

18+

ТЕМА НОМЕРА: **Что посеешь, то и пожнешь!**

№135, 24 ИЮЛЯ 2018г. ТИРАЖ 40000

Ваш медицинский консультант



# Свои рецепты!

СМИ РЕКЛАМНОГО ХАРАКТЕРА

## КАРДИОМАГ

ПИТАНИЕ ДЛЯ СЕРДЦА

VITAUCT  
ПРОДЛЕВАЯ ЖИЗНЬ  
WWW.VITAUCT.RU



1 упаковка на курс

НА ОСНОВЕ  
КАВКАЗСКИХ ТРАВ

**НАТУРАЛЬНЫЙ  
ПОЛИЭКСТРАКТ  
НЕ СОДЕРЖИТ:**

- ✓ сахар
- ✓ консерванты
- ✓ красители
- ✓ ароматизаторы
- ✓ вкусовые добавки

БЕЗ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ  
КОМПОНЕНТОВ

**ВЫГОДА: ВМЕСТО ТРЕХ  
ПРЕПАРАТОВ ОДИН!**

Содержит одни из самых  
важных компонентов для  
питания сердца:

**БОЯРЫШНИК  
С КАЛИЕМ И МАГНИЕМ  
+ КОЭЗИМ Q 10 + ТАУРИН**

Компоненты способствуют<sup>1</sup>:

- ◆ поддержанию сердца и сосудов
- ◆ улучшению работы, питанию  
и укреплению сердечной мышцы
- ◆ выработке дополнительной  
энергии

Впервые<sup>2</sup> действие экстракта боярышника усилено не только калием и магнием («минералы для сердца»), но и коэнзимом Q 10 (кофермент) с таурином (аминокислота, витаминоподобное вещество). Их сочетание в одной таблетке обеспечивает необходимое усиленное питание сердца и всей сосудистой системы!

<sup>1</sup>Информация подтверждена Добровольной сертификацией. <sup>2</sup>Впервые в данной группе препаратов боярышника.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Имеются противопоказания. БАД СоП № RU.77.99.88.003.E.004353.10.17 от 05.10.2017 г.

**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.

## Селенцин®

РОСКОШНОЕ РЕШЕНИЕ ОТ  
ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС

Противопоказания:  
повышенная индивидуальная чувствительность  
к отдельным компонентам препарата.



ЛЕКАРСТВЕННОЕ СРЕДСТВО + КОСМЕТИЧЕСКАЯ ЛИНИЯ



Рег. номер ЛС-000497-030311

**90% эпизодов болей в спине разрешаются в течение 6 недель независимо от причин: травмы, заболеваний нервов или других. А как облегчить эту боль? Есть ряд методов, которые помогут улучшить состояние, а что делать с этими болями?**

**Об этом мы расскажем в сегодняшней рубрике!**

### Обезболивающие

Простые и доступные обезболивающие могут существенно облегчить боль в спине. Однако нестероидные противовоспалительные средства, к которым относятся указанные препараты, не стоит принимать более 10 дней без консультации врача, так как они могут вызвать проблемы с желудочно-кишечным трактом.

### Матрас имеет значение

Вопреки распространенному мнению, твердая кровать не всегда полезна для вашей спины. Исследования показали, что боль в пояснице менее выражена, если вы спите на матрасе средней твердости. Не нужен и слишком мягкий матрас. Если в матрасе есть вдавления или ему более 6-8 лет, желательнее его заменить.

### Лед и пламя

В первые 2 дня после начала приступа прикладывайте к эпицентру боли пакет со льдом или замороженными овощами на 20 минут несколько раз в день. После 2 дней замените лед грелкой. Холод предотвращает отек и облегчает боль, а тепло расслабляет напряженные мышцы и улучшает кровоток.

### Средств нет - значит нет

Не считайте их детской забавой! Паузы на работе в виде прогулок, мягкой растяжки или просто стояния на ногах помогают стабилизировать позвоночник и предотвращают перенапряжение мышц спины. Знаменитая поза йоги «собака мордой вниз» считается чрезвычайно полезной для расслабления спины. Нелегко представить, как ее выполнять на работе, но стоит попытаться.

### Анекдот

*Доктор, что вы можете сказать о результатах моих анализов?  
- Вирусная база успешно обновлена.*



### Внимание чуть ниже

Нередко боль в пояснице вызвана проблемами со стопами. Женщины, ступни которых при ходьбе слегка поворачиваются внутрь, что в народе называют «косолапостью», чаще испытывают боль в спине. Так что если вы решите ортопедические проблемы со стопами, боль в спине может уйти. Устранить проблему могут помочь специальные ортопедические стельки.

### Мысли в голове - боль в спине

Тревога и паника могут лишь ухудшить боль в спине. Пациентов нередко посещают мысли о том, что им никогда не станет лучше. Подобные эмоции лишь усиливают болевые сигналы. В тяжелых случаях может потребоваться помощь психолога. Постарайтесь принять свою боль и поверить, что она со временем уйдет.



### Боль приходит и уходит

Боль в спине со временем проходит, но вы живете спокойно только до начала очередного приступа. Носите с собой обезболивающие, чтобы приступ не застал вас врасплох. Тренируйте и растягивайте мышцы спины – это помогает избежать дальнейших приступов.

### Безопасность и возраст

Современные родители должны знать, что аспирин нельзя давать детям и подросткам. В редких случаях прием аспирина может привести к развитию синдрома Рея, поражающего головной мозг, почки и печень. Безопасно дать ребенку ибупрофен и парацетамол в дозе, соответствующей его возрасту и весу. Пожилым людям также стоит быть внимательнее, так как у них чаще развиваются побочные эффекты обезболивающих.

### Важно

Чтобы исключить серьезные заболевания позвоночника, которые могут вызывать боль в спине, вам необходимо пройти обследование с помощью КТ или МРТ.

### Алкоголь

Алкоголь и обезболивающие могут стать гремучей смесью. Многие лекарства – в том числе и обезболивающие – не следует принимать вместе с алкоголем, так что обязательно прочтите инструкцию к препарату перед его приемом.

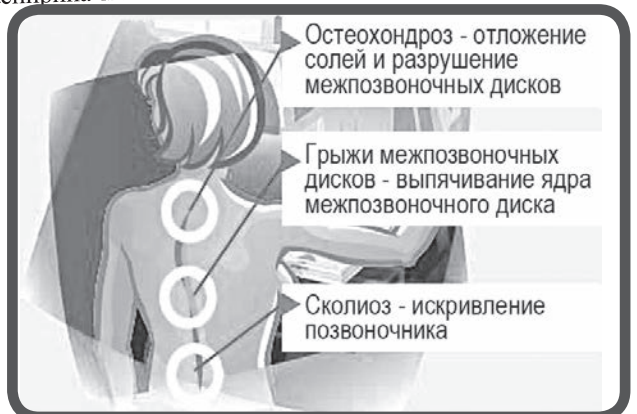
### Типы обезболивающих

Есть два основных типа обезболивающих, которые продают без рецепта врача: ацетаминофен (парацетамол) и нестероидные противовоспалительные средства (НПВС). Оба типа уменьшают боль и воспаление и продаются в виде таблеток, капсул и растворов.

### Анекдот

*У врачей никогда не сбываются новогодние желания, потому что Дед Мороз не может прочитать их письма.*

### Причины боли



## Терапия

### КОРРЕКЦИЯ

Исправление осанки – первый шаг в борьбе с болью в спине и шее. Подумайте о том, как вы сидите на протяжении всего дня. Большинство людей сутулятся и даже не замечают этого.

**СОВЕТ:** выполните 10-15 движений плечами и грудной клеткой вперед-назад (ссутулитесь – выгнитесь). После этого найдите удобную позицию с правильной осанкой и постоянно контролируйте положение спины.

### НАКЛОНЫ

Каждый день мы наклоняемся вперед около 3 500 раз. Только вот в обратную сторону мы не делаем такое количество наклонов, из-за этого позвоночник начинает болеть.

**СОВЕТ:** для поддержания баланса необходимо выполнять наклоны спиной назад. Встаньте и положите руки на поясницу. Прогнитесь немного назад, сделайте 10 повторов. Каждый день увеличивайте глубину прогиба.

### МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Помните, что при выполнении любого из выше перечисленных упражнений вы не должны ощущать острой боли в мышцах и суставах. В противном случае, необходимо сразу же остановиться и обратиться за помощью к специалисту.

### ВТЯГИВАНИЕ

Когда вы смотрите на монитор компьютера, голова и шея вытягиваются вперед, как у черепахи. Нахождение в таком положении длительное время чревато смещением позвонков.

**СОВЕТ:** подтяните голову и шею к спине так, чтобы образовался двойной подбородок. Задержитесь на несколько секунд, затем расслабьтесь. При работе на компьютере выполняйте 10-15 повторов упражнения каждые два часа.

### РАСТЯЖЕНИЕ

Мы постоянно утыкаемся в телефоны, и голова при этом оказывается опущена. Такое положение вредно для шеи и приводит к защемлениям позвонков и болям.

**СОВЕТ:** просто посмотрите вверх к потолку и удерживайте шею в таком положении в течение 1-2 секунд, после чего вернитесь в начальную позицию. Выполняйте упражнение каждые два часа по 10 раз.

### Анекдот

*Раздвоение личности - это, конечно, печально. Однако, если нужно перенести диван, то вдвоем это сделать намного удобнее!*

### Анекдот

*- Известно ли науке, почему некоторые люди лысеют?*

*- Причина установлена точно, - ответил врач, - некоторые люди лысеют, потому что у них выпадают волосы и больше не растут.*

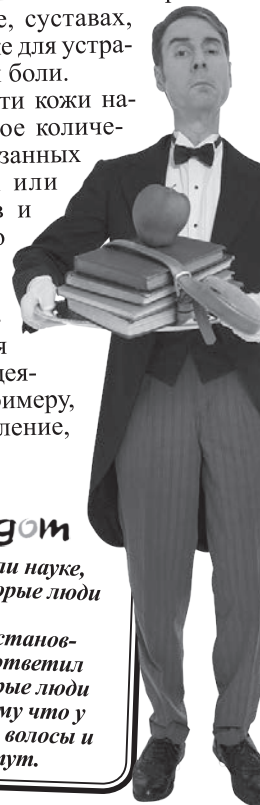
### Что к чему



### Обязательно к чтению

За счет небольших шипов иппликатор мягко, но эффективно влияет на состояние организма в целом. Массажер показан для снятия болей и напряжения в позвоночнике, суставах, мышцах, а также для устранения головной боли.

На поверхности кожи находится большое количество точек, связанных с работой тех или иных органов и систем нашего организма. Воздействуя на эти точки, угнетается определенная деятельность (к примеру, снимать воспаление, боль).



АНАТОМИЧЕСКИЕ  
ПОДУШКИ

**КОМФ-ОРТ®**

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!**



**Чем кормить ребенка? Какие витамины и микроэлементы и почему нужны вашему чаду? Как они правильно усваиваются. Почему теряются их полезные свойства? Ответы на эти вопросы и не только читайте в нашей статье.**

**А** Витамин А необходим для глаз, в частности, для ночного и цветового зрения. Он также требуется иммунной системе ребенка для более эффективной борьбы с инфекцией. Включите в рацион больше моркови и других оранжевых овощей и фруктов, а также обогащенное молоко.

### Однако осторожно:

Избыток витамина С, так любимый мамами может привести к:

- раздражению мочевых путей;
- кожному зуду и сыпи;
- головокружению и тошноте.

При приеме витамина С в сочетании с аспирином возможно развитие язвы!

### ЖЕЛЕЗО

Входит в состав красных кровяных телец, которые переносят кислород клеткам. Готовьте ребенку нежирную пищу, бобовые, зелень, цельное зерно.

### В (группа витаминов).

Включают тиамин, рибофлавин, никотиновую кислоту, фолиевую кислоту, пантотеновую кислоту, В6, В12, биотин. Они нужны ребенку для образования энергии. При недостатке этих витаминов у детей может развиваться анемия. Особенно богаты ими цельное зерно, мясо, рыба, птица, зелень и молочные продукты.

### МАГНИЙ

Это один из важных строительных материалов, он необходим для образования энергии. Достаточное количество этого микроэлемента в детстве обеспечит ребенку здоровое сердце в будущем. Магнием богаты отруби, бурый рис, орехи.

### КАЛИЙ

Необходим для поддержания кровяного давления, работы сердца и мышц, что особенно важно для подвижного детского организма. Содержится в бананах, белой фасоли, нежирном йогурте, картофеле, молоке.

### КАЛЬЦИЙ

Необходим детям для развития здоровых костей и зубов. Дефицит кальция в детстве может вызвать болезни костей в будущем. Богаты им зеленые листовые овощи, сельдерей, капуста, миндаль.

### ЦИНК

Поможет ребенку меньше болеть, так как этот микроэлемент необходим иммунной системе для борьбы с вирусами и другими болезнетворными микроорганизмами. Содержится в бобовых, курице и обогащенных зерновых завтраках.



### ХОЛИН

Не является типичным витамином, но так же необходим организму. Он поддерживает мембраны клеток, а также требуется нервной системе для быстрой передачи импульсов по нервной ткани. Холин не образуется в организме, поэтому он должен поступать извне с такими продуктами, как рыба, яйца, говядина, курица и брокколи.

### Витамины делятся на группы:

**Однокомпонентные** - состоящие, из одного вида витамина.

**Поливитаминные** – это витаминные комплексы, включающие в себя, все необходимые для детей витамины, ферменты, микроэлементы, и минералы.

**ТАКЖЕ ВИТАМИНЫ ДЕЛЯТСЯ НА:**

**Жирорастворимые.** Это витамины групп «А», «D», «Е», «F», «K».

**Водорастворимые.** К ним относятся все остальные витамины. Они быстро выводятся из организма, в связи с чем, может появиться гиповитаминоз

Точного ответа, какие витамины лучше для детей, нет, да и быть не может. Все зависит, от индивидуальных особенностей, конкретного ребенка. Особое внимание, обратите на состав витаминного комплекса. Если, у ребенка есть склонность к аллергии, отдайте свое предпочтение тем производителям, у которых, витамин «С» выработан из неаллергенных видов растений, например шиповника.

## Подгузники-трусики YokoSun серии Econom



Впитывающий слой

трусиков-подгузников серии Econom имеет в составе японский абсорбент и распушенную целлюлозу, которая при производстве не подвергается химическому отбеливанию. Он быстро впитывает и удерживает влагу, поддерживая сухость в течение длительного времени.

**Трусики-подгузники YokoSun Econom – это новая серия трусиков-подгузников торговой марки YokoSun.**

## Почему морковь с маслом?

Обычно мы заботимся лишь о том, чтобы продукты в блюде сочетались между собой по вкусу. Важно, чтобы продукты,

которые вы едите, образовывали идеальную пару! В таком дуэте пищевые компоненты дополняют друг друга, помогая усваиваться большому количеству витаминов и полезных веществ и предотвращая множество болезней.

## ПОМИДОРЫ + ОЛИВКОВОЕ МАСЛО = ЗДОРОВЫЕ СОСУДЫ

Томаты полезны для здоровья сосудов и кожи. Ликопин в его составе оптимально усваивается с жирами.

## МЯСО + РОЗМАРИН = ЗАЩИТА ОТ ТОКСИНОВ

Количество канцерогенов после термической обработки снижается на 30%. Тмин, кориандр, имбирь и куркума также значительно уменьшают их образование.

## ЗЕЛЕННЫЕ ОВОЩИ + ЙОГУРТ = ЗДОРОВЫЙ КИШЕЧНИК

Вместо майонеза полезнее использовать для «заправки» йогурт. Клетчатка и бактерии лучше приживаются, улучшают микрофлору и уже сами помогают организму получать максимум витаминов и минералов из овощей. **Йогурт лучше готовить самостоятельно на «аптечных» заквасках.**

## Снижение абсорбции может быть связано

С присутствием в пище большого количества природных сорбентов - пищевых волокон, фитиновых соединений. А так же с разбалансированным рационом по белкам, жирам и углеводам. Недостаток в пище жиров (менее 10% от общей калорийности) приводит к плохому усвоению жирорастворимых витаминов, даже в том случае, если их принимать дополнительно.

## Содержание может меняться:

- при кипячении и термической обработке;
- после длительного хранения (после 3 дней хранения продуктов в холодильнике теряется 30% витамина С);
- на свету витамины разрушаются (витамин В2 очень активно), витамин А подвержен воздействию ультрафиолетовых лучей.

**С** Ежедневное употребление витамина С помогает избежать простуды, а также ускоряет заживление царапин. Ребенку достаточно съесть свежий апельсин в день.

**Д** Для здоровых костей и зубов ребенок ежедневно нуждается в витамине D. Он способствует усвоению кальция и построению костной ткани. Он вырабатывается в коже при получении загара. Но не злоупотребляйте, и добавьте в рацион рыбу, яйца и зерновые.

## ШПИНАТ + ЛИМОН = ГЕМОГЛОБИН

В шпинате много необходимого для синтеза гемоглобина железа. Активизировать процесс помогает аскорбиновая кислота, так

что приправьте шпинат небольшой порцией лимонного сока. Главное теперь уговорить малыша попробовать блюдо.

## Анекдот

Утром, одевая сына, загадала ему загадку:

- Кто рано встает, детям спать не даёт?

Думала, что он ответит "солнышко"... Однако, сын произнес:

- Мама!

## На заметку:

В связи с различием механизма всасывания в желудочно-кишечном тракте человека витамины разделяют на **водо-** и **жирорастворимые**. К жирорастворимым относятся четыре витамина, обозначаемых латинскими буквами **А, D, Е и К**. Остальные входят в группу водорастворимых.

В организм человека витамины поступают преимущественно с пищей или же синтезируются бактериями, обитающими в кишечнике. Именно поэтому существуют незыблемые правила сочетания продуктов.

## Анекдот

Моему сыну 1 год, в магазине игрушек больше всех понравился стоящий в самом дальнем углу яркий красный огнетушитель!!!

## Интересно:

Некоторые витамины находятся в состоянии достаточно сложной взаимосвязи. Например, Е стабилизирует витамин А. Тетрагидрофолиевая кислота образуется только в помощью витамина С, который в свою очередь требует приема железа. Бета-каротин усваивается только при одновременном приеме жиров.

## Важно:

Недостаток витаминов по причине нарушения их всасывания наблюдается при многих заболеваниях желудочно-кишечного тракта. При этих патологических процессах изменяется секреция пищеварительных желез, кислотность, активность ферментов, проницаемость мембран клеток желудочно-кишечного тракта, что и приводит к ухудшению усваивания витаминов.

**Детский иммунитет непросто поддерживать на высоком уровне. Профессионально разработанные витамины - это надежные «помощники» заботливых мам и пап. Включение их в ежедневный рацион помогает восполнить недостаток полезных компонентов, необходимых росту здоровых детей.**

**Лето — это не только радостная пора отпусков и школьных каникул. Отдых на морском побережье или даже на даче может быть легко омрачен пищевым отравлением.**

## Вероятность отравления

некачественными или испорченными продуктами вероятно в любое время года, поскольку условия хранения в магазинах и на рынках не всегда соблюдаются. Но летом высокие температуры воздуха провоцируют рост и размножение болезнетворных бактерий. Существует и такая опасность, как неизвестные грибы и ягоды, созревающие именно в летний период. Велика вероятность получить отравление, используя в пищу продукты с коротким сроком годности, особенно после длительного хранения их без холодильника. Это может быть не только забродивший йогурт или простоявший на солнце салат с креветками, но также



фрукты и ягоды. Поэтому их необходимо съедать немедленно. Серьезную опасность представляют также грибы. Разумеется, вероятность отравления мухомором или поганкой

существует всегда, но иногда и ядовитые грибы выглядят обманчиво, так что даже грибник со стажем может ничего не заподозрить. При отсутствии медицинской помощи отравление ядовитыми ягодами или грибами может привести к тяжелым последствиям для здоровья, и даже к летальному исходу. Избежать отравления человека в летний период помогут тщательное соблюдение правил личной гигиены и обработка пищевых продуктов.

### Анекдот

*В больницу приходит пациент с забинтованной рукой и ногой.*  
 - Что с вами случилось?  
 - Я включил пылесос, и он ударил меня током в руку.  
 - А с ногой что?  
 - А я ударил его в ответ!

## ЖАРА

является самой что ни на есть благоприятной средой, чтобы помочь размножиться патогенным бактериям и микробам. Грязные руки сброщиков, затем грузчиков и сортировщиков, продавцов, а затем и вас, ни разу в жизни не мытые фрукты, ягоды и овощи несут на себе миллионы микробов. Почти все они обладают способностью "одарить" вас различными серьезными недугами:

- кишечными инфекциями;
- энтеробиозом (глистами);
- сальмонеллезом;
- ботулизмом.

Однако этот пугающий риск всегда можно нивелировать при помощи простых и доступных всем средств.

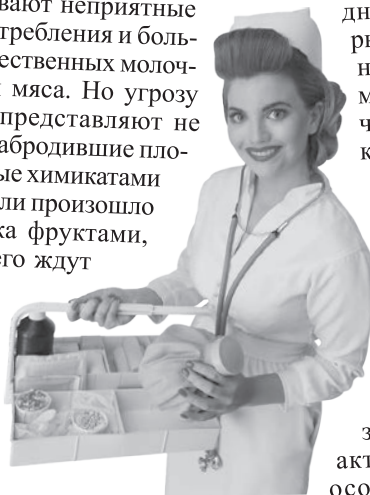
## В первую очередь

Опасность для человека представляют некачественное мясо, рыба или молочные продукты, но нет гарантии, что овощи и фрукты не вызовут такие неприятные симптомы как тошнота, рвота или диарея. Чтобы избежать отравления, необходимо правильно выбирать продукты и подвергать их тщательной обработке.



## ИСПОРЧЕННЫЕ ИЛИ НЕДОСТАТОЧНО ХОРОШО ВЫМЫТЫЕ ФРУКТЫ И ОВОЩИ.

Многие недооценивают неприятные последствия их употребления и больше опасаются некачественных молочных продуктов или мяса. Но угрозу для самочувствия представляют не только гнилые или забродившие плоды, но и обработанные химикатами дыни или арбузы. Если произошло отравление человека фруктами, то через 4-5 часов его ждут такие симптомы, как боли в животе, рвота и диарея. В этом случае необходимо промыть пострадавшему желудок, затем дать ему сорбенты. После вывода яда из организма нужно соблюдать диету в течении одного или нескольких



## Симптомы

Проявляя беспечность при употреблении фруктов или пирожных, люди не всегда задумываются о последствиях. Как ни странно, но отравиться можно любыми продуктами питания, даже мороженым.

## Грибы

Признаки грибной интоксикации могут проявиться спустя 5-7 часов. Среди них отмечаются боль в животе, рвота, головная боль, в особо тяжелых случаях — судороги. До приезда врача необходимо дать пострадавшему как можно больше воды и сделать промывание желудка.



## Пирожные

При интоксикации, вызванной употреблением в пищу несвежих пирожных, пострадавший ощущает повышение температуры, мышечную слабость, рвоту, диарею. В этом случае необходимо промыть пациенту желудок и вызвать врача. Не только летом, но и в любое время года, необходимо пополнить домашнюю аптечку противодиарейными, обезболивающими и сорбентами.

## Анекдот

*Обливание холодной водой дарит хорошее настроение! Причем, вне зависимости от того, кого ты обливаешь...*

дней. Несвежее мясо или рыба. Эти продукты питания являются признанными «рекордсменами» по числу случаев интоксикации. При употреблении их в пищу пострадавший ощущает боль в животе, тошноту, возможно повышение температуры тела до 38 градусов. Если человек отравился мясом или рыбой, то ему необходимо промыть желудок и принять слабительное, затем несколько таблеток активированного угля. При особо тяжелых случаях интоксикации может потребоваться госпитализация.

**Несмотря на повышенный риск отравиться некачественными продуктами, вовсе не следует отказываться от их употребления в летний период. Необходимо тщательно соблюдать правила хранения и гигиены и проверять приобретаемые продукты на свежесть и соответствие срокам хранения.**

## ЛЕТО — СЕЗОН ПИКНИКОВ И ШАШЛЫКОВ.

Популярные шашлычные наборы очень удобны в обращении — не нужно самостоятельно выбирать мясо и мариновать его. Но не следует забывать, что таким образом магазины могут пытаться продать не очень свежее мясо. Поэтому лучше всего все-таки замариновать его самостоятельно, используя для этого более качественное мясо или рыбу. Определить степень свежести маринованного мяса не всегда просто. Но можно отличить свежее мясо от несвежего, приобретая его на рынке.

Как правило, свежее мясо имеет розовый или темно-красный цвет, а несвежее — серый и тусклый. При выборе мяса также необходимо проверить его на ощупь — ямка при надавливании должны выравниваться. Свежая рыба должна иметь блестящую мякоть бледно-розового или белого цвета. Слизь, зеленоватый оттенок или гнилостный запах должны внушать серьезные опасения в качестве продукта. При всей силе соблазна все же следует избегать приобретения копченой рыбы с рук вдоль трасс или на стихийных рынках.



## ПЕРЕД УПОТРЕБЛЕНИЕМ В ПИЩУ

любых продуктов необходимо тщательно вымыть их и подвергнуть соответствующей термической обработке. Разумеется, придя с улицы, также нужно мыть руки, поскольку болезнетворные бактерии могут скапливаться не только на продуктах, но и на руках людей.



## КАК ВЫБИРАТЬ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ ЛЕТОМ?

### ОВОЩИ И ФРУКТЫ

должны иметь блестящую и ровную поверхность без вмятин и повреждений. При длительном нахождении на солнце они тускнеют и портятся. Если плод подгнил слегка, то подпорченные места можно обрезать. При появлении плесени испорченные плоды следует выбросить.

А вот с выбором дыни и арбуза сложнее, поскольку определить наличие опасных химикатов не представляется возможным. Поэтому во избежание неприятных последствий лучше подождать благоприятного времени для появления арбузов и дынь в соответствующем регионе. В Центральной России оно наступает не раньше конца июля-начала августа.

## ИЗБЕГАЙТЕ УЛИЧНОГО ФАСТ-ФУДА ЛЕТОМ.

Особенно следует проявить осторожность по отношению к мясным блюдам. В уличных палатках не особенно следят за соблюдением санитарно-гигиенических норм, как следствие, продавцы могут передать инфекции вместе с плохо вымытыми руками или с мясом, при хранении и приготовлении были допущены нарушения. Если уж вы не хотите отказываться от любимого лакомства, выбирайте продавцов, которые не скупились на одноразовые перчатки после каждого приготовления очередной порции, и в ларьке у них имеется вода.



## СЫРЫЕ ЯЙЦА — ПОД ЗАПРЕТОМ!

Перед тем, как употребить яйца, нужно тщательно вымыть их с мылом и щеткой. Важно не допускать попадания скорлупы при приготовлении пищи, поскольку сальмонеллез, которым может быть заражена курица, находится на поверхности скорлупы.



## ВАКУУМНЫЕ УПАКОВКИ.

Важно знать, что продукты, которые хранятся в вакуумных упаковках или в упаковках, заполненных инертными газами. Эти условия для микробов не являются благоприятной средой для размножения, и хранение в условиях вакуума предохраняет продукты от порчи и заражения.

**Соблюдение необходимых правил выбора продуктов и их приобретение только в проверенных местах позволит существенно снизить риск интоксикации и приятно провести лето.**

## Травяные рецепты при отравлении\*

\*Только в случае отсутствия аллергии и под контролем специалиста. При различных видах пищевого отравления приготовьте вот такой настой: 1 столовую ложку порошка сушеного цикория (лучше с цветками) залить 200 мл горячей кипяченой воды и настаивать отвар в термосе в течение ночи. Разделить настой на 3-4 равные части и пить на протяжении дня за полчаса до приема пищи.

7 г сухого измельченного сырья крапивы двудомной залить стаканом горячей кипяченой воды, настоять 15-20 минут и процедить. Принимать вовнутрь по 1 столовой ложке

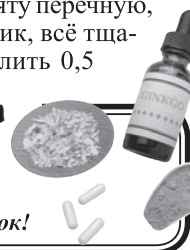
3 раза в день при любых видах пищевого отравления.

В равных пропорциях взять следующие ингредиенты: ромашку аптечную, мяту перечную, зверобой и подорожник, всё тщательно перемешать. 5-6 г смеси залить 0,5

решок (траву), тщательно перемел горячей кипяченой воды, настаивать около получаса. Принимать по 75 мл каждый час.

## Анекдот

Участковый врач:  
— Где у Вас болит?  
— Здесь.  
— Это не мой участок!





45 мл

**Зубной порошок в готовом виде**

- Профессиональное отбеливание
- Для чувствительных зубов
- Целебные травы

**НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ**



**atopic®** УЛУЧШАЕТ СОСТОЯНИЕ КОЖИ И САМОЧУВСТВИЕ МАЛЫША

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

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

# КАРДИОМАГ

ПИТАНИЕ ДЛЯ СЕРДЦА



НА ОСНОВЕ  
КАВКАЗСКИХ ТРАВ

**НАТУРАЛЬНЫЙ  
ПОЛИЭКСТРАКТ  
НЕ СОДЕРЖИТ:**

- ✓ сахар
- ✓ консерванты
- ✓ красители
- ✓ ароматизаторы
- ✓ вкусовые добавки

Впервые<sup>2</sup> действие экстракта боярышника усилено не только калием и магнием («минералы для сердца»), но и коэнзимом Q 10 (кофермент) с таурином (аминокислота, витаминоподобное вещество). Их сочетание в одной таблетке обеспечивает необходимое усиленное питание сердца и всей сосудистой системы!

<sup>1</sup>Информация подтверждена Добровольной сертификацией. <sup>2</sup>Впервые в данной группе препаратов боярышника.

**НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ**

Имеются противопоказания. БАД СоГР № RU.77.99.88.003.Е.004353.10.17 от 05.10.2017 г.

**VITAUCT**  
ПРОДЛЕВАЯ ЖИЗНЬ  
[WWW.VITAUCT.RU](http://WWW.VITAUCT.RU)

**ВЫГОДА: ВМЕСТО ТРЕХ  
ПРЕПАРАТОВ ОДИН!**

Содержит одни из самых важных компонентов для питания сердца:

**БОЯРЫШНИК  
С КАЛИЕМ И МАГНИЕМ  
+ КОЭНЗИМ Q 10 + ТАУРИН**

- Компоненты способствуют<sup>1</sup>:
- ◆ поддержанию сердца и сосудов
  - ◆ улучшению работы, питанию и укреплению сердечной мышцы
  - ◆ выработке дополнительной энергии



**МедикоМед®**

**МАСЛО ДЛЯ ГУБ**  
С ГИАЛУРОНОВОЙ КИСЛОТОЙ  
С МАСЛОМ КАКАО И ШИ

С идеально сбалансированным составом предназначено для бережного ухода за губами.

**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: 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 24.07.2018 в 13:30  
Подписано в печать 17.07.2018 в 13:30, по графику в 16:00  
**Заказ № 334**