МЕДИЦИНА ФИТНЕС КОСМЕТИКА СПОРТ МЕДОСМОТР СОВЕТЫ РЕКОМЕНДАЦИИ

ЗДОРОВЬЕ СЕВЕРЯН

№ 1(131) 18 января 2017

12+ РЕКЛАМНАЯ

ГАЗЕТА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Синдром хронической усталости

Валитесь с ног от усталости? Ночью мучаетесь от бессонницы? Раздражаетесь по пустякам? Не исключено, что вы стали жертвой весьма распространённого заболевания – синдрома хронической усталости (СХУ). Ещё в 70-80-е годы об этом явлении ничего не было известно. Его появление связывают с ускорением ритма жизни, увеличением психологической нагрузки на людей.

Первые признаки синдрома – быстрая утомляемость, слабость, усталость, вялость, нехватка энергии. Позднее могут появиться бессонница, беспокойство, боли в мышцах и суставах, плохой аппетит, «скачки» температуры.

Нередко при синдроме хронической усталости пациенты не способны точно определить, когда именно появилась усталость, и не могут чётко назвать причину пребывания в таком неприятном состоянии.

Причины СХУ самые разные. В некоторых случаях немаловажную роль может играть инфекционный фактор. Зачастую у пациентов с этим заболеванием можно обнаружить герпетическую инфекцию, вирус Эпштейна-Барр, цитомегаловирус или коксаки-вирусы, а также другие опасные заболевания.

Специалисты предполагают, что иногда развитию синдрома хронической усталости предшествует длительный период стимуляции иммунных клеток человека инфекционными антигенами. Именно с цитокинами, вырабатываемыми организмом при борьбе с инфекцией, связано повышение температуры тела, различные мышечные боли, озноб, общее недомогание.

В других случаях синдром хронической усталости напрямую связан с нарушениями в работе лимбической системы ЦНС. Учёными доказано, что именно с ней связаны эмоциональная сфера, память, работоспособность, правильный суточный ритм бодрствования и сна, а также вегетативная регуляция внутренних органов человека. У многих пациентов с диагнозом СХУ в первую очередь страдают именно эти функции.

З.М. АВАЛИАНИ

Сегодня синдром хронической усталости зачастую может встречаться в довольно молодом возрасте, как у мужчин, так и у женщин. Однако у слабого пола данное заболевание диагностируется чаще, как и у людей ответственных, активных и преуспевающих, которые взваливают на себя непомерную нагрузку.

Продолжение на стр. 2

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Синдром хронической усталости

Продолжение. Начало на стр. 1

Как начинается СХУ?

СХУ обычно начинается с какого-нибудь инфекционного заболевания.

Как правило, у людей после типичного острого периода инфекционного заболевания, даже после обычной простуды, примерно две недели могут наблюдаться повышенная утомляемость, периодические головные боли, общая слабость и пониженный фон настроения. И эта ситуация у человека не вызывает тревоги, это укладывается в наше представление о восстановлении организма после перенесённого заболевания. При синдроме хронической усталости такие симптомы могут не проходить даже несколько месяцев. И тогда обеспокоенный пациент обращается к врачам.

Если он плохо спит или замечает неприятные изменения в своём эмоциональном состоянии, он чаще всего идёт на приём к неврологу. Когда появляются высыпания на коже, зуд, экзема - консультируется у дерматовенеролога. При расстройстве стула идёт к гастроэнтерологу. Но если у него синдром хронической усталости, то назначенная терапия либо не даёт результатов, либо наблюдается лишь кратковременное улучшение состояния, поскольку лечение направленно на следствия, вызванные заболеванием, а причина патологии остаётся без внимания.

Диагностика синдрома хронической усталости

Современная диагностика недуга обычно проводится по ряду критериев, одни из них оцениваются как «Большие», другие как «Малые». К числу «Больших» относятся длительная усталость на протяжении более полугода, или периодически усиливающаяся усталость, снижение дневной активности, проблемы со сном. При этом в данный период у пациента отсутствуют соматические, инфекционные, психиатрические заболевания, опухолевые процессы и эндокринные нарушения.

Другой ряд критериев включает фарингиты, умеренное повышение температуры не более чем до 38 градусов, заметное увеличение лимфатических узлов, мышечные боли, плохую переносимость любой физической нагрузки, головные боли, общую мышечную слабость, апатию и пониженный фон настроения.

В ходе диагностики пациента консультируют терапевт, эндокринолог, инфекционист, невролог, анализируются результаты анализов крови, обследуется состояние внутренних органов и систем.

Профилактика СХУ

Адекватные физические нагрузки, здоровое питание, устойчивое психическое состояние, объективная самооценка и чёткий распорядок дня помогут избежать развития синдрома хронической усталости. При этом важно не переутомляться. Когда серьёзных перегрузок избежать не удаётся, следует выделить время для полноценного отдыха на природе в течение нескольких дней.

Эмоциональным людям можно посоветовать делать небольшие перерывы в работе каждые полтора часа. При умственной деятельности в перерывах полезно заняться физкультурой, в случае выполнения монотонной работы необходимо делать паузы, чтобы переключить внимание на что-то другое. Не забывайте, что сильный производственный шум вызывает повышенную утомляемость, поэтому постарайтесь максимально снизить влияние этого вредного фактора.

Смена обстановки и получение новых впечатлений помогут оставаться здоровым и работоспособным человеком.

Ну, а если профилактические мероприятия не помогают, обратитесь к специалистам нашего Центра «АВА КЛИНИК» за помощью.

Зейнаб Мемедовна АВАЛИАНИ, главный врач, невролог «АВА КЛИНИК»

АВА КЛИНИК
Архангельск, ул. Суфтина, 18
Центр неврологии
и мануальной терапии
Тел. 8(8182) 60-03-03, 44-64-64.
www.medicina29.ru

Как успокоить нервы ЗА 60 СЕКУНД

Есть несколько способов, которые помогут вернуть душевное равновесие всего за 60 секунд. Эти несложные упражнения помогут вам быстро успокоиться перед свиданием, важной встречей или выступлением. Главное – не забывать, что в этом мире не так уж много вещей, ради которых стоило бы волноваться.

Первый способ для успокоения нервов. Поможет быстро успокоиться созданный в сознании виртуальный образ. Учёные считают, что лучше всего успокаивает нервы образ, сочетающий белый цвет и воду. Чтобы быстро успокоиться, нужно удобно сесть, расслабить тело, восстановить ровное дыхание, закрыть глаза и увидеть прохладную белую. Представьте, как эта вода прикасается к вашей макушке, почувствуйте её прохладу. Вода стекает на лицо, плечи, грудь, полностью омывает ваше тело – от макушки и до пальцев ног. Наслаждайтесь прохладой 30 секунд, затем представьте, что вода потихоньку стекает в воронку. Сейчас в эту воронку уходят все причины вашего стресса и все ваши проблемы. Сделайте глубокий вдох и откройте глаза.

Второй способ. Уединитесь в ванной. Расстегните верхние пуговицы на рубашке или блузке. Откройте кран с холодной водой, намочите руки и медленно прикоснитесь обеими ладонями к шее. Растирайте шею, потом плечи, постепенно увеличивая силу нажатия, затем, наоборот, уменьшайте её и закончите массаж лёгкими нежными прикосновениями. Ополосните шею холодной водой ещё раз.

Третий способ. Глубоко вдохните, выдохните. Возьмите в руки кусок ткани (можно грубое полотенце или одеяло шерстяное), сожмите его и крутите, как будто выжимая. Ткань обязательно должна быть сухой. Скручивайте изо всех сил, максимально напрягая все мышцы. Затем резко расслабьте и разожмите руки, полотенце уроните на пол почувствуйте полную расслабленность всего тела, особенно рук и шеи.

Источник: www.realfacts.ru/

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ПОХУДЕНИЕ БЕЗ ДИЕТ

«СИДИТЕ» ЛИ ВЫ НА ДИЕТЕ?
ЗАПРЕЩАЕТЕ ЛИ СЕБЕ ЧТО-ТО ИЗ ЕДЫ?
А ДОСТИГАЛИ ЛИ ВЫ ДОЛГОСРОЧНЫХ УСПЕХОВ В ПОХУДЕНИИ, СОБЛЮДАЯ СТРОГУЮ ДИЕТУ (СОХРАНИЛСЯ ЛИ НОРМАЛЬНЫЙ ВЕС ЧЕРЕЗ ГОД ПОСЛЕ ДИЕТЫ)?
И КАКОЕ ВАШЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ПРИ ТАКИХ САМООГРАНИЧЕНИЯХ В ПИТАНИИ?

Вам может показаться парадоксальным, но на самом деле переедание - это часто результат собственного запрета на переедание. Результат чрезмерных усилий в похудении.

Вот пример: девушка изо всех сил старается не переесть на ночь. Всякий раз она себе клянётся, что сегодня-то она точно выдержит. И всякий раз срывается. Почему? Да потому, что она всё время вынуждена думать, что ей нельзя, и постоянно держит это в мыслях и в памяти. Психологи называют это болезненной фиксацией. И развивается замкнутый круг – чем ярче в голове образ запретного, тем больше душевных сил приходится тратить, чтобы это себе запрещать. Но чем сильнее себе запрещаешь, тем сильнее проявляется в голове образ запретного. Это приобретает характер наваждения. Как известно, единственный способ избежать наваждения - это ему поддаться. И неизбежно наступает срыв и переедание.

События развивались бы иначе, если бы девушка с самого начала знала, что нет ничего абсолютно запретного, что даже поздно вечером можно перекусить. Тут она уже встала бы на путь разумных компромиссов. Есть вечером можно, но слишком обильная еда на ночь неизбежно нарушит сон и приведёт к кошмарам. А плохой сон испортит настроение на весь следующий день. И, кстати, аппетит будет ещё больше.

Неприятное следствие таких срывов - это чувство вины за переедание (усиление внутреннего дискомфорта, и в результате возрастание риска очередного переедания).

Альтернатива такому поведению – комфортное похудение с недопущением голодания и отсутствием запретов.

Так вот, если вы думаете, что есть на ночь НЕЛЬЗЯ, то постоянно срываетесь и съедаете лишнее. А если ЗНАЕТЕ, что можно, то съедите немного. Назовем этот приём «Я ЗНАЮ, что мне ВСЁ можно!».

Вот и получается, что для того, чтобы похудеть, иногда надо есть, даже если есть не хочется. Обычно это касается утренних часов, т. е. завтрака, который многие полные люди пропускают. Важно не допускать чувство сильного голода, т. к. именно сильный голод провоцирует последующее переедание.

Похудение без голодания - это именно то, чему и предстоит научиться каждому, кто хочет постройнеть. Надо научиться сбрасывать вес так, чтобы не голодать. Сбрасывать вес с комфортом.

Это единственный путь обрести стройность на долгие годы, а не всего на несколько месяцев.

Любой другой способ - голодания, диеты, изнеможение на тренировках и т. д. - приведёт только к личностному кризису из-за физической невозможности продолжать эти действия длительное время.

Ваша цель - это здоровый приятный образ жизни и здоровое сбалансированное питание, при котором стройное подтянутое тело является естественным результатом вашей повседневной жизни.

Среди специалистов, помогающих привести вес тела в норму, особая роль у клинического психолога. Причины переедания и лишнего веса часто именно психологические, причём обычно неосознаваемые. В состоянии душевного равновесия и аппетит нетрудно контролировать.

Женщин с лишним весом, желающих поработать над собой и справиться с проблемой переедания, приглашаем принять участие в психологической программе «Аппетит под контролем». Программа рассчитана на 4-6 месяцев и включает 5 групповых тренингов и 3 индивидуальные консультации. Также перед тем, как оплатить своё участие, вы приглашаетесь к психологу на бесплатную первую встречу для психодиагностики. Общая стоимость программы 6500 руб. Начало тренингов после набора группы.

Запись в регистратуре и по телефонам 60-03-03, 44-64-64.

Анна Евгеньевна Барабанова, клинический психолог «АВА КЛИНИК».

АВА КЛИНИК, Суфтина, 18
www.medicina29.ru

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ НАШЕГО СПЕЦИАЛИСТА.

НОВОСТИ

Пиво разлагает внутренние органы

Учёные из города Брно установили: пиво разрушает внутренние органы человека. По словам руководителя, высказывания, что пиво может принести пользу человеческому организму, не соответствуют действительности. Систематическое потребление этого напитка приводит к необратимым процессам во внутренних органах и к развитию серьёзных заболеваний.

Для экспериментов учёные выбрали мужчин Чехии: они потребляют пива больше, чем жители других странах.

Негативное воздействие пива усугубляет питание: свинина, жареные колбасы и высококалорийные соусы приводят к ожирению и сопутствующим патологиям. Также учёные установили: у «пивоманов», помимо онкологических заболеваний почек и селезёнки и ожирения, повышено артериальное давления и проблемы с мочеполовой системой.

Специалисты рекомендуют исключить потребление этого алкогольного продукта.

Источник: http://simptomer.ru/news/

Энергетические напитки нарушают работу сердца

К таким выводам пришли учёные из Америки после нескольких практических исследований. Так, потребление энергетических напитков даже в минимальной дозе может привести к аритмии.

В эксперименте участвовали около ста молодых людей от 18 до 45 лет. Все были совершенно здоровы, не имели проблем с сердечно-сосудистой системой.

Добровольцы выпивали ежедневно по две банки напитка, с перерывом в шесть дней (в одной группе энергетик заменяли плацебо). Затем провели полное медицинское обследование. У тех, кто употреблял энергетический напиток, отмечался аномальный сердечный ритм и незначительное повышение кровяного давления. Причём до нормального уровня сердечный ритм уже не стабилизировался. У тех, кто пил напиток-плацебо, состояние здоровья оставалось на том же уровне, что и до начала исследований.

Теперь учёным нужно выяснить, какие именно вещества напитков так вредно влияют на организм. Вообще они настоятельно рекомендуют сократить до минимума потребление энергетиков. Мало того, что они вредят сердцу, но ещё могут сбить биологический ритм.

Источник материала: http://simptomer.ru/news/

КАК ОТЛИЧИТЬ НАСТОЯЩИЕ ОРГАНИЧЕСКИЕ ПРОДУКТЫ

Настоящие продукты питания должны не столько удовлетворять вкусовые рецепторы человека, сколько насыщать организм белками, жирами, углеводами и целым комплексом витаминов, микро- и макроэлементов. Причём не методом «набить желудок», а напитать клеточки организма. Понятно, что чем разнообразнее рацион, тем больше полезных веществ. Вот только не все продукты питания такие полезные, как их рекламируют. Всё дело в их происхождении и рецептуре производства.

Современная «кухня»

Не секрет, что современная пищевая индустрия нацелена на максимальную прибыль, которую можно достигнуть разными приёмами:

- выращивать генетически модифицированные растения, животных и микроорганизмы;
- применять химические стимуляторы роста и пестициды;
- подменять натуральные продукты питания искусственными «аналогами»;
- усиливать вкусовые качества ароматизаторами и разнообразными вкусовыми добавками;
- «улучшать» срок хранения и товарный вид стабилизаторами и красителями.

Вместо настоящего мяса теперь на конвейере соя, молочные изделия заменены пальмовым маслом, а овощная икра – ароматизированной «бумагой». А относительно недавно учёные заявили, что научились выращивать... мясо!

Альтернатива есть!

К счастью, «испорченный» новыми технологиями ассортимент дал толчок к популяризации органических продуктов. Эта пища дарована человечеству природой, которая не травит организм и не способствует развитию множества заболеваний. Мы говорим о фруктах и овощах. Поэтому сегодня так важно уметь определять органические продукты по следующим признакам:

- естественный «непластмассовый» окрас (без сильного блеска и яркости);
- природный аромат (он не такой «дерзкий», как искусственный);
- нормальные размер и форма («гиганты» и «уроды» - это результаты экспериментов);
- относительно гладкая оболочка (без проколов);
- небольшие естественные крапинки (природа допускает погрешности);
- отсутствие металлических и пластмассовых ёмкостей в качестве упаковочной тары;
- этикетки, которые подтверждают абсолютную экологичность продукта.

Также при выборе органических продуктов можно использовать нитрат-тестер, который измеряет уровень нитратов.

http://www.vitamarg.com/health/article

5 СОМНЕНИЙ, ИЗ-ЗА КОТОРЫХ СУСТАВЫ ПРОДОЛЖАЮТ БОЛЕТЬ

Артроз, артрит, остеохондроз… Чтобы вести бой с болезнью «по всем фронтам», рекомендуется в комплексе с лекарствами применять физиотерапию аппаратом АЛМАГ-01.

• АЛМАГ способен обеспечить **качественное лечение** на уровне физиокабинета в домашних условиях;

• АЛМАГ может помочь **справиться с болью**, снять воспаление, улучшить подвижность сустава, увеличить сроки ремиссии.

• С АЛМАГом шансы на возвращение **полноценного образа жизни** намного выше, чем без него.

Почему же страдающие болезнями суставов всё еще не воспользовались своим шансом, зная, что болезнь прогрессирует? Человеку свойственно сомневаться.

АЛМАГ– достижение науки и современной медицины.

1. «НЕУЖЕЛИ ОТ ВСЕГО ПОМОГАЕТ?!»

АЛМАГ используют для лечения недугов, связанных с нарушением кровообращения. Таких заболеваний в медицинской классификации **около 50**. В список входят **артрозы, артриты, остеохондроз, переломы, гипертония 1 и 2 ст., язвы, гастрит и др.** АЛМАГ способствует расслаблению капилляров, нормализации кровотока, ускорению обменных процессов, быстрой и полной доставке в проблемные зоны питания и кислорода, вымыванию продуктов распада, вызывающих воспаление и боль.

2. «А МНЕ ПОМОЖЕТ?»

Судите сами:

✔ Свыше 1 000 000 человек в России и за рубежом пользуются аппаратами АЛМАГ-01.

✔ 80% медицинских учреждений России оснащены изделиями ЕЛАМЕД. В том числе НИИ неотложной детской хирургии и травматологии Рошаля, Главный Военный клинический госпиталь им. Бурденко, Поликлиника № 1 Управления делами Президента.

✔ По оценке независимого агентства «Национальный бизнес-рейтинг», ЕЛАМЕД – один из лидеров России по производству медтехники.

3. «ПОЖАЛУЙ, ДОРОГОВАТО...»

Так ли высока цена за здоровье? ЕЛАМЕД для получения высокоточных результатов воздействия АЛМАГом проводит дополнительные дорогостоящие медицинские тестирования. Поэтому цена АЛМАГа равна его качеству и результативности.

Выгоду покажет расчёт. Примерный срок службы аппарата – 10 лет. При артрите нужны 2 курса в год. 10 лет – 20 курсов. 1 курс стоит всего 465 рублей. А если учесть, что АЛМАГ используют члены семьи при разных болезнях, то цена окупится ещё быстрее.

Аппарат стоит того, чтоб его приобрести.

4. «ВДРУГ СЛОМАЕТСЯ?»

Гарантия на аппарат увеличенная – 3 года! Если техника подведёт во время гарантии, её бесплатно отремонтируют в сервисном центре или на заводе (расходы на пересылку возмещаются!). Сервисные центры работают по всей России.

Есть вопрос? Звоните по **бесплатному телефону** 8-800-200-01-13.

ЕЛАМЕД на связи круглосуточно!

5. «А ЧТО Я ПОЛУЧУ В ИТОГЕ?»

АЛМАГ способствует и снятию симптоматики болезни и устранению её причины. Так, при улучшении кровоснабжения головного мозга у гипертоников снижается давление, а страдающим артрозами, артритами и остеохондрозом аппарат может помочь избавиться от боли.

АЛМАГ даёт возможность:

- устранить боль и воспаление;
- снять отёк;
- восстановить подвижность позвоночника и суставов;
- минимизировать побочные действия медикаментов;
- увеличить сроки ремиссии.

Действие АЛМАГа направлено на улучшение качества жизни людей.

ТОЛЬКО В ЯНВАРЕ УСПЕЙТЕ КУПИТЬ АЛМАГ-01 ПО ЦЕНЕ ПРОШЛОГО ГОДА!

АПТЕКИ:

«ФАРМАЦИЯ»
- телефон справочной 083

«ВИТА НОРД»
- телефон справочной 8-800-100-72-72
ул. Нагорная, д.1 (ТЦ « ГИППО»)
пр. Ленинградский, д. 255 (ТЦ «Петромост»)
ул. Воскресенская, д.103 (м-н «Пингвин»)
ул. Воскресенская, д. 95 (м-н «Диета»)
пр. Никольский, д. 33 (ТЦ Адмиралтейский)

«АТРИЦА»
пр. Обводный канал, 76

«ПАНАЦЕЯ»
ул. Воскресенская, 114;
ул. Никитова, 10;
ул. Тимме, 4/2, стр.1
ул. Логинова, 20
ул. Кировская, 10

«АПТЕКА-МК»
ул. Галушина, 21/1
ул. Тимме, 2
ул. Тимме, 23
ул. Северодвинская, 16
пр. Троицкий, 17 (1 этаж, ТЦ «Евро-Парк»)
ул. Воскресенская, 20 (1 этаж, ТЦ «Титан-Арена»)

«ДОКТОР НЕБОЛИТ»
ул. К. Либкнехта, 8
пр. Ленинградский, 275/1
ул. Партизанская, 31, стр.2, 1 этаж

«ДОБРАЯ АПТЕКА»
ул. Воронина, 43

МАГАЗИН-САЛОН: **«МЕДТЕХНИКА»**
- ул. И. Кронштадтского, 16 (ТЦ «Александр»).

КОМПАНИЯ ЕЛАМЕД

Бесплатный телефон завода **8-800-200-01-13** (консультации до и после покупки) www.elamed.com
Заказывайте у производителя: 391351, Рязанская область, р.п. Елатьма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод» (возможен наложенный платеж) ОГРН 1026200861620

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Реклама 16+

КОСМЕТИКА. Вредные ингредиенты

Самые вредные вещества в косметике **по уходу за волосами и телом**:

Sodium Lauryl Sulfate (SLS) – один из самых опасных химикатов в моющих средствах. Действительно помогает удалить жир с волос и кожи, однако оставляет на их поверхности невидимую пленку, которая способствует появлению перхоти и выпадению волос. Может проникать через кожу, накапливаться и задерживаться в тканях головного мозга, глаз, печени. SLS относится к активным проводникам нитратов и канцерогенных диоксинов. Очень опасен для детей, может изменять белковый состав клеток глаз, вызывать задержку развития.

Sodium Chloride – используется для улучшения вязкости. Может вызвать раздражение слизистой глаз и кожи. Кроме этого, микрочастицы соли высушивают и грубо повреждают кожу.

Coal Tar (Каменноугольный деготь) – используют в шампунях против перхоти. Иногда его скрывают под аббревиатурой FDC, FD, или FD&C. Может вызвать сильные аллергические реакции, влияет на нервную систему. В странах Европы запрещён;

Diethanolamine (DEA) – используют для образования пены и для сгущения. Высушивает кожу, волосы, вызывает зуд и сильные аллергические реакции.

Декоративная косметика практически вся содержит вредные и токсичные вещества. Делая утренний макияж, вы не думаете, что помада, тушь, тени, тональный крем, пудра могут нанести непоправимый вред здоровью.

Самые вредные вещества **в декоративной косметике:**

Ланолин (Lanolin) – используется для достижения увлажняющего эффекта. Может вызвать серьёзные нарушения пищеварительного процесса, аллергическую реакцию, повышает чувствительность кожи;

Ацетамид (Acetamide MEA) – используется в румянах и помадах для сохранения влаги. Ядовит, является канцерогеном, может вызвать мутации;

Carbomer 934, 940, 941, 960, 961 C – используется как стабилизатор и загуститель в декоративной косметике для глаз. Может вызвать воспаление глаз и сильную аллергическую реакцию;

Bentonite (Бентонит) – пористая глина из золы вулканического происхождения. Широко используется в тональных кремах и пудрах. Эту косметику мы наносим на кожу, и она лишается естественного процесса дыхания и выделения углекислого газа. Лабораторные испытания показали, что бентонит очень токсичен.

Вредные ингредиенты в кремах **для лица, рук и тела**

Основные из них:

Collagen (Коллаген) – очень разрекламированная добавка в кремах для борьбы с признаками старения. На самом деле он негативно влияет на общее состояние кожи: лишает её влаги, покрывая незаметной пленкой, обезвоживает. Речь идет о коллагене, который добывается с нижней части лап птиц и шкур крупного рогатого скота. Растительный же коллаген, действительно, может проникнуть через кожу и способствовать выработке собственного коллагена;

Albumin (Альбумин) – популярен в антивозрастных кремах для лица. Обычно в косметику добавляется сывороточный альбумин. Высыхая на коже, он образует

невидимую пленку, и морщины визуально кажутся меньше. На самом деле он забивает поры, стягивает кожу, вызывает её преждевременное старение;

Glycols (Гликоль) – дешёвый заменитель глицерина, производится синтетическим путем. Все виды гликолей токсичны, являются мутагенами и канцерогенами. Некоторые из них очень ядовиты, могут вызывать рак;

Royal Bee Jelly (Маточное молочко) – добывается из пчелиных ульев, косметологи позиционируют его как великолепное увлажняющее средство. Однако, согласно научным исследованиям, оно для человеческого организма бесполезно. Кроме того, после двух дней хранения оно полностью теряет все свои полезные свойства;

Mineral Oil (Минеральное масло) – используется в косметике как увлажнитель. В промышленности же используют как смазку и растворитель. На коже минеральное масло образует жирную плёнку, закрывая поры, препятствуя дыханию кожи. Может стать причиной серьёзных кожных воспалений.

Перечисленные вещества — далеко не все вредные добавки в косметике, а одни из самых опасных.

colady.ru

Здоровье ваших глаз

Уважаемые архангелогородцы! Давно ли вы задумывались о своём зрении? Оно хуже, чем бы хотелось? Насколько сильно это мешает вам жить полноценно? Как, где и когда лучше сделать лазерную коррекцию зрения? Какие ограничения нужно соблюдать после операции?

На эти вопросы отвечает Роман Михайлович Панкратов, врач-офтальмолог ОЛК, хирург.

- Роман Михайлович, в какое время года лучше всего проводить лазерную коррекцию?

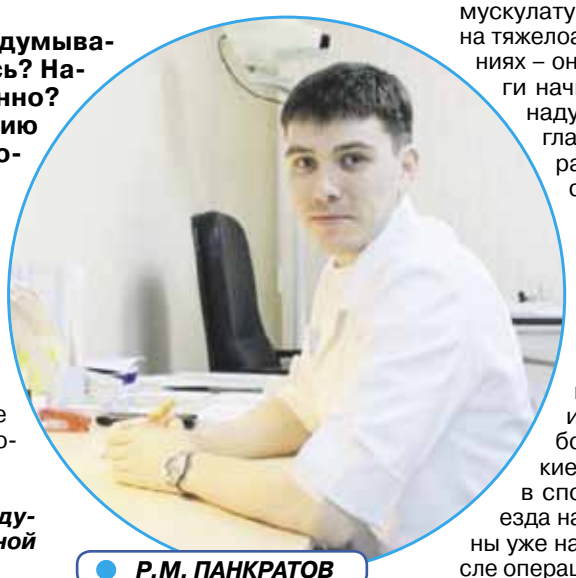
- Сразу оговорюсь, что существуют 2 метода лазерной коррекции зрения – фоторефрактивная кератэктомия (ФРК) и лазерный кератомилез (ЛАСИК). Вторая операция обладает рядом преимуществ, так как после неё гораздо меньше период реабилитации, меньше вероятность осложнений и более стабильны результаты. Поэтому обычно мы проводим именно эту операцию. Бывают ситуации, когда ЛАСИК провести невозможно, и в таком случае мы делаем ФРК. У этих операций различные противопоказания, различный реабилитационный период и, соответственно, разные ограничения. Но так как в 99% мы делаем ЛАСИК, то и речь сегодня пойдет именно об этой операции.

Что касается выбора времени года для операции, то оно никакого значения не имеет. Ни низкая или высокая температура, ни солнечный свет, ни снег на результат операции не влияют. После ЛАСИКа в течение 4-5 часов происходит заживление зоны операции, глаз обычно болит, слезится, реагирует на свет. Поэтому эти часы мы рекомендуем проводить дома. Уже вечером можно выйти на улицу, не боясь, что с глазом что-то произойдет.

- Какие ограничения следует соблюдать после лазерной коррекции?

- Ограничений на самом деле не так много. И соблюдать их мы рекомендуем в течение всего двух недель после операции. Самое главное – не тереть глаза руками и сильно не жмуриться, так как при этом можно сместить клапан, формируемый во время операции, что приведет к снижению зрения, появлению болевых ощущений, и потребует повторного хирургического вмешательства. Но с этим наши пациенты легко справляются. Бояться, что клапан сместится во время сна или случайного прикосновения к глазу, не стоит. Клапан можно повредить только в том случае, если тереть глаз или сильно жмурить.

Также мы рекомендуем ограничить зрительные нагрузки. Именно ограничить, а не исключать! После операции уже на следующий день можно работать за компьютером, читать книги, смотреть телевизор, водить автомобиль. Но при этом глаза будут уставать, и изображение может расплываться. Поэтому следует давать глазам отдых. Мы также не ограничиваем время работы за компьютером – всё индивидуально. Кто-то уже на следующий день после операции может легко проводить за компьютером 4-5 часов, а у кого-то уже через 10 минут глаза начинают болеть. Результат операции не зависит от зрительных нагрузок после неё!



Р.М. ПАНКРАТОВ

Что касается физических нагрузок, то после операции можно делать всё, что вы делаете в обычной жизни – носить сумки, поднимать детей. Следует ограничить только очень большие, экстремальные физические нагрузки. И не потому, что от них в глазу может «что-то лопнуть». Дело в том, что при поднятии больших тяжестей вы невольно «помогаете» себе тем, что начинаете напрягать мимическую мускулатуру лица. Посмотрите на тяжелоатлетов на соревнованиях – они при поднятии штанги начинают скалиться или надувать щёки и жмурить глаза. А последнее как раз и нельзя делать после операции.

Ограничение занятий спортом тоже направлено на то, чтобы не повредить зону операции. Поэтому следует ограничить командные (футбол, волейбол, баскетбол) и контактные (борьба, бокс) виды спорта. Лёгкие физические нагрузки в спортзале, фитнес, бег, езда на велосипеде возможны уже на следующий день после операции.

Также мы рекомендуем не посещать баню, сауну, бассейн, солярий; не пользоваться косметикой для век и ресниц; не употреблять спиртное в больших количествах в течение 2-х недель.

Ещё раз хочу обратить ваше внимание, что ограничения достаточно соблюдать в течение двух недель. Через 2 недели можно делать абсолютно всё!

И ещё – в течение 3-х недель после операции мы назначаем закапывать капли. Но это можно делать и дома, и на работе, и на даче, и в поездке.

- Можно ли летать на самолете после операции?

- Да, летать на самолете можно уже на следующий день после операции. Изменение атмосферного давления никак не скажется на результате. Однако после операции глаз становится более восприимчив к различного рода инфекциям, поэтому мы с профилактической целью назначаем антибактериальные капли на одну неделю. В этот период смена климатической зоны, акклиматизация, частое нахождение в зоне сквозняков или кондиционеров, водные процедуры могут привести к воспалению глаза. Поэтому если вы планируете ехать в тёплые края, то мы советуем это делать через неделю после лазерной коррекции. Немаловажно, что в течение 2-х недель после операции нельзя нырять с открытыми глазами. Плавать в море или открытом бассейне возможно, нырять в маске или герметичных очках тоже. Поэтому при правильном планировании и соблюдении ограничений вы сможете увидеть все краски как юга, так и нашей красивой зимы без очков и контактных линз.

Роман Михайлович обучался работе на эксимерных лазерах в Научно-педагогическом центре «Микрохирургия глаза» (г. Москва) под чутким руководством профессионалов. Он работает в Офтальмологической Лазерной Клинике с 2008 года, и количество проведённых операций лазерной коррекции зрения с тех пор превышает 7000. Опытности профессионала своего дела можно довериться. Ознакомьтесь с реальными отзывами пациентов на сайте www.olk29.ru.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

УЗИ
Ультразвуковая диагностика в АВА КЛИНИК
• ОРГАНОВ БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ
• ОРГАНОВ МАЛОГО ТАЗА
• ВЕН И АРТЕРИЙ, СЕРДЦА
• МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ
• ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ
• ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ
• МЯГКИХ ТКАНЕЙ, МЫШЦ И СВЯЗОК
• МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЁЗ
• ПЛОДА
www.medicina29.ru
г. Архангельск, Суфтина 18,
запись по телефону 60-03-03, 44-64-64
ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

С ЗАБОТОЙ О ЛЮДЯХ

В конце декабря представители компании ООО «Др. Тайсс Натурварен Рус» (Торговая марка «Лакалют») провели благотворительную акцию в пансионате «Забота».

В тот день здесь прошёл концерт «Вечер романса». Пансионат «Забота» предназначен для временного и постоянного ухода за пожилыми людьми и инвалидами. Он был открыт в сентябре минувшего года в Исакогорском округе в здании, где некогда располагалась железнодорожная больница.

Здание полностью переоборудовали, сделали внутреннюю перепланировку и современный ремонт. Комнаты «Заботы» оснащены функциональными кроватями с удобными матрасами, практичной мебелью, телевизором и выходом в Интернет. Всего пансионат может принять до 500 постояльцев. Сейчас в учреждении находятся 50 человек, которые с большой теплотой отзываются о медперсонале – каждый из них всегда найдёт ласковое слово или совет. Ведь одинокие пожилые люди нуждаются не только в уходе, но и в постоянном общении.

Именно с целью пообщаться, а также поздравить постояльцев «Заботы» с наступающими новогодними праздниками и приехали представители компании ООО «Др. Тайсс Натурварен Рус». Это успешно развивающаяся компания с мировым именем, продукция которой представлена более чем в 55 странах мира. Сегодня «Др.Тайсс Натурварен Рус» поставляет на российский рынок высококачественные немецкие лекарственные препараты, лечебно-оздоровительные и натурально-косметические средства, действие которых основано на целебных свойствах лекарственных растений.

Организаторами концерта стали территориальный представитель Анна Васильевна Суетина и торговый представитель компании Наталья Сергеевна Сальникова. Весь вечер в холле первого этажа звучали задушевные песни под гитару в исполнении Светланы Кунгер. И было видно, какое удовольствие от этого концерта получали пожилые люди, а вместе с ними и выступающие, которые дарили своё тепло и нежность.

В ходе концерта некоторые зрители подпевали артистам, так как в душах зрителей находили свой отклик исполняемые номера. А что может радовать одиноких пожилых людей? Только любовь, забота и внимание к ним.

Для каждого из проживающих ныне в пансионате представители компании ООО «Др. Тайсс Натурварен Рус» привезли сладкие и полезные подарки к Новому году, а также пожелали им мира и добра.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА.

АВА ФАРМ
сеть аптек
ЛО-29-02-000605 от 20.01.2014 г.
Ул. СУФТИНА, 18 Тел. 40-33-88
Ул. ТИММЕ, 1 Тел. 40-33-77
Ул. КРАСНЫХ ПАРТИЗАН, 28
Тел. 40-33-66
www.medicina29.ru
ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

КОМФОРТАБЕЛЬНЫЕ АВТОБУСЫ МЕРСЕДЕС, ИКАРУС, ПАЗ
44-48-11, 44-48-25
ПО НИЗКИМ ЦЕНАМ

Сдаются в аренду площади:
- от 50 кв. м в ТЦ «ДАЛИ», ул. Адм. Кузнецова, 17
- Офисные, складские, торговые площади в ТК на Окружном шоссе, 13
44-48-82, 44-48-02

ТОРГОВЫЙ КОМПЛЕКС
торговый комплекс На Окружной
ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ:
- СТ. ПРОДАВЦА МЯСНОГО ОТДЕЛА
- ПРОДАВЦОВ-КОНСУЛЬТАНТОВ
- КАССИРА
- ПОВАРА СРОЧНО!
- УБОРЩИЦ
ЗВОНИТЕ! 62-62-62, доб. 327, 106.
ДОСТОЙНАЯ ЗАРПЛАТА, ПОЛНЫЙ СОЦПАКЕТ, ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЛЬГОТЫ

Медицинская ТехникА

В магазине Медицинская Техника – широкий ассортимент товаров для профилактики заболеваний, лечения и реабилитации, поддержания здоровья и красоты.

ОЗОНАТОР БЫТОВОЙ «ГРОЗА» уничтожает вредные бактерии, очищает воду и воздух. Позволяет избавиться от табачного дыма, других неприятных запахов, нейтрализует вредное действие от испарений моющих и чистящих средств. Аппарат активно применяют в медицине и косметологии.

КРОВАТЬ ТК-3-01 С ПОДГОЛОВНИКОМ, МАТРАС В КОМПЛЕКТЕ, С БОКОВЫМ ОГРАЖДЕНИЕМ

КРОВАТЬ ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ МЕХАНИЧЕСКАЯ ARMED RS104-A С ПРИНАДЛЕЖНОСТЯМИ. Для лечебных учреждений и для дома. Стальной каркас обеспечивает прочность и надёжность, регулировка секций обеспечивает комфорт пациенту. Соответствует ведущим мировым производителям.

КРОВАТЬ ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ МЕХАНИЧЕСКАЯ ARMED RS112-A

ТЕРМОБЕЛЬЁ РАЗНЫХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ ИЗ ТКАНИ РАЗЛИЧНОГО СОСТАВА

Мужское термобельё (футболка+ кальсоны) п/э+шерсть

Гольфы, носки лечебные, согревающие: шерсть (собака+альпака), верблюжья шерсть

Кальсоны мужские (хлопок/шерсть/микромодал)

Колготки, леггинсы согревающие в/ш, овечья шерсть

Майка, мужская/женская с длинным рукавом (верблюжья шерсть)

ПО ПРОСЬБАМ ПОКУПАТЕЛЕЙ!

В ПРОДАЖЕ ОЧЕРЕДНАЯ ПАРТИЯ – ЧАСЫ + ЛАЗЕРНОЕ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ УСТРОЙСТВО НА-03!

Для улучшения кровообращения и переноса кислорода кровью, профилактики тромбов, снижения уровня сахара и холестерина в крови. Работает автоматически. Безопасный и надёжный. Швейцарская технология.

Рег. удостоверение МЗ РФ №ФСЗ 2012/112009, www.marimed.ru

АППАРАТ ДЛЯ ДАРСОНВАЛИЗАЦИИ «СПАРК СТ-117» Профессиональный аппарат, предназначен для лечебных и косметических процедур в медучреждениях, косметических салонах и домашних условиях.

АППАРАТ ДЛЯ ДАРСОНВАЛИЗАЦИИ ULTRATECH Прошёл клинические испытания в ЦКБ РАН и госпитале им. А.А. Вишневского МинОбороны. Эффект от использования признан в мединститутах по всему миру.

ДАРСОНВАЛЬ ДЕ-212 КАРАТ (4 нас.) Для профилактики и лечения прыщей, угрей, рубцов, алопеции, себореи, варикозного расширения вен, целлюлита, заболевания суставов

ИМПУЛЬСНЫЙ МАССАЖЁР ДЛЯ ЛИЦА И ТЕЛА ДАРСОНВАЛЬ (US MEDICA) для устранения эстетических недостатков кожи лица и тела, стимуляции роста волос и профилактики варикозного расширения вен.

Наш отдел в Архангельске:
– ТЦ Александр, ул. И. Кронштадтского, 16, 2 этаж (центр. рынок)
тел.: (8182) 68-22-60, 8-921-072-27-88

Офис в Северодвинске:
тел/факс (8184) 55-20-75; (8184) 55-20-68.
Сайт: www.seltaltd.ru

Наши отделы в Северодвинске:
– ТЦ «Меркурий», ул. Сов. Космонавтов, 14А (у переезда на пр. Морской) тел.: (8184) 92-00-28, 8-921-488-4733
– «Медицинская ТехникА» ул. Ломоносова, д. 64, тел. (8184)58-61-16

Товары предназначены для домашнего пользования и не требуют специальной подготовки.
ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

МЕБЕЛЬНЫЙ САЛОН «ДАЛИ»
ДИВАНЫ ДЛЯ КАЖДОДНЕВНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПО ДОСТУПНОЙ ЦЕНЕ. НАПОЛНИТЕЛЬ: ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ПРУЖИННЫЙ БЛОК.

Угловой диван ЕВРОУГОЛ, отличительная особенность - небольшие размеры 2160х1520 мм и удобное спальное место

Евро-тахта ВОЛНА

Диван-кровать СТЕКС-1, механизм трансформации: «вперед-выкатной». Ширина спального места 1000/1200/1400/1700 мм

Тахта ЛИРА, ширина спального места 900 или 1200 мм

СОЛОМБАЛА, УЛ. АДМИРАЛА КУЗНЕЦОВА, 7.
РЕЖИМ РАБОТЫ: 10.00-19.00. СБ, ВС – 10.00-18.00
Тел. 22-37-73

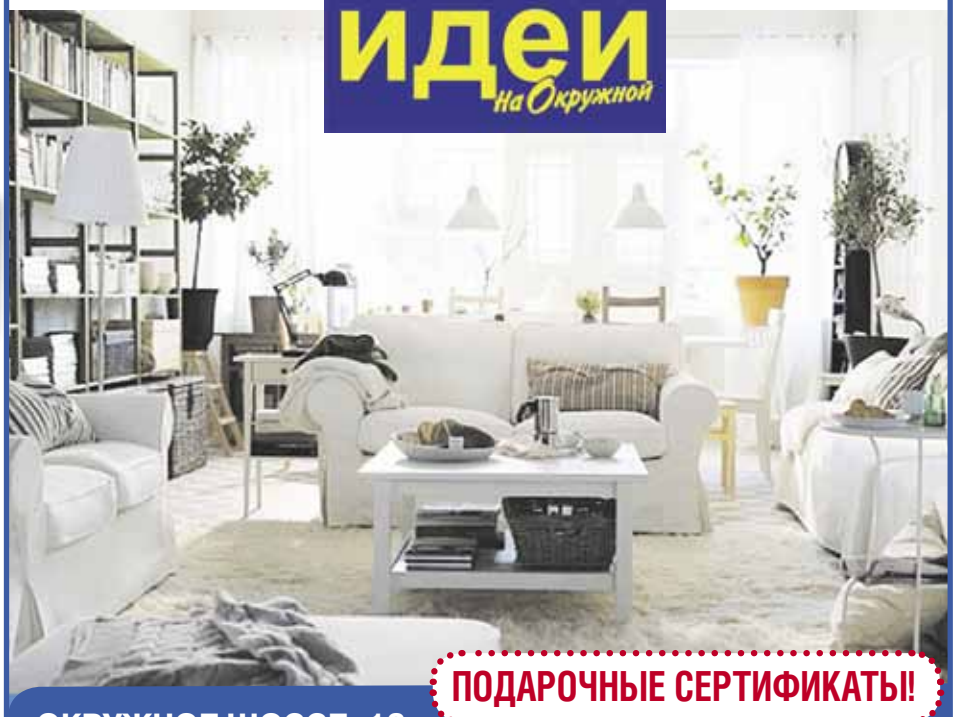
Дали МЕБЕЛЬ

Количество товара ограничено.
Цены действительны при наличии товара.
Условия акции уточняйте у продавцов в салонах ДАЛИ.
Мебель продаётся без бытовой техники и дополнительных аксессуаров.

КРЕДИТ НА СВОИХ УСЛОВИЯХ ПРЕДОСТАВЛЯЕТ:
Банк-партнёр
ООО «Хоум Кредит энд Финанс Банк»
Генеральная лицензия № 316 Банка России от 15 марта 2012 г.

В МАГАЗИН ИДЕИ НА ОКРУЖНОЙ ПРИЕЗЖАЮТ НЕ ТОЛЬКО ЗА ИДЕЯМИ.
ВЫБИРАЙТЕ!
МЕБЕЛЬ ДЛЯ ДОМА И ОФИСА,
ТОВАРЫ ДЛЯ ИНТЕРЬЕРА,
ПОСУДА, ИГРУШКИ И ТОВАРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ,
ХОЗТОВАРЫ И СУВЕНИРЫ -
И МНОГОЕ ДРУГОЕ!

идеи На Окружной



ПОДАРОЧНЫЕ СЕРТИФИКАТЫ!

ОКРУЖНОЕ ШОССЕ, 13,
ТК «На Окружной», 2-й этаж.
Ждём вас ежедневно с 10 до 20 ч.
Тел. 62-62-62, доб. 314.

ТРЕБУЮТСЯ ПРОДАВЦЫ-КОНСУЛЬТАНТЫ.
www.okr29.ru

62-62-62
гипермаркет На Окружной
www.okr29.ru
Срок действия акции с 16 по 31 января 2017 г.
Условия и сроки проведения акции уточняйте у продавцов. Товары сертифицированы. Количество товара по «Выгодным ценам» ограничено. Указана цена 1 шт/1 кг
Упаковка товара в торговом зале может отличаться от рекламируемой в газете.

Кофе Жокей По-восточному 250 г молотый
153=90
120=90

Кофе Жокей классический 250 г молотый

Кофе Нескафе Голд 95 г ст/б
289=90
201=90

Филе куриное охл. ТД Приосколье

309=00
279=00

Цыпленок бройлер потр. охл.1 кат ТД Приосколье

165=90
143=90

Чай Принцесса Нури Пекое 25 г листовой
Чай Принцесса Нури Бест 250 г листовой
145=90
109=90

Чай Тесс плэжа 1,5г*25 пак
Чай Тесс Санрайз 1,8г*25 пак черный цейлонский

62=90
48=90

Мясо кур Главпродукт 350 г

49=90
39=90

Фасоль Хайнц в т/с 415 г
84=90
66=90

Фрикадельки мясные в томатно-сметанном соусе Главпродукт 325 г

53=90
43=90

Зеленый горошек 6 соток 425 мл

65=90
49=90

Чай Лисма крепкий 25 пак

36=90
30=90

Сыр Брест-Литовск классический 45% 210 г

156=90
139=90

Огурцы 6 соток хрустящие маринованные 720 мл

126=90
99=90

Кондиционер для белья Вернель Безмятежность 1 л

193=90
159=90

Моющая жидкость д/ полов и стен Mr Proper Океанская свежесть 1 л

169=90
89=90

Вафли глазированные 200 г Яшкино

42=90
31=90

ВКУСНО! КАЧЕСТВЕННО! НЕДОРОГО!

В Торговом комплексе «На Окружной» открылась столовая европейского типа «Для Вас». Супы и салаты, вторые блюда с разнообразными гарнирами, десерты и ароматная выпечка - всё по-домашнему вкусно!

Быстрое обслуживание и приятный персонал.

Для маленьких посетителей рядом расположена детская игровая комната.

Просторный светлый зал, красивая мебель, уютные диванчики, стильный дизайн интерьера – всё это создаёт тёплую атмосферу, располагающую к приятному отдыху и общению.

Столовая европейского типа «Для Вас» работает **на 2 этаже торгового комплекса «На Окружной» с 9.00 до 20.00.**

Следующий номер газеты выйдет 1 февраля 2017 г.

ЗДОРОВЬЕ СЕВЕРЯН ПЛЮС
Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ29-00516 от 27 октября 2014 года. Выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Архангельской области и Ненецкому автономному округу.
Ограничение по возрасту 12+
РЕКЛАМНАЯ

Адрес редакции: 163045, г. Архангельск. Окружное шоссе, 13, оф. 33.
e-mail: medicina29@mail.ru / Тел. 62-62-62, доб. 159
Учредитель: Н. Ю. Авалиани. **Издатель:** Н. Ю. Авалиани.
Адрес: 163000, г. Архангельск, пр. Ломоносова, д. 219, кв. 19/20.
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР Е.В. КОЖИН
Компьютерная вёрстка В.Н. Патракеев

Отпечатано в ООО «Типография «Правда Севера», 163002, г. Архангельск, пр. Новгородский, 32. ИНН 2901120811. Тираж 108 400 экз. Заказ № 5028.
Подписано в печать 17.01.2017 г. По графику в 13.00, фактически в 13.00.
Распространяется бесплатно. Выходит 2 раза в месяц.
Редакция не несет ответственности за достоверность информации в материалах рекламного характера.

Представленная в газете информация не должна использоваться для самостоятельной диагностики и лечения и не может служить заменой очной консультации лечащего врача. Все товары сертифицированы.