



ООО «Медицинская компания «Народная Медицина»

“Волшебные силы природы для Вашего исцеления”

Ваш д-р Каменев

Фиточай «ФИТОЛЮКС»



Форма выпуска фиточаев:
пачки и фильтр-пакеты

Способствуют улучшению состояния при:

Заболеваниях печени, желчевыводящих путей, поджелудочной железы, желудка, 12-перстной кишки, кишечника, эндокринной системы:
фитолуксы №№ 6, 7, 8, 11, 12, 15, 18, 19, 20, 22, 30, 31

Заболеваниях органов дыхания:
фитолуксы №№ 14, 21, 25, 26

Заболеваниях почек, мочевыводящих путей, мочеполовой системы:
фитолуксы №№ 5, 9, 10, 24, 29

Заболеваниях сердечно-сосудистой и нервной системы:
фитолуксы №№ 1, 2, 3, 4

Других заболеваниях:
фитолуксы №№ 13, 16, 23, 27, 28, 32, 33

Фиточаи эксклюзивного производства компании «Народная Медицина», относящиеся к группе биологически активных добавок, производятся с 1990 года и включают в себя только натуральные ингредиенты. В состав фиточаев серии «Фитолукс» входят от пяти до десяти разновидностей лекарственных трав и плодов растений, произрастающих на территории Российской Федерации, без добавления ароматизаторов, красителей или химических веществ. Все сборы предназначены для применения в качестве компонента диетотерапии при различных заболеваниях и патологиях.

Медицинской Компанией «Народная Медицина» производится более тридцати видов фиточаев, которые поделены на пять нозологических групп и обозначены специальной цветовой полоской по низу коробки для того, чтобы потребитель мог доступно понять, в какой группе найти необходимый продукт, ориентированный на его потребности.

Фиточаи не требуют специальных рецептов от врачей, т.к. не могут принести урона здоровью своим потребителям и рекомендованы всем лицам, достигшим четырнадцатилетнего возраста. Вся продукция проходит жесткий лабораторный контроль и имеет необходимую сертификацию Госздравнадзора РФ.

СЕРИЯ КАПСУЛИРОВАННЫХ ПРЕПАРАТОВ НА ОСНОВЕ РАСТОРОПШИ ПЯТНИСТОЙ

Расторопша применяется как средство, помогающее предохранить и восстановить клетки печени при любых негативных воздействиях, таких как: хронический гепатит, цирроз печени, токсические отравления, алкоголизм, химио- и лучевая терапия.

Капсулы

«Расторопша пятнистая с эхинацеей»



Эхинацея пурпурная Echinacea Purpurica

- иммуностимулирующее средство для профилактики инфекционных заболеваний;
- применяется при лечении простатита, нефрита, псориаза, экземы, цистита, ожогов;
- эффективна при аллергических заболеваниях, герпесе, гриппе, бронхите, гайморите;
- обладает противоопухолевой активностью.

Капсулы

«Расторопша пятнистая с лопухом»



Лопух большой Arctium Lappa

- оказывает мочегонное, желчегонное, потогонное, ранозаживляющее действия;
- применяется в качестве общеукрепляющего средства;
- обладает противовоспалительным, сахароснижающим свойствами;
- используется при подагре, холецистите, холангите.

Капсулы

«Расторопша пятнистая с гибискусом и шиповником»



Шиповник и гибискус Rosa cinamomea, hibiscus

- связывают свободные радикалы, тем самым предотвращает их разрушительное действие на ткани организма;
- оказывают противораковое действие;
- усиливают окислительно-восстановительные процессы в организме;
- оказывают желчегонное действие.

Капсулы

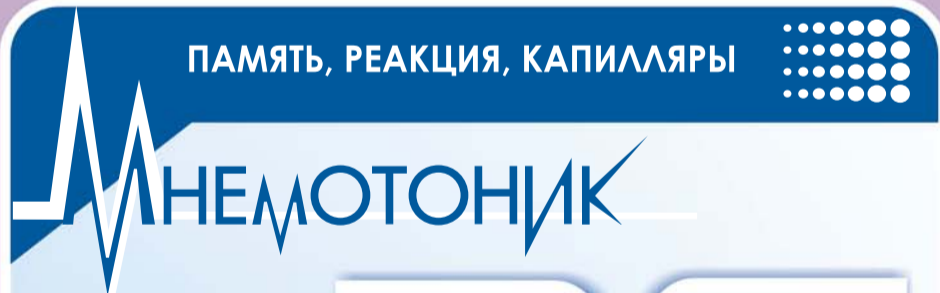
«Расторопша пятнистая с одуванчиком»



Одуванчик лекарственный Taraxacum officinale

- используется при фурункулезе, кожных сыпях, угрях;
- эффективен как желчегонное средство при заболеваниях печени и желчного пузыря;
- применяется для возбуждения аппетита;
- обладает бактерицидным, диуретическим, слабительным действиями.

ПАМЯТЬ, РЕАКЦИЯ, КАПИЛЛЯРЫ



ГИНГГО БИЛОБА листья

содержат флавоноиды и антиоксиданты; повышают эластичность капилляров, улучшают кровоснабжение коры головного мозга, благодаря чему возрастает работоспособность и концентрация внимания.



ЖЕНЬШЕНЬ корень

известен как природный иммуномодулятор, снимает утомление, является сильным возбудителем центральной нервной системы, но, тем не менее, не нарушает сна и повышает работоспособность в условиях ночного бодрствования.

Листья ГИНГГО БИЛОБА и корень ЖЕНЬШЕНЯ:

- Помогают повысить умственную и физическую работоспособность.
- Оказывают благотворное влияние на память и реакцию.
- Положительно влияют на процессы микроциркуляции.
- Обеспечивают эластичность и прочность кровеносных сосудов и стенок капилляров.
- Способствуют нормализации при сексуальной дисфункции

БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ

Печень — орган пищеварения, располагающийся в правом верхнем квадранте живота, под ребрами. Значение печени огромно. Она нейтрализует вещества, поступающие из внешней среды (в том числе лекарства, алкоголь) или образующиеся в самом организме, синтезирует белки крови, вырабатывает желчь и т. д. В целом, печень выполняет более 500 различных функций, и ее деятельность пока не удается воспроизвести искусственным путем.

Наиболее распространенные болезни печени — различные виды гепатитов и цирроз. Гепатит — воспаление печени, которое может быть острым и хроническим. Диагноз «хронический гепатит» ставят в том случае, если воспалительный процесс в печени продолжается более 6 месяцев. Наиболее часто встречаются гепатиты вирусной природы. К настоящему времени известно уже 6 разновидностей вирусных гепатитов — гепатиты А, В, С, D, E и G.

Все вирусные гепатиты подразделяются на две группы — с энтеральным (через рот) или парентеральным (через кровь) механизмом заражения. К первой группе относятся гепатиты А и Е, заразиться которыми можно, выпив инфицированную вирусом воду или занеся инфекцию через грязные руки (недомытые овощи и т. д.). Ко второй группе относятся гепатиты В, С, D и G, подхватить которые можно при переливании зараженной крови, инъекциях нестерильными шприцами и половых контактах. Гепатиты А и Е считаются наиболее благоприятными, поскольку, в отличие от других разновидностей вирусных гепатитов, не могут принимать хроническое течение.

Несмотря на то, что острые вирусные гепатиты вызываются разными вирусами, внешние проявления этих болезней

очень похожи — боли в правом подреберье, потемнение мочи, обесцвечивание кала, желтуха. При появлении этих симптомов следует обратиться к врачу-инфекционисту. Все острые гепатиты могут давать тяжелые осложнения, поэтому может потребоваться госпитализация.

Наиболее неблагоприятный исход острого гепатита — хронизация болезни. Хронические вирусные гепатиты опасны тем, что постепенно ведут к развитию цирроза и рака печени. Такие же последствия могут возникнуть при длительном злоупотреблении алкоголем, некоторых наследственных заболеваниях, токсических поражениях печени и т. д.

Лечением хронических заболеваний печени занимается врач-гастроэнтеролог или более узкий специалист — гепатолог. Эффективность терапии зависит от течения и формы заболевания. Например, избавиться от хронического вирусного гепатита нелегко, но возможно, в то время как вылечить печень, пораженную циррозом, нельзя. Терапия позволяет лишь замедлить развитие болезни и снизить риск опасных осложнений. Радикальным способом лечения цирроза является трансплантация печени.

MedPortal.ru



ГАСТРИТ

С проявлениями хронического гастрита многие знакомы понаслышке — периодические боли в верхней части живота, возникающие ночью или натощак, изжога, отрыжка кислотом, тошнота, тяжесть в желудке.

Гастрит — воспаление слизистой (внутренней) оболочки желудка — чаще всего возникает у молодых и считается классической болезнью студентов. Тем не менее болезнь не щадит ни детей, ни пожилых. В чем же ее причина?

Раньше в возникновении гастрита винили неправильное питание, стрессы, курение, кофе. Однако в 1983 году австралийские ученые Маршалл и Уоррен выделили из желудка спиралевидную бактерию *Helicobacter pylori*. Выяснилось, что именно этот микроб, попадая в желудок с пищей или слюной, вызывает его воспаление — гастрит, а в более тяжелых случаях — язву и даже рак желудка. Около 85% случаев хронического гастрита связаны с заражением этой бактерией.

Хронический гастрит, связанный с другими причинами — иммунными нарушениями, приемом некоторых лекарственных препаратов (например, аспирина) и т. д. — возникает значительно реже. Нечасто встречается и острый гастрит — воспаление слизистой оболочки желудка при непродолжительном воздействии сильных раздражителей (токсических доз алкоголя, кислот, лекарств; при тяжелых заболеваниях и травмах).

Если вас беспокоят периодические боли в животе, тошнота и изжога — не надо глотать соду и тянуть время, ведь ваш «гастрит» на самом деле может оказаться язвой. Язвенная болезнь же-

лудка или двенадцатиперстной кишки нередко сопровождается теми же симптомами, что и гастрит, но значительно более опасна. Обратитесь к специалисту — врачу-гастроэнтерологу. Врач назначит вам эзофагогастроуденоскопию и другие обследования, которые помогут установить точный диагноз.

Существует только один надежный способ избавиться от бактерии *Helicobacter pylori* — провести так называемую эрадикацию, то есть устранение, тотальное уничтожение вторгшегося в организм микробного аггессора. Приготовьтесь к приему антибиотиков, однако результат того стоит — у вас появится реальный шанс навсегда избавиться от боли и других проявлений гастрита.

MedPortal.ru



ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА

Поджелудочная железа — орган, имеющий исключительно важное значение в нашем организме. Именно в ней образуются важнейшие ферменты, участвующие в пищеварении, и вырабатывается гормон инсулин, контролирующий уровень сахара в крови.

Расположена поджелудочная железа позади желудка и внешне напоминает продолговатую пирамидку длиной около 15 сантиметров, лежащую поперечно.

В ее клетках образуется панкреатический сок, который содержит основные пищеварительные ферменты (в неактивном виде). По системе желчных протоков панкреатический сок, смешанный с желчью, поступает в 12-перстную кишку: именно там ферменты активизируются и принимают непосредственное участие в пищеварении — расщепляют белки, жиры и углеводы. Иногда под действием некоторых факторов, чаще всего при злоупотреблении алкоголем или закупорке желчных протоков камнем (при желчнокаменной болезни), ферменты активизируются «досрочно» и начинают переваривать саму железу. В результате этого развивается ее воспаление — острый панкреатит, сопровождающийся сильнейшими опоясывающими болями в верхней части

живота. Это состояние опасно для жизни и требует госпитализации в хирургическое отделение.

Воспаление поджелудочной железы также может развиваться медленно и постепенно — хронический панкреатит. При этом нормальная ткань железы постепенно замещается рубцовой. В результате нарушается выработка ферментов и возникает дефицит гормона инсулина. Хронический панкреатит проявляется болями «под ложечкой», в правом и левом подреберьях, поносами, метеоризмом, отрыжкой, тошнотой. Со временем может развиться сахарный диабет.

Лечением хронического панкреатита занимается врач-гастроэнтеролог. В случае же сахарного диабета к лечению больного подключается врач-эндокринолог.

Одним из наиболее коварных онкологических заболеваний, нередко приводящих к летальному исходу, является рак поджелудочной железы. Эта болезнь долгое время течет бессимптомно и, как правило, проявляется лишь после того, как опухоль распространилась за пределы органа и возникли метастазы.

MedPortal.ru

БОЛЕЗНИ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ И ЖЕЛЧНЫХ ПРОТОКОВ

Желчный пузырь — орган пищеварения, похожий на небольшую полую грушу. Расположен он прямо под печенью, с которой соединяется системой трубок — желчных протоков. Основная роль желчного пузыря и желчных протоков заключается в накоплении и выведении желчи. Желчь — особая жидкость, которая вырабатывается в печени. Предназначение желчи — улучшать усвоение жиров и активизировать перемещение пищи по кишечнику. В сутки в печени человека образуется до 2 литров желчи.

Перед тем, как желчь попадет в кишечник, она проходит сложный путь по желчным путям. Вначале она поступает в желчный пузырь, где накапливается и концентрируется. А уж потом — по мере необходимости — доставляется к «месту работы» — в двенадцатиперстную кишку по так называемому общему желчному протоку.

Стенки желчного пузыря и желчных протоков имеют мышечный слой и могут сокращаться, что обеспечивает продвижение желчи. Если все эти сокращения происходят слаженно — все в порядке, но если вдруг по какой-то причине происходит сбой — воз-

никает дискинезия, что дословно переводится как «нарушение подвижности» желчевыводящих путей. Основное проявление дискинезии — периодические боли в правой верхней половине живота (правом подреберье), характер которых может различаться в зависимости от формы заболевания.

Сама по себе дискинезия желчевыводящих путей считается заболеванием не очень опасным, однако может иметь очень неприятные последствия. Нередко эта «функциональная» болезнь приводит к настоящим «органическим» последствиям — развитию желчнокаменной болезни.

Желчнокаменная болезнь — это заболевание, при котором в желчном пузыре или в желчных протоках образуются камни. Встречается желчнокаменная болезнь достаточно часто, причем чаще всего от нее страдают взрослые люди (особенно женщины), с избыточной массой тела. Пока камни спокойно лежат в желчном пузыре, человек может даже не догадываться о своей болезни. Но стоит им выйти в желчные протоки, возникает приступ так называемой желчной колики. Для нее характерны резкая боль в правом подреберье или в верхней части живота, горечь во рту, тошнота и рвота.

Если камень (при относительно небольших размерах) смог миновать протоки и выпасть в двенадцатиперстную кишку — приступ самостоятельно прекращается. В противном случае возникает закупорка желчных путей, на фоне которой развивается воспаление желчного пузыря —

острый холецистит. Это состояние опасно для жизни и требует немедленной госпитализации в хирургическое отделение.

Воспаление желчного пузыря при желчнокаменной болезни может протекать не резко и бурно, а медленно и постепенно — тогда возникает хронический холецистит.

Лечением неосложненных заболеваний желчного пузыря и желчных протоков занимается врач-гастроэнтеролог. При отсутствии эффекта от терапевтического лечения или развитии опасных для жизни осложнений за дело берутся хирурги. В случае желчнокаменной болезни оптимальным методом лечения считает холецистэктомия — удаление желчного пузыря, которая может быть проведена классическим способом (полостная операция) и с помощью малотравматичной лапароскопической операции.

MedPortal.ru

ДИСБАКТЕРИОЗ

Кишечник человека населён целыми полчищами микробов — «плохих», «хороших» и «нейтральных». Полезные микробы — бифидобактерии, лактобактерии и бактероиды — настоящие друзья. Они оказывают помощь в пищеварении, защищают от аллергии, поддерживают иммунную систему и даже снижают вероятность развития онкологических заболеваний. А еще держат в узде «врагов»: стафилококков, протей, стрептококков, грибов рода кандиды.

Иногда под действием внешних факторов этот баланс нарушается — число «полезных» бактерий снижается, а вредные микробы начинают хозяйничать в кишечнике — развивается состояние под названием «дисбактериоз». Дисбактериоз — это не самостоятельная болезнь, а проявление других заболеваний или всяких неприятностей в организме. Это состояние может сопутствовать гастриту, панкреатиту и другим болезням органов пищеварения, быть следствием перенесенной кишечной инфекции, или развиваться в результате длительного приема антибиотиков.

Толчком к развитию дисбактериоза может послужить даже смена привычного рациона питания, что нередко происходит в заграничных поездках. Для таких случаев существует даже специальный термин — «диарея путешественников».

Заподозрить дисбактериоз можно при наличии таких симптомов, как вздутие живота, поносы, запоры, запах изо рта, тошнота, аллергические реакции на безобидные продукты... В этом случае правильнее всего обратиться к гастроэнтерологу. Врач направит вас на бактериологический анализ кала и, при необходимости, на другие исследования желудочно-кишечного тракта. Если дисбактериоз подтвердится, вам будет назначено лечение — диета, пробиотики («полезные» микробы в виде порошка или капсул), а возможно, и антибиотики, чтобы уничтожить вредных обитателей кишечника. Обязательно будут проведена терапия, направленная на болезнь-причину дисбактериоза.

MedPortal.ru

ТЯНЬШИ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОДУКЦИЯ
ПО РЕЦЕПТАМ ТРАДИЦИОННОЙ
КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ.

БИОКАЛЬЦИЙ
БИОЦИНК
ХИТОЗАН
КОРДИЦЕПС
ЛЕЧЕБНАЯ КОСМЕТИКА
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРИБОРЫ

Доставка по Санкт - Петербургу
Дистрибьютор компании Тяньши
в Санкт-Петербурге
Старшев Антон 89602761049
www.farosplus.ru; ссылка Тяньши

ПРОБИОТИК КОМПЛЕКС ПРО. НОВИНКА!

Улучшаем, защищаем, поддерживаем, нормализуем желудочно-кишечный тракт

Это НОВЫЙ комплекс пробиотиков широкого спектра. Содержит ЛУЧШИЙ видовой состав лакто- и бифидобактерий: 10 самых высокоактивных штаммов микроорганизмов (7 видов лактобактерий и 3 вида бифидобактерий в сочетании с пребиотиком). Изготавливается по инновационной технологии, обеспечивающей полную сохранность биологической активности компонентов.

Что такое пробиотики? Это дружелюбные полезные бактерии, которые заселяют организм человека уже в первые часы после его рождения. Это бактерии — «несущие жизнь».

Микробиоценоз кишечника всегда испытывает воздействия различного свойства: дефицит растительной клетчатки, прием лекарственных средств, антибиотиков, воздействие ксенобиотиков, изменение состава воды, нарушенная экология, острые кишечные инфекции и хронические заболевания, физические и психоэмоциональные перегрузки, профессиональные вредности и интоксикации.

По данным Российской Академии наук, до 90 % населения страны страдают теми или иными отклонениями от оптимального состава

симбиотической флоры. Наиболее незащищенными являются дети, особенно первого полугодия жизни, и люди преклонного возраста.

Восстановить нарушенный баланс призван уникальный в своем роде Пробиотик Комплекс Про. Сегодня нет у нас ни одного пробиотика, каждая порция которого содержала бы 10 млрд. микроорганизмов и в формулу которого входила бы запатентованная уникальная культура DDS-1.

Пробиотик Комплекс Про обладает многофункциональным физиологическим действием: улучшает и восстанавливает полноценное пищеварение, уменьшает уровень холестерина, поддерживает иммунную систему организма, обеспечивает противораковую защиту, уменьшает риск развития аллергических реакций, отлично восстанавливает микрофлору после лечения лекарствами, уменьшает риск развития вагинальных инфекций, особенно вызванных грибами рода *Candida*. Улучшает абсорбцию кальция, увеличивает синтез витаминов группы В. Оказывает положительное воздействие при инфекциях мочеполового тракта. Улучшает детокси-

кационную функцию толстого кишечника. Оказывает помощь в лечении запоров и защищает от диареи. Уменьшает риск развития диабета II типа. Предупреждает преждевременное старение. Незаменим после удаления желчного пузыря!

Преимущества Пробиотик Комплекс Про:

Содержит 10 лучших высокоактивных штаммов микроорганизмов (лактобацилла *Acidophilus* представлена уникальным штаммом — DDS-1, которая участвует во многих процессах желудочно-кишечного тракта, оказывает выраженное иммуномодулирующее и антибактериальное действие).

Гарантировано высокое качество и высокий процент живых бактерий (высокий титр 1010).

Препарат «3 в 1» — содержит лакто-, бифидобактерии и пребиотик.

Микроорганизмы обладают высокой устойчивостью к действию кислоты желудочного сока и желчных кислот. Не содержит лактозу.

Сохраняет активность при комнатной температуре в течение двух лет.

Порошковая смесь более эффективна, так как она начинает работать с полости рта. Удобна для использования детям.

ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ:

В качестве БАД к пище — дополнительного источника пробиотических микроорганизмов (бифидо- и лактобактерий), пребиотиков (инулина, муки иерусалимского артишока), восстанавливающих нормальный баланс микрофлоры желудочно-кишечного тракта, иммунитет и нормализующих процессы пищеварения.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ:

Взрослым по 1/2 кофейной ложки 2 раза в день (1,6 г.) за 20-30 минут до еды, лучше в первой половине дня. Для тех, кто страдает запорами, утром натощак и вечером перед сном.

СОСТАВ 1,6 г (СУТОЧНОЙ ДОЗЫ):

Смесь пробиотических культур 1x10¹⁰ КОЕ/г — 685 мг: Лактобациллы, выращенные на морковной основе: (*Acidophilus*, *Rhannous*, *Plantarum*, *Salivarius*, *Bulgaris*, *Lactis*, *Casei*, *Brevis*); Бифидобактерии, выращенные на муке иерусалимского артишока (*Bifidum*, *Lactis*, *Longum*).



Пребиотическая смесь: инулин, мука иерусалимского артишока — 45 мг
У КАЖДОГО ИЗ НАС ЕСТЬ ПРИЧИНЫ ПРИНИМАТЬ ПРОБИОТИК КОМПЛЕКС ПРО! Услышьте, о чем я написала, и начните создавать свое Здоровье, которого никогда не бывает много. **БУДЬТЕ ВСЕГДА ЗДОРОВЫ!**

Приглашаю стать привилегированным потребителем продукции Витамакс со скидкой 30%.

Ваш персональный консультант по Системным Продуктам Здоровья компании Витамакс — БЕЛОВА Людмила Валентиновна, нутрициолог
За дополнительной информацией обращайтесь: 8-921-320-58-77
e-mail: belova1960@mail.ru, сайт: www.vita-mlm.ru
тел./факс: (812)555-23-30

Бросить курить за 4 дня - это реально!



НОВИНКА

Уникальный курс отвыкания от курения с применением специальных сигарет

Изобретение Российского ученого В. Захарова получило международное признание и было удостоено высших наград в Брюсселе, Женеве, Москве, Париже.

Для частных лиц
заказ по России:

МЕДПОЧТА
тел. 8-800-200-02-82
звонок бесплатный!
Ваш заказ придет
быстрее!!!

Приглашаем оптовые
и розничные компании
к сотрудничеству!!!
Тел. 8(3912) 99-81-73
сот. 8(905)976-89-37
e-mail: ooo-mig@list.ru

Минздравсоцразвития России предупреждает: курение вредит Вашему здоровью!

ООО «ВОСХОД»

БИОЛОГИЧЕСКИ-АКТИВНАЯ ДОБАВКА «ВИТАДОЛ»

90 капсул (месячный курс)



Оказывает выраженную профилактику основных заболеваний старения: рак, сердечнососудистые заболевания, болезни мозга и др. Снижает вероятность заболевания диабетом.

Особенно ценной является способность препаратов на основе Дигидрокверцетина тормозить развитие опухолевых активных клеток, запуская механизм их самоуничтожения и не подавляя при этом деления нормальных клеток.

www.voshodmsk.ru

Тел. 8 (495) 649-66-43

Право обладать ООО «Восход» Свидетельство о государственной регистрации № 77.99.23.3.У.11023.10.06 от 16.10.2006г. Санитарно-эпидемиологическое заключение № 77.99.13.003.7.001969.10.06 от 16.10.2006г. 18(495) 649-66-43

НАТУРАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ!

Здоровье нельзя купить — можно купить здоровое питание!



ЛЬНЯНОЕ МАСЛО — ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Масло льняное полученное по технологиям холодного прессования сохраняет в своем составе все полезные свойства. Это самый богатый источник полинасыщенных здоровых кислот.

Льняное масло применяется:

- Для профилактики риска сердечно-сосудистых заболеваний, атеросклероза, инсульта, уменьшения вероятности образования тромбов, повышение эластичности сосудов.
- Для снижения уровня холестерина и триглицеридов в крови
- Для улучшения состояния кожи и волос

• Для похудения, улучшения липидного обмена в организме. Результаты многолетних исследований показали, что при регулярном использовании по столовой ложке в день льняное масло понижает артериальное давление, снижает риск инсульта на 37%, снижает риск заболевания сердца на 53%, снижает риск онкозаболеваний на 47%.

Цена льняного масла (0,5 л) — 75 руб. + почтовые расходы за денежный перевод.

ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА С ПОМОЩЬЮ ЛЬНЯНОЙ МУКИ

Льняная мука — продукт, получаемый из семян льна. Ценность льняной муки в большом количестве растительного белка. Содержание белка до 40%, клетчатки — до 35%, пищевая ценность оценивается в 92%. Льняная мука также обладает лечебными свойствами, оказывает укрепляющее действие на ЖКТ и сердечнососудистую систему препятствует развитию атеросклероза и жировых отложений. В льняной муке содержится в семь раз больше калия чем, например в бананах. Богата она также магнием и цинком.

Известно, что для излечения от многих заболеваний достаточно очистить кишечник от слизи, каловых камней и паразитов. О том, что кишечник загрязнен, свидетельствуют частые запоры, нарушение обмена веществ, сахарный диабет, аллергии, излишний или недостаточный вес, болезни почек и печени, органов

слуха и зрения, заболевания кожи, волос, ногтей, системные заболевания начиная от артрита и кончая раком.

Применение: внутрь по 1 десертной ложке льняной муки позволяет в течение трех недель полностью очистить кишечник от многолетней слизи, каловых камней и паразитов. При этом полностью сохраняется микрофлора кишечника.

Цена льняной муки (400 г) — 280 руб. + почтовые расходы за денежный перевод.

ШУНГИТ — МИНЕРАЛ XXI ВЕКА

Шунгитовая вода действует на организм многопланово. Она обладает болеутоляющим и противовоспалительным действием. Уникальны ее бактерицидные свойства.

Благодаря своим целебным свойствам шунгитовая вода помогает лечить разнообразные воспалительные заболевания, аллергические, вирусные, кожные, суставные, болезни обмена веществ, а именно: в качестве питья — гастриты, колиты, простудные (грипп, бронхит), желчно и почечнокаменные болезни, сахарный диабет, артриты. Помогает установить иммунный и энергетический статусы при синдроме хронической усталости. Такая вода обладает омолаживающим действием. Ежедневные умывания повышают эластичность и тонус кожи, ускоряют процесс регенерации кожи. Ополаскивания шунгитовой водой волос укрепляет корни, препятствует облысению и выпадению волос, и придает им блеск и шелковистость. На сегодняшний день можно с уверенностью сказать, что из всех известных средств наиболее мощной защитой от излучений геопатогенных зон является шунгит.

Цена шунгита (150 г) — 20 руб., 500 г. — 50 руб. + почтовые расходы за денежный перевод.

Противопоказание: индивидуальная непереносимость. Не является лекарством. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией или проконсультируйтесь по тел. 8 (863) 702-29-57 (многоканальный)



НОВОСТИ

ДАВЛЕНИЕ ЗАШКАЛИВАЕТ? ПРОВЕРЬТЕ ПОЧКИ!

Повышение артериального давления самым пагубным образом влияет на нормальную функцию почек, считают научные специалисты.

Систолическое давление свыше 130 мм рт. ст. — повод для развития ранней стадии почечной недостаточности.

Клинические исследования данного факта проводили в рамках программы по раннему спасению почек (KEEP), созданной специально для добровольного прохождения обследования с целью ознакомления и привлечения внимания людей к риску болезней почек. Запущена программа была еще в 2000 году, с этого времени в ней приняли участие более 125 000 человек с диабетом, высоким артериальным давлением и с семейными болезнями почек. Как минимум у 30% добровольцев были выявлены функциональные нарушения работы почек.

Особое внимание научные исследователи из Чикагского Университета обращали на повышение уровня белка в моче у пациентов, страдающих от высокого давления. Многочисленные испытания, проведенные специалистами, выявили прямую связь между наличием в моче альбумина и риском начинающегося заболевания и, как следствие, плохой работы почек.

www.med-help.ru

ТЯНЕТ НА ЯБЛОКИ? ПРОВЕРЬ СЕРДЦЕ!

Яблоки, особенно зеленые, помогают понизить уровень холестерина

Оказывается, зверское желание съесть какой-то определенный продукт свойственно не только беременным

Исследователи из University of Texas пришли к такому заключению после нескольких лет наблюдений за рационом пациентов в кардиологической клинике. Врачи выяснили, что яблоки, в из которых отлично усваиваются организмом микроэлементы (железо) и аскорбинка, просто необходимы сердечникам.

А тяга к этому фрукту говорит о повышенном уровне холестерина или начинающихся проблемах с сердцем. И организм сам начинает «подсказывать», что ему нужно, когда из-за болезни начинаются те или иные физиологические перестройки.

Американские ученые уверяют, что можно классифицировать пищевые «капризы» у людей с разными болезнями. Этот опыт будет очень ценным подспорьем в установке диагноза.

Например, тяга к лимону может сигнализировать о возможных проблемах с желчным пузырем и печенью.

Непреодолимое желание разделаться с миской салата из белокачанной капусты указывает на неполадки с кишечником.

Тем, кто прожить не может без маслин и оливок, следует обратить внимание на состояние щитовидной железы. А тем, кому все время безумно охота мороженого или пирожных со взбитыми сливками, следует обратить внимание на состояние опорно-двигательного аппарата.

«© Здоровье — Дальний Восток»

L-Карнозин (Севитин)

- поддерживает выносливость мышц;
- задерживает мышечное утомление (рекомендован Госкомспортом);
- особенно важен для людей, которые не употребляют говядину, свинину, курицу и рыбу;
- проявляет омолаживающий эффект;
- является самым эффективным антикарбонильным веществом, которое было открыто до настоящего времени: помогает предотвращать образование поперечных сшивок коллагена кожи, которое приводит к потере эластичности и морщинам;
- препятствует образованию старческой пигментации;
- являясь поглотителем альдегидов, показан при кетогенной диете, аглютиновой диете и при диете, свободной от казеина;
- нормализует функцию печени;
- увеличивает эффективность базовой терапии пациентов с дисциркуляторной энцефалопатией. Улучшает функции головного мозга (память, счет, повышение волевых функций);
- оказывает положительное влияние на психофизическое развитие детей.

Биологически активная добавка к пище «СЕВИТИН»

Производитель: ООО «ПТП «Медтехника»
Представительство в Москве:
127282, г. Москва, Студеный проезд, 2/1
тел. (495) 9825922, (499) 7983151

www.carnosine.ru

Свидетельство о государственной регистрации 77.99.23.3.У.11.06



Все это и еще более 20 наименований продукции вы можете заказать непосредственно со склада производителя почтой по адресу: 347660, Ростовская область, ст. Егорлыкская, ул. Профсоюзная, д. 49, ИП Цыпляков А. Н., тел. 8 (863) 702-29-57 (многоканальный)

В ПОИСКАХ ИДЕАЛЬНОГО

КРИТЕРИИ ВЫБОРА ПРЕПАРАТОВ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ ХОЛЕСТЕРИНА

Маргарита ЛИТОВКИНА

Высокий уровень холестерина в крови — один из основных факторов риска развития осложнений сердечно-сосудистых заболеваний и преждевременной смерти. Об этом знают многие. Тем не менее, по данным ученых, примерно у 60% взрослых россиян уровень холестерина намного превышает рекомендуемый, а у 20% из них он настолько высок, что требует медицинского вмешательства.

Эксперты уверены: если у населения на 10% снизить уровень холестерина и на 10% — артериальное давление, то это приведет к снижению смертности от сердечно-сосудистых заболеваний на 45%. Снизить уровень холестерина можно несколькими способами — с помощью изменения образа жизни, рациона питания и приема специальных препаратов.

Холестерин «плохой» и «хороший»

Холестерин — обязательный и неотъемлемый элемент нормальной жизнедеятельности организма. Он нужен для синтеза половых гормонов и для правильного функционирования нервной системы, он используется в процессе пищеварения и отвечает за антиоксидантный статус. Холестерин входит в состав всех клеточных мембран, без него мы не сможем жить полноценной жизнью. Но не весь холестерин полезен.

«Плохой» холестерин — это так называемые атерогенные его фракции, к которым относятся липопротеины низкой и очень низкой плотности (ЛПНП и ЛПОНП). Они способствуют формированию атеросклеротических бляшек на стенках сосудов.

«Хороший» холестерин — липопротеины высокой плотности (ЛПВП). Они, наоборот, препятствуют возникновению губительных атеросклеротических изменений в сосудах.

Для предупреждения развития атеросклероза необходимо поддерживать показатели общего холестерина в крови на уровне не более 5,0 ммоль/л и следить, чтобы значения «плохого» холестерина (ЛПНП и ЛПОНП) не превышали 3,0 и 1,04 ммоль/л соответственно, а параметры «хорошего» холестерина (ЛПВП) не опускались бы ниже 1,0 ммоль/л.

Если же уровни общего холестерина, ЛПНП и ЛПОНП повышены, а ЛПВП снижены, то вероятность возникновения или прогрессирования атеросклероза очень высока. Ведь на таком фоне легко нарушается функция внутреннего слоя сосудов, и формирование атеросклеротических бляшек ускоряется. А значит, необходимо как можно быстрее добиваться нормализации показателей общего холестерина и его «плохих» и «хороших» фракций.

Вместо алкоголя — обезжиренное молоко, а взамен ежедневной пачки сигарет — пробежка или занятия в тренажерном зале. При этом очень важно настойчиво стремиться к тому, чтобы здоровый образ жизни вошел в привычку. И в большинстве случаев этих мероприятий оказывается достаточно:

уровни общего холестерина и его фракций нормализуются.

Единство в многообразии

Бывает, что меры по изменению образа жизни не приводят к желаемым результатам. Как правило, это происходит, когда проблемы с холестерином наследственно обусловлены (семейные дислипидемии), или процесс уже настолько запущен, что пробежками и постными днями уже не обойтись.

Кроме того, «подливают масла в огонь» такие заболевания, как сахарный диабет и артериальная гипертензия, которые сами по себе постепенно приводят к увеличению содержания общего холестерина и его атерогенных фракций в крови.

Во всех этих случаях требуется прием гиполипидемических препаратов. Таких средств довольно много: статины, секвестранты желчных кислот, эзетимиб, фибраты, никотиновая кислота и ее производные. Чтобы понимать, какие окажутся наиболее предпочтительными, необходимо проанализировать их действие.

Статины получают из микроорганизмов *Aspergillus terreus*, *Penicillium brevis compactum* или производят синтетическим путем. К этой группе относятся такие препараты, как аторвастатин (Аторис, Липримар, Липтонорм, Тулип), симвастатин (Вазилип, Зокор, Симвастол), ловастатин (Кардиостатин, Медостатин, Холетар), розувастатин (Крестор), флувастатин (Лескол Форте), провастатин (Липостат).

На фоне применения статинов улучшается состояние внутренних стенок сосудов и быстро нормализуются показатели общего холестерина и его «плохих» и «хороших» фракций. Эти эффекты достигаются за счет того, что статины подавляют активность фермента 3-гидрокси-3-метилглутарил-коэнзим А-редуктазы и тем самым тормозят синтез холестерина в печени.

Секвестранты желчных кислот (Колестирамин, Колестипол) при приеме внутрь образуют в кишечнике комплексы с желчными кислотами (в синтезе которых принимает участие холестерин) и ускоряют их выведение. В результате в печени наблюдается компенсаторное усиление процесса продукции желчных кислот из холестерина. Поэтому в печени холестерин начинает расходоваться в повышенных количествах, а в крови его уровень и показатели «плохих» фракций заметно снижаются.

Эзетимиб (Эзетрол) в отличие от статинов и секвестрантов желчных кислот не тормозит синтез холестерина в печени и не ускоряет процесс выведения желчных кислот. Однако на фоне применения эзетимиба

значительно замедляется всасывание холестерина в кишечнике, в результате чего его уровень и показатели «плохих» фракций в крови неуклонно уменьшаются.

Фибраты являются производными фиброевой кислоты: безафибрат (Безалип), гемфиброзил (Иполипид, Регулил), фенофибрат (Липантил), ципрофибрат (Липанор). Они ускоряют выведение холестерина из печени с желчью и усиливают в печени активность фермента липопротеинлипазы, что приводит к уменьшению количества жирных кислот, необходимых для синтеза «плохих» липопротеинов. В результате снижаются концентрации холестерина и других жиросодержащих соединений (триглицеридов) в крови, а уровни «хороших» липопротеинов увеличиваются.

Никотиновая кислота и ее производные (Ксантинола никотинат, Эндурацин) тормозят поступление в печень свободных жирных кислот, которые участвуют в синтезе «плохих» липопротеинов. Поэтому при длительном применении препаратов этой группы уровни холестерина и его «плохих» фракций в крови уменьшаются и увеличиваются показатели «хороших» фракций, препятствующих развитию атеросклероза.

Главное — правильный выбор

В настоящее время наиболее часто применяемыми гиполипидемическими препаратами являются статины, потому что они эффективны у большинства пациентов, независимо от причины, вызвавшей дисбаланс показателей холестерина и его фракций, и сопутствующих патологий.

Эзетимиб назначается, как правило, в комбинации со статинами или с секвестрантами желчных кислот.

Секвестранты желчных кислот отдельно для коррекции холестерина и его фракций также не применяются. Но ими можно дополнить лечение эзетимибом.

Фибраты, никотиновая кислота и ее производные показаны при некоторых видах семейных дислипидемий.

Тем не менее следует учесть, что самостоятельно назначать себе препараты той или иной группы нельзя. Все эти средства имеют серьезный список противопоказаний, поэтому могут применяться только после комплексного обследования, и, соответственно, после консультации с врачом.

Но если препарат выбран правильно, адекватно рассчитаны его дозы, отслеживаются и своевременно корректируются любые побочные реакции, результат от лечения будет неопределимым. Ведь здоровые



сосуды — основа долголетия и высокого качества жизни.

Небольшое количество холестерина (примерно 20%) человек получает с пищей, основная же часть его (80%) синтезируется в печени.

Коррекцию уровня холестерина следует начинать с изменения образа жизни. Строгая диета предусматривает сведение до минимума жиросодержащих продуктов в рационе. Следует забыть о свинине, сливочном масле, плавленых сырах, сметане и майонезе и полюбить блюда из курицы, индейки, телятины и постной говядины, рыбы и всевозможных овощей.

На заметку

Надо заметить, что у холестерина есть и неприятный предшественник — гомоцистеин. В отличие от холестерина он не содержится в продуктах, а образуется в нашем организме из незаменимой аминокислоты — метионина. Накапливаясь, он повреждает стенки сосудов. Появившиеся повреждения организм пытается заживить, осажая на поврежденную поверхность холестерин. Гомоцистеин нейтрализуется действием витаминов группы В и фолиевой кислоты.

Новый отечественный витаминный комплекс «Софора + Витамины для сосудов» содержит наиболее значимые для функционирования сосудистой системы витамины и микроэлементы (С, Е, В2, В6, В12, РР, фолиевая кислота, магний, цинк, марганец, селен, медь, хром). Кроме того, «Софора + Витамины для сосудов» дополнен растительными препаратами (софора японская, гинко билоба, чеснок), которые являются широко

известными и проверенными средствами для улучшения мозгового и капиллярного кровообращения не только в народной, но и официальной медицине.

Сегодня известны растительные препараты, которые способствуют снижению уровня «плохого» холестерина крови, препятствуют развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Болезнь легче предупредить, чем лечить! Поэтому, не дожидаясь грозных симптомов, начните принимать растительные препараты после 40 лет.

Почему нельзя

Основным препятствием для приема статинов, эзетимиба, фибратов, никотиновой кислоты и ее производных являются заболевания печени (в частности, гепатиты), так как на фоне применения этих препаратов наблюдается нарушение функции печени, которое проявляется повышением (обратимым) печеночных ферментов. Кроме того, в редких случаях статины могут вызывать тяжелые изменения в мышцах (рабдомиолиз). А фибраты способны повышать риск образования камней в желчном пузыре.

Секвестранты желчных кислот при длительном приеме могут приводить к дефициту жирорастворимых витаминов.

Широкому использованию никотиновой кислоты и ее производных препятствуют такие побочные реакции, как покраснение кожи и чувство жара (вплоть до обмороков), обострения подагры, аритмии, головокружения.

ЗАО «Газета
«Новые Известия»

МЕДИЦИНСКИЕ ДИЕТЫ

В лечебно-профилактических учреждениях применяется номерная система лечебных диет (от нулевых до №15 по М.И. Певзнеру).

Эта система обеспечивает индивидуальность лечебного питания людей с различными заболеваниями. Некоторые диеты имеют несколько вариантов, обозначаемых буквами, добавляемыми к номеру основной диеты.

Особую группу составляют нулевые (или хирургические) диеты, а также специальные разгрузочные диеты.

Стол № 1. Показан при затихании обострения язвенной болезни, на протяжении 6-12 мес. после обострения, а также при гастритах с повышенной кислотностью.

Стол № 1а. Показан при обострениях язвенной болезни, обострениях хронического гастрита с повышенной кислотностью.

Стол № 1б. Показан при затихании обострения язвенной болезни и хронических гастритов с повышенной кислотностью.

Стол № 2. Показан при хронических гастритах с пониженной кислотностью или при ее отсутствии, хронических колитах (вне обострения).

Стол № 1

Показан при затихании обострения язвенной болезни, на протяжении 6-12 мес. после обострения, а также при гастритах с повышенной кислотностью

Состав: протертые молочные и овощные (кроме капусты), крупяные слизистые супы (но не мясные и не рыбные); овощи в вареном измельченном (пюрированном) виде или в виде паровых пудингов; протертые каши с маслом, молоком; отварное тощее мясо, отварная рыба нежирных сортов (треска, окунь, щука), мясные, рыбные паровые котлеты, курица отварная без кожицы; сливочное, оливковое, подсолнечное масло; молоко, простокваша нежирная, сливки, свежий нежирный, лучше протертый творог, нежирная сметана; яйца всмятку или в виде паровых омлетов; белый черствый хлеб, белые несдобные сухари; сладкие сорта ягод и фруктов, овощные, фруктовые, ягодные соки, настой шиповника, кисели, компоты из сладких ягод, фруктов в протертом виде, сахар, варенье, чай, какао - слабые, с молоком.

По мере улучшения общего состояния пищу дают в вареном, но не протертом виде. Поваренную соль ограничивают до 8 г. Добавляют витамины А, С, группы В. Пищу принимают часто, 5-6 раз в сутки, хорошо ее пережевывая; следует избегать слишком горячей или слишком холодной пищи.

Стол № 1а

Показан при обострениях язвенной болезни, обострениях хронического гастрита с повышенной кислотностью.

Состав: молоко (4-5 стаканов), слизистые крупяные, например манные, молочные или из пшеничных отрубей супы с маслом; каши жидкие, протертые, молочные; яйца всмятку (2-3 раза в день) или в виде паровых омлетов; паровые суфле из тощих сортов рыбы, мяса; сливочное несоленое (70-80 г в день) или оливковое масло (добавлять к блюдам), сливки; кисели ягодные, фруктовые (нежирные) и молочные, морковный, фруктовый соки, отвар шиповника, слабый чай с молоком (сахар до 50 г в день).

Соль ограничить до 5-8 г (помните, что 3-5 г соли содержится в продуктах, 5-8 г - в хлебе), свободной жидкости не более 1,5 л. Дополнительно витамины А, С, группы

Стол № 3. Показан при атонических запорах.

Стол № 4. Показан при острых заболеваниях кишечника и обострениях в период продолжающегося поноса.

Стол № 4а. Показан при колитах с преобладанием процессов брожения.

Стол № 4б. Показан при хронических колитах в стадии затухающего обострения.

Стол № 4в. Показан при острых заболеваниях кишечника в период выздоровления как переход к рациональному питанию; хронические заболевания кишечника в период затухания обострения, а также вне обострения при сопутствующих поражениях других органов пищеварения.

Стол № 5. Показан при заболеваниях печени, желчного пузыря, желчевыводящих путей вне стадии обострения.

Стол № 5а. Показан при хронических панкреатитах.

Стол № 6. Показан при подагре, почечнокаменной болезни с отхождением камней, состоящих преимущественно из уратов.

Стол № 7. Показан при хронических заболеваниях почек с

отсутствием явлений хронической почечной недостаточности.

Стол № 7а. Показан при острых почечных заболеваниях (нефрит острый или его обострения).

Стол № 7б. Показан при затихании острого воспалительного процесса в почках.

Стол № 8. Ожирение как основное заболевание или сопутствующие при других болезнях, не требующие специальных диет.

Стол № 9. Сахарный диабет средней и легкой тяжести.

Стол № 10. Заболевания сердечно-сосудистой системы с недостаточностью кровообращения степени I-IIА.

Стол № 11. Туберкулез легких, костей, лимфатических узлов, суставов при нерезком обострении или затухании, истощение после инфекционных болезней, операций, травм.

Стол № 12. Показан при функциональных заболеваниях нервной системы.

Стол № 13. Показан при острых инфекционных заболеваниях.

Стол № 14. Мочекаменная болезнь (фосфатурия).

Стол № 15. Различные заболевания, не требующие специальных лечебных диет.

(В1, В2, РР). Прием пищи при постельном режиме — через каждые 2-3 часа в жидком и полужидком виде, теплом виде. При плохой переносимости молока (пучение живота, понос) его рекомендуют давать малыми количествами, разбавляя слабым чаем.

Стол № 1б

Показан при затихании обострения язвенной болезни и хронических гастритов с повышенной кислотностью.

Состав: помимо блюд, перечисленных выше, разрешается паровые мясные, рыбные блюда в виде кнелей, паровых котлет, протертые молочные супы из рисовой, ячневой, перловой крупы с протертыми овощами; каши в протертом виде на молоке; пшеничные сухари до 100 г. Соль ограничивают до 8 г, дополнительно - витамины А, С, группы В.

Питание шестикратное в полужидком и пореобразном виде.

Стол № 2

Показан при хронических гастритах с пониженной кислотностью или при ее отсутствии, хронических колитах (вне обострения).

Состав: супы из круп и овощные, протертые, на мясных, грибных, рыбных бульонах; нежирное мясо (рубленое, жареное), курица вареная, паровые, тушеные, обжаренные котлеты без грубой корки, нежирная ветчина, рыба нежирная отварная, хорошо вымоченная нежирная сельдь рубленая, черная икра; молоко (если не вызывает поноса), масло сливочное, кефир, простокваша, сливки, сметана нежирная, творог свежий нежирный, сыр неострый протертый; яйца всмятку, омлет жареный; каши, хорошо разваренные или протертые (гречневая, манная, рисовая); мучные блюда (кроме сдобы), хлеб черствый белый, серый, несдобные сухари; овощи, фрукты вареные, сырые в натертом виде; фруктовые, овощные соки (также кислые); чай, кофе, какао на воде с молоком, мармелад, сахар.

Поваренной соли до 12-15 г. Добавляют витамины С, В1, В2, РР.

Питание пятикратное, преимущественно в пюреобразном виде.

Стол № 3

Показан при атонических запорах.

Состав: продукты, богатые растительной клетчаткой, как, напри-

мер, сырые или вареные овощи и фрукты в большом количестве, компоты яблочный и другие, чернослив, инжир (винные ягоды), овощные, фруктовые соки, свекольное, морковное пюре, пюре из вареных сухофруктов (чернослив, курага), черный хлеб, простокваша, молоко, сливки, однодневный кефир, мед, каши гречневая, перловая рассыпчатая, мясо, рыба жареные, масло сливочное и растительное, сахар. Обильное питье, включая газированные минеральные воды. Исключаются: крепкий чай, какао, слизистые супы, кисели.

При спастических запорах, связанных с повышенной двигательной возбудимостью кишечника, резко ограничивают продукты, богатые растительной клетчаткой (допустимо немного овощей - вареных и сырых протертых).

Стол № 4

Показан при острых заболеваниях кишечника и обострениях в период продолжающегося поноса.

Состав: крепкий чай, какао, крепкий кофе на воде, черствые белые сухари, свежий творог протертый, одно яйцо всмятку в день, слизистые супы на воде, протертые рисовая, манная каши на воде, мясо, рыба отварные, паровые в рубленом виде с добавлением в фарш риса вместо хлеба, нежирный трехдневный кефир, отвар сушеной черной смородины, черники, кисели, желе из черники.

Ограничивают поваренную соль, добавляют витамины С, В1, В2, РР. Питание 5-6 раз в день.

Стол № 4а

Показан при колитах с преобладанием процессов брожения.

Состав тот же, что и в диете № 4, но резко ограничивают продукты и блюда, содержащие в большом количестве углеводы (каши; хлеб не более 100 г в день; сахар не более 20 г в день); увеличивают содержание белков за счет мясных блюд, протертого творога и проч.

Стол № 4б

Показан при хронических колитах в стадии затухающего обострения.

Состав: хлеб белый, вчерашней выпечки, несдобное печенье, сухой бисквит; крупяные супы на слабом рыбном или мясном бульоне, бульон с фрикадельками, протертые каши,



кроме пшенной, на воде с добавлением 1/3 молока, овощи отварные и паровые протертые, сыр неострый, нежирная сметана, кефир, простокваша, компоты, кисели из сладких ягод, фруктов в протертом виде, чай, кофе с молоком, масло сливочное (для добавления в готовые блюда). Поваренной соли 8-10 г.

Добавляют витамины С, группы В. Питание 4-6 раз в день. Пища подается в теплом виде.

Стол № 4в

Показан при острых заболеваниях кишечника в период выздоровления как переход к рациональному питанию; хронические заболевания кишечника в период затухания обострения, а также вне обострения при сопутствующих поражениях других органов пищеварения.

Диета назначается для обеспечения полноценного питания при некоторой недостаточности функции кишечника, что будет способствовать восстановлению деятельности других органов пищеварения. Это физиологически полноценная диета с небольшим увеличением содержания белка и умеренным ограничением поваренной соли, механических и химических раздражителей кишечника, исключающая продукты и блюда, которые усиливают в кишечнике брожение и гниение, резко повышают его секреторную и двигательную функцию, секрецию желудочка, поджелудочной железы, желчеотделение. Пищу готовят в неизмельченном виде, на пару, варят в воде или запекают. Режим питания: 5 раз в день.

Химический состав и энергоценность: белки - 100-120 г (60 % животные), жиры - 100 г (15-20 % растительные), углеводы - 400-420 г, поваренная соль - 10 г, свободная жидкость - 1,5 л. Калорийность - 2900-3000 ккал.

Стол № 5

Показан при заболеваниях печени, желчного пузыря, желчевыводящих путей вне стадии обострения.

Состав: вегетарианские фруктовые, молочные супы, крупяные супы на овощном отваре, отварное мясо, птица нежирных сортов, отварная нежирная рыба, молоко, свежая простокваша, кефир, ацидофильное молоко, творог до 200 г в день, каши и мучные блюда (за исключением сдобы), хлеб белый, черный чер-

ствый, спелые фрукты, ягоды (кроме кислых сортов) в сыром, запеченном, вареном виде, овощи и зелень в вареном виде и сырые (особенно морковь, свекла), варенье, мед, сахар (до 70 г в день), овощные, фруктовые соки в значительном количестве, чай некрепкий с молоком. Ограничивают жиры (сливки, масло сливочное до 10 г, растительное масло 20-30 г), яйцо (одно в день). Поваренной соли до 10 г. Добавляют витамины А, С, В1, В2, В12, фолиевую кислоту, РР, К.

Прием пищи 5 раз в день в измельченном виде.

Исключаются: алкогольные напитки, печень, мозги, шпиг, бобовые, грибы, шпинат, щавель, лук, сдоба, жирные сорта мяса, рыбы, жареные, острые, копченые продукты, экстрактивные вещества мяса, рыбы, пряности, уксус, консервы, мороженое, какао, газированные напитки, шоколад, кремы (при хронических поражениях желчного пузыря, протекающих с застоем желчи, количество жиров рекомендуется увеличить до 120-150 г, в том числе 60% растительных жиров).

Стол № 5а

Показан при хронических панкреатитах.

Отличается от диеты № 5 повышенным содержанием белков (до 150 г, из них 80-85% животного происхождения), продуктов, богатых липотропными факторами с ограничением углеводов, умеренным содержанием жиров.

Все блюда готовят в паровом, протертом, измельченном виде.

Стол № 6

Показан при подагре, почечнокаменной болезни с отхождением камней, состоящих преимущественно из уратов.

Состав: молоко, молочные продукты, хлеб белый и черный, сахар, мед, супы вегетарианские овощные, молочные и фруктовые крупяные изделия, все сладкие фрукты, варенье, соки фруктовые и ягодные, морковь, салат, огурцы. Из приправ - лимон, уксус, лавровый лист. Яйца, мясо, рыба нежирная - 2-3 раза в неделю. Количество поваренной соли снижают до 6-8 г; вводят в большом количестве жидкость (до 2-3 литров), добавляют витамины С и В1.

Исключаются: пряные экстрактивные вещества, мясные супы и

ПРО ПИТАНИЕ ПОДРОСТКОВ

Если вы в счастливом возрасте подростка или родители подростка, то вам необходимо знать некоторые особенности питания в этом возрасте.

Первое и важное правило — регулярное питание. Особенно для тех подростков, которые активно занимаются спортом. В этом случае необходима энергия для решения, по меньшей мере, двух важнейших задач — занятий в школе и спортивных тренировок.

В школьном портфеле должны быть не только книги, но и калорийный завтрак, обязательным компонентом которого являются фрукты, сыр и немного масла.

Следите за тем, чтобы подростки употребляли достаточное количество жидкости. За час или два до тренировки следует выпить 1,5 — 2 стакана холодной воды. За 15 минут до тренировки ещё 1 — 1,5 стакана

холодной воды. Желательно во время тренировки выпивать около 100 грамм воды каждые 15 минут. И, наконец, после тренировки необходимо выпить 2 стакана воды на каждые 0,5 кг потерянного веса. Так можно избежать обезвоживания организма.

Если тренировки или спортивные игры проводятся на открытом воздухе далеко от дома, то не обойтись без перекуса в пути. Чаще всего это будет пища быстрого приготовления. Свой выбор подросток должен остановить на нежирных блюдах. Пусть это будет салат с лёгкой заправкой или бутерброд без майонеза. Замороженный йогурт прекрасный выбор нежирной, но питательной пищи.

Одно незыблемое правило: полностью откажитесь от жареного картофеля по-французски (фри).

2002-2009 «Дом Солнца»



ДЕТСКАЯ АГРЕССИВНОСТЬ. КАК ПЕРЕХИТРИТЬ МАЛЕНЬКОГО ТИРАНА?

О том, как справиться с детской агрессивностью, рассказывает клинический психолог, специалист по семейной терапии и детско-родительским отношениям Елена ОКУЛОВА.

Бесконечное нытье, истерики в магазине, драки в песочнице, грубые слова в адрес взрослых — все эти негативные проявления детского характера расстраивают и обескураживают родителей. Как правило, в первую очередь из-за того, что они не понимают причины их возникновения.

вами и раздражительными. Родители, которые подавляют сына или дочь и реагируют на проступки лишь вспышками гнева, рискуют вскоре увидеть свое «отражение», потому что дети быстро усваивают эти формы поведения и начинают вести себя точно так же.

Помимо борьбы за власть, «кризиса трехлет» и неблагополучных семейных взаимоотношений, есть еще несколько причин возникновения агрессии. Очень часто дети, которым в пору ходить в детский сад и тратить энергию на игры и прогулки со сверстниками, сидят дома с бабушками или нянями. Им не хватает пространства, чтобы активно двигаться и избавляться от избытка энергии, не хватая свежего воздуха и свежих впечатлений. Поэтому если ваш ребенок не ходит в детский сад, то два-три в неделю обязательно нужно водить его в спортивную секцию, лучше всего на плавание, плюс в любой детский центр, где малыш сможет полноценно общаться с другими детьми.

Еще одна распространенная причина детской агрессивности — это ревность. Дети испытывают это чувство куда чаще, чем думают взрослые. Некоторые дети ревнуют даже не к кому-то в отдельности, а чуть ли не ко всему миру. Им кажется, что мама с папой любят кого угодно, только не их. Представьте ситуацию: пятилетний мальчик, когда родители отказались исполнить очередной его каприз, наждачной бумагой последовательно расцарапал холодильник, горные лыжи и дорогой принтер. Причем не помогли ни увещания, ни угрозы, ни наказания. Отчаявшиеся родители уже не знали, что и делать. Все оказалось очень просто. Мальчик постоянно видел, с каким благоговением родители относятся к чудо-технике и с пренебрежением — к его поделкам из пластилина, для которых не нашлось отдельной полки. Стоило родителям, по совету детского психолога, показать ребенку, что его творчество им важнее даже самого дорого бытового прибора, как проблема ушла сама собой.

Буря в песочнице

Как правило, всем юным манипуляторам нужна публика. Если малыш играет с детьми и вы увидели, как он

занес руку, чтобы ударить сверстника, или если он кидается в песочнице песком, топчет чужой «замок» — остановите его и твердо скажите: «Нельзя!» Забияка все равно хочет «развязать войну»? Придется удалить его с «поля боя». Попрошайтесь со всеми, заберите свои игрушки и скажите, что вернетесь в более миролюбивом настроении.

Перейдите в другой пустой двор, пусть ребенок «остынет», выместит свою злость, например, на мячике, который можно попинать ногами. Предложите ему вернуться в компанию с условием, что он не будет никого обижать. А если такое случится, вы снова будете гулять с ним в одиночестве.

Между кнутом и пряником

Наказывать ребенка надо. Но наказывать «по правилам». Первое правило: наказание должно следовать сразу за проступком. Второе: оно должно быть адекватным проступку. И третье: ни в коем случае не должно быть унижительным для ребенка.

Когда мамы и папы сталкиваются с агрессией, им стоит задуматься: а не ответная ли это реакция? Может быть, ребенка кто-то обижает, а он таким образом вымещает свою злость? Причем вовсе не обязательно на обидчике. Очень часто все наоборот: обидчику-то он как раз и боится дать отпор. Разобраться в этой ситуации непросто: очень часто гордость не позволяет ребенку (особенно мальчику) рассказать о своем унижении. Если ребенок ходит в школу или детский сад, понаблюдайте со стороны за играми в группе, попытайтесь расспросить воспитателя об отношениях ребенка со сверстниками. Если есть какой-то конфликт, попросите помочь уладить его. О «дворовых» конфликтах можно узнать, тактично поговорив с друзьями ребенка, а потом и с ним самим.

Австрийский ученый К. Лоренц, который внес значительный вклад в изучение агрессивного поведения не только животных, но и людей, считал, что агрессия человека имеет биологические предпосылки и обусловлена генетически. При этом ее смысл заключается не в разрушении, а в адаптации к условиям жизнедеятельности. Боль-

шинство ученых были единодушны в том, что агрессия связана с гневом, вызванным препятствием на пути достижения цели.

Пятнадцатилетний грубиян

Многие родители недоумевают, почему дети разговаривают с ними дерзко и неуважительно, пытаются оскорбить, при том что в семье никто никогда не позволял себе грубого слова.

Все это симптомы нарушения взаимоотношений между родителем и ребенком. Старшие возмущены поведением ребенка, начинается «чтение морали», которое не приносит желаемого результата. Как результат — еще один конфликт. Чаще всего родители требуют у подростка полного отчета о каждой прожитой минуте. Мать и отец волнуются, где их «ребенок» может пропасть после девяти вечера, а сын или дочка считают, что «предки суют нос не в свои дела». Ответственность за ситуацию нужно взять на себя, конечно же, взрослым. Не стоит обсуждать проблему на ходу или в момент ее обострения. Соберите «семейный совет» и подумайте: если вы от пятнадцатилетнего юноши требуете поминутного отчета о том, с кем, куда и зачем он вышел днем на улицу, это напоминает уже гиперопеку. И от нее лучше отказаться. А вот в вечерние часы вы вправе просить его сообщить о времени возвращения. Не стоит считать для себя оскорбительным объяснение, что просьба продиктована вашим беспокойством, а не любопытством, с кем и где сын или дочь встречаются.

Безусловно, проявление агрессии в поведении детей и подростков время от времени — нормальное явление. Но если ребенок раздражен и агрессивен постоянно — это сигнал к тому, чтобы обратиться к специалисту-психологу. В любом случае конфликты с детьми требуют прежде всего умения со стороны взрослых найти компромисс. Родители всегда должны помнить важную заповедь: если они хотят, чтобы дети относились к ним с уважением, то и сами должны обращаться с ними уважительно.

«ЗАО «Газета
Новые Известия»



Мнимые обидчики

Впервые вспышки ярости у детей начинаются в возрасте от года до двух лет. Чаще всего гнев у самых маленьких направлен на неодушевленные предметы: на стул, о который ударился коленкой, или дверь, прищемившую палец. Эти вспышки скоротечны, проходят так же быстро, как и возникают. Многие мамы не раз успокаивали малыша нехитрой фразой: «Давай я поцелую пальчик, и он перестанет болеть!» На этом этапе успокоить ребенка таким способом вполне можно.

Но начиная с двух лет родители сталкиваются с протестом ребенка на слова «нет», «нельзя» и «надо», когда отказываются покупать новую игрушку, не дают съесть все конфеты, выключают телевизор или не разрешают доиграть в компьютерную игру. Формы протеста некоторых детей на такие запреты кого угодно приведут в ужас. Вид визжащего и бьющегося о пол головой ребенка вызывает у взрослых стыд и неловкость перед окружающими за то, что «не научили» его правилам поведения. И одновременно страх за его здоровье и желание немедленно прекратить бурную сцену. Чаще всего мамы и папы идут простым и действенным путем: выполняют выдвинутые ребенком требования. Или впадают в другую крайность, считая, что хорошая взбучка приведет ребенка в чувство.

И то и другое — неверно. Трудно поверить, но в подобные моменты вы видите хорошо разыгранную, пусть пока и бессознательно, сцену. Понаблюдайте внимательно. Не исключено, что вы заметите хитрые глаза, которые так же пристально наблюдают за вашей реакцией. «Кто победит?» — так можно назвать спектакль, который устраивает ребенок. Это доступная ему форма борьбы за власть над взрослыми. И надо сказать, очень эффективная. Потому что побежденными чаще всего оказываются родители. Они либо уступают, либо, разозлившись, применяют силу. Чтобы не позволить ребенку манипулировать собой, запомните главное

правило этого спектакля: он требует зрителей. Попробуйте на какое-то время оставить ребенка в одиночестве. Скорее всего, тишина наступит быстро. Но злоупотреблять подобной тактикой не следует. Нервная система малыша может оказаться слишком чувствительной к таким «ответным ударам», и все закончится уже настоящей истерикой.

Что вы можете сделать, если рыдания усиливаются? Подойдите, прикоснитесь к малышу ласково, скажите что-то успокаивающее, постарайтесь отвлечь. Если сцена происходит в магазине или на улице, а ребенок еще достаточно мал, самым правильным будет взять его на руки и унести. Наибольший эффект слова и действия произведут в той фазе, когда плач утихнет и ребенок постепенно обретет контроль над своими чувствами.

Старше, чем кажется

Многие родители теряются, сталкиваясь с проявлением физической агрессии детей: когда они вдруг начинают драться, кусаться, разбрасывать вещи. Мама и папы жалуются, что ребенок стал обижать младшего брата или сестру, стараясь исподтишка толкнуть или ущипнуть. Чаще всего подобное поведение характерно для трехлетних детей и обусловлено кризисом этого возраста. В три года ребенок осознает себя как независимую личность, переросшую те формы заботы и опеки, которые сложились в раннем возрасте. Чтобы не дать ребенку превратиться в капризного драчуна и в то же время не подавить его личность, родители должны изменить свое отношение к ребенку. Кризис трех лет протекает остро только в том случае, если взрослые не замечают у ребенка тенденции к самостоятельности и во что бы то ни стало стремятся сохранить прежние формы отношений, когда слово родителя было законом.

Но на становление агрессивного поведения влияют и другие факторы, например семейные взаимоотношения. Если сами родители часто ссорятся, то и дети, скорее всего, будут вспыльчи-

РЕЦЕПТЫ ВЕГЕТАРИАНСКОЙ КУХНИ

БЕЛКОВОЕ БЛЮДО

Для приготовления этого блюда вам понадобится:

1 стакан бобовых (фасоль, или чечевица, или горох),
1—2 луковицы,
1 стакан тертой моркови,
1 зубок чеснока,
100—200 г очищенных орехов,
растительное масло.

Способ приготовления:

Фасоль (или другие бобовые) замочить на ночь на несколько часов, затем варить 30—60 мин. Если бобовые не были заранее замочены, их надо варить 2 ч. Добавить мелко нарезанный лук и чеснок, крупно натертую морковь и варить еще несколько минут. Перед окончанием варки добавить измельченные орехи. Заправить маслом.



ВАРЕННЫЙ ОГУРЕЦ

Для приготовления этого блюда вам понадобится:

огурец,
репчатый лук,
чеснок,
растительное масло,
ароматические травы.

Способ приготовления:

Большой огурец очистить, нарезать, отварить в слегка подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, после чего мелко порубить с луком и чесноком. Заправить растительным маслом и ароматическими травами.

ВЕГЕТАРИАНСКАЯ «РЫБА»

Для приготовления этого блюда вам понадобится:

2 стакана вареной чечевицы (или гороха),
4 луковицы,
50 г нежирного сыра,
4 сухаря.

Для приправы:

2—3 картофелины,
1 луковица,
2 моркови.

Способ приготовления:

Вареную чечевицу (горох), нарезанный репчатый лук, сыр, сухари пропустить через мясорубку.

Отдельно приготовить приправу. Картофель, луковицу, морковь нарезать, сварить в небольшом количестве воды. Выложить приправу на сковороду, сверху положить шарики из смеси, пропущенной через мясорубку, закрыть крышкой и варить на пару 20 мин. При подаче на стол добавить сливочное масло.

БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ

Для приготовления этого блюда вам понадобится:

1 стакан капусты,
1 луковица,
1—2 свеклы,
томатный сок,
чеснок,
лавровый лист,
2 шт. гвоздики.

Способ приготовления:

Капусту нашинковать на крупной терке, порезать луковицу и картофель, натереть сырую свеклу, добавить томатный сок, чеснок. Варить 20—30 мин в небольшом количестве воды, чтобы только покрывались овощи. В конце варки добавить пряности.



СУП-ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ

Для приготовления этого блюда вам понадобится:

капуста,
лук,
свекла,
томатный сок.

Способ приготовления:

Овощи, нарезанные кусочками, варить 10 мин. Добавить воды и пропустить через сито. Нагреть и заправить сливками. Можно разбавить томатным соком.

ПРОСТОЙ ОРЕХОВЫЙ СОУС



Для приготовления этого блюда вам понадобится:

250 г очищенных грецких орехов,
1—2 ч. ложки красного перца,
1/2 стакана лимонного или гранатового сока,
1/2—2/3 стакана овощного бульона или воды,
1 головка чеснока,
кинза,
укроп.

Способ приготовления:

Очищенные грецкие орехи истолочь с красным перцем, добавить измельченные чеснок, кинзу, укроп. Все тщательно размешать и влить овощной бульон. Взбивая, постепенно добавлять лимонный или гранатовый сок.

ЛУК С ОРЕХАМИ

Для приготовления этого блюда вам понадобится:

10 луковиц,
2 ореха на порцию,
пряности по вкусу.

Способ приготовления:

Репчатый лук очистить и мелко порубить. На дно кастрюли влить небольшое количество воды, довести в ней лук до мягкости, покрошить орехи, добавить пряности по вкусу.

www.vegrecipe.ru



СУП ИЗ КРАПИВЫ С БРЫНЗОЙ

Для приготовления этого блюда вам понадобится:

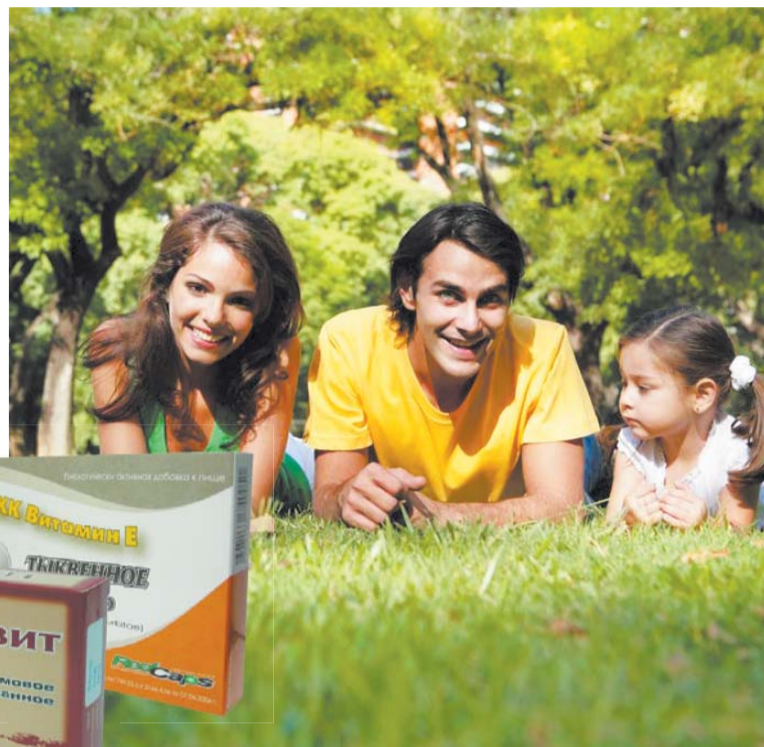
250 г крапивы,
картофель,
лук,
морковь,
петрушка,
брынза,
сливочное масло.

Способ приготовления:

Крапиву очистить, промыть и опустить на 5 мин в кипящую воду. Затем воду слить, крапиву мелко порубить. Отдельно сварить овощной бульон с картофелем, луком, морковью, петрушкой. Положить в него крапиву. Варить 1—2 мин. Снять с огня, добавить измельченную брынзу и сливочное масло.

КОМПАНИЯ «РЕАЛКАПС» ПРЕДСТАВЛЯЕТ НАТУРАЛЬНЫЕ, ПРОВЕРЕННЫЕ ВРЕМЕНЕМ СРЕДСТВА В УДОБНОЙ СОВРЕМЕННОЙ ФОРМЕ – ЖЕЛАТИНОВЫХ КАПСУЛАХ

Наши предки, накапливая веками знания, передавали своим потомкам рецепты от большинства болезней. Народная медицина – богатейший источник знаний и неисчерпаемый материал для исследований в современной науке. Но как тяжело бывает извлечь жемчужину из раковины, так же порой сложно воспользоваться рецептами народных лекарей в силу специфичности натуральных лекарственных средств. Современный человек, вооружённый новыми технологиями, имеет возможность воспользоваться мудростью предков, не испытывая неудобств и лишений.



Желатиновая капсула

- избавляет от неприятных вкусовых ощущений;
- лучше сохраняет все ценные компоненты натурального продукта;
- позволяет сократить необходимую дозу приёма и ускорить время наступления полезного эффекта.

Детский рыбий жир капс. по 0,3 г №10

– Источник ПНЖК Омега 3, витаминов А, D, Е.



Рекомендован детям с 3-х лет.
Укрепляет иммунитет.
Оказывает противоаллергическое действие.
Способствует увеличению концентрации внимания и улучшению памяти.

Способствует усвоению кальция.
Полезен для зрения и роста.

ВАЖНО! Большинство распространённых препаратов рыбьего или рыбного жира не разрешены Минздравом к применению у детей.

Если на упаковке не указана дозировка для детей, применять такой препарат детям нельзя!

Прополис Е капс. 0,3 г № 40



Это новая форма прополиса — масляный раствор. Прополис является мощным регулятором процессов обмена веществ. А нарушение процессов обмена — главная причина возникновения заболеваний. Прополис Е состоит из трёх элементов: прополис, масло расторопши, витамин Е и действует сразу в трёх направлениях:

- регулирует процессы внутреннего обмена;
- очищает систему кровообращения;
- восстанавливает нарушенные функции сердечно-сосудистой системы.

Как работает Прополис Е?

- Улучшает эластичность, увеличивает упругость сосудов.
- Повышает сократительную способность сердечной мышцы.
- Уменьшает свёртываемость крови.
- Снимает сосудистый спазм.
- Понижает артериальное давление.
- Стимулирует регенерацию тканей.
- Благоприятно действует на нервную систему (улучшает сон).

Расторопши масло капс. 0,3 г №100 и №200



Защищает печень, используется для устранения побочных эффектов при приёме лекарств, действующих на печень, после прохождения химио или лучевой терапии, для восстановления организма при алкогольных отравлениях. Оказывает выраженное заживляющее, болеутоляющее, желчегонное действие.

Облепиховое масло капс. 0,3 г №100



Применяется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Обладает заживляющим, общеукрепляющим и тонизирующим действием. Используется также в целях профилактики снижения зрения.

Льняное масло капс. 0,3 г №150



Предупреждает болезни сосудов и образование тромбов. Облегчает течение предменструального синдрома и предменопаузы. Улучшает состояние кожи и волос. Масло обладает смягчительным, противовоспалительным, обволакивающим, мочегонным, лёгким слабительным и бактерицидным действием. Рекомендуется при воспалении почек и мочевого пузыря, а так же при мочекаменной болезни.

Тыквенное масло капс. 0,3 г №60



Эффективно при заболеваниях мочеполовой системы. Оказывает андрогенное, противовоспалительное действие, устраняет боль в простате и облегчает мочеиспускание. Нормализует обменные процессы.

Зародышей пшеницы масло капс. 0,3 г №60



Самый богатый натуральный источник природной формы витамина Е. Замедляет процесс старения организма. Оказывает защитное действие на нервную систему. Стимулирует потенцию.

Кедровое масло капс. 0,3 г №60



Применяется для профилактики и в качестве вспомогательного средства при таких заболеваниях как сахарный диабет, ожирение, анемия, атеросклероз, гипертония, туберкулёз, мочекаменная болезнь. Обладает ярко выраженным общеукрепляющим, тонизирующим действием.

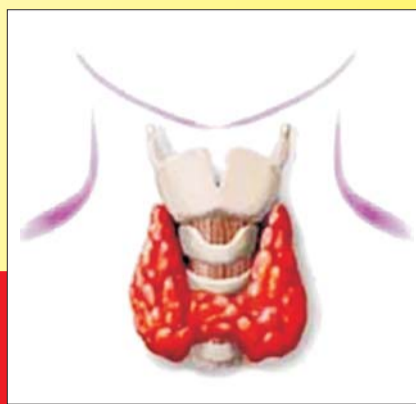
Пальмавит капс. 0,3 г №80 (масло пальмовое витаминизированное)



Обладает мощными антиоксидантными свойствами. Благоприятно влияет на состояние кожи и волос. Очень полезно для зрения.

Информацию о том, где и как можно приобрести данные препараты, Вы можете получить на сайте www.realcaps.ru или по телефону 8 (495) 234-61-47

ЭНДОНОРМ® УНИКАЛЬНЫЙ ПРЕПАРАТ ДЛЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ ИЗ ЛАПЧАТКИ БЕЛОЙ



ЛАПЧАТКА БЕЛАЯ (*Potentilla alba* L.) на протяжении столетий хорошо известна в народной медицине России и стран СНГ. Её лекарственные формы широко используются в качестве высокоэффективных средств, устраняющих нарушения функции щитовидной железы: **гипотериоза (гипофункции), гипертериоза (тиреотоксикоза, болезни Базедова-Грейвса), аутоиммунного тиреоидита (тиреоидита Хашимото), диффузного (узлового) эутиреоидного зоба, гиперплазии щитовидной железы.** Высокая терапевтическая эффективность ЛАПЧАТКИ БЕЛОЙ подтверждена многочисленными клиническими исследованиями.



«ЭНДОНОРМ» - полностью натуральный препарат, созданный на основе этого редкого растения. При создании препарата «ЭНДОНОРМ» был применен целый ряд запатентованных ноу-хау и уникальных технологий.

Каждая упаковка препарата содержит 60 капсул, имеющих следующий состав:

- Экстракта Корей и корневищ лапчатки белой – 200 мг.
- Экстракта травы череды трехраздельной – 80 мг.
- Экстракта корней солодки голой – 50 мг
- Порошка слоевищ ламинарии сахаристой – 70 мг

Оптимальные дозировки препарата необходимо подбирать индивидуально – исходя из состояния щитовидной железы и степени тяжести заболевания.

По вопросам приобретения препарата в Санкт-Петербурге обращаться по телефонам: **(812) 312-57-25 и (812) 571-85-75.** Более подробную информацию о препарате «ЭНДОНОРМ» можно узнать по телефону горячей линии **(495) 225-13-17** и на официальном сайте **www.endonorm.ru**

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Товар сертифицирован

Не является лекарством

СР №77.99.23.3.4468.5.08 от 30.05.2008

НОВОСТИ

ГОРЯЧИЙ ЧАЙ ОЧЕНЬ ОПАСЕН

Если вы пьете очень горячий чай, это может увеличить риск возникновения у вас рака пищевода, выяснили иранские ученые.

В исследовании, опубликованном в специализированном британском медицинском издании *British Medical Journal*, говорится, что употребление черного чая, температура которого не ниже 70°C, повышает риск возникновения рака пищевода, сообщает Би-Би-Си.

При этом добавление в такой чай молока, как это делают многие люди на Западе, немного остужает напиток, соответственно, уменьшая этот риск.

Эксперты полагают, что именно этим объясняется тот факт, что рак пищевода встречается на Западе реже, чем в других странах мира.

Ежегодно от этой разновидности рака в мире умирает более полумиллиона человек. Восемь раз

Среди европейцев и американцев главными причинами возникновения рака пищевода считаются курение и употребление алкоголя.

При этом, к примеру, в провинции Голестан на севере Ирана зафиксирован один из самых высоких уровней заболевания раком пищевода, хотя жители этой провинции мало курят и употребляют немного алкоголя, а вот чай пьют в огромных количествах.

Специалисты Тегеранского университета изучали «чайные привычки» примерно 300 человек, у которых была выявлена одна из самых распространенных форм рака пищевода, сравнивая их с привычками 570 здоровых жителей из этого же региона.

Эти специалисты пришли к выводу, что в сравнении с теплым чаем (до 65°C), употребление горячего чая (65-69°C) ведет к двукратному увеличению риска возникновения рака пище-

вода, в то время как очень горячий чай (от 70°C) увеличивает этот риск в восемь раз.

При этом связь между количеством употребляемого чая и риском возникновения рака установлена не была.

Gala Net

БОРЬБА С ХОЛЕСТЕРИНОМ УБИВАЕТ СЕКСУАЛЬНОСТЬ!

Новейшее исследование статинов показало: удовольствие от секса прямо пропорционально уровню холестерина в крови.

Популярные статиновые препараты не только снижают уровень холестерина в крови, но и мешают пациентам наслаждаться сексом, утверждает Беатрис Голомб, сотрудница медицинского факультета Университета Калифорнии — Сан-Диего.

В результате проведенного ею шестимесячного исследования выяснилось, что этот побочный эффект в наибольшей степени проявляется у мужчин: самое действенное лекарство на основе симвастатина снизило остроту их сексуальных ощущений чуть ли не вдвое.

Правастатин же практически не влияет на половую сферу, но и в борьбе с холестерином не столь эффективен, пишет *News.rin.ru*.

Ученые расходятся в точках зрения на природу возникновения этого побочного эффекта: Голомб связывает его с вызываемым статинами снижением концентрации коэнзима Q10; нейробиолог Бэрри Комисарук считает, что всему виной протекающие в мозгу химические процессы, которые еще только предстоит исследовать.

MIGnews.com

Учредитель, издатель, редакция
ЗАО «Фармацевтическое издательство «Фарос Плюс»
www.farosplus.ru
Лицензия – ЛР № 065484 от 31.10.1997 г.

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Зелик Н. Н.
Тел./факс: (812) 320-06-26
e-mail: zelyk@farosplus.ru

КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР
работа с выставками — Вашпанова Е. С.,
Тел./факс: (812) 320-06-22

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ
Семёнова Е. С.,
тел./факс (812) 320-06-24
E-mail: es@farosplus.ru
Давлетшина И. И.,
тел./факс (812) 324-73-50
E-mail: irina@farosplus.ru
Иванова А. Е., тел./факс (812) 322-65-61
E-mail: sasha@farosplus.ru
Гомзякова Е. Ю., тел./факс (812) 322-65-61
E-mail: reklama1@farosplus.ru

ДИЗАЙН И ВЕРСТКА
Красноперова Т. В.

ОТДЕЛ РАСПРОСТРАНЕНИЯ
Тел./факс: (812) 320-31-18, 324-75-86

Электронная версия: www.farosplus.ru.
Издание зарегистрировано Северо-Западным окружным межрегиональным территориальным управлением МРФ по делам печати.
Свидетельство о регистрации ПИ № 2-6163 от 10 октября 2002 г. ISSN: 1815-5871

Почтовый адрес редакции:
ЗАО «Фарос Плюс» 190103, Санкт-Петербург-103, а/я 168.
Адрес редакции: 190013, г. Санкт-Петербург, ул. Рузовская, д. 31/1
E-mail: info@farosplus.ru

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов.
При перепечатке любых материалов разрешение издательства и ссылка на газету «Оздоровительное питание и БАД» обязательны.

Отпечатано в типографии ООО «Фирма Курьер» 196105, г. Санкт-Петербург, ул. Благодатная, д. 63. Установочный тираж 50 000 экз. Заказ № 546. Подписано в печать 03.04.2009 г.
* – материалы на правах рекламы

Все советы и рекомендации, представленные в газете, не являются прямым призывом к действию. Консультируйтесь с врачами и специалистами.

ДАВАЙТЕ ВЕРНЕМСЯ К НАШИМ «ДРАКОНАМ»

Дракон — по-вьетнамски лонг. Это слово объединяет большую группу растительных препаратов различного назначения. И фармацевтическая фирма, выпускающая их, — тоже с «драконовским» названием «Бао Лонг». В производстве этих фитопрепаратов используются самые передовые технологии, современное оборудование, осуществляется жесточайший санитарный контроль. А в основу закладываются старинные, веками проверенные рецепты лечебных средств из растений и животных, эволюционировавших вместе с человеком на протяжении десятков тысяч лет.



История фитотерапии во Вьетнаме уходит в древние времена, к правлению короля Хуна (2878 г. до н.э.), издавшего указ о сборе диких лекарственных растений. Во II веке н.э. уже медики изучают лечебную флору. В настоящее время используется около 2000 лекарственных растений. Из их разных частей новейшими методами обработки и удается выборочно извлекать необходимые биологические вещества, повышать их терапевтическое действие, снижать возможную токсичность. К тому же, в отличие от синтетических препаратов, в растительном сырье действующие вещества уже находятся в сбалансированном комплексе. Современные западные фармакологи обратили на это внимание и разработали немало препаратов из восточных растений на основе древних восточных рецептов.

Но давайте вернемся к нашим «Драконам». Их целебное действие полностью соответствует постулатам фитотерапии. Первое и главное — это восстанавливающая терапия, мобилизирующая внутренние ресурсы организма (синтезированные препараты вместо этого дают заместительный эффект). Второе: все они проводят глубокую очистку (а от последствий химиотерапии при-

ходит долго избавляться). Эффект наступает быстро. Заметное улучшение наступает уже через несколько дней. Третье: входящая в состав солодка уральская предупреждает аллергический эффект. Препараты практически не имеют противопоказаний, только индивидуальная непереносимость, беременность и лактация ограничивают применение «Лонгов». Детям тоже подойдут эти средства, как только они смогут глотать драже, то есть после года; можно в размолотом виде. Препараты долго сохраняются, не теряя активности в течение 3 лет. И последнее, существенное — эти средства стоят совсем недорого.

А теперь перейдем к индивидуальному знакомству с препаратами в той последовательности, в какой их лучше принимать для общего оздоровления.

• **«Тхан Лонг» — «Летающий дракон».** Уникален в своем основном назначении — укреплении мышечно-связочного аппарата малого таза. Работает на фоне чистого кишечника, поэтому несколько дней будет его очищать. Восстановленные в тонусе и эластичности мышцы тазового дна вновь приобретут насосную функцию и станут поднимать застаивающуюся в ногах венозную кровь. Тазовые мышцы перестанут тянуть вниз крестец, а за ним и позвоночник. Органы малого таза (мочевой пузырь, прямая кишка и сигма, матка, а у мужчин простата), нахо-

дившиеся до лечения в опущении, поднимаются вверх, как следствие, исчезают мучившее недержание мочи, каломазанье, тяжесть в низу живота, уменьшаются проблемы со стулом (а могут и вовсе исчезнуть). Исчезает мнимая импотенция (если она была связана только с опущением простаты и семенников), у женщин — боль во время интимных отношений из-за опущения шейки матки; налаживается семейная жизнь! Перестает мучить геморрой, а при пролонгированном, до месяца, приеме «Тхан-Лонга» отмирают полипы в прямой кишке.

Для иллюстрации — конкретный пример. У 13-летнего мальчика энкоперез (недержание кала) с того момента, как ребенок встал на ножки. Белье меняется до 7 раз в день. В школе сидит за партой один, соответственно держится изолированно. Можно не комментировать усилия родителей и врачей за все эти годы. Последнее обследование в столичном институте гастроэнтерологии тоже осталось безуспешным. Прием нескольких доз Тхан-Лонга быстро обрывает тяжкий недуг.

• **«Тьем Лонг» — «Сильный дракон».** Предназначен для оздоровления органов пищеварения. Успешно этим справляется благодаря способности очищать кишечник от шлаков, восстанавливать ферментную активность поджелудочной железы, кишечного и желудочного соков; уменьшать проявления дисбактериоза, улучшать желчную функцию печени, моторику желчного пузыря и кишечника. Особенно хорошо на него реагируют дети: появляется аппетит, прибавляется вес, исчезают боли в животе, а с ними проблемы со стулом. А вот для взрослых перед обильным застольем (можно и после него) выпить полпакетика — пакетик

этого растительного драже — значит предупредить нежелательные последствия чревоугодия.

• **«Мок Лонг» — «Древесный дракон».** Улучшает все функции печени. Восстанавливается насосная функция печени — пропадают отеки на ногах и уменьшается асцит. Нормализуются жировой и углеводный обмен, что корректирует показатели липидов, холестерина, глюкозы. И, конечно, активизируется пищеварение, т.к. исчезает застой в печеночных клетках и желчь легко оттекает в кишечник.

• **«Куан Лонг» — «Праздничный дракон».** Действительно приносит радость тем, у кого есть проблемы с почками и мочеполовой системой воспалительного характера. Пиелит, пиелонефрит, уретрит, цистит, простатит, аднексит — вот неполный перечень показаний для включения «Куан-Лонга» в комплексное лечение. Кроме того, препарат достоверно увеличивает мужскую силу. Поскольку, исходя из канонов восточной медицины, почки находятся на одном энергетическом меридиане с суставами, происходит улучшение и при суставных проблемах.

• **«Хоа Лонг» — «Огненный дракон».** Это средство целенаправленно помогает суставам и позвоночнику. Он улучшает состояние периферических нервов, а потому показан при межреберной невралгии, невритах. В постинсультном состоянии восстанавливает и укрепляет парализованные ноги (с руками работает слабее).

• **«Бак Лонг» — «Белый дракон».** Его сфера деятельности — вся дыхательная система (кроме носа) и полость рта. Но особенно эффективен он для гортани, глотки, трахеи и бронхов; показан при ангинах, стоматитах.

• **«Хой Лонг» — «Сердечный дракон».** Показан при всех невротических состояниях, стрессах, депрессиях, нарушениях сна, для восстановления организма после тяжелых болезней, операций, родов.

• **«Сик Лонг» — «Дракон для девушек и молодых женщин».** Восстанавливая гормональный баланс, не только устраняет проблемы, связанные с менструальным циклом (альго-, дис- и аменорея) и устраняет воспаление, но в целом оздоравливает и украшает молодую леди.

• **«Ич мау хоан».** Его еще называют «Фитоледи». Этот препарат — просто подарок для женщин возраста расцвета и элегантности. Тем, кто помоложе, он нормализует цикл; более старшим — устраняет проявления климакса. Снимает воспалительный процесс в малом тазу, улучшает микроциркуляцию.

7 растений, входящих в состав препарата, повышают тонус организма, снимают проявления эмоционального напряжения и раздражительности, улучшают сон, снижают артериальное давление, делают кожу эластичной. Женщина на глазах молодеет и становится желанной.

Спрашивайте нашу продукцию в атаках города.

Сделайте себе подарок от драконов!

По вопросам приобретения продукции в Москве обращайтесь по тел. (495) 680-28-56, 8 (499) 973-59-10, (495) 256-27-74, 781-70-62.

Чеканова Ю.И., кандидат медицинских наук

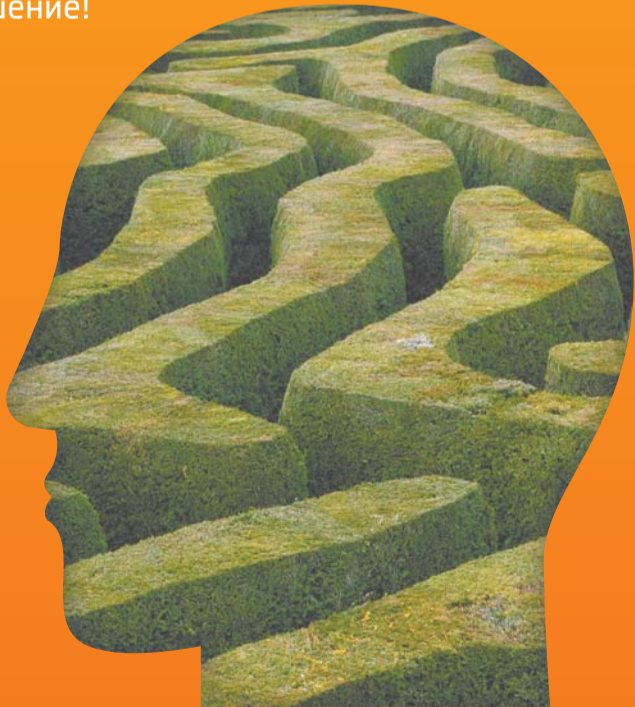
**ООО «МИКОНГ»
117647, г. Москва,
для оптовых покупателей
факс/тел. (495) 675-24-82,
тел. 928-48-96,
E-mail: bonna@rol.ru,
http://tdbonna.ru**

Нейродевит и защита мозга

Ложкин И.Д., к.м.н., руководитель отдела биологически активных веществ ООО НПФ «Медбиосфера»

нейродевит

Умное решение!



Улучшает память и работу мозга*



Быстро находить единственно верный путь и твердо следовать ему — отличительные черты думающего человека. Принимая «Нейродевит», мы усиливаем логику мышления.

* Упаковка «Нейродевит» включает полный курс. Эффективность «Нейродевит» клинически доказана Российской академией медицинских наук.

Дисциркуляторная энцефалопатия развивается на фоне недостаточности церебрального кровообращения у больных с разнотипной сосудистой патологией (атеросклероз сосудов головного мозга, артериальная гипертензия, изгибы или деформация экстра- и интракраниальных отделов позвоночных артерий, неполноценности коллатерального кровообращения в системе виллизиева круга и интракраниальных артерий и т.д.) и сопровождается комплексом метаболических нарушений в ткани головного мозга.

Терапия дисциркуляторной энцефалопатии включает в себя решение ряда задач: обеспечение адекватного кровоснабжения ткани головного мозга путем воздействия на состояние сосудистого русла; нормализация реологических показателей крови; проведение антигипоксической и антиоксидантной терапии; активизация восстановительных процессов в нейронах.

Соответственно общепринятая терапия дисциркуляторной энцефалопатии включает в себя применение периферических вазодилататоров, антиагрегантов, антиоксидантов, антигипоксантов и ноотропов.

БАД Нейродевит используется в качестве вспомогательного средства в комплексной терапии дисциркуляторной энцефалопатии, воздействующего на состояние мозгового кровообращения и обменные процессы в мозговой ткани.

Растения, входящие в состав БАД Нейродевит, содержат вещества, влияющие на состояние сосудистого русла (календула, левзея сафлоровидная, черноплодная рябина) и реологические показатели крови (календула), обладающих анаболическим действием (левзея сафлоровидная), влияющих на обмен нейромедиаторов, в частности, серотонина (зверобой), обладающих антиоксидантным действием (все компоненты БАД).

В народной медицине эти растения в виде чаев и сборов традиционно применялись для понижения артериального давления, улучшения кровообращения в мозговых и венечных сосудах, снижения уровня холестерина, с седативной целью.

Нами совместно с НИИ физиологии СО РАМН было проведено исследование о влиянии БАД «Нейродевит» на состояние мозгового кровообращения и состояние когнитивных функций у больных с додементной формой дисциркуляторной энцефалопатии с умеренными когнитивными нарушениями.

В исследовании принимали участие 26 пациентов с явлениями дисциркуляторной энцефалопатии: 10 мужчин и

16 женщин, возраст пациентов колебался от 46 до 71 года, и составил в среднем 54±3,9 года. В контрольной группе было 20 пациентов - 10 мужчин и 10 женщин в возрасте от 51 до 73 лет, средний возраст - 62,2±6,8 года.

Пациенты обеих групп получили лекарственную терапию: циннаризин, кавинтон, пирацетам, никотиновую кислоту, пентоксифиллин в средних терапевтических дозировках с первого дня пребывания в стационаре. Пациенты исследуемой группы на фоне медикаментозной терапии принимали «Нейродевит» по 1 таблетке 3 раза в день в течение 4-х недель.

Через 4 недели от начала исследования в обеих группах отмечалось существенное улучшение самочувствия в виде исчезновения головных болей, уменьшение частоты головокружений, нормализации сна, субъективного улучшения памяти.

Согласно повторным результатам РЭГ положительная динамика в виде облегчения венозного оттока диагностирована у 12 (75%) больных исследуемой группы и у 9 (56,25%) человек в группе контроля.

У больных исследуемой группы было отмечено достоверное снижение уровня триглицеридов.

В результате 30 дневного применения Нейродевита улучшился ряд показателей когнитивной деятельности больных: достоверно увеличилась оценка по КШОП, увеличилась речевая активность, улучшились показатели кратковременной образно-пространственной и вербальной памяти.

Результаты исследования позволяют рекомендовать прием БАД «Нейродевит» в комплексной терапии дисциркуляторной энцефалопатии и на этапе реабилитации после перенесенного инсульта.

Характерным также является отсутствие у Нейродевита влияния на системное артериальное давление, что позволяет применять его у людей с гипертонической болезнью и различными формами нейроциркуляторной дистонии.

Также, по нашему мнению, Нейродевит может применяться у людей с выраженной метеочувствительностью, при учаивании, синдроме хронической усталости, астено-невротическом синдроме, десинхронозе, вызванном дальними перелетами. Препарат будет полезен и практически здоровым людям, испытывающим значительные интеллектуальные и психоэмоциональные нагрузки, сгладит влияние на человека таких неблагоприятных производственных факторов как гипоксия при работе в душном помещении и вынужденная гиподинамия.