

PELLESANA

BIO HYALURON

- Способствует увлажнению и обновлению кожи
- Придает коже упругость
- Укрепляет структуру ткани
- Борется с возрастными изменениями

Секрет Вашей красоты



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

18+



Ваш медицинский консультант Звон рецепты!

СМИ РЕКЛАМНОГО ХАРАКТЕРА

ТЕМА Кто весной потрудится, тот осенью повеселится!
НОМЕРА:

№106, 24 ФЕВРАЛЯ 2016г. ТИРАЖ 40000

ЭУБИКОР®

Дополнительный источник растворимых и нерастворимых пищевых волокон

ПРЕБИОТИК для ВСЕЙ СЕМЬИ



Компенсация дефицита пищевых волокон при приеме пребиотика ЭУБИКОР способствует:

- Устранению нарушений в работе желудочно-кишечного тракта (запор, диарея, изжога, отрыжка, тошнота, тяжесть и вздутие живота);
- Профилактике развития дисбактериоза, особенно во время приема антибиотиков.

Производитель: ООО «НПК «Базовый Индивидуальный Комплекс», сайт: zubikor.pf
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

atopic®

УЛУЧШАЕТ СОСТОЯНИЕ КОЖИ И САМОЧУВСТВИЕ МАЛЫША



- Полный уход за кожей при atopическом дерматите
- Самые необходимые средства
- Доказанная эффективность и безопасность¹
- Для детей с грудного возраста

¹ Отчеты о результатах клинических испытаний эффективности Atopic крем для новорожденных, Atopic крем для младенческого возраста, Atopic крем для дошкольного возраста, Atopic крем для подросткового возраста, Atopic крем для взрослых, Atopic крем для беременных, Atopic крем для кормящих матерей, Atopic крем для детей с атопическим дерматитом, Москва, 2015. Кафедра дерматологии Кубанского Государственного Медицинского Университета Минздрава России, Детское отделение ФУЗ КХД, Краснодар, 2013.

Не являются лекарственными средствами

www.atopicbaby.ru

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

Если вы позаботитесь о своей печени, то и она позаботится о вас. Для предотвращения заболеваний печени достаточно соблюдения нескольких простых правил... Особенно актуальна эта проблема весной, когда так хочется легкости...

Поддерживайте оптимальный вес

- Если у вас есть лишний вес, обсудите безопасные методы похудения со специалистом.
- Избегайте голодания, быстрого сброса веса и экстремальных диет – они могут стать серьезной нагрузкой для печени. **Оптимальный темп для похудения – 0,5-1 кг в неделю.**
- Помимо разных напитков пейте достаточно воды – до 2 литров в день.
- Посвящайте, по меньшей мере, 30 минут в день активным физическим нагрузкам.

ятных запахов, но и паров химических веществ, которые попадают в кровь из вдыхаемого воздуха или через кожу, а оттуда – в печень, которая должна их нейтрализовать.

При использовании бытовых аэрозолей и чистящих средств обеспечьте хорошую вентиляцию помещений и используйте маску и перчатки. Если же химикаты все-таки попали на кожу, как можно скорее смойте их водой и мылом.

Питайтесь правильно

Сбалансированное питание способствует не только предотвращению заболеваний печени, но и восстановлению поврежденных клеток – **гепатоцитов.**

Излишне калорийная пища может навредить печени. **В суточной норме должно быть не более 30% поступающих с пищей жиров: растительные**

масла, орехи и нежирная рыба.

Ешьте больше продуктов, содержащих клетчатку: свежие овощи и фрукты, бобовые, хлеб из цельного зерна, крупы.

Анекдот

Мой психиатр сказал, что я не смогу покорить мир. Наивный раб.

Избегайте токсических веществ

Инсектициды, растворители, аэрозоли, химикаты и табачный дым – это не просто источники непри-



Лучший гепатопротектор? Подтянуть? Залатать?

В настоящее время этот вопрос очень актуален. Во-первых, до 30% взрослых людей страдают разнообразными заболеваниями печени и требуют медикаментозного лечения. Во-вторых, к сожалению, сейчас очень распространены алкогольные поражения печени, которые, что радует, на начальных этапах поддаются действию лекарственных средств.

В нашем арсенале

Наиболее широко применяются **растительные препараты.** Одна из высокоэффективных групп – препараты расторопши (чертополоха). Они уменьшают нарушения обмена

веществ в печени, восстанавливают ее клетки, замедляют развитие цирроза печени. Эффективными считаются препараты, содержащие экстракты трав, они же показаны и для профилактики. **Ищите в составе: артишок, календулу, кукурузные рыльца, кориандр!**



Анекдот

- Доктор, когда я кончиком языка дотрагиваюсь до комочка фольги, в котором до этого пекли картошку, у меня покалывает за ухом. Что это значит?
- Что у Вас слишком много свободного времени!

ФОСФАТИДИЛХОЛИН

– это активный ингредиент многих гепатопротекторов.

Препараты на основе данного вещества применяются при диффузных заболеваниях печени, а также он разрешен при токсикозе беременных и в составе комплексной терапии псориаза.



• Жевательная резинка не может прилипнуть к внутренностям, как к подошве ботинка, и не способна вызвать запоры. Частично переваренная жвачка выходит из организма с каловыми массами, как правило, в течение нескольких дней. Правда, иногда проглатывание резинки в больших количествах за небольшой промежуток времени может привести к закупорке участка желудочно-кишечного тракта, особенно если жвачка проглатывается вместе с пищей, но такое случается крайне редко.

• Вы можете быть слишком заняты на работе, чтобы посещать туалет, или предпочитаете ждать, пока доберетесь до дома. Но игнорирование позывов к дефекации чревато не только дискомфортом, это может стать причиной запора или усугубить уже имеющиеся проблемы. Некоторые люди выделяют специальное время для посещения туалета, например, после завтрака. На самом деле режим в данном случае не главное, просто следуйте «зову природы».

• Этот сухофрукт давно заработал серьезную репутацию «природного средства» от запора. Чернослив действительно способен предотвратить или облегчить симптомы запора. Во-первых, в нем много пищевых волокон, которые увеличивают объем каловых масс, ускоряя их прохождение через кишечник. Во-вторых, в черносливе содержится природное слабительное сорбит. Для детей можно делать фруктовый лед из сливового сока или смешивать его с другими соками для улучшения вкуса.

Применение аминокислот

...при заболеваниях печени используется давно. Это ампулы для приема внутрь. В последнее время появилось много новых эффективных препаратов этого ряда. После грамотной консультации их можно использовать как при алкогольных поражениях печени, так и при использовании вредно действующих на печень лекарственных препаратов.

Показаны

Витаминные чаи из ягод рябины и шиповника по 1 стакану в день. В период выздоровления для стимуляции отделения желчи принимают овощные соки (морковь, свекла, капуста, картофель и др.) в разведении 1:4 по 1/3 стакана в день с постепенным увеличением разовой и суточной дозы.

Кроме этого

- Перспективным направлением в лечении заболеваний печени является **применение гомеопатических средств**. Это натуральные средства, не вызывающие побочных эффектов, которые мягко и эффективно действуют, уменьшая воспаление.
- Из других препаратов, которые можно применить при комплексном лечении заболеваний печени - **витамины А и группы В**.

Анекдом

Богатый русский язык: писатель пишет, ученик списывает, директор подписывает, писарь переписывает, врач прописывает, следователь записывает, инспектор выписывает, пристав описывает.

Фитотерапия

Нельзя забывать и о достижениях народной медицины: многоплановое действие лекарственных трав на желудочно-кишечный тракт (противовоспалительное, спазмолитическое, способность усиливать иммунитет) обуславливает необходимость фитотерапии в течение длительного времени как при острых, так и при хронических заболеваниях печени. При остром гепатите рекомендуют в начальной стадии болезни настой из сбора:

корень валерианы 2 ч., цветки боярышника 2 ч., кора барбариса 3 ч., листья мяты перечной 3 ч. Настой принимают по 1/2-3/4 стакана утром натощак и вечером перед сном.

Для нормализации секреции желчи используют сборы:

- Плоды барбариса 1ч., листья березы 1ч., трава зверобоя 1ч., трава тысячелистника 1ч. Стакан настоя выпивают за 2-3 приема в течение дня.
- Корень цикория 1ч., цветки бессмертника песчаного 1ч., корень одуванчика 1ч. Настой принимают по 1/3 стакана натощак 3 раза в день.

Перед началом применения средств из лекарственных растений проконсультируйтесь со специалистом по подбору оптимального препарата и наиболее рациональной схемы его применения.

Болеет ли ваша печень? Симптомы:**Тяжесть в правом подреберье**

Поскольку печень не содержит болевых рецепторов, то даже тяжелые заболевания сопровождаются незначительной ноющей болью или тяжестью в правом подреберье, которые обусловлены растяжением капсулы печени.

Усталость

Сама по себе усталость или снижение работоспособности еще не говорят о заболевании печени, но в сочетании с другими, более специфическими симптомами могут указывать на ее неблагополучие.

Увеличение размеров живота

При заболеваниях печени развивается асцит в результате повышения давления в системе воротной вены.

Желтые белки глаз

Первыми, как правило, реагируют именно склеры, а уже потом появляется желтое окрашивание кожи.

Темная моча

Окрашивание происходит за счет пигмента билирубина. Следует отметить, что темно-желтый цвет мочи может свидетельствовать об употреблении недостаточного количества жидкости.

Светлый кал

Цвет кала зависит от количества желчи, поступающей из желчного пузыря в 12-перстную кишку. Обесцвечивание кала является одним из проявлений желтухи.

Анекдом

*В больницу привезли молодую женщину с нервным срывом.
- Довели???*
- Нет, медленный интернет...!!!

НАТУРАЛЬНЫЕ ПОЛИЭКСТРАКТЫ**VITAUST**

ПРОДЛЕВАЯ ЖИЗНЬ

Перед применением проконсультируйтесь со специалистом

Не содержит:

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

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.001244.12.11.19.01.2012
RU.77.99.11.003.E.046621.11.11. от 04.11.2011

Инфекции уха у детей встречаются чрезвычайно часто, особенно при простуде и насморке. Согласно последним научным исследованиям, они развиваются у 61% детей, которые заболевают простудой. О причинах читайте ниже.

Как возникают

Евстахиева труба представляет собой канал, соединяющей полость среднего уха с носоглоткой. Точно так же как полость носа и глотки, она выстлана слизистой оболочкой. При простуде, гриппе и аллергии слизистая оболочка евстахиевой трубы может отекает. У маленьких детей короткие евстахиевы трубы, именно это является причиной частых инфекций.

У грудных детей

Выявить инфекцию уха у грудных детей трудно: они не могут сказать и показать, где у них болит. Инфекцию уха можно заподозрить в том случае, если ребенок дергает себя за ухо, капризничает, плохо спит и ест. Дети отказываются пить из бутылочки, поскольку им больно глотать. Появление боли при глотании связано с увеличением давления в полости среднего уха.

В домашних условиях

Несмотря на то, что иммунная система ребенка борется с инфекцией, боль в ухе может сохраняться достаточно долго. Для уменьшения боли можно приложить к уху теплую ткань или закапать капли (необходима консультация специалиста). Для снятия боли также используются анальгетики и жаропонижающие средства, отпускаемые без рецепта.

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!

Антибиотики

Применяются при бактериальных инфекциях уха, однако в большинстве случаев организм ребенка может самостоятельно справиться с инфекцией. В одном из исследований родители давали детям антибиотики только в том случае, если спустя двое суток состояние ребенка не улучшилось или ухудшилось. Результаты показали, что при соблюдении подобной тактики антибиотики используются гораздо реже.

Удаление аденоидов

Аденоиды – это увеличение глоточной миндалины, которое приводит к нарушению работы евстахиевых труб, соединяющих полость среднего уха с носоглоткой. Одним из методов лечения хронических и рецидивирующих инфекций уха у детей является аденомэктомия (удаление аденоидов). Операция проводится в том случае, если не помогли антибиотики, или если увеличенные аденоиды нарушают носовое дыхание.

«Ухо пловца»

Это инфекция наружного слухового прохода. Она возникает, когда в наружном слуховом проходе остается вода. Размножаясь в воде, бактерии вызывают в наружном ухе боль, отек и зуд. Инфекция часто встречается у пловцов, однако может развиваться и у любого другого человека. Разви-

тию инфекции способствует повреждение кожи наружного уха при расчесывании и удаление ушной серы при чистке ушей ватными палочками. На время заболевания мочить ухо запрещается. Для лечения используются ушные капли.

ПРИЗНАКИ, УКАЗЫВАЮЩИЕ НА НАЛИЧИЕ ИНФЕКЦИИ В УХЕ

- выделения из носа становятся более густыми;
- слезящиеся глаза;
- плаксивость и раздражительность;
- частые пробуждения по ночам или изменение привычного ритма сна;
- плач и хныканье в сочетании с проявлениями простуды;
- из уха вытекает жидкость;
- резкое ухудшение и усиление простуды.

НА ЗАМЕТКУ:

Большинство проблем с ушами связано с инфекциями наружного или среднего уха. В некоторых случаях кажущаяся боль в ухе может быть связана с болью в горле, в носоглотке и пр., т.к. все нервы в области лица расположены очень близко друг к другу. Наиболее распространенная причина боли в ухе, особенно у детей, это инфекция среднего уха или средний отит. Инфекции среднего уха возникают, когда бактерии проникают по евстахиевым трубам в среднее ухо. Дети больше подвержены отитам, так как у них евстахиевы трубы все еще растут и поэтому не способны быстро выводить лишние жидкости. Из-за этого ухо становится уязвимым для инфекций.

Симптомы

Основным симптомом острой инфекции является боль в ухе, которая усиливается в горизонтальном положении и мешает уснуть. К другим симптомам относятся ухудшение слуха, высокая температура, истечение жидкости из уха, головокружение, заложенность уха.

Анекдот

- Мама? Только не волнуйся, но я в больнице...
- Ты уже 8 лет работаешь врачом. Пожалуйста, прекрати начинать каждый звонок этой фразой!



Осложнения

Хронические и рецидивирующие инфекции уха могут давать осложнения: рубцы на барабанной перепонке с потерей слуха, нарушение развития речи и менингит. Если у ребенка хронические или частые инфекции уха, ему необходимо проверить слух.

ЛУЧШАЯ ПРОФИЛАКТИКА ИНФЕКЦИЙ УША - МЫТЬЕ РУК

Вирусы распространяются при прикосновении рук ко рту, носу или глазам. Частое мытье рук теплой водой с мылом поможет предотвратить заражение. Кормление младенцев должно проводиться в вертикальном или полувертикальном положении. Никогда не кладите ребёнка в кровать с бутылочкой, так как жидкость может попасть в ухо. Старайтесь как можно реже использовать у ребёнка пустышку (лучше всего - вообще не использовать). Сморкайтесь осторожно. Не дышите табачным дымом и не курите сами, особенно в присутствии ребёнка.

ЭКСТРЕННАЯ ПОМОЩЬ

- Дайте ребёнку препарат на основе парацетамола. Ненаркотические анальгетики, которые воздействуют на центры боли и терморегуляции. Это относительно безопасно.
- Налейте немножко растительного масла, например оливкового, в небольшой стаканчик и согрейте, поставив его в теплую воду. Капните несколько капель масла в больное ухо.



Аллергия

К развитию инфекций среднего уха может привести не только простуда, но и аллергия, которая также вызывает отек слизистой оболочки евстахиевой трубы. Для того чтобы снизить риск развития инфекций уха, ребёнку следует давать противоаллергические средства.

ЧТО МОЖЕТ УВЕЛИЧИТЬ ВЕРОЯТНОСТЬ РАЗВИТИЯ УШНЫХ ИНФЕКЦИЙ?

Некоторые факторы повышают риск заболевания. Среди них:

- ребёнок пьёт из бутылочки лежа;
- искусственное вскармливание;
- использование пустышки;
- сигаретный дым;
- посещение детских дошкольных учреждений в возрасте до года. В этом случае увеличивается риск заражения простудными заболеваниями, появления кашля, что ведёт к возникновению отитов.

- Помассируйте внешний край ушного канала, чтобы капли масла переместились поближе к барабанной перепонке - это уменьшит боль.
- Постарайтесь заставить ребёнка лечь больным ухом кверху или устройте его на кровати, подложив под спину несколько подушек, возьмите ребёнка на руки и помогите ему заснуть у вас на груди, повернувшись к ней здоровым ухом!

Профилактика

Самой частой причиной развития инфекций уха является обычная простуда, поэтому основной метод профилактики - это защита ребёнка от вирусов, вызывающих простуду. Для этого необходимо часто и тщательно мыть руки. Также важно оградить ребёнка от табачного дыма, вовремя вакцинировать и кормить грудью хотя бы до шести месяцев.

Анекдот

Врач в поликлинике проверяет слух у трёхлетнего мальчика.
Шёпотом:
- Конфета.
Мальчик, тоже шёпотом:
- Мне нельзя - аллергия.

Разрыв барабанной перепонки

Когда в полости среднего уха скапливается большое количество жидкости и, как следствие, увеличивается давление, барабанная перепонка натягивается и разрывается. Признаком разрыва барабанной перепонки является истечение жидкости из уха. Разрыв барабанной перепонки сопровождается снижением давления в полости среднего уха, поэтому после него боль в ухе сразу исчезает. Разрыв барабанной перепонки не так опасен, как кажется: как правило, отверстие затягивается в течение двух недель.



Как защитить уши малыша при полёте в самолёте

Есть несколько способов, позволяющих уменьшить испытываемый ребёнком дискомфорт при полёте. Во время взлёта и посадки кормите ребёнка (из бутылочки) или дайте ему что-нибудь пососать или попить. Если во время взлёта ребёнок спит, будить его не стоит. Взлёты, кажется, не беспокоят до такой степени уши маленьких пассажиров, как посадка. Если самолёт идет на посадку - это единственный в жизни случай, когда нужно разбудить ребёнка намеренно. Во сне евстахиевы трубы не работают должным образом для выравнивания давления. Если у ребёнка простуда или заложен нос,

используйте специальные оральные противоотечные средства или капли в нос (рекомендованные вашим доктором) приблизительно за полчаса до взлёта. Чтобы защитить ребёнка от сухого воздуха в салоне самолёта, положите влажный носовой платок рядом с его носом - это хоть как-то увлажнит дыхательные пути малыша.

Анекдот

Один микроб встретил другого и говорит:
- У тебя плохой вид... Как чувствуешь себя?
- Не подходи близко, - ответил тот, - я думаю, что у меня пенициллин.

Испытываете трудности с регулярным опорожнением кишечника? Вы не одиноки – в развитых странах запором страдают до 50% населения. Читайте о распространенных заблуждениях и фактах о запоре в нашей статье.

Опорожнять ежедневно?

Частота стула индивидуальна. Для кого-то нормально трижды в день, а некоторым достаточно несколько раз в неделю. Запором считается опорожнение кишечника менее трех раз в неделю. Тяжелый запор – дефекация менее раза в неделю. Обратитесь к врачу при внезапном запоре или отсутствии стула более двух недель.

Отравляет организм

Некоторые верят, что при запоре в кишечнике всасываются ядовитые вещества, которые впоследствии могут вызывать такие заболевания, как артрит, астму и рак толстой кишки. Однако, нет никаких свидетельств о том, что в стуле образуются подобные токсины, как нет доказательств того, что очищение кишечника, слабительное и клизмы снижают риск развития рака.

А молочное?

Если у вас непереносимость лактозы, то употребление молочных продуктов может вызывать затруднение стула. Эта связь четко доказана у детей. Большинство людей с непереносимостью лактозы могут без вреда для себя съесть небольшую порцию молочных продуктов в день.

Слабительное действует моментально

В зависимости от типа лекарства, слабительный эффект может наступать через несколько минут, часов или дней. Свечи обычно начинают действовать через час. Имейте в виду, что большая часть слабительных не рассчитана на длительный прием. Неправильное употребление может привести к проблемам с пищеварением. Проконсультируйтесь со специалистом о том, нужно ли вам принимать слабительное более двух недель.

Анекдот

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

Очистительные процедуры

Клизмы и орошение толстой кишки способны удалить из организма отходы жизнедеятельности, но они не являются эффективным способом для предотвращения или лечения запоров. Например, у пожилых людей, которые регулярно очищают кишечник с помощью клизм, уже сама эта процедура способна стать причиной запора. А орошение кишечника может привести к повреждению толстой кишки, что повлечет за собой другие проблемы. Продуктивнее воспользоваться специальными аптечными средствами.

Настроение влияет

Депрессия может вызывать или ухудшать уже имеющиеся проблемы со стулом. Займитесь медитацией, йогой и другими техниками, чтобы уменьшить влияние стресса на организм. Также могут помочь специальные виды массажа. Массаж мышц живота способствует перистальтике кишечника.

Проблема пожилых

Они больше склонны к запорам из-за различных заболеваний, приема некоторых лекарств, низкой физической активности. Но запоры часто встречаются и в других возрастных группах, например, во время беременности и после родов и хирургических вмешательств. Беременным следует обязательно консультироваться у врача о приеме слабительных.

Касторовое масло

Это мощное слабительное. Но, как и другие слабительные, его не рекомендуют долго принимать. Злоупотребление может привести к нарушению всасывания питательных и лекарственных веществ. При неправильном приеме касторовое масло может повреждать ткани пищеварительного тракта. Так что используйте его по рекомендации.

Жеванка волокон

Клетчатка или пищевые волокна часто помогают при запорах. Но иногда запор развивается в результате инсульта, сахарного диабета, заболеваний щитовидной железы или болезни Паркинсона. В редких случаях он может указывать на колоректальный рак или аутоиммунные заболевания. Поэтому если дефекация отсутствует, появилась кровь в стуле, боль или беспричинная потеря веса, необходима медицинская консультация.

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

Упражнения способствуют

Низкая физическая активность способствует возникновению запоров. Упражнения помогают сделать стул более регулярным и, кроме всего прочего, уменьшают стресс. Однако заниматься следует не ранее, чем через час после приема пищи.

Начните с прогулок по 10-15 минут несколько раз в день. Упражнения на растяжку и йога также способствуют избавлению от запоров.



Причина - отитиск

Во время отпуска, особенно в дороге, меняется распорядок дня и режим питания – это может привести к запору. Чтобы избежать запора по причине обезвоживания, необходимо пить больше жидкости (это особенно актуально, если вы путешествуете самолетом). Кроме того, используйте любую возможность, чтобы подвигаться, например, в ожидании посадки или во время остановок.



Больше жидкости

Обильное питье препятствует обезвоживанию организма, которое ведет к запору. Кроме того, жидкость делает стул мягче и облегчает его прохождение через кишечник. Не злоупотребляйте напитками с кофеином и алкоголем – они могут вызывать обезвоживание.

ЛЕКАРСТВА

МОГУТ ВЫЗВАТЬ ЗАПОР

Некоторые болеутоляющие средства, антидепрессанты, препараты, принимаемые от гипертонии способны вызвать запор. Большие дозы витамина D, железа, кальция, особенно если их принимать вместе с другими препаратами, обладающими закрепляющим действием.

Анекгом

Подслушанная история: «На прошлой неделе мне делали операцию. Лежу на операционном столе, приходит анестезиолог и интересуется на что у меня аллергия. Я отвечаю, что на клубнику. Он так серьезно остальным врачам: «Слышали? Сегодня наркоз без клубники будет!» Все смеялись, кроме меня!»

ЧТО И КАК?

Фитопрепараты

Активные вещества растительного происхождения на основе сенны – сеннозиды – вызывают химическое раздражение рецепторного аппарата толстой кишки.

Целесообразно принимать на ночь, так как эффект от приема внутрь развивается не сразу, а стул нормализуется после нескольких дней регулярного приема.

Мягчительные

Носят вспомогательный характер. Их эффект основан на смягчении каловых масс, а также на смазывании стенок прямой кишки, что обеспечивает скольжение и облегчает прохождение масс по кишечнику. Это **вазелиновое масло** и **свечи с глицерином**.

Осмотические

Осмотические препараты (лактюлозы и макрогола) при поступлении в кишечник не всасываются в кровь; их слабительный эффект основан на повышении содержания воды в каловых массах, увеличения их объема (собственно осмотическое действие) и ускорении транзита по кишечнику.

Лекарства от запора на основе макрогола применяются также для подготовки к эндоскопическому и рентгенологическому исследованиям, хирургическим вмешательствам в области толстой кишки.

Синтетические

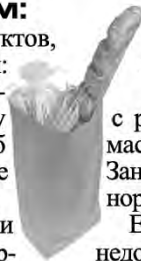
Из синтетических раздражающих лекарств от запора используется бисакодил. При приеме внутрь днем его слабительное действие развивается через 6 часов, а перед сном – через 8-12 часов.

Анекгом

Официальный сайт нашей стоматологической поликлиники: www.zubov.net

ИТАК, РЕЗЮМИРУЕМ:

1. Диета с включением продуктов, богатых растительной клетчаткой: овощи, фрукты. Растительная клетчатка стимулирует перистальтику кишечника; грубый черный хлеб (специальные пищевые отруби) и не меньше 2 литров жидкости в день.
2. Для лечения и профилактики запоров используются чай с лекарственными растениями (кора крушины,



листья сенны).

3. Питаться необходимо регулярно, не реже 5 раз в день.

4. Лекарственные (масляные с рыбьим жиром, подсолнечным маслом) и очистительные клизмы. Занятия гимнастикой при запорах для нормализации моторики кишечника.

Если перечисленные выше меры недостаточно эффективны, назначают аптечные слабительные средства.

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**КОМФОРТ**

спрашивайте в аптеках города

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

Приходите, мы Вас ждём!

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,

**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
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!**

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

Адрес редакции: 355035,
г. Ставрополь, пр. Кулакова, 8 «Г»
Контакты: 8 (9623) 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 Ф, печатаются на правах рекламы.

Тираж 40000
Дата выхода в свет
24.02.2016 в 13:30
Подписано в печать
17.02.2016 в 13:30,
по графику в 16:00
Заказ № 206