

## БЕСПЛАТНАЯ ГАЗЕТА



**Happy**  
START



НОВЫЕ  
ПОДГУЗНИКИ  
HAPPY

[www.happy-club.ru](http://www.happy-club.ru)



сертифицировано ®  
Средства гигиены  
для различных  
видов недержания

**seni**  
CARE

ТЕМА НОМЕРА: **КАБЫ НЕ БЫЛО ЗИМЫ...**

№ 21, 24 ЯНВАРЯ 2009 г.

ТИРАЖ 40 000

# Свои рецепты!

Ваш медицинский консультант



Сертифицировано ®



ООО «ТД «Диамир К»  
Московская область,  
г. Балашиха,  
ул. Твардовского, д. 24, стр. 2  
тел. (495) 739-2200

[www.bifrut.ru](http://www.bifrut.ru)  
[www.diamirka.ru](http://www.diamirka.ru)

## Содержание

Кошка по рецепту **2**

Внимательный отец –  
развитый ребенок **4**

Почему надо беречь  
мужчину? **6**

Лечим мигрень холодом **7**

## Сэмпер за здоровое питание с рождения!

**Semper**

Почему именно Сэмпер? Шведская компания, выпускающая детское питание, зарекомендовала себя благодаря использованию самого качественного безопасного сырья и компонентов. Кроме того, программа детского питания Сэмпер состоит из более чем 80 наименований продуктов питания для детей с рождения до 3-х лет – такой яркий kaleidoscope порадует и малышей, и их мам!



**ergoforce**® В ПРОДАЖЕ ШИРОЧАЙШИЙ  
АССОРТИМЕНТ ИЗДЕЛИЙ,  
КОТОРЫЕ:

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

**Приходите, мы Вас ждём!**

адреса аптек ООО "Медчеста-плюс":

№ 1. пр. Карла Маркса, 63.Тел.:26-67-92;  
№ 2. ул. Мира, 284/1.Тел.:36-16-28;  
№ 3. ул. Тухачевского, 12а.Тел.:72-17-80.

Жизнь  
прекрасна...



Средства  
технической  
реабилитации



Правильное питание – это основа  
гармоничного развития ребенка



## КОШКА ПО РЕЦЕПТУ



В Университете Пенсильвании в США получены данные о том, что у обладателей домашнего зверя уровень холестерина в крови на 2% ниже, чем у остальной части человечества, а выживаемость после инфарктов – выше. Сотрудники Техасского колледжа ветеринарии обнаружили, что пожилые люди – владельцы собак посещают врачей на 21% реже, чем их ровесники, не имеющие лохматого друга. У гипертоников после общения с животными снижается давление. Европейские и американские ученые вообще пришли к сенсационному выводу: дети, которые с первых месяцев жизни имели контакты с домашними животными, реже болеют астмой и аллергией. А в борьбе с депрессиями и стрессами наши питомцы по эффективности намного превосходят лекарства. Даже грязь, которую они приносят, оказыва-

ется «полезной» в том смысле, что заставляет организм усиливать иммунитет, пишут «Аргументы и факты».

Владельцы кошек и собак живут дольше, болеют меньше, а их нервная система куда крепче, чем у остальных, это факт. Но в чем секрет четвероногих докторов, никто из ученых пока толком не может сказать. Существует гипотеза, что электромагнитное излучение, присущее любой живой материи (биополе), позволяет человеку и животным воздействовать друг на друга. Важна не сила излучения, а содержащаяся в нем информация – спектр его частот. Установление частотного резонанса как раз объясняет лечебный эффект. Так что, заботясь о любимой живности, вы лечите свои болезни, повышаете иммунитет, а заодно получаете сеанс психотерапии. В Америке и Канаде в госпиталях есть день открытых дверей, когда пациентам после операции приводят животных. И после общения с ними раны заживают быстрее.

## Анекдот

– Представляешь, Коль, у нас в магазине игровой автомат поставили.  
Я туда 10 рублей... и раз – кофе выиграл!



## Хорошие привычки – путь к долголетию

Фаталисты считают, что человек живёт столько, сколько ему предначертано судьбой. А вот британские учёные уверены, что каждый человек может удлинить свою жизнь как минимум на 14 лет.

Люди, ведущие здоровый образ жизни, способны прожить на 14 лет дольше своих ровесников. К такому выводу ученые пришли, обследовав 20 тысяч здоровых людей в возрасте от 45 до 79 лет.

Участникам было предложено ответить на вопросы об их образе жизни. Оказалось, что люди, которые набрали 0 баллов, в четыре раза больше подвергались риску преждевременной смерти.

Британцы считают, что здоровые привычки способны удлинить жизнь человека, невзирая на уровень дохода.

## МАТОПАТ® – пластыри на каждый день!

Пластырь относится к предметам первой необходимости. Он незаменим в поездках, в походах, дома и на даче. Его можно обнаружить практически в любой дамской сумочке и в аптечке автомобилиста.

МАТОПАТ – это широкий ассортиментный перечень. Обывателю зачастую сложно разобраться в многообразии, поэтому остановимся подробнее на основных видах пластырей, которые будут Вашими добрыми «помощниками»...

Яркий и цветной пластырь **Happy** – надежно защитит ребенка и ни в коем случае не будет мешать его привычному образу жизни. Эластичная микропористая основа отлично защитит раны и ссадины Вашего непоседы, при этом позволит коже дышать. Пластырь не прилипнет к ране, благодаря впитывающей подушечке с микросеточкой. Вы можете быть спокойны, дорогие мамы и папы.

**Aqua Stop** – водонепроницаемый пластырь, который незаменим в бассейне и на кухне – при

мытье посуды! Пластыри, действительно не отклеиваются под влиянием воды! Благодаря тонкой, эластичной основе чрезвычайно комфортен в использовании.

**Transparent** – прозрачные пластыри для незаметной перевязки. Такие пластыри незаменимы для защиты ран на руках, лице и шее. Особенно оценят Transparent мужчины – при порезах после бритья – они просто незаменимы в таких случаях! Благодаря прозрачной основе и подушечке телесного цвета, остаются практически незаметными на коже.

**Special** – набор пластырей специальных форм. Защищают раны, возникшие в труднодоступных местах (например, между пальцев и на суставах).

В таких случаях обычные пластыри очень неудобно прикреплять. Дан-



ная серия Матопат создана с учетом особенностей строения тела человека и идеальна для защиты ран в труднодоступных местах – подушечки и фаланги пальцев, межпальцевые пространства, локтевые сгибы. **Согласитесь – это хорошее решение «наболевших» проблем!**

Сертифицировано®

## МАТОПАТ – европейское качество!

ЭСТЕТИЧНЫ, ГИПОАЛЛЕРГЕННЫ,  
СНИМАЮТСЯ БЕЗ БОЛИ, ДЫШАТ,  
НЕ ПАЧКАЮТСЯ

Горячая линия: 8-962-448-809-8



фитоэстрогены сои

# ИНОКЛИМ

*Жизнь только начинается!*



**ИНОКЛИМ**  
Альтернативный подход к проблеме возрастных нарушений у женщин

- Устраняет вегетативные симптомы: приливы, потливость, раздражительность
- Замедляет процессы старения организма
- Предупреждает появление морщин
- Французское качество на службе женской красоты и здоровья

inoclim.ru

**ИНОКЛИМ**  
30 капсул массой 360 мг

Противопоказания: дети до 14 лет, беременность, кормление грудью, индивидуальная непереносимость.

Б.У. Не является лекарственным средством.

77.39.25.33.30.12.6.07. 05.06.2007

Перед применением проконсультироваться со специалистом.

## Прекрасным дамам на заметку

Зимой наша кожа требует тщательного ухода, особое внимание следует уделить груди.

Очень полезно применение увлажняющих и питательных кремов и масок. Причем, чем раньше вы начнете заботиться о своей груди, тем меньше проблем вы будете иметь с ней в будущем. Из народных средств укреплению кожи груди способствуют контрастные компрессы, растирание солью или льдом. Очень эффективными способами улучшить тонус груди являются морские ванны и грязевые обертывания, так называемая талассотерапия. Чтобы восстановить упругость и красоту груди методом талассотерапии в домашних условиях, насыпьте в ванну 400 г крупнозернистой морской соли. Лучше всего будет, если вы наполните ванну теплой водой, поскольку горячая вода отрицательно влияет на состояние вашей кожи, растворяя естественный кожный жир, вследствие чего ваша кожа пересушивается. Температура воды в ванне должна быть не более 37-38 градусов, а время пребывания в ванне не

## КАЛЕНДУЛА И МЯТА для предупреждения осложнений климактерического периода

Возьмите цветки календулы (аптечный препарат) – 40 граммов, залейте их 20 мл 40% медицинского спирта и в закрытой посуде (темного стекла бутылке) поставьте в темное место. Настаивать следует неделю, через день встряхивая содержимое посуды.

Принимать надо по 30-35 капель 3 раза в день с небольшим количеством свежей воды до еды. Эта настойка эффективна при артериальной гипертензии в период менопаузы. Курс лечения 4 недели. Неопценима по своему успокоительному

действию при климактерических неврозах, депрессиях, при подавленном состоянии в связи с наступившим климактерическим периодом мяты (как у женщин, так и у мужчин). Готовится настойка таким образом: взять 50 г сухой измельченной травы мяты (или 100 г свежей травы) и залить 0,5 л спирта; настоять в темном месте 14 суток, периодически встряхивая содержимое, и процедить (остаток отжать).

Принимать по 30-40 капель, запивая водой, 3 раза в день до еды.

Будьте здоровы!

## У КЛИМАКСА НЕ ЖЕНСКОЕ ЛИЦО

Не правы были мужчины, считающие, что климакс – явление исключительно женское, а значит, повод для шуточек. Теперь он перестал быть чисто женской проблемой. Всемирная Организация Здравоохранения определяет мужской климакс как недостаточную продукцию половых гормонов половыми железами.

Существует даже диагноз «мужская менопауза», и больные, которые приходят к врачу по этому поводу. Проблемам мужчин в этом возрастном периоде уделяется недостаточно внимания. Сами пациенты 50–55-летнего возраста, когда угасание сексуальной функции дает о себе знать, относятся к этой проблеме пассивно.

Недостаток «главного» мужского гормона – тестостерона, может привести к серьезным нарушениям. Тестостерон – это не просто «гормон желания», который поддерживает либидо мужчины на достаточно высоком уровне,

но и гормон, принимающий участие во многих обменных процессах.

Мужской климакс сопровождается нарушениями со стороны психоэмоциональной сферы: раздражительность по пустякам, повышенная конфликтность, чувство беспокойства, страха. Возникают упорные головные боли, головокружения, снижается память, способность концентрировать и удерживать внимание. У одних больных преобладают процессы возбуждения: вспыльчивость, раздражительность, повышение артериального давления, у других возникает слабость, вялость, сонливость, ослабление памяти. У части больных возникает скрытая или явная депрессия.


Все проявления климакса у разных пациентов могут быть выражены по-разному. Но отмечено, что легче, а иногда и вовсе незаметно, он протекает у женатых мужчин, одинокими же переносится довольно тяжело.

должно превышать 15 минут. Грязевое обертывание также сравнительно просто сделать в домашних условиях, поскольку косметические препараты с лечебными грязями в последнее время появились в аптеках в большом количестве.

### Анекдот

*По результатам опроса населения самым семейным праздником признан День Воздушно-десантных войск. В этот день лучше сидеть дома и смотреть телевизор.*

сертифицировано®



**Белье для женщин, перенесших операцию по удалению молочной железы специальное белье (бюстгальтеры, купальники)**

раб. 8 (8652) 77-71-57  
сот. 8-962-006-13-54



## «УМНЫЕ» ПОДГУЗНИКИ ОТ КОМФОРТНО МАЛЫШУ И УДОБНО МАМЕ!

**Libero**



*Какое счастье стать мамой!  
Держать на руках драгоценного  
малыша, заботиться о нем и  
знать, что Вы для него – самый  
главный человек на земле.*

*С новой радостью в жизни жен-  
щины приходит множество забот  
и обязанностей, ведь каждая из нас  
старается сделать все необходи-  
мое, чтобы несчастный малыш  
рос счастливым.*



воспитании малышей и развитием карьеры детей в будущем. Выводы ученых заключаются в том, что дети, с которыми отцы проводили много времени, обладают более высоким коэффициентом умственного развития и делают более успешную карьеру по сравнению с теми, кто в детстве получил мало отцовского внимания.

Совершенно конкретные цифры, говорящие об успехах детей, получивших в детстве достаточно внимания отца. Интересно, что и 30 лет спустя эти люди отличаются тем, что гораздо лучше устраиваются в жизни и легче делают карьеру, продвигаясь по социальной лестнице. Это говорит о том, что ребенок выигрывает от вовлеченности второго родителя в его жизнь, и это сказывается на его умениях и навыках, которые остаются с ним всю последующую жизнь.

## ВНИМАТЕЛЬНЫЙ ОТЕЦ – РАЗВИТЫЙ РЕБЕНОК!

В современном обществе многие мужчины попросту забывают о своей роли отца – слишком мало времени проводят со своими детьми, ссылаясь на усталость, занятость на работе,

плохое настроение или – банально – неумение общаться с детьми. Это вызывает опасение у психологов.

Ранее была выявлена прямая зависимость между участием отцов в

## МАССОВОЕ ОЖИРЕНИЕ У МЛАДЕНЦЕВ – ЭТО РЕАЛЬНОСТЬ



В Великобритании проблема детского ожирения набирает обороты. Начиная с двухлетнего возраста многие малыши уже имеют лишний вес.

К пяти годам 10% маленьких британцев больны ожирением, преобладают среди них девочки. К моменту поступления детей в школу у них наблюдается явно выраженное ожирение. Семейные врачи бьют тревогу, обвиняя в проблемах детей их родителей. Главные причины детского ожирения – нездоровая пища, а также "закармливание" детей. Медики советуют не

усердствовать с кормежкой, если ребенок не хочет есть. В противном случае уже в 2 года он может попасть в группу риска.

Диетологи предупреждают, что раннее заболевание ожирением усложняет процесс дальнейшего лечения. Не говоря уже о том, что раннее ожирение способствует развитию диабета.

В настоящее время 25% британцев страдают от лишнего веса. О таком масштабе проблемы еще десятилетие назад никто не мог даже предположить.

**ВНИМАНИЕ! ВНИМАНИЕ!**  
**БАБУШКИ И ДЕДУШКИ, МАМЫ И ПАПЫ!**

Присылайте забавные фотографии своих малышей по адресу г. Ставрополь, пр. Кулакова, 8 г или k\_26@mail.ru – редакция «Свои рецепты»! Все фото будут опубликованы в нашей газете, активным участникам – подарки – большие укачки подгузников «Happy»!

**Вместе с «Happy» растут только веселые малыши!!!**

Факт получения фотографий редакцией считается согласием на их опубликование! Фотографии обратно не возвращаются!

В конкурсе могут принимать участие мамы до 3 лет.

**Малыши «Happy»:**

- Мария Зинченко
- Ваня Черников
- Вельгоцкая Агния
- Мельникова Ярослава
- Клюпа Вероника
- Андрейченко Анютка



**ПЯТИГОРСКИЕ**

# ФИТОЧАИ

ПО ЛИЦЕНЗИИ ПЯТИГОРСКОЙ  
ГОСУДАРСТВЕННОЙ ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОЙ АКАДЕМИИ РОСЗДРАВА

**СИЛЫ ПРИРОДЫ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ**

**НЕ ХОТИТЕ БОЛЕТЬ?**  
Употребляйте фиточай  
вместо традиционного чая или кофе

**ФИТОЧАИ СПОСОБСТВУЮТ:**

1. Оздоровлению суставов (чай Собольник, здоровые суставы и чай Собольник плюс)
2. Очищению организма (чай Очищающий и чай Женский)
3. Коррекции фигуры (Кавказская ласточка и чай Фигура-норма)
4. Повышению иммунитета (чай Активин-эхинацея)
5. Выведению камней из почек, желчного пузыря (чай марена и чай Репешок плюс)
6. Нормализации работы печени и почек (чай Репешок и чай Репешок плюс)
7. Уменьшению воспаления при панкреатите и диабете (чай Антипанкреатический и чай Антипанкреатический хроно)
8. Улучшению состояния при диабете (чай Диабедит)
9. Уменьшению проявлений дисбактериоза (Флорентина)
10. Уменьшению проявлений простатита (Мужской фито-норма)
11. Профилактике циститов (чай Уро-про)
12. Улучшению состояния при климактерическом синдроме (чай Климафит)
13. Нормализации сна (чай Здоровый сон)
14. Уменьшению воспалительных явлений при кашле (чай Некашлин)
15. Улучшению общего состояния организма (краснополянские от пасечника, 4 вершины, хмельские озера)

наши чаи изготавливаются только из высококачественного растительного сырья произрастающего на территории Северного Кавказа. Разработаны на основе многолетнего опыта ученых Фармацевтической Академии, активно способствуют профилактике заболеваний.

**Телефон для справок 8 8793 305 324**

ТУ-9198-001-01962942-2004

**ЗДОРОВЬЕ ВАШИХ СУСТАВОВ**

## Сустав+

**С ГЛЮКОЗАМИНОМ И ПЕКТИНОМ**

Высокоактивный продукт на основе глюкозамина и пектина для комплексного лечения, диетотерапии и профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата.

**Сустав+** является новой формой (улучшенный состав) СУСТАВИТ АКТИВА

БАД. Не является лекарственным средством.  
Перед применением проконсультируйтесь со специалистом, имеются противопоказания.

ТУ-9195-001-73679658-2005

## У КУРЯЩИХ БОЛЬШЕ ВЕРОЯТНОСТЬ ЗАБОЛЕТЬ ДИАБЕТОМ

Курение может быть связано с возникновением диабета второго типа — к такому выводу пришли канадские и швейцарские медики. Особенно четко прослеживается связь между курением и диабетом у тех, кто выкуривает по 20 и более сигарет в день: у них опасность заболевания на 61 % выше, чем у некурящих.

В то же время отмечается, что на основании полученных данных нельзя доказать, что курение вызывает диабет. Для подкрепления такого утверждения требуются более масштабные выборочные проверки среди курильщиков и некурящих, причем сравнение должно проводиться по отдельным возрастным группам и по другим факторам. В любом случае,

курение часто ассоциируется с нездоровыми типами поведения, которые могут привести к возникновению диабета, такими, как неправильное питание и употребление алкоголя в значительных количествах.

Так или иначе, это отрезвляющий сигнал для курильщиков, так как совершенно очевидно, что мы являемся свидетелями эпидемии диабета в глобальном масштабе. Нет сомнений в том, что на возникновение диабета влияет много факторов, среди которых излишний вес и малоподвижный образ жизни. Нынешнее исследование указывает на еще один фактор риска — курение. Берегите себя и помните — курение смертельно опасная привычка!

**Новый**

**Точный  
Удобный  
Надежный  
Информативный**

**АККУ-ЧЕК®**  
**Перформа**

50 тест-полосок в подарок!

Информационный центр: 8-800-200-88-99  
Дополнительный для кого-то из регионов России  
Телефон для звонков по Москве: (495) 258-27-89  
Адрес в Интернете: [www.asson-chek.ru](http://www.asson-chek.ru)

АККУ-ЧЕК®  
Жить здорово и уверенно.

Перед применением ознакомьтесь с инструкцией

## ДРЕВНЕКИТАЙСКИЙ СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ТРАВЯНОГО ЧАЯ

Для получения вкусного чая очень важно правильно выбрать воду. Лучшей, конечно, считается горная вода, но можно использовать и фильтрованную, и очищенную. Воду необходимо кипятить до стадии «белого ключа», но ни в коем случае нельзя допускать стадии перекипания воды. И уж совсем недопустимо повторно кипятить воду.

Для заваривания предпочтительнее использовать глиняный чайник (китайцы ценят красную и особую фиолетовую глину).

Итак, для получения напитка взять две чайные ложки чая и поместить в заварочный чайник, залить кипятком (но не кипящей водой), затем завернуть в полотенце и оставить на 5-10 минут. После чего полученный настой можно разливать в чайные чашки, разбавляя горячей водой по вкусу.

Для придания чаю сладкого вкуса предпочтительнее использовать мед. Диабетикам и людям, которые ограничивают себя в калориях, можно использовать натуральный низкокалорийный заменитель сахара — фруктозу.

**Анекдот**

— А у меня кошка необычная.  
— И чего в ней такого, необычного?  
— Вот, посмотри фотографии.  
— Ну... птички... мыши... рыбки... сметана... И что?  
— Кошка фотографировала!



## ЛОЖКА МЕДА, СЪЕДЕННАЯ НА НОЧЬ

С наступлением холодов простуда становится частым гостем в доме. Особенно легко ей удаётся захватывать в плен детей, которые «благодаря» этому начинают отчаянно кашлять по ночам, не в состоянии долго заснуть. Чем можно помочь детворе?

Американские медики считают, что справиться с кашлем легко при помощи всего лишь одной ложки мёда. Этот продукт лучше любого лекарства может устранить приступы кашля у

детей младше 6 лет, а значит, и обеспечить им более здоровый сон.

Перед тем, как сделать такой вывод, учёные обследовали 105 детей в возрасте до 6 лет с инфекциями верхних дыхательных путей. Детворе, болеющей не более семи дней, предлагалось перед сном употребить небольшое количество гречишного мёда. Итог исследования удивил медиков – после приема сладкого лекарства малыши меньше страдали от приступов ночного кашля (уменьшились жесткость и частота),

улучшилось их общее состояние, и сон стал более спокойным.

Причин чудесного избавления от кашля благодаря мёду, считают учёные, три: во-первых, мёд обволакивает полость рта, во-вторых, он её смягчает, и, в-третьих, снимает раздражение в горле.

Однако в то же время ученые отмечают, что мед ни в коем случае нельзя давать детям, не достигшим 1 года, поскольку это может привести к развитию в неокрепшем организме ботулизма – острой инфекционной кишечной болезни.

## ОСЕННЕЕ-ЗИМНИЙ ПРОСТАТИТ

Простатитом болеют не только 40-летние представители сильного пола. Достаётся и 20-, и 50-летним, поскольку причина болезни не в перерождении ткани предстательной железы, как при аденоме, а в её воспалении. А о том, как и где мужчина находит свое воспаление, существует несколько версий.

Предрасполагающими факторами для возникновения такого состояния могут стать переохлаждение, малоподвижный образ жизни (гиподинамия), злоупотребление алкоголем. Однако не стоит забывать о том, что

хронический простатит потому и назван хроническим, что имеет обыкновенное обостряться. Обострения же его носят сезонный характер и проявляются в осенне-зимний период. И вот тогда уж, хочешь не хочешь, а к врачу пойти придется.

Очень хорошо показала себя при воспалении предстательной железы петрушка огородная. Летом желательно воспользоваться свежим растением. Надо выкопать корень, отмыть от земли и мелко нашинковать. Полную столовую ложку залить 100 мл

крутого кипятка на ночь, настаивать 10 часов. Утром процедить и принимать по столовой ложке 4 раза за полчаса до еды. На зиму сушат корни. Их кладут на полстакана кипятка, настаивают в термосе не меньше 8 часов. Пьют также по столовой ложке до еды. Курс лечения 3-4 недели.

Чай из кипрея узколистного: 1 чайную ложку с верхом залить 250 г кипятка, настаивать 15-30 минут, процедить и принимать по 200 г утром и вечером, за 30 минут до еды. Обычно лечение занимает 15 дней. На ночь делать микроклизмы из горячего молока (200 г) в течение 2 недель.

Сертифицировано®

## КАК ПОМОЧЬ БЛИЗКОМУ ЧЕЛОВЕКУ?

Кожа человека – это сложный орган, который связан с другими органами и системами организма. Она выполняет множество важных функций: защитную, дыхательную, абсорбционную, выделительную.

Однако, с возрастом кожа становится тоньше, снижается деятельность потовых и сальных желез, уменьшается способность кожи удерживать влагу, нарушается кислотно-щелочной баланс, ухудшается кровоснабжение.

Серьезную проблему, особенно у старшей возрастной группы, представляют пролежни, которые возникают вследствие давления на ткани, их растяжения или трения.

Постельный режим, недержание мочи и кала отрицательно влияют на состояние кожи и ослабляют ее способность к восстановлению. В таких условиях особенно важен правильный уход за кожей, который поддержит ее естественные защитные силы и поможет справиться с последствиями негативных воздействий.



Немецкая компания **Пауль Хартманн**, предлагает решение проблемы ухода за кожей: подузники для взрослых **Моликер** помогут сэкономить время и усилия при уходе за больным (легки в применении, отлично впитывают и не протекают), улучшат качество жизни (оставляют кожу сухой и здоровой), эмоциональное состояние пожилого человека (нейтрализуют запах, удобная анатомическая форма подузника).

Но самое главное – подузники **Моликер** способствуют профилактике пролежней, которые образуются из-за постоянного давления и раздражающего влияния мочи на кожу.

Более того, компания **Пауль Хартманн** предлагает профессиональную косметическую серию **Меналинд Профешнл** для профилактики пролежней у больных, находящихся на длительном постельном режиме.

Уникальная косметическая серия **Меналинд Профешнл** – это комплексный профессиональный подход в решении проблемы сухой кожи для очищения, **желтый** – увлажнение, **розовый** – защита кожи. Пиктограмма показывает, для каких целей предназначается тот или иной продукт. Все средства достаточно экономичны в применении – одной упаковки каждого из средств хватает на длительное время.

Высокое качество продукции **Меналинд Профешнл** подтверждено клиническими испытаниями.

Вся продукция компании **Пауль Хартманн** дерматологически протестирована.

По всем вопросам ухода за больными звоните по телефону «горячей линии» компании **Пауль Хартманн**:  
8 800 505 12 12

HARTMANN

## ЛУЧШАЯ ДИЕТА ПРИ ЦИСТИТЕ



При остром цистите необходимо немедленно прекратить прием твердой пищи. При повышенной температуре пить только воду. Рекомендуется чайную ложку лимонного сока развести в 180 мл кипятка, дать остыть и пить каждые 2 часа с восьми утра до полудня пить по 60 мл. Это облегчает мочеиспускание, а также останавливает кровотечение, возникающее при цистите. Если температура нормальная, следует пить овощные соки (например, морковный пополам с водой). Хорошее мочегонное средство – огуречный сок; его нужно пить по чашке

3 раза в день с чайной ложкой меда и столовой ложкой лимонного сока. Затем можно переходить на молочную и растительную диету. Избегать рафинированных углеводов и соли.

Можно дважды в день пить такую питательную и мочегонную смесь: смешать по половине стакана жидкой ячменной каши и сыворотки и добавить сок одного лимона.

Пить как можно больше, и всегда в теплом виде. Каждый день употреблять воду с 1/2 чайной ложки соды. В случае запора нельзя принимать сильное слабительное, например, касторку. Рекомендуем обходиться простыми домашними средствами: черносливом, простоквашей, сывороткой, сырым молоком, печеными яблоками, морковным соком, кислой капустой, отваром льняного семени.

### Анекдот

– Вот вам таблетки.  
– Я их пить не буду.  
– Почему?  
– У меня от ваших таблеток больничный быстро заканчивается!



## ЧЕМ ОПАСНЫ ХОЛОДА?

ние же цистита – зачастую процесс долгий, так что лучше его не откладывать, а то болезнь перерастет в хроническую, а дальше может перекинуться и на почки.

Первым делом – обязательно держать все в тепле. Все – это весь организм, потому что заработать воспаление можно даже всего лишь промочив ноги. Лучше перестраховаться, чем потом заболеть.

Ни в коем случае не стоит заниматься самолечением и надеяться, что дальше организм справится сам.

Разумеется, при остром цистите прописывается какой-нибудь антибактериальный препарат. Но убить бактерии – это только полдела. Нужно еще и успокоить слизистую, и защитить почки, и восстановить систему регулярного мочеиспускания. Здесь поможет разнообразные растительные препараты в состав которых входят золототысячник, любисток и розмарин, которые все вместе оказывают диуретическое, противовоспалительное, спазмолитическое и антибактериальное действие, а также выступают в роли антиоксидантов.

В холодное время года простудиться и заболеть ничего не стоит. А знаете, какая самая популярная болезнь в осенне-зимний период после ОРВИ? А вот и не грипп!

В холодную влажную погоду существует очень большая опасность заболеть циститом. От том, что вы подхватили цистит, в первую очередь сигнализируют частые и болезненные позывы к мочеиспусканию, поскольку цистит представляет из себя воспаление слизистой мочевого пузыря. Более чем неприятно. Лече-

## ЛЕЧИМ МИГРЕНЬ ХОЛОДОМ

Прервать приступ мигрени можно без всякой посторонней помощи. Начинать процедуру лучше еще до начала самого приступа, на стадии его предвестников – так называемой ауры, когда голова еще не болит, но зрение уже становится нечетким, перед глазами возникают светлые и темные точки. Шейная мигрень – один из симптомов остеохондроза – не исключение, ее приступы можно лечить тем же самым описанным ниже способом.

Включите в ванной холодную воду и подставьте под струю кисти обеих рук, слегка потирая их друг о друга. Если вода слишком холодная, как говорится, «ломит», то можно временно прервать процедуру на несколько секунд и снова возобновить. Приступ проходит через двадцать-сорок секунд после начала «сеанса криотерапии».

Можно обойтись и без водопровода и охладить кисти любым доступным способом, например, под вентилятором, снегом или выставив их в открытое окно при езде в автомобиле.

Почему это работает? Дело в том, что на ладонях расположено большое количество чувствительных нервных рецепторов, влияющих на развитие приступа.

Существует еще один интересный метод использования холода – рекомендуется использовать для лечения... мороженое. Ложку с мороженым нужно поместить на мягкое небо в глубине глотки и удерживать до пропадания чувствительности, или пока не растает мороженое. В этом случае воздействию холода подвергается гипоталамус, и приступ прекращается достаточно быстро.

Конечно, нельзя утверждать, что предложенные методы – панацея. Мигрень – сложная болезнь, полностью избавиться от которой люди не могут на протяжении многих лет жизни.

### Анекдот

Человек на 70% состоит из воды, а огурец – на 90%  
Несложными математическими вычислениями можно подсчитать, что человек на 80% огурец \*\*\*

Пингвин и зебра пришли к фотографу.

– Вам цветную фотографию?  
– Нет, достаточно черно-белой.





## Планируй свое будущее!

Самое важное для тестов на определение беременности и овуляции - удобство в применении и точность результатов. Женщина, самостоятельно проводя анализ, должна быть абсолютно уверена в точности полученного результата. Ассортимент тестов **Right Choice™**, представленный на российском рынке компанией **RC-group**, максимально широк: **тест-полоски, кассеты с пипеткой, стержни**. Это позволяет каждой женщине выбрать наиболее оптимальный для себя вариант. Экспресс-тесты для определения беременности и овуляции **Right Choice™** соответствуют международным стандартам качества и безопасности в области медицины.

Приобрести удобную для Вас форму тестов можно в аптеке  
**ООО "Медчеста-плюс"**, тел.: 26-47-84, 23-16-28  
 Сертифицировано ©

**ООО "РК - Групп" : 107370, г. Москва, ул. Бойцовая, д. 27**  
 Right Choice (англ.) - Правильный выбор  
**+ 7 495 925-5617**

## СОВРЕМЕННЫЕ ПЕРЕВЯЗОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Сегодня, выбирая в огромном количестве перевязочных материалов, покупатель задумывается об их качестве, эффективности, а также экономии средств и времени при их использовании.

Современные одноразовые перевязочные материалы должны быть: надежны, безопасны, удобны в использовании, экономить время медицинского персонала во время перевязки и сокращать сроки реабилитации пациентов. А также, что не мало важно снизить затраты на стерилизацию материалов.

Торуньский завод перевязочных материалов **TZMO SA** (Польша) предлагает изделия марки **МАТОРАТ**, соответствующие вышеперечисленным требованиям и европейским стандартам качества.



**Plastofix** — самоклеящаяся лента из нетканого материала. Эластичность пластыря и его растяжимость позволяет накладывать его на область суставов и на участки тела со сложной конфигурацией. Предлагается рулонами длиной 10 м. и шириной от 2,5 до 30 см.

**Забота о близких — это всегда приятные обязанности.**  
**Никто не позаботится о них лучше, чем мы сами.**

**Plastovis** — фиксирующий пластырь из текстильной ткани, покрытый цинкооксидным клеем. Особенно рекомендуется в случаях требующих большой прочности пластыря.

**Plastopore** — гипоаллергенный фиксирующий пластырь из нетканого материала -рекомендуется для особенно чувствительного типа кожи.

**Plastofilm** — прозрачный микропористый фиксирующий пластырь. Акриловый клей, применяемый в данных изделиях, не вызывает раздражения кожи. Удобен в обращении: легко разрывается руками вдоль и поперек. Прозрачность пластыря позволяет наблюдать за состоянием кожи вокруг раны, контролировать уровень жидкости в закрепленных с его помощью дренажах, зондах и т.д.

**Plastosilk** — гипоаллергенный фиксирующий пластырь из шелка. Данные пластыри используют для различного вида повязок, повязок в офтальмологии и крепления на чувствительной коже вспомогательных медицинских средств. Снимаются легко, безболезненно и без остатков. Удобен в обращении: легко разрывается руками в поперечном направлении. Представлено три размера 1,25 см; 2,5 см и 5 см. в удобной для лечебных учреждений упаковке по 5, 10 и 15 штук, а также индивидуально.

**Cannula Plast** — стерильная повязка для фиксации канюль. Повязка обеспечивает быстрое и надежное крепление и предохранение канюль в области прокола кожи.

**Fixopore S** — стерильная повязка из нетканого материала с впитывающей прокладкой в индивидуальных упаковках. Используется для перевязки ран после операций и стерильной обработки ран и ссадин. Микропористая структура повязки позволяет коже свободно дышать. Повязка не прилипает к ране и послеоперационным швам. Имеются 8 размеров.

**Матосомп** — стерильные марлевые салфетки. Изготовлены из гидрофильного хлопка, отбеленного бесхлорным методом. Для обеспечения полной безопасности, края салфеток сложены вовнутрь, что исключает риск вытягивания свободных нитей.

**FOSTA®**  
 health & sport support  
**В ПРОДАЖЕ ШИРОКИЙ АССОРТИМЕНТ ПОДДЕРЖИВАЮЩИХ ПОЯСОВ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ СПИНЫ:**  
 остеохондроза, радикулита, сутулости, остеопороза.

адреса аптек ООО "Медчеста-плюс":

№ 1. пр. Карла Маркса, 63. Тел.: 26-67-92;  
 № 2. ул. Мира, 284/1. Тел.: 36-16-28;  
 № 3. ул. Тухачевского, 12а. Тел.: 72-17-80.

### ПОЯСА И КОРСЕТЫ «FOSTA» ЭТО:

- ✓ уменьшение болевого синдрома,
- ✓ надежная фиксация поясницы,
- ✓ восстановление после травм,
- ✓ исправление осанки,
- ✓ снижение нагрузок на позвоночник,
- ✓ вентиляция кожи при ношении.



**НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА ОТ БОЛИ В СПИНЕ**

**Приходите, мы Вас ждем!**

**Свои рецепты!**

Редактор: Ерошенко А.В.  
 Верстка и дизайн: Чубарева О.И.  
 Адрес редакции:  
 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 «Галесон», ул. Октябрьская, 180. Распространение свободное. Редакция не несет ответственности за содержание рекламы. Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес письма, фото и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу всех исключительных прав на использование в любой форме и любым способом. Материалы, помеченные данными знаком, печатаются на правах рекламы.

Контакты: 94-67-72; k\_26@mail.ru Учредитель и издатель: ООО «Медчеста-плюс»

Дата выхода в свет  
 24.01.2009 в 13:30  
 Подписано в печать  
 17.01.2009 в 13:30  
 По графику в 16:00

ТИРАЖ 40 000

Заказ № 124