

## «Protefix» – надежные средства для фиксации и очищения зубных протезов!

История компании «Квайссер Фарма» началась в 1897 году в Германии, сегодня это современное предприятие, одним из основных направлений деятельности которого является производство средств гигиены полости рта. Компания поставляет свою продукцию более чем в 50 стран мира и является одним из ведущих производителей. Какие средства лучше всего использовать для фиксации и очищения съемных зубных протезов, наша редакция решила спросить у регионального представителя компании «Квайссер Фарма» в Ярославле Зленко Евгения Юрьевича.



– Евгений Юрьевич, какие кремы лучше всего подойдут для фиксации съемных зубных протезов?

– Наша компания предлагает пять видов фиксирующих кремов «Protefix», которые не вымываются слюной и совершенно не влияют на вкусовое восприятие, не теряют своих свойств при воздействии высоких или низких температур, а также способны удерживать протез около 12 часов. Наиболее популярными кремами являются Protefix фиксирующий и Protefix гипоаллергенный.

О необходимости использования средств для фиксации зубных протезов нужно обязательно проконсультироваться с Вашим врачом стоматологом-ортопедом.

– Какими средствами Вы бы рекомендовали чистить съемные зубные протезы?

– В настоящее время компания «Квайссер Фарма» предлагает очищающие таблетки «Protefix», в составе которых содержится активный кислород, позволяющий уничтожать большинство болезнетворных ми-

кробов, удалять бактериальный налет, зубной камень и неприятный запах, а также очищать протезы в труднодоступных местах.

**ООО «ПК «СТОМАТОЛОГ»**  
150054, г. Ярославль,  
ул. Богдановича, д. 22  
Телефон (4852) 32-15-25  
[www.pk-стоматолог.рф](http://www.pk-стоматолог.рф)

Лиц. № ЛО-76-01-001087 выдана 27.12.2013 г. Департаментом здравоохранения и фармации Ярославской области. Срок действия лицензии – бессрочно

На правах рекламы

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

РУБРИКА

## Весна идет, весне дорогу?

Окончание зимы радует, приносит с собой много солнечного света, первую зелень и предвкушение лета. Но хорошее настроение многим омрачают обостряющиеся хронические болезни. Забытые за зиму, они застают врасплох.

### Желудочно-кишечные воспаления

С сезонным изменением климата снижается активность пищеварительных ферментов, слизистые становятся более уязвимы для токсинов. Погодные перепады тоже вносят свой вклад – хронические колиты, холециститы, гастриты и язвенные поражения обостряются. Практически каждый второй весной испытывает дискомфорт или боли в животе. Страдают даже те, у кого заболевания протекают вяло и проявляются редко. Самое мучительное состояние – обострение язвы или гастрита. Их характерные симптомы:

- режущая боль в области солнечного сплетения, увеличивается на голодный желудок или после приема пищи;
- ухудшение аппетита;
- частая кислая или горькая отрыжка;
- изжога.

При сниженной кислотности вероятно появление тошноты, тяжести и распирания в желудке и кишечнике.

Избежать обострения поможет правильный образ жизни:

- ешьте небольшими порциями не реже 4 раз в день;
- исключите острые, сильно соленые, жареные продукты, алкоголь;
- принимайте антацидные, снижающие выработку соляной кис-

лоты препараты, антимикробные средства по назначению врача

- ведите размеренный образ жизни, избегайте стрессов и конфликтов.

### Кожные заболевания

Весной увеличивается секреция сальных желез, активизируются микроскопические паразиты, обитающие в перьевых подушках и пыли. При снижении иммунитета в таких условиях появление угревой сыпи или фурункулов почти неизбежно. Частые очаги поражения: нос, лоб, подбородок, задняя поверхность шеи, спина. Акне и инфекционные воспаления атакуют не только молодежь, но и людей зрелого возраста. Женщины страдают чаще из-за особенностей гормональной системы.

Начинать лечение необходимо с диагностики. Если гнойников и узелков на коже несколько, рекомендуется исследовать соскоб с эпидермиса, чтобы исключить демодекоз. Лосьоны, мази и другие средства покупать желательно с одобрения врача. Случайно выбранные препараты могут усугубить проблемы.

Для быстрого устранения угрей необходимо ежедневно делать очищающие процедуры, ввести в питание продукты с содержанием цинка, витаминов группы В, каротина: тыквенные семена, орехи, зеленые овощи, творог.



### Психические нарушения

Беспричинные перепады настроения, высокая чувствительность к обидам, приступы агрессии, паники, уныния характерны для периода смены сезонов. На работу головного мозга в это время влияют несколько факторов:

- недостаток витаминов;
- изменение продолжительности светового дня, погоды;
- сбой естественных биоритмов.

У людей, склонных к депрессии, спусковым механизмом весной может быть любое незначительное событие. Но даже люди с крепкой психикой весной испытывают дискомфорт, становятся менее стрессоустойчивыми, чаще страдают от апатии, нервного истощения.

Путь к спасению – полноценный отдых. Весной не рекомендуется освоение новых профессий, смена работы, новые серьезные отношения, переезд. Любые действия, требующие затрат внутренних ресурсов, желательно отложить на потом. ■

СКАЖИТЕ, ДОКТОР

## А СТОИТ ЛИ ПИТЬ ВИТАМИНЫ?



Скажите, нужно ли весной принимать витамины? Этих комплексов сотни, как в них разобраться...

И. КОВАЛЕВА

На ваш вопрос отвечает доктор медицинских наук врач-онколог Дмитрий Петровский.

– К счастью наука не стоит на месте. В том числе и нутрициология – наука о питании.



Долгие десятилетия люди верили, и эту веру старательно поддерживали многие врачи, что надо всем весной принимать витамины. Причем желательно, чтоб их было побольше. Сегодня это мнение изменилось. Если человек ничем не болен, если он нормально питается, не испытывает тяжелые нервные или психические нагрузки – все необходимые для нормальной жизнедеятельности витамины он уже получает. И их дополнительное количество не то что не полезно, оно скорее вредно.

Уже доказано что принимающие длительно поливитаминные комплексы мужчины в два раза чаще умирают от рака предстательной железы. А прием фолиевой кислоты (витамин В9) увеличивает риск рака молочной железы у женщин. Витамины А и Е могут быть провокаторами онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний.

Витаминные комплексы также могут подавлять иммунную систему. Поэтому прием «витаминок» не так безобиден, как кажется.

Но однозначно сказать, что поливитаминные комплексы бесполезны и даже вредны, все же нельзя. Если человек сидит на диете, испытывает большие физические или нервные перегрузки, страдает серьезным заболеванием – ему надо обратиться к врачу для правильного подбора витаминного комплекса.

К примеру, вегетарианцам обязательно нужно включать в пищу витамины группы В, особенно В12. Обязательны также витамин D, железо, кальций, цинк, селен, незаменимые жирные кислоты, всех этих важных для организма элементов нет в нужном количестве в растительной пище. Либо они есть в достаточно редких и дорогих продуктах. Подобные же питательные вещества нужны тем, кто длительно постится по религиозным убеждениям.

Витамины необходимы заядлым курильщикам. У людей, употребляющих никотин, снижается концентрация витамина С, поэтому им желательно употреблять продукты с его высоким содержанием или непосредственно сам витамин С.

Желательно принимать витамины и тем, кто готовится к экзаменам, выполняет сложную умственную работу. Им требуется усиленное потребление продуктов, богатых витаминами группы В, витамина С, Р и РР.

**Если есть возможность выбирать между фруктом, овощем, куском мяса или рыбы и витаминной пилюлей – выбор лучше сделать в пользу правильного и рационального питания, а не замены его пищевыми добавками.**

## Закаляйся, если хочешь...



Хочу попробовать закаляться. Скажите, с чего начать?

Анна САВЕЛЬЕВА

Первый шаг к оздоровлению – сон с открытой форточкой в холодное время года, с открытым окном – в теплое.

Второй – ежедневные прогулки на свежем воздухе в любое время года независимо от погоды. Продолжительность прогулок определяется самочувствием, уровнем тренированности, состоянием здоровья и возрастом. Пребывание на воздухе хорошо совмещать с занятиями активными видами спорта: зимой – коньки, лыжи; летом – волейбол, бадминтон и другие подвижные игры.

Воздушные ванны подготавливают организм к закаливанию водой – это третий шаг. Начинайте обливания с температуры в +20 градусов, с постепенным понижением температуры на 1 – 2 градуса в неделю. Кроме того:

- Умывайтесь холодной водой утром и вечером.
- Ходите босиком дома, а летом по траве, песку, камешкам.
- Плавайте в открытых водоемах, зимой – в бассейне.