

18+

ТЕМА НОМЕРА: Август придет — свои порядки заведёт!

№124, 24 АВГУСТА 2017г. ТИРАЖ 40000

Ваш медицинский консультант

# Свои рецепты!

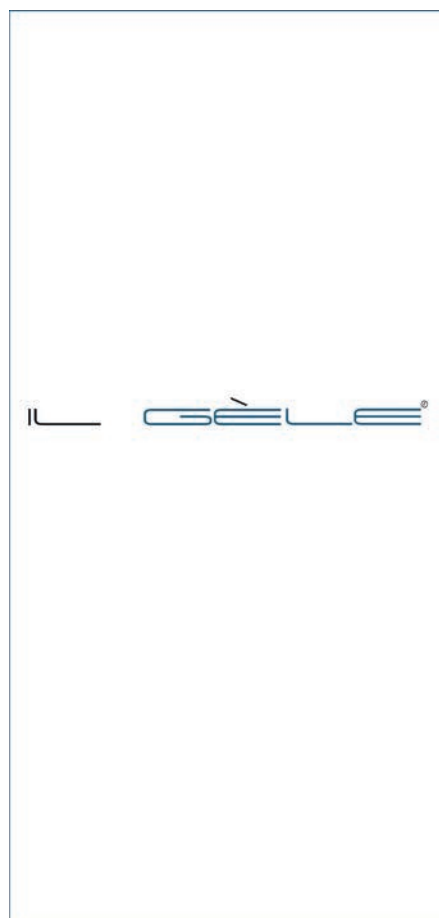
СМИ РЕКЛАМНОГО ХАРАКТЕРА




**NOVAYA REXONA**  
**АНТИБАКТЕРИАЛЬНАЯ**  
**СВЕЖЕСТЬ**  
**УСТРАНЯЕТ**  
**ПРИЧИНУ ЗАПАХА —**  
**БАКТЕРИИ.**

**НЕПРИЯТНЫЙ**  
**ЗАПАХ**  
**ВЫЗЫВАЮТ**  
**БАКТЕРИИ**

**НИКОГДА НЕ ПОДВЕДЕТ**

**ПОЛЕЗНЫЙ ШОКОЛАД**

**Bifrut®** 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](http://www.bifrut.ru)

на правах рекламы

**Заболев и начав принимать прописанные лекарства, мы, порой, не меняем пищевых привычек. Это не совсем верно, так как сочетание лекарств с некоторыми видами пищи может нейтрализовать и полностью свести на нет их действие. И наоборот - разумное питание может стать дополнительным лечебным фактором, усиливающим действие препаратов и облегчающим выздоровление. Ниже приведены примеры ошибок, которые мы допускаем при лечении.**

**Антидепрессанты** - (ингибиторы моноаминоксидазы) - лучше воздержаться от употребления старых выдержанных сыров, сыров с плесенью, соевого соуса, квашеной капусты, куриной и говяжьей печени, вяленого мяса и рыбы, йогурта, изюма, инжира и сметаны. В этих продуктах содержится тирамин, сочетание которого с ингибиторами может привести к резкому повышению артериального давления.

На время приема антидепрессантов полностью исключите алкоголь, особенно красное вино.

**АНТИБИОТИКИ** - одни из самых «конфликтных» препаратов. Исключите из меню молоко и молочные продукты - они практически нейтрализуют действие антибиотиков. Также исключите алкоголь. Ешьте больше овощей, фруктов, зелени. Ограничьте кислое - фрукты, соки, газировки, сухое вино и любые блюда, приготовленные с уксусом.



**Аспирин** - ешьте блюда, бедные белками, жирами и углеводами, иначе действие лекарства снизится вдвое. Исключите цитрусовые соки. В сочетании с паратом они вызывают сильнейшее раздражение слизистой желудка.

**ВАЖНО:** Не запивайте аспирин молоком - этот напиток полностью «обезвреживает» лекарство, не давая ему работать.

**Мочегонные препараты** - выводят из организма калий; чтобы пополнить его запасы, включите в рацион зеленый горошек, шпинат, щавель, свеклу, курагу, картофель, репчатый лук, морковь и яблоки.

На заметку: данные препараты нельзя сочетать с корнем солодки - лакрицей (экстракт солодки входит в состав отхаркивающих микстур, добавляется в «аптечные» леденцы, отвар корня используется как мочегонное и слабительное средство). Сочетание с мочегонными препаратами способствует усиленному выведению жидкости, что может привести к обезвоживанию.

**Анекдот**

На дворе 21-й век. Прием к доктору через интернет, поэтому перед кабинетом 3 очереди: 1) записанные он-лайн; 2) по талонам; 3) "я только спросить".

**Противоревматоидные средства**

- агрессивно воздействуют на слизистую ЖКТ. Постарайтесь придерживаться строгой диеты: не ешьте сырые овощи и фрукты, грибы, жареное, мясные и рыбные бульоны.

**ergoforce**®

Средства технической реабилитации

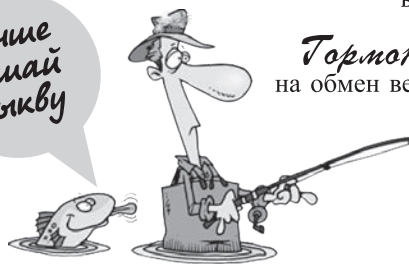


Жизнь прекрасна...

В ПРОДАЖЕ ШИРОЧАЙШИЙ АССОРТИМЕНТ ИЗДЕЛИЙ, КОТОРЫЕ:

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

Лучше кушай тыква



**Гормональные препараты** - влияют на обмен веществ, поэтому для предупреждения осложнений ешьте творог и другие молочные продукты, рыбу, курагу, изюм, тыкву, ягоды - продукты, богатые белками, солями калия и витаминами.

**Статины** (снижают уровень холестерина в крови) - нельзя принимать вместе с грейпфрутами, помело, гибридными сортами цитрусовых. Они блокируют фермент печени, ответственный за разрушение статинов. Из-за этого концентрация статинов в организме может резко увеличиться и привести к нарушению функции печени, а также к разрушению мышц.

**Антикоагулянты**

- (препараты для разжижения крови) - несовместимы с клюквой, клюквенным соком, морсом. Подобное сочетание может привести к внутреннему кровотечению.

**Железосодержащие препараты**

- лучше воздержаться от употребления чая, кофе, орехов, мучного и сладкого, а также молочных продуктов. От всего этого железо плохо усваивается

**Анекдот**

- У моей жены температура!  
- Высокая, да метр восемьдесят пять!



**Сульфаниламиды** (антибактериальные и противомикробные препараты) - постарайтесь исключить из меню печень, почки, зелень и клюкву, жирную пищу, а также сахар и другие сладости. Пейте больше жидкости, особенно щелочной минеральной воды. Дело в том, что **при приеме этого вида препаратов уменьшается мочевыведение**, что может привести к закупорке мочевых путей и почечных канальцев нерастворимыми кристаллами, особенно в кислой моче. Поэтому нужно обеспечить организму значительно большее количество воды, чем обычно.



## Полезная еда

- **Витамины А, D, Е, К** – смело ешьте жирную пищу, - она усиливает лечебное действие.

- **Противоопухолевые препараты** - употребляйте пищу, способствующую кроветворению: печень, рыбу, морковь, укроп, гранаты, чёрную смородину, клубнику, мед, красное вино (особенно кагор).

- **Слабительные препараты** – большой подмогой будут шпинат (содержит сапонины, усиливающие перистальтику кишечника), свекла, сладкие сливы, огурцы, кабачки, цельнозерновой хлеб.

### Важно:

Запивая витаминные добавки горячими напитками, вы значительно снижаете их эффективность. Кроме того, такие напитки убивают полезные бактерии в составе йогуртов и других пробиотических продуктов. Результаты нового исследования свидетельствуют: как горячие напитки (чай, кофе), так и горячие блюда (каши, супы) на 73% сокращают усваивание железа.

## Какие продукты нужно есть вместе, а какие — нельзя?

*Кулинария - наука тонкая, как фармацевтика. Разница в том, что лекарства мы сами не смешиваем и доверяем это дело специалистам; а вот в готовке приходится полагаться только на себя...*

*От того, с чем и как смешать определённые ингредиенты, зависит не только вкус блюда, но и его полезность - или вред - для здоровья. Итак, что с чем нужно смешивать, а что - не стоит?*



### НУЖНО

**Жареное мясо - с брокколи**

«Арифметика» полезности этого сочетания предельно проста. Жареное мясо является одним из главных канцерогенов на нашем столе и в разы повышает риск развития рака желудка и кишечника. Брокколи, в свою очередь, этот риск понижает и, кроме того, обладает способностью выводить вредные канцерогенные вещества из организма.

**Печень - с картошкой**

Говяжья и свиная печень являются лучшим натуральным источником железа. С едой мы получаем его крайне мало, всего около 8% из полученного усваивается организмом.

Улучшает абсорбацию железа витамин С, а он, в свою очередь, содержится в цитрусовых, ягодах, помидорах и картошке. Выбирайте сами, что из этих продуктов больше подходит к блюдам из печени, но помидоры и картофель кактус самым простым и очевидным вариантом.

**Сладкий перец — с растительным маслом**

**Витамин А**, содержащийся в жёлтых и оранжевых овощах и фруктах, является **жирорастворимым**, то есть усваивается при наличии каких-либо жиров. Именно поэтому морковный сок рекомендуют употреблять с небольшим количеством сливок.

### НЕЛЬЗЯ

**Ржаной хлеб - с кофе**

Бутерброд на ржаном хлебе или хлебе из цельного зерна - отличный завтрак, богатый витаминами и минералами. Да и в чашке кофе полно антиоксидантов, которые защищают нас от рака и преждевременного старения. Беда одна: **кофеин препятствует всасыванию многих полезных веществ**, а значит все ваши старания питаться правильно пойдут насмарку.

**Арахис - с пивом**

Этот боб сочетает в себе большое количество витаминов группы В, Е, РР и D, а также такие минералы, как натрий, калий, кальций, марганец, фосфор и железо. Но алкоголь большинство из этих полезных веществ разрушает, так что, если вы привыкли потреблять арахис только в качестве пивной закуски — отвыкайте.

**Киви - с молоком и йогуртом**

Казалось бы, этот тропический плод стал бы отличной добавкой к мюсли, каше, молочному коктейлю или йогурту. Но **в киви содержится особый энзим**, под действием которого молочный белок разлагается и становится... очень горьким. Вреда от этого никакого, но блюдо, конечно, будет безнадежно испорчено.

## Анекдот

- Как определить развитие склероза?  
- Я вам это уже говорил вчера и позавчера!



**ОРТОСИЛА**

В ПРОДАЖЕ ШИРОЧАЙШИЙ АССОРТИМЕНТ ИЗДЕЛИЙ, КОТОРЫЕ:

- ✓ избавляют от стресса и снимают напряжение
- ✓ формируют правильную осанку
- ✓ способствуют улучшению кровообращения

*Приходите, мы Вас ждем!*

Сертифицировано

Массажные и гимнастические изделия





**Лучшее питание для малыша, как известно, молоко его матери. Однако также очень важно правильно и постепенно приучать его к «взрослому» рациону. Как правильно вводить прикормы? Все подробности читайте в нашей статье.**



## В начале

Первые твердые прикормы надо начинать давать в 4-6 месяцев. Ребенок в этом возрасте уже может сидеть, а также делать попытки жевать. Лучше, если в качестве стартового «взрослого блюда» будет специальное детское питание – рисовые хлопья. Они практически не вызывают аллергии, в отличие от, например, злаковых круп.



## Почему с ложки?

Давать прикормы малышу нужно с ложки. И тут принципиально важный момент не в том, чтобы он съел сразу всю разовую порцию нового блюда. Важен опыт – теперь ваш сын или дочь будет есть с ложки и более твердую пищу, чем материнское молоко.

## По очереди

Фрукты, овощи, зерно и даже протертое мясо – все это должно появиться в меню вашего ребенка. Но вводить в рацион их надо строго по очереди. После нового продукта может появиться аллергическая реакция. Вот почему нужно в течение некоторого времени наблюдать реакцию малыша на новое блюдо и следить за его самочувствием и состоянием кожи.

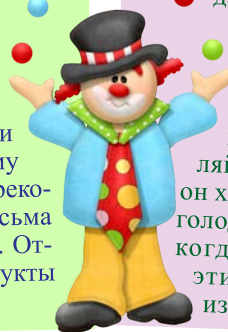


## Не все сразу

Младенцы обычно не едят много твердой пищи сразу. Поэтому имейте в виду, что основным питанием для вашего чада по-прежнему остается грудное молоко. Менять рацион надо постепенно. И дайте время малышу, чтобы он «привык» к новой консистенции его еды.

## Самые-самые

Какие продукты чаще всего вызывают аллергию у малыша? Коровье молоко и его производные. Вот почему большинство педиатров не рекомендуют его. Еще один весьма аллергенный продукт – мед. Отличная альтернатива – продукты на козьем молоке!



## Не заставляйте

Ваш ребенок будет знать, когда он наелся. Он может ударить по ложке, повернуть голову, плотно сжать губы, выплюнуть все, что вы положили в рот, или плакать. Не заставляйте его есть больше, чем он хочет. Дети едят, когда они голодны, и останавливаются, когда они сыты. Уважение этих инстинктов поможет избежать перекармливания.

## И даже если лето!

По рекомендации Всемирной организации здравоохранения малышам на грудном вскармливании прикорм вводят в 6 месяцев, а детишкам, которые питаются адаптированными молочными смесями, – примерно на месяц раньше.

Однако, в летнее время года у многих мам возникает соблазн сделать это раньше срока. По их мнению, "грех" не воспользоваться летним изобилием овощей и фруктов. В результате они раньше времени начинают прикармливать своего малыша, особенно если экологически чистые кабачки и яблоки растут на их собственном дачном участке. Если возраст вашего малыша меньше, чем рекомендованный педиатрами для первого введения прикорма, делать этого ни в коем случае нельзя. Слишком раннее знакомство крохи с новыми продуктами может привести к развитию пищевой аллергии и срыву адаптационных возможностей пищеварительной системы. Поэтому сначала надо дать организму ребенка возможность окрепнуть, а пищеварительной системе, и в особенности ее ферментам, – созреть.

**DiaDan**  
HEALTH · SPORT · DIET

Подсластители  
**«Rio Gold»**



Подсластитель Rio Gold - это подсластитель с **НУЛЕВОЙ КАЛОРИЙНОСТЬЮ**.

- ✓ Один из самых качественных заменителей сахара
- ✓ Узнаваемый бренд - 15 лет на рынке!
- ✓ №1 по присутствию на фарм-рынке

1 таблетка - 1 ложка сахара. Высококачественный дозатор.







### Специально для прикорма

Тарелки, например, двух- или трехсекционные – разные блюда не будут смешиваться между собой. К тому же, малыш сам выберет то, что ему нравится. Чтобы пища не остывала в тарелке, существует посуда, способная поддерживать определенную температуру пищи. А распроданные тарелки и чашки – хамелеоны, меняющие цвет при изменении температуры, не только способствуют обучению ребенка самостоятельному кормлению, но и развлекут его.



### На заметку

Необходимость покупки посуды для малыша приходит в тот самый момент, как только он садится в стульчик для кормления и наступает совсем новым этапом. Использовать столовую посуду для детей крайне негигиенично – у малыша должна быть своя собственная тарелка, ложка и чашка – ведь организм ребенка еще не способен стойко противостоять бактериям и вирусам.

Что детская посуда, должна быть выполнена из безопасных и экологически чистых материалов. Стекло и фарфор – травмоопасны, к тому же содержащееся на их некачественных аналогах вещество – меланин, при попадании в детский организм может вызвать расстройства желудочно-кишечного тракта или даже нервной системы. Посуда для детей до года также должна быть яркой, с картинками на дне, а вмещать в себя она должна столько, сколько малыш сможет съесть за один прием пищи.

### Не по вкусу?

Если малышу не понравилось новое блюдо, это не значит, что он больше не будет его есть. Маме следует подождать несколько дней, после чего снова попробовать накормить малыша тем продуктом, который сначала не пришелся ему по вкусу.



### ПОМНИТЕ

### Анекдот

- Алина, нельзя подходить к незнакомым собакам.  
Дошь, наклоняясь к собаке:  
- Привет, я Алина!

Возраст (месяцы)	Сложившиеся рефлексы, навыки	Консистенция продуктов	Примеры продуктов
0-6	Сосание груди и глотание	Жидкость	Грудное молоко
4-7	Появление первых жевательных рефлексов. Растет сила сосания. Перемещение рвотного рефлекса от середины к задней трети языка.	Пища в виде пюре	Овощные (например, морковные) или фруктовые (например, банановое) пюре; зерновые (без клейковины); хорошо проваренные и размятые печенье и мясо.
7-12	Очищение ложки губами. Кусание и жевание. Боковые движения языка и перемещение пищи к зубам.	Растрепанные или рубленые блюда и продукты, которые можно есть руками.	Хорошо проваренные и прокрученные на мясорубке печень и мясо, растрепанные варенные овощи. Сырые рубленые овощи и фрукты (например, бананы, дыня, помидор). Зерновые (например, пшеница, овес) и хлеб.
12-24	Вращательные движения. Стабильность челюстей.	Пища с семейного стола.	Исключение острое, копченое, соления.

### СУЩЕСТВУЕТ ДАЖЕ

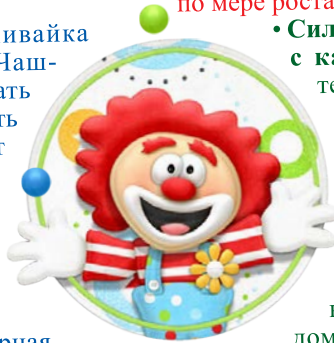
• **Специальная посуда для детей**, оснащенная присосками, резиновым дном или кольцами, которые препятствуют скольжению детской по поверхности.

• **Чашка** - непроливайка с мягким носиком. Чашку удобно использовать дома и на улице, и пить из нее малышу будет очень легко. Носики с клапанами защиты от проливания также можно использовать с бутылочками для кормления, удобно, когда на них есть мерная шкала.

• **Ложка** для обучения самостоятельному питанию. Она специально разработана для развития навыков

приема пищи без помощи родителей. Гибкая ручка и мягкие края подстраиваются под ручку вашего малыша, а форму ложки можно регулировать по мере роста ребенка.

• **Силиконовый нагрудник с кармашком** - избавитесь от грязи и стресса во время кормления. Специальный карман собирает всю грязь, яркий моющийся слой и возможность хранения в свернутом состоянии. Удобный нагрудник можно использовать дома и в дороге. Специальный кармашек удерживает пищу, которая не попала в рот к малышу. Для того, чтобы почистить нагрудник, нежно его просто сполоснуть.



### Почти взрослый

Чем старше ребенок, тем сложнее его накормить. Обед может расплескаться на пол или стол в кухне, одежду, маму и самого малыша благодаря его повышающейся двигательной активности.

Этот тактильный опыт тоже важен. Однако обеспечьте малышу комфорт во время приема пищи и будьте терпеливы к своему маленькому проказнику. В возрасте около 9 месяцев уже нужно переходить к более сложной консистенции. Ребенку нужно давать пищу в виде маленьких кусочков. Это может быть банан, морковь, творог, каши, яйцо – простые и полезные продукты.

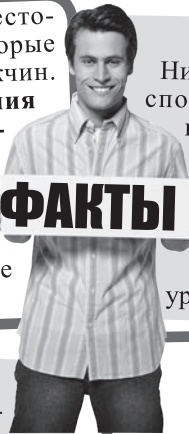




**Иногда половое влечение ослабевает, и в некоторых случаях это нормально. Но часто это свидетельствует о том, что снижен уровень тестостерона. Следует сдать анализ, чтобы проверить уровень этого гормона. Тестостерон – самый главный гормон сильной половины человечества. Все, что нужно знать о нем как мужчинам, так и женщинам, читайте в нашей статье.**

Низкий уровень тестостерона может иметь некоторые внешние проявления у мужчин. Это **болезненные ощущения и увеличение груди, выпадение волос на теле, нечто похожее на приливы.** Особое внимание следует обратить на уменьшение размера яичек и снижение их главной функции.

## ФАКТЫ



### А ТАК ЖЕ

Низкий уровень тестостерона способствует слабому росту волос в период подросткового созревания. Однако во взрослом возрасте выпадение волос или облысение не является показателем того, что у мужчины понижен уровень тестостерона.

### Важно:

Вам кажется, что тренировки не приносят должного результата, и мышцы не становятся больше, а наоборот, стали дряблыми? Скорее всего, проблема в низком тестостероне. Как ни парадоксально, врачи советуют продолжать заниматься спортом, так как регулярные физические упражнения помогут повысить уровень тестостерона. Занимайтесь большими группами мышц. Если тренировки не помогают – поговорите с врачом.

### И ЕЩЕ

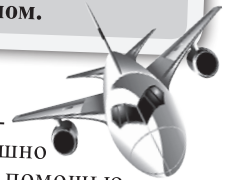
Низкий уровень также сказывается на здоровье костей. Чем меньше, тем кости становятся более хрупкими и ломкими. Также могут появиться проблемы с концентрацией внимания, развиться анемия и депрессия.

### КТО В ГРУППЕ РИСКА?

Мужчины с сахарным диабетом 2 типа, хроническими обструктивными заболеваниями легких, болезнями остеопорозом или страдающие от частых переломов костей. Если у мужчины есть что-то из выше перечисленного, он должен регулярно сдавать тест на уровень тестостерона.

### Снижение

Это состояние, которое можно успешно корректировать с помощью заместительной гормональной терапии. Распространены, например, инъекции препаратов тестостерона, которые помогают восстановить нормальный уровень этого гормона.



### Анекдот

*- Вы мне есть запретили и я простыл.  
- Простите, а какая связь?  
- Я всю ночь на курицу в холодильнике смотрел, вот меня и продуло.*

### М...Синдром

У мужчин, страдающих ожирением, на 40% возрастает риск снижения уровня тестостерона. Если у мужчины метаболический синдром (ожирение плюс повышение артериального давления, сахара крови, триглицеридов и холестерина в крови), то ему стоит обратить внимание и на анализ мужских гормонов.



### Анекдот

*Страдающий бессонницей на приеме у врача.  
Доктор советует: "Ложась спать, считайте в уме: один, два, три и пока не заснете".  
- Это не для меня, при счете 9 я вскакиваю на ноги, я боксер!*

### На заметку:

• Принимать препараты тестостерона следует с осторожностью тем мужчинам, которые страдают апноэ сна, гипертрофия предстательной железы или мочевого пузыря. Это может усугубить имеющиеся проблемы.

• Но также следует помнить, что импотенция может стать следствием стрессов, патологии нервов или сосудов.

• Тестостерон и его препараты улучшают память, внимание, улучшают либидо и мышечную массу, а также делают кости более крепкими.

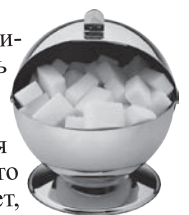
### ИНТЕРЕСНО:

На сегодняшний день, существует множество препаратов, повышающих уровень тестостерона. Многие из них нашли свое применение в спорте, другие используются как средство повышения мужской силы.

Прежде чем употреблять такие препараты, необходимо устранить причины снижающие тестостерон и попробовать повысить его натуральными способами.

### Сахар

Возьмите себе за правило каждый год проверять свой сахар, тогда диабет вам будет не страшен. Если у вас избыточная масса тела или у кого-то в семье уже есть диабет, следует пройти глюкоз толерантный тест. Это простое исследование поможет выявить диабет в самом начале, а может быть и остановить его развитие.



## НАТУРАЛЬНЫЕ ПОЛИЭКСТРАКТЫ

# VITAUCT

ПРОДЛЕВАЯ ЖИЗНЬ

Не содержат:

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

Перед применением проконсультируйтесь со специалистом

БАД! Не является лекарственным средством. 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



## Хотите всегда быть здоровым? Тогда давайте защищаться и контролировать:

### Уровень витамина D

Всем жителям северных стран, вегетарианцам и людям после 40 лет ежегодно необходимо проверить свой витамин D. Так как без солнца и с возрастом его выработка снижается, это может привести к переломам костей, развитию рака и инфекций.

### Холестерин

Начиная с 20 лет, всем мужчинам каждые 5 лет нужно сдавать кровь для определения холестерина и его подвидов. Холестерин – это жир, который постепенно откладывается на стенках сосудов и его избыток может закрыть просвет сосуда.

### Анекдот

- Куда идешь?
- Делать укол.
- В больницу?
- Нет, в аптеку.

**Процесс эрекции реализуется при помощи нервных импульсов, поступающих от мозга. Все, что блокирует нервные импульсы или сосуды, по которым течет кровь, может привести к эректильной дисфункции.**

### ПРИЧИНЫ:

1. Хроническое заболевание, например диабет.
2. Зависимость от никотина, алкоголя, наркотиков.
3. Побочный эффект некоторых лекарственных препаратов, регулирующих артериальное давление, антидепрессантов, транквилизаторов.
4. Стресс и депрессия.
5. И даже велосипед.

### ЛЕЧЕНИЕ

Препараты на основе силденафила улучшают кровоток во время возбуждения. Эти препараты обычно принимают за 30-60 минут до начала сексуальной активности. При этом использование препарата должно ограничиться одним разом в сутки. Все препараты должны обсуждаться с врачом в силу наличия побочных эффектов.

### Денситометрия

Это специальное рентгеновское исследование плотности костей необходимо проходить всем мужчинам старше 65 лет каждые 5 лет. Если у вас было несколько переломов или вы принимаете кортикостероиды, необходимо сделать денситометрию раньше. Нужно это для того, чтобы во время выявить остеопороз – заболевание, при котором кости становятся хрупкими и ломкими.

### Давление

Измеряйте свое давление хотя бы раз в месяц, и вы сможете избежать многих сердечно-сосудистых заболеваний. Если ваше давление больше 140/90 мм рт.ст., обратитесь к врачу.

### ПРИЗНАК ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЦА

В некоторых случаях ЭД может быть предупреждением о наличии сердечно-сосудистых заболеваний. Исследования показывают, что ЭД может быть предвестником инфаркта, инсульта и других сердечно-сосудистых событий, поэтому все мужчины с диагнозом «эректильная дисфункция» должны обследоваться на наличие сердечно-сосудистых заболеваний.

### Колоноскопия или ректороманоскопия

Это исследование с помощью маленькой камеры всего толстого кишечника, которое проводится с целью выявления раковых клеток. В 90% случаев рак толстой кишки излечим, если выявлен на ранних стадиях. Ректороманоскопию следует повторять каждые пять лет, а колоноскопию следует повторять каждые десять лет после 50 лет.

### ПРОБЛЕМА, ТРЕБУЮЩАЯ ДЕЙСТВИЙ

Если у мужчины понизилось количество тестостерона, необходимо сразу идти на обследование, ибо тут промедление «смерти подобно»! Ведь это неприятное гормональное нарушение, может привести к развитию массы проблем с его здоровьем. И появившийся внезапно гипергидроз при низком уровне тестостерона, лишь один «эффект негатива» из потенциального «букета» трудноизлечимых недугов.

### Кровь

Простейший тест для выявления рака кишки или болезнь Крона, который должны делать каждый год все мужчины старше 50 лет.

### Анекдот

Сидорова была коза,  
а Павлова - собака!

## Для мужчин

*Практично  
и полезно*

Вы думаете варикоз – это «женская болезнь»? Это далеко не так! Каждый четвертый мужчина страдает от этого коварного заболевания. Среди мужчин этому недугу подвержены люди, имеющие определенную наследственность. Способствует развитию варикозной болезни и образ жизни, в том числе, различные злоупотребления – алкоголь, курение. Но в наибольшей степени варикозным расширением вен страдают мужчины с избыточным весом, возникающим из-за неправильного питания: слишком много жиров, и, наоборот, недостаток овощей и фруктов.

### ERGOFORMA



Для мужчин при варикозном расширении вен существует еще одна специфическая неприятность: у них может ухудшиться кровообращение в репродуктивных органах.

Компрессионные гольфы **ERGOFORMA** 1-го и 2-го классов компрессии помогут избежать отеков, тяжести, боли в ногах. В конечном счете, Вы бережете свое мужское здоровье. А что может быть важнее!



Сертифицировано®

**FOSTA**  
health & sport support

Защита от боли в спине и сосудах

Фиксаторы ошейника  
Фиксаторы плеча  
Противорадикулитные пояса  
Поддерживающие пояса  
Подушки под спину  
Фиксаторы колена  
Фиксаторы голеностопа  
Фиксаторы лодыжки и стопы  
Фиксаторы запястья и кисти  
Бандажи до- и послеразогрева  
Фиксаторы локтя

**fito ДОКТОР**  
100% натуральное

ЗУБНОЙ ПОРОШОК в готовом виде  
для чувствительных зубов

БЕЗОПАСНОЕ ОТБЕЛИВАНИЕ  
СНИЖАЕТ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ ЗУБОВ

45 мл

Зубной порошок в готовом виде  
- Профессиональное отбеливание  
- Для чувствительных зубов  
- Целебные травы

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

**FILOOROSSO®**  
КОМПРЕССИОННЫЙ ТРИКОТАЖ

Для профилактики и лечения  
Для беременных  
Для спорта и путешествий

**ЕВРОПЕЙСКОЕ КАЧЕСТВО ПО ДОСТУПНЫМ ЦЕНАМ**

**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](http://www.biobakton.ru)

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

**Живые!**  
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 «Медчестя-плюс»  
Адрес издателя: 355035, г. Ставрополь, пр. Кулакова, 8 «Г»

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

Тираж 40000  
Дата выхода в свет 24.08.2017 в 13:30  
Подписано в печать 17.08.2017 в 13:30, по графику в 16:00  
Заказ № 324