

# Будь здоров, ЧЕРЕПОВЕЦ!

№12 (41) • 24 октября 2018 г. • Рекламное СМИ • 16+

**Озонотерапия**  
Не упустите шанс!



Стр. 2

**Услуги**  
в нашем филиале  
на Беляева, 73



Стр. 3



**Муж храпит?**  
Это опасно!

Стр. 4

## ПОЧЕМУ ОТ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА УМИРАЮТ МОЛОДЫЕ МУЖЧИНЫ?



«Отказало сердце» – такую фразу мы можем услышать от людей, которые не связаны с медициной, о причине смерти молодого мужчины 18–50 лет. Среди специалистов этот диагноз называется «синдромом внезапной сердечной смерти», и он может становиться причиной летального исхода вследствие множества факторов. Летальный исход при таких заболеваниях

наступает внезапно или в течение часа с момента появления первых жалоб на работу сердца.

У людей старше 30 лет внезапная сердечная смерть чаще наступает из-за атеросклеротических бляшек, расположенных в коронарных артериях, а у более молодых – из-за структурных врожденных патологий, которые могут выявляться только при помощи сложных и вазивных методик обследования. Летальный исход у молодых мужчин обычно наступает на фоне значительных физических нагрузок, перепадов температуры, недостатка кислорода, обильного приема пищи или алкогольных напитков.

**ВНЕЗАПНАЯ СЕРДЕЧНАЯ СМЕРТЬ МОЖЕТ БЫТЬ:**  
мгновенной — человек умирает за несколько секунд;  
быстрой — человек умирает в течение часа.

При вскрытии молодых мужчин, погибших в результате внезапной сердечной смерти, грубая патология отсутствует, а это означает, что при оказании своевременных успешных реанимационных мероприятий больной мог бы еще оставаться живым.

Почему именно МОЛОДЫЕ МУЖЧИНЫ чаще УМИРАЮТ от синдрома внезапной сердечной смерти?

Прогрессирование сердечных патологий у молодых мужчин может вызываться как их чрезмерной физической активностью, так и таким противоположным состоянием как гиподинамия. Список этих двух факторов продолжают такие опасные патологии как гиперхолестеринемия и ожирение.

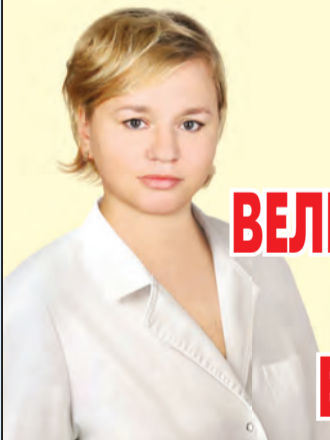
Дополнительными факторами, способствующими наступлению внезапной сердечной смерти, могут становиться следующие состояния и заболевания:

- артериальная гипертензия;
- сахарный диабет;
- тахикардия более 90 ударов в минуту;
- повышение тонуса симпатического узла нервной системы.

Кроме этих факторов, способствовать наступлению внезапной сердечной смерти может нежелание мужчины своевременно проходить обследования или обращаться за врачебной помощью. Известны случаи, когда молодые мужчины в силу своих психологических особенностей не желали вызвать бригаду Скорой помощи даже после наступления инфаркта миокарда.

Подобные патологии должны стать поводом для изменения образа жизни и введения каких-то ограничений в свою активность. Степень изменений в физической активности определяется индивидуально для каждого пациента. Только при соблюдении всех рекомендаций врача возможно предотвратить наступление летального исхода от внезапной сердечной смерти.

**НАЧАЛО ДЕКАБРЯ 2018 г.**  
ТОЛЬКО В МЦ «НАДЕЖДА» на МЕТАЛЛУРГОВ, 19 «Б»  
**ВРАЧ КАРДИОЛОГ-АРИТМОЛОГ**



высшей  
квалификационной  
категории  
г. Санкт-Петербург

**ВЕЛЕСЛАВОВА**  
**Ольга**  
**Евгеньевна**

**ПОДБОР ПАЦИЕНТОВ**  
для лечения в ведущих клиниках  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
(СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ)

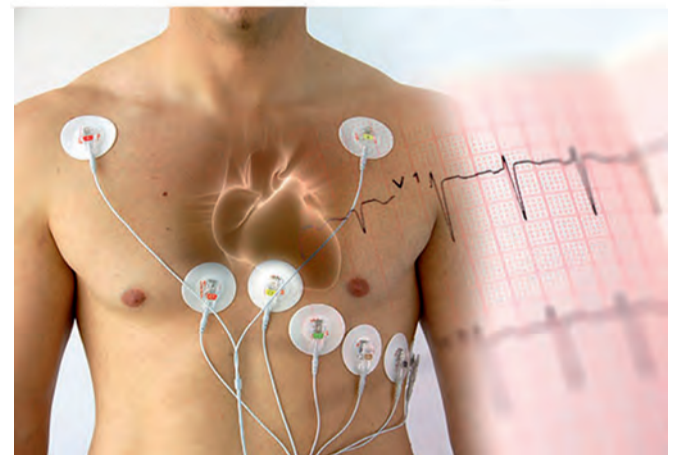


ЗАПИСАТЬСЯ:  
МЦ «Надежда», на Металлургов 19 «Б»  
**57-12-12, 57-13-13, 54-08-08**

**ПРИ ЗАКАЗЕ УСЛУГИ**  
**«Холтеровское мониторирование»**

скидка  
**50%**

на ЭКГ, ОАК (общий анализ крови),  
Глюкозу, Холестерин



МЦ «Надежда плюс» ул. Ломоносова, 4 25-12-12, 25-15-15, 54-09-09  
МЦ «Надежда» ул. Металлургов, д. 19 «Б» 57-12-12, 57-13-13, 54-08-08  
МЦ «Надежда МЕД» ул. К. Беляева, д. 73 28-08-80, 63-34-33

**МИБС** МЕДИЦИНСКИЙ ИНСТИТУТ  
имени БЕРЕЗИНА СЕРГЕЯ **МРТ**

**МАГНИТНО-РЕЗОНАНСНАЯ ТОМОГРАФИЯ**  
ПО МЕДИЦИНСКИМ ПРОГРАММАМ:

- «Жизнь без головной боли»
- «Репродуктивное здоровье»
- «Здоровый позвоночник»
  - «Жизнь в движении»
  - «Брюшная полость»

**с 15% скидкой**  
до 30.11.2018 г.  
Подробности по телефону.

Не рекомендуем начинать лечение  
**БЕЗ ДИАГНОСТИКИ!**



**НОВЫЙ ТОМОГРАФ -**  
**НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ!**

г. Череповец, ул. Комсомольская, д. 45  
(рядом с ж/д вокзалом)

горячая линия специалистов  
**(8202) 50-14-14, 50-04-05**

**8-921-137-21-77 www ldc.ru**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА  
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА

**ПРИЕМ ОФТАЛЬМОЛОГА**

**400 руб.**

Подбор очков бесплатно

МЦ «Надежда» ул. Металлургов, 19-Б 57-12-12, 57-13-13, 54-08-08

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



# ЭФФЕКТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ОЗОНОМ

## НЕМНОГО ОБ ОЗОНЕ

Озон — это модификация кислорода, состоящая из 3-х атомных молекул (в обычном кислороде в молекуле один атом). На самом деле, озон — это токсичный взрывчатый синий газ, и в больших дозах он негативно сказывается на здоровье — дыхательные пути поражаются, иммунитет ослабевает и т.д. Но доказано, что **озон в определенной концентрации оказывает бактерицидное, противовирусное, противогрибковое, обезболивающее и иммуномоделирующее воздействие**. В медицине специальный озон производится в лабораториях и давно используется как **кровоостанавливающее и дезинфицирующее средство**.

«MEDOZONS System» — новейший аппарат озонотерапии

Это современный аппарат озонотерапии, который предназначен как для локального, так и для общего применения. Он генерирует смеси, содержащие кислород, и позволяет использовать чистый озон. Созданию этого оборудования предшествовали многочисленные терапевтические, биохимические и ми-

кробиологические исследования. Механизм воздействия озона многообразен, но основной механизм действия — активация тканевого кровообращения. В результате улучшается снабжение органов кислородом, оптимизируются процессы детоксикации и усиливается иммунитет.

Данное устройство («MEDOZONS System») прекрасно себя зарекомендовало на практике, и в настоящее время одобрено специалистами Ассоциации Российских Озонотерапевтов и рекомендовано к активному использованию.

### Показания к использованию озонотерапии

Процедура озонотерапии избавляет от многих проблем. Вот неполный спектр применения установки «Медозонс-Систем»:

- **хирургия** — ожоги, раневые поверхности, пролежни, абсцессы, длительно незаживающие раны, гангрена;
- **терапия** — артриты, артрозы, язвенная болезнь, сахарный диабет, заболевания с нарушением кровообращения, атеросклероз; пневмонии, бронхиты;
- **косметология** — локальные отложения жира, постеродовые растяжки, уход за лицом (улучшение цвета,



уменьшение морщинок, повышение эластичности, избавление от акне), целлюлит, рубцы, сосудистые звездочки;

- **гинекология и акушерство** — эндометрит, аднексит, угроза выкидыша, кандидоз;
- **офтальмология** — травма роговицы, патология сетчатки;
- **травматология-ортопедия**;
- **кожные болезни** — грибковые поражения кожи, угревая сыпь, пiodермия; экзема, псориазные бляшки.

### Противопоказания к использованию озонотерапии

Конечно, есть противопоказания и для данной процедуры. Самые весомые:

- заболевания щитовидной железы;
- свертываемости крови;
- острый инфаркт миокарда;
- инсульт;
- лихорадка или обострение сопутствующих заболеваний;
- эпизиндром;
- онкология.

### ПОМНИТЕ!

- Если Вы применяете антикоагулянты, надо поставить в известность врача. Озонотерапия может сочетаться с любыми фармакологическими препаратами, кроме антикоагулянтов.
- Перед курсом лечения озонотерапии надо провести пробный сеанс и проследить за самочувствием.
- Если во время процедуры Вы почувствуете дискомфорт, обязательно скажите об этом врачу.
- Во время менструации процедуру проводить нежелательно (надо делать перерыв).



# ОЗОНОТЕРАПИЯ НЕ УПУСТИТЕ ШАНС!

Современная медицина и косметология предлагает немало полезных для здоровья человека процедур. Одним из самых эффективных методов физиотерапии является применение **ОЗОНА**. Принимают его в разных формах: уколы, озонированный физиологический раствор, капельницы, аутогемотерапия с озонкислородной смесью и других. **Данный способ лечения используется более 100 лет медиками многих стран мира.**

### Показания к ОЗОНОТЕРАПИИ многочисленны.

**Хирурги** назначают ее при лечении рубцов, когда нужно избавиться от ожогов, ускорить процесс заживления ран, для достижения противовоспалительного эффекта, обнаружении закупоренных сосудов на ногах («озоновый сапог»).

**Гастроэнтеролог** может назначить курс озонотерапии при язве желудка, циррозе печени, гепатите.

**Дерматологи** назначают местное озонное лечение при грибковых инфекциях, кожной аллергии, облысении, угревой сыпи. Полезно лечение озонотерапией при неврологических заболеваниях для нервной релаксации.

**Ревматологи** назначают озонотерапию при артрозе, ревматизме, артрите, остеохондрозе.

При заболеваниях дыхательных путей **пульмонологи** тоже рекомендуют этот метод терапии.

После получения серьезных травм **роговицы**, омертвления зрительного нерва в качестве бактерицидного средства применяют озон.

**Гинекология** применяет этот метод при обнаружении анемии, внутриутробных инфекций, против токсоплазмы у беременных, воспалительных процессов.

**Озонотерапия в медицине** запускает активизацию обменных процессов, помогает нормализовать количество белков в крови пациента.



**Эндокринологи** прописывают введение под кожу озонотерапии для лечения ожирения, сахарного диабета и мышечной релаксации. Показаны такие процедуры при головных болях, атеросклерозе, ишемии.

## ОЗОНОТЕРАПИЯ В МЦ «НАДЕЖДА»

ПОДКОЖНЫЕ ИНЪЕКЦИИ ..... 300 руб/зона  
ВНУТРИВЕННАЯ ИНЪЕКЦИЯ ... 280 руб

МЦ «Надежда» на Metallургов 19 «Б»  
Регистратура: 57-12-12, 57-13-13, 54-08-08

# ИСТОРИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ОЗОНА

Впервые озон, как антисептическое средство был опробован Альбертом Вольфом еще в 1915 году во время первой мировой войны. Последующие годы постепенно накапливалась информация об успешном применении озона при лечении различных заболеваний. Однако длительное время использовались лишь методы озонотерапии,

связанные с прямыми кон-

тактами озона с наружными поверхностями и различными полостями тела. Кислородно-озоновая газовая смесь при высоких (40–80 мг/л) концентрациях в ней озона эффективна при обработке сильно инфицированных, плохо заживающих ран, гангрене, пролежней, ожогов, грибковых поражениях кожи и т.п.

Однако с появлением новых сильнейших действующих антибиотиков интерес к озонотерапии незаслуженно угас. После второй мировой войны работы по изучению лечебного действия озона были прерваны практически на два десятилетия.

В 70-х годах прошлого века стало очевидно, что применение антибиотиков в ряде случаев нецелесообразно и снова вспомнили о лечебных свойствах озона. Начались обширные и систематические исследования в области озонотерапии.

### МЕХАНИЗМ ДЕЙСТВИЯ ОЗОНА

**Бактерицидное свойство**  
Высокие концентрации озона взаимодействуют с оболочкой микроорганизмов, нарушая её целостность и разрушая клетку, также озон проникает внутрь клетки, разрушая генетический материал вирусов, грибов и бактерий

**Оксигенирующее свойство**  
Озон влияет на эритроциты в крови, изменяя химические ре-

акции и структуру мембраны эритроцитов, в результате чего кислород легче отделяется от эритроцита, это значительно повышает кислородное обеспечение тканей

**Сосудорасширяющее свойство**  
Озон влияет на химические процессы в клетках стенки сосудов, приводя к расширению просвета сосудов

**Противовоспалительное свойство**  
Нарушая цель химических реакций, приводящих к образованию воспалительных агентов, озон оказывает противовоспалительное действие

**Альгеизирующее свойство**  
Ускоряя метаболизм и кровоток в тканях, озон способствует более быстрому выведению химических соединений, вызывающих боль

### Тромболитическое свойство

Озон влияет на реологические свойства крови, снижая её вязкость и свертываемость, а также способствует более быстрому рассасыванию тромбов

**Усиление метаболизма**  
Озон ускоряет энергетические процессы в клетках, способствуя более быстрому и качественному метаболизму питательных веществ

### Иммуномодулирующее свойство

Озон укрепляет иммунитет, воздействуя на многие клетки и химические соединения, участвующие в борьбе с вредными факторами

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

МЦ «Надежда плюс»  
г. Череповец, ул. Ломоносова, д. 4  
Регистратура:  
25-12-12, 25-15-15, 54-09-09



МЦ «Надежда»  
г. Череповец, ул. Metallургов, д. 19 «Б»  
Регистратура:  
57-12-12, 57-13-13, 54-08-08



МЦ «Надежда МЕД»  
г. Череповец, ул. К. Беляева, д. 73  
Регистратура:  
28-08-80, 63-34-33

3

**МЦ «Надежда МЕД», ул. К.Беляева, д. 73 ☎ 28-08-80, 63-34-33**

### Прием ведут:

- Терапевт
- Кардиолог
- Невролог
- Уролог
- Детский невролог
- Педиатр
- Маммолог-онколог
- Акушер-гинеколог
- Эндокринолог
- Дерматовенеролог

### Кабинеты:

- УЗИ - диагностика
- ЭКГ
- Кабинет массажа
- Холтер

### Анализы

- Свыше 700 тестов

### Процедурный кабинет

- Капельницы
- Инъекции

### Справки

- Бассейн

### Массаж

- Лечебный (взрослый, постинсультный, детский)
- Антицеллюлитный

### Косметолог

### Шугаринг



СКИДКА

**-15%**



на приемы,  
анализы, УЗИ

по выходным дням

**ВНИМАНИЕ! Мы работаем по субботам (с 9 до 15) и воскресеньям (с 10 до 16)**

## Осенние акции от косметолога

- ЛИМФОДРЕНАЖНЫЙ МАССАЖ ЛИЦА + МАСКА (кремовая)..... = 400 руб
- ЛИМФОДРЕНАЖНЫЙ МАССАЖ ЛИЦА + МАСКА (альгинатная) ..= 600 руб
- УЛЬТРАЗВУКОВОЙ ПИЛИНГ + АЛЬГИНАТНАЯ МАСКА ..... = 750 руб
- ФОНОФОРЕЗ + КРЕМОВАЯ МАСКА ..... = 500 руб
- МАССАЖ ЛИЦА ДАРСОНВАЛЬ ..... = 300 руб
- ЛИМФОДРЕНАЖНЫЙ МАССАЖ ЛИЦА + ДАРСОНВАЛЬ ..... = 500 руб

## КАБИНЕТ КОСМЕТОЛОГА

- МАССАЖИ
- ПИЛИНГИ
- ДЕПИЛЯЦИЯ
- ЧИСТКА ЛИЦА
- МЕЗОТЕРАПИЯ
- МИКРОНИЛДИНГ
- БИОРЕВИТАЛИЗАЦИЯ
- УХОДОВЫЕ ПРОЦЕДУРЫ
- ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДБОР КОСМЕТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ

МЦ «Надежда МЕД», ул. К. Беляева, д. 73

тел.: 28-08-80, 63-34-33

## «ЗОЛОТЫЕ» ЧАСЫ

с 10-00 до 15-00!

- Капельницы – 150 рублей!
- Уколы в/м – 60 рублей!  
Уколы в/в – 80 рублей!
- КАБИНЕТ ЭКГ – 100 рублей!

ул. Ломоносова, д. 4 • ул. К. Беляева, д. 73  
ул. Metallургов, д. 19 «Б»

## ЗДОРОВЬЕ В ПОДАРОК!

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «Надежда МЕД»

### ПРИЕМ ГИНЕКОЛОГА

В УТРЕННИЕ ЧАСЫ **400** рублей

ТОЛЬКО НА БЕЛЯЕВА 28-08-80, 63-34-33

ПРИЕМ ГИНЕКОЛОГА + 1 МАЗОК (на флору или онкоцитология)

**450 руб.**

ПРИЕМ ГИНЕКОЛОГА + 2 МАЗОК (на флору + онкоцитология)

**500 руб.**

МЦ «Надежда МЕД» ул. К. Беляева, д. 73 Тел. 28-08-80

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по ВО, свид-во ПИ №ТУЗ5 - 00246 от 14.04.17. Рекламное СМИ. Учредитель: гражданин РФ Добряков С.Н. Издатель: ООО «Медицинский центр «Надежда». Главный редактор: Костина Г.Ю.

Адрес редакции и издателя: 162610, Вологодская обл., г.Череповец, ул.Металлургов, 19Б. Телефон редакции 54-27-72. Типография: ООО «Издательский дом «Череповець» (г.Череповец, ул.Металлургов, 14-а). Подписано в печать 23.10.2018 (по графику в 15.00, фактически в 15.00). Дата выхода в свет 24.10.2018. Тираж 50.000 экземпляров. Распространяется бесплатно.

**ТЕЛЕФОН ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ 54-27-72**

За содержание рекламы редакция ответственности не несет. Все рекламируемые товары и услуги подлежат обязательной сертификации! Все рекламные модули публикуются «На правах рекламы». Распространяется бесплатно. Рекомендуется детям старше 16 лет.

Все услуги, рекламируемые лицензированы: ООО Медицинский центр «Надежда плюс» Лицензия № ЛО-35-01-002577 от 24 мая 2018 г. бессрочно Департаментом здравоохранения Вологодской области. ООО Медицинский центр «Надежда» Лицензия № ЛО-35-01-002578 от 24 мая 2018 г. выдана Департаментом здравоохранения Вологодской области. ООО «Надежда МЕД» Лицензия № ЛО-35-01-002576 от 24 мая 2018 г. выдана Департаментом здравоохранения Вологодской области.



# ЛАБОРАТОРИЯ СНА

Очень часто пациент приходит к врачу с жалобами на перебои в работе сердца, высокое артериальное давление, вялость, заторможенность, большой вес тела. Причина? Апноэ!

**Апноэ во сне — прекращение лёгочной вентиляции во время сна более чем на 10 секунд. Чаще оно длится 20–30 секунд, хотя в тяжёлых случаях может достигать 2–3 минут и занимать до 60 % общего времени ночного сна!**

**Причины развития апноэ:** лишний вес, постоянные стрессы, нарушения функционирования эндокринной системы, врожденные или приобретенные особенности строения верхних дыхательных путей, наследственная склонность к развитию сонного апноэ.

## ЗАПОМНИ!

- Если у Вас есть апноэ сна, риск получить инфаркт или инсульт возрастает в 4–5 раз!
- Остановки дыхания во сне приводят к набору веса!
- Храп, осложненный апноэ сна может быть причиной неподдающихся лечению гипертонии, импотенции, головной боли, изжоги!

## НЕ ОТЧАИВАЙСЯ!

Медицинский центр «Надежда» на ул. Metallургов, 19Б и ООО «Полиинтермед» (г. Москва) предлагают жителям Череповца пройти уникальное обследование нарушений сна!

Цель компании ООО «Полиинтермед» (г. Москва) отражена в слогане: «Мы дышим с Вами». Он показывает готовность пройти вместе с клиентом одним путем, помогая, советуя, вместе находя наилучший вариант решения Вашего вопроса.

## С НАМИ — УДОБНО!

- Диагностика храпа и апноэ проводится ночью, Вам не придется отпрашиваться с работы.
- Заключение по обследованию готово через 3–4 часа после его окончания.



## ХРАП — НАЧАЛО БОЛЕЗНИ!

Большинство людей недооценивают опасность храпа! А ведь именно он встречается у 90% гипертоников.

Храп — это сигнал болезни, такой же сигнал, как, например, боль. Одним из главных симптомов вследствие хронического храпа является синдром апноэ сна (апноэ — остановка дыхания).

В запущенных случаях ночное апноэ вызывает кислородное голодание, увеличивает риск развития острых состояний: инсульт, инфаркт, нарушения ритма сердца и др. Вот почему лечение храпа и апноэ сна — безусловная необходимость для таких пациентов.

«Надежда» — первый центр медицины сна в Череповце. Имеющееся у нас оборудование (Германия, Израиль) даёт возможность установить точный диагноз, а также определить тактику лечения при таких заболеваниях, как храп, апноэ сна, бессонница, синдром беспокойных ног, и других.

Основным методом лечения средне-тяжёлых форм апноэ сна является применение специального аппарата, так называемого СИПАП. Он помогает человеку дышать во сне. После прохождения курса лечения пробуждение будет лёгким, силы будут полностью восстановлены за ночь.



## «СЕКУНДНЫЙ» СОН

«Секундный» сон — причина более чем 20% тяжёлых ДТП в мире! Они связаны с неспособностью водителя предпринять действия по снижению скорости или уклонению от препятствия.



## МОНИТОРИНГ НОЧНОГО СНА И ДЫХАНИЯ

Исследование проводится в период ночного сна. Метод заключается в длительной (в течение всего времени сна) регистрации наиболее важных показателей жизнедеятельности основных систем организма.



Исследование хорошо переносится, так как все электроды и датчики сделаны таким образом, чтобы совершенно не нарушать сон!

Исследование позволяет оценить: состояние центральной нервной системы во время сна, работу сердечно-сосудистой системы, степень насыщения крови кислородом, двигательную активность во время сна, выявить наличие или отсутствие дыхательных расстройств, интенсивность храпа и многие другие параметры.

ЗАПИШИСЬ НА МОНИТОРИНГ  
НОЧНОГО СНА И ДЫХАНИЯ:

МЦ «Надежда, ул. Metallургов, д. 19Б

☎ 57-12-12 ☎ 57-13-13 ☎ 54-08-08

По результатам обследования будет поставлен точный диагноз и выбран оптимальный для Вас способ лечения!

# МЕЛАТОНИН: ГОРМОН ДОЛГОЙ ЖИЗНИ

Многие люди слышали про гормон сна — мелатонин. Также его называют гормоном жизни или долголетия. Ученые до сих пор изучают свойства этого вещества, но положительное воздействие его на организм человека и его необходимость для нормальной жизнедеятельности уже установлены.

**Мелатонин появляется в организме человека:**

- естественным образом вырабатывается организмом;
- поступает вместе с некоторыми продуктами питания;
- может поступать в виде специальных лекарственных препаратов и добавок.

Количество вырабатываемого в эпифизе гормона зависит от времени суток: ночью вырабатывается около 70% всего мелатонина в организме. Стоит сказать о том, что производство мелатонина в организме зависит еще и от освещенности: при избыточном (дневном) освещении синтез гормона снижается, при снижении освещенности — повышается.

Активность выработки гормона начинается около 8 часов вечера, а пик его концентрации, когда вырабатывается мелатонин в больших количествах, приходится на период после полуночи до 4 часов утра. Поэтому очень важно именно в эти часы спать в темном помещении. В организме взрослого человека ежедневно синтезируется около 30 мкг мелатонина.

Для повышения уровня вырабатываемого мелатонина естественным путем, нужно придерживаться нескольких важных правил:

- стараться ложиться спать до 12 часов ночи;
- если есть необходимость бодрствовать после 12 часов ночи, стоит позаботиться о приглушенном свете;
- следить за тем, чтобы времени сна хватало для восстановления сил;



- перед сном отключать все источники света, плотно задергивать шторы. При невозможности выключить свет — использовать маску для сна;
- при пробуждении ночью не зажигать свет, а воспользоваться ночником.

Основной функцией гормона мелатонина является регуляция суточного ритма организма человека. Именно благодаря этому гормону мы можем засыпать и спать крепким сном.

Но при дальнейшем и тщательном изучении мелатонина и его влияния на организм человека ученые установили, что это вещество обладает и другими важными и полезными для человека свойствами:

- обеспечивает эффективную работу эндокринной системы организма,
- замедляет процессы старения в организме;
- способствует адаптации организма к смене часовых поясов,
- стимулирует защитные функции иммунной системы организма,
- оказывает антиоксидантный эффект;
- помогает организму бороться со стрессом и с проявлением сезонной депрессии;
- регулирует работу сердечно-сосудистой системы и кровяное давление,
- участвует в работе пищеварительной системы организма;
- влияет на выработку других гормонов в организме;
- положительно влияет на клетки головного мозга человека.

Роль мелатонина в организме огромна. При недостатке мелатонина человек начинает быстрее стареть: накапливаются свободные радикалы, нарушается регуляция веса тела, что ведет к ожирению, у женщин увеличивается степень риска наступления ранней менопаузы, увеличивается риск развития рака груди.

Важно помнить, что в организме мелатонин не накапливается, т.е. выпастись на несколько дней вперед и запастись мелатонином нельзя. Важно регулярно придерживаться правильного режима сна и бодрствования и следить за своим питанием.

Гормон мелатонин вырабатывается в организме при разнообразном питании, которое обязательно должно содержать углеводы, белки, кальций и витамин В6. В некоторых продуктах питания мелатонин содержится в чистом виде, в других — необходимые для его синтеза компоненты.

Говоря о том, в каких продуктах содержится мелатонин в готовом виде, обязательно стоит сказать о кукурузе, бананах, помидорах, рисе, моркови, редьке, инжире, петрушке, овсянке, орехах, ячмене и изюме.

Стоит отметить, что выработка мелатонина в организме прекращается при употреблении алкоголя, табака, кофеина, а также некоторых лекарственных

препаратов: содержащих кофеин, блокаторов кальциевых каналов, бета-блокаторов, снотворных препаратов, противовоспалительных средств и антидепрессантов.

С возрастом количество вырабатываемого гормона сна уменьшается. Это приводит к нарушению сна: ночным пробуждениям, некрепкому сну, бессоннице. Если недостаток мелатонина в молодом организме практически не ощущается, то после 35 лет его нехватка может отражаться на самочувствии человека.

**PS. И помните, всего лишь изменяя свое сознание — мы вместе изменяем мир!**

## ОЗОНОТЕРАПИЯ — ПРЕКРАСНОЕ СНОТВОРНОЕ

Озон обладает рядом свойств, которые полезны для организма человека. Активизация обмена веществ, выведения токсинов и повышение иммунитета в тканях тела человека озон насыщает клетки кислородом и способствует более активному поглощению ими питательных веществ.

Ускорение обмена веществ внутри клетки приводит к более активному клеточному делению и омоложению органов и тканей. Клетка лучше выполняет свои функции, что благоприятно сказывается на здоровье всего организма в целом.

Среди положительных эффектов системного озонирования — улучшение общего самочувствия, настроения, работоспособности. Пациенты отмечают улучшение сна, памяти. Происходит комплексное омоложение организма.



ОЗОНОТЕРАПИЯ  
В МЦ «НАДЕЖДА»

Подкожная инъекция  
(1 зона)

**300 руб**

Внутривенная инъекция

**280 руб**

МЦ «Надежда»  
на Metallургов 19 «Б»  
Регистратура: 57-12-12  
57-13-13, 54-08-08



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА