



## 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



18+

# Свои рецепты!

Ваш медицинский консультант

ТИРАЖ 40000

ТЕМА НОМЕРА:

Кто в ноябре не забнет,  
тот и в декабре не замерзнет!

№102, 24 ОКТЯБРЯ 2015г.

**АКУЛИЙ ЖИР И ЛАВР БЛАГОРОДНЫЙ**  
**крем от шишек на больших пальцах ног**

Хит продаж

Декларация соответствия:  
ТСН РУД-РУ.АГ66.В.03556

**ЛЮБАЯ ОБУВЬ БЕЗ БОЛИ И СТРЕССА!**

## Болит спина?

- Ортопедические корсеты  
и корректоры осанки

ТРИВЕС

Спрашивайте ортопедическую  
продукцию «Тривес» в аптеках и  
медтехниках Вашего города.

[www.trives-spb.ru](http://www.trives-spb.ru)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО  
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

## ЭУБИКОР®

Дополнительный источник растворимых  
и нерастворимых пищевых волокон

### ПРЕБИОТИК для ВСЕЙ СЕМЬИ

Компенсация дефицита пищевых волокон при приеме пребиотика ЭУБИКОР способствует:

- Росту и развитию собственной микрофлоры;
- Устранению нарушений в работе желудочно-кишечного тракта (запор, диарея, изжога, отрыжка, тошнота, тяжесть и вздутие живота).

Производитель: ООО «НПК «Базовый Индивидуальный Комплекс», сайт: [зубикор.рф](http://зубикор.рф)  
тел. в СПб: 8 (812) 331-77-51

Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов.  
Перед применением рекомендуется проконсультироваться со специалистом.

ЭУБИКОР®. Свидетельство о гос. регистрации № RU.77.99.11.003.Е.008643.10.13 от 23.10.2013 г.

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

**Сегодня мы поговорим о банальной простуде. У большинства наших читателей существуют свои любимые рецепты противостояния недугу, мы же постарались собрать все во едино. Просим только не путать простуду и грипп, о последнем мы расскажем подробнее в следующем номере. Простудой заболевают практически все. Что делать, если у вас появились первые предвестники болезненного переохлаждения или оно перешло в более серьезную форму?**

## Могут ли помочь большие дозы витамина С?

Избежать простуды аскорбиновая кислота скорее всего не поможет. Но она с высокой долей вероятности сократит сроки болезни. Однако имейте в виду, что ударные дозы витамина С могут вызвать расстройства пищеварительной системы. Самая лучшая же профилактика – укрепление иммунной системы. **Зеленые овощи, например, шпинат, богаты витаминами А и С. Лосось – прекрасный источник жирных кислот омега-3, необходимых в борьбе с воспалительным процессом.**

## Ароматы здоровья

Эфирные масла воздействуют как через органы обоняния, так и через кожу, поэтому ароматерапия при простуде может включать в себя целый ряд мероприятий. Для каждой процедуры существуют правила проведения:

• **ПАРОВЫЕ ИНГАЛЯЦИИ** - несколько капель эфирного масла на 0,5-1 л. горячей воды; длительность процедуры около 5-10 минут; повторять 2-3 раза в день; после процедуры лечь в постель.

• **ВДЫХАНИЕ** - масло капнуть на носовой платок или воспользоваться аромакулоном; периодически подносить к носу и вдыхать; при отсутствии специальных условий - 1 каплю масла капнуть на ладони, растереть их, чтобы они согрелись, и поднести руки к носу.

• **ВАННА** - 1 капля на 20 литров воды или 8-10 капель на ванну (для пожилых людей - 3-4 капли); принимать через 2-3 часа после приема пищи; температура воды в ванной должна составлять 35-40° С; следует избегать прямого контакта кожи с маслами; для растворения масел в воде используются эмульгаторы (морская соль, молоко, кефир, жирные сливки и др.) - масла следует смешать с эмульгаторами, развести в воде и вылить в ванну; оптимальное время приема - 5-10 минут, после окончания процедуры промокнуть кожу полотенцем, отдохнуть.

Обезжиренный йогурт поможет стимулировать иммунную систему. О необходимых «аптечных» витаминах и бифидобактериях более подробно Вас проконсультирует специалист.

## Следите за симптомами

Что это? Грипп или простуда? Иногда их сложно различить. Если Вы чихаете, у Вас болит горло и течет из носа – скорее всего, это простуда. Головная боль, жар, сильная слабость, сухой кашель и боль в мышцах обычно указывают на грипп. Отличительная черта симптомов гриппа – они появляются внезапно и быстро нарастают.

## Сухой приступообразный

Очень важно увлажнять дыхательные пути. Поэтому выбирайте полоскание теплой соленой водой и травами: это также поможет уменьшить воспаление и немного снять боль в горле. При гриппе необходимо принимать противовирусные препараты. В зависимости от вашего состояния и многих других личных данных лекарство должен назначить специалист.

## Санация

Мойте руки, чтобы предотвратить распространение вируса. Тщательно растирайте руки в течение 20 секунд, используя мыло и теплую воду. Не забывайте вымыть промежутки между пальцами и участки под ногтями. Вытирайте ладони насухо. В качестве альтернативы подойдет спиртосодержащее дезинфицирующее средство для рук.

## Странные ощущения

Часто кашель приносит больше всего неприятных ощущений. Что может его усугубить? Как ни странно, соки из цитрусовых. Увлажнять кашель и дыхательные пути полезно, но только апельсиновый нектар не способствует этому.

## Уражнения способствуют

Все дело в том, что регулярная активность укрепляет иммунную систему и повышает сопротивляемость вирусным инфекциям.

Но помните о том, что проводить тренировки нельзя ни в коем случае, если вы уже заболели, у вас температура, кашель, боль в горле. Не забывайте, что заниматься можно и в домашних условиях с помощью массажных и гимнастических изделий.

## Анекдот

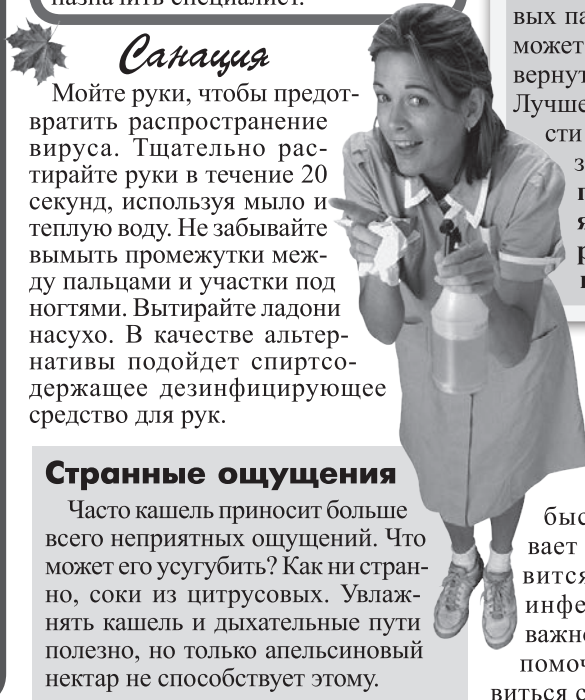
*Врач говорит пациенту, страдающему астмой:*  
- Вы можете есть все, что хотите! А вот вам список того, что вы должны захотеть!

## Как правильно сморкаться?

Повышенное давление в носовых пазухах от резкого сморкания может привести к боли в ухе и повернуть ток слизи обратно в нос. Лучше освободить от заложенности каждую ноздрю поочередно, закрывая при этом другую. Не пренебрегайте промываниями специальными растворами, так все закончится гораздо быстрее!

## Диеты провоцируют

Голодание не способствует генерированию внутреннего тепла и поэтому организм быстрее охлаждается. Ослабевает иммунная система и становится легче заболеть. Во время инфекционного процесса также важно полноценно питаться, чтобы помочь организму быстрее справиться с инфекцией.



**Отечность**

Знаете ли вы, сколько можно использовать средство против отечности носа? Спреи действительно помогают при заложенности носовых пазух. Однако их эффект длится лишь три дня. Дальше их применение стоит дозировать, чтобы не вызвать привыкание слизистой носа к препарату.

**Анекдот**

- Доктор, это правда, что щетина быстрее растет на нервной почве?  
- Какая ерунда! На лице быстрее.

**На заметку:**

Универсального лекарства против простуды нет. Но можно облегчить течение болезни. Пейте больше жидкости. Откажитесь на время болезни от кофе, чая и колбас: они обезвоживают организм. Ешьте, что хочется. Если же аппетита нет, уговорите себя хотя бы на отварной рис или чашку овощного бульона. Горячий глинтвейн поможет уснуть, но и здесь осторожней: нельзя принимать лекарства от простуды и запивать их алкоголем.

**Заключение**

Если у вас повысилась температура выше 38,5 градусов – обращайтесь к врачу и не занимайтесь самолечением. Доктор подберет необходимые дозы лекарств и подскажет, как правильно бороться с лихорадкой и последствиями гриппа. Имейте в виду, что грипп является заразным для окружающих вас людей в течение пяти первых дней вашего заболевания.

Если Вам или Вашему ребенку трудно проглотить таблетку, не беда. Есть способы получить нужную дозу лекарственного средства в другой форме (например, сироп или жевательная таблетка). Есть сосательные таблетки; некоторые порошкообразные препараты принимают, растворив их в горячей воде.

**ТРУДНО  
ПРОГЛОТИТЬ  
ТАБЛЕТКУ?**

**Облегчить симптомы**

Безрецептурные препараты могут смягчить симптомы заболевания. Противоотечные препараты снимут заложенность носа, а отхаркивающие облегчат выведение мокроты. Специальные препараты помогут справиться с назойливым кашлем. Ни в коем случае не давайте детям лекарства, предназначенные для взрослых. Обязательно проконсультируйтесь с врачом перед тем, как предложить ребенку препарат от простуды или кашля.

**Антибиотики**

Простуда – это вирусная инфекция. Антибиотики не уничтожают вирусы, они эффективны только в случае бактериальной инфекции, которая иногда возникает из-за осложнений. Помните, только врач может определить целесообразность применения антибиотиков.

**Анекдот**

- У Вас такие красивые фотографии, наверное, у Вас хороший фотоаппарат!  
- У Вас такой вкусный борщ. Наверное, у Вас отличные кастрюли!

**Анекдот**

- Доктор, мне все удивляются!  
- Вау! Кто это к нам пришел!

**Реальное положение дел**

Симптом		Течение	
		Грипп	Простуда (ОРВИ, ОРЗ)
Начало болезни		Быстро, остро	Постепенно, плавно
Температура тела		38 и выше (держится до 5 дней)	До 38 градусов (не дольше 3-х дней)
Общее состояние		Неудовлетворительное (озноб, повышенная потливость, головная боль, головокружение, «ломит кости»)	Удовлетворительное
Кашель		Появляется на 2-3 день, сопровождается болью, влажный (с мокротой)	Появляется сразу, умеренный, сухой
Боль в горле		Появляется на 2-й день, сопровождается покраснением слизистой оболочки горла	Один из первых признаков болезни, сопровождается покраснением слизистой оболочки горла
Одышка		Не ярко выраженная	Нет
Насморк		Проявляется на 3-4 день, не ярко выраженная заложенность носа	Проявляется сразу, ярко выраженная заложенность носа
Покраснение глаз		Один из первых признаков болезни	Только в случае сопутствующей бактериальной инфекции
Тошнота		Редко	Нет
Срок		7-14 дней	До 7 дней

**Любая женщина хочет оставаться привлекательной во время беременности. О том, как сохранить фигуру и не потерять красоту, читайте в нашей статье. Как будущая мама, вы должны делать все возможное, чтобы родить здорового ребенка! Способов множество, выбирайте, но перед принятием решения консультация специалиста обязательна!**

## Плавание

Одно из лучших и безопасных упражнений – это плавание. Оно полезно для суставов, а также поможет вам справиться с отеками ног. Вы почувствуете себя легкой, как волейбольный мяч, вне зависимости от размера вашего живота.



## Велотренажер

Как правило, безопасен. Это хороший способ улучшить кровообращение, увеличивая сердечный выброс, и не влияя на суставы. Для удобства можно положить живот на руль.

## АЭРОБИКА

Аэробика полезна для сердца и легких, повышает уровень эндорфинов. Если вы до беременности активно занимались спортом, то во время беременности вам следует снизить нагрузки. Обращаться следует только к сертифицированным специалистам.

## БРЮШНОЙ ПРЕСС

Упражнения для мышц брюшного пресса помогут облегчить боли и держать равновесие.

### БЕЗОПАСНЫЕ ВАРИАНТЫ:

- Постелите коврик на пол, встаньте на четвереньки, при этом спина должна быть абсолютно прямой. Затем выгните спину дугой и вернитесь в исходное положение. Повторяйте так несколько раз и не позволяйте животу касаться пола.
- Упражнения для таза в положении стоя. Облокотитесь о стену, оставив расстояние между ступнями и стеной в 7 сантиметров. Напрягите живот и ягодицы и попытайтесь привести поясницу к стене.

## Йога

Укрепляет мышцы, облегчает боль в спине, помогает расслабиться. Но не переусердствуйте, вам нужен специальный курс упражнений для беременных. Имейте в виду, что после третьего триместра нельзя лежать на спине! Будьте осторожны и проконсультируйтесь с врачом.

## БЫСТРАЯ ХОДЬБА

Ходьба поддерживает ваши мышцы в тонусе и повышает настроение. Для начала попробуйте ходить по 2 километра в ускоренном темпе 3 дня в неделю.

## Интересно:

Согласно данным исследования, проведенного учеными, женщина, которая ждет мальчика, ежедневно съедает на 190 калорий больше. Дополнительные калории идут на развитие плода, поскольку мальчики весят больше, чем девочки. Не исключено, что повышение аппетита у матери связано с выработкой тестостерона в яйцех плода.

## Анекдот

- Пап, а почему орел парит на одном месте так долго?
- Наверное, бензин закончился!



## эксперт заботы о детях

**ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ЭТОТ МИР!**

[mambaby.ru](http://mambaby.ru)

MAM поддерживает родителей с самых первых дней жизни малыша. С уникальными продуктами MAM забота о ребенке становится комфортной.



- 2шт. - Бутылочка Anti-Colic 260 мл
- 2шт. - Бутылочка Anti-Colic 160 мл
- 2шт. - Пустышка MAM Start
- 1шт. - Держатель-клипса MAM Clip
- 1шт. - Прорезыватель Bite & Brush

Набор "Добро пожаловать в этот мир" приятный и полезный подарок, включающий все необходимое с рождения.

**ГДЕ КУПИТЬ?**

карта магазинов на: [MAMBABY.RU](http://MAMBABY.RU)

[vk.com/mamworld](https://vk.com/mamworld)

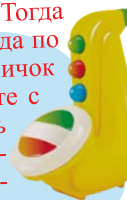
0+ months

BPA FREE

ПОДТВЕРЖДЕНО ЭКСПЕРТАМИ

## РАССЛАБЬТЕСЬ

30 минут упражнений даются вам слишком тяжело? Тогда разбейте их на 2 подхода по 15 минут. Если вы новичок в этом деле, то начните с 5 или 10 минут в день и постепенно увеличивайте время. Всегда делайте передышку. Прислушивайтесь к своему организму: **если вы почувствовали усталость и одышку, то завершите упражнение и попробуйте начать с более простого в следующий раз.**



## Двигайтесь плавно

Помните, что ваш центр тяжести смещается во время беременности, поскольку живот растет, поэтому при любом неосторожном резком движении или повороте может закружиться голова и вы потеряете равновесие. Во избежание этого старайтесь не делать упражнения, которые требуют рывков, подпрыгиваний и резких изменений положения тела.



**НАПОЛЬНЫЕ ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕСЫ**

Беременной женщине обязательно нужно знать и контролировать свой вес, прежде всего, чтобы быть уверенной – с ее ребеночком все в порядке.

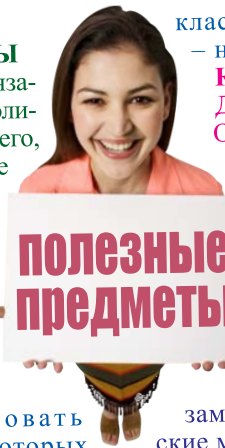
**ФИТБОЛ**

Не просто поможет снять боль и напряжение в пояснице, но и выполнять специальные упражнения.

**УПРАЖНЕНИЯ**

Советуют использовать два коврика, один из которых

**полезные предметы**



класть в саму ванну, а второй – на пол рядом.

**КОСМЕТИКА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ**

Она специально разработана со специальной заботой и помогает будущим мамам быть гармоничными и уверенными.

**СПЕЦИАЛЬНОЕ БЕЛЫЕ И КОМПРЕССИОННЫЙ ТРИКОТАЖ**

Мама точно почувствует себя более легкой. Это замечательные профилактические меры!

**На будущее**

Когда встает вопрос о выборе пюре для ребенка, особенно первого, хочется дать ему все самое лучшее. Педиатры рекомендуют обращать внимание на этикетку – БЕЗ консервантов,

ароматизаторов, красителей и генетически модифицированных компонентов. Пюре, в составе которых указан только один компонент отличаются не только массой полезных свойств, необходимых для здорового роста малыша, но и отменным вкусом.

**ВСЕГДА КРАСИВА**

Основные проблемы, возникающие при беременности, намного легче предотвратить, чем устранить.

Если говорить конкретнее:

- косметика для беременных от растяжек и для профилактики варикоза. Не ждите появления звездочек на ногах или растяжек на груди, бедрах, животе! Начините ей пользоваться с 3-его месяца.

- Крем от пигментных пятен незаменим. В составе таких средств есть витамин С, который осветляет

потемнения кожи, делает их более незаметными.

- Косметика для будущей мамы проходит строгие клинические испытания на безопасность, а содержание натуральных ингредиентов в ней максимально. Ищите в составе растительные масла. Любое средство будет эффективным только при регулярном использовании – почти все из них следует использовать 2 раза в день.

**Анекдот**

В детстве, когда летом стояла невыносимая жара, бабуля поливала меня из ковшика и говорила: «С гуся вода, с Вики худоба!» Спасибо бабуле, худоба как рукой сняло.

**Незаменимый бандаж**

Во время беременности женщине особенно необходимо чувствовать заботу и поддержку.

Кроме этого, бандаж – профилактика растяжек!

Обычно специалисты рекомендуют его с 5-6-го месяца беременности – то есть тогда, когда начинается активный рост плода. Применение бандажа в этом случае позволяет значительно уменьшить давление предлежащей части плода и околоплодных вод. **Показан:**

- при предлежании или низком расположении плаценты;
- при повторной беременности, потому что в этом случае брюшная стенка растягивается быстрее;
- при искривлении позвоночника, остеохондрозе, боли в пояснице и спине;
- если у будущей мамы слабые мышцы передней брюшной стенки.

В любом случае, обязательно посоветуйтесь со своим врачом – он учтет особенности именно вашей беременности и именно вашей конституции.

**Спать на спине?**

Во время беременности в положении на спине матка и плод будут пережимать нижнюю полую вену. Таким образом, кровоток от ног и из органов малого таза нарушится. Однако в первом триместре беременности спать можно в любом положении, так как плод в это время небольшой по размеру. Не забывайте о специальных материнских подушках: специальная конструкция помогает беременной с комфортом спать на боку и кроме этого: – поддерживать живот, уменьшая его вес!

**Целевой вес**

Существуют нормы прибавки веса за период беременности. Их устанавливает врач (в среднем это 10-15 кг). В любом случае, отклонения от нормы в большую или меньшую сторону могут навредить вам и особенно вашему ребенку. Упражнения во время беременности помогут поддерживать вес в норме.

**Высокая температура!**

У беременных женщин температура тела чуть выше нормы, поэтому не нужно допускать перегрева, это может быть опасно для здоровья вашего ребенка (особенно в первом триместре). Не переусердствуйте с тренировками, пейте много жидкости во время и после тренировок. **Держитесь подальше от сауны и горячих ванн!**

**Варикозные вены – это не только косметический дефект, но и проблема со здоровьем! Они появляются при нарушении нормального кровотока в нижних конечностях и могут сопровождаться сильной болью. Но это касается не только ног! Если вы беспокоитесь о состоянии ваших вен и отечности, наши советы для Вас.**

**Суть вопроса**

В венах находятся клапаны. Когда человек стоит, кровь должна течь снизу вверх, то есть против силы тяжести. Клапаны позволяют крови проходить только в одном направлении, предотвращая обратный ток. Этому же способствуют мышцы ног: при сокращении они проталкивают

кровь по венам. Если работа клапанов нарушается, возникает обратный ток и в венах происходит застой, стенки ослабевают, их размер увеличивается. Появление паукообразных и варикозных вен – неровных фиолетовых выступающих линий, многие считают нормальным возрастным явлением. Это не совсем так – вопрос имеет решение!

**Очень важно:**

- Не поджимайте ноги. В этой позе ухудшается кровообращение в районе коленей.
- При варикозе категорически нельзя поднимать тяжести, так как это создает дополнительное давление на кровеносные сосуды, что негативно влияет на их состояние.

**Анекдот**

На приеме у врача:  
- Что-то вы мне не нравитесь...  
- Да и вы, доктор, прямо скажем, не красавец!

**ОРТОСИЛА**

**В ПРОДАЖЕ ШИРОЧАЙШИЙ АССОРТИМЕНТ ИЗДЕЛИЙ, КОТОРЫЕ:**

- ✓ избавляют от стресса и снимают напряжение
- ✓ формируют правильную осанку
- ✓ способствуют улучшению кровообращения

**Приходите, мы Вас ждем!**

**Массажные и гимнастические изделия**



**НА ЗАРЯДКУ, СТАНОВИСЬ!**

**«ВЕЛОСИПЕД»**

Примите положение лежа, поднимите ноги и делайте движения, как будто едите на велосипеде. Старайтесь держать ноги параллельно полу, не отрывайте спину и поясницу от пола. Это упражнение для укрепления стенок вен.



**«НОЖНИЦЫ»**

Примите положение лежа, сделайте «березку» (помимо ног отрывается спина до области лопаток), начинайте делать махи ногами.

**«ДЛЯ ОФИСНОГО РАБОТНИКА»**

Это упражнение идеально подходит для тех, кто по долгу службы долгое время сидит в офисе за компьютером. Старайтесь выполнять его раз в несколько часов. Сидя на стуле, отрывайте поочередно пятки и носочки от пола. Упражнение рекомендуется делать в течение 3-5 минут.

**«НА ЖИВОТЕ»**

Это упражнение прекрасно подходит для снятия усталости ног. Исходное положение: лежа на животе, ноги согните в коленях и поочередно дотягивайтесь ими до стены.

**Анекдот**

К психиатру приходит пациент.  
- Доктор, мне уже 3 месяца снится одна и та же птица.  
- Ну и что?  
- Надоела!

**Венотоники**

Венотоники - это препараты в виде таблеток. Самые действенные и безопасные изготавливаются на основе растительных веществ. Венотоники укрепляют и защищают венозную стенку изнутри, улучшают микроциркуляцию и отток венозной крови, устраняют отеки и чувство тяжести в ногах, дискомфорт в икроножных мышцах и другие признаки венозных проблем.

Принимают их курсами по 2 месяца 2 раза в год.



**Охлаждающий гель**

После продолжительного трудового дня порадовать себя и свои ножки и нанесите косметическое средство по уходу за кожей на основе водорослей. Оно охлаждает, освежает и увлажняет, снимая усталость и чувство тяжести в ногах.

**Компрессионный трикотаж**

Практически в любой аптеке сейчас можно найти специальные гольфы, чулки и колготки, которые поддерживают ноги извне и не дают венозным стенкам растягиваться. Одевайте трикотаж за полчаса до того, как встанете с постели.

**Анекдот**

На эту, как её там, жаловаться не могу. Вспомнил! На память.

## ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ КАСАЕТСЯ!

### Ишемиа

Это заболевание может быть как врожденным, так и развиваться вследствие увеличения давления в системе воротной вены. Признаками являются - **увеличение живота за счет большого количества свободной жидкости (асцит), а также расширение поверхностно расположенных вен на передней брюшной стенке (голова медузы).**



### Вен малого таза

Это самый менее изученный и наиболее сложный вопрос современной флебологии.

#### Признаки:

- болевой синдром в нижних отделах живота;
- сильные боли во второй фазе менструального цикла;
- ощущение боли в области вульвы и влагалища в течение полового акта или после него.

Специалист назначит лечение, часто это веноактивные препараты.



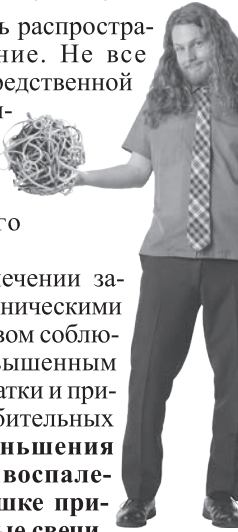
### Анекдот

*Больница сейчас - это место, где назойливые посетители мешают врачам работать с документацией.*

### Прямой кишки

**Геморрой** – очень распространенное заболевание. Не все знают о его непосредственной связи с венами. Симптомы известны - жжение, зуд, чувство дискомфорта в области заднего прохода.

Важное место в лечении занимает борьба с хроническими запорами посредством соблюдения диеты с повышенным содержанием клетчатки и приема различных слабительных средств. Для **уменьшения болезненности и воспаления в прямой кишке применяют ректальные свечи, различные гели и мази.**

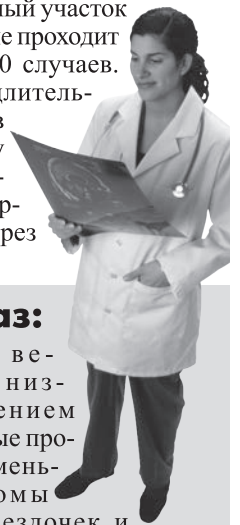


### Варикоцеле

Варикозное расширение вен яичка и семенного канатика, при котором в мошонке образуется масса удлиненных, расширенных, извитых вен в мошонке, наподобие варикозных вен нижних конечностей. Поскольку при варикоцеле нарушается нормальное кровоснабжение яичка, нарушается и его функция, вплоть до бесплодия. Лечение варикоцеле только хирургическое, показанием служат боли в мошонке, атрофия яичка и бесплодие. В ходе рекомендованной операции расширенные вены перевязываются, в результате кровь перенаправляется в здоровые вены.

### Что говорят хирурги?

При операции удаляется или перевязывается пораженный участок вены. Такое лечение проходит успешно в 9 из 10 случаев. Оно не требует длительного пребывания в больнице, поэтому большинство пациентов может вернуться к работе через несколько дней.



### Лазерная терапия

Вводится тонкий лазер, под воздействием которого вена повреждается и со временем зарастает рубцовой тканью. Пациенты после лечения отмечают уменьшение боли и более быстрое восстановление, по сравнению с сосудистой хирургией.

### Склеротерапия

Врач вводит раствор в пораженную вену, просвет сосуда заполняется введенным веществом, а потом зарастает рубцовой тканью: пораженный сосуд «выключается» из кровотока. После проведения склеротерапии, сосудистые звездочки, как правило, исчезают через 3-6 недель, а варикозно расширенные вены через 3-4 месяца.



### И еще раз:

Снижение веса, диета с низким потреблением соли и регулярные прогулки могут уменьшить симптомы сосудистых звездочек и варикозного расширения. Положение сидя с поднятыми на уровень сердца ногами способствует оттоку и уменьшению застоя крови.

## КОМПРЕССИОННЫЙ ТРИКОТАЖ ERGOFORMA

Для профилактики

Для лечения

Для беременных

Для путешествий

**АТЛЕТИКА**  
ортопедические товары

Изготовлено по заказу ТД «Атлетика»

*Вашим ногам скажут Вам спасибо*

www.atletika.ru



Европейское качество по доступным ценам • Градуированная компрессия • Доказанный лечебный эффект

Информация предоставляется исключительно в справочных целях. Не занимайтесь самолечением. При первых признаках заболевания обратитесь к врачу. \* Имеются противопоказания к применению и использованию, перед применением необходимо ознакомиться с инструкцией по медицинскому применению и получить консультацию специалиста.

# FOSTA®

health & sport support

**В ПРОДАЖЕ ШИРОКИЙ АССОРТИМЕНТ ИЗДЕЛИЙ, КОТОРЫЕ:**

- ☺ защитят от боли в спине и суставах;
- ☺ создадут комфорт при ходьбе и снимут боль в стопе;
- ☺ предупредят развитие варикозной болезни;
- ☺ помогут при уходе за лежачими больными;
- ☺ облегчат передвижение при проблемах с опорно-двигательным аппаратом и после инсульта;
- ☺ необходимы для занятий спортом и массажа

**Приходите, мы Вас ждем!**

## НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА ОТ БОЛИ В СПИНЕ И СУСТАВАХ



Товар сертифицирован

### ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ПРОСТО. FOSTA

# 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



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.

## Для беременных

### Безопасно и надёжно

Беременность – одно из самых удивительных состояний женщины. С первых дней будущая мама начинает ощущать перемены, происходящие в ней. Однако в этот замечательный для каждой женщины период ее организму приходится очень нелегко. Растущий плод сдавливает сосуды малого таза, что затрудняет венозный отток. К тому же у беременных размягчаются стенки вен, а к моменту родов, из-за повышения уровня эстрогенов, увеличивается кровенаполнение сосудов. Все это затрудняет работу венозной системы и у 30% беременных женщин развивается варикоз.



**ERGOFORMA**

Особенно важно, что застой крови в ногах и плаценте повышает риск преждевременных родов. Во всем мире специ-алисты пришли к выводу, что наиболее эффективным способом профилактики и лечения является использование компрессионного трикотажа. Для достижения максимального эффекта, носить его нужно каждый день во время беременности и до 2-х месяцев после родов.

Компрессионные чулки **ERGOFORMA** производятся в Италии по новейшим технологиям. Они приятны на ощупь, гипоаллергенны. Они обязательно подарят будущей маме отличное настроение и самочувствие.

На правах рекламы.  
Сертифицировано.

### Свои рецепты!

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

Адрес редакции: 355035,  
г. Ставрополь, пр. Кудрякова, 8 «Г»  
Контакты: 8 (8623) 417-930;  
e-mail: k\_26@mail.ru  
Учредитель и издатель:  
ООО «Медчест-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  
24.10.2015 в 13:30  
Подписано в печать  
17.10.2015 в 13:30,  
по графику в 16:00  
Заказ № 202