



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

СМИ РЕКЛАМНОГО ХАРАКТЕРА

ТЕМА НОМЕРА: Май, встречай!

№108, 24 АПРЕЛЯ 2016г.
ТИРАЖ 40000

КАПСИЛЕН

Не является лекарственным препаратом

РАЗОГРЕВАЮЩИЙ ГЕЛЬ ДЛЯ ТЕЛА



- ▶ Разогревает кожу
- ▶ Улучшает микроциркуляцию крови
- ▶ Оказывает лимфодренажное действие
- ▶ Способствует высвобождению токсинов
- ▶ Улучшает жировой и водно-солевой баланс кожи
- ▶ Активизирует регенерацию клеток кожи, восстанавливают её рельеф



СПРАШИВАЙТЕ
В АПТЕКАХ ГОРОДА

Не является лекарственным препаратом

www.aklefarm.ru

ЭПИТОНЕКС



способствует заживлению рубцов и шрамов



УЛУЧШАЕТ СОСТОЯНИЕ КОЖИ
И САМОЧУВСТВИЕ МАЛЫША



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

1. Оценка в зависимости от клинических исследований. Atopic – лучшее средство для быстрого ухода. Atopic крем для ежедневного ухода, Atopic крем успокаивающий. Научно-исследовательский клинический институт педиатрии РНИМУ имени Н.И. Пирогова, Москва, Россия. Центр коррекции развития детей раннего возраста, Москва, 2015. Кафедра дерматологии Кубанского Государственного Медицинского Университета Краснодар, Россия. Детское отделение ГБУЗ КХБД, Краснодар, 2015.

Не являются лекарственными средствами

www.atopicbaby.ru



Не является лекарственным средством

Косметика для компрессов, прогреваний, ванн и растираний.

Парафинотерапия применяется при заболеваниях и травматических поражениях опорно-двигательного аппарата (суставах, костях, мышцах), при переломах, вывихах; радикулитах, невритах, невралгии.

Парафинотерапия - применяется для сухой, шершавой, дряблой кожи, рекомендуется при борьбе с шелушениями и покраснениями. Благодаря парафинотерапии кожа получает больше питательных веществ и кислорода. Процедура парафинотерапии является одной из самых приятных и эффективных.

«Шишки» на ногах, мозоли, вросшие ногти, подкожные бородавки или «стопа атлета» причиняют вам боль и неудобство? Почему это происходит?... О том, как распознать и лечить недуги мы с удовольствием Вам расскажем!

Мозоли и натоптыши

Это твердые огрубевшие участки кожи, которые выполняют защитную функцию, предохраняя кожный покров от повреждения. Они развиваются в местах «точечного» трения из-за слишком тесной обуви. Снизить дискомфорт поможет специальная «силиконовая ортопедия» - пластыри и подушечки для каждого участка стопы.



Анекдот

- Ой, доктор, что у меня было? Ревматизм?
- Да нет, у вас просто подтяжки перекрутились.

Подагра

Подагра – одна из форм артрита, сопровождается острой болью, покраснением, отеком и отвердением. Причина подагры – повышение уровня мочевой кислоты в крови и отложение ее солей в суставах. Приступ может длиться неделями, облегчить состояние можно с помощью противовоспалительных препаратов или медикаментов, снижающих уровень мочевой кислоты.



Знаете ли Вы полноту своей стопы?

Чтобы обувь была удобной и комфортной необходимо выбрать размер, соответствующий параметрам стопы – в том числе полноте. Приводим таблицу основных размеров:

Размер	Полнота (см)
36	22,25
37	22,75
38	23
39	23,5
40	23,75
41	24,25
42	24,5



Помните, что стопы одинаковой длины могут иметь разный объем и форму.

Если обувь подобрана не по полноте, она может не только вызывать дискомфорт, но и ухудшить кровообращение. Полноту определяют, измерив стопу по наиболее выступающим точкам носочной части. Измерения необходимо проводить вечером - в это время объем стопы больше, чем утром.

Важно:

Темно-зеленые листовые овощи, такие как капуста, шпинат, брокколи, салат, ботва свеклы – лучшие источники витамина К. Он играет важную роль в нормальном функционировании костей. Витамин К помогает процессу связывания кальция и фосфора, необходимых для прочности костной ткани.

Косметика для ног?

Кожа ног получает уход по остаточному принципу. Это не правильно - ноги испытывают ударную нагрузку, парниковый эффект, трение. Косметика просто необходима! Специальные крема увлажняют и возвращают эластичность жестким участкам, обладают противогрибковым и противовоспалительным действием, питают и освежают. Средства для ногтей удерживают влагу, регенерируют кожные покровы. Очень важен пилинг - для удаления сухой огрубевшей кожи стоп и пяток, являясь при этом стимулирующим массажем.



Анекдот

- Я поклонник здорового питания.
- Ты ешь все подряд!
- Разве не здорово?

Изменение цвета

Синдром Рейно, который заключается в изменении цвета пальцев на холоде: сначала пальцы белеют, затем синеют, краснеют и только потом приобретают естественный оттенок.

В основе подобных изменений лежит спазм кровеносных сосудов. Феномен наблюдается не только на пальцах ног, но и на пальцах рук, на кончике носа, на губах и на мочках ушей. Следует обратиться к специалисту, который назначит препараты, расширяющие кровеносные сосуды.



КОМПРЕССИОННЫЙ ТРИКОТАЖ ERGOFORMA

- Для профилактики
- Для лечения
- Для беременных
- Для путешествий



Изготовлено по заказу ТД «Атлетика»

Ваши ноги скажут Вам спасибо



ERGOFORMA



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

Подошвенные бородавки

Подошвенная бородавка – вирусное новообразование в виде твердого нароста на подошве. Вирус проникает в организм через потрескавшуюся кожу. **Справиться с проблемой помогут средства на основе салициловой кислоты.** В тяжелых случаях применяются более агрессивные методы – прижигание, замораживание, лазерная терапия, хирургическое удаление.



ТОЧЕЧНЫЕ УГЛУБЛЕНИЯ НА НОГТЯХ

Скорее всего – это псориаз. Кроме того, ногти утолщаются и приобретают желто-коричневый оттенок, а ближайший к ногтю сустав воспаляется, поэтому кожа над ним краснеет и становится сухой. Необходимо обратиться к специалисту, который установит причину изменения ногтей. Если причиной явился псориаз, то специалист назначит лечение, которое в большинстве случаев позволяет восстановить ногти.

Грибок

Заболевание, передающееся контактным путем. Размножаясь в теплой влажной среде, грибок проникает в микротрещины ногтя, ноготь утолщается, обесцвечивается и становится ломким. **К сожалению, самостоятельно грибковая инфекция не проходит.** На начальной стадии заболевания достаточно применения антигрибковой мази, а в более тяжелых случаях не обойтись без пероральных антигрибковых препаратов.



Волдыри

Основные причины возникновения волдырей – трение. При отсутствии сильной боли постарайтесь не прикасаться. Оболочка – это естественный защитный барьер на пути бактерий, уменьшающий риск занесения инфекции. Лучше наложить на больное место воздухопроницаемый пластырь или «дышащую» марлевую повязку. Пластырь будет впитывать жидкость, пропуская к ране воздух. Лучше всего защитит уязвленное место поможет силиконовый пластырь, и вы не будете

Стопа атлета

Эпидермофития стопы – грибковая инфекция, вызывающая шелушение, покраснение, зуд, жжение, иногда волдыри и язвы на коже стопы. Заболевание передается при прямом контакте с носителем грибка. Чаще всего заражение происходит в раздевалках спортзалов или в бассейнах. Грибок начинает интенсивно развиваться не только на коже, но и в обуви. Для лечения «стопа атлета» обычно применяется антигрибковая мазь, а в более серьезных случаях – пероральные противогрибковые препараты.

Свисание стопы

Невозможность потянуть носок на себя вследствие поражения нервов или мышц. Свисание стопы может сопровождаться болью и онемением; в некоторых случаях болевые ощущения появляются в бедре или пояснице, где произошло ущемление нерва. Необходимо квалифицированная помощь профессионала.

Вросший ноготь

Способен причинить сильную боль, которая может сопровождаться покраснением отеком и даже инфицированием пораженного участка. Причина – неправильно подстриженный ноготь или слишком тесная обувь. **Маленький секрет – для облегчения состояния бывает достаточно распарить ногу и подложить маленький ватный шарик под край вросшей ногтевой пластины, чтобы он не соприкасался с кожей.** Очень важно обработать антисептическими средствами.

чувствовать боли при ходьбе!

Не следует прокалывать волдырь, если он не причиняет сильной боли и не мешает ходить или делать что-то больной рукой. Тем, кто страдает сахарным диабетом и нарушением кровообращения, перед тем, как заниматься самолечением, лучше обратиться к врачу.

Для профилактики волдырей нужно носить можно купить носки для атлетов с дополнительной прокладкой в областях наибольшего трения, стельки или специальные вкладыши для защиты пятки.

Молоткообразная деформация

Когда мышцы, контролирующие движения пальцев, «разбалансируются», это может стать причиной молоткообразной деформации пальца – он изгибается в межфаланговом суставе. Некоторые имеют предрасположенность к этому заболеванию, другие рискуют, нося тесную обувь. Как правило, проблема решается подбором удобной обуви, использованием супинаторов, а в тяжелых случаях – хирургическим путем.



Анекдот

- А скажи мне, какие зубы растут последними?
- Металлокерамические!

Проверенные

- Для рассасывания натертостей, мозолей на ногах, а также при разнообразных инфекциях: протирать мать-и-мачехи, альтернативой являются натуральные спреи, которые вы найдете в каждой аптеке.

- При появлении мозоли раз в день смазывайте антимонольным кремом. Удалите пемзой через 2-3 дня размягченные ткани, ноги распарив в горячей воде.

- Ороговевшие участки кожи помогают рассосать и солевые холодные ванны: на 1л воды 1 ст.л. морской соли, процедуры длительностью 20-30 мин. Ванна снимает жжение, боль, делает кожу мягкой.

- Также поможет компресс на ночь из морковного сока. Приложите ватку пропитанную соком к мозоли, обернуть пергаментной бумагой и забинтовать. С утра по коже пройдитесь пемзой.

- Чтобы на пятках кожа была нежной всегда, организму нужны витамины А и Е. Они содержатся в цитрусовых, зеленом луке, моркови, шпинате, капусте, щавеле, молоке, печени, сливочном масле. Жидкие витамины в оболочке применять несколько легче, т.к. заявленная доза суточного потребления гарантирована.

Детские «сюрпризы»: зуд, сыпь, бессонная ночь для всей семьи... «Опять малыш ночью не спал! Все щечки расчесал» - жалуются мамы детишек с загадочным диагнозом «атопический дерматит».

Что же он за зверь такой?

Это хроническое воспаление кожи, которое сопровождается зудом, сыпью, утолщением кожи и высоким риском развития инфекции. Более 10 лет назад термин «атопический дерматит» был принят взамен большой группы заболеваний, проявляющихся аллергическими кожными высыпаниями. В Европе и США это заболевание чаще называют «экземой». В России иногда по старой привычке его называют «диатезом».



Терминология

Термин «атопия» происходит от греческого слова, означающего «чужеродный». Фактически это означает повышенную чувствительность организма к факторам окружающей среды, неправильную, чрезмерную реакцию на раздражители, которая приводит к развитию воспаления. Если есть воспаление кожи – это называется дерматитом.

Анекдот

- Доктор, помогите! Я постоянно сравниваю себя с животными!
 - Расскажите про свой распорядок дня.
 - Встаю с петухами, бежу на работу как заяц, устаю как собака, плетусь домой как черепаха и сплю как сурок.

Откуда ноги растут

По современным представлениям в основе АТД лежит генетический дефект, приводящий к нарушению структуры эпидермиса, который часто сочетается с дефектом иммунной системы, ее повышенной и часто извращенной реактивностью. Уже сложилось понимание того, что существует генетическая предрасположенность к появлению АТД. Атопический дерматит развивается у 81% детей, оба родителя которых страдают этим заболеванием, и у 56% детей - когда «болен» только один родитель, при этом риск развития увеличивается в полтора раза, если недуг подвержены оба.

Как правило

Проявляется эта болезнь еще в детском возрасте. Первое появление симптомов в большинстве случаев наблюдается в возрасте до 6 месяцев. А количество детей с таким заболеванием всё растет: по некоторым данным «атопиками» являются до 20% малышей. Но если у большинства из них симптомы со временем полностью исчезают, то у остальных они сохраняются и периодически появляются в течение всей жизни.

Обострения

Мороз и ветер оказывают отрицательное воздействие на кожу. Уход зимой за малышом, страдающим этим хроническим аллергическим заболеванием, требует от родителей особой бдительности.

Летом кожа ребенка-атопика тоже нуждается в особом уходе. Родителям следует оберегать своего чадо от воздействия прямых солнечных лучей. Лучшее всего, если ребенок с 11-ти до 16-ти часов будет находиться дома, а не на улице под палящим солнцем. В этот период можно лишь пребывать в тени.

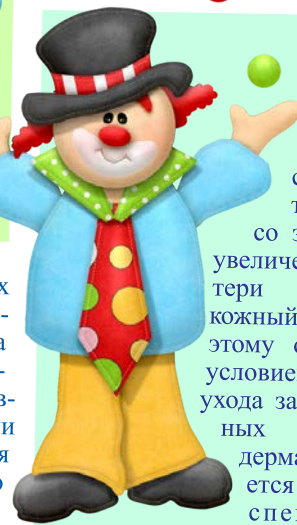
Правила ухода

- 1) устранение сухости кожи и восстановление поврежденного липидного слоя кожи;
- 2) исключение (ограничение, по мере возможности) воздействия на кожу раздражающих факторов: аллергенов, химических веществ (обычные мыло и средства для купания, стиральные порошки);
- 3) исключение физического воздействия (раздражение от одежды, расчесывание).

Всем детям с атопическим дерматитом (АТД) вне зависимости от тяжести и остроты процесса, наличия или отсутствия осложнений назначаются средства базового ухода за кожей: смягчающие и увлажняющие кремы, средства для купания.

высушит тело, вызвав дополнительное раздражение.

Влага



Сухость кожи при атопическом дерматите связана со значительным увеличением потери воды через кожный покров. Поэтому обязательным условием грамотного ухода за кожей больных атопическим дерматитом является применение специализированных средств, имеющих в составе комбинацию увлажняющих и липидовосстанавливающих компонентов – эмоленгов. Для ухода за кожей детей при АТД их необходимо использовать часто и в больших количествах. Эмоленты следует наносить на кожу так часто, как это требуется у каждого конкретного ребенка. Кожа не должна оставаться сухой «ни одной минуте»!

Анекдот

У родителей разные взгляды на воспитание собственного ребёнка. Мама ругает дочь за то, что она кидает камни, папа ругает дочь за то, что она при этом не попадает в цель.

Устраняем!

При появлении первых признаков обострения – зуд, покраснение, особое внимание следует уделять этим участкам кожи и смазывать их специальными успокаивающими кремами, которые значительно уменьшают интенсивность зуда, что нормализует сон и самочувствие малыша.

В рекомендациях по профилактике обострений опытный врач всегда делает акцент на обязательном продолжении использования эмолентов, несмотря на стихание обострения или ремиссию заболевания.

Соблюдая рекомендации врачей по профилактике и лечению, можно свести проявления АтоД к минимуму, значительно улучшить состояние кожи и самочувствие малыша.

**Что происходит?**

Одной из причин, вызывающих развитие дерматита, является нарушение защитных функций кожи. Кожа становится сухой, утолщенной, на ней появляются микротрещины. Это способствует проникновению аллергенов, раздражающих веществ и болезнетворных микроорганизмов: возникает раздражение, зуд, развивается воспаление. Малыши начинают расчесывать кожу, на ней образуются ранки и часто присоединяется инфекция.

Исследования показали, что АтоД «запускается» различными факторами внешней среды. Его могут вызвать аллергены, поступающие в организм с едой или при вдыхании (пыльца, пыль). Свою роль могут сыграть химические веще-



ства, попадающие на кожу (мыло, средства для стирки, косметика). Физические причины – это раздражение от одежды, потение, которые вызывают зуд и расчесывание. Климат, в котором находится большая

АтоД: как правило, обострение заболевания происходит в холодное время года, а значительное улучшение – летом. АтоД - хронический процесс с периодическим чередованием обострений и улучшений.

Чтобы снизить обострение, важно правильно ухаживать за кожей – устранять сухость, увлажнять и использовать правильные средства для купания. Большинство специализированных средств можно найти в аптеках любого города.

Очищаем!

Купание и умывание малыша с атопичной, сухой кожей необходимо, в первую очередь, для очищения кожи, удаления грязи, микробов и аллергенов с ее поверхности. Для таких детей рекомендованы ежедневные ванны с теплой водой (27 - 30 C) в течение 5 минут. Обычное мыло, гели для душа, пенки и шампуни не должны применяться большими АтоД из-за их способности нарушать эпидермальный барьер и усиливать сухость кожи. Жидкое мыло для ухода за атопичной кожей должно содержать очень мягкие ПАВы, а также иметь слабощелочной pH. Для очищения атопичной и сухой кожи следует использовать только специальные, не вызывающие повреждения эпи-



дермального барьера и раздражения кожи средства. После купания нужно аккуратно, избегая энергичного вытирания, промокнуть кожу малыша полотенцем, после чего нанести на еще влажную кожу соответствующий крем, уделяя особое внимание участкам с раздражением и повышенной сухостью.

Малышам с атопичной, сухой кожей, в первую очередь, необходимо очистить кожу и удалить грязь, микробы и аллергены с ее поверхности. Существуют специализированные гели для купания, которые содержат комплекс гипоаллергенных ПАВ и увлажняющие компоненты. Они могут использоваться так часто, как это необходимо, причем и для купания, и для умывания ребенка.

Смягчаем!

Повысить увлажненность кожи больных АтоД можно с помощью кремов, содержащих эмоленты - специализированные средства, увлажняющие и поддерживающие липидный слой, восстанавливающие защитные функции кожи

Такие средства следует наносить на кожу так часто, как это требуется у каждого конкретного ребенка. Кожа не должна оставаться сухой «ни одной минуты»! Наиболее частой ошибкой родителей является недостаточное внимание к уходу за кожей ребенка после окончания периода обострения. В фазе ремиссии кожа ребенка тоже нуждается в постоянном уходе не меньше, чем при обострении.

ПОЛИ КИДС РЫБИЙ ЖИР детский

ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ КАПСУЛЫ
со вкусом апельсина и малины

без запаха рыбы



БАД - НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

www.aklenfarm.ru

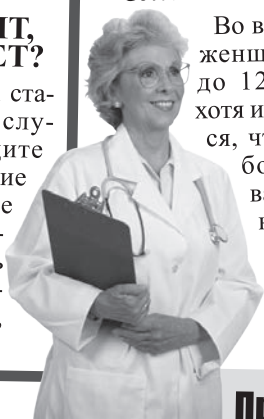
Перед применением проконсультируйтесь со специалистом, уточните возможные противопоказания

Главная причина отсутствия менструаций известна всем. Это беременность. Тем не менее, существуют и другие причины: стресс, быстрый набор веса или наоборот, резкое похудание, интенсивные физические нагрузки, или какое-либо заболевание. Обычно менструальный цикл составляет от 21 до 35 дней. В нашей сегодняшней статье, мы подробно поговорим о женских циклах и обратимся к теме вируса папилломы человека (ВПЧ), который часто выявляется именно в ситуациях «задержки».

ЕСЛИ ПОШЛИ МЕСЯЧНЫЕ, ЗНАЧИТ, БЕРЕМЕННОСТИ НЕТ?

Не обязательно. На ранних стадиях беременности могут случаться кровотечения. Следите за тем, будет ли кровотечение развиваться, как обычные месячные. Если вы испытываете тошноту, усталость или другие симптомы первого триместра беременности, купите тест в аптеке.

Слишком обильные?



Во время менструаций женщины теряют от 4 до 12 чайных ложек, хотя им может показаться, что жидкости гораздо больше. Если в день у вас уходит более 10 прокладок или тампонов, или если тампон или прокладка полностью пропитывается уже через час, пора к врачу.



Сколько длится?

Как правило, месячные продолжаются от трех до пяти дней. Иногда этот период может составлять от двух до семи дней. Если кровотечение длится дольше семи дней, проконсультируйтесь с врачом.

Могу ли я забеременеть?

Да, половые контакты во время менструации могут привести к беременности. Наибольшая вероятность зачать ребенка – во время овуляции, но на самом деле женщина может забеременеть фактически в любой момент менструального цикла. Так что не забывайте о контрацепции даже во время месячных.

Причиняет боль?

Введение тампона не должно сопровождаться болью. Следует помнить, что влагалище отличается эластичностью, что необходимо при родах. В обычных условиях тампон легко помещается во влагалище. Если вы испытываете боль, не вводите тампон с усилием, лучше возьмите тампон меньшего размера.



В чем разница между размерами тампонов?

Их всего четыре и различаются они по объему жидкости, который могут впитать. Выбирайте размер в зависимости от интенсивности выделений. Однако вне зависимости от размера и степени впитываемости, как прокладки, так и тампоны необходимо менять каждые 4-6 часов.



Анекдот

Когда почувствуешь себя одиноким, вспомни, что внутри тебя живут виды бактерий, не выполняющие никаких функций. Ты просто им нравишься!

Рост волос

У некоторых девочек рост волос на лобке начинается в 9-10 лет, а месячные стартуют на несколько лет позже. Точным предвестником менструаций считается развитие молочных желез. Обычно менструации начинаются через 2-3 года после этого.



Оральная контрацепция

Противозачаточные таблетки не только предотвращают овуляцию, но и их прием обычно приводит к более легкому течению ПМС. Однако подбирать их для женщины должен только специалист.

Нужно сдавать мазки

Мамы часто приводят дочек после первой менструации для сдачи мазков из влагалища. Однако поводом для сдачи мазков на флору служит лишь начало половой жизни. С помощью мазка по Папаниколау определяют раковые и предраковые клетки во влагалище и шейке матки. Эксперты рекомендуют сдавать первый мазок Папаниколау через три года после начала половой жизни.

Неожиданно и интересно

- Менструальный цикл у женщин синхронизируется. Как это ни странно, но у женщин живущих вместе, например, у сестер, соседок по комнате менструальный цикл синхронизируется.
- В некоторых уголках планеты менструация до сих пор - табу. К примеру, в сельских районах Индии девушкам в период менструации запрещается готовить пищу, трогать

идолов, чтобы не осквернить их, обрабатывать огурцы, иначе, как считается, они сгниют.

- В жизни женщины примерно 3,5 тысячи дней приходится на менструальный период.
- Использование тампонов не может дефлорировать девушку. По сути, дев-

ственную плеву бывает порой трудно разорвать даже во время первого секса, ни то, что тампоном. Даже не смотря на данные факты, некоторые производители гигиенических средств рекламируют свои продукты, как абсолютно безопасные для невинных девушек.

- Восемьдесят один процент женщин говорят, что они пережили дисменорею (болезненные судороги). Это происходило потому, что гормон простагландин создаёт спазм матки, провоцируя спазмы живота.

Анекдот

*- Доктор, у меня голова кружится.
- Сам вижу.*

После родов

У некоторых женщин восстановление цикла идет как по часам. У других оно слегка опаздывает. И если между первыми месячными и вторыми был перерыв, к примеру, два месяца, волноваться не стоит. Особенно если продолжается грудное вскармливание. График может "плавать" в течение первых 2-3 циклов. Не волнуйтесь, если



они происходят раньше срока или с задержкой. Но если и спустя 3 менструации стабильность в цикле не появилась, необходимо обратиться к гинекологу. Обязательно сдайте анализы, так как причина нерегулярности может быть весьма серьезной, например, воспалительные процессы внутренних половых органов или эндометриоз.

Почему у меня ПМС?

ПМС или предменструальный синдром случается, потому что организм чувствителен к гормональным изменениям. За неделю или за 10 дней до месячных, уровни прогестерона и эстрогена резко меняются. По крайней мере, 90% женщин испытывают это состояние перед месячными, но около 20% переживают настолько ярко выраженные симптомы, что они мешают их обычной активности и отношениям. Каким бы ни был ваш ПМС, воспользуйтесь следующими советами гинекологов:

- **пробуйте заниматься спортом** или быть физически активными, особенно в день, когда у вас ПМС. Пейте больше воды. Ешьте небольшими порциями каждые два часа



Инфекция половых органов

Инфекция органов малого таза - одна из основных причин нарушения менструального цикла. Чтобы понять, что не так, вы должны будете сдать ряд анализов на предмет возбудителя (например, хламидии, уреоплазмы и другие), после чего вам пропишут лечение. Как правило, подобные проблемы довольно быстро решаются. Строгая диета и слишком интенсивные тренировки

и воздержитесь от алкоголя и кофеина;

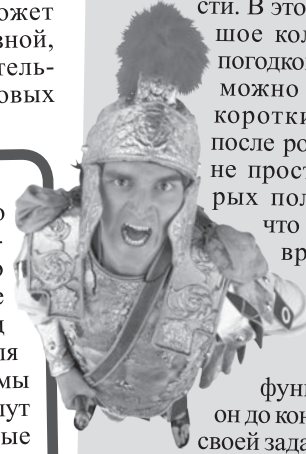
- если перепады настроения – проблема, пейте добавки с кальцием, но назначить их вам должен специалист. **Высокое потребление кальция и витамина D, возможно уменьшит риск появления ПМС** – таковы данные исследования с участием более 3000 женщин;
- **низкие дозы антидепрессантов также иногда прописывают для улучшения настроения.**



Худеем? Недостаток витаминов, минералов и прочих важных для организма веществ зачастую вызван строгой, низкокалорийной диетой. Поэтому при слишком маленьком весе, истощении из-за изнурительного режима, дистрофии возникают проблемы и с месячными.

Мамы заблуждаются

Многие молодые мамы заблуждаются в том, что отсутствие цикла – это гарантия от новой беременности. В этом убеждает большое количество детей-погодков – забеременеть можно и спустя очень короткий промежуток после родов. Сделать это не просто, но у некоторых получается. А вот что происходит в это время в женском организме: гормон пролактин подавляет репродуктивную функцию. Но чтобы он до конца справлялся со своей задачей, необходимо чаще кормить ребенка. Чем больше перерывы, тем выше риск новой беременности в то время, когда организм еще далеко не восстановился. Если мама кормит ребенка часто и по требованию, спустя полгода после родов все же стоит воспользоваться альтернативными способами предохранения. Это связано с тем, что после введения прикорма крохе требуется меньше грудного молока и объем вырабатываемого пролактина начинает снижаться.



Анекдот

- Каждую ночь, доктор мне снится один и тот же сон: передо мной дверь с надписью. Я ее толкаю и никак не могу открыть!
- А что написано на двери?
- "На себя"

Прием препаратов

Это именно тот случай, который доказывает, что инструкции к препаратам читать крайне необходимо. Некоторые препараты вызывают такие побочные эффекты.

АНАТОМИЧЕСКИЕ ПОДУШКИ

КОМФОРТ

Спрашивайте
в аптеках вашего
города

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

Приходите, мы Вас ждём!



ИДЕАЛЬНЫЙ СОН



Акулий Жир - АКУЛЯ СИЛА!



www.luchiks.ru

НОВАЯ СЕРИЯ ЛЕЧЕБНЫХ КРЕМОВ НА ОСНОВЕ АКУЛЬЕГО ЖИРА

Сертифицировано ®

FOSTA®
health & sport support

Защита от боли в спине и сосудах



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

Сертифицировано ®

Биобактон-К

Лиофилизат для приёма внутрь



Рекомендован в качестве источника пробиотических микроорганизмов для улучшения состава и биологической активности защитной микрофлоры кишечника человека.

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



www.biobakton.ru



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. Кудикова, 8 «Г»
Контакты: 8 (9623) 417-930;
e-mail: k_26@mail.ru
Учредитель и издатель: ООО «Медчестя-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 24.04.2016 в 13:30
Подписано в печать 17.04.2016 в 13:30, по графику в 16:00
Заказ № 208