

ЗДОРОВЬЕ без границ

Красота. Молодость. Здоровье. № 2, 2019



**Как быть здоровым и энергичным современному горожанину?
Можно ли оценить уровень, качество и резервы здоровья?
В центре «ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ»
есть ответы на эти вопросы!**

Мы предлагаем в нашем центре:

- мониторинг здоровья
- составление индивидуальной программы оздоровления
- коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата
- разработку индивидуальной программы снижения веса
- широкий ассортимент товаров для красоты и здоровья в природной аптеке
- консультацию врача-нутрициолога.



стр. 6-8



*Мам, где дни
наполнены счастьем*



Подробнее читайте на **стр. 5**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

medicline.ru
Медицинская Линия
 одежда обувь аксессуары
 РОЗНИЦА | ОПТ | УЧАСТИЕ В ТЕНДЕРАХ | ИНД. ПОШИВ
 Нанесение фирменной символики на одежду

ЯРКО
МОДНО
УДОБНО

ОБМЕНЯЙТЕ
ПРОМОКОД
«УДАЧА» НА
СКИДКУ
15%
В НАШИХ МАГАЗИНАХ

ХАЛАТЫ ОТ 780 РУБ.
КОСТЮМЫ ОТ 1300 РУБ.

8 (812) 339-93-84, 8 (953) 354-26-19 ул. Академика Лебедева д.10 «А»
пр. Энгельса д. 124 корп. 1, ТК «Вояж»

ФАРМИНДЕКС.рф
 Сравнение цен на лекарства в аптеках

С нами выгодно!

Адрес в интернете: Фарминдекс.рф
(www.pharmindex.ru)

Портал **Фарминдекс** не занимается продажей и доставкой лекарств, а предоставляет только справочную информацию для потребителей.

АППАРАТ «ТРИОМЕД КОМПАКТ АРТРО» - ЗДОРОВЬЕ ВАШИХ СУСТАВОВ И ПОЗВОНОЧНИКА

Начиная с 2010 г. по инициативе ФГОУ ДПО «Национальный институт здоровья» (Санкт-Петербург) проводилось исследование эффективности КВЧ-терапии с применением аппарата «ТРИОМЕД» в лечении пациентов с заболеваниями крупных суставов, позвоночника. Исследования подтвердили высокую эффективность применения КВЧ-ИК аппарата «ТРИОМЕД» в лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата. По результатам исследований была разработана и утверждена Росздравнадзором медицинская технология «Применение аппарата КВЧ-ИК терапии «ТРИОМЕД» в комплексном лечении больных с заболеваниями суставов, позвоночника и вегето-сосудистыми дисфункциями» и создан новый аппарат данной серии - «ТРИОМЕД КОМПАКТ АРТРО», предназначенный для профилактики заболеваний суставов, лечения и реабилитации пациентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

Эффекты применения аппарата клинически проявляются в противовоспалительном, противоболевом и противоотечном действиях, улучшении процессов регенерации тканей, улучшении микроциркуляции, антистрессорном действии, нормализации регуляции вегетативной нервной системы, повышении способности адаптации организма.

Применение АППАРАТА:

- нормализует кровообращение, иммунный статус и процессы обмена веществ в органах опорно-двигательного аппарата;
- способствует устранению воспалительных процессов в суставах, синовиальных оболочках и капсулах суставов, в мышцах;

- способствует ускорению процессов регенерации (восстановления) и репарации тканей опорно-двигательного аппарата;
- помогает предотвратить или компенсировать деформацию и атрофию костей, связочного аппарата и мышечно-суставного комплекса.

Показания к применению АППАРАТА «ТРИОМЕД КОМПАКТ АРТРО»: остеохондроз; спондилоартроз; дорсопатии; артриты; артропатии, в том числе псориатические артропатии; ювенильный артрит; подагра; травмы суставов и мягких тканей связочного аппарата опорно-двигательной системы; переломы костей; ревматоидный артрит; остеоартрит; деформирующие артрозы крупных и мелких суставов; миозиты; синовиты; хондропатии, в том числе дисплазия соединительной ткани; синдром мышечной дистонии у детей;

Подробнее о применении аппарата «ТРИОМЕД КОМПАКТ АРТРО» можно узнать на сайте: triomed.market
8 (812) 940-10-95



Регистрационное удостоверение
 Росздравнадзора РФ
 № ФСР 2009/06554
 от 19.04.2015

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

АПТЕКА ВИТА
 Акция действует с 1 по 31 марта 2019г.

БОЛЬШАЯ РАСПРОДАЖА БОЛЕЕ 100 ТОВАРОВ

СУПЕР СКИДКА!

Хилак форте капсулы для приема внутрь 2,2 мл скидка 50% 289⁰⁰	Максиколд Лор спрей 0.2% 40мл скидка 39% 189⁰⁰	Стрепсилс 24 таб. д/рассас. медово-лимонный скидка 25% 139⁰⁰	Тромбо АСС 28 таб. п/о 100мг скидка 30% 39⁰⁰
Хилак форте капли 2,2мл 30 саше скидка 50% 289⁰⁰	Диклофенак Акрихин гель 1% 40г скидка 25% 109⁰⁰	Нурофен Экспресс 8 капсул 200мг скидка 26% 109⁰⁰	Кагоцел 12 мг 20 таблеток скидка 21% 449⁰⁰

БОЛЬШАЯ РАСПРОДАЖА % БОЛЕЕ 100 ТОВАРОВ % БОЛЬШАЯ РАСПРОДАЖА % БОЛЕЕ 100 ТОВАРОВ % БОЛЬШАЯ РАСПРОДАЖА %

vitaexpress.ru

8-800-755-00-03

Все цены указаны в рублях за единицу товара. Период действия акции с 01.03.2019 по 31.03.2019г. Количество товара ограничено. Товар сертифицирован. Перечень товаров, участвующих в акции, размер скидок, подробности и правила проведения акции уточняйте в аптеках и на сайте www.vitaexpress.ru. Изображение товаров может отличаться от представленных в аптеках.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ТОВАРЫ И УСЛУГИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ

Золотой хитозановый гель АртроЗлато®

Проблемы опорно-двигательного аппарата в современной жизни приобретают характер эпидемии. Нарушения нормальной работы суставов, мышц, сухожилий и связок есть практически у каждого человека независимо от возраста, а после 40 лет — почти в 100% случаев. Средств наружного применения для решения проблем костно-мышечной системы великое множество. Мы предлагаем Вашему вниманию **уникальный гель для кожи в области суставов АртроЗлато®** — это **натуральный структурированный гель на водно-хитозановой основе с добавлением коллоидного золота, экстрактов сабельника, сирени и конского каштана.**

Базисные противовоспалительные свойства коллоидного золота

Золото в коллоидном состоянии обладает способностью угнетать макрофаги, за счет чего тормозится развитие патологических иммунных реакций. Увеличивая скорость потребления кислорода клетками и сдерживая развитие иммунных реакций, коллоидное золото снижает воспаление, отечность и облегчает болевой синдром.

Сбалансированная полисахаридная композиция для комплексной поддержки суставов

Хитозан — органическое вещество морского происхождения — натуральный полисахарид, получаемый из хитина панцирей крабов. Биомолекула хитозана составлена из линейных цепей β-связанных остатков глюкозамина и N-ацетилглюкозамина. Хитозановый гель, как основа-носитель, обладает высо-

кой биосовместимостью с тканями человека и биорегуляторными свойствами; разбирается в коже до глюкозаминов; обеспечивает целевую трансдермальную доставку полезных компонентов в глубокие слои кожи.

Состав **АртроЗлато®** разработан так, чтобы всесторонне охватить проблему сохранения здоровья суставов и связок. За счет взаимодействия экстракта сабельника, коллоидного золота и микрогранул хитозана уменьшается воспаление, нормализуется состав и свойства синовиальной жидкости. Сирень, каштан и хитозан в связке работают на поддержание нормальной работоспособности мышц, сухожилий и связок, капилляров и лимфатических сосудов, окружающих сустав.

В результате под действием **АртроЗлато®** происходит улучшение питания околосуставных тканей и самого сустава. Это, в свою очередь, способствует восстановлению подвижности поврежденных и травмированных суставов, костей, сухожилий и связок. Гель оказывает болеутоляющее, противоотечное, рассасывающее, противовоспалительное и выраженное регенерирующее действие.

Быстрый и медленный результаты

Первый и очень быстрый эффект от применения геля — обезболивание и уменьше-



ние отечности. Медленный — уменьшение хронического воспаления, замедление старения хрящей и связок, увеличение подвижности суставов.

Продолжительность применения **АртроЗлато®** зависит от тяжести повреждения или заболевания и может быть достаточно длительной.

Профилактическое применение **АртроЗлато®** (не менее 2-3 месяцев) позволяет избежать или снизить прием НПВС внутрь, а также предупреждает привычное сезонное обострение суставных проблем.

АртроЗлато используется в реабилитации

Полезные свойства **АртроЗлато®** подтверждены клиническими исследованиями Новосибирского государственного медицинского университета на базе отделения восстановительного лечения госпиталя ветеранов войн. На сравнительном анализе сделаны выводы о клинической эффективности применения геля **АртроЗлато®** наружно и в комбинации с ультразвуком.

Доказано, что применение геля **АртроЗлато®** в комплексном лечении больных с остеоартрозами позволяет в более короткие сроки добиться клинического эффекта и регресса жалоб, существенно уменьшить функциональные нарушения пораженных суставов: увеличить объем движений,

скорость передвижения, ходьбу вверх и вниз по лестнице. Исследованиями также обосновано, что, наряду с положительным клиническим эффектом (уменьшение боли и отечности), происходит нормализация психоэмоционального статуса.

АртроЗлато® уже применяется в реабилитационных центрах и санаториях Новосибирской области.

АртроЗлато® подходит для длительного домашнего использования, мануальных и массажных практик

Гель имеет нежирную водную консистенцию, натуральный состав, приятный растительный запах; не пачкает одежду, быстро впитывается и легко наносится на коленные, локтевые, плечевые и любые другие суставы и позвоночник. Охлаждает, моментально дарит комфортные ощущения.

Порадуйте Ваши суставы удивительным гелем **АртроЗлато®**!

ООО «ВекторПро» Новосибирск, Академгородок.

Более подробную информацию о хитозановом геле **АртроЗлато®** и его применении ищите на наших сайтах www.vectorpro.ru и www.arthrozlato.ru.

Ищем заинтересованных в нашем геле **АртроЗлато®** в вашем регионе. Звоните по тел.: 8 (913) 486-09-38, 8 (383) 336-0998 или пишите на info@vectorpro.ru.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

А что же такое наш слух? Это сложный механизм, который отвечает за восприятие звуков. При помощи чувствительных клеток, расположенных во внутреннем ухе, входящий звуковой сигнал преобразовывается в слух. Чаше всего изменения слуха связаны с повреждением сенсорной зоны, частичным разрушением клеток. Это влечет за собой снижение чувствительности уха и тихие звуки очень слабо воспринимаются слуховой зоной человека, а сильные и громкие звуки человек ощущает, как нормальные. **Задача слухового аппарата сделать слабые звуки хорошо слышимыми, а сильные не должны чересчур усиливаться или не усиливаться вообще, чтобы не вызывать дискомфорта у пользователя.**

Очень многие смущаются носить слуховые аппараты, люди думают, что они кажутся смешными со слуховым аппаратом в ухе. Но разве может казаться смешным, когда человек ЖЕЛАЕТ НАСЛАЖДАТЬСЯ КАЖДЫМ ЗВУКОМ ЖИЗНИ!?

СЛУХ И КРАСОТА

Красота человека — эстетическая категория, обозначающая совершенство, гармоничное сочетание вида и облика, проявления ума и здравомыслия. Будь это мужчина или женщина, у наблюдателя вызывает эстетическое наслаждение. Красота является одной из важнейших категорий культуры.

Неоспоримый факт — люди со слуховыми приборами слышат гораздо лучше. Также современные аппараты устраняют нежелательные шумы. Слуховые приборы в значительной степени повышают трудоспособность, качество жизни и возвращают радость от общения.

На сегодняшний день все компании, создающие слуховые аппараты, стремятся угодить запросам самых требовательных клиентов — минимализм. Создано несколько десятков миниатюрных, но при

этом функциональных моделей. Это касается и заушных, и внутриканальных слуховых аппаратов. Одно из последних достижений — это внутриканальные аппараты размером с ноготок на мизинце, а их мощность варьируется от I до IV степени потери слуха.

Слуховой аппарат, заушный или внутриканальный, — это миниатюрный компьютер в вашем ушке. Это умный медицинский прибор, который работает не только как усилитель, но и выполняет множество других функций:



- Нанопокрывание корпуса для защиты от влаги и грязи.
- Уникальные системы, которые настраиваются в зависимости от акустической ситуации.
- Удобные оперативные регуляторы для удобства управления.
- Система подавления обратной связи для предотвращения свиста и шума.

Для качественного подбора и настройки слуховых аппаратов необходимо проконсультироваться у специалиста-сурдолога. Грамотная настройка — это 70% успешного слухопротезирования!

И наконец самое важное — не затягивайте, проверьте слух своевременно! Чем дольше человек живет без полного спектра звуков, тем сложнее восстановить и улучшить разборчивость речи. Для того, чтобы принять верное решение, нужно сделать первый шаг — **БЕСПЛАТНУЮ ДИАГНОСТИКУ СЛУХА.**

СЛУХ+ПЛЮС www.1sluh.ru

Санкт-Петербург,
ул. Бронницкая, д. 12
(м. Технологический институт)
+7 (812) 317-92-10



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ОТДЫХ И МЕДИЦИНСКИЙ ТУРИЗМ**САНАТОРИЙ «КРАСИВО»**
www.san-krasivo.ru

Белгородская обл., Борисовский р-н, санаторий «Красиво»
директор – тел. 8 (47246) 5-08-04, факс 8 (47246) 33-111
менеджер по бронированию – тел. 8 (47246) 33-130

В самом сердце святой Белгородчины, где среди хвойных лесов природного урочища течет красивая и спокойная река «Ворскла», где слышен гул сосен и व्यют гнезда аисты, где в гармоничном соседстве с природой находятся исторические памятники архитектуры, расположился санаторий с красивым и емким названием **«Красиво»**.

Санаторий «Красиво» — это многопрофильная современная здравница по оказанию сервисных услуг, обеспечивающих комфортное состояние души и тела человека. Специализированное лечебно-оздоровительное учреждение предназначено для оздоровления и восстановления сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения, опорно-двигательного аппарата и нервной системы, органов дыхания.

Здесь проводятся **современные виды диагностики**: клинические, биохимические исследования крови, все виды ультразвуковой диагностики, функциональной диагностики, видео-фибро-гастроскопия, денситометрия. Применяются новейшие методики по исследованию гормонов щитовидной железы, онкомаркеров. В практике лечения больных



широко используются различные виды климатотерапии, водолечения, шунгитолечения, грязелечения, глинолечения, магнито- и лазеротерапии, гирудотерапии, всех видов массажа, фитотерапии, рефлексотерапии, мануальной терапии, вытяжения позвоночника. Большой популярностью пользуется процедура внутривенной и внутрисуставной озонотерапии, мониторное очищение кишечника. Освоена и успешно применяется лечебная методика скандинавской ходьбы. Востребованная современная кинезотерапевтическая технология «Экзарта» по определенной методике на тренажере REDCORD.

К услугам пациентов **более 150 видов медицинских услуг**, которые назначают и оказывают **высокопрофессиональные медицинские работники — 32 врача и 114 медицинских сестер**. Ведут прием узкие специалисты: невролог, гинеколог, уролог, диетолог, травматолог, врач УЗИ, пульмонолог, стоматолог, эндоскопист, педиатр, кардиолог, физиотерапевт, косметолог.

«Красиво» располагает отдыхающих в комфортабельных номерах, где есть всё необходимое, а ценителям уединения и тишины предлагают проживание в отдельно стоящих коттеджах из натурального соснового массива.

Одной из главных составляющих в санаторно-курортном лечении является **минеральная вода «Красиво»**, добываемая из собственной скважины глубиной 680 метров. Красивская вода показана при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта, предупреждает образование камней в мочевыводящих путях.

Нельзя полноценно говорить о восстановительном оздоровлении без организации **здорового питания**. Вот почему с целью обеспечения отдыхающих экологически чистой продукцией в санатории имеется свое подсобное хозяйство. Ароматный мёд, перепелиное яйцо, мясо птицы, кроликов, говядина, баранина у нас с собственных ферм.

Курортная зона санатория хорошо благоустроена и озеленена. Даже в разгар курортного сезона, здесь всегда спокойно и тихо, что дает возможность провести спокойный и оздоровительный отдых и наслаждаться красотой природы и живописных мест. На 60% территории санатория сохранен первозданный сосновый бор. Великолепие деревьев, аромат и роскошь цветов радуют отдыхающих с ранней весны до поздней осени.

Помимо лечения в санатории **ежедневно организовываются различные культурно-развлекательные мероприятия**. Проводятся тематические вечера, встречи с интересными людьми, вечера танцев, концерты, конкурсные программы. К услугам отдыхающих: 25-метровый бассейн, аквапарк, тренажерные и спортивные залы, теннисные корты, бильярд, мультимедийный тир, интернет-кафе, зоопарк, зимний сад, работает пункт проката спортивного инвентаря, бар, ресторан, дискотека.



На территории санатория существует **банный комплекс «Банька по-Красивски»**. К Вашим услугам комфортабельный двухэтажный коттедж с русской баней, инфракрасной сауной, бассейном, гидромассажной ванной, вихревыми ваннами для рук и ног, двумя залами для отдыха с бильярдом и настольным теннисом, массажный кабинет, где Вы забудете о всех проблемах под умелыми руками лучших массажистов санатория. Посетив райский уголок, обустроенный в лучших русских традициях гостеприимства, Вы получите незабываемые ощущения.

Тех, кто любит порыбачить, мы приглашаем посетить **Домик рыбака**! Живописный пейзаж за окном манит пообщаться с природой. Домик рыбака расположен на берегу зарыбленного пруда, где Вы можете насладиться рыбной ловлей с гарантированным

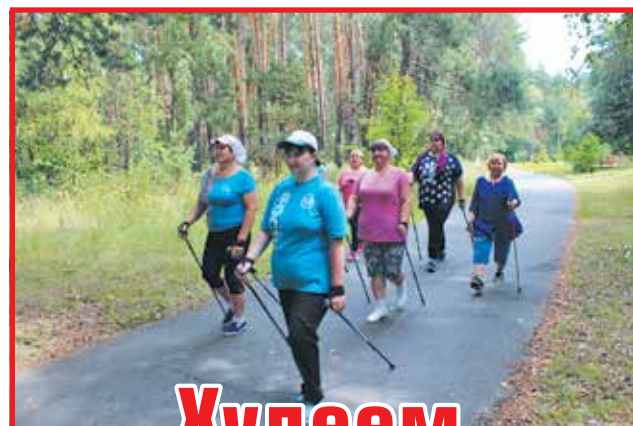
уловом в любое время года. Расположиться можно в коттедже с комфортабельными номерами, оборудованном всем необходимым для незабываемого отдыха на лоне природы. В нём имеется банкетный зал, сауна, массажный кабинет, теннисная. В дождливую и ветреную погоду Вас согреет своим теплом живой огонь камина.



К услугам отдыхающих в санатории предлагается **много интересных, увлекательных экскурсий к духовным и историческим святыням**. Регулярно разрабатывая новые экскурсионные маршруты, мы можем удовлетворить самый взыскательный вкус и предложить вам именно ту экскурсию, которую вы искали.



Исключительность здравницы не только в чарующем великолепии окружающей среды или в обширной лечебной базе, но и в той невероятной атмосфере, когда уют и комфорт воспринимаются как должное. А это, несомненно, успех сотрудников санатория, которые несут людям красоту и здоровье не только посредством новейших технологий, но и посредством неисчерпаемой теплоты своих сердец. Гарантируем Вам максимальное внимание, высокое качество обслуживания, эффективное лечение, отличный отдых.

**Худеем
«Красиво»!**

**Приглашаем всех желающих
на недельный экспресс-курс
по СНИЖЕНИЮ ВЕСА.**

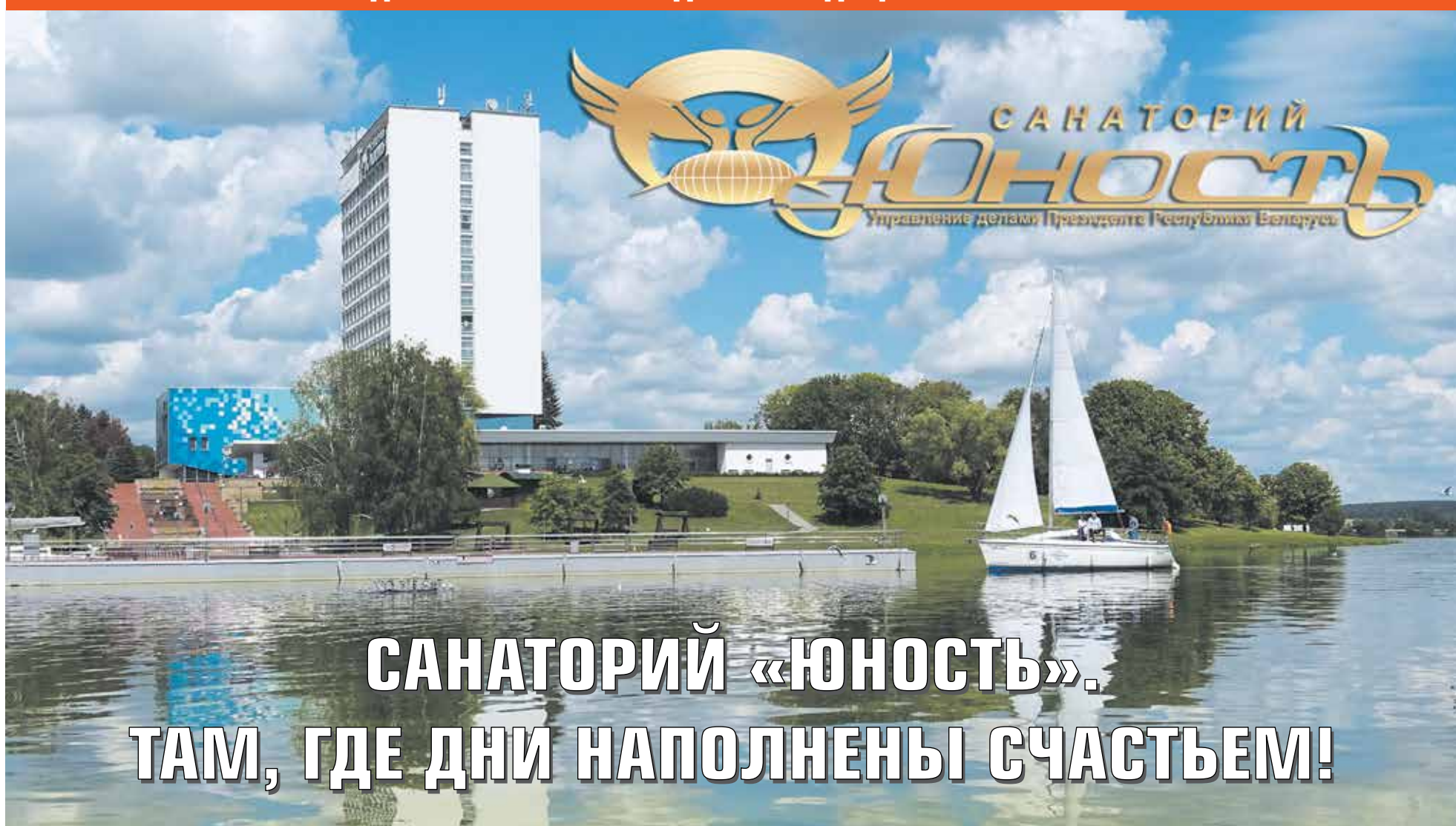
За 7 дней мы научим Вас не только снижать вес, а снижать его правильно! Грамотная и слаженная работа наших специалистов вместе с Вами поможет Вам обрести идеальную фигуру без вреда здоровью и сохранить её на долгие годы!



По вопросам участия в программе обращаться по телефону 8 (47246) 33-596 с 14.00 до 16.00

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ОТДЫХ И МЕДИЦИНСКИЙ ТУРИЗМ



**САНАТОРИЙ «ЮНОСТЬ».
ТАМ, ГДЕ ДНИ НАПОЛНЕННЫ СЧАСТЬЕМ!**



Санаторий «Юность» расположен на берегу «Минского моря», в 11 км от Минска, среди величественного соснового парка с потрясающим панорамным видом на море.

Санаторий объединяет в себе: медикал-центр, спа-центр, бьювет, аква-зону с комплексом бань, тренажерный зал, бьюти-салон, конференц-зал и др.

Стильный дизайн номеров и высокий уровень оснащенности современной техникой в сочетании с мощной медико-диагностической базой создают уникальные условия для комфортного отдыха и оздоровления в санатории.

Медицинский профиль:

- заболевания костно-мышечной системы и соединительной ткани
- заболевания периферической нервной системы
- заболевания сердечно-сосудистой системы
- гинекологические заболевания

Гордость санатория – СПА-центр «СЛАВЯНСКОЕ СПА» (первый в Республике Беларусь, который был удостоен сертификата ЕВРОПЕЙСКОГО КАЧЕСТВА «EUROPESPA»!). Процедуры для красоты и здоровья кожи и улучшения общего состояния организма проводятся под руководством исключительно специалистов-профессионалов. Собственные разработанные методики и программы способствуют укреплению организма и позволяют продлить молодость.

Велнес-центр – место, где Вы сможете поддерживать себя в тонусе на протяжении всего времени пребывания в санатории. Бассейн (взрослый/детский), джакузи, тренажерный зал, спортивный зал, турецкая и русская бани входят в стоимость всех путевок.

Наши контакты:

**+(375 17) 503-91-10, +(375 17) 503-91-16,
+(375 17) 503-93-92**

**www.yunost.by • spa.yunost.by
kt@yunost.by**



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ТОВАРЫ И УСЛУГИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ



ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

КОНСУЛЬТАТИВНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР

Работаем
с 2001 годаКомплексный подход к профилактике
нарушений опорно-двигательного аппарата

Хорошее состояние опорно-двигательного аппарата — это залог нашей активности, работоспособности и высокого качества жизни. Как Вы думаете, почему с течением лет, нас все больше начинают беспокоить всевозможные проблемы с опорно-двигательным аппаратом? Малоподвижный образ жизни, избыточный вес, неправильное питание, различные травмы и растяжения приводят к тому, что мышечный корсет ослабевает, разрушается костная и хрящевая ткани, составляющие каркас нашего тела.

На сегодняшний день, практически, каждый человек испытывает витаминно-минеральный «голод», который постепенно усиливается и приводит к возникновению целого ряда нарушений опорно-двигательного аппарата.

Исследования российского НИИ питания РАН доказывают: примерно у 70-80% россиян в разных регионах наблюдается нехватка витаминов и минералов, необходимых для нормальной работы организма! Наш рацион дефицитен по основным витаминам и минералам на 30-40%. Мы должны получать их извне. И получить их в достатке можно только из витаминно-минеральных комплексов.

Решающее значение, как в профилактике, так и в коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, должно отводиться оптимизации рациона питания. Грамотный подбор микронутриентов и других природных соединений может как предупредить возникновение нарушений костной и хрящевой тканей, так и воспрепятствовать развитию возникших нарушений.

Кальций является строительным материалом для минерального матрикса кости.

Магний регулирует активность паратгормона, контролирующего метаболизм кальция и витамина Д.

Калий способствует реабсорбции (обратному всасыванию) кальция в почках.

Марганец и Медь участвуют в синтезе коллагена и образовании соединительного каркаса кости.

Цинк стимулирует выработку кальцитонина в щитовидной железе, который препятствует резорбции (рассасыванию) костной ткани.

Селен входит в состав ферментов, участвующих в формировании синовиальной жидкости суставов.

Кремний участвует в синтезе глюкозаминов и коллагена, необходим для формирования основного вещества кости и хряща.

Бор непосредственно влияет на усвоение витамина Д, поскольку является регулятором синтеза и превращения стероидных гормонов; увеличивает концентрацию эстрогенов, оказывающих защитное действие на костную ткань, предохраняет кости и хрящи от воздействия свободных радикалов.

Витамин Д регулирует всасывание кальция в кишечнике, активизирует резорбцию ионов кальция в почках, предотвращая его потерю с мочой.

Витамин С участвует в синтезе коллагена — основного белка соединительной ткани.

Витамин К участвует в формировании неколлагенового белка костной ткани — остеокальцина, уменьшает выведение кальция с мочой.

Витамин Е оказывает стабилизирующее действие на липидные компоненты клеточных мембран, в результате чего тормозится образование простагландинов, ответственных за развитие воспалительного отека и болевых реакций.

Аминокислоты пролин, лизин, глицин способствуют синтезу коллагена, а также росту и обновлению мышечной ткани.

Возможно ли получить ВСЕ ЭТО в правильной, сбалансированной форме? ДА!



«Ультра Кальций и Кремний Формула» — натуральная формула, содержащая биодоступный кальций и экстракты трав. Содержит коралловый кальций и витамин Д, магний, витамин С, витамин К, кремний органический, цинк, марганец, витамины В1, В3, В6, бор, медь, аминокислоты, глутамин, лизин. Уникальность этого препарата состоит в том, что макро- и микроэлементы находятся в органической форме и усваиваются организмом в нужных ему количествах.

Препарат эффективен при нарушениях формирования костного скелета, переломах, остеопорозе различного генеза, кариесе, выпадении волос, при ломкости ногтей.



«Биозим» — комплекс натуральных высокоактивных ферментов растительного и животного происхождения. Поскольку, большинство заболеваний опорно-двигательного аппарата имеют аутоиммунную природу, особенно важно применение протеолитических ферментов. Их прием натошак проявляет анальгезирующий, антиагрегантный и фибринолитический эффекты. Высокая активность препарата обусловлена содержанием растительных ферментов, которые, всасываясь во всех отделах ЖКТ, усиливают действие других ферментов. Порошок корня имбиря и солодки, входящие в состав препарата, оказывают противовоспалительное и иммуномодулирующее действие. Применяется в комплексной терапии при травмах, отеках, переломах, вывихах, ушибах, при воспалении мягких тканей, для восстановления при спортивных травмах.

Сбалансированные комплексы, содержащие макро- и микроэлементы, витамины, аминокислоты и другие необходимые соединения, могут продлить красоту и молодость и предупредить многие заболевания!

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Наш центр предлагает уникальные ортопедические стельки **ФормТотикс**, которые принципиально отличаются от аналогов тем, что предназначены для комплексного лечения нарушений опорно-двигательного аппарата, а не только для борьбы с плоскостопием.

Ортезы **ФормТотикс** активируют мышцы, поднимающие своды. При этом уменьшается нагрузка, действующая на позвоночный столб и опорные суставы (тазобедренные и коленные), улучшается осанка и походка — мышцы стопы формируют оптимальное движение. **Стельки ФормТотикс** предупреждают заболевания опорно-двигательного аппарата, а не просто обеспечивают разгрузку стоп за счет «эффекта костыля».

ПРЕИМУЩЕСТВА СТЕЛЕК
ФОРМТОТИКС

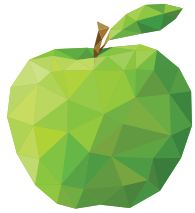
- полная индивидуальность
- износостойчивость — гарантия до 5 лет
- 15 степеней жесткости, однослойные и двухслойные, детские (от 10 см — Junior1) и взрослые (до 36 см — XXXL)
- формовка стелек в динамике под нагрузкой
- комфорт с первых шагов;
- простота в уходе, легко моются

Санкт-Петербург, ул. Фурштатская, д. 12/4
Тел.: (812) 272-00-02, 275-34-81

e-mail: zdorovie@bk.ru
www.pro-zdorovie.ru

Лиц. на осуществление медицинской
деятельности ЛО-78-01-008639 от 06.03.2018 г.
Лиц. на осуществление образовательной
деятельности № 0001288 от 17.11.2016 г.

ТОВАРЫ И УСЛУГИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ



ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

КОНСУЛЬТАТИВНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР

Работаем
с 2001 года

«Эскамен» – быстрая победа над болью

В нашей жизни немало ситуаций, чреватых возникновением неприятных ощущений в мышцах, связках или суставах. Боль в мышцах нередко возникает даже у здорового и физически активного человека. Иногда несколько часов, проведенных за рулем, «аукаются» в виде неприятной боли в шее, плечах или спине. А что говорить о людях, годами страдающих от ревматизма или радикулита!..

Можно ли в таких случаях быстро справиться с болью? Да, можно, если воспользоваться таким современным и эффективным средством, как крем «Эскамен». В основе этой новой уникальной формулы – такое хорошо забытое старое русское средство, как живичный скипидар. Живицей называют смолистые соки из коры хвойных растений. В них-то и находится скипидар – целебное летучее вещество, которое разнесится невидимыми парами по основному лесу, заполняя все пространство терпким смолистым ароматом.

Если вы давно страдаете от болей, то, очевидно, изучили свою болезнь вдоль и поперек. А, значит, наверняка слышали о легендарных ваннах доктора Залманова на основе скипидара. Тогда, в начале XX века, изобретение скипидарных ванн произвело эффект разорвавшейся бомбы!

Абрам Соломонович Залманов, доктор с мировым именем, изобрел уникальный скипидарный раствор для ванн, который восстанавливал кровоток и многократно усиливал обновление клеток кожи. Недавно в Израиле была разработана уникальная формула на основе «залмановского скипидара», которая получила название «**Эскамен**». Она удобна в применении в условиях современной жизни и представляет собой мазь или, точнее, крем, который применяется наружно для растираний и компрессов и обладает выраженным болеутоляющим и противовоспалительным действием.

Препарат создан по самым современным технологиям. Он представляет собой уникальное сочетание живичного скипидара, ментола, камфоры и эвкалиптового масла с солями Мертвого моря. Как известно, натуральные соли Мертвого моря являются экологически чистой смесью 26 минералов и микроэлементов, включая магний, кальций, хлор, натрий, калий, бром. Соли позволяют улучшить нервно-мышечную проводимость, обменные процессы в мышцах, костной и хрящевой тканях. А действие натуральных ароматических масел в составе «**Эскамена**» усиливает целебные свойства солей Мертвого моря и повышает противовоспалительный и болеутоляющий эффекты крема.

В каких случаях рекомендуется использовать «Эскамен»? Его стоит иметь в доме как незаменимое средство победы над болью при артрите, ревматизме, миозите, невралгии, радикулите. Кроме этого, крем является эффективным средством помощи при болях в мышцах и суставах, вызванных напряженной работой или физической нагрузкой.

«**Эскамен**» становится все более популярным среди людей, которые занимаются спортом или регулярно тренируются в тренажерных залах. Почему? Как известно, физические нагрузки – лучшее средство для поддержания формы и снятия стресса. Однако активные занятия таят в себе немало опасностей. Вывихи, ушибы, растяжения мышц и связок – отнюдь нередки. Поэтому относитесь к своим занятиям серьезно, а для борьбы с болевым синдромом всегда носите при себе мазь, обладающую противовоспалительным и обезболивающим действием, такую, как «**Эскамен**».

Крем «Эскамен» выпускает израильская фармацевтическая компания VENOCOMFORTE, которая специализируется на выпуске препаратов на основе натуральных продуктов.

Массажный гель-крем «Эскамен»



Представляет собой сочетание живичного скипидара, ментола, камфоры и эвкалиптового масла с солями Мертвого моря. Обеспечивает быстрый болеутоляющий и противовоспалительный эффект. Прекрасно помогает при растяжении мышц и связок, ушибах, повреждениях, связанных с большими физическими нагрузками.

Минеральная расслабляющая соль для ванн «Эскамен»



Содержит уникальную комбинацию природных целебных солей Мертвого моря, состоящую из 21 минерала, с добавлением экстракта и масла арники, а также эвкалиптового масла. Не содержит консервантов. Природные компоненты соли во время проведения процедур активно обогащают подкожно-жировые слои и эпидермис кожи микроэлементами и другими питательными веществами, происходит очищение пор, отшелушивание омертвевших клеток. Повышается упругость и эластичность кожи, улучшается её фактура и цвет. Минеральные соли способствуют созданию мышечного расслабления и снятию неприятных ощущений в суставах.

Гель-крем «ЭскаВен Форте»



Гель-крем «**ЭскаВен Форте**» произведен по уникальной технологии и содержит смесь экстрактов семян конского каштана, масла сосновых шишек, виноградного и камфорного масла. Крем оказывает мощное местное расслабляющее, успокаивающее, смягчающее действие, придает коже приятный запах и сохраняет в хорошем состоянии.

Улучшает и стимулирует микроциркуляцию крови в конечностях, помогая лечению трофических нарушений. Способствует поддержанию сосудистого тонуса и снятию отеков. Помогает снять чувство усталости и тяжести в ногах, обладая при этом расслабляющим и болеутоляющим эффектом. Уникальное средство для детоксикации кожи.

Гель-крем «**ЭскаВен Форте**» является универсальным вариантом для всех типов кожи, как мужчин, так и женщин. Уровень кислотно-щелочного баланса гель-крема близок к нейтральному, поэтому не вызывает сухости кожи. Предназначен только для наружного применения.

«Проктив» – средства интимной гигиены



Проктив гель-крем

Является уникальным препаратом, содержащим усиленный экстракт из семян каштана. Каштан обладает уникальными свойствами, в частности, способностью улучшать кровообращение в периферической кровеносной системе и, как следствие, оказывать благотворное действие при геморроидальной болезни.

Гармоничное сочетание указанных свойств экстракта семян каштана, успокаивающего действия камфорного масла, охлаждающего эффекта мятного масла и размягчающего действия масла виноградных косточек создало этот уникальный препарат для анальной области. **Крем гель Проктив** легко впитывается, не закупоривает поры, не образует жирной пленки, оказывает мощное местное увлажняющее, антибактериальное, противовоспалительное, сосудотонизирующее действие на стенки вен и капилляров. Успокаивает и смягчает кожу интимных зон.



Проктив жидкое гигиеническое мыло

Это мыло является уникальной разработкой компании VENOCOMFORTE и не имеет аналогов в мире. Успокаивает и защищает кожу интимных частей тела. Мыло обладает успокаивающим и охлаждающим эффектом, защищает кожу и устраняет запахи, дает ощущение комфорта, не вызывая сухости и раздражения.

Жидкое гигиеническое мыло Проктив содержит уникальную комбинацию ингредиентов, представляющих собой природные растительные и минеральные компоненты: экстракт семян конского каштана, экстракт дубовой коры, калиевые квасцы, бетаин, ментол, масло коры камфорного дерева, минералы Мертвого моря, порошок листьев алое. Все эти природные компоненты при ежедневном применении способны оказать неоценимый эффект для кожи интимных зон человека: очистить и освежить кожу, придать ей приятный запах и поддержать её в нормальном функциональном состоянии, создать ощущение комфорта, являясь идеальным вариантом для кожи как для мужчин, так и женщин.

Кодовая фраза
«ЗДОРОВЬЕ БЕЗ ГРАНИЦ»
дает право на **СКИДКУ 5%**
на продукцию и услуги
центра «Путь к здоровью».

В нашем центре предусмотрена
дисконтная программа –
карта постоянного покупателя.



Вход

с Друкенийской
переулка под арку,
кнопка на домофоне

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Санкт-Петербург, ул. Фурштатская, д. 12/4
Тел.: (812) 272-00-02, 275-34-81

e-mail: zdorovie@bk.ru
www.pro-zdorovie.ru

Лиц. на осуществление медицинской
деятельности ЛО-78-01-008639 от 06.03.2018 г.
Лиц. на осуществление образовательной
деятельности № 0001288 от 17.11.2016 г.

ТОВАРЫ И УСЛУГИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ

ЧТО ДЕНЬ ГРЯДУЩИЙ МНЕ ГОТОВИТ?

«Что день грядущий мне готовит?» Кто не задумывался над этим вопросом... Каждый хочет жить долго и счастливо (если, конечно, это не пациент психиатра). И при этом не просто долго, а хочется радоваться жизни и радовать саму жизнь всё отпущенное нам время. И не думать о его быстротечности...

Раз Вы читаете это вот всё — значит, Вы уже задумались...

Возможно ли жить долго? Как долго? Как активно долго? Как всегда, есть две новости — хорошая и плохая.

Хорошая — это утверждение известного английского биогеронтолога Обри де Грея, что срок человеческой жизни можно увеличить в десятки раз: «Люди, которые доживут до 150 лет, уже родились», — утверждает Обри де Грей. — Более того, в ближайшие двадцать лет, появится человек, который отметит новый год третьего тысячелетия». Задача — вовремя предупреждать все клеточные и молекулярные повреждения, возвращая молодость и здоровье, перепрограммируя наш организм.

Плохая же новость заключается в том, что большинство из нас с большим трудом меняет свои привычки, образ жизни, тип питания. Здоровье — это труд. Никто не принесёт нам его «на блюдечке с голубой каёмочкой». И менять надо не только привычки, но и образ мыслей. Многие учёные, занимающиеся проблемами долголетия, считают, что влюблённость в жизнь — существенная составляющая продолжительности жизни, а вот мысли о неизбежной смерти уменьшают её на несколько часов, как и выкуренная сигарета.

Один из важных терминов сегодняшнего дня — **биохакинг**. «Биохакинг» — это новое слово, завоевавшее популярность с лёгкой руки бизнесмена и айтишника Сергея Фаге. Как он сам говорит, цель биохакинга — «точно управлять своей биохимией, чтобы повышать те физические и ментальные

состояния, которые мне полезны». Естественно, делал он это не самостоятельно, поскольку он не врач и не биолог. Но он нашёл грамотных специалистов, которые по результатам обследования помогли ему подобрать оптимальные варианты диеты и биодобавок.

В принципе, ничего нового в этом подходе нет. Но — Фаге вновь вернул увядший было интерес к сохранению здоровья, сменив надоевший всем ЗОЖ на красивое слово «биохакинг». «Как вы лодку назовёте...»

Что понимают под термином «биохакинг»? Это и коррекция генетических особенностей, и различных проблем обмена веществ, и выявленных эндокринных и иных нарушений... Акушеры-гинекологи и эндокринологи занимаются этим вопросом больше двадцати лет, а кардиологи — уже около сорока. Биохакинг — скорее умная профилактика, антиэйджинг, замедление возрастных изменений.

К великому сожалению, человеческое здоровье с возрастом неизбежно ухудшается (это не навсегда — есть мнение, что мы научимся возвращать организм из любого возраста на уровень 25–30 лет уже в этом столетии). Что говорит статистика? Так и хочется перефразировать Виктора Цоя: «...я не знаю, какой процент нездоровых на этот час, но, если верить глазам и ушам, больше в несколько раз». Что хорошо — мы можем этот процесс контролировать и замедлять. Уже сегодня. Сейчас. Чем раньше — тем лучше. Но и для тех, кто перешагнул через 50–60–70 лет не только не всё потеряно, а всё только начинается. Главное — любить жизнь, себя и находиться в постоянном поиске способов быть активным и здоровым. Даже если уже есть проблемы, многое можно изменить в лучшую сторону при грамотном подходе.

Как быть? Кто виноват? И что делать?

Открыть рекомендации ВОЗ. Собственно, шесть блоков биохакинга от Сергея Фаге — это они и есть («нет ничего нового под солнцем»):

1. Гигиена сна,
2. Оптимальное питание,
3. Оптимальные физические нагрузки,
4. Ментальное здоровье,
5. Регулярные медицинские тесты,
6. Правильно подобранные добавки и лекарства.

Всё в наших руках. Даже начатые после 40 лет физические нагрузки приносят огромную пользу. Исследование на большом количестве людей провели специалисты Национального института онкологии США. Они выяснили, что у людей, которые до 40 лет не занимались спортом, физические упражнения все еще могут снизить риск смерти, причём значительно.

Так что «спасение утопающих...»

Сегодня у нас есть интернет (пока его не «ограничили») — многое можно почерпнуть оттуда. Но — очень хочется предупредить самостоятельные попытки «взломать» свой организм. Мы всё же не машины (хотя в философии Декарта и в высказываниях Леонардо да Винчи такие взгляды присутствуют). И даже проблемы наших автомобилей и их профилактику мы доверяем профессионалам. Чем же мы с Вами хуже?

Сегодня существуют современные лаборатории с высокотехнологичным оборудованием, позволяющим делать широкий спектр необходимых анализов.

Сегодня существует огромный спектр биодобавок, произведённых по современным технологиям на фармацевтических заводах, сертифицированных по GMP.

Сегодня существуют специалисты — нутрициологи, которые помогут подсказать какие анализы необходимы, а потом гра-

мотно их интерпретировать. И подсказать пути коррекции и стабилизации здоровья, найти ключевые точки воздействия.

Результат — ваш личный, только для вас подобранный биохакинг. Индивидуальная программа питания; подбор необходимых вам витаминов, минералов, биодобавок; выбор оптимальных физических нагрузок.

Это — медицина будущего. Вашего будущего.

В Центре «Путь к Здоровью» вы всё это найдёте. И не только. У нас можно по новейшим технологиям исправить проблемы постановки стопы и осанки. Провести генетический анализ для выявления предрасположенности к тем или иным проблемам метаболизма, а также многое другое.

Наш сайт <https://pro-zdorovie.ru>



В центре «Путь к здоровью» ведет прием врач-терапевт, нутрициолог
Кондратьева Ольга Львовна.

Запись по телефонам:

8 (812) 272-00-02, 8 (921) 336-18-60.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



АПТЕКА



**ПОДАРОК ЗА ПОКУПКУ
от 2000 рублей!**

**Параютная ул., д.61, к.1
+7 (812) 643-87-61**

* КОЛИЧЕСТВО ПОДАРКОВ ОГРАНИЧЕНО

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

www.nl-apteka.ru

Нутрициолог — кто это и чем он занимается?

В современном мире стало модно быть красивым и здоровым: отказываться от алкоголя и курения, уделять время спорту, правильно питаться. Диетологи и фитнес-тренеры становятся востребованными профессиями. Появляются и новые эксперты в области здорового питания, в их числе нутрициолог — кто это?

Кто такой нутрициолог?

Нутрициолог — это специалист молодой и развивающейся науки о грамотном питании нутрициологии (от лат. «nutricium» — питание), которая занимается всем, что с пищей связано. Специалисты в этой области рассматривают:

- компоненты, элементы и вещества, содержащиеся в еде;
- способы приготовления различных продуктов;
- время приема пищи;
- действие определенных ингредиентов на организм людей;
- способы предотвращения болезней, которые вызваны потреблением некоторых продуктов.

Нутрициолог и диетолог — отличие

Смысл и важность нутрициологии многие критикуют, особенно более «опытные» в этом деле диетологи. Многие путают эти две профессии, хотя они совершенно из разных областей: первая относится к науке, а вторая — к медицине. Нутрициолог и диетолог занимаются вопросами питания, но принципиально отличны друг от друга в следующем:

- **Диетология** изучает организацию правильного питания. Специалисты этой области подбирают нужный и сбалансиро-

ванный рацион для каждого конкретного человека.

• **Врач нутрициолог** — это специалист, который исследует влияние еды на организм в целом. Он анализирует правильное распределение веществ во время приема пищи, находит вредные элементы, которые присутствуют в безопасной на первый взгляд еде.

Чем занимается нутрициолог?

В общем смысле нутрициолог — врач, или точнее специалист, который изучает, что и как едят люди. Он знает все о составе продуктов (даже скрытом), их взаимодействии друг с другом, полезном и вредном влиянии на здоровье. Деятельность специалиста осуществляется по нескольким направлениям:

- пища как природный фактор, производство и потребление;
- обменные процессы организма, метаболизм, влияние компонентов на работу органов и систем;
- профилактическое и лечебное воздействие на человеческий организм с помощью пищи.

В последнее время профессия нутрициолога пользуется большой популярностью. Применять знания на практике возможно, работая в области правильного питания. Эксперт в данных вопросах поможет желающим скорректировать питание и добиться лучшего усвоения веществ, которые необходимы организму. Доктор учитывает состояние здоровья пациента и благотворно влияет на него, изменив привычный рацион.

www.womanadvice.ru

ТОВАРЫ И УСЛУГИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ

ПРОФИЛАКТИКА ИНФАРКТА С ВОДАМИ ЗДОРОВЬЯ

Главные факторы риска для здоровья сердца



Сегодня проблемы сердца и сердечно-сосудистой системы касаются практически каждого из нас. В России эти болезни находятся на первом месте (54%). И почти каждый четвертый заболевший (23%) имеет высокий риск тяжелых осложнений, таких как инфаркты, инсульты, аневризмы. По данным ВОЗ, в России за последние 20 лет число смертей от ССЗ возросло на 31%. Наша страна опередила даже Китай и Индию (рост до 23%).

Основное в этой проблеме современности — профилактика сосудистых заболеваний, которой нас не учат.

О своем сердце и сосудах нужно заботиться постоянно, в течение всей жизни, а не только после инфарктов. Но и при старелых проблемах и хронических формах болезней следует не отчаиваться, а более внимательно относиться к себе, вооружившись определенной информацией для борьбы с недугом.

Основные причины болезней сердечно-сосудистой системы

Первое — обезвоживание

При недостатке воды для обеспечения нормальной работы всех органов она забирается из общей системы циркуляции крови и лимфы. Естественно, что при снижении объема крови, организм для поддержания нужного давления в системе и бесперебойной работы всех органов вынужден сужать сосуды и капилляры.

Повышается артериальное давление, что при хроническом дефиците воды может превратиться в патологию — гипертоническую болезнь.

Кроме того хроническое обезвоживание провоцирует образование на стенках сосудов бляшек. А это — прямая дорога в сторону атеросклероза и будущим сердечно-сосудистым патологиям в виде инфарктов и инсультов.

Именно поэтому каждый здоровый взрослый человек должен ежедневно употреблять достаточное количество питьевой воды. Современный человек вытеснил из употребления простую воду, заменив ее напитками — чаем, кофе, колой, но зачастую они из-за мочегонного эффекта еще больше обезвоживают и забирают энергию.

Второе — стрессы

При стрессе нарушается поступление в мозг важных соединений — аминокислот, из которых затем производятся основные медиаторы, управляющие самыми различными процессами в нашем организме, и состоянием при стрессе, в частности. Они отвечают за наше настроение, работоспособность, нормальный сон.

Обезвоживание усугубляет эти негативные процессы, ухудшаются функции мозга — «регулирушки» всех событий в организме и, в частности, работы сердечно-сосудистой системы. Стресс и обезвоживание организм воспринимает одинаково и одинаково на них реагирует.

Это ведет к самым печальным последствиям. Хуже проходят нервные импульсы, сужаются сосуды, что ведет к увеличению давления и перебоям в сердечном ритме.

Лучший способ избежать обезвоживания и помочь организму при стрессе — сочетание приема пресных вод с минеральными. Минеральная вода по всей своей простоте является очень серьезным и мощным фактором не только профилактики будущих осложнений в сердечно-сосудистой системе, но и важнейшим компонентом лечения ССЗ. Минеральные воды, важные в этом отношении, должны содержать большое количество магния, кальция, кремния, йода, а также селена в требуемом для организма количестве.

Сочетая прием минеральных вод «Stelmas Mg», «Sulinka», «Sulinka кремниевая», «Stelmas Zn Se», можно получить все эти важнейшие элементы и повысить устойчивость не только сердечно-сосудистой системы, но и других систем и органов.

Чтобы повысить устойчивость сердечно-сосудистой системы в нервных ситуациях,

избежать развития заболеваний сердца, лучше всего периодически пропивать эти воды курсом.

В качестве вод малой минерализации лучше всего использовать активные воды, такие как «Svetla», «BioVita». Быстро попадая в кровь, они активируют и уменьшают ее вязкость, улучшая кровоснабжение тканей, в частности мозга питательными веществами и кислородом. Также нужно отметить воду «Stelmas Zn Se». Она содержит селен, хронический недостаток которого у жителей России провоцирует развитие ишемической болезни сердца, гипертонии и атеросклероза.

Третья причина — нарушения работы печени

Состояние сосудов и, соответственно, нормальная работа сердца зависит от здоровья печени. Еще Авиценна сказал: «Знай, что, если ты ошибаешься при лечении печени, твоя ошибка перейдет на сосуды и затем на все твоё тело». Поэтому профилактика некоторых сердечно-сосудистых заболеваний (атеросклероз, ишемическая болезнь сердца и пр.) должна заключаться в заботе о печени. И здесь окажут нам неоценимую помощь минеральные воды «Stelmas Mg» и «Svetla минеральная», которые содержат большое количество сульфатов, способствующих активации работы и очищению печени.

Четвертая причина — нарушение гормонального баланса

Сосуды, доставляющее сердцу питательные вещества и кислород, подчиняются головному мозгу и управляются его сигналами. Это управление жестко связано с указаниями иммунной системы и определяется наличием в крови в строгих пропорциях гормонов. А потому нарушение гормонального баланса отражается самым

пагубным образом на функциях сердечно-сосудистой системы.

Помогут гидрокарбонатные воды, которые при курсовом приеме значительно ускоряют и увеличивают выработку гормонов. Возникает мощнейшая перестройка эндокринного ансамбля и можно немедикаментозным способом, без каких-либо уколов и таблеток воздействовать на первооснову не только ССЗ, но и многих других заболеваний.

Таковыми водами — рекордсменами по содержанию гидрокарбонатов — являются воды «Stelmas Mg», «Sulinka», «Sulinka кремниевая». Они способствуют нормализации работы тонкого кишечника, где производится 80% всех пищеварительных гормонов, ускоряющих выработку гормонов во всем организме.

Пятая причина — высокая масса тела

При увеличении массы тела возрастает и риск сердечно-сосудистых заболеваний. Если ваш индекс массы тела (отношение массы тела в кг к росту в метрах в квадрате) больше 25, вы находитесь в группе риска и должны обратить пристальное внимание на питание. Оно должно быть дробным. А каждая порция — не более 400 грамм.

Важна и прем минеральных вод, таких как «Stelmas Mg+», «Sulinka», «Sulinka кремниевая», «Mivela Mg». Эти воды содержат много магния, он свяжет жиры пищи и они пройдут мимо, не усваиваясь. Кроме того, задержат пищеварение в кишечнике, и до 25% пищи пройдет мимо, не попав в организм. Также они увеличивают выработку гормонов в кишечнике, которые ускоряют выработку инсулина, он поступает вовремя и белки и углеводы перерабатываются в энергию, а не в жир. «Stelmas Mg», «Svetla минеральная» благодаря наличию сульфатов помогут и очищению организма. Чередуя прием этих вод, постепенно вы уберете лишний вес и вернете хорошую форму. При курсовом приеме можно похудеть до 8 кг.



www.водыздоровья.рф

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ТОВАРЫ И УСЛУГИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ



БЕЗЛЕКАРСТВЕННЫЙ МЕТОД ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Китайские ученые изобрели вибромассажер. В аппарате рефлекторных зон «Кандадзя» соединены в единое целое теория иглоукалывания и стимулирование активных точек.

Массаж может проводиться в разных положениях тела: стоя, сидя на корточках, сидя на коленях, лежа на спине и т. д. В любом положении аппарат производит равномерный спиральный массаж позвоночника, мышц, каналов Цзин-Ло, активных точек. Благодаря этому достигается баланс между Инь и Янь, улучшается проходимость Цзин-Ло, мышцы расслабляются. Аппарат пригоден для любого возраста.

Использование аппарата «Кандадзя», созданного китайскими медиками, поможет восстановить утраченное здоровье или улучшить качество жизни. Использование аппарата 15–25 минут в сутки дает эффект, аналогичный занятиям спортом в течение часа или пробежке в пять километров.

Аппарат работает по уникальной технологии спирального массажа, создающего гармоничные вибрации по законам природы. Диск движется только по часовой стрелке, вращаясь вокруг своей оси. Скорость вращения диска совпадает со скоростью движения клеток человеческого тела. Этим достигается «эффект иглотерапии», кровеносная система очищается, налаживая обмен веществ в организме. А когда диск останавливается, человек ощущает некое движение внутри — это движение энергии «Ци».

Основные функции аппарата «Кандадзя»

- очищение организма
- стимуляция работы внутренних органов
- помощь в восстановлении эластичности капилляров, кожи и мышц
- улучшение работы капилляров, вен, артерий
- повышение иммунитета и силы самоисцеления
- восстановление половой функции
- восстановление баланса вегетативной нервной системы
- диагностика здоровья
- стимуляция обмена веществ
- омоложение организма, снижение веса
- воздействие на первопричину развития болезней

Аппарат можно применять при следующих заболеваниях:

Гипертоническая болезнь, последствия инсульта, мигрень, головокружение, бессонница, неврастения, усталость, грипп, болезнь Паркинсона, спазм лицевого нерва, гипотоническая болезнь, катаракта, близорукость, шум в ушах, глухота, ринит, хронический фарингит, спазм лицевого мускула, гипертиреоз, болезни шейных позвонков, периартрит шейных позвонков, мастопатия, коронарные заболевания сердца, гиперлипемия, хронический бронхит, сахарный диабет, ожирение, хронический гастрит, язва желудка или 12-перстной кишки, холецистит и желчекаменная болезнь, жировой гепатоз (ожирение печени), хроническая диарея, запор, геморрой, дисменорея, невралгия седалищного нерва, грыжа поясничного позвонка, растяжение поясницы, снижение половых функций, простатит, ревматоидный артрит, артрит коленного сустава, варикозное расширение нижних конечностей, подагра, боль в пятке, липома, псориаз, экзема.

Клинические испытания аппарата «Кандадзя» показали, что массаж ладоней и стоп, а также болезненных точек тела активизирует канал Цзин-Ло, ускоряет процесс кровообращения, нормализует обмен веществ. Аппарат «Кандадзя» имеет соответствующие заключения, сертификаты и разрешения на применение в России, где он с успехом используется с 2002 года.

Почему аппарат «Кандадзя» считается научным оздоровительным прибором?

Данный прибор запатентован государственным техническим надзором. В приборе используются методы иглотерапии, в основе которой лежит стимуляция рефлекторных зон стоп и рук, в сочетании с китайской наукой «Цзин-Ло», принцип которой состоит в рефлексии биологически активных точек (иглоточек). Стимуляция рефлекторных зон стопы пробивает и очищает каналы «Цзин-Ло», ускоряет кровообращение, выводит из организма токсины. Тем самым регулируются функции организма и всех внутренних органов. Аппарат осуществляет безболезненную диагностику и приводит организм к общему оздоровлению. Посредством внешнего массажа прибор повышает энергию, активизирует кровоток, смягчает кровеносные сосуды.

Нужно ли использовать аппарат, если нет проблем со здоровьем?

Конечно. В современной жизни мы часто находимся в состоянии нервного напряжения, подвергаемся стрессам, риску заражения различного рода вирусами, и последствия воздействия этих факторов на наш организм непредсказуемы. Если есть возможность поддерживать организм в хорошей форме, то степень воздействия этих факторов будет значительно слабее.

Почему 10-минутный массаж на аппарате «Кандадзя» равен 5-километровой пробежке?

При использовании аппарата ускоряется кровообращение, стимулируется обмен веществ, увеличивается объем кислорода, содержащегося в крови. Этим достигается такой же оздоровительный эффект как во время пробежки 4–5 км.



При спортивном беге усиленно сжимаются кровеносные сосуды, что увеличивает скорость кровообращения, учащается дыхание, тем самым стимулирую весь обмен веществ. Однако пробежка приводит к мышечной утомляемости, вызывая ощущение усталости (т. к. весь кислород скапливается в нижних конечностях, сердце и легкие испытывают недостаток кислорода). Использование аппарата «Кандадзя», напротив, не вызывает таких ощущений, и организм испытывает чувство комфорта, в ногах появляется легкость.

Почему основные позиции основаны на массаже стопы? Есть ли другие позиции?

Наш аппарат многофункционален, количество выполняемых позиций на нем неограниченно. Выбор позиции будет зависеть от точки или органа, который вы будете стимулировать. При выборе позиции вы можете немного фантазировать и проявить смекалку.

Среди основных позиций — это массаж стопы, т. к. стопа является основным галозлементом организма, на которой располагаются рефлекторные зоны всех внутренних органов. На стопах четко отражается состояние здоровья организма, стопы еще называют вторым сердцем. Во время использования, заболевание какого-либо органа отражается на стопе в виде характерных проявлений, например: красных отеков, водяных и кровавых пузырьков, болезненного зуда и т. д. По этим реакциям определяется состояние здоровья, что позволяет затем правильно выбрать позиции. Это является одной из функций аппарата — диагностика здоровья.

Существуют и другие подобные приборы, в чем отличительная черта аппарата «Кандадзя»?

Основные отличительные особенности:

- низкий расход электроэнергии, всего 100 Ватт;
- многофункциональность: диагностика, лечение, сохранение здоровья;
- использование аппарата в различных позициях: стоя, сидя, лежа, опираясь спиной и др.;
- подходит для людей любого возраста от 8 до 100+ лет;
- не имеет никаких электрических или электромагнитных излучений;
- безопасен в применении;
- срок службы не менее 10 лет;
- производит антилихорадочный биоэффект, соответствует науке о человеческой жизнедеятельности, стимулирует и оказывает помощь в восстановлении функционирования всех систем организма и нормальную внутреннюю циркуляцию;
- во время использования аппарата объем кровотока увеличивается в 2 раза, ускоряется движение кислорода.

Чем отличается применение аппарата «Кандадзя» от медикаментозного лечения?

Суть медикаментозного лечения заключается в следующем: «Если болит голова — лечим голову, болят ноги — лечим ноги». Лекарства, помимо этого, могут вызывать побочные действия. Наш аппарат заботится об укреплении и восстановлении Вашего здоровья, начиная с причины заболевания, и может стать Вашим надежным помощником в оздоровлении организма.

Тел. +7 (495) 133-89-94, +7 (800) 551-16-99
www.kandadzya.ru, www.кандадзя.рф

**Скидка 3000 р.
по промокоду
«Здоровье без границ»**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

МЕДИЦИНСКИЕ ЦЕНТРЫ

**ФГБУ ФНЦРИ им. Г. А. Альбрехта
Минтруда России объявляет набор
на курсы повышения квалификации
по инновационным программам:**

«Комплексная реабилитация инвалидов (детей-инвалидов) для специалистов в области комплексной реабилитации и абилитации (72 учебных часа — очно/заочная форма обучения).

Сроки проведения цикла: с 03.04 по 16.04. 2019 г., сентябрь 2019 г.

На цикле рассматриваются:

- организационно-методические основы комплексной реабилитации и абилитации инвалидов (детей-инвалидов);
- вопросы ранней помощи детям и их семьям.

«Сопровождаемое проживание: организационно-правовые и методические основы» для слушателей учреждений социальной защиты, реабилитационных центров, общественных организаций инвалидов. (72 учебных часа — очно/заочная форма обучения).

Сроки проведения цикла: с 03.04 по 16.04. 2019 г., сентябрь 2019 г.

На цикле рассматриваются:

- теоретические и практические основы сопровождаемого проживания инвалидов;
- формы, этапы и методы организации сопровождаемого проживания инвалидов;
- психологические и педагогические аспекты сопровождаемого проживания;
- использование опыта и ведущих практик сопровождаемого проживания инвалидов в Санкт-Петербурге (выездные занятия в дома и отделения сопровождаемого проживания инвалидов).

При условии успешного прохождения итоговой аттестации слушателям выдается удостоверение о повышении квалификации.

Подробная информация:
тел. +7 (812) 44-88-778
e-mail: info@center-albreht.ru

Лицензия № 2694 от 20.12.2017 г., свидетельство о гос. регистрации № 2862 от 27.06.18 г.

**10 правил
предотвращения травматизма**

Травматолог-ортопед консультативно-поликлинического отделения клиники ФГБУ ФНЦРИ им. Г. А. Альбрехта Минтруда России Илья Валерьевич Костюченко уверен, что при соблюдении несложных правил поведения, особенно во время гололеда, можно значительно снизить количество и тяжесть возможных травм:

1 Всегда выбирайте более безопасный путь, даже если он длиннее. Обходите канализационные люки, края тротуара около проезжей части. Выбирайте дорогу с хорошим освещением.

2 При гололеде надевайте на обувь специальные антискользящие насадки. Желательно идти медленно и мелкими шажками. Ступая на лед, максимально погружайте носок, а не пятку.

3 Всегда держитесь за поручни, поднимаясь или спускаясь по лестнице.

4 Будьте бдительны на проезжей части дороги! Зимой тормозной путь автомобиля увеличивается и водителю нужно больше времени, чтобы остановить машину.

5 Обращайте внимание на образование сосулек на кровле зданий — выбирайте безопасный маршрут.

6 Не держите руки в карманах.

7 Если Вы чувствуете, что падаете, постарайтесь сгруппироваться, прижмите подбородок к груди, чтобы защитить голову.

8 Не носите тяжелые сумки в одной руке, распределяйте нагрузку равномерно.

9 Пожилым людям следует использовать трость с резиновым наконечником.

10 Если Вы упали и получили травму, не занимайтесь самолечением и не оттягивайте визит к врачу.

С февраля 2019 года в поликлинике Центра им. Г. А. Альбрехта по будням с 9 до 12 без записи можно попасть на прием к травматологу-ортопеду. Показания к визиту: травмы, ушибы, растяжения.

**Адрес: Санкт-Петербург, Бестужевская ул., д. 50
Подробная информация по телефону +7 (812) 44-88-778**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

КАК ВОССТАНОВИТЬСЯ ПОСЛЕ РОДОВ?

— С какими проблемами с фигурой чаще всего женщины сталкиваются после рождения ребенка?

— Вопросов очень много. Чаще всего после родов, в период лактации женщины сталкиваются с некоторыми проблемами внешнего вида, особенно часто недовольство по состоянию живота: «большой», «неупругий», «обвисший».

Основное, что можно сделать и изменить самостоятельно — это система питания и зарядка.

— Когда можно начинать физические упражнения?

— Тогда, когда женщина начинает чувствовать себя хорошо и она готова к этому. Это очень индивидуально и нельзя сказать: «Ровно через 30 дней

можно идти в зал», у каждой девушки, женщины этот период свой, сравнивать и усреднять здесь не совсем корректно.

И любая зарядка, любые физические упражнения должны быть с душой, с любовью к себе. Только тогда они принесут пользу.

— Когда можно делать пластические процедуры? Какие показания и противопоказания?

— К пластическим хирургам рекомендуется обращаться для того, чтобы сделать коррекцию. Минимально через 6 месяцев после родов становится понятно, нужна ли пластическая хирургия или можно положиться на природу.

Не рекомендуется выполнять хирургические манипуляции по пластическим показаниям во время кормления грудью. Существует серьезный ряд противопоказаний к пластике,

про которые на первой консультации должен рассказать пластический хирург.

— Действительно ли, что природой запрограммировано, что 100% женщин могут восстановиться после родов? Часто от мужей и близких они слышат слова сравнения и упреки в лени. Какие виды пластических операций существуют для восстановления фигуры?

— В первую очередь — это состояние живота и молочной железы. Могут возникать диастаз мышц, круглый живот, который невозможно убрать с помощью тренировок, изменение формы груди после кормления.

— Как можно изменить форму груди?

— Существует много способов: подтяжка груди, которая позволяет подтянуть форму собственными тканями, импланты, с помощью которых можно скорректировать форму и размер груди, различные комбинированные методики.

— Много вопросов по теме: можно ли планировать беременность и роды после пластики груди?

— После операции оптимально, чтобы прошло 6-12 месяцев до начала беременности. В мировых источниках давно доказано, что женщина с силиконовыми имплантами может кормить и это никак не влияет на качество молока и кормления.

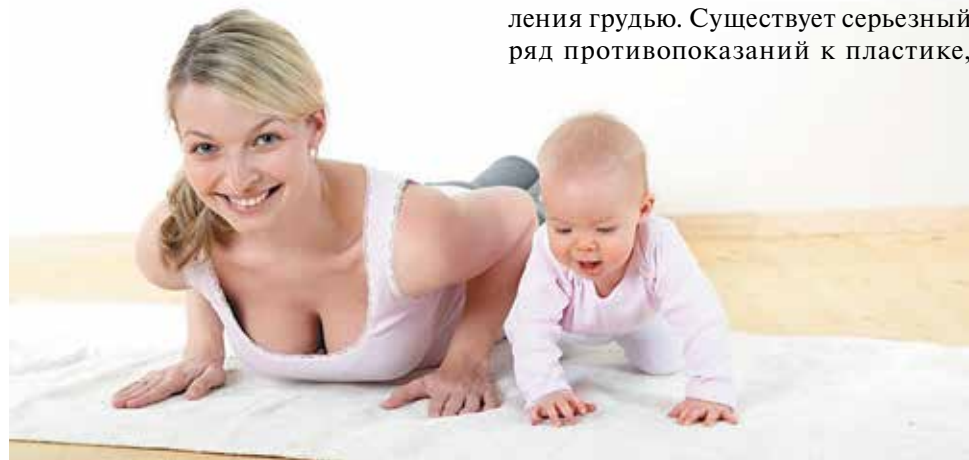


Ярослав Николаевич Прощенко,
пластический хирург высшей
квалификационной категории,
кандидат медицинских наук,
Многопрофильная клиника РАМИ
Тел. 8 (812) 627-13-13

Но здесь нужна обязательная предварительная очная консультация с пластическим хирургом — для подбора правильных методик.

— Можно ли сделать один раз пластическую операцию и забыть про физические нагрузки и правильное питание?

— Нет. Обязательно включать физические нагрузки и корректировать питание. Здоровый образ жизни, прогулки на свежем воздухе, положительные эмоции — это то, что нужно каждому человеку.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

МЕДИЦИНСКИЕ ЦЕНТРЫ

ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА: ПОЧЕМУ ПАЦИЕНТ И ЕГО РОДСТВЕННИКИ НЕ ДОЛЖНЫ СДАВАТЬСЯ



— **Ольга Сергеевна, почему не существует универсального метода восстановления после инсульта?**

— Потому что инсульт возникает в результате критического снижения или отсутствия кровоснабжения участка мозга, или в случае разрыва сосуда, осуществляющего кровоснабжение головного мозга, с образованием кровоизлияния. В зависимости от этого будет различная клиническая картина, а в последствии и скорость восстановления пациента. Когда в результате инсульта развивается парез (паралич), он может проявляться по-разному: как монопарез (обездвижена или снижена сила одной конечности), гемипарез (пострадала одна половина тела — рука и нога), парепарез (пострадали или руки, или ноги)... Причем двигательный дефицит может быть как с полным отсутствием силы мышц рук или ног, так и с ограничением возможности движения — степень выраженности пареза оценивается в баллах — от легкой до глубокой, или до полного обездвиживания — так называемой плегии. То есть человек может быть лишен возможности двигать пораженными рукой/ногой совсем или движения ими могут быть ограниченными.

Задумайтесь, мы в жизни все делаем как-бы «автоматически», не думая о самом движении — протягиваем руку за чашкой чая, сгибаем ногу, поднимаясь по лестнице, и т. д. А сосудистая катастрофа приводит к тому, что сделать это никак не получается — вдруг не можешь взять вилку и удержать ее в руке, лежа в постели, не можешь повернуться на бок или присесть. Иногда даже сильные люди в такой ситуации впадают в депрессию. Вот тогда, как мне кажется, все зависит от помощи родственников и эффективной работы медиков: **очень важно, чтобы человек, с которым случилась такая беда, понял, что несмотря на случившееся, восстановление возможно, результат есть или будет, даже если сначала он малозаметный.** Тогда пациент будет понимать, что не все потеряно, поверит, что рано или поздно он встанет на ноги. И мой профессиональный опыт говорит о том, что если с пациентом заниматься, всегда есть прогресс и улучшение. Ни в какой ситуации нельзя сдаваться и отчаиваться.

— **Когда человек должен начинать работать над собой, если на больничной койке он обездвижен?**

— Мероприятия по физической реабилитации таких пациентов — от классической лечебной гимнастики до элементов эрготерапии начинаются уже в стационаре.

Сосудистая катастрофа в головном мозге у всех называется одинаково — «инсульт», хотя и само нарушение мозгового кровообращения и тяжесть его последствий — разные. Но даже когда человек полностью обездвижен, нельзя отчаиваться, считает Ольга Ганенко, заведующая отделением реабилитации лечебно-реабилитационного комплекса СЗФМИЦ им. Алмазова.

В зависимости от глубины пареза, нарушения сознания и от активности пациента в процессе восстановления (сам он делает упражнения или с ним занимаются реабилитологи, родственники) нарабатываются определенные навыки и важно их усвоить, чтобы вместе с родственниками продолжать эти занятия дома.

На больничной койке для обездвиженного пациента частью реабилитационного процесса является его правильная укладка и лечения положением, вертикализация (приподнимание — сначала в полусидячее положение, со временем — в сидячее), пассивные движения паретичными ногами и руками параллельно и в сочетании с движениями здоровых рук и ног — об их тренировке тоже нельзя забывать, потому что в результате заболевания им предстоит выдерживать возросшую нагрузку. Это базовые действия, к которым уже позднее добавляют аппаратные методики, робототехнику, механотерапию.

При этом даже на начальном этапе реабилитации нельзя забывать, что у человека к моменту возникновения инсульта уже могут быть и другие проблемы со здоровьем, например, болезни сердца, гипертония, выраженные в той или иной степени заболевания суставов и позвоночника... Учитывая всё в комплексе, нагрузки надо вводить посильные, с учетом сопутствующей патологии.

Когда пациент самостоятельно справляется с поворотами в постели, надо его научить присаживаться, сидеть, а затем вставать... Простые, казалось бы, действия для обычного человека, но для перенесшего инсульт и долгое время лишённого движения неправильный подъем может вызвать головокружение, снижение артериального давления. Поэтому, сначала вертикализация выполняется с помощью специалиста по реабилитации, затем этому обучают родственников, а после, уже самостоятельно, пациент выполняет весь алгоритм: повернулся — сел — встал — сделал первый шаг. И все это — не резко, через определенные паузы.

Хотелось бы, чтобы овладение этими методическими приемами произошло еще в клинике, с помощью инструкторов по лечебной физкультуре. Но если поражения головного мозга очень глубокие, то велика вероятность того, что сесть и встать самостоятельно пациент сможет позднее, уже дома.

— **Пациент оказывается в домашней обстановке и не понимает — что дальше?**

— На самом деле и пациент, и его близкие за период пребывания в больнице уже адаптированы к той ситуации, в которой оказались, и в основном, понимают необходимость действий, что они выполняли со специалистами по ЛФК. Однако по возвращении домой — из стационара или отделения восстановительного лечения, следует

обратиться к врачу своей поликлиники. Во многих поликлиниках существуют отделения восстановительного лечения, организованы мультидисциплинарные бригады, которые в своем составе имеют неврологов, врачей ЛФК, инструкторов по ЛФК, логопедов. Они посещают пациента на дому: врач оценивает состояние, возможности восстановления и составляет реабилитационную программу, выполнять мероприятия по физической реабилитации которой будет инструктор ЛФК. Врач ЛФК контролирует эту работу и дает рекомендации пациенту или родственникам — по самостоятельной работе для достижения поставленных задач. Каждый конкретный случай диктует подход и сроки применения тех или иных занятий ЛФК, определяет перспективу — результат, которого мы можем и должны достичь.

— **Если, в лучшем случае, у сотрудников поликлиник есть возможность посещать пациента раз в неделю, какой прок от таких занятий?**

— Занятия с периодичностью один раз в неделю для восстановления утраченных функций малоэффективны. И даже однократные ежедневные занятия лечебной гимнастикой с инструктором не дадут результата, если пациент продолжит лежать в одной позе в течение всего дня.

Если уж случилась такая беда, пациент и особенно его родственники должны быть в постоянной готовности к выполнению рекомендаций специалистов многократно, в течение дня. Это и укладка пациента («лечение положением»), и повороты, а также надлежащий уход и обработка определенных участков тела, чтобы не допустить образования пролежней, и все предписанные мероприятия по активизации и восстановлению двигательных функций.

Да, это тяжелый постоянный труд, но если от него отказаться, ситуация усугубится — при нарушении кровообращения велика вероятность застойных явлений, тромбообразования, дальнейшего ослабления мышц и развития тугоподвижности в суставах.

— **Пациент начал вставать, но двигаться не может...**

— Как только пациент смог сесть и сидеть, удерживая позу, тренируем дальше — возвращаем ощущение утраченного баланса с опорой на ноги, готовим к вставанию и ходьбе. То есть мы пытаемся адаптировать человека к тому, что сохранилось, и научить заново ходить. Когда нам это удастся — это уже большая победа, в быту человек сможет быть более самостоятельным.

— **Человек научился ходить самостоятельно. Но делает это по-прежнему с трудом, а кисти спасательны до такой степени, что рука превращается в «крюк». За рубежом и настолько пострадавшим от сосудистой катастрофы удобно жить дома. Потому что вместе со специалистами по восстановительной медицине с ними работают эрготерапевты.**

— Эрготерапия в Европе — отдельное направление парамедицины, эрготерапевты работают параллельно с реабилитологами, в том числе на дому. Эрготерапевт, по сути, помогает адаптировать под конкретного пациента окружающую обстановку и быт, чтобы не снижалось его качество жизни. У нас пока такие специалисты — редкость, и родственники, зачастую, по своему разумению приспособливают квартиру под нужды пострадавшего человека. А ведь это тоже очень важно: с какой стороны кровати следует смонтировать перила, чтобы было удобнее вставать, или где установить поручни, чтобы передвигаться по квартире с минимальным риском травмы и падений на пути от комнаты до санузла и т. д. Или например, если функция рук нарушена настолько, что пациент не может ими самостоятельно захватить что-либо и удержать — в интернете можно найти адаптированные для таких состояний предметы быта: от ложки-вилки со специальными ручками для удобного захвата до приспособлений для надевания носков, застегивания пуговиц, накладок на дверные ручки и ключи и т. д.

— **Если создадим условия, при которых ему все удобно, продолжится ли восстановление? И как человек заметит, что уже может справиться, не используя вспомогательные приспособления?**

— Пациент должен продолжать заниматься, выполнять ежедневно все необходимые упражнения. И обязательно поймет, в какой момент сумеет обойтись без вилки со специальной ручкой или без приспособления для чтения книги. Не сомневайтесь, он сам их отложит с большим удовольствием.

— **Неврологи говорят, что восстановление после инсульта в той или иной степени длится около двух лет. А если за это время восстановиться на 100% пациент так и не смог?**

— Главное — не сдаваться ни на каком этапе и использовать все: домашние тренировки, занятия в центре восстановительного лечения и медицинской реабилитации по месту жительства, санаторий. Это должно быть постоянное систематизированное распланированное действие. И рассчитывать его надо надолго. Кто-то восстанавливается быстрее, кто-то медленнее, кто-то не восстановится никогда, но ему надо жить дальше. Как? Это зависит от всех участников процесса.

И через два года человек не может просто так выпасть из внимания, кого-то надо периодически госпитализировать, чтобы под контролем специалистов он смог улучшить свое самочувствие и это тоже должно подтолкнуть его к дальнейшему восстановлению. Да, с экономической точки зрения курс лечения в стационаре для пациента, реабилитационные возможности которого исчерпаны, кажется нерациональным, потому что видимых улучшений уже может и не быть, и человек уже начал адаптироваться к тому двигательному дефициту, с которым ему предстоит жить. Но мы все равно должны пытаться развить все, что ещё возможно или поддержать то, что сохранилось. Сроки восстановления и качество жизни так же зависят от хорошего ухода, внимания и поддержки.

www.doctorpiter.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

МЕДИЦИНСКИЕ ЦЕНТРЫ

ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ



Александр Игоревич Горелов,
д.м.н., заведующий терапевтическим
отделением Клинической больницы № 122

— Чувство усталости после физического или интенсивного умственного труда, эмоционально-психических нагрузок знакомо каждому — такая нормальная физиологическая усталость. А что такое синдром хронической усталости?

— Понятие «синдром хронической усталости» появилось во второй половине прошлого века, когда медики вплотную занялись его исследованием. И в 1987 году заболевание под названием «синдром хронической усталости» было внесено в классификатор болезней. А спустя три года в США создается национальный центр по изучению этого синдрома. Характеризуется он, прежде всего, постоянным чувством усталости, которое не проходит даже после полноценного отдыха, в том числе длительного. После отпуска, например. И самое главное, это состояние не связано с так называемыми соматическими заболеваниями, которые могут приводить к чувству усталости. Например, при схожести симптомов нельзя назвать хронической усталостью состояние человека, страдающего хронической обструктивной болезнью легких или анемическим синдромом: повышенная утомляемость у таких людей связана с клиническими проявлениями этих заболеваний — одышкой, дыхательной недостаточностью — недостатком кислорода.

Очень часто причиной постоянной усталости, слабости, сонливости в дневные часы является синдром обструктивного апноэ сна — временная остановка дыхания во время сна. Как правило, им страдают люди с избыточной массой тела — метаболическим синдромом. Явление чрезвычайно распространено, но даже в Санкт-Петербурге этой проблемой занимаются лишь два-три лечебных учреждения. На сегодняшний день самый большой опыт в диагностике и лечении этого синдрома накоплен у нас в клинике. При наличии симптомов, характерных для синдрома

Сто лет назад это называлось маскированной депрессией, неврастением и до середины прошлого века не привлекало пристального внимания врачей. Сегодня же «синдром хронической усталости» — один из распространенных диагнозов у жителей крупных городов, испытывающих чрезмерные эмоционально-психические нагрузки, подверженных воздействию неблагоприятной экологической обстановки. Причины его возникновения до конца не ясны, и синдром этот как самостоятельное заболевание признается не всеми врачами. Своим взглядом на эту проблему поделился заведующий терапевтическим отделением, главный терапевт Клинической больницы № 122 им. Л. Г. Соколова, доктор медицинских наук, профессор кафедры факультетской и госпитальной терапии СЗГМУ им. И. И. Мечникова Александр Игоревич Горелов.

хронической усталости, очень важно провести обследование, чтобы исключить соматические заболевания, протекающие с подобной клинической картиной. И только после того как соматическое заболевание исключено, может быть поставлен диагноз «синдром хронической усталости». Диагноз правомочный, но не все врачи его признают, потому что в его основе — субъективные ощущения.

— Можно ли говорить о типичной клинической картине синдрома хронической усталости?

— Как правило, пациенты жалуются на общую слабость, разбитость, быструю утомляемость, нарушение сна, головные боли и даже периодически возникающие боли в различных частях тела, в суставах. При этом, что им стало неинтересно жить, говорят о возникших в связи с их состоянием проблемах в семье и на работе. Однако при клиническом обследовании у таких пациентов не удается выявить каких-либо объективных нарушений: лабораторные исследования свидетельствуют об отсутствии отклонений в анализах крови, мочи. Инструментальные исследования — лучевые, эндоскопические — также свидетельствуют об отсутствии патологии.

— Кто наиболее подвержен этому синдрому?

— Это зависит от социальных групп. Наиболее подвержены этому синдрому — а у него, кстати, есть синоним — «синдром менеджера» — менеджеры, предприниматели. В основе таких состояний лежит, как правило, профессиональное выгорание. В группе риска также жители экологически неблагоприятных регионов, жители больших городов, испытывающие высокие психо-эмоциональные нагрузки на фоне снижения физической активности. Среди возрастных групп наиболее уязвимы люди от 40 до 60 лет. Именно в этом возрастном диапазоне люди чаще страдают синдромом хронической усталости.

— Существуют ли сегодня определенные методики лечения синдрома хронической усталости?

— Рекомендаций масса, и, к сожалению, масса спекуляций, начиная с применения иммуномодуляторов, антидепрессантов и заканчивая иглорефлексотерапией, физиотерапевтическим лечением. Но эффективность применения этих групп препаратов или физиотерапевтического лечения синдрома хронической усталости на сегодняшний день не доказана.

В зарубежных странах, особенно в США, широко применяются антидепрессанты и седативные препараты. По данным литературы, около 70% работающих постоянно принимают антидепрессанты, что, на мой взгляд, недопустимо. Это называется загонять проблему в угол, а не решать ее. **Здравый смысл говорит о том, что единственный правильный метод лечения, если это можно назвать лечением, — изменение образа жизни.** При условии исключения соматических заболеваний пациенту с синдромом хронической усталости нужно объяснить, что единственная причина его состояния — это его образ жизни, и излечиться от этого синдрома можно только изменив свой образ жизни. Это трудно: гораздо проще принять таблетку и сразу почувствовать себя бодрым, работоспособным и веселым. Но не надо требовать от медицины больше, чем она может дать... Здесь очень многое зависит от самого пациента, его желания изменить ситуацию. Вообще, состояние здоровья нации зависит от уровня развития медицинской науки и практики, по разным оценкам, лишь на 5-20%. В остальном — от образа жизни, от того, как решаются социальные вопросы в стране.

— Получается, что человек остается со своим диагнозом один на один?

— Ни в коем случае! Для этого существуют врачи-психотерапевты. Они лучше всего знают эту проблему. Чем больному может помочь психотерапевт? Для начала — решить проблему депрессии, которая всегда в той или иной степени сопутствует синдрому хронической усталости. А кроме того, научиться расставлять приоритеты. Невозможно

переделать всю работу, быть лучшим во всех сферах! В конце концов есть генетический фактор: один человек может переносить высокие нагрузки, другой не может. Не все могут быть олимпийскими чемпионами, например. И нужно уметь определять, какие проблемы требуют первостепенного решения, а какие могут подождать вашего внимания.

— Это советы психолога или психотерапевта. А каковы рекомендации терапевта пациентам с синдромом хронической усталости?

— Может быть, прозвучит странно, но я глубоко убежден, что врачи не должны давать пациенту советы, врачи должны предоставлять ему объективную информацию. Врач квалифицированно объясняет пациенту, в чем его проблема, но пациент сам, прежде всего сам, должен вникать в свою проблему. Для этого есть все необходимые условия: по всем нозологическим формам существуют так называемые школы обучения пациентов, где даются объективные рекомендации. Например, в школе для пациентов с сахарным диабетом пациента проинформируют, что нарушение диеты может привести к декомпенсации. Будет ли он придерживаться этих рекомендаций — решает сам пациент. Сомнологи будут рекомендовать соблюдение режима труда и отдыха и полноценный сон, например, не ложиться в постель, пока не захочешь спать, не читать, не есть на ночь, не смотреть телевизор, совершать прогулки, вести перед сном только приятные беседы. Следовать или не следовать рекомендациям врачей — принимает решение сам пациент.



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

Лицензия № ФС-78-01-003084 от 16 ноября 2018 г.,
выд. Федеральной службой по надзору в сфере здравоохранения



194291, Санкт-Петербург, пр. Культуры, д. 4
Колл-центр: (812) 363-11-22
www.med122.com

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫЗВАТЬ «СКОРУЮ» В ПЕТЕРБУРГЕ

Каждому из нас неплохо было бы держать в голове алгоритм: как поступить, если неожиданно потребовалось обратиться к услугам «Скорой помощи». Информация, приведенная ниже, поможет вам лучше сориентироваться в комплексе услуг, предоставляемых сегодня в Петербурге службами экстренной медицинской помощи.

Службы «Скорой помощи» в Петербурге делятся на городскую, районные и частные.

Городская станция скорой медицинской помощи
Малая Садовая ул., 1, тел. — **03**
Телефон претензий (812) 571-45-04 (круглосуточно)

**Организации, оказывающие
платную скорую помощь**

Скорая помощь «Американская Медицинская Клиника (АМК)»: Набережная реки Мойки, 78, тел. (812) 740-20-90, 336-00-03

Скорая помощь «ЕМС»: Ул. Победы, 17, тел. (812) 777-77-03

Скорая помощь клиники «ЕвроМед» — «Евромедэкспресс»: Суворовский пр., 60, тел. (812) 327-03-01

Скорая помощь «КОРИС ассистанс»: Чугунная ул., 46, тел. (812) 327-13-13

Скорая помощь клиники «МЕДЕМ» (в т. ч. стоматология): ул. Марата, 6, тел. (812) 336-33-36

Скорая помощь «Петербургская неотложка»: Басков пер., 13-15, лит. А, тел. (812) 74-01-911, по России тел. 8-800-331-911

Скорая помощь «Приоритет»: Витебский пр., 41, к.1, тел.: (812) 313-21-21, 379-68-94, 985-20-76

Скорая помощь клиники «Скандинавия»: Литейный пр., 55А, тел. (812) 600-77-70

Скорая помощь клиники «СОГАЗ»: Малая Конюшенная ул., 8, лит. А, тел. (812) 406-88-03

Скорая помощь «Примамед» СПбГМУ им. академика И. П. Павлова: Ул. Льва Толстого, 6/8, тел. (812) 329-03-03, 449-70-30

Скорая помощь «Дорожной клинической больницы»: пр. Мечникова, 27, тел. (812) 291-08-09

Скорая помощь Клинической больницы № 122 им. Л. Г. Соколова: пр. Культуры, 4, Тел. (812) 559-03-39, 987-03-03

Скорая помощь Клинико-диагностического центра с поликлиникой Управления делами президента РФ: Морской пр., П.С., 3, тел. (812) 942-69-99

Скорая помощь Национального медико-хирургического комплекса им. Н. И. Пирогова (бывшего Северо-Западного окружного медицинского центра): Наб. реки Фонтанки, 154, тел. (812) 676-25-03

Скорая помощь Центра экстренной и плановой госпитализации ЦВТ «Медицина»: тел. (812) 389-34-84 (круглосуточно)

Служба круглосуточной педиатрической помощи «Инфант»: Ленинский пр., 95, к. 1, тел. (812) 600-10-03 (круглосуточно), тел. (812) 757-58-20, 753-91-92.

Круглосуточная неотложная офтальмологическая помощь: Офтальмологический диагностический центр, Литейный пр., 25, тел. (812) 272-59-55.

Городская служба «Скорой помощи» вызывается по знакомому нам с детства номеру «03». Но набирая этот номер, вы должны знать, что придет она не в любом случае.

Городская «Скорая» примет вызов только в следующих ситуациях:

- Внезапное острое заболевание, возникшее на улице, в общественном месте, в учреждении и т.п.
 - Аварии, катастрофы и стихийные бедствия с человеческими жертвами или угрозой их возникновения.
 - Несчастные случаи: различные травмы, дорожно-транспортные происшествия, падения с высоты, поражения электрическим током, утопления, повешения, ранения, кровотечения, потеря сознания, ожоги, отморожения, попадание инородных предметов в дыхательные пути, а также отравления и суицидальные попытки.
 - Роды и нарушения нормального течения беременности.
 - Острые расстройства психики, сопровождающиеся агрессивными действиями по отношению к себе и окружающим.
- Во всех остальных случаях острых заболеваний экстренная медицинская помощь оказывается больным в

местах их проживания врачами отделений скорой медицинской помощи и врачами территориальных поликлиник.

**Ваш выбор: районная
или частная «Скорая помощь»**

Несмотря на то, что сегодня служба оказания экстренной помощи называется отделением «Скорой помощи» поликлиники, она по-прежнему выполняет функции известной нам «неотложки». Вызывать ее следует при внезапных острых заболеваниях и обострениях хронических болезней, когда пациент находится в месте проживания — не только дома, но и в гостинице или общежитии.

Районная «скорая», к сожалению, сохранила недостатки своей предшественницы — службы «Неотложной помощи». То есть в период, когда в городе высокий уровень заболеваемости, ждать ее можно бесконечно долго. Поэтому многие в таких ситуациях оказываются перед выбором: вызывать районную «Скорую помощь» или обратиться в частную. Как правило, до пациента она добирается дольше, чем городская «скорая», но быстрее, чем районная.

Однако здесь есть проблема — оплата услуг частной «Скорой помощи» производится по факту — оказали помощь, отвезли пациента в стационар, получили деньги. Если на момент вызова частной «скорой» у больного денег при себе нет, то и услугу ему не окажут. В таких случаях частные компании СП предлагают детям, чьи пожилые родители теоретически могут нуждаться в срочной медицинской помощи, заранее заключать с компаниями договоры и делать авансовый платеж (депозит), из которого в случае обращения родителей за помощью, израсходованная сумма изымается.

Случается, что до приезда врача помочь человеку можно и своими силами, используя доступные средства. В таких случаях диспетчер «Скорой помощи» может подсказать больному или тем, кто рядом с ним — что, как и в какой последовательности он должен сделать. Но и после такой консультации по телефону, очная консультация врача обязательна.

Если у вас возникли претензии к работе государственной — городской службы «Скорой помощи», вы можете сообщить об этом по круглосуточному телефону для жалоб (812) 571-45-04.

www.doctorpiter.ru

КАКИЕ СРЕДСТВА ОТ ПОХМЕЛЬЯ МОГУТ НАВРЕДИТЬ

Наутро после обильных праздничных возлияний болит голова, терзает жажда и дурнота, а то и руки дрожат? Здравствуй, похмельный синдром! Любители крепкого спиртного хорошо знакомы с симптомами этого состояния. Да и граждане, не подверженные особой любви к алкоголю, после Нового года, всевозможных юбилеев и других «больших» праздников порой с ним сталкиваются. «Народная мудрость» в этом случае рекомендует выпить рюмочку водки или коньяка, стакан рассола, чашку кофе. Но так ли безопасны эти рецепты выхода из похмелья, как кажется?

«Клин клином»

Один из самых любимых русских рецептов избавления от похмельного синдрома является употребление с утра небольшой дозы алкоголя. Одни «знатоки» советуют пиво, другие — напитки покрепче. Похмелье — это действительно нечто вроде ломки у наркомана. Падает уровень этанола в крови, и плохое самочувствие становится своеобразным требованием новой дозы. Однако главный нарколог Минздрава РФ Евгений Брюн категорически не советует россиянам похмеляться при алкогольной абстиненции. По его словам, метод «клин клином» — это прямая дорога к запою.

Особенно плохо привычка похмеляться сказывается на людях, больных алкоголизмом, и тех, чья печень и почки медленно перерабатывают спирт. Новая порция алкоголя при похмелье станет настоящим ударом по организму. Не стоит забывать, что частое и бесконтрольное употребление горячительных напитков приводит к циррозу печени.

**Крепкий кофе**

Еще один совет быстро «привести организм в чувства» — выпить чашечку крепкого кофе. Кофеин бодрит и якобы «проясняет мозг». Но и этот рецепт на поверку оказывается очень вредным. Спиртосодержащие напитки и так выводят жидкость из организма (отсюда — утренняя жажда), а кофе лишь усугубляет обезвоживание. Пить его при похмелье категорически противопоказано.

Огуречный рассол

Еще одним действенным противопохмельным средством россияне считают ядреный огуречный рассол. Он приносит ощущение облегчения, но вместе с тем и много вреда. Рассол содержит чрезмерное количество соли и уксуса. При избыточном содержании эти два компонента —



настоящие враги здоровья. Соль вызывает застой жидкости в тканях, что провоцирует отеки и задерживает выведение этанола. То есть соль буквально тормозит процесс очищения организма от спирта. Присутствующий в рассоле в огромных количествах уксус — тем более, выпитый натощак — сильно раздражает слизистую желудка. Любители всевозможных маринованных огурчиков и томатов часто страдают от гастрита. В крайних случаях — от цирроза печени. Так что уксус в сочетании со спиртом повышает шансы закончить свои дни раньше положенного времени.

Чем лечить похмелье

Евгений Брюн советует как следует готовиться к предстоящему празднику, чтобы не страдать после него на утро похмельем. «Подготовка» заключается не в умеренных приемах спиртного, как принято считать, а в хорошем отдыхе и основательном перекусе накануне празднества. Да, прежде чем идти в гости, где будут угощать спиртным, необходимо перекусить. На пустой желудок проще «перебрать», поскольку алкоголь притупляет чувство голода. Также можно принять пару-другую таблеток активированного угля. Он отлично впитывает токсины и поможет во время вечеринки не слишком опьянеть. С той же целью стоит съесть 1-2 апельсина. Содержащийся в цитрусовых витамин С помогает более быстрой переработке и выведению этанола. На утро после вечеринки необходимо пить побольше воды, морса или сока из любых цитрусовых. Они восполнят недостающую в организме жидкость и помогут скорее вывести токсины из печени и почек. После нескольких стаканов перечисленных напитков лучше всего лечь спать. Сон — отличное лекарство. Во время отдыха организм скорее очистится и восстановит свои нормальные функции. Отдохнув, можно выйти на прогулку, чтобы насытить кровь кислородом. После таких нехитрых действий обязательно наступит облегчение.

www.doctor.rambler.ru

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

ПОЧЕМУ ОПАСНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ ПОСЛЕ ЕДЫ

Чистить зубы необходимо правильно и регулярно — с этим никто не спорит. Споры возникают по вопросу, когда именно необходимо их чистить. Бытует мнение, что зубы следует чистить сразу после еды — это должно избавить от застрявших частиц пищи, освежить дыхание и предупредить развитие кариеса. Мнение правильное, но привычка не очень хорошая, поскольку приносит зубам больше вреда, чем пользы. С ответом на этот вопрос разбирались многие специалисты.

К неожиданному выводу пришли учёные американской Академии общей стоматологии — чистка зубов в течение 10–20 минут после еды приносит вовсе не пользу, а наоборот — существенный вред. Говрад Хэмбл, президент Академии, отметил, что подобная привычка даёт возможность проникнуть внутрь эмали той кислоте, которая содержится в большинстве пищевых продуктов. Щётка немного повреждает поверхность эмали и фактически «проталкивает» кислоту внутрь зуба. Это повышает риск разрушения дентина по причине вредного воздействия кислоты. При этом внешне проблема может быть вовсе незаметной — как правило неприятности начинаются с внутренней поверхности зубов, а за этим не всегда следят.

По мнению специалистов, особенный вред зубам причиняется в том случае, если их чистить сразу после употребления таких продуктов, как яблоки, апельсины или раз-

личные газированные напитки. Они очень сильно повышают чувствительность эмали зубов, а трение жёсткими ворсинками щётки может привести к сильным повреждениям, хоть и не сразу заметным. Регулярная чистка зубов сразу после еды может разрушить эмаль, поэтому специалисты советуют делать это либо перед едой, либо подождать хотя бы полчаса после приёма пищи, пока кислотный баланс в ротовой полости не придёт в норму.

Аналогичная проблема может преследовать и тех, кто заменяет зубную щётку жевательной резинкой. Даже не обсуждая общий вред для зубов от жвачки, она подобным же образом «проталкивает» кислоту в зубную эмаль, а в некоторых случаях может сделать это более эффективно, чем щётка. Так что жевательную резинку тоже стоит отложить, тем более что она сама по себе ещё тот источник проблем.

Специалисты советуют не поощрять себя на чистку зубов после еды, даже если очень хочется освежить дыхание. Лучше воспользоваться специальными освежающими эликсирами, либо просто прополоскать рот водой. Чистить зубы рекомендуется утром, сразу после пробуждения, и вечером — непосредственно перед сном. Правильный уход за ротовой полостью полностью избавит от неприятного дыхания, поэтому и после еды не будет нужно очищать зубы.

www.doctor.rambler.ru

Доктор наук призвал зрелых людей отказаться от трех продуктов



Отказ всего от трех продуктов питания радикально изменит жизнь людей старше 30 лет. Диетолог, доктор медицинских наук Михаил Гинзбург напомнил, что в зрелом возрасте нельзя тащить в рот все подряд, как в юности. Эксперт рассказал, как отодвинуть сроки прихода старческих немощей. После 30 лет следует пересмотреть свой рацион, чтобы раньше времени не приобрести старческие хвори. Достаточно сократить употребление нескольких продуктов, уверен диетолог. Мнение Гинзбурга привел сайт «Российской газеты».

В первую очередь следует отказаться от сахара. Он особенно токсичен для жировой ткани. Ее воспаление грозит приходом множества заболеваний, которые характерны для преклонного возраста, но в последнее время все чаще отмечаются и у молодежи.

«Чрезмерное употребление продукта провоцирует хроническое воспаление жировой ткани, что приводит ко всем возрастным болезням вроде артериальной гипертонии, атеросклероза и сахарного диабета», — пояснил Гинзбург. К тому же сахар плохо влияет на кожу.

Также после 30 лет необходимо отказаться от фастфуда. Чипсы, пицца, гамбургеры, газировка, картофель фри — во всех этих продуктах есть трансжиры. «Трансжиры очень мощно стимулируют процесс развития атеросклероза», — пояснил диетолог.

Следует отказаться и от бакалеи. Колбасу, бекон, ветчину, изделия из белой муки в зрелости лучше избегать. А растительные масла типа подсолнечного, кукурузного, соевого настоятельно рекомендуется заменить оливковым и льняным маслами.

www.woman.rambler.ru

20–24 марта

**ПРОДОВОЛЬСТВИЕ
В УДОВОЛЬСТВИЕ**

ВЕСЕННЯЯ ЯРМАРКА

- продукты питания
- товары для дома и кухни

КВЦ «ЕВРАЗИЯ», зал № 3
ул. Кантемировская, 26 (внутри квартала)
ст. м. «ЛЕСНАЯ» ☎ 324-64-16

11:00–19:00 | ВХОД СВОБОДНЫЙ | в последний день выставка работает до 17:00

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации
Правительства Санкт-Петербурга

10–13 АПРЕЛЯ 2019

СТАРШЕЕ ПОКОЛЕНИЕ

ВЫСТАВКА ЯРМАРКА

ВХОД СВОБОДНЫЙ

XIV МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФОРУМ «СТАРШЕЕ ПОКОЛЕНИЕ»

- КОНСУЛЬТАЦИИ
- МАСТЕР-КЛАССЫ
- ЛЕКЦИИ
- КУЛЬТУРНАЯ ПРОГРАММА

ЛЕНЭКСПО ПАВИЛЬОН 7 **ZABOTA.EXPOFORUM.RU**
+7 (812) 240 40 40

СПОНСОР
ГАЗПРОМБАНК

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЖИРА НА ЖИВОТЕ

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) прогнозирует, что к 2025 году в мире от ожирения будут страдать почти 20% мужчин и более 20% женщин. Чтобы не стать частью этой печальной статистики, надо начинать контролировать свой вес. Мы расскажем о том, как быстрее справиться с жировыми отложениями на животе.

Чем опасно абдоминальное ожирение?

Существует несколько типов ожирения. Как отмечают эксперты американской клиники Мауо, скопление жира на животе (абдоминальное ожирение, которое также называют «верхним», «центральный» или ожирением по мужскому типу) является одним из наиболее опасных вариантов. Скопление жира в области живота и в верхней части тела — это не только подкожный жир, но и жир, окружающий внутренние органы. Подобное состояние опасно осложнениями:

- сердечно-сосудистыми заболеваниями и повышением давления
- сахарным диабетом II типа
- колоректальным раком
- апноэ во сне и другими.

Как определить, что у меня абдоминальное ожирение?

Чтобы определить наличие у вас абдоминального ожирения, надо измерить

окружность талии (ОТ) и окружность бедер (ОБ). А потом посчитать соотношение ОТ/ОБ. Если этот показатель превышает 0,9 для мужчин и 0,85 для женщин, то можно говорить об абдоминальном ожирении. Причем независимо от индекса массы тела.

Есть и другой вариант — измерение только ОТ. Если она больше 102 см у мужчин и 88 см у женщин (эти цифры используются Национальной образовательной программой по холестерину США), то это также говорит о том, что жир откладывается именно на животе. ВОЗ использует даже меньшие цифры: 94 см для мужчин и 80 см для женщин.

Снижение калорийности рациона

Все эксперты подчеркивают, что решить проблему ожирения можно при сочетании правильного питания и физических нагрузок. Основные принципы питания при абдоминальном ожирении:

- Диета должна способствовать нормализации обмена веществ, в первую очередь липидного обмена.
- Пища должна быть богата волокнами.
- Калорийность рациона для снижения веса должна быть заметно понижена (до 1200-1500 кКал, но тут многое зависит от обычной калорийности меню).
- Пища готовится в основном на пару, тушится или запекается без соли, жареное исключается.

• На стадии активного снижения веса нельзя употреблять: мучные изделия из белой муки, макароны, рисовую, манную и овсяную крупы, жирное мясо, сало, ливер, жиры и жирные блюда, любые пряности и специи, любые супы и бульоны. Также исключают соленья, копченые, консервы, маринады, жирные молочные продукты (в том числе сыр), шоколад, какао, кофе, варенье, мед, кондитерские изделия, бобовые, алкогольные напитки. На этом этапе калорийность рациона может быть снижена до 800 кКал (по рекомендации врача).

• В дальнейшем в рацион можно ввести куриные яйца и грудку, консервированный тунец, красную чечевицу, запеченные бобы и миндаль. Исследование, опубликованное в журнале BMC Medicine, установило, что эти продукты помогают избавляться от жира на животе, так как они уменьшают чувство голода и активизируют метаболизм.

Физическая активность

Избавлению от жира на животе способствуют и правильные физические нагрузки — аэробные упражнения. В Медицинском центре Университета Дюка (США) на протяжении нескольких месяцев изучали три группы людей с лишним весом. Одни проводили аэробные тренировки, другие силовые и третьи — смешанные. В первой группе уровень нагрузки соответствовал 20 км бега в неделю при среднем ритме



80% от максимума. Вторая группа испытываемых тренировалась три раза в неделю. У «худеющих» первой группы расход калорий оказался на 67% больше, чем у вторых. Результаты третьей группы были близки к результатам первой.

Причем вам не обязательно бегать: можно просто больше ходить, оставляя машину на стоянке. Тут прекрасной иллюстрацией служит другое исследование, в ходе которого люди, по просьбе ученых, не меняли рацион, но резко сокращали количество проходимых шагов (до 1500 в день). Через две недели эксперимента объем внутреннего жира вырос на 7%.

Так что проходите 10 000 шагов в день, бегайте (можно начать с бега на короткие дистанции, но регулярно), делайте приседания и планку — все эти упражнения способствуют уменьшению объема талии. И когда вы достигнете желаемого результата, не возвращайтесь к прежнему образу жизни — иначе жир тоже вернется.

www.zdorovieinfo.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ПОЧЕМУ ПОХУДЕТЬ НА ФРУКТАХ НЕ ТАК ПРОСТО



Банан

Конечно, на бананах никто не худеет. Давно известно, что у этого экзотического фрукта высокий гликемический индекс — 60. Что это значит? Углеводы банана быстро усваиваются, организм не успевает их так же быстро переработать, а значит, часть их «запасается» в организме в виде лишних сантиметров.

Какие плюсы? В бананах много калия и магния — бесценных компонентов, нужных для работы мышц, в том числе сердечной. А еще там есть триптофан — аминокислота, снимающая нервное напряжение.

На что обратить внимание? Калорийность банана достаточно высока. Но знаете ли вы, что она зависит от степени зрелости плода? Обычный зрелый банан — это примерно 100 кКал на 100 грамм, а вот недозрелый и переспелый — уже около 135 кКал.



Яблоко

Раз на бананах никто не худеет, обратите внимание на яблоки. Яблочные диеты были, есть и, скорее всего, будут. Сколько килограмм вы сбросите за месяц, если будете питаться одними яблоками? С гликемическим индексом все неплохо — 30, то есть уменьшить вес на них можно, но нужно ли?

Какие плюсы? В яблоках содержится много волокон, необходимых нашему желудочно-кишечному тракту. Ешьте яблоки с кожурой — волокна, антиоксиданты, витамины сконцентрированы в ней. А еще там есть урсоловая кислота, помогающая поддерживать мышечную массу.

На что обратить внимание? Диетологи называют яблоки «разжигателем аппетита».

Хочешь похудеть — ешь фрукты! Такой совет человеку, который начал сбрасывать вес, даст разве что недоброжелатель. Диетологи давно предупреждают: фрукты не так просты, как кажется. Похудеть, снизить уровень сахара, «очистить» организм или насытиться витаминами с их помощью, оказывается, не так просто.

Поэтому разгрузочные яблочные дни проводите с осторожностью. Запеките яблоки в духовке или съешьте яблоко с творогом — так вы сможете нейтрализовать этот интересный эффект.



Сливы

Слива славится своим благотворным влиянием на ЖКТ. А кроме того, она просто вкусная. Почему бы не похудеть на сливах? Тем более что гликемический индекс у нее, как у грейпфрута — 22...

Какие плюсы? Помимо того, что слива стимулирует работу кишечника, она еще ускоряет метаболизм. Казалось бы, идеальный продукт для стройности!

На что обратить внимание? «Побочный» эффект от стимулирующего действия сливы — повышенное газообразование. Именно поэтому многим сложно продержаться на этих фруктах долго. Кроме того, их не рекомендуется есть при проблемах с ЖКТ.



Грейпфрут

Этот фрукт, кажется, создан для диеты — не сладкий, освежающий, приятный на вкус... Что с ним может быть не так, кроме того, что его приходится довольно долго чистить?

Какие плюсы? Огромное количество витаминов и микроэлементов. 100 грамм грейпфрута — и вы обеспечили суточную дозу витамина С. Еще один уникальный компонент — нарингин, растительный флавоноид, который подавляет чувство голода и улучшает метаболизм глюкозы. Правда, содержится он в пленочках, которые мы счищаем.

На что обратить внимание? Грейпфрут не показан, если у вас есть предрасположенность к повышенной кислотности желудка, а также гастрит или язва. Негативно он влияет и на зубную эмаль. Так что пейте грейпфрутовый сок через соломинку.



Арбуз

Худеть на арбузах пытались, наверно, все. А почему бы и нет, если летом они продаются буквально на каждом шагу. Да и состоят на 90% из воды — сколько ни съешь, все равно почти все выйдет... Или нет?

Какие плюсы? Арбуз буквально «промывает» ваш организм, поэтому оказывает на него безусловное благотворное действие. Конечно, при условии, что он выращен в экологически чистом регионе.

На что обратить внимание? На высокую калорийность арбуза. Как ни грустно это слышать, но его гликемический индекс — 72, в арбузе много сахара. Так что худеете вы в основном за счет мочегонного эффекта.

Да и долго на арбузах «сидеть» не рекомендуется: их мякоть не так богата минералами и витаминами.



Абрикос

Некоторые сторонники абрикосовых диет обещают, что за 3-5 дней можно избавиться от 5 килограммов, да еще и с пользой для организма. Так ли это?

Какие плюсы? Абрикос — сладкий фрукт, гликемический индекс у него 41. Это больше, чем у яблока, но точно меньше, чем у арбуза. Помимо того, что он содержит полезные волокна и пектин, а также мягко стимулирует работу кишечника, абрикос выводит из организма воду.

На что обратить внимание? Вкусно, полезно, но... Абрикос относится к фруктам, обладающим высокой аллергичностью.



Ягоды

Сторонники ягодных диет подчеркивают, что эти системы питания отличаются разнообразием (ведь ягод можно набрать и много, не обязательно питаться только клубникой). А также позволяют терять вес мягко и с удовольствием. Есть ли тут подводные камни?

Какие плюсы? Мы уже упомянули большое разнообразие. Можно не придерживаться чистой ягодной диеты, а сочетать их, например, с творогом.

На что обратить внимание? Не все ягоды способствуют похудению. Виноград и черешню, например, в диетический рацион включать не стоит. Или по крайней мере не ждите, что вес резко пойдет на убыль.

www.zdorovieinfo.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

СОБЫТИЯ, КОНГРЕССЫ, ФОРУМЫ, ВЫСТАВКИ

Газета «Здоровье без границ» – информационный партнер фестиваля

Невские Берега

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ КРАСОТЫ 21-24 ФЕВРАЛЯ



С Фестиваля Красоты «Невские Берега» в beauty-индустрии начинается весна. Причем приходит она задолго до старта мероприятия. Профессионалы салонного бизнеса готовятся к конкурсам и мастер-классам, компании-поставщики выбирают новинки и лучшие товары для показа на выставке, а посетители знают: какой бы ни была погода в Петербурге, в СКК их ждут красочные шоу, яркие эмоции, интересные идеи и полезные покупки.



Все, кто с 21 по 24 февраля посетил крупнейшую на Северо-Западе профессиональную выставку косметики и оборудования, которая проходит в рамках фестиваля, были довольны как никогда. Практически на каждом стенде профессионалов и любителей индустрии красоты ждали заманчивые скидки и новые продукты. Шаг навстречу своим покупателям сделали не только известные бренды, но и новички профессионального рынка.

Февральский Фестиваль Красоты был особым – следующие «Невские Берега» будут проводиться уже в «Экспофоруме». Завершилась эпоха, связанная с СКК, впереди – новый этап развития. Тем радостнее было видеть среди экспонентов косметологического сектора компании и бренды, которые долгие годы росли и развивались вместе с Фестивалем, в их числе: **Primia Cosmetics**, **ICG**, **Kosmoteros Group**, **Premium**, **Beauty Sfera**, «Смарт Бай», НПО «Альпика», «Альгавита», «Пластэк», «Альянс-Косметик», «Арома-Стиль», «Наноазия Групп», «Косметик ПРОФИ», УКЦ «Нера», «МНПК Биотехиндустрия», **Agavia**, «Альянс-Косметикс», «Астарта», «Аюна», «Геба», «ПЭК Галатея», «Эфирный мир», МАК и многие другие. Внушительная экспозиция ожидала мастеров перманентного макияжа, которые оценили ассортимент компаний «Tatu 3000», **Perma Blend**, **TattooAge**, «Бьюти Бэйс Клуб». Большой выбор средств для депиляции в разных ценовых категориях был предложен на стендах компаний **Agavia**, **DepilTouch**, «Ангис Бьюти», **VitaKrom**. Разнообразие продукции компаний «Ламарис», «Мирра», «Тибетские рецепты», «Косметика Новосибирска», «Грин Матрикс» пришлось по душе любителям натуральной косметики.

Многие экспоненты выставки показывали свою продукцию в действии и провели десятки мастер-классов. А на стенде **XI Международного конгресса по медицинской косметологии «Невские Берега»**, который с 15 по 17 мая будет проходить в Сочи, врачи-косметологи могли узнать подробную программу мероприятия, купить билеты по самым выгодным ценам и пообщаться с организаторами мероприятия.

СКИДОК МНОГО НЕ БЫВАЕТ?

Характерная черта прошедшей на Фестивале Красоты выставки профессиональной косметики и оборудования – **беспрецедентные скидки**. Самой щедрой стала марка итальянской профессиональной косметики **Primia Cosmetics**, презентовавшая на своем стенде программу возвращения кэшбеков,

которая уже активно внедряется. Клиентам компании засчитывается в качестве бонусов до 30% от стоимости заказа (в зависимости от его суммы), которые можно активировать при следующей покупке. И это еще не все: до 40% доходили скидки на весь ассортимент **Primia Cosmetics** в дни выставки. Как говорится, статус постоянного Генерального косметологического спонсора Фестиваля «Невские Берега» обязывает.

УЦ «Нера» поставил во главу угла заботу о рядовом потребителе, сделав для посетителей выставки косметику для домашнего ухода **Laneb** на 30 процентов дешевле. Специальные цены были предложены компанией **Beauty Sfera**. Они были снижены от 30 до 50% на многие продукты, в числе которых – препараты **Suracen**, **Meso-Wharton P199**, **Meso-Xantin F199**, **MesoEye BP3** и профессиональную косметику производства Южной Кореи, Германии и Беларуси. При покупке любого препарата можно было сделать бесплатную процедуру непосредственно на стенде экспонента. Компания «Геба» также позаботилась о своих покупателях, понизив выставочные цены на косметические препараты **KB Cosmetics** на 30-50%.

Российский бренд спа-косметики «Альгавита» предложил профессионалам скидки на многие препараты. Антицеллюлитный гель этой марки на «Невских Берегах» стоил дешевле на 45%, а экстраувлажняющий крем для тела «Аква-SPA» – на 35% процентов, в итоге на оба средства пришлось бы потратить чуть больше 700 рублей. И это далеко не все заманчивые предложения отечественного производителя. Очень выгодные цены были предложены не только профессионалам, но и всем посетителям, поэтому у стенда «Альгавиты» всегда было многолюдно.

Хорошие цены на препараты **Mesomatrix** были замечены на стенде компании «Аюна», здесь скидки достигали 25-30%. Постоянный участник выставки компания «Смарт Бай» на 20-25% понизила цены на препараты для фракционной мезотерапии, химические пилинги и на средства новой марки косметики для тела **Beauty Style**. С менее внушительными, но очень приятными скидками от 10 процентов и выше можно было приобрести некоторые средства марок **Lamic**, **Lamaris** «Альпика», **Farmline**, **Biomatrix**, **Mesoderm**. На стенде компаний «Астарта» и «Альпика» проводились беспроигрышные лотереи. Многие бренды предлагали скидки на второй или третий товар и купоны на следующую покупку.

Но одно понижение цены не является решающим фактором для покупателя, и

здесь на помощь приходит соперник выставочного движения – интернет. Практически все довольные результатами выставки экспоненты активно рекламировали свои акции на Фестивале в соцсетях и на сайтах.

НОВЫЕ ИМЕНА

Международная выставка познакомила профессионалов сразу с несколькими марками профессиональной косметики. Из чувства здорового патриотизма начнем с российской профессиональной косметики **EMANSI**, которая производится одной из лучших лабораторий страны. Руководитель «Лаборатории **EMANSI**» – д.б.н., профессор В. И. Деменко – считает, что должен соблюдаться паритет между синтезом новых веществ и системой аутофагии. Именно эта идея была реализована при создании десятков инновационных продуктов **EMANSI**. Весь ассортимент нового отечественного бренда впервые был представлен на Фестивале Красоты «Невские Берега» и вызвал большой интерес у профессионалов, которые смогли пообщаться с создателем косметики – Валентиной Ивановной Деменко на стенде бренда.

Израильские препараты **Odem** для ухода за кожей после дерматологических процедур представила компания **Aranel**. Всего три продукта новой марки обладают внушительным спектром действия: их рекомендуют для кожи, склонной к куперозу и розацеа, в постпроцедурной терапии и терапии акне и для купирования очагов дерматита. Помимо привычного набора полиненасыщенных жирных кислот в составе средств **Odem** содержится глюкуроновая кислота, не так часто используемая при создании косметики и другие редкие компоненты.

Генетическая **GENO Dr Wilsz** вызвала большой интерес у посетителей стенда компании **ZHIVA**. Как утверждают производители, эти препараты не только способны корректировать уже существующие проблемы кожи, но и предотвращать те, которые могут появиться в будущем. А для того, чтобы правильно подобрать препараты, покупателю сначала предлагается сделать тест ДНК.

Ценители южнокорейского бренда косметики **Skinsom** были обрадованы, увидев на «Невских Берегах» препараты любимой марки, которые теперь можно купить в Петербурге у официального представителя – студии красоты **BEAUTYBASE**. Ассортимент марки **Primia Cosmetics** пополнился линией **SPARITUALS**. Двадцать новых продуктов серий **Biodetox**, **Bioenergy**, **Biorelax**

заставят полюбить спа-процедуры даже тех, кто раньше к ним был равнодушен. Серию препаратов на основе стабильной формы витамина С представил на выставке бренд **Eldan**. И это – далеко не все новинки, которые были представлены профессиональному сообществу в дни Фестиваля.

КТО ЛУЧШИЙ В ПРОФЕССИИ

Международная выставка Фестиваля Красоты «Невские берега» знакомит с новыми трендами, продуктами и технологиями и дает возможность продемонстрировать свое мастерство на профессиональных конкурсах и чемпионатах.

На XVII Международном конкурсе по косметологии и эстетике **CIDESCO** соревновались 70 специалистов из 11 стран мира. Все участники получили в подарок косметику от компании **Lacrima**. Победители увезли домой сертификаты на обучение, наборы косметики от компаний **Laneb** и **Neovita**, оборудование **Mass Stol** и три билета на XI Международный конгресс по медицинской косметологии «Невские Берега» в Сочи.

Под эгидой бренда **IRISK Professional** прошел Чемпионат по наращиванию ресниц **Lash Fest**. На «Невских Берегах» **lash- и brow-мастера** претендовали на звание «Лучший мастер России». Призеры и участники чемпионата получили более 500 подарков, а победитель – денежное вознаграждение.

На Чемпионате по перманентному макияжу «Невские Линии» мастера демонстрировали технику перманентного макияжа бровей, век и губ. Победителей наградили дипломами и призами от спонсоров – компаний **Mass Stol** и **Lampa Mastera**.

Участники 43-го чемпионата **Footprofi-2019** на Кубок Санкт-Петербурга показали достойный уровень владения техникой аппаратного педикюра. Лучшим мастерам достались внушительные денежные призы, на которые можно оборудовать педикюрный кабинет.

В заключительный день Фестиваля Красоты «Невские Берега» подводились итоги целой эпохи, изменившей индустрию красоты России. Немного грустно было попрощаться с площадкой, которая за эти годы стала родной. Но впереди у нас новоселье – новая жизнь, полная идей, достижений, побед и ярких эмоций.

Ждем всех 21-23 ноября в «Экспофоруме», где будут проходить сразу два фундаментальных мероприятия, объединенные брендом «Невские Берега»: Фестиваль Красоты и XII Международный конгресс по медицинской косметологии.





День Косметолога 2019

23 марта 2019 года
Санкт-Петербург, Россия

МЕЖДИСЦИПЛИНАРНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

Специальный доклад

- > **Косметология 2019:** диагнозы, услуги и компетенции. Главное для профессионала. *Е. В. Москвичева, бизнес-аналитик, эксперт КО «Фабрика бизнеса», Москва.*
- Диагнозы, услуги и компетенции. Спорные услуги в эстетической медицине. Какие услуги может оказывать врач-косметолог и как это доказать. Новые формы потребительского экстремизма пациентов.

Образовательная лекция

- > **Косметология 2019.** Современные аспекты допуска специалистов в области эстетической медицины и косметологии к профессиональной деятельности: от сертификации к аккредитации. *Л. В. Гардерובה, заведующая УМО ФГБОУ ДПО СПб ЦПО ФМБА России, к.м.н, доцент.*

НОВАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ 2019

Инъекционные методики

- > Новейшие инъекционные методики и препараты с доказанной эффективностью, новые продукты.

Новинки сезона

- > Новые процедуры ухода и профессиональные косметические продукты.

Массажные методики в практике косметолога

- > Специальный гость — **Маргарита Стародубцева**, руководитель школы массажного искусства «Магистра».

Консультационный клуб для косметологов

- > «Обучение и повышение квалификации: сертификация и аккредитация». Любые Ваши профессиональные вопросы найдут свои профессиональные ответы!

Интеллектуальная игра «Занимательная косметология»

- > **Подарки** от ведущих косметических компаний
- > **Супер-приз** от Общества эстетистов и косметологов!

ГЛАВНОЕ

Встреча и общение с коллегами в приятной обстановке и непринужденной атмосфере одного из самых красивых мест Санкт-Петербурга.

БИЗНЕС-КЛУБ «СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ»: НОВЫЕ ЗАКОНЫ И ПРАВИЛА РАБОТЫ В КОСМЕТОЛОГИИ 2019

> Медицинский бизнес: этот новый прозрачный мир

Новости эстетической медицины. Новые требования к генеральному директору клиники. Меню директора или устав ООО. Подключение частных клиник к ЕГИСЗ: пошаговая инструкция. Новые услуги в Номенклатуре медицинских услуг. СОП: Стандартные операционные процедуры в клинике косметологии.

Ведущая семинара — Елена Васильевна Москвичева, бизнес-аналитик, эксперт КО «Фабрика бизнеса», Москва.

Подробная программа на www.beautyland.ru



Организатор:

Общество
эстетистов
и косметологов

Дополнительная информация:
(812) 967-45-77, info@beautyland.ru

Информационный партнер:



СТОИМОСТЬ УЧАСТИЯ В КОНФЕРЕНЦИИ

При оплате до 10 марта 2019 г. — 500 рублей, при оплате после 10 марта 2019 г. — 1000 рублей. В стоимость участия входит сертификат участника Дня Косметолога, папка с информационными материалами.

И, как всегда, подарок! Вы можете пригласить коллегу на День Косметолога совершенно бесплатно! Оплата участия, отправьте sms на номер 8 (921) 967-45-77 и укажите свои ФИО и ФИО коллеги.

Внимание! Специальное предложение! Только при оплате до 10 марта! До 10 марта успеете оплатить соответствующую сумму в любом отделении Сбербанка РФ, используя следующие реквизиты (в стоимость не включена комиссия банка по переводу платежа): ООО «Бьюти Лэнд», ИНН 7805193870, КПП 780501001

Р/с № 40702810055000016494 в Северо-Западном Банке ПАО Сбербанк, г. Санкт-Петербург.
БИК 044030653 к/с № 30101810500000000653
Назначение: за участие в форуме 23.03.2019

СТОИМОСТЬ УЧАСТИЯ В БИЗНЕС-СЕМИНАРЕ

При оплате до 10 марта 2019 г. — 7000 рублей, при оплате после 10 марта 2019 г. — 9000 рублей.

Реквизиты для оплаты: ООО «Бьюти Лэнд», ИНН 7805193870, КПП 780501001 Р/с № 40702810055000016494 в Северо-Западном Банке ПАО Сбербанк, г. Санкт-Петербург.
БИК 044030653 к/с № 30101810500000000653
Назначение: за участие в семинаре 23.03.2019

2-5 2019 #медицинскийфорумуфа #медвыставкауфа #бвк
АПРЕЛЯ **ВАНХЭКСПО** УФА

• IV Медицинский Форум

**НЕДЕЛЯ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
В РЕСПУБЛИКЕ
БАШКОРТОСТАН**

• Специализированная
выставка

БВК БАШКОРТОСКАЯ
ВИСТАВОНАЯ
КОМПАНИЯ

+713471244-42-44, 246-42-72 www.nzfbvkexpo.ru med@bvkexpo.ru vk.com/public139062987 medvystavkaufa1 medvystavkaufa

**15-17
мая
2019**

ВЫСТАВКА
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СРЕДСТВ, ОБОРУДОВАНИЯ И
ИНСТРУМЕНТОВ ДЛЯ САЛОНОВ КРАСОТЫ, ПАРИКМАХЕРСКИХ

**ИНДУСТРИЯ
КРАСОТЫ**

Более подробно: www.dominanta-expo.com

место проведения: г. Симферополь,
ул. Набережная, 75 В, ТЦ «Гагаринский» **+7 978 718 32 00**

выставка IPhEB

ЦИФРОВОЕ БУДУЩЕЕ ФАРМАЦЕВТИКИ



02-04 апреля 2019
Санкт-Петербург

gotoipheb.com

межрегиональная специализированная
выставка-ярмарка

Красота Здоровье Молодость

10-15
апреля 2019

- * натуральная косметика
- * товары и услуги для укрепления здоровья
- * экспресс-диагностика
- * ортопедические изделия
- * продукты здорового питания
- * изделия из натуральных материалов
- * товары для здоровья детей

11:00-19:00
(15 апреля до 17:00)
вход свободный

🌐 krazdom.ru
☎ (812) 324-64-16
✉ krasota@sivel.spb.ru
📱 vk.com/krazdom

КВЦ «ЕВРАЗИЯ»
Санкт-Петербург, ул. Капитана Воронина, 13
ст. метро «Лесная»



Федеральное государственное бюджетное учреждение
«ФЕДЕРАЛЬНЫЙ НАУЧНЫЙ ЦЕНТР
РЕАБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ
ИМ. Г.А. АЛБРЕХТА»
Министерство труда и социальной защиты
Российской Федерации

НОФРМ

Международная научная конференция «ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ РЕАБИЛИТАЦИИ: НАУКА И ПРАКТИКА»

18-19 апреля 2019 г.

www.center-albreht.ru +7 (812) 44-88-778 conf@center-albreht.ru



СТОМАТОЛОГИЯ
Санкт-Петербург

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

14-16
мая 2019
Санкт-Петербург
КВЦ «Экспофорум»

12+

Организаторы:
МVK Международная
Выставка
Кристалл

Компания MVK
Офис в Санкт-Петербурге
+7 (812) 380 60 06/00
dentalexpo@mvk.ru

DENTALEXPO®
+7 (499) 707 23 07
region@dentalexpo.com

Генеральный
информационный
партнер:
Стоматология
2019

Получите бесплатный
электронный билет на сайте
stomatology-expo.ru,
используя
промокод **st19vg446**

ХІ ПОТРЕБИТЕЛЬСКАЯ ЯРМАРКА

всё для лета

18-21 АПРЕЛЯ 2019
СКК ПЕТЕРБУРГСКИЙ

25-28 АПРЕЛЯ 2019
ЛЕНЭКСПО павильон 7

БОЛЕЕ 500 ТОРГОВЫХ ПАВИЛЬОНОВ

ВПЕРВЫЕ НА ДВУХ ПЛОЩАДКАХ

ОДЕЖДА, ОБУВЬ, ГОЛОВНЫЕ УБОРЫ
АКСЕССУАРЫ, УКРАШЕНИЯ, КОСМЕТИКА
ТОВАРЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И АКТИВНОГО ОТДЫХА
ТОВАРЫ ДЛЯ ДОМА И ДАЧИ
РАССАДА И САЖЕНЦЫ
ДЕЛИКАТЕСЫ, ДЕСЕРТЫ

777 04 04
exposummer.ru

ЧЕТВЕРГ-СУББОТА с 11.00 до 20.00
ВОСКРЕСЕНЬЕ с 11.00 до 18.00

ВЫСТАВКА-ПРОДАЖА

Петербургская зеленая неделя

18-21 АПРЕЛЯ 2019
СКК ПЕТЕРБУРГСКИЙ

25-28 АПРЕЛЯ 2019
Ленэкспо павильон 7

ВСЕ ДЛЯ САДА И ДАЧИ

- ♦ ПИТОМНИКИ РОССИИ
- ♦ СЕМЕНА ♦ САЖЕНЦЫ
- ♦ КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ
- ♦ ПАРНИКИ ♦ ТЕПЛИЦЫ
- ♦ МАЛАЯ МЕХАНИЗАЦИЯ
- ♦ УДОБРЕНИЯ ♦ ГРУНТЫ
- ♦ ДАЧНЫЕ НОВИНКИ
- ♦ ЗАЩИТА РАСТЕНИЙ
- ♦ ИНСТРУМЕНТАРИЙ
- ♦ БЛАГОУСТРОЙСТВО УЧАСТКА

ВПЕРВЫЕ НА ДВУХ ПЛОЩАДКАХ

777 04 04
expogreen.ru

Четверг-суббота с 11.00 до 20.00
Воскресенье с 11.00 до 18.00

ХІ МЕЖДУНАРОДНЫЙ КОНГРЕСС ПО МЕДИЦИНСКОЙ КОСМЕТОЛОГИИ НЕВСКИЕ БЕРЕГА

СОЧИ 15-17 МАЯ 2019

ЖДЕМ ВАС В СОЧИ!

ИНТЕНСИВНАЯ ОБУЧАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ВРАЧЕЙ-КОСМЕТОЛОГОВ, ДЕРМАТОЛОГОВ,
ГИНЕКОЛОГОВ И ПЛАСТИЧЕСКИХ ХИРУРГОВ

АВТОРСКИЕ КУРСЫ, ЛЕКЦИИ И МАСТЕР-КЛАССЫ

СКРИНИНГ ОСЛОЖНЕНИЙ В КОСМЕТОЛОГИИ.
РАЗБОР КЛИНИЧЕСКИХ СЛУЧАЕВ

На стыке двух специальностей:

КОСМЕТОЛОГИЯ

- Пластическая хирургия
- Неврология
- Дерматология
- Гинекология
- Стоматология
- Физиотерапия
- Ортопедия

- Юридические аспекты деятельности врача-косметолога
- Детская косметология
- Панельная дискуссия: «От пубертата до старости: психологические, этические и эстетические ограничители»
- Современные парадигмы борьбы со старением
- Мастер-шоу: «Профессионализм из рук в руки»
- Методики, техники и технологии: естественный отбор
- Придатки кожи — место в косметологии
- Косметика в руках врача-косметолога
- Нитевая имплантология
- Дерматология
- Эндокринология
- Эстетическая урогинекология

ПРОГРАММА ДЛЯ РУКОВОДИТЕЛЕЙ КЛИНИК, МЕДИЦИНСКИХ ЦЕНТРОВ И САЛОНОВ КРАСОТЫ

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ВЫСТАВКА

- ✓ Препараты для контурной пластики
- ✓ Лечебная косметика
- ✓ Косметологическое оборудование

Организатор: Общественный фонд «Невские Берега»
Оргкомитет конгресса: +7(812) 305-37-67

Продажа билетов: +7 (921) 182-97-56, makhota@nbcongress.ru
Участие в выставке: +7 (921) 387-78-72, expo@nbcongress.ru

Научные партнеры

МОС СЕТ, О С И М, S A M S, Ассоциация специалистов в области косметологии, Ассоциация специалистов в области косметологии

28-30 мая 2019 года

МЕДИЦИНА

ПЛЮС

28-я Международная специализированная выставка



РОССИЯ • НИЖНИЙ НОВГОРОД • НИЖЕГОРОДСКАЯ ЯРМАРКА

20-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»
 Нижний Новгород, ул. Совнаркомовская, 13
 Тел.: (831) 277-55-89, 277-55-83
 e-mail: levin@yarmarka.ru
 lia@yarmarka.ru

www.yarmarka.ru



СИБУР АРЕНА

Концертно-спортивный комплекс «СИБУР АРЕНА» приглашает к сотрудничеству!

«СИБУР АРЕНА» – это универсальная многофункциональная площадка для проведения спортивных и культурно-развлекательных мероприятий, соответствующая всем современным требованиям и технологиям. Комплекс идеально подходит для организации выставок, конференций, семинаров и тренингов.

С момента открытия «СИБУР АРЕНА» стала одним из самых узнаваемых мест города. Здесь были проведены конференции в сфере сетевого маркетинга («Amway», «Сибирское здоровье», «HERBALIFE», «Avon»), а также различные выставки («Город света», международная выставка недвижимости и другие). Комплекс принял индивидуальные выступления спикеров, таких как Владимир Соловьев, Михаэль Лайтман и др., которые отметили арену как удобное место для проведения своих мероприятий.

Колизейная чаша главной арены комплекса дает зрителю максимально комфортный вид на сцену и спикеров, а также позволяет обмениваться энергетикой между докладчиком и аудиторией.

На тренировочной площадке комплекса можно проводить спортивные корпоративные мероприятия. К услугам арендаторов два зала (36 x 18 м), 4 раздевалки с душевыми комнатами и весь необходимый инвентарь для ежедневных тренировок, матчей и игровых встреч.



197110 Санкт-Петербург, Футбольная аллея, 8 • Тел. +7 (812) 456-08-00
Менеджер коммерческого отдела: +7 (931) 261-04-37 (Павел)



ИНТЕГРАЦИЯ '19

МОСКВА INTEGRATION.RU

Ведущая платформа в России



7-я международная выставка реабилитационного оборудования и технологий

РФОРТ 2* Российский форум по ортопедии и реабилитационной технике

25 – 27 ИЮНЯ 2019
 ЦВК «Экспоцентр», Москва

integration.ru



LEIPZIGER MESSE INTERNATIONAL



26-я Международная специализированная выставка

аптека

2019






МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕЛОВОЙ МЕДИКО-ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ ФОРУМ

DECEMBER 2-5 ДЕКАБРЯ

Москва
 ЦВК «Экспоцентр»
 павильон № 7

Ждем вас на нашей выставке!

www.aptekaexpo.ru

Организатор: 

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

БАД ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ: РАЗНООБРАЗИЕ АПТЕЧНОЙ ПОЛКИ

Желание сесть на строгую диету и сбросить лишние килограммы ежедневно преследует сотни людей. Кто-то забывает об этом к очередному приему пищи, кто-то откладывает это «до понедельника», кто-то идет в спортзал, а кто-то ищет альтернативные способы похудеть.

Одним из таких способов и является прием БАД — биологически активных добавок, которые обеспечивают организм питательными веществами и микроэлементами, способствующими снижению веса, и при этом помогают поддерживать силы организма человека, работу его внутренних органов, дают дополнительное витаминное питание.

Сегодня на полках в аптеках можно увидеть широкий спектр препаратов, у которых одним из основных назначений будет «похудение». В 2018 году потребитель мог сделать выбор из 192 брендов от 155 производителей (около 500 полных наименований).

Группа БАД для похудения имеет ярко выраженную сезонность. Традиционно к лету все хотят привести себя в хорошую форму, поэтому, начиная с марта и по июнь, продажи БАД, способствующих снижению веса, возрастают. А затем наблюдается резкий спад спроса. Если в осенне-зимние месяцы в среднем в аптеке приобретается около 500 тыс. упаковок препаратов данной группы, то в пиковый период продажи возрастают до 800 тыс. упаковок. Всего за 2018 год было реализовано 7,9 млн. упаковок БАД для похудения на сумму 2,28 млрд. руб. Отметим, что данная группа занимает 4,3% в продажах БАД в целом (Диаграмма 1).

Динамика продаж средств для похудения имеет отрицательный тренд: на протяжении последних четырех лет в упаковках объем сокращается на 8% ежегодно, в рублевом выражении падение составляет 6%. Такая динамика связана в том числе и с ухудшением покупательской способности населения — рынок БАД в целом имеет невысокие показатели; при этом данная группа не относится к категории первой необходимости, поэтому отказ от покупки средств для

похудения происходит в первую очередь. С другой стороны, существуют негативный тренд со стороны официальной медицины и скандалы, связанные с запрещенными веществами в составе БАД, хотя это и не относится к группе средств для снижения веса.

В 2018 году средневзвешенная стоимость одной упаковки составила 288 рублей, что на 5% ниже, чем в 2017 году. Наибольшим спросом у потребителей пользовались средства с ценой до 150 руб. — 53,5% рынка в упаковках. Самый высокий объем продаж приходится на дорогостоящий сегмент свыше 500 рублей: доля 44,7% в рублях (Диаграмма 2).

Различия в ценовой категоризации БАД для похудения связаны с тем, в какой форме выпуска предлагается тот или иной продукт. В дешевый ценовой сегмент в основном попадают «батончики» или «коробки с пакетиками чая». Сегмент с ценой свыше 500 рублей представлен практически 95% «капсулами» и «таблетками» с более сложным составом, при этом объем упаковки всегда большой, рассчитанный сразу на длительный курс приема.

При рассмотрении структуры группы по происхождению стоит отметить, что в группе БАД для снижения веса как в деньгах, так и в упаковках, преобладают отечественные средства — их доля в 2018 году составила 83,0% в стоимостном и 76,5% в натуральном выражении. К слову, такая картина традиционна для рынка БАД: иностранные производители занимают заметно меньшую долю продаж.

Группу БАД для похудения можно разделить на несколько подгрупп по принципу действия. Максимальную долю как в деньгах, так и в упаковках занимают средства, оказывающие комплексное воздействие. К этой категории относятся около 120 полных наименований БАД, которые представлены в различных формах выпуска: начиная от «капсул» и заканчивая «карамелью». Например, компания «Доро» как раз выпускает «леденцовую карамель» с тематическим названием «Анти-аппетит». Из «экзотических» форм выпуска можно

Диаграмма 3. Структура по действию, 2018 г.



отметить еще «бальзам»: производитель «Сиб-Крук» предлагает следующую продукцию — «Золотая Сибирь д/снижения веса, бальзам 250 мл № 1» (Диаграмма 3).

На втором месте по популярности — БАД со слабительным или мочегонным эффектом: доля 35% в упаковках. В этой категории большое количество всевозможных чаев. А вот в деньгах второе место занимает подгруппа средств, снижающая всасывание жиров и/или уменьшающая количество жировых отложений. В данной категории представлены в основном таблетки и капсулы.

Минимальную долю в емкости БАД для похудения занимают препараты, регулирующие чрезмерный аппетит и/или снижающие тягу к мучному и сладкому — 9,1% в упаковках и 8,8% в рублях. Здесь наиболее популярны препараты в форме «порошков».

Ниже приведем наиболее популярные препараты в каждой группе (Таблица 1).

Маркетинговое
агентство
DSM Group



Таблица 1. КЛЮЧЕВЫЕ БРЕНДЫ, 2018 г.

БАД для похудения со слабительным и/или мочегонным эффектом

Бренд	Доля от подгруппы, руб.	Лидирующая позиция	Цена, руб.
Летящая ласточка	27,9%	Летящая ласточка экстра, чай 3 г № 20	286,8
Грин-слим ти	23,0%	Грин-слим ти ананас, чай 2 г № 30	90,7
Похудей для здоровья людей	15,9%	Похудей для здоровья людей лимон, чай 2 г № 30	85,7
Фитомуцил	12,0%	Фитомуцил слим смарт, порошок 5 г № 30	1 071,2
Супер-слим	7,2%	Супер-слим лимон, чай 2 г № 30	85,5

БАД, регулирующие чрезмерный аппетит и/или снижающие тягу к мучному и сладкому

Бренд	Доля от подгруппы, руб.	Лидирующая позиция	Цена, руб.
Турбослим	72,0%	Турбослим кофе, порошок 2 г № 10	285,5
Гарциния форте	14,2%	Гарциния форте, таблетки 230 мг № 80	378,6
Эвалар био	4,9%	Эвалар био для контроля аппетита, чай 1,5 г № 20	141,3
Клетчатка сибирская	2,4%	Клетчатка сибирская стопаппетит, порошок 170 г № 1	115,6
Леоцит	1,6%	Худеем за неделю биослиммика суп-пюре куриный, порошок 20 г	35,8

БАД, снижающие всасывание жиров и/или уменьшающие количество жировых отложений

Бренд	Доля от подгруппы, руб.	Лидирующая позиция	Цена, руб.
Турбослим	85,3%	Турбослим ночь усиленная формула, капсулы 0,3 г № 30	505,1
Левокарнил	4,6%	Левокарнил Эвалар, таблетки 500 мг 1,2 г № 30	409,7
Эвалар хитозан	4,3%	Эвалар хитозан, таблетки 2120 мг 0,5 г № 100	480,6
Эвалар липотропный фактор	1,3%	Эвалар липотропный фактор, тб п/о 1,2 г № 60	592,9
Голдлайн лайт	1,2%	Голдлайн лайт, капсулы 475 мг № 90	3 572,3

БАД для похудения, оказывающие комплексное воздействие

Бренд	Доля от подгруппы, руб.	Лидирующая позиция	Цена, руб.
Турбослим	45,6%	Турбослим очищение, чай 2 г № 20	290,2
Модельформ	27,8%	Модельформ 40+, капсулы 380 мг № 30	940,6
Редуксин лайт	10,5%	Редуксин лайт, капсулы 625 мг № 90	1 720,0
Худеем за неделю	3,5%	Худеем за неделю Мегаслим, капсулы 0,5 г № 30	314,9
Solgar	3,0%	Solgar термогенный комплекс со светолом, капсулы № 60	3 573,4

Диаграмма 1. Сезонность продаж, 2015-2018 гг.



Диаграмма 2. Ценовая структура, 2018 г.



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

РАСПРОСТРАНЕНИЕ ГАЗЕТЫ «ЗДОРОВЬЕ БЕЗ ГРАНИЦ»



Международная специализированная выставка «Аптека-2018», г. Москва



Международный фестиваль красоты «Невские берега»



V Общероссийская конференция с международным участием «Перинатальная медицина»



Выставка «Петерфуд»



СИБУР АРЕНА, Санкт-Петербург



Детский реабилитационно-восстановительный центр ФГБУ ФНЦРИ им. Г. А. Альбрехта



Распространение у станций метро Санкт-Петербурга



База отдыха «Связист»



ТРК «Меркурий» и ТРК «Планета Нептун»



ЗДОРОВЬЕ

№ 2, 2019 без границ

Учредитель, издатель, редакция — ООО «Отраслевые справочники»

ИЗДАТЕЛЬСТВО
ОТРАСЛЕВЫЕ
СПРАВОЧНИКИ

16+

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
<https://vk.com/club133344055>

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
Королев В. Н., тел. (812) 320-06-24
E-mail: dmail@farosplus.ru
Старковская 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
Тюньева 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

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-
Западному 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 45 000 экз.
Заказ № ТД-1502

Подписано в печать 19.03.2019 г.
Время сдачи: 21 час 00 минут
Выход в свет 21.03.2019 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.**

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА К ПИЩЕ



ООО «Руссаль», известный как производитель биологически активной добавки к пище (БАД) «Гематогенка», расширил свой ассортимент линейкой продуктов «Гематоген» 30 г, «Гематоген с витаминами» 30 г, «Гематоген со вкусом малины» 30 г, «Гематоген» детский 20 г. Продукция выпускается одной плиткой.



Дефицит железа — проблема, с которой врачам сегодня приходится сталкиваться особенно часто. Недостаток этого микроэлемента находят как у взрослых, так и у детей.

Несколько слов о роли железа

Железо — один из важнейших элементов, необходимых для нормального кроветворения и тканевого дыхания. Поступающее в организм железо используется им для построения жизненно важного вещества — гемоглобина крови человека, сложного белкового вещества, обладающего способностью образовывать непрочные, легко распадающиеся соединения с кислородом и некоторыми другими газами. Благодаря

этому свойству гемоглобин обеспечивает перенос кислорода из легких к тканям организма и углекислого газа от тканей к легким. Железо также является строительным материалом для миоглобина мышц, ферментов и других важных веществ.

Чем опасен его дефицит

При дефиците железа в организме прежде всего ухудшается клеточное дыхание, снабжение органов и тканей кислородом, что ведет к дистрофии тканей и органов и нарушению функционального состояния организма. Поскольку в построении гемоглобина помимо железа участвуют животные белки, витамины и некоторые другие микроэлементы, их недостаток в питании также ухудшает состав нашей крови, кислородообмен клеток.

Недостаток железа приводит к развитию железодефицитной анемии: количество гемоглобина в крови уменьшается, органы (прежде всего головной мозг) хуже снабжаются кислородом. Внешне анемия выражается в следующих симптомах: бледность, одутловатость лица, повышенная физическая и умственная утомляемость, возникновение шума в ушах, головокружение, а при тяжелых формах анемии — одышка и даже обмороки. Длительное кислородное «голодание» организма приводит к нарушению работы печени, тахикардии, ослаблению сердечной мышцы. У детей на фоне дефицита железа могут появиться шумы в сердце.

Дефицит железа часто возникает после инфекционных заболеваний, при заболеваниях желудка и кишечника (гастриты, энтериты), некоторых глистных инвазиях, после операций, при острых и хронических кровопотерях.

Согласно постановлению Главного государственного санитарного врача РФ от 16.09.2003 г. № 148 «О дополнительных мерах по профилактике заболеваний, обусловленных дефицитом железа в структуре питания населения» организациям рекомендовано осуществлять производство обогащенных железом и витаминами продуктов питания.

В постановлении № 4 главного санитарного врача по Московской области от 12.08.2011 г. «О дополнительных мерах

по профилактике заболеваний, обусловленных дефицитом микронутриентов в структуре питания населения Московской области» отмечено, что дефицит микроэлементов железа, йода и витаминов выявляется во всех возрастных группах, является массовым фактором, оказывающим отрицательное влияние на здоровье, рост, развитие и жизнеспособность населения.

Гематоген поможет восполнить дефицит железа в организме. «Гематоген» содержит железо в комплексе с молочным белком и смесью витаминов, которые способствуют лучшей усвояемости данного микроэлемента. В качестве источника железа в Гематоген добавляется альбумин очищенный.

Одной из наиболее интересных разновидностей является витаминизированный гематоген, обогащенный целым комплексом витаминов: B1, B6, PP, C, E и др. С их помощью можно не только осуществлять профилактику железодефицитных состояний, но и восполнять потребности организма в этих важнейших витаминах и микроэлементах.

Конечно, есть препараты железа, содержащие этот элемент в гораздо более высоких дозах, однако к им стоит прибегать лишь в особо критических ситуациях. А впрочем, лучше всего не доводить организм до такого кризиса, помня о регулярной профилактике, тем более, что благодаря новым разновидностям гематогена, она может быть очень приятной.



«Гематоген» в ассортименте рекомендован в качестве биологически активной добавки к пище — дополнительного источника железа и витаминов. Рекомендация по применению: детям с 7 лет — по 30 г в день, взрослым — по 50 г в день.

**НОВИНКА
ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ!**

ГЕМАТОГЕНКА

Для удобства потребления и соблюдения гигиены детьми, весь "Гематоген детский" сформирован в **10 г плитках** в красивой упаковке.

Срок годности — 10 мес.

"Гематоген детский" с витаминами и "Гематоген детский" в 30 г (3 шт. по 10 г.)

Уважаемые партнеры, рады представить Вам **НОВИНКУ БАД "Гематоген детский", "Гематоген детский" с витаминами**

- Плитка 30 г содержит от **20 до 30%** от суточной нормы **микроэлемент железа** для детей;
- Содержит комплекс витаминов и **очищенный альбумин**;
- Не содержит искусственных красителей и консервантов;
- Упаковки по 30 г и 100 г;
- Гематоген в течение всего срока годности остаётся мягким и вкусным.

"Гематоген детский" и "Гематоген детский" с витаминами в 100 г (10 шт. по 10 г.)

ООО "Руссаль"
(495) 640-44-08
russaly@russaly.ru
www.russaly.ru

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ