

БИЗНЕСКЛАСС

16+

о здоровье

ИНВЕСТИРУЙТЕ
В СВОЁ
ЗДОРОВЬЕ, ЭТО
ЕДИНСТВЕННОЕ,
ЧТО ВЫ НЕ
СМОЖЕТЕ КУПИТЬ

ЗАБОТЬТЕСЬ
О СВОЕМ
ТЕЛЕ, ОНО
У ВАС ОДНО!

МЕДИЦИНА —
ПОИСТИНЕ,
ЕСТЬ САМОЕ
БЛАГОРОДНОЕ
ИЗ ВСЕХ ИСКУССТВ

Позаботьтесь о своем теле. Это единственный элемент, где вы должны жить

Здоровье — это гармоничное равновесие количества и качества

Изменения к лучшему всегда на пользу

Чистое — как залог успеха: когда вы не замечаете

Здоровое Тело — это отражение здоровья ума

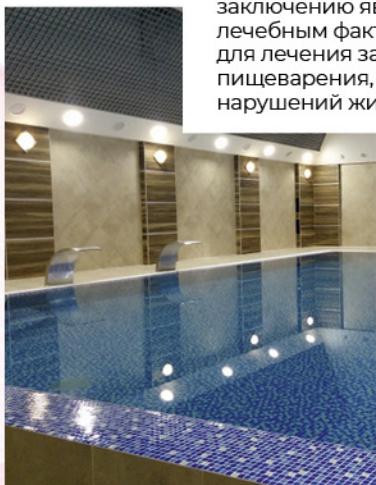
В «МИТИНО» ЗА ЗДОРОВЬЕМ И РАДОСТЬЮ!

Санаторий «Митино» — настоящая жемчужина Вятского края, где развенчивают стереотипы о санаторно-курортном лечении. Это мультиформатное пространство с современной инфраструктурой для оздоровления, а в совокупности с необычайной красотой природы, атмосферой радушия и гостеприимства высокопрофессионального персонала ваш отдых будет незабываемым!



МЕДИЦИНА

Врачами высшей категории разработаны более десятка программ, которые направлены на профилактику, лечение и реабилитацию заболеваний органов и систем



ЦЕЛЕБНАЯ МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА ИЗ СОБСТВЕННОЙ СКВАЖИНЫ

Согласно бальнеологическому заключению является природным лечебным фактором и применяется для лечения заболеваний органов пищеварения, сахарного диабета и нарушений жирового обмена

БАССЕЙН С АРТЕЗИАНСКОЙ ВОДОЙ

С проводными течениями, водопадами и аквавелотренажёром, очищается ионами меди и серебра, является точкой притяжения для гостей санатория

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



ПРОЖИВАНИЕ

Уютные номера разных категорий



АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

В «Митино» есть уникальная процедура — иппотерапия (лечебная верховая езда). В зависимости от сезона у гостей есть возможность покататься на катамаранах и велосипедах, поплавать в пруду — в санатории собственный пляж, в зимнее время — пройти по лыжне по сосновому бору, в любое время года гостей ждёт игра королей — бильярд



«ЦАРЬ-КАМЕНЬ» — УНИКАЛЬНЫЙ ОБЕРЕГ СЕМЕЙНОГО ОЧАГА



БУДЬТЕ СЧАСТЛИВЫ
И ЗДОРОВЫ!
ЛЮБИТЕ И БУДЬТЕ
ЛЮБИМЫ!

📍 Слободской район, дер. Митино,
ул. Санаторная, д. 2

📞 Забронировать путёвку:
(8332) 48-60-64
8 (800) 201-48-60

🌐 san-mitino.ru

Лицензия ЛО-43-01-002753 от 14.03.2018 г.

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК «БИЗНЕС КЛАСС О ЗДОРОВЬЕ»

СОДЕРЖАНИЕ

У каждого свое понимание здоровья: для одних это отсутствие боли и болезней, для других — энергичность и хорошее настроение, для третьих — ясность ума и мысли. В любом случае, в современном мире здоровье — важная составляющая жизни. Люди хотят жить долго и гармонично. И медицина сегодня предлагает для этого множество методик и технологий. О главных из них — специальный выпуск журнала «Бизнес Класс о здоровье».

03 МЕДИЦИНСКИЙ ЧЕКАП

ОБСЛЕДОВАНИЯ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ

06 КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ РАК?

О ПРОФИЛАКТИКЕ, КОТОРАЯ ПОЗВОЛЯЕТ СВЕСТИ РИСК ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ К МИНИМУМУ

07 ПОРА НА ОБСЛЕДОВАНИЕ ЖКТ

О КОМПЛЕКСНОМ ОБСЛЕДОВАНИИ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА

08 ЛУЧШЕ ВИДЕТЬ

О МЕТОДАХ СОХРАНЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗРЕНИЯ

10 КАК ПОБЕДИТЬ МИГРЕНЬ

СОВЕТЫ НЕВРОЛОГА

12 РАДОСТЬ ДВИЖЕНИЯ

О ЛЕЧЕНИИ И ПРОФИЛАКТИКЕ БОЛЕЗНЕЙ ОДА

16 БАК-ТЕРАПИЯ

КАК СНЯТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ У ВЗРОСЛЫХ

18 УЛЫБАЙТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ

КИРОВСКИЕ СТОМАТОЛОГИ О МЕТОДИКАХ ЛЕЧЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗУБОВ

29 КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

СЕКРЕТЫ МОЛОДОСТИ ЛИЦА И ТЕЛА

46 СПОРТ

Специальный выпуск «Бизнес Класс о здоровье», специализирующийся на обсуждении материалов рекламного характера. Реклама более 40%. Тираж 999 экземпляров. Распространяется бесплатно по адресной подписке. Адрес редакции и издателя: 610017, г. Киров, ул. Молодой Гвардии, д. 82, Затак, каб. 322, т. (8332) 57-68-06, сайт: www.bk43.ru. Директор: Бабикова Александра Анатольевна. Главный редактор: Суслова Екатерина Викторовна, for-cat@mail.ru. По вопросам подписки и обратной связи обращайтесь по адресу bk@bk43.ru и по т. 57-68-06. Отпечатано с готового оригинал-макета в ООО «Кировская областная типография», 610004, г. Киров, ул. Ленина, д. 28. Заказ № 8. Специальный журнал № 1 (I) январь 2024. Дата выхода: 19 января 2024 г. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов публикуемых материалов. За содержание рекламы ответственность несут рекламодатели. Материалы со знаком ■ публикуются на правах рекламы. Цены указаны в рублях, действительны на момент съемок. Все рекламируемые товары и услуги, подлежащие обязательной сертификации, сертифицированы.



МЕДИЦИНСКИЙ ЧЕКАП: ОБСЛЕДОВАНИЯ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ

- ЕСТЬ НЕМАЛО БОЛЕЗНЕЙ, КОТОРЫЕ НИКАК НЕ ПРОЯВЛЯЮТ СЕБЯ НА РАННИХ СТАДИЯХ. ВЫЧИСЛИТЬ ИХ МОЖНО, РЕГУЛЯРНО ПРОХОДЯ ОБСЛЕДОВАНИЕ. МЫ ПОДГОТОВИЛИ СПИСКИ ОСМОТРОВ И ИССЛЕДОВАНИЙ, КОТОРЫЕ НУЖНО ПРОХОДИТЬ, ДАЖЕЕ ЕСЛИ НИЧЕГО НЕ БОЛИТ

1. АНАЛИЗ КРОВИ

По показаниям общего (клинического) анализа крови можно заметить многие нарушения в работе организма, результаты исследования могут подать сигнал об имеющемся воспалении и других заболеваниях. Например, исследование поможет увидеть анемию — снижение гемоглобина и эритроцитов.

2. ОБЩИЙ АНАЛИЗ МОЧИ

В первую очередь это исследование помогает проверить состояние почек или мочевого пузыря. Но это не единственное, что можно

узнать по анализу мочи. Он помогает выявить системные заболевания — гепатит, интоксикацию после приёма лекарств или ядовитых веществ, диабет и другие болезни обмена веществ.

3. ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ГЛЮКОЗЫ

По уровню глюкозы врачи могут выявить развитие диабета, а также заболевания поджелудочной железы, печени, почек и коры надпочечников, гипоталамуса, эндокринные заболевания, дисфункцию печени, активные воспалительные процессы в организме.

4. ИССЛЕДОВАНИЕ ЛИПИДОВ КРОВИ

Важный анализ для раннего выявления риска атеросклероза. Частота исследования здесь индивидуальна. Если при первом анализе показатели в норме, то повторить можно через два-три года, а если врач обратит внимание, что показания пограничные, то контролировать придётся каждый год.

5. ФЛЮОРОГРАФИЯ

По общему правилу флюорографию необходимо делать раз в пару лет, но некоторым нужно обследоваться чаще — один или даже два раза в год. Это пациенты с многими хроническими заболеваниями, а также люди некоторых профессий или подвергающиеся повышеному риску заболевания.

6. ОСМОТР ТЕРАПЕВТА

Плановый осмотр у терапевта позволит на ранних сроках выявить патологии и принять меры. Также именно терапевт расшифрует результаты анализов и проверит, всё ли там в порядке.

7. ЖЕНЩИНАМ: ОСМОТР ГИНЕКОЛОГА С АНАЛИЗАМИ

Причин для регулярного осмотра гинекологом масса, начиная от сохранения репродуктивного здоровья и заканчивая проверкой на онкологию.

8. ЭКГ

В России сердечно-сосудистые заболевания — самая частая при-

чина смерти. Исследование сердечного ритма позволяет выявить нарушение работы сердца, склонность к инфаркту миокарда и ишемической болезни сердца.

9. ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ВИТАМИНА D

От уровня витамина D зависит иммунитет и общее самочувствие. Недостаток витамина сопровождается снижением аппетита, раздражительностью и плаксивым состоянием. Могут появляться ощущение постоянной разбитости, усталости, проблемы со сном.

10. ОТ 40 И СТАРШЕ

После 40 лет обследования должны стать более регулярными — даже диспансеризация полагается уже не раз в три года, а каждый год. Помимо всего вышеперечисленного врачи рекомендуют периодически проходить скрининговые обследования.

11. А ЧТО ЕЩЁ?

Если на теле много родинок, внесите в свой список дерматолога. Не обязательен, но желателен анализ на хеликобактер (C13-уреазный дыхательный тест или анализ кала), он связан с язвенной болезнью пищеварительного тракта.

И, КОНЕЧНО, НЕ ЗАБУДЬТЕ ПОСЕТИТЬ ТЕХ ВРАЧЕЙ, ДЛЯ КОТОРЫХ У ВАС ЕСТЬ ЖАЛОБЫ

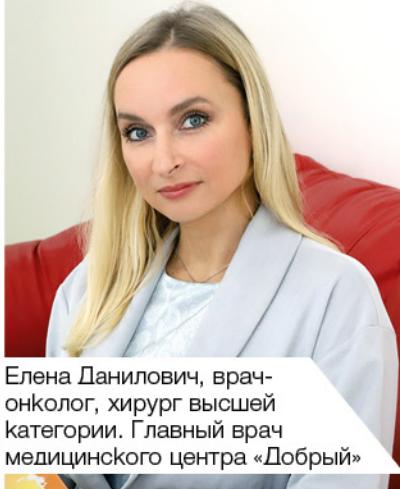
ЧЕКАП ЗДОРОВЬЯ

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ СКРИНИНГИ ПОСЛЕ 40 ЛЕТ:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Внутриглазное давление (раз в 2-4 года) | <input type="checkbox"/> Глюкоза и гликированный гемоглобин |
| <input type="checkbox"/> КТ (особенно для курящих) | <input type="checkbox"/> Пап-тест (для женщин) |
| <input type="checkbox"/> Денситометрия (определение плотности костной ткани) | <input type="checkbox"/> Простат-специфический антиген (для мужчин) |
| <input type="checkbox"/> Маммография | <input type="checkbox"/> Липидный спектр крови |
| <input type="checkbox"/> ЭКГ | <input type="checkbox"/> Кал на скрытую кровь, колоноскопия (раз в 10 лет) |
| <input type="checkbox"/> Индекс массы тела | |

МИНИМАЛЬНЫЙ СПИСОК АНАЛИЗОВ КРОВИ, КОТОРЫЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ СДАВАТЬ ЕЖЕГОДНО:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> ОАК развёрнутый | <input type="checkbox"/> ТТГ, ТЗ и Т4 свободные |
| <input type="checkbox"/> Ферритин, трансферрин, сывороточное железо | <input type="checkbox"/> Глюкоза, инсулин |
| <input type="checkbox"/> ОЖСС | <input type="checkbox"/> Витамины D и B12 |
| <input type="checkbox"/> Общий белок | <input type="checkbox"/> АЛТ, АСТ, холестерин, ЛПВП и ЛПНП |



Елена Данилович, врач-онколог, хирург высшей категории. Главный врач медицинского центра «Добрый»



о профилактике, которая позволяет свести риск онкологических заболеваний к минимуму

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ РАК?

— Онкологические заболевания — одни из главных причин смерти, при этом многие виды рака за последние годы «помолодели». К сожалению, невозможно полностью защитить себя и близких от этой болезни, но существует эффективная профилактика рака, которая позволяет свести риск заболевания к минимуму.

Большинство злокачественных опухолей на начальной стадии никак себя не проявляют, и человек продолжает считать себя здоровым. Но **общие симптомы рака уже начинают появляться:**

- Периодическое повышение температуры тела без причины.
- Недомогание, слабость, апатия или раздражительность; головная боль, головокружение.
- Снижение веса без диет и оснований.
- Боли; бледность, желтушность кожи. Увеличение лимфатических узлов; увеличение размеров живота; изменение родинок.
- Нарушения стула.
- Изменение лабораторных показателей крови: анемия, повышение СОЭ, увеличение онкомаркеров.

Как видите, общие симптомы рака в большинстве случаев являются признаками общего нездоровья организма и свойственны многим болезненным состояниям, поэтому самодиагностикой лучше не заниматься.

Задача врачей нашего центра обнаружение и лечение болезни до её начала. У нас разработаны специальные *программы по профилактике и выявлению рака на ранних стадиях:*

- «Будь здоров» для мужчин и женщин
- Против рака шейки матки
- Оценка здоровья молочной железы

Можно просто пройти консультацию у онколога, и врач подберет необходимый комплекс обследований. Также у нас вы можете сдать все необходимые анализы и пройти генетическое тестирование. Болезнь лучше предотвратить, чем лечить. И мы с огромной радостью поможем вам в этом. Добро пожаловать в «Добрый»! ■



ул. К.Маркса, 4/2,
т. 75-44-42
8 (922) 922-44-42

mcdobry

mcdobry.ru



КОМПЛЕКСНОЕ
ОБСЛЕДОВАНИЕ
ЖЕЛУДКА
И КИШЕЧНИКА
ЗА 1 ДЕНЬ!



Роман Воробьев, врач-эндоскопист,
первая категория, стаж 16 лет.
Андрей Дроздов, врач-эндоскопист,
высшая категория, стаж 30 лет

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ПОРА НА ОБСЛЕДОВАНИЕ ЖКТ?

— На наличие заболеваний ЖКТ могут указывать пониженный аппетит, избыток или дефицит веса; слабость и повышенная утомляемость; тошнота, рвота, изжога, отрыжка, горечь во рту; боли, тяжесть и дискомфорт в различных областях живота, вздутие; повышенная перистальтика; проблемы со стулом, примеси крови и слизи в кале. Но даже если вас ничего не беспокоит, пренебрегать обследованием не нужно. Уже после 30 лет замедляется обмен веществ. Отсюда растет риск желудочно-кишечных заболеваний. Своевременное обследование ЖКТ поможет избежать серьезных заболеваний и сохранить здоровье.

В клинике «Наедине» обследование желудка (видеогастроскопия) и кишечника (видеоколоноскопия) можно пройти под медсном за 1 день.

Наши преимущества:

- Японское оборудование экспертного класса.
- Технология i-scan позволяет выявить самые маленькие полипы.

- Изображение в HD-качестве выводится на монитор, можно заметить патологию на ранней стадии.
- При обнаружении новообразований или полипов по показаниям врача будет произведено их удаление или взятие биопсии с дальнейшим гистологическим исследованием.
- После каждой процедуры — автоматическая дезинфекция эндоскопического оборудования.
- Обследование можно пройти под медикаментозным сном. Процедуру контролирует врач-анестезиолог.
- По итогам обследования врач выдает протокол заключения с цветными фотографиями и пояснениями. □

КЛИНИКА НАЕДИНЕ®

📍 ул. Дзержинского, 6

📞 8 (8332) 32-77-77

Л041-01160-43/00370091 от 26.09.2018г.



Алексей Замыров, главный врач
клиники «Созвездие офтальмика», к.м.н.
Специализация: офтальмохирургия.
Стаж работы: 27 лет



о современной
хирургии катаракты

ВЕРНЁМ ЗРЕНИЕ БЫСТРО И НАДЁЖНО

— Вылечить катаракту медикаментозно невозможно, единственный способ восстановить зрение — это операция.

Современные технологии позволяют избавиться от этого недуга быстро и эффективно: без госпитализации в стационар и с минимальным восстановительным периодом.

Хирургия катаракты — одно из основных направлений работы клиники «Созвездие офтальмика». Мы используем нетравматичную операцию — ультразвуковую факоэмульсификацию, которая решает сразу две задачи: избавляет от катаракты и даёт пациенту высокое качество зрения за счёт имплантации искусственного хрусталика — интраокулярной линзы.

Ассортимент линз постоянно расширяется, появляются модели с новыми характеристиками, обеспечивающими

лучшие результаты. Если раньше при замене хрусталика глаза на линзу приходилось выбирать, что мы получим в результате: хорошее зрение вдали и необходимость использовать очки для чтения либо хорошее зрение на близком расстоянии и необходимость носить очки для дали, то сейчас мультифокальные линзы позволяют прекрасно видеть на любом расстоянии без очков.

Мы используем хрусталики производителей США, Германии, Англии, Японии. Линза подбирается индивидуально с учётом возраста пациента, его образа жизни, профессии и рода занятий.

Значительный опыт наших врачей и диагностическое оборудование последнего поколения позволяют нам со швейцарской точностью сделать расчёты, необходимые для максимального результата операции. ■



созвездие
офтальмика

8 (8332) 21-50-11

sozvezdie43.ru

L041-01164-52/00572119 от 30.10.2019 г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



О ПРЕИМУЩЕСТВАХ
FEMTO-LASIK —
НАИБОЛЕЕ
ПРОГРЕССИВНОМ
МЕТОДЕ ЛАЗЕРНОЙ
КОРРЕКЦИИ



Алексей Замыров, главный врач
клиники «Созвездие офтальмика», к.м.н.
Специализация: офтальмохирургия.
Стаж работы: 27 лет

ПОМОЖЕМ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ОЧКОВ И ЛИНЗ

— Лазерная коррекция — одна из наиболее востребованных офтальмологических операций. Совершенствование медицинских технологий происходит очень быстро, появляются все более эффективные и безопасные методики.

Для лазерной коррекции мы предлагаем методику Femto-LASIK — золотой стандарт коррекции близорукости. Более 70% наших пациентов выбирают именно Femto-LASIK, полностью лазерную коррекцию, исключающую травмирующее механическое воздействие на роговицу и выполняемую с использованием двух лазерных систем: фемтосекундной и эксимерной.

Использование фемтосекундного лазера позволяет сформировать идеаль-

но ровный лоскут, максимально точно повторяя контуры роговицы и её анатомическую кривизну, чего невозможно достичь при механическом формировании лоскута.

В «Созвездии» не было и никогда не будет «конвейера», каждый наш посетитель понимает, что он уникален. Людям важно знать, что они доверяют свое здоровье местной надежной клинике. «Созвездие» будет работать и завтра, и через год, и через 10 лет, и обратиться к нам можно в любое время, сколько бы лет после операции ни прошло.

«Созвездие» — надёжная клиника для вашего бесценного зрения. Приходите — сами увидите! ■



созвездие
офтальмика

8 (8332) 21-50-11

sozvezdie43.ru

Л041-01164-52/00572119 от 30.10.2019 г.



Ирина Земцова, врач-невролог, специалист по лечению головной боли, ботулиновтерапевт. Врач-нейрофизиолог, член Ассоциации клинических нейрофизиологов России. МЦ «Лайт»



КАК ПОНЯТЬ, ЧТО У ВАС МИГРЕНЬ, И ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ЕЁ ПОБЕДИТЬ

У ЛЮДЕЙ С МИГРЕНЬЮ ДРУГОЙ МОЗГ

— Если ваша головная боль высокой интенсивности, есть тошнота, раздражает яркий свет или громкие звуки, боль усиливается от физической активности, то с большой вероятностью можно сказать, что вы страдаете мигренью. У некоторых людей перед приступом может быть «аура», обычно она проявляется в виде мерцающего пятна или выпадением части зрения, но могут быть и более тяжёлые симптомы.

Есть три основных подхода к лечению. Первый — нелекарственный. Это образ жизни. Мы выясняем у пациента его триггеры, то есть что конкретно провоцирует мигрень: голод, обезвоживание, недостаток сна, шоколад, красное вино или сыр. После этого пациент старается избегать этих конкретных ситуаций.

Второй подход — лекарственное лечение. Если приступы редкие, 3-4 дня в месяц, можем ограничиться купированием приступов с помощью лекарственных препаратов. Можно использовать простые обезболивающие или специальные средства для лечения мигрени — триптаны. Если же мы видим,

что приступы частые, более 3-4 дней в месяц, мы переходим к профилактической терапии.

Для профилактического лечения доступны: моноклональные антитела — специальные внутримышечные инъекции, которые вводятся ежемесячно; введение препарата ботулинистического токсина типа А по специальному протоколу; препараты из группы В-блокаторов; антиконвульсанты; при интенсивных приступах делаем блокаду затылочного нерва.

Для каждого пациента — свой вариант профилактического лечения. Если вы чувствуете, что у вас больше четырёх дней приступов в месяц или эти приступы высокой интенсивности, есть аура перед приступом, это повод обратиться к неврологу. □



center-light.ru

[@dr._zemcovairina_](https://www.instagram.com/dr._zemcovairina_) [@center_light](https://www.instagram.com/center_light)





Яна Ивина, врач-уролог



О МЕРАХ ПРОФИЛАКТИКИ НЕДЕРЖАНИЯ МОЧИ

НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ. ВСЛУХ О ТОМ, О ЧЁМ ПРИНЯТО МОЛЧАТЬ

— Есть два основных вида недержания мочи. Ургентное (императивное) — потеря мочи происходит при позыве на мочеиспускание, иногда при перемене положения тела, во время полового контакта. Связано с непроизвольным сокращениям мочевого пузыря и говорит о его гиперактивности. Стressовое недержание или недержание мочи при напряжении. Чаще всего с ним сталкиваются женщины. Развивается при нарушении функции и структуры мышц тазового дна, после родов или после оперативных вмешательств на органах малого таза как у мужчин, так и женщин. Диагностировать вид недержания мочи вам поможет врач-уролог. Он разработает индивидуальную программу реабилитации, подберёт медикаментозную терапию и в тяжёлых случаях порекомендует оперативное лечение.

Меры профилактики

- Достаточный питьевой режим (не менее 2 л).
- Не мочиться чаще чем каждые 2-2,5 часа, не задерживаться от мочеиспускания дольше 4 часов.

- Мочеиспускание сидя на унитазе, не допускается нависание над унитазом.
- Дефекация сидя на унитазе. Регулярный мягкий стул.
- Сбалансированное питание, достаточное количество клетчатки.
- Правильная техника подъёма тяжестей — с прямой спиной на выдохе.
- Периферическая магнитная нейромодуляция (Emsella).
- Биологическая обратная связь (БОС-терапия). Не рекомендуется использовать домашние тренажёры.
- Работа с физическим реабилитологом, занимающимся тазовым дном.

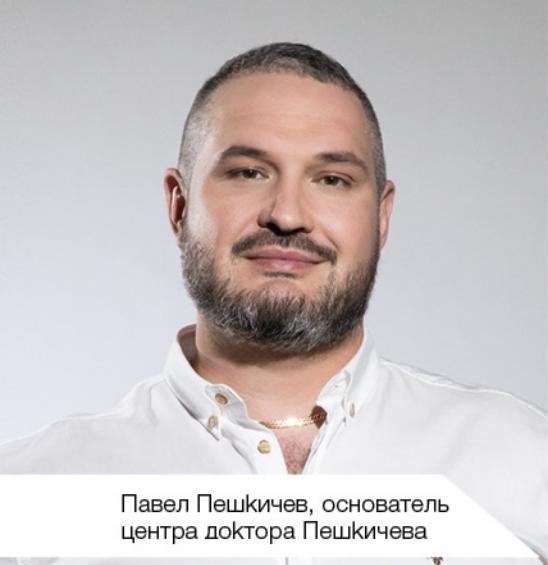
Методы можно использовать как для коррекции нарушений, так и для профилактики. Желаю всем хороших тренировок и жду на приём. ■

Гостинный
переулок, 5/1,
МЦ «Лайт»

71-11-00



Лицензия ЛО41-01160-43/00370127



Павел Пешкичев, основатель
центра доктора Пешкичева



КАК ОСТАНОВИТЬ РАЗВИТИЕ
СКОЛИОЗА И ОБРАТИТЬ
ПРОЦЕСС ВСПЯТЬ?

МОЖНО ЛИ ИСПРАВИТЬ СКОЛИОЗ ВО ВЗРОСЛОМ ВОЗРАСТЕ?

ПРИЧИНЫ СКОЛИОЗА У ВЗРОСЛЫХ

- В возрасте, когда позвоночник полностью сформирован, сколиоз возникает достаточно редко, а самые частые причины могут быть следующими:
- 1. Недолеченный подростковый сколиоз.
- 2. Сидячий образ жизни, малоподвижная работа или привычка криво сидеть.
- 3. Ношение тяжестей, особенно на одном плече.
- 4. Чрезмерное увлечение тяжёлыми видами спорта или неправильное выполнение упражнений.
- 5. Беременность и роды.
- 6. Недостаток витаминов и кальция.
- 7. Нездоровный образ жизни: частое чрезмерное употребление алкоголя, курение, частые стрессы, сон в неправильной позе.
- 8. Заболевания костей и позвоночника.
- 9. Перенесенные травмы или операции.

Чтобы немного выровнять спину и предотвратить переход сколиоза в неизлечимую стадию, необходимо:

1. Тщательно следить за осанкой, ровно сидеть и стоять.
2. Купить жесткий ортопедический матрас для сна.
3. Избавиться от вредных привычек, снизить уровень стресса.
4. Несколько раз в год посещать мануального терапевта для укрепления позвоночника.
5. Реже поднимать тяжести.
6. Отказаться от тяжелых видов спорта.
7. Делать специальную гимнастику для позвоночника.
8. Принимать витамины и кальций по назначению врача. ■

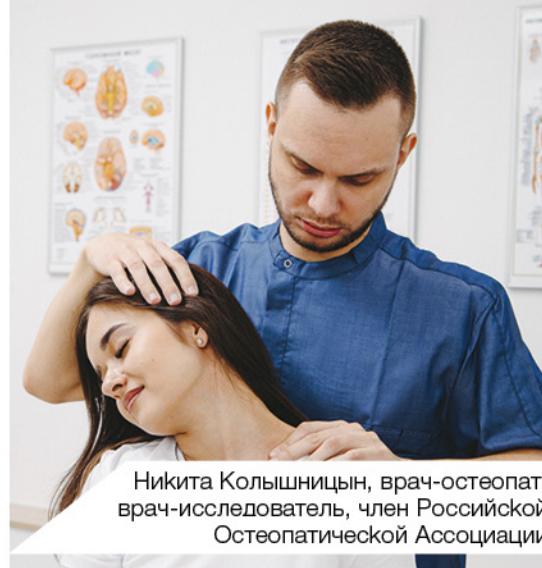


ул. Воровского, 54В [kinesiolog43](#)

8 (8332) 79 41 00, 8 (958) 396 56 69



КАК ВЕРНУТЬ
ЗДОРОВЬЕ ЧЕРЕЗ
ВОССТАНОВЛЕНИЕ
БАЛАНСА
ОРГАНИЗМА



Никита Колышницын, врач-остеопат,
врач-исследователь, член Российской
Остеопатической Ассоциации

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ В РУКАХ ОСТЕОПАТА

— Остеопатия — часть медицины, изучающая связи между всеми системами организма и влияние этих связей на общее состояние здоровья. Врач-остеопат рассматривает организм человека как единое целое, где от каждого органа зависит функционирование других систем. Диагностика и лечение при этом осуществляются точным и чутким воздействием рук врача на тело пациента.

Нередко остеопатия становится спасением для пациента, который посетил всех врачей, специализирующихся на его проблеме, но так и не решил свой вопрос. Многие нарушения в теле, вызывающие боль и дискомфорт, очень сложно диагностировать, не понимая физиологию всего организма. Например, боли в коленном суставе иногда связаны с опущением почки. Дело в том, что почка, опускаясь, может передавливать нерв, иннервирующий ко-

лено. По этой причине боль появляется именно в нём. Или же кончики пальцев рук немеют из-за напряжённой надостной мышцы, которая сдавливает находящиеся под ней соудисто-нервное сплетение.

Благодаря опыту и навыкам работы руками врач-остеопат способен выявить и устраниить участки напряжения и ограничения в теле пациента, которые вызывают болевые ощущения, нарушения работы внутренних органов, позвоночника и других систем организма. Мягкость и целенаправленность воздействия позволяет работать с пациентами любого возраста, начиная с первых дней после рождения. □

КЛИНИКА НАЕДИНЕ®

ул. Труда, 15

8 (8332) 32-77-77

Л041-01160-43/00370091 от 26.09.2018г.



Денис Сунцов, специалист уникальных массажных техник, которые решают физические, физиологические и психические телесные проблемы и расстройства



КАК МАССАЖ ВОССТАНАВЛИВАЕТ СИЛЫ И ЗДОРОВЬЕ ОРГАНИЗМА

К ЗДОРОВЬЮ — ЧЕРЕЗ МАССАЖ

Остеопатический массаж головы

— Спектр эффективности остеопатии намного шире, чем классического массажа. Остеопатия может не только успешно справиться с головной болью за 1-2 сеанса, но и помочь при мигрени, нарушениях внутричерепного давления, болях после травм и операций

Во время массажа задействованы не только голова, но и зона шеи, область трапециевидных мышц, плечи, верхняя часть рук. Это обеспечивает отток лимфы от зоны головы и способствует снятию отёчности.

Висцеральный массаж

Для полноценного лечения необходим комплексный подход, который устраниет не просто симптомы заболевания, а причины их возникновения. Именно такой подход применяется в висцеральной практике.

Висцеральный массаж — это мануальный метод воздействия на внутренние органы с лечебной целью. Во время висцерального массажа идёт прямое воздействие на сосуды, органы, нервные центры. Главная цель висцераль-

ного массажа — нормализовать функциональное состояние каждого органа, тканей. Каждый орган в организме человека скрепляется к костям скелета с помощью связок, которые составляют единый пучок. В него входят: система кровоснабжения; нервные импульсы; система, благодаря которой поступают в организм питательные компоненты и так далее.

Из-за изменения осанки пучки, держащие органы, смещаются либо пережимаются. Из-за этого может нарушаться кровообращение, также появляется недостаток иннервации. В результате некоторые органы получают недостаточный объём кислорода и полезных веществ. Благодаря висцеральному массажу нормализуется структура, локализация каждого органа.

■ ул. Набережная Грина, 5
(вход со стороны набережной)
Кабинет находится в центре эстетики и медицины «Катрин»

■ 8 (8332) 45-10-25

ЛО-43-01-001451 от 23 октября 2013



о пользе платформы для оздоровления «МИОФЛЕКС»

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОЛЕЗНЕЙ, КОТОРЫЕ ВЫ «НАСИДЕЛИ»

— Вы знаете, что такое теория «Трёх кресел»? Ежедневно мы проводим большую часть времени сидя. Завтракаем — в сидячем положении. Добираемся на работу — сидим. В офисе или дома на удалёнке — сидим. Болезни малоподвижного образа жизни очень опасны для здоровья! Они приводят к физическому стрессу, и как следствие, к нарушениям в разных органах. Мы предлагаем решить эту проблему на платформе «МИОФЛЕКС»! Что это такое?

В основе её создания лежат научные идеи и разработки Новосибирского учёного Геннадия Маркова — автора более 120 научных публикаций и патентов. Главное преимущество «МИОФЛЕКС» заключается в том, что импульсы уникальной частоты воздействуют на спазмированные мышцы и воспаленные органы. «МИОФЛЕКС» помогает нашим клиентам при различных заболеваниях позвоночника, мужской и женской половой сферы, заболеваниях почек и мочевыводящих путей, верхних дыхательных путей, неврологических проявлениях и др.



Светлана Смирнова,
клинический психолог,
к.пс.н., доцент Кировского
ГМУ, организатор студии
аппаратного оздоровления
«МИОФЛЕКС» в Кирове

Что вы получаете:

- Устраняется нарушение сна, проходит бессонница
 - Расслабляются мышцы, уходят заужимы из-за долгой монотонной работы
 - Тело приходит в тонус
 - Кровь обогащается кислородом, мозг получает полноценное питание
 - Если вы принимаете лекарство или БАД, их эффективность возрастает
- Важный момент: ещё 2-3 недели после курса оздоровительных сеансов «Миофлекс» продолжается восстановительное действие. И не нужно ехать в санаторий, отрывая себя от семьи и дел, или изнурять себя тренировками в зале! ■

Миофлекс
Киров

ул. Преображенская, 27
т. 8 (922) 911-81-11

mifoflex43 myoflex



Яков Кривошеин, основатель сети центров «Логопед разговорит» и соучредитель «Вятского центра патологии речи»



ОБ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДА БАК

БАК-ТЕРАПИЯ: КАК ВЗЯТЬ ПОД КОНТРОЛЬ ТРЕВОГУ ВЗРОСЛЫМ И ПРОБЛЕМЫ С РЕЧЬЮ У ДЕТЕЙ

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

— Наша команда стремится к постоянному развитию и повышению качества услуг для решения проблем с речью у детей и взрослых. Мы следим за инновациями в области логопедии, чтобы быть лидерами и предлагать клиентам самую современную и эффективную помощь. В прошлом году мы приобрели лицензионный программно-аппаратный комплекс биоакустической коррекции (БАК) и в наших планах весной открыть на базе «Вятского центра патологии речи» филиал Санкт-Петербургской клиники биоакустической коррекции Клинику для детей и взрослых.

Одним из разработчиков и изобретателей БАК является Константин Константинов, учёный-физиолог,

к.м.н. Он вместе со своими коллегами из Института экспериментальной медицины РАМН (г. Санкт-Петербург) разработал уникальный комплекс, который позволяет записывать «музыку мозга» и лечить любые нарушения психического развития у детей и взрослых. В основе метода лежит синхронное преобразование индивидуальной электроэнцефалограммы (ЭЭГ) человека в звуки, что позволяет пациенту воспринимать электрическую активность головного мозга в виде музыкального сигнала. Проще говоря, когда у нас есть какие-то нарушения в работе мозга, то электроэнцефалограмма имеет отклонения от нормы. Когда мозгу передаются сигналы об этом отклонении, мозг воспринимает их как раздражающие и стремится к балансу. Сигналы передают-

ся мозгу в виде приятной музыки. Эффективность метода подтверждена исследованиями в самых авторитетных медицинских учреждениях России. Мы уже начали работать в тесном контакте и под кураторством автора методики. Два наших замечательных невролога прошли стажировку в Москве.

КАК ПРОВОДИТСЯ ПРОЦЕДУРА БАК И МОЙ ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Пациент находится в комфортной обстановке, в удобном кресле, к его ушам и голове фиксируют мягкие датчики, которые снимают ЭЭГ. Затем на него надевают наушники, где после обработки звучит музыка его сигналов в мозге. Данные об активности фиксируются в программе, и человек вместе со специалистом отслеживают динамику результатов. Процедура длится 15-20 минут, периодичность для интенсивного курса составляет 10-15 процедур, в качестве поддерживающей терапии - 1-2 раза в неделю.

В показаниях к применению БАК кроме детских когнитивных нарушений существуют ещё и рекомендации для взрослых по снижению тревожности, головной боли, бессоннице, то есть при не патологических состояниях, а в их начальных проявлениях.

Я лично прошёл несколько курсов БАК, потому что уже длительный период времени испытывал повышенную тревожность и постоянный стресс. Думаю, многие предприниматели меня поймут. Так на фоне БАК отметил колосальные улучшения в своём психологи-

ческом состоянии. Попробовав на себе, я понял, что этот метод БАК работает и помогает мне управлять стрессом, а не «сгорать»!

Как правило, БАК назначается в комплексной терапии, например, ребёнок с аутизмом становится более контактным, у школьников улучшается почерк.

ВАША ПЕРСОНАЛЬНАЯ СТРАТЕГИЯ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ

Кроме того, мы работаем в тесном партнёрстве с нашими коллегами-медиками в Кирове. Благодаря совместной работе врачей смежных специализаций в нашем городе появились услуги комплексной диагностики для детей и взрослых. В тандеме (логопед, психолог, невролог, психиатр) проводят комплексную диагностику, где смотрят со всех сторон пациента и выдают совместное заключение со всеми рекомендациями. Такой всесторонний подход позволяет гораздо эффективнее решать любые проблемы с запуском речи у детей и когнитивными нарушениями у детей и взрослых. В этом году мы также планируем проведение цикла семинаров для дополнительного обучения и поддержки родителей! Следите за анонсами в наших соцсетях! ■



ул. Ленина, 164/5
«Вятский центр патологии речи»

8 (8332) 45-33-60

vcosp

vcosp.ru



Анжелика Терюхова, главный врач Центра имплантации и протезирования «Диэлит», врач стоматолог-терапевт, ортопед



КОГДА СТОИТ
ВЫБРАТЬ ОПЕРАЦИЮ
ALL-ON-4

ОСОБЕННОСТИ ТОТАЛЬНОГО ПРОТЕЗИРОВАНИЯ ALL-ON-4

— All-on-4 — это уникальный метод протезирования на 4 имплантатах. Операция проводится, когда у пациента полностью отсутствует зубы на верхней или нижней челюсти. Врач может рекомендовать данный вид имплантации в следующих случаях:

1. Если у пациента недостаточно костной ткани для обычной имплантации. All-on-4 позволяет установить большее количество зубов при минимальном хирургическом вмешательстве.
2. Отсутствует возможность проведения костной пластики из-за возраста пациента или его индивидуальных особенностей.
3. All-on-4 — это экономия бюджета пациента. Конструкция существенно дешевле, чем установка каждого имплантата в отдельности.

Плюсы:

1. Не нужно проводить костную пластику.
2. Конструкция относительно недорогая в сравнении с конструкциям на 6, 8, 10 имплантатах.

3. Сокращается срок протезирования в сравнении с вариантами на 6 и 8 имплантатах.

На консультации опытный специалист предложит разные варианты протезирования, поможет выбрать оптимальный в зависимости от клинической ситуации, результатов диагностики и пожеланий пациента. □



Больше полезной информации вы найдёте на нашем канале. Сканируйте QR-код, смотрите видео и будьте здоровы!



ДИЭЛИТ

центр имплантации и протезирования

ул. Володарского, 135,
1 этаж, т. 41-01-38

dielit-stom.ru dielit_kirov

Лицензия ЛО-43-01-002656 от 08.11.2017 г



о преимуществах имплантационной системы OSSTEM



Максим Терюхов, директор Центра имплантации и протезирования «Диэлит», врач стоматолог-ортопед, хирург, имплантолог

ПОЧЕМУ СТОИТ ВЫБРАТЬ ИМПЛАНТАТЫ OSSTEM

— Центр имплантации и протезирования «Диэлит» — официальный дилер компании Osstem в Кирове. И я расскажу, почему стоит выбрать именно эту имплантационную систему.

Бренд с мировым именем, много успешных кейсов, высокая приживаемость имплантатов.

1. Широкий спектр различных видов имплантов для разных клинических случаев, большое разнообразие наборов для хирургов и ортопедов.
2. Шикарный стартовый набор для имплантации.
3. Особый дизайн фрез, который обеспечивает нужную первичную стабильность имплантатов.
4. Наличие удобных стопперов на каждый фрезе.
5. Удобная цветовая маркировка фрез и имплантов.
6. Премиальное оборудование по доступной цене, с которым приятно работать.
7. Кроме того, появилось новое поколение имплантатов Osstem

с ускоренным приживлением. Имплантат TSIII SOI с супергидрофильной поверхностью, которая мгновенно притягивает кровь и костеобразующие клетки к поверхности имплантата. Что способствует быстрому заживлению, ускоренной и качественной остеointеграции.

Кому они подходят?

- Для пациентов с сопутствующими заболеваниями (например, сахарный диабет).
- При проведении одновременно имплантации и костной пластики.
- Если нужно ускорить процесс приживления имплантатов (требуется раннее протезирование). ■



ДИЭЛИТ

центр имплантации и протезирования

□ ул. Володарского, 135,
1 этаж, т. 41-01-38

□ dielit-stom.ru □ dielit_kirov



Алексей Гончаров,
главный врач центра
инновационной
стоматологии
VIP-Дент

ИНТРАОРАЛЬНОЕ ЦИФРОВОЕ СКАНИРОВАНИЕ ЗУБОВ В ЦЕНТРЕ ИННОВАЦИОННОЙ СТОМАТОЛОГИИ VIP-ДЕНТ

- СОВРЕМЕННАЯ МЕТОДИКА, ИЗМЕНИВШАЯ
ПРИВЫЧНЫЙ ВЗГЛЯД НА СТАНДАРТЫ

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНО ЦИФРОВОЕ СКАНИРОВАНИЕ ЗУБОВ?

— Перед тем как провести ортопедическое лечение, установить импланты, вкладку, керамическую накладку, съёмный или несъёмный протез, снимается оттиск зубов. В последующем он отправляется в зуботехническую лабораторию и служит основой для создания необходимой конструкции. От точности изготовления такого слепка будет зависеть качество готового изделия, его функциональные показатели, удобство, продолжительность эксплуатации.

Сегодня технология получения слепка зубов пациента заметно изменилась и усовершенствовалась. 3D-сканирование (цифровое, внутриротовое, интраоральное) — это технология, пришедшая на смену классическим оттискам из силиконовой массы или гипса. Это современная методика, изменившая привычный взгляд на стандартную стоматологическую процедуру.

Специалисты, имеющие навыки работы с обоими вариантами технологий, подтверждают, что цифровой оттиск гораздо более точный и четкий, чем тот, что получают с помощью классического метода.

Ещё один заметный плюс для пациентов — полное отсутствие неприятных ощущений от наход-

дения вязкой силиконовой массы во рту.

Используя данные, полученные в результате сканирования зубов, мы проектируем весь процесс будущего лечения в цифровом формате, изучаем конечный результат ещё до начала лечения, обсуждаем варианты с пациентом и выбираем оптимальное решение.

VIP-ДЕНТ = ИННОВАЦИИ + ОПТИМИЗАЦИЯ

Для скорейшего достижения результата ортопедического лечения в VIP-Дент есть собственная зуботехническая лаборатория. Наши специалисты способны изготовить модели челюстей методом 3D-печати прямо в день сканирования, что позволяет выполнить работу в максимально сжатые сроки.

В случае протезирования на имплантах и необходимости фрезерования индивидуальных абатментов все полученные после сканирования данные вместе с заказ-нарядом сразу же отправляются в крупнейшую зуботехническую лабораторию России, где после короткого процесса согласования 3D-моделей отправляются прямо на станок.

Слаженность работы наших специалистов позволяет сократить время изготовления любых ортопедических работ более чем в 2 раза (в сравнение с другими клиниками). ■



📍 Октябрьский пр-т, 88

📞 8 (8332) 54-91-71

✉️ vip-dent43.ru

✉️ vipdent43

Лицензия № ЛО-43-01-001669



Константин Подволовский,
владелец Центра имплантации
и протезирования «СОКРАТ»

ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ТЯНУТЬ С ИМПЛАНТАЦИЕЙ И ПРОТЕЗИРОВАНИЕМ ЗУБОВ?

— В суете повседневной жизни мы часто забываем о самом главном — о себе и о своём здоровье. Поэтому важно знать что же происходит, если долго откладывать имплантацию и протезирование, и почему это дороже?

1. Повреждённые или отсутствующие зубы могут привести к дальнейшей деградации оставшихся зубов из-за перераспределения нагрузки и изменения прикуса, что требует дополнительного лечения.
2. Длительное отсутствие зубов может привести к ускоренной потере костной ткани челюсти, что может потребовать дорогостоящей костной пластики.
3. Недостаток зубов может сильно повлиять на самооценку, уверенность в себе и качество жизни человека в целом.

Мы предлагаем инновационные решения для восстановления утраченных зубов, возвращаем пациентам здоровые и красивые улыбки профессионально и комфортно, о чём говорят высокие рейтинги на независимых порталах с отзывами пациентов. В нашем центре



о важности восстановления
целостности зубного ряда

более 10 имплантационных систем на любой клинический случай, и мы гарантируем результаты не только словами, но и делами! Операции по имплантации проводим ежедневно, по тотальному протезированию на имплантатах — еженедельно, что говорит о безусловном доверии к нам пациентов из более 10 регионов нашей страны.

За каждым пациентом закрепляется индивидуальный куратор, который следит за сроками и качеством лечения, что позволяет ему легко и быстро решать любые вопросы и быть уверенным в результате. Наша философия: «Относиться к пациенту как к себе», и мы точно знаем, что человек делает правильный выбор, доверяя нам самое важное — свое здоровье. ■



ул. Карла Маркса, 101
т. 8 (8332) 21-31-35

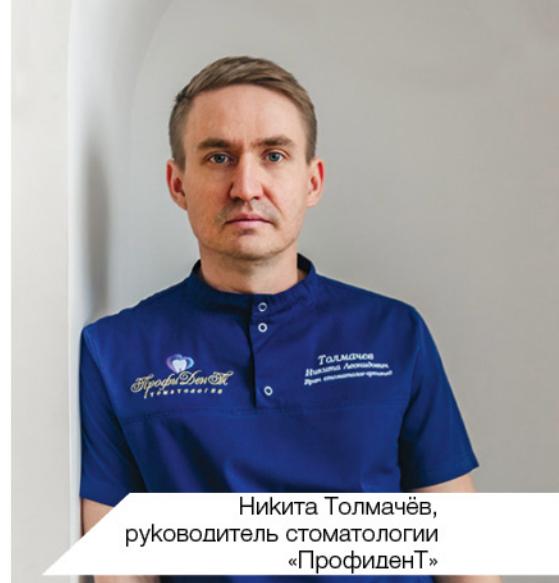
sokratdent.ru



l041-01160-43/00356927 от 07.10.2020 г.



ВОССТАНОВЛЕНИЕ
ЗУБНОГО РЯДА ВАЖНО
НАЧИНАТЬ С КОНСУЛЬТАЦИИ
СТОМАТОЛОГА-ОРТОПЕДА



Никита Толмачёв,
руководитель стоматологии
«Профидент»

ПОЧЕМУ ОРТОПЕД — ПЕРВЫЙ ВРАЧ ПРИ РЕШЕНИИ ОБ ИМПЛАНТАЦИИ И ПРОТЕЗИРОВАНИИ ЗУБОВ?

— При нарушении целостности зубного ряда (отсутствии одного или нескольких зубов), а также сильном разрушении коронковых частей зубов, необходимо начинать лечение с консультации врача стоматолога-ортопеда.

В ортопедической стоматологии, как и в строительстве, всё начинается с «проектирования».

Ортопед подбирает:

1. тип конструкции, подходящий в конкретной ситуации;
2. составляет план хирургического и терапевтического лечения, необходимый для хорошего результата;
3. в случае необходимости направляет на ортодонтическое лечение.

Только правильно составленный план и продуманная конструкция обеспечит положительный результат хирургического, терапевтического и ортодонтического лечения. Ошибки в выборе верного подхода в долгосрочной перспективе приведут к нарушению функций зубочелюстной системы и дисфункции ВНЧС (височно-нижнечелюстной сустав).

В своей практике я использую комплексный подход, чтобы минимизировать риски и обеспечить комфорт на весь срок службы ортопедических конструкций и даже дольше!

Лучшее решение — сделать всё правильно и основательно, чем в будущем сталкиваться с большим количеством проблем, тратя свои нервы, время и финансы. ■

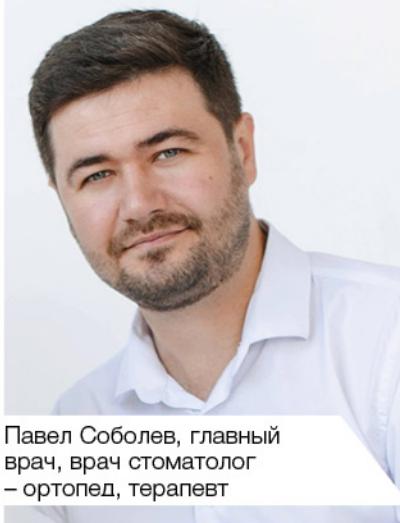


📍 ул. Павла Корчагина, 49,
т. 8 (8332) 40-07-07

✉ oooprofident.ru

Лицензия ЛО-43-01-001161 от 07.11.2012 г





Павел Соболев, главный врач, врач стоматолог – ортопед, терапевт



ГОТОВЫ РЕШИТЬ САМЫЕ СЛОЖНЫЕ КЛИНИЧЕСКИЕ СИТУАЦИИ

НЕВОЗМОЖНОЕ ВОЗМОЖНО!

— Врач — это миссия. Давая клятву Гиппократа в университете, мы считаем делом чести соблюдать её всю жизнь, восстанавливать и сохранять здоровье людей. В Центре эстетической стоматологии «Денталия» мы подходим к решению этого вопроса комплексно. Внимательно слушаем жалобы и пожелания пациента, собираем анамнез, проводим необходимую диагностику, собираем консилиум, в котором участвуют все специалисты, компетенции которых требуются конкретному пациенту (терапевт, эндодонтист, хирург, ортодонт, гнатолог, пародонтолог, имплантолог и ортопед). По результатам обсуждения составляется поэтапный комплексный лечебный и финансовый план. Очень важно, чтобы доктор и пациент одинаково представляли себе конечный результат и эстетику улыбки.

Успешно развивается направление медицинского туризма. В клинике лечатся пациенты не только из Кирова и Кировской области. Иногородним пациентам дистанционно проводятся консультации, подготовка к лече-

нию, выстраивается индивидуальный график посещений. Наша забота о пациенте начинается с грамотной профессиональной работы администратора. Мы готовы помочь в самых сложных клинических ситуациях, работаем с лучшими зуботехническими лабораториями

Специалисты клиники «Денталия» непрерывно повышают свои профессиональные навыки, мы заботимся о каждом своем пациенте, обеспечиваем безопасное и комфортное стоматологическое лечение. ■

Стоматология XXI века



ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОЙ СТОМАТОЛОГИИ

г. Киров, ул. Розы Люксембург, 77,
т.: (8332) 403-033, 8-953-681-46-77

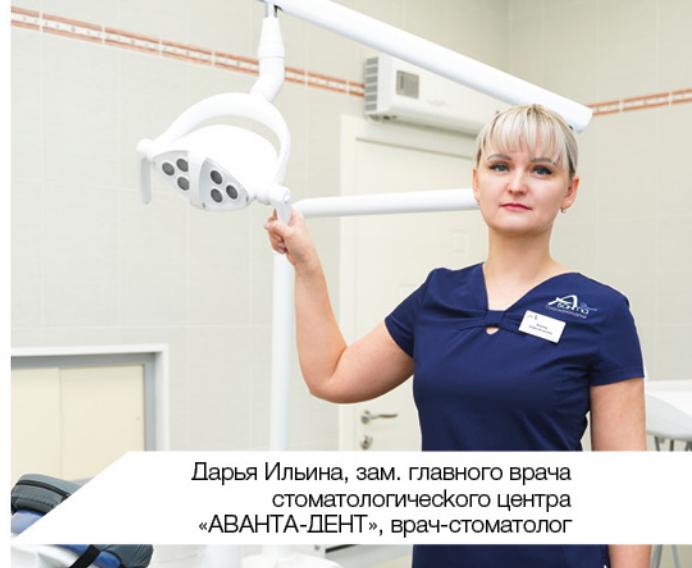
dentalia21vek.ru

dentalia21vek

Лицензия № ЛО-43-01-002335 от 22 июня 2016 г.



КАКОЙ МЕТОД
ВОССТАНОВЛЕНИЯ
ЗУБОВ ВЫБРАТЬ?



Дарья Ильина, зам. главного врача
стоматологического центра
«АВАНТА-ДЕНТ», врач-стоматолог

ИМПЛАНТАТЫ ИЛИ МОСТОВИДНЫЕ ПРОТЕЗЫ?

— Практически каждый пациент спрашивает: «А что лучше — имплантаты или мостовидный протез?» Давайте разберёмся в этом вопросе.

Мостовидный протез — протез, который фиксируется на 2 и более соседних зубах. Зубы должны быть с пролечеными корневыми каналами и обточены. Если они «живые» или плохо пролечены, необходимо их запломбировать. Срок службы мостовидного протеза до 10 лет, после этого времени его необходимо снимать и делать новый. Но, к сожалению, мало кто из пациентов так поступает. Как правило, все ходят с протезом до последнего. В результате один или два опорных зуба разрушаются, протез становится подвижным, эти зубы приходится удалять.

Имплантаты — титановая имплантация корня зуба, на которую сверху фиксируется коронка. Соседние зубы остаются нетронутыми, специально пломбировать их не надо. Имплантаты более функциональны, эстетичны. Десна плотно прилегает к имплантату, в отличие от мостовидного протеза, где часто формируется «провал» десны и атрофия кости. Срок службы в среднем от 10 до 30 лет, при должном уходе — всю жизнь. В будущем уже имеющиеся имплантаты можно использовать для фиксации несъёмного протеза при полном отсутствии зубов.

В стоматологии «АВАНТА-ДЕНТ» мы подберём для вас оптимальный вариант восстановления зубов исходя из вашего клинического случая. □



📍 ул. Преображенская, 57
т. 8 (8332) 38-31-99

📍 ул. Воровского, 23
т. 8 (8332) 37-22-63

✉ avanta.dent.ru

Лицензия ЛО-43-01-001256 от 24.04.2013 г



Андрей Захаров —
директор стоматологии
«Диа-Дент», зубной техник

КАКУЮ КОРОНКУ ВЫБРАТЬ ПРИ ПРОТЕЗИРОВАНИИ ЗУБОВ

— Когда появляется необходимость протезирования зубов, возникает вопрос — какие коронки лучше ставить. Самые популярные на сегодня материалы для коронок — металлокерамика и диоксид циркония. Они отвечают более высоким эстетическим требованиям, которые предъявляют пациенты.

Металлокерамика — технология, проверенная временем. На металлический каркас послойно наносится керамика. Керамику изготавливают индивидуально для каждого пациента под цвет живых зубов. Метод используется часто и уже много лет, поэтому технология отработана и абсолютно предсказуема. Коронки из металлокерамики практичны, при этом обойдутся чуть дешевле, чем коронки из диоксида циркония.

Металлокерамическая коронка не пропускает свет, поэтому может выделяться на фоне зубного ряда. Есть смысл выбрать, когда речь идет о жевательных зубах. Кроме того, металлокерамика используется при изготовле-



ВИДЫ КОРОНОК НА ЗУБЫ И ИХ ОСОБЕННОСТИ

нии протяжённых мостов на 2-3 зуба. Диоксид циркония под такой нагрузкой может расколоться, а старая добрая металлокерамика — выдержит.

Диоксид циркония — технология достаточно новая, полностью цифровая. При помощи компьютерного моделирования CAD/CAM из монолитного материала высокоточной фрезой создаётся коронка. Эстетичная, надёжная, износостойчивая, гипоаллергенная. Она абсолютно неотличима от живых зубов. Поэтому коронки из диоксида циркония идеально подходят для протезирования в зоне улыбки.

Выбор коронки — вопрос индивидуальный. Его решают доктор совместно с пациентом исходя из конкретного клинического случая. ■



📍 Октябрьский пр-кт, 98

📞 8 (8332) 77-60-26

✉️ diadent-kirov.ru

Лицензия № ЛО-43-01-001449 от 13.10.2013



ПРОТЕЗИРОВАНИЕ —
РЕШЕНИЕ
ПРОБЛЕМЫ
ОТСУСТВИЯ ЗУБОВ



Жанна Фёдоровна Глушкива,
врач-стоматолог, директор
стоматологии ЕвроДент

СЪЁМНЫЙ ИЛИ НЕСЪЁМНЫЙ ПРОТЕЗ: КАКОЙ ВЫБРАТЬ?

— Зубные протезы можно поделить на две группы: съёмные и несъёмные. У каждой группы — свои особенности.

Плюсы съёмных протезов: низкая цена (в нашей клинике — от 13 000 руб.), быстрое изготовление.

Современные протезы не вызывают дискомфорта и выглядят максимально естественно. Пациенты привыкают к ним в течение 2-4 недель. Они без стеснения улыбаются, едят ту же пищу, что и люди со своими зубами. Также протезы неприхотливы в вопросах гигиены.

Плюсы несъёмных протезов (коронок и мостов):

- Новые зубы выглядят «как свои».
- Быстрое привыкание (зубы почти сразу ощущаются «как свои»).

- Никакого дискомфорта при ношении и надёжная фиксация в полости рта.
- Цены на коронки в нашей клинике от 5 000 руб.

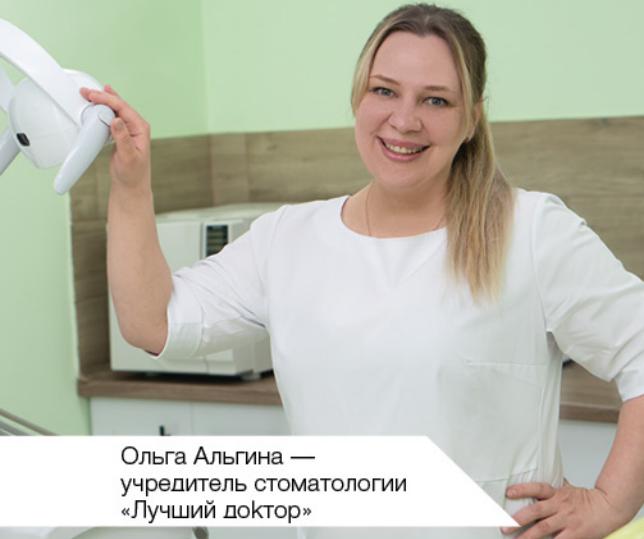
В нашей стоматологии мы изготавливаем коронки и съёмные протезы в собственной зуботехнической лаборатории по индивидуальному слепку либо с использованием технологии компьютерного моделирования, учитывая все анатомические особенности. И протез садится с максимальным прилеганием, не «гуляет» во рту, позволяет в полной мере ощущать вкус пищи и тщательно её пережёвывать.

Наши специалисты подберут для вас необходимый метод под конкретный случай и бюджет. Действует система скидок. ■

- Октябрьский пр., 78, т. 8 (8332) 32-28-88, 8 (8332) 74-55-16
- Дзержинского, 6 (район ОЦМ), 8 (8332) 74-55-15, 8 (8332) 25-10-61
- пгт. Мурыгино, ул. Большевиков, 7а 8 (8336) 2-79-49

ЕВРОDent

№ ЛО-43-01-002463 от 26 декабря 2016 г.



Ольга Альгина —
учредитель стоматологии
«Лучший доктор»



КАРИЕС НЕОБХОДИМО
ЛЕЧИТЬ СРАЗУ ПОСЛЕ
ОБНАРУЖЕНИЯ ОЧАГА

ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ЗАТЯГИВАТЬ С ЛЕЧЕНИЕМ КАРИЕСА?

— К сожалению, даже при правильной гигиене полости рта остаются зоны, которые трудно очистить в домашних условиях. А на регулярную профессиональную гигиену выделяют время далеко не все. В результате в полости рта развиваются бактерии, разрушающие зубы от эмали до корней. Так появляется кариес.

На первых стадиях кариес не приносит пациенту никакого дискомфорта, кроме косметического — из-за жёлтых пятен общий цвет зубов кажется темнее. Поэтому люди не спешат к стоматологу. Но если не лечить такой зуб, кариозные процессы пойдут вглубь, зуб быстро разрушится. При средней и глубокой форме кариеса к эстетическим дефектам добавляется высокая чувствительность к холодной, горячей пище и острые боли. Но даже тогда многие не идут к врачу, заглушают боль таблетками. Как итог — хроническое воспаление, которое приведёт к образованию кисты, гранулемы или абсцесса, а в дальнейшем — к остеомиелиту.

Потеря зуба в такой ситуации — меньшее из зол. Воспалительный процесс в ротовой полости может распространиться дальше по току крови. Это произойдет очень быстро из-за густой сосудистой сети и близкого расположения жизненно важных органов. Могут пострадать придаточные пазухи носа, системы слуха и зрения, головной мозг и черепно-мозговые нервы.

Поэтому к лечению кариеса нужно приступать сразу после обнаружения очага. Устранение патологии на начальной стадии обычно не вызывает сложностей. При запущенных формах терапия длится намного дольше, при этом спасти сильно пораженный зуб удаётся не всегда, а цена лечения будет ощутимо выше. ■

ЛУЧШИЙ ДОКТОР
СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ
КЛИНИКА

- Нововятский район, ул. Парковая, 3
- 79-61-31, 8 (922) 665-66-81
- [lutshiydoktor](#)



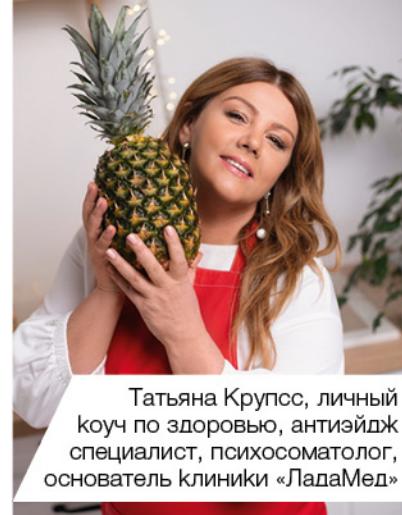
КАК БЫТЬ ЭНЕРГИЧНОЙ И ЗДОРОВОЙ БЕЗ ЖЁСТКИХ ЗАПРЕТОВ И ЛЕКАРСТВ

ТRENД НА МИТОХОНДРИАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ И КОМФОРТНЫЙ ЗОЖ

— Здоровье организма начинается с маленьких внутриклеточных структур — митохондрий. От них зависит наша энергия и жизнедеятельность организма в целом. С каждым годом митохондрии ослабевают, и мы ощущаем хроническую усталость, болеем, быстрее стареем. Что же повреждает митохондрии? Стиль питания, стресс, образ жизни, нарушение сна, возраст.

Я проанализировала основные food-конференции и интервью «звездных» врачей — и вот основные ЗОЖ-тренды-2024.

1 тренд: еда и образ жизни — самое главное решение! Правильно питаясь, можно управлять работой сердца, ЖКТ, энергией, настроением и возрастом. Наконец-то заморские ЗОЖ-продукты сменяют наши местные. На сцену выходят ферментированные продукты — квашеная капуста, сезонные овощи и хвойные хлорофиллы. Наконец-то вместо модных диет в тренд входит сбалансированное питание с высоким содержанием растительного белка, цельной еды, правильных жиров и клетчатки из бобовых, круп, овощей, орехов, семян и фруктов.



Татьяна Крупсс, личный коуч по здоровью, антиэйдж специалист, психосоматолог, основатель клиники «ЛадаМед»

И наконец-то мы стали обращать внимание на сон и стресс. Рекомендуется улучшать сон с помощью продуктов для выработки мелатонина, а со стрессом бороться с помощью дыхательных техник.

2 тренд: антиэйдж и долголетие. Профилактикой остеопороза, деменции, сердечно-сосудистых заболеваний, потери упругости кожи теперь нужно заниматься опять же с помощью образа жизни, осознанного мышления, питания и физической активности.

Я приглашаю вас начать новый год с главного — с энергией, здоровья и долголетия и начать внедрять новые ЗОЖ-привычки!

Приглашаю на консультации и индивидуальное коуч-сопровождение ☎



🕒 22-03-03



Марина Вылегжанина, врач-косметолог, кандидат медицинских наук, руководитель клиники инновационной медицины Dr.Marvik



SMAS-ЛИФТИНГ
НА АППАРАТЕ
ULTRAFORMER III

ВЫГЛЯДЕТЬ МОЛОЖЕ БЕЗ ОПЕРАЦИЙ

— Один из популярных методов омоложения без оперативного вмешательства — SMAS-лифтинг. В клинике инновационной медицины Dr.Marvik эту процедуру мы проводим на аппарате ULTRAFORMER III последнего поколения. Этот аппарат специально разработан для проведения лифтинга, его используют у пациентов, если они в силу различных причин не готовы или не могут провести подтяжку лица операционными методами.

Суть процедуры — это коррекция возрастных изменений кожи при помощи ультразвукового воздействия на разные слои кожно-мышечного каркаса лица. В ходе работы врач меняет насадки, что даёт возможность провести комплексную омолаживающую процедуру. Каждая из насадок позволяет ультразвуковым волнам проникать на разную глубину, включая влияние на мышечные ткани, что помогает в проведении коррекции овала лица. За счёт воздействия можно убрать морщины, повышая тонус и эластичность эпидермиса, убрать жировые отложения, второй подбородок, брыли.

Процедуру любят косметологи и пациенты, так как результат после её проведения заметен сразу, при этом отсутствует реабилитационный период. Курс SMAS-лифтинга обычно содержит 1 процедуру. Максимальный эффект от неё наступает через 2 месяца.

Показания к процедуре на Ultraformer

По мнению большинства экспертов, проведение лифтинга показано при появлении первых возрастных изменений и признаков старения. Также SMAS-лифтинг можно использовать как профилактическое средство против птоза (нависания) век. ■

**ПРИ ССЫЛКЕ
НА ЖУРНАЛ ДО КОНЦА
2024 ГОДА СКИДКА
НА ПРОЦЕДУРУ — 50%**



📍 ул. Маклина, 31

✉ dr.marvik

📞 8 (8332) 43-43-00
8 (982) 383-43-00

ЛО-43-01-001433 от 02.10.2013 г.



«Помогаем твоей коже работать, как здоровая. Мы не даем готовые компоненты, а запускаем правильные процессы в коже с помощью экстрактов растений» – создательница бренда косметики mi&ko Екатерина Матанцева.

Косметика mi&ko – это
Научный подход к исследованию растений +
Современные **знания о коже** +
Защита в условиях **мегаполиса** =
ЗДОРОВЬЕ И МОЛОДОСТЬ ТВОЕЙ КОЖИ

www.mi-ko.org
8 (800) 100-12-43





Наталья Ильина,
основатель и главный врач
«Клиники доктора Ильиной»



О ПРЕИМУЩЕСТВАХ
ЛИФТИНГА
С ПОМОЩЬЮ
ЛЕГЕНДАРНОГО
ULTRAFORMER MPT
4-ГО ПОКОЛЕНИЯ

ВСЕГО 1 ПРОЦЕДУРА СДЕЛАЕТ ВАС МОЛОЖЕ НА 3 ГОДА

**ULTRAFORMER MPT 4-ГО
ПОКОЛЕНИЯ: В 2,5 РАЗА БЫСТРЕЕ!**

— Для тех, кто заботится о молодости и красоте, имя ULTRAFORMER говорит само за себя. Это один из самых эффективных методов лифтинг-омоложения, доступных на сегодняшний день. Процедура

ULTRAFORMER обеспечивает видимое омоложение, предоставляя реальную альтернативу хирургической подтяжке. Аппарат позволяет подтянуть овал лица, убрать второй подбородок, уменьшить носогубные складки, брыли и птоз верхнего века. Кроме того, ULTRAFORMER способствует липолизу и устраняет

избыточные жировые отложения. Тем не менее, представьте, что наука сделала еще один шаг вперёд и создала усовершенствованную версию легендарного аппарата — ULTRAFORMER MPT 4-го поколения. Инновационная разработка, способная творить чудеса!

ULTRAFORMER MPT ГОТОВ УДИВЛЯТЬ. БОЛЬШЕ, ЧЕМ №1

Более детально расскажем о работе аппарата ULTRAFORMER MPT 4го поколения:

- SMAS-лифтинг стал в 2,5 раза быстрее за счёт вдвое более мощного мотора и отсутствия холостого хода, при этом производит 417 точек в линии вместо 17, как в предыдущих версиях. Точность воздействия гораздо выше.
- Только в новом аппарате: процедура «красной ковровой дорожки» MPT TONING ULTRAFORMER для мгновенного преображения кожи.
- Уникальный режим MPT делает процедуру более комфортной по сравнению с аналогами прошлых поколений: точка воздействия стала в 25 раз тоньше!
- Если предыдущая версия SMAS-лифтинга ULTRAFORMER подходит в основном женщинам и мужчинам с деформационным типом старения, то новая технология позволяет успешно работать со всеми типами старения.
- Возможность подключения сразу 3 манипул позволяет быстро осуществить смену вариантов воздействия с мгновенным переключением режимов работы.

- Всего 1 процедура даст заметный эффект лифтинга и омоложения, который будет заметен до 2-3 лет.

НЕ МАГИЯ, А НАУКА!

Похоже на магию, но всё объяснимо с научной точки зрения. Мощная ультразвуковая вибрация омолаживает и подтягивает кожу. Для предоставления коже дополнительного ресурса для восстановления и регенерации, во время процедуры используется уникальная сыворотка dsb с ценными ингредиентами: антиоксидантами, гиалуроновой кислотой, глутатионом, пептидами и аденоzinом. Мезококтейль усиливает омолаживающее действие ультразвука.

ULTRAFORMER MPT 4-го поколения идеально подходит для тех, кто не хочет прибегать к пластическим операциям, но стремится получить подлинный лифтинг. И, пожалуй, самое ценное в нём заключается в том, что ULTRAFORMER MPT, помимо проблем, которые он решает, замедляет процесс старения и активизирует естественные процессы омоложения кожи. ▲

ULTRAFORMERMPT.....



КЛИНИКА
ДОКТОРА ИЛЬИНОЙ

ул. Пятницкая, 12, корп. 1

8 (912) 734-80-08 dr.ilina_clinic

Лицензия N ЛО-43-01-003303 от 21.10.2021.



Специалисты клиники эстетической медицины с холистическим подходом «Афродита»

КРАСОТА ЧЕРЕЗ ЗДОРОВЬЕ

— Пациенты сегодня всё чаще рассматривают косметологию исключительно как эстетическое направление, где используются трендовые препараты, которые хотелось бы опробовать на себе. Мы таким образом не работаем и не назначаем процедуры бездумно, просто по желанию пациента. Наша клиника эстетической медицины уже много лет применяет в работе холистический подход, который ведёт к красоте через здоровье.

Сначала мы всегда проводим комплексный чекап здоровья, назначаем необходимые анализы. Это позволяет выявить дефициты витаминов группы В, D, уровня железа, гормональный дисбаланс, и, исходя из информации о внутреннем состоянии организма, максимально таргетно назначить процедуры для улучшения красоты лица и тела. Мы также рекомендуем пациентам провести биоимпедансный анализ состава тела, чтобы оценить состояние костей, мышц, уровень жира в

Холистическая Медицина
(от др.-греч. ὅλος «целый, целостный») — сосредоточена на лечении «человека в целом», а не на конкретной болезни.



о холистическом подходе в косметологии

организме — всё это позволяет определить наиболее подходящие процедуры. Учитывая образ жизни и собирая анамнез пациента, минимизируем период реабилитации, обеспечивая при этом лучший для него результат.

Каждый врач нашей клиники специализируется в определенной области медицины. У нас есть эксперты по контурной пластике губ, тредлифтингу, карбокситерапии, озонотерапии, пластической хирургии и др. Вся наша работа основана на персонализированном сотрудничестве с пациентом для улучшения его качества жизни, сохранения молодости и активного долголетия. ■



ЛО-43-01-003051
от 11 сентября 2019 г.



Контакты ГК
«Афродита»

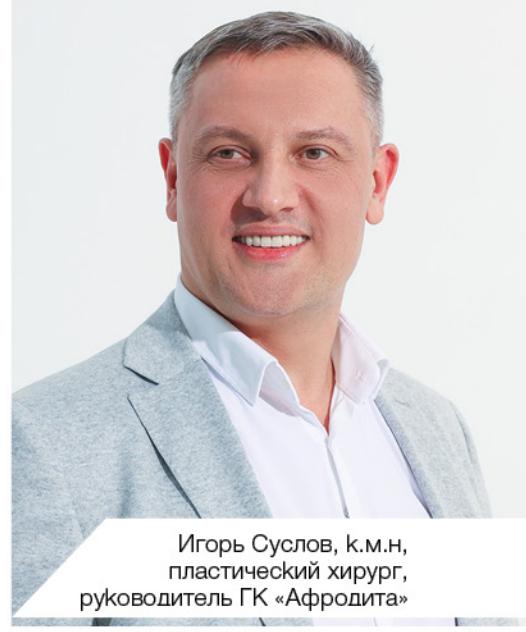


о преимуществах
комплексного подхода
в коррекции лица и тела

ТАНДЕМ ПЛАСТИЧЕСКОГО ХИРУРГА И КОСМЕТОЛОГА: В ЧЁМ ПЛЮСЫ?

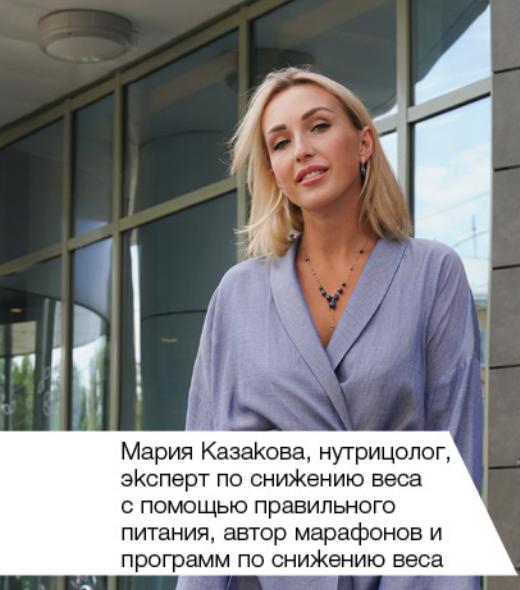
— Современные методы пластической хирургии на сегодняшний день включают эндоскопические техники. Они позволяют проводить операции через небольшие разрезы, сохраняя при этом их незаметность и способствуя быстрому заживлению. Благодаря этому окружающие и сам пациент не видят следов хирургических вмешательств. Для освоения данных методов я прошёл базовое обучение в Екатеринбурге и постоянно повышаю свою квалификацию в клиниках Москвы, Санкт-Петербурга и Красноярска.

Конечно, не всё подвластно пластической хирургии. Мы можем исправить анатомические дефекты и улучшить внешний вид человека, но процессы старения в организме никто не отменял. Однако мы можем замедлить их проявление, привлекая к работе смежных специалистов и проводя комплексное лечение. Такой превентивный подход позволяет достичь запоминающихся результатов. ■



Игорь Суслов, к.м.н,
пластика хирург,
руководитель ГК «Афродита»

Для более быстрой и успешной послеоперационной реабилитации пациентов мы начинаем подготовку задолго до хирургического вмешательства. Тщательно собирается анамнез, проводится методическая работа с результатами анализов и консультациями смежных специалистов. Например, от уровня дефицитных состояний в организме пациента зависит, как он перенесёт операцию и как быстро восстановится. Если дефицитные состояния незначительны, то пациент быстро проходит подготовку к операции, но иногда она занимает большое количество времени. Важным аспектом также является тесное сотрудничество пластического хирурга и косметолога, которые в тандеме работают над качеством здоровья кожи и тела пациента, что сокращает период реабилитации и восстановления после пластики и обеспечивает наилучший эстетический эффект. ■



Мария Казакова, нутрицолог,
эксперт по снижению веса
с помощью правильного
питания, автор марафонов и
программ по снижению веса

ХУДЕЕМ БЕЗ ДИЕТ И ГОЛОДОВОК

— Основная идея моей системы по снижению веса заключается в правильном сочетании продуктов питания. Не нужно изнурительного голодания. Не стоит пропускать приёмы пищи. Просто следите за тем, какие продукты попадают в ваш организм. А это должно быть правильное меню «белок+клетчатка» (без клетчатки белок всё равно не усваивается!). Белковые продукты — это яйца, рыба, птица, сыр, грибы, творог и морепродукты. Клетчатку можно получить из овощей, фруктов и зерновых. Именно такая комбинация «белок+клетчатка» в одном приёме пищи помогает ускорить обмен веществ, за счёт чего и происходит снижение веса.

При этом некоторые мои клиенты, которые проходят мои марафоны стройности или индивидуальную программу питания, сначала чувствуют, что едят недостаточно, им не хватает. Затем через несколько дней они уже сообщают, что могут пропустить завтрак или ужин. Но я против — не нужно пропускать приёмы пищи, лучше питаться режимно, по часам — это помогает поддерживать быстрый обмен веществ.



КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛИШНИХ САНТИМЕТРОВ

Если вы отказываетесь от завтрака или обеда, обмен веществ замедляется, и тогда вечерние обжорства оборачиваются серьёзной проблемой. Если хотите выработать привычку правильно питаться, добро пожаловать на мои марафоны или на индивидуальную программу питания, где вы научитесь подбирать блюда как надо — не только дома, но и в любом кафе, столовой или в ресторане.

Ещё важный нюанс — восполняйте дефициты витаминов и микроэлементов в вашем организме. Для этого нужен хотя бы минимальный чек-ап организма. Почти всем рекомендуется принимать магний, Омегу-3 (лучше употреблять Омега-3 из рыбного жира, а не из рыбьего!) и витамин D3. Остальные витамины — по результатам анализа.

Также важно пить достаточно воды, рекомендую избегать белого сахара и белой муки. Фрукты ешьте до 13:00, зерновые — до 15:00. Горячий чай с лимоном помогает снизить аппетит. На обед предпочтительнее — горячий суп. ■

8 (912) 337 10 97

hydeilegkokirov



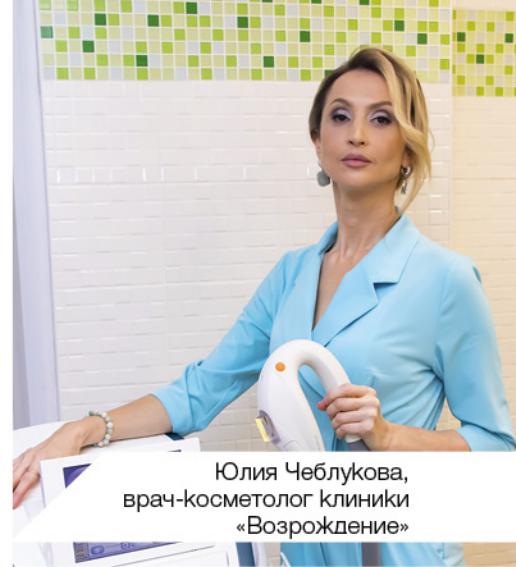
В ГРУППЕ «ВОЗРОЖДЕНИЕ КРАСОТЫ» — ВСЁ О ВАШЕМ ПРЕОБРАЖЕНИИ

КВАНТОВЫЙ СКАЧОК ОТ ЮЛИИ ЧЕБЛУКОВОЙ

— В жизни случаются моменты, когда приходится выходить из равновесия и принимать ответственные решения. Так произошло со мной полгода назад, когда я оказалась перед выбором: смириться с неудачей или сделать что-то неожиданное для себя и других. Для меня выбор был очевиден: только вверх, только вперёд.

С новым местом работы в клинике «Возрождение» появилась идея создать группу во «ВКонтакте» о косметологических процедурах. Сомнений в названии не было: «Возрождение красоты».

Главная цель группы — донести до моих пациентов профессиональную информацию доступным языком. Я считаю, что беседовать с клиентом нужно открыто и честно, поэтому уделяю много внимания видеопредставлениям процедур. В конкурсах, которые я часто провожу в своей группе, мои подписчики имеют возможность выиграть



Юлия Чеблукова,
врач-косметолог клиники
«Возрождение»

бесплатную процедуру: химический пилинг, биоревитализацию или даже контурную пластику губ.

Приглашаю вас в мою группу «Возрождение красоты». Приходите за бесплатными онлайн-консультациями и доступными эффективными процедурами. □



Подписывайтесь на группу
«Возрождение красоты»
vk vozrozhdenie_cheblukovayu

 КЛИНИКА ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ
ВОЗРОЖДЕНИЕ

- 📍 ул. Преображенская, 82/1
т. 77-76-78, 78-86-78
- ✉️ vozrozhdenie-kirov.ru
- ✉️ lazerkirov



Юлия Лопаткина,
собственник Центра
проблемной стопы Podospecific

5 ПОВОДОВ ОБРАТИТЬСЯ К ПОДОЛОГУ

— Подолог позаботится не только о красоте, но и о здоровье ваших стоп и ногтей. Когда к нему стоит обратиться?

- Боль в стопе.** Может быть вызвана наличием бородавки или стержневой мозоли.
- Изменение цвета ногтевой пластины.** Может быть связано с грибком, онихолизисом или панарицием.
- Зуд и избыточная потливость.** Эти симптомы могут указывать на наличие грибковой инфекции. Грибкам нравится тепло, темнота и влажность. Ношение некачественной, недышащей и неудобной обуви может привести к гипергидрозу (избыточная влажность), что способствует развитию бактерий на стопе.
- Диабетическая стопа,** возникающая у людей с сахарным диабетом.
- Вросший ноготь и болезненные ощущения при ходьбе.**

Необходимо помнить, что наши стопы ежедневно подвергаются огромным нагрузкам, но мы часто усложня-

ем ситуацию, надевая неудобную обувь. И потом удивляемся, почему у нас болят колени или спина. Большинство этих проблем можно смягчить, используя корректирующие ортопедические стельки. Взрослым с плоскостопием и вальгусной деформацией большого пальца стопы рекомендуется постоянное их использование для достижения устойчивого эффекта. Детям и подросткам достаточно нескольких лет использования ортезов, чтобы стопы приняли правильную форму. Подбирать стельки нужно индивидуально с учётом особенностей деформаций стопы каждого клиента. Помогут в этом специалисты нашего центра. ■



■ ул. Пятницкая, 40
■ 8 (922) 665 5041 ■ podolog.kirov



ЗАЧЕМ РЕГУЛЯРНО СДАВАТЬ ЧЕК-АПЫ И КАК ЭТО СВЯЗАНО С СОСТОЯНИЕМ ВАШЕЙ КОЖИ?

О ПРИЧИНАХ АКНЕ, ОТЁКОВ, ГИПЕРПИГМЕНТАЦИИ И ДРУГИХ ДЕФЕКТОВ КОЖИ

— Фундамент красоты — это здоровье всех органов и систем. Согласитесь, упругая сияющая кожа, блестящие волосы и свежий, отдохнувший вид невозможны, если мы находимся за один шаг до болезни. Будучи врачом-косметологом дерматологом, я решила углубить свои знания и стала изучать превентивную медицину, которая рассматривает наш организм как единое целое и умеет распознавать первые звоночки недугов, которые могут получить серьёзное развитие в будущем. Соответственно, акцент делается на раннюю профилактику заболеваний.

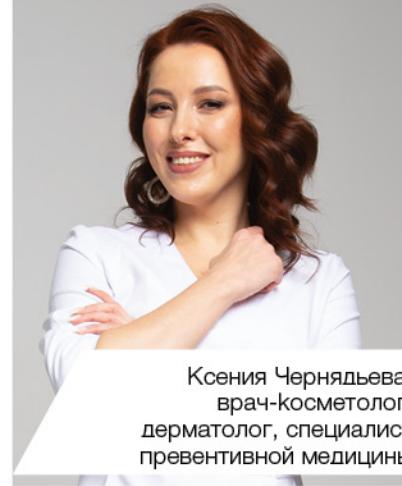
Например, гиперpigментация, ранние морщины, отёчность — эти и другие несовершенства являются видимыми глазу результатами сбоев в работе органов и систем, дефицитов витаминов и микроэлементов. Например, причина отёчности лица — в нарушении функции щитовидной железы, кожа теряет тонус и становятся растяжимой, если паци-

ент испытывает дефицит белков, витаминов и микроэлементов.

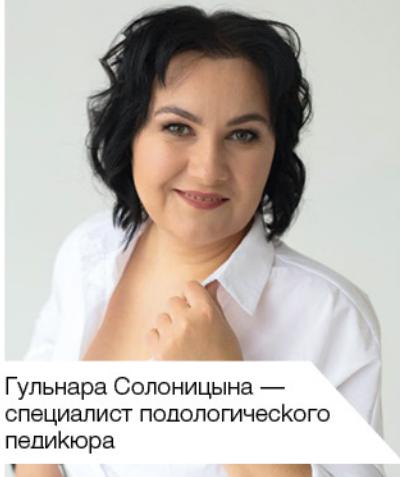
Поэтому косметолог может сколько угодно работать над всеми слоями кожи, но истинную причину это не устранит. Конечно, поход к косметологу — это не трата, а вклад в сохранение молодости и красоты. Но в первую очередь нужно решить внутренние проблемы организма, поскольку получить желаемый, длительный эффект от косметологических процедур можно только при условии, что ваш организм здоров.

Именно поэтому я как специалист в области превентивной медицины начинаю свой приём пациентов со сбора анамнеза, затем выписываю необходимый чекап — анализы, которые пациент сдаёт, их результаты я тщательно изучаю и выстраиваю комплексную программу по решению проблемы, используя как превентивные, так и косметологические методы. □

■ 8 (953) 672-06-33



Ксения Черняевая,
врач-косметолог,
дерматолог, специалист
превентивной медицины



Гульнара Солоницьна —
специаліст подологічного
педикюра

КОГДА ПОРА НА ПОДОЛОГІЧЕСКИЙ ПЕДІКЮР?

— Грибок, вросшие ногти, трещины на пятках, потливость ног, неприятный запах — проблемы достаточно деликатные. Многие стесняются обратиться за помощью. И зря. Затягивая решение этих вопросов, люди вынуждены терпеть дискомфорт — боль, зуд, приходится летом прятать ноги в закрытой обуви.

Помочь с этими проблемами может подолог. Не стоит путать подологический педикюр с обычным. Задачи мастера ногтевого сервиса исключительно эстетические — привести ногти в идеальное состояние, покрыть их лаком, сделать пяточки гладкими. Подолог же работает с проблемами стоп и ногтей. Это как раз грибок, вросшие ногти, трещины на пятках, натоптыши, твёрдые мозоли, сухость кожи, повышенная потливость. Работа подолога — не про эстетику. Она про здоровье.

Перед процедурой подологического педикюра я всегда провожу консультацию. Узнаю, что беспокоит пациента. Потом обрабатываю ногти и стопы, работаю с точечными проблемами. Затем подбираю домашний уход. Решить проблемы стоп и ногтей за один при-

ём у подолога достаточно проблематично. Здесь важен комплексный подход, который позволит устранить не только следствие, но и причины возникновения проблемы. Очень важно, чтобы клиент включился в заботу о своём здоровье: от того, насколько качественно человек будет выполнять мои рекомендации, зависит результат.

Выполнять гигиенический педикюр очень важно. Рекомендую делать его раз в месяц-полтора. Тогда под контролем будет состояние стоп и ногтей, ведь на ранних этапах проблему устраниТЬ быстрее и проще. А вот решать проблемы самостоятельно, срезая мозоли или обрезая вросший ноготь, не стоит. Это может привести к осложнениям.

Я работаю на профессиональном оборудовании и материалах премиум-класса, соблюдая все требования санитарных норм. И сделаю всё, чтобы подарить вам комфортную жизнь на ногах. ■



■ Центр подологии
и ногтевого сервиса
ул. Мопра, 111а

■ 8 (912) 372-55-55

■ podolog_kirov

ТРИ ГЛАВНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ЗИМЫ ДЛЯ ЛИЦА И ТЕЛА



ВРАЧ-КОСМЕТОЛОГ
АННА ИУТИНСКАЯ
РЕКОМЕНДУЕТ

1 ОБЁРТЫВАНИЕ

Оказывает выраженное увлажняющее, питательное, смягчающее действие. Подтягивает кожу, активизирует синтез коллагена и эластина, омолаживает кожу, уменьшает признаки целлюлита.

Особенно «вкусное» шоколадное обёртывание. Научно доказано, что этот продукт — кладезь полезных веществ.



3 ФОТОТЕРАПИЯ ЛИЦА И ФОТОПОРАЦИЯ НА АППАРАТЕ PHOTOCARE

Фототерапия LED или лечение светом — один из самых прогрессивных методов для решения таких косметологических задач, как профилактика возрастных изменений, коррекция морщин, повышение упругости кожи лица и тела, лечение акне и пигментации.

2 ЛАЗЕРНАЯ СИСТЕМА SHARPLIGHT OMNIMAX

SharpLight — уникальный бренд аппаратной косметологии. За 1 сеанс комфортно и безболезненно решает сразу несколько задач: удаление волос, лечение постакне, пигментные нарушения, сосудистые поражения.



Записаться онлайн
на процедуры и
узнать их стоимость
можно, перейдя по
коду на сайт Центра
[спа-veronika.ru](http://spa-veronika.ru)



VERONIKA

ул. Дерендяева, 28

8 (8332) 64-55-54,
8-922-951-10-00



Андрей Золотарёв,
основатель Центра виртуальной
медитации NovaDreams



О ПРЕИМУЩЕСТВАХ
УНИКАЛЬНОГО
МЕТОДА МЕДИТАЦИИ

VR-МЕДИТАЦИЯ: КАК ОБРЕСТИ ДЗЕН И НАЙТИ СЕБЯ

КАК РАБОТАЕТ VR-МЕДИТАЦИЯ?

— В современном мире, где стресс и тревожность стали неотъемлемой частью повседневной жизни, проблема выгорания становится всё более распространенной. Люди, стремясь найти способы снять напряжение и обрести внутренний покой, обращаются к различным методам медитации. С развитием технологий сфера медитации также эволюционирует, и виртуальная реальность (VR) находит своё место среди новых инструментов, предоставляя уникальные возможности для достижения внутренней гармонии.

Идея создания Центра виртуальной медитации в Кирове внезапно возникла у меня в Сочи, когда я пребывал в йога-центре. За послед-

ние пять лет я углубился в изучение духовных практик, и мне пришла мысль привезти в Киров инновационную технологию, которая могла бы быть полезна каждому, независимо от опыта в медитации. В России уже существуют подобные центры, в Кирове же он выделяется своим высоким уровнем сервиса, люкса и комфорта, предоставляя уникальное пространство для практики.

VR-медитация представляет собой инновационный подход к практике медитации, основанный на использовании виртуальной реальности для создания глубоких и уникальных впечатлений. Надевая специальный VR-шлем (мы используем самое современное оборудование на рынке), вы погружаетесь в виртуальное пространство. Наш метод основан на сочетании нескольких фак-

торов воздействия, таких как цвет, звук, бинауральные ритмы и дыхательные практики. Вместе они воздействуют на лимбическую систему головного мозга, стимулируя высвобождение гормонов серотонина, окситоцина и дофамина, а также происходит снижение уровня кортизола, что благоприятно оказывается на психологическом состоянии человека. Эта технология успешно применяется крупными компаниями, такими как Google, NASA и другими для снятия стресса, напряжения и предотвращения эмоционального выгорания среди сотрудников.

МИНИ-ОТПУСК ДЛЯ МОЗГА ЗА 30 МИНУТ

Личный опыт с VR-медитацией оказался для меня настоящим открытием. Ещё до знакомства с технологией у меня была уверенность в том, что этот эволюционный подход способен изменить качество жизни многих людей. С первого сеанса я убедился насколько это мощный катализатор, способный за короткий промежуток времени снять стресс и тревожность, увеличить уровень концентрации и внимания. На самом деле, внутри практики происходит намного больше – у вас улучшается настроение, вы перестаете обращать внимание на внешние раздражители и фокусируетесь на том, что для вас действительно важно. С того момента я осознал, что буду глубже исследовать область VR-медитации.

Ещё одним важным преимуществом данного инновационного подхода для тех, кто стремится к самопознанию, является его легкость в использовании. Многие люди не го-

тены погружаться в духовные практики, и этот метод представляет собой простой и более понятный способ для современного человека, живущего в цифровом мире. Вам нужно всего лишь выбрать программу из меню состояний, устроиться в удобном кресле, расслабиться и на 30 минут отправиться в виртуальное путешествие, отправив беспокойный ум в своеобразный мини-отпуск. Помните, что наш мозг нейропластичен, а это значит, что после курса VR-медитаций вы надолго сохраните концентрацию внимания и наполненность! За виртуальными технологиями – будущее, они всё активнее будут проникать в нашу жизнь, и мы вас приглашаем в него уже сейчас! До встречи в NovaDreams! ■

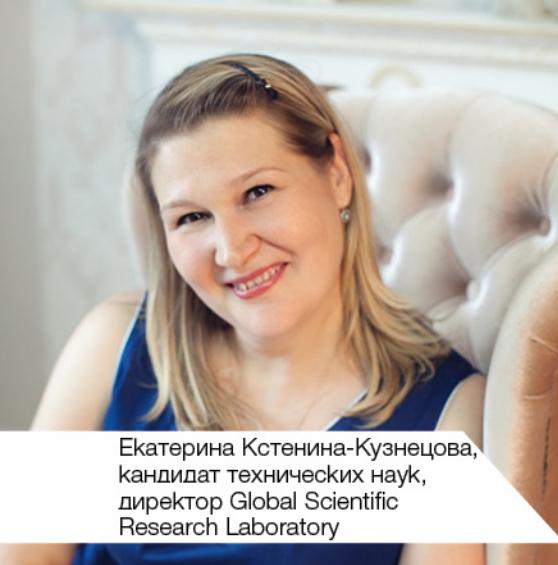
ПО ПРОМОКОДУ
БИЗНЕСКЛАСС
ДАРИМ СКИДКУ 20%
НА ПЕРВЫЙ СЕАНС!



📍 ул. Володарского, 157
📞 8 (912) 705-89-64
💻 nova_dreams

*Meta Platforms Inc. признана экстремистской организацией и её деятельность запрещена на территории РФ

*До 29.02.2024



Екатерина Костенина-Кузнецова,
кандидат технических наук,
директор Global Scientific
Research Laboratory



КИРОВСКАЯ КОМПАНИЯ
GLOBAL SCIENTIFIC RESEARCH
LABORATORY ПОМОГАЕТ
УВЕЛИЧИТЬ ПРИБЫЛЬ ВАШЕГО
БИЗНЕСА

КАК УВЕЛИЧИТЬ ПРИБЫЛЬ ВАШЕГО БИЗНЕСА?

— Восьмёрка — основное число 2024 года — символ моци и успеха. Прежде всего восьмёрка ассоциируется с материальной стабильностью и успехом в бизнесе. Один из самых популярных способов увеличить доходность существующего бизнеса — создание и продажи продуктов под Собственной Торговой Маркой (СТМ). Компании из сектора услуг увеличивают средний чек за счёт продаж своим постоянным и новым клиентам уходовой косметики, пеномоющей продукции, средств гигиены полости рта и других полезных продуктов своего собственного бренда.

Global Scientific Research Laboratory — единственная в России научно-исследовательская лаборатория, которая предлагает весь комплекс услуг по разработке, проектированию, подготовке технической документации под ключ, получению разрешительной документации, контрактному производству косметики и средств гигиены полости рта любого тиража от 500 шт.

Наши клиенты — это:

- Компании бьюти-сферы: спа-салоны, салоны красоты, фитнес-клубы, медицинские и косметологические центры, стоматологические клиники.
- Сетевые магазины, аптечные сети, магазины одежды, обуви и т.п.
- Отели, санатории, дома и базы отдыха.
- Блогеры, инфлюенсеры и бизнесмены, имеющие (или открывающие вновь) один или несколько направлений бизнеса.
- Зооиндустрия.

Завтра нашим клиентом можете стать вы! □



📍 ул. Весенняя, 50

✉ gsrlab.pro ☎ gsrl.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



С НАМИ ВЫ ВСЕГДА В ОТЛИЧНОЙ ФОРМЕ

Медицинская одежда давно вышла за рамки простой спецодежды, она должна быть удобной, комфортной, современной и модной.

- Медицинские халаты, костюмы, головные уборы
- Форма для работников сферы услуг и пищевой промышленности
- Средства индивидуальной защиты
- Спецобувь
- Подарочные сертификаты



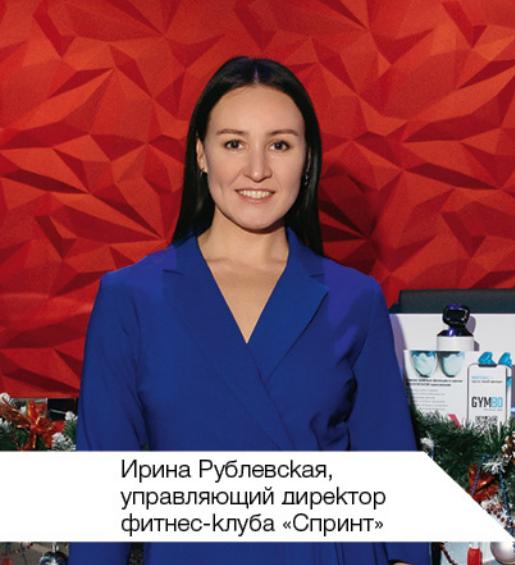
Широкий размерный ряд — с 40 до 72
Более 300 моделей в наличии

Работаем с корпоративными клиентами
Представляем сертификаты качества



- ❑ Novita centro (ТЦ «Новинка»), Октябрьский пр-кт, 92
БЦ Баско, ул. Воровского, 107
- ❑ specodegda43





Ирина Рублевская,
управляющий директор
фитнес-клуба «Спринт»



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ —
ЛУЧШИЙ СТИМУЛЯТОР
ДЛЯ НАСЫЩЕНИЯ МОЗГА
КИСЛОРОДОМ И ВЫРАБОТКИ
ЭНДОРФИНОВ

ПОЛЮБИТЬ ТРЕНИРОВАТЬСЯ ЧЕРЕЗ ЭМОЦИИ И ДЫХАНИЕ

— В норме во время выполнения физических упражнений вырабатываются гормоны-нейромедиаторы, которые улучшают наше настроение и самочувствие.

Когда человек ведёт малоподвижный образ жизни, у него повышается уровень кортизола. Как следствие тревожность, плохой сон, лень. Способ «победить» только один — снизить уровень кортизола. Снижение происходит во время физической нагрузки.

Когда в жизни происходит стрессовая ситуация, выбрасываются адреналин и норадреналин. Они в срочном порядке готовят реакцию: бежать или сражаться. Но мы, как правило, никуда не бежим, а сидим в офисе. Чтобы уровень этих гормонов снизился, необходимо подвигаться.

Испуг, волнение, гнев — если вы когда-либо испытывали эти эмоции, то знаете как меняется при них дыхание. Обратная цепь тоже работает. Задавайте организму задышать и положительные эмоции сменят негативные.

Рекомендация фитнес-клуба «Спринт»

Внесите в своё расписание обычную кардиотренировку. Длительность должна быть не менее 30 минут, а движение непрерывным. В процессе дыхание станет более глубоким и интенсивным, улучшится кровообращение, работа гормональной системы и общее самочувствие. При этом вовсе не обязательно бегать. Прекрасная альтернатива — езда на велотренажёре или движение на эллипсе.

Новая зона клуба Cardio Cinema — это кинотеатр с широким экраном и качественным звуком, где вместо кресел кардиотренажёры. Выбираете любой фильм и тренируетесь за его просмотром. Так тренировки не наскучат и постепенно воспитают привычку. А, может, даже любовь. ■



ул. Ленина, 103А

22-44-82

sprint_kirov

Спринт
ФИТНЕС-КЛУБ



ПОЧЕМУ СТОИТ ВЫБРАТЬ
ПЛАВАНИЕ ВМЕСТО
ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА



Анастасия Патрушева,
руководитель
I Love Superport Киров

10 ПРИЧИН ПОЙТИ В БАССЕЙН К ТРЕНЕРУ

1. Один сеанс плавания — 45 минут, которые легко вписать в график.
2. Даже 1 тренировка в неделю может снизить риск сердечно-сосудистых катастроф.
3. Суставы не травмируются в воде, так как нет ударной нагрузки.
4. Увеличение объёма легких — эффект, который значительно улучшит снабжение организма необходимым кислородом.
5. Нельзя забыть и про сжигание калорий: в бассейне похудение происходит быстрее.
6. Улучшение сна. Этот вид спорта благоприятно влияет на нервную систему, буквально заставляет ваши мышцы расслабиться.
7. Управление стрессом. К сожалению, нам сложно минимизировать его, но можно ликвидировать негативные последствия. Именно плавание становится настоящей успокаивающей медитацией.
8. Улучшение координации. Согласование работы рук, ног, корпуса и контроль дыхания заметно влияют и на когнитивные навыки.
9. У пловцов со стажем гораздо реже встречаются проблемы с давлением, холестерином, инсулином и мышечной массой после 50 лет.
10. Тренер не позволит навредить вашему организму чрезмерной нагрузкой.

Самостоятельный плавание «голова над водой» может быть абсолютно бесполезным и даже навредить вашим шейным позвонкам. Результат от занятий с тренером вам точно понравится, и уже через месяц вы ощутите первые долгосрочные изменения! ■

I SWIMMING

□ kirov.ilovesupersport.ru/swimming

☒ [ilsskirov](#)

☒ [iloveswimming_kirov](#)

ФИТНЕС КЛУБ

SPARTAK

skspartak.ru



ЗА ЗДОРОВЬЕМ И ИММУНИТЕТОМ
ПРИХОДИТЕ К НАМ!

- бассейн
- тренажёрный зал
- групповые программы
- индивидуальные занятия



ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ И СВОЁМ ТЕЛЕ

**Студия заботы о теле высокого уровня
комфорта для всей семьи**

- Сертифицированные мастера, влюбленные в своё дело
- 7 техник для тела и лица
- Парные и индивидуальные спа-программы на любой вкус
- Более 40 студий по всей России
- Студия в самом центре города

РЕЛЬСЫ · РЕЛЬСЫ
ШПАЛЫ · ШПАЛЫ
федеральная сеть студий заботы о теле

📍 ул. Герцена, 45

📞 8 (922) 929-99-11



vk relsy_kirov

МЕДОСЯ ПРОТИВ ВОТОКАЗНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Vitalia
ЦЕНТР ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ

ИННОВАЦИИ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА

- 28 минут на кресле заменяют 8 часов упражнений по Кегелю
- Технология актуальна не только для женщин, но и мужчин для профилактики простатита и сексуальной дисфункции
- Процедура проводится прямо в одежде

ПРИ ПОКУПКЕ
АБОНЕМЕНТА
НА 5 СЕАНСОВ,
6 ПРОЦЕДУРА
В ПОДАРОК!



КРЕСЛО BTL Emsella

1 ПРОЦЕДУРА — 2 300 ₽
5 ПРОЦЕДУР — 10 000 ₽
+ 6 ПРОЦЕДУРА В ПОДАРОК



ул. Чапаева, 11
8 (8332) 21-15-55
center_vitalia
vitaliacenter.ru

Лицензия № ЛО-43-01-001189 от 26.12.2012 г.

Акция действует до 31.03.2024