

18+

ТЕМА НОМЕРА: В октябре и изба с дровами,
и мужик с лаптями!

№113, 24 СЕНТЯБРЯ 2016 г. ТИРАЖ 40000



Ваш медицинский консультант

Свои 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

РАЗОГРЕВАЮЩИЙ ГЕЛЬ ДЛЯ ТЕЛА

Не является лекарственным препаратом

- ▶ 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

ЭПИТОНЕКС

способствует заживлению рубцов и шрамов

www.aklefarm.ru

НАТУРАЛЬНЫЕ ПОЛИЭКСТРАКТЫ

VITAUCT

ПРОДЛЕВАЯ ЖИЗНЬ

Не содержат:

- 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

Перед применением проконсультируйтесь со специалистом

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

Шум в ушах (также врачи называют это состояние тиннитусом) возникает у каждого пятого человека. Это не самостоятельное заболевание, а симптом других состояний, например, возрастного снижения слуха, повреждения уха или нарушения кровообращения. Обычно шум не говорит о серьезном заболевании, хотя и немало досаждают.

Что происходит во внутреннем ухе?

Чаще всего в основе лежит повреждение структур внутреннего уха. В норме колебания от движения и звуковых волн воспринимают крошечные волоски. Движение волосков порождает электрический сигнал, который через слуховой нерв поступает в мозг, а он интерпретирует импульс. Если эти волоски повреждены, то они могут порождать электрический импульс без настоящего стимула, что мозг трактует как неопределенный шум или звон.



Серные пробки

Также у многих в звоне в ушах виновата серная пробка. Ушная сера предотвращает попадание чужеродных частиц в слуховой проход и блокирует рост бактерий. Если серы скопилось много, то она уже не может самостоятельно удалиться, поэтому слуховой проход блокируется, и возникает снижение слуха. А если в процесс вовлечена барабанная перепонка, то появляется и шум в ушах. Советуем в качестве профилактики рассасывающие капли, которые вы найдете в любой современной аптеке.

Троякие звуки

Постоянный шум, который издают такие предметы как бензопила или огнестрельное оружие, часто становится причиной снижения слуха. Тот же эффект оказывают аудиоплееры, если слушать музыку достаточно громко и долго. Шум же появляется после кратковременного воздействия, например, после посещения громкого концерта. А длительное воздействие может привести к уже необратимым изменениям.



Возрастные изменения

У многих людей слух ухудшается с возрастом, и это становится заметным примерно с 60 лет. А потеря слуха может привести и к звону в ушах. Специалисты называют это состояние пресбикузисом или старческой глухотой.

НА ЗАМЕТКУ: Специалисты рекомендуют периодически проводить такую несложную процедуру: после мытья головы ложиться на теплую грелку сначала одним ухом, а затем – другим. Под каждым ухом выдерживать тепло около пятнадцати минут. Польза подобной процедуры двойная: она не только очищает уши, предупреждая образование серных пробок, но и обеспечивает хорошую профилактику отита.

ПОВРЕЖДЕНИЕ СЛУХОВЫХ КОСТОЧЕК

Еще одна часто встречающаяся причина – уплотнение слуховых косточек из-за избыточного роста кости (отосклероз) может снизить слух и вызвать звон в ушах. Это явление – наследуемая от предков особенность.

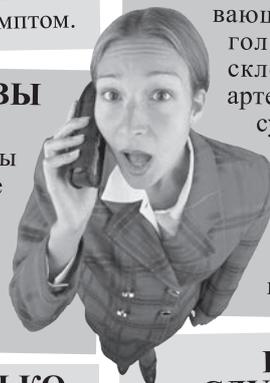


БОЛЕЗНЬ МЕНЬЕРА

Это редкое заболевание, при котором во внутреннем ухе скапливается необычно много жидкости, что постепенно ведет к снижению слуха. А звон в ушах – это самый ранний ее симптом.

ТРАВМЫ ГОЛОВЫ И ШЕИ

Иногда такие травмы повреждают внутреннее ухо, слуховые нервы или области мозга, отвечающие за слух. Типичной чертой такого состояния является одностороннее поражение.



ПУЛЬСИРУЮЩИЙ ТИННИТУС

Это пульсирующий шум в ушах, который связан с различными нарушениями кровоснабжения. Это может быть обусловлено сдавливающей сосуды опухолью головы или шеи, атеросклерозом, повышенным артериальным давлением, сужением сосудов шеи и патологически сформированными кровеносными сосудами, которые называют капиллярной мальформацией.

В САМОЛЕТЕ ЗАКЛАДЫВАЕТ

Во время полета в самолете меняется атмосферное давление. Нам кажется, что закладывает уши, но на самом деле из-за разницы в давлении снаружи и внутри сплющивается евстахиева труба, которая соединяет ухо с плоткой. Чтобы «раздуть» евстахиеву трубу, нужно сравнять внешнее и внутреннее давление, заткнув рот и нос или глубоко зевнуть.

ПАЛОЧКАМИ ТОЛЬКО НАРУЖНОЕ УХО

Если ватными палочками чистить слуховой проход, то серную пробку можно задвинуть еще глубже, она может повредить барабанную перепонку, что приведет к потере слуха. Ватными палочками можно чистить только ушную раковину!

НЕВРИНОМА СЛУХОВОГО НЕРВА

Это доброкачественная опухоль, которая растет из ткани мозга и вовлекает в процесс части слухового и вестибулярного аппаратов. Ее второе название – вестибулярная шваннома. И подобно поражениям при травмах шеи и головы, шум появляется только с одной стороны.

Анекдот

- Доктор, я могу видеть сквозь стены! Что мне делать?
- Идите в баню!

СИГНАЛЫ ТРЕВОГИ

Мы теряем слух незаметно для себя. Однако в особо критических случаях организм старается предупредить нас. Итак, срочно проверьте слух, если:

- Периодически появляется звон в ушах (и его слышите только вы);
- Окружающие звуки стали как бы приглушены;
- Сложно понять, о чем говорит собеседник, особенно в шумных помещениях;
- Некоторые звуки умеренной громкости кажутся очень громкими. Например, вы четко слышите, как громко скрежещет карандаш при письме.

А в аптечке

Шум в ушах неизлечим, но с помощью медикаментов его можно уменьшить.

- Лечебные процедуры, проводимые квалифицированным ЛОР-врачом, курсы парентерального введения лекарств (капельницы и внутримышечные инъекции сосудистых и метаболических препаратов).
- Слухопротезирование с использованием миниатюрных внутриушных и заушных моделей слуховых аппаратов, созданных на основе самых передовых технологий с возможностью цифрового программирования.
- Психокоррекция с использованием аутогенной тренировки, гипнотерапия и другие методики.

**Что делать с наушниками?**

Совсем не обязательно отказываться от наушников вовсе. Чтобы они не провоцировали тугоухость, достаточно соблюдать некоторые меры предосторожности:

- не пользуйтесь наушниками более часа подряд. В общем не используйте их больше 2-х часов в сутки.
- критическим считается уровень звука в 80 децибелл. Более громкий звук может привести к снижению слуха и тугоухости. Старайтесь не превышать порог громкости в 60 децибелл (в среднем это где-то 60% от максимума плеера).
- откажитесь от наушников-капель. Они гораздо «громче» больших наушников-накладок, а также могут спровоцировать не только тугоухость.



Внутриушные «вкладыши» иногда вызывают сильное раздражение и воспаление кожи слухового прохода. Их применение противопоказано людям с сахарным диабетом или кожной аллергией.

- не увеличивайте громкость музыки, чтобы заглушить общественный транспорт. Когда шум вокруг начинает пробиваться через наушники (например, в метро), значит он превышает показатель в 100 децибелл. Увеличивая громкость, вы еще дальше уходите за критическую отметку в 80 децибелл, а значит наносите своему слуху непоправимый урон.

Лечение шума в ушах народными средствами

В качестве дополнительного лечения можно использовать рецепты народной медицины, не забыв при этом проконсультироваться со специалистом о возможности их приема именно в вашем случае.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

Смешайте в равных количествах измельченные листья смородины, а также листья и цветки черной бузины. Для приготовления отвара 2 ст. ложки сбора залейте двумя стаканами воды и проварите под крышкой на водяной бане не более 20 минут при непрерывном помешивании.

После приготовления отвар должен постоять еще 10-15 минут, затем его нужно процедить. Принимать лечебное средство 3 раза в день за 15-20 минут до приема пищи в количестве 70 мл. Курс лечения – до полного выздоровления.

КАЛИНА С МЕДОМ

Простой и доступный рецепт для лечения столь распространенного шума в ушах – это растертая с медом калина. Кусочек смеси заверните в кусочек марли, свернутой в несколько слоев и вставьте получившийся тампон на всю ночь в ухо. Достаточно 1 раз в день проводить такую процедуру на протяжении 14-21 дня, и вы сможете не только избавиться от шума в ушах, но и улучшить слух.

Анекдот

Таёжные жители прекрасно знают, что малина — самое лучшее слабительное средство. Особенно когда в ней сидит медведь.

TRT-ТЕРАПИЯ.

Используются TRT-генераторы, которые вставляются в ухо и издают более тихий звук, по сравнению с маскерами шума. Одновременно применяются и другие методики, в том числе акупунктура, физиотерапия и консультации психолога, направленные на то, чтобы заставить мозг «не замечать» шум в ушах. TRT – относительно новая методика. Точных сведений об ее эффективности пока нет. Умение расслабляться и контролировать стресс поможет справиться и с шумом в ушах.



Сидим, кряхтим... Как помочь ребенку при проблеме с пищеварением? Существуют определенные симптомы, которые встречаются у детей достаточно часто. Из нашей статьи вы узнаете, в чем их причина, с какими симптомами вы сможете справиться самостоятельно, а в каких случаях следует обратиться к специалисту.

Разный подход

По нормам ВОЗ запором считается отсутствие у ребенка стула больше двух суток. Позиции наших медиков по этому вопросу различаются. Одни полагают, что нужно что-то предпринимать уже через сутки задержки, другие допускают возможность ждать несколько дней. Здесь, конечно, нужно ориентироваться в первую очередь на самочувствие ребенка. Если малыш страдает, оказание помощи не стоит откладывать.



Важно

Следует настаивать и тогда, когда ребенку уже исполнилось 3 месяца, а проблемы со стулом продолжают. Теперь уже можно сдавать анализы на дисбактериоз и на наличие необходимых пищеварительных ферментов.

Дело житейское

На определенном этапе роста проблемы с пищеварением, в том числе и запоры, – явление нормальное. Все младенцы в возрасте от 3 недель до 3 месяцев переживают неприятный синдром кишечных колик, связанный с общей незрелостью желудочно-кишечного тракта. Это нелегкое время проходит после того, как пищеварительная система младенца обогатится необходимыми бактериями и ферментами, что обычно происходит в течение двух с половиной месяцев. В этот период требуется не лечение, а терпение и поддерживающие процедуры, помогающие отходить кишечным газам. Не всегда имеет смысла и сдавать анализ на дисбактериоз, что иногда неоправданно рекомендуют некоторые педиатры, так как процесс заселения кишечника микрофлорой еще не завершен.



На что обратить внимание

Иное дело, если запор возникает в самые первые дни жизни ребенка: не отходит даже меконий – первородный кал, живот вздут, у младенца отсутствует стул, и он не набирает вес. Это грозный симптом, говорящий о врожденной механической патологии, которая может потребовать хирургического вмешательства. Здесь необходимо срочное обследование: колоноскопия, рентгенография и УЗИ нижних отделов желудочно-кишечного тракта. Если подозрения подтверждаются, врач определит, нужна ли операция или будет достаточно специальной терапии.

Сенна — мощное слабительное

Есть одно сильное народное средство от запоров – это сенна. Две чайных ложки сенны нужно смешать со 100 граммами чернослива, заварить тремя стаканами кипятка, дать настояться в течение трех часов и процедить.

Применение такого питья практически не имеет противопоказаний и его действие наступает через 6–10 часов после приема.

Очень редки побочные явления: боли в животе или снижение аппетита. Применяется растение в виде настоев, отваров, высушенных экстрактов. Известно, что на основе сенны готовят различные слабительные препараты.

Анекдот

На берегу дедушка с внуком ловят рыбу.

К нем подходит сосед, который хочет поплавать:

- Как водичка?

- Замечательная! А рыба вообще из нее "вылезать" не хочет!

Лечение и профилактика

Методы лечения и профилактики запоров, не связанных с дисбактериозом или ферментопатией, зависят от возраста и питания ребенка. У младенца до 6 месяцев риск запоров чаще возникает при искусственном вскармливании. Обычно это связано с недостатком жидкости. Когда у ребенка-искусственника несколько дней нет стула, для решения проблемы бывает достаточно всего-навсего допаивать его между кормлениями чистой водой. Часто помогает простой массаж животика по часовой стрелке или газоотводная трубка.



Упражнения для улучшения

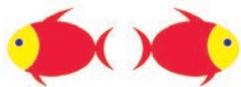
Утром, еще в постели, надавливайте малышу на подреберье с правой стороны около трех минут. Также делайте точечный массаж в месте, которое расположено на два сантиметра ниже пупка. Попробуйте, лежа на спине, положить на это место кончики пальцев обеих рук и постепенно надавить ими вглубь до тех пор, пока не почувствуете что-то твердое. Полежите так вместе в течение двух минут. Дыхание должно быть глубоким.

ПОЛИ КИДС

РЫБИЙ ЖИР детский

ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ КАПСУЛЫ
со вкусом апельсина и малины

без запаха рыбы



БАД - НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ



ВКУСНО И ПОЛЕЗНО!

www.aklenfarm.ru

Перед применением проконсультируйтесь со специалистом, уточните возможные противопоказания



Настой

Грудничкам старше 3 месяцев можно давать между кормлениями немного черносливового настоя (для этого несколько ягод чернослива нужно промыть, залить стаканом кипятка и настоять пару часов). Лекарственные препараты и очистительные клизмы следует рассматривать как крайнюю меру, когда другие средства уже исчерпаны. При любых сомнениях, прежде чем что-то предпринять, надо сначала посоветоваться со специалистом.



Проблема психологическая

От года до двух запоры у детей могут возникать по психологическим причинам. Испытав однажды боль при дефекации, малыш начинает удерживать кал, этого не повторилось, и проблема только усугубляется. Тут важно уговорить ребенка регулярно высаживаться на горшок, чтобы этот процесс превратился в условный рефлекс. При этом взрослым необходимо сохранять спокойствие, родительская тревога вокруг деликатной темы только создаст малышу немало трудностей уже иного, психологического, характера.

Распространенными причинами хронического запора являются недостаток физической активности или растительных волокон в рационе; к возможным причинам относятся сниженная функция щитовидной железы (гипотиреоз), повышение уровня кальция в крови (гиперкальциемия) и болезнь Паркинсона. Уменьшение перистальтики толстой кишки («ленивая» толстая кишка) и дискомфорт во время дефекации также ведут к хроническому запору.



ВОЗМОЖНО—>>>

Симптомом заболеваний?



При наличии каких-либо заболеваний запор почти всегда является лишь одним из симптомов, и не самым ярким. Это может быть первичным признаком при дискинезии толстого кишечника (нарушении его двигательной функции): гипертонической – когда повышен мышечный тонус, ведущий к затруднению опорожнения, или гипотонической – когда тонус снижен, каловые массы копятая, ребенку тяжело от них избавиться. Функциональные нарушения работы ЖКТ выявляются по



характеру стула и с помощью дополнительных исследований функций кишечника, корректируются диетой, физиотерапией. Более редкий случай - болезнь Гиршпрунга - врожденное нарушение развития толстой кишки, при котором участок кишечника лишен нервов и не способен участвовать в сокращении. Лечение обычно оперативное: хирургическим способом корректируется дефект развития. Другое нарушение строения кишечника - дополнительная петля сигмовидной кишки (долихосигма) - это вызывает запоры с раннего возраста, чаще после введения прикорма. Кишечная форма муковисцидоза (генетического эндокринного заболевания, при котором нарушаются в том числе и функции ЖКТ), как правило, выявляется сразу после рождения. Некоторые формы гастрита, язвенной болезни, заражение глистами, также могут вызывать запоры.

Касторовое масло

Это сильное слабительное, однако, как и прочие препараты этой терапевтической группы, его нельзя принимать длительное время. Вообще чрезмерное увлечение слабительными средствами нарушает способность организма усваивать питательные вещества и некоторые лекарства. А злоупотребление касторовым может привести к повреждению мышц, нервов и тканей кишечника, что, в свою очередь, провоцирует запор.

Анекдот

- По статистике народным целителям доверяют не меньше, чем врачам.
- А почему тогда к ним меньше ходят?
- Они больничный не выписывают.

Случается

Запоры сами прекращаются в возрасте после полугода, когда вводится прикорм в виде овощей. В рационе более старшего ребенка для профилактики запоров должно присутствовать достаточное количество овощей, фруктов, кисломолочных продуктов и жидкости. Всем детям (да и взрослым) полезно выпивать с утра натощак стакан теплой воды – подчас одного этого достаточно, чтобы проблема запоров не возникла.



ВСЕ ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА ОДИНАКОВЫ?

Нерастворимые пищевые волокна увеличивают объем каловых масс, стимулируют перистальтику кишечника, предотвращая запор. Хорошими источниками пищевых волокон являются хлеб из цельного зерна, макароны и каши. Растворимые волокна, которые содержатся в свежих фруктах и овощах, не настолько эффективны. Хорошо способствуют росту полезных бактерий в кишечнике цитрусовые и бобовые.



Анекдот

Учитель географии приходит к другу:
- Что у вас болит?
- Нога.
- Где?
- К северу-востоку от пятки...

Помогает

Недостаточное количество пищевых волокон в рационе – частая причина запора. Чтобы это предотвратить, постарайтесь ежедневно съедать пять и более порций продуктов, богатых клетчаткой, например, цельнозерновой хлеб, крупы и макаронные изделия. Ограничьте продукты с низким содержанием клетчатки и высоким содержанием жира и сахара (к которым относятся большинство полуфабрикатов). Чтобы избежать излишнего газообразования и отрыжки, клетчатку следует добавлять в рацион понемногу и постепенно. Конечно это следует делать, когда ваш ребенок достиг возраста, когда эти продукты естественны для его рациона.

Мы прилагаем много усилий, чтобы сохранить внешнюю привлекательность и свою молодость: используем разнообразные средства для омоложения лица и имеем множество маленьких секретов. Действительно, лицо требует тщательного ухода, так как от его состояния зависит красота и привлекательность. Большую помощь могут оказать аптечные средства, заслужившие хорошие отзывы потребителей и высокие оценки специалистов. Они хорошо справляются с поставленными целями без обмана и напрасных ожиданий. Сегодня мы поговорим о новом, возможно, неожиданном применении некоторых из их.



Витамины для ухода за лицом

Одним из лучших средств для ухода являются витамины для омоложения кожи лица. Чаще всего используют один или комбинацию нескольких витаминов:

А-витамин, используемый для предотвращения сухости кожи, ее истончения и шелушения.

В-витамин, применяемый в лечении микротрещин и воспалительных процессов.

С-витамин, борется с авитаминозом.
Е-витамин способствует упругости и эластичности кожи.

Магний используется для улучшения кровообращения кожи.

Витамины для омоложения кожи лица по отзывам потребителей широко используются не только в домашних условиях, но в косметологии:

- масляный раствор для приёма внутрь практически идеален для наружного применения и добавления в домашние маски;

- можно использовать витамины в капсулах с масляным содержимым, которые нужно прокалывать для извлечения ценной жидкости;

- замечательное действие оказывают витамины для лица в ампулах, которые в принципе предназначены для внутримышечного введения, но на практике оказываются очень удобными для приготовления косметических масок.

СКРАБЫ И ПИЛИНГИ для омоложения лица

Для удаления ороговевших клеток с кожи и тщательной ее очистки, необходимо 1 раз в неделю выполнять процедуру пилинга или применять скраб. Существует несколько рецептов скрабов и пилингов, изготовленных из аптечных препаратов.

Скраб с хной

Необходимо взять 25 г бесцветной хны, добавить 2 ложки оливкового масла и хорошо размешать до получения однородной смеси. Затем добавить две-три капли сока лимона. Полученной порции маски-скраба хватит на 2 недели. Маску необходимо нанести на лицо круговыми движениями и оставить на 10 минут. Затем хорошо смыть остатки теплой водой. Маска способствует уменьшению морщинок, прыщей и стягиванию расширенных пор. Эффект от скраба восхитительный.

Пилинг с молочной кислотой

*В аптеках можно приобрести препараты для регулирования равновесия кишечной микрофлоры, на основе данного действующего вещества (в некоторых содержится до 90% вещества).

Этот пилинг не повреждает кожу и является мягким и щадящим для нее. Его рекомендуют проводить для чувствительной кожи, которая склонна к аллергии и покраснениям. Процедура пилинга отбеливает, хорошо выравнивает и увлажняет кожу, а также уменьшает морщины.



Пилинг из хлористого кальция

Этот популярный пилинг изготавливается из раствора хлорида кальция. Он наносится на вымытую и сухую кожу. Надо подождать пока он высохнет, затем нанести второй раз. Подождать пока он подсохнет. Далее берем мягкое детское мыло, хорошо им намылить руки и осторожно массируем лицо. Взаимодействие хлорида кальция с мылом приводит к образованию хлорида калия (натрия) и кальциевой соли, которая с помощью массирования скатывается и захватывает верхний слой чешуек. Происходит нежный пилинг, способствующий очищению и омоложению кожи.

Анекдот

- Почему ты не хочешь купить мне квартиру? В конце концов, в моих жилах течет твоя кровь!
- Больной, оставьте донора в покое!

*Безусловно, необходимо заранее ознакомиться с противопоказаниями и, прежде чем выполнять любые процедуры, протестировать состав на небольшом участке тела, во избежание индивидуальной непереносимости.

Такая важная перекись!

И если у вас под рукой нет никакой косметики, перекись выручит. Она может заменить лосьон и тоник, так как отлично очищает, сужает и отбеливает поры. Подходит для любой кожи, а для жирной – просто идеально, т.к. уменьшает салоотделение, и может использоваться ежедневно.

Кубики с травками!

Ромашка + череда + масло жожоба + оливковое масло! И все в морозилку! А утром кубиком протирать лицо! Оно становится свежим, румяным и мягким! И вообще в течении дня если лицо усталое, стоит протереть, и усталость лица пропадает!

Корень солодки

Мама наверняка поила Вас его настоем в детстве, когда Вы кашляли. Приготовьте настойку и протирайте ей кожу с избыточной пигментацией: отбеливающий эффект приятно удивит!

Анекдот

- Вот Вам лекарство, принимайте по 3 чайных ложки 2 раза в день.
- Но у меня дома только 2 чайных ложки...

Мумиё

Мумиё – эффективное средство против ранних растяжек. Таблетку необходимо растворить в воде (или купить готовый крем Мумиё) и полученной смесью смазать проблемную зону.

Витамин F против морщин.

Это комплекс ненасыщенных жирных кислот, предназначенных для очищения, питания кожи, особенно сухой, раздраженной и с явными признаками увядания. Витамин F (в концентрации 3-7%) способствует укреплению эпидермального барьера, восстановлению гидролипидного баланса, а следовательно – увлажнению кожи, повышению ее тургора.

Важно

Витамин С "ответственен" за образование коллагена, который является важнейшим белком человеческого организма и составляет основную часть соединительной ткани, является структурным элементом кожи!

**МАСЛА
ДЛЯ ОМОЛОЖЕНИЯ**

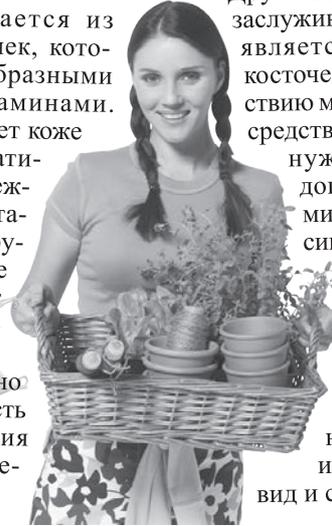
Масла являются признанными лидерами среди средств по уходу и омоложению кожи. Они помогают достичь значительного эффекта в омоложении при помощи минимальных усилий, за небольшой период времени. Среди масел есть несколько видов, чаще всего используемых для омоложения лица.

**Абрикосовое
масло**

Оно изготавливается из абрикосовых косточек, которые богаты разнообразными минералами и витаминами. Этот препарат придает коже эластичность, бархатистость, мягкость и нежность. Улучшает питание кожи, активизирует ее регенеративные функции и улучшает упругость. Применение этого средства позволит самостоятельно восстановить молодость кожи без применения более серьезных препаратов.

**Персиковое
масло**

Другим натуральным препаратом, заслуживающим внимание женщин, является масло, получаемое из косточек персика. По своему действию масло похоже на предыдущее средство. Важно! Зрелая женщина нуждается в подпитке кожи дополнительным источником минералов и витаминов. Персиковое масло прекрасно решает данную проблему, так как в своем составе содержит А-витамин, который хорошо увлажняет кожу, С-витамин, участвующий в процессах вывода из кожного покрова токсинов, Р, Е и В-витамины, улучшающие вид и состояние кожи.

**Глина**

О глине (белой, зеленой, голубой и т.д.) всем известно, и о том, что глиняные маски, ванны и обертывания реально действуют, думаю тоже. Обязательно купите пару упаковок, если еще не пробовали. Белая глина лучше подходит для сухой кожи и волос, зеленая, для проблемной кожи, и жирных волос, голубая, в принципе, подходит всем.

ОДА ЭФИРНЫМ МАСЛАМ

Издавна эфирные масла активно применяются в уходе за кожей. Чтобы правильно выбрать нужный вид масла, надо определить какую проблему необходимо устранить. Самыми используемыми являются следующие масла:

Масляный экстракт розмарина улучшает обновление клеток и усиливает кровообращение.

Герани экстракт фитоэстраген, который необходим всем женщинам, а особенно после 40 лет.

Масло нероли улучшает цвет кожи и повышает ее тонус. Его можно добавлять в маску или крем, применять для массажа, одновременно с другими маслами. Эффект от нероли очень хороший.

Масляный экстракт жасмина

подходит для сухой, а также для чувствительной кожи. Используется в уходе за кожей лица и губ.

Масло розы является хорошим антиоксидантом, который повышает уровень коллагена в коже и выравнивает ее покров. Это масло широко используется в производстве косметической и парфюмерной продукции благодаря своим свойствам и запаху.

Иланг-иланг получил широкое распространение в Индии. Препарат уменьшает жирность и сальность кожи, а также уменьшает появление морщин.

**Анекдот**

У логонеда.
- Доктор, я не выговариваю звук @!

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.

ШАЛФЕЙ БРОНХОАКТИВ

Рекомендован в качестве источника ментола и дубильных веществ, дополнительного источника витамина С.

- Содержит 3 экстракта: шалфей, подорожник, алтей;
- Натуральное эфирное масло шалфея, ментол;
- Улучшает функциональное состояние при боли в горле:
 - * Шалфей - отхаркивающие свойства;
 - * Подорожник – при бронхите;
 - * Экстракт алтея – при боли в горле.



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.Е.000910.02.16 от 25.02.2016 г. ТУ 9197-015-66999749-16

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
- 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.

Свой рецепт!

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

Адрес редакции: 355035,
г. Ставрополь, пр. Кудлакова, 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
24.09.2016 в 13:30
Подписано в печать
17.09.2016 в 13:30,
по графику в 16:00
Заказ № 213