



Траволечение – это наука

Медицина есть искусство подражать целебному воздействию природы.
Гиппократ 370 год до н.э.

За несколько тысячелетий люди научились применять растения не только для пропитания, но и для лечения недугов. В Москве первая аптекарская изба была открыта в 1581 году. Ее работники заготавливали, хранили и распространяли среди населения лечебные травы. В Петербурге для выращивания целебных растений в 1714 году был выделен целый большой остров - нынешний Аптекарский. Многие из нас с детства от родителей и бабушек знают целительные свойства некоторых растений. Но есть и профессионалы - фитотерапевты. Изучением лекарственных растений, их отваров, настоев и сборов занимается наука фармакогнозия.

В Москве работает Институт фитотерапии под руководством профессора Корсуна В.Ф., в некоторых институтах есть кафедры фитотерапии, издается журнал Практическая фитотерапия <http://www.fitokor.ru> В петербургской фито компании «Народная медицина» <http://narmedia.spb.ru/> работает несколько известных ученых, включая ее генерального директора доктора медицинских наук И.Ю. Каменева. Каждый квалифицированный врач, выписывая лекарства, не забывает дать рекомендации по питанию и применению фиточаев.

Вам нет необходимости становиться ученым, чтобы использовать целебную силу трав и плодов. Вполне достаточно знать основные свойства наиболее распространенных у нас растений, а также иметь под руками справочник по травам или интернет. И хорошо бы пользоваться советами врачей. Так вы можете научиться использовать нужные вам травы. При этом важно применять натуральные полезные продукты из трав и растений, которые производятся серьезной фирмой. Также желательно предпочитать местные травы, к которым наш организм генетически приспособился за многие поколения. Используемые травы должны быть собраны в оптимальные сроки и в экологически чистых местах, а также хорошо сохранены. И отбор такого сырья целиком лежит на совести производителя. Поэтому его репутация очень важна. В этой газете мы расскажем и о растениях и о тех производителях полезной продукции, которых мы выбрали на конкурсной основе как поставщиков продукции в магазины «Море чая».

В Интернете можно найти все о травах. Например, на сайтах <http://narmed.ru/> и www.fito.nnov.ru. Также можно приобрести в «Море чая» или в любом книжном магазине какой-нибудь справочник по травам. Ниже, как пример - самые краткие сведения из Интернета о назначении некоторых растений.

Аллея кори - при заболеваниях дыхательных путей и желудочно-кишечного тракта.

Арония черноплодная - при гипертонии, гастрите и атеросклерозе.

Бессмертник - при заболеваниях печени и желчно-пузыря.

Боярышник - при расстройствах сердечной деятельности и аритмиях.

Брусника - мочегонное и дезинфицирующее.

Валериана лекарственная корневища с корнями - седативное средство.

Девясил - при заболеваниях дыхательных путей.

Женьшень корень - как тонизирующее средство при гипотензии и переутомлении.

Зверобой продырявленный - вяжущие и антисептические свойства.

Календула - противовоспалительное, успокаивающее и желчегонное свойства.

Каркаде (гибискус) - противосудорожные, бактерицидные, мочегонные, желчегонные и противовоспалительные свойства

Клюква содержит пектины, витамин С, антоцианы.

Крапива двудомная укрепляет иммунную систему.

Липа - потогонным средством.

Лопух - желчегонное, антибактериальное и противо-диабетическое действие.

Малина - потогонное и жаропонижающее средство.

Мать-и-мачеха - при заболеваниях дыхательных путей.

Можжевельник - мочегонное действие.

Мята перечная - желчегонное и легкое успокаивающее свойства.

Пион уклоняющийся - при бессоннице, фобических состояниях и вегетативно-сосудистых нарушениях.

Подорожник - при ката-рах желудка с пониженной кислотностью, энтеритах и колитах.

Польнь горькая - при нарушении пищеварения, гастритах, заболеваниях печени и желчного пузыря.

Пустырник - при неврозах, стенокардии и астме.

Пол-пала - при мочекаменной болезни и нарушении солевого обмена.

Расторопша - при заболеваниях печени и селезенки.

Репешок - одно из лучших средств при болезнях печени и селезенки.

Ромашка - при заболеваниях органов пищеварения и гастритах.

Сенна (кассия, александрийский лист) - слабительное, часто входит в сборы для похудения.

Смородина черная - мочегонное и закрепляющее свойства.

Солодка - при гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Стевия полезна для питания при диабете и атеросклерозе, природный заменитель сахара.

Тысячелистник - при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Фенхель содержит витамин С, успокаивает кашель, смягчает дыхание.

Чабрец успокаивает кашель, смягчает дыхание, обладает дезинфицирующим свойством.

Черда - седативные свойства, понижает давление.

Черника усиливает остроту зрения, оказывает мочегонное, желчегонное и вяжущее действия, понижает содержание сахара.

Шалфей - при заболеваниях верхних дыхательных путей, гастритах, язве.

Шиповник обладает большим количеством витамина С.

Элеутерококк - при переутомлении, истощении нервной системы.

На следующих страницах газеты приведена информация о конкретных торговых марках и производителях. Мы выбрали в качестве поставщиков для магазинов «Море чая» такие фирмы, которые уже зарекомендовали себя долгой положительной работой и имеют значимые награды, которыми руководят авторитетные специалисты, которые используют продукцию экологически чистых мест.

Заваривание фиточаев.

Очень многие растения являются чаенапиточными. При заливании кипятком из этих растений в настой выделяются полезные вещества. Эффективность и



скорость этого выделения (экстрактивность) у разных растений и их разных частей очень различны. Обычный крупнолистовой чай отдает полезные вещества в настой за 4-5 минут, и дольше его заваривать просто нельзя. Также быстро завариваются лепестки каркаде. Листья большинства растений завариваются за 15 минут в укутанном в полотенце или специальную укутку чайнике. Для цельных ягод, коры и корней время настаивания составляет уже несколько часов и необходима водяная баня или термос. А для некоторых растений рекомендуют не настои, а отвары (то есть требуется кипячение на медленном огне). Правила приготовления каждого фиточая должно быть указано на упаковке или внутреннем вкладыше.

Но вот вопрос: а почему же фиточаи в пакетиках не требуют много времени и сложной процедуры? Ведь именно благодаря легкости и быстроты заваривания они приобрели в последние время большую популярность. В некоторых аптеках обычные рассыпные фиточаи вообще исчезли. К сожалению, мы должны вас огорчить. Хотя фиточаи из пакетика завариваются быстро, но его полезность ниже, чем у рассыпного фиточая.

Лечебное действие растений тем выше, чем лучше удалось сохранить их целостность. Между двумя защитными поверхностями листа расположены клетки. Каждая клетка - хорошо закупоренный сосуд с эликсиром здоровья. Но для пакетированного чая применяют не целые листья, а мельчайшие их частички. В процессе измельчения листьев оболочки клеток получают повреждения. Волшебные сосуды вскрываются, а их содержимое начинает окисляться и со временем теряет полезные свойства. Это относится и к обычному чаю. Но на кофеин этот процесс практически не влияет, и тонизирующие свойства чая не меняются. Поэтому, когда нам нужен только заряд бодрости, мы можем обойтись и пакетиком. А вот, когда хотим получить больше пользы, лучше заваривать цельнолистовой чай. Для фиточаев это особенно важно. Их пьют обычно, рассчитывая на оздоровительный эффект. А вот из чая в пакетиках пользы не так много. Содержимое во вскрытых клетках вещества при заливании пакетика кипятком свободно за 2-3 минуты переходят в настой. Но насколько этот настой эффективен?

Кроме простой и бережной сушки растений есть и другие способы сохранить их полезные свойства. Наиболее удобны в применении различные травяные бальзамы - экстракты трав и растений в сиропах, меде и маслах. Последние выполняют роль натуральных консервантов и сохраняют свойства растений. Одна - две ложки такого бальзама, добавленные в чай, молоко или просто теплую воду превращают их в целебный напиток. О таких бальзамах несколько статей на следующих страницах.

Генеральный директор Торгового Дома «Рубин»
Чудок А. И.

5 золотых правил диеты для сохранения чистоты сосудов

Рекомендации практического сосудистого хирурга.

1. Резко уменьшить потребление насыщенных кислот (животные жиры, сливочное масло, сливки, яйца).
2. Уменьшить общее потребление жиров.
3. Увеличить потребление полиненасыщенных жирных кислот (растительные масла, рыба, морские продукты).
4. Уменьшить потребление соли до 3-5 г в сутки.
5. Увеличить потребление клетчатки и сложных углеводов (овощи, фрукты).

Первое требование к диете - ограничение питания до 2500 калорий в сутки при его разнообразии и полноценности. На долю жиров должно приходиться менее 30%, насыщенных жиров - менее 10%. Потребление холестерина менее 300 мг в сутки.

Нужно снизить потребление насыщенных жиров, уменьшая количество говядины, свинины, баранины. Нежирные мясные продукты рекомендуется употреблять в вареном, а не жареном виде. С птицы нужно снимать кожу, исключить употребление субпродуктов (печень, почки, мозг), ограничить потребление яичных желтков до 4 в неделю.

Полезный для сосудов жир содержится в жирных сортах рыб, таких, как лосось. Даже одного рыбного блюда в неделю достаточно, чтобы снизить риск неожиданного инфаркта на 50%. Рыбу может заменить рыбий жир, содержащий жирную кислоту омега-3.

Один из самых богатых источников омега-3 - льняное семя. В день достаточно добавлять в кашу, салаты и другие блюда 2 ст. ложки льняного семени. Его регулярное употребление обеспечивает надежную защиту от образования тромбов и закупорки артерий, а риск инфаркта снижается почти вдвое.

Диета должна включать витамин В6, стимулирующий процессы переработки жиров. С этой целью рекомендуется блюда из морской капусты, кальмаров, морского гребешка, мидий и т.д.

Рекомендую нерафинированные растительные масла холодного отжима (оливковое, льняное и другие) с «полезными» полиненасыщенными жирами. Старайтесь заменять ими другие виды жиров. Но избыточное употребление растительных масел вредно.

Важным моментом является включение в диету продуктов из муки грубого помола. Содержащиеся в оболочках зерновых культур вещества связывают и выводят из организма содержащийся в пище холестерин, а также соли тяжелых металлов, нитраты и нитриты, канцерогены. Грубую клетчатку содержат хлеб из цельного зерна, пшеничные и овсяные отруби. Норма - не менее 20 г клетчатки в день.

В диете кардиологических больных требуется ограничение поваренной соли и включение продуктов богатых солями калия (печеный картофель, зеленый лук, зелень петрушки, урюк, курага, инжир, чернослив, абрикосы, бананы). Много калия содержится в зерновых кофе (но не растворимого!) и в листьях чая. Зеленый чай также содержит несколько мощных антиоксидантов, которые снижают уровень холестерина и помогают нормализовать артериальное давление.

Очень рекомендую распределять суточный рацион на 5-6 приемов пищи. Последняя еда должна быть не позднее 18-19 часов. 55-60% суточной нормы должно обеспечиваться сложными углеводами - свежие фрукты, овощи. Ежедневно рекомендую употреблять от 5 до 7 разных видов. Особое место занимают баклажаны, они понижают содержание холестерина в крови и на стенках кровеносных сосудов.

Подобным действием обладают и орехи (грецкие, фундук, кешью, арахис, миндаль). Употребление 150 г очищенных орехов в неделю снижает риск ИБС на треть. Однако увлекаться орехами не следует, поскольку это очень калорийные продукты, способствующие увеличению веса.

Очень полезна капуста - белокочанная, цветная, брюссельская, брокколи, в которой содержится полезные для сосудов и сердца антиоксиданты и другие ценные биологически активные вещества. Рекомендую ежедневно съедать 2-4 кисло-сладких яблока. Полезны черная смородина, ирга, чеснок.

В Санкт-Петербурге в статистике ранней смертности более 60% занимают заболевания, связанные с катастрофами сосудистой системы. Практика показывает, что такой диетой можно в 2-3 раза снизить риск сосудистых катастроф. Медикаментозные препараты нужно подключать, когда предложенная диета в течение 3-4 месяцев не приводит к нормализации холестерина.

Руководитель Центра сосудистой хирургии Клинической больницы №122 им. Л.Г. Соколова, член правления Европейского общества сосудистых хирургов, доцент, к.м.н. Светликов Алексей Владимирович (www.top122.ru)

Подробная информация на стр.4.



Бальзамы Золотая Сибирь

	Название	Действие	Состав
1	Для женщин	Способствует регуляции гормонального баланса и менструального цикла, выведению токсинов, снятию воспалений в мочеполовой сфере	Чага, береза, зверобой, тысячелистник, шиповник, бессмертник
2	Коррекция веса	Активизирует ферменты, расщепляющие жиры, способствует выведению шлаков, токсинов, избыточной воды и снижению веса.	Зеленый чай, лопух, малина, боярышник, подорожник, шиповник, кассия
3	Для мужчин	Улучшает синтез половых гормонов, потенцию, уменьшает отечность аденомы простаты, подавляет рост бактерий в мочеполовой системе	Календула, почки березы, зверобой, золотарник, шалфей, ромашка, брусника
4	Тонизирующий, адаптогенный	Обладает ярко выраженными тонизирующими свойствами, повышает защитную реакцию организма, повышает кровоснабжение и кислородный обмен	Золотарник, мята, зверобой, душица, чага, шиповник, родиола розовая (золотой корень)
6	Имунно-витамин	Содержит много витаминов, гармонизирует функционирование всех систем, снижает воздействие неблагоприятных факторов окружающей среды	Шиповник, смородина, клюква, одуванчик, крапива, горец, ромашка, малина, рябина
7	Головит	Расширяет сосуды, снимает головные боли, стабилизирует работу нервной и сердечно-сосудистой систем	Анис, валериана, лабазник, репешок, кипрей, смородина, змееголовник.
8	Гепавит	Улучшает работу желчного пузыря, способствует преодолению дискинезии желчных путей, помогает восстановлению печеночных клеток	Солодка, тысячелистник, лабазник, шиповник, мята, сольанка холмовая, овес посевной, горец, аир
9	Очистин	Помогает очищению и поддержанию здорового баланса в организме, способствует выведению камней и песка из почек, мочевого и желчного пузыря	Чага, зверобой, золотарник, ромашка, душица, зизифора, котовник, тысячелистник
10	Пищеварин	Оказывает антисептическое, антимикробное и обволакивающее действие на слизистую оболочку ЖКТ, нормализует кислотность, обезболивает	Зверобой, шалфей, душица, мята, кукурузные рыльца, аир, кровохлебка, бадан, подорожник, можжевельник, шиповник
11	Анти табак	Помогает отвыкнуть от табака, успокаивает кашель, способствует обновлению слизистых дыхательного тракта, укрепляет иммунную систему	Сольанка холмовая, мята, пустырник, сосна, рябина черноплодная, алтей, девясил, аир
12	Зоркий глаз	Помогает снять утомление и улучшить кровоснабжение глаз, нормализовать внутриглазное давление и улучшить цветное восприятие	Ромашка, шиповник, малина, крапива, душица, черника, аир, одуванчик
13	Чистая кровь	Помогает очищению крови и улучшению ее состава, стабилизации работы кровеносной системы, удалению излишнего холестерина и шлаков.	Боярышник, лопух, зеленый чай, сосна, крапива, одуванчик, малина, брусника, зверобой
14	Здоровое дыхание	Имеет отхаркивающее антимикробное, противовоспалительное и укрепляющее действие на органы дыхательного тракта	Анис, алтей, репешок, хвоя сосны, фенхель, брусника, мята, шиповник, смородина
15	Суставит	Способствует восстановлению хрящей и смазки суставов, снимает их воспаление и увеличивает подвижность	Сабельник болотный, донник, боярышник, золотарник, красный корень, зверобой, душица, тархун, корень лопуха, корень аира

Еще одна весна с «Золотой Сибирью»

Бальзамы серии «Золотая Сибирь» производит компания «Сиб-КруК», которая занимается производством продуктов для оздоровления человека исключительно на растительной основе. Компания расположена под г. Новосибирском в поселке Кольцово. Эти бальзамы имеют необходимые свидетельства о государственной регистрации и сертификаты, локально и комплексно воздействуют на органы и системы, легкоусвояемые организмом.

При употреблении природных продуктов серии «Золотая Сибирь» не возникает опасности передозировки витаминов и минеральных веществ. Биоактивные вещества, содержащиеся в бальзамах серии «Золотая Сибирь» взаимно дополняют и усиливают друг друга, при этом происходит не просто фитотерапевтическое воздействие на тот или иной орган, но и существенно повышается общая сопротивляемость организма.

Бальзамы «Золотая Сибирь» помогут вам получить:

- Бодрость и ясность ума утром,
- Высокую работоспособность в течение дня,
- Стабильную работу нервной системы,
- Защиту для сердца,
- Улучшение работы иммунной системы,
- Целебное направленное воздействие.

Чтобы парить на крыльях здоровья, гордо покоряя капризы ненастной погоды и свободно преодолевая жизненные невзгоды!



Надоели чай и кофе? Травяные смеси – букет запахов и вкусов



Как быть тем, кому чай употреблять противопоказано? Ведь в чае, конечно в меньшей степени, чем в кофе, содержится кофеин и теин, то есть стимулирующие компоненты. А они очень нежелательны для гипертоников и людей с другими сердечно-сосудистыми заболеваниями.

В таком случае «Русская Чайная Компания» предлагает попробовать травяные смеси. Что же это такое? Оказывается, травяные смеси — продукт только лишь начинающий завоевывать вкусы истинных любителей чая. Пока еще в представлении большинства травяной чай — это альтернатива черному и зеленому чаю.

«Русская Чайная Компания» полностью опровергает это убеждение и предлагает такое количество вкусов и соцветий травяного чая, что, попробовав один сорт, вы наверняка попробуете второй и, в конечном итоге, станете поклонником травяных смесей. Что положительным образом скажется и на вашем здоровье.

Травяные смеси потихоньку завоевывают расположение любителей чая с помощью нехитрых приемов их производителей. К обычному черному или зеленому чаю стали добавлять разнообразные травы. Самые распространенные — это жасмин, бергамот, мята. Благодаря им, чай приобрел новые оттенки вкусов, а поклонники этого напитка получили простор для реализации своих вкусовых пристрастий.

Но впоследствии оказалось, что не менее вкусно, к тому же более полезно, заваривать только травы. Помните пословицу, что новое, это хорошо забытое старое? Так вот, это выражение в полной мере подходит к ситуации, которая сложилась вокруг травяных смесей. Это рецепты напитков, по большей части, известные с незапамятных времен, только незаслуженно забытые.

В древности с помощью таких вот травяных смесей лечили всевозможные заболевания, их давали пить старикам и маленьким детям, для того, чтобы вернуть и обрести здоровье, спокойный сон и крепкие нервы.

«Русская Чайная Компания» регулярно пополняет свой ассортимент новинками травяных смесей. Все они собраны и приготовлены с соблюдением европейских стандартов качества. Все травы, которые содержатся в наших смесях, родом из самого последнего сезона цветения. Потому что наши партнеры собирают уникальный продукт в небольшом количестве, как раз столько, чтобы хватило любителям травяных смесей до следующего сезона цветения.

Здоровая альтернатива

Травяные смеси — это сочетание «нечайных» чаев, фруктов, ягод, эфирных масел. «Нечайные» чаи — это полибифицированный настой из суданской розы или гибискуса, это настой мяты, липового цвета и еще множество известных и малоизвестных в России трав, которые обладают полезными для организма свойствами и приятным вкусом.

Нередко травяные смеси делают на основе зеленого или черного чая, но, как правило, в таких смесях концентрация чайного листа по отношению к другим компонентам минимальна, поэтому противопоказаний для такого напитка не существует. Исключением является только индивидуальная непереносимость какого-либо растительного компонента.

Травяные чаи помогают укрепить иммунитет, избавиться от простуды (помните липовый чай, который заваривала бабушка?), помогают успокоиться и расслабиться. Эффект, который оказывают травяные смеси, можно описывать часами. Мы остановимся сейчас на полезных свойствах и вкусовых качествах смесей, которые предлагает «Русская Чайная Компания».

«Живой» чай с животворящим эффектом

Вам нравится напиток с кислинкой и слегка вязущим травяным привкусом? Вас иногда мучают желудочные спазмы и боли? Ваш иммунитет просит добавить в рацион немного витамина С? Тогда вам нужен *Альпийский луг*. Именно так называется натуральная травяная смесь из соцветия ромашки (снимет спазмы, облегчит боли), лимонной травы (окажет успокаивающий эффект), гибискуса, шиповника и корочки апельсина (заряд витамина С).

А вот напиток из коры дерева *Lapacho tecome* — просто кладовая витаминов. В таком чае, который по праву можно считать чудодейственным, содержатся: железо, медь, калий, кальций. В лапачо присутствуют 18 различных хинонов, такое сочетание редко встречается в одном растении.

Лапачо «Земляничный» — полезный напиток с оригинальным вкусом и запахом земляники. Производители не стали «перегружать» самодостаточный лапачо и добавили ноты только одной ароматной ягоды.

Целебные свойства этого напитка были известны еще во времена инков. Которые с помощью измельченной коры лапачо лечили множество болезней. Среди них малокровие, астма, и даже опухоли различного происхождения. Кроме того, сегодня научно доказано, что употребление напитка из коры лапачо снижает уровень сахара в крови. А вкус этого чая позволяет не использовать подсластители, настолько интересен вкус и запах этого напитка.

А тем, кого стало подводить зрение, «Русская Чайная Компания» предлагает травяную смесь *Хамелеон*. Это настоящая ягодная феерия — бузина, черная смородина, ежевика, облепиха, шиповник... присутствуют даже кусочки свеклы, цветки лайма и подсолнечник. Ну, и конечно, черника. Самое известное народное средство для профилактики и лечения заболеваний органов зрения.

Ну и вкус, сами понимаете, от такого обилия натуральных компонентов более чем оригинальный и насыщенный. Заметьте: тут нет чайных листьев, даже

в самой малой концентрации. При этом напиток достаточно крепкий и терпкий на вкус. А тонизирующий эффект достигается присутствием в смеси ягод шиповника.

Хотите стройную фигуру? Переходите на травяные смеси вместо обычного чая и кофе. «Русская Чайная Компания» предлагает *Силуэт* — натуральную травяную смесь на основе зеленого чая. Который известен своими антиоксидантными свойствами. Но чай — это только фундамент травяной смеси. Стройный силуэт тут помогает обрести сочетание шиповника, лакричника, ягод боярышника, можжевельника, земляники, а также цветки ромашки, листья крапивы и корицы. Сочетание этих трав обеспечивает стопроцентный очищающий эффект. И, в отличие от широко рекламируемых чаев для похудения, эта травяная смесь не вызывает привыкания или расстройства пищеварения.

Травяная смесь *Шавасана* показана всем, кто подвержен стрессам и испытывает ежедневные эмоциональные нагрузки. Перечная мята и лаванда, которые органично входят в состав травяной смеси Шавасана отлично успокаивают нервную систему. Эффект заметен уже через полчаса после чашки чая. Поэтому его желательно употреблять в вечернее время. Днем есть опасность расслабиться и впасть в сонное состояние. Эффект как раз необходимый после напряженного рабочего дня, когда ваша нервная система перегружена эмоциями и ей просто необходима разгрузка.

Травяные смеси в ассортименте «Русской Чайной Компании» на любой вкус и возраст. Подробная аннотация к каждому виду травяного чая поможет вам определиться с выбором той самой, нужной вам, травяной смеси. Потому что на каждой упаковке написан подробный состав и свойства смеси. «Русская Чайная Компания» заботится о соблюдении предпочтений и вкусов своих клиентов. Наслаждайтесь травяными смесями вместе с «Русской Чайной Компанией»!

Серебрякова О.А.
руководитель отдела
маркетинга и рекламы
ООО «Русская Чайная Компания»



У зерна – золотые одежды

Питание, как и все важнейшие аспекты жизни человека, подвержено различным воздействиям. Технический прогресс, сенсационные открытия, мода постоянно провоцируют появление некоторых компонентов в питании или исчезновение из рациона каких-то веществ. Так случилось, когда ученые расшифровали роль белков, жиров и углеводов в питании. Казалось, с мировым голодом бороться очень просто: возьми очищенные белки, жиры и углеводы, смешай в нужном количестве, и получишь идеальную пищу – без балласта. Но почему-то лабораторные животные, которых кормили такой «научной» едой, через некоторое время теряли шерсть, страдали разными болезнями, переставали размножаться и погибали. Оказалось, именно в «балласте» содержится большое количество витаминов, минералов, многочисленные минорные компоненты, без которых жизнь невозможна! Основным (по весу) веществом балласта растительных продуктов и зерна является клетчатка, или пищевые волокна, именно они составляют «золотой фонд» полезных свойств зерновых продуктов.

Специалисты в области питания считают, что дневной нормой для человека является 20-40 г пищевых волокон. Для этого он ежедневно должен съедать довольно много овощей (до 2 кг), кроме картофеля, фруктов и ягод (до 1 кг). Не все могут позволить себе такие покупки каждый день. Однако и в этом случае есть выход из положения – употреблять пищевые отруби, содержащие волокна в необходимом объеме.

7 причин употреблять отруби:

1. Пищевые волокна (или клетчатка), входящие в состав отрубей, чрезвычайно важны в питании человека – они необходимы для нормальной работы пищеварительной, иммунной, сердечно-сосудистой и гормональной системы.
2. Помимо пищевой клетчатки, отруби содержат комплекс витаминов группы В (В1, В2, В6) РР.
3. Отруби богаты минеральными веществами: калием, магнием, хромом, цинком, медью, селеном и другими микроэлементами. Благодаря такому составу они являются незаменимым диетическим продуктом.
4. Для тех, кто «сидит» на диете или строго следит за калорийностью пищи, отруби – это отличная подмога – очень полезные и низкокалорийные завтраки и ужины. стакан кефира или йогурта с отрубями прекрасно насытит и поможет справиться с чувством голода.
5. Клетчатка нужна в первую очередь нашему кишечнику. Пищевые волокна не перевариваются и не всасываются, а используются для питания полезной кишечной микрофлоры, здоровье которой гарантирует и здоровье кишечника.

Телефон горячей линии 8 800 2000 270

Отруби размягчают содержимое толстой кишки, удерживая на своей поверхности воду, поэтому рекомендуются всем, у кого есть затруднения с опорожнением кишечника. Отруби рекомендуются как профилактическое и оздоровительное средство, необходимое для полноценной работы кишечника, снижения уровня холестерина в крови, выведения продуктов обмена веществ и токсинов.

6. Употребление отрубей в пищу подавляет аппетит и снижает вес, улучшает общее самочувствие, повышает сопротивляемость организма к болезням.

7. Грамотный косметолог обязательно посоветует ввести в питание отруби для улучшения состояния кожи.

Правила применения отрубей:

Если Вы предполагаете, что отруби – подходящий для Вас источник клетчатки, не нужно внезапно бросать питаться обычными продуктами и переходить на отруби в пищу отрубей 3 раза в день.

К отрубям, как и ко всем продуктам здорового питания, необходим разумный подход. Во-первых, нельзя в один день заменить весь хлеб отрубями. Отруби необходимо вводить в рацион постепенно, начиная с 10-15 грамм и доводить количество до 50-60 грамм (20-40 г пищевых волокон) в день в течение 1,5-3 недель. Во-вторых, обязательно выпивать вместе с отрубями 1-2 стакана жидкости. Ваш рацион может содержать клетчатку из других источников, поэтому лучше прислушиваться к своему организму: появляются боли или метеоризм – снизить дозу в 2 раза, не проходит запор – продолжать плавно увеличивать дозу.

Здоровый рацион. Отруби сочетаются с любыми другими продуктами: молоком, кефиром, йогуртом, бульоном, супом, соусом, соками и др. Пищевые пшеничные отруби можно добавлять практически в любые готовые блюда. Вместо хлеба отруби добавляются в котлеты, вместо риса в тефтели или фаршированные овощи, вместо манной крупы в запеканки, пудинги. Отруби можно добавлять в соусы, кисели, супы, желе.

Фирма БИОКОР предлагает Вам отруби «ЛИТО» высокого качества, содержащие пищевые волокна, минеральные соли, белки, витамины.

Отруби «ЛИТО» фирмы Биокор выпускаются в ассортименте с морковью, морской капустой, расторопшей, яблоком, свеклой, клюквой, лимоном – на любой вкус!

Кравченко Ю.В., кандидат биологических наук
Начальник отдела медико-биологических исследований
ООО Фирма «Биокор».

Лечебные и питательные свойства растительных масел



В повседневной жизни мы все пользуемся растительными маслами. А все ли мы знаем о маслах? Как правильно выбирать растительные масла, и на что ориентироваться? Растительное масло, которое мы покупаем в магазине, может быть живым или «мертвым». Все рафинированные масла – это «мертвые» масла. Рафинированные масла практически не содержат ценных биологически активных веществ, так как они теряются в процессе очистки. Все рафинированные масла пригодны только для обжарки продуктов, поскольку имеют большую температуру кипения. В качестве салатного масла, лучше отдавать предпочтение нерафинированному маслу, желателен первого холодного отжима.

В маслах первого холодного отжима сохраняются все необходимые и полезные для организма элементы, поэтому следует пользоваться чаще качественными растительными маслами, ежедневно и обязательно в сыром виде, добавляя масло в супы, каши и салаты.

В магазинах «Море чая» - «Море здоровья» представлен широкий ассортимент растительных масел первого холодного отжима: кедровое, кунжут-

ное, тыквенное, масло грецкого ореха, рыжиковое, фундуковое, арахисовое, горчичное и масло расторопши. Все эти масла по своим свойствам уникальны, в особенности кедровое масло и масло кедровых орешков – уникальный продукт. По содержанию витамина Е в пять раз превосходит оливковое масло. Особенно большое количество содержится в кедровом масле линолевой и линоленовой кислот. Эти незаменимые жирные кислоты для организма человека чрезвычайно важны – они способствуют снижению холестерина в крови. Масло расторопши имеет целебное противовоспалительное действие, является эффективным гепатопротектором. Все эти масла относятся к жирам, обладающим высокой биологической активностью. Они легко усваиваются, богаты ненасыщенными жирными кислотами и витамином Е – витамином «молодости». Но самое главное, все эти масла являются пищевыми продуктами, не имеющих противопоказаний к употреблению и применению, как в пищевых, так и в лечебных целях.

Менеджер по развитию
Гормина Любовь Борисовна.



ООО «Медицинская компания «Народная Медицина»

Проснись вместе с весной! Рецепт весеннего очищения организма:

3 недели	2 недели	3 недели
Фитолюкс № 12 «Талия Луны»	перерыв	Фитолюкс № 11 «Фитогарция с листьями сенны»
	Фитокомплекс расторопши в капсулах	
Ванны по А.С. Залманову (через день 10-12 процедур) с Белой эмульсией и Жёлтым раствором А.С. Залманова на основе скипидара	перерыв 2 недели	Ванны по А.С. Залманову (через день 10-12 процедур)

20 лет
целительной теплоты
в Вашем доме
Компания основана в 1990 г.



цвет полосы (жёлтый)

***Все сборы «Фитолюкс» прошли клинические исследования и экспертизу в Санкт-Петербургской государственной медицинской академии имени И.И. Мечникова и НИИ питания РАМН.**

Весна – традиционное время для очищения организма и восстановления его после зимних холодов, темноты и стрессов.

Дайте Вашему организму отдохнуть от синтетических лекарственных препаратов! Воспользуйтесь целебными силами природы!

Медицинская компания «Народная медицина», которой в этом году исполняется 20 лет, – один из ведущих российских производителей трав и сборов из растительного сырья, чайных напитков и фитопрепаратов в капсулах, а также средств для ванн А.С. Залманова на основе скипидара.

В составе всей продукции – только натуральные природные компоненты, без добавления искусственных ингредиентов, ароматизаторов и красителей.

Очищение Вашего организма лучше начать с освобождения его от шлаков и токсинов и с очистки печени. Оптимальным для этого станет проведение курса приема одного или нескольких сборов серии «Фитолюкс» и фитокомплекса на основе расторопши.

Серия «Фитолюкс» – это сборы лекарственных трав

***Фитолюкс №11 – «Фитогарция с листьями сенны» (для похудения)**
кукуруза, столбики с рыльцами, листья сенны, трава хвоща полевого нормализуют жировой обмен, способствуют выведению продуктов обмена и снижению веса тела. Листья сенны улучшают работу толстого кишечника. Морская капуста, семена льна уменьшают аппетит. Кроме того, морская капуста – мощный источник йода и практически всех необходимых витаминов и микроэлементов.

***Фитолюкс №12 – «Талия Луны» (очищающий)**
плоды укропа пахучего, семена льна, листья сенны, трава хвоща полевого, входящие в состав сбора, усиливают работу пищеварительной и выделительной системы. Сбалансированность всех компонентов в составе сбора (также плоды шиповника и рябины, листья мяты перечной, корневика и корни девясила, валерианы, листья крапивы) улучшает состояние кожи, печени, почек и нормализует холестериновый и липидный обмен.

выверенной уникальной рецептуры, разработанные в лаборатории компании более 15 лет назад и заслужившие доверие приверженцев природных рецептов оздоровления.

Компания «Народная медицина» производит 29 видов фиточаев «Фитолюкс», которые поделены на 5 групп по типам заболеваний. Они обозначены соответствующей цветовой полосой по низу коробки, чтобы Вы могли легко найти «Фитолюкс», подходящий именно Вам: заболевания желудочно-кишечного тракта – желтый цвет, мочеполовой системы – зеленым, сердечно-сосудистой и нервной системы – красным, дыхательной системы – голубым, другие заболевания (аллергия, диабет, пародонтоз, заболевания суставов) – фиолетовым.

Для очищения организма, нормализации работы пищеварительной и выделительной системы принимайте 3 недели Фитолюкс № 12 «Талия Луны». Потом 2х-недельный перерыв. Далее – 3 недели Фитолюкс № 11 «Фитогарция с листьями сенны» – для закрепления эффекта очищения, нормализации жирового обмена, восполнения дефицита йода.

Натуральные фитокомплексы в капсулах на основе экстрактов расторопши и других лекарственных растений помогут восстановить и улучшить работу печени. Входящие в состав экстракты лопуха, одуванчика, эхинацеи, гибискуса и шиповника обладают дополнительным действием на определенные группы заболеваний. Так лопух рекомендован при проблемах с поджелудочной железой, почками, одуванчик – при кожных заболеваниях, эхинацея – известный иммуностимулятор, а шиповник и гибискус – сильные антиоксиданты – защищают организм от свободных радикалов, а следовательно от старения, и эффективны для профилактики и в комплексной терапии сердечно-сосудистых заболеваний. Они также обладают диуретическим и стимулирующим свойством, поэтому являются важными помощниками в курсе очищения организма.

Капсулы расторопши можно принимать в течение месяца параллельно с приемом Фитолюксов.



Капсулированные препараты на основе расторопши пятнистой
В комплексе с экстрактами других лекарственных растений оказывают направленное действие.

Гибискус и шиповник:
- связывают свободные радикалы;
- усиливают окислительно-восстановительные процессы в организме;
- оказывают желчегонное действие;
- способствуют укреплению стенок кровеносных сосудов, мягко снижают артериальное давление.

Спрашивайте также расторопшу с эхинацейей, лопухом, одуванчиком в капсулах.

Подробная информация, адреса аптек и стоимость: бесплатная справочная служба 003 (в Ленинградской области 8 800 333 30 20)

Предъявив объяснение, получите бесплатную консультацию фитотерапевта или натуротерапевта в нашей клинике имени Залманова на Типанова, 29.

Информация по телефону: (812) 441-33-07
www.narmedia.spb.ru

Имеются противопоказания. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией.



Директор компании «Народная медицина» доктор медицинских наук Игорь Каменев, основываясь на 40-летнем врачебном опыте своего отца к.м.н. Юрия Каменева и более чем 100-летней истории метода А.С. Залманова, рекомендует:

ванны по методу Залманова с использованием Белой эмульсии и Желтого раствора от компании «Народная медицина» – это благотворное действие воды и животного скипидара на капиллярную систему.

Капилляры – мельчайшие сосуды, которые пронизывают все системы организма. Основным пусковым механизмом для большинства заболеваний является нарушение микроциркуляции, то есть капиллярного кровотока и образования в связи с этим свободных радикалов, которые повреждают здоровые клетки.

Преимущество скипидарных ванн в том, что они воздействуют на капиллярную сеть в целом. Они усиливают деятельность всех капилляров и тем самым увеличивают жизненный потенциал каждой функциональной единицы организма – клетки.

В результате проведения курса процедур (10 – 12 через день) улучшается кровообращение во всех системах организма, а следовательно общее состояние Вашего организма и самочувствие, нормализуются давление и вес, замедляются процессы старения.

Ванны на основе Белой эмульсии и Желтого раствора А.С. Залманова обоснованы с точки зрения современной науки и медицины и доказали свою результативность временем – метод открыт в 1904 году.

На сегодняшний момент подтверждена эффективность курсового применения Белой эмульсии и Желтого раствора для ванн А.С. Залманова от компании «Народная медицина» в комплексной терапии заболеваний опорно-двигательного аппарата, а также остеохондроза, артрита и при заболеваниях сосудов нижних конечностей. С особенностями применения и полным спектром показаний вы сможете ознакомиться в инструкции. Белую эмульсию и Желтый раствор для ванн А.С. Залманова от «Народной медицины» можно приобрести только в аптеках.

Ваш доктор мед. наук Каменев И.Ю.
«Все болезни - из-за нарушения кровообращения, наладьте его, и организм излечит себя сам»
А.С. Залманов, автор метода капилляротерапии

Используйте целебные силы природы для Вашего здоровья!

Магазины будущего «Море здоровья»

ул. Звездная, д.5 пр. Луначарского, д.52
ул. Прибрежная, д.11

Известный врач Поль Брег сказал: «За деньги можно купить лекарство, но не здоровье», а мы все хотим в конечном итоге быть здоровыми, красивыми и счастливыми. Почему же это не у всех получается?

Врачи диетологи утверждают, что добрую половину болезней человек зарабатывает за обеденным столом. Для всех не секрет, от того, что мы едим, зависит наше здоровье, наше благополучие. Здоровый образ жизни, правильное и качественное питание – конечная цель здоровья, которое не будет зависеть от катаклизмов фармацевтического рынка, от плохой оснащенности поликлиник и больниц, от косности официальной медицины.

Магазины «Море здоровья» – это магазины будущего. Это магазины для тех, кто во имя главного и важного в жизни – здоровья, готовы бороться со своими слабостями, регламентировать свою жизнь, отказываться себе в соблазнительных суррогатных деликатесах и думать о завтрашнем дне.

Вам надо хотя бы один раз просто так, из «любопытства» зайти в эти магазины, и вы поймете, можно так организовать свое питание, что вы будете не только хорошо себя чувствовать, но и «молодеть». Правильное и сбалансированное питание дает возможность удержать старение организма на клеточном уровне, долго выглядеть молодым, не взирая на свой биологический возраст. При жесткой конкуренции на рынке труда внешний имидж здорового и молодого человека имеет далеко не самое последнее значение.

В магазинах «Море здоровья» большой ассортимент натуральных продуктов питания: растительные масла, алтайские и сибирские бальзамы, мед и медовые композиции, сибирская клетчатка, продукты специального назначения, кисели общеукрепляющие, витаминные, очищающие, кофе и чай для похудения, витаминные и специальные минеральные комплексы для здоровья.

Большинство продуктов питания, которые мы покупаем в магазинах, в настоящее время не содержит многих важных пищевых веществ, витаминов, микроэлементов. Долгое хранение, применение консерван-



тов, использование химических удобрений и искусственное ускорение созревания, способы переработки – это факторы, способствующие исчезновению из продуктов питания необходимых человеку питательных веществ. Недостаточное получение организмом различных питательных веществ негативно сказывается на здоровье человека. Выходом из этой ситуации является применение биологически активных добавок к пище, назначение которых восполнение дефицита тех или иных пищевых веществ, жизненно необходимых организму человека, которые мы не получаем или получаем в недостаточном количестве с пищей.

В магазинах «Море здоровья» вам предложат широкий ассортимент биологически активных добавок к пище, предназначенных для нормализации физиологических функций различных органов и систем организма.

Грамотные продавцы-консультанты помогут вам подобрать правильную программу поддержания своего здоровья. Любите себя, не забывайте о себе, укрепляйте здоровье свое и своих близких!

Менеджер по развитию сети магазинов «Море чая»
Гормина Любовь Борисовна.

МОРЕ ЧАЯ

Фирменные магазины сети «Море чая»

1. м. «Академическая», пр. Гражданский д. 80/1, т. 550-86-90 **МОРЕ ЗДОРОВЬЯ**
2. м. «Василеостровская», б-я линия В. О., д.29/28
3. м. «пр. Ветеранов», пр. Ветеранов, д.50, тел. 752-61-76 **МОРЕ ЗДОРОВЬЯ**
4. м. «пр. Ветеранов», пр. ветеранов, д.108, тел. 364-52-30 **МОРЕ ЗДОРОВЬЯ**
5. м. «Владимирская», ул. Большая Московская, д. 8/2, тел. 572-75-14
6. м. «пл. Восстания», ул. 1-я Советская, д.7, тел. 717-75-65
7. м. «Звездная», ул. Звездная, д.5, тел. 364-80-33 **МОРЕ ЗДОРОВЬЯ**
8. м. «Командантский пр.», ул. Ильюшина, д.1, т. 349-19-30
9. м. «пл. Ленина», пл. Ленина, д.3, т. 542-26-22 **МОРЕ ЗДОРОВЬЯ**
10. м. «пл. Ленина», шоссе Революции, д.15, тел. 227-67-77
11. м. «Ломоносовская», ул. Ивановская, д. 20
12. «Ленинский пр.», Бульвар Новаторов, д.10, т. 377-46-54
13. м. «Лиговский проспект», ул.Разъезжая, д.40, т. 764-95-55
14. м. «Московская», ул. Типанова, д.8, тел. 371-33-13
15. м. «Новочеркасская», пр. Новочеркаский, д.43/17, тел. 528-13-10 **МОРЕ ЗДОРОВЬЯ**
16. м. «Озерки», пр. Луначарского, д.52/1, т. 296-30-34 **МОРЕ ЗДОРОВЬЯ**
17. м. «Пионерская», Колпаковский пр., д.26, т. 8-905-257-10-60
18. м. «пр. Просвещения», пр. Энгельса, д.150, тел. 515-48-74
19. м. «пр. Просвещения», ул. Художников, д.20
20. м. «Рыбацкое», ул. Прибрежная, д.11, тел. 577-84-50
21. м. «Сенная площадь», наб. р. Фонтанки, д.91, тел. 310-36-98 **МОРЕ ЗДОРОВЬЯ**
22. м. «Удельная», ул. Енотаевская, д.14, тел. 293-55-51
23. м. «Черная речка», ул. Савушкина, д.10/2, тел. 430-60-45 **МОРЕ ЗДОРОВЬЯ**
24. м. «Чернышевского», пр. Литейный, д.46, тел. 579-14-42

Отделы «Море чая» в торговых комплексах и магазинах

1. м. «Елизаровская», ул. Бабушкина, д. 8/2, ТК «Елизаровский», секция № 32-34, тел.: 365-41-60
2. м. «Автово», ТК «Северная звезда», павильон № 10, пр. Стачек, д. 94-96, тел. 8-905-209-22-54
3. м. «Технологический институт», ул.1-я Красноармейская, д.8/10, тел.: 316-08-25

Секции и павильоны «Море чая» на рынках

1. м. «Купчино», рынок «Балканский», секция № 62, тел. 8-905-209-59-00
2. м. «пл. Мужества», Калининская база, рынок «Конкурент», секция № 67, пр. Непокоренных, д. 63, опт и розница, тел. 329-35-56
3. м. «Московская», рынок «Южный», павильон 267, опт, тел. 8-905-203-54-55

Фирменные отделы «Избранное из Моря чая» в магазинах

1. м. «Технологический институт», фирм. маг. фабр. «Н.К.Крупской» №3, Загородный пр., д. 64
2. м. «Василеостровская», В.О., Средний пр., д. 28, магазин «Белочка»
3. КСП Кировского района, ул. Генерала Симоняка, д.9
4. г. Колпино, отдел «Империя чая», ул. Раумская, д.1, ТЦ «Базар»
5. г. Колпино, отдел «Море чая», б-р Трудящихся, д. 15, ТЦ «Ока»
6. ул. Решетникова, отдел «Чайный доми»
7. ул. Будапештская, д.33, отдел «Империя чая», ТЦ «Айсберг».

Магазины «Эксклюзив. Чай и Кофе»

1. Путиловский рынок, пр. Народного Ополчения, д.6
2. Магазины «Веста»: ул. Седова, д.87/9; пр. Стачек, д.39; Ленинский пр., д.152, ул. Зины Портновой, д.36, ул. Пограничника Барыкавова, д.36, Шлиссельбургский пр., д.37
3. Магазины «Веста», г. Колпино: Заводской пр., д.8, ул. Тверская, д.32, ул. Ижорского батальона, д.7, б-р Трудящихся, д.35
4. Магазин «Славянский базар», ул. Костюшко, д.68
5. Путиловский рынок, пр. Народного Ополчения, д.6

Фирменные магазины сети «Море чая» в других городах и регионах

1. г. Коммунар, ул. Батчинская, д.12а
2. г. Архангельск, ТЦ «Панорама», пр. Троицкий, д.77
3. г. Великий Новгород, ул. Большая Санкт-Петербургская, д.10
4. г. Великий Новгород, ул. Мира, д.21
5. г. Валдай, пр. Васильева, д. 32 а
6. г. Выборг, ул. Северная, д.8 вход с ул. Ушакова
7. г. Батчина, пр. 25 Октября, д. 26

Фирменные отделы «Избранное из моря чая» в других городах и регионах

1. г. Норильск, университет «Норильчанка», Ленинский пр., д.3
2. г. Мурманск, магазин «Фея» ул. Воровского, д.17
3. г. Мурманск, магазин «Фея» ул. Полярные Зори, д.28/13
4. г. Мурманск, магазин «Фея» ул. Маклакова, д. 31 а

КАК ВЫЙТИ ИЗ «ЗИМНЕ-ВЕСЕННЕЙ СПЯЧКИ»?

В зимне-весенний период многие из нас превращаются в «бледные поганки» вследствие нехватки витаминов, свежих овощей и фруктов, короткой продолжительности дня и недостатка солнечных дней. Прогулки на свежем воздухе откладываются до выходных, а может быть, и еще дальше. Об иммунитете можно на время забыть...

Витаминные кисели «Джели» в зимне-весеннее время – просто находка. Они содержат витамины группы В – В1, В2, В6, фолиевую кислоту, фруктозу вместо сахара, натуральные фрукты и ягоды, содержащие водорастворимую клетчатку – пектин и один из важнейших микроэлементов – СЕЛЕН. Поэтому «Джели» оказывает комплексное действие – витамины группы В – включаются в биохимические реак-

ции обмена веществ, углеводы предоставляют необходимую энергию. Микроэлемент селен в составе является необходимым компонентом антиоксидантной защиты. Пектин стимулирует перистальтику кишечника и служит питанием для бифидофлоры. Ягоды и фрукты содержат биологически е регуляторы обменных процессов, витамины и микроэлементы.

«Джели» кисель Персик» благоприятно воздействует на сердечно-сосудистую систему.

«Джели» кисель Клюк-ва» повышает работоспособность, оказывает общеукрепляющее и тонизирующее действие.

«Джели» кисель Черника» Снижает утомление глаза, оказывает противовоспалительное действие.



Телефон бесплатной горячей линии
8 800 2000 270

Безалкогольные бальзамы «Алтай Селигор»

МАЛЫШОК. Рекомендуется в качестве общеукрепляющего средства при профилактике детских заболеваний.

Состав: мед натуральный, настой корней и корневищ солодки, плодов рябины обыкновенной, листьев мяты перечной, травы душицы и зверобоя, натуральные соки, морс из плодов шиповника и черемухи, кислота лимонная, сахарный сироп.

ЧЕМЧУДОЙ-ПАНТО. Рекомендуется в качестве общеукрепляющего средства при профилактике заболеваний желудочно-кишечного тракта и нормализации обмена веществ.

Состав: мед натуральный, настой плодов боярышника, шиповника, черемухи, листьев мяты перечной, травы зверобоя, травы душицы, цветков ромашки, травы чабреца, натуральные соки, морс из плодов шиповника и черемухи, кислота лимонная, сахарный сироп.

ИДИЛЛИЯ. Рекомендуется в качестве общеукрепляющего средства при профилактике заболеваний печени.

Состав: мед натуральный, настой плодов шиповника, травы зверобоя, травы чабреца, плодов черемухи, плодов рябины обыкновенной, натуральные соки, морс из плодов шиповника и черемухи, кислота лимонная, сахарный сироп.

ОКОЛИЦА. Рекомендуется в качестве общеукрепляющего средства при профилактике простудных заболеваний.

Состав: мед натуральный, настой корней и корневищ солодки, плодов рябины обыкновенной, листьев мяты перечной, травы душицы и зверобоя, натуральные соки, морс из плодов шиповника и черемухи, кислота лимонная, сахарный сироп.

РАЗДОЛЬЕ. Рекомендуется в качестве общеукрепляющего средства при профилактике профессиональных заболеваний спортсменов, водителей, шахтеров.

Состав: мед натуральный, настой кедрового ореха, плодов черемухи, плодов шиповника, цветков ромашки, травы душицы, травы чабреца, натуральные соки, морс из плодов черемухи и шиповника, кислота лимонная, сахарный сироп.

ТАЙНА ЗНАХАРЯ – БАД. Рекомендуется в качестве профилактического средства при заболевании суста-

вов, облегчает болезненное состояние при ревматизме, подагре, отеках.

Состав: мед натуральный, настой кедрового ореха, корня лопуха, травы хвоща полевого, травы горца птичьего, листа крапивы, цветков лабазника, почек сосны, лаврового листа, соки натуральные, морс, колер, сахарный сироп, кислота лимонная.

ЦЕРКОВКА. Оказывает успокаивающее действие на центральную нервную систему, улучшает сон, уменьшает головную боль.

Состав: боярышник, душица, зверобой, малина, кедровый орех, пустырник, ромашка, рябина, черемуха, шиповник, мед, натуральные соки, сироп.

МИЛАВА – БАД. Рекомендуется в качестве средства, повышающего иммунитет, дополнительный источник витаминов, профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.

Состав: плоды боярышника, плоды шиповника, плоды рябины черноплодной, плоды калины, трава душицы, трава чабреца, корни бадана, корневища и корни девясила, сок черноплодной рябины, сок грушевый, морс, колер, сахарный сироп, кислота аскорбиновая, мед.

ЭДЕМ. Укрепляет сердечно-сосудистую систему, активизирует защитные силы организма, оказывает общеукрепляющее действие.

Состав: боярышник, черемуха, шиповник, почки березы, земляника, душица, мать-и-мачеха, мята, пустырник, шалфей, кедровый орех, мед, натуральные соки, сироп.

ПАНТОГЕМАТОГЕН Повышает умственную и физическую работоспособность, замедляет процесс старения организма, увеличивает половую потенцию, повышает защитные силы организма.

Состав: мед натуральный, настой плодов боярышника, шиповника, черемухи, листьев мяты перечной, травы зверобоя, травы душицы, цветков ромашки, травы чабреца, натуральные соки, морс из плодов шиповника и черемухи, кислота лимонная, сахарный сироп.



Сосудистый Центр им. Т. Топпера Клинической больницы №122 им. Л.Г.Соколова

Консультации и обследование пациентов при заболеваниях аорты, сонных артерий, сосудов нижних конечностей. По результатам проводится лечение при сужении сонных артерий, облитерирующем атеросклерозе артерий, при трофических язвах, аневризмах аорты, варикозном расширении вен нижних конечностей. Используются новейшие методики внутрисосудистой хирургии артерий (без операции) и эстетического лечения вен.

Запись на консультацию по телефону Центра:
449-60-18 или 962-92-91
с 10 до 16 часов.

Адрес: Проспект Культуры 4,
Клиническая больница №122
www.top122.ru

Торговый Дом «Рубин»

Продадим любой товар из этой газеты оптом!

17 лет на рынке России
В ассортименте более 60 торговых марок (чай, кофе, травы, бальзамы, масла, мед)

Контакты:

г. С-Пб, 196135, ул. Гастелло, д.20
Отделы продаж: (812) 600-12-91,
600-12-93, 600-12-94
e-mail: cot@tdr.ru
Отдел закупок: (812) 600-12-25,
e-mail: zakup@tdr.ru

База зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия по Северо-западному федеральному округу. Свидетельство ПИ №ФС-8932 от 18.12.2007г.
Учредители: ООО «Индис». Адрес: 194902, Санкт-Петербург, пос. Парголово, ул. Шиллинга, д. 277, лит. Ж. Адрес редакции: 190031, Санкт-Петербург, наб. р. Фонтанки, д. 91
Тираж номера: 120 000. Заказ № ТД-490.
Отпечатано в типографии: ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, Санкт-Петербург, В.О., 17 линия, д. 60, лит. А, помещение 4Н.