

ТЕМА НОМЕРА: Декабрь глаз снегами тешит, да ухо морозцем порошит!

ТИРАЖ 40000

№103, 24 НОЯБРЯ 2015 г.



Свои рецепты!

18+

СМИ РЕКЛАМНОГО ХАРАКТЕРА

Ваш медицинский консультант

эксперт заботы о детях **МАМ**
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:

само-стерилизация

всего 3 минуты!

Налейте в донышко воды (30 мл) | Соберите все части, поместите сверху корпус бутылки защитный колпачок. | Поставьте в микроволновую печь на 3 минуты! И всё!

SonicPulsar

Звуковые зубные щетки SonicPulsar CS-262 SonicPulsar CS-161

ЭФФЕКТИВНОСТЬ И БЕЗОПАСНОСТЬ ДОКАЗАНЫ КЛИНИЧЕСКИ*

Нежность и безупречная чистота

Одобрено Стоматологической Ассоциацией России

Гарантия 2 года

Звуковая технология SonicPulsar обеспечивает тщательное очищение зубов и массаж десен!

www.csmedica.ru, 8-800-555-00-80

ПОЛЕЗНЫЙ ШОКОЛАД

настоящее какао + сладость фруктозы

Bifrut

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



По виду желудок напоминает мешок. Без пищи его объем – всего 500 мл. После еды он растягивается до 1 л. От постоянного переедания он может растянуться до объема маленького ведерка (примерно 4 литра). Объем желудка небольшой, однако за всю жизнь через него проходит 22 тонны еды. Как ухаживать за желудком, чтобы он не болел, а еда была только в радость? Об этом – в нашей статье.

В начале

В желудок пища поступает уже через 7 секунд, после того как мы ее проглотили. За это время пища измельчается зубами, обрабатывается ферментами слюны, проходит по пищеводу и через мышечное кольцо попадает в желудок.

Форма

Постоянно меняется в зависимости от давления внутри живота, от тонуса мышц, от количества еды в желудке и даже от положения вашего тела. Иногда на форму влияют некоторые заболевания. Когда в желудке образуется язва, он приобретает форму песочных часов. А при опущении желудка он удлиняется.

Затем

Далее мышечное кольцо (кардиальный сфинктер) закрывается. Но иногда оно смыкается неплотно, и пища из желудка забрасывается обратно в пищевод, раздражает его желудочной кислотой. Часто в этот момент мы испытываем резкое жжение за грудной – изжогу. Среди других причин изжоги – повышенная кислотность желудка и заброс желчи в желудок. С этим помогут справиться препараты, обеспечивающие быструю и продолжительную нейтрализацию соляной кислоты.

Изнутри

Желудок выстлан слизистой оболочкой, которая усеяна железами. Одни железы выделяют слизь, другие – соляную кислоту, третьи – ферменты. Так и образуется желудочный сок – из этой смеси. Чтобы желудок сам себя не переварил кислотой, он вынужден защищать себя толстым слоем слизи и обновлять ее каждые 2 недели. Кислота создает среду для работы ферментов желудочного сока, активирует ферменты, расщепляющие белки, убивает все чужеродные бактерии в желудке.

Анекдот

В каждой больнице есть два вида пациентов: одни действительно больны, другие жалуются на питание.

Пищеварение

Наибольшая часть процесса происходит в тонком кишечнике. Желудок только принимает пищу, перемешивает ее и измельчает до кашицы (называемой химус). Затем химус маленькими порциями отправляется в тонкий кишечник, где и происходит основной процесс пищеварения – химическое переваривание пищи, расщепление белков с помощью ферментов.

Анекдот

*- Вы что-то принимали в последнее время?
- Да, желаемое за действительность!*

Частая проблема

Это гастрит, или воспаление слизистой желудка. Как правило, его вызывает бактерия, которая живет в кислой среде желудка почти каждого здорового человека. *Helicobacter pylori* способна колонизировать слизистую, истончая защитный слой слизи. В результате стенка повреждается кислотой, и как следствие, развивается гастрит и даже язва.

ЧТО ДЕЛАТЬ

- отказаться от алкоголя
- не злоупотреблять жирной пищей
- не злоупотреблять кислым и острым
- есть на завтрак овсяную кашу
- исключить продукты, вызывающие изжогу.

Победим гастрит!

Обязательно а исполнению:

- соблюдение диеты;
- назначение лекарственных препаратов, нормализующих кислотность желудочного сока;
- применение средств, восстанавливающих слизистую оболочку желудка;
- антибактериальная терапия (в случае подтверждения инфицированности *Helicobacter Pylori*).

ergoforce®

Средства технической реабилитации



Жизнь прекрасна...

В ПРОДАЖЕ ШИРОЧАЙШИЙ АССОРТИМЕНТ ИЗДЕЛИЙ, КОТОРЫЕ:

- ✓ восстанавливают двигательную активность после травм и операций
- ✓ помогут в быту человеку с ограниченными физическими возможностями
- ✓ изготовлены из лёгких металлических сплавов

НЕМНОГО ИСТОРИИ

Долгое время язву не лечили, а удаляли, зачастую вместе со всем желудком. Конечно, жить без желудка можно, ведь почти все пищеварение происходит в тонком кишечнике. Однако организм таких пациентов долгое время «привыкает» жить без желудка. Сегодня гастрит и язву можно вылечить с помощью препаратов-блокаторов соляной кислоты и антибиотиков, которые за 7-14 дней убьют бактерию *Helicobacter pylori*.

Трудно поверить

Но размер желудка не связан с весом или контролем веса. Люди, худые от природы, могут иметь желудки того же или даже большего объема, чем у людей, вынужденных в течение всей жизни контролировать свой вес. Вес не имеет ничего общего с объемом желудка. Фактически, даже люди, сделавшие операции по уменьшению объема желудка до размера ореха, могут, несмотря на это, набирать вес.



Важно

Соляная кислота, которая содержится в желудочном соке, оказывает бактерицидное действие, защищая нас от инфекций. Здоровый желудок – защищает человека от огромного количества недугов!

Ох уж эти БОБЫ!

Они содержат большое количество определенного вида сахара, для правильного переваривания которого требуется особый фермент. У некоторых людей его больше, чем у других. И чем меньше у вас этого фермента, тем больше газа будет образовываться в процессе переваривания бобов. **Что может помочь?** Исследования показали, что полезен прием перед едой средств, содержащих фермент, необходимый для расщепления сахара. После еды, вы можете уменьшить газообразование, принимая препараты, содержащие симетикон. Он эффективно борется с газом, ослабляя поверхностное натяжение на пузырьках газа, образующихся в результате приема пищи, переваривание которой затруднительно.



В АПТЕЧКЕ:

АНТАЦИДЫ - для лечения кислотозависимых заболеваний желудочно-кишечного тракта посредством нейтрализации соляной кислоты, входящей в состав желудочного сока.

ГАСТРОПРОТЕКТОРЫ - средства, повышающие резистентность слизистой оболочки и двенадцатиперстной кишки к действию агрессивных факторов желудочного сока.

ФЕРМЕНТЫ - средства, способствующие улучшению процесса пищеварения и включающие в свой состав пищеварительные энзимы.

Анекдот

В больнице:

- Откройте рот и скажите ААААА
- Что, одновременно???

Подробнее о клетчатке

Продукты, которые содержат нерастворимую клетчатку (не растворяется в воде), вызывают меньше газообразования и вздутий, чем продукты с растворимой клетчаткой. **Растворимая** содержится в таких продуктах, как овсяные отруби, бобы, горох и цитрусовые. **Нерастворимая** - цельнозерновой хлеб, пшеничные хлопья, капуста, свекла и морковь.

Причина этого в том, что газообразование и вздутия – это следствие деятельности кишечной флоры, которая необходима для переваривания растворимой клетчатки. Так как нерастворимая клетчатка совсем не переваривается, не происходит взаимодействия с кишечной флорой, и, следовательно, газ не образуется.



Уменьшить объем

Это не возможно! Меньшее количество еды не уменьшит объем желудка, но зато поможет «обнулить счетчик аппетита», так что вы не будете ощущать такой сильный голод, и вам будет проще придерживаться своего плана питания.



Фитотерапия

Для нейтрализации соляной кислоты желудка: возьмите поровну цветков ромашки и липы, траву зверобоя и тысячелистника, березовые почки. Заварите столовую ложку сбора и настаивайте 10-15 мин. Принимайте по 1/3 стакана в промежутках между приемами пищи в течении месяца. Повторите курс через 6 недель.

В аптеках вы можете встретить специальные "желудочные сборы".



Анекдот

Профессора принимали экзамены и валерьянку.
Сдавали студенты и нервы.

Ой... "отрыжка"

Чем помочь?

Показаны средства из группы прокинетики. Они упорядочивают моторику ЖКТ, стимулируют правильное и своевременное сокращение сфинктеров, ускоряют эвакуацию пищи. Поэтому исчезает тяжесть и уменьшаются эпизоды отрыжки.

Однако

Отрыжка может наблюдаться также при таких заболеваниях, как болезни печени, желчного пузыря. Отрыжка может быть по причине заболевания сердечно-сосудистой системы (например, при инфаркте миокарда). Процесс сопровождается такими симптомами, как острая боль в районе грудной клетки. При таком грозном заболевании как абсцесс брюшной полости также есть отрыжка, но симптомы это боль в районе брюшины. В норме в желудке

всегда имеется газ, стимулирующий его двигательную и секреторную функции. Количество газа зависит главным образом от количества воздуха, заглатываемого во время еды. Отрыжку может вызвать даже физическая перегрузка организма

Анекдот

Иду сегодня по улице, прохожие смотрят вслед и улыбаются... «Неотразим», решил я! Синие бахили, которые забыл снять, выйдя из поликлиники, придавали мне особый шарм!



Лучшее питание для малыша, как известно, молоко его матери. Однако также очень важно правильно и постепенно приучать его к «взрослому» рациону. Как правильно вводить прикормы? Все подробности читайте в нашей статье.



В начале

Первые твердые прикормы надо начинать давать в 4-6 месяцев. Ребенок в этом возрасте уже может сидеть, а также делать попытки жевать. Лучше, если в качестве стартового «взрослого блюда» будет специальное детское питание – рисовые хлопья. Они практически не вызывают аллергии, в отличие от, например, злаковых круп.



Почему с ложки?

Давать прикормы малышу нужно с ложки. И тут принципиально важный момент не в том, чтобы он съел сразу всю разовую порцию нового блюда. Важен опыт – теперь ваш сын или дочь будет есть с ложки и более твердую пищу, чем материнское молоко.

По очереди

Фрукты, овощи, зерно и даже протертое мясо – все это должно появиться в меню вашего ребенка. Но вводить в рацион их надо строго по очереди. После нового продукта может появиться аллергическая реакция. Вот почему нужно в течение некоторого времени наблюдать реакцию малыша на новое блюдо и следить за его самочувствием и состоянием кожи.

Не все сразу

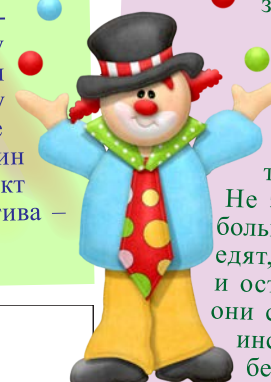
Младенцы обычно не едят много твердой пищи сразу. Поэтому имейте в виду, что основным питанием для вашего чада по-прежнему остается грудное молоко. Менять рацион надо постепенно. И дайте время малышу, чтобы он «привык» к новой консистенции его еды.

Самые-самые

Какие продукты чаще всего вызывают аллергию у малыша? Коровье молоко и его производные. Вот почему большинство педиатров не рекомендуют его. Еще один весьма аллергенный продукт – мед. Отличная альтернатива – продукты на козьем молоке!

Не заставляйте

Ваш ребенок будет знать, когда он наелся. Он может ударить ложкой, повернуть голову, плотно сжать губы, выплюнуть все, что вы положили в рот, или плакать. Не заставляйте его есть больше, чем он хочет. Дети едят, когда они голодны, и останавливаются, когда они сыты. Уважение этих инстинктов поможет избежать переедания.



эксперт заботы о детях

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ЭТОТ МИР!

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

vk.com/mamworld

0+ months

BPA FREE



БОЛЬШИНСТВО ПЕДИАТРОВ СХОДИТСЯ ВО МНЕНИИ

Именно овощное пюре - это лучший вариант для первоначально прикорма, по нескольким основным причинам:

- 1.** Большинство овощей, а именно зеленых, абсолютно не вызывает аллергии;
- 2.** Сладкий вкус фруктов очень часто отбивает охоту у детей в дальнейшем употреблении овощей, а тем более каш, а вот начав с овощей, этот процесс становится намного проще;
- 3.** Овощные пюре характеризуются наличием огромного количества железа, и целого ряда важных витаминов.

Но здесь есть важное но, если ребенок страдает расстройством стула, или болезнями ЖКТ, то лучше отложить ввод овощей до 8-9 мес., а заменить их, для начала, на кисломолочные продукты.



Специально для прикорма

Тарелки, например, двух- или трехсекционные – разные блюда не будут смешиваться между собой. К тому же, малыш сам выберет то, что ему нравится. Чтобы пища не остывала в тарелке, существует посуда, способная поддерживать определенную температуру пищи. А распроданные тарелки и чашки – хамелеоны, меняющие цвет при изменении температуры, не только способствуют обучению ребенка самостоятельному кормлению, но и развлекают его.



На заметку

Необходимость покупки посуды для малыша приходит в тот самый момент, как только он садится в стульчик для кормления и наступает совсем новым этапом. Использовать столовую посуду для детей крайне негигиенично – у малыша должна быть своя собственная тарелка, ложка и чашка – ведь организм ребенка еще не способен стойко противостоять бактериям и вирусам.

Не по вкусу?

Если малышу не понравилось новое блюдо, это не значит, что он больше не будет его есть. Маме следует подождать несколько дней, после чего снова попробовать накормить малыша тем продуктом, который сначала не пришелся ему по вкусу.



ПОМНИТЕ

Что детская посуда, должна быть выполнена из безопасных и экологически чистых материалов. Стекло и фарфор – травмоопасны, к тому же содержащееся на их некачественных аналогах вещество – меланин, при попадании в детский организм может вызвать расстройства желудочно-кишечного тракта или даже нервной системы. Посуда для детей до года также должна быть яркой, с картинками на дне, а вмещать в себя она должна столько, сколько малыш сможет съесть за один прием пищи.



Анекдот

- У моего сына проблемы с дикцией. Ты знаешь какие-нибудь скороговорки?
- Купили каракатице кружевное платьице, ходит каракатица хвастается платьицем.
- Ой,.. теперь у меня проблемы...

Возраст (месяцы)	Сложившиеся рефлексы, навыки	Консистенция продуктов	Примеры продуктов
0-6	Сосание груди и глотание	Жидкость	Грудное молоко
4-7	Появление первых жевательных рефлексов. Растет сила сосания. Перемещение рвотного рефлекса от середины к задней трети языка.	Пища в виде пюре	Овощные (например, морковные) или фруктовые (например, банановое) пюре; зерновые (без клейковины); хорошо проваренные и размятые печень и мясо.
7-12	Очищение ложки губами. Кусание и жевание. Боковые движения языка и перемещение пищи к зубам.	Растрепанные или рубленые блюда и продукты, которые можно есть руками.	Хорошо проваренные и прокрученные на мясорубке печень и мясо, растрепанные варенные овощи. Сырые рубленые овощи и фрукты (например, бананы, дыня, помидор). Зерновые (например, пшеница, овес) и хлеб.
12-24	Вращательные движения. Стабильность челюстей.	Пища с семейного стола.	Исключение острое, копченое, соления.

СУЩЕСТВУЕТ ДАЖЕ

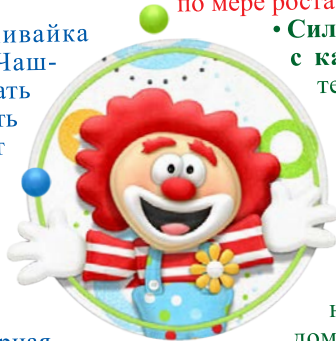
• **Специальная посуда для детей**, оснащенная присосками, резиновым дном или кольцами, которые препятствуют скольжению детской по поверхности.

• **Чашка** - непроливайка с мягким носиком. Чашку удобно использовать дома и на улице, и пить из нее малышу будет очень легко. Носики с клапанами защиты от проливания также можно использовать с бутылочками для кормления, удобно, когда на них есть мерная шкала.

• **Ложка для обучения самостоятельному питанию.** Она специально разработана для развития навыков

приема пищи без помощи родителей. Гибкая ручка и мягкие края подстраиваются под ручку вашего малыша, а форму ложки можно регулировать по мере роста ребенка.

• **Силиконовый нагрудник с кармашком** - избавитесь от грязи и стресса во время кормления. Специальный карман собирает всю грязь, яркий моющийся слой и возможность хранения в свернутом состоянии. Удобный нагрудник можно использовать дома и в дороге. Специальный кармашек удерживает пищу, которая не попала в рот к малышу. Для того, чтобы почистить нагрудник, нежно его просто сполоснуть.



Почти взрослый



Чем старше ребенок, тем сложнее его накормить. Обед может расплескаться на пол или стол в кухне, одежду, маму и самого малыша благодаря его повышающейся двигательной активности. Этот тактильный опыт тоже важен. Однако обеспечьте малышу комфорт во время приема пищи и будьте терпеливы к своему маленькому проказнику. В возрасте около 9 месяцев уже нужно переходить к более сложной консистенции. Ребенку нужно давать пищу в виде маленьких кусочков. Это может быть банан, морковь, творог, каши, яйцо – простые и полезные продукты.



Если вам поставили диагноз «гиперхолестеринемия» (повышенный уровень холестерина в крови), то, скорее всего, вы уже знаете, что придется изменить образ жизни и перейти на правильное питание. И даже если вам уже прописали статины (лекарства, понижающие уровень холестерина в крови), необходимо вести здоровый образ жизни и употреблять полезные для сердца продукты. Это проще, чем вы думаете! А наши советы помогут вам.

«Плохой» и «хороший»

Небольшое количество холестерина необходимо организму для нормальной работы. Но если мы едим пищу, в которой содержится слишком много холестерина и насыщенных жиров, то уровень «плохого» холестерина (содержащегося в липопротеинах низкой плотности) повышается. **Такой холестерин откладывается на стенках артерий и приводит к развитию атеросклероза.** Липопротеины высокой плотности выводят холестерин из организма и препятствуют развитию атеросклероза. Поэтому содержащийся в них холестерин называют «хорошим». Таким образом, в развитии атеросклероза огромную роль играет не только повышение общего холестерина крови, но и соотношение между «хорошим» и «плохим» его видом. **Правильное питание может понизить уровень «плохого» холестерина и повысить уровень «хорошего».**



«Правило руки»

Многие люди переедают, потому что они привыкли к большим порциям. Это способствует накоплению избыточного веса и повышению уровня холестерина. Существует простой способ, помогающий контролировать размер порций, используя собственную руку. Так, порция мяса или рыбы должна быть размером с вашу ладонь, порция фруктов – с кулак, а порция гарнира должна умещаться в пригоршне.

Анекдот

Сегодня перемеряла весь свой весенне-летний гардеробчик... Ой, подошли только бусы... да и то на руку!

ВАЖНО:



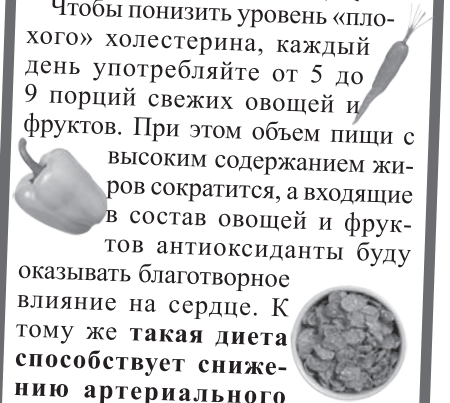
Статины - это класс лекарственных средств, которые часто используется для снижения уровня холестерина в крови. Препараты, способны блокировать работу фермента (HGM-CoA) в печени, который является необходимой для производства холестерина. Снижая его в крови, статины понижают риск боли в груди (стенокардия), инфаркта миокарда и инсульта. Людям, которые принимают данные препараты, следует также избегать грейпфрутов и грейпфрутового сока в связи с опасными последствиями взаимодействия.

Поможет рыба

Полезная для сердца диета предусматривает употребление рыбы не менее 2 раз в неделю. В рыбе содержится мало насыщенных жиров и большое количество **Омега-3 ненасыщенных жирных кислот**, которые способствуют снижению уровня холестерина в крови и замедляют рост атеросклеротических бляшек в артериях. Больше всего Омега-3 ненасыщенных жирных кислот содержится в жирных сортах рыбы – форели, тунце, красной рыбе, сардинах. **Только не стоит готовить рыбу во фритюре – это сведет на нет ее пользу.**

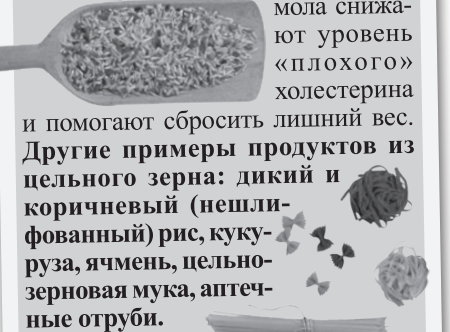
Полезные для сердца

Чтобы понизить уровень «плохого» холестерина, каждый день употребляйте от 5 до 9 порций свежих овощей и фруктов. При этом объем пищи с высоким содержанием жиров сократится, а входящие в состав овощей и фруктов антиоксиданты будут оказывать благотворное влияние на сердце. К тому же такая диета способствует снижению артериального давления и поддержанию веса.



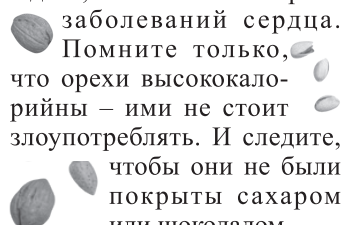
Цельнозерновые

Польза от съеденной с утра порции овсяных хлопьев или крупы из цельного зерна длится весь день. Содержащиеся в таких продуктах сложные углеводы и клетчатка отлично утоляют чувство голода, поэтому вы не успеете сильно проголодаться до обеда и при этом не сможете переест. Кроме того, продукты из муки грубого помола снижают уровень «плохого» холестерина и помогают сбросить лишний вес. **Другие примеры продуктов из цельного зерна: дикий и коричневый (нешлифованный) рис, кукуруза, ячмень, цельнозерновая мука, аптечные отруби.**



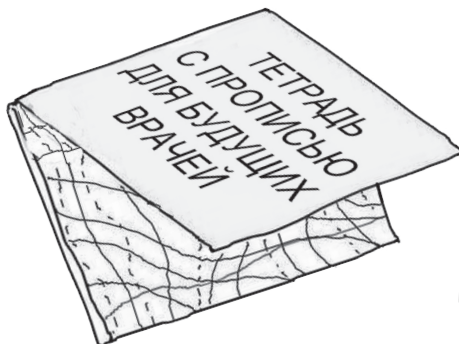
ОТЛИЧНАЯ ПИЩА - ОРЕХИ

Научные исследования показывают, что люди, употребляющие около 30 г орехов в день, имеют меньший риск заболеваний сердца. Помните только, что орехи высококалорийны – ими не стоит злоупотреблять. И следите, чтобы они не были покрыты сахаром или шоколадом.



Нормы

ВОЗРАСТ	МОЛЬ/Л
16-20	3,08-5,18
21-25	3,16 - 5,59
26-30	3,32 - 5,785
31-35	3,37 - 5,96
36-40	3,91 - 6,94
41-45	3,81 - 6,53
46-50	3,94 - 6,86
51-55	4,20 - 7,38
56-60	4,45 - 7,77
61-65	4,45 - 7,69
66-70	4,43 - 7,85
71 и старше	4,48 - 7,25



Ненасыщенные жиры

Наша пища должна содержать жиры в количестве 25-35 процентов суточной калорийности. При этом очень важно, какой тип жира мы употребляем. Ненасыщенные жиры - хорошие. Содержатся в оливковом и подсолнечном масле. Напротив, ненасыщенные входят в состав пальмового и сливочного масла. Они повышают уровень «плохого» холестерина. **Особенно вредны транс-жиры, которые в больших количествах содержатся в маргаринах и спредах (называемых также «легкое масло», «мягкое масло» или «комбинированное масло»).**



Меньше картошки, больше фасоли

Углеводы, входящие в состав шлифованного риса, пасты из цельнозерновой муки или бобовых содержат много клетчатки и не вызывают сильного подъема уровня сахара в крови, при этом чувство сытости остается надолго. А углеводы, содержащиеся в белом хлебе, картофеле, шлифованном рисе и мучных кондитерских изделиях быстро повышают уровень сахара в крови. Это приводит к возникновению чувства голода вскоре после еды, кроме того такие перекусы способствуют перееданию.

Полезный совет

Наши предки, питавшиеся в основном кашами и черным хлебом, ежедневно получали от 25 до 60 г. клетчатки. Мы же большую часть пищевых волокон получаем за счет потребления фруктов и овощей. Постарайтесь, чтобы ежедневная норма клетчатки составляла не менее 35 г.

Сердцу нужна нагрузка

Достаточно всего 30 минут физической активности 5 раз в неделю (или 20 минут 3 раза в неделю силовых упражнений). Кроме того, физическая нагрузка способствует поддержанию оптимального веса и уменьшает риск атеросклероза. Совсем не обязательно заниматься 30 минут подряд, можно разбить это время на 10-минутные периоды.



Не нервничайте

Ученые выяснили, что у некоторых людей стресс может вызывать повышение уровня холестерина в крови. Нервное напряжение снимается с помощью релаксации, медитации и метода биологической обратной связи. Существует простой экспресс-метод снятия стресса, который можно применять в любое время и в любом месте. **Нужно дышать редко и глубоко, полностью выдыхая воздух из легких.**

Анекдот

- *Врачебная тайна строго соблюдается докторами?*
- *Конечно. Вы только взгляните на их почерк.*

Уровень холестерина необходимо контролировать на протяжении всей жизни. Регулярно посещайте вашего врача, выполняйте его рекомендации относительно питания и физической нагрузки, а также принимайте назначенные лекарства. Это поможет понизить уровень холестерина и сохранить ваше сердце здоровым.

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.

Изучайте этикетки

Чтобы придерживаться «сердечной» диеты с пониженным содержанием холестерина, нужно внимательно читать, что написано на этикетках продуктов:

- Если информация о составе продукта вас устраивает, проверьте размер порций. Возможно, в упаковке содержится не одна, а две порции.
- Если продукт называется цельнозерновым, проконтролируйте его состав. Цельное зерно должно стоять на первом месте.
- Помните, что даже продукты с нулевым содержанием холестерина, но с высоким содержанием насыщенных жиров могут повышать «плохой» холестерин.

Анекдот

Секрет успеха любого ресторана - наличие двух гармоничных составляющих: фэн-шуй и вай-фай!

ОРТОСИЛА

®

В ПРОДАЖЕ ШИРОЧАЙШИЙ АССОРТИМЕНТ ИЗДЕЛИЙ, КОТОРЫЕ:

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

Приходите, мы Вас ждем!

Сертифицировано ®

Массажные и гимнастические изделия



АНАТОМИЧЕСКИЕ
ПОДУШКИ**КОМФ-ОРТ®**

спрашивайте в аптеках города

- ☺ **комфортное положение
головы и шеи во время сна**
- ☺ **профилактика заболеваний
шейного отдела**
- ☺ **здоровый и крепкий сон**

Приходите, мы Вас ждём!ИДЕАЛЬНЫЙ
СОН

Жидкая соль - инновационный продукт по уходу за кожей разработанный компанией Уралмедпром, производится из кристаллической природной морской соли Верхнекамского месторождения.

Уникальность жидкой соли заключается не только в природном минеральном составе, но в простоте и универсальности ее применения (оздоровительные ванны, маска для волос, тоник для лица.). Жидкая йодобромная соль предназначена как для приготовления оздоровительных ванн, так и для создания эффективных косметических ванночек для рук и ног, а также для укрепления ногтей.

Бишофит – бальнеологическое средство. Стимулирует обменные процессы, благоприятно влияет на кожные покровы тела, применяют как для оздоровительных ванн, так и для приготовления компрессов.

Попробуйте наши новые продукты и будьте здоровы!



www.dr-aqua.ru

Единый контактный центр: 8-804-333-27-82, по России звонок бесплатный

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**

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 заправки 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.

Свои рецепты!

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

Адрес редакции: 355035,
г. Ставрополь, пр. Кудлакова, 8 «Г»
Контакты: 8 (8623) 417-930;
e-mail: k_26@mail.ru
Учредитель и издатель:
ООО «Медлестя-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
24.11.2015 в 13:30
Подписано в печать
17.11.2015 в 13:30,
по графику в 16:00
Заказ № 203