

Препараты от Доктора Алфёрова: инфаркт миокарда

Как свидетельствует читательская почта, советы нашего постоянного автора – Доктора Алфёрова, систематизированные в табличном виде, пришлись как нельзя кстати. В прошлом номере вниманию садоводов были представлены фитокомплексы при лечении гипертонии. Сегодня – очередь инфаркта миокарда.

Фитоком-плексы	1 месяц	2 месяц
№ 1	Сила Байкала – Бальзам доктора Алфёрова – 1 упаковка. Кардивит – 2 упаковки.	Кардивит – 2 упаковки. Провит – 4 упаковки. Противовоспалительное, антисклеротическое (снижает холестерин). Очищает стенки сосудов, снижает вязкость крови.
№2	Просвит – 3 упаковки Противовоспалительное, антисклеротическое (снижает холестерин), гипотензивное, регинерирующее, противоопухолевое действие. Укрепляет сосуды, разжижает кровь. Способ применения: внутрь по нарастающей схеме (смотреть описание).	Апивит – 3 упаковки. Антисклеротическое действие: снижает выработку «плохого холестерина» (ЛПНП), препятствует отложению бляшек на стенках сосудов. Приводит в норму жировой и холестериновый обмен. Снижает риск развития атеросклероза. Улучшает кровоснабжение сердечной мышцы. Рекомендуется при многих заболеваниях сердечно-сосудистой системы, вен.
№ 3	Хлебина – 1 упаковка. Способ применения – в описании.	Апитонус – 1 упаковка. Применение: ½ л. препарата за 30 минут до еды 2 раза в день под язык до полного рассасывания. В первой половине дня, 1 месяц.
№4	Апиток – 1 упаковка. Принимают в течение 1 месяца, в первой половине дня, по ½ л. препарата за 30 минут до еды 2 раза в день под язык до полного рассасывания.	Аписпира – 1 упаковка. Способ применения в описании.
№ 5	Крем Атерапивит (антисклеротический) – 1 упаковка. Противовоспалительное, спазмолитическое и антиспатическое действие. Улучшает микроциркуляцию крови в сосудах. Применение: втирать 2 раза в день (или нанести в виде аппликации) в воротниковую зону, область висков, область сосцевидных отростков.	Крем Атерапивит (антисклеротический) – 1 упаковка. Антисклеротическое, противовоспалительное, спазмолитическое, антиспатическое действие. Улучшает микроциркуляцию крови в сосудах. Применение: смешать в соотношении 1:1. Втирать 2 раза в день (или нанести в виде аппликации) в воротниковую зону, область висков, область сосцевидных отростков, на биологически активные точки (БАТ).



АЛФЁРОВ Виктор Иванович,
врач-невролог,
иглорефлексотерапевт,
фитотерапевт,
апитерапевт,
гирудотерапевт,
мануальный терапевт

Препараты Доктора Алфёрова можно приобрести в магазине «Иркутская дача» (г. Иркутск, ул. Лермонтова, д. 81/7), либо в кабинете Доктора Алфёрова – профилакторий «Речник» (г. Иркутск, ул. Богграда, д. 4, каб. 11, тел. 8-914-897-18-09).

Ну, а жителям других населенных пунктов Иркутской области мы готовы отправить крем-бальзам почтой либо через службу доставки газеты.

Заказывайте в редакции газеты «Иркутский садовод» по телефону: 8-902-5-138-207 или на сайте www.sadovod38.ru.

И ПОМНИТЕ: ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ЛЮБОГО ЛЕКАРСТВЕННОГО ПРЕПАРАТА НЕОБХОДИМО ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ ВРАЧА!

Доктор Бубновский: «Без собственных усилий болезнь не преодолеть!»

– А Вы прихрамываете, – сразу заметила врач-кинезитерапевт центра доктора Бубновского в Иркутске Марина Владимировна Кириллова. – Скорее всего, наш пациент...

Так оно и есть: для человека с болями позвоночника и суставов каждый шаг – страдание. Только здесь, в центре, познакомившись с особенностями работы над недугом каждого, сюда пришедшего, начинаешь особо остро понимать давно известную аксиому: жизнь – движение. Но в коррективке «по-Бубновскому» – движение без боли.

– Что представляет собой методика Бубновского? – начала подробный рассказ Марина Владимировна. – Это метод современной лечебной физкультуры и реабилитации. Известно, что 60% нашего тела – мышечная ткань. И если она не используется в достаточном объёме регулярно, то начинает атрофироваться. Но атрофируется не только, теряя свою силу: в ней перестаёт работать то количество кровеносных микро-капилляров, которые генетически заложены. Как результат, сразу ухудшается снабжение необходимыми веществами суставов и костей, которое идёт именно через капилляры. Они доставляют питание через работу мышц.

Возьмём, к примеру, позвоночник. Всем известные диагнозы – остеохондроз, протрузии и межпозвоночные грыжи – развиваются именно из-за этого. Раньше существовала версия на этот счёт: мало двигаемся. Но большинство

тех же садоводов ведут активный образ жизни, и при этом зачастую страдают остеохондрозом. Это происходит из-за того, что определённые глубокие мышцы вдоль позвоночника не включаются в работу регулярно, циклично и с определённой нагрузкой. Им не обеспечивается определённая нагрузка. Соответственно, ухудшается кровоснабжение, позвоночник и межпозвоночные диски недополучают питательных веществ и воды. Отсюда и развиваются недуги.

В основном к нам обращаются люди с острыми болями в спине. Если проанализировать их образ жизни и то, что спровоцировало эту боль, становится очевидным: человек выполнил какую-то физическую работу, немного нехарактерную для себя. При обследовании выясняется: протрузии. Но не они являются причиной возникающих болей. По анатомии и физиологии грыжи и хрящи не имеют нервных окончаний и напрямую прино-

сить страдания не могут. Боль вызвана мышечно-связочными проблемами, т.е. в данной области возникает зона воспаления, отёка и спазм.

Что делает система Бубновского? В первую очередь, мы работаем через комплекс упражнений, которые снимают компрессионную нагрузку на позвоночник. Не поднимаем штанг, но заставляем через эту область восстановиться кровоснабжению. Когда это происходит, постепенно уходит боль и остальные сопутствующие проблемы. Но, как правило, болевой синдром вызывается не только местной реакцией на данную область. Наше тело – единый организм, и мышцы не действуют отдельно друг от друга: они взаимодействуют при любом движении. Поэтому в ходе осмотра пациента выявляется дисбаланс при взаимодействии мышц между собой. Так что комплексы упражнений по лечению и восстановлению как раз строятся, исходя из общего состояния больного.

Реабилитационные программы разрабатываются индивидуально, с учётом всех особенностей человека и сопутствующей патологии. Работаем на тренажёрах Бубновского, но не накачиваем мышцы, а через них прокачиваем кровь. Наши занятия доступны абсолютно всем категориям населения: от 5 до 90 лет.

Лечебные программы при следующих патологиях: боли в спине, остеохондроз позвоночника с грыжами межпозвоночных дисков, нарушение чувствительности конечностей при остеохондрозе, артрозы и артриты крупных суставов (плечевой, локтевой, коленный, тазобедренный), боли в плече, руке, шейном отделе, головные боли, головокружения.

Восстановительные программы после эндопротезирования крупных суставов.

Профилактические программы: коррекция нарушения осанки у детей и подростков (сколиозы разной степени тяжести), коррекция мышечной недостаточности, профилактика вегетососудистой дистонии и синдрома хронической усталости.

Медицинская лицензия № ЛО-38-01-001843 выдана Министерством здравоохранения РФ

Противопоказания есть, но это решает только лечащий врач.

Наш разговор ещё далеко не окончен, так что не пропустите следующий номер «Иркутского садовода».

В регионе открыто 2 центра Доктора Бубновского: **Иркутск**, ул. Берёзовая Роща, 30 (напротив Джем Мола в здании ТЦ «Гермес»). Тел.: (3952) 72-72-77, 48-60-77.

Ангарск, 177 квартал, дом 17 (напротив ТЦ «Фестиваль»). Тел.: (3955) 540-540, 541-541. www.irkutsk.bubnovsky.org

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ