

# Академия здоровья: ЦЕНТР ГИРУДОТЕРАПИИ

Известно, что Клеопатра родила Цезарю сына после лечения пиявками. В знак благодарности она стала изображать пиявок на стенах египетских храмов, пирамид и на стенах своего дворца. Современная гирудотерапия (hirudo – лат. «медицинская пиявка») стала частью профессиональной медицины. Пиявки берутся не из дикой природы. Они выращиваются при соблюдении строгих требований и имеют персональный сертификат Good Manufacturing Practice, подтверждающий соответствие международным стандартам.

У пиявки поразительная способность нормализовать кровоток, микроциркуляцию и восстанавливать клеточное здоровье организма. Когда эритроциты теряют свою гибкость и слипаются, они не могут пройти через мелкие сосуды. Клеточный обмен питательных и отработанных веществ нарушается, и ткани организма перестают получать кислород. На помощь приходят ферменты слюны пиявки! В ней содержится более 250 биологически активных веществ, которые пиявка отдает взамен взятой крови. Эти вещества

включают антикоагулянты, сосудорасширяющие, противотромботические, обезболивающие, противомикробные и гистаминоподобные вещества.

## ВОЛШЕБНАЯ ПИЯВКА

Гирудин является самым известным и изученным биологически активным веществом, мощным антикоагулянтом. После того, как пиявка отсоединилась, насытившись, гирудин позволяет ране кровотоку в течение нескольких часов. Польза кровотока заключается в очищении раны от бактерий, которые могли попасть в рану, а также в разгрузке органа от застойной крови, которая содержит токсины, медиаторы воспаления и лимфу. На смену ей приходит свежая кровь.

Когда пиявка присасывается, она анализирует кровь и регулирует состав слюнного секрета в зависимости от обнаруженных проблем.

## БЕЗ МИНУСОВ

Негативные побочные эффекты при гирудотерапии практически отсутствуют. Это одна из главных причин стремительно нарастающей популярности гирудотерапии. Наиболее распространенный безобидный побочный эффект гирудотерапии – зуд, как при

укусе комара, и холодный компресс с лимоном, как правило, быстро решает проблему.

## ЧТО СПОСОБНА ВЫЛЕЧИТЬ ГИРУДОТЕРАПИЯ?

Глубокое влияние на циркуляцию крови сделало гирудотерапию эффективнейшим методом лечения **сердечно-сосудистых заболеваний**.

Пиявки также известны своими способностями **укреплять иммунитет** и применяются в лечении инфекций: от обычной инфекции мочевых путей до кожных заболеваний, таких, как акне и псориаз.

**Облегчение боли** достигается при глаукоме и артрите, переломах и кистевом туннельном синдроме.

**Болезни органов дыхания:** курс лечения позволяет отказаться от ингаляторов при бронхиальной астме, излечивает трахеит, бронхит, хроническую пневмонию, бронхоэктатическую болезнь, плеврит.

**Болезни органов желудочно-кишечного тракта:** дискинезия желчных путей, холецистохолангит, заболевания печени, поджелудочной железы, расстройства работы кишечника, желудка.

**Нервные болезни:** ишемическая болезнь головного мозга, инсульт, постинсультные

состояния, сосудистая деменция, эпилепсия, болезнь Паркинсона, рассеянный склероз, ДЦП, последствия травмы головы, головная боль, депрессия, поражение периферических нервов (лицевого, тройничного, верхних конечностей, вертеброгенные невропатии).

**Хирургические болезни:** гематомы, отеки и послеоперационные рубцы, предоперационная подготовка и послеоперационная реабилитация, лечение незаживающих ран, свищей; грыж, тромбозов, геморрой, облитерирующего атеросклероза, фурункулов, панариция, постинъекционных инфильтратов.

**Заболевания опорно-двигательного аппарата:** острая травма протекает благоприятнее, уходят келоидные рубцы, контрактуры, рубцовые поражения, лечатся остеохондроз, дискозы, межпозвоночные грыжи, деформирующие артрозо-артриты, подагрические боли, невралгии в области копчика.

**Гинекологические заболевания:** бесплодие, урогенитальные инфекции, аденомиоз матки, миома матки, мастопатии, эндометриоз, гирсутизм, кисты яичников, нарушение менструального цикла, опущен-

ные стенки влагалища и матки, послеоперационное и посттравматическое повреждение половых органов.

**Урологические заболевания:** послеоперационные осложнения, камни почек, поликистоз почек, гидронефротическая трансформация, заболевания мочевого пузыря, заболевания мужской половой сферы, хронический простатит.

**Болезни эндокринной системы:** ожирение, сахарный диабет, болезни щитовидной железы.

**Глазные болезни:** травма, сосудистые заболевания, глаукома.

**ЛОР-заболевания:** нейросенсорная тугоухость, тонзиллит, отит, вазомоторный ринит, гайморит.

**Заболевания кожи и слизистой рта:** экзема, псориаз, гнойничковые заболевания кожи, стоматиты.

Пиявка – настоящий подарок природы. Она невероятно эффективна при борьбе с болезнью, но воздействует очень деликатно, не причиняя вред. **Записаться на консультацию гирудотерапевта вы можете по тел. 7-34-34, 7-61-11.**

## АКАДЕМИЯ ЗДОРОВЬЯ

Марина КОВАЛЕВА

Мы открываем новую рубрику, в которой будем размещать интересные материалы об «Академии здоровья»

# ЕШЬ-ПЕЙ, ДА ДИЕТУ РАЗУМЕЙ!

Еще недельки полторы – и грянет зима. Нелегкое время для многих – холодно, солнца и витаминов мало, иммунитет стремительно падает. Так и заболеть недолго. Чем мы можем помочь своему организму, не применяя серьезных медицинских препаратов? Только контролем за едой и водой, поступающими в организм. То есть диетой.

Как это лучше сделать, мы спросили у **Аллы Сергеевны Поляшовой, диетолога, кандидата медицинских наук, доцента кафедры гигиены питания, председателя нижегородской Ассоциации диетологов, научного советника Приволжского федерального центра оздоровительного питания.**

Она подтвердила, что главное – поддерживать иммунитет, сохранять хорошее настроение, уменьшать проявления вегетативной дисфункции и повышать энергетические ресурсы организма.

– **Алла Сергеевна, а более конкретные рекомендации какие?**

– Никогда не выходить на улицу голодным, иначе не из чего будет образовываться наш иммунитет. Обязательно пить чистую воду, небольшими объемами, но часто. Это помогает вымывать токсины из организма и способствует выделению желчи, которая, в свою очередь, обладает обезвреживающим действием, а также необходима для усвоения жирорастворимых витаминов: А, Е, D.

– **Имеет ли значение, какую воду пить?**

– Лучше минеральную. Она защелачивает организм, предотвращает закисление – это хорошая защита организма от болезней. Кстати, по этой же причине хороши овощи и фрукты. А в чай можно добавлять полезные травы: листья черной смородины, калины, брусники, шалфея, ромашки, зверобоя и т.д. Сахар можно заменить на солодку. Если можете, замените чай на компоты, кисели, морсы с минимальным добавлением сахара, делайте настои из сухофруктов. Кофе ограничить, быстрорастворимый исключить.

– **Не думала, что в диетологии так важно правильно пить. А про еду что расскажете?**

– Иммунитет сильно связан с кишечником. Микрофлора кишечника выполняет важную иммунную функцию в отношении патогенной флоры. Соответственно, надо принимать курсы пробиотиков (живые лакто- и бифидобактерии – «Лактофлор», «Биовестин») и пребиотиков (пищевые волокна, отруби). Дополнительный плюс хорошей микрофлоры – частичный синтез витаминов группы В, которые нужны для вегетативной регуляции, уменьшают проявления дисбаланса в виде скачков давления, мышечной слабости, отвечают за хорошее состояние волос, ногтей и др. Овощи и фрукты за счет своей клетчатки тоже «работают» как пребиотики.

– **Если клетчатка нужна, то это в первую очередь каши?**

– Да. К тому же в кашах много важных минеральных элементов. Являясь источником магния, кальция и

других минеральных элементов, каши в качестве завтрака или ужина помогают работе всего организма, в первую очередь иммунной, нервной, эндокринной системам.

– **На мясо уже места в тарелке не остается?**

– Ну что вы! Полноценные белки крайне необходимы для ослабленного, растущего организма, во время стрессов и нагрузок. Молочные и кисломолочные продукты, яйца в любом виде (но лучше – белковые омлеты), курица, мясо, бобовые. А вот с супами поосторожнее. Крепкий наваристый суп не на пользу. Лучше супы готовить на вторичном бульоне и без обжарки, пассировки.

– **Чем еще можно помочь иммунитету?**

– Сухофруктами (курага, чернослив, яблоки, др.). Согревающими специями – это имбирь, корица, кориандр. Кальцием.

– **Почему именно кальций?**

– Одна из его функций – иммуномодулирующая. В зимний период рекомендуются курсы препарата кальция («Кальцецин», «Кальцецин Адванс»), витаминно-минеральных комплексов, природных адаптогенов (женьшень, элеутерококк, китайский лимонник и т.д.), левокарнитина для энергии.

Вы можете сказать: «Да мы все это знаем». Но тогда встречный вопрос: «А вы все это выполняете?».

Нужно начать с малого, а потом искать сложное, чтобы не оставлять его до очередного понедельника.

## АКЦИЯ

# ПОДАРИМ ДЕТЯМ РОЖДЕСТВО!

В Сарове 21 ноября стартует ежегодная благотворительная акция «Подарим детям Рождество!». Ее организаторы – Центр милосердия и волонтерский центр «Радость моя!» при храме Всех Святых, православное творческое объединение «MiP» при поддержке Департамента по делам молодежи и спорта городской администрации, Управления соцзащиты населения по Нижегородской области в г.Сарове.

В ходе акции волонтеры будут поздравлять с Новым годом и Рождеством Христовым детей с ограниченными возможностями здоровья – на дому, в детских домах, а также детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

Средства на подарки традиционно жертвуют горожане.

Сбор средств будет проходить в торговых центрах «Плаза» и «Атом» с 21 по 23 ноября, в рабочие дни – с 17.00 до 20.00, в субботу – с 12.00 до 15.00.

Присоединяйтесь к доброй традиции празднования Рождества – помощи ближнему!

Также вы можете положить в сборный ящик благотворительное пожертвование или влиться в ряды волонтеров, стать Дедом Морозом (или его «олемом» на своей машине), Снегурочкой и другим сказочным персонажем. Желающие присоединиться к поздравительным бригадам, звоните уже сейчас – скоро начнутся репетиции!

Контактные телефоны: 3-14-52 (Центр милосердия), 8906-353-46-37 (волонтеры), 6-71-91 (ДМИС), 6-99-24 (УСЗН).

# СДЕЛАЙ ВЕЩЬ!



Сообщество рукодельниц г.Сарова «Душевные вещи» приглашает вас на предновогоднюю ярмарку, которая пройдет 7 декабря с 10 до 17 ч. в Молодежном центре (ул.Куйбышева д.19/1). Работы мастериц – это вещи, сделанные с любовью, хранящие тепло их рук: декоративные елочки, новогодние игрушки, букеты из конфет, украшения, посуда, расписанная вручную, игрушки, сувенирное мыло и многое другое. Плюс 7 бесплатных мастер-классов по изготовлению «душевных» подарков. Мы научим вас, как из самых простых материалов можно создавать красивые су-

вениры. Мастер-классы (МК) будут проходить в течение всей ярмарки и будут интересны как взрослым, так и малышам. Все, что вы сделаете, заберете с собой.

10.00 – для самых маленьких «Открытка Снеговик»

11.00 – «Делаем кофейные игрушки», «Открытка в стиле скрапбукинг»

12.00 – «Подснежник из конфет», «Магнитики-лошадки»

13.00 – «Открытка в стиле скрапбукинг», «Вяжем снежинку на елку»

14.00 – «Магнитики-лошадки», «Резинка для волос из лент в стиле канзаши»

15.00 – для самых маленьких «Открытка Снеговик», «Подснежник из конфет»

16.00 – «Делаем кофейные игрушки».

**Ждем вас по адресу ул.Куйбышева 19/1.**

Вход бесплатный!