

ELLINA

сливочное драже с хрустящей начинкой в темной глазури

БЕЗ САХАРА. СО СТЕВИЕЙ.

от *SladMixs*

Выберете свой любимый вкус

- ирландские сливки
- ромовая вишня
- лесной орех
- ванильный капучино
- молочный кокос



Вкусный десерт для тех кто бережно относится к своей талии и здоровью.



18+ Свои рецепты!

№117, 24 ЯНВАРЯ 2016г. ТИРАЖ 40000

ТЕМА НОМЕРА:

Зимний ветер морозу помощник - пуще холоди!

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

ЭРОМАКС

- ЯВЛЯЕТСЯ ЭФФЕКТИВНЫМ И БЕЗОПАСНЫМ СРЕДСТВОМ ПРИ СЕКСУАЛЬНЫХ РАССТРОЙСТВАХ
- ОБЛАДАЕТ СПОСОБНОСТЬЮ ПОВЫШАТЬ СЕКСУАЛЬНОЕ ВЛЕЧЕНИЕ И УЛУЧШАТЬ ЭРЕКЦИЮ
- ПОВЫШАЕТ УРОВЕНЬ ТЕСТОСТЕРОНА



СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ:
ПО 3 ТАБЛЕТКИ 2 РАЗА В ДЕНЬ.
КУРС ПРИЕМА 3 НЕДЕЛИ.

Телефон горячей линии:
8 800 200 5898
www.eromax.name

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ГОРОДА



ВСЕ ПО МАКСИМУМУ



ТУ 9197-098-41395157-42
СГР № RU.77.99.11.003.E.0117107.12.12 от 19.12.2012 г.



Перед применением необходимо проконсультироваться с врачом, уточните возможные противопоказания.

Не является лекарством.

НАТУРАЛЬНЫЕ ПОЛИЭКСТРАКТЫ

VITAUCT

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

Давай быстрее!

Пока вы рассматриваете себя в зеркале и думаете, как похудеть после зимних каникул, мы расскажем о семи способах ускорить обмен веществ. Так и лишние килограммы уйдут быстрее, и энергии прибавится.

Силовые тренировки

Это один из самых действенных и надежных способов ускорить метаболизм. Их главный секрет: организм активно сжигает жир не только во время занятий, но и после них, даже если вы не двигаетесь. Дело в том, что на работу и восстановление мышечных клеток уходит больше энергии. Ее то как раз и можно взять из лишних жировых запасов.

ФАКТ: Зимой масса тела в среднем увеличивается на 2–3 кг. Среди основных причин - снижение двигательной активности и увлечение высококалорийными продуктами. Причем тут действует такое правило: чем больше вы весите, тем больше килограммов имеет шанс набрать.



Дробное питание

Во время переваривания пищи обмен веществ ускоряется, следовательно, лучше есть регулярно и понемногу. Оптимально, каждые 2–3 часа небольшими порциями. Порция не должна превышать по объему ладонь или стакан. Дробное питание часто назначают при гастритах, колитах и язвенной болезни. **Маленькие порции усваиваются лучше, не перегружают желудочно-кишечный тракт и помогают поддерживать стабильный уровень сахара в крови.** А вот его снижение усиливает чувство голода и провоцирует переедание.

ВАЖНО: стабильно сытый организм требует примерно на 15% килокалорий меньше, чем периодически голодный.

Витамины группы В

Тиамин (витамин В1) и ниацин (витамин В3) особенно важны для обмена веществ. **Витамин В1** принимает непосредственное участие в обмене углеводов, и в частности, в обмене пировиноградной кислоты, которая является основным промежуточным продуктом при окислении глюкозы. **Витамин В3** необходим для обеспечения процессов окисления в организме.

ЧТО ДЕЛАТЬ: Попробуйте дополнительно принимать комплекс витаминов группы В или включите в свой рацион продукты, содержащие их. Тиамин и ниацин есть в основном в зерновых продуктах, дрожжах, отрубях. Ими богаты хлеб из муки грубого помола, гречневая, овсяная, пшенная крупы, горох, фасоль, соя, телятина.

ВИТАМИН В

Анекдот

- Сердцу не прикажешь!
- Хочу заметить, что кардиолог вы так себе.

Массаж

С помощью массажных техник можно ускорить обмен веществ буквально вручную. Особенно эффективно активизирует кровообращение антицеллюлитный и вакуумный массаж. В результате ускоряется обмен веществ и активизируется сжигание жира, кроме того процедура способствует укреплению мышц и суставов.

ЧТО НУЖНО: каждый вечер перед сном массируйте стопы с разогретым маслом. На них находятся точки, с помощью которых можно регулировать работу всех систем организма и улучшить обмен веществ.

Используйте чудо-банку!

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.

Клетчатка

Пищевые волокна, из которых построены стенки растительных клеток, в большом количестве содержатся в отрубях, всех видах капусты, бобах, яблоках и моркови. Клетчатка абсорбирует жир, поступивший с пищей, а проходя по желудочно-кишечному тракту, действует словно веник – не переваривается и «выметает» остатки пищи. После такой чистки обменные процессы

ускоряются, и вы худеете быстрее.

ФАКТ: полезно периодически устраивать в организме «субботник» – для этого в течение месяца ешьте отруби по 2 ст. л. 3 раза в день. После такого очищения вы станете стройнее, энергичнее, почувствуете легкость, улучшатся цвет лица, состояние волос и кожи.



Киноа вместо макарон

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

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.

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.



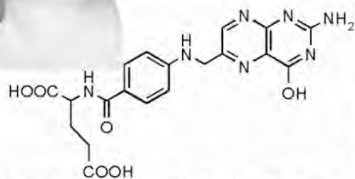
Посленогодний кулинарный поединок

Наши рецепты помогут Вам готовить вкусно, полезно и вместе с этим заботиться о своем метаболизме, помогая своему организму быть в форме.

- Чтобы блюда вашего меню имели аппетитный аромат, добавьте в них свежие специи. Розмарин, базилик, перец, орегано. Они отличаются высоким содержанием антиоксидантов и природных антибиотиков.

- Испеките домашние булочки с тертой морковью и кабачком. Можно добавить в них тыкву или пюре из сладкого картофеля. Это хорошая альтернатива сахару в сдобе.

- Специалисты рекомендуют съедать минимум одно яблоко в день. Яблоки содержат пектин, который помогает выводить «плохой» холестерин, и яблочную кислоту – природный анальгетик.



КОРОТКО О ВАЖНОМ

Помните: если у вас проблемы с желудком, изжога, используйте острые приправы очень аккуратно. Слишком активное их применение может привести к возникновению гастрита или даже язвы, а также к нарушению работы поджелудочной железы.

Эфирное масло можжевельника помогает снять боль в мышцах, расширяет кровеносные сосуды, тем самым улучшая кровообращение и ускоряя обмен веществ.

Горячие ванны (продолжительность 5-10 мин) ускоряют обмен веществ, потоотделение.

Омега-3 жирные кислоты

Эти самые жирные кислоты регулируют уровень лептина в организме. По мнению многих исследователей, именно этот гормон отвечает не только за скорость обмена веществ в организме, но и за принципиальные решения по поводу того, сжигать жир в данный момент или его накапливать.

Терпеть не можете рыбу? Не беда. Нынче рыбий жир продается

в капсулах.

Фолиевая кислота

Она содержится в моркови, ускоряет обмен веществ в организме, что ведет к укреплению иммунной системы и очищению.

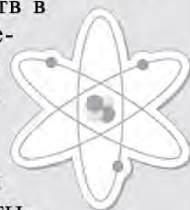
Хром

Ускоряет обмен веществ, перерабатывая жиры и углеводы, регулирует поступление сахара в кровь.

Йод

Йод активизирует щитовидную железу - ускоряет обмен веществ. Много йода содержится в морской капусте. А также в семечках яблока (разжевать) дневная норма йода.

ПОМНИТЕ: если у вас проблемы с желудком, изжога, используйте острые приправы очень аккуратно.



Имбирь, зеленый чай, специи

Свежий имбирь активизирует пищеварение, позволяя организму усваивать и транспортировать питательные вещества, в нем есть витамины группы В.

Зеленый чай стимулирует нервную систему и ускоряет метаболизм за счет содержащихся в нем катехинов. Кроме того, на обменные процессы активно влияют острые специи и пряности.



Вода

При недостатке воды нарушаются процессы в организме на всех уровнях, вплоть до клеточного. Цитоплазма – внутреннее содержимое живой клетки, в котором и происходят все реакции, необходима для нормального метаболизма.

СОВЕТ: в среднем рекомендуют пить 1–1,5 л. воды в течение суток, но на самом деле все индивидуально и зависит от вашей активности и количества нагрузок. **Полезно выпивать стакан чистой воды утром натощак, можно выжать в нее дольку лимона и немного подсластить медом.** Это поможет стимулировать работу желудочно-кишечного тракта, печени и почек.

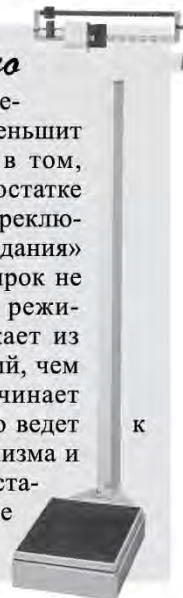


Анекдот

- Доктор, у меня раздвоение личности.
- Присаживайтесь, пожалуйста. Сейчас мы все троим об этом поговорим!

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?



Анекдот

Врач пациентке:
- Больше бывайте на свежем воздухе и теплее одевайтесь.
Пациентка мужу:
- Врач прописал мне отдых на море и норковую шубу!

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.

Существует огромное количество странных фактов о грудном молоке и правильном вскармливании. Сегодня мы предлагаем Вашему вниманию самые «популярные». Как быть или не быть, зачем сцеживать и когда обращаться за помощью...

Грудное вскармливание помогает похудеть

Так и есть. При кормлении грудью выделяется гормон окситоцин, который помимо повышения материнских инстинктов сокращает матку, возвращая ее к дородовым размерам! Средний сеанс кормления грудью длится 16 минут. Это время расслабления, созерцания и чистого наслаждения - время для вас и вашего малыша. **Но в это время вы сжигаете до 500 лишних калорий!** Идеальный способ похудеть без диет и упражнений!



Своей жизнью

У 75% мам из правой груди выделяется больше молока – это ни с чем не связано, просто факт. Независимо от размера груди у вас будет достаточно молока для своего малыша. При этом небольшая грудь увеличится! Отличный повод кормить грудью хотя бы 6 месяцев, что рекомендует ВОЗ! Ваше молоко выходит из многих отверстий, а не из одного. Среднее количество отверстий в соске – 9, а у некоторых и все 18. 1/3 матерей не чувствуют «прилива», момент, когда молоко начинает вытекать из груди. Для прилива в среднем требуется 56 секунд. Дождитесь, пока потечет молоко, и посмотрите, что случится.

Что такое молозиво?!

В первые несколько дней у вас выделяется лишь небольшое количество молока – оно называется молозивом. Его выделяется немного, потому что это все, что нужно вашему ребенку. У него совсем маленький животик, для наполнения которого нужно мало молока. Оно поддерживает иммунную систему вашего малыша, гарантируя ему отличный старт в жизни. Спустя 3–4 дня у вас постепенно начнет выделяться больше молока, и лактация адаптируется к потребностям вашего малыша.



Анекдот

Папа отвлекся, когда подошла очередь на кассе. Маленький сын привлек внимание отца: "Паааап, пришёл час расплаты!"

ЧТОБЫ ПОМОЧЬ ОРГАНИЗМУ УСКОРИТЬ ВЫРАБОТКУ МОЛОКА:

Подберите удобный комфортный стул или кресло со спинкой и подлокотниками для каждого кормления. Многим женщинам нравятся кресла-качалки.

Приложите ребёнка к груди максимально комфортно для поглощения молока.

Если вы напряжены или нервничаете, включите расслабляющую музыку во время кормления или выпейте маленькими глотками витаминный напиток, например, фруктовый коктейль или йогурт, пока ребёнок ест.

Ни в коем случае не курите, не пейте алкоголь и не принимайте наркотики, если вы кормите грудью. Все эти вещества токсичны для организма малыша. К тому же, взаимодействуя с молоком, они угнетают его выработку.

Купите бюстгальтер для кормления или топы с откидными чашечками, чтобы сделать кормление более удобным.

ОХ УЖ ЭТИ ДЕТКИ!



Дети инстинктивно знают, как быстро и эффективно получить материнское молоко. Чтобы стимулировать приток молока, они сосут быстрее. Добившись цели – переходят на более медленное и глубокое сосание. Ваш малыш контролирует вашу грудь! Молоко течет только тогда, когда ребенок держит грудь во рту и особым образом перемещает язык.

ПОМОЩЬ

73% матерей прибегают к посторонней помощи для решения проблем с грудным вскармливанием. Так что не бойтесь оказаться в меньшинстве и попросить совета.

Он сам задает темп потока молока, как ему нужно. Малыш может отдыхать и размеренно дышать, не выпуская грудь изо рта! Дети не хотят опустошить вашу грудь, а только наесться. В среднем они высасывают 67% молока. Грудное молоко знакомит малыша с новыми запахами и вкусами, что может повлиять на его кулинарные пристрастия во взрослой жизни.

Будить ли ребенка для кормления?

Да, это необходимо в первые недели жизни. Новорожденным необходимо питаться около 8 раз в день, а перерыв не должен превышать 4 часов. Чтобы нежно разбудить его, вы можете снять одеяло, сменить подгузник, аккуратно массировать его или взять на руки.



82% МАТЕРЕЙ ПОЛЬЗУЮТСЯ МОЛОКООТСОСОМ.

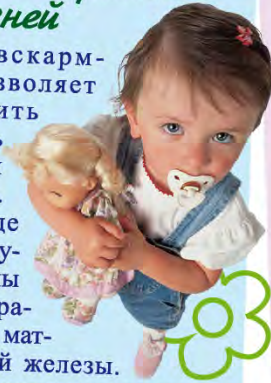
Молокоотсос незаменим не только при возвращении к работе - его можно использовать для преодоления проблем, связанных с временным отлучением от груди или установлением лактации.

Зачем сцеживать?

Молокоотсос – незаменимая вещь, если мама собирается выйти на работу и кормить ребенка будет кто-то другой. Также сцеживание позволяет молодой маме нормально выспаться, не просыпаясь для кормления. Кроме того, сцеживание стимулирует лактацию. С помощью специальной накладки на сосок создается вакуум, и молоко отводится в специальный контейнер. В электрическом молокоотсосе это происходит автоматически (около 15 минут), а при использовании ручного прибора требуется нажимать специальную педаль или грушу (до 45 минут). При правильном выборе и использовании прибора чувство дискомфорта не возникает.

Снижение риска болезней

Грудное вскармливание позволяет предотвратить рак и снизить риск развития остеопороза. В странах, где чаще кормят грудью – женщины реже болеют раком яичников, матки и молочной железы. Грудное вскармливание также помогает в дальнейшем снизить риск развития остеопороза.



Проблемы сцеживания

Существуют следующие распространенные проблемы сцеживания молока. Некоторые сцеживают слишком часто и волнуются из-за малого количества молока. Не бойтесь играть с настройками прибора – некоторым мамам следует поставить более высокое давление для отсоса молока. Правильно подбирайте размер манжеты – она должна быть больше соска.

Как разморозить

Поставьте бутылочку в теплую воду или оставьте на ночь в холодильнике (не в его морозильной камере). Не размораживайте его в микроволновке, потому что это разрушает полезные вещества грудного молока, а также вызывает неравномерное нагревание.

ПРОВЕРЬТЕ ВАШИ ЛЕКАРСТВА

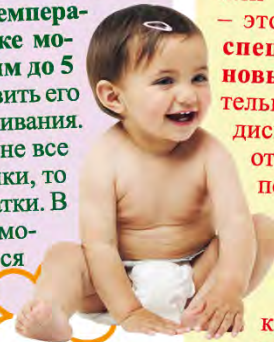
Если вы принимаете лекарственные препараты для какого-либо лечения, то обязательно посоветуйтесь с врачом по поводу каждого препарата по поводу того, как медикаменты могут влиять на выработку молока. **Избегайте приема гормональных контрацептивов сразу после родов.**



Грудное молоко – самая натуральная и полезная еда для младенцев. К тому же, по своим уникальным свойствам грудное молоко не знает равных. Кормление грудью – это неотъемлемая часть материнства. Однако требуется забота и осторожность, так как при этом происходит непрерывный контакт с ребенком.

Как хранить

Хранить грудное молоко можно в пластиковых или стеклянных бутылочках с плотно закрывающейся крышкой. Также можно использовать специальные контейнеры, которые обычно прилагаются к молокоотсосу. Не забудьте указать на бутылочке время и дату сцеживания. Не волнуйтесь, если грудное молоко необычно выглядит. В нем нередко выпадает осадок. **Считается, что грудное молоко можно хранить до 6-8 часов при комнатной температуре. В холодильнике молоко остается свежим до 5 дней. Старайтесь ставить его туда сразу после сцеживания. Если ребенок выпил не все содержимое бутылочки, то не стоит хранить остатки. В замороженном виде молоко может храниться несколько недель.**

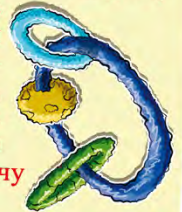


Анекдот

Мама - сыну:
- *И не надоело тебе целый день штаны перед компьютером протирать? Сходил бы на улицу, наловил бы покемонов...*

Позаботьтесь о сосках

Первое время соски могут оказаться слишком чувствительными. Чтобы уменьшить неприятные ощущения, применяйте теплые влажные компрессы: нанесите небольшое количество свежего грудного молока на соски и дайте им высохнуть. Или намажьте соски ланолином для грудного кормления. Некоторая чувствительность или небольшая болезненность – это нормально. **Используйте специальные мази и силиконовые насадки, которые обязательно уменьшат отеки. Обычно дискомфорт проходит, когда вы отыщете наиболее комфортное положение для себя, а ребенок удобно устроится. Если болезненность не проходит в течение нескольких недель, то обратитесь к врачу. Если же у вас появилась температура, а молочная железа отекает и покраснела – обратитесь к врачу как можно раньше.**



Кормление грудью и ваше тело: чего ожидать

Начните кормить малыша сразу после рождения, и с вашим организмом начнут происходить нужные перемены.

Вы ощутите прилив молока – процесс выработки молока и его прохождения по протокам молочной железы.

Во время первых нескольких кормлений молоко прибывает медленно. Но уже через день или два, процесс значительно ускоряется. Иногда достаточно нескольких секунд перед тем, как малыш начнет сосать грудь.

В течение первой недели кормления вы можете ощущать схваткообразные боли внизу живота (во время сосания), похожие на менструальные боли. Боли вызваны сокращением матки в связи с естественной выработкой гормона окситоцина во время сосания груди. Этот гормон стимулирует сокращение клеток молочной железы и выброс молока из молочных протоков в соски. Но окситоцин также вызывает сокращение матки, с этим и связаны схваткообразные боли. Однако это хороший признак: при сокращении матки возвращается к нормальному исходным размерам (то есть к размерам до беременности). А это значит, что скоро ваш животик вернет

былой подтянутый вид. Схваткообразные боли при кормлении должны продолжаться первую неделю – 10 дней.



Анекдот

Отправляю сообщение дочери:
"Срочно пришли своё селфи!"
Она удивилась, но прислала.
Тут же шлю следующее: "Почему без шапки?"

Боль в животе - одна из наиболее частых жалоб. Она может быть совершенно разной - ведь в брюшной полости рядом друг с другом находятся множество органов: желудок, печень, желчный пузырь, поджелудочная железа, кишечник, а совсем рядом - почки и яичники. Каждый из них болит по-своему и требует своего лечения. В некоторых случаях можно обойтись домашними средствами, а иногда нужно срочно вызывать "неотложку".

Аппендикс

Боль, которая появляется возле пупка и перемещается в правую нижнюю часть брюшной полости, может свидетельствовать об аппендиците. Если у вас возникла острая боль или повышенная чувствительность в правой нижней части живота, боли в животе при ходьбе, тошнота, рвота или потеря аппетита, повышенная температура тела, вам следует немедленно обратиться к врачу.

Интимные боли

Болезненная **ОВУЛЯЦИЯ** - это боли внизу живота в середине менструального цикла. Во время овуляции яичник выпускает яйцеклетку вместе с небольшим количеством жидкости и крови, которые могут раздражать стенку брюшной полости, что и вызывает дискомфорт. Это не опасно и обычно быстро проходит.

ВНЕМАТОЧНАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ - угроза для жизни женщины, поэтому требует немедленного обращения за медицинской помощью. Среди ее признаков: боль, как правило, с одной стороны, вагинальные кровотечения, тошнота и головокружение.

Одним из серьезных осложнений заболеваний, передающихся половым путем, является **ВОСПАЛЕНИЕ ТАЗОВЫХ ОРГАНОВ**. Инфекция может привести к необратимому процессу в матке, яичниках и фаллопиевых трубах, что иногда становится причиной бесплодия. При этом беспокоят боль в животе и во время полового акта или мочеиспускания, необычные выделения из влагалища, лихорадка.

Иногда ткань эндометрия может разрастаться на яичниках, маточных трубах, мочевом пузыре и кишечнике. Эта болезнь называется **ЭНДОМЕТРИОЗОМ** и она провоцирует боль. Необходимо лечение у гинеколога.

Дивертикулит

Это боль в левой нижней части брюшины. Он возникает, когда в стенках толстой кишки образуются небольшие шарообразные капсулы, называемые дивертикулами, которые впоследствии инфицируются и воспаляются. Среди про-



чих симптомов: повышенная температура, тошнота, рвота, озноб, судороги и запор. Лечение, как правило, включает очистку толстой кишки от инфекций и воспаления. Врач может назначить антибиотики и обезболивающие средства, жидкую диету и постельный режим на несколько дней. Лучшее средство предотвращения - диета, обогащенная клетчаткой.

Анекдот

- Где ваши бахилы?!
- Я знакомый главврача.
- А микробы об этом знают?

Синдром раздражённой толстой кишки

Сопровождается болью в брюшной полости, ослабляемой после дефекации и сопровождающейся диареей или запором. Причина этого пока не установлена, но установлено, что стенки кишечника сжимаются то слишком сильно, то слишком слабо, иногда слишком медленно. К симптомам этого заболевания относят: вздутие живота, повышенное газообразование, слизистый стул, постоянное желание опорожнить кишечник. Ухудшение состояния можно предотвратить, употребляя большое количество воды, увеличив объем клетчатки в пищевом рационе, **сократив количество потребляемого кофеина и увеличив физические нагрузки.**

ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН

Как правило, происходит в нижних конечностях, но иногда может развиваться и в тазовой области.

Жалобы на боль в нижних отделах живота ноющего характера, усиливающуюся при длительном нахождении в вертикальном положении, после физической нагрузки, переохлаждения, во время полового акта. Часто боль отдает в промежность, поясничную область.

Застой крови в сосудах вызывает болезненность. Специалист вас проконсультирует о том, как решить эту проблему. Ни в коем случае не занимайтесь самолечением.

Желчный пузырь

Острая боль в правом подреберье, усиливающаяся после еды, указывает на наличие поражения в этой области. Наряду с болью в брюшине, часто диагностируется желтуха (пожелтение кожи и белков глаз), сильное повышение температуры и озноб. **Ослабить симптомы болезней желчного пузыря можно также, сократив количество жира в своем рационе.**

Анекдот

Вернулся от дантиста. И вот, что я вам скажу. Если бы я знал государственные тайны, я бы их выдал...

Репродуктивная система

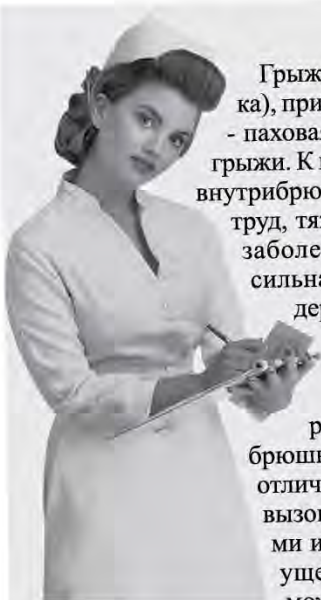
У женщин боли в животе могут свидетельствовать о возникновении проблем с репродуктивной системой. Тазовые боли, возникающие каждый месяц перед менструацией, могут говорить об эндометриозе состояния, при котором частицы тканей из матки двигаются



через фаллопиевы трубы и попадают на яичники, лоханки, мочевой пузырь и другие органы. Болезненность в нижней части брюшной полости может означать воспаление тазовых органов. У женщин детородного возраста **внематочная беременность** может также стать причиной резкой острой или колющей боли в брюшине, сопровождающейся вагинальным кровотечением, нерегулярным менструальным циклом и болями, отдающимися в плечах.

Ущемленная грыжа

Грыжи делятся на врожденные (после рождения ребенка), приобретенные (возникают в "слабых" точках живота - паховая грыжа, пупочное кольцо) и послеоперационные грыжи. К предрасполагающим факторам относят повышение внутрибрюшного давления, тяжелый физический труд, тяжелые роды, кашель при хронических заболеваниях легких, запоры. Появляется сильная боль в животе, тошнота, рвота, задержка стула и газов, учащается пульс. В области грыжи одновременно с болями определяется плотное образование округлой или продолговатой формы, резко болезненное, не вправляемое в брюшную полость: этим ущемленная грыжа отличается от вправляемой. Промедление с вызовом "скорой помощи" чревато опасностями и может привести к некрозу (омертвлению) ущемленной кишки. Для уменьшения болей можно принять спазмолитики.



Заболевания сердца, аорты

Боль наблюдается в верхней части живота. В некоторых случаях обострение заболевания пищеварительного аппарата может быть провоцирующим фактором развития острой коронарной недостаточности. Эрозии, язвы в пищеварительном аппарате развиваются чаще в первые дни инфаркта в связи с аноксией (отсутствие достаточного кислорода), обусловленной общими расстройствами и повышением тонуса сосудов внутренних органов. Боль носит упорный характер, сопровождается тошнотой, рвотой, кровотечениями. Аналогичную клиническую картину можно наблюдать и при хронической недостаточности кровообращения.

1. ГДЕ БОЛИТ

Чтобы точнее понять это, приложите ладонь на брюшную стенку и мягко, но стараясь продавить глубоко, пальцами надавливайте на живот. Отметьте, в каком именно месте надавливание причиняет наибольшую боль. Проводить такую пальпацию лучше всего лежа на спине.

2. ОПРЕДЕЛИТЕ ХАРАКТЕР

Она может быть тупая, ноющая, сжимающая, острая, кинжальные (будто с размаху ударили ножом), распирающая (будто проглотили шарик и он надувается).

3. ЧЕМ СОПРОВОЖДАЕТСЯ БОЛЬ

Отдает ли боль куда-то, усиливается ли при движении, кашле, наклоне, сопровождается ли тошнотой, температурой, поносом - все это важно для постановки диагноза.

4. ВСПОМНИТЕ, КАК ПОЯВИЛАСЬ И РАЗВИВАЛАСЬ

Она могла появиться внезапно, после физической нагрузки, после стресса, переохлаждения. Сколько времени примерно прошло, какие были вначале боли.

Необходимо уяснить, что боль - это не всегда плохо. Это сторожевой сигнал, когда организм предупреждает нас об опасности, боль - это его крик о помощи, реакция на опасности окружающего мира. В большинстве случаев боль в области живота обуславливается вполне обыкновенными расстройствами - перееданием или гриппом. Однако подобные болевые симптомы могут быть вызваны и более тяжелыми заболеваниями.

Четко определить причину болей может только специалист.



**КАК СЕБЯ
ОБСЛЕДОВАТЬ**

(важно для постановки диагноза)

Анекдот

- А вы мое письмо разве не получили?
- Да кто же твой почерк разберет?!
Мы носили его в аптеку расшифровывать, нам выдали успокоительное!

Почечная колика

Чаще приступ проявляется внезапной, острой, мучительной болью в поясничной области, отдающей по ходу мочеточников в пах, половые органы, ногу. Приступ сопровождается нарушениями мочеиспускания, тошнотой, рвотой, метеоризмом. В первую очередь необходимо вызвать скорую помощь. До ее приезда можно поставить грелку на поясничную область, принять спазмолитики, обезболивающие.



Язва

Характеризуется острой жгучей болью в верхней и средней частях живота (между грудиной и пупком). Язва - это рана, образующаяся в тканях желудка или верхней части кишечника. Причин возникновения множество - стресс, острая пища, курение, сильнодействующий желудочный сок. Лекарственная терапия включает препараты, снижающие выделение соляной кислоты в желудке. Если язва обусловлена инфицированием *Helicobacter pylori*, то врач дополнительно назначит антибактериальные препараты не менее чем на 7 дней.

АНТИОНЕМИН

Гель косметический для тела
Ваши пальцы оживают!

Предназначен для ухода за телом, в проблемных зонах онемевшей, усталой и напряженной кожи.

Компоненты геля комплексно воздействуют в месте нанесения и обеспечивают усиление орошения веществ, снимают застойные явления «тоннельного эффекта», синдрома «холодных рук» и «холодных ног». Гель питает, разогревает и тонизирует кожу, оказывает противовоспалительное действие, восстанавливает микроциркуляцию, снимает спазм, стимулирует процессы кровообращения.



МедикоМед®

Сертифицировано®

FOSTA
health & sport support

Защита от боли в спине и сосудах

FOSTA
health & sport support

Meed®

ПОДГУЗНИКИ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

ГОСТ Р 55082-2012 МЕДИЦИНСКИЕ СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ

РОССИЙСКИЙ ПРОИЗВОДИТЕЛЬ
НОВАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

НОВИНКА

Meed®

ТЕНЕРАСТАБИЛЬНАЯ НЕДЕЖДАЦИЯ

до 120 см.

10 штук

КАЧЕСТВО ПО ОТЛИЧНОЙ ЦЕНЕ!

ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ ТАБЛЕТКИ

Применяется в качестве биологически активной добавки к пище - дополнительного источника кальция, витамина Д3.

- формирует костную ткань и зубы
- Не влияет на свертывание крови
- Является одним из элементов, из которых состоит ядро и мембрана клетки
- Входит в состав тканевых и клеточных жидкостей
- Кальций способен бороться с холестерином путём блокирования усвоения насыщенных жиров в ЖКТ
- Играет одну из ключевых ролей в активности гипофиза, надпочечников, половых желез, поджелудочной и щитовидной железы.



Чтобы кальций в полной мере усваивался организмом, ему нужен витамин D, который помогает кальцию проникать в клетки тканей.



КВАДРАТ-С

www.kvadrat-c.ru

Свидетельство о государственной регистрации №RU.77.99.32.003.E.003702.08.16 от 22.08.2016 г. ТУ 9197-022-66999749-16

БАД, не является лекарством. Имеются противопоказания, перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

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.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.

Свои рецепты!

Главный редактор: Ерошенко А.В.

Верстка и дизайн: Чурилов Д.В.

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

Свидетельство о регистрации СМИ выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия (Управление по Южному Федеральному Округу). ПИ № ФС 10-6587 от 20 апреля 2007 г. Газета отпечатана в типографии ООО «К-Принт», г. Ставрополь, ул. Огородная, 2В. Распространение свободное. Редакция не несет ответственности 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

24.01.2017 в 13:30

Подписано в печать

17.01.2017 в 13:30,

по графику в 16:00

Заказ № 217