



Мелисса  
Валериана 234  
Пустырник  
Синюха

## NERVO-VIT™

**ОБОРОНА НА ДВА ФРОНТА**

Витамин С 232 35  
Витамин С

нпп ооо  
**«Флора –ЛиК»**

Научно-производственная фирма ООО «Флора –ЛиК» создана при участии ученых и сотрудников Государственного Научного Центра РФ «ГНИИХТЭС» (г.Москва) и ООО «Флора-Си» в 2005 г.

Полный ассортимент продукции представлен на выставке «Красота, здоровье, молодость» в КВЦ «Евразия» (2 этаж, стенд 15) с 3-9 ноября 2009 г. по адресу: г. Санкт-Петербург, ул. Капитана Воронина, 13 (Лесной проспект, 65/8) метро «Лесная».

Основное направление работы компании «Флора-ЛиК» - разработка и производство лечебно-оздоровительной косметики (косметевтики).

Продукция фирмы не имеет аналогов в мире, производимые композиции содержат различные препаративные формы биологически активного кремния в сочетании с целебными растительными компонентами русской природы Сибири и Байкальского региона.

С возрастом содержание кремния в органах человека существенно снижается. Появляются первые морщины, кожа начинает увядать, эластичность тканей падает. На недостаток кремния в организме указывают также плохие, безжизненные волосы и ломкие ногти на пальцах рук и ног. Биокремний в косметических средствах ООО «Флора-ЛиК» сохраняет здоровыми волосы, кожу, ногтевые пластины, укрепляет соединительную ткань.

Продукция фирмы отмечена наградами Российской Академии Естественных Наук и ВВЦ РФ.

Издательство «Фарос плюс»  
изготовит буклеты, брошюры, календари.

12 лет на рынке медицинской периодики

www.farosplus.ru      тел. (812) 320-06-22,  
www.zelyk@farosplus.ru      320-06-26

# OleVita

природа и технологии для здоровья и красоты

масло лимонника      кедровое масло      льняное масло      рыбий жир      облепиховое масло

Санкт-Петербург ГУП "Петербургские аптеки №1":  
Аптека № 89 Красногвардейский район, Новочеркасский пр., д. 45, корп. 1 (т. 528-16-95)  
Аптека № 103 г. Ломоносов, Ораниенбаумский пер., д.396 (т. 422-00-58)  
Аптека № 153 г. Пушкин, Красносельское шоссе, 35 (т.467-00-00)  
Аптека № 250 Приморский район, пр.Испытателей, 31 (т.395-26-21)  
Москва и Московская область: аптеки "Ригла" и "Озон"

**Спрашивайте в аптеках!**

ООО "ВитаОйл", г. Новосибирск      www.olevita.ru

## Возрастные изменения

### Определение

Начиная с так называемого среднего возраста организму все труднее справляться с повседневными нагрузками, физические, а иногда и умственные способности начинают постепенно ослабевать. В развитых странах средняя продолжительность жизни составляет больше 70 лет. На самом деле человек может прожить и 120 лет, но этому мешают сбои в работе различных систем организма, которые происходят во второй половине жизни. Возрастные изменения приводят к хроническим и, в некоторых случаях, к смертельным заболеваниям. Наиболее уязвимы сердечно-сосудистая, пищеварительная, выделительная, нервная и репродуктивная системы. Распространенными «старческими» заболеваниями являются болезнь Альцгеймера, остеоартрит, рак, сахарный диабет, депрессия и ишемическая болезнь сердца.

### Описание

Пик роста и созревания человеческого организма приходится примерно на 25 лет. Затем наступают зрелость и старение — естественные процессы, следующие за бурным цветением молодости. Некоторые возрастные изменения переносятся тяжело, но далеко не всегда превращают человека в немощного старика. Особенности процесса старения обусловлены состоянием здоровья, образом жизни и генетической предрасположенностью. С возрастом чаще всего наблюдаются следующие изменения:

- Ухудшение слуха (страдает восприятие высоких тонов).
- Увеличение количества жировой ткани по отношению к мышечной (соотношение может вырасти почти на 30%). Слой подкожного жира, ранее равномерно распределявшийся по всему телу, теперь истончается, и жир накапливается в области живота. Человек утрачивает способность интенсивно расходовать жиры (в том числе холестерин и жирорастворимые вещества), и они начинают накапливаться в организме.
- Уменьшение содержания воды в организме. Это приводит к ухудшению всасывания водорастворимых веществ. Организм вырабатывает меньше слюны и других увлажняющих жидкостей.
- Ухудшение работы печени и почек. Из-за этого начинают накапливаться вредные продукты обмена.
- Ухудшение пищеварения вследствие уменьшения выработки желудочного сока.
- Ослабление мускулатуры, ухудшение координации движений, снижение подвижности, ловкости и гибкости.
- Уменьшение выработки половых гормонов, затухание половой функции.
- Постепенное ослабление вкуса и обоняния.
- Изменения в работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем приводят к ухудшению доставки кислорода и питательных веществ к различным органам и системам организма.
- Ухудшение работы нервной системы. Сигналы головного мозга передаются уже не так эффективно. Рефлексы замедляются, ухудшаются память и способность к восприятию новой информации.
- Уменьшение плотности костной ткани и крепости костей.
- Постепенное снижение выработки гормонов, особенно щитовидной железы и половых желез.
- Ухудшение зрения, повышение риска развития заболеваний глаз (например, дегенерации желтого пятна).

- Ухудшение естественной выработки витамина D под действием солнечных лучей.

- Уменьшение образования белков, снижение костно-мышечной массы, повышение риска развития остеопороза.

### Причины и симптомы

Есть несколько теорий, объясняющих процесс старения. В каждом конкретном случае ведущая роль отводится определенному фактору (или их совокупности).

- Запрограммированное старение (теория биологических часов). Старение клеток запрограммировано на генетическом уровне. Количество возможных делений заложено раз и навсегда. Когда клетки начинают отмирать быстрее, чем восстанавливаться, органы перестают справляться с возложенными на них жизненно важными функциями.

- Генетическая теория. В клетках присутствуют вещества, разрушающие их на хромосомном уровне.

- Структурная теория. С возрастом ухудшается состояние соединительной ткани: из-за того что она становится менее крепкой и эластичной, возникают необратимые изменения.

- Теория свободных радикалов. Наиболее популярная теория, согласно которой в результате химических реакций в клетках организма образуются свободные радикалы, которые вызывают повреждение и гибель клеток. Со временем число мертвых и нефункционирующих клеток растет. Из-за этого нарушается работа всего организма.

- Иммунологическая теория. С возрастом иммунная система изнашивается. Организм становится более подверженным инфекционным заболеваниям и нарушениям, которые в конце концов приводят к смерти. Кроме того, из-за ослабления иммунной системы запускаются аутоиммунные реакции: организм распознает собственные клетки как чужеродные и сам их уничтожает.

### Диагностика и лечение

С возрастными изменениями связаны многочисленные заболевания. Единой методики их выявления нет, но осмотр пациента, общий и биохимический анализы крови помогают выявить проблемные места. У пожилых людей заболевания на первых порах часто протекают в стертой форме. Обследование обязательно назначается при наличии таких симптомов:

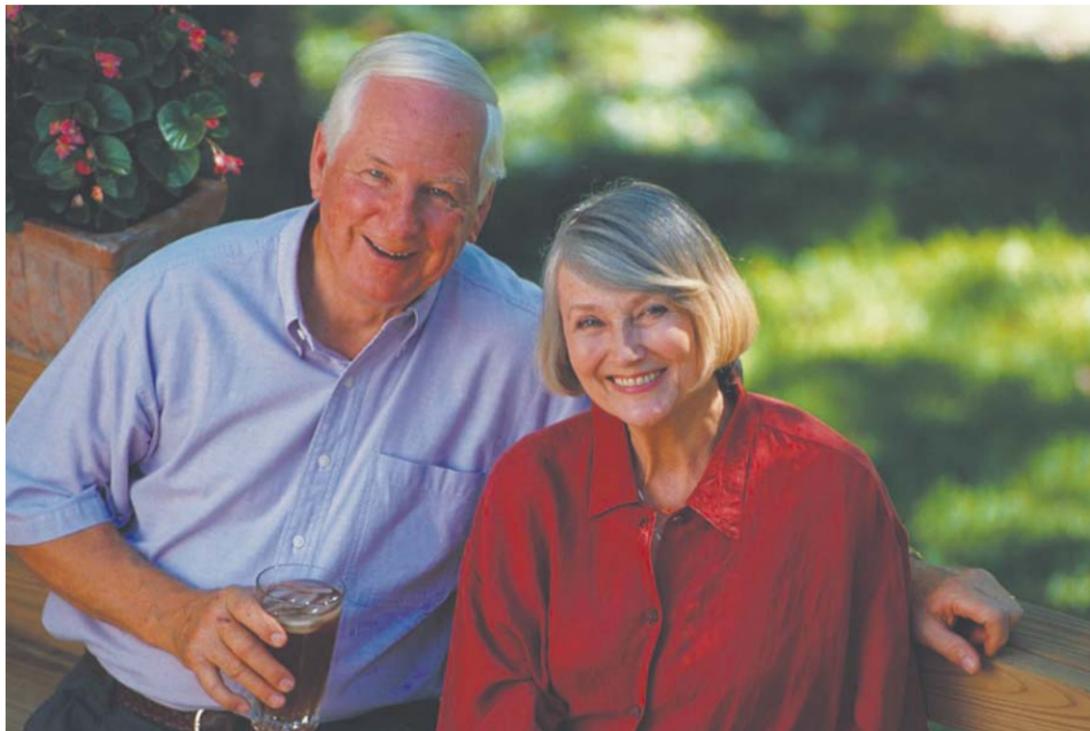
- снижение аппетита;
- спутанность сознания;
- недержание мочи;
- головокружение;
- снижение массы тела;
- случаи падения.

Врачи почти всегда назначают симптоматическое лечение заболеваний, связанных с возрастом. Примерно две трети людей старше 65 лет (среди них больше женщин, чем мужчин) прибегают к помощи лекарств. Пожилые люди чаще всего принимают обезболивающие, мочегонные, успокоительные и психотропные препараты, а также лекарства от сердечно-сосудистых заболеваний и антибиотики.

Женщинам в постменопаузе для устранения симптомов возрастных изменений обычно назначается гормональная заместительная терапия (ГЗТ) с использованием эстрогенов. В дополнение часто назначаются также препараты прогестерона. Доказано, что ГЗТ помогает сохранить интеллектуальные способности.

### Ожидаемые результаты

Старение неизбежно, а вот старческой немощи можно избежать.



Даже в глубокой старости люди могут продолжать вести активный образ жизни. Для того чтобы предотвратить или облегчить симптомы хронических заболеваний, нужна поддержка близких, друзей и врачей, а также правильное питание, здоровый образ жизни и умение справляться со стрессами.

### Альтернативные методы лечения. Пищевые добавки

Пожилым людям рекомендуется принимать качественные витаминно-минеральные комплексы. В старости часто наблюдается дефицит витаминов группы В, витаминов А и С, фолиевой кислоты, кальция, магния, цинка, железа, хрома и других микроэлементов. Так как в пожилом возрасте уменьшается выработка желудочного сока, лучше принимать витамины в желатиновых капсулах, которые легко усваиваются. В некоторых витаминных комплексах содержатся ферменты для улучшения пищеварения.

Антиоксиданты помогают устранить вред, наносимый организму свободными радикалами, считающимися одной из причин старения. Антиоксиданты также полезны для профилактики и лечения рака, катаракты и глаукомы.

### Перечень веществ, являющихся антиоксидантами:

- Витамин Е (суточная норма — 400–1000 МЕ). Защищает клеточные мембраны от повреждения. Возможно, помогает предотвратить болезни Альцгеймера и Паркинсона.
- Селен (рекомендуемая доза — по 50 мкг 2 раза в день). Возможно, снижает риск развития рака.
- Бета-каротин (суточная норма — 25000–40000 МЕ). Используется как вспомогательное средство для лечения рака, простуды, гриппа, артрита, а также для укрепления иммунитета.
- Витамин С (1000–2000 мг в день). В больших дозах может вызывать диарею. При появлении побочных эффектов уменьшите дозировку.
- Другие полезные добавки при возрастных заболеваниях:
  - Комплекс витаминов В12/В. Согласно исследованиям, витамин В12 улучшает память и устраняет психические проблемы (спутанность сознания и депрессию).
  - Коэнзим Q10. Эффективен для лечения сердечных заболеваний. 3/4 пациентов с болезнями сердца испыты-

тывают дефицит этого фермента.

### Гормональные препараты

Перечисленные ниже гормональные препараты применяются для профилактики и лечения заболеваний, связанных со старением организма. Перед применением обязательно проконсультируйтесь со специалистом.

Дегидроэпиандростерон нормализует гормональный фон, способствует восстановлению мышечной массы, укреплению костной ткани и профилактике заболеваний сердца.

Мелатонин применяется для лечения бессонницы, сексуальной дисфункции, вирусных и бактериальных инфекций. Прием этого гормона снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний и рака.

Соматотропин (гормон роста) нормализует уровень глюкозы в крови, укрепляет костную, хрящевую и мышечную ткани, помогает сжигать жир.

### Фитопрепараты

Чеснок (*Allium sativa*) используется для профилактики и лечения заболеваний сердца, улучшает цвет и состояние кожи. Чеснок нормализует работу печени и пищеварительной системы, понижает артериальное давление.

Элеутерококк (*Eleutherococcus senticosus*) стимулирует работу надпочечников и иммунной системы. Есть данные о том, что он помогает устранить проблемы, вызванные стрессом. Сибирский женьшень повышает умственную и физическую активность, предотвращает потерю памяти, синдром хронической усталости и иммунную дисфункцию.

Источником проантоцианидов являются кора сосны, косточки и кожица винограда. Эти вещества полезны для профилактики рака и болезни глаз.

В Аюрведе старение объясняется тем, что в человеке начинает преобладать Вата-доша — самая сухая из трех дош (фундаментальных жизненных сил). Человек худеет, теряет жидкость, становится более нервным, беспокойным и пугливым, жалует на плохой сон и аппетит. Для коррекции этого состояния используют продукты питания (бананы, миндаль, авокадо, кокосовые орехи) и фитопрепарат готу-кола, или щитолистник (*Centella asiatica*), укрепляющий иммунитет и восстанавливающий нормальную работу нервной системы и клеток головного

мозга. Щитолистник применяется для лечения сниженной памяти, тревожности и бессонницы.

В китайской медицине старение объясняется нехваткой энергии Инь. Пожилым людям рекомендуется есть «увлажняющие продукты». К ним относятся просо, ячменная похлебка, тофу, золотистая фасоль, зерна пшеницы, спирулина, картофель, семена черного кунжута, грецкие орехи, льняное семя. Можно применять тонизирующие средства: экстракт из пантов оленя, семена повилика, ростки китайской наперстянки, «супдолголетия», мидии и мясо цыпленка.

### Профилактика

Для увеличения продолжительности жизни и улучшения ее качества в пожилом возрасте нужно правильно питаться, вести активный образ жизни, избегать стрессов и отказаться от вредных привычек. Физические упражнения укрепляют костную ткань, улучшают аппетит, пищеварение, душевное самочувствие и кровообращение.

Употребление большого количества жидкости позволяет сохранить здоровую кожу, хорошее пищеварение и своевременный вывод из организма продуктов распада. В день нужно выпивать до 8 стаканов воды, наряду с травяным чаем, разбавленными фруктовыми и овощными соками, употреблением свежих овощей и фруктов с повышенным содержанием жидкости.

Из-за ослабления вкусовых рецепторов пожилые люди часто добавляют в пищу большее количество соли. Это приводит к повышению артериального давления и дефициту полезных веществ в организме. Потребление сахара тоже увеличивается. В качестве заменителей сахара можно использовать морские водоросли и мед (в небольших количествах).

Алкоголь, никотин и кофеин потенциально опасны, поэтому от них нужно частично или полностью отказаться.

Рекомендуются продукты, богатые клетчаткой, но с низким содержанием жиров, а также сложные углеводы (например, злаки). Если трудно жевать, употребляйте больше напитков, содержащих белки, молочных каш, свежесжатых фруктовых и овощных соков.

*Ликующей природой рождена,  
Влитая сила светится сквозь тело,  
Как радость сквозь зрачок излучена.*

*В ней — ключ к тому, чтоб разное блестело  
По-разному, не в плотности отнюдь,  
В ней — то начало, что творит всецело,*

*По мере благости, и блеск, и муть.*

*Данте Алигьери*



Эти слова великого итальянца, рассказывающего о своём путешествии в Рай, невольно приходят на ум, когда ты говоришь об удивительном создании Творца, многие тысячи лет известном людям и служащем им.

С древних времён человек знает чудодейственные свойства этого растения. Исторические документы египтян, римлян, греков, алжирцев, марокканцев, арабов, индийцев и китайцев подтверждают использование сока Aloe Vera как в лечебных, так и в косметических целях. Легенда гласит, что своей прекрасной кожей египетская правительница Нефертити обязана именно соку Aloe Vera. Клеопатра использовала гель листьев как косметическое средство и благодаря этому имела неотразимый шарм и красоту.

Одна из наиболее ранних записей об Aloe Vera (в переводе — истинное алоэ), датированная 1500 годом до н.э., находится на «папирусе Эбере», хранящемся в Университете Лейпцига. Этот египетский свиток свидетельствует, что многие из лечебных свойств сока были известны и использовались столетиями ранее. Позднее, в I веке н.э., автор известного труда «Травник Греции» Диоскорид составил подробное описание случаев применения сока. Он упомянул лечение ран, срастание тканей, бессонницу, расстройство желудка, суставные боли, запоры, геморрой, зуд, головные боли, потерю волос, расстройства в работе почек, нарывы, уход за кожей, прыщи, угри, ожоги от солнца и многое другое.

Известно, что Аристотель убедил Александра Великого завоевать остров Скрот, находящийся на востоке африканского континента, с целью пополнить необходимое для лечения солдат в походах растение Aloe Vera, в изобилии произрастающее на этом острове. В Ветхом Завете говорится о том, что «однажды Господь повелел Моисею о чудесных свойствах алоэного дерева. Моисей подумал и бросил его в горячие воды Меры, отчего вода стала сладкой».

О целебных свойствах Aloe Vera написал в трактате «Канон врачебной науки» великий мудрец Востока Абу Али ибн Сина (Авиценна). Чудотворное растение знал и описал его целебность легендарный китайский император Шень-Нунь в книге «Бэн-Цао» в 3216 г. до н.э. Вероятно, с тех пор сок Aloe Vera в Поднебесной называют «напитком китайских императоров».

И в современном мире Aloe Vera не потеряло своей значимости и активно используется приверженцами природных методов лечения. Многие из нас помнят изречение, приписываемое Марко Поло: «Господь, собирая нас в путь, дал нам четыре растения: пшеницу — чтобы мы были сыты; виноградную лозу — чтобы были веселы и мудры, маслину — для гармонии с природой и алоэ — чтобы были здоровы и красивы».

Современной наукой доказано, что по фармакологическому действию сок Aloe Vera активизирует систему самоочистки организма, выводит шлаки и токсины из желудочно-кишечного тракта, печени, легких, почек, желчного пузыря; обладает сильным противовоспалительным и фунгицидным (противогрибковым) действием; очищает и расширяет капилляры и вены, улучшает региональное кровообращение; способствует быстрому заживлению ран и язв; стимулирует моторную и секреторную деятельность желудочно-кишечного тракта; снижает кровяное давление и холестерин крови; повышает устойчивость к инфекционным и онкологическим заболеваниям; нормализует общий обмен веществ.

Специалисты считают, что сок Aloe Vera имеет уникальную способность «запускать», приводить в движение все оздоровительные механизмы человеческого организма. Предполагается, что столь эффективным при устранении многих патологических процессов алоэ даёт синергия — совместная слаженная работа всех биохимических составляющих сока.

Антрахиноны хорошо известны благодаря своему слабительному действию. Ученые Д'Амиго, Бенниги и другие в начале 50-х годов прошлого столетия обнаружили у них способность уничтожать бактерии и вирусы. Антрахиноновый комплекс алоэ обладает обезболивающим действием. Сок алоэ содержит вещества, эффективные при хронических заболеваниях кожи, и обладает высокой пищеварительной активностью. Он помогает безболезненно рассасыванию омертвевших тканей.

Сапонины — гликозиды, обладают очищающими и антисептическими свойствами. Считают, что сапонины блокируют хинины, в том числе и брадикинин, гормон, считающийся ответственным за «запуск» всех воспалительных реакций. Этот механизм позволяет объяснить удивительный противовоспалительный эффект алоэ.

Биологически активные углеводы, такие как гексуроновая кислота и рамнозы, являются хорошими ингредиентами для диетических добавок, легко усваивающихся организмом, обладают бактерицидным действием.

Наша пища, к сожалению, насыщена таким большим количеством крахмалов, с которым не может справиться пищеварительная система. Сок алоэ насыщает организм палеолитическими ферментами, такими как каталаза, амилаза, целлюлаза, алииназа, расщепляющими крахмал и другие трудно усвояемые продукты.

Альфа-амилаза известна своими противовоспалительными свойствами, предотвращает воспаление тканей и отеки, развивающиеся при язвенных болезнях, ушибах и прочих травмах.

Неорганические ингредиенты — минералы кальций, калий, натрий, магний, цинк, медь, хром — также содержатся в соке алоэ и насыщают организм, легко теряющий их после любых стрессов.

Незаменимые аминокислоты — лизин, треонин, валин, метионин, лейцин, изолейцин, фениламин — делают алоэ уникальным продуктом для людей с аллергией на белковую пищу.

Алоэ также содержит 18 из 20 заменимых аминокислот: гистидин, аргинин, гидроксиполин, аспарагин, серин, глутамин, глицин, аланин и др.

Витамины — B1, B2, ниацин, C, холин, фолиевая кислота, E, A, бета-каротин и др. — позволяют сохранить целостность обмена веществ всего организма и делают его более устойчивым в стрессовых ситуациях.

удивительного по своим свойствам «живого» сока «AloePure» (Алоэ чистое). Специалистам компании AGHG посчастливилось восстановить древний рецепт «напитка китайских императоров».

В настоящее время производится три сока Aloe Vera. Чистый сок «AloePure» — с содержанием чистого сока Aloe Vera 99,6%. «AloePure» с добавкой женьшеня — с содержанием чистого сока Aloe Vera 96%. «AloePure» с добавкой винограда — с содержанием чистого сока Aloe Vera 96%.

Напитки «AloePure» — уникальный продукт. Он не подвержен окислению и разливаётся в прозрачные стеклянные бутылки, в отличие от всех других производимых напитков, соков, гелей Aloe Vera.

Ежедневное потребление напитков «AloePure» в количестве 50-150 мл за час до употребления пищи за-

понижающее действие, проявляет бактерицидные свойства в течение нескольких часов при прямом контакте с болезнетворными бактериями, убивает вирусы длительной экспозиции, убивает грибковые культуры в тех же условиях.

Сок питателен как при внутреннем употреблении, так и при нанесении на кожу. При этом он приводит к распаду мертвых тканей, воздействуя протеолитическими ферментами, что ускоряет регенерацию тканей, успешно применяется для профилактики и лечения заболеваний пищеварительной системы (гастриты, колиты, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки), печени, сердечно-сосудистой системы, диабета.

Сок «AloePure» с добавлением женьшеня рекомендован при синдроме хронической усталости. Он повышает иммунитет организма,

Вам предлагается уникальный продукт американской компании AGHG (Taishan) Aloe Pproducts Co., Ltd.

**НАТУРАЛЬНЫЙ СОК ALOE VERA**  
**НАТУРАЛЬНЫЙ СОК ALOE VERA С ДОБАВЛЕНИЕМ ЖЕНЬШЕНЯ**  
**НАТУРАЛЬНЫЙ СОК ALOE VERA С ДОБАВЛЕНИЕМ ВИНОГРАДА**

**ВПЕРВЫЕ В РОССИИ ЖИВОЙ СОК ALOE VERA**

Сок "AloePure" успешно применяется для профилактики и лечения заболеваний пищеварительной системы (гастриты, колиты, язвы желудка, двенадцатиперстной кишки), печени, сердечно-сосудистой системы, гипертонии, диабета, синдрома хронической усталости. Употребление сока "AloePure" благотворно влияет на увеличение умственной и физической работоспособности, повышает иммунитет организма, улучшает сексуальные функции, активно выводит шлаки, снимает синдром похмелья, улучшает обмен веществ и вследствие этого снижает вес. Нанесение сока на кожу очищает её от угрей, делает её молодой и упругой. Приём сока алоэ необходим также детям для их полноценного развития.

**Очищайте Вашу жизнь!  
Пейте живой сок "Aloe Pure"**

(499) 257-60-33  
nata07\_72@mail.ru  
www.aloe99.ru

Продукт освидетельствован и зарегистрирован Министерством Здравоохранения РФ:  
Свидетельство №77.99.27.7.У.4418.4.05 от 22.04.2005 г.  
Свидетельство №77.99.27.7.У.4419.4.05 от 22.04.2005 г.  
Свидетельство №77.99.27.7.У.4420.4.05 от 22.04.2005 г.

Взаимосвязь всех вышеперечисленных неотъемлемых компонентов Aloe Vera находится под контролем пяти различных полисахаридов, самым активным из которых является мукополисахарид, известный как глюкоманнан.

В 2000 году американский исследователь и предприниматель Даг Джейвет, обобщив с единомышленниками, ведущими специалистами в области алоэтерапии, многовековой опыт использования соков и гелей Aloe Vera, создал предприятие AGHG (Taishan) Aloe Products Co., Ltd. Вовсемирно признанном экологическом заповеднике в провинции Хайнань (Китай) были высажены плантации Aloe Vera (ботаническое название — aloe barbadensis), и при них построен суперсовременный по биотехнологическому оборудованию завод. С осени 2004 года компания начала производство

метно улучшает самочувствие, восстанавливает обмен веществ, улучшает работу желудочно-кишечного тракта, способствует выведению из организма токсинов, повышает иммунитет.

«AloePure» хорошо проникает в ткани. При нанесении на кожу увлажняет и очищает её от угрей, делает её молодой и упругой, расширяя капилляры и увеличивая приток крови к поверхности кожи. При этом он действует как обезболивающее в месте непосредственного нанесения, уменьшает болевые ощущения глубоко под поверхностью, успокаивает мышечные и суставные боли. При порезах сокращает время кровотечения (способствует свертыванию крови), при этом оказывая противовоспалительное действие, аналогичное стероидам. «AloePure» облегчает зуд. При обтирании оказывает жаро-

улучшает сексуальные функции у мужчин, активно выводит шлаки, улучшает обмен веществ.

С добавлением винограда полезен детям, так как повышает иммунитет и способствует их полноценному развитию.

Врачи китайских императоров, чьи рецепты легли в основу сока, были уверены, что употребляемый регулярно сок Aloe Vera способен уберечь человека от более чем 250 заболеваний.

## Правила долгой жизни

За последние 150 с лишним лет люди стали дольше жить и моложе выглядеть. Связано это со многими факторами, в том числе и с развитием медицины. Сравните: были времена, когда 12-13-летние девочки выходили замуж и рожали детей, а в 25 уже выглядели как почтенные матроны.

Кстати, знаменитая Мона Лиза, так чарующая всех своей загадочной улыбкой, изображена на полотне в возрасте 28 лет. И для сопоставления вспомним какую-нибудь голливудскую звезду, например Дженифер Анистон. В свои 40 она выглядит совсем юной.

Многие бизнес-вумен и в 30 лет еще не горят желанием обзавестись детьми. А для некоторых современных женщин жизнь после 40 лет только начинается! Здоровый образ жизни стал модой, все стремятся выглядеть моложе своих лет, прибегают к помощи пластических хирургов, вкалывают инъекции красоты, принимают БАДы и витамины, стараются правильно питаться и ходят на фитнес. Одним словом, они мечтают жить долго и счастливо. И у них действительно есть такая возможность!

Ученые утверждают: у современного человека есть все шансы прожить как минимум на 30-40 лет дольше. Биологи же считают, что человек вполне может прожить и все 150 лет! Естественно, соблюдая при этом правила здорового образа жизни, о которых мы расскажем сегодня.

Как оказалось, нужно соблюдать несложные на первый взгляд правила, ведь все гениальное — просто. Формулу долголетия можно уместить всего в одной фразе: больше двигайся, меньше ешь, тренируй мозг и тело.

Оказывается, для того, чтобы не впасть в старческий маразм, необходимо как можно больше нагружать мозг. Нужно заставлять его работать,

иначе он быстро одряхлеет. Последние исследования в этой области показали: если упорно трудиться головой, можно до самой глубокой старости иметь чистый разум и рассудок.

Вспоминать о прошлом полезно для мозга

Кстати, для многих талантливых мастеров старость была не менее плодотворна, чем юность. Часто великие произведения искусства создавались творцами, когда им было за 70, а то и за 80 лет! Их пример доказывает: необходимо все время заниматься умственной деятельностью. Это может быть что угодно: от написания мемуаров до разгадывания кроссвордов. Главное — держать мозг в тонусе и не лениться.

Наряду с ленью ученые называют второй плохой фактор, влияющий на продолжительность жизни. Это переедание. Запомните золотое правило: лучше недоесть, чем переесть. Специалисты даже проверяли свою теорию на мышах: одну группу грызунов перекармливали, а другой, наоборот, еды давали меньше. Через некоторое время выяснилось: мыши, регулярно недоедающие, выносливее, они более приспособлены к окружающему миру, более стойкие и здоровые. Чего не скажешь о второй группе грызунов, участвовавшей в исследовании.

Пища для мозгов

Кстати, список наиболее полезных продуктов уже давно известен. Это рыба и морепродукты, зеленый

чай, черный кофе (не больше 2-3 чашек в день!), мед, лук и чеснок, горький шоколад, зерновой хлеб, хлопья с отрубями, многие фрукты и овощи. Главное правило — употреблять эти продукты не раз от разу, а постоянно и по чуть-чуть. То же касается и алкоголя: не запрещается выпивать в день бокал хорошего вина. Однако человек, к сожалению, часто не может этим ограничиться...

Еще одна составляющая правильного образа жизни, приводящего к долголетию — хорошее эмоциональное состояние. Для многих это проблема, ведь современный человек подвержен стрессам, он практически все время находится в напряжении. Бесконечная гонка за хорошей работой, машиной, квартирой и другими благами выбивает его из колеи.

Стрессы сокращают продолжительность жизни

Кстати, ученые выяснили, какая эмоция больше всего подрывает наше здоровье и укорачивает жизнь. Это страх. Именно он приводит к самым различным расстройствам — от бессонницы до бронхиальной астмы и рака. Поэтому тут совет один: поменьше нервничайте и старайтесь справляться со страхами (ведь часто они бывают необоснованными!).

Ну и, конечно, нужно обязательно сказать о спорте и движении. К сожалению, проблема современного человека — сидячий образ жизни, постоянное сидение перед телевизором и компьютером. Каждый должен решить для себя, что больше ему по



душе — бег, плавание, а может быть, коньки или лыжи, и заниматься спортом хотя бы 2-3 раза в неделю. Кстати, при таких нагрузках вырабатываются гормоны радости — эндорфины, и они-то и дарят нам хорошее душевное состояние.

Кстати, специально для женщин ученые озвучивают еще два вредных фактора, укорачивающих жизнь, — косметика и загар. Косметика закупоривает поры и не дает коже дышать, а солнечные лучи вызывают ожоги и часто способствуют развитию многих неприятных заболеваний.

Синтетическая косметика сохраняет «товарный» вид после смерти

Как пояснила Yoki.ru психолог Елена Короткова, на первый взгляд, правила просты: чтобы прожить больше 100 лет, надо мало есть, много двигаться, всегда быть в хорошем на-

строении, не краситься и не загорать. «Но современный человек скорее предпочитает количеству прожитых лет их качество — пусть он протянет меньше, зато «на полную катушку»: будет мало спать и двигаться, есть вредную пищу, курить и употреблять алкоголь. Поэтому прежде всего человек должен сам решить: как он хочет прожить свою жизнь и какую старость он получит».

Анна Косицына  
zdorovie-tv.ru

## Не поддаваться старости

Что приходит на ум, когда вы думаете о старости. Морщины? Седые волосы? Хвори и болезни? Нерадостная картина, правда?

Но даже, если тело обречено стареть, не думайте, что хождение в поликлинике от врача к врачу — неизбежность. Гены отвечают только за треть проблем, связанных со старением. Остальное — результат вашего образа жизни и решений, которые вы принимаете. Не забывайте: никогда не поздно сделать свою жизнь более яркой и предпринять правильные шаги, которые помогут прожить зрелость как золотую осень жизни, оставаясь полными энергии и жизненных сил. Вот 10 советов, которые научат вас хорошо стареть:

- Тренируйтесь. Тренироваться может любой, независимо от возраста и физического состояния. Упражнения помогают сохранить здоровое сердце, контролировать вес, понизить уровень холестерина в крови и давление. Занятия спортом уменьшают риск заболевания диабетом, некоторыми видами рака, укрепляют кости и суставы, помогают избавиться от болей в суставах, сглаживают симптомы депрессии и улучшают сон. Не обязательно делать какие-то сложные упражнения. Можно просто пойти на прогулку или позаниматься с килограммовыми гантелями.

- Откажитесь от курения. Ничто так не снижает продолжительность и качество жизни, как курение. У курильщиков гораздо больше риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта и рака. Кроме того, у них значительно возрастает риск развития смертельных легочных заболеваний, таких как эмфизема.

- Включайте в свой рацион больше фруктов и овощей. Это уменьшит вероятность заболевания определенными видами рака, а также дивертикулезом (заболевание кишечника). Диета с низким содержанием соли и жиров также помогает снизить количество холестерина в крови и артериальное давление.

- Пейте много воды. Вода необходима для жизни и химических процессов, протекающих в вашем теле. Человек не всегда осознает, что организму нужна жидкость, поэтому пейте, даже если не испытываете особой жажды.

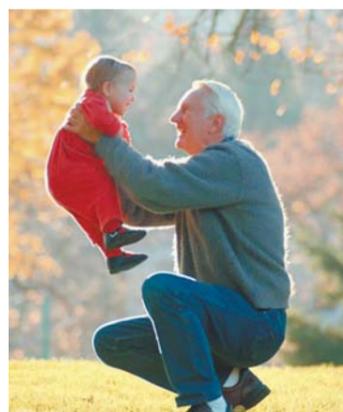
- Не оставляйте подолгу на солнце. Большое количество солнечных лучей повышает риск развития такого заболевания глаз, как дегенерация желтого пятна. Кроме того, солнечные лучи приводят к образованию морщин и повышают вероятность заболевания раком кожи. Находясь на солнце, не забывайте про шляпы и солнцезащитные кремы.

- Поддерживайте умственную активность. Если не использовать и не тренировать мыслительные способности, они тоже будут угасать. Кратковременная память с возрастом ухудшается. Поэтому читайте книги, решайте головоломки, играйте в игры, осваивайте новые хобби.

- Не злоупотребляйте алкогольными напитками. Большое количество алкоголя вредит вашей печени и другим клеткам тела, и ускоряет процессы старения.

- Поддерживайте дружеские и семейные отношения. Это снизит стресс и предотвратит депрессию. Исследования показывают, что люди с хорошими социальными связями легче адаптируются и воспринимают старение более спокойно.

- Перестаньте нервничать! Исследования показывают, что долго-



жители умеют справляться с эмоциональным стрессом. Измените свое отношение к стрессу и попробуйте использовать специальные приемы для борьбы с ним, например, глубокое дыхание или йогу.

- Принимайте лекарства, регулярно посещайте врача и выполняйте его предписания. Лекарства для понижения уровня холестерина в крови и артериального давления могут снизить риск заболеваний сердца, инфаркта и инсульта. Таблетки от остеопороза помогают поддерживать костную массу и укрепляют кости.

- Регулярно проходите обследования. Уточните у своего врача, как часто вам надо сдавать анализы, чтобы следить за уровнем холестерина в крови, давлением, вовремя обнаружить ранние признаки диабета или рака кишечника. Женщины должны убедиться в отсутствии таких заболеваний как рак матки, остеопороз и рак груди. Мужчины — в отсутствии рака простаты или яичек.

zdorovie-tv.ru

## НОВОСТИ

### ЛЕКАРСТВА ОТ ХОЛЕСТЕРИНА ЛЕЧАТ РАК

Исследователи из Университета Гетеборга выяснили, что статины (препараты для снижения холестерина крови), которые используются миллионами людей во всем мире, также могут быть полезны для лечения онкологических заболеваний.

Механизм действия статинов заключается в блокировании некоторых ферментов, участвующих в обмене веществ в организме, а также в воздействии на обмен липидов (жиров). В частности, они оказывают влияние на липиды, которые помогают белкам прикрепляться к клеточной мембране. Этот процесс называется липидной модификацией.

Поскольку многие белки с липидной модификацией вызывают онкологические заболевания, ученые предположили, что статины можно использовать для лечения рака.

Для того чтобы проверить эту гипотезу, Марк Пилон, исследователь из Университета Гетеборга, совместно со своими шведскими коллегами провел эксперименты с круглым червем *C. elegans*. Этот

микроскопический червь, состоящий всего из тысячи клеток, не производит холестерина и поэтому идеально подходит для опытов.

В результате ученые выяснили, что статины оказывают существенный подавляющий эффект на рост и развитие клеток. Идентифицировав участвующий в данном процессе фермент, ученые смогли объяснить, как этот эффект реализуется на молекулярном уровне.

- Наши результаты подтверждают гипотезу о том, что статины могут использоваться не только для снижения уровня холестерина, - комментирует итоги работы Пилон. - Они могут предотвращать рост раковых клеток, вызванный липидо-модифицированными белками, а также могут быть эффективны при лечении диабета и неврологических расстройств, таких как болезнь Паркинсона.

physorg.com

## 10 главных правил долголетия

Туру фитнеса, известнейший эксперт в области бодибилдинга и питания Джек ЛАЛЭЙН хорошо известен на Западе. Многие годы медицинская братия пинала и высмеивала Джека, заявляя, что его идеи не имеют научного обоснования. Сегодня Лалэйну 93, и в этом возрасте он выглядит лучше, чем многие из его более молодых критиков.

Всей своей жизнью выдающийся американец доказал: человек может сделать себя сам. Главное - не лениться, не жалеть усилий для достижения оптимального уровня здоровья.

### Опередивший время

Джек был настолько слабым и болезненным мальчиком, что доктора даже уговаривали родителей перевести его на домашнее обучение. Но держать мальчика дома родители не хотели: он постоянно нападал на брата, был склонен к жестокости и однажды попытался поджечь родительский дом.

Как-то Джек с матерью попали на лекцию Поля Брэгга. И поняли: им необходимо полностью менять свою жизнь. Ведь причина детской жестокости мальчика, по всей видимости, лежала в неправильном питании. Его диета содержала огромное количество сахара. Переизбыток сладкого, как по сей день утверждает Джек, тянет за собой многие проблемы, от которых страдают дети и родители.

Парнишка перечитал все, что только было доступно на тему здоровья. Изучил классический учебник «Анатомия человеческого тела» Генри Грея. И выстроил себя буквально заново. Много лет спустя он говорил: «Я на 40 лет опередил свое время. Врачи были против моей системы, но я знал больше о работе мускулов в моем теле, чем масса этих врачей».

Джек Лалэйн разработал целую систему для того, чтобы создать и поддерживать хороший уровень здоровья. Эта система состоит из 10 важных правил. Каждое из них делает вашу жизнь более здоровой, позитивной и радостной.

### 1. Не копите обиды!

«В моей практике, - рассказывает Джек Лалэйн, - пациенты с серьезными заболеваниями нередко признавались: болезни предшествовал серьезный эмоциональный стресс, который, несомненно, сильно ударил по здоровью. И очень часто корни эмоциональной травмы тянутся в детство».

Даже официальная медицина подтверждает: у людей, с которыми плохо обращались в детстве, кого оскорбляли физически или эмоционально, меняются химические процессы в мозгу. Американские ученые из Медицинской академии в Атланте выяснили:

а) став взрослыми, эти люди больше склонны к эпилептическим припадкам, вызванным изменениями в ли. Что приходит на ум, когда вы думаете о старости. Морщины? Седые волосы? Хвори и болезни? Нерадостная картина, правда?

Но даже, если тело обречено стареть, не думайте, что хождение в поликлинике от врача к врачу - неизбежность. Гены отвечают только за треть проблем, связанных со старением. Остальное - результат вашего образа жизни и решений, которые вы принимаете. Не забывайте: никогда не поздно сделать свою жизнь более яркой и предпринять правильные шаги, которые помогут прожить зрелость как золотую осень жизни, оставаясь полными энергии и жизненных сил. Вот 10 советов, которые научат вас хорошо стареть:

Тренируйтесь. Тренироваться может любой, независимо от возраста и физического состояния. Упражнения помогают сохранить здоровое сердце, контролировать вес, понизить уровень холестерина в крови и давление. Занятия спортом уменьшают риск заболевания диабетом, некоторыми видами рака, укрепляют кости и суставы, помогают избавиться от боли в суставах, сглаживают симптомы депрессии и улучшают сон. Не обязательно делать какие-то сложные упражнения. Можно просто пойти на прогулку или позаниматься с киллограммовыми гантелями.

Откажитесь от курения. Ничто так не снижает продолжительность и качество жизни, как курение. У курильщиков гораздо больше риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта и рака. Кроме того, у них значительно возрастает риск развития смертельных легочных заболеваний, таких как эмфизема.

Включайте в свой рацион больше фруктов и овощей. Это уменьшит вероятность заболевания определенными видами рака, а также diverticulosis (заболевание кишечника). Диета с низким содержанием соли

и жиров также помогает снизить количество холестерина в крови и артериальное давление.

Пейте много воды. Вода необходима для жизни и химических процессов, протекающих в вашем теле. Человек не всегда осознает, что организму нужна жидкость, поэтому пейте, даже если не испытываете особой жажды.

Не оставляйте подолгу на солнце. Большое количество солнечных лучей повышает риск развития такого заболевания глаз, как дегенерация желтого пятна. Кроме того, солнечные лучи приводят к образованию морщин и повышают вероятность заболевания раком кожи. Находясь на солнце, не забывайте про шляпы и солнцезащитные кремы.

Поддерживайте умственную активность. Если не использовать и не тренировать мыслительные способности, они тоже будут угасать. Кратковременная память с возрастом ухудшается. Поэтому читайте книги, решайте головоломки, играйте в игры, осваивайте новые хобби.

Не злоупотребляйте алкогольными напитками. Большое количество алкоголя вредит вашей печени и другим клеткам тела, и ускоряет процессы старения.

Поддерживайте дружеские и семейные отношения. Это снизит стресс и предотвратит депрессию. Исследования показывают, что люди с хорошими социальными связями легче адаптируются и воспринимают старение более спокойно.

Перестаньте нервничать! Исследования показывают, что долгожители умеют справляться с эмоциональным стрессом. Измените свое отношение к стрессу и попробуйте использовать специальные приемы для борьбы с ним, например, глубокое дыхание или йогу.

Принимайте лекарства, регулярно посещайте врача и выполняйте его предписания. Лекарства для понижения уровня холестерина в крови и артериального давления могут снизить риск заболеваний сердца, инфаркта и инсульта. Таблетки от остеопороза помогают поддерживать костную массу и укрепляют кости.

Регулярно проходите обследования. Уточните у своего врача, как часто вам надо сдавать анализы, чтобы следить за уровнем холестерина в крови, давлением, вовремя обнаружить ранние признаки диабета или рака кишечника. Женщины должны убедиться в отсутствии таких заболеваний как рак матки, остеопороз и рак груди. Мужчины - в отсутствии рака простаты или яичек. мбической системе, той части мозга, которая контролирует эмоции;

б) у них вдвое чаще находят негативные изменения в электроэнцефалограмме (ЭЭГ), которая регистрирует изменения электрической активности мозга. Такие изменения обычно выявляют у людей с саморазрушительным поведением или с высоким уровнем агрессии;

в) у этих людей хуже развита левая сторона мозга, что ведет к депрессиям и проблемам с памятью;

г) у них хуже объединяются функции правого и левого полушарий мозга.

Детские эмоциональные травмы вызывают целый каскад эффектов, включая изменения в гормональной системе и работе нейротрансмиттеров. Если вы хотите быть здоровым, разберитесь со своим прошлым. Приложите усилия, чтобы простить обидчиков и залечить детские раны. Не копите в себе негатив, даже когда жизнь кажется немилосердной к вам. Оптимисты живут дольше - это уже научно доказано.

### 2. Загорайте!

Витамин D, который называют витамином солнца, вырабатывается прямо в организме. Рецепторы, чувствительные к витамину D, можно найти практически во всех клетках человеческого тела - от мозга до костей.

Многочисленные исследования показали, что риск рака можно снизить более чем наполовину, просто оптимизируя свой уровень витамина D. Но как это сделать, если ультрафиолет почти не пробивается через завесу смога в больших городах и горожану почти недоступен?

В обычных продуктах витамина D очень мало. Яичные желтки содержат жизненно необходимый витамин, только если курица гуляла на солнце. Но в таком случае нельзя же съедать

от 5 до 20 яиц в день, чтобы получить рекомендованную дозу в 400 МЕ! Заметное количество витамина D имеется в икре (300 МЕ на 100 г), которая, правда, слишком дорога для того, чтобы употреблять ее ложками. Еще один надежный источник - старый добрый рыбий жир.

Самый простой способ получить витамин D в достаточном количестве - чаще бывать на солнце: за городом, на даче или на море. Не прятаться от ультрафиолетовых лучей, надевая закрывающую почти все тело одежду. Разумеется, Джек Лалэйн не призывает лежать на пляже по пять часов и обгорать, как головешка. Минут двадцати в день солнечных ванн вполне достаточно.

Этим простым способом можно защитить себя от таких болезней, как рак, сердечные недуги, ожирение, ревматоидный артрит, диабет 1-го и 2-го типов, простуда и воспаленные легкие, туберкулез, экзема, псориаз, старческое слабоумие, бессонница, бесплодие и астма.

### 3. Пейте много чистой воды!

Мы можем прожить без еды несколько месяцев, но без воды человек умирает уже через несколько дней. Каждый день наше тело теряет много воды - когда человек потеет или идет в туалет. Эту жидкость нужно восполнять. Так сколько же воды нам требуется? Это подскажут чувство жажды и цвет урины. Она должна быть светло-желтой. Недоводить себя до того, что моча станет насыщенно-желтого цвета. Это говорит о том, что вы пили мало воды.

Лучше не дожидаться, пока страшно захочется пить и пересохнет во рту, а пить воду впрок. Маленькими глотками, тогда она лучше усваивается. Хорошая идея - установить дома качественный фильтр для воды. Вода в пластиковых бутылках намного дороже, и не факт к тому же, что она лучше той, что вы можете налить из-под крана.



Очень важно получать жидкость именно в виде чистой воды. В таких напитках, как чай, кофе, кока-кола, пиво, содержится сахар или пищевые добавки, кофеин или алкоголь. Они вытягивают воду из крови и клеток, сгущают кровь и обезвоживают организм.

### 4. Ограничьте поступление токсинов!

Количество токсинов, которые мы получаем в течение дня, поистине ужасает. В мире используется свыше 100 000 различных химикатов и еще 1500 добавляется каждый год. При этом никто толком не изучает, насколько они опасны для человека. Стоит ли удивляться, что мы не настолько здоровы, как могли бы быть.

Токсины преследуют нас везде. Их обнаруживают в воде, пищевых добавках, кремах, средствах гигиены, веществах, которые вы используете для уборки квартиры. Количество химикатов настолько велико, что не хватит целой книги, чтобы поговорить о них подробно. Будьте разумным потребителем, не ленитесь читать этикетки на товарах, которые собираетесь приобрести.

### 5. Покупайте здоровые жиры!

В мире проведены сотни исследований, которые доказали с абсолютной точностью: жирные кислоты Омега-3 имеют решающее значение для здоровья. Они способны предотвратить рак, сердечные болезни и многие другие заболевания. Наиболее богаты этими кислотами рыбий жир и льняное масло. Жирные кислоты Омега-3 имеются также в соевом, рапсовом, горчичном, рыжиковом маслах.

Люди, которые держат своих кур, могут подкармливать их льняным семенем: яички станут просто целебными. Это отличный способ поднять уровень кислот Омега-3, если вы едите мало рыбы. Одно большое

яйцо дает три четверти дневной потребности, и диетологи утверждают, что этих яиц надо съедать шесть штук в неделю.

А вот гидрогенизированных жиров следует избегать! Исключите из своего рациона маргарин, гидрогенизированную арахисовую пасту, плавящиеся сыры, твердые пищевые жиры. Не покупайте продукты, содержащие кокосовое и пальмовое масла. Эти растительные масла, содержащие насыщенные жиры, нынешние российские капиталисты очень часто используют в пищевой индустрии. В нашей стране их можно обнаружить даже в детском питании!

### 6. Питайтесь правильно!

Случается ли, что вам хочется что-нибудь пожевать, хотя вы явно уже наелись? Выстает на сладенькое? Вы часто чувствуете себя взвинченным, сердитым или раздраженным? Все эти симптомы свидетельствуют о том, что в вашем рационе надо уравновесить соотношение белков, жиров и углеводов. Возможно, вы любите пищу только одного типа, и от этого возникает перекокс в диете.



В современной пище настолько скудное содержание многих витаминов (в частности, группы В), что их недополучает практически каждый из нас. Британские ученые провели сравнительный анализ питания в наши дни и несколько поколений тому назад и выяснили: когда-то даже рацион нищих был богаче этими полезными веществами. Наверняка они и чувствовали себя лучше.

Составьте для себя личную программу здорового питания и придерживайтесь твердо следовать ей - не от случая к случаю, а день за днем и год за годом. Тогда и вы, как Джек Лалэйн, сможете стать живым свидетельством, что старение - не естественный процесс, а результат неправильного образа жизни.

### 7. Ешьте больше сырой пищи

Свыше 90 процентов рациона горожанина составляет денатурированная, химически измененная пища. Она не портится, хорошо хранится, но лишена практически всех полезных веществ. Неудивительно, что развитые страны буквально охвачены эпидемией хронических и дегенеративных заболеваний. В идеале человеку нужна пища, выращенная в его родном регионе, и чистая, без химических удобрений.

Даже если городскому жителю удастся достать такие продукты, как правило, он старается приготовить их тем или иным способом. «Это ошибка!» - предупреждает Джек Лалэйн. - Мы должны есть как можно больше сырой, необработанной пищи. В моем собственном рационе доля таких продуктов достигает 85 процентов. Даже яйца я частенько ем сырыми».

### 8. Оптимизируйте уровень инсулина и лептина

Инсулин отвечает за количество сахара в крови, обрабатывает глюкозу, подвывает воспалительные процессы и обеспечивает клетку энергией. Генетики открыли еще одно свойство инсулина. Этот гормон может ускорить старение, если его уровень в организме повышен. Если ваша диета содержит много белого сахара и зерновых, употребление которых дает скачок инсулина, срочно внесите в нее изменения.

Не так давно, в конце XX века, был открыт еще один гормон - «тяжеловес» - лептин, который продуцируется белой жировой тканью. Он влияет на центры голода и насыщения в мозгу. Чем больше уровень лептина, тем меньше нам хочется есть. Во время голодания содержание этого гормона падает, а при выходе из голодания резко подсккаивает. Именно по этой причине после длительного голода человек никак не может наесться и очень часто в итоге набирает лишний вес. Одна известная актриса рассказывала, что, желая похудеть,

частенько морила себя голодом. В результате гормоны так взбунтовались, что она не наедалась, даже съедая по две порции, когда всем остальным хватало и одной.

### 9. Занимайтесь спортом

Каждый из нас тысячи раз слышал о том, как важно заниматься физкультурой и спортом. Но многим ли хватает силы воли день за днем делать зарядку, бегать или тягать гантели? Вы должны заниматься шесть дней в неделю примерно по часу. Это могут быть катание на велосипеде, бег трусцой или беговая дорожка, быстрая ходьба или теннис. Физическая активность поможет поддерживать хороший вес и сопротивляться инфекции, она достоверно снижает риск рака, сердечных заболеваний и диабета.

Вам нужны как занятия аэробикой, так и силовые тренировки. Только запомните - начинать лучше не спеша и продолжать в таком темпе, чтобы вспотеть и запыхаться, но не устать до смерти.

Иногда приходится слышать разговоры, что силовые тренировки вредят женскому здоровью. Якобы они делают их мужеподобными и непривлекательными. Но это абсолютно не так! Женственность исчезает только в том случае, если в организме меняется соотношение мужских и женских гормонов. Как правило, такое происходит в результате применения фармакологических средств. Сами по себе силовые нагрузки только подтягивают фигуру и делают формы изящнее.

### 10. Высыпайтесь!

Известно, что от ночных кошмаров библейского царя Соломона охраняли 60 стражников. Психиатры утверждают, что в этом, как ни странно, есть доля истины, учитывая, как важен для человека нормальный, полноценный сон.

Тот, кто спит не меньше 8 часов в сутки, может существенно продлить молодость. А вот недостаток сна серьезно вредит здоровью. Это настоящий удар по жизненно важным системам организма.

Британские ученые провели эксперимент, в котором было точно доказано: недосыпание влечет пагубные изменения в обмене веществ, гормональные и эндокринные нарушения, по всем симптомам очень похожие на признаки старения. При этом увеличивается вероятность заболеть диабетом, гипертонией, провоцируется ожирение.



Участники эксперимента, молодые мужчины 18-27 лет, в течение шести дней могли спать примерно 4 часа в сутки. В результате у них были зафиксированы большая концентрация глюкозы в крови и расстройство гормонального баланса. Способность организма вырабатывать инсулин сократилась на 30 процентов - такое состояние очень похоже на ранние стадии диабета. Во второй половине дня в крови у испытуемых повышался уровень кортизола - «гормона стресса», что характерно для пожилых людей и, как считают врачи, ведет к ухудшению памяти. Всего лишь неделя недосыпания - и масса опасных симптомов! Есть о чем задуматься любителям допоздна смотреть телевизор и тем, кому приходится работать по ночам.

«Если хотите быть здоровыми, поменьше полагайтесь на докторов, - утверждает Джек Лалэйн. - И помните, что люди умирают не от возраста, они умирают от пренебрежения важными вещами». Двигайтесь, занимайтесь, расширяйте кругозор, постройте находить новую информацию о здоровом образе жизни - тогда и в 90 лет вы сможете быть таким же сильным, здоровым и активным, как выдающийся американец.



ООО "МИКОНГ",  
г. Москва  
Для оптовых  
покупателей:  
(495) 663-15-99,  
928-48-96  
mikong@tdbonna.ru,  
www.tdbonna.ru



ИЧ МАУ ХОАН

**Ич Мау Хоан** - активное физиологическое состояние в климактерическом периоде. Регулирует артериальное давление. Сильный омолаживающий эффект. Свидетельство о гос. регистрации №77.99.23.3.У.7907.12.04 от 27.12.2004 г.



## Хотите "ЛОНГ" приходите в "Миконг"

ГРУППА РАСТИТЕЛЬНЫХ ПРЕПАРАТОВ РАЗЛИЧНОГО НАЗНАЧЕНИЯ  
Приглашаем к сотрудничеству аптеки и оптовые фарм. компании!

Доставка по всей России:  
Аптека "Здоровье" (495) 625-17-02  
Доставка по всей России для  
частных лиц [www.mg.ru](http://www.mg.ru)  
Наши партнеры:  
г. Москва:  
ООО "КитайИнвест" (499) 973-59-10,  
ООО "Циркон" (495) 781-70-65  
г. Новосибирск:  
ООО "Медпочта" (383) 334-03-70  
г. Владивосток:  
Компания "Знахарь" (4232) 31-96-83  
г. Иркутск:  
ИП Федосов И.Г. (3952) 352914



ХОА ЛОНГ

**Хоа Лонг (Огненный Дракон)** - применяется при болезнях опорно-двигательного аппарата, заболевания суставов. Свидетельство о гос. регистрации №77.99.23.3.У.7446.12.04 от 21.12.2004 г.



ХОЙ ЛОНГ

**Хой Лонг (Сердечный Дракон)** - нормализует ритм сердца. Рекомендуются при стрессах, депрессиях, в качестве общеукрепляющего средства с мягким успокаивающим действием. Свидетельство о гос. регистрации №77.99.23.3.У.7447.12.04 от 21.12.2004 г.



МОК ЛОНГ

**Мок Лонг (Древесный дракон)** - жаропонижающее, противовоспалительное средство. Заболевания печени, кожные заболевания (экзема, фурункулы, дерматиты, псориаз и др.) Свидетельство о гос. регистрации №77.99.23.3.У.7906.12.04 от 27.12.04



ТИЕМ ЛОНГ

**Тием Лонг (Сильный Дракон)** - Применяется при гастритах, дисбактериозах, отравлениях, кишечных инфекциях, энтеритах, колитах, запорах. Свидетельство о гос. регистрации №77.99.23.3.У.7905.12.04 от 27.12.2004 г.



СИК ЛОНГ

**Сик Лонг (Красный Дракон)** - при воспалениях в женской половой сфере, регуляция менструального цикла, улучшение эластичности и цвета кожи, состояния волос. Свидетельство о гос. регистрации №77.99.23.3.У.7445.12.04 от 21.12.2004 г.



БО ТХАН ХОАН

**Бо Тхан Хоан** - восстанавливает мужскую половую активность, предотвращает преждевременное спермоизвержение, общеукрепляющее средство. Свидетельство о гос. регистрации №77.99.23.3.У.7908.12.04 от 27.12.2004 г.



ТХАН ЛОНГ

**Тхан Лонг (Летающий Дракон)** - профилактика геморроев, полипов, варикозного расширения вен, нормализации работы кишечника. Свидетельство о гос. регистрации №77.99.23.3.У.7449.12.04 от 21.12.2004 г.



БАК ЛОНГ

**Бак Лонг (Белый дракон)** - заболевания дыхательной системы, антиаллергическое действие, способствует отвыканию от курения. Свидетельство о гос. регистрации №77.99.23.3.У.7444.12.04 от 21.12.2004 г.



КУАН ЛОНГ

**Куан Лонг (Праздничный дракон)** - стимулирование мужской половой активности, лечение заболеваний мочевыводящих путей, простатита. Свидетельство о гос. регистрации №77.99.23.3.У.7448.12.04 от 21.12.2004 г.

## НОВОСТИ

### АЛКОГОЛЬ ПРОВОЦИРУЕТ РАЗВИТИЕ РАКА

Американские учёные из Медицинского центра при Университете Раша доказали, что алкогольные напитки провоцируют развитие раковой опухоли, а также усиливают злокачественные изменения клеток, таким образом влияя на способность опухоли давать метастазы.

Дело в том, что из-за проникновения в кровь алкоголя в раковых клетках запускается программа эпителиально-мезенхимального перехода (ЭМП).

Она положительно реализуется во время эмбрионального развития человека, но во взрослом организме начинает инициировать различные патологические процессы, включая метастазирование.

Исследователи провели ряд экспериментов над популяциями клеток двух видов рака: толстой кишки и молочной железы.

Раковые клетки обработали спиртом и наблюдали их реакцию.

Выяснилось, что у «проспир-

тованных» клеток появились биохимические индикаторы ЭМП.

Эти клетки рвали соединения с соседними клетками, собираясь переселиться, то есть вели себя как метастатические.

Учёные выяснили, что подобные изменения под влиянием алкоголя происходят не только в обработанных, но и в здоровых клетках кишечного эпителия.

[www.med-help.ru](http://www.med-help.ru)

### КАПУСТА АТАКУЕТ ЖИР

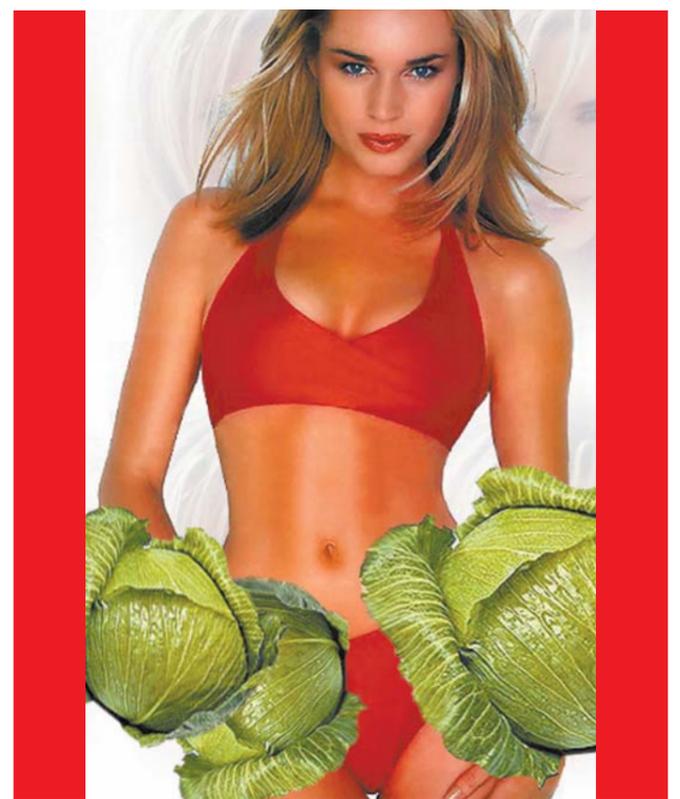
Оказывается, некоторые из самых обычных овощей способны сжигать жир, помогая избавиться от лишних килограммов, не хуже известного своими жиросжигательными свойствами ананаса. Диетологи утверждают, что эти овощи содержат особые фитонутриенты, помогающие «сжечь» жир на животе, пишет [medikforum.ru](http://medikforum.ru).

Как показали исследования, существует конкретный класс овощей, способных сжигать жир, инактивируя ксеноэстрогены.

Это опасные вещества, которые попадают в наш организм из окружающей среды в огромном количестве. Мы получаем их из продуктов питания, косметики, бытовых моющих средств, вместе с пестицидами и некоторыми продуктами нефтехимического загрязнения воздуха.

Ксеноэстрогены – это химические соединения, которые разрушают гормональную систему человека. Попадая в организм, они действуют подобно гормонам эстрогенам, запуская неправильные механизмы. Они способны накапливаться в организме, проявляя высокую биологическую активность. Помимо влияния на репродуктивную функцию, эстрогены способствуют отложению жира на животе, особенно у женщин. Таким образом, даже при нормальном уровне гормонов организм будет находиться в состоянии, подобном их избыточному количеству.

Овощи, способные нам помочь, - это овощи семейства крестоцветных: кочанная капуста, цветная капуста, спаржевая, кольраби, хрен, редис, репа, брюква, китайская капуста, горчичное семя. Они содержат химические вещества индола, а именно индол-3-



карбинол, которые связывают ксеноэстрогены, препятствуя их нежелательному действию.

Диетологи рекомендуют употреблять блюда из крестоцветных овощей по крайней мере три раза в неделю. Салаты из редиса, кресса или брюквы, а также тушеная или приготовленная на пару цветная и брюссельская капуста, не только помогут со-

хранить стройную фигуру, но и восполнят запас витаминов и микроэлементов.

Кроме того, как выяснили биологи, крестоцветные овощи обладают противораковыми свойствами и повышают иммунитет.

[www.mobus.com](http://www.mobus.com)



**ООО "Алтай-Фарм"**  
 656906, г. Барнаул, Лесной тракт, 65  
 телефоны (385-2) 299-803, 299-802  
 e-mail: [sales@altaifarm.ru](mailto:sales@altaifarm.ru)  
 сайт: [www.altaifarm.ru](http://www.altaifarm.ru)



Из поколения в поколение передавались знания о целительных свойствах трав. Так и ныне травы остаются основным источником жизненной силы. Продукция "Алтай-Фарм" - это травы, собранные в экологически чистых уголках АЛТАЯ, несущие в себе силу, красоту и здоровье.



**Забота о ребенке - важнее всего...**



Детский биокальций "Тяньши" составлен специально для вашего ребенка. В одном пакетике содержится 360 мг кальция из свежих костей крупного рогатого скота, порошок яичного желтка, сухое цельное молоко, таурин, элементы железа и цинка, витамины. Рекомендован как общеукрепляющее средство для профилактики анемии, кариеса зубов. Улучшает память, школьную успеваемость детей.



Телефон для заказов и консультаций: 8(960)276-1049  
 Наш интернет-магазин: [www.tiens-market.ru](http://www.tiens-market.ru)  
**TIENS** Все товары имеют обязательные лицензии и сертификаты.

**XXII** межрегиональная специализированная выставка-ярмарка

**3-9 НОЯБРЯ 2009**

**КРАСОТА ЗДОРОВЬЕ МОЛОДОСТЬ**

10 лет с Вами

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

ТРАДИЦИОННО В "ЕВРАЗИИ" НАПРОТИВ М. ЛЕСНАЯ

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



**НОВОСТИ**

**МОБИЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН – ФАКТОР ОНКОЛОГИЧЕСКОГО РИСКА**

Частое использование сотового телефона увеличивает риск возникновения опухоли головного мозга, утверждают эксперты Всемирной организации здравоохранения. Опухоли головного мозга возникают все чаще, а возраст заболевших становится все меньше. Только в США ежегодно регистрируется 13000 смертей, вызванных опухолями мозга. Каждый четвертый случай рака у детей – это злокачественное новообразование в мозге. Их лечение считается одним из наиболее трудоемких, а операции, радио- и химиотерапия часто сами по себе тяжелы и даже губительны для пациентов. Даже в случае благоприятного результата врачи отмечают значительные изменения умственных и речевых способностей пациентов после лечения – у них нередко ухудшаются память, внимание и психо-эмоциональные показатели.

В течение пяти лет (с 2000 по 2004 г.) эксперты ВОЗ наблюдали 12800 пациентов из 13 стран. Оказалось, что до 75% случаев возникновения распространенных опухолей мозга связаны с регулярным использованием сотового телефона. С привычкой помногу разговаривать по мобильному телефону связаны и до 88% случаев образования доброкачественной опухоли слухового нерва (акустической невриномы).

Несмотря на ошеломляющие результаты, публикация полного отчета ВОЗ по этому исследованию пока откладывается. По словам руководителя исследования Элизабет Кардис, предшествующие работы указывали, что какую-то роль в возникновении этих болезней могут играть и небольшие дозы «бытовой» радиации. Однако, такие исследования пока немногочисленны.

Чтобы выработать конкретные критерии безопасности сотовых телефонов, необходимо расширить и детализировать знания в этой области. А пока Элизабет Кардис не призывает отказаться от мобильной связи, но рекомендует некоторые ограничения.

1. Если вы хотите снизить уровень облучения – замените звонки отправкой СМС.

2. Оградите детей от излишнего использования сотового телефона. Кости черепа ребенка еще слишком тонкие и неспособны обеспечить мозгу должную защиту.

[physorg.com](http://physorg.com)

## Зимние тренировки: мерзнуть необязательно!

Все лето вы были молодцом. Вы выбирались на улицу и усердно тренировались. Но наступила зима, стало холодно (по-настоящему холодно!) — с одной стороны, вы боитесь простудиться во время тренировки на улице, с другой, заниматься на велотренажере тоже не хочется.

Не бросайте тренировки в такой ситуации. Они помогут вам укрепить иммунитет, улучшить настроение, снять стресс и устранить бессонницу — все то, что так нужно зимой. Чтобы безопасно продолжать тренировки на улице и получать от этого удовольствие, достаточно правильно одеваться и беречь себя.

• **Многослойная одежда** — лучший способ сохранить тепло, сухость и комфорт. По мере надобности часть одежды можно снять. Первый слой, прилегающий к коже, должен быть из ткани, хорошо впитывающей пот с поверхности кожи. Не надевайте хлопчатобумажную одежду: она тяжелеет при потении и дополнительно охлаждает кожу. В качестве второго слоя лучше использовать шерсть — легкий, теплый и быстро сохнущий материал. Если не слишком холодно, шерстяная одежда может служить внешним слоем. Если же на улице мороз, нужен третий слой, желателен непродуваемый и непромокаемый.

• **Носите одежду на кнопках и молниях.** Это особенно важно для среднего и внешнего слоев, которые обеспечивают человеку тепловой комфорт.

• **Носите шапку.** Около 50% тепла теряется через голову. Подойдет шапка из шерсти, флиса или другого дышащего материала. В продаже есть шапки, закрывающие всю голову и шею, с отверстиями только для глаз и рта. Они позволяют сделать вдыхаемый воздух теплым и влажным.

• **Носите перчатки, они теплее рукавов.** В сильный мороз под перчатки можно надеть тонкие полипропиленовые подстежки.

• **Защитите ноги.** Шерстяные или полипропиленовые носки поглощают пот и согревают ноги. Подошвы ботинок не должны скользить.

• **Носите светоотражающую одежду.** Рекомендуется максималь-



но увеличить число светоотражающих вставок на одежде. Зимой дни короткие, поэтому есть большая вероятность, что придется тренироваться в темноте. Желательно купить светоотражающий жилет или пристегивающиеся катафоты.

• **Берегитесь обморожений.** Больше всего им подвержены лицо, пальцы рук и ног. Первые признаки — побледнение отдельных участков кожи, пощипывание и онемение. Помните, что ветер усиливается, если вы сами быстро двигаетесь — бежите или едете на велосипеде. По мере увеличения скорости и силы ветра тело охлаждается.

• **Берегитесь переохлаждения.** Первые признаки — сильная дрожь и неспособность совершать сложные действия.

• **Не забудьте предупредить кого-нибудь из близких,** куда вы идете и как долго там пробудете. Возьмите с собой удостоверение личности и сотовый телефон.

zdorovie-tv.ru



## Силовые тренировки для старшего поколения

Чтобы извлекать пользу из силовых тренировок, не обязательно становиться гуру фитнеса. И не говорите, что вы уже слишком стары для таких упражнений!

Как показывают медицинские исследования, силовые тренировки помогают пожилым людям (даже самым пожилым и немощным) бороться с потерей мышечной массы и силы. Исследователи считают, что силовые тренировки — самое важное упражнение для тех, кто не может похвастаться отличной физической формой. Причем силовые упражнения должны предшествовать аэробным, а не наоборот, как это обычно бывает.

Американские авторы руководства по тренировкам для людей старшего возраста напоминают: перед тем как пойти, нужно встать со стула (а для этого нужна мышечная сила) и быть в состоянии стоять прямо (для этого нужно иметь возможность держать равновесие).

Регулярные силовые тренировки, в сочетании с аэробными нагрузками, помогают пожилым людям предотвратить или уменьшить

растное ослабление функций организма.

**Многочисленные выгоды**

За последние годы появилось немало исследований, доказывающих, что тренировки с поднятием веса и другие силовые упражнения не менее полезны и необходимы организму, чем регулярный прием витаминов.

**Вот 10 главных аргументов в пользу того, чтобы начать тренироваться:**

1. **Укрепление мышц.** У взрослых людей старше 20 лет мышечная масса уменьшается на 2,5–3 кг каждые 10 лет. Снизить эти потери позволяют только силовые тренировки.

2. **Развитие силы и гибкости.** Это делает вашу повседневную жизнь безопаснее, а вас — менее уязвимым к падениям и прочим травмам.

3. **Увеличение массы и плотности костей.** Силовые тренировки помогают предотвратить остеопороз, болезнь, из-за которой кости становятся хрупкими и повышается вероятность перелома.

4. **Сжигание жира.** Согласно исследованиям, даже при увеличении

числа потребляемых калорий на 15%, за 3 месяца тренировок сжигается 2 кг жира.

5. **Снижение артериального давления в состоянии покоя.** Силовые тренировки снижают артериальное давление.

6. **Уменьшение болей в пояснице.** Силовые тренировки укрепляют мышцы поясницы и уменьшают боль в спине.

7. **Облегчение состояния при остеоартрите и ревматоидном артрите.** В 1994 г. опубликованы данные о том, что шадящие силовые нагрузки уменьшают болевые ощущения при остеоартрите и ревматоидном артрите.

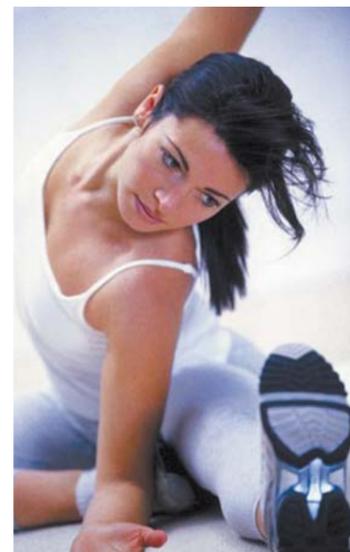
8. **Облегчение состояния при других хронических заболеваниях.** Силовые тренировки помогают облегчить состояние при нарушениях сна, депрессии, ишемической болезни сердца, диабете 2-го типа и остеопорозе.

9. **Улучшение внешности.** Развитие физической силы положительно сказывается на внешнем виде, добавляет уверенности в себе и повышает самооценку.

10. **Улучшение спортивных достижений.** Тренировки развивают силовые и скоростные качества, необходимые для успешных занятий различными видами спорта (гольф, теннис, велоспорт и т. п.).

Специалисты рекомендуют тренироваться 2–3 раза в неделю. Только сначала не забудьте проконсультироваться с лечащим врачом.

Где бы вы ни занимались, трени-



ровки обязательно должны проводиться под контролем специалистов. Начинайте тренироваться и не сдавайтесь перед трудностями!

## Естественные регуляторы здоровья



Янтарная кислота — неотъемлемый компонент всех живых организмов. Она вырабатывается в живых клетках и отвечает за обмен веществ. Здоровому организму вполне достаточно вырабатываемой или полученной с пищей янтарной кислоты, однако в условиях стресса и возрастающих нагрузок возникают напряжения в цепочке обмена веществ, расход янтарной кислоты повышается, возникает ее дефицит, а следом — ощущение усталости и недомогания.

Янтарная кислота давно известна и применяется в качестве универсального биостимулятора, существует большое количество препаратов на ее основе.

Главное преимущество препарата «Янтарит» перед аналогами в том, что в нем используется натуральная янтарная кислота, полученная из природного янтаря. Она не имеет противопоказаний, поэтому «Янтарит» рекомендован даже беременным женщинам для облегчения гормональной перестройки организма, снижения риска рождения больного ребенка и маленьким детям.

За счет использования натуральной янтарной кислоты спектр действия препарата является более широким по сравнению с аналогами. Кроме использования препарата «Янтарит» как общеукрепляющего и тонизирующего средства, его следует применять: при повышенных физических и психологических нагрузках, стрессе; для профилактики гриппа и простудных заболеваний; при сердечно-сосудистых, бронхолегочных (острые бронхиты, инфекционно-аллергическая астма) заболеваниях; при заболеваниях почек, печени; при диабете (в частности, для снижения уровня сахара в крови); при онкологических заболеваниях (т.к. янтарная кислота является антиоксидантом); для поддержания нормальной проницаемости капилляров в организме, сохранения целостности опорных тканей; а также при различных заболеваниях нервной системы, обменно-энергетических расстройствах и токсикозах различного происхождения.

«Янтарит» не вызывает привыкания. Рекомендован Минздравом РФ (№13-01/8-71 от 01.11.96 г.); Институтом Питания РАМН (зак. №72/Э-5899/6-05); Российской Диабетической Ассоциацией. Награжден различными медалями и дипломами.

«Янтарное масло» — второй природный препарат из янтаря. В «Янтарном Масле» соединяются свойства янтарной кислоты и эфирного масла, оно используется как природный антисептик, обладающий мощными ранозаживляющими свойствами. Оно обладает иммуностимулирующим действием, мощным возбуждающим эффектом, антивирусными свойствами, активно омолаживает и регенерирует клетки кожи. Оно быстродействующее: в короткие сроки проникает через слой кожи и поступает в кровяное русло.

Используется при: язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки; язвенных поражениях прямой кишки; различных заболеваниях кожи (фурункулез, угревая сыпь, пиодермия, дерматомикоз, герпес, опоясывающий лишай, псориаз и т.д.); хирургических заболеваниях (панариций, паронихия и т.д.). Эффективно при трофических язвах, пролежнях, ожогах и гнойных ранах, а также просто при порезах и ссадинах, мозолях, бородавках и укусах насекомых.

Существует три вида косметических янтарных масел — смеси янтарного и растительного — с маслами расторопши, абрикоса и миндаля. Каждое из них обладает индивидуальными свойствами, усиленными действием различных растительных масел. Все виды косметических масел безопасны и подходят для любого типа кожи.

## Масло ВЕРЕЯ: секрет здоровых волос

Волосы, почти как глаза, - зеркало организма. Когда он здоров, волосы густые, шелковистые и блестящие. Как только возникают проблемы, волосы становятся тусклыми, секутся, появляется перхоть. Существует множество способов поддержать здоровье волос: от народной медицины до современных разработок косметических фирм. 90-е годы прошлого века стали революционными для дерматологии: удалось более внимательно изучить строение эпидермиса и рогового слоя - тем самым был раскрыт секрет красивых волос.

Кожа головы и волосы состоят из многослойной структуры клеток и представляют собой многоступенчатую барьерную систему защиты. Защита от обезвоживания - важная функция внешнего рогового слоя. Задачу водонепроницаемой прослойки выполняют липиды эпидермиса. Благодаря липидной прослойке роговой слой проницаем только для жирорастворимых компонентов

в то время как водорастворимые вещества и вода проникают через него очень плохо. Повреждение липидных структур закономерно вызывает снижение водоудерживающей способности кожи. Сами клетки эпидермиса не могут обеспечить полное восстановление липидного барьера, поэтому эпидермис постепенно обезвоживается, кожа становится сухой, шелушащейся и воспаленной. Нарушить защитный барьер достаточно легко: с помощью органических растворителей, которые нейтрализуют липидную прослойку. Негативно на защитные свойства кожи влияют стрессы, питание, экология, химические воздействия.

Одним из главных способов улучшения состояния и внешнего вида волос является восстановление липидных структур. Это можно сделать с помощью натуральных компонентов: жирных масел, близких по составу липидам кожи. Компания "АС-КОМ" разработала принципиально новую серию лечебно-косметических средств ВЕРЕЯ. ВЕРЕЯ - это активные комплексные препараты, способствующие восстановлению структуры кожи, волос и уменьшению появления себореи.

Масло ВЕРЕЯ может заменить хороший шампунь, бальзам для волос и гель для душа. Оно легко смывается теплой водой, активно питает и увлажняет кожу, сохраняя естественный баланс и защитный

слой кожи. В состав серии смываемых масел ВЕРЕЯ вошли натуральные экстракты и природные масла:

- экстракт лопуха (репейника) - с древних времен применяется в народной медицине в качестве активного компонента для лечения волос;
- облепиховое масло содержит от 200 до 900 мг витамина С, провитамин А, витамины группы В, витамин Е, F и P. Благоприятно влияет на кожу головы и рост волос;
- масло из плодов авокадо содержит витамины А, D, E, лецитин, ненасыщенные жирные кислоты и минеральные вещества;
- миндальное масло - используется для нормализации сухой и чувствительной кожи;
- масло из зародышей пшеницы содержит лецитин, витамины А и E. Является эффективным регенерирующим и заживляющим средством для восстановления кожи;
- касторовое масло - стимулирует рост волос.

Содержание масел в препаратах ВЕРЕЯ - более 75 процентов.

Светлана Грачева



## МЕДВЕЖЬЯ СИЛА ДЛЯ СПАСЕНИЯ ПЕЧЕНИ



С древнейших времен в народной медицине для лечения болезней печени, желтухи, снятия боли при заболеваниях желчного пузыря и желчнокаменной болезни применяли медвежью желчь. Список подобных проблем насчитывает более 100 пунктов. Для лечения и профилактики таких недугов, лидирующих в структуре заболеваний пищеварительного тракта, применяются **гепатопротекторы** растительного и натурального происхождения. Их преимущества перед синтетическими препаратами - это широкий спектр действия, биологическая доступность лекарственного вещества, часто полное отсутствие побочных эффектов.

Разработанный специалистами компании «Фитосила», гепатопротектор **«Медвежья желчь с солянкой холмовой»** в капсулах - это современные технологии, которые помогают полностью сохранить целебные свойства продуктов, дарованных нам природой, и усилить их полезное действие. В состав препарата, созданного с опорой на опыт народной медицины, входят исключительно натуральные компоненты - медвежья желчь, солянка холмовая и расторопша. Они способствуют снятию боли, заживлению ран, нормализуют функции печени.

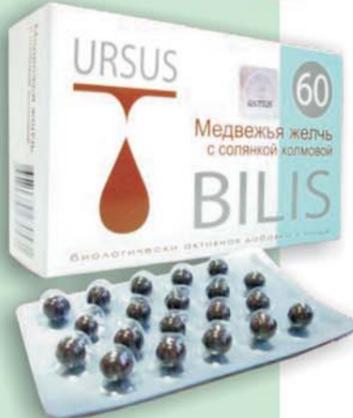
**Медвежья желчь** - богатый ферментами природный продукт, целебная сила которого издавна известна. Так, полководец Александр Суворов во все походы брал настойку медвежьей желчи, и только это спасало его при обострении болезней желудочно-кишечного тракта. Медвежья желчь является единственным природным источником урсодезоксихолевой кислоты (УДХК), которая является одним из лучших средств при лечении заболеваний ЖКТ. Под ее влиянием происходит растворение холестериновых желчных камней, торможение всасывания холестерина в кишечник. Назначение УДХК в низких дозах способствует предупреждению рецидивов образования желчных камней. Медвежья желчь налаживает обмен веществ, останавливает поражение печени и обладает противовоспалительным действием.

**Солянка холмовая** - защищает и восстанавливает клетки печени, обладает заживляющим, сосудорасширяющим действием. Снижает уровень холестерина в крови, обладает желчегонным эффектом, препятствует образованию камней, улучшает окислительно-восстановительные процессы в печени. Кроме того, солянка холмовая обладает мощным эффектом защиты от гепатита и инсулиноподобным действием, тем самым снижая уровень сахара в крови. Уникальный набор микроэлементов, в том числе кремний в легкоусвояемых формах, дает эффект долголетия и крепкие кости. Присутствующая в солянке медь необходима для кровяной системы.

Еще древние греки применяли отвар плодов **расторопши** в качестве лечебного средства более 2 000 лет назад. Упоминание о применении расторопши (чертополоха) при различных заболеваниях встречается практически во всех русских справочниках о целебных растениях. Однако эффективность экстракта расторопши пятнистой при лечении острых и хронических заболеваний печени была доказана относительно недавно. В расторопше содержится около 200 полезных элементов, но самое ценное - редкое биологически активное вещество силимарин, которое не дает токсинам проникать в клетки печени и уничтожает эти вредные вещества прежде, чем они начинают оказывать свое пагубное действие. Мало того - он способен восстанавливать даже разрушенные клетки печени!

Здоровая печень - здоровый организм. Именно поэтому продукт компании «Фитосила» незаменим в вашей аптечке. Защитите вашу печень - купите препарат **«Медвежья желчь с солянкой холмовой»**, и Вы сохраните хорошее самочувствие и настроение надолго!

**СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ГОРОДА.**



ООО «ФИТОСИЛА»  
 105122, г. Москва,  
 Щелковское шоссе, д.5  
 т./ф. (495) 961-34-11  
 E-mail: info@fitosila.ru  
 http://www.fitosila.ru

## Амарантовое масло

*И сказал Бог: да будет свет. И стал свет.  
И увидел Бог свет, что он хорош;  
и отделил Бог свет от тьмы.  
И назвал Бог свет днем, а тьму ночью.  
И был вечер, и было утро: день один.*

Так Бог дал людям солнце - жизнь, свет, тепло, радость ... и массу разных проблем, связанных с повышенной солнечной активностью. Часть этих проблем человек создал себе сам неправильным ведением своей хозяйственной деятельности, нарушением экологии и разрушением экосистемы. Истощение озонового слоя, озоновые дыры уменьшают защиту человека от ультрафиолетового излучения.

Человек — дитя и одновременно жертва цивилизации, и в настоящее время, не признавая границ зимы и лета, может устроить себе зимой летние каникулы в южном полушарии или отправиться загорать и кататься на лыжах в высокогорные районы, или просто воспользоваться солярием. Что он потом имеет в результате? Имунная система не рассчитана на такие резкие смены климата и не успевает подготовиться к атаке солнечных лучей. В результате этого после отдыха появляются незапланированные проблемы в виде аллергических реакций, преждевременного старения кожи, появления пигментных пятен, обострения хронических заболеваний, возможности развития рака кожи. Что же делать, когда хочется «зимой лета, осенью весны»?

До сих пор вся защита от солнца сводилась к тому, чтобы поставить барьер на пути вредной части излучения. Но зонтики, очки и кремы не в состоянии надежно защитить организм от мощного воздействия солнечных лучей — необходима серьезная внутренняя «линия защиты», которая смогла бы максимально эффективно отбивать ультрафиолетовые атаки и надежно защищать генетический код клетки.

Но мудрость Творца безгранична. В регионах с повышенной солнечной активностью он дал людям защиту в виде оливы и оливкового масла. Древние греки с давних времен натирались оливковым маслом для защиты от солнечных лучей. И только в 50-ых годах прошлого столетия японские ученые сначала печени акулы, а потом в оливковом масле нашли вещество, защищающее кожу человека. Этим веществом оказался сквален. Именно он защищает человеческую кожу и организм в целом от окисления свободными радикалами, ультрафиолетового излучения и других проблем. Как определили позднее, сквален содержится в сальных выделениях кожи человека, а в пораженных местах его концентрация увеличивается в несколько раз.

В 70-е годы прошлого столетия европейцы открыли для себя еще один подарок Природы — удивительное растение амарант (в переводе с греческого языка - «бессмертный»). Это удивительное растение было введено в культуру народами, населявшими Центральную и Южную Америку более пяти тысяч лет до новой эры. Ацтеки и инки, индейцы Гватемалы и Перу готовили из семян амаранта самые

разные блюда, использовали их в медицине, а также в религиозных обрядах. Амарант для индейцев являлся священным растением. В доколумбовые времена перед религиозными праздниками женщины ацтеков мололи семена амаранта, смешивали муку с медом и человеческой кровью и лепили фигурки богов, зверей и птиц, которые съедались во время церемоний в больших храмах. При археологических раскопках, датированных по радиоуглеродному анализу в 8 тыс. лет, в местах захоронений находят семена и целые растения амаранта. Во времена завоевания Америки испанскими конкистадорами вместе с искоренением язычества и индейской культуры возделывание амаранта было запрещено. Сохранился он только в горных районах Мексики и в Андах.

Возрождение амаранта началось в семидесятые годы XX века, когда австралийский физиолог Джон Даунтон обнаружил, что семена амаранта богаты белком с очень высоким содержанием лизина — важнейшей незаменимой аминокислоты, дефицитной в белках семян злаковых растений. В настоящее время амарант возделывается по всему миру и признан ЮНЕСКО основной продовольственной культурой XXI века.

Однако, перейдем к амарантовому маслу. Амарантовое масло получают методом холодного прессования из семян растения амарант (*Amaranthus L.*). Применение 100% амарантового масла не рекомендуется из-за его чрезвычайно высокой биологической активности. С целью снижения активности масла и повышения эффективности его использования, а также обогащения масла природными токоферолами, амарантовое масло смешивается в определенном соотношении с маслом зародышей пшеницы. Полученная смесь усиливает действие сквалена, а токоферолы усиливают действие масла по защите организма от свободнорадикального окисления и воздействия солнечного излучения. Масло способствует заживлению и восстановлению клеток организма.

Масло содержит биологически активные вещества: фитостерины, фосфолипиды, сквален растительного происхождения, жирорастворимые витамины А, Д, Е, F, незаменимые полиненасыщенные жирные кислоты. Благодаря сбалансированной комбинации биологически активных веществ и оптимальному содержанию сквалена, амарантовое масло восстанавливает гормональную и иммунную системы, улучшает обмен веществ и активно защищает кожу от солнечного излучения.

Дефицит кислорода, солнечная радиация и окислительное повреждение клеток являются главными причинами возникновения и развития опухолевых заболеваний, в том числе кожных. Сочетание противоопухолевых, противовоспалительных, антибактериальных,

### Амарантовое масло – источник здоровья и активного долголетия!

Хорошее настроение, высокая работоспособность, уверенность в себе и в защите своего организма – вот основные признаки крепкого здоровья. Одним из продуктов, способствующих укреплению здоровья, является амарантовое масло, содержащее сквален - полиненасыщенный углеводород с шестью двойными связями. Именно он защищает человеческую кожу и организм в целом от окисления свободными радикалами, ультрафиолетового излучения и многих проблем, связанных с риском сердечнососудистых и онкологических заболеваний. Амарантовое масло содержит биологически активные вещества: фитостерины, фосфолипиды, жирорастворимые витамины А, Д, Е, незаменимые полиненасыщенные жирные кислоты.

**Итак, по данным отечественных и зарубежных исследований, амарантовое масло можно рекомендовать к применению в следующих случаях:**

- профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, атеросклероза, инсульта;
- профилактика онкологических заболеваний;
- профилактика заболеваний кожи при загаре в солярии и приеме солнечных ванн;
- выведение токсинов и продуктов метаболизма в т.ч. после физических нагрузок;
- порезы и другие механические повреждения кожных покровов, гематомы;
- устранение и нивелирование свежих шрамов, в том числе послеоперационных;
  - маститы, мастопатии;
  - гинекологические заболевания;
  - дерматологические заболевания (псориаз, экзема, нейродермит, трофическая язва и т. д.);
  - нарушение обмена веществ;
  - восстановление и укрепление иммунной и гормональной систем;
  - восстановление и омолаживание кожных покровов лица и тела;
  - коррекция фигуры в проблемных областях, борьба с целлюлитом.



#### ООО НПКФ "Декост"

109472, г. Москва, ул. Ташкентская, д.34, корп. 1  
тел. опт: (495)984-74-97  
www.dekost.ru E-mail: office@dekost.ru  
www.doktormaslov.ru  
розница: (495)643-19-95 www.bionet-apteka.ru  
(495)746-53-47, (495)951-91-29 www.inwardpath.ru

кровоостанавливающих и мочегонных свойств амарантового масла значительно повышает эффект лекарственной терапии онкологических, токсико-инфекционных и кожных заболеваний. Амарантовое масло хорошо сочетается с любым медикаментозным лечением, снижает побочные явления активной терапии (химио- и радиотерапии), уменьшает проявления токсикозов, восстанавливает работу клеток и эпителия, желез внутренней секреции, кровеносной системы, предупреждает развитие эрозийных процессов.

Амарантовое масло (само по себе или в сочетании с другими косметическими средствами) эффективно при физиотерапии, массаже, в качестве косметического средства для увеличения степени загара, защите при облучении и инсоляции солнечных лучей, для омоложения и восстановлению кожи лица и тела. Регулярное применение масла увеличивает внутриклеточное давление (тугор), тонус мышц. При длительном применении уменьшает или устраняет целлюлит, увеличивает упругость мышц груди, бедер, ягодиц, обладает антиварикозным действием, уменьшает вегето-сосудистую дистонию.

Амарантовое масло в сочетании с маслом зародышей пшеницы и содержанием сквалена не менее 1000 мг% является наиболее мощным природным антиоксидантом, способным на клеточном уровне подавлять образование свободных радикалов, снижая риск возникновения онкологических заболеваний и старения кожи и организма.

Противопоказаний к применению амарантового масла не выявлено, возможна индивидуальная непереносимость масла.



**НОВОСТИ**

**ЛИШНИЙ ВЕС В ОПРЕДЕЛЕННЫХ ЧАСТЯХ ТЕЛА ПОВЫШАЕТ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ ТРОМБОВ**

У женщин, страдающих лишним весом в районе бедер, и у мужчин с такой же проблемой в районе талии повышен риск формирования опасных для жизни кровяных сгустков, сообщили датские ученые.

Лишний вес в любом случае оказывает негативное влияние на здоровье, но и место его формирования играет большую роль, пояснили специалисты. В исследовании ученые наблюдали за 50 тыс. мужчин и женщин, чтобы выяснить, связан ли лишний вес, венозный тромбоз и эмболия легких. Результаты исследования были опубликованы в журнале Circulation.

За период 10-летнего исследования было зарегистрировано 640 случаев венозного тромбоза и эмболии легких среди всех испытуемых. После рассмотрения известных факторов риска, таких как курение, диабет и холестерин, удалось установить связь между лишним весом и формированием сгустков крови, и наиболее важным оказалось место формирования жировых тканей. Женщины даже с идеальной массой тела, но жировыми отложениями в области бедер, были подвержены высокому риску формирования тромбов. Для мужчин такая опасность скрывалась в жировых отложениях в области талии.

По мнению специалистов, исследование носит важный характер, так как необходимо, чтобы люди знали о том, какому риску они подвергаются, если набирают лишний вес в определенных частях тела, и обращались вовремя к медикам. Лишний вес – враг вашему здоровью, напомнили ученые.

MedicInform.Net

**МИГРАНТЫ РАЗНОСЯТ СПИД ПО ВСЕЙ РОССИИ**

Одним из факторов распространения в России ВИЧ-инфекции является приток мигрантов. Об этом заявил главный санитарный врач Геннадий Онищенко на III конференции по вопросам ВИЧ/СПИД в Восточной Европе и Центральной Азии.

Онищенко указал на тот

факт, что «ежегодно Россия принимает свыше 10 млн мигрантов и занимает одно из первых мест в мире по этому показателю». По его данным, из Украины в Россию приезжает ежегодно не менее 1 млн мигрантов, из республик Закавказья – около 1,5 млн, из Молдавии, Таджикистана, Киргизии – по 500 тыс.; около 70% мигрантов – мужчины».

Онищенко констатировал, что среди приезжих выявляется значительное число носителей социально опасных инфекций, таких как туберкулез, венерические заболевания, педикулез. К тому же именно мигранты зачастую заняты в нелегальных сферах, в т. ч. в оказании платных сексуальных услуг. Как пояснил Онищенко, мигранты преимущественно мало осведомлены о путях передачи инфекций, малообразованны и им трудно «социально ориентироваться».

Образовательный уровень трудовых мигрантов снижается. Например, в 2006 году только 13% мигрантов имели высшее образование, более 60% из них не имеют начального и среднего профессионального образования. Около 70% из числа мигрантов приехали из сел и деревень, свыше 80% до выезда из своей страны отнесли себя к бедным и очень бедным слоям населения.

В качестве дополнительных проблем, усугубляющих риск наплыва мигрантов, главный санитарный врач России выделил плохое знание ими русского языка и проблемы ксенофобии.

Из среды мигрантов черпает свои ресурсы и преступность, о чем уже сообщал KM.RU. Да и поставка героина из Афганистана осуществляется также зачастую с помощью мигрантов.

По информации, озвученной недавно московскими властями, «47% преступлений – это преступления гастролеров, которые приехали в город». По данным главы Следственного управления СКП по Московской области Сергея Маркова, почти 10% правонарушений – на «совести» преступников из стран СНГ и дальнего зарубежья, а рост «иностранной» преступности за год составил почти 40%. Он же отметил, что роста преступлений против мигрантов за этот период не произошло, и совершаются они чаще всего также иностранцами. Всего же

в России, по статистике МВД, иностранными гражданами и лицами без гражданства за январь - сентябрь 2009 года было совершено 47,4 тыс. преступлений, что на 11,8% больше, чем в аналогичном периоде прошлого года.

Демографы также бьют тревогу. По оценке директора Института демографических исследований Игоря Белобородова, в России насчитывается 18 млн мигрантов, хотя в 2009 году квота на иностранных рабочих составила 3,5 млн человек. Следовательно, большинство гастарбайтеров находится в стране незаконно. По его словам, «есть критические величины, при достижении которых общество либо взрывается, либо наблюдаются сильные трения. По оценкам миграционных экспертов, это 10-12% инокультурного населения в отдельном населенном пункте. Этот уровень создает некомфортную обстановку и для коренных жителей, и для приезжих». Данный порог в России, как видим, уже преодолен.

KMnews

**В ХМАО ПОЯВИЛСЯ ИНТЕРНЕТ-КЛУБ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ**

В Нефтеюганске (Ханты-Мансийский автономный округ, ХМАО) на базе центра социального обслуживания населения «Защита» появился первый в городе интернет-клуб для пожилых людей.

Как сообщили в центре, клуб был создан на средства, полученные в рамках конкурса социально значимых проектов среди общественных и социальных учреждений города. Клуб создан специально для тех пожилых людей, которые нежелают отставать от жизни и хотят идти в ногу со временем.

ИА Росбалт

**Издательство «Фарос плюс»**  
изготовит буклеты, брошюры, календари.

**12 лет на рынке медицинской периодики**

[www.farosplus.ru](http://www.farosplus.ru) **тел. (812) 320-06-22,**  
[www.zelyk@farosplus.ru](mailto:www.zelyk@farosplus.ru) **320-06-26**

**Худейте с умом!**

**ТАРО**

Если Вы хотите оставаться красивыми и поддерживать прекрасную форму, жить долгой и здоровой жизнью – инвестируйте в свою красоту, а «ТАРО», разработанный голландскими учёными, Вам в этом поможет! Этот препарат имеет уникальный состав и создан с единственной целью – помочь всем страдающим лишним весом начать эффективную борьбу с килограммами.

Препарат «ТАРО» разработан специально для людей, желающих безопасно и эффективно похудеть естественным путем. В отличие от большинства других препаратов, «ТАРО» позволяет комплексно бороться сразу с несколькими причинами возникновения лишнего веса: подкожным жиром, чрезмерным аппетитом и плохим обменом веществ, - а также поддерживать хорошую форму. «ТАРО» поможет Вам достичь максимального результата в снижении веса благодаря уникальному составу.

В каждой капсуле «ТАРО» содержится экстракт плодов мангустана и красного винограда, экстракт плодов гуараны, экстракт плодов черники и ревеня, Л-карнитин и Коэнзим Q-10.

**Благодаря своему уникальному ингредиентному составу, «ТАРО»:**

- снижает вес, комплексно воздействуя на организм;
- содержит только натуральные вещества, подавляющие чувство голода;
- тормозит усвоение жиров и нормализует их обмен;
- повышает выносливость и работоспособность;
- очищает организм и укрепляет иммунитет.

**КАЧЕСТВО ДЛЯ ВАС!** Биологически активная добавка к пище «ТАРО» создана учёными из Нидерландов на основе натуральных природных компонентов и зарегистрирована в государственном Реестре в Российской Федерации. Производитель имеет международные сертификаты качества ISO 9001:2000 и НАССР.



С подробной информацией о продукте Вы можете ознакомиться на сайте [www.corpservices.ru](http://www.corpservices.ru) Консультации и заказ: [corpservices@mail.ru](mailto:corpservices@mail.ru) или по телефону **89032889962**.

**Спешите, до конца месяца действуют скидки до 30%!**

Учредитель, издатель, редакция  
ЗАО «Фармацевтическое издательство «Фарос Плюс»  
[www.farosplus.ru](http://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](mailto: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](mailto:es@farosplus.ru)  
Давлетшина И. И.,  
тел./факс (812) 324-73-50  
E-mail: [irina@farosplus.ru](mailto:irina@farosplus.ru)  
Иванова А. Е., тел./факс (812) 322-65-61  
E-mail: [sasha@farosplus.ru](mailto:sasha@farosplus.ru)  
Гомзякова Е. Ю., тел./факс (812) 322-65-61  
E-mail: [reklama1@farosplus.ru](mailto: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](http://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](mailto: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 25 000 экз. Заказ № 698. Подписано в печать 02.10.2009 г. \* – материалы на правах рекламы

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



ООО «Медицинская компания  
«НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА»

**20 лет**  
целебной теплоты  
в Вашем доме

Компания основана в 1990 г.

## Фиточай «ФИТОЛЮКС»



Форма выпуска фиточаев:  
пачки и фильтр-пакеты

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.

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

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

**Заболеваниях почек, мочевыводящих путей, мочеполовой системы:**  
фитолуксы №№ 5, 9, 10, 17, 24, 29

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

**Других заболеваниях:**  
фитолуксы №№ 13, 16, 23, 27, 28

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 ясно понять, в какой группе найти необходимый продукт, ориентированный на его потребности.

Вся продукция проходит жесткий лабораторный контроль и имеет необходимые свидетельства о государственной регистрации Роспотребнадзора РФ.

### СЕРИЯ КАПСУЛИРОВАННЫХ ПРЕПАРАТОВ НА ОСНОВЕ РАСТОРОПШИ ПЯТНИСТОЙ

Расторопша применяется как средство, помогающее предотвратить 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.

#### 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 предотвращают их разрушительное действие на ткани организма;
  - усиливают окислительно-восстановительные процессы в организме;
  - оказывают желчегонное действие;
  - способствуют укреплению стенок кровеносных сосудов, мягко снижая артериальное давление.

#### 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 при метеоризме, воспалениях кишечника;
- обладает бактерицидным, диуретическим, слабительным действиями.



### ВАША ПАМЯТЬ ВСЕГДА В ТОНУСЕ!

## МЕМОТОНИК



#### 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;
- Помогут победить усталость и стресс.

Санкт-Петербург, ул. Воздухоплавательная, 13, тел. (812) 324-61-05, 441-33-07, 003, <http://www.narmedia.spb.ru>