

ШАЛФЕЙ БРОНХОАКТИВ

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



www.kvadrat-c.ru

Улучшает функциональное состояние при боли в горле

подробности на стр. 8



Имеются противопоказания. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

БАД. Не является лекарством.

ТЕМА НОМЕРА: Январь - году начало, зимы середина!

№116, 24 ДЕКАБРЯ 2016 г.

ТИРАЖ 40000

18+

Свои рецепты!

Ваш медицинский консультант



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.



на правах рекламы

www.bifrut.ru

Крепкие кости повысят качество жизни, помогут жить независимо, без боли и страданий, причиняемых переломами.

Возьмите ответственность на себя за состояние своих костей сегодня!

«Остеомед форте» помогает обновлению и укреплению ваших костей!

Состав: цитрат кальция, анаболический компонент природного происхождения гомогенат трупново-расплюдный с витамином B6 адсорбированный на глюкозе, витамин D3.

Принимать взрослым по 2 таблетки 2 раза в день во время еды. Продолжительность приема – 1 месяц. Курс приема при необходимости можно повторить.

СПРАШИВАЙТЕ «ОСТЕОМЕД ФОРТЕ» В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА

СГР № RU.77.99.32.003.E.000748.01.15 от 22.01.2015 г.
БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ



ПАРАФАРМ
г. Пенза



sk
Участник

www.parapharm-russia.ru
www.secret-dolgolet.ru

НАТУРАЛЬНЫЕ ПОЛИЭКСТРАКТЫ VITAUST

ПРОДЛЕВАЯ ЖИЗНЬ



Не содержат:

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

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.001244.12.11. от 19.01.2012
RU.77.99.11.003.E.046621.11.11. от 04.11.2011

Каждый из нас хотя бы раз в жизни просыпался утром и обнаруживал, что у него болит горло! Бактериальное происхождение имеет, к примеру, ангина и хронический тонзиллит. Однако в ряде некоторых случаев неприятные ощущения в горле вызваны неинфекционными факторами. Важно в первую очередь определить причины, итак, каковы они...

Необычные высыпания

Откройте рот и скажите: «Ааа» – это очень важный тест, который позволяет узнать о горле все. Что же мы видим? Обычно горло красное, отечное, миндалины набухшие и на них могут быть белые пятна. Это все признаки ангины.



Как долго болит?

Во время простуды горло болит, как правило, пару дней, а затем проходит. Боль при ангине имеет тенденцию к нарастанию, со временем развивается сильный отек и трудности при глотании. Боль может быть настолько сильной, что вызывает потерю аппетита, тошноту и даже головные боли.

Сыпь на теле?

Это менее распространенный признак ангины. Если она появляется, то чаще всего на шее и на груди. Затем может распространиться на все остальные участки тела. Когда сыпь грубая, почти как наждачная бумага, то это, скорее всего, не ангина, а скарлатина.

Помогут только антибиотики

Важно понимать, что ангина – это бактериальная инфекция, вызванная гемолитическим стрептококком группы А. Это означает, что простая боль в горле может перерасти в серьезную инфекцию, дающую осложнения в других системах органов, например, в сердечно-сосудистой. Поэтому лечение ангины сводится к приему антибиотиков.

Ангина ли?

Этот вопрос может решить только врач. Для этого берется мазок из горла, результаты которого обычно готовы уже через 5-10 минут. Если результаты анализа на стрептококк отрицательные, то врач может отправить мазок в лабораторию, тогда этот анализ займет уже пару дней, но зато будет наиболее точным.

При простуде

Простуда вызывается вирусами, а антибиотики действуют только на бактерии! Кроме того, принимая антибиотики без необходимости, вы можете заработать резистентность к ним. Это означает, что при возникновении бактериальной инфекции в дальнейшем этот вид антибиотиков вам уже не поможет.

Против стрептококка

Если вам поставили диагноз «ангина», то врач назначает курс антибиотиков в среднем на 10 дней. Имейте в виду, что через несколько дней вы, возможно, почувствуете себя лучше, однако отменять антибиотики в этом случае нельзя. **Некоторые бактерии могут выжить, и впоследствии инфекция может возобновиться.** Помните, что спустя сутки после окончания курса антибиотикотерапии, вы можете быть еще заразными, поэтому тщательнее мойте руки и обезопасьте своих близких.

А ДОМА?

Конечно же мы рекомендуем ингалятор! Это первая помощь. Так же в домашних условиях для облегчения боли (будь то обычная простуда или ангина) можно полоскать горло раствором морской соли. Для этого растворите чайную ложку морской соли в стакане воды. Полоскания смягчают боль в горле.

Но полоскать

Боль в горле – один из первых признаков простуды. Однако этот симптом исчезает уже на второй – третий день заболевания. Другие симптомы – заложенность носа, слизистые выделения из носа – продолжают в течение нескольких дней.

Основным возбудителем ангины и тонзиллита является бактерия Streptococcus (стрептококк). При ангине боль в горле более продолжительная и интенсивная. В то время как простуда проходит самостоятельно, ангину нужно лечить антибиотиками. Тонзилит – инфекционное болезненное воспаление небных миндалин (образования на задней стенке глотки).

Вирус или бактерия?

Кашель, насморк, плохое самочувствие часто сопровождают боль в горле, но это не всегда является ангиной. Чаще всего это обычные явления простуды, вызванные вирусом.

Анекдот

- Доктор, в приемной пациент упал в обморок!
- Пусть войдет без очереди.

Высокая температура

Как правило, во время простуды температура повышается не очень сильно. Боль в горле с лихорадкой выше 38 градусов говорит прежде всего об ангине. Тем не менее, в остром периоде ангины температура может быть и не повышена.

Увеличение лимфоузлов

При ангине происходит увеличение поднижнечелюстных лимфатических узлов. В организме они отвечают за «захват» и уничтожение микроорганизмов, попавших к нам в кровь. Если они увеличены, то работа в них идет полным ходом. Как правило, увеличиваются те лимфоузлы, которые находятся ближе всего к источнику воспаления. В данном случае ближе к горлу находятся поднижнечелюстные.



Какая еда

Как ни парадоксально, мороженое поможет вам снять боль в горле! Оно холодное, (поэтому облегчит воспаление) и мягкое (поэтому легко и безболезненно глотается). Также к снимающим боль продуктам относят молочные коктейли, горячий суп. На период болезни лучше воздержаться от острой и твердой пищи, чтобы не раздражать горло.



Гидрация

Боль в горле и высокая температура – это признаки интоксикации организма. При любой интоксикации, то есть при накоплении токсинов в крови, происходит обезвоживание. Для восполнения недостатка воды вам нужно пить больше жидкости. Для этого лучше всего подойдет самая простая вода. **Избегайте кислых цитрусовых соков – они только раздражают горло и провоцируют воспаление.**

Противоотечные препараты

К таким препаратам относят банальные капли в нос против заложенности носа. Это симптоматическое лечение любой простуды, так как любая простуда сопровождается насморком. Капли стекают в горло во время закапывания в нос, поэтому могут немного уменьшить отек и воспаление. Проконсультируйтесь со специалистом, так как у противоотечных средств имеются противопоказания при некоторых сердечно-сосудистых заболеваниях.



Если после недельного курса лечения боль не исчезает, а только нарастает, вам нужно повторно сдать анализы (возможно, результат предыдущего анализа был ложноотрицательным). Возможно также, что непроходящие боли в горле могут быть причиной постоянной изжоги, инфекционного мононуклеоза и даже венерических заболеваний.

Может быть фарингит?

Именно на задней стенке глотки начинается воспаление. Там проходят и дыхательные, и пищевые пути. Такое воспаление глотки называется фарингит. Мы чаще всего связываем это с простудой. Все уверены, что фарингит – это простудное заболевание. **Недавние исследования показали, что не только простуды, вирус, бактерии, но и неблагоприятие в желудочно-кишечном тракте.**

Как лечить фарингит?

Первое, что врачи назначают при фарингите – это препараты, которые влияют не на горло, а на желудок. Они снижают кислотность желудочного сока, чтобы раздражение было минимальным.

Второе – надо правильно полоскать горло любимыми антисептиками, даже содой. Полоскание – это чисто механическое очищение. Нужно набрать побольше воздуха и полоскать горло достаточно глубоко не менее 15 секунд. Жидкости должно быть около 50 мл за один раз. Таких «разов» должно быть 5-6. То есть, не меньше одного стакана жидкости надо использовать при полоскании. Помимо горла нужно промывать и нос.

Третье – применение специальных лекарств. На первом месте – анестетики, которые дают мгновенный эффект.

Анекдот

В поликлиниках надо вести таблички для тех, кому "только спросить".

Нейтрализуем!

Нестероидные противовоспалительные средства, такие как парацетамол, ибупрофен или напроксен помогут снять боль в горле. Имейте в виду, что детям нельзя давать аспирин во избежание развития опасной для жизни реакции на препарат – синдрома Рея.

Провокаторы

Мало кто знает, что отрыжка попадает в глотку и может раздражать слизистую кислотой. В редких случаях тоже может быть назначено лечение. Еще реже люди знают, какие продукты вызывают это явление. **Мята и ментол расширяют сфинктер, который не дает кислоте выбрасываться в глотку. Они его раскрывают и усиливают изжогу, заброс кислоты в глотку. Мята и ментол – это неподходящие продукты при фарингите. Кофе, шоколад, копчености и газированные напитки так же нежелательны при фарингите. Все кислые, шипучие, газированные продукты провоцируют заболевание. Переедание тоже может стать его причиной, поэтому необходимо контролировать количество потребляемых продук-**

Анекдот

Почему на прием к врачу приходится сидеть по несколько часов? Потому что время – лечит!

Ингаляции при насморке: есть ли смысл

Конечно есть, и какой! Однако, мы часто забываем о простых правилах, которые делают процесс намного эффективнее.

Паровые ингаляции имеют ряд правил, соблюдение особенностей которых поможет выздороветь, не устроив организму ненужную встряску:

- откажитесь от ингаляции при повышенной температуре тела;
- после приема пищи должно пройти минимум час до начала процедуры, после ингаляции постарайтесь воздержаться от еды и питья еще на 30 минут;
- эфирные масла разрушаются в кипящей воде, оптимальная температура для них – 50-70 градусов, да и ожоги слизистой вам совсем ни к чему;
- эффект усилится, если вдыхаемый пар задерживать на две-три секунды;
- не увлекайтесь – вся процедура не должна занимать более 10 минут;
- по завершении ингаляции закапайте в каждую ноздрю сок алоэ, каланхоэ или масло чайного дерева и обязательно отдохните хотя бы полчаса.





Наверное, нет такого ребенка, у которого ни разу не повысилась бы температура. Это основная причина вызова педиатра. Вопреки распространенному мнению, нет четкой взаимосвязи между показанием термометра и серьезностью заболевания. Некоторые дети при температуре 38°C играют и с аппетитом едят. А бывает и так, что уже при температуре 37°C малыши чувствуют себя совершенно разбитым.

Что такое высокая температура?

Повышение температуры – это естественная реакция организма на заболевание. Иммуная система ребенка реагирует на вторжение чужеродных организмов повышением температуры, а также увеличением выработки белых кровяных телец (лейкоцитов) и других клеток, предназначенных для борьбы с возбудителями болезни.



Обычно

температура держится в течение 1-3 дней. Высокая температура, как правило, не доставляет ребенку большого дискомфорта до тех пор, пока она не достигнет 38,8°C. При такой температуре кожа становится горячей, ребенка бьет озноб, возможен пот, жажда или учащенное дыхание.



Озноб является признаком того, что температура повышается. Обильное потоотделение указывает на ее снижение.

Как сбивать?

- При повышенной температуре во избежание обезвоживания следует давать ребенку больше жидкости. Рекомендуются вода и фруктовые соки.

- Обычно температуру достаточно измерять 1-2 раза в день. Специально для этого будить ребенка не стоит.



ИНТЕРПРЕТИРУЕМ:

Температура при **оральном** измерении – более 37,7°C
Ректальная температура (в прямой кишке) – более 38°C
 Температура в **подмышечной области** – более 37,2°C

Когда тревожиться

Внимания заслуживает любое повышение температуры у ребенка младше 6 месяцев. В любом случае необходимо немедленно проконсультироваться со специалистом. Игнорировать повышение температуры: оно может быть симптомом серьезного заболевания. К распространенным бактериальным инфекциям, вызывающим повышение температуры, относятся инфекции среднего уха, горла и дыхательных путей.

Как быть

Заболевания, связанные с повышением температуры, чаще всего лечат на дому. Вам потребуются термометр и лекарства. Чаще всего это ибупрофенсодержащие. Дозы препаратов зависят от возраста и веса ребенка. Препараты выпускаются в форме капель,



сиропа и жевательных таблеток. Концентрация препарата зависит от лекарственной формы. Например, концентрация активного вещества в каплях для новорожденных выше, чем в сиропе для детей младшего возраста, поэтому перед применением следует внимательно ознакомиться с инструкцией.



Анекдот

Пчела - это такая оса, как комар, только муха.



Как и чем измерять?

Традиционный, всем знакомый ртутный градусник дает точный результат, но, поскольку ртуть вещество опасное, то если градусник разобьется, то возникнет масса проблем. И этот градусник нужно держать не менее 5 – 7 минут в правильном положении, но маленького ребенка трудно зафиксировать в одном положении на такое время. Педиатры со-



ветуют для детей современные цифровые электронные градусники. За 30-40 секунд можно получить качественный результат. В нашей стране существует своя культура измерения температуры – под мышкой. В других странах у детей измеряют температуру или в ухе или за щекой. Последняя новинка - контактные термометры – при контакте с кожей они дают мгновенный результат – 1 секунда нужна для того, чтобы определить температуру у ребенка.



Володушка золотистая



Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью.

СГР RU. 77.99.88.003.E.004540.10.16

Выпускается в фильтр-пакетах по 1,5*20, а так же россыпью по 50,0 и 30,0г.

Медуница лекарственная

Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью.



СГР RU. 77.99.88.003.E.003499.08.16 от 11.08.2016

Бессмертник песчаный



СГР U. 77.99.88.003.E.003498.08.16 от 11.08.2016

Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит в стадии обострения, острый панкреатит, желчекаменная болезнь.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Ингаляции при насморке: есть ли смысл

Конечно есть, и какой! Однако, мы часто забываем о простых правилах, которые сделают процесс намного эффективнее.

Полезные правила при насморке:
Паровые ингаляции имеют ряд правил, соблюдение которых поможет выздороветь, не устроив организму ненужную встряску:

- откажитесь от ингаляций при повышенной температуре тела;
- после приема пищи должен пройти минимум час до начала процедуры, после инга-



ляции постарайтесь воздержаться от еды и питья еще на 30 минут;

• эфирные масла разрушаются в кипящей воде, оптимальная температура для них – 50-70 градусов, да и ожоги слизистой вам совсем ни к чему;

• эффект усилится, если вдыхаемый пар задерживать на две-три секунды;

• не увлекайтесь – вся процедура не должна занимать более 10 минут;

• **Ингалятор – это незаменимый прибор для лечения ряда респираторных болезней, включая бронхиальную астму. Он успешно применяется для оздоровления организма и существенно облегчает процесс лечения.**

Уход за ребенком с температурой

• Кормить заболевшего малыша рекомендуется легко усвояемой пищей. Временно исключите из рациона мясо (особенно жареное), жирную, сладкую и консервированную пищу.

• Обильно поите ребенка – тогда из организма «вымываются» токсины, образующиеся в процессе жизнедеятельности вирусов. Лучше всего – теплым чаем с лимоном, малиной, теплым молоком с медом. Очень полезны морсы, компоты, соки, содержащие витамин С. Также это могут быть: минеральная вода, отвары трав, фруктовые чаи.

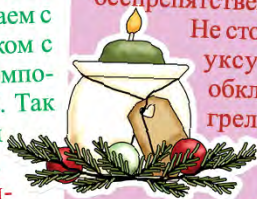
Регулярно проветривайте комнату и, по возможности, увлажняйте воздух. Температура воздуха не должна превышать 20-21 градуса.



Как одеть ребенка

Не надо одевать на ребенка «сто одежек» и чрезмерно его укутывать. Эти меры могут привести к тепловому удару, если температура поднимется до опасного уровня. Оденьте больного ребенка легко, укройте пеленкой или легким одеялом, чтобы лишнее тепло уходило беспрепятственно.

Не стоит обтирать ребенка уксусом, спиртом или обкладывать холодными грелками. Спирт очень хорошо впитывается через кожу и может вызвать отравление детского организма.



Важно:

Температуру 39 градусов дети, как правило, переносят лучше, чем взрослые. Если у ребенка ранее не наблюдалось судорог при подъеме температуры, не было серьезных травм головы, если, несмотря на жар, он ведет себя вполне адекватно (общается, пьет жидкости, интересуется игрушками) – то не стоит стремиться сбивать такую температуру во что бы то ни стало. Температурная реакция стимулирует иммунный ответ, и если постоянно её подавлять, есть



риск, что болезнь будет протекать долго и с осложнениями.

В целом, если ребенок старше 3 месяцев, общее состояние удовлетворительное и температура не выше 38С, специальных мер для снижения температуры не требуется. Но за ребенком нужно внимательно наблюдать и при повышении температуры вызвать врача. Врачи считают, что повышение температуры фактически уменьшает длительность болезни, поскольку стимулирует иммунную систему. Для того чтобы не было повышенной температуры, нужно найти и устранить ее причину.

Причины и следствия

У ребенка заложенность носа, насморк, боль в горле, мышцах, чихание, сухой кашель?

Вероятнее всего – это ОРВИ (простуда).



На теле сыпь? Увеличены шейные лимфоузлы, боль в горле?

Вполне возможно, это связано с ветряной оспой или другими инфекционными болезнями.

У ребенка симптомы простуды, насморк, кашель? Есть выделения из уха? Боли, звон в ухе?

Скорее всего – это воспаление среднего уха (отит).

Увеличены шейные лимфоузлы, боли в горле, налет на миндалинах?

Симптомы говорят о возможной ангине или инфекционном мононуклеозе.

Учащенное болезненное мочеиспускание, неприятный запах мочи? Боли в животе или в пояснице?

С огромной долей вероятности – это инфекция мочевых путей.

Приступы тошноты или рвоты? Поноса, спазмов в животе?

Обычно – это симптомы вирусного гастроэнтерита.

Не всем известно:

Повышенная температура у ребенка без симптомов может указывать на проблемы с почками. Это происходит примерно в следующем порядке: температура тела малыша довольно длительное время держится повышенной, примерно 37 градусов. Затем начинаются резкие скачки температуры, которая уже 38-39 градусов. Если температура малыша остается довольно высокой, а причина этого не выяснена, непременно нужно пройти с ребенком ультразвуковое обследование. По результатам УЗИ можно будет исключить возможную опасность для ребенка. Ну и конечно, оградите себя от ненужных переживаний.



Зима испортит вашу кожу! Что делать? Зимой ваша кожа становится сухой и жесткой как щетка? Беспокоит зуд и покраснение? В нашем слайд-шоу мы расскажем вам, как правильно и эффективно ухаживать за кожей в холодное время года. Как же сохранить кожу рук гладкой и защитить губы от ветра?!

SOS для потрескавшихся губ

Пейте больше воды, чтобы избежать обезвоживания клеток кожи. Увлажняйте воздух в помещении с помощью увлажнителя. Перед каждым выходом на улице обильно смазывайте губы бальзамом на основе воска или вазелина. Выбирайте помаду с солнцезащитным эффектом. И, самое главное, старайтесь не облизывать губы! Так вы только ухудшите ситуацию.



Потрескавшиеся пятки

Болезненные, потрескавшиеся пятки доставляют много неприятных ощущений. Сухая кожа на пятках в зимний период при отсутствии должного ухода трескается. Если у вас есть мозоли в этой области, трещины могут стать еще более глубокими, что может привести даже к развитию глубокого раневого дефекта. Чтобы пяточки были мягкими и не трескались, в современных аптеках представлен широкий спектр специальных средств и даже силиконовые носочки со специальной гелевой пропиткой! Эффект должен наступить через три ночи использования.

Сухим рукам больше заботы

Кожа рук также страдает зимой. Надевайте перчатки каждый раз, когда выходите на улицу. Утром, а также перед сном и несколько раз в течение дня наносите крем с высоким содержанием глицерина. Он поможет удержать влагу и сохранит молодость кожи рук. Не забывайте о специальных ванночках на основе ромашки и маслах!

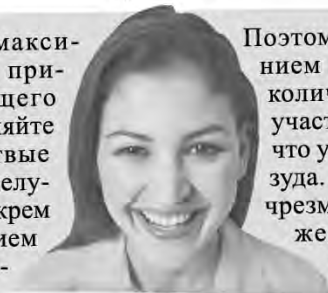


Состав кремов

Внимательно читайте состав увлажняющих средств перед их использованием, особенно зимой. **Мочевина, глицерин, гиалуроновая кислота, пропиленгликоль** поглощают воду из воздуха, восполняя нехватку влаги в коже. Растительные масла (например, масло жожоба), вазелин, ланолин, стеариновая кислота восполняют недостаток масла в коже. В состав многих увлажняющих кремов входит сочетание этих веществ. Но будьте осторожны. Если вокруг вас сухо, то эти вещества будут забирать влагу уже не из атмосферы в кожу, а наоборот.



Чтобы получить максимальный эффект от применения увлажняющего крема, регулярно удаляйте поверхностные мертвые клетки кожи. Для отшелушивания используйте крем с высоким содержанием молочной или салициловой кислоты. Некоторые эксфолианты, входящие в состав скрабов, могут вызвать раздражение, особенно в зимнее время.



Увлажнение лица

Поэтому перед использованием нанесите небольшое количество на маленький участок кожи и убедитесь, что у вас нет покраснения и зуда. Если ваша кожа стала чрезмерно сухой и раздраженной, обратитесь за помощью к косметологу. Специалист может подобрать вам новый косметический продукт по уходу за кожей или назначить лечение.

Анекдот

- Доктор, соседи называют меня сумасшедшим потому что я люблю сосиски.
- Ерунда какая, я тоже люблю сосиски.
- О-о, тогда пойдемте я покажу Вам свою коллекцию.



Солнцезащитный крем

Считаете, что использовать солнцезащитный крем зимой глупо? А зря! Зимой солнечные лучи отражаются от снега и незащищена кожа получает даже больше ультрафиолета, чем летом. Выбирайте крем с SPF30 или больше. Каждый раз, выходя на улицу наносите крем на открытые участки кожи.

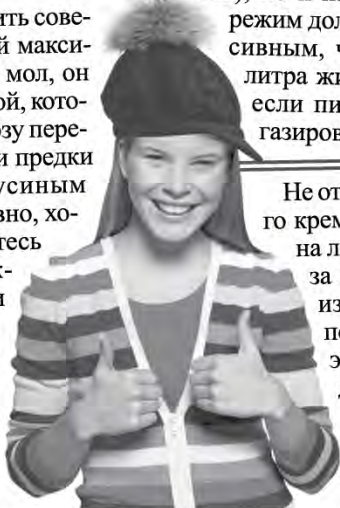
Косметические масла медикомед



- Масло **ВАЗЕЛИНОВОЕ** с экстрактом **ПИХТЫ** - антимикробное, заживляющее действие. Природный антисептик
- Масло **РЕПЕЙНОЕ** питает и укрепляет волосы, ресницы, ногти и кожу.
- Масло **ДЕГТЯ БЕРЕЗОВОГО** природный антисептик. Заживляет и омолаживает кожу, стимулирует рост волос.
- Масло **ЗАРОДЫШЕЙ ПШЕНИЦЫ** кладезь витаминов А, Е, F и группы В
- Масло **КАСТОРОВОЕ** противовоспалительное, бактерицидное и антиоксидантное средство.



Часто можно встретить советы использовать зимой максимально жирный крем; мол, он образует защитный слой, который не позволяет морозу пересушивать лицо, а наши предки и вовсе мазались гусиным салом. Совет, безусловно, хорош, если вы собираетесь в поход или на лыжную прогулку. Если же большую часть дня вы планируете провести в квартире, магазине, офисе, то не надо лишать кожу лица возможности нормального газообмена.



Анекдот

*Мужчина заболел ангиной, позвонил доктору и спросил шепотом:
- Доктор дома?
- Нет, - тоже шепотом ответила жена доктора, - приходи скорее...*

Больше пейте. Кожа подпитывается влагой не только снаружи (из косметических препара-

тов), но и изнутри. Так что питьевой режим должен быть не менее интенсивным, чем летом – полтора-два литра жидкости в сутки, и лучше, если пить вы будете чистую негазированную воду!

Не отказывайтесь от любимого крема. Просто наносить его на лицо нужно не менее чем за полчаса до выхода из дома, чтобы он успел полностью впитаться – а это длительный процесс, даже если вам кажется, что косметическое средство усваивается моментально. Вода, содержащаяся в креме, может застыть крохотными ледяными кристалликами и нанести коже дополнительные повреждения.

Снежное настроение

Зимняя депрессия не миф, а установленный факт. Основные симптомы – усталость, сонливость, тоска и душевная опустошенность – воспринимаются многими как естественная и нормальная реакция на холода. Вроде как спячка у ежей и медведей. Такое несерьезное отношение к своему психологическому состоянию ничем хорошим не заканчивается. В лучшем случае депрессия просто снизит иммунитет, и вы отделаетесь ОРЗ, в худшем – вас ожидает алкоголизм (по статистике спиртосодержащие напитки – любимое «народное средство» в борьбе с «псевдоспячкой»).



Важно:

- при зимней депрессии **противопоказаны антидепрессанты**. В таких легких случаях они лишь усугубят ситуацию;
- **не отказывайтесь от личного общения с людьми**, старайтесь встречаться с друзьями **реже**, чем раз в неделю. Возможно,

первые несколько встреч пройдут через «не хочу» но дальше, вы втянетесь. И в результате останетесь довольны;

- **займитесь спортом** – он способствует выработке эндорфинов, а они повышают нам настроение. Лучше всего выбрать групповой вид, так вы совместите главных врагов зимней депрессии: общение и физические нагрузки;
- **питайтесь сбалансированно**;
- **займитесь творчеством**, психологи уверяют, что рисование, стихосложение, лепка или более бытовые виды созидания (например, ремонт) прекрасно выводят из депрессивных состояний.

Мел-еле-видение

Современное телевидение поверхностно, оно не дает качественных эмоций. Чтобы получить их, лучше переберите летние фотографии, вспомните самые позитивные моменты жизни, пересмотрите любимые фильмы, а в идеале сходите в театр, он обеспечивает неповторимый эффект присутствия и сопереживания. И не забудьте после обсудить спектакль с друзьями – это тоже сработает на пользу вашему настроению.



Коллаген косметический с гиалуроновой кислотой

МедикоМед®

Эластин повышает упругость кожи
Коллаген стимулирует обновление клеток
Зелёный чай сохраняет свежесть и красоту кожи
Гиалуроновая кислота удерживает влагу



- Создает лифтинг-эффект
- Повышает тонус и тургор кожи
- Обеспечивает глубокое увлажнение
- Замедляет образование морщин
- Выравнивает рельеф кожи

Сертифицировано®

FOSTA
health & sport support

Защита от боли в спине и сосудах

Meed
ПОДГУЗНИКИ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

ГОСТ Р 55082-2012 МЕДИЦИНСКИЕ СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ

РОССИЙСКИЙ ПРОИЗВОДИТЕЛЬ
НОВАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

НОВИНКА

10 штук

КАЧЕСТВО ПО ОТЛИЧНОЙ ЦЕНЕ!

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.



www.kvadrat-c.ru

Производитель: ООО «Квадрат-С», РФ, 107143, г. Москва, 2-й Иртышский пр-д, д.45, 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.

Свои рецепты!

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

Адрес редакции: 355035, г. Ставрополь, пр. Кулакова, 8 «Л»
Контакты: 8 (9623) 417-930;
e-mail: k_26@mail.ru
Учредитель и издатель: ООО «Медчеста-плюс»
Адрес издателя: 355000, г. Ставрополь, ул. Ленина, 74.

Свидетельство о регистрации СМИ выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия (Управление по Южному Федеральному Округу). ПИ № ФС 10-6587 от 20 апреля 2007 г. Газета отпечатана в типографии ООО «К-Принт», г. Ставрополь, ул.Огородная, 2В. Распространение свободное. Редакция не несет ответственность за содержание рекламы. Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес письма, фото и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу всех исключительных прав на использование в любой форме и любым способом. Материалы, помеченные данным знаком Ф, печатаются на правах рекламы.

Тираж 40000
Дата выхода в свет 24.12.2016 в 13:30
Подписано в печать 17.12.2016 в 13:30, по графику в 16:00
Заказ № 216