

ТЕМА НОМЕРА:

Февраль — ветродуй,  
вьюговей и бокогрей!

№105, 24 ЯНВАРЯ 2015 г.

ТИРАЖ 40000

А ВЫПУСК-ТО  
О НАС, МУЖЧИНАХ!!!



# Свой рецепты!

18+

СМИ РЕКЛАМНОГО ХАРАКТЕРА

Ваш медицинский консультант

## Акулий жир - АКУЛЯ СИЛА! КОСМЕТИЧЕСКИЕ МАСКИ ДЛЯ ЛИЦА

Сертифицировано @

Защита от боли  
в спине и сосудах

**FOSTA**  
health & sport support

## 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

## PELLESANA

- Натуральный состав
- Питают и укрепляют корни волос
- Сокращают ломкость волос
- Предотвращают выпадение волос
- Делают волосы эластичными и послушными
- Придают натуральный блеск

Здоровье и красота волос от природы!

РИНО БИО, г. Москва, проспект Мира, д. 131, офис 3. Тел.: +7(495)672-85-92 www.pellesana.ru

**Наш первый номер в этом году посвящен мужчинам! Конечно же, это не исключает факта важности для прекрасной половины, как наглядной "инструкции", помогающей заботится о своих близких.**

## ТУТ НАДО РАЗОБРАТЬСЯ

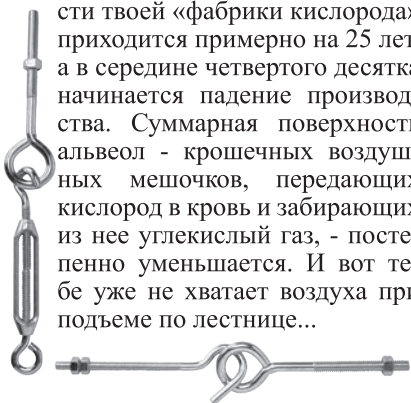


Существенная часть признаков одряхления, которые мы видим с возрастом, на самом деле не связана с процессами старения. Это результат наших ожиданий и настроения. Мы ждем, что начнем разваливаться, вот и позволяем себе стать «развалюхами».

Но что если ты изменишь настрой, а заодно решишь навсегда застрять в молодости? Новые научные данные говорят, что разрушительное действие времени вполне можно повернуть вспять.

### 1. Твои легкие

Даже если ты никогда не прикасался к сигарете и не стоял рядом с курящими, тебе будет трудно задуть сразу 40 свечек на праздничном торте - работа легких к этому возрасту ухудшается. Пик работоспособности твоей «фабрики кислорода» приходится примерно на 25 лет, а в середине четвертого десятка начинается падение производства. Суммарная поверхность альвеол - крошечных воздушных мешочков, передающих кислород в кровь и забирающих из нее углекислый газ, - постепенно уменьшается. И вот тебе уже не хватает воздуха при подъеме по лестнице...



### Кнопка «назад»:

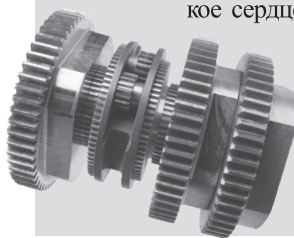
Не вытирай «молочные усы» на губах - это признак молодости твоих легких! У людей, которые потребляют два стакана нежирного молока или пару порций йогурта/творога в день, гораздо меньше возрастных изменений в легких. Причина - всего в двух буквах: витамин D защищает легкие от повреждений, а витамин А включает гены, отвечающие за деление клеток легочных тканей. И почаще бывай на солнце, когда оно светит в твоих краях. Ты ведь помнишь, что лучи нашей звезды стимулируют выработку эндогенного D в твоём организме?

### Анекдот

- Доктор, когда я становлюсь на голову, кровь ударяет мне в голову. Становлюсь на ноги, а кровь мне в ноги не бросается. Почему это?  
- В ногах нет пустот...

### 2. Твое сердце

Часы в твоей груди тикают, и однажды у них кончится завод. Примерно с 40 лет в аорте начинается процесс замены эластина (белок, способный растягиваться и сжиматься) на коллаген (более жесткий фибриллярный белок). Одновременно с этим миоциты, основа твоей мышечной ткани, постепенно замещаются рубцовой тканью, так что сердце становится меньше. Жесткое сердце не справляется с рабочей нагрузкой, риск однажды получить сердечный приступ растет.



### ХОТЕЛ БЫ ТЫ ДОЖИТЬ ДО 100 ЛЕТ?

Погоди с ответом - представь, что последние 40 лет из этого срока ты проведешь в коридорах поликлиник, под капельницей или во все в волшебных объятиях Альцгеймера. К сожалению, хотя сегодня средняя продолжительность жизни человека велика, как никогда, «продолжительность здоровья» - период, когда человек достаточно бодр, чтобы наслаждаться жизнью, а не просто цепляться за нее, - не слишком впечатляет.

### Как быть?

Каждая минута, проведенная на беговой дорожке, — это время, пошедшее вспять. Кардио восстанавливает эластичность сердечной мышцы и артерий и обеспечивает нормализацию пульса в состоянии покоя. Интервальные тренировки, которые мы регулярно рекомендуем бегунам, хороши для улучшения спортивных результатов - а для оздоровления сердца лучше держать стабильный темп. Необходимо проводить на дорожке не менее получаса три раза в неделю.

### Быть худым?

Кроме того, у шести мужчин, которым была проведена операция по шунтированию желудка для избавления от лишнего веса, было выявлено 5000 эпигенетических изменений, а это говорит о том, что влияние на потомство может оказывать не генетическая предрасположенность отца к лишнему весу, а сам факт его наличия перед зачатием. Исследователи отметили, что эти эпигенетические изменения могут оказывать влияние на обработку сигналов аппетита у детей, однако для выявления этого влияния необходимы дальнейшие исследования.



### 3. Твои кости

Толщина губчатой костной ткани в скелете мужчины в период с 24 до 48 лет уменьшается на 30%. А потом, уже около 65 лет, кости начинают терять минералы, обеспечивающие их крепость. Надо принимать меры!

#### Процесс вспять

Палочкой-выручалочкой в данном случае будет наш любимый сухофрукт. Чернослив содержит уникальные полифенолы, которые обладают свойствами антиоксидантов и помогают бороться с остеопорозом! Вдобавок к этому чернослив повышает содержание магния в костях. А магний, как мы все тут знаем, важен для плотности и крепости твоего скелета. Ешь как минимум по три сушеные сливы в день, запивая стаканом воды, или попробуй добавлять чернослив в свою утреннюю овсянку.

### 4. Твой мозг

Примерно с 25 лет мозг человека начинает медленно уменьшаться в размере. И твои умственные способности тают. С уменьшением мозга его белое вещество начинает хуже проводить нервные импульсы: твоя рабочая память (способность обдумывать, постигать и сохранять информацию в краткосрочном периоде) все чаще дает сбои.

#### Невероятно!

Британское исследование 2009 года зафиксировало у людей, тренировавшихся жонглировать в течение шести недель, значительное улучшение структурной целостности белого вещества мозга. И неважно, насколько хорошо у них получалось с теми шарами. Приобретение любого нового навыка стимулирует выработку миелина — из него и состоит то самое белое вещество. Или, по совету автора исследования Яна Шольца, научись чему-то другому, что включает в себя физическую активность и точные движения руками-ногами: стрельбе из лука, боулингу, да мало ли занятий!



#### Анекдот

- Доктор, каждый утро после того, как я встану, у меня целый час кружится голова.  
- Вставайте на 60 минут позднее.

#### Что нужно организму?

Чего хочется	Чего не хватает	Чем заменить
Копченостей 	Жиров	1-2% йогурт, ряженка, кефир 
Пива (кваса) 	Азота	Рыба, орехи 
Газировки или жирного 	Кальция	Молодой сыр, кунжут, молодой картофель, брокколи 
Кофе 	Фосфора и серы	Молоко, клюква, семечки 
Шоколада 	Магния	Гречка, кешью, кедровые орешки, листовой салат 
Мороженого 	Триптофана, кальция	Кролик, индейка, куры 

## ЭТО СЕРЬЕЗНО!

Мужчины играют гораздо более важную роль для здоровья своих детей, чем считалось ранее. Недавно опубликованные исследования - одно проведенное на крысах, другое - на взрослых мужчинах, показали, что вес и диета отца в значительной степени влияют на вес, аппетит и даже психологическое здоровье детей. Сначала разберемся с крысами. За шесть недель до размножения мужским особям давали на 25% меньше еды, чем особям в контрольной группе. Результаты оказались весьма значительными: у этих отцов рождались дети с меньшим весом (в среднем на 10%), которые меньше ели (в том числе из-за меньшего веса) и вели себя менее активно, чем потомство особей контрольной группы.

### ВОТ ЭТО НОВОСТЬ

Уже после 25 дня рождения твой организм начинает медленно разрушаться. Хорошая новость: нужно внести лишь несколько незначительных изменений в распорядок дня, чтобы остановить этот процесс — и оставаться юным максимально долго! Начни молодеть прямо сейчас.

#### Измени программу

Человек — своего рода биокomпьютер, и «программа» старения загружается в него еще до рождения.

Познакомься с теломерами — это концевые участки хромосом, они защищают хромосомы от мутаций во время деления клеток. Проблема заключается в том, что с возрастом твои теломеры начинают укорачиваться. По достижении ими определенной длины твои клетки больше не могут делиться и начинают разрушаться. А митохондрии, которые обеспечивают клетки энергией, начинают терять свою мощь. Исследование Университета Калифорнии показало: у людей, которые регулярно медитируют, повышается уровень теломеразы (это фермент, который предохраняет теломеры от разрушения). Начни с 10 минут перед завтраком. Сядь поудобнее, держи спину прямо, но расслабься. Выброси из головы все мысли, сфокусируйся на дыхании (сledi, как воздух входит в тебя, а затем выходит). Считай каждый выдох!



**У беременной мамы сахарный диабет... Требуется особое внимание! Контроль вовсе не значит, что проблемы неразрешимы, важно контролировать уровень сахара в крови. Будущие мамы должны убедиться, что получают адекватную дозу витаминов и минералов, так как с пищей их может поступать не достаточно. Как это делать правильно, чего остерегаться - читайте в нашей статье.**

## Анекдот

-Пострадавший - мужчина. Возраст 50 лет. Черепная травма! Медсестра робко поправляет:  
- Черепно-мозговая!  
- Если бы у него был ум, то не решил бы делать "тройной тулуп" в хоккейных коньках! Так что все правильно - черепная!

## ЗАО «ИВАН-ЧАЙ» Дары природы для Вашего здоровья!



® ЗАО "ИВАН-ЧАЙ" -  
Российский  
производитель  
лекарственных  
средств из  
экологически-чистого  
растительного сырья



Р N3563/01 от 29.05.09. (дата переоформления 14.06.13.)  
ЛСР-006696 от 15.07.10., ЛС-001121 от 01.03.11.  
ЛП-001813 от 27.08.12., ЛС-001942 от 25.07.11.  
ЛП-001896 от 02.11.12., ЛП-001942 от 18.12.12.  
ЛСР-002623/09 от 02.04.09. (дата переоформления 27.11.12.)  
ЛС-001980 от 22.02.11., ЛС-001118 от 22.07.11.  
Р N003545/01 от 05.06.09. (дата переоформления 03.07.13.)  
ЛС-001192 от 22.02.11., ЛП-000431 от 28.02.11.

Представленная продукция является лекарственным средством. Противопоказания - индивидуальная непереносимость. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией, уточните иные противопоказания. Требуется консультация со специалистом!

## Нерегулярный приём инсулина

Может привести к осложнениям, как у плода, так и у беременной. Однако, если содержание сахара в крови подерживается на

нормальном уровне, то опасность для обоих не больше, чем у не болеющих диабетом. Во время беременности обычно назначают инсулин в инъекциях вместо пероральных гипогликемизирующих средств, которые могут быть токсичны для плода.



## После

Немедленно после родов большинство женщин, больных сахарным диабетом, не нуждается в инсулине. У тех, кто болел диабетом до беременности, после родоразрешения происходит резкое уменьшение потребности в инсулине, но затем (приблизительно через 72 часа) она постепенно увеличивается. Женщин, у которых развился гестационный диабет, после родоразрешения обследуют с целью определить, исчезло ли это заболевание.

## Идеальная сахарная кривая:

натощак - 5.3 ммоль/л;  
перед едой - 5.8 ммоль/л;  
через час после еды -  
7.8 ммоль/л;  
через два часа после еды -  
6.7 ммоль/л.

## Важно

У новорожденных увеличена опасность развития нарушений дыхания, снижения содержания сахара и кальция в крови, возникновения желтухи и увеличения числа эритроцитов. Эти нарушения временные и поддаются лечению!

## Анекдот

Говорят, если выскочил прыщ, то в тебя кто-то влюбился. Судя по моему лицу, где-то есть секта, поклоняющаяся мне.

## Необходимые дозировки

400 мкг фолиевой кислоты  
400 МЕ витамина D  
200 -300 мг кальция  
70 мг витамина D  
3 мг тиамина  
2 мг рибофлавина  
20 мг витамина PP  
6 мкг витамина B12  
10 мг витамина E  
15 мг цинка  
17 мг железа



## Витамины обязательны



Все беременные женщины должны принимать пренатальные витамины. Это мнение большинства специалистов. Но, принимая во внимание индивидуальность метаболизма, консультации профессионалов все же необходимы. Если Вы выбираете отдельные комплексы, не принимайте ни одного витамина в большем количестве, чем рекомендовано в норме.

## Как принимать

Принимать витамины надо за три месяца до желаемой беременности, пить их в течение всего периода и после окончания беременности - во время кормления грудью. Лучше запивать витамины водой, но не содовой, и не молоком.



## Активность

Занятия на свежем воздухе увеличивают приток в кровь кислорода, которого так не хватает плоду, улучшая его обмен веществ. При этом расходуется лишний сахар и уровень его в крови снижается. Тренировка помогает потратить отложенные калории. Это значит, льно облегчает работу инсулина.



**Иногда**

У некоторых женщин после приёма витаминов возникает тошнота. Многие отмечают нарушения стула - из-за содержания железа в витаминах.

**Несколько рекомендаций:**

- принимайте ночью;
- употребляете вместе с едой;

- пейте больше воды;
- ешьте пищу, богатую растительной клетчаткой;
- включите в свой график ежедневную физическую нагрузку (сколько разрешит врач);
- посоветуйтесь с доктором, какие слабительные вам можно принимать.



**Беременность при повышенном сахаре должна быть только запланированной, особенно, если отсутствует регулярный контроль уровня сахара. С момента наступления беременности до ее распознавания обычно проходит 6-7 недель, и за это время плод практически полностью формируется. На здоровье малыша негативно сказывается повышенный уровень сахара в крови, а не сама болезнь, так что для благоприятного течения беременности необходимо просто поддерживать нормальный уровень гликемии. Этому с успехом способствуют современные средства самоконтроля и введения инсулина.**

**На заметку:**

Продукты, содержащие различные сахарозаменители (аспартам, сахарин, ксилит, сорбит), во время беременности употреблять рекомендуется по согласованию со специалистом. Наиболее безопасным считается употребление фруктов, которая содержит:

Содержит 1 хлебную единицу в 12 грамм;

На 100 грамм содержит 400 ккал (высококалорийный);

Гликемический индекс 20%;

Гликемическая нагрузка 6,6 грамм;

**Что внутри?**

В то время как обычные витаминные комплексы содержат определённый перечень витаминов, пренатальные витамины содержат в обязательном порядке также фолиевую кислоту, железо и кальций, что делает их особенно важными для беременных. Они снижают риск рождения детей с дефицитом массы. Употребление пищи, богатой различными питательными веществами не теряет значения. Однако, такие комплексы однозначно помогают компенсировать дефицит их поступления с пищей.

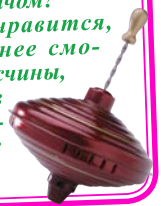
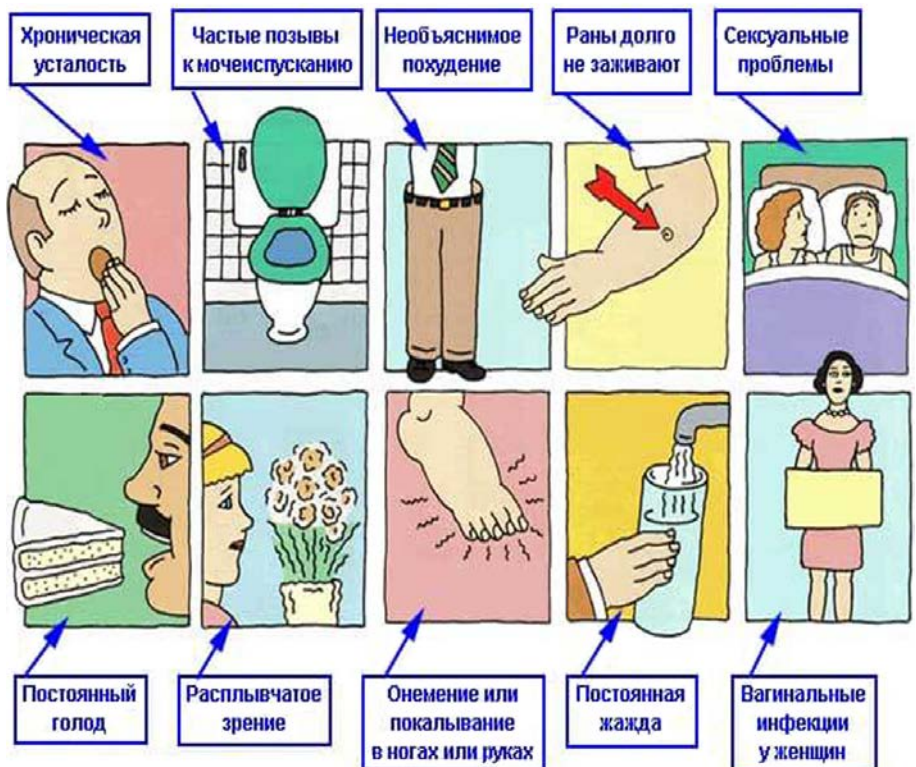
**Важно**

Контролировать появление кетоновых тел в моче. Их не должно быть. Если эти кислоты появились, то в организме с сахаром не контролируется, и происходит отравление. Обязательно следите за весом и артериальным давлением.

**Анекдот**

- Почему твоя сестра решила стать зубным врачом?

- А ей нравится, когда на нее смотрят мужчины, открыл рот и вытаращив глаза.

**КОНТРОЛИРУЕМ СИМПТОМЫ****Неожиданно возникает**

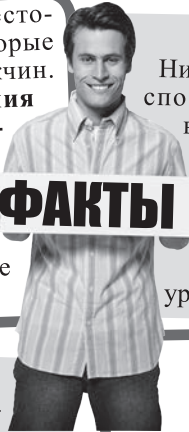
Изменения гормонов, вырабатываемых во время беременности и их содержания в крови, могут вызывать устойчивость к инсулину, что увеличивает потребность организма в этом препарате - в результате у некоторых женщин развивается сахарный диабет. Диабет, который появляется или впервые становится очевидным во время беременности (гестационный диабет), встречается у 1-3% всех беременных. Наибольшее количество случаев - среди страдающих ожирением!



**Иногда половое влечение ослабевает, и в некоторых случаях это нормально. Но часто это свидетельствует о том, что снижен уровень тестостерона. Следует сдать анализ, чтобы проверить уровень этого гормона. Тестостерон – самый главный гормон сильной половины человечества. Все, что нужно знать о нем как мужчинам, так и женщинам, читайте в нашей статье.**

Низкий уровень тестостерона может иметь некоторые внешние проявления у мужчин. Это **болезненные ощущения и увеличение груди, выпадение волос на теле, нечто похожее на приливы.** Особое внимание следует обратить на уменьшение размера яичек и снижение их главной функции.

## ФАКТЫ



### А ТАК ЖЕ

Низкий уровень тестостерона способствует слабому росту волос в период подросткового созревания. Однако во взрослом возрасте выпадение волос или облысение не является показателем того, что у мужчины понижен уровень тестостерона.

### Важно:

Вам кажется, что тренировки не приносят должного результата, и мышцы не становятся больше, а наоборот, стали дряблыми? Скорее всего, проблема в низком тестостероне. Как ни парадоксально, врачи советуют продолжать заниматься спортом, так как регулярные физические упражнения помогут повысить уровень тестостерона. Занимайтесь большими группами мышц. Если тренировки не помогают – поговорите с врачом.

### И ЕЩЕ

Низкий уровень также сказывается на здоровье костей. Чем меньше, тем кости становятся более хрупкими и ломкими. Также могут появиться проблемы с концентрацией внимания, развиться анемия и депрессия.

### КТО В ГРУППЕ РИСКА?

Мужчины с сахарным диабетом 2 типа, хроническими обструктивными заболеваниями легких, болезнями остеопорозом или страдающие от частых переломов костей. Если у мужчины есть что-то из выше перечисленного, он должен регулярно сдавать тест на уровень тестостерона.

### Снижение

Это состояние, которое можно успешно корректировать с помощью заместительной гормональной терапии. Распространены, например, инъекции препаратов тестостерона, которые помогают восстановить нормальный уровень этого гормона.



### Анекдот

*Мужская трагедия – это когда девушка обращается к тебе на пляже:  
- Милый, ты не мог бы стянуть живот?  
А ты его только что стянул!*

### М...Синдром

У мужчин, страдающих ожирением, на 40% возрастает риск снижения уровня тестостерона. Если у мужчины метаболический синдром (ожирение плюс повышение артериального давления, сахара крови, триглицеридов и холестерина в крови), то ему стоит обратить внимание и на анализ мужских гормонов.



### Анекдот

*Приходит муж домой.  
Жена в слезах, рыдает:  
- Люся, что случилось?  
- Кошка съела пирожки, которые я испекла...  
- Не волнуйся, дорогая, я куплю тебе новую кошку.*

### На заметку:

• Принимать препараты тестостерона следует с осторожностью тем мужчинам, которые страдают апноэ сна, гипертрофия предстательной железы или мочевого пузыря. Это может усугубить имеющиеся проблемы.

• Но также следует помнить, что импотенция может стать следствием стрессов, патологии нервов или сосудов.

• Тестостерон и его препараты улучшают память, внимание, улучшают либидо и мышечную массу, а также делают кости более крепкими.

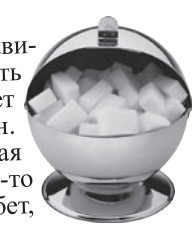
### ИНТЕРЕСНО:

На сегодняшний день, существует множество препаратов, повышающих уровень тестостерона. Многие из них нашли свое применение в спорте, другие используются как средство повышения мужской силы.

Прежде чем употреблять такие препараты, необходимо устранить причины снижающие тестостерон и попробовать повысить его натуральными способами.

### Сахар

Возьмите себе за правило каждый год проверять свой сахар, тогда диабет вам будет не страшен. Если у вас избыточная масса тела или у кого-то в семье уже есть диабет, следует пройти глюкоз толерантный тест. Это простое исследование поможет выявить диабет в самом начале, а может быть и остановить его развитие.



## НАТУРАЛЬНЫЕ ПОЛИЭКСТРАКТЫ

### VITAUST

ПРОДЛЕВАЯ ЖИЗНЬ

Не содержат:

- алкоголя,
- сахара,
- красителей,
- ароматизаторов,
- вкусовых добавок,
- искусственных консервантов.

Перед применением проконсультируйтесь со специалистом

БАД! Не является лекарственным средством. Имеются противопоказания.



**МИРТАБИОТИК** - естественное закаливание

**УРОЛИТ** - почки – не место для камней

**ЮГЛОН** - комплексная поддержка всех систем организма

RU.77.99.11.003.E.046623.11.11. от 11.11.2011  
RU.77.99.11.003.E.001244.12. Jn 19.01.2012  
RU.77.99.11.003.E.046621.11.11. от 04.11.2011

## Хотите всегда быть здоровым? Тогда давайте защищаться и контролировать:

### Уровень витамина D

Всем жителям северных стран, вегетарианцам и людям после 40 лет ежегодно необходимо проверить свой витамин D. Так как без солнца и с возрастом его выработка снижается, это может привести к переломам костей, развитию рака и инфекций.



### Холестерин

Начиная с 20 лет, всем мужчинам каждые 5 лет нужно сдавать кровь для определения холестерина и его подвидов. Холестерин – это жир, который постепенно откладывается на стенках сосудов и его избыток может закрыть просвет сосуда.

### Анекдот

- Я не хочу жить с таким  
с таким эжмотом как ты, вот твоё  
обручальное кольцо.  
- А где коробочка?

**Процесс эрекции реализуется при помощи нервных импульсов, поступающих от мозга. Все, что блокирует нервные импульсы или сосуды, по которым течет кровь, может привести к эректильной дисфункции.**

### ПРИЧИНЫ:

1. Хроническое заболевание, например диабет.
2. Зависимость от никотина, алкоголя, наркотиков.
3. Побочный эффект некоторых лекарственных препаратов, регулирующих артериальное давление, антидепрессантов, транквилизаторов.
4. Стресс и депрессия.
5. И даже велосипед.

### ЛЕЧЕНИЕ

Препараты на основе силденафила улучшают кровоток во время возбуждения. Эти препараты обычно принимают за 30-60 минут до начала сексуальной активности. При этом использование препарата должно ограничиться одним разом в сутки. Все препараты должны обсуждаться с врачом в силу наличия побочных эффектов.

### Денситометрия

Это специальное рентгеновское исследование плотности костей необходимо проходить всем мужчинам старше 65 лет каждые 5 лет. Если у вас было несколько переломов или вы принимаете кортикостероиды, необходимо сделать денситометрию раньше. Нужно это для того, чтобы во время выявить остеопороз – заболевание, при котором кости становятся хрупкими и ломкими.

### Давление

Измеряйте свое давление хотя бы раз в месяц, и вы сможете избежать многих сердечно-сосудистых заболеваний. Если ваше давление больше 140/90 мм рт.ст., обратитесь к врачу.

### ПРИЗНАК ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЦА

В некоторых случаях ЭД может быть предупреждением о наличии сердечно-сосудистых заболеваний. Исследования показывают, что ЭД может быть предвестником инфаркта, инсульта и других сердечно-сосудистых событий, поэтому все мужчины с диагнозом «эректильная дисфункция» должны обследоваться на наличие сердечно-сосудистых заболеваний.

### Колоноскопия или ректороманоскопия

Это исследование с помощью маленькой камеры всего толстого кишечника, которое проводится с целью выявления раковых клеток. В 90% случаев рак толстой кишки излечим, если выявлен на ранних стадиях. Ректороманоскопию следует повторять каждые пять лет, а колоноскопию следует повторять каждые десять лет после 50 лет.

### ПРОБЛЕМА, ТРЕБУЮЩАЯ ДЕЙСТВИЙ

Если у мужчины понизилось количество тестостерона, необходимо сразу идти на обследование, ибо тут промедление «смерти подобно»! Ведь это неприятное гормональное нарушение, может привести к развитию массы проблем с его здоровьем. И появившийся внезапно гипергидроз при низком уровне тестостерона, лишь один «эффект негатива» из потенциального «букета» трудноизлечимых недугов.

### Кровь

Простейший тест для выявления рака кишки или болезнь Крона, который должны делать каждый год все мужчины старше 50 лет.

### Анекдот

Сидорова была коза,  
а Павлова - собака!



## Для мужчин

### Практично и полезно

Вы думаете варикоз – это «женская болезнь»? Это далеко не так! Каждый четвертый мужчина страдает от этого коварного заболевания. Среди мужчин этому недугу подвержены люди, имеющие определенную наследственность. Способствует развитию варикозной болезни и образ жизни, в том числе, различные злоупотребления – алкоголь, курение. Но в наибольшей степени варикозным расширением вен страдают мужчины с избыточным весом, возникающим из-за неправильного питания: слишком много жиров, и, наоборот, недостаток овощей и фруктов.

### ERGOFORMA



Для мужчин при варикозном расширении вен существует еще одна специфическая неприятность: у них может ухудшиться кровообращение в репродуктивных органах.

Компрессионные гольфы ERGOFORMA 1-го и 2-го классов компрессии помогут избежать отеков, тяжести, боли в ногах. В конечном счете, Вы бережете свое мужское здоровье. А что может быть важнее!

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](http://www.dr-aqua.ru)

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

**FOSTA**

health &amp; 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***Лиофилизат  
для приёма внутрь*

- Продукт естественного происхождения
- Не содержит консервантов, стабилизаторов, белок коровьего молока
- Восполняет дефицит лактобактерий в организме
- Не вызывает аллергических и побочных реакций
- Является дополнительным источником витамина С
- Хорошо растворим и приятен на вкус

**поможет вашему организму**

- повысить иммунитет
- улучшить обменные процессы
- справиться с симптомами дисбактериоза
- устранить болевые ощущения и чувство дискомфорта
- устоять при длительной антибиотикотерапии
- ослабить негативные проявления аллергической реакции



Производитель: ООО «К-Принт», г. Ставрополь, ул. Огородная 2 В.  
тел. +7 928 3076244, [www.biobakton.ru](http://www.biobakton.ru)

Свидетельство о государственной регистрации № RU.77.99.88.003.Е.006349.05.15 от 14.05.2015 г.

Биобактон-К © необходимо хранить в холодильнике при температуре не выше + 8 °С.

ПРОДУКТ НАТУРАЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ  
НЕ СОДЕРЖИТ ЛАКТОЗУ, ГМО, КОНСЕРВАНТОВ,  
КРАСИТЕЛЕЙ И УЛУЧШИТЕЛЕЙ ВКУСА

**Живые!**

Противопоказания к применению: индивидуальная непереносимость компонентов.  
Перед применением проконсультируйтесь с врачом.

**Спрашивайте  
«Биобактон-К» в аптеках****БАД. Не является лекарственным средством.****Свои рецепты!**

Адрес редакции: 355035,  
г. Ставрополь, пр. Кудлакова, 8 «Г»  
Контакты: 8 (9623) 417-930;  
e-mail: k\_26@mail.ru  
Учредитель и издатель:  
ООО «Медлечета-плюс»  
Адрес издателя: 355000,  
г. Ставрополь, ул. Ленина, 74.

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

18

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 ответственности 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  
24.01.2016 в 13:30  
Подписано в печать  
17.01.2016 в 13:30,  
по графику в 16:00  
**Заказ № 205**