

ЗДОРОВЬЕ

Без  границ

газета о здоровом образе жизни

№ 4/1, 2017



Загар и иммунитет: что происходит, пока вы лежите на пляже

Почему загорать стало вредно?
Что нового нам расскажут ученые?

стр. 2



Санаторий «Саки»

Санатории города Саки имеют поистине уникальное месторасположение. Здесь добывают не только грязи, на курортах для лечения активно применяются минеральные воды сакского озера и горячих термальных источников.

стр. 12

ПОДАРОК ОТ ПРИРОДЫ ДЛЯ ВАШЕЙ ГРУДИ



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

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

Эти проблемы знакомы большинству женщин в возрасте от 30 лет и старше. И эти проблемы всегда вызывают волнение.

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



**Натуральный хвойный комплекс
ФЕОКАРПИН –
СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ
ВАШЕГО ГОРОДА.**

© foto: bingeshadows.com

Подробнее см. на стр. 3

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

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

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

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:
ИНДИВИДУАЛЬНАЯ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ
КОМПОНЕНТОВ ПРЕПАРАТА

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ТОВАРЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ

ЗАГАР И ИММУНИТЕТ: ЧТО ПРОИСХОДИТ, ПОКА ВЫ ЛЕЖИТЕ НА ПЛЯЖЕ**Неосознанный стресс – как это устроено**

В настоящее время существуют целые линейки эффективных протекторных средств, решающих проблему вредного воздействия УФ-лучей на кожу. Но вот как предотвратить последствия её перегрева? Известно, что на солнце верхние слои кожи могут нагреваться до +40°C. Причём, в таком «перегретом» состоянии они продолжают находиться в течение многих часов даже после принятия солнечных ванн. Чем же так опасен термический стресс?

Что такое кожа и зачем она нам

С точки зрения биологии, кожа – это барьерная ткань, отделяющая внутреннюю среду организма человека от внешней. Исходя из этого, именно кожа, как никакая другая ткань нашего организма, испытывает на себе воздействия окружающей среды. Следует иметь в виду, что природа этих воздействий различна: механические, химические, температурные и т.д. То есть, чтобы выполнять функцию барьера, кожа одновременно должна быть механически прочной, химически и термически стойкой, должна эффективно защищать нас от ультрафиолетовых лучей и от патогенов (вирусов, бактерий). Решив все эти задачи, природа создала весьма рациональную и красивую конструкцию.

Основу нашей кожи составляет особый тип клеток – кератиноциты. Жизненный цикл этих клеток представляет собой последовательность превращений из живой клетки в ороговевшую чешуйку. Они образуют многослойную, сложноорганизованную структуру прочно сцепленных между

собой клеток – эпителий. Количество этих слоев определяет механическую прочность кожи. Нижний слой – это незрелые клетки, от которых происходят все клетки выше лежащих слоев. Верхний слой кожи составляют многочисленные слои уже неживых, ороговевших клеток. Именно они принимают на себя механические, физические и химические воздействия, защищая таким образом от них живые клетки.

«Клетки-защитники» против вирусов и опухолей

Однако в коже есть еще немало «клеток-гостей». Например, иммунциты. Они растут и развиваются в костном мозге, а затем, путешествуя по организму, попадают, в том числе, в кожу. Следует обратить внимание на тот факт, что среда, в которой пребывают эти клетки до выселения в кожу, отличается постоянством температуры и химического состава. Здесь же (в коже) иммунциты вынуждены разделять с клетками кожи все «невзгоды» жизни на периферии. При воздействии высоких и низких температур, солнечной радиации функциональное состояние таких клеток подвергается серьезному испытанию.

Есть среди иммунцитов кожи особый тип клеток – натуральные киллеры (НК-клетки). Они выполняют очень важную функцию – распознают и убивают зараженные вирусом и трансформированные (опухолевые) клетки. Нарушения в нормальной работе этих клеток приводят к серьезным последствиям: рецидивы герпеса, новообразования кожи (папилломы) и др. Оказалось, что даже простое колебание температуры способно повлиять на работу НК-клеток («клеток-защитников»). Авторами не-

скольких исследований было показано, что кратковременное повышение температуры до +39°C резко снижает способность НК-клеток распознавать и уничтожать клетки-мишени. Вот почему трудно переоценить возможность поддержания функций НК-клеток нашей кожи, то и дело оказывающихся в подобных условиях.

Открытие, сделанное в Петербурге

В 2013 году в американском журнале «International immunopharmacology» были описаны свойства пептида **Аллостатин®**, открытого группой ученых СПбГУ. Аллостатин® является селективным стимулятором НК-клеток. Ученые выяснили, что в присутствии **Аллостатина®** НК-клетки обнаруживают и уничтожают в 5 раз больше клеток-мишеней.

Таким образом, **Аллостатин®** может стать серьезной поддержкой для НК-клеток в условиях изменяющихся температур.

Первым косметическим препаратом на основе **Аллостатина®** стал гидрогель по уходу за кожей лица и губ – **Алломедин®**.



Почему загорать стало вредно? Что нового нам расскажут ученые?

Восстановительный пост-уход

Современные подходы к сохранению здоровой кожи предусматривают соблюдение правил пост-ухода после загара. В привычной практике принято использовать крем с содержанием витамина Е, чтобы восстановить кожу после воздействия УФ-лучей.

Для снижения вредного воздействия высоких температур на кожу включите в привычный пост-уход **гель Алломедин®**.

Гель следует наносить после душа, на участки кожи, подвергшиеся интенсивной (избыточной) инсоляции. Определить их совсем несложно: во-первых, это всегда открытые участки тела (лицо), а кроме того, такая кожа даже через несколько часов после пребывания на солнце продолжает «гореть». **Пептидный гель Алломедин®** быстро охлаждает кожу, снимает боль и восстанавливает работу «клеток-защитников», не оставляя следов. Помните, что правильный загар – залог красоты и молодости на долгие годы.

** Если признаки герпеса уже появились, наносите **Алломедин®** каждый раз, как почувствуете покалывание, зуд и жжение.*

Биотехнологическая компания «Аллофарм»
www.allomedin.ru
+7 (812) 320-55-42

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ

ЗДОРОВЬЕ КАК ПРЕДМЕТ ИЗУЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКИ

Лариса Александровна Цветкова

Мы открываем рубрику «Психология здоровья». Наша гостья сегодня доктор психологических наук, доцент, член-корреспондент Российской Академии Образования, директор Института психологии РГПУ имени А. И. Герцена Лариса Александровна Цветкова.

Здоровье людей – высшая ценность любого общества, и основные финансовые ресурсы во многих развитых странах напрямую направляются или в сферу здравоохранения непосредственно, или косвенно (в полицию, транспорт, очистные сооружения и т.д.) на те проекты, которые могут сохранить здоровье населения страны.

– Лариса Александровна, что же изучает психология здоровья?

– Это раздел психологической науки, который исследует психологические факторы здоровья и то, какое поведение людей сохраняет или разрушает здоровье.

– Какие основные темы сегодня в центре внимания ученых, которым интересен этот раздел психологической науки?

- Назову основные:
- Психологические факторы возникновения той или иной болезни,
- Источники стресса,
- Психологические факторы в конкретных заболеваниях,
- Поведение, связанное со здоровьем и болезнью и др.

– Какие причины возникновения болезней в настоящее время в большей степени изучаются психологией здоровья?

– Сегодня эти исследования сконцентрированы вокруг изучения стресса. Ученые изучают различные типы стрессоров; как продолжительность воздействия стрессора влияет на здоровье; что в первую очередь повреждается.

Ученых также интересует, а что же может противостоять стрессу, какие биологические, личностные, социальные ресурсы помогают противостоять стрессу: какие

генетические факторы влияют на стрессоустойчивость, как социальные сети и социальные институты могут помочь и как их бездействие приводит к беде.

– А на что стресс может повлиять?

– На иммунную систему. Ученые фиксируют расстройство памяти, отсутствие желания что-то делать; в ситуации стресса человеку порой сложно сохранять привычные отношения с другими людьми; в критической ситуации могут нарушиться привычные контакты.

– Что может выступать основным источником стресса?

– Ученые-психологи изучают различные виды стрессогенного окружения, чем в большее количество социальных связей человек включен, тем, с одной стороны, он лучше ориентируется в окружающем мире, но с другой стороны, если его собственные представления о том, как он считает «правильным» быть «отцом», «матерью», «сыном», «дочерью», «мужем», «женой», «руководителем», «подчиненным» не совпадают с представлениями других людей, то это рассогласование может быть причиной стресса, связанного с межличностными отношениями взрослых и детей, семейных отношений и отношений на работе.

Не стоит забывать и о стрессогенных факторах окружающей среды, экологии.

Отдельно ученые изучают наиболее чувствительные периоды в жизни человека, например, подростковый возраст, или то, как разные жизненные события, например, вынужденная миграция, влияют на здоровье и стрессоустойчивость. Безусловно, и стадии жизненного цикла, и перемены увеличивают подверженность воздействию стрессоров.

Также исследуется влияние психологических факторов на конкретные заболевания и нарушение поведения. Отдельно выделяют даже психосоматические заболевания. Особое внимание уделяется изучению эмоций. Эмоциональная сфера одна из первых начинает страдать во время стресса. Интерес для ученых представляет поведение, связанное со здоровьем и болезнью.

– Какие факторы оказывают влияние на так называемое поведение «риска»?

– Наши исследования показывают, что вхождение подростков в группы сверстников, нарушающих существующие нормы поведения, поиск новых ощущений подталкивают их к экспериментированию с различными видами поведения риска: курению, пробе алкоголя и наркотиков. Наоборот же сформированная убежденность в правильности соблюдения приня-



тых в обществе норм поведения оберегает подростка от разных форм рискованного поведения. Немаловажную роль играет и семья: если родители находят время, чтобы обсудить с ребенком «что такое хорошо и что плохо» на понятном и доступном подростку языке, занимая позицию «не сверху», а «рядом», то это может уберечь подростка от тяжелых форм рискованного поведения. К сожалению, наши исследования показывают, что на протяжении 21 века в семьях сокращается и время обсуждения трудных, но важных для подросткового возраста проблем, и уменьшаются обсуждения реальных и опасных практик такого поведения риска, как потребление наркотиков, алкоголя и курения. Если в 2002 году в каждой третьей семье такие проблемы обсуждались, то к 2014 году лишь только в каждой 5 семье

Продолжение на стр. 3

ТОВАРЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ

ПОДАРОК ОТ ПРИРОДЫ ДЛЯ ВАШЕЙ ГРУДИ

Одним из самых распространенных заболеваний молочной железы является мастопатия. Неприятные ощущения в груди, образование узелковых уплотнений и секреторные выделения из сосков сигнализируют об опасности, которую не стоит игнорировать. Своевременный осмотр у маммолога и правильно разработанный курс лечения не только избавит от болевых симптомов, но и поможет предотвратить развитие раковых опухолей. Причиной возникновения болезненного недуга часто становится нарушение гормонального баланса женского организма. На фоне многочисленных стрессов, воспалительных процессов и ухудшения общей экологической обстановки снижается иммунная защита и повышается риск приобретения различных заболеваний.

НАТУРАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

Для того чтобы повысить иммунитет и общий тонус, а также снизить болевую симптоматику, можно применить натуральную терапию, которая основана на полезных свойствах различных растений. Отлично зарекомендовали себя в профилактике и лечении мастопатии **целебные свойства хвои. Витамины В, А, С, К, фитостерин, эфирные масла, микро и макроэлементы**, входящие в состав хвойных иголок, обогащают организм полезными веществами, активизируют иммунную систему и положительно влияют на работу внутренних органов.

Полезные хвойные компоненты обеспечивают противомикробное, антигрибковое и противовоспалительное действие, а также способствуют нормализации обмена веществ, очищению крови и местному обезболиванию. Благодаря иммуностимулирующему действию вытяжек и экстрактов из хвои снимается отечность в области молочных желез, снижаются болевые ощущения и повышается общая сопротивляемость организма к образованию злокачественных опухолей.

Помимо оздоровительного, хвоя также обладает **косметическим эффектом**. Прием эликсиров и настоев, а также биологически активных добавок на основе хвойных растений помогает улучшить состояние кожи, волос, повышает укрепление ногтей. Натуральная терапия влияет на общее самочувствие, повышает мотивацию и улучшает настроение.

Биологически активная добавка **ФЕОКАРПИН**, в состав которой входят вытяжки из экстрактов хвойных растений является пищевым дополнением к полноценному питанию и помогает восполнить запасы организма витаминными микроэлементами. Профилактическое средство на основе хвои также обладает легким мочегонным эффектом, позволяющим снять отечность в области молочных желез и снизить болевые ощущения.

Натуральные хвойные продукты, составляющие основу **ФЕОКАРПИНА**, имеют антигрибковое и противовоспалительное действие, способствуют очищению крови и местному обезболиванию. Эффект иммуностимуляции помогает нормализации обмена веществ и повышает общую сопротивляемость организма к образованию злокачественных опухолей.

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

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

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: ИНДИВИДУАЛЬНАЯ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ КОМПОНЕНТОВ ПРЕПАРАТА

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

эти вопросы поднимаются и обсуждаются. В целом, в обществе размываются представления о норме, то и дело мы слышим нарушение норм речи и т. д.

— **А как развивается психология здоровья?**

— Это довольно динамично развивающаяся область знаний. Свое стремительное становление в качестве самостоятельной научной области знаний Психология здоровья получила в результате назревшей необходимости пересмотра господствовавшей «биомедицинской» или просто «медицинской» традиционной модели здоровья (болезни) и развития «биопсихосоциальной» модели.

Медицинская модель болезни обращает внимание не на поведение человека, а на факторы среды как внешние причины болезни. Она возникла в конце 19 века и включает в себя три основных положения:

- человек — это, прежде всего, тело (машина), а болезнь — поломка какой-то его части;
- наличие специфических причин (болезнетворных агентов) для каждого вида болезни; то есть для возникновения каждой болезни необходима специфическая причина, следовательно, запускается процесс: клиническая картина, течение и исход.
- здоровье рассматривается просто как отсутствие болезни.

Огромные успехи медицины в XIX-XX веках по лечению и профилактике широкого круга заболеваний, особенно впечатляющие в отношении инфекционных болезней, сделали эту модель символом научно-медицинского подхода.

Но с середины 20 века изменяются заболевания в развитых странах с инфекционных на хронические. На смену преимущественно острым заболеваниям, чаще вызываемым инфекциями, пришли заболевания с затяжным течением, или хронические, где не удавалось выделить какого-либо одного четко очерченного причинного фактора. Скорее их возникновение можно было связать с образом жизни, то есть с целостным воздействием всех многообразных факторов современной цивилизации на человека.

Происходит пересмотр медицинской модели болезни. **Биопсихосоциальная модель здоровья и болезни (BPS) была предложена психиатром George Engel в конце 1970-х гг. в США (1977).** Такая модель утверждает, что биологические, психологические и социальные факторы влияют на здоровье, и при оценке здоровья следует всегда их учитывать. Биопсихосоциальная модель подразумевает следующие ответы на центральные вопросы здоровья и болезни:

Что вызывает болезнь?

Человек — сложная система, и болезнь может быть вызвана множеством факторов: биологическими (например, вирусы, бактерии, наследственность); психологическими (представления, эмоции, поведение); социальными (нормы поведения, семья, работа, принадлежность к социальному классу и др.). Речь идет о том, что в любом заболевании можно установить действие не только биологических, но и психологических и социальных факторов.

Кто ответственен за болезнь?

Человек не рассматривается как пассивная жертва. Осознание, например, роли поведения в возникновении болезни означает, что человек принимает на себя ответственность за свое здоровье и болезнь.

Как лечить болезнь?

Лечение должно быть целостным, а не касаться только отдельных биологических изменений, которые возникли при заболевании. Оно может заключаться в изменении поведения, изменении представлений, формировании стратегии согласия с медицинскими рекомендациями (т.н. медицинское поведение).

Люди мало слышат доходчивых слов о природе возникновения заболеваний и ходят годами, не получая ответы на простые, но очень важные для них вопросы. Традиционные ответы врачей зачастую не позволяют осмыслить симптомы болезни.

Кто ответственен за лечение?

Ответственность разделяют врач и сам пациент, поскольку лечится целый человек, а не только конкретные заболевания его организма, поскольку пациент тоже несет часть ответственности за свое излечение, изменение собственных представлений и поведения.

Каково взаимодействие между здоровьем и болезнью?

Понятия «здоровье» и «болезнь» следует рассматривать как полюсы континуума, в котором их соотношение представлено в разной степени. На полюсе благополучия доминирующим состоянием является здоровье. На противоположном полюсе преобладает болезнь. Люди «перемещаются» по этому континууму от здоровья к болезни и наоборот.

Продолжение читайте в следующих номерах газеты «Здоровье без границ»

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КУРС

Если вы хотите укрепить свое здоровье и снизить риск приобретения или развития мастопатии, стоит обратить внимание на комплексное решение проблемы.

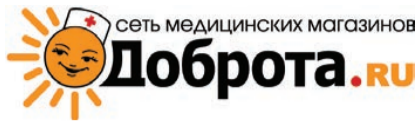
- 1 Рацион.** Сделайте акцент на употреблении здоровой пищи (овощи, фрукты, крупы, натуральные соки).
- 2 Здоровый образ жизни.** Сведите к минимуму употребление кофеина, алкогольных напитков, исключите курение, добавьте в свое ежедневное расписание комплекс спортивных упражнений.
- 3 БАД.** Ознакомьтесь с полезными свойствами биологически активных добавок на основе хвойных растений.
- 4 Положительные эмоции.** Постарайтесь исключить из своей жизни негатив, заряжайтесь позитивом и хорошим настроением.



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

Натуральный хвойный комплекс ФЕОКАРПИН – СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА.

ВАЖНО! Феокарпин не является лечебным препаратом и не может использоваться как лекарство для лечения мастопатии. Перед приемом этой биологически активной добавки стоит внимательно ознакомиться с аннотацией и проконсультироваться с лечащим врачом.

ТОВАРЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ

Сеть медицинских магазинов
Наша миссия – помощь людям в физической реабилитации и социальной адаптации

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

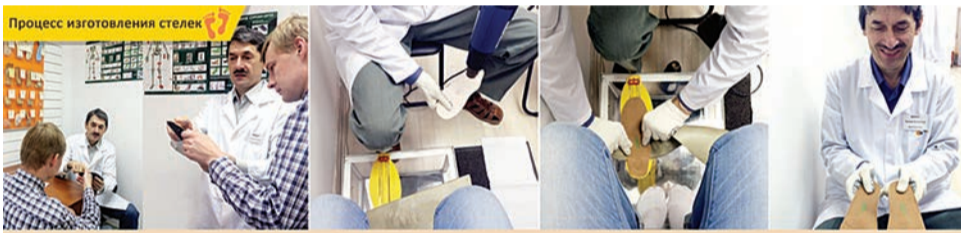
На данный момент «Доброta.ру» насчитывает 52 салона-магазинов в Москве, Московской области, Санкт-Петербурге и других городах России. На сайте www.dobrota.ru можно найти всю необходимую информацию и обратиться к он-лайн консультанту. Компания активно развивается: регулярно открываются новые магазины,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

Приглашаем Вас посетить наши магазины в Санкт-Петербурге






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

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

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


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

На данный момент открыто 5 магазинов.

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

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

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

Социальные услуги компании

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

Инновационные услуги компании

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

средства реабилитации

предметы ухода

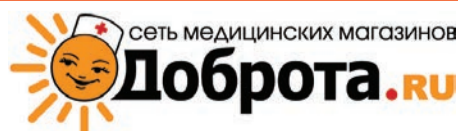
домашняя медтехника

товары для здоровья и красоты


ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Купон на скидку
в сети магазинов
Доброta.ру

Скидка
5%



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

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

Бесплатный телефон горячей линии:

Россия +7 (800) 250-51-43

Санкт-Петербург +7 (812) 313-28-55

Москва +7 (495) 531-33-33

www.dobrota.ru

ТОВАРЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ

ЖИДКОСТИ И ИММУНИТЕТ

Казалось бы, какая может быть связь между такими разными понятиями? Как иммунитет может зависеть от выпитой чашки чая или кофе? В этой интересной проблеме мне помог разобраться доктор медицинских наук профессор Андрей Николаевич Ильницкий.

Оказывается, обычная вода, которая не содержит ни антиоксидантов, ни других укрепляющих иммунитет человека компонентов, очень важна для полноценной иммунной защиты. Достаточное потребление жидкости позволяет сохранять слизистые оболочки (ими практически устланы все полые органы, сообщаемые с внешней средой) влажными, эластичными и полными антител, в частности иммуноглобулинов. Если в организм не поступает необходимое количество воды, слизистые пересыхают и перестают защищать организм от бактерий и вирусов.

Чистая вода защищает человека от многих болезней — от камней в почках до рака, поддерживает здоровье кожи. Она снимает усталость, регулирует обмен веществ, работу желудочно-кишечного тракта, очищает организм от токсинов. При недостатке воды клетки вынуждены забирать жидкость из крови, в следствие чего она становится густой и вязкой. В такой ситуации сердце вынуждено работать интенсивнее, прокачивая густую кровь по артериям и венам, в результате чего оно перегружается, что ведет к развитию болезней сердечно-сосудистой системы. Густая кровь может стать причиной тромбозов, инфаркта и инсульта.

Диетологи рекомендуют выпивать до 1,5 л жидкости в сутки. Но статистика

показывает, что подобных рекомендаций мало кто придерживается.

Пить желательно сырую воду. Дело в том, что пресная сырая вода содержит ионы минеральных веществ, необходимых нашему организму: магния, калия, натрия, кальция и др. Также в ней присутствуют растворимые газы, в частности кислород и азот. Если Вы убеждены, что из-под крана течет качественная вода, то пейте ее сырой, если нет — прокипятите.

Кстати, сообщу важную новость. Раньше для пополнения организма жидкостью специалисты рекомендовали пить только простую воду. Недавние крупномасштабные международные исследования показали, что диуретический эффект кофеина является кратковременным и не ведет к обезвоживанию организма, следовательно, **теперь мы можем считать полезной жидкостью также чай и кофе. Но вот соки, морс, компоты, квасы, то есть любимые сладкие напитки, а также первые блюда специалисты считают пищей, а не питьем в чистом виде,** поскольку для их переработки и выведения требуется вода.

Почти все сорта чая содержат ферменты, помогающие организму избавляться от токсинов, а также полифенолы, защищающие клетки от повреждения свободными радикалами. Врачи все чаще высказывают мнение, что потребление чая снижает риск развития некоторых видов рака. Было замечено, что у женщин, регулярно выпивавших не менее двух чашек чая в день, на 50% реже развивается рак яичников, чем у женщин, не пивших чая вообще.

Поскольку чай заметно повышает уровень антиоксидантов в крови, он способен



защищать организм от простуды и гриппа. Специалисты из Гарварда обнаружили, что у людей, пивших в течение двух недель по пять чашек черного чая в день, в крови значительно увеличивалось количество противовирусного белка интерферона. Ученые связывают этот эффект с действием L-тианина — аминокислоты, присутствующей и в черном, и в зеленом чае.

Однако целебные свойства чая могут снижаться или исчезать совсем при добавлении в него молока или сливок. Козеин, основной белок молока, снижает концентрацию катехинов — флавоноидов чая, которые, являясь антиоксидантами, в определенной мере предупреждают сердечно-сосудистые и онкологические заболевания. А коль скоро молоко меняет биологическую активность компонентов чая, то и его положительный эффект также может уменьшаться.

Свойством усиливать иммунитет обладают и травяные чаи. Однако они, как

и любое лекарство могут давать разные реакции в зависимости от содержащихся там растений. К примеру, эхинацея пурпурная, родиола розовая, ятрышник пятнистый укрепляют иммунитет, но могут действовать и негативно при проблемах с сердцем или сосудами. Поэтому прежде чем их использовать, проконсультируйтесь с врачом. А вот чай из мяты или ромашки аптечной не имеет никаких побочных эффектов.

Кофе также обладает рядом полезных для иммунитета свойств, если только его пьют без сливок и сахара. В кофе гораздо больше антиоксидантов, чем, например, в зеленом чае. Кроме того, разные сорта кофе содержат разное количество антиоксидантов: в сорте «робуста» их вдвое больше, чем в арабике.

Татьяна Абрамова
Газета «24 часа», № 23 (1655) от 8 июня

КАК ПРАВИЛЬНО ЗАВАРИВАТЬ ЧАЙ

Правильно заваривать чай — искусство непростое. Не зная секретов, можно испортить самый восхитительный и богатый сорт.

Чай по праву считается самым вкусным, ароматным и полезным напитком. Англичане без всяких на то прав считают его своим национальным достоянием. Так уж сложилось, что и заваривать они большие мастера. Ниже — советы английских кулинаров как правильно заваривать чай, чтобы он оправдывал самые строгие ожидания (источник: Family Circle).

Какую воду следует брать, чтобы чай получился вкусным?

Идеальным вариантом для этих целей считается горная ключевая и родниковая вода. Понятно, что в условиях городской жизни не приходится и говорить о родниковой воде, но даже самую обычную водопроводную можно значительно улучшить путем фильтрации или простого отстаивания в открытой посуде на протяжении нескольких часов. Жесткую воду с показателем выше 8 мг эквивалентов на литр использовать не стоит. Для того, чтобы смягчить воду, в нее необходимо добавить щепотку сахара, соли или пищевой соды.

Какая посуда рекомендуется для заваривания чая?

Ни в коем случае не следует пользоваться металлическим чайником. Оптимальным вариантом считается сосуд фарфоровый. К слову сказать, китайцы огромное внимание уделяют сортам глины — она должна быть особенной, «дышащей» и проникнутой силой того места, откуда происходит. Но эту китайскую магию мы вряд ли поймем, поэтому ограничимся тем, что будем использовать хороший, не слишком дешевый фарфоровый чайник. Он лучше прогревается, если сравнить с фаянсовым, и более мягко по фактуре по сравнению со стеклянным.

Как правильно заваривать чай

Заблаговременно вымойте заварной чайник от старой заварки и высушите его. Наберите в чайник свежую воду и вскипятите ее на слабом огне.

После появления в воде групп маленьких пузырьков, вызывающих ее легкое помутнение, уберите чайник с огня и подождите, пока вода остынет до 80-85 градусов.

Ополосните заварной чайник 3-4 раза закипевшей водой, чтобы согреть его. В согретый и немного влажный заварной чайник насыпьте сухой чай в расчете одна чайная ложка чая на одну чашку воды, входящую в чайник, и плюс еще одна ложка на сам чайник. Приготовленный таким образом чай будет средней крепости.

Дайте сухому чаю в заварном чайнике разбухнуть в течение нескольких секунд.

В заварной чайник налейте 2/3 или половину остывшей воды, которая в него помещается. Закройте его крышечкой и — сверху — салфеткой таким образом, чтобы закрылись отверстия в крышке и носике.

Теперь дайте чаю настояться. Листовые черные чаи не рекомендуются заваривать более 5 минут, черные чаи мелких сортов — более 4 минут. Именно столько, и ни минуты больше.

Где-то в середине этого процесса долейте в заварной чайник воду, проследите, чтобы между нею и крышечкой оставалось пространство. Снова накройте чайник крышечкой и салфеткой.

Уже в конце процесса настаивания долейте воду до самого верха. Такая трехкратная заливка способствует более медленному остыванию воды.

Появившаяся в процессе настаивания пенка — верный признак правильности ваших действий. Снимать ее не стоит, ведь там накапливаются многие полезные вещества, например, эфирные масла. После завершения процесса настаивания размешайте пенку ложкой в чайнике.

По материалам volshebnaya-eda.ru



РУССКИЙ ЭЛИТНЫЙ ЧАЙ ИВАН-ЧАЙ

Компания ООО «Русский Элитный Чай» производит настоящий, полезный и необычайно вкусный чайный напиток из листьев и соцветий кипрея узколистного, известного в народе, как Иван-чай.

Мы бережно собираем каждый лепесток растения, вкладывая в производство элитного русского чая частичку своей души. После сбора листья проходят подвяливание, ферментацию и сушку согласно старинным русским рецептам, что позволяет сохранить полезные свойства растения и подарить напитку удивительный цветочный аромат. Все этапы производства проходят под жестким контролем. Только так получается настоящий РУССКИЙ ЭЛИТНЫЙ ЧАЙ.



Компания ООО «Русский Элитный Чай» была признана лучшей в своем сегменте рынка и награждена почетным призом «Лучшее предприятие 2017» за высокое качество выпускаемой продукции.

ООО «РУССКИЙ ЭЛИТНЫЙ ЧАЙ»
Санкт-Петербург, Октябрьская наб., д. 102А
Тел. +7 (812) 414-97-21 • e-mail: info@ivanteanov.ru
www.ivanteanov.ru

ТОВАРЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ

ПОВЫШАЕМ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ!



ЗДОРОВЬЕ СУСТАВОВ, МЫШЦ, СПИНЫ

Правильная работа суставов должна обеспечить радость движения. Перенесенные перегрузки, хронические нарушения питания тканей суставов и связок создают проблемы и вызывают ограничение движений в любом возрасте. Массаж с использованием косметического крема «ЦИТРАЛГИН» значительно повышает его эффективность, помогает улучшить питание тканей и кровообращение в области кожи суставов и позвоночника, поддержать нормальный уровень перекисного окисления липидов, увеличить объем движений, так необходимый для активной жизни.

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



80 руб.

ЧИСТАЯ КОЖА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ



Серьезные проблемы с кожей в виде покраснения, шелушения и раздражения могут быть вызваны воздействием хлорированной воды, холода, нарушением диеты, воздействием моющих средств, повышенной потливостью и др. Для защиты кожи от таких проявлений необходимо ее активное увлажнение, заживление микротрещин и расчесов,

нормализация электролитного баланса и pH, восстановление эластичности. Созданное отечественными учеными косметическое средство «ГЛУТАМОЛ» может помочь организму защититься от покраснения, шелушения, утолщения кожи, высыпаний. «ГЛУТАМОЛ» свободен от гормонов, может применяться длительно. Действие «ГЛУТАМОЛА» усилено компонентами заживляющими, увлажняющими кожу, увеличивающими ее эластичность. Пиритионат цинка обладает дополнительным подсушивающим действием.



180 руб.

www.inpharma2000.ru

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

**СПРАШИВАЙТЕ
В БЛИЖАЙШИХ АПТЕКАХ**



80 руб.

КРАСИВЫЕ ГУБЫ – ЗЕРКАЛО ЗДОРОВЬЯ

Солнечные ожоги, холод, стрессы, зачастую провоцируют образование неприятных пузырей, корок на губах, сильнейший дискомфорт в интимной сфере. В этот период приходится мириться с косметическими дефектами, отложить запланированные встречи. «ВИРОСЕПТ» представляет собой косметическое, очищающее и регенерирующее средство. Он поможет ускорить восстановление внешнего вида губ и лица, справиться с дискомфортом в интимной сфере. Регулярное применение «ВИРОСЕПТА» поможет защитить кожу губ, предупредить повторение проблемы.



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



ЛЕТНЯЯ ДИЕТА

Похудение к отпуску, к поездке на море или просто в преддверии лета – это самый распространенный «тренд» весенне-летнего периода. Ведь если в холодное время года недостатки фигуры можно скрыть под одеждой, то в жаркий сезон, а особенно на пляжном отдыхе, приходится раздеваться и открывать все запасы, которые отложились за зиму. Именно поэтому летние методики снижения веса считаются самыми востребованными, большей частью у тех, кто забывает следить за собой круглый год.

Польза летнего похудения

Лето – лучшее время для похудения и не только потому, что летние диеты считаются легкими, здоровыми и эффективными. Именно в преддверии лета, а тем более перед морем появляется мощнейший стимул для приведения в порядок своей фигуры. А сильная мотивация – это половина успеха любой методики похудения. Тем более что сама природа способствует переходу на диетическое питание – появляется большое количество свежих и доступных фруктов, овощей, ягод, правильное употребление которых обеспечивает стабильную и полезную потерю веса.

Практически каждая летняя диета – низкокалорийная, но легкая в соблюдении и редко заканчивается срывами, поскольку в таком рационе обычно присутствует большое количество фруктов. Являясь отличной альтернативой сладостям, они не позволяют появиться упадку сил, снижению настроения и пессимизму и депрессиям, характерным для других систем похудения.

Единственным минусом летних похудительных мероприятий считается их высокая аллергенность, поскольку многие фрукты способны вызывать подобные негативные реакции организма. Однако из всего многообразия методик всегда можно выбрать из себя такую, которая подойдет по всем параметрам.

Виды летних диет

Все рассчитанные на лето диеты можно разделить на 3 основные категории:

- быстрые перед отпуском;
- реабилитационные после отпуска;
- летние по составу рациона.

К числу первых относятся методики похудения, которые помогают быстро уменьшить объемы фигуры перед поездкой на море, вторые – вернуть себе прежние формы после отдыха, а третьи основаны на употреблении сезонных овощей и фруктов местного произрастания.

Перед отпуском

О том, что нужно худеть, желательно задумываться не перед самим отпуском, а намного раньше. Тогда похудение будет стабильным, а его результат сохранится надолго. В этом случае самой эффективной для похудения в преддверии лета может стать методика доктора Морено.

Диета Морено

Диета американского доктора Майкла Морено не относится к сугубо летним. Но ее очень полезно использовать для избавления от лишнего веса, набранного в зимний период, а также от выработанных за это время пищевых привычек с целью перехода на правильное питание. Работая семейным врачом, Морено ежегодно после рождественских каникул сталкивался с тем, что

все его пациенты значительно прибавляли в весе, в результате чего у них обострялись хронические болезни. Тогда доктор и разработал специальную программу похудения, которая может очень успешно использоваться в преддверии летнего сезона. Но она довольно длительная, поэтому начинать худеть надо заранее.

Диета Морено имеет ряд преимуществ перед многими методиками похудения:

- обеспечивает быструю и ощутимую потерю веса;
- способствует улучшению здоровья (при отсутствии противопоказаний);
- формирует правильную мотивацию;
- вырабатывает здоровые пищевые привычки;
- отбивает привязанность к вредной пище;
- улучшает внешний вид в целом.

Минусов у такой программы мало. К ним относятся:

- очень низкая калорийность рациона, особенно на первом этапе;
- возможность употребления фруктов и углеводов только до 14:00.

Противопоказанием являются заболевания ЖКТ, почек и сахарный диабет.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

При создании своей системы питания Морено учитывал то, что сразу избавиться от привычек и резко изменить образ жизни человеку очень трудно. Для этого требуется время, которое доктор разделил на 4 этапа, продолжительностью 17 дней каждый (поэтому диету часто называют «17х4»).

Именно такой период, по мнению доктора, необходим организму для привыкания к новым условиям, после чего метаболизм замедляется, а процесс похудения останавливается. Поэтому через 17 дней надо снова менять рацион, используя исключительно полезные для фигуры продукты. К списку разрешенных относятся:

- некрахмалистые овощи;
- ограниченное количество фруктов;
- немного белка (в т. ч. яйца);
- молочнокислая продукция;
- немного оливкового (льняного) масла.

Запрещены все остальные продукты, особенно: сахар, фастфуд, копчености, жареные блюда.

Кроме того, обязательными являются ежедневные 17-минутные прогулки быстрым шагом.

Подробнее читайте на pohudejkina.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ОТДЫХ

**ОТДЫХ В КРЫМУ
САНАТОРИЙ «СЛАВУТИЧ»**



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

РАСПОЛОЖЕНИЕ

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

ИНФРАСТРУКТУРА

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

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

ПИТАНИЕ

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



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



РАЗМЕЩЕНИЕ

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

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

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

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

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



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

ЛЕЧЕНИЕ

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

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

Санаторий «Славутич» предлагает следующие процедуры для восстановления здоровья:

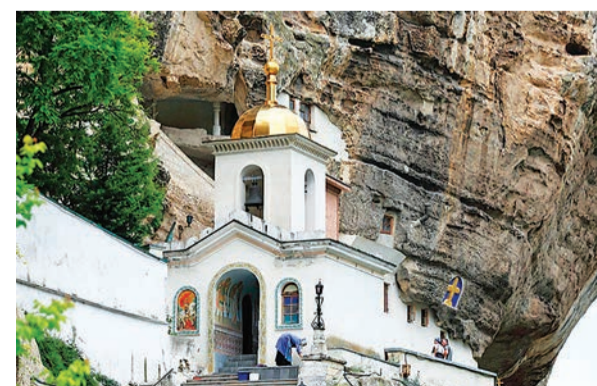
- бювет с минеральными водами
- гало терапия (соляная пещера)
- лечебный массаж
- грязелечение сакскими грязями
- озокеритовое лечение (аппликации горным воском)
- бальнеотерапия (гидромассаж, вихревые ванны, подводный душ массаж, гидролазерный душ, восходящий и циркулярный душ, гидроконтотерапия)
-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

Перечень узких специалистов:

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

ЭКСПУРСИИ ПО КРЫМУ

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



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

СОЛНЕЧНЫЙ ЗАГАР – ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД

Солнце – гарант здоровья, одно из важнейших лекарств, издавна известных человеку. Благодаря солнечным лучам на Земле существует жизнь. Солнечный свет необходим человеку. В разумных дозах он помогает организму подавлять аллергические заболевания, усиливает обменные процессы и улучшает кроветворение, поднимает настроение, повышает стрессоустойчивость и укрепляет иммунитет, поэтому летом люди реже болеют простудными заболеваниями. Однако избыток ультрафиолета вреден и может спровоцировать ряд заболеваний кожи и внутренних органов. Как уберечься от пагубного действия ультрафиолетового излучения расскажем в данной статье.



Ультрафиолет повышает устойчивость ко многим вредным веществам, включая свинец, ртуть, кадмий, бензол, четыреххлористый углерод и сероуглерод. **Жизненно важный витамин D**, который служит строительным материалом для костей и зубов, образуется в коже исключительно под воздействием солнечного света. Недостаток этого витамина у детей приводит к рахиту, нарушению образования костной ткани, а у взрослых к появлению остеопороза (хрупкости костей). Солнце усиливает выработку некоторых половых гормонов. При солнечном свете активно вырабатывается «гормон радости» — серотонин, ответственный за хорошее настроение, в результате в ясный солнечный день у человека бесследно исчезает унылое настроение.

В солнечном спектре выделяют ультрафиолетовые лучи (УФ-лучи) и инфракрасные лучи (ИК-лучи). Своим теплом светило обязано ИК-лучам. Их действие поверхностно, однако от перегрева на солнце разрушаются стенки сосудов и под кожей появляется красная сеточка. Кроме того, эти лучи усугубляют вредное воздействие УФ-лучей. **УФ-лучи составляют лишь 5% всего излучения, однако именно они и влияют на кожу.** Эти лучи невидимы. Существует три вида УФ-лучей: УФА, УФВ и УФС. Длинноволновые УФА-лучи (320–400 нм) проникают в глубокие слои кожи. Коротковолновые УФВ-лучи (290–320 нм) повреждают, прежде всего, верхний слой кожи и вызывают ее загар, а если не предпринимать мер защиты — покраснение, солнечный ожог и волдыри. Опаснейшие для человека УФС-лучи, благодаря озоновому слою, не должны были бы попадать на Землю. Но из-за значительного загрязнения окружающей среды в защитном слое атмосферы появились озоновые дыры, через которые эти опасные излучения проходят на Землю.

При чрезмерном ультрафиолетовом облучении и отсутствии необходимых мер предосторожности можно нанести организму непоправимый вред. Избыток солнца приводит к ослаблению иммунной системы, поскольку все ее силы направлены на защиту организма от опасных лучей. **Ультрафиолет — один из основных факторов старения.** По последним данным, УФ-лучи способны проникать в генетический аппарат кожных клеток, повреждать его и активизировать свободные радикалы, которые и повинны в старении кожи. **Сам по себе загар не вреден, однако он, как правило, проходит через стадию солнечного ожога, а ожоги, несомненно, очень вредны.** На сегодняшний день доказана связь между солнечными ожогами и онкологическими заболеваниями. Солнечные ожоги, полученные в детстве, повышают риск развития меланомы — одной из самых злокачественных опухолей. Ожоги, полученные во взрослом возрасте, повышают риск развития рака кожи. Кроме того, загар имеет свойство накапливаться — все солнечные ожоги остаются в ДНК клеток.

Каждый человек обладает собственной защитой от солнечных лучей, именуемой «естественным уровнем защиты». Это время, в течение которого можно оставаться на солнце без использования солнцезащитных средств, не рискуя получить ожог. **Продолжительность такого пребывания на солнце зависит от типа кожи и составляет**

от 5 до 40 минут. В этот период кожа с помощью своих естественных уровней защиты защищается от солнечных лучей. Под воздействием солнечных лучей пигментные клетки человека (меланоциты) начинают интенсивно вырабатывать особое защитное вещество — меланин, придающее коже темный оттенок. Клетки меланина поглощают тепловые лучи и нейтрализуют действие ультрафиолета. Под лучами солнца меланин из глубоких слоев кожи поднимается наверх и равномерно распределяется по всей поверхности. Тело приобретает красивый загар и одновременно своеобразный защитный панцирь — от ожогов и солнечного удара. **В течение жизни смуглая кожа может защитить организм примерно 450 000 часов, а светлая — в три раза меньше.** Когда лимит будет исчерпан, человек останется безоружным перед солнечной атакой, которая может серьезно навредить здоровью. Если прибегать к защите слишком часто, на теле образуется «солнечная мозоль», которая препятствует проникновению в глубокие слои кожи солнечных лучей. Каждый раз верхний слой кожи утолщается на 0,3–0,5 мм, с годами регулярный загар делает ее «дубленой» и более грубой. Этот патологический процесс ускоряет физиологическое старение кожи. Она рано обезвоживается, становится сухой, на ней появляются глубокие морщины, пигментные пятна и, так называемые, солнечные кератозы, относящиеся к предраковым заболеваниям.

Таким образом, солнце нужно дозировать и вопрос дозировки решается индивидуально. **Для того чтобы знать, какое время человек может безопасно проводить на солнце, кремы с какой степенью защиты ему лучше использовать, необходимо определить свой фототип. Медики выделяют шесть фототипов, но два из них, пятый и шестой, характерны лишь для исконных жителей Индии, Африки и Австралии.**

К первому типу относятся голубоглазые блондинки и блондины, рыжеволосые люди. Кожа у их очень светлая, тонкая, чуть розовая, чувствительная, есть веснушки. Людям с такой кожей очень трудно загореть, уже через 15–20 минут пребывания под прямыми солнечными лучами их кожа начинает обгорать. Таким людям вообще не рекомендуется загорать.

Второй фототип — это блондинки, блондины, рыжие и русые люди, но с карими или серыми глазами. Кожа — светлая с редкими веснушками. Риск сгореть остается, но он уже значительно меньше. Ожоги у второго фототипа кожи возникают через 20–40 минут пребывания под солнечными лучами. Эта кожа загорает легче, чем кожа первого типа.

К третьему типу относятся кареглазые люди с каштановыми или темно-русыми волосами и достаточно светлой кожей (цвет слоновой кости). Этот фототип самый распространенный среди европейцев и свободно загорает, порой даже без стадии покраснения, приобретая интенсивный темно-коричневый оттенок. Ожог люди третьего типа рискуют получить лишь после 1–2 часов пребывания на солнце.

У людей с четвертым фототипом — кожа смуглая, оливкового цвета, глаза карие, волосы — темно-каштановые, черные. Веснушек

у этого фототипа нет. Люди с такой кожей всегда загорают легко и быстро, практически никогда не обгорают на солнце. Цвет загара — очень интенсивный.

Людям с I — III фототипом рекомендуют использовать солнцезащитные средства. Все солнцезащитные средства имеют показатель SPF (Filtration Photo Stable) — фактор солнцезащиты, который означает, насколько эффективна защита от солнечного ожога, т. е. во сколько раз дольше можно оставаться на солнце после нанесения солнцезащитного средства, не рискуя получить ожог. Кремы с SPF защищают кожу от ожогов, но не от вредного воздействия ультрафиолета на ДНК клеток, и риск появления меланомы все равно не уменьшается. Как правило, его подбирают в зависимости от цвета кожи и поставленной цели. Крем с SPF 100 условно защищает на 100%, но эта защита действует лишь в течение недолгого времени после нанесения средства. В этом случае загар не проявляется. **Если же поставлена цель — загореть, лучше выбрать солнцезащитные средства с SPF 15–20.** Нельзя регулярно использовать кремы-автозагары, лучше использовать их в случае крайней необходимости. Все средства, которые наносятся на кожу, особенно на большую площадь, попадают в организм — всасываются, подвергаются метаболической трансформации в печени и выводятся, как и все лекарственные средства.

Есть люди, которым категорически противопоказано загорать:

- тем, кто всегда сгорает — обладателям I и II фототипа кожи;
- людям с заболеваниями соединительной ткани;
- людям с системными и онкологическими заболеваниями;
- людям с диспластическими невусами;
- людям, у близких родственников которых были меланомы;
- после химиотерапии;
- после приема антибиотиков (в пределах последнего месяца);
- после приема фотосенсибилизаторов (эти препараты будут вызывать гиперпигментацию на коже).

Очень аккуратно нужно загорать людям, страдающим псориазом, — некоторые формы этого заболевания солнце лечит, другие, наоборот, обостряет. Если «перезагорать», псориаз может перейти из одной формы в другую. Кроме того, **нельзя загорать во время беременности.** В период беременности при чрезмерном ультрафиолетовом облучении в организме женщины повышается содержание гормонов, особенно эстрогенов, а это может привести к пигментации кожи, появлению «маски беременности», проявляющейся на лбу и носу.

Следует учитывать, что **самое главное — не находиться на солнце с 10 утра до 16 дня. Лучшее время для посещения пляжа — с 8 до 10 часов и после 16. Наиболее опасны месяцы для загара — июль и август.** Кроме того, независимо от месяца солнце наиболее активно в местах, над которыми находятся озоновые дыры, и высоко в горах.

После принятия солнечных ванн необходимо принять душ и нанести увлажняющий крем после загара, в составе которого будет витамин Е. Пить больше жидкости для предотвращения обезвоживания организма. Лучшая защита от солнца — светлая

хлопчатобумажная одежда, не прилегающая к телу. Обязательно следует пользоваться солнцезащитными очками и головными уборами.

Важный элемент красивого загара — диета. Особый рацион питания помогает обеспечить дополнительную защиту кожи от вредных солнечных лучей. Есть определенные продукты, которые стимулируют выработку меланина и сохраняют бронзовый цвет кожи на более длительное время.

Медики выделяют 5 главных ингредиентов, которые оптимизируют естественный процесс загара:

1. **Тирозин (который синтезируется в здоровом организме из фенилаланина) и триптофан.** Эти аминокислоты, стимулирующие выработку меланина в коже, содержатся в белковой пище: фенилаланин — в большинстве белковых продуктов, триптофан — в растительных белках (соя, арахис, овес, бананы, молоко, йогурт, творог, в меньшей мере — в рыбе, курице, индейке, мясе).

2. **Бета-каротин** — желто-оранжевый растительный пигмент. Он активизирует естественную защиту организма от солнечного излучения, помогает предотвращать ожоги и разрушение мембраны клеток кожи. Бета-каротин — природный антиоксидант, он защищает кожу от преждевременного старения и подавляет процессы превращения клеток в злокачественные. Кроме того, как и меланин, этот пигмент откладывается в коже, придавая ей золотистый оттенок. Содержится в овощах и фруктах красного, оранжевого и желтого цвета: моркови, тыкве, сладком перце, апельсинах, персиках и т. д.

3. **Витамин Е** — антиоксидант, который обеспечивает защиту от свободных радикалов, защищая кожу от преждевременного старения и предотвращая злокачественные новообразования. Источниками являются — растительные масла: оливковое, подсолнечное, хлопковое, шафранное, кукурузное; семена подсолнуха, миндаль, арахис.

4. **Селен** — микроэлемент, который предохраняет клеточные мембраны от разрушения активными формами кислорода и тем самым предотвращает старение кожи, ее сухость, ожоги. Селен усиливает антиоксидантную активность витамина Е, укрепляет иммунную систему, предотвращает злокачественные новообразования. Селен попадает в пищу из почвы, в которой его чрезвычайно мало, но, тем не менее, содержится он в таких продуктах: свежая деревенская сметана и масло, кокосовые орехи, свиное сало, кальмары и креветки, морская капуста и капуста брокколи, бобовые, телятина и чеснок (который признан королем селеносодержащих продуктов).

5. **Ликопин** — природный органический пигмент. Он увеличивает естественную защиту кожи от свободных радикалов, ускоряет выработку меланина и обеспечивает получение красивого загара. Содержится ликопин во многих оранжево-красных частях растений: помидоры, морковь.

Таким образом, если каждый день на столе будут молочные продукты, нежирное мясо, чеснок, помидоры, перец, сало, то подобная диета поможет покрыться бронзой и сохранить кожу гладкой и упругой.

Защита от УФ-лучей — личное дело каждого человека. Учитывая собственный фототип и следуя правилам безопасного загара, можно получить полезный загар, не провоцируя развитие патологических процессов.

По материалу <http://oblepiha.com>

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ЭКСПОФОРУМ
11-13
ОКТАБРЯ 2017

ПЕТЕРБУРГСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФОРУМ ЗДОРОВЬЯ

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ВЫСТАВКИ:

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

Организаторы: EXPOFORUM, primexpo, ITE, TIT, PMFZ, 12+, PMFZ.EXPOFORUM.RU

PHARMA
Saint-Petersburg

11-13 октября 2017
Санкт-Петербург
КВЦ «ЭКСПОФОРУМ»

5-я Международная выставка лекарственных препаратов, пищевых и биологически активных добавок «ФАРМАЦИЯ»



Разделы выставки

- Лекарственные средства и вакцины
- БАДы и витаминно-минеральные комплексы
- Фармацевтические ингредиенты
- Диетические продукты

Посетители выставки

Фармацевты, заведующие аптеками, руководители медицинских центров и клиник, главные врачи, практикующие врачи лечебно-профилактических учреждений и амбулаторно-поликлинических учреждений, специалисты отделов закупок лекарственных средств

Получите электронный билет: pharmaexpo.ru

Организаторы: primexpo, ITE, В рамках: ПЕТЕРБУРГСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФОРУМ ЗДОРОВЬЯ, 12+

Официальная поддержка

XXV МЕЖДУНАРОДНАЯ ТУРИСТСКАЯ ВЫСТАВКА

INWETEX
CIS TRAVEL MARKET

ПЕРВАЯ ТУРИСТСКАЯ ВЫСТАВКА РОССИИ*

12-14 октября 2017

Санкт-Петербург
ВК Ленэкспо
7 павильон



Организаторы: РЕСТЭК, vk.com/touevent, fb.com/touevent

www.travelexhibition.ru

* на рынке с 1992 года

XXV международная туристская выставка INWETEX-CIS TRAVEL MARKET

С 12 по 14 октября в выставочном комплексе «Ленэкспо» пройдет крупнейшая туристская выставка на Северо-Западе России – **INWETEX-CIS TRAVEL MARKET 2017**.

Статистика 2016 года: участники – 355 компаний из 29 стран и 24 субъектов РФ.

INWETEX-CIS TRAVEL MARKET 2017 – комплексное выставочно-конгрессное мероприятие, включающее в себя Петербургский туристский форум и специализированные выставки: международная экспозиция **INWETEX-CIS TRAVEL MARKET**, «Курорты», «MICE-индустрия», «Медицинский туризм».

Выставка INWETEX носит статус первой туристской выставки России. Стоит отметить, что в 2017 году выставка отмечает юбилей – 25 лет. За годы проведения на выставке работало более 15 тыс. компаний, а посетило выставку чуть менее 300 тысяч человек. Осенью выставка ожидает 300 тысячного посетителя, который получит памятный подарок.

Традиционно среди участников мероприятия: национальные туристические офисы, региональные отраслевые комитеты и управления по туризму, туристско-информационные центры, туристические отраслевые ассоциации, туроператоры и турагентства, средства размещения, страховые компании, «образование в туризме», перевозчики и транспортные средства, круизные компании, «достопримечательности и развлечения», информационные технологии, сопутствующие туристические

услуги, средства массовой информации и другие предприятия туротрасли.

На выставке планируется присутствие национальных туристских офисов: ВЕНГРИИ, ГРЕЦИИ, ДОМИНИКАНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ, ИНДИИ, КИПРА, КИТАЯ, КУБЫ, ТАИЛАНДА, ТУРЦИИ, ЧЕХИИ и других.

Специализированная выставка «Курорты» представляет международному и внутреннему туристскому рынку потенциал санаторно-курортного комплекса России и зарубежья. Главная задача – привлечь внимание профессионалов и посетителей на рынок внутреннего туризма, способствовать развитию деятельности санаторно-курортных учреждений.

Специализированная выставка «MICE-индустрия» объединяет лидеров конгрессных услуг Северо-Запада и создает платформу для общения с потенциальными клиентами.

Петербургский туристский форум – один из основных российских специализированных форумов, освещающих вопросы развития въездного, внутреннего и выездного туризма. В программе форума – специализированные конференции, круглые столы и презентации, посвященные актуальным вопросам развития отрасли. Важной частью деловой программы мероприятия станет **Гостиничный форум 12 октября**.

С более подробной информацией о выставке и условиях участия вы сможете ознакомиться на официальном сайте мероприятия: www.travelexhibition.ru.

VII Международная выставка
Здоровый образ жизни

12-15 октября 2017

СКК
ПЕТЕРБУРГСКИЙ
СПОРТИВНО-КОНЦЕРТНЫЙ КОМПЛЕКС

ЗДОРОВЬЕ

КРАСОТА

ПИТАНИЕ

ЭКОТОВАРЫ

Время работы
12-14 октября 11⁰⁰ - 19⁰⁰
15 октября 11⁰⁰ - 18⁰⁰



МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: Петербургский СКК Ст.м. Парк Победы, Пр. Ю.Гагарина, 8
ОРГАНИЗАТОР **FarEXPO** **IFE** ☎ 777 04 04 zozh-expo.ru

De **10** ЛЕТ
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

24-26 октября 2017
Санкт-Петербург, КВЦ «ЭКСПОФОРУМ»

ДЕНТАЛ-ЭКСПО
Санкт-Петербург

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

Забронируйте стенд
dentalexpo-spb.ru
dental-expo.com/spb

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



12+

38-я межрегиональная специализированная выставка-ярмарка

Красота **1-6 ноября 2017**
Здоровье
Молодость

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

11:00–19:00
(6 ноября до 17:00)
вход свободный

🌐 krazdom.ru
☎ (812) 596-38-64
✉ krasota@sivel.spb.ru
📍 vk.com/krazdom

КВЦ «ЕВРАЗИЯ», напротив ст. м. «Лесная»
ул. Кантемировская, 26 (внутри квартала)
въезд на парковку с ул. Капитана Воронина, 13

Санкт-Петербург



24-я Международная специализированная выставка

аптека **2017**

Ufi Approved Event
РОССИЙСКАЯ НЕДЕЛЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

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

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

DECEMBER
4-7
ДЕКАБРЯ

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

Ждем вас на нашей выставке!

Организатор: **ЕВРОЭКСПО**
EUROEXPO

www.aptekaexpo.ru

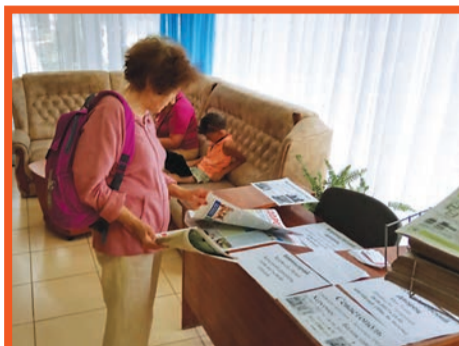


16+

РАСПРОСТРАНЕНИЕ ГАЗЕТЫ «ЗДОРОВЬЕ БЕЗ ГРАНИЦ»



**Выставка «Интеграция '17»
г. Москва**



**Санаторий «Славутич»,
г. Алушта, Крым**



**Санаторий «Славутич»,
г. Алушта, Крым**



**Сеть медицинских магазинов
Доброта.ru**



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



**Распространение у станции метро
«Пионерская» Санкт-Петербурга**



**Выставка
«Старшее поколение»**



Сеть магазинов «Пятерочка»



Сеть гипермаркетов «Карусель»



Учредитель, издатель, редакция —
ООО «Отраслевые справочники»



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

e-mail: info@farosplus.ru
Internet: www.farosplus.ru

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

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

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

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

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

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

Электронная версия: www.farosplus.ru.

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

Рекламное издание.

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

Отпечатано в типографии
ООО «Типографский комплекс «Девиз»
195027, Санкт-Петербург, ул. Якорная,
д. 10, корпус 2, литер А, помещение 44

Тираж 35 000 экз.
Заказ № ТД-3772

Подписано в печать 29.06.2017 г.
Время сдачи: 21 час 00 минут
Выход в свет 03.07.2017 г.

Бесплатно

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

*Сакская грязь - уникальное
природное сокровище Крыма,
дарующее здоровье
Вам и Вашим близким!*



«Саки» — в переводе с тюркского означает грязь. История этого уютного городка, расположенного на побережье Крымского полуострова, уходит корнями в глубокую древность. На протяжении целых тысячелетий такой метод народной медицины использовался лекарями для исцеления многих болезней. Ещё древние египетские врачеватели использовали ил, оставшийся после разлива Нила, для лечения самых разнообразных заболеваний. Имеется упоминание, датированное I веком до н.э. о том, что в некоем городе имеется чудодейственная грязь, излечивающая любые недуги. А уже через 100 лет Клавдий Птолемей (греческий географ) написал об этой же земле, назвав её городом Пастора.

Это интересно! О целебных свойствах грязи г. Саки и грязелечении в Крыму писали в своих трудах такие известные врачи, как Н. А. Оже, Е. Л. Миняйт, профессор А. И. Щербаков. Они восхищались и говорили о том, что даже безнадежно больные исцелялись от своих недугов и возвращались абсолютно здоровыми.

Сакское озеро – уникальное природное достояние

Сакское озеро имеет относительно небольшие размеры, самое широкое место протянулось всего на 33 км. Невзирая на это, оно является одной из самых больших природных лабораторий, в недрах которой образуются грязи с целебными свойствами. Как таковое озеро образовалось всего пару тысячелетий назад. Изначально здесь протекала река, которая в последующем была затоплена солёной водой моря. Всё это привело к тому, что самые глубокие слои дна образованы глиной, поверх которой лежит толстый слой поваренной соли, а на самой поверхности откладывается ил, он то и используется для лечения.

Это интересно! Сам по себе процесс грязеобразования довольно длителен и происходит при участии различных микроорганизмов. Их деятельность является решающим фактором при формировании свойств грязи, которые потом и используются для лечебных целей. Непрерывный процесс грязеобразования происходит и сейчас.

Лечебные воды сакского озера

Вместе с грязелечением назначаются и ванны из солёной воды местного озера. По другому местные воды называют «рапа». Они используются в комплексе с основным лечением, и обладают не менее целебными свойствами. Обусловлено это тем, что сакское озеро периодически пополняется водой из моря. Жидкость постепенно под действием лучей солнца выпаривается, оставляя в озере высококонцентрированный раствор различных химических соединений. Среди них минеральные соли, в числе которых хлорид натрия (поваренная соль), сернокислые



соединения и другие. Содержание этих вещества может достигать до 180 гр. на один литр воды.

Но и это ещё не всё. На территории города пробурено несколько скважин, из недр которых ежедневно изливается большой объём горячих вод. Они также с большим успехом применяются для лечения больных. Минеральные воды по своему составу гидрокарбонатно-хлорид-натриевые, слабощелочные. В их состав входят редкие микроэлементы и растворённые газы.

Сам город очень красивый, имеет многовековую историю и интересные достопримечательности. Местные жители очень гордятся парком, который простирается на несколько километров. Весь он был засажен вручную на земле, где раньше были бескрайние степи. По его аллеям прогуливаются отдыхающие, наслаждаясь целебным средиземноморским воздухом.

Лечебные грязи

Санатории города Саки имеют поистине уникальное месторасположение. Здесь добывают не только грязи, на курортах для лечения активно применяются минеральные воды сакского озера и горячих термальных источников. Каждый из этих компонентов уникален по своему составу. Лечебные грязи содержат большое количество минеральных солей, биогенных аминов, гормонов и других веществ. Их сочетание оказывает положительное влияние на все системы человеческого организма.

В местных санаториях в своё время работали и изучали свойства ила лучшие светила медицины прошлого века.

С тех пор установлено, что грязи оказывают всестороннее воздействие:

- Улучшают микроциркуляцию и кровообращение различных органов и систем;
- Усиливают и восстанавливают нервную систему;
- Повышают защитные силы организма за счёт усиления иммунного ответа;
- Повышают общий тонус организма;
- Улучшают состояние кожи и её придатков (ногтей и волос);
- Ускоряют обменные процессы;
- Укрепляют организм на клеточном уровне.

Процедуры грязелечения в санаторном комплексе г. Саки

Добыча ила ведётся ежедневно, и он сразу же поставляется напрямую к врачам санатория. Благодаря этому «свежая» грязь не успевает потерять все свои полезные свойства, а высококвалифицированные специалисты тут же используют их для лечебных мероприятий.

Комплекс процедур включает в себя:

- Физиотерапевтические процедуры: горячие обертывания, компрессы и грязевые аппликации на кожу;
- Целебные грязевые ванны;
- Ректальное и вагинальное введение лечебной грязи;
- Аппаратное лечение грязевыми тампонами.

Не менее популярно и лечение с применением солёной воды сакского озера (рапы) и вод термальных источников. По своим свойствам и составу они ничем не уступают илу, на их основе готовятся различные ванны, проводятся умывания и другие оздоровительные процедуры.

Все процедуры назначаются под строгим контролем врачей, и осуществляются персоналом, имеющим необходимый навык и квалификацию. Из наиболее распространённых заболеваний, с которыми приезжают отдыхать и лечиться в Саки, можно выделить:

- гинекологию и исцеление женского бесплодия;
- болезни нервной системы;
- дерматологию (акне, псориазы, экземы и прочие заболевания);
- урологию и терапию бесплодия у мужчин;
- терапевтическое и профилактическое воздействие на опорно-двигательный аппарат.

Как и любое лекарственное средство, сакские грязи имеют свои ограничения в применении. Их не используют при хронических заболеваниях в стадии обострения, при активном воспалительном процессе.

На время прохождения процедур, Вы можете **оставить своего ребенка в игровой комнате под присмотром профессионального детского аниматора**, который не даст ему скучать! Данная услуга входит в стоимость Вашей путевки!



296500 Российская Федерация,
Республика Крым, г. Саки,
ул. Курортная, 4-е

Отдел бронирования и продаж:
8 (800) 505-87-24
бесплатный круглосуточный номер

Круглосуточно:
+7 (978) 927-44-49
+7 (978) 798-91-81
+7 (36563) 3-10-68

E-mail: info@sanatory-saki.ru
sksaki1884@gmail.com
<http://sanatory-saki.ru>

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ