

18+

ТЕМА НОМЕРА: Февраль – ветродуй,  
вьюговой, бокогрей!

№129, 24 ЯНВАРЯ 2018г.

ТИРАЖ 40000

Ваш медицинский консультант

# Свой рецепт!

СМИ РЕКЛАМНОГО ХАРАКТЕРА

**НАТУРАЛЬНЫЕ  
ПОЛИЭКСТРАКТЫ**

**VITAUCT**  
ПРОДЛЕВАЯ ЖИЗНЬ

**МИРТАбиотик**

**ДЛЯ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ**

Поможет иммунитету стать сильнее

Надёжно и незаметно защитит  
не только в непогоду, но и в любой день!

**8 растений полиэкстракта:**

**МИРТ + ЭХИНАЦЕЯ + ЭВКАЛИПТ,**  
черный орех, шалфей, зверобой, тимьян, туя

Растительный полиэкстракт способствует:  
укреплению иммунитета;  
повышению защитных сил организма.



Курс приема: 20 дней

Не содержит

сахар,  
алкоголь,  
красители,  
ароматизаторы,  
вкусовые добавки,  
натрия бензоат,  
парабены.

Раствор для приема внутрь. Во флаконах по 100 и 350 мл  
БАД СоГР № RU.77.99.88.003.E.009174.09.15 от 24.09.2015 г.

**БАД! НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ,**  
перед применением уточните возможные противопоказания.

**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.

Детская косметика Кря-Кря

**Только лучшее  
для Вашего малыша!**



РЕКЛАМА

**ПОЧЕМУ В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА ПОВЫШАЕТСЯ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ, ПОКА ДОСТОВЕРНО НЕ ИЗВЕСТНО. ЗАМЕЧЕНО ОДНАКО, ЧТО ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ В ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД СНИЖАЕТСЯ, РАВНО КАК И ПОНИЖАЕТСЯ КОНЦЕНТРАЦИЯ В КРОВИ СОСУДОРАШИРЯЮЩЕГО ВЕЩЕСТВА – ОКИСИ АЗОТА. СОСУДЫ СУЖАЮТСЯ И ПРОВОЦИРУЮТ ПОВЫШЕНИЕ ДАВЛЕНИЯ, ЧТО СУЩЕСТВЕННО УСУГУБЛЯЕТ ОПАСНОСТЬ ДЛЯ ГИПЕРТОНИКОВ.**

### Факторы риска

К самым главным факторам, из-за которых может развиваться повышенное давление, относят курение, употребление алкоголя, избыточную массу тела, наследственность, а также пожилой возраст, производственные воздействия на человека, в числе которых – шум и вибрации на производстве. Гипертония может развиваться у человека, который перенес заболевание почек, эмоциональные стрессы, черепно-мозговую травму, длительные умственные заболевания.

### СУТЬ ПРОБЛЕМЫ

Давление, которое оказывает кровь на стенки артерий. Когда оно повышается, сердцу приходится работать интенсивнее, что приводит к различным нарушениям. Если артериальную гипертензию не лечить, со временем она может привести к необратимому поражению кровеносных сосудов и внутренних органов. Артериальная гипертензия **увеличивает риск развития инфаркта миокарда в 3-4 раза, а инсульта – в 7 раз.**

### Симптомы повышенного давления

Высоким артериальное давление считается, если оно выше 160. Причем высокое давление может вызывать головную боль, головокружение, потемнение в глазах. Могут возникнуть боль в сердце, а также перебои в его работе. Повышение давления может также сопровождаться жаром, покраснением лица и повышенной потливостью. В то же время кисти рук, наоборот, становятся холоднее.

### КТО СТРАДАЕТ

До 45 лет артериальная гипертензия чаще наблюдается у мужчин. С возрастом это соотношение меняется. Риск повышается, если этой болезнью страдает кто-либо из ближайших родственников.

Повышенное артериальное давление часто наблюдается при сахарном диабете (артериальной гипертензией страдает около 60% больных диабетом).

### СОЛИ

Натрий – основной компонент пищевой соли – может повышать артериальное давление. Он способствует удержанию в организме жидкости, что приводит к увеличению нагрузки на сердце.

Рекомендует употреблять не более 1,5 г соли в день.



### ПРОДУКТЫ С ПОНИЖЕННЫМ СОДЕРЖАНИЕМ СОЛИ

Проблема в том, что если изначально продукт богат солью, то снижение ее положения не исправит, и в про-

дукте по-прежнему будет содержаться большое количество натрия.

### Если бережливость?

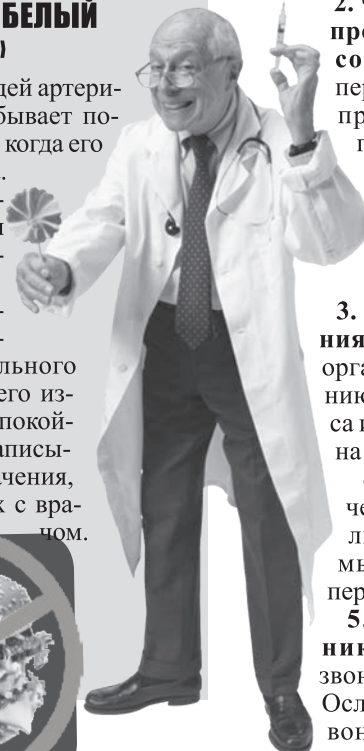
Иногда во второй половине беременности может наблюдаться гестационная гипертензия. Без соответствующего лечения гипертензия такого типа может привести к серьезному осложнению. Ребенок не получает достаточного количества кислорода, что влияет на его здоровье. После рождения ребенка артериальное давление матери обычно нормализуется.

### «РЕАКЦИЯ НА БЕЛЫЙ ХАЛАТ»

У некоторых людей артериальное давление бывает повышенным, только когда его измеряют у врача.

Это объясняется тем, что они слишком нервничают.

Для того чтобы получить точные цифры вашего артериального давления, лучше всего измерять его дома, в спокойной обстановке, и записывать полученные значения, а потом обсудить их с врачом.



### Нагрузки, которые необходимо контролировать



**1. Длительность и интенсивность физических нагрузок.** Даже у молодого здорового организма верхнее артериальное давление повышается до 180 мм.рт.ст. и более при выполнении интенсивной мышечной работы.

**2. Частота, интенсивность и продолжительность стрессов.** При стрессе мышцы переходят в статическое напряжение, которое может продолжаться несколько часов и даже дней. Стресс по расходу мышечной энергии за сутки сравним с интенсивной физической работой.

**3. Длительность пребывания на холоде.** Охлаждение организма приводит к усилению общего мышечного тонуса и дополнительной нагрузке на почки.

**4. Масса тела.** Ее увеличение пропорционально увеличивает среднесуточную мышечную активность на перемещение и координацию.

**5. Состояние позвоночника.** Главная защита позвоночника – мышцы спины. Ослабленные диски, межпозвоночные грыжи – требуют постоянного повышенного тонуса мышц спины.

### Категорически запрещено!

- Фаст-фуд
- Переработанное мясо и копчености
- Готовые завтраки
- Консервированные продукты
- Сыр соусы и приправы





## ТРАВУШКИ-МУРАВУШКИ

• Надежным, хотя и медленным средством снижения давления является **боярышник**. Более активно понижают давление плоды, а сердечную мышцу лучше укрепляют цветки этого растения. Настойку боярышника принимают по 20-30 капель 3-4 раза в день до еды. Можно вместо трехразового приема настойки один раз в день утром до еды выпить сразу чайную ложку настойки. Это не самый эффективный, но самый удобный способ.

• Медленно действует и настой **сушеницы топяной**. Ее заваривают как



чай (2 столовые ложки на стакан кипятка). Принимают по 1/3-1/2 стакана 2-3 раза в день после еды.

• Мягким средством, снижающим давление, поднявшееся в результате сильных переживаний, является **смесь в равных частях настоек или отваров пустырника и валерианы**. Настойки принимают по 15-20 капель, а настой готовят из 1 столовой ложки смеси на стакан кипятка. Настаивать в термосе 1 час. Принимать по 1/3-1/2 стакана 2-3 раза в день.

## НЕОЖИДАННЫЕ ОТРУБИ

Благодаря высокому содержанию магния, калия, микроэлементов и витаминов отруби помогают нормализации уровня сахара в крови при сахарном диабете, снижению артериального давления, ограничению ожирения. **Оптимальная суточная доза отрубей колеблется от 20 до 40 г**, причем их количество должно быть поделено на 3-4 приема в сутки. Чтобы эффект от приема отрубей был максимальным, употреблять их нужно с достаточным количеством воды или другой жидкости. Обычно отруби заваривают кипящей водой, дают распариться и набухнуть, а через 20 минут лишнюю жидкость сливают.



*Итак, подведем итоги. Для того, чтобы успешно бороться с недугом, больному гипертонией необходимо изо дня в день соблюдать следующие "правила игры":*

## НЕЛЬЗЯ

- Курить.
- Есть соленую, острую, жирную пищу.
- Набирать лишние килограммы.
- Злоупотреблять спиртным, особенно совмещать возлияния с приемом лекарств.
- Работать ночами, спать менее 7 часов.
- Нервничать по пустякам.
- Вести малоподвижный образ жизни.
- Пропускать или прекращать прием лекарств, назначенных врачом.

## НУЖНО

- Бросить курить.
- Ограничить потребление соли.
- Есть больше зелени, фруктов, продуктов, богатых калием и магнием.
- Постараться сбросить лишние килограммы.
- Уметь переключаться, не закидываться на неприятностях.
- Больше двигаться.
- Регулярно измерять артериальное давление.
- Выполнять все рекомендации врача.

## У всех ли дома есть тонометр?

В настоящее время на смену механическим приборам пришли электронные, которые даже можно надевать на руку и измерять давление в домашних условиях. **Они не требуют специальных навыков и квалификации.** Следует иметь в виду, что показания артериального давления, измеренные на запястье, у некоторых людей могут отличаться от значений артериального давления, полученных на плечевой артерии. Это связано с большой удаленностью артерий запястья от сердца. Кроме того, с возрастом развивается такое заболевание, как атеросклероз, что также влияет на значения артериального давления, получаемые на запястье. Для пожилых людей рекомендуются автоматические тонометры с большим экраном. Важно, что к такому тонометру легко подобрать манжету любого размера.

## Анекдот

- Алло! Помогите, я руку сломал.
- Я доктор, но доктор юридических наук! Вы ошиблись, вам врач нужен.
- Я не ошибся, я не себе сломал.

## Зачем тонометр дома?

Стрессы, перемены погоды, легкое недомогание, тошнота, головные боли... их причины не всегда понятны. Но основной проблемой при подобной симптоматике, все же выступает повышенное или пониженное артериальное давление. Прежде чем выпить привычную таблетку "от всего", советуем проконтролировать свое давление, чтобы принять правильное решение о причинах недомогания.

## Анекдот

- А я на скрипке после операции играть смогу?
- Сможете.
- Ничего себе операция, раньше никогда не играл, а теперь смогу!

## КОМПРЕССИОННЫЙ ТРИКОТАЖ

ERGOFORMA

Для профилактики

Для лечения

Для беременных

Для путешествий

АТЛЕТИКА®  
ортопедические товары

Изготовлено по заказу ТД «Атлетика»

Вашим ногам спасибо

www.atletika.ru

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



Информация предоставляется исключительно в справочных целях. Не занимайтесь самолечением. При первых признаках заболевания обратитесь к врачу.

\* Имеются противопоказания к применению и использованию, перед применением необходимо ознакомиться с инструкцией по медицинскому применению и получить консультацию специалиста.

**Многие думают, что, если ребенок постоянно шмыгает носом, кашляет или чихает, то это потому, что он простудился во время прогулки или подхватил вирус. Родители малыша запросто могут пропустить симптомы аллергии. При том, что аллергия у детей плохо диагностируется, ее все же можно удачно лечить. Самая частая проблема – «сенная лихорадка» или аллергический ринит! Главное – обратиться к врачу как можно раньше – риск получить осложнения в этом случае будет сведен к минимуму.**



## С чего начинается

У большинства детей появляется насморк. Постоянное скопление слизи в носу может привести к частым инфекциям пазух и ушным инфекциям. Впоследствии это может быть чревато снижением слуха и вполне привести к задержке развития. Заболевания часто связывают с двумя другими аллергическими реакциями: экземой и астмой. Болезнь начинается проявляться в виде зудящих участков кожи как экзема, потом она прогрессирует до назальной аллергии и затем возможна астма.



## СИМПТОМЫ СЛЕДУЮЩИЕ:

- Жидкие выделения из носа.
  - Заложенность.
  - Частое чихание.
- Хронический кашель.
- Красные, раздраженные глаза.
- Аллергические темные круги под глазами.
- Дыхание через рот, особенно во время ночного сна.
- Истощение из-за плохого качества сна.



## ЧАСТО:

У большинства пациентов есть клиничко-лабораторные признаки дисбактериоза кишечника. Правильная коррекция позволяет быстрее достичь ремиссии аллергического ринита.



## Способен ли ребенок «перерасти»?

Статистика радует – множество детей действительно перерастают. Хроническая аллергия отличается затяжным ринитом. Симптомы аллергии могут как активизироваться, так и исчезать с годами, но при каждом удобном случае заболевание снова дает о себе знать.



## Анекдот

В детстве я ждал когда прогреет кинескоп, сейчас я жду, когда у телевизора загрузится "операционка". В чём прогресс?

## Как диагностировать

Ключ к лечению состоит в том, чтобы изначально обнаружить условия, которые провоцируют заболевание. Это может быть трудно, особенно у младенцев. Хорошие результаты дает анализ крови от трехлетнего возраста, но если ребенок младше, достоверной картины не получается.

Чтобы установить, страдает ли ребенок аллергией или у него простудное заболевание, за ним нужно внимательно наблюдать. Меняется ли (и как) его состояние здоровья в следующих случаях:



- В разное время года?
- Когда вы вдали от дома или от домашних животных?
- После дождя, когда в комнате повышенная влажность?
- После инфекционной болезни?

Отмечайте любые изменения в состоянии ребенка – это будет полезной информацией для врача. Если причина аллергии в том или ином продукте, для улучшения здоровья достаточно придерживаться диеты.

## Анекдот

В доме, где есть дети, тишина – повод для паники.



## Знаете ли вы?

Детская аллергия – два типа аллергенов, в каком возрасте может возникнуть первая детская аллергия, и на что?



Аллергию нельзя привязать ни к возрасту, ни к полу. Она может возникнуть в любой период времени и в любом возрасте, даже в матке в процессе развития плода – в легкой и острой форме. И ключевые факторы развития аллергии – это, конечно, аллергены.

Их разделяют на 2 типа:

## ЭКЗОАЛЛЕРГЕНЫ

К данной группе относят факторы внешней среды, которые, в свою очередь, делятся на аллергены вдыхаемые (например, пыль), пищевые, инъекционные, контактные (красители и пр.), инфекционные и лекарственных.

## ЭНДОАЛЛЕРГЕНЫ

Они формируются внутри организма при каких-либо повреждениях тканей. Роль эндоаллергенов велика в развитии вирусных болезней, СКВ (волчанки) и ревматизма. Эндоаллергенами принято считать компо-

ненты клеток тканей, измененных вследствие определенных факторов (бактерии, вирусы).

## ТОП ПОПУЛЯРНОСТИ:

**Продукты.** Незрелость пищевой системы не позволяет расщеплять некоторые вещества в пище.

**Цветущие растения.** Одни из самых мощных аллергенов – пыльца цветов деревьев, сорных и луговых трав.

**Животные и птицы** (шерсть, протеины в слюне и моче питомцев, пух и перья).

**Наполнители одеял и подушек.**



**Как контролировать**

Если у ребенка диагностирован аллергический ринит, специалист может назначить ему лечение. Многих родителей очень беспокоят возможные побочные эффекты препаратов, но сегодня существует масса лекарств с минимальными побочными эффектами.

**В АПТЕКЕ:**

Для предупреждения развития аллергической реакции на слизистой оболочке носа используют препараты, содержащие:

- кромоглициевую кислоту в виде капель или спрея в нос.
- Эффективно применение местных антигистаминных средств.
- Противоаллергические средства системного действия для приема вовнутрь. Они устраняют действие веществ, которые выделяются при аллергии. Препараты обладают мембраностабилизирующими свойствами - "удерживают" клетку от разрушения под влиянием аллергии.
- Хороший эффект достигается при индивидуальном подборе гомеопатических средств.

Несмотря на то что лекарства от недуга пока неизвестно, вы можете успешно справиться с симптомами этого заболевания. Специалисты считают, что это происходит из-за вдыхания аллергенов. Приступ сенной лихорадки приводит к повышению чувствительности слизистых оболочек дыхательных путей к другим аллергенам, способным вызвать бронхиальную астму, например к холодному воздуху или выхлопным газам.

**Лекарства.**

**Плесень и пыль** (пылевые клещи, плесневые грибы).

**СИМПТОМАТИКА СО СТОРОНЫ ОРГАНОВ И СИСТЕМ:****Органы дыхания**

Бронхоспазмы, сухой кашель (приступы), раздражение слизистой при вдохе.

**ЖКТ**

Рвота и тошнота, диарея, обезвоживание.

**Кровеносная система**

Изменения в количестве и форме лейкоцитов.

**И еще раз:**

Покрывание детского матраса, одеяла и подушек должно быть защищено от размножения пылевого клеща. Есть специальное гипоаллергенное постельное белье. Сапрофиты – самая частая причина возникновения аллергии.

Не загромождайте пространство детской – пусть в комнате вашего ребенка будут только самые необходимые вещи. Чем меньше

предметов, тем меньше пыли. Как следствие – меньше шансов появления аллергии.

Избавьтесь от ковров и драпировок. Это отличные сборщики пыли.

Используйте легкие рулонные шторы и маленькие коврики, которые можно часто стирать.

Реже пользуйтесь химическими средствами для уборки квартиры. Особенно сильно ароматизированными – ароматизаторы сами по себе являются раздражителями, и могут ухудшить состояние.

**НА ЗАМЕТКУ:**

Промывание полости носа является неотъемлемой частью терапии аллергического ринита. Целью промывания носа должно быть не только удаление аллергенов, но и восстановление слизистой оболочки носа. В результате, повышают местный иммунитет и способствуют эффективной работе микро-ресничек слизистой оболочки носа.

**Анекдот**

*Каждый смартфон желает знать, где открыт "вай-фай"!*

**Не останавливайтесь**

Случается, что попытки справиться с аллергией терпят неудачу. Продолжайте бороться, обязательно в сотрудничестве со специалистом. Прислушайтесь ко всем его рекомендациям, будьте внимательны, и вы найдете правильный подход к лечению.

И тогда и вашему ребенку, и вам будет намного легче дышать.

**Кожные реакции**

Экземы, сыпь, крапивница, различного рода покраснения.

**Анекдот**

*Приходит мама домой с работы: - Та-ак... и что же мои хорошие детки сегодня полезного сделали?*

*Первый:*

*- Я... посуду мыл!*

*- Какой ты у меня молодец! - угощает его шоколадкой мама.*

*Второй:*

*- А я... посуду вытирал!!!*

*- Умница! - дает ему печенье.*

*Третий:*

*- Ну, а я подмёл осколки и вынес ведро...*

**Для беременных****Безопасно и надёжно**

Беременность – одно из самых удивительных состояний женщины. С первых дней будущая мама начинает ощущать перемены, происходящие в ней. Однако в этот замечательный для каждой женщины период ее организму приходится очень нелегко. Растущий плод сдавливает сосуды малого таза, что затрудняет венозный отток. К тому же у беременных размягчаются стенки вен, а к моменту родов, из-за повышения уровня эстрогенов, увеличивается кровенаполнение сосудов. Все это затрудняет работу венозной системы и у 30% беременных женщин развивается варикоз.



Особенно важно, что застой крови в ногах и плаценте повышает риск преждевременных родов. Во всем мире специалисты пришли к выводу, что наиболее эффективным способом профилактики и лечения является использование компрессионного трикотажа. Для достижения максимального эффекта, носить его нужно каждый день во время беременности и до 2-х месяцев после родов.

Компрессионные чулки **ERGOFORMA** производятся в Италии по новейшим технологиям. Они приятны на ощупь, гипо-аллергенны. Они обязательно подарят будущей маме отличное настроение и самочувствие.

На правах рекламы. Сертифицировано.



## 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.**

### На заметку:

Обмен веществ – это набор химических реакций в вашем теле для поддержания его жизнедеятельности, а простыми словами – это скорость (интенсивность), с которой питательные вещества из съеденной пищи, превращаются в энергию, необходимую вашему организму для его нормального существования.

### Важно

Обмен веществ или метаболизм – это химические реакции человеческого организма для поддержания его жизнедеятельности. Он имеет свою скорость, с которой превращает пищу в энергию, необходимую организму для его нормального существования.

### В поисках признаков

У каждого человека свой обмен веществ и скорость его индивидуальна. Точно измерять его могут врачи в стационаре, но существуют видимые признаки, по которым можно сказать, что ваш обмен веществ замедлен:

- Зябкость рук и ног. Если вы мерзните и в холодное и теплое время.
- Вялость и быстрая утомляемость.
- Набор лишнего веса
- Нет желания пить много жидкости.
- Человек с замедленным метаболизмом почти не потеет.

Совокупность этих признаков показывает, что обмен веществ находится в замедленном состоянии. Эти признаки считаются условными, потому как каждый может быть и как симптом других заболеваний.

### 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.

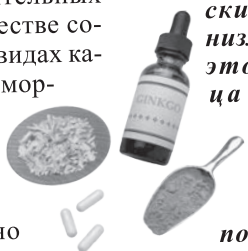
ВИТАМИН В

### 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.



### Без них никуда

Одним из лучших способов увеличения уровня метаболизма является повышение количества мышечной массы тела.

Мышечные клетки в восемь раз более метаболически активны, чем жировые, а значит, мышцы сжигают намного больше калорий в состоянии покоя, чем жир.

Начинать советуем с анаэробной (силовой) тренировки, которую можно ограничить работой со своим собственным весом – приседания, отжимания, упражнения на брюшной пресс – или добавить комплекс с гантелями весом, порядка 5 кг.

АНАТОМИЧЕСКИЕ  
ПОДУШКИ

**КОМФОРТ**

Спрашивайте  
в аптеках вашего  
города

- ☺ комфортное положение  
головы и шеи во время сна
- ☺ профилактика заболеваний  
шейного отдела
- ☺ здоровый и крепкий сон

**Приходите, мы Вас ждём!**

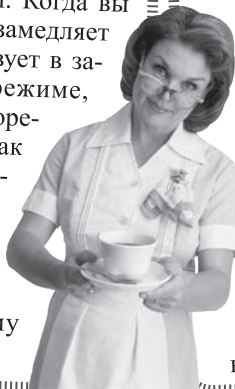




## Увеличить скорость метаболизма?

Не только можно, но и необходимо. Только нужно помнить, что ускорять свой обмен нужно преимущественно естественным путем.

Завтракать по утрам. Когда вы спите, ваш организм замедляет все процессы и действует в замедленном спящем режиме, так он экономит энергоресурсы. Поэтому завтрак действует как своеобразный будильник для вашего организма и соответственно для обмена веществ. Позавтракав, вы дадите старт вашему обмену веществ.



Кушать часто и понемногу. Когда ваш организм получает пищу, он не аккумулирует калории, а пытается их переработать. Когда вы не едите, в ваш мозг поступает сигнал об экономии энергии и ваш организм начинает накапливать все калории и переводить их в жировые запасы. Этот процесс называется просто - инстинкт самосохранения, который заложен самой матушкой природой.

Пейте до 2-х литров воды в сутки. Когда организм получает мало воды, он обезвоживается, а это приводит напрямую к замедлению метаболизма.

Контрастный душ поможет ускорить ваш обмен веществ. Ежедневное применение такого душа, и уже через неделю ваш метаболизм ускорится в несколько раз.

Массаж это не только приятная процедура, но и полезная, он помогает ускорить лимфоток и соответственно ускоряет метаболизм.

Сауна это прекрасное место, где вы можете разогнать свой обмен веществ. Посещения сауны достаточно один раз в неделю или пару раз в месяц.

Физическая активность или специальные тренировки. Ведь известно всем, что активные мышцы лучше всего вырабатывают тепловую энергию, соответственно расходуются калории и ускоряется обмен веществ.



## Но и желтки!

Вы наверняка привыкли думать, что идеальный омлет — это белковый омлет. Но мы готовы переубедить вас прямо сейчас. Дело в том, что желток содержит огромное количество питательных веществ, способных разогнать метаболизм: в том числе, жирорастворимые витамины, незаменимые жирные кислоты и, что наиболее значимо, холин — мощное соединение, которое замедляет механизм гена, призванного хранить жир вокруг печени. Беспокойтесь по поводу холестерина? Не стоит. Новые исследования показывают, что умеренное потребление яиц (1-2 в день) не оказывает от-

рицательного влияния на здоровье и фактически даже способно улучшить его.



## Спите достаточно

Верите или нет, но сон способствует вашему метаболизму. Когда вы лишаете себя нормального сна, уровень сахара в крови становится ниже, что, в свою очередь, посылает ложные сигналы в мозг о том, что вы голоднее, чем есть на самом деле. Плюс, когда вы хотите спать, вы не всегда рацио-

# 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



## Анекдот

- У меня что-то в боку колет.
- Это доброта, доверчивость и отзывчивость.
- В каком смысле?
- А они всегда боком выходят.

нально подходите к выбору питания. Сон — время, когда ваше тело не просто отдыхает, но выполняет множество важных для нормального функционирования организма вещей, и об этом не стоит забывать.

## Анекдот

- Доктор, гав, мне кажется, гав-гав, что я собака!
- Аппорт и ложитесь на кушетку, я вас осмотрю!
- Что вы, гав, мне нельзя на мебель, гав-гав!



45 мл

**Зубной порошок в готовом виде**

- Профессиональное отбеливание
- Для чувствительных зубов
- Целебные травы

**НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ**

# 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)



Производитель: ООО «К-Принт», г. Ставрополь, ул. Огородная 2 В.  
тел. +7 928 3076244, [www.biobakton.ru](http://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!**

Спрашивайте  
«Биобактон-К» в аптеках

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

БАД. Не является лекарственным средством.

## БАЗОВЫЙ УХОД ЗА КОЖЕЙ ДЕТЕЙ ПРИ АТОПИЧЕСКОМ ДЕРМАТИТЕ



## БАЗОВЫЙ УХОД ЗА АТОПИЧНОЙ КОЖЕЙ

Наиболее частой ошибкой родителей является недостаточное внимание к уходу за кожей ребенка после окончания периода обострения!

В фазе ремиссии кожа ребенка нуждается в правильном уходе не меньше, чем при обострении.

Ассоциация детских аллергологов и иммунологов России.

Современная стратегия терапии атопического дерматита: программа действий педиатра. – М.: 2014

[www.atopicbaby.ru](http://www.atopicbaby.ru)

- Полноценный уход за кожей при атопическом дерматите
- Самые необходимые средства
- Доказанные эффективность и безопасность
- Для детей с грудного возраста

**Свои рецепты!**

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

Адрес редакции: 355035,  
г. Ставрополь, пр. Кулакова, 8 «Г»  
Контакты: 8 (9624) 417-930;  
e-mail: k\_26@mail.ru  
Учредитель и издатель:  
ООО «Медчест-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  
24.01.2018 в 13:30  
Подписано в печать  
17.01.2018 в 13:30,  
по графику в 16:00  
Заказ № 329