



Топ-5

зимних процедур красоты в АВА КЛИНИК

Сухость, стянутость, потеря тонуса кожи – все эти проблемы мы обычно получаем зимой. Как помочь коже справиться с нехваткой витаминов? Какие процедуры наиболее популярны в холодное время года?

МАССАЖ ЛИЦА

Массаж полезен в любое время года. Зимой, когда на улице темно и холодно, особенно приятно расслабиться или даже поспать на массажной кушетке. Без сомнения, массаж приносит пользу также и в плане профилактики старения кожи.

ЛАЗЕРНАЯ ЭПИЛЯЦИЯ

Даже в морозные дни эта процедура снимает все ограничения. Во время курса эпиляции, между процедурами, нежелательно удалять волосы воском. Поэтому кардинально избавляться от волос многие девушки начинают именно в холодное время года.

Удаление волосков на лице с помощью лазера входит в список процедур, которые не стоит проводить летом из-за риска получения ультрафиолетового ожога. Среди всех типов эпиляции лазер относится к наименее болезненным.

БИОРЕВИТАЛИЗАЦИЯ

Это современная инъекционная процедура для устранения последствий повреждения кожи от неблагоприятных воздействий, способная вернуть гладкость текстуры коже, придать коже естественный и свежий вид, позволяет эффективно бороться даже с мелкими морщинами. Многие клиенты предпочитают делать «уколы красоты» именно зимой. Ведь даже при правильно проведенной процедуре, после неё могут оставаться синячки, папулы и отёчность.

ХИМИЧЕСКИЙ ПИЛИНГ

Большинство пилингов предусматривают нарушение целостности кожного покрова, а значит, и снижение защиты тканей от влияния ультрафиолета. В зимнее время солнечная активность снижается, следовательно, не оказывает такого пагубного воздействия на эпидермис.

Разнообразие этих процедур определяется глубиной воздействия - поверхностные, срединные и глубокие. Поверхностные используются для очищения кожи, придания лицу свежести. Срединные применяются для борьбы с морщинами, пигментными пятнами, сниженной эластичностью кожи, при лечении угревой болезни.

Существуют пилинги, которые можно делать в любое время года. Однако есть и те, которые показаны только в осенне-зимний период, и в основном это срединные пилинги.

ЛАЗЕРНЫЕ ШЛИФОВКИ

Достижения в области лазерной косметологии дают возможность широкого выбора методик омоложения и устранения эстетических дефектов. Одной из самых эффективных является шлифовка эрбиевым лазером.

Эрбиевый лазер Dermablade MCL действует очень избирательно и деликатно. Он подходит даже для омоложения нежной периорбитальной области, зоны шеи, декольте и других чувствительных участков.

При этом аппарат имеет клинически доказанную высокую эффективность и безопасность в решении множества эстетических вопросов:

- морщины, в том числе «гусиные лапки»,
- излишняя жирность кожи, расширенные поры,
- избавление от пигмента,
- улучшение ка-

зерного омоложения – улучшение общего состояния и качества кожного покрова.

Абляционное омоложение – эффективный метод для решения таких задач, как неглубокие морщины, рубцы, пигментация, снижение эластичности и упругости кожи. Лазер оказывает глубокое воздействие на весь эпидермис и дерму, благодаря чему происходит обновление кожи на всю глубину проникновения луча и явная коррекция поверхностных несовершенств. Каждый раз, когда луч лазера проходит по поверхности кожи, он разрушает определённое количество клеток эпидермиса на строго контролируемой глубине. Омолаживающий эффект процедуры связан с реорганизацией клеток кожи и межклеточного матрикса. Для обезболивания при проведении процедуры используется анестезирующий крем.

После процедуры, в течение нескольких дней, образуется ко-

чества кожи и придание свежего внешнего вида,

- рубцы и стрии на любом участке тела,
- постакне,
- удаление доброкачественных образований, и так далее.

В зависимости от желаемого результата будет отличаться реабилитационный период.

Процедура фракционного омоложения почти безболезненна и достаточно легко переносится. Реабилитационный период составляет 5-7 дней, в первые сутки наблюдается покраснение, а затем - небольшое шелушение кожи. Фракционный термолиз проводится курсом из 3-4 процедур.

Процедура лазерного омоложения на аппарате Dermablade MCL идеально сочетается с любыми инъекционными методиками (плазмолитерапия, мезотерапия, биоревитализация, биорепарация). Ключевая цель процедуры фракционного ла-



А.Е. РЯБОВА

рочка красно-коричневого цвета, которая отходит за неделю. Лёгкое покраснение может сохраняться до месяца.

Если кожа вашего лица не лучшим образом реагирует на морозы, и если у вас возникли вопросы, запишитесь на приём к нашему специалисту. Совместно вы определите, какая процедура из перечисленных подойдёт именно вам.

Александра Евгеньевна РЯБОВА, врач косметолог АВА КЛИНИК.

8(8182) 60-03-03, 44-64-64.
Архангельск, ул. Суфтина, 18.
www.avaclinic29.ru



ЛАЗЕРНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ:

- шлифовка
- пилинг

1.02 - 29.02.2020

8 (8182) 60-03-03, 44-64-64
г. Архангельск, ул. Суфтина, д. 18



ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

НОВОСТИ

Интересные факты о щитовидной железе

- Работа щитовидной железы оказывает влияние на функционирование организма человека, начиная с дородового периода. Развитие щитовидной железы и запуск её работы происходит на шестнадцатой неделе формирования плода. Максимальной массы орган достигает в подростковый период, после 50 лет вес железы постепенно уменьшается.

- Тяжёлые металлы, пестициды, вещества, содержащиеся в пластике, нарушают нормальную работу железы. Дважды подумайте, прежде чем употребить в пищу опрысканные пестицидами фрукты и овощи, использовать пластиковые контейнеры для хранения еды или пить воду из пластиковых бутылок. Используйте только фильтрованную воду и зубную пасту без фтора. Хлор и фтор мешают усвоению йода щитовидной железой

- Кровоснабжение эндокринной железы настолько активно, что превышает в пятьдесят раз кровоснабжение мышц.

- Вокруг эндокринной железы расположены гортанный и возвратный нервы, сонная артерия, пищевод, трахея. Это осложняет оперативное вмешательство, так как повреждение таких жизненно важных органов человека приводит к тяжёлым последствиям.

- Как выяснили учёные, 10-20% от всего количества йода, попавшего в организм, сразу же «забирает» щитовидная железа. Ежедневно она расходует около 75 мкг (в это количество входит и йод, циркулирующий в крови).

- Щитовидная железа регулирует в организме обмен энергии. Она заставляет клетки тела работать быстрее (чтобы вы согрелись или чтобы ваши мышцы работали активнее) или, наоборот, медленнее.

- Во время беременности щитовидная железа резко увеличивает производство гормонов, так как теперь должна обеспечивать два организма

- Щитовидка чувствительна к таким медикаментам, как противовоспалительные препараты, антибиотики, антидепрессанты, обезболивающие, антациды, противозачаточные препараты, а также медикаменты, применяемые для лечения диабета и лекарства, понижающие уровень холестерина. Обязательно, прежде чем принимать препарат, выясните, какие побочные эффекты он имеет, ищите более экологичную для вашего организма альтернативу.

Щитовидная железа - главный защитный барьер организма

Трудно представить, насколько важную роль в нашей жизни играют гормоны щитовидной железы. Самочувствие, настроение, работа сердца и кишечника, потенция у мужчин и менструальный цикл у женщин — даже небольшие отклонения в работе щитовидки ведут к серьёзным проблемам со здоровьем.

Щитовидная железа - один из важнейших органов эндокринной системы человека. Основная функция щитовидной железы - выработка тиреоидных гормонов. Они регулируют большинство процессов обмена веществ в организме.

Болезни щитовидки занимают первое место в мире среди всех эндокринологических заболеваний. Если вы испытываете сонливость, слабость или, наоборот, чрезмерное возбуждение, вам стоит записаться на консультацию к эндокринологу и пройти ряд диагностических исследований. Основные и наиболее информативные среди них — это анализ крови на ТТГ и УЗИ щитовидной железы.

Основной гормон щитовидки

Это ТТГ, или тиреотропный гормон. Продуцируется в гипофизе головного мозга, который контролирует все железы эндокринной системы в организме человека.

В свою очередь, гормон ТТГ отвечает за нормализацию функций щитовидной железы и обеспечивает её стабильную работу, осуществляет контроль за поступлением йода из плазмы крови в клетки щитовидки.

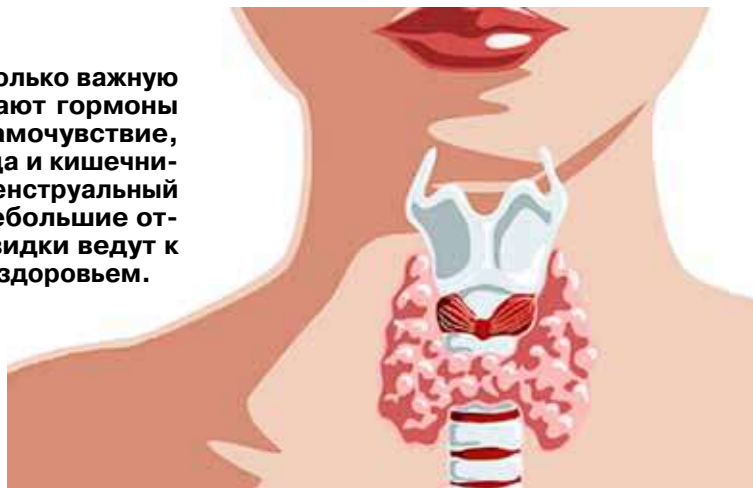
Воздействие гормона ТТГ на организм человека можно охарактеризовать следующими факторами:

- участием в теплообменных процессах;
- контролем продуцирования эритроцитов;
- участием в производстве глюкозы;
- активизации процессов метаболизма;
- поддержке и стабилизации функций дыхательной системы;
- улучшению усвоения кислорода в клетках и тканях организма.

Анализ крови на ТТГ позволяет выявить различные патологические процессы, протекающие в щитовидной железе, и соответственно диагностировать вызванные этими патологиями заболевания.

УЗИ щитовидной железы

Это доступный метод диагностики для выявления патологии органа без хирургического вмешательства. При минимальном подозрении на заболевание щитовидки врач назначает дан-



ную процедуру, по результатам которой оценивает структуру щитовидки и прилежащих к ней органов (паращитовидных желёз, гортани, лимфоузлов). Полученные результаты помогают определить характер поражения, поставить диагноз.

Для чего делают УЗИ щитовидной железы

Нельзя недооценивать важность влияния органа на деятельность всего организма. В железе вырабатываются тиреоидные гормоны, которые влияют на терморегуляцию, работу сердца, мозга, половой системы. Понятно, что лучше провести диагностику патологии на ранней стадии.

Доктор назначает ультразвуковую диагностику в следующих случаях:

- при планировании и во время беременности;
- увеличении органа, наличии уплотнений;
- эндокринных заболеваниях, нарушениях цикла;
- жалобах на слабость, вялость, апатию, быстрое утомление, лишний вес; нервозность, истощение;
- в качестве контроля проводимого или завершённого лечения;
- после 40 лет (при неблагоприятном анамнезе).

Что показывает УЗИ щитовидной железы?

При диагностике видна не болезнь, а ультразвуковые признаки, которые могут соответствовать заболеваниям. После прохождения исследования необходима консультация специалиста-эндокринолога, который выставит окончательный диагноз, учитывая клинические проявления, анамнез и лабораторные данные.

Процедура проходит быстро и безболезненно. Благодаря современным технологиям, можно обнаружить и расшифровать самые разные нарушения в структуре органа. При необходимости возможно назначение дополнительных исследований (МРТ, биопсия, гормональная панель).



● **М.Е. РОМАНЦОВА**

Подготовка к анализу

Чтобы результаты анализов на гормоны щитовидной железы соответствовали реальным показателям, необходимо придерживаться перед процедурой ряда правил:

- сдавать кровь утром натощак;
- перед анализом избегать физической нагрузки;
- не употреблять алкоголь накануне исследования;
- не нужно пропускать приём гормональных препаратов, если медикаменты назначены врачом;
- избегать стрессовых ситуаций за несколько дней до сдачи анализа на гормоны.

В АВА КЛИНИК вы можете сделать УЗИ щитовидной железы, сдать все необходимые анализы и получить консультацию опытного специалиста.

В АВА КЛИНИК приём ведёт эндокринолог высшей квалификационной категории **Марина Евгеньевна РОМАНЦОВА**. Записаться можно по телефону 8(8182) 60-03-03, 44-64-64.

Архангельск, ул. Суфтина, 18
www.avaclinic29.ru



ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА ПОД КОНТРОЛЕМ

УЗИ щитовидной железы + анализ на ТТГ
с учётом забора крови



1.02 - 29.02.2020

8 (8182) 60-03-03, 44-64-64
г. Архангельск, ул. Суфтина, д. 18

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

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.

Сегодня синдром хронической усталости зачастую может встречаться в довольно молодом возрасте, как у мужчин, так и у женщин. Однако у слабого пола

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 направлено на следствия, вызванные заболеванием, а причина патологии остаётся без внимания.

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 удастся, следует выделить



З.М. АВАЛИАНИ

время для полноценного отдыха на природе в течение нескольких дней.

Эмоциональным людям можно посоветовать делать небольшие перерывы в работе каждые полчаса. При умственной деятельности в перерывах полезно заняться физкультурой, в случае выполнения монотонной работы необходимо делать паузы, что-



бы 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.

Также рекомендуем регулярно проходить курсы общего расслабляющего массажа, иглорефлексотерапии, заниматься спортом (лечебная гимнастика, йога, пилатес), посещать бассейн.

ЛАЕННЕК

Для лечения СХУ также успешно применяется японский плацентарный препарат «ЛАЕННЕК». Лаеннек — это инъекционный препарат, полученный на основе гидролизата плаценты человека. Обладает выраженным гепатопротекторным и иммуномодулирующим действием.

В каком-то смысле «Лаеннек» можно сравнить с витаминами. Впрочем, даже самые «продвинутые» витамины содержат не более 30 искусственно синтезированных элементов, которые усваиваются максимум на 80%. Плацентарный препарат «Лаеннек» включает в себя более 100 ферментов, мощнейшие факторы роста, натуральные биологические стимуляторы, а также усваиваемые на 100% соединения цинка, селена, меди, бора, йода, кобальта и 40 других минералов. Такой уникальный состав разнонаправленно воздействует на организм. Плацентарный препарат

Лаеннек во всем мире используются для лечения более 80 различных заболеваний, например:

- при неврозах с разными причинами возникновения,
- депрессивных состояниях,
- синдроме «выгорания» представителей профессий, связанных с повышенным стрессом (менеджеры, брокеры, преподаватели, спортсмены, военнослужащие),
- при агрессивных состояниях,
- в периоде реабилитации после кровоизлияния в мозг,
- в восстановительных периодах после нагрузок,
- невралгии, мигрени и неврозе, СХУ,
- при аллергии и астме,
- аденоме предстательной железы,
- выпадении волос,
- симптомах климакса (особенно у женщин, отказывающихся от проведения ЗГТ),
- нарушении обмена веществ, энурезе,
- язве желудка,
- эффективно заживляет раны, борется с келоидными рубцами,
- болезненных менструациях,
- дисфункции яичников,
- заболеваниях кожи.

данное заболевание диагностируется чаще, как и у людей ответственных, активных и преуспевающих, которые взваливают на себя непомерную нагрузку.

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

10% скидка

АВА КЛИНИК
МНОГОПРОФИЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ТЕРАПИЯ ПРЕПАРАТОМ ЛАЕННЕК

Победи хроническую усталость!

1.02 - 29.02.2020

8 (8182) 60-03-03, 44-64-64
г. Архангельск, ул. Суфтина, д. 18

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Архангельск,
ул. Суфтина, 18
Тел. 8(8182) 60-03-03,
44-64-64.
avaclinic29.ru

Зейнаб Мемедовна АВАЛИАНИ,
главный врач АВА КЛИНИК,
невролог.

Лазерные технологии в медицине — теперь уже не ближайшее будущее. Это прекрасное настоящее!

Время, роды и хирургические вмешательства не лучшим образом сказываются на интимном здоровье женщины.

Интимная зона очень деликатная и хрупкая, и, как весь организм, она подвержена старению и изменениям. Кроме того, многие девушки даже в молодом возрасте бывают недовольны её видом и состоянием. При этом долгие годы ни с возрастными изменениями, ни с эстетическими недостатками в этой области ничего нельзя было поделать.

Всё изменилось с развитием лазерных технологий. Лазерная интимная пластика — простой и не травматичный способ вернуть половым органам тонус и форму.

ЧТО ПРОИСХОДИТ ВО ВРЕМЯ ПРОЦЕДУРЫ?

При помощи лазера происходит равномерное и чётко дозированное прогревание тканей слизистой оболочки влагалища, в результате которого площадь обрабатываемой зоны резко сокращается, что само по себе вызывает сужение влагалищных стенок. В ответ на такое воздействие организм начинает вырабатывать собственный коллаген — «каркас» стенок влагалища. Значительно улучшается кровоснабжение обрабатываемой зоны, повышается тонус, слизистая оболочка становится более упругой, плотной, увлажнённой. Ткани после такой процедуры восстанавливаются очень быстро, нет ни кровотечения, ни риска инфицирования при соблюдении всех рекомендаций, данных пациентке.



Женщина снова почувствует себя молодой!

Лазерное интимное омоложение



О.А. ШЕСТАКОВА

ПОКАЗАНИЯ К ЛАЗЕРНОЙ ТЕРАПИИ В ГИНЕКОЛОГИИ:

- Возрастные изменения стенок влагалища;
- Растяжение влагалища после родов;
- Низкий тонус стенок влагалища;
- Чрезмерная сухость влагалища, особенно в период менопаузы;
- Неудовлетворённость качеством интимной близости, снижение чувствительности;
- Уменьшение малых половых губ, восстановление тонуса больших половых губ, гиперпигментация аногенитальной области;
- Стрессовое недержание мочи.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

- Беременность и период лактации;
- Онкологические заболевания;
- Воспалительные и инфекционные заболевания в период обострения;
- Хронические заболевания в стадии декомпенсации;
- Венерические заболевания.

ПОДГОТОВКА К ИНТИМНОМУ ОМОЛОЖЕНИЮ, ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ:

- Максимальный эффект от процедуры достигается в возрасте 25-55 лет;
- Перед процедурой обязательно осмотр гинеколога, мазки на степень чистоты влагалища, онкоцитологию и УЗИ Омт, кровь на ВИЧ и сифилис;

- Проводится в амбулаторных условиях;
- Обезболивания не требуется, поскольку максимум, что ощущает пациентка во время процедуры — это лёгкая вибрация и тепло;
- По времени процедура занимает 20-40 минут.

РЕАБИЛИТАЦИЯ:

Полное восстановление слизистых занимает 3 - 5 дней. На этот период рекомендуется отказаться от половых контактов, вагинальных гелей, кремов. Не рекомендуется посещать баню, сауну, принимать ванну, активно заниматься спортом.

РЕЗУЛЬТАТЫ:

На курс лазерного интимного омоложения отводится 3 - 5 процедур, с интервалом 3-4 недели. Следует отметить, что эффект заметен уже после первой процедуры, и возможно ограничиться только ей, если полученный результат устраивает женщину, и врача.

Многопрофильное медицинское учреждение АВА КЛИНИК приобрело новое современное оборудование для проведения таких процедур, а значит, появились и новые возможности помогать женщинам долго оставаться молодыми.

Ольга Александровна ШЕСТАКОВА,
врач акушер-гинеколог АВА КЛИНИК.

(8182) 60-03-03, 44-64-64.
Архангельск, ул. Суфтина, 18.
www.avaclinic29.ru



1.02 - 29.02.2020

8 (8182) 60-03-03, 44-64-64
г. Архангельск, ул. Суфтина, д. 18

НОВОСТИ В ПРОДОЛЖЕНИЕ ТЕМЫ

Топ-5 натуральных афродизиаков

Врач-диетолог Мария Мухина назвала пять продуктов, которые оказывают положительное воздействие на сексуальное влечение, а также развеяла мифы о еде, которая не является афродизиаком.

По словам диетолога, первую строчку в топ-5 натуральных афродизиаков занимают устрицы. «В устрицах содержится большое количество цинка — минерала, играющего важную роль в производстве мужского гормона тестостерона и спермы. Кроме того, в них есть аминокислота тирозин, которая способствует выработке «гормона счастья» — дофамина, нехватка которого негативно влияет на либидо», — рассказала врач.

Второе место занимает спаржа. Продукт содержит витамины E, B и калий, которые стимулируют сексуальную активность. Однако Мухина рекомендовала не употреблять спаржу слишком часто, иначе продукт может вызвать обратный эффект.

На третьем месте расположился перец чили. Содержащийся в перце чили капсаицин стимулирует нервные окончания на языке, а также увеличивает выброс адреналина и эндорфинов.

Четвёртую строчку в топ-5 натуральных афродизиаков занимают имбирь и корица. Эти продукты стимулируют кровообращение и благодаря этому улучшают чувствительность эрогенных зон.

На пятом месте расположился арбуз. Содержащаяся в нем аминокислота цитруллин расслабляет и расширяет кровеносные сосуды. «Примерно такое же действие оказывает виагра и другие препараты от эректильной дисфункции», — добавила Мухина. Она добавила, что вещество содержится не в самой мякоти арбуза, а в его корке, поэтому для должного эффекта необходимо съесть довольно много этого плода.

Врач отметила, что такие «романтичные» продукты, как шоколад и клубника, афродизиаками не являются.

Источник: zelv.ru



СЕЗОН СКИДОК НА ВСЁ

15%

*5% скидка на препараты ЖНВЛП

3.01.20 - 31.03.20

Лицензия № ЛО-29-02-001123 от 06.06.2019

П.Галушина, 23 | Кр.Партизан, 28
каждый день | каждый четверг

Поддержите высокое качество интимной жизни

Ряд вредных привычек может поставить крест на личной жизни.

Исходя из этого, специалисты советуют отказаться от сладкого, жирного и жареного. А обилие рафинированных углеводов в рационе снижает уровень тестостерона, связанного с сексуальной активностью. В свою очередь, трансжиры, образующиеся при жарке, негативно сказываются на либидо у представителей обоих полов.

При этом употребление овощей и фруктов позволяет сохранить форму. Специалисты настоятельно рекомендуют обратить внимание на сок сельдерея, моркови и граната. В этих соках много витаминов, а также они обладают способностью улучшать приток крови к половым органам.

Среди вредных привычек курение выходит на первый план, с точки зрения важности для интимной жизни. Дело в том, что курение повреждает сосуды, нарушает кровоснабжение половых органов, повышая риск эректильной дисфункции. К тому же, известно, что курение приводит к возрастанию риска бесплодия.

www.meddaily.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ ЛАЗЕРНАЯ КЛИНИКА



ЛО-29-01-002608 от 15 января 2019 г.

Запишись на консультацию уже сегодня по телефонам
68-00-00, 40-68-68

www.olk29.ru
www.vk.com/olk29
[instagram.com/olk_29](https://www.instagram.com/olk_29)


Адрес: г. Архангельск, пр. Обводный канал, 9/2

РЕЖИМ РАБОТЫ КЛИНИКИ:
 ПН - ПТ С 9:00 ДО 19:00
 СБ С 9:00 ДО 16:00, ВС - ВЫХОДНОЙ.

ВЫ МОЖЕТЕ ВЕРНУТЬ СЕБЕ ОТЛИЧНОЕ ЗРЕНИЕ

До середины XX века у близоруких и дальновидящих людей был единственный выбор - очки. Офтальмологи всего мира искали новое эффективное средство для исправления зрения. И вот в 1976 году корпорацией IBM был создан первый эксимерный лазер, а в 1985 году в Берлине проведена первая лазерная коррекция. С 1988 года лазерная коррекция входит в практику всех самых известных офтальмологических центров Европы и Америки.

В России эксимер-лазерная коррекция в 90-е годы проводилась только в крупных научно-исследовательских центрах. В настоящее время это направление в офтальмологии активно развивается во всех регионах страны. В 2007 году в Архангельске открылась офтальмологическая лазерная клиника (ОЛК). Здесь на высоком уровне пациенты могут получить любую консультативную офтальмологическую помощь, а при наличии показаний провести лазерную коррекцию зрения. При создании клиники учитывался опыт и российских, и зарубежных коллег. В результате появился центр, превосходящий по уровню комфорта и оснащению многие российские и зарубежные клиники.

Спектр выполняемых операций в клинике очень широкий. Это операции при аномалиях рефракции (миопии, дальнозоркости, астигматизме, дальнозоркости), катаракте, глауко-



С ПОМОЩЬЮ ЛАЗЕРНОЙ КОРРЕКЦИИ

ме и многих других глазных заболеваниях. При необходимости с помощью лазера выполняется процедура, крайне необходимая многим пациентам с миопией, а также другим категориям пациентов.

И всё же основное направление нашей деятельности - лазерная коррекция зрения. Специалисты Офтальмологической лазерной клиники проводят операции на эксимер-лазерной установке последнего поколения (аналогичные лазеры работают в МНТК МХГ им. С.Н. Фёдорова и во многих других центрах нашей страны и за рубежом). Отличительная особенность используемого у нас лазера - чрезвычайно малый размер лазерного пятна и плавный профиль луча, который при работе не оставляет на роговице резких границ. Даже при очень сложных операциях лазерного луча позволяют получить идеально гладкую поверхность роговицы, что улучшает качество зрения. Все операции выполняются амбулаторно, то есть после операции пациент идёт домой в привычную для него обстановку и приходит на приём на следующий день.

ПРЕИМУЩЕСТВА ЛАЗЕРНОЙ КОРРЕКЦИИ:

Радикальное исправление зрения. Лазерная коррекция позволяет исправить патологию рефракции и обеспечить полноценное зрение. Вы больше не будете зависеть от очков и контактных линз.

Психологический комфорт. Помимо очков и контактных линз, вы избавитесь и от комплексов, связанных с их ношением.

Новые возможности. Сделав лазерную коррекцию зрения, вы откроете для себя новые возможности жизни с полноценным зрением.

ПО МИРОВЫМ СТАНДАРТАМ

Лазерную коррекцию можно проводить, начиная с 18 лет (то есть на уже полностью сформировавшемся глазу), и примерно до 45-летнего возраста, пока у хрусталика есть запас accommodation, то есть возможности самостоятельно сфокусироваться как на близкие, так и на дальние предметы. Рекомендации к проведению коррекции по той или иной методике даются в ходе консультации. Она

включает точное определение остроты зрения и рефракции, измерение внутриглазного давления, проведение осмотра глаза под микроскопом (биомикроскопию), пахиметрию (измерение толщины роговицы), эхобиометрию (определение длины глаза), компьютерную кератотопографию и тщательное исследование сетчатки с широким зрачком. Для всего этого Офтальмологическая лазерная клиника оснащена современным оборудованием.



Наша операционная отвечает современным мировым стандартам и снабжена системой поддержания стерильного микроклимата. Всё оборудование подключено к источнику бесперебойного питания, что позволяет проводить операции без риска внезапного отключения электроэнергии.

АКЦИЯ!

СТОИМОСТЬ ЛАЗЕРНОЙ
КОРРЕКЦИИ
35 000 рублей
НА ОБА ГЛАЗА ВМЕСТО
~~42 000~~ рублей!

Действие акции
ограничено.

ПРЕДОПЕРАЦИОННЫЙ
ОСМОТР

1.800 рублей,

записаться можно
УЖЕ СЕГОДНЯ

по телефону: 68-00-00
или 8-911-594-68-68

Все специалисты прошли обучение в центральных клиниках страны.

За время работы клиники хирургами были выполнены тысячи операций, из них половина - лазерная коррекция зрения. Это очень большой опыт, который позволяет исключить все возможные риски при оперативном вмешательстве. Кроме того, наши врачи имеют большой опыт офтальмологических операций на базе офтальмологической клинической больницы, что позволяет владеть всеми оперативными методиками.

Несомненное преимущество Офтальмологической лазерной клиники - доступные цены и индивидуальный подход к пациенту. Обратившись в Офтальмологическую лазерную клинику, вы можете рассчитывать на профессионализм, честность и действительное желание вам помочь.

**Офтальмологическая
Лазерная Клиника.**
Обводный Канал, д. 9,
к. 2 (вход с торца).

Режим работы:
пн-пт - с 9:00 до 19:00,
сб - с 9:00 до 16:00:
вс - выходной день.

Запись по телефонам:
68-00-00, 40-68-68.
Сайт: olk29.ru

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ИТОГИ РАБОТЫ ЗА 2019 ГОД

Общественная приёмная депутата Архангельского областного Собрания Михаила Авалиани подводит итоги работы в избирательном округе в 2019 году.

При поддержке и ходатайстве депутата из резервного фонда Правительства Архангельской области выделено 1 498 722,7 рублей. Дополнительными средствами из областного бюджета были направлены:

- 1** Городской клинической больницы № 6 - на замену оконных блоков в поликлинике на ул. Ильича, 39, корп. 3 - 250 000 рублей.
- 2** Соломбальскому Дому Детского творчества (клубу «Фанат») на приобретение формы и боксёрских перчаток для подростков - 61 781 рублей.
- 3** Маймаксанской библиотеке им. Скребицкого - на приобретение камеры со сменной оптикой, штатива и карты памяти - 35 000 рублей.
- 4** Средней школе № 43 - на замену оконных блоков в кадетском классе - 238 226 рублей.
- 5** Культурному Центру «Северный» - на ремонт кровли над сценой после урагана - 269 050,7 рублей.
- 6** Детскому саду № 94 «Лесовичок» - на текущий ремонт системы розлива холодного и горячего водоснабжения - 300 000 рублей.
- 7** Детской школе искусств № 5 «Рапсодия» - на декорацию сцены в актовом зале - 61 665 рублей.
- 8** Городской клинической больницы № 7 - на замену оконных блоков - 280 000 рублей.

МАСКАРАД КАЛЕНДАРЯ

Депутат Архангельского областного Собрания Михаил Авалиани поддерживает в своём избирательном округе многие социально значимые и культурные мероприятия. Он является постоянным партнёром конкурса новогодних карнавальных костюмов «Маскарад календаря», очень популярного у горожан.

В середине января в КЦ «Соломбала-Арт» состоялось гала-представление участников 22-го городского конкурса «Маскарад календаря-2020». Он проводился в 11 номинациях, в которых участвовали 150 человек. Главное условие конкурса - костюм должен быть сделан своими руками. Каждый год семьи архангелогородцев готовят новые шедевры.

От имени Михаила Авалиани помощник депутата Валентина Попова поздравила участников и зрителей с Новым 2020 годом и вручила участникам призы и сладкие подарки.

Встречи депутатов с ветеранами Северного округа имеют давнюю традицию. С новогодними, рождественскими и крещенскими праздниками членов общественной организации Северного округа «Дети войны» поздравили депутат Архангельского областного Собрания Михаил Авалиани, депутат городской Думы Иван Воронцов и председатель общественного совета округа Валентина Попова. Тёплая дружеская беседа дополнялась чаепитием и вкусной выпечкой.

Общественная приёмная депутатов

Архангельского областного Собрания **Архангельской городской Думы**

АВАЛИАНИ **ВОРОНЦОВА** **СИНИЦКОЙ**
МИХАИЛА МЕМЕДОВИЧА **ИВАНА АЛЕКСАНДРОВИЧА** **ОЛЬГИ ВАСИЛЬЕВНЫ**

Приём граждан: понедельник, вторник, четверг, пятница — с 10 до 16
Контактный телефон: 8(8182) 23-59-56. Адрес: Архангельск, ул. Химиков, 21



ВАКАНСИЯ

МЕДИЦИНСКИЕ СЕСТРЫ

ЦЕНТР АМБУЛАТОРНОГО ГЕМОДИАЛИЗА АРХАНГЕЛЬСК

Зарплата от 35 000 руб.

Требования: Средне-специальное образование. Наличие диплома о медицинском образовании, действующего сертификата по специальности «Сестринское дело». Полная занятость с возможностью расширения до 1,5 ставки.

Обязанности: Работа с аппаратом «Искусственная почка». Ассистирование врачу при проведении лечебно-диагностических манипуляций. Введение лекарственных препаратов. Оказание неотложной помощи при необходимости.

Место работы: Центр амбулаторного гемодиализа, Архангельск, Суфтина, 18
Центр амбулаторного гемодиализа, Архангельск, Галушина, 23
Резюме направлять на avamedicina29@yandex.ru

АВА КЛИНИК многопрофильное медицинское учреждение

В АВА КЛИНИК для вас работают врачи следующих специальностей:

- НЕВРОЛОГ
- РЕФЛЕКСОТЕРАПЕВТ
- МАНУАЛЬНЫЙ ТЕРАПЕВТ
- ОСТЕОПАТ
- ТЕРАПЕВТ
- ВРАЧ УЛЬТРАЗВУКОВОЙ ДИАГНОСТИКИ
- ВРАЧ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ДИАГНОСТИКИ
- СПЕЦИАЛИСТ ПО МЕДИЦИНСКОМУ МАССАЖУ
- КОСМЕТОЛОГ
- ПСИХОТЕРАПЕВТ
- ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ
- ГЕНЕТИК
- КАРДИОЛОГ
- НЕФРОЛОГ
- ГЕМАТОЛОГ/ГЕМОСТАЗИОЛОГ
- ОНКОЛОГ/МАММОЛОГ
- ЭНДОКРИНОЛОГ
- АКУШЕР-ГИНЕКОЛОГ
- УРОЛОГ-АНДРОЛОГ
- РЕПРОДУКТОЛОГ
- ЭМБРИОЛОГ

avaklinik

Подробнее на сайте: www.avaclinic29.ru

АРХАНГЕЛЬСК, ул. СУФТИНА, 18. Тел.: 60-03-03, 44-64-64

Для каждого пациента подбирается индивидуальная программа лечения!

ВАКАНСИЯ

МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА

ЦЕНТР ЭКО

Зарплата от 33 000 руб.

Обязанности: Выполнение лечебно-диагностических процедур; Ассистирование врачу при проведении лечебно-диагностических манипуляций и малых операций в амбулаторных условиях; Введение лекарственных препаратов; Работа с медицинской документацией; Введение информации в медицинскую информационную систему.

Требования: Наличие диплома о медицинском образовании, действующего сертификата по специальности «Сестринское дело». Опыт работы в акушерстве и гинекологии приветствуется.

Условия: Сменный график, полная занятость, стаж работы 1-3 года

Место работы: ООО «Центр ЭКО», г. Архангельск, ул. Суфтина, 18
Резюме направляйте на эл. адрес: avamedicina29@yandex.ru

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Физкультура зимой

Многие специалисты сходятся в том, что зимой заниматься фитнесом и спортом лучше, чем летом.



На это есть три веские причины:

1. Зимний воздух больше насыщен кислородом, и это значительно увеличивает эффективность физических нагрузок.

2. Атмосферное давление зимой отличается большим постоянством, чем летом, для многих людей это важно.

3. Спорт зимой не осложняется утомительной жарой, грозящей перегревом и обезвоживанием.

Другое дело, что зимой морально сложнее заставить себя выйти на улицу ради спортивных занятий. За окном мороз, снег, темнеет рано, а дома – тепло, уютно и беззаботно. Такое настроение надо преодолеть и заставить себя слезть с мягкого дивана. Нельзя пропускать такое замечательное время года, как зима! Необходимо настроиться

на зимний режим тренировок, и результаты могут намного превзойти все летние усилия.

Главное в спорте зимой, - как, впрочем, и летом, - не нарушать установленный график. Только постоянство усилий гарантирует успех. Зима предлагает несколько интереснейших занятий.



Можно на время забыть бассейн и спортзал и встать на лыжи, на коньки, вспомнить детское удовольствие катания на санках. Специалисты по фитнесу советуют не забывать зимой и о беге на свежем воздухе. Все эти виды спорта прекрасно тренируют тело, не оставляя без внимания ни одной мышцы.

Свежий морозец только добавляет пользы занятиям на открытом воздухе. Зимой атмосфера плотнее, в ней больше кислорода. Активная вентиляция лёгких приводит к усиленному усвоению кислорода мышцами. После такой накачки мышечная масса благодарно откликается на физические нагрузки и хорошо растёт. При этом надо учитывать, что зимняя еда менее богата витаминами, чем летняя. Нехватку можно пополнить витаминными комплексами.

Так что, при серьёзном отношении, зима несколько не мешает человеку следить за собой и своим здоровьем. Наоборот, спорт зимой приносит больше пользы, чем летом.

Однако, если вы занимаетесь спортом на открытом воздухе в холодную погоду, вам нужно обезопасить себя.

Основная проблема в гипотермии - тело чрезмерно теряет тепло. Несколько слоёв одежды держат тепло и дают вам возможность контролировать температуру тела во время тренировок. Нужна ли шапка? Говорят, что вы можете потерять около 50% тепла тела из-за открытой головы.

Обязательно надевайте перчатки и тёплую обувь.

women.itop.net

СКИДКА 20%
На подушки и ортопедию

Лицензия № ЛО-29-02-001123 от 06.05.2019

С 1.02 до 30.04.2020

АВА ФАРМ
СЕТЬ аптек

Ортопедические подушки под голову поддерживают шею в физиологичном положении, снимают нагрузку и помогают обеспечивать нормальное кровообращение и питание кислородом.

Подушку для ног оценят те, кто по роду деятельности вынужден большую часть дня стоять или ходить. Её использование помогает разгрузить позвоночник и улучшить кровоснабжение нижних конечностей.

Подушка-воротник помогает сохранить бодрость, сохраняет оптимальное положение шеи, разгружает мышцы шейно-воротниковой зоны, улучшает кровообращение за счёт мягкого массажного эффекта.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

МЕБЕЛЬНЫЙ САЛОН «ДАЛИ»
РАСПРОДАЖА МЕБЕЛИ
ОТ РОССИЙСКИХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ.

СКИДКИ
до 80%!

Телефоны
441-441,
62-62-62
(доб. 317, 314)

ПРИГЛАШАЕМ ВАС В МЕБЕЛЬНЫЙ САЛОН ДАЛИ ПО НОВОМУ АДРЕСУ:
ОКРУЖНОЕ ШОССЕ, 13,
ТК «НА ОКРУЖНОЙ», 2-Й ЭТАЖ.
ЕЖЕДНЕВНО С 10 ДО 20 Ч.

Дали
МЕБЕЛЬ

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

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

В магазине «ИДЕИ на Окружной» - огромный ассортимент промышленных товаров! От кружки и игрушки - до шкафа и подушки!

идеи
На Окружной

Офисные решения, гардеробные, столовые группы, кухни, системы хранения, товары для детей, посуда, текстиль, предметы декора и многое другое для дома и офиса - высокого качества в наличии и на заказ!

ОКРУЖНОЕ ШОССЕ, 13,
ТК «На Окружной», 2-й этаж.
Тел. 441-441, 62-62-62, доб. 314.
vk.com/ideinaokrugnoi

ЖДЁМ ВАС ЕЖЕДНЕВНО
с 10 до 20 ч.



СКИДКА 10%



**НА ВСЮ
КОСМЕТИКУ
DSD DE LUXE**

Лицензия № ЛО-29-02-001123 от 06.06.2019

ул. Суфтина, 18 **03.01 - 31.03.2020**

Рефлексотерапия для вашего здоровья

Это лечение и укрепление здоровья методом воздействия на биологически активные точки организма с помощью специальных медицинских акупунктурных игл. При лечении происходит мобилизация собственных ресурсов организма и вовлечение одновременно всех систем и органов в процесс выздоровления, что даёт быстрый и эффективный ответ организма.

По сути, рефлексотерапия представляет собой так называемое иглоукалывание.

Наиболее эффективна она при лечении следующих заболеваний:

- опорно-двигательного аппарата (артриты, артрозы, периартриты, миозиты, бурситы, тендовагиниты, пяточные шпоры);
- сердечно-сосудистой системы (гипертоническая болезнь 1 и 2 степени, атеросклероз, стенокардия, нарушения сердечного ритма и т. п.);
- органов дыхания (хронический бронхит, хроническая пневмония 1-2 степени (вне обострения), бронхиальная астма);
- органов пищеварения (хронический гастрит, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, дискинезия желчевыводящих путей, хронический некалькулезный холецистит, хронические колиты и запоры);
- мочеполовой системы (хронический цистит, цисталгия, про-



статит с выраженным болевым синдромом, нефрит и т. п.);

- гинекологические (климактерический синдром, хронические воспалительные процессы, первичное (гормональное) бесплодие, расстройства менструального цикла);
- аллергические (вазомоторный ринит, крапивница, нейродермит и др.).

Помимо этого, рефлексотерапия отлично себя проявляет при борьбе с вредными привычками (табачная и алкогольная зависимости), а также с бессонницей, синдромом хронической усталости.

Если вы предпочитаете не употреблять фармацевтические препараты, а организм просит помощи - запишитесь на консультацию к нашему специалисту. Обсудите с врачом-рефлексотерапевтом возникшие проблемы со здоровьем. Возможно, именно метод рефлексотерапии поможет вам наиболее эффективно в улучшении здоровья.

Людмила Узбековна ТОЧИЛОВА,
врач-рефлексотерапевт
АВА КЛИНИК.

Архангельск, ул. Суфтина, 18
Тел. 60-03-03, 44-64-64
www.avaclinic29.ru

ШАНС
скорая помощь

БЕСПЛАТНО!

ПО ПОЛИСУ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО СТРАХОВАНИЯ

23-03-03 + 43-03-03

ВНИМАНИЮ РЕКЛАМОДАТЕЛЕЙ!

Газета «Здоровье северян» приглашает к сотрудничеству. Разместите свою рекламу на выгодных условиях. **Постоянным партнёрам скидки!!!** Тираж газеты более ста тысяч экземпляров, бесплатная доставка по квартирам жилых домов, полезная информация и полноцвет. Газету читают. Интересно?



Пишите medicina29@mail.ru
Звоните 8-911-592-1600

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ЭКСКАВАТОР JCB 4CX ВЫГОДНАЯ АРЕНДА

ЗАКАЖИТЕ

- строительные и дорожные работы
- планировка территорий и дачных участков
- рытье траншей, ям
- корчевка и удаление пней
- погрузка и уборка мусора (снега)

от 1 300 до 1 600 руб./ч
Опт: 1 300 руб./ч от 8 ч



Большой опыт работы с клиентами!
У нас работают только опытные водители!

Звоните:
44-48-11, 44-48-25

ТОРГОВЫЙ КОМПЛЕКС ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ

- ▶ Кассира
- ▶ Продавца
- ▶ Кассира-раздатчика в столовую
- ▶ Технолога хлебобулочных изделий

ЗВОНИТЕ! 62-62-62, доб. 327, 106.

В группу компаний ЗАО «Торговый комплекс «На Окружной» требуется специалист по охране труда, пожарной безопасности, ГО и ЧС.
З/плата 40 000 руб.

Тел.: 626262, доб. 196. Email: ag29@mail.ru

торговый комплекс
На Окружной
ДОСТОЙНАЯ ЗАРПЛАТА,
ПОЛНЫЙ СОЦПАКЕТ,
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЛЬГОТЫ!

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. 60-03-03, доб. 159.

Учредитель: Н. Ю. Авалиани. Издатель: Н. Ю. Авалиани.
Адрес учредителя, издателя: 163000, г. Архангельск, пр. Троицкий, д. 16, кв. 5.

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР **Е. В. КОЖИН**

Отпечатано в ООО «Типография «Правда Севера», 163002, г. Архангельск, пр. Новгородский, 32. ИНН 2901120811. Тираж 97000 экз. Заказ № 5071. Подписано в печать 28.01.2020 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.