

18+

ТЕМА НОМЕРА: **Всем лето пригоже
и макушка красна!**

№112, 24 АВГУСТА 2016г.

ТИРАЖ 40000



Ваш медицинский консультант

ЗВОН РЕЦЕПТЫ!

СМИ РЕКЛАМНОГО ХАРАКТЕРА

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

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

ЭПИТОНЕКС

способствует заживлению рубцов и шрамов

СПРАШИВАЙТЕ
В АПТЕКАХ ГОРОДА

Не является лекарственным препаратом

www.aklefarm.ru

НАТУРАЛЬНЫЕ ПОЛИЭКСТРАКТЫ

VITAUCT

ПРОДЛЕВАЯ ЖИЗНЬ

Не содержат:

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

БАД! Не является лекарственным средством

Перед применением проконсультируйтесь со специалистом

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

Почему вы не можете похудеть? Вы едите меньше жиров и углеводов, тренируетесь пять дней в неделю, обходите фаст фуд стороной, а вес предательски стоит на месте? Эта проблема знакома многим! О том, почему вы не худеете и как заставить стрелку весов сдвинуться с мертвой точки, читайте в нашей статье!

Мало мышц!

Чем больше у вас мышц, тем больше калорий вы сжигаете! Бегаєте вы, читаете или спите, мышечная ткань потребляет больше калорий, чем любая другая. Вот почему мужчинам требуется больше калорий, чем женщинам, – в их организме больше мышц. Займитесь силовыми упражнениями. Постепенные и регулярные нагрузки на мышцы в перспективе принесут несомненную пользу организму. Чередуйте силовые и кардиоупражнения, чтобы достигнуть наибольшего жиросжигающего эффекта.



Немного за 30?

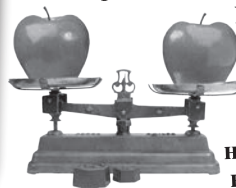
С возрастом обмен веществ замедляется. Мы усугубляем эту проблему своим бесконечным сидением в пробках, в офисе и дома перед компьютером. Не недооценивайте значение повседневной физической активности. Исследования показывают, что стройные люди двигаются гораздо больше полных. Активность в быту в течение дня поможет сжечь до 350 калорий – эквивалент 2 пончиков.

Анекдот

Что касается вегетарианства. Слышали ли вы когда-нибудь, чтобы недостаток умственных способностей ассоциировали с глухой пантерой или восклицали: "Ну ты гепард!" Нет? А про корову, овцу, барана?

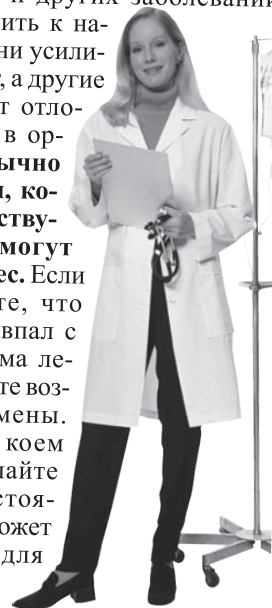
Яблоко от яблони

Если оба ваших родителя страдают ожирением, то скорее всего, вас постигнет та же участь. Ученые полагают, что гены ответственны за 50-90% жира, который запасается в нашем организме. Людям с отягощенной наследственностью придется приложить на 10-50% усилий больше для достижения желаемой фигуры, чем остальным. Если женщина с ожирением снижает вес на 5-10%, то велика вероятность, что она излечит свою гипертонию.



Доктор, доктор!

Некоторые препараты против диабета, гипертонии, депрессии, воспалительных и других заболеваний могут приводить к набору веса. Одни усиливают аппетит, а другие стимулируют отложение жира в организме. Обычно те препараты, которые воздействуют на мозг, могут влиять и на вес. Если вы чувствуете, что набор веса совпал с началом приема лекарств, уточните возможность замены. Однако ни в коем случае не делайте ничего самостоятельно – это может быть опасно для здоровья!



На заметку:

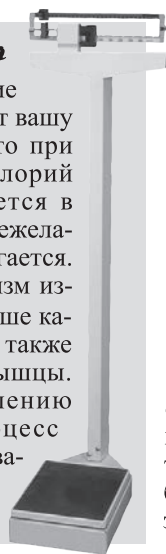
Овощной сок ничуть не менее питателен, чем фруктовый, однако он содержит вдвое меньше калорий. Отдавайте предпочтение соку с мякотью, т.к. он содержит клетчатку, которая поможет отсрочить чувство голода. А лучше делайте его самостоятельно.

Новая сметана

В нежирном или обезжиренном йогурте содержится в два раза меньше углеводов, чем в обычном. Поэтому обезжиренный йогурт может стать отличной заменой для сметаны в блюдах, которые требуют ее добавления.

Парадоксально

Но резкое ограничение в еде вовсе не уменьшит вашу талию. Дело в том, что при остром недостатке калорий организм переключается в «режим голодания» и нежелательный жирок не сжигается. В таком режиме организм извлекает из пищи больше калорий, чем обычно, а также начинает сжигать мышцы. Это ведет к замедлению метаболизма и процесс похудения останавливается. Больше не будете голодать?



КОМПРЕССИОННЫЙ ТРИКОТАЖ ERGOFORMA

Для профилактики

Для лечения

Для беременных

Для путешествий

АТЛЕТИКА®
ортопедические товары

Изготовлено по заказу ТД «Атлетика»

*Вашим клиентам
Ваша компания*



ERGOFORMA



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

Дыхательная гимнастика

Что делать людям, которые желают сбросить лишние килограммы, но по каким-либо причинам не могут заниматься спортом? Выходом из положения может стать такое «несерьезное», по мнению многих, занятие, как дыхательная гимнастика. Всего лишь 15 минут регулярной дыхательной гимнастики! Исследователи нашли



взаимосвязь процесса похудения с процессом полного насыщения организма кислородом. Около 90% мужчин и женщин делают неглубокие короткие вдохи, а такое дыхание является поверхностным и ограничивает насыщение тела кислородом, который просто необходим в достаточном количестве для расставания с лишними килограммами.

Упражнение для ног

Ложитесь на мат и поднимите ноги. Правая нога касается стопой левой, которая удерживается руками. По-

чувствуйте растяжку в правой ягодице. Сделайте вдох и 3 коротких довыдоха носом, надувая живот. Затем сделайте выдох ртом и 3 коротких довыдоха, втягивая живот. Поменяйте ноги.



Киноа вместо макарон

Белый рис и макаронные изделия содержат простые углеводы, которые вредны. Но киноа (также употребляется название «квиноа»), «рисовая лебеда» — это удивительное зерно богатое полноценным белком, который содержит все девять незаменимых аминокислот.

Мятная зубная паста

Как вы думаете, какое отношение чистка зубов имеет к похудению? Самое прямое! Оказывается, мятная зубная паста подавляет аппетит. Кроме того, когда вы чистите зубы, в головной мозг поступает сигнал о том, что вы поели. Чем чаще вы будете чистить зубы, тем реже вы будете перекусывать.



НЕ ЯЙЦА, А ЛЬНЯНОЕ СЕМЯ

В любую выпечку, например, хлеб или печенье, вместо яиц добавляйте льняное семя. Для того чтобы заменить одно крупное яйцо, необходимо 3 столовые ложки молотого льняного семени. Данная замена способствует снижению уровня холестерина за счет исключения из рациона желтка и добавления клетчатки льняного семени.



Вместо сухариков

В салаты мы часто добавляем сухарики, но они содержат мало питательных веществ. Их можно заменить орехами, которые придадут великолепный вкус, а также обогатят салат омега-3 жирными кислотами, белками и клетчаткой. Но злоупотреблять не стои, так как орехи содержат большое количество калорий.

Обезжиренные продукты

Жир делает продукты более вкусными, поэтому в обезжиренные продукты производители нередко добавляют специальные вещества для улучшения вкуса. Эти добавки зачастую вреднее жира и содержат не меньше калорий. Поэтому очень внимательно читайте состав. Например, в сладостях — идеальны стевия и солодка.

Анекдот

Мне доктор настоятельно рекомендовал морской воздух, поэтому я повесил селедку на вентилятор.

Еще раз...

Мы помним, как важно пережевывать! Если вам сложно контролировать себя:

- Кушайте в спокойной атмосфере;
- Не отвлекайтесь на разговоры;
- Можно использовать палочки для еды;
- Держите спину прямо, дышите медленно и глубоко.

«Волна»

Ложитесь на спину, согните ноги в коленях под прямым углом. Положите левую ладонь на грудь, правую — на живот. Легонько надавливайте руками в такт дыханию. На вдохе наполняйте воздухом грудь и втягивайте живот. На выдохе делайте наоборот. Движение груди и живота

«Лягушка»

Сядьте на стул высотой 35-40 см. Голень и бедро должны образовать прямой или чуть меньший угол. Раздвиньте колени на ширину плеч. Сожмите одну кисть в кулак, другой обхватите сжатый кулак. Поставьте локти на колени и положите лоб на кулак. Закройте глаза и легко улыбнитесь. На вдохе носом медленно надуйте живот, замрите на 2 секунды, сделайте короткий довыдох. На выдохе ртом медленно расслабляйте живот. Выполняйте 3 раза в день по 15 минут.

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



Остеохондроз - это заболевание, связанное с некоторыми изменениями в тканях позвоночника. Это заболевание характеризуется уменьшением поступления и нарушением нормального усвоения питательных веществ, при этом возникает дефицит жидкости, аминокислот и микроэлементов. Детский остеохондроз влияет на формирование общего развития детского организма и на его рост. Поэтому своевременное обращение к специалисту и обследование действительно важно. Итак, подробнее далее...

Долгое время

Существовало мнение о том, что остеохондроз позвоночника развивается только в зрелом и пожилом возрасте и обусловлен возрастными изменениями соединительной ткани. Однако данные последних десятилетий убедительно подтверждают мнение о том, что остеохондроз позвоночника следует рассматривать как одну из распространенных форм хронического системного поражения соединительной (хрящевой) ткани. Неуклонно возрастает количество детей с ранним шейным, грудным и поясничным остеохондрозом позвоночника.



Почему и как

Существует порядка 10 теорий развития остеохондроза позвоночника, но ни одна из них не может претендовать на роль всеобъемлющей. К ним относятся: гормональная, сосудистая, инфекционно - аллергическая, биоэлектрическая, механическая и наследственная. Ключевым моментом в развитии остеохондроза является механическая перегрузка позвоночно-двигательного сегмента, сопровождающаяся нарушением питания межпозвоночного диска. Перегрузка может быть связана с так называемым двигательным стереотипом, т.е. с той манерой двигаться, осанкой, которая преобладает у человека и другими факторами, влияющими на тонус связанных с позвоночником мышц.

Анекдот

- Мила, какие "волшебные" слова ты знаешь?
- Спасибо, пожалуйста, дай сюда...

Специалисты советуют

Лечение проводится при помощи гимнастики и массажа. При необходимости назначают иммобилизацию позвоночника - ношение специальных корсетов или шейных воротников. Назначаются также физиотерапевтические процедуры, рефлексотерапия.

Профилактика

Должна начинаться уже в детском возрасте, особенно при наличии предрасположенности. Таким детям и подросткам противопоказана большая физическая нагрузка, занятия в спортивных секциях, кроме плавания. Профилактические мероприятия должны быть направлены на укрепление мышц спины, систематические занятия общеоздоровительными видами физкультуры и спорта.

Важная подробность

Остеохондроз у детей представляет собой группу заболеваний, при которых происходит деформация так называемой ростовой зоны кости (это та часть кости, где происходит ее рост). Деформация этой части приводит к нарушению роста ребенка. Заболевания, входящие в группу детского остеохондроза поражают разные кости детского скелета. Страдают бедренная кость, большеберцовая, детский позвоночник, одна из мелких костей стопы (ладьевидная кость).

Как выявить

Это не так просто, так как об остеохондрозе родители, да и педиатры думают в последнюю очередь. Но при тщательном неврологическом обследовании невролог может выявить признаки напряжения мышц шеи и спины. На рентгенографии позвоночника начальные стадии остеохондроза можно не увидеть, в более поздних стадиях видно снижение высоты межпозвоночных промежутков, разрастание костной ткани (остеофиты), склеротические изменения. Более точный диагноз можно поставить при помощи магнитно-резонансной томографии.



Ах, как точно, наследственность!

Возникает остеохондроз у детей и по причине наследственности, когда генетически передается хрупкость позвонков. Если при болезни позвоночника у детей поражается ростовая зона кости, то есть участка, в котором происходит рост косточки, это может привести и к нарушению роста, общего развития ребенка. Симптомы остеохондроза у детей похожи на симптомы у взрослых, но болезненные ощущения более умеренны, движения не нарушаются. При шейном остеохондрозе вероятны обмороки, головокружения.



Терапия

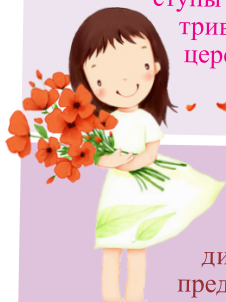
Обязательный этап лечения остеохондроза в острой стадии - это медицинские препараты. Специалист выпишет нестероидные противовоспалительные таблетки, чтобы устранить очаги воспалений и отеки. Обязательно помогут облегчить течение болезни анальгетики. Если остеохондроз провоцирует мышечный спазм, тогда назначают еще и лекарство, облегчающее судороги и снимающее болевой синдром. При сильных болях и судорогах вводят новокаин. Пропишут также и витамин В,

который улучшает работу мозга, помогает бороться со стрессами, укрепляет мышцы. Не обойтись в лечении остеохондроза и без препаратов наружного применения - гелей, мазей, кремов. Они будут действовать непосредственно на очаг болезни и помогут согреть больное место. Есть мази, которые называют хондропротекторами, то есть мази с элементами, восстанавливающими хрящевую ткань межпозвоночных дисков. Кроме этого, полезной будет зарядка при шейном остеохондрозе, а также лечебная физкультура.

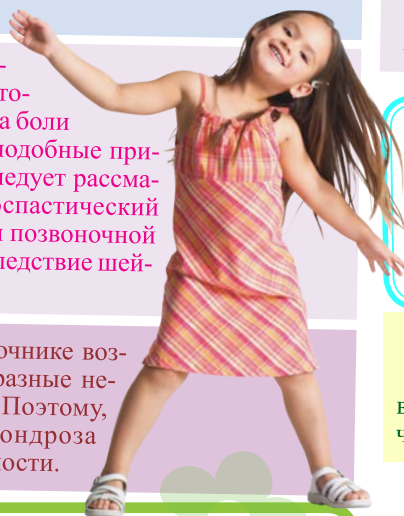
Отличия от взрослых

Болевой синдром у детей, как правило, носит умеренный характер, двигательные расстройства обычно отсутствуют, а нарушение чувствительности в виде ее снижения отмечаются редко.

Чаще всего предъявляют жалобы на головную боль, головокружения и обморочные состояния, быструю утомляемость. А вот жалобы на боли в шее и тяжесть в плечах – редки. "Мигреноподобные приступы" (головные боли с рвотой), следует рассматривать как рефлекторный ангиоспастический церебральный синдром - синдром позвоночной артерии, возникающий как следствие шейного остеохондроза.



Жалобы на боли в позвоночнике возникают позже, чем разнообразные неврологические проявления. Поэтому, диагностика шейного остеохондроза представляет определенные трудности.



На заметку: К развитию шейного остеохондроза может привести неправильный прикус, сформировавшийся в результате, например, плохо установленной пломбы. Неправильный прикус может привести к остеохондрозу. При неправильном прикусе нижняя челюсть может сместиться влево или вправо, привести к дисбалансу мышц и, как следствие, искривлению шейных позвонков и боли в шее.

Обязательно к исполнению



- научиться наклонять туловище только с опорой на руку; поднимать предметы с пола не в позе "подъемного крана", а согнув ноги в коленях. В этой позе можно поднимать и некоторые тяжести, но приготовившись, не рывком. Это касается и других энергичных движений.

- часто менять положение тела, не стоять и не сидеть слишком долго. Сидеть за письменным столом, иммобилизовав туловище между невысокой спинкой стула и столом (лучше пользоваться стулом с козым сиденьем).



- остерегаться советов по выполнению различных гимнастических "комплексов", упражнений йоги, аэробики и других видов гимнастики, если они не адаптированы к состоянию данного больного по рекомендациям специалиста по вертеброневрологии.

- остерегаться местного прогрева, особенно в горячей ванне: расслабление мышц позвоночника лишает на 2 ч иммобилизирующей защиты мышечного воротника или корсета.

- остерегаться сквозняков и переохлаждения. По возможности чаще выполнять силовые упражнения для рук и ног в положении на спине или комплексы упражнений.

- носить профилактические корректоры осанки, использовать специальные ортопедические подушки и валики. Полезными будут механические тренажеры и массажеры, замечательно разгружают позвоночник детские гимнастические мячи на ножках!

Вместо послесловия Профилактика остеохондроза у детей заключается в своевременном выявлении детей группы риска по развитию остеохондроза. В эту группу должны входить дети с родовыми и послеродовыми травмами позвоночника, аномалиями развития позвоночника, а также дети с отягощенной наследственностью, у которых близкие родственники страдают ранними и тяжелыми видами остеохондроза.

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.

Остеохондроз грудного отдела проявляется жалобами на боли в области сердца и нарушениями дыхания. Проявления поясничного остеохондроза идентичны клинике заболевания у взрослых.

Анекдот

- Кого ты боишься больше всего на свете?
- Темноты и стоматологов.
- Ну, стоматологов - ясно, а темноты-то почему?
- А кто знает, сколько их там, в темноте-то, стоматологов!

Проверьте себя

Чувствуете ли вы боль в шее при повороте головы? Если чувствуете, значит у вас есть шейный остеохондроз.

Важно

Родовая (натальная) травма шейного отдела позвоночника относится к перинатальным (а именно возникающим во время родов) поражениям центральной нервной системы. Ребенок при рождении испытывает большие перегрузки, изгоняющие малыша силы, неумолимо воздействуют на туловище, позвоночник ребенка, а его голова встречает сопротивление мышц родовых путей, тазового дна.

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

С годами растет наша мудрость и уверенность в себе, чего не скажешь об уровне эстрогена. Снижение количества эстрогена сказывается на коже, делая ее более тонкой, дряблой и морщинистой. К счастью, существуют методы борьбы с возрастными изменениями кожи.

Важно

У каждой женщины период наступления менопаузы индивидуален и переносится по-разному. Кто-то вовсе не чувствует какого-то физического и психологического дискомфорта, а кто-то наоборот, испытывает общую слабость, проблемы с давлением, с кожей, снижение либидо, часто угнетенное душевное состояние. Но изменить ситуацию, безусловно, возможно!

Кожа и менопауза

Во время менопаузы с кожей происходят значительные изменения. Так, понижается производство коллагена, уменьшается количество подкожно-жировой клетчатки и влаги, и кожа теряет свою эластичность. Она начинает «провисать», что особенно выражено в области шеи, линии подбородка и щек. Часто возникают «гусиные лапки» около глаз и морщины над верхней губой.

Почему это происходит

Как известно репродуктивная система женщины работает циклически. Ежемесячно яичник производит новую яйцеклетку, а матка в свою очередь готовится ее принять. Однако наступает день, когда численность яйцеклеток в половых железах женщины иссякает вместе с продукцией эстрогенов. Эти гормоны влияют не только лишь на физиологию матки. Влажные слизистые, здоровые сосуды, красивая кожа, крепкие кости – эстрогены воздействуют буквально на весь организм. Поэтому, когда их продукция прекращается – организм начинает страдать. Сегодня симптомы возрастного климакса отлично лечатся при помощи гормонозаместительной терапии.



Умывание

Умывание – важный аспект ухода за возрастной кожей. С возрастом кожа становится суше, поэтому нуждается в сильном увлажнении. Используйте средства для умывания, предназначенные для сухой кожи. Отдайте предпочтение средствам на кремовой основе вместо гелей или пенки, которые могут сушить кожу. Избегайте долгих горячих ванн. Для усиления эффекта наносите крем на еще влажную кожу после душа.

Антиоксиданты

Коллаген помогает коже оставаться плотной и упругой. С уменьшением количества эстрогена снижается и синтез коллагена. Для укрепления возрастной кожи необходимо употреблять продукты, богатые антиоксидантами. Отдайте предпочтение фруктам и овощам всех цветов радуги.

Возрастные пятна

С наступлением менопаузы возможно появление возрастных пятен на коже лица, рук и груди. Предотвратить их появление можно с помощью солнцезащитных средств. Если возрастные пятна уже появились, можно сделать их более бледными с помощью эксфолиатов (на многих средствах вы встретите именно такое название), которые удаляют ороговевшие клетки кожи. Защищайте кожу рук с помощью увлажняющих и солнцезащитных средств. Во время работы по дому и в саду старайтесь носить перчатки.

Стресс

Найдите собственный способ расслабления: посещайте йогу или массаж, положительно скажется на состоянии ароматерапия! В расслаблении важны физические упражнения, которые не только держат мышцы в тонусе, но и способствуют оздоровлению кожи. В-первых, спорт снижает воздействие стресса на организм. Во-вторых, физическая активность улучшает кровоснабжение кожи, которое снижается с возрастом. Обильное снабжение кислородом и другими питательными веществами делает кожу сияющей и здоровой.



Коллаген

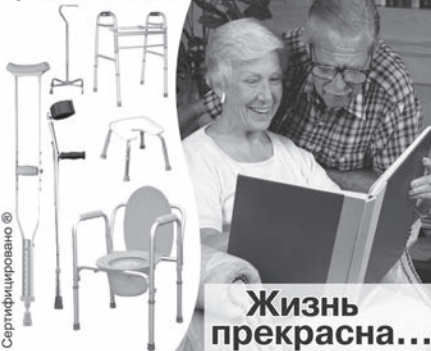
Коллаген содержится в большинстве продуктов. Но, к сожалению, его концентрации слишком низки, чтобы оказать терапевтический эффект на человека. Если, конечно, вы не кушаете студень круглосуточно, заедая его желатиновыми десертами. Увы, выбор подобных продуктов крайне невелик. Как следствие - необходимость дополнительного приема коллагена из специализированных препаратов. Их источником служат кожа, суставы, сухожилия крупного рогатого скота, те же части рыбы или пшеница, чей белок так же богат коллагеном.

Анекдот

- Доктор, у меня что-то в боку колет?
- Это доброта, доверчивость, и отзывчивость.
- В каком смысле?
- А они всегда боком выходят...

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

Сон

Дефицит сна влияет на метаболизм и уровни гормонов так же, как и процессы старения. Поэтому старайтесь спать 8-9 часов в сутки. При использовании ГЗТ (гармонозаместительной терапии) происходит нормализация структуры сна: укорочение времени засыпания и бодрствования ночью, увеличение общей продолжительности сна, нормализация закономерного чередования отдельных фаз сна, что подтверждается специальными объективными исследованиями, а также субъективной оценкой качества сна самими женщинами.

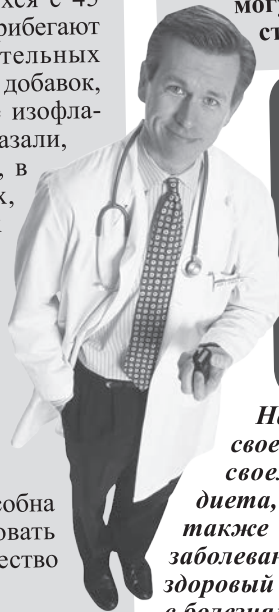


Анекдот

Совет медиков: питайтесь однообразно! Чем больше на вашем столе продуктов, тем труднее установить причину отравления.

На заметку:

Для нормализации гормональных изменений, проявляющихся с 45 лет, все больше женщин прибегают к использованию растительных гормонов в виде пищевых добавок, и чаще всего это соевые изофлавоны. Исследования показали, что азиатские женщины, в отличие от европейских, не испытывают особых проблем в период менопаузы. Эта особенность связана с питанием, а именно с регулярным потреблением сои. Соевые изофлавоны в виде пищевых добавок представляют бесспорный интерес, так как наша пищеварительная система способна освоить и использовать генистеин, активное вещество изофлавонов.



Как лучше питать кожу изнутри?



Незаменимые жирные кислоты, являясь основной составляющей клеточной мембраны, стоят на первом месте в борьбе за сохранение пластичности кожи. Омега-3 содержится в жирных сортах рыбы (таких как лосось, сардины, тунец, скумбрия), а омега-6 - в ненасыщенных растительных маслах (например, в оливковом масле) или в пищевых добавках на основе масел огуречника или ослинника, а также рыбьего жира.

Что действительно меняется

В период менопаузы - это места скопления жировых отложений, они образуются скорее на животе, чем на ягодицах. И как это ни странно, ягодицы наоборот "тают" в объемах. Лучший способ избежать этого: совмещать физическую активность и сбалансированное питание. Неоценимую помощь в борьбе с лишними объемами могут оказать средства для стройного силуэта.

Противопоказания к гормональной терапии

Гормональная заместительная терапия достаточно эффективна для профилактики некоторых заболеваний, однако в ряде случаев врачи решают от нее отказаться. В частности, это: нарушения жирового обмена, тромбоэмболические заболевания в стадии обострения, эндометриоз, хронические или острые заболевания печени, влагалищные кровотечения неясного происхождения, злокачественная опухоль молочной железы.

Физиопроцедуры Лечение медикаментозными средствами может сочетаться с физиопроцедурами: центральной электроанальгезией, иглорефлексотерапией, гальванизацией головного мозга. Даже лучшие препараты при климаксе назначаются после обязательного предварительного этапа в виде обследования, которое выявит возможные противопоказания к их использованию. Возраст, по достижению которого необходимо начинать принимать препараты при климаксе, однозначно назвать нельзя. Некоторые медики рекомендуют профилактический прием таких средств уже с 40-45 лет. Он позволит избежать многих проявлений климактерического характера. С этой целью назначаются низкодозированные гормональные препараты.

Наступление менопаузы – время, когда необходимо переосмыслить свое отношение к жизни. Крайне важно уделять больше внимания своему здоровью. Двигательная активность, сбалансированная диета, отказ от курения и злоупотребления спиртными напитками также будут способствовать снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний. В тех странах, где в течение многих лет пропагандируется здоровый образ жизни, удалось добиться значительных успехов в борьбе с болезнями старения.

КОМФ-ОРТ®

Поясничные корсеты

- ✓ забота о позвоночнике
- ✓ защита спины
- ✓ снятие болевого синдрома
- ✓ профилактика остеохондроза



проверенный оздоровительный эффект
оптимальное соотношение цена/качество



Для беременных

*Безопасно
и надёжно*

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



ERGOFORMA

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

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

На правах рекламы.
Сертифицировано.

ЛИПОНОВАЯ КИСЛОТА «КВАДРАТ-С» ВИТАМИР®

Рекомендован в качестве источника Липоновой кислоты.
RU.77.99.88.003.E.011091.12.15 от 28.12.15



- является эндогенным антиоксидантом.
- способствует снижению концентрации глюкозы в крови.
- участвует в регулировании липидного и углеводного обмена.
- стимулирует обмен холестерина.
- улучшает функциональное состояние печени.
- снижает влияние токсинов.



КВАДРАТ-С

www.kvadrat-c.ru

Производитель: ООО «Квадрат-С», РФ, 107143, г. Москва, 2-й Иртышский пр-д, д.4Б, стр. 5.
Свидетельство о государственной регистрации: №RU.77.99.88.003.E.011091.12.15 от 28.12.2015 г. ТУ 9197-014-66999749-15

Имеются противопоказания. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

БАД. Не является лекарством.

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.E.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.

Свой рецепт!

Адрес редакции: 355035,
г. Ставрополь, пр. Кудрякова, 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 ®, печатаются на правах рекламы.

Тираж 40000
Дата выхода в свет
24.08.2016 в 13:30
Подписано в печать
17.08.2016 в 13:30,
по графику в 16:00
Заказ № 212