



# Свои рецепты!

18+

Ваш медицинский консультант

ТЕМА НОМЕРА: В сентябре лето кончается, осень начинается!

№100, 24 АВГУСТА 2015 г.

ТИРАЖ 40000

Производитель лекарственных средств из натурального сырья с 20-летним стажем работы на фармацевтическом рынке компания «ФИТОФАРМ» представляет линейку своих фито-чаев «Домбайский вальс»: «Классический», «Облепиха», «Шиповник», «Барбарис», «Лесные ягоды» и «Рябина». Лекарственные травы и растения для этих чаев собраны в предгорьях Северного Кавказа.

Польза фито-чаев «Домбайский вальс» - в их составе, богатом витаминами и микроэлементами. Все представленные в данной линейке чаи обладают тонким, изысканным ароматом и приятным вкусом и очень мягко корректируют обменные процессы в нашем организме.

Весь набор Фито-чаев «Домбайский вальс» можно приобрести как в одной общей подарочной коробке, так и каждый чай в своей эксклюзивной упаковке отдельно.

Изготовитель: ООО ПКФ «Фитофарм»,  
353440, Россия, Краснодарский край, г-к Анапа, ул. Парковая, 57 / пер. Спасский, 3  
тел./факс: +7861-333-06-12; +7861-333-17-95 e-mail: info@fitofarm.ru www.fitofarm.ru

Желаем Вам  
приятного чаепития  
и крепкого здоровья!!!



## Домбайский Вальс

эксперт  
заботы  
о детях

МAM

mambaby.ru

Не боли животик...

В кормлении ребенка  
нет мелочей.

Чтобы животик вашей  
крохи всегда был в  
порядке, бутылочка  
для кормления должна  
отвечать трём  
основным  
требованиям:



всего 3 минуты!\*



Налейте  
в доншко  
воды (30 мл)



Соберите все части,  
поместите сверху корпус бутылки  
защитный колпачок.



Поставьте в  
микроволновую печь  
на 3 минуты! И всё!

## ПОЛЕЗНЫЙ ШОКОЛАД



настоящее какао  
+  
сладость фруктозы

Шоколад «Bifrut» мы производим из какао-бобов с океанического побережья Западной Африки. Поэтому наш шоколад обладает свойствами мощного антиоксиданта.

Полезным шоколад «Bifrut» делают настоящее какао и отсутствие сахара, а вкусным – фруктоза.



www.bifrut.ru

на правах рекламы



**Иммунитет – это самостоятельная большая система организма, влияние на которую оказывает множество факторов. Поэтому, чтобы повысить защитные силы человека, нужно укреплять весь организм.**

**Как это сделать – читайте в нашей статье.**

### Что такое?

Иммунитет – это защита нашего организма. Костный мозг и тимус (вилочковая железа) – центральные органы иммунитета. В костном мозге продуцируются клетки, которые впоследствии становятся защитниками нашего организма – это В-лимфоциты и Т-лимфоциты.

### Специфический и неспецифический

Различают два вида иммунитета: врожденный и приобретенный. За врожденный иммунитет отвечают биологические особенности организма человека. Именно от врожденного, или неспецифического, иммунитета зависит, что люди имеют разную устойчивость к одним и тем же заболеваниям. Под иммунитетом обычно подразумевают именно врожденную невосприимчивость к инфекционным заболеваниям. **Приобретенный**, или специфический, иммунитет к той или иной болезни может формироваться на протяжении всей жизни человека. Этот вид иммунитета не передается по наследству. Для его выработки обычно используют разнообразные вакцины.

**ВИДЫ ВАКЦИН** Возможно, классификация несколько сложна в терминологии, но данная информация очень важна потому, что поможет нам заботиться о своем здоровье более осознанно.

**ЖИВАЯ** – препарат из ослабленного живого микроорганизма, потерявшего способность вызывать заболевание, но способного размножаться в организме и стимулировать иммунный ответ. К этой группе относятся вакцины против кори, краснухи, полиомиелита, гриппа.

**ИНАКТИВИРОВАННАЯ** – препарат, который содержит убитый патогенный микроорганизм – целиком или его части. Убивают возбудителя инфекции физическими методами (температура, радиация, ультрафиолетовый свет) или химическими (спирт, формальдегид). К группе инактивированных относятся вакцины против клещевого энцефалита, чумы, брюшного тифа, вирусного гепатита А, менингококковой инфекции.

**РЕКОМБИНАНТНАЯ** – препарат, полученный методами генной инженерии. Ген микроорганизма, отвечающий за синтез защитных антигенов, встраивают в геном какого-либо безвредного микроорганизма (например, дрожжевую клетку), который производит и накапливает соответствующий антиген. К группе рекомбинантных относятся вакцины против вирусного гепатита В, ротавирусной инфекции, вируса простого герпеса.

**ПОЛИВАЛЕНТНАЯ** – вакцина содержит компоненты нескольких вакцин. К группе поливалентных относятся адсорбированная коклюшно-дифтерийно-столбнячная вакцина (АКДС-вакцина), тетравакцина (вакцины против брюшного тифа, паратифов А и В, а также столбнячный анатоксин) и АДС-вакцина (дифтерийно-столбнячный анатоксин).

### Анекдот

Доктор: - Что вы принимали сегодня?  
Пациент: - Желаемое за действительное.

**ХИМИЧЕСКАЯ** – препарат, который создается из антигенных компонентов, извлеченных из клетки микроба. К группе химических относятся вакцины против дифтерии, гепатита В, краснухи, коклюша.

### Анекдот

Пациент, покашляйте, пожалуйста.  
(кашляет)  
- Ещё покашляйте.  
(кашляет)  
- Похоже, у вас кашель.

**Существует стойкая убежденность в том, что простуда – примета холодного**

Опасности подстерегают нас на каждом шагу: кондиционеры, сквозняки, вентиляторы, холодные напитки. В жару беспечность может дорого обойтись, т.к. в теплое время года мы не обращаем особого внимания на насморк, неприятные ощущения, в надежде на то, что «все пройдет само собой» мы рискуем заработать серьезные осложнения.

### ИТАК, ЧЕГО ЖЕ НАМ ОПАСАТЬСЯ ЛЕТОМ?

1. Воспалительные заболевания носа – синуситы или гаймориты – вещь коварная и крайне коварная и крайне неприятная. Бактериальный насморк может вылиться в очень серьезные проблемы с проколом и антибиотикотерапией. Для того чтобы этого не произошло, необходимо вовремя принять меры. Если вы переохладились или основательно «проветрились», то насморк надо лечить сразу, не дожидаясь гнойных осложнений. Сегодня спектр препаратов для этого очень широк.

2. Воспалительные заболевания уха – опасность подстерегает сразу с двух сторон. Внутренний отит может развиваться как осложнение нелеченной или плохо пролеченной вирусной инфекции или синусита, а внешний – как результат переохлаждения или купания в грязной воде. К счастью или к несчастью, но не заметить отит у вас не



### Лук и чеснок

Лук и чеснок борются с патогенами, но напрямую к иммунитету отношения не имеют. Растения свой иммунитет выделяют наружу. Их защитные вещества – фитонциды – будут уничтожать микробы снаружи. **На наш иммунитет они повлиять не могут.**

### Создание

Для выработки приобретенного (специфического) иммунитета против конкретного заболевания нужно провести вакцинацию. Эффект прививки основан на том, что организм человека при проникновении антигенных «чужаков» вырабатывает к ним антитела – то есть формирует приобретенный иммунитет, благодаря которому организм не допускает размножения «вражеских» клеток в организме.

Традиционными средствами укрепления защитных функций организма могут быть: баня, закаливание, климатолечение, массаж, препараты на основе лекарственных растений, таких как эхинацея, женьшень, лимонник, элеутерококк, родиола розовая.

Витаминно-минеральные комплексы на растительной основе могут восполнить недостаток витаминов и микроэлементов, нормализовать обмен веществ, тонизировать нервную систему и повысить сопротивляемость организма.



### ИНТЕРЕСНО:

Выбирая вакцину – например, для прививки против вируса гриппа, – не стоит ориентироваться исключительно на импортный товар как более качественный и «экологически чистый». В состав всех вакцин, независимо от страны их производства, входят консерванты. Указание о необходимости их наличия содержится в рекомендациях ВОЗ. Назначение консервантов – обеспечить стерильность препарата в случае возникновения микротрещин на упаковке при транспортировке и хранения вскрытой

### Иммуномодуляторы

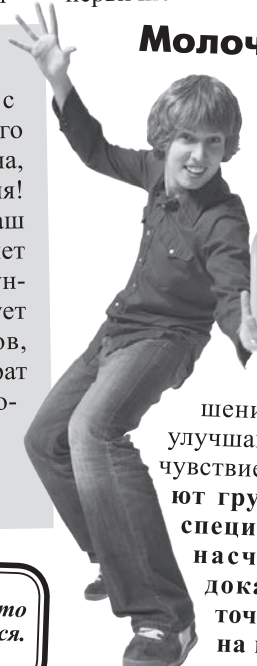
Их действие направлено на улучшение работы коры надпочечников, которая отвечает за выработку гормонов, стимулирующих работу иммунной системы. Большая ошибка считать, что они абсолютно безопасны. Их не следует применять самостоятельно и бесконтрольно – только по рекомендации специалиста. В противном случае есть риск «перестимулировать» иммунную систему, что может привести к ее истощению и формированию вторичного иммунодефицита.

### Укрепляет

Иммунитет можно повысить с помощью прививок, правильного питания, правильного режима сна, отдыха и позитивного настроения! Это все, что может укрепить ваш иммунитет, при условии, что нет врожденного заболевания иммунной системы. Кроме этого следует избегать приема антибиотиков, кроме тех случаев, когда препарат назначен специалистом, исключить курение и злоупотребление алкоголем, избегать стрессовых ситуаций.

### Молочно-кислые продукты

Нет никаких научных данных о том, что на наш иммунитет могут повлиять молочно-кислые продукты. Сами по себе они к иммунитету отношения не имеют, просто улучшают наше общее самочувствие. **Однако существуют группы пробиотиков, специальных бактерий, насчет которых есть доказательная база с точки зрения влияния на иммунитет.**



### Анекдот

- Если прыщ на носу вскочил - это значит, что в тебя кто-то влюбился.  
- Да, дерматолог вы так себе...

### Важно:

Будьте осторожны! Противникам прививок следует помнить, что последствия вирусных инфекций могут быть куда более серьезными, чем просто «детские» болезни. Например, после кори достаточно высока вероятность развития сахарного диабета первого типа (инсулиннезависимого), а осложнением краснухи может быть тяжелые формы энцефалита (воспаления головного мозга).

**времени года. на самом деле, простудиться летом очень легко.**

получится. Характерные боли в ухе дадут о себе знать и заставят обратиться к специалисту. Настоятельная рекомендация для любителей «народных способов лечения» заключается в том, чтобы не экспериментировать с собственным здоровьем, а идти в поликлинику как можно раньше. Гнойные осложнения отита чреваты потерей слуха!

**3. Заболевания горла, носоглотки и верхних дыхательных путей** - такими болезнями страдают любители «холодненького» или просто незакаленные люди с хроническими заболеваниями горла. Ангина, тонзиллит, фарингит, ларингит – спектр летних болезней так разнообразен, что может поспорить с зимним «ассортиментом»! Опасность заболеваний горла заключается в том, что недолеченное заболевание спускается ниже по дыхательным путям и нередко заканчивается бронхитом, пневмонией и прочими болезнями нижних отделов. Согласитесь, нелепо и глупо заболеть воспалением легких в такое время?

### СОВЕТ

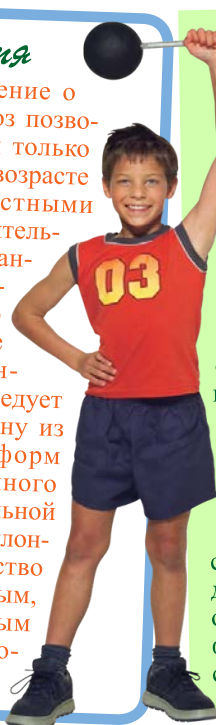
Геройству место на поле боя, но не на работе. Если вы стали жертвой легкой простуды, то не надейтесь на авось, а вплотную займитесь лечением. Болезнь, перенесенная на ногах – это гарантия получения осложнений различной тяжести.



**Остеохондроз - это заболевание, связанное с некоторыми изменениями в тканях позвоночника. Это заболевание характеризуется уменьшением поступления и нарушением нормального усвоения питательных веществ, при этом возникает дефицит жидкости, аминокислот и микроэлементов. Детский остеохондроз влияет на формирование общего развития детского организма и на его рост. Поэтому своевременное обращение к специалисту и обследование действительно важно. Итак, подробнее далее...**

## Долгое время

Существовало мнение о том, что остеохондроз позвоночника развивается только в зрелом и пожилом возрасте и обусловлен возрастными изменениями соединительной ткани. Однако данные последних десятилетий убедительно подтверждают мнение о том, что остеохондроз позвоночника следует рассматривать как одну из распространенных форм хронического системного поражения соединительной (хрящевой) ткани. Неуклонно возрастает количество детей с ранним шейным, грудным и поясничным остеохондрозом позвоночника.



## Почему и как

Существует порядка 10 теорий развития остеохондроза позвоночника, но ни одна из них не может претендовать на роль всеобъемлющей. К ним относятся: гормональная, сосудистая, инфекционно - аллергическая, биоэлектрическая, механическая и наследственная. Ключевым моментом в развитии остеохондроза является механическая перегрузка позвоночно-двигательного сегмента, сопровождающаяся нарушением питания межпозвоночного диска. Перегрузка может быть связана с так называемым двигательным стереотипом, т.е. с той манерой двигаться, осанкой, которая преобладает у человека и другими факторами, влияющими на тонус связанных с позвоночником мышц.

## Анекдот

У папы потерялся ремень. 2 недели в семье царит беззаконие.

## Специалисты советуют

Лечение проводится при помощи гимнастики и массажа. При необходимости назначают иммобилизацию позвоночника - ношение специальных корсетов или шейных воротников. Назначаются также физиотерапевтические процедуры, рефлексотерапия.

## Профилактика

Должна начинаться уже в детском возрасте, особенно при наличии предрасположенности. Таким детям и подросткам противопоказана большая физическая нагрузка, занятия в спортивных секциях, кроме плавания. Профилактические мероприятия должны быть направлены на укрепление мышц спины, систематические занятия общеоздоровительными видами физкультуры и спорта.



эксперт  
заботы  
о детях



## Не боли животик...

В кормлении ребенка нет мелочей. Чтобы животик вашей крохи всегда был в порядке, бутылочка для кормления должна отвечать трем основным требованиям:

1. Оснащена системой против заглатывания воздуха - «Anti-Colic». Основной причиной колик является газообразование. Чем меньше воздуха малыш проглотит, тем меньше он будет плакать и соответственно лучше спать. Бутылочки MAM созданы с уникальной системой. Донный клапан дозирует поток воздуха, тем самым не создается излишний «вакуум», который вынуждает ребенка вместе со слюной глотать и воздух.
2. Удобная соска. Как известно, малышам сложно перейти от грудного вскармливания к искусственному. Марка MAM создала удивительно нежную силиконовую соску по запатентованной технологии SilkTeat (Шелковая соска). Соска разработана с учетом пожеланий детских и зубных врачей. Соска MAM идеально подходит для смешанного вскармливания.
3. Удобство стерилизации. В первые месяцы жизни у малыша формируется микрофлора кишечника, и опасность пищевого отравления достаточно велика. Поэтому чистота бутылочки - это прежде всего безопасность. В бутылочках MAM внедрена уникальная система самостерилизации в микроволновой печи. 3 минут достаточно, чтобы стерилизовать бутылочку, при этом нет необходимости покупать стерилизатор или кипятить.

Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

всего 3 минуты!\*



Налейте в доннышко воды (30 мл)



Соберите все части, поместите сверху корпус бутылки защитный колпачок.



Поставьте в микроволновую печь на 3 минуты! И всё!

само-стерилизация



## Анекдот

Врачи обследуют призывника:

- Что с рукой?
- Кровь из пальца брали.
- А почему рука в гипсе?
- А я не давал!

## Важная подробность

Остеохондроз у детей представляет собой группу заболеваний, при которых происходит деформация так называемой ростовой зоны кости (это та часть кости, где происходит ее рост). Деформация этой части приводит к нарушению роста ребенка. Заболевания, входящие в группу детского остеохондроза поражают разные кости детского скелета. Страдают бедренная кость, большеберцовая, детский позвоночник, одна из мелких костей стопы (ладьевидная кость).



## Полезная информация

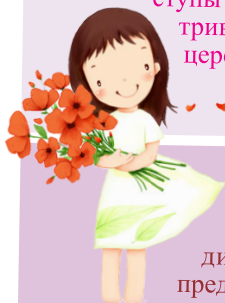
Размер корректора	Рост ребенка	Окружность грудной клетки
S	116-122 см	55-62 см
M	128-134 см	62-70 см
L	140-146 см	Более 70 см



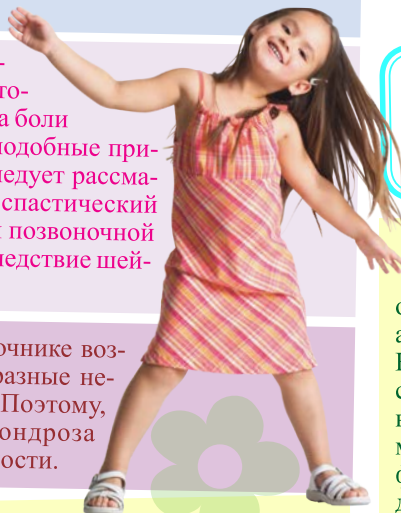
## Отличия от взрослых

Болевой синдром у детей, как правило, носит умеренный характер, двигательные расстройства обычно отсутствуют, а нарушение чувствительности в виде ее снижения отмечаются редко.

Чаще всего предъявляют жалобы на головную боль, головокружения и обморочные состояния, быструю утомляемость. А вот жалобы на боли в шее и тяжесть в плечах — редки. "Мигреноподобные приступы" (головные боли с рвотой), следует рассматривать как рефлекторный ангиоспастический церебральный синдром - синдром позвоночной артерии, возникающий как следствие шейного остеохондроза.



Жалобы на боли в позвоночнике возникают позже, чем разнообразные неврологические проявления. Поэтому, диагностика шейного остеохондроза представляет определенные трудности.



## Обязательно к исполнению



- научиться наклонять туловище только с опорой на руку; поднимать предметы с пола не в позе "подъемного крана", а согнув ноги в коленях. В этой позе можно поднимать и некоторые тяжести, но приготовившись, не рывком. Это касается и других энергичных движений.

- часто менять положение тела, не стоять и не сидеть слишком долго. Сидеть за письменным столом, иммобилизовав туловище между невысокой спинкой стула и столом (лучше пользоваться стулом с козырьком сиденьем).



- остерегаться советов по выполнению различных гимнастических "комплексов", упражнений йогов, аэробики и других видов гимнастики, если они не адаптированы к состоянию данного больного по рекомендациям специалиста по вертеброневрологии.

- остерегаться местного прогрева, особенно в горячей ванне: расслабление мышц позвоночника лишает на 2 ч иммобилизирующей защиты мышечного воротника или корсета.

- остерегаться сквозняков и переохлаждения. По возможности чаще выполнять силовые упражнения для рук и ног в положении на спине или комплексы упражнений.

- носить профилактические корректоры осанки, использовать специальные ортопедические подушки и валики. Полезными будут механические тренажеры и массажеры, замечательно разгружают позвоночник детские гимнастические мячи на ножках!

Остеохондроз грудного отдела проявляется жалобами на боли в области сердца и нарушениями дыхания. Проявления поясничного остеохондроза идентичны клинике заболевания у взрослых.

## Проверьте себя

Чувствуете ли вы боль в шее при повороте головы? Если чувствуете, значит у вас есть шейный остеохондроз.

## Анекдот

Жена оставила мужа с маленьким сыном дома. Звонит мужу с работы: - Как вы там, мои мужчины? - Царь спит, холоп игрушки собирает!

## Как выявить

Это не так просто, так как об остеохондрозе родители, да и педиатры думают в последнюю очередь. Но при тщательном неврологическом обследовании невролог может выявить признаки напряжения мышц шеи и спины. На рентгенографии позвоночника начальные стадии остеохондроза можно не увидеть, в более поздних стадиях видно снижение высоты межпозвонковых промежутков, разрастание костной ткани (остеофиты), склеротические изменения. Более точный диагноз можно поставить при помощи магнитно-резонансной томографии.



## Боли

Если нет травмы, то боли связаны процентов на 90 с недоразвитием мышц спины. А у детей, рано приобщившихся к большому спорту, — с перегрузкой одних и тех же мышц и недостаточной нагрузкой других... Остеохондроз здесь, чаще всего, ни причем. Развитие общефизической подготовки в наше время зависит от желания и понимания самих родителей. Самое главное: вся физическая активность детей должна сопровождаться чутким контролем специалиста!



**Вместо послесловия** Профилактика остеохондроза у детей заключается в своевременном выявлении детей группы риска по развитию остеохондроза. В эту группу должны входить дети с родовыми и послеродовыми травмами позвоночника, аномалиями развития позвоночника, а также дети с отягощенной наследственностью, у которых близкие родственники страдают ранними и тяжелыми видами остеохондроза.



## Последние дни в босоножках. Внимательно посмотрите на свои ножки!

**Изменения ногтевых пластин могут быть обусловлены внутренними и внешними факторами. Негативно на состояние ногтей влияет бытовая химия, в состав которой входят хлор и щелочь. Проблемы с ногтями могут возникнуть и при дефиците кальция, железа, цинка. Сегодня мы поговорим о том, как просто по состоянию ног диагностировать «неполадки» в организме!**

### Ложкообразные вдавления

Говорят о железодефицитной анемии. Вдавления на ногтях появляются в связи с уменьшением количества гемоглобина в крови. Гемоглобин — это белок, который находится в эритроцитах и осуществляет перенос кислорода и углекислого газа.

**Необходимо сдать анализ крови.**

### СУДОРОГИ ИКРОНОЖНЫХ МЫШЦ

Судорога — это непроизвольное сокращение мышц, которое сопровождается резкой болью и возникает при нехватке в организме кальция, калия или магния. Судороги часто возникают в третьем триместре беременности при нарушении кровоснабжения ног.

Следует просто согнуть ногу и растереть мышцы. Изменить рацион питания и, конечно же, необходима витаминотерапия!

### Анекдот

*- Больной, я вам в сотый раз повторяю: склероз мы не лечим!*

### Резкое увеличение большого пальца

Подагра — это заболевание, которое характеризуется отложением мочевой кислоты в виде кристаллов. Излюбленным местом локализации процесса является сустав большого пальца ноги. Следует обратиться к специалисту, который назначит лечение.

### Правильный массаж

Предотвратить появление многих проблем помогут ежедневные гигиенические процедуры: мытье ног под контрастным душем, распаривающие ванночки с дезодорирующими и лечебными составами, массаж ног. Последний, кстати, нужно проводить только после того, как ноги будут тщательно вытерты насухо, особенно между пальцами. Для массажа используйте специальные кремы или смесь эфирных масел — мяты, кипариса, лаванды, лимонника, лайма, апельсина. Несколько капель разведите в нейтраль-

### Тонкие желтые

Истончение и изменение цвета ногтей является признаком грибковой инфекции.

При отсутствии лечения она может распространиться и на другие ногти на ногах и на руках. Если диагноз подтвердится, то **специалист назначит противогрибковые препараты (гели, мази, специальные лаки, часто требуется медикаментозная терапия).**



### Незаживающая язва на стопах

Появление незаживающих язв на стопах является симптомом сахарного диабета.

Повышенный уровень сахара в крови сопровождается повреждением нервов и сосудов, что приводит к появлению язв. При отсутствии лечения может потребоваться ампутация конечности. Следует немедленно обратиться к врачу.



### Изменение цвета

Это синдром Рейно, который заключается в изменении цвета пальцев на холоде: сначала пальцы бледнеют, затем синеют, краснеют и только потом приобретают естественный оттенок. В основе подобных изменений лежит спазм кровеносных сосудов. Существуют консервативные и хирургические методы.

### ОТСУТСТВИЕ ВОЛОС НА СТОПАХ И ПАЛЬЦАХ

Исчезновение волос на стопах и пальцах, как правило, обусловлено нарушением кровоснабжения. К примеру, при атеросклерозе происходит сужение просвета сосудов, поэтому к стопам поступает мало крови и питательных веществ. Прежде всего, следует установить причину и затем назначить лечение.

### Онемение стоп

Этот симптом или ощущение покалывания является симптомом периферической нейропатии — повреждения периферических нервов. Основными причинами является сахарный диабет и злоупотребление алкоголем. Необходимо обратиться к врачу для того, чтобы установить причину неприятных ощущений. Периферическая нейропатия не поддается лечению — можно только облегчить симптомы.

### Барабанные палочки

Утолщение концевых фаланг пальцев, которое является симптомом тяжелых заболеваний легких (фиброза легких, рака легких), сердечно-сосудистых заболеваний и заболеваний желудочно-кишечного тракта (болезни Крона). Болезнь имеет рецидивное течение, даже после лечения, нужно быть на чеку.

### И еще

Носите летом нетесную обувь из натуральных материалов — кожи, текстиля. Внутреннюю поверхность летних туфель и босоножек обязательно обрабатывайте средствами, предотвращающими появление неприятного запаха и развитие грибка.

ной основе, в качестве которой можно использовать миндальное или персиковое масло. После массажа масло с ног не смывайте — это прекрасное натуральное питательное и смягчающее средство. Распаренную в ванночке кожу обязательно обработайте пемзой или скрабом с природными минералами или гоммажем с синтетическими молекулами, которые помогут удалить ороговевшие клетки кожи. Не забудьте после пилинга обильно смазать ноги увлажняющим и питательным кремом, а также полежать хотя бы минут 20-30, немного приподняв ноги, положив их на подушку или небольшую скамейку.



**Теплые деньки, давайте возьмем о них все самое лучшее. Вспомним о здоровье суставов, заставим их двигаться. Движение – жизнь. Что же еще нам не дает покоя? Давайте разбираться, что и почему!**

## Соблюдайте диету

Избыточный вес увеличивает риск развития подагры. Таким образом, при сбалансированном питании, умеренных, но постоянных физических нагрузках и нормальном весе приступы подагры будут редко вас беспокоить.

## Защитите суставы правильной осанкой

Вставайте и садитесь прямо. Правильная осанка защитит все ваши суставы, от шеи до коленей. Один из самых простых способов улучшить осанку – это гулять. Чем быстрее вы идете, тем сложнее вашим мышцам удержать корпус вертикально. Также осанку улучшает плавание.

## Укрепляйте мышцы корпуса

Как может сильный брюшной пресс помочь защитить суставы? Сильные мышцы живота и спины помогают держать равновесие. Чем лучше вы держите равновесие, тем меньше вероятность повредить суставы во время падения или в связи с другими травмами. Так что включите в план ежедневных тренировок упражнения, укрепляющие мышцы корпуса.

## Анекдот

*Вчера был у стоматолога. Услышал от него фразу: "Этот зуб придется удалить, иначе Вы его ... потеряете". Я отказался.*

## "Стрижка"

Правильно подстригайте ногти на ногах, чтобы предотвратить их вросание. Используйте для этого специальные щипчики-кусачки. С их помощью обрезайте край ногтя параллельно его основанию, слегка закругляя по краям с помощью пилочки. Перед нанесением лака поверхность ногтей покрывайте специальной основой, чтобы предотвратить их пожелтение.

## Если подагра?

### СНИЗИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПУРИНОВ

- красное мясо, субпродукты, мясные бульоны;

- анчоусы и сардины;
- красное вино.

### ХОРОШИЕ ЖИРЫ

- тунец, лосось;
- льняное масло;
- орехи.

Старайтесь избегать трансгенных жиров, которыми богат «фаст фуд».

## Полный диапазон движения

Движение суставов в их полном диапазоне уменьшает жесткость и сохраняет их гибкость. Диапазон движения – то, насколько суставы могут обычно двигаться в определенных направлениях. Если у вас артрит, ваш врач или физиотерапевт может порекомендовать ежедневные движения в полном диапазоне.

## Используйте лед при болях

Лед – это естественное и бесплатное болеутоляющее средство. Он останавливает боль и помогает снять отек. Если у вас боль в суставе, приложите к нему завернутый в полотенце лед или холодный компресс и подержите около 20 минут. Нет льда или холодного компресса? Попробуйте упаковку замороженных овощей, завернутую в полотенце. Никогда не прикладывайте лед прямо к коже.

## Важно

Устранить и предотвратить появление запаха поможет и специальный дезодорант или мыло. Если проблему потливости и сухости ног не удастся устранить с их помощью, проконсультируйтесь с врачом – вполне возможно, что это следствие грибкового поражения стоп.

## Не растягивайтесь перед тренировкой

Эксперты говорят, что растяжка перед тренировкой на самом деле делает мышцы напряженными, увеличивая риск растяжения. Перегруженные суставы более подвержены травмам, особенно у людей с артритом. Вместо этого попробуйте специальные упражнения, напоминающие естественные движения в вашем виде спорта, например, медленно сгибайте ноги перед плаванием. Это не только разогревает мышцы, но и расслабляет суставы, связки и сухожилия вокруг них.

## На заметку:

В настоящее время существует целая группа препаратов: аспирин, индометацин, ибупрофен, напроксен, ингибиторы ЦОГ-2, стероиды, траматодол, метотрексат, пеницилламин, различные кремы и гели, хондроитинсульфат. Это нестероидные противовоспалительные препараты

Все медикаменты обладают в той или иной степени рядом побочных действий и их назначение, дозировка и длительность являются исключительной прерогативой врача.

Современные физиотерапевтические методики помогают в ряде случаев уменьшить отечность в суставе, увеличить подвижность, снизить болевые ощущения. Незаменимы в этом случае, механические аптечные тренажеры и массажеры.

## Анекдот

*- Доктор, что это такое на рентгенограмме?  
- Это? Это мы после диплома с ребятами снялись. Группой на память.*

## Забудьте про шлепанцы

Не поддавайтесь соблазну носить шлепанцы все лето. Они не обеспечивают поддержку для ваших ног и, наоборот, способны травмировать пятку и натереть область подъема, если вы носите их слишком долго.



# Аюрекс

"Аюрекс"-линейка средств для гигиены и ухода на основе целебных растений золотого ряда аюрведы.

Растительные экстракты, входящие в состав мыла, шампуня и зубной пасты Аюрекс, тысячелетиями опробованы самой древней медицинской школой – Аюрведой.

Они оздоравливают, оказывают профилактическое и гармонизирующее воздействие на весь организм.

Зубные щетки средней жесткости Аюрекс плотно прилегают к зубам и тщательно очищают их.



Herbextra



## Биобактон-К

### РЕШАЕТ ПРОБЛЕМЫ КИШЕЧНИКА!



- Восполняет дефицит лактобактерий в организме
- Является дополнительным источником витамина С
- Не содержит консервантов, стабилизаторов, белок коровьего молока
- Устойчив к кислотности желудочного сока
- Продукт естественного происхождения
- Хорошо растворим и приятен на вкус

#### поможет вашему организму:

- справиться с симптомами дисбактериоза
- повысить иммунитет
- улучшить обменные процессы
- восстановить микрофлору при антибиотикотерапии
- устранить болевые ощущения и чувство дискомфорта
- ослабить негативные проявления во время аллергической реакции организма

Может использоваться в качестве закваски для приготовления вкусного и очень полезного кисломолочного продукта

**Фирма-изготовитель:** ООО «К-Принт»  
355007, г. Ставрополь, ул. Огородная, 2В.  
тел: (8652) 362-884, [www.biobakton.ru](http://www.biobakton.ru)

**ЕАС** Регистрационное удостоверение  
№ RU.77.99.88.003.E.006349.05.15 от 14.05.2015 г.

**Спрашивайте «Биобактон-К»  
в аптеках г. Ставрополя**

Не является лекарственным средством.  
Перед применением проконсультируйтесь с врачом.



## FOSTA®

health & sport support

**В ПРОДАЖЕ ШИРОКИЙ  
АССОРТИМЕНТ ИЗДЕЛИЙ  
ПОЯСА**

**И КОРСЕТЫ «FOSTA» ЭТО:**

- уменьшение болевого синдрома,
- надежная фиксация поясницы,
- восстановление после травм, исправление осанки,
- снижение нагрузок на позвоночник,
- вентиляция кожи при ношении.

Сертифицировано ®



**НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА  
ОТ БОЛИ В СПИНЕ**

## КОМПРЕССИОННЫЙ ТРИКОТАЖ

ERGOFORMA

Для профилактики

Для лечения

Для беременных

Для путешествий

**АТЛЕТИКА®**  
ортопедические товары

Изготовлено по заказу ТД «Атлетика»



[www.atletika.ru](http://www.atletika.ru)



На правах рекламы

## Свои рецепты!

Главный редактор: Ерошенко А.В.  
Верстка и дизайн: Чурилов Д.В.

Адрес редакции: 355035,  
г. Ставрополь, пр. Кулакова, 8 «Г»  
Контакты: 8 (9624) 417-930;  
e-mail: k\_26@mail.ru  
Учредитель и издатель:  
ООО «Медчеста-плюс»  
Адрес издателя: 355000,  
г. Ставрополь, ул. Ленина, 74.

Свидетельство о регистрации СМИ выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия (Управление по Южному Федеральному Округу). ПИ № ФС 10-6587 от 20 апреля 2007 г. Газета отпечатана в типографии ООО «К-Принт», г. Ставрополь, ул. Огородная, 2В. Распространение свободное. Редакция не несет ответственность за содержание рекламы. Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес письма, фото и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу всех исключительных прав на использование в любой форме и любым способом. Материалы, помеченные данным знаком ®, печатаются на правах рекламы.

**Тираж 40000**  
Дата выхода в свет  
24.08.2015 в 13:30  
Подписано в печать  
17.08.2015 в 13:30,  
по графику в 16:00  
**Заказ № 200**