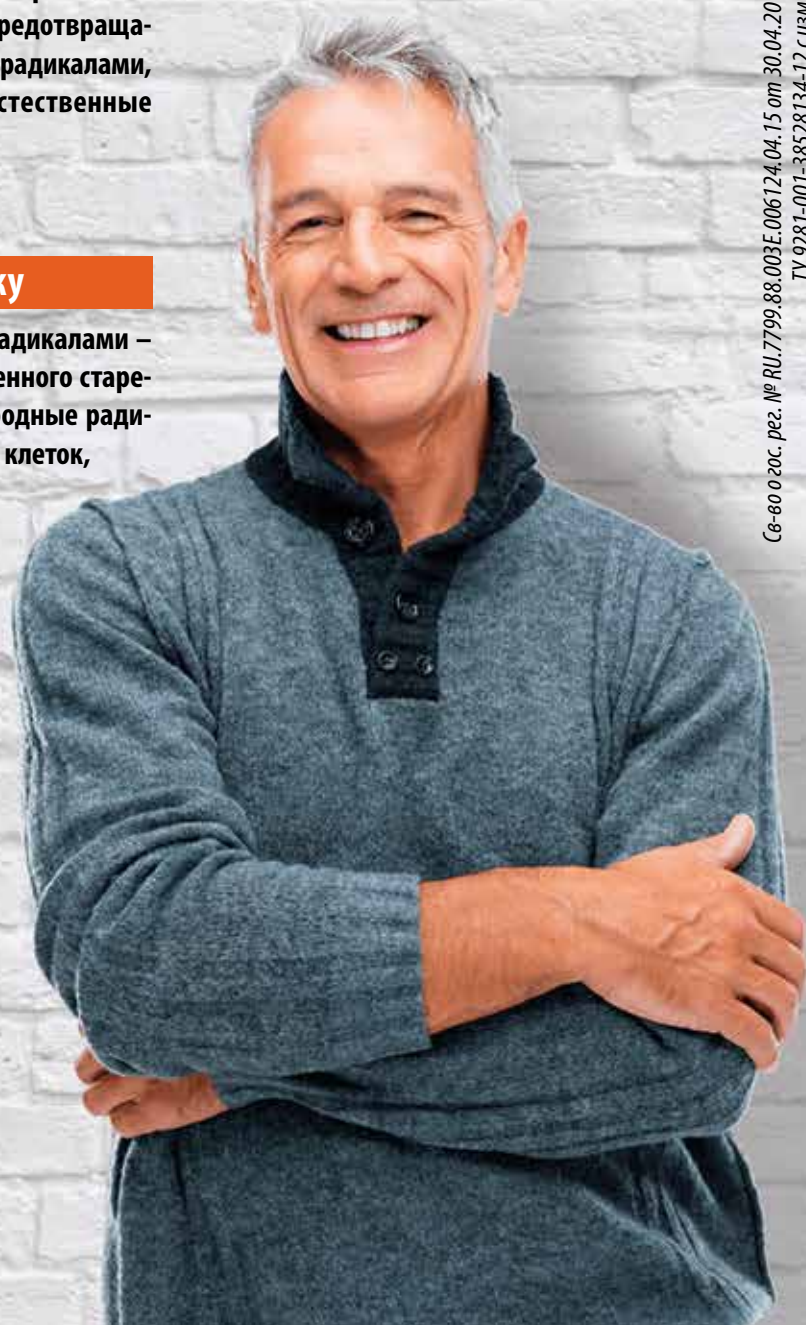
Влияние на состояние зрения

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.



Св-во о гос. рег. № RU.7799.88.003E.006124.04.15 от 30.04.2015
ТУ 9281-001-38528134-12 с изм. 1

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.

000 «Производственная компания «Бионет»
191025, Санкт-Петербург,
Владимирский пр., д. 1/47, а/я 48
bionet.ru • vk.com/feokarpin

Бесплатная горячая линия:
8-800-550-33-20, 8-800-555-55-09
отвечаем на вопросы по рабочим дням с 10 до 19

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:
ИНДИВИДУАЛЬНАЯ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ
КОМПОНЕНТОВ ПРЕПАРАТА

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ