

# БЕСПЛАТНАЯ ГАЗЕТА



## Happy START

НОВЫЕ  
ПОДГУЗНИКИ  
HAPPY



www.happy-club.ru

сертифицировано ®

Средства гигиены  
для различных  
видов недержания



**seni CARE**

ТЕМА НОМЕРА: **ЖАВОРОНКА ПЕСНЯ ЛЬЕТСЯ И ЗВЕНИТ...**

№ 23, 24 МАРТА 2009 г.

ТИРАЖ 40 000

# Свои рецепты!

Ваш медицинский консультант



**Bifrut®**

Выбери марку здоровья!

без сахара



www.bifrut.ru

www.diamirka.ru

ИЗДЕЛИЯ ИЗ СИЛИКОНА  
ДЛЯ СОЗДАНИЯ КОМФОРТНЫХ  
УСЛОВИЙ ПРИ ХОДЬБЕ

**comforma**

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

- ✓ устраняют натоптыши, намины, мозоли
- ✓ эффективно гасят ударную нагрузку
- ✓ обладают микромассажным воздействием
- ✓ помогают избавиться от тяжести в ногах

**Приходите, мы Вас ждем!**

адреса аптек ООО "Медчеста-плюс":

№ 1. пр. Карла Маркса, 65. Тел.: 26-67-92;

№ 2. ул. Мира, 284/1. Тел.: 36-16-28;

№ 3. ул. Тухачевского, 12а. Тел.: 72-17-80;

№ 4. ул. Тухачевского, 17а. Тел.: 55-15-96, 55-04-96;

№ 7. пр. Кулакова, 29. Тел. 38-12-99, 38-65-43;

№ 10. ул. Ленина, 125. Тел. 29-71-43, 29-71-42.

**Неудобной обуви  
больше НЕТ!**




## Содержание

Нам не нужен простатит	<b>3</b>
Рецепт вечной молодости	<b>4</b>
Есть ли польза от морщин	<b>6</b>
Детская фотогалерея	<b>8</b>

Сертифицировано ®

*Умей держать секреты*

# seni man

**МУЖЧИНЫ,  
ДЛЯ ВАС!**

Подробности  
на стр. 3

**ТЕПЕРЬ  
изделия дышат**



## ОБРАЗ ЖИЗНИ ВЫЗЫВАЕТ ИЗМЕНЕНИЯ НА ГЕНОМ УРОВНЕ

Здоровый образ жизни, который подразумевает правильное питание и увеличение двигательной активности, не только позволяет человеку поддерживать хорошую форму, но еще и становится причиной положительных изменений на геномном уровне. К такому выводу пришли специалисты. В своем исследовании ученые Института профилактической медицины наблюдали за 30 мужчинами с высокой степенью риска возникновения сердечных заболеваний, которые отказались от традиционного лечения. В течение 3 месяцев образ жизни пациентов претерпел значительные изменения. Участники эксперимента стали есть больше фруктов, овощей, цельного зерна, бобов и сои. Кроме того, каждый день они ходили пешком

не менее 30 минут и медитировали около часа. Как и следовало ожидать, по истечении 3 месяцев подопытные похудели, снизили кровяное давление и улучшили состояние здоровья в

целом. Исследователи обнаружили и еще одно важное улучшение. Изучив биопсию простаты, они заметили, что изменения произошли на геномном уровне: изменилась активность около 500 генов, 48 из них включились, а 453 выключились. Причем эти 48 генов отвечали за предотвращение заболеваний, а 453 – за их развитие.

## ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА ЗАВИСИТ

### ОТ СОСТОЯНИЯ ДЕСЕН



ней, независимо от таких профилактических мер, как контроль уровней холестерина.

Терапевты рассмотрели работу сонных артерий у людей с начальным развитием воспаления десен до и после лечения. Спустя год регулярного наблюдения у доктора и проведения необходимых лечебных процедур отмечалось сокращение в полости рта количества бактерий, иммунного повреждения и утолщения кровеносных сосудов в результате атеросклероза.

Так как атеросклероз тоже является воспалительным процессом, здоровье наших сосудов может зависеть от зубного здоровья, добавляют эксперты.

Медики обнаружили связь между развитием атеросклероза и заболеванием периодонтита. Из-за инфекций в деснах может пострадать сердце. В то же время тщательная гигиена полости рта позволяет сократить риск атеросклероза, инсульта и других сердечных болез-

### Анекдот

*Отец шлет сыну телеграмму: - Как прошел экзамен? Срочно сообщи!*

*- Экзамен прошел блестяще, профессора в восторге. Просят повторить осенью.*

## МАТОПАТ® – пластыри на каждый день!

Без некоторых «мелочей» мы уже не представляем свою жизнь... Батарейки, одноразовые платочки, шариковая ручка или, например, пластыри. Это предмет первой необходимости случайный порез или мозоль и все - ни туда, ни сюда без пластыря. Это номер «1» в рейтинге собирающихся на отдых и в путешествие. Представьте, что вы отдыхаете на море... или занимаетесь спортом, а после этого принимаете расслабляющий душ. Что вам необходимо в эти моменты? Правильно, наслаждаться ими! И не позволять царапинам и мозолям испортить эти приятные моменты жизни.

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 впивающейся подушечке с микросеточкой. Вы можете быть спокойны, дорогие мамы и папы.

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

ды! 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).

Пластыри стали незаменимым атрибутом домашней аптечки, и, пожалуй, на сегодняшний момент это одно из самых распространенных перевязочных



Телефон горячей линии: 8-962-448-809-8

средств, которыми пользуются люди. Применяют пластыри не только в быту, но и в медицинской практике, где в основном они используются для фиксации повязок, а также в качестве так называемых пластырных швов. Строго говоря, сам термин «пластыри» уже давно вышел за пределы только перевязочных средств.

Сертифицировано®

**МАТОПАТ – европейское качество!**

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

Горячая линия: 8-962-448-809-8

## Воздержание – оправдано ли оно?

Большинство учёных склоняется к ответу "нет".

У сексуально активных мужчин, считают современные исследователи, качество сперматозоидов гораздо лучше, чем у тех, кто частенько переживает сексуальный "пост". Половое воздержание вообще для здоровья мужчин и женщин не проходит без следа. К примеру, женщины без мужской ласки более подвержены депрессиям и стрессам, а мужчинам долгие паузы в половой жизни грозят простатитом, ускоренным семяизвержением и другими проблемами.

Так что, смело можно утверждать, что секс полезен во всех отношениях и воздержание от него необязательно даже для повышения шанса зачатия ребенка, как это считалось ранее.

## ОЧЕНЬ ВАЖНЫЙ ВИТАМИН



Витамин Е иногда называют витамином "секса", поскольку он играет важную роль в качестве антиоксиданта. Антиоксиданты оберегают организм от различных вредных суб-

станций, образующихся в результате окисления и увеличивают потенцию. Витамин Е (альфа - токоферол) помогает кровяным тельцам транспортировать кислород быстро и эффективно, избегая при этом процесса окисления. Полное отсутствие этого витамина в мужской диете может привести к необратимой дегенерации. Отсутствие его в диете беременной женщины может привести к серьезным нарушениям. Витамин Е содержится в большинстве продуктов, сделанных из нерафинированной муки, например, таких, как хлеб из цельных зерен пшеницы и отрубей, в свежих кашах, орехах, соевых бобах. Еще: это семечки подсолнуха, подсолнечное масло, миндаль, кунжутное масло, арахис, оливковое масло, шпинат, овсянка, пшеничные отруби, лосось, неочищенный рис, ржаной хлеб, морковь, грецкие орехи, бананы, яйца, помидоры, баранина.

## НАМ НЕ НУЖЕН ПРОСТАТИТ

По статистике, каждый второй представитель сильного пола после пятидесяти лет имеет эту «болячку» со всеми нежелательными для здоровья и мужского самолюбия последствиями. Между тем, простатита вполне можно избежать, если ежедневно делать пару нехитрых упражнений. Проснувшись утром, необходимо сделать массаж промежности в течение

5 минут для того, чтобы не было застойных явлений предстательной железы. Перед завтраком рекомендовано еще одно древнекитайское упражнение. Надо встать в полный рост, носки и пятки поставить вместе таким образом, чтобы колени соприкасались друг с другом. Потом присесть на одну треть и в этом положении попеременно двигать как

можно дальше колени вперед – то левое, то правое. И так – в течение пяти минут (упражнение можно повторить вечером). Поначалу с непривычки можно «запыхаться», но затем дыхание нормализуется. А если вы к тому же сторонник пеших прогулок (специалисты рекомендуют 5 км в день), тогда коварный простатит наверняка обойдет вас стороной.

## «Seni Man»: простое решение деликатной проблемы

Много ли вы знаете мужчин, которые при первых признаках недомогания бегут в кабинет врача? А если возникает проблема со здоровьем весьма деликатного свойства, о которой мужчина стесняется говорить вообще? Тем более. На самом деле очень многие люди сталкиваются с такими проблемами. Одна из них – непроизвольное мочеиспускание. Это недомогание сильно усложняет жизнь человека, развивает в

нем психологические комплексы. Самое главное для таких людей – понять: недержание мочи (инконтиненция) не всегда является признаком старения организма и может возникнуть как у мужчин, так и у женщин разного возраста, очень распространено и, безусловно, поддается лечению.

Торунский завод перевязочных материалов (TZMO S.A. Польша) выпускает изделия торговой марки «Seni» для людей, страдающих недержанием: это урологические прокладки для женщин «Seni Lady», вкладыши для мужчин «Seni Man», анатомические вкладыши «San Seni», подгузники «Super Seni», «Super Seni Plus» и «Super Seni Trio», для активных людей трусики «Seni Activ» и пеленки «Seni Soft» и «Seni Eco». Изделия «Seni» – это настоящие сухость и комфорт, европейское качество, надежность в любой ситуации, индивидуальный подход к различным видам недержания. К тому же все изделия предлагаются в дышащем варианте – «Air».

Уважаемые мужчины! Мы представляем вашему вниманию урологические вкладыши «Seni Man», которые специально созданы для мужчин со средней и легкой степенью инконтиненции. «Seni Man» выпускаются трех видов: «Active», «Normal» и «Super», отличаются различным уровнем впитывания и способом крепления.

Урологические вкладыши «Seni Man Active» являются комфортными в применении, не зависимо от типа белья и имеют анатомическую форму. Внешне они напоминают прокладку, которая крепится с помощью двух застежек-липучек непосредственно на место применения. За счет своей оригинальной формы «Seni Man Active» незаметны в носке и превосходно впитывают до 100 мл жидкости.

«Seni Man Normal», как и «Active», предлагаются для лиц, страдающих легкой степенью недержания. Современный состав впитывающего слоя, содержащего спецсорбент, создает оптимальные для использования качества при сохранении минимальной тол-

щины вкладыша. Фиксируются при помощи трех клеевых полосок, которые крепятся к белью с боковых сторон и нижней части вкладыша. Несмотря на то, что они имеют анатомическую форму и предельно малы, их впитываемость достигает 120 мл жидкости.

«Seni Man Super» также имеют анатомическую форму, большую впитываемость – до 800 мл жидкости. Крепятся с помощью широкой клеевой полоски, обеспечивая надежную фиксацию вкладыша и предохраняя его от смещения; внутренняя поверхность изготовлена из нетканого материала, пропускающего влагу внутрь впитывающего слоя и удерживающего ее там при помощи спецсорбента, который нейтрализует запах мочи. Актуальны для мужчин после операций, в период выздоровления, сопровождающийся недержанием.

«Seni Man» незаметны и комфортны в носке.

**Мы заботимся о качестве вашей жизни! Используйте «Seni Man» и будьте уверены в себе!**



Бесплатную консультацию можно получить по тел. «горячей линии Seni» 8-800-200-800-3,

а также у региональных представителей в вашем городе: регион КМВ 8-962-449-95-95, gonihina@mail.ru, г. Волгоград 8-917-338-50-05, s-lap@yandex.ru; г. Ростов-на-Дону, г. Воронеж, г. Белгород 8-918-555-12-26; г. Самара 8-927-291-93-87, alinura@yandex.ru; г. Саратов (8452) 76-02-53, 760253@mail.ru; г. Краснодар 8-918-322-16-05, vital.olga@rambler.ru; г. Ставрополь 8-962-448-80-98, pred-stv@yandex.ru.

**ЭФФЕКТИВНАЯ КОРРЕКЦИЯ ЗРЕНИЯ БЕЗ ОПЕРАЦИИ**

**Аппарат светоимпульсной терапии АСИСТ**

Благодаря работам профессора Панкова метод приобрел огромную популярность, признание специалистов и благодарность миллионов пациентов. **АСИСТ** — новейшая разработка в этой области, которую отличают: раздельная подача импульса на каждый глаз (не вызывает «конфликт восприятия»), регулировка силы импульса, выбор рабочих светодиодов в зависимости от расстояния между глазами, регулировка длины душек (для детей и взрослых), удобство пользования, стильный дизайн.

**АСИСТ** особенно рекомендован школьникам, студентам, все тем, кто много работает за компьютером, водителям, пожилым людям. Длительность сеанса всего 15 минут.



Сертифицировано®

- близорукость
- астигматизм
- дальнозоркость
- спазм аккомодации
- усталость глаз
- компьютерная болезнь
- амблиопия, пресбиопия
- дегенеративные изменения зрительного нерва

ознакомьтесь с инструкцией РУМЗ РФ №ФСР 2008/03341 от 22.09.2008

**РЕЦЕПТ ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ**

Казалось бы, какая зависимость между привычкой раздражаться по пустякам и наступлением старости? А между тем, взаимосвязь есть. Причём самая что ни на есть непосредственная.

Так считают медики. Они утверждают, что раздражительность, отрицательные социальные взаимодействия и, как следствие, нелюдимость имеют прямое воздействие на иммунную систему, способствуя патологическим процессам в организме, которые ведут к заболеваниям. Врачи так же считают, что чрезмерные эмоциональные переживания в пожилом возрасте влияют на нервную систему и ухудшают работу сердца.

Особенно показана в таких случаях ароматерапия, от напряжения избавят эфирные масла – полыни, апельсина, кипариса. Если Вы хотите оздоровить себя и своих близких, создать неповторимую атмосферу уюта в вашем доме и улучшить его энергетику – обязательно зажгите аромалампу

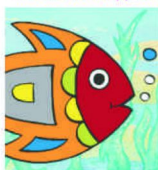


**ПОЧЕМУ ЖЕНЩИНЫ ЛЮБЯТ КОСМЕТИКУ?**

Японские ученые разгадали тайну страстной любви женщин к декоративной косметике. Результаты исследования, инициированного японской косметической компанией, оказались абсолютно неожиданными для ученых, которые считали, что женщины испытывают положительные эмоции после, а не до нанесения декоративной косметики.

Было установлено, что с женским восприятием собственного лица без косметики и с косметикой связана определенная когнитивная деятельность. С помощью сканирования мозга ученым удалось установить наблюдение за активностью в хвостом ядре и подтвердить, что в момент, когда женщина видит себя в зеркале без косметики на лице, она начинает представлять, как будет выглядеть в глазах окружающих после нанесения мейкапа, и в мозге активируется центр удовольствия, вбрасывая дофамин, приносящий чувство удовлетворения.

**вы можете дополнить дневной рацион:**



- норвесол**  
77.99.23.3.у.1285.2.07, 27-02-2007
- омеганол форте**  
77.99.23.3.у.10407.12.07, 24-12-2007
- допельгерц актив омега-3**  
77.99.03.916.6.000317.12.04, 09-12-2004
- океанол**  
77.99.11.3.у.3626.4.05, 05.04.2005

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

**Полезные советы**

**МЫЛО УМЫВАТЬСЯ НЕЛЬЗЯ!**

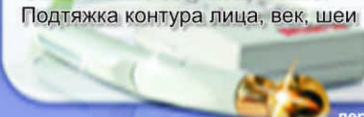
*Мыло содержит щелочь и разрушает наружный слой кожи. При этом активизируется выработка кожного сала, кожа блестит еще ярче, а спустя время начинает шелушиться от резкой потери влаги. Умываться следует специальными гелями, содержащими сложные эфирные жирные кислоты.*

**В 5 РАЗ ПОВЫШАЕТ ЭФФЕКТ ОТ ПРИМЕНЕНИЯ ЛЕЧЕБНОЙ КОСМЕТИКИ**

**НЕВОНА АК-201**  
лечебно-косметический прибор

- Очищение лица от угревой сыпи
- Разглаживание и устранение морщин
- Улучшение упругости кожи шеи, лица
- Омоложение стареющей кожи
- Подтяжка контура лица, век, шеи

Сертифицировано®



перед применением ознакомьтесь с инструкцией



**ЛЕКАРСТВО ОТ ДЕПРЕССИИ И МЕЛАНХОЛИИ**

Если вы, несмотря на наступившие весенние дни, по-прежнему находите в власти зимней депрессии, отдавайте чаще предпочтение рыбным блюдам – они прекрасно помогают справиться с состоянием меланхолии. Это свойство рыбы совсем недавно открыли исследователи. Они утверждают, что именно блюда из рыбы полезны меланхоличным и склонным к депрессии людям. Об этом говорят все без исключения учёные американские, британские и израильские. Все они считают, что рацион питания, включающий жирную рыбу и полиненасыщенные омега-3 кислоты – превосходная профилактика депрессивных состояний, которая уменьшает риск их возникновения на 88%.

Зима в спешке покинула города, оставив грязные расплывшиеся сугробы, заледевший асфальт и оголенные деревья. Пряча тяжелые шубы и свитера, избавьтесь заодно и от тех последствий зимовки, что отобразились на наших волосах, коже, фигуре – во всем организме. Как же навести в нем порядок, избавить его от депрессивных настроений? Вам безусловно окажут помощь витаминные комплексы, иммуномодуляторы, энерготоники, хорошо показаны бальзамы на травах, кроме этого советуем обратить внимание на общеукрепляющие сборы, в состав которых входят подорожник, багульник, береза, брусничник, вереск, золотая розга, иван-чай, крапива, марьянник, можжевельник, рябина.

Берегите себя и будьте здоровы.

**ДИАБЕТ ПОД КОНТРОЛЕМ!**  
**ВНИМАНИЕ! АКЦИЯ!**

Приобретая 2 упаковки тест-полосок,  
**Вы получаете ГЛЮКОМЕТР в ПОДАРОК!**  
Количество подарочных приборов ограничено!

**Самоконтроль – путь к полноценной жизни при диабете**

АПТЕКА №1, пр. Карла Маркса, 63. Тел. 26-47-84, 56-67-92  
АПТЕКА №2, ул. Мира, 38А1. Тел. 33-16-28, 24-82-16  
АПТЕКА №3, ул. Тухачевского, 12а. Тел. 72-17-80, 72-32-84  
АПТЕКА №4, ул. Тухачевского, 17а. Тел. 55-15-96, 55-04-96  
АПТЕКА №5, пр. Куликова, 8с. Тел. 56-20-25, 56-11-30  
АПТЕКА №6, Староарьяновское шоссе, 31. Тел. 25-24-70  
АПТЕКА №7, пр. Куликова, 29. Тел. 38-12-99, 38-65-43  
АПТЕКА №8, ул. Ленина, 47а. Тел. 56-37-06, 56-31-36  
АПТЕКА №9, ул. Гризодубовой, 72. Тел. 29-18-18  
АПТЕКА №10, ул. Ленина, 135. Тел. 29-71-48, 29-71-42

Перед применением ознакомьтесь с инструкцией. Продукция сертифицирована.®

**ЗДОРОВЬЕ ВАШИХ СУСТАВОВ**

**Сустав+**  
ЯВЛЯЕТСЯ НОВОЙ ФОРМОЙ (УЛУЧШЕННЫЙ СОСТАВ) СУСТАВ АКТИВА

**Сустав+**  
С ГЛЮКОЗАМИНОМ И ПЕКТИНОМ

Высокоактивный продукт на основе глюкозамина и пектина для комплексного лечения, диетотерапии и профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата.  
БАД. Не является лев. Средством. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом, имеются противопоказания.

Телефон для справок  
8 8793 305 324, 37 88 16

**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 Сабельник, здоровые суставы и чай Сабельник 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 Релешок плюс)
- 6 Нормализации работы печени и почек (Чай Релешок и чай Релешок плюс)
- 7 Уменьшению воспаления при панкреатите и диабете (чай Антипанкреатический и Чай Антипанкреатический хрон)
- 8 Улучшению состояния при диабете (Чай Диабифит)
- 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 (краснополянский от пасечника, 4 вершины, хмельские озера)

НАШИ ЧАИ ИЗГОТОВЛИВАЮТСЯ ТОЛЬКО ИЗ ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННОГО РАСТИТЕЛЬНОГО СЫРЬЯ ПРОИЗРАСТАЮЩЕГО НА ТЕРРИТОРИИ СЕВЕРНОГО КAVKAZA. РАЗРАБОТАНЫ НА ОСНОВЕ МНОГОЛЕТНЕГО ОПЫТА УЧЕНЫХ ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОЙ АКАДЕМИИ. АКТИВНО СПОСОБСТВУЮТ ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Телефон для справок 8 8793 305 324, 37 88 16

ТУ-9198-001-01962942-2004

**НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА ПРИ ДИАБЕТЕ**

Сколько чудесных лекарственных растений и трав подарила природа человеку! С их помощью он научился исцелять самые ужасные недуги. Широко применяются они и при диабете. Рецепты приготовления настоев и отваров трав достаточно просты. Приведем некоторые из них.

Могут быть использованы корни, кора или листья аралии высокой, маньчжурской, широко применяется бузина черная, в ягодах бузины содержится аскорбиновая кислота, витамин А.

Кроме этого используется ежевика: 2 чайные ложки сухих измельченных листьев заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 минут. Принимают 3 раза в день по 1/3 стакана.

Настой почек березы, 2–3 ст. ложки почек на 3 стакана кипятка. Настаивать 6 ч, принимать один раз в сутки.

Отвар почек сирени: залить 20 г почек 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Корни лопуха, створки плодов фасоли, листья черники – поровну. Взять 60 г смеси, настаивать 12 ч. в 1 л воды, кипятить 5 мин., настаивать еще час, процедить. Принимать по 3/4 стакана 5 раз в день через час после еды.

Сборы чередуют по 2–3 месяца, они предохраняют от поражений сердечно-сосудистой системы, сетчатки глаз, почек и печени, препятствуют осложнениям. Рекомендуемые советы основаны на многовековом народном опыте, могут выступать в качестве дополнения к лечению, но консультация специалиста обязательна в любом случае.

**Вы страдаете ПСОРИАЗОМ, экземой, нейродермитом, аллергическим или атопическим дерматитом и нуждаетесь в надежной, эффективной помощи**

К новым, смягчающим кожу средствам, содержащим натуральные компоненты (лекарственные травы, витамины, лизоцим, мед пчелиный, эфирные масла, солидол и др.) И не имеющим в составе синтетических веществ и гормонов, относится

**КАРТАЛИН**

Спрашивайте в аптеках вашего города  
Производитель ООО «Астрофарма», г. Томск.  
Телефоны: (382-2) 50-68-19, 50-68-59, факс: 63-41-93

Перед использованием препарата ознакомьтесь с инструкцией по применению, противопоказаниями или проконсультируйтесь у специалиста.

Сертификат соответствия № 7147870. Препарат не является лекарственным средством.

Новый

Точный  
Удобный  
Надежный  
Информативный

50 тест-полосок в подарок!

**АККУ-ЧЕК® Перформа**

Информационный центр 8-800-200-88-99  
Свой бесплатный для всех регионов России  
Телефон для звонков по Москве: (495) 258-27-89  
Адрес в Интернет: www.akkuchek.ru

Жизнь свободна и радостна.

Перед применением ознакомьтесь с инструкцией

## Кто сказал, что морщины – это хорошо?

Кто сказал, что морщины – это хорошо? Британские медики. Они выяснили, что причина постоянных огорчений женщин защищает их самих от рака кожи.

Открытие учёными данного факта произошло случайно. Во время многочисленных операций женщин на предмет рака кожи - карциомы - медики обратили внимание на то, что практически все оперированные имели гладкую кожу лица.

Исследователям пришлось изучить огромное количество историй

болезней пациенток, возраст которых в основном составлял 70 лет, чтобы понять - если степень покрытия кожи лица и всего тела морщинами велика, то женщины в два раза реже заболевают раком кожи, нежели те, кто имеет кожу гладкую и красивую. Чем это вызвано, к сожалению, медики пока понять не могут.

### Анекдот

*Если вы проснулись утром, и у вас есть ощущение, что вы проспали на работу, то подремлите еще часок, чтобы ощущение переросло в уверенность.*



## ПРЫЩИ БОЯТСЯ БЕЛКОВОЙ ЛИЦИ

Смена углеводной диеты на белковую может решить одну из главных проблем кожи - уменьшить воспаления на 50%. К такому выводу пришли австралийские исследователи после проведенных ими экспериментов. В исследованиях приняли участие 43 юноши-подростка, имеющие проблемы с кожей. Половина из них в течение 12 недель питалась продуктами, насыщенными углеводами, другая сидела на протеиновой (белковой) диете. В результате, члены второй группы отметили не только улучшение состояния кожи, но и эмоциональный подъем - повышение чувства собственного достоинства и полного благополучия. Произошло это по той причине, считают учёные, что белковая диета имеет низкий показатель GI, то есть малое количество углеводов - крахмалов и сахаров, которые очень быстро и легко усваиваются, "засоряют" кровь, а впоследствии, и кожу. А углеводы, которые присутствуют в белковых продуктах, являются сложными, медленно расщепляются и не повышают уровень глюкозы в крови.

## Кабинет терапевтической косметологии

С приходом весны у прекрасной половины возникает естественное желание хорошо выглядеть чуть-чуть лучше...

На любом лице найдется какой-нибудь недостаток. Это могут быть прыщики, красные пятнышки или волоски, растущие не на своем месте. Каждая женщина реагирует на них в большей или меньшей степени болезненно. О причинах появления этих небольших изъянов, как их избежать, к каким косметическим или медицинским средствам обратиться – поговорим сегодня.

**Проблема – волоски в неподходящих местах.** Если у женщины неожиданно на лице усиливается рост волос, она обязательно должна обратиться к гинекологу и эндокринологу. Нужно быть очень осторожными с волосками, которые растут из родинок. Если родинки вдруг начали изменять свою форму – срочно обратитесь к дерматологу так как это могут быть признаки рака кожи. Нужно провести тщательное обследование, чтобы исключить наличие внутренних заболеваний. Но в большинстве случаев речь идет просто об особенностях организма.

### Совет дерматолога:

Для удаления отдельных волосков на верхней губе существует электротерapia. Корни волосков разрушаются слабым импульсом тока, и волоски больше не вырастают. Если причина их появления – нарушение работы гормональной системы, то прием медикаментов на длительное время устранил волоски или сдержит их рост.

### Совет косметолога:

Волоски на верхней губе не только некрасиво выглядят. Они придают облику женщины неестественность. Поэтому их обязательно нужно удалять. Сделать это можно и в космети-

сертифицировано®



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

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



## Весна идет

ческом кабинете. Надежнее всего – с помощью холодного или горячего воска. Воск наносится ровным слоем и через определенное время резко срывается с кожи. Волоски остаются на воске. Конечно, это больно. Однако после этого, по меньшей мере, 2–3 недели у вас не появится новой "растительности". Со временем кожа станет менее чувствительной к данной процедуре. Волоски можно выщипать и пинцетом или удалить с помощью специального средства для удаления волос с лица, но удалять волоски придется каждые 6–8 дней.

Выражаем благодарность косметологу Крюковой Екатерине Ивановне.

Справки по телефону 8-928-920-0786

Мы будем рады помочь вам по адресу: МУЗ Городская Детская Поликлиника 3. Косметологический кабинет 312.

## САДОВОДСТВО – САМЫЙ ПРОСТОЙ СПОСОБ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ

Пожилые люди подвержены особому риску развития хронических заболеваний из-за малоподвижного образа жизни. Согласно заключениям медиков, садоводство обеспечивает оптимальные уровни физической активности для людей от 60 и старше, а также поддерживает нормальное психическое состояние и защищает от депрессии. При «меланхолиях» хорошо показаны ванны с морской солью, которые стимулируют кровообращение и согревают, снимают напряжение и усталость, помогают при ревматизме, тонизируют кожу и сосуды, очищают организм от токсинов.

Пропалывать грядки, собирать овощи, фрукты и ягоды – эти и другие действия оказывают положительное влияние, прежде всего, на костно-мышечные ткани всего тела, обеспечивая их нормальную минеральную плотность, говорят исследователи. В результате медики определили, что ежедневные заботы на даче предотвращают сни-



жение мышечной силы, поддерживают гибкость, выносливость и баланс при движениях тела, а также сердечную работу.

### Анекдот

*Сосед спрашивает соседа:*

*- Почему у тебя кошка*

*так громко мяукает,*

*когда ты ее купаешь?*

*- А у тебя нет?*

*- Нет.*

*- А как ты ее выжимаешь?*



## Лучшая профилактика слабоумия!

Лучшее лечение – это профилактика. Поэтому бороться со слабоумием можно и нужно. Но делать это необходимо заблаговременно, в среднем возрасте. Медики утверждают, что

лучше всего в этом направлении действуют физические упражнения. В ходе специального исследования 1400 испытуемых постоянно занимались спортом. Спустя двадцать лет среди них было проведение обследования. Выводы поразили врачей – слабоумие среди любителей физкультуры встречалось в два раза реже, чем в среднем. Среди "физкультурников" также выявлено на 62% меньше случаев болезни Альцгеймера. Врачи заявили, что у людей, предрасположенных к развитию болезни Альцгеймера, также есть все шансы предотвратить заболевание. Главное – регулярно заниматься фитнесом.

## КАБЛУКИ НА СТРАЖЕ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ

До сих пор медики пытались отнять у женщины такой неотъемлемый атрибут её туалета, как туфли на каблуках. Мотивируя свой поступок тем, что ношение высокого каблука якобы плохо сказывается на состоянии позвоночника и женских стоп. Однако теперь каблук, судя по всему, реабилитирован. В роли заступника туфель на каблуках выступила женщина, итальянский уролог. Она провела собственное обследование 66 женщин не старше 50 лет, и пришла к выводу, что самое время вступить за каблуки. Ношение туфель на каблуке укрепляет мышцы диафрагмы таза, тем самым, помогая активизировать сексуальную жизнь и восстановить работу кишечника и матки. Уролог утверждает, что у женщин, ступни которых находятся под углом 15 градусов к земле, что эквивалентно ношению каблука в 5 см, осанка ничуть не хуже, чем у тех, кто предпочитает носить обувь без каблуков. Но при этом в мышцах таза "женщин на каблуках" учёный отмечает значительное снижение электрической активности.

Если у Вас возникают проблемы при ходьбе – специальные ортопедические вкладыши из силикона – верное решение. Стельки предназначены для всех возможных случаев. Они устраняют натоптыши, гасят ударную нагрузку, обладают микромассажным действием, устраняют тяжесть в ногах. Неудобной обуви больше нет!

Красота и удобство без жертв!

### Анекдот

*Приходит больной к врачу.*

*- Доктор, помогите, уже месяц*

*не сплю спокойно. Мне постоянно*

*снятся кролики, которые*

*играют в футбол.*

*- Вот вам микстура, выпейте,*

*у вас все пройдет.*

*- А можно, я выпью после-*

*завтра?*

*- Да, но почему?*

*- А у них завтра финал.*

Сертифицировано ®



### В ПРОДАЖЕ ШИРОЧАЙШИЙ АССОРТИМЕНТ ИЗДЕЛИЙ, КОТОРЫЕ:

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

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;

№ 4. ул. Тухачевского, 17а. Тел.:55-15-96, 55-04-96;  
№ 7. пр. Кулакова, 29. Тел. 38-12-99, 38-65-43;  
№ 10, ул. Ленина, 125. Тел.29-71-43, 29-71-42.

**Приходите, мы Вас ждем!**



Массажные  
и гимнастические  
изделия

**ОБЪЯВЛЯЕМ ДЕТСКИЙ КОНКУРС НА ЛУЧШЕЕ СТИХОТВОРЕНИЕ О ПОДГУЗНИКАХ «HARRY»**

Кенгуру пришел к нам в гости  
Не один - с подарками,  
Он подгузники принес,  
Чтобы я здоровым рос!

"Harry" - счастлив наш малыш  
И всегда спокоен,  
И хороший аппетит  
Весел и доволен!

спасибо семье Лизы Антиповой за присланные стихи

Супермаркеты **Микки** Розничная продажа игрушек отечественного и импортного производства

**ПОКУПАТЕЛЯМ «HARRY» - ПОДАРКИ!!!**

**ПОДГУЗНИКИ «HARRY» ТЕПЕРЬ И В СЕТИ Микки**

г. Пятигорск, ул. Ермолова, 12 а. Тел. (8793) 31-97-33  
 г. Пятигорск ул. Бульварная 12 а. Тел (8793)32-95-11  
 г. Мин. Воды, ул. XXII Партсъезда, 99. Тел. (87922) 6-57-61  
 г. Ессентуки, ул. Пятигорская, 135. Тел. (87934) 22-1-44  
 г. Кисловодск, ул. Красивая, 23. Тел. (87937)374680

**ВНИМАНИЕ! ВНИМАНИЕ!**  
**БАБУШКИ И ДЕДУШКИ. МАМЫ И ПАПЫ!**  
 Присылайте забавные фотографии своих малышей и стихи по адресу г. Ставрополь, пр. Кулакова, 8 г или k\_26@mail.ru - редакция «Свои рецепты»! Материалы будут опубликованы в нашей газете, активным участникам - подарки - большие укавки подгузников «Harry»!

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

Факт получения фотографий редакцией считается согласием на их опубликование! Фотографии обратно не возвращаются!  
 В конкурсе могут принимать участие малыши до 3 лет.

Кънчева Дарина  
 Погуленко Сергей  
 Рыжкова Женюшка  
 Матвей Минин  
 Дроздова Настя  
 Соколенко Даша  
 Смирная Стешенька

**Свои рецепты!**

Редактор: Ерошенко А.В.  
 Верстка и дизайн: Чубарева О.И.  
 Адрес редакции:  
 355035, г. Ставрополь, пр. Кулакова, 8г

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 «Галеон», ул. Октябрьская, 180. 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.

Дата выхода в свет 24.03.2009 в 13:30  
 Подписано в печать 17.03.2009 в 13:30  
 По графику в 16:00

ТИРАЖ 40 000  
 Заказ № 279

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