

18+

ТЕМА НОМЕРА: Май - хоровод починай!

№121, 24 МАЯ 2017г.

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

ПОБЕДА НАД ВЫСОКИМ ДАВЛЕНИЕМ

При высоком давлении следует воздействовать на причину, а не на следствие

- ❖ «Нерво-Вит» успокаивающе действует на нервную систему, снимает спазмы сосудов, что улучшает кровообращение (синоха голубая сильнее валерианы в 8-10 раз).
- ❖ «Мемо-Вит» улучшает питание клеток мозга и мозговое кровообращение, что способствует снижению давления.
- ❖ «Кардиотон» укрепляет сердечную мышцу, способствует восстановлению кардиомиоцитов.

Sk
Участник Сколково

100%
НАТУРАЛЬНЫЙ

СР. № RU.77.99.89.003.E.004930.03.15 от 20.03.2015 г. ПАРАФАРМ г. Пенза

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

СТОП 7 НОВЫЙ ЗДОРОВЬЯ

СИНЯК

с бадягой
Стик для лица и тела

Помогает улучшить внешний вид кожи и сохранить ее в хорошем состоянии

7 активных компонентов

Номинальный объем 4,5 г

Если вы позаботитесь о своей печени, то и она позаботится о вас. Для предотвращения заболеваний печени достаточно соблюдения нескольких простых правил... Особенно актуальна эта проблема летом, когда так хочется легкости...

Поддерживайте оптимальный вес

- Если у вас есть лишний вес, обсудите безопасные методы похудения со специалистом.
- Избегайте голодания, быстрого сброса веса и экстремальных диет – они могут стать серьезной нагрузкой для печени. **Оптимальный темп для похудения – 0,5-1 кг в неделю.**
- Помимо разных напитков пейте достаточно воды – до 2 литров в день.
- Посвящайте, по меньшей мере, 30 минут в день активным физическим нагрузкам.

ятных запахов, но и паров химических веществ, которые попадают в кровь из вдыхаемого воздуха или через кожу, а оттуда – в печень, которая должна их нейтрализовать.

При использовании бытовых аэрозолей и чистящих средств обеспечьте хорошую вентиляцию помещений и используйте маску и перчатки. Если же химикаты все-таки попали на кожу, как можно скорее смойте их водой и мылом.

Питайтесь правильно

Сбалансированное питание способствует не только предотвращению заболеваний печени, но и восстановлению поврежденных клеток – **гепатоцитов.**

Излишне калорийная пища может навредить печени. **В суточной норме должно быть не более 30% поступающих с пищей жиров: растительные**

масла, орехи и нежирная рыба.

Ешьте больше продуктов, содержащих клетчатку: свежие овощи и фрукты, бобовые, хлеб из цельного зерна, крупы.

Анекдот

- Вот Вам сновторное на 6 дней.
- Но я не хочу спать так долго.

Избегайте токсических веществ

Инсектициды, растворители, аэрозоли, химикаты и табачный дым – это не просто источники неприятных



Лучший гепатопротектор? Пит-стоп!

В настоящее время этот вопрос очень актуален. Во-первых, до 30% взрослых людей страдают разнообразными заболеваниями печени и требуют медикаментозного лечения. Во-вторых, к сожалению, сейчас очень распространены алкогольные поражения печени, которые, что радует, на начальных этапах поддаются действию лекарственных средств.

В нашем арсенале

Наиболее широко применяют **растительные препараты.** Одна из высокоэффективных групп – препараты расторопши (чертополоха). Они уменьшают нарушения обмена веществ в печени, восстанавливают ее клетки, замедляют развитие цирроза печени. Эффективными считаются препараты, содержащие экстракты трав, они же показаны и для профилактики. **Ищите в составе: артишок, календулу, кукурузные рыльца, кориандр!**



Анекдот

- Что-то у меня в ухе шумит?
- Ну садитесь, сейчас посмотрим.
- Врач смотрит и с удивлением восклицает:
- Да у вас там газета!
- Что, правда?
- Нет, "Известия"!

ФОСФАТИДИЛХОЛИН

– это активный ингредиент многих гепатопротекторов. Препараты на основе данного вещества применяют при диффузных заболеваниях печени, а также он разрешен при токсикозе беременных и в составе комплексной терапии псориаза.



• Жевательная резинка не может прилипнуть к внутренностям, как к подошве ботинка, и не способна вызвать запоры. Частично переваренная жвачка выходит из организма с каловыми массами, как правило, в течение нескольких дней. Правда, иногда проглатывание резинки в больших количествах за небольшой промежуток времени может привести к закупорке участка желудочно-кишечного тракта, особенно если жвачка проглатывается вместе с пищей, но такое случается крайне редко.

• Вы можете быть слишком заняты на работе, чтобы посещать туалет, или предпочитаете ждать, пока доберетесь до дома. Но игнорирование позывов к дефекации чревато не только дискомфортом, это может стать причиной запора или усугубить уже имеющиеся проблемы. Некоторые люди выделяют специальное время для посещения туалета, например, после завтрака. На самом деле режим в данном случае не главное, просто следуйте «зову природы».

• Этот сухофрукт давно заработал серьезную репутацию «природного средства» от запора. Чернослив действительно способен предотвратить или облегчить симптомы запора. Во-первых, в нем много пищевых волокон, которые увеличивают объем каловых масс, ускоряя их прохождение через кишечник. Во-вторых, в черносливе содержится природное слабительное сорбит. Для детей можно делать фруктовый лед из сливового сока или смешивать его с другими соками для улучшения вкуса.

Применение аминокислот

...при заболеваниях печени используется давно. Это ампулы для приема внутрь. В последнее время появилось много новых эффективных препаратов этого ряда. После грамотной консультации их можно использовать как при алкогольных поражениях печени, так и при использовании вредно действующих на печень лекарственных препаратов.

Показаны

Витаминные чаи из ягод рябины и шиповника по 1 стакану в день. В период выздоровления для стимуляции отделения желчи принимают овощные соки (морковь, свекла, капуста, картофель и др.) в разведении 1:4 по 1/3 стакана в день с постепенным увеличением разовой и суточной дозы.

Кроме этого

- Перспективным направлением в лечении заболеваний печени является **применение гомеопатических средств**. Это натуральные средства, не вызывающие побочных эффектов, которые мягко и эффективно действуют, уменьшая воспаление.
- Из других препаратов, которые можно применить при комплексном лечении заболеваний печени - **витамины А и группы В**.

Фитотерапия

Нельзя забывать и о достижениях народной медицины: многоплановое действие лекарственных трав на желудочно-кишечный тракт (противовоспалительное, спазмолитическое, способность усиливать иммунитет) обуславливает необходимость фитотерапии в течение длительного времени как при острых, так и при хронических заболеваниях печени. При остром гепатите рекомендуют в начальной стадии болезни настой из сбора:

корень валерианы 2 ч., цветки боярышника 2 ч., кора барбариса 3 ч., листья мяты перечной 3 ч. Настой принимают по 1/2-3/4 стакана утром натощак и вечером перед сном.

Анекдот

- Как Вы спите?
- Превосходно.
- А кем Вы работаете?
- Ночным сторожем.

Для нормализации секреции желчи используют сборы:

- Плоды барбариса 1ч., листья березы 1ч., трава зверобоя 1ч., трава тысячелистника 1ч. Стакан настоя выпивают за 2-3 приема в течение дня.
- Корень цикория 1ч., цветки бессмертника песчаного 1ч., корень одуванчика 1ч. Настой принимают по 1/3 стакана натощак 3 раза в день.

Перед началом применения средств из лекарственных растений проконсультируйтесь со специалистом по подбору оптимального препарата и наиболее рациональной схемы его применения.

Болеет ли ваша печень? Симптомы:**Тяжесть в правом подреберье**

Поскольку печень не содержит болевых рецепторов, то даже тяжелые заболевания сопровождаются незначительной ноющей болью или тяжестью в правом подреберье, которые обусловлены растяжением капсулы печени.

Усталость

Сама по себе усталость или снижение работоспособности еще не говорят о заболевании печени, но в сочетании с другими, более специфическими симптомами могут указывать на ее неблагополучие.

Увеличение размеров живота

При заболеваниях печени развивается асцит в результате повышения давления в системе воротной вены.

Желтые белки глаз

Первыми, как правило, реагируют именно склеры, а уже потом появляется желтое окрашивание кожи.

Говорящий оттенок

Окрашивание происходит за счет пигмента билирубина. Следует отметить, что темно-желтый цвет мочи может свидетельствовать об употреблении недостаточного количества жидкости.

Очень светлый?

Цвет кала зависит от количества желчи, поступающей из желчного пузыря в 12-перстную кишку. Обесцвечивание кала является одним из проявлений желтухи.

Анекдот

- На что жалуетесь?
- Плохо. Вечером засыпаю рано, утром просыпаюсь поздно, зато после обеда часами ворочаюсь - не могу заснуть.

ergoforce®**Средства технической реабилитации****В ПРОДАЖЕ ШИРОЧАЙШИЙ АССОРТИМЕНТ ИЗДЕЛИЙ, КОТОРЫЕ:**

- ✓ восстанавливают двигательную активность после травм и операций
- ✓ помогут в быту человеку с ограниченными физическими возможностями
- ✓ изготовлены из лёгких металлических сплавов

Почему маленькие дети так часто болеют, и какие профилактические меры помогут укрепить их иммунитет. У большинства детей нет серьезных проблем со здоровьем, уже ближе к школьному возрасту они будут болеть гораздо реже. Нужно только заботиться о том, чтобы дети больше спали и правильно питались.

Как часто

Дети рождаются с незрелой иммунной системой, поэтому у младенцев часто бывают инфекционные заболевания, как правило, раз в один-два месяца. Дети школьного возраста страдают рецидивирующими инфекциями не чаще, чем взрослые.

Важно:

Часто причина насморка и чихания у маленьких детей – пассивное курение. Поскольку все больше женщин детородного



возраста курит, это становится причиной респираторных инфекций у детей.

Сегодня установлена его связь с инфекциями и астмой в детском возрасте.



Настороженно

Стремительное похудение может говорить о развитии болезней эндокринного характера, болезнях печени. Постоянная жажда – вероятный признак развивающегося сахарного диабета. Длительная низкая или субфебрильная температура 37,3 может сопровождать дисфункцию щитовидки. Ощущение сытости, когда ребенок начал есть меньше обычно, говорить о развитии заболеваний. Мы перечислили ряд «страшных» заболеваний, но данные симптомы – лишь возможные их предвестники.



Анекдот

Мальчишки глазят на новобрачных.

- *Давай напугаем их, - предлагает один.*

- *Я сам! - заявляет другой, подходит к новоиспечённому супругу и говорит:*

- *Отличный выбор, папа!*

Анатомические особенности?

Распространенная причина рецидивирующих инфекций у детей – особенности строения носовых пазух и евстахиевых труб (каналов, соединяющих среднее ухо с глоткой). Такие инфекции могут передаваться по наследству. У некоторых детей анатомические особенности затрудняют отток отделяемого из евстахиевых труб и носовых пазух, из-за чего бактерии начинают размножаться. Поэтому такие дети более подвержены инфекциям. В большинстве случаев по мере взросления ребенка дренаж улучшается. **Детям младшего возраста, слишком часто страдающим ушными инфекциями, может понадобиться лечение антибиотиками или введение специальных трубочек для дренирования среднего уха.**

Светобоязнь и звукобоязнь

Сюда также можно отнести головную боль, при которой ребенок прячется под одеялом, и любой звук или свет вызывают неприязнь. Часто это может быть симптомом менингита, особенно если сопровождается скованность мышц шеи – затрудненное или невозможное сгибание головы. Общепринятые рвота и температура сопровождаются невозможность разогнуть согнутые в коленях ноги; наблюдается непроизвольное сгибание ног при наклоне головы к груди.

На заметку:

К рецидивирующему синуситу могут привести аллергия и астма. Аллергия иногда вызывает длительное раздражение в носу. Из-за него протоки носа и носовых пазух, распухают, их просвет закрывается. Бактерии размножаются, приводя к инфекции. В таких случаях нужны лекарства, устраняющие причину болезни, то есть аллергию. Кашель, сопровождающий вирусную инфекцию, может быть признаком астмы. Таким детям нужны лекарства от астмы в дополнение к другим медикаментам, которые они принимают от инфекции.

Анекдот

Сулицы рыдается крик малыша.

- *Что с нашим ребенком, дорогой? - спрашивает мама, выглядывая из окна.*

- *Ничего особенного. Просто он вырыл в песке яму и хочет занести её домой.*

Нормальная или патологическая тревожность?

Если ребенок рыдает, закатывает истерики маленьким, когда расстается с мамой, это нормально. Такая тревога развивается до одного года, может продолжаться до 4-х лет, у каждого протекает индивидуально. В старшем возрасте нормально, когда ребенок немного волнуется, если расстался на некоторое время с родителями. В этой ситуации нужно терпение, настойчивость и понимание.

У некоторых детей сильная тревожность длится долгое время, у них она обостряется в подростковый период, некоторым не дает полноценно жить, развиваться, учиться. Это говорит о том, что у ребенка серьезное психическое расстройство.

Гиперактивность

Тревожную тенденцию заметили детские психологи: с каждым годом у нас всё больше гиперактивных детей. «Выбивать» из них энергию, бьющую через край, или само пройдет?

Специалисты называют несколько причин столь странного поведения: высокие темпы нашей жизни, неблагоприятная экологическая обстановка (наличие свинца и нитратов в водопроводной воде, выхлопные газы, пестициды и другие химикаты в окружающей среде могут привести к гиперактивности). Существует даже такая точка зрения, что эта беда - от еды. Действительно, что ест современный ребёнок? Продукты, в которых содержатся различные консерванты, ароматизаторы, искусственные наполнители и многое другое, что негативно влияет на нейрохимические процессы. Замечено также, что у многих гиперактивных детей в организме не хватает цинка, магния, витамина B12.

Несколько слов хотелось бы сказать об особенностях пищеварения. Особенно это актуально в преддверии праздников, когда ритм жизни очень изменится. Наши советы будут полезными для всей семьи.

Клетчатка

Пусть на вашем столе всегда будет виноград, болгарский перец, бобы, цельнозерновой хлеб, каши и орехи. **Не забывайте и об аптечной клетчатке.** Продукты с ее высоким содержанием не только улучшают пищеварение и регулируют стул, они способствуют похудению, нормализуют давление, снижают уровень сахара в крови, а также полезны для профилактики геморроя, что важно для всех членов семьи. **В день организму необходимо 25-30 грамм клетчатки.**

Тщательно пережевывайте

И учите этому своего малыша. Не нагнетайте в желудок лишний воздух, глотая еду как утку. Ешьте медленно, пережевывая каждый кусок. Если у вас хроническая отрыжка, нужно также избавиться от привычки жевать жвачку и грызть леденцы.



Обильное питье от запора

Жидкость (она содержится и в некоторых продуктах) предотвращает возникновение запора. А какое количество воды требуется детям и взрослым, вы узнаете, проконсультировавшись со специалистом.



Пробиотики

Это живые бактерии, которые часто добавляют в йогурты, соки, снеки и пищевые добавки. Они даже содержатся в некоторых витаминных комплексах. Как показывают результаты исследований, пробиотики способны справиться с диареей, спастическим колитом и другими заболеваниями кишечника.



Важно:

Диарея и рвота могут быть проявлениями бактериальной или вирусной инфекции, пищевой аллергии. Они быстро приводят к обезвоживанию организма ребенка и электролитным нарушениям, поэтому необходимо как можно быстрее обратиться к специалисту. Следует помнить, что диарея и рвота намного опаснее для ребенка, чем для взрослого, потому что в организме ребенка изначально гораздо меньше жидкости.

Обезвоживание

К симптомам обезвоживания относится повышение температуры, жажда, сухость во рту, уменьшение количества мочи и общая слабость. Если у ребенка диарея или рвота, необходимо как можно быстрее восполнить потерю жидкости. Это можно сделать с помощью кипяченой воды или специальных растворов, продающихся в аптеке.

Только спокойствие!

Сам малыш не виноват, что он такой «живчик». У гиперактивного ребенка нет намерения демонстрировать такое поведение «назло», и он вовсе не распушен или невоспитан. Поэтому не нужно его сразу наказывать.



В рационе малыша не должно быть никаких чипсов, газировки и фастфуда. Если сами родители эмоциональны, постоянно куда-то торопятся, им придется потрудиться над собой и сказать себе: «Стоп! Не нервничаем! Не спешим! Реже меняем планы на ходу!» А еще нужно чаще прогуливаться с детьми на свежем воздухе, желателно там, где есть возможность порезвиться на славу и израсходовать избыточную энергию. Не злитесь на таких ребятшек, а устройте им размеренную жизнь и чаще демонстрируйте свою родительскую любовь.



Анекдот

Поля не хочет есть овощи в супе:

- Мама, я овощи не ем.

- Почему?

- Ну, вот такой меня сделала природа!

Здоровое питание

В чем задумка?

- Мы взяли полезные злаки
- Сварили сироп без вредных добавок
- Упаковали в яркую упаковку ТМ EGO
- Добавили любимых детских героев
- И положили в красивую коробку

ВСЕ! Ничего лишнего!

Ухты! Пухты!

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

Мозоли и натоптыши

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



Анекдот

- Знаете, мне не нравится ваш кашель.
- Ну извините, доктор, лучше я не могу.

Подагра

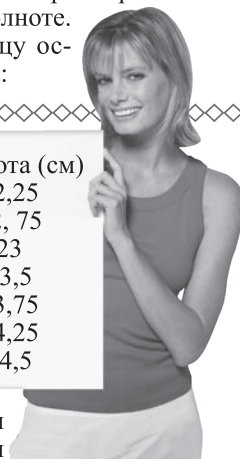
Подагра – одна из форм артрита, сопровождается острой болью, покраснением, отеком и отвердением. Причина подагры – повышение уровня мочевой кислоты в крови и отложение ее солей в суставах. Приступ может длиться неделями, облегчить состояние можно с помощью противовоспалительных препаратов или медикаментов,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



Знаете ли Вы полноту своей стопы?

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

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



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

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

Важно:

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

Косметика для ног?

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



Анекдот

Врач спрашивает пациента:
- Как спите?
- В пижаме, без обуви и в темноте.

Изменение цвета

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

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



КОМПРЕССИОННЫЙ ТРИКОТАЖ ERGOFORMA

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



Изготовлено по заказу ТД «Атлетика»

Ваши ноги скажут Вам спасибо



ERGOFORMA



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

Подошвенные бородавки

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



ТОЧЕЧНЫЕ УГЛУБЛЕНИЯ НА НОГТЯХ

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

Грибок

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

Волдыри

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

Стопа атлета

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

Свисание стопы

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

Вросший ноготь

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

чувствовать боли при ходьбе!

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

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

Молоткообразная деформация

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



Анекдот

Доктор, у меня нос заложено! Ну, батенька, у меня столовое серебро заложено, а вы говорите - нос...

Проверенные

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

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

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

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

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

Сертифицировано®

FOSTA
health & sport support

Защита от боли в спине и сосудах

Фиксаторы ошейника
Фиксаторы плеча
Противорадикулитные пояса
Поддерживающие пояса
Подушки для спины
Фиксаторы локтя
Фиксаторы запястья и кисти
Фиксаторы голеностопа
Фиксаторы колена
Бандажи до- и послеразрывные
Фиксаторы голеностопа

Meed®

ПОДГУЗНИКИ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

ГОСТ Р 55082-2012 МЕДИЦИНСКИЕ СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ

РОССИЙСКИЙ ПРОИЗВОДИТЕЛЬ
НОВАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

НОВИНКА

Meed

ТЯЖЕЛАЯ СТЕПЕНЬ НЕДЕРЖАНИЯ

до 120 см.

1800 г

ПОДГУЗНИКИ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

10 штук

КАЧЕСТВО ПО ОТЛИЧНОЙ ЦЕНЕ!

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.001244.12.11.19.01.2012
RU.77.99.11.003.E.046621.11.11. от 04.11.2011

АКУЛЬЯ СИЛА®

КОСМЕТИЧЕСКИЕ КРЕМЫ И МАСКИ НА ОСНОВЕ АКУЛЕГЕТО РЕТИНОЛА

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

ПРОДУКТ НАТУРАЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ НЕ СОДЕРЖИТ ЛАКТОЗУ, ГМО, КОНСЕРВАНТОВ, КРАСИТЕЛЕЙ И УЛУЧШИТЕЛЕЙ ВКУСА

Живые!

Спрашивайте «Биобактон-К» в аптеках

Противопоказания к применению: индивидуальная непереносимость компонентов. Перед применением проконсультируйтесь с врачом.

БАД. Не является лекарственным средством.

Свой рецепт!

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: 355035, г. Ставрополь, пр. Кулакова, 8 «Г»

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

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 24.05.2017 в 13:30
Подписано в печать 17.05.2017 в 13:30, по графику в 16:00
Заказ № 321