

# Искусство не болеть

Полезная газета от ООО "НПФК "ЭЙМ"

№2 ноябрь 2007 г.

## ОБЕЗБОЛИВАЮЩИЕ ЛЕКАРСТВА ПРОВОЦИРУЮТ ГОЛОВНУЮ БОЛЬ

По мнению медиков, головную боль провоцируют обезболивающие лекарства.

Стало известно, что чем дольше человек пьет лекарства от боли, тем выше вероятность, что через короткое время у него появятся новые приступы.

Альтернативой лекарствам может стать массаж шеи и плечевого отдела, а также владение методикой релаксации, йога, дыхательные упражнения и медитация.

Кроме обезболивающих, головную боль могут вызвать противозачаточные средства и таблетки, нормализующие сердечно-сосудистую систему.

Иногда причиной неожиданного возник-

новения головной боли может быть и пища. Если в течение дня питаться одним шоколадом и выпивать через каждые два часа по чашке кофе, то тут уж без головной боли не обойтись.

Нежелательны также уксус, горчица, майонез, копченая свинина, сельдерей, соя, ананас, авокадо, сливы. Все они содержат вещество тирамин, которое может вызвать пульсирующую головную боль.

Не на пользу пойдут растворимые супы, вермишель быстрого приготовления и бульонные кубики. В них содержится пищевая добавка глутамат натрия. А она, в свою очередь, провоцирует головную боль.



Дорогие читатели!

Начну с вопроса. Что важнее? Умение предотвратить болезнь или умение излечить ее? Наверное, залог здоровья человека – это возможность оптимально осуществить и то, и другое.

Но, думаю, никто не станет спорить, что гораздо важнее суметь предупредить заболевание, не переходя непосредственно к лечению.

Редакция нашей газеты поставила перед собой задачу: научить Вас, дорогие читатели, сложнейшему из искусств – не болеть.

Это, поверьте, совсем не просто. Для того, чтобы быть здоровым человеком, мало вести соответствующий образ жизни. Нужно приложить для этого массу усилий: правильное питание, физические упражнения, правильное восприятие и понимание мира...

Поэтому предлагаю: давайте вместе учиться работать над собой и своим здоровьем! А начать можно вот с чего – осмотритесь по сторонам: видите, как много прекрасного окружает Вас? Мир прекрасен, и Вы прекрасны! А ведь это – отличный повод для хорошего настроения! Так что посмотрите вокруг, улыбнитесь и... поверьте: если Вы уверены в себе, то способны на многое!

Очень надеюсь, что наша газета станет для Вас пусть небольшим, но все же ориентиром в сложном искусстве не болеть! Здоровья Вам и отличного настроения!

Алексей Чистяков,  
генеральный директор  
ООО "НПФК "ЭЙМ"



## И снова о витамине С

Вы слышали о сердечном приступе в результате «легкой цинги»? Легкая цинга – это небольшой недостаток витамина С в рационе питания. В прошлые века моряки во время долгих плаваний погибали от этой болезни, сейчас цинга в прошлом, но...

Доктор Кэрл Джонстон, профессор Университета Аризоны, сообщила, что у 7% канадцев и 13% американцев при тестировании был обнаружен дефицит витамина С. Она добавила, что многие из широко распространенных фруктов не так уж богаты этим витамином. Симптомы легкой цинги не очень выражены – утомляемость,

слабость, снижение веса, повышенная раздражимость и слабые мышечные боли.

Почему живущие в неволе гориллы получают ежедневно 5000 мг витамина С, а рекомендуемая доза для человека составляет всего лишь 60 мг?! Ведь это мощный антиоксидант, выводящий из организма метаболиты. Он замедляет старение тканей – некоторые исследования показали, что витамин С мощно противостоит развитию катаракты и артрита.

Вот почему стоит поддерживать уровень витамина С, хотя бы на минимально рекомендуемом уровне.

## Напиток дня

Ученые давно установили, что каждому человеку за день необходимо выпивать не менее 2 литров жидкости. Причем первый литр необходимой жидкости – это чистая вода, а второй – различные напитки.

Всем известно, что зеленый чай обладает множеством лечебных свойств, которые выделяют его среди прочих напитков.

Зеленый чай оказывает на организм воистину лечебный эффект. Этот напиток обладает рядом полезных свойств:

- снижает кровяное давление;
- благотворно влияет на функцию почек и мочевыводящих путей;
- восстанавливает функции щитовидной железы;
- препятствует накоплению холестерина в крови;
- выводит радионуклиды из организма;
- является хорошим средством профилактики онкологических заболеваний;

- улучшает зрение;
- способствует выделению желудочного сока;
- улучшает пищеварение;
- влияет на долголетие;
- укрепляет зубы и десны;
- обладает антибактериальными и дезинфицирующими свойствами.

Полезные свойства зеленому чаю придает группа веществ, которые входят в его состав:

- дубильные вещества (танины) придают чаю терпкий вкус;
- эфирные масла, благодаря которым мы наслаждаемся ароматом чая;
- алкалоиды – кофеин в чае соединен с танином, который образует теин. Теин стимулирует умственную деятельность и мягко воздействует на ЦНС;
- белки и аминокислоты, которые необходимы для жизнедеятельности человеческого организма и способствуют



восстановлению нервной системы после напряженной работы;

- пигменты, которые придают характерный цвет чайному настою;
- витамины А, В, С, РР, К, D, Е – обуславливают нормальную деятельность всего организма;
- микроэлементы (соли железа, соединения магния, марганца, натрия, кремния, кальция, калия, фтора и др.) служат для регулирования всех процессов нашего организма.

Поэтому рекомендуется выпивать за день несколько чашек зеленого чая – поверьте, ваш организм будет вам только благодарен!

## ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:



**Иммунитет:  
знакомый  
незнакомец.....стр.2**

**Здоровье Вашего  
сердца.....стр.3**



**Здоровая жизнь:  
все в ваших  
руках.....стр.5**

**Косметика для  
всей семьи.....стр.4**



**Как пережить  
климакс без  
проблем.....стр.7**

**Лекарственные  
травы: аур.....стр.8**



## Иммунитет — знакомый незнакомец

Слово «иммунитет» настолько у всех на слуху, что мы, не задумываясь, произносим «слабый иммунитет», «сильный иммунитет», «укрепить иммунитет» и т. д.

Но, то ли в силу природной лени, то ли в силу обстоятельств, современный человек, который так часто говорит об иммунитете, намного реже занимается его укреплением.

Что же такое ИММУНИТЕТ? Если кратко — это мощная внутренняя сила, которой природа наделила все живые существа, в том числе человека. Сила эта помогает нам освобождаться от последствий множества неблагоприятных факторов, воздействующих на организм и вызывающих всевозможные недуги. Иммунная система — вещь тонкая: она реагирует на мельчайшие изменения внешнего мира и внутренней среды организма.

К сожалению, сама жизнь провоцирует появление брешей в иммунной броне. Токсические вещества, скопившиеся в воздухе, воде, растениях — буквально во всем, что нас окружает, — действуют в первую очередь на иммунитет.

Иммунитет — главный защитник нашего организма. Причем не только от бактерий и вирусов. Ведь чужими для него становятся и измененные клетки, например раковые или состарившиеся, подлежащие уничтожению. Иммунитет участвует в выведении из организма вредных химических веществ, которые при нашей неблагоприятной экологической ситуации все чаще напоминают о себе.

Первые признаки снижения иммунной активности — быстрая утомляемость, хроническая усталость, сонливость или, наоборот, бессонница, головная боль, ломота в мышцах и суставах. Следующий этап — бесконечные «болячки», мимо не проходит ни одна инфекция, ни один вирус.

К примеру, герпес на губах означает, что в организме есть сбой и нужно принимать срочные меры. Причем лечить нужно не только очередную насморк или ранку на губе, а принимать целый комплекс мер, ведь последствиями ослабленного иммунитета является целый набор хронических болезней и осложнений.

### Почему слабеет защита организма?

Иммунная система — это сложнейший механизм. Костный мозг, вилочковая железа, лимфатические узлы, селезенка, связанные между собой сосудами, — основные узлы «оборонительной машины». Этот тонкий механизм

реагирует на мельчайшие изменения внешнего мира и организма.

Частые инфекции, курение, чрезмерное увлечение алкоголем, хроническое недосыпание, длительное лечение антибиотиками, стресс, загрязнение окружающей среды, физические и умственные перегрузки — вот далеко не полный список факторов, вызывающих ослабление иммунитета.

Наше здоровье зависит от состояния иммунной системы, которая работает круглосуточно целый год, как часы, и защищает нас от враждебного окружающего мира. Без укрепленного иммунитета мы не смогли бы дожить до старости и расправиться с нашими врагами — микробами.



### Укрепляем иммунитет

Как же укрепить иммунитет, чтобы не заболеть в самый опасный для организма период — осенью и зимой?

Хотите быть здоровыми? Тогда придется подкорректировать образ жизни. Скажите твердое НЕТ лежанию на диване, уделите время физическим упражнениям и прогулкам на свежем воздухе! Серьезно подумайте об отказе от курения.

Постарайтесь как следует высыпаться каждый день — в идеале сон должен быть крепким и довольно длительным. Один из врагов иммунитета — стресс. Старайтесь как можно меньше нервничать и переживать — в конце концов, здоровье важнее мимолетных волнений.

Если нервной встряски не избежать, начните принимать успокоительные травяные сборы.

Старайтесь получить как можно больше позитивных эмоций: от общения с семьей и друзьями, хорошей кинокомедии или книги.

Хотя начинать укрепление иммунитета нужно, конечно, с питания.

Способностью повышать защитные силы организма обладают многие продукты. Среди них — брокколи, морковь, молочные продукты, клубника, киви, тыква, лосось, кедровые орехи, оливковое масло, мясо индейки, цитрусовые. Добавляйте в пищу как можно больше зелени — петрушки, укропа, корней и листьев сельдерея. Замечательный эффект дает постоянное употребление тыквы, кабачков и патиссонов.

Ненасыщенные жирные кислоты, содержащиеся в рыбе и морепродуктах, сильно повышают защитные силы организма. Но помните, что длительная тепловая обработка разрушает полезные вещества. Диетологи утверждают, что повысить иммунитет могут перепелиные яйца.

Свежие фрукты и овощи, живые соки — основной источник витаминов. Но осенью и зимой не забывайте о регулярном приеме витаминных комплексов. Их следует подобрать с учетом индивидуальных особенностей организма. Особое внимание следует уделить витамину С.

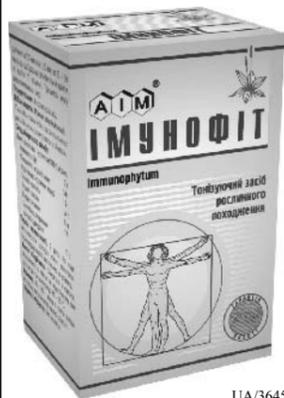
Окрепнуть вам также помогут плавание, обливания и контрастный душ. Главное: не сидеть на месте — регулярные занятия аэробикой, гимнастикой или фитнесом непременно поднимут тонус.

### Домашняя аптечка

Природным натуральным средством, повышающим иммунитет, считаются лекарственные растения: эхинацея, женьшень, красный клевер, одуванчик, чеснок, молочный чертополох, зверобой, чистотел, девясил и многие другие. Их можно заваривать как по отдельности, так и в составе травяных сборов.

*Хотя, если вы принялись за траволечение, лучше всего предоставить дело профессионалам и приобрести в аптеке готовый сбор из лекарственных растений, который содержит оптимально подобранную комбинацию трав, необходимых для повышения иммунитета.*

## Сбор ИММУНОФИТ



UA/3645/01/01

Если вы хотите поддержать иммунитет при помощи иммуномодуляторов — препаратов, которые способствуют укреплению иммунитета и повышению сопротивляемости организма к заболеваниям, газета «Искусство не болеть» рекомендует вам тонизирующее и иммуностимулирующее средство — сбор из лекарственных растений ИММУНОФИТ, производства ООО «НПФК «ЭЙМ» который

- оказывает стимулирующее действие на центральную нервную систему;
- повышает трудоспособность;
- обладает свойством индивидуально приспосабливаться к организму;

- повышает сопротивляемость организма к воздействию физических и психических факторов;

- улучшает аппетит и пищеварение;
- активизирует синтез РНК и белков.

В состав сбора входят корневища аира; корневища и корни девясила; корневища с корнями левзеи; корни одуванчика; корни солодки; корневища с корнями эхинацеи пурпурной; плоды шиповника. Эти растения являются богатым источником витаминов А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, С, D, Е, Р.

ИММУНОФИТ применяют при астенических состояниях, физическом и умственном переутомлении, после перенесенных истощающих соматических или инфекционных заболеваний, для повышения работоспособности при экстремальных условиях труда, снижении работоспособности, ухудшения аппетита.

**ИММУНОФИТ — ПРИРОДНЫЙ ЗАЩИТНИК ВАШЕГО ОРГАНИЗМА!**

## Бронхофит — простуда — 1:0



UA/3546/02/01

В осенне-зимний период следует заняться профилактикой простудных заболеваний, в особенности, заболеваний дыхательных путей. Ведь их так легко «заполучить», лишь промочив ноги или побыв на сквозняке...

ООО «НПФК «ЭЙМ» представляет спиртовую настойку сложную БРОНХОФИТ — эффективный лекарственный препарат для лечения и профилактики заболеваний дыхательных путей и простудных заболеваний.

Лекарственные растения, входящие в состав настойки, обеспечивают противовоспалительное, отхаркивающее, спазмолитическое, антисептическое действия. Препарат облегчает отхаркивание мокроты благодаря увеличению количества бронхиального секрета и уменьшению его вязкости. Также БРОНХОФИТ способствует угнетению кашля. Компоненты, входящие в его состав, обеспечивают комплексное воздействие на дыхательные пути, что позволяет избежать приема нескольких лекарственных средств.

Эффективность препарата, а также его безопасность, удобная лекарственная форма и оптимальная цена делают препарат идеальным решением при заболеваниях дыхательных путей и простудных заболеваниях.

С целью профилактики рекомендуется прием настойки в течение 15-20 дней при неблагоприятных метеорологических условиях, эпидемиях инфекционных заболеваний. Курс лечения индивидуален и определяется лечащим врачом, однако следует помнить, что после исчезновения симптомов заболевания следует продолжать прием препарата в течение 1-2 недель.

Показания:

- острые и хронические воспалительные заболевания дыхательных путей, сопровождающиеся образованием вязкой трудноотделяемой мокроты, кашлем.
- острый и хронический бронхит;
- пневмония;
- бронхоэктатическая болезнь.

**ГОРЛО НОЕТ И БОЛИТ? ПРИНИМАЙТЕ БРОНХОФИТ!**

## ЗДОРОВЬЕ ВАШЕГО СЕРДЦА

ИБС... За простой аббревиатурой скрыто достаточно много: диагноз, приговор, жизнь... Как быть, если в Вашей медицинской карточке появилась такая запись?

Ишемическая болезнь сердца (ИБС) – это недостаточное поступление крови к сердечной мышце. Кровь, приносящая кислород и питательные вещества, не проходит в нужном количестве через сосуды сердца (венечные или коронарные артерии) из-за их сужения или закупорки. В зависимости от того, насколько выражено «голодание» сердца, как долго оно происходит и как быстро возникло, выделяют несколько форм ишемической болезни сердца.

- Внезапная сердечная смерть — это остановка сердца, в большинстве случаев вызванная резким уменьшением количества поставляемой к нему крови. Вернуть больного к жизни можно только немедленными реанимационными мероприятиями.

- Стенокардия (грудная жаба) — при этой форме ИБС недостаточное питание сердца проявляется сильной болью за грудиной при физической нагрузке, стрессе, выходе на холод или переедании.

- Инфаркт миокарда — отмирание участка сердечной мышцы, вызванное ее «голоданием»;

- Хроническая сердечная недостаточность. Из-за дефицита кислорода сердце перестает нормально выполнять свою функцию, что приводит к недостаточному поступлению крови во все остальные органы.

Также существует «немая» форма ИБС, когда «голодание» сердца не проявляется клиническими симптомами.

### Факторы риска

Массовые исследования, проведенные как в нашей стране, так и за рубежом, позволили выявить значение так называемых факторов риска, которые способствуют возникновению и прогрессированию ишемической болезни сердца. К этим факторам относятся:

- возраст;
- наследственная предрасположенность;
- малоподвижный образ жизни;
- переедание, избыточный вес тела;
- высокое содержание липидов в крови;
- повышенное артериальное давление;
- нарушения углеводного обмена, в частности, сахарный диабет.

Доказано также, что среди курящих ишемическая болезнь сердца распространена больше, чем среди тех, кто не курит. Многие специалисты обращают внимание на распространенность ишемической болезни сердца среди лиц с определенными чертами характера и укладом жизни. Для этих лиц характерно постоянное стремление к успеху во всех сферах деятельности и неудовлетворенность достигнутым, длительные перегрузки работой, хроническая нехватка времени. Некоторые исследователи специально выделяют подобный комплекс особенностей, называя его «коронарным профилем личности». Следует подчеркнуть, что факторы риска не равнозначны причинам заболевания, однако их совокупность у одного лица способствует возникновению ишемической болезни сердца.

### Причины и последствия

Ишемическая болезнь сердца, как правило, возникает из-за атеросклероза сердечных (коронарных) сосудов. При этом состоянии на стенках артерий образуются так называемые бляшки, которые либо сужают просвет, либо закупоривают сосуды полностью. Также причиной недостаточного поступления крови к сердцу может быть спазм коронарных сосудов или закупорка их тромбом.

Выше перечислены непосредственные причины ишемической болезни сердца. Они, в свою очередь, появляются из-за курения, ожирения, повышенного артериального давления, неконтролируемого приема лекарств и так далее.

Сначала, как правило, наступает незначительное сужение просвета коронарных сосудов, которое проявляется болями за грудиной (стенокардия). Затем в суженных сосудах могут появляться тромбы, которые нередко приводят к инфаркту миокарда. Среди последствий инфаркта — нарушение ритма сердечных сокращений или, в худшем случае, блокада. После обширного инфаркта функции сердца не восстанавливаются в полном объеме и возникает следующая форма ИБС — хроническая сердечная недостаточность.

### Атеросклероз

Атеросклероз — это такое состояние сосудов, когда в результате повреждения их внутренней ткани активируются факторы свертывания крови, к участку повреждения начинают активно прилипать тромбоциты. При наличии высокого уровня холестерина в крови тромб на участке повреждения постепенно пропитывается липидами и превращается в атеросклеротическую бляшку. Бляшка медленно растет, приводя к постепенному ограничению протекания крови через коронарный сосуд к сердцу и, соответственно, к ИБС.

### Лечение и профилактика

При лечении ИБС предпринимают меры, направленные на недопущение инфаркта миокарда, на облегчение состояния при уже имеющейся стенокардии и на профилактику развития осложнений.

**Этап №1.** Во-первых, необходимо постараться снизить уровень холестерина в крови и защитить внутреннюю поверхность сосудов от повреждений.

С этой целью давно и успешно применяется лекарственный сбор ДЕТОКСИФИТ, производства ООО «НПФК «ЭйМ».

В состав сбора входит 21 растительный ком-

понент.

ДЕТОКСИФИТ оказывает комплексное воздействие на организм:

- способствует снижению уровня холестерина и липидов в крови;
- замедляет развитие атеросклероза;
- способствует укреплению и восстановлению стенок сосудов;

- обеспечивает защиту клеток от свободных радикалов — одного из основных факторов развития онкологических заболеваний;

- позитивно влияет на функцию печени и почек, что позволяет улучшить выведение вредных веществ из организма;

- обладает желчегонным, спазмолитическим, про-воотечным действиями.

**Этап №2.** Если первый шаг терапии ИБС направлен на устранение причины, приводящей к развитию заболевания, то второй этап лечения — это меры, которые способствуют исчезновению или хотя бы уменьшению болевого синдрома, одышки, улучшению качества жизни, нормализации артериального давления.

Лекарственный препарат КАРДИОФИТ, настойка сложная, производства ООО «НПФК «ЭйМ», позволяет обеспечить эффективное и безопасное лечение как начальных проявлений ИБС, так и при применении его в комплексной терапии более поздних стадий.

При нарушении функций сердца КАРДИОФИТ оказывает воздействие, стимулирующее сердечную деятельность и нормализующее ритм. Кроме этого, препарат снижает повышенное артериальное давление, обладает успокаивающим действием по отношению к нервной системе, позволяет улучшить общее состояние организма и повысить переносимость физических нагрузок.

При нарушениях работы сердца, связанных с органическими изменениями миокарда, КАРДИОФИТ применяется в составе основной терапии и позволяет существенно улучшить результаты лечения.

При применении в дневное время КАРДИОФИТ не вызывает сонливости и общей вялости.

КАРДИОФИТ — это хорошее успокаивающее средство при повышенных нервных нагрузках и стрессах, настойка оказывает кардиозащитное действие.

### КАРДИОФИТ:

14 ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ —  
14-КРАТНАЯ ЗАЩИТА ВАШЕГО СЕРДЦА



UA/3564/01/01



UA/P/98/14/32

## АНКЕТА САМОДИАГНОСТИКИ РИСКА ИБС

Внимательно прочитайте каждый вопрос, подумайте и ответьте. Подсчитайте количество набранных баллов и следуйте полученным рекомендациям, для того чтобы избежать тяжелых сердечно-сосудистых заболеваний и их последствий.

### 1. Ваш пол?

- мужчина — 1 балл
- женщина — 0 баллов

### 2. Ваш возраст?

- моложе 45 лет — 0 баллов
- старше 45 лет — 1 балл

### 3. Какую часть рабочего времени Вы ежедневно проводите сидя?

- более 75% — 1 балл
- менее 75% — 0 баллов

### 4. Какое расстояние Вы про-

### ходите за 1 день пешком?

- менее 5 км — 1 балл
- более 5 км — 0 баллов

### 5. Имеется ли у Вас избыточный вес? (превышает разницу между вашим ростом в сантиметрах и числом 100)

- да — 2 балла
- нет — 0 баллов

### 6. Вы курите?

- да — 3 балла
- нет — 0 баллов

### 7. Объем употребления алкоголя? (в перерасчете на 40-градусный алкоголь) в неделю для женщин:

- менее 250 мл — 0 баллов
- более 250 мл — 1 балл

### в неделю для мужчин:

- менее 500 мл — 0 баллов
- более 500 мл — 1 балл

### 8. Какую часть пищевого рациона занимает пища, богатая жирами (масло, сало, жирное мясо)?

- более 30% — 2 балла
- от 10% до 30% — 1 балл
- менее 10% — 0 баллов

### 9. Повышалось ли у Вас артериальное давление? (более 140/90)

- да — 4 балла
- нет — 0 баллов

### 10. Обращались ли Вы когда-либо за медицинской помощью по поводу заболевания сердечно-сосудистой системы или сахарного диабета?

- да — 4 балла
- нет — 0 баллов

### 11. Отмечали ли Вы дискомфорт или боли, покаль-

### вание, давление, сжатие за грудиной или в области сердца?

- да — 5 баллов
- нет — 0 баллов

### 12. Беспокоитесь ли Вы о своем завтрашнем дне и/или о будущем Ваших детей и внуков?

- да. Но сам я относительно защищен, а дети уже твердо стоят на ногах — 0 баллов
- да. И это главная причина моего душевного беспокойства и неудовлетворенности — 2 балла

### Подсчитайте результат.

**Менее 8 баллов.** На настоящее время анкета не выявила у Вас серьезных причин для беспокойства в отношении

ишемической болезни сердца. Следите за состоянием своего здоровья, ежегодно повторяйте это самотестирование и старайтесь вести здоровый образ жизни.

**От 8 до 15 баллов.** Внимание! Вы находитесь в зоне риска развития ишемической болезни сердца. Вам настоятельно рекомендуется, не откладывая, пройти полное обследование у кардиолога или терапевта!

**Более 15 баллов.** У Вас большая вероятность наличия ИБС! Вам необходимо срочно пройти полное обследование у кардиолога или терапевта и соблюдать все рекомендации врача!

## Косметика для всей семьи!

В нашей семье каждый пользуется своим косметическим средством.

Мама – просто фанат косметики. Она покупает множество кремов, лосьонов и масок для увядающей кожи. Пока у нее почти нет морщинок, но она уж очень боится постареть.

Папа вообще не пользуется никакими кремами. А если и покупает какую-то косметику, то это только средства для кожи рук или ног – наш папа частенько жалуется на то, что она у него совсем огрубела.

Бабушка – любительница народных средств. Она все время сушит какие-нибудь травки, корни или плоды и самостоятельно делает для себя маски и лосьоны.

Моя сестренка пока ничего не может выбрать сама. Мама и папа покупают для нее очень дорогие детские крема, ведь кожа у малышек очень нежная и требует особого ухода.

Я – подросток и у меня, как и у большинства моих сверстников, проблемная кожа. Косметики у меня больше, чем у всей семьи вместе взятой. Хотя прыщики все равно никуда не деваются...

Покупка всех этих косметических средств – это немалая часть нашего семейного бюджета. И папа любит повторять, что скоро придется покупать еще и краску для волос – так как он посидит раньше времени от подобных расходов.

Недавно к нам в гости приходила моя крестная. Она рассказала, что в ее семье обходятся всего пятью кремами, и никаких дополнительных средств они не покупают.

«Наверное, эти крема очень дорогие», – заметила мама.

«Что ты, – возразила крестная, – просто косметика из лекарственных растений практически универсальна. Эти крема абсолютно натуральны, а травы могут приспособиться под любой организм!»



Моя крестная – врач, и часто она рассказывает нам о фитотерапии – лечении при помощи трав. Мы всегда следуем ее советам. Поэтому когда в следующий раз она принесла с собой 5 тех самых кремов, мы решили попробовать их.

Крестная вручила каждому из нас по тюбику. И знаете, что? Они помогли! Мы пользуемся ими

вот уже два месяца, и каждый из нас остался доволен результатом! Мама воспользовалась ТАЛИТОЙ – теперь она знает, что нет ничего лучше для профилактики увядания кожи.

Папа не расстается с ФОРМУЛОЙ ЗАЖИВЛЕНИЯ – он окончательно избавился от трещин стоп, а кожа его рук теперь такая же нежная, как у мамы.

Бабушка больше не возится со своими травками. Ведь ФОРМУЛА ВЕСНЫ – ее новый крем – абсолютно натурален. Он обладает омолаживающим действием, и бабушка говорит, что «будто стала моложе на пару годков».

Сестренка в восторге от крема МАМИНА ЗАБОТА. Ее нежная кожа теперь круглые сутки защищена от вредных воздействий. Да и мама с папой спокойны: ведь крем абсолютно безвреден!

Ну а я избавилась от угревой сыпи! Я уже подарила ФОРМУЛУ ЧИСТОЙ КОЖИ всем своим подружкам – они никак не хотели верить, что один тюбик может заменить всех их крема, маски и лосьоны!

## Формула заживления



Крем-бальзам применяется для ухода за огрубевшей и жесткой кожей рук и растрескавшейся кожей ног.

При регулярном применении позволяет смягчить кожу, способствует заживлению трещин.

Крем-бальзам рекомендуется для всех возрастных групп для улучшения заживления:

- ран различного происхождения;
- химических и термических ожогов;
- ссадин;
- обморожений;
- царапин.

«ФОРМУЛА ЗАЖИВЛЕНИЯ» – ВАШ ДОМАШНИЙ ДОКТОР!

## Талита®

Косметический крем ТАЛИТА® объединяет противовоспалительные, регенерирующие и противоаллергические свойства, обеспечивая питательное, смягчающее и стимулирующее действие на кожу. ТАЛИТА® способствует регенерации клеток, вследствие чего разглаживаются морщины, восстанавливается природная свежесть кожи и достигается стойкий омолаживающий эффект.

Благодаря натуральности компонентов, ТАЛИТА® подходит для любого типа кожи в качестве дневного или ночного крема, не вызывает побочных явлений и рекомендуется для ежедневного и длительного применения.

С кремом ТАЛИТА® Вам уже не нужно волноваться о косметических нарушениях Вашей кожи – о ней заботится сама природа!



## Мамина забота



Крем имеет гипоаллергенный состав; он не содержит спирта, консервантов, отдушек – это обеспечивает максимальную безопасность при использовании.

Детский крем «МАМИНА ЗАБОТА» создан для устранения раздражения, шелушения и опрелости нежной детской кожи. «МАМИНА ЗАБОТА» нейтрализует размножение бактерий и способствует быстрому оздоровлению кожи. Он увлажняет, питает, успокаивает и восстанавливает поврежденные участки кожи, ускоряя ее клеточное обновление.

Крем помогает не только сохранить нежную кожу малыша здоровой, но и предотвратит появление опрелостей и раздражений!

КРЕМ «МАМИНА ЗАБОТА»: ЗДОРОВАЯ КОЖА ВАШЕГО МАЛЫША!

## Формула весны



Косметический крем «ФОРМУЛА ВЕСНЫ» – это восстанавливающий, увлажняющий, питательно-регенерирующий и омолаживающий крем для сухой и нормальной кожи.

Благодаря содержанию эфирных масел, крем питает кожу лица, шеи и декольте. «ФОРМУЛА ВЕСНЫ» способствует разглаживанию морщин, позволяет восстановить естественную свежесть кожи.

Регулярно используя «ФОРМУЛУ ВЕСНЫ», вы забудете о морщинах и приобретете уверенность в своем очаровании!

Содержащиеся в креме антиоксиданты – это наиболее эффективная защита от свободных радикалов, атакующих клетки и эластиновые волокна кожи.

«ФОРМУЛА ВЕСНЫ» – ВЕСНА КАЖДУЮ МИНУТУ!

## Формула чистой кожи



Крем-маска «ФОРМУЛА ЧИСТОЙ КОЖИ»

- освежает и успокаивает предрасположенную к воспалениям раздраженную кожу;

- при угревой сыпи оказывает антибактериальный эффект, не пересушивая кожу. При регулярном применении крема уменьшается количество высыпаний;

- эффективно увлажняет кожу и предохраняет ее от вредных факторов окружающей среды;

- очищает, подпитывает и дезинфицирует кожу лица, улучшает обменные процессы и периферическое кровообращение;

- благодаря растительному составу, крем может применяться для любого типа кожи, обеспечивая ей необходимый уход;

СВЕЖЕСТЬ И ЧИСТОТА КОЖИ ДОСТУПНЫ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ!

Линия натуральных косметических кремов от ООО «НПФК «ЭЙМ»

Спрашивайте в аптеках вашего города.

## ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ: ВСЕ В НАШИХ РУКАХ

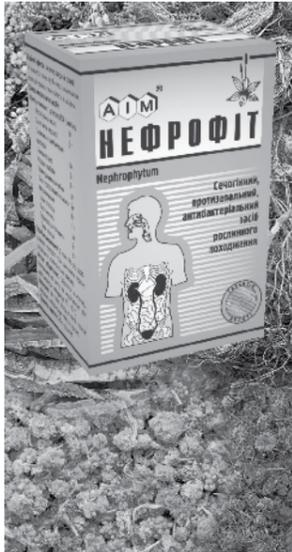
Для профилактики различного рода заболеваний взрослым и здоровым людям необходимо поддерживать естественные системы очистки организма, данные нам от природы.

Своевременная профилактика – это *залог здоровья*. Тем более, когда дело касается такого процесса, как *выведение* накопившихся *токсинов и шлаков*, результат которого скажется не только на внутренних органах, но и на *внешнем виде* человека. При комплексном очищении организма нормализуется вес; кожа и волосы становятся здоровее.

**ЧИСТЫЙ ОРГАНИЗМ – ЗДОРОВЫЙ ОРГАНИЗМ.** Придерживаясь этого мнения, ООО «НПФК «ЭЙМ» разработала серию *высокоэффективных фитопрепаратов*, действие которых направлено именно на *очистку организма, обновление и восстановление его защитных систем*.

Комплексный подход к очищению организма состоит из трех этапов:

Интервал – 2 недели



### ЭТАП № 1

#### УДАЛЕНИЕ И ВЫВЕДЕНИЕ ШЛАКОВ И ТОКСИНОВ

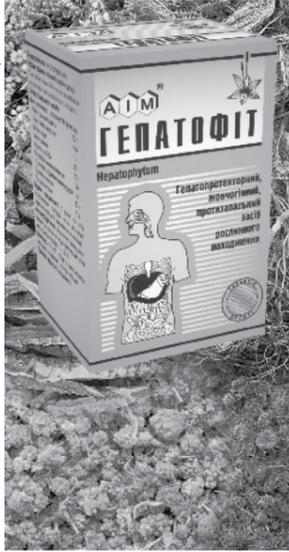
Сбор НЕФРОФИТ нормализует функцию почек, оказывает мочегонное действие, способствует выведению солей, выводит вредные продукты азотистого обмена, не позволяя им накапливаться в организме.

Препарат обладает противовоспалительной и антибактериальной активностью.

С профилактической целью рекомендуется применение препарата курсом 2 месяца. Курс *лечения* индивидуален и определяется лечащим врачом.

**Показания к применению сбора.** Профилактика и комплексное лечение воспалительных заболеваний почек и мочевыводящих путей, которые сопровождаются снижением мочевыделительной и азотвыделительной функций; мочекаменной болезни, отеков.

UA/3551/01/01



### ЭТАП № 2

#### ВОССТАНОВЛЕНИЕ И ЗАЩИТА

Сбор ГЕПАТОФИТ принимают с целью поддержания и восстановления печени – естественного барьера на пути токсических веществ.

Для коррекции нарушений работы печени сложно подобрать препарат, который обладал бы противовоспалительным, спазмолитическим, гепатопротекторным и желчегонным действием, и кроме этого, сам являлся бы безопасным лекарственным средством.

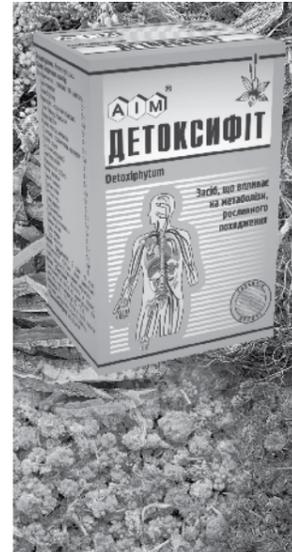
Всем этим требованиям отвечает сбор ГЕПАТОФИТ, растительный состав которого обладает комплексным воздействием на печень.

С профилактической целью рекомендуется применение препарата курсом 1 месяц. Курс *лечения* индивидуален и определяется лечащим врачом.

**Показания к применению сбора.** Профилактика и лечение заболеваний печени и желчевыводящих путей: хронического гепатита, хронического холецистита, холангита, дискинезии желчевыводящих путей. Комплексная терапия сахарного диабета.

UA/3550/01/01

Интервал – 1 неделя



### ЭТАП № 3

#### КОМПЛЕКСНОЕ ОЧИЩЕНИЕ

С целью комплексного очищения рекомендуется применение сбора ДЕТОКСИФИТ, в состав которого входит 21 растительный компонент, что позволяет обеспечить комплексное воздействие на весь организм.

ДЕТОКСИФИТ препятствует развитию атеросклероза, укрепляет стенки сосудов, выводит солевые отложения из опорно-двигательного аппарата, снижает содержание холестерина в крови, улучшает функцию печени и почек.

Для достижения позитивного эффекта сбор рекомендуется принимать в течение 2 месяцев в целях *профилактики*. Курс *лечения* индивидуален и определяется лечащим врачом.

#### Показания к применению сбора.

Атеросклероз, артериальная гипертензия (высокое давление), подагра, мочекаменная болезнь, заболевания печени, варикозное расширение вен.

UA/3564/01/01

## ИСКУССТВО НЕ БОЛЕТЬ

Принцип «Легче предупредить, чем лечить» приобрел особую актуальность в наше время, когда из-за тотальной химизации окружающей среды, ухудшения экологии, неправильного и ненатурального питания нашему организму все труднее справиться с одолевающими его недугами.

Поэтому лучше поддержать его вовремя и не дать болезни ни единого шанса!

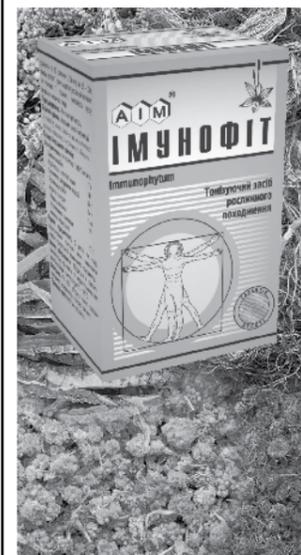
Восточная мудрость гласит: «Наше тело – это храм, который держится на трех колоннах – «Иммунитет», «Дыхание», «Пищеварение», и если одна из этих колонн дала трещину, может разрушиться все здание».

### ИММУНИТЕТ

Сбор ИММУНОФИТ помогает нервной системе бороться со стрессами, физическими и психическими перегрузками, повышает трудоспособность. Сбор обладает тонизирующим действием, нормализует обмен веществ.

ИММУНОФИТ – эффективное и безопасное средство для поддержания защитных сил организма как взрослых, так и детей!

В периоды значительных физических и нервно-психических нагрузок, а также при плохих погодных условиях и эпидемиях



инфекционных заболеваний рекомендуется в целях *профилактики* принимать сбор ИММУНОФИТ в дневное время (до 17 часов) курсами по 15-20 дней.

Курс *лечения* индивидуален и определяется лечащим врачом.

**Показания.** Применяют при астенических состояниях, физическом и умственном переутомлении, после перенесенных истощающих соматических или инфекционных заболеваний; при снижении трудоспособности, ухудшении аппетита; для профилактики простудных заболеваний.

UA/3645/01/01

### ДЫХАНИЕ

Заболевания дыхательной системы чаще всего лечатся средствами народной медицины – настоями лекарственных растений. Среди всенародных «фаворитов» – ромашка, мята, липа, шалфей и другие травы.

Сбор БРОНХОФИТ является комбинацией оптимально подобранных компонентов – лекарственных растений, традиционно используемых при заболеваниях дыхательной системы и простуде.

Сбор обладает отхаркивающим действием, одновременно с которым способствует уменьшению вязкости мокроты.



С целью *профилактики* рекомендуется прием сбора в течение 15-20 дней при неблагоприятных метеорологических условиях, эпидемиях инфекционных заболеваний. Курс *лечения* индивидуален и определяется лечащим врачом.

**Показания.** Острые и хронические воспалительные заболевания дыхательных путей, сопровождающиеся кашлем с образованием вязкой трудноотделяемой мокроты, бронхоспазмом;

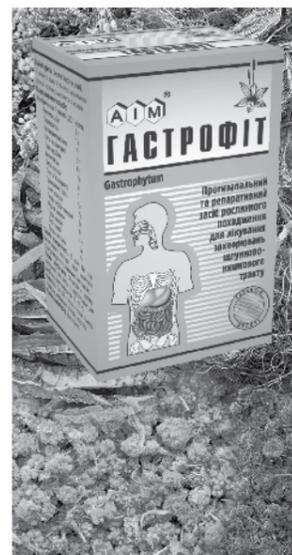
Бронхоэктатическая болезнь, острый и хронический бронхит, пневмония.

UA/3546/01/01

### ПИЩЕВАРИЕНИЕ

Динамика современной жизни не оставляет времени на правильное питание. Это, как правило, приводит к возникновению различных заболеваний пищеварительной системы, снижению аппетита, кратковременным пищеварительным расстройствам, резким колебаниям веса.

Действие сбора ГАСТРОФИТ направлено на устранение болезненных ощущений, нормализацию моторики кишечника. Сбор обладает противовоспалительным и общеукрепляющим действием, стимулирует заживля-



ющие процессы в слизистой оболочке желудка и двенадцатиперстной кишки. В целях *профилактики* рекомендуется применять сбор в течение месяца. Курс *лечения* индивидуален и определяется лечащим врачом.

**Показания.** Хронический гастрит с сокращенной или сниженной кислотообразующей функцией желудка; неязвенная диспепсия. Гастроудоденит; дуоденит; энтероколит, профилактика рецидивов и комплексное лечение язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

UA/3565/01/01

## ГИНЕКОФИТ — ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ!



UA/4322/01/01

Уют и спокойствие. Улыбка на лице и мир в сердце. Нежность и гармония. Сила, заключенная в этих, казалось бы, таких привычных и знакомых словах, для нас, женщин, является воистину магнетической. Однако быстро и меняющиеся условия окружающей среды, ухудшение экологической обстановки, увеличение

информационного давления, усложнение формы организации общества – все это постепенно приводит сначала к напряжению, потом к перегрузке, и, наконец, к истощению запаса «прочности» хрупкого женского организма.

Ведь природа возложила на него важнейшую функцию – поддержание и сохранение человека как вида. Поэтому любые, даже незначительные, изменения гомеостаза (постоянства внутренней среды организма) могут привести к негативным последствиям. На какие же моменты следует обратить внимание, чтобы не допустить «цепной реакции», которая может затронуть не только саму женщину, но и ее будущих детей?

Группа воспалительных заболеваний является наиболее распространенной среди гинекологических проблем. Что же они собой представляют?

Воспаление женских половых органов обычно вызывается различного рода микроорганизмами. В половые органы они проникают различными путями: в одних случаях – заносится из окружающей среды (чаще всего – при половом сношении), в других – проникают из прилегающих органов и тканей, например из прямой кишки, мочевого пузыря, аппендикса и т. д. Иногда они заносятся из других пораженных органов по кровеносным и лимфатическим сосудам. Воспалительный процесс

может возникнуть в любой части половых органов — во влагалище и шейке матки, в самой матке, в трубах и яичниках.

Большую опасность для женщин представляет воспалительный процесс в маточных трубах и яичниках. Иногда в результате такого процесса образуются спайки, ведущие к смещению матки, труб и яичников, к закрытию канала трубы (вследствие слипания ее стенок) и т. д. Эти последствия вызывают ряд расстройств и нередко требуют длительного лечения.

Для обеспечения комплексного воздействия на развитие заболевания и снижения риска появления побочных эффектов, особенно при лечении хронических заболеваний в гинекологии, нужно использовать ресурсы фитотерапии.

Низкая токсичность растительных компонентов, практическое отсутствие аллергизирующих свойств, возможность использования в комплексной терапии, сбалансированное терапевтическое воздействие на организм позволяет использовать такие средства как на начальных стадиях заболевания, так и при его хроническом течении, а также на этапе реабилитации.

Лекарственные препараты растительного происхождения могут эффективно применяться при различных акушерских и гинекологических патологиях. Среди преимуществ растительных средств – хорошая переносимость и небольшое число противопоказаний; эффективность, сравнимая с синтетическими препаратами.

Современная фитотерапия получает все большее распространение в клинической практике, ведь фитопрепараты могут назначаться длительно как в качестве самостоятельного лечения, так и в сочетании с другими лекарствами, практически не вызывают побочных эффектов.

Для лечения воспалительных гинекологических заболеваний научно-производственной фармацевтической компанией «ЭЙМ» был разработан лекарственный препарат ГИНЕКОФИТ – настойка сложная из растительного лекарственного сырья.

Комбинация растений, которые входят в состав этой настойки, обеспечивает противовоспалительный, ранозаживляющий

и кровоостанавливающий эффекты, а также антимикробное действие.

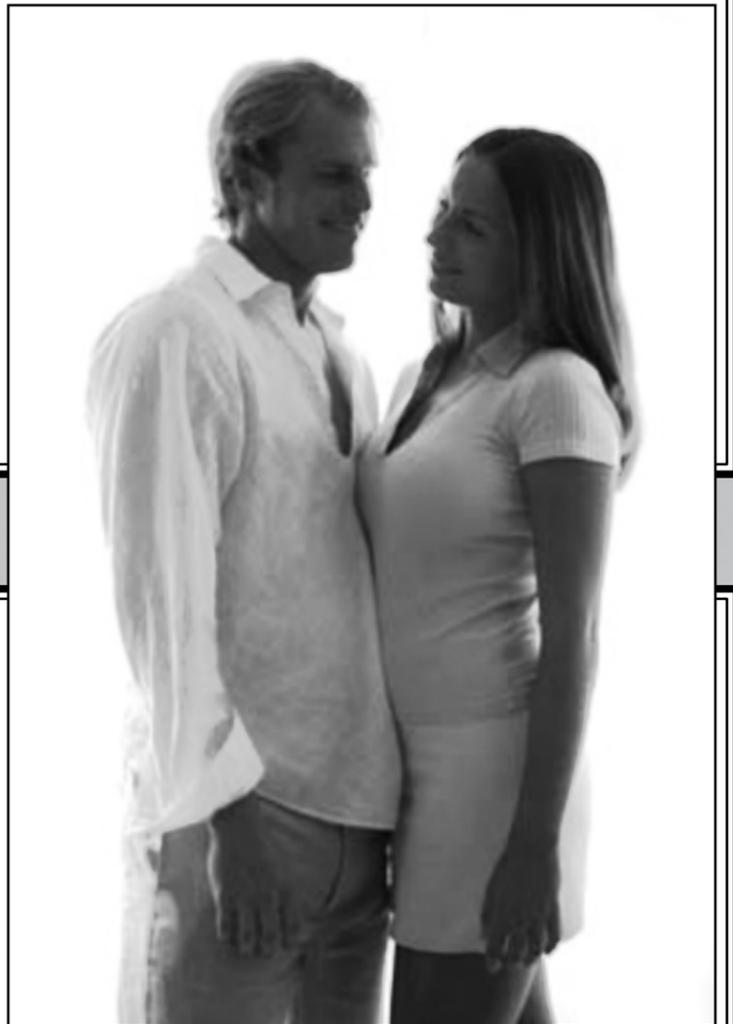
ГИНЕКОФИТ недаром называют средством омоложения – настойка поддерживает оптимальный гормональный фон организма благодаря содержанию фитостероинов («предвестников» гормонов) растительного происхождения.

Также препарат используется для профилактики обострений хронических гинекологических заболеваний, особенно при наличии простудных инфекционных заболеваний, стрессовых ситуаций, при хирургических вмешательствах.

Показаниями к применению ГИНЕКОФИТА являются: комплексная терапия кольпитов, вульвовагинитов, вульвитов, эрозий шейки матки и эндоцервицитов, цервицитов, сальпингооофоритов; гиперполименорея. Также препарат применяется с целью профилактики воспалительных заболеваний половой системы у женщин.

При употреблении внутрь ГИНЕКОФИТ эффективен во время болезненных менструаций. Во время климактерического периода настойка нормализует физическое (психоэмоциональное) состояние женщин.

*ГИНЕКОФИТ – качество жизни  
настоящей женщины!*



комбинация лекарственного препарата ПРОСТАТОФИТ: это сложная настойка, в состав которой входят корни крапивы, корневища аира, цветки ромашки, трава донника, трава чистотела, трава пустырника, почки березы, плоды софоры японской, листья шалфея.

Благодаря не имеющему аналогов составу препарат влияет на обмен веществ в предстательной железе и корректирует процесс мочеиспускания. ПРОСТАТОФИТ обладает противовоспалительным, обезболивающим (анальгетическим) и спазмолитическим действием. При повышенном уровне андрогенов (мужских половых гормонов), настойка оказывает умеренное антиандрогенное действие.

ПРОСТАТОФИТ применяют для лечения хронических простатитов, в комплексной терапии начальной стадии ДГПЖ, а также неспецифических воспалительных заболеваний мочевыводящих путей.

При регулярном применении препарата улучшается показатель сексуальной функции и качество жизни. Также ПРОСТАТОФИТ применяют для профилактики нарушений функции предстательной железы и динамики выделения мочи, обусловленных возрастом; для восстановления мужского гормонального фона.

Принимайте ПРОСТАТОФИТ в качестве профилактического средства и в лечебных целях.

*С ПРОСТАТОФИТОМ вы почувствуете себя  
настоящим мужчиной в любом возрасте!*

## Простатофит: качество жизни настоящего мужчины!



UA/4204/01/01

Мужчина – добытчик, мужчина – отец семейства, мужчина – руководитель, мужчина – воин. Но в жизни каждого мужчины наступают моменты, когда он понимает, что за «плаучество ко-рабля» нужно бороться. Ускоряющийся с каждым днем темп нашей жизни, социальная и экономическая нестабильность,

значительные физические и психические нагрузки приводят к тому, что далеко не всегда можно вовремя заметить первые «звоночки» организма, которые свидетельствуют о том, что он нуждается в помощи.

Кроме того, считается, что о мужских проблемах говорить не пристало, а визит к врачу всегда откладывается до «лучших времен» или рассматривается как крайняя мера. А ведь при отсутствии должного внимания и поддержки защитные силы организма истощаются, что может привести к переходу заболевания в хроническую форму.

Чтобы вовремя помочь своему организму, нужно четко представить, с чем можно столкнуться, как это можно предотвратить, или, если заболевание уже появилось, то как его вылечить, не нанося ущерб другим органам и системам.

Первый шаг к выздоровлению – это осознание проблемы. А осознать ее можно, имея достаточно информации. Итак, с какими бурями может столкнуться мужчина в океане жизни?

Вы, наверное, поняли, что речь пойдет о заболеваниях предстательной железы, самые частые из которых – доброкачественная гиперплазия предстательной железы и простатит.

Доброкачественная гиперплазия предстательной

железы (другие названия – аденома предстательной железы, ДГПЖ) – это заболевание мочеполовой системы, которое проявляется у мужчин в возрасте 40-50 лет.

Основная причина возникновения ДГПЖ – это структурная перестройка предстательной железы, которая вызвана возрастными гормональными изменениями.

Простатит – это общее поражение предстательной железы. Различают острый и хронический простатит. Острый простатит развивается в случае инфицирования долек предстательной железы. Иногда острый простатит развивается по причине общего или местного переохлаждения и проникновения вредных микроорганизмов из очагов инфекции (пораженные кариесом зубы, миндалины, печень, прямая кишка). Очень часто несвоевременно обнаруженный или неправильно излеченный острый простатит переходит в хроническую форму.

О простатите «сигнализируют» такие симптомы: недостаточное мочеиспускание; болевой синдром; сексуальные расстройства; нарушения способности к оплодотворению; боль после эякуляции.

Для того, чтобы избежать этих заболеваний, подумайте, касается ли вас хоть один из факторов риска, перечисленных ниже. Стоит заняться профилактикой, если вы:

- старше 40 лет;
- ведете сидячий образ жизни;
- много времени проводите за рулем;
- работаете на улице (результат – постоянное переохлаждение организма).

Для лечения различных урологических заболеваний (простатитов, уретритов, циститов) народная медицина успешно использует сборы сложного состава из растений, оказывающих общеукрепляющее, бактерицидное, противовоспалительное, кровоостанавливающее, успокаивающее, спазмолитическое, обезболивающее действие: аира, чистотела, ромашки аптечной, пустырника, шалфея и др.

ООО «Научно-производственной фармацевтической компанией «ЭЙМ» была разработана уникальная

## ПРОСТАТИТ: СПАСИТЕЛЬНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

Для того, чтобы вести активную борьбу с простатитом, не стоит останавливаться лишь на приеме препаратов.

Наша газета представляет вам комплекс упражнений, направленный на устранение застойных явлений в малом тазу и профилактику простатита. Так, следуя рисункам и рекомендациям, приведенным ниже, вы сможете укрепить ослабленную зону (предстательную железу), а также поспособствовать излечению заболевания.

При выполнении этих упражнений ориентируйтесь на свои ощущения и уровень физической подготовки. При появлении каких-либо вопросов проконсультируйтесь с врачом!



а)

а) Исходное положение — опираясь на колени и руки. Поднять правую ногу назад, вернуться в исходное положение. То же сделать левой ногой (по 10-15 раз). Темп медленный. Дыхание свободное.



б)

б) Упражнение «Велосипед». Исходное положение — лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе. Вращать ноги, имитируя езду на велосипеде. Длительность 10-15 мин. Темп средний. Дыхание свободное.



в)

в) Исходное положение — правая нога полусогнута в коленном суставе, туловище наклонено вправо, левая нога выпрямлена. Поочередно переносить туловище влево — вправо, сгибая ногу то в левом, то в правом коленных суставах, одновременно втягивая промежность (по 6-8 раз в каждую сторону). Темп медленный. Дыхание свободное.



г)

г) Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки опустить на перекладину (спинку кровати, стула или край стола). Попеременные маховые движения левой и правой ногой назад (10-15 раз каждой ногой). Темп средний. Дыхание свободное.



д)

д) Положение «Березка». Упор в пол затылком, плечами и локтями, кисти рук поддерживают талию. Задержаться в этом положении на несколько минут (время зависит от исходного уровня тренированности). Это упражнение желательно дополнить глубоким дыханием: сделать максимально глубокий вдох, раздуть при этом живот. Задержать дыхание на 10-12 секунд. Затем выдохнуть животом, стараясь, чтобы он при этом полностью исчез, как бы прилип к позвоночнику. Повторить 3-7 раз.

## КАК ПЕРЕЖИТЬ КЛИМАКС БЕЗ ПРОБЛЕМ

Подходя к возрастному рубежу между 40 и 50 годами, каждая женщина волей-неволей начинает задумываться о предстоящей старости. Казалось бы, к чему грустить — ведь, как правило, к этому периоду она достигает семейного благополучия, определенных карьерных высот... Единственная ложка дегтя — предстоящий климакс.

Но: климакс — это не трагический конец и неумолимая старость. До старости еще очень далеко! Просто это новая фаза жизни, которая может и должна быть вполне благоприятной.

Климактерический период представляет собой переходную фазу между угасанием способности к деторождению и началом старости. Он охватывает примерно 10-15-летний отрезок жизни женщины и состоит из трех фаз:

1. Менопауза (прекращение менструаций) наступает в среднем в 50-51 год.
2. Годы, предшествующие менопаузе (4-5 лет), называют пременопаузой.
3. Остальной период жизни до старости — постменопауза.

**Пременопауза** предшествует менопаузе соматическими и психологическими изменениями, обусловленными угасанием функции яичников. Пременопауза обычно начинается после 45 лет. Сначала ее проявления незначительны. Наиболее характерное проявление пременопаузы — нарушения менструального цикла. В течение 4 лет, предшествующих менопаузе, этот симптом отмечается у 90% женщин.

**Менопауза** — это часть естественного процесса старения, собственно, это прекращение менструаций в результате угасания функции яичников. Средний возраст наступления менопаузы — 51 год. Он определяется наследственными факторами и не зависит от особенностей питания и национальности. У курящих и нерожавших женщин менопауза наступает раньше.

**Постменопауза** следует за менопаузой и продолжается в среднем треть жизни женщины. Это период относительного покоя для яичников.

### Признаки климакса

Климакс или менопауза начинается у женщин, когда уменьшается выработка половых гормонов эстрогена и их содержание в организме опускается ниже нормального уровня. Итак, каковы же типичные признаки климакса?

**Нарушение менструального цикла** — первый и главный признак начала менопаузы. Если цикл у женщины зрелого возраста не восстанавливается в течение длительного времени, это говорит именно о климаксе. Месячные становятся все менее и менее регулярными, а временной промежуток между двумя менструациями увеличивается или, наоборот, уменьшается.

**Приливы** — внезапное ощущение необычайной теплоты, которое охватывает тело, даже когда температура окружающей среды остается низкой. Приливы обычно происходят ночью и, как следствие, вызывают нарушения сна. Шея и лицо заливаются густым ярко-красным румянцем, а на груди, ногах и руках появляются красные пятна. Приливы могут протекать в легкой или тяжелой форме, их средняя продолжительность — от 30 секунд до 5 минут.

**Нарушения функции влагалища и желчного пузыря.** Возникают проблемы с влагалищем и желчным

пузырем, что связано с утончением и сухостью генитальной области. Это приводит к ослаблению сексуального желания и увеличению риска попадания инфекции в половые органы или мочевые пути.

**Усталость и нарушения сна.** В период климакса женщины быстро устают, а ночью не могут хорошо выспаться. Также бывает сложно заснуть после пробуждения в середине ночи.

**Депрессия и частые перемены настроения.** Из-за различных симптомов многие в климактерический период страдают от депрессии и подавленности. Бессонница — виновница частых и непредсказуемых перемен настроения, когда самая незначительная мелочь может вывести из себя.

**Физические изменения.** Климакс иногда сопровождается физическими изменениями тела, например, прибавлением в весе, увеличением обхвата талии, потерей мышечной массы и растяжением кожи.



**Другие признаки.** Некоторые женщины в климактерический период страдают от головных болей, а также жесткости мышц и суставов.

В период климакса женщина находится в состоянии психологического стресса. Это объясняется тем, что у большинства женщин именно в этом периоде жизни возникают проблемы с подрастающими детьми и стареющими и болеющими родителями. Немаловажную роль играет и общественное мнение, согласно которому нередко считается, что менопауза — это конец женственности и начало старости, то есть — время потерь. Под влиянием такого общественного мнения усиливается выраженность психовегетативных проявлений климакса — депрессии, перепадов настроения и нарушений сна.

### Лечение климактерических приливов и других признаков климакса

Для уменьшения частоты и силы приливов врачи рекомендуют подкорректировать образ жизни и не слишком нервничать по поводу климактерических изменений в организме.

**Изменение образа жизни и привычек.** Чтобы уменьшить частоту и интенсивность приливов, врачи рекомендуют несколько изменить образ жизни. Прежде всего, нужно определить факторы, влияющие на частоту и силу приливов и, по мере возможности, стараться их исключить. К таким факторам можно отнести потребление алкогольных напитков, кофе и напитков, содержащих кофеин, пребывание на солнце и т.п. Старайтесь носить легкую и свободную одежду и исключить из рациона жирную пищу. Ешьте больше свежих фруктов и овощей. Стресс на работе и дома усугубляет силу приливов, поэтому женщинам климактерического возраста рекомендуют практиковать техники релаксации, например, йогу и медитацию, помогающие эффективно снять стресс.

**Глубокое дыхание.** По данным некоторых исследований, глубокое диафрагмальное дыхание помогает регулировать интенсивность приливов. Врачи рекомендуют выполнять такое дыхательное упражнение: как минимум дважды в день в течение пятнадцати-двадцати минут дышать с частотой шесть-восемь вдохов-выдохов в минуту.

**Фитнес.** Регулярные занятия фитнесом (получасовые тренировки как минимум пять раз в неделю) помогают эффективно контролировать частоту и интенсивность приливов. Рациональные физические нагрузки понижают содержание в крови некоторых гормонов, влияющих на выработку яичниками эстрогена и прогестерона.

**Прием витамина Е.** Некоторые исследования показывают, что прием витамина Е способствует уменьшению частоты и интенсивности климактерических приливов. Тем не менее, для определения эффективности этого вида лечения и типа женщин, для которых это лечение наиболее подходит, необходимы дальнейшие исследования. Важно помнить, что неразборчивое применение витамина Е может причинить вред здоровью. Витамин Е — жирорастворимый витамин, поэтому со временем он накапливается в организме, а избыток витамина Е может повредить организму.

**Фитотерапия.** Помимо вышеперечисленных способов облегчения общего состояния, врачи рекомендуют бороться с проявлениями климакса силами фитотерапии.

Издавна настои из лекарственных растений применялись, чтобы ослабить или устранить болезненные симптомы климакса.

Газета «Искусство не болеть» рекомендует применять в период климакса спиртовую настойку сложную ГИНЕКОФИТ, производства ООО «НПФК «ЭЙМ». В состав ГИНЕКОФИТА входит ряд лекарственных растений, действие которых направлено на устранение тяжелых проявлений климакса и улучшение общего состояния организма.

ГИНЕКОФИТ смело можно назвать средством для омоложения — благодаря содержанию фитостероидов («предвестников» гормонов) настойка поддерживает оптимальный гормональный фон организма, который переживает климактерический период именно по причине нехватки гормонов.

Лекарственные растения, входящие в состав препарата ГИНЕКОФИТ — это источник молодости и полноценной жизни в период климакса.

## ЦАРЬ-ЗЕЛЬЕ

Многие, очень многие лекарственные травы знакомы нам с детства. Это и подорожник, и чистотел, и тысячелистник, и еще масса зеленых «помощников» человека. Среди них и аир болотный, вкусовые и целебные свойства которого использовались в нашей стране задолго до того, как были придуманы синтетические лекарства.

Что интересно, родиной аира болотного считается Восточная Азия. В Европу его занесли монголо-татарские завоеватели. Монгольские воины наделяли эту траву способностью очищать воду, зная, что она растет только в чистых водоемах. Они считали, что там, где произрастает аир, можно без опасения пить воду самим и поить лошадей. Поэтому, отправляясь в дальние завоевательские походы, всадники клали в сумки свежие корневища аира, разбрасывая их затем в незнакомых водоемах. Растение быстро приживалось и распространялось с водой вниз по течению. Аир же, в память о горе и страданиях, которые пришли вместе с монголо-татарским игом, на Руси окрестили «татарским зельем».

Аир стал хорошо известен на Украине, в Литве и Польше уже в 15 веке. А вот в Турцию его завезли как пряное и лекарственное растение в 16 веке. Подвяленные засахаренные корневища считались изысканным восточным лакомством и подавались к прохладительным напиткам. Также их поджаривали и сушили.

«Татарское зелье» на деле оказалось действительно полезным растением. Оно интенсивно выделяет фитонциды и эфирные масла. И корневище, и надземная часть обладают антисептическими, инсектицидными свойствами. В украинских хатах издавна застилали полы его стеблями – чтобы было уютно и красиво, чтобы не заводились различные насекомые. Но особенно ценным

является корень аира. Ценен он не только как лакомство, но и как надежное целебное средство. Народные целители советовали жевать его во время эпидемий холеры, брюшного тифа, гриппа – это помогало противостоять заразным заболеваниям.

В отечественной народной медицине корневище применяли при нервных болезнях, хронических заболеваниях спинного мозга. Знали его и как средство для лечения различных заболеваний пищеварительного тракта. На Украине его еще называли «цар-зельем».

Целебные свойства растения были известны уже четыре тысячи лет назад. В Восточной Азии его



применяли при различных заболеваниях. В одном из трактатов индо-тибетской медицины аир описывается как замечательное средство для нормализации работы желудочно-кишечного тракта, лечения сибирской язвы, болезней горла и других заразных заболеваний, артритов, дерматитов.

Аир был известен и врачевателям Греции и Римской Империи, в частности, великому Авиценне, который писал, что «аир помогает при спазмах, разрыве мышц, очищает желудок», является надежным средством «от укусов гадов».

Прошли тысячелетия, но лечебные свойства аира не утратили своего практического значения и поныне. Ученые доказали, что биологически активные вещества этого растения обладают свойством возбуждать вкусовые рецепторы, усиливать рефлекторное выделение желудочного сока, увеличивать желчеотделение, повышать тонус желчного и мочевого пузыря. Они положительно влияют на работу сердца, предупреждают образование камней в почках, улучшают пищеварение. Аир также укрепляет сосуды мозга, улучшая тем самым память. Свежий сок растения благотворно влияет на зрение.

Вот такое интересное растение обитает в наших водоемах. Кстати, не меньше, чем люди, ценят аир и жители этих водоемов – выдры, ондатры, водяные крысы, которые охотно лакомятся его сочными листьями.

## Обратная связь

Здравствуйте, уважаемая редакция!

В прошлом номере я прочитала о мази ВУНДЭХИЛ производства ООО «НПФК «ЭЙМ», и у меня возник вопрос. Мой муж работает на пекарне, и недавно он ухватился за раскаленный противень обеими руками. Ожоги были просто ужасные. Тогда я еще не знала об этой мази, поэтому применила другое средство. Ожоги зажили достаточно долго, да и сейчас еще остались «следы» от них. Хочу спросить: насколько эффективна мазь ВУНДЭХИЛ при ожогах? Как скоро наступает эффект?

С уважением, Татьяна Григорьевна Светлова, г. Луганск

Дорогая Татьяна Григорьевна!

Спешим ответить, что мазь ВУНДЭХИЛ® является эффективным противоожоговым и ранозаживляющим средством.

При получении ожога нужно как можно скорее нанести ВУНДЭХИЛ® на пораженную кожу (в течение 10-15 мин после получения ожога). Курс лечения зависит от степени ожога, его площади, и, прежде всего, от времени после получения ожога до первого нанесения мази, и длится от 3 до 15 дней.

От многих пациентов поступают положительные отзывы о применении этой мази – она оказывает практически мгновенный эффект, и, если мазь была нанесена сразу после получения ожога, то возможно избежать появления так называемых «пузырей» и дальнейшего раздражения кожи.

Мазь ВУНДЭХИЛ® эффективна также и при лечении ран различного происхождения. Благодаря тому, что мазь обладает ранозаживляющим, противовоспалительным и антимикробным эффектом, практически во всех случаях применения ВУНДЭХИЛ® заживляет раны с образованием нежной рубцовой ткани.

ВУНДЭХИЛ® – это средство, которое должно храниться у каждой хозяйки, ведь благодаря своим целительным свойствам мазь становится просто незаменимой для любой домашней аптечки!

Дорогие читатели!

Наша редакция уже открыла рубрику «Обратная связь». Вы можете присылать свои вопросы, советы, предложения и отзывы по адресу – 61091, г. Харьков, а/я 7338.

Будьте уверены: мы непременно ответим Вам на страницах нашей газеты!

Редакция газеты «Искусство не болеть»

## МЕДИЦИНСКАЯ МЕРФОЛОГИЯ

История «Законов Мерфи» начинается с 1949 года, когда капитан ВВС США Эдвард Мерфи – младший, инженер-исследователь, разработал новейшее устройство и отправил его на экспериментальное тестирование. Результатом этого стал полный крах работы не только устройства, но и всего самолета. Выяснилось, что техник-смотритель подключил прибор неправильно. Тогда Мерфи и произнес свой первый закон: «Если существуют два способа сделать что-либо, причем один из которых ведет к катастрофе, то кто-нибудь выберет именно этот способ.» Служивцы капитана назвали это «Законом Мерфи». На одной из пресс-конференций полковник ВВС США заявил, что все проведенные мероприятия для обеспечения безопасности полетов являются результатом преодоления «Законов Мерфи». Так это выражение попало в прессу, а вскоре прочно вошло в жизнь.

В 1977 году в Лос-Анджелесе была опубликована небольшая книжка «Законы Мерфи», имевшая большой успех. Ее автор, писатель Артур Блох, придал ходившим остроумам и шуткам литературную законченность и сгруппировал их по разделам.

Мы же, в свою очередь предлагаем вам познакомиться с «медицинской мерфологией», законы которой нет-нет да и сработают именно тогда, когда не следовало бы.

### Шесть принципов для пациентов

1. Если доктор знает, как называется ваше недомогание, это еще не значит, что он знает, что это такое.
2. Чем скучнее и старше журналы в приемной, тем дольше вам придется ждать.
3. На пузырьках от лекарств следовало бы писать не «Беречь от детей», а «Беречь от взрослых».
4. В последний день приема лекарств пилюль или совсем нет, или остается слишком много.

5. Лекарство, которое надо принимать одновременно с пищей, будет самым неприятным на вкус.

Следствие: даже воду пить неприятно, если ее прописал врач.

6. Если ваше самочувствие улучшается, то, возможно, это потому, что у доктора оно ухудшается.

### Правило Матца относительно лекарств

Лекарство – это вещество, которое, будучи введено в крысу, дает научный результат или статью.

### Афоризм Кохрейна

Получая направление на анализ, подумайте, что вы предпримете, если результат окажется:

- а) положительным,
- б) отрицательным.

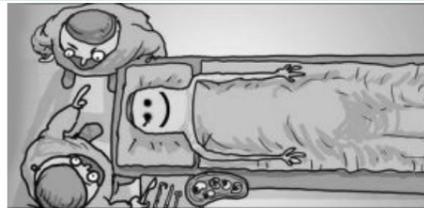
Если ответы совпадут, надобность в анализе отпадет.

### Комментарий Лорда Козна

Доступность операции – еще не показатель того, что ее надо делать.

### Законы ухода за больными Телеско

1. Все телевизоры находятся на другом конце палаты.
2. Талант врача обратно пропорционален возможности попасть к нему на прием.
3. Есть два вида лейкопластыря: тот, который невозможно приклеить, и тот, который никак не удается снять.



–Да, Петрович... Пластический хирург из тебя неглхой, но слишком уж долго ты сидишь в Интернете...

Газета «Искусство не болеть», №2, ноябрь 2007 год

Учредитель и издатель: ООО «НПФК «ЭЙМ», юр. адрес: г. Харьков, ул. Грозненская, 34, к. 60.

Редактор Елизавета Дмитренко

Тираж 150 000 экземпляров

Адрес редакции: ул. Харьковских дивизий, 20, Харьков, 61091, Украина

Газета отпечатана в типографии «Нормальные цены»

Свід. про держ. реєстр. КВ 13017-1901Р от 27.07.2007 р. Распространяется бесплатно