

сертифицировано ®

**НОВЫЕ ПОДГУЗНИКИ HAPPY**

Средства гигиены для различных видов недержания

www.happy-club.ru

seni CARE

**ЦВЕТЕТ КРАСАВИЦА БЕРЕЗА, В СЕРЕЖКАХ ЧЕРНАЯ ОЛЬХА**

№ 24, 24 АПРЕЛЯ 2009 г. ТИРАЖ 40 000

# Свои рецепты!

Ваш медицинский консультант

АНАТОМИЧЕСКИЕ ПОДУШКИ

**КОМФОРТ**

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

**Приходите, мы Вас ждем!**

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.

**ИДЕАЛЬНЫЙ СОН**

**ПОКУПАЙТЕ ПОДГУЗНИКИ ПОЛУЧАЙТЕ ПОДАРКИ!**

**БАССЕЙН И ВЕЛОСИПЕДИ!!!**

**Happy**

При покупке любой упаковки детских подгузников Happy с 15.04.09 по 30.05.09 Вы получаете купон-приглашение на детский праздник.

Адреса аптек, участвующих в акции:

**АПТЕКА №1**, пр. Карла Маркса, 63. Тел. 26-47-84, 26-67-92  
**АПТЕКА №2**, ул. Мира, 284/1. Тел. 23-16-28, 23-68-16  
**АПТЕКА №3**, ул. Тухачевского, 12-а. Тел. 72-17-80, 72-32-84  
**АПТЕКА №4**, ул. Тухачевского, 17-а. Тел. 55-15-96, 55-04-96  
**АПТЕКА №7**, пр. Кулакова, 29-г. Тел. 38-12-99, 38-65-43  
**АПТЕКА №8**, ул. Ленина, 472-а. Тел. 56-37-06, 56-31-36  
**АПТЕКА №9**, ул. Гризодубовой, 72-а. Тел. 29-10-18  
**АПТЕКА № 10**, ул. Ленина, 125. Тел. 29-71-43, 29-71-42

АКЦИЯ В АПТЕЧНОЙ СЕТИ МЕДЧЕСТА-ПЛЮС

сертифицировано ®

сертифицировано ®

**Bifrut**

Выбери марку здоровья!

без сахара

www.bifrut.ru

www.diamirka.ru

## ПОЧЕМУ ПРОМЫВАТЬ НОС ДОЛЖЕН ДАЖЕ ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК?

Поскольку на нос человека возложена задача защищать дыхательные пути от переохлаждения, запыления и инфицирования, регулярная гигиена полости носа должна стать таким же обыденным занятием, как чистка зубов. Например, в практике йогов регулярное промывание полости носа до сих пор является обязательной процедурой.

Сегодня благодаря промыванию носа мы можем избежать таких заболеваний, как грипп, ОРВИ, тонзиллит, синусит, гайморит. Свободное перемещение воздуха через очищенную полость носа рефлекторно тонизирует и успокаивает нервную систему, способствует концентрации внимания, а в жаркое время года и при повышенной температуре в помещении промывание позволяет увлажнить слизистую носа.

В домашних условиях для промывания носа можно использовать разведенную в теплой воде морскую соль

(2 чайные ложки на 1 стакан воды) или настой из лекарственных трав:

- смешать в равных частях корневище горца змеиного, корневище солодки голой, цветки клевера лугового, листья подорожника большого, листья шалфея лекарственного и цветки календулы лекарственной. Смесь измельчить, можно в кофемолке. Две столовые ложки заварить кипятком, довести до кипения и перелить в термос, настаивать 2 часа, процедить.

Промывать нос нужно теплым настоем.

- смешать в равных частях и измельчить листья ежевики сизой, кору ивы белой, листья мать-и-мачехи, цветки ромашки аптечной, траву яснотки.

Настой можно и просто закапывать в нос (по 4–6 капель до 6 раз в сутки).

Срок годности любого из этих настоев составляет в среднем 24 часа, то есть на следующий день нужно приготовить новый настой.

## ФИЗИОМЕР®

100% натуральная морская вода для промывания носа



Надежная защита от аллергии, простуды и гриппа



www.physiomer.ru

01.4243.02-2003 от 08.07.2008

Перед использованием ознакомьтесь с инструкцией

## ПОКАЗЫВАЕМ ЯЗЫК



## И УКРЕПЛЯЕМ МЫШЦЫ

ОТ ХРАПА ШАЛЯТ НЕРВЫ и страдает сердце. Носоглотка забита – дыхание затруднено. В ряде прочих причин храп вызывают: аденоиды у детей, хронический насморк или гаймориты, полипы, сезонная аллергия с ринитами.

Причем в некоторые моменты человек может просто не ощущать, что у него какие-то неполадки в органах дыхания. А окружающие будут мучиться от его храпа. Чтобы укрепить мышцы неба и носоглотки, нужно выполнять несколько упражнений и регулярно промывать носоглотку. Только не ждите мгновенного результата – он придет не раньше, чем через 3–4 недели:

- «высуньте» язык, как будто показываете врачу большое горло. Чем больше усилий, тем лучше – нужно ощутить напряжение мышц у основания языка. Повторите это упражнение 30 раз. А потом столько же раз попробуйте сделать движения языком назад по направлению к горлу.

- не забывайте и про челюсть – 30 движений нижней челюстью вперед-назад помогут укреплению слабых мышц. Затем берете в зубы какой-либо предмет и удерживаете с силой в течение 5 минут.

Все эти процедуры будут эффективными, если Вы ограничите курение, устранили прием снотворных препаратов и транквилизаторов и будете воздерживаться от алкоголя перед сном.

## ВИД ШЕИ МОЖЕТ ВЫДАТЬ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ?

Ученые пришли к выводу, что о здоровье сердца и сосудов может свидетельствовать не только размер запястья, но и диаметр шеи. Если он начинает превышать 34 см в обхвате у женщин и 40 см у мужчин, то им грозит риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Помочь сделать такие выводы специалистам помогли более 3000 женщин и мужчин в возрасте от 50 лет и старше. Обследовав их, ученым удалось установить закономерность – чем больше размер шеи, тем выше риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Причина взаимосвязи в том, что размер шеи – свидетель высокого количества содержания глюкозы в крови.

Хотя, конечно, чаще всего не внешние показатели говорят о здоровом сердце, а внутренние. Наилучшими растительными средствами для большого сердца являются ягоды шелковицы, валериана, боярышник и специальные сердечные травяные сборы. Очень важны продукты и лекарственные растения, в которых имеются микроэлементы магний и калий. Магний присутствует в помидорах, сельдерее, орехах, отрубях, винограде. Калием богаты абрикосы чернослив, финики, инжир, петрушка, капуста, черная смородина. Не следует забывать о специальных витаминных комплексах, содержащих данные микроэлементы.

Сертифицировано ®



## НА ВСЯКИЙ СЛУЧАЙ

ПЛАСТЫРИ МАТОПАТ



## ПРОФИЛАКТИКА РАКА ПРОСТАТЫ

Хотелось бы дать несколько рекомендаций мужчинам, для которых собственное здоровье – не пустой звук. Старайтесь не мерзнуть подолгу, не сидеть на холодных камнях и бордюрах. Если у вас сидячая работа, старайтесь каждый час встать «поразмяться». При запорах пользуйтесь слабительными средствами, благо их в современной медицине имеется богатый арсенал. Старайтесь вести регулярную половую жизнь без излишних перепадов в ту или иную сторону (что, между прочим, избавит вас не только от простатита). Если приключилось заболеть каким-нибудь неприятным заболеванием, обязательно сразу же посетите специалиста, не пытайтесь вылечить его сами и не пускайте все на самотек. Старайтесь регулярно и хорошо питаться, вести активный образ жизни, не болеть и, наконец, время от времени просто думайте о своем здоровье.

В современном аптечном ассортименте имеется широкий ассортимент профилактических средств против простатита.


## ТАКОЙ НЕОЖИДАННЫЙ ГРАНАТОВЫЙ СОК

Гранатовый сок – достойная альтернатива средствам, повышающим потенцию, причем без всяких побочных эффектов. А секрет его действия в том, что сок богат антиоксидантами. Они и усиливают кровоток, приводящий к эрекции.

По крайней мере, именно такой эффект от употребления гранатового сока ученые наблюдали у 53 добровольцев, согласившихся принять участие в эксперименте из-за того, что имели проблемы с потенцией. В течение

месяца испытуемых ежедневно поили гранатовым соком. После чего 47% волонтеров отметили улучшение качества сексуальной жизни, в частности, отсутствие проблем с эрекцией. В течение следующего месяца испытуемых поили различными фруктовыми соками без примеси гранатового. Кстати, ещё ранее в ходе исследований ученым приходилось сталкиваться с тем фактом, что стакан гранатового сока в день замедлял рост злокачественной опухоли у больных раком простаты.

сертифицировано ®



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

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

## ГАСИТЕ СВЕТ

Израильские ученые установили, что заболеваемость раком простаты зависит от интенсивности ночного освещения. Данные Международного агентства по исследованию рака о заболеваемости раком простаты в 164 странах с уровнем ночного освещения в расположенных на их территории городах. Интенсивность освещения замерялась по фотоснимкам, сделанным со спутников. Комплексный показатель формировался с учетом ряда параметров, включая плотность населения, потребление электроэнергии, процент городского населения, экономическое положение жителей. Ученые установили связь между ростом заболеваемости и выработкой в организме мелатонина: этот гормон вырабатывается эпифизом (шишковидной железой) и влияет на биологические ритмы, в том числе на суточные колебания физиологических функ-

ций. Свет провоцирует выработку гормона, соответственно, чем выше уровень освещенности, тем активнее организм производит мелатонин, что, в свою очередь, приводит к сбою в иммунной системе или поломке "биологических часов", увеличивая риск развития онкозаболевания.

Ранее же исследователи в своих работах показали связь между воздействием искусственного освещения и частотой развития рака груди у женщин.

### Анекдот

Учитель географии задал Боре вопрос – знает ли он что-либо о Панамском канале.  
– Нет, – отвечает ученик, – на нашем телевизоре такого канала нет.

\* \* \*

– Мамочка, можно мне пойти погулять?  
– С грязными ушами?  
– Нет, с Леной и Катей!

### На заметку

Необходимо проводить основательное обследование пациента, страдающего недержанием, для выявления основного заболевания, первопричины.

Вероятность развития императивного недержания мочи не зависит от особенностей образа жизни, питания и прочих факторов, на которые можно как-то повлиять. Поэтому главным в профилактике дальнейшего прогрессирования этого заболевания является своевременное обращение к врачу-урологу, специалисту в области лечения недержания мочи. Не следует думать, что императивное недержание неизлечимо. Своевременно проведенное обследование и лечение избавит Вас от этой проблемы.

Умение держать секрет



сертифицировано ®

Средства гигиены для различных видов недержания

seni

seni active

seni man

seni lady

ТЕПЕРЬ ИЗДЕЛИЕ ДАВАЕТ



## ОТКУДА РОДОМ ПЕРВЫЕ СТРАХИ

Примечательно, что по статистике дети, которые с рождения спали в отдельной постели, года в два вдруг начинают испытывать беспричинные страхи не только ночью, но и днем. Особенно остро они переживают, когда остаются одни. Вот почему ежевечернее укладывание малышей – целая проблема для некоторых родителей. Мало того, маленький человек пяти или даже шести лет часто упорно требует, чтобы ему разрешили спать в родительской постели, поскольку боится темноты. У него расстроена психика, ему трудно контролировать свои чувства и страхи. Стоит ли доводить до этого, если малыши, спящие с пеленок вместе с мамой и папой, после "перевода" в свою кровать достаточно легко засыпают и страхи их, как правило, не мучают.

**Японские подгузники GOO.N**

- Изготовлены из гладкого как шелк, очень мягкого и нежного хлопка;
- Идеально подходят для чувствительной кожи малыша;
- Гипоаллергенны;
- Прекрасно пропускают воздух, что позволяет избежать опрелостей;
- Мягкие резиночки на бортиках и манжетах надежно защищают от протеканий;
- Многоразовая удобная застежка обеспечивает надежную фиксацию;
- Индикатор наполнения меняет цвет, напоминая о смене подгузника.

**Японские трусики-подгузники GOO.N**

- Изготовлены из гладкого как шелк, очень мягкого и нежного хлопка;
- Идеально подходят для чувствительной кожи малыша;
- Гипоаллергенны;
- Прекрасно пропускают воздух, что позволяет избежать опрелостей;
- Мягкие резиночки на бортиках и манжетах надежно защищают от протеканий;
- Удобный эластичный пояс позволяет малышу самостоятельно надевать и снимать трусики, приучаясь к горшку;
- Боковые швы можно разорвать, чтобы снять трусики, не запачкав одежду;
- Снабжены клейкой лентой для удобного скручивания и фиксации после использования.

**Важная работа о малыше!**

**НАСТОЯЩЕЕ ХЛОПКОВОЕ СЧАСТЬЕ**

сертифицировано

## Беременным не стоит пользоваться "мобильниками"

Медики выяснили, что "мобильники" делают детей "трудными", приводя к гиперактивности в дошкольном возрасте и создавая трудности эмоционального общения. Специалисты обследовали 13 тысяч детей, мамы которых во время беременности активно пользовались мобильными телефонами. Выводы неутешительны –

будущим мамам нельзя пользоваться мобильным телефоном. Таким образом, учёные призывают ограничить мобильное общение во время будущим мамам.

сертифицировано

# Happy - «дышащие» подгузники

**ВЫ МОЖЕТЕ ВСЕГДА РАССЧИТЫВАТЬ НА НАС!**

Представляем новый глюкометр OneTouch® Select® (ВанТач Селект) – предложение для пациентов с впервые диагностированным диабетом.

измерение глюкозы после еды

**просто 1**  
меню на русском языке

**удобно 2**  
отметки «до еды» и «после еды»

Отметки позволяют пациенту с впервые диагностированным диабетом понять, как конкретный продукт и размер порции влияют на уровень глюкозы и оптимизировать диету.

**надежно 3**  
высокая точность

**ВНИМАНИЕ! АКЦИЯ!**

**50**

**ТЕСТ-ПОЛОСОК В ПОДАРОК!**

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



сертифицировано

## ПЕРВЫЕ ДНИ С МАЛЫШОМ: ПРАВИЛА ДЛЯ МАМЫ



Каждый ребенок появляется на свет стерильным – в его организме нет никаких микробов. Но еще в роддоме, уже в первые часы после рождения, он приобретает массу новых, невидимых глазу и не всегда безобидных "знакомых".

Как бы ни хотелось маме расцеловать своего новорожденного малыша, делать этого не стоит – во рту

содержится больше всего бактерий, которые могут быть опасны для ребенка.

К маленькому нельзя прикасаться немытыми руками, а лучше всего протирать их дезинфицирующими средствами, которые дадут в роддоме.

В первую неделю врачи советуют ограничить общение малыша со взрослыми. Не зря во многих роддомах запрещают посещения родных: для ребенка новые люди – это еще и новые микробы.

Лучшая защита для новорожденных детишек – грудное молоко. Оно содержит защитные белки иммуноглобулины, которые борются с вредными микроорганизмами. Именно поэтому очень важно, чтобы малыша приложили к груди уже в первые минуты после рождения, даже если его маме сделали кесарево сечение.



Optium  
Omega

## 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, 26-67-92  
АПТЕКА №2, ул. Мира, 28/1. Тел. 25-16-28, 24-83-16  
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. Кулакова, 8г. Тел. 56-20-25, 56-11-30

АПТЕКА №6, Старомарьевское шоссе, 31. Тел. 28-24-70  
АПТЕКА №7, пр. Кулакова, 29. Тел. 38-12-99, 38-65-43  
АПТЕКА №8, ул. Ленина, 472а. Тел. 56-37-06, 56-31-36  
АПТЕКА №9, ул. Гризодубовой, 72. Тел. 29-10-18  
АПТЕКА №10, ул. Ленина, 125. Тел. 29-71-43, 29-71-42

Перед применением ознакомьтесь с инструкцией. Продукция сертифицирована.®

## КИШЕЧНЫЕ БАКТЕРИИ ЗАЩИЩАЮТ ОТ ДИАБЕТА

Ученые обнаружили, что бактерии, живущие в кишечнике, играют большую роль в защите от сахарного диабета 1 типа. Этот эффект обусловлен сложным взаимодействием иммунитета и кишечной микрофлорой. Было замечено, что у мышей, генетически предрасположенных к диабету 1 типа, это заболевание развивается с большей вероятностью, если животные растут в стерильных условиях. Результаты исследования хорошо укладываются в "гигиеническую теорию". Она состоит в том, что если организм сталкивается с меньшим количеством микробов, иммунная система с большей вероятностью атакует собственные ткани организма. Это косвенно подтверждается также тем, что рост заболеваемости диабетом 1 типа отмечается преимущественно в развитых странах, где контакт людей с микробами минимален.

Бактерии имеют репутацию возбудителей болезней, но растущий объем научных доказательств означает, что вы можете лечить и даже предотвращать некоторые болезни пищевой и добавками, содержащими определенные виды живых бактерий. Сегодня уже не вызывает удивления потребление веществ, которые содержат в составе живые микроорганизмы, являющиеся представителями нормальной микрофлоры человека – пробиотиков – (от pro и biota, означающими "для жизни") и пребиотиков – углеводов, не расщепляющиеся в верхних отделах желудочно-кишечного тракта и являющиеся источником питания для "хорошей" микрофлоры.

Конечно, любое лечение следует начинать, предварительно проконсультировавшись со специалистом.

**ЭКСТРА  
ФОРМУЛА**

**SustavitAktiv**  
С ГЛЮКОЗАМИНОМ И ПЕКТИНОМ

**Сустав+**  
С ГЛЮКОЗАМИНОМ И ПЕКТИНОМ

**НОВАЯ  
ФОРМУЛА**

**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 лекарством. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом, имеющим лицензию на оказание услуг.

### 3 ПАЧКИ SustavitAktiv = 1 БАНКА Сустав+

(улучшенный состав SustavitAktiv)

- 1** Уменьшает воспалительные процессы и болевые ощущения в суставах
- 2** Обеспечивает питание и регенерацию хряща. Способствует восстановлению хрящевой ткани
- 3** Увеличивает амплитуду и восстанавливает объем движений в суставах
- 4** Повышает эластичность и прочность соединительнотканной ткани
- 5** Способствует выведению токсинов и тяжелых металлов
- 6** Уменьшает вероятность осложнений и рецидивов

«Сустав+» – инновационный продукт, являющийся результатом научных исследований, проводимых с 1985 г. учеными Пятигорской государственной фармацевтической академии.

С 2004 года развитие инновационного производства «Сустав+» поддерживается Фондом содействия развитию предприятий в научно-технической сфере правительства РФ и правительством Ставропольского края.

ДЕМИУРГ  
CEMURGE  
[www.stavdemiurg.ru](http://www.stavdemiurg.ru)

ООО «Научно-производственное предприятие «Демидург»  
Россия, г. Пятигорск, пл. Ленина 3  
тел.: (8793) 365-324  
8 8793 37-95-71

Ту – 9195-001-73679658-2005

Товар сертифицирован



AR #3

### 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.

### Анекдот

– Кирил, признайся, кто написал тебе это сочинение?  
– Не знаю, честное слово! Я рано лег спать.

\*\*\*

В каждой больнице есть два вида пациентов: одни действительно больны, другие жалуются на питание.

## УХАЖИВАЕМ ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА В ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД



В данный период наша кожа особенно подвержена негативному воздействию окружающей среды. Уставшая от суровой зимней погоды, она подвержена эффекту так называемого фотостарения и нуждается в тщательном уходе и повышенной защите.

### Проблема 1. Пыль

Теплый влажный воздух – идеальная среда для выживания многочисленных микробов и бактерий. Из-за

повышенного содержания в воздухе пыли кожа быстро загрязняется. Первая мера защиты кожи лица – ее глубокое ежедневное (утром и вечером) очищение косметическим молочком или тоником. Для улучшения микроциркуляции и тонизирования кожи желательно регулярно протирать лицо и шею кубиками льда на основе травяных настоев. Не торопитесь умываться холодной водой. Обветренное и потное лицо лучше сначала протереть сметаной, растительным маслом или настоем шалфея. Тоники и пенки для умывания можно чередовать с отваром ромашки или липового цвета. После долгого пребывания на воздухе рекомендуют накладывать на чистую кожу салфетки, смоченные в травяном отваре (из цветков ромашки, липового цвета, лепестков розы, листьев мяты).

### Проблема 2. Сухость

Наш организм быстро обезвоживается, а кожа – соответственно нуждается в активном увлажнении. Не надейтесь найти спасение в помещении: здесь нас ждет другой источник опасности – кондиционер. Холодные струи

воздуха высушивают кожу, в результате чего она обветривается, шелушится и теряет свежий и здоровый вид. Специалисты настаивают на том, что для поддержания работоспособности всех систем организма летом нужно выпивать не менее двух литров жидкости ежедневно. Для регулярного ухода за кожей лица и шеи следует пользоваться увлажняющими кремами, но обязательно легкой и нежной консистенции. Крем должен хорошо впитываться и не оставлять после себя жирной пленки, которая будет препятствовать испарению влаги. Кроме того, в его состав должны входить витамины С и Е, ферменты и антиоксиданты защищающие от воздействия свободных радикалов и ультрафиолета.

В современной аптеке имеется широкий выбор косметических средств, направленных на решение специфических дерматологических проблем, с выраженным лечебным или профилактическим действием. Аптечная косметика – это бесплатная и квалифицированная консультация специалиста-дерматолога, тестирование кожи, уверенность в качестве.

## ЭТОТ КОВАРНЫЙ СОЛНЕЧНЫЙ ЗАЙЧИК!

О том, как важно солнце, знали еще в Древнем Египте. По свидетельству Геродота, египтяне устраивали специальные террасы для облечения солнцем, в духе соляриев. Так родилась поговорка: «Где редко бывает солнце, там часто бывает врач» и появилось понятие гелиотерапия – лечение солнцем!

*Eva Sun – это широкий спектр солнцезащитных средств:*



– бальзамы для загара (фактор 5-25).

Водостойкие увлажняющие средства, обеспечивающие красивый, здоровый и безопасный загар;



– средства по уходу за кожей после загара – бальзам и смягчающий спрей. Укрепляют загар. Придают коже упругость, увлажняют и охлаждают;

– средства, ускоряющие и облегчающие загар – масла для экспресс загара.

Сокращают время для получения загара, помогают получить, такой популярный сегодня, темно-золотистый загар. Это комплекс из пяти масел, рекомендованный для любого типа кожи;



– автозагары – увлажняющий загар и экспресс-спрей. Помогают получить и подержать в течение многих дней прекрасный загар без солнца.



Eva Sun позаботилась и о самых маленьких!

**Бальзам для загара для детей фактор 25 –**

максимально водостойкий и увлажняющий бальзам обеспечивает эффективную защиту нежной кожи ребенка во время пребывания на солнце. Создает легкий жировой

слой, который надежно защищает кожу. Фотостойкие фильтры обеспечивают защиту кожи от солнечных ожогов. Благодаря зеленому цвету можно без проблем равномерно нанести бальзам на кожу ребенка. Рекомендуется для детей старше 6 месяцев и для лиц с очень светлой, чувствительной кожей.



Сертифицировано ®

**Солнцезащитная косметика Eva Sun  
поможет Вам и при посещении солярия.**

**Солнечная серия Eva Sun красивый и здоровый загар!**

## СЛАДОСТЬ НА ЛИЦЕ



**СЛАДКАЯ ДНЕВНАЯ НОРМА**  
6 ч.л. сахара = 6 долек шоколада = 0,33 л сладкого газированного напитка = 6 конфет

Существенный повод не налегать на сладкое: сахар приводит к преждевременному появлению морщин. С таким сенсационным открытием выступили ученые лабораторий Chanel, много лет исследовавшие причины старения кожи. Сахар, попадая в организм, оседают на коллагеновых волокнах, тем самым лишая их эластичности. В итоге волокна попросту ломаются при нагрузке, и в этих местах образуются морщины.

## ЗАТО Я УМНЫЙ!

Избыток сахара, конечно, вреден. Но еще хуже – полный запрет на сладкое. Сахар – эксклюзивное питание для мозга. Сладости успокаивают, приводят в порядок мысли, помогают настроиться на позитивный лад. Поставьте на стол переговоров сладкое угощение – и, возможно, удастся повернуть их в выгодную для вас сторону.

Главное – не есть сладости на голодный желудок. Тогда они как бы "взрывают" мозг – резко повышается уровень сахара в крови, потом так же быстро падает, и возникает функциональная

гипогликемия – снова хочется сладкого, разыгрывается аппетит. Это не только ведет к перееданию, но и вредно для поджелудочной железы. Да и в колебаниях настроения ничего хорошего нет. Так что десерт – только после еды.

### Анекдот

**Дрессировщик в огненном круге в руке отчаянно становится на колени перед львом: – Ты должен прыгать, а не думать!**

## ЧТО ТАКОЕ АНТИОКСИДАНТЫ И ГДЕ ОНИ СОДЕРЖАТСЯ?

Наша кожа – это барьер, защищающий нас от негативного воздействия окружающей среды: от ультрафиолетового излучения, механических воздействий. Но, к сожалению, к 25 годам начинается процесс старения кожи. Основной причиной этого явления считается окислительный процесс, который происходит в клетках организма. Он вызван взаимодействием свободных радикалов, присутствующих в клетках, с кислородом. Чем старше мы становимся, тем сильнее эти радикалы воздействуют на наши клетки. Что в свою очередь, ведет к снижению иммунитета и старению.

Ученые выяснили, что спасителями наших клеток являются антиоксиданты, которые замедляют процесс старения, снижают риск возникновения у человека рака, сердечно-сосудистых заболеваний, мышечной дистрофии. Однако курение, стрессы, экология только способствуют уменьшению антиоксидантов. А значит,

наша основная задача – помочь организму, если мы хотим молодость выглядеть.

Наиболее известные антиоксиданты:

- витамин А или каротинид содержится в моркови, тыкве, брокколи, сладком картофеле – в ярких, цветных овощах и фруктах.

- витамин С – это цитрусовые, зеленый перец, брокколи, зелень, клубника, томаты.

- витамин Е находится в орехах, цельно зерновых, растительном масле, печени, оливках.

Хорошо себя показали специальные чаи витаминно-минеральные комплексы с содержанием группы антиоксидантов.

Элеутерококк и женьшень обладают антиоксидантным действием и оказывают нормализующий эффект в отношении показателей липидного обмена. У данных рекомендаций имеются противопоказания, поэтому предварительно необходима консультация специалиста.

## Кабинет терапевтической косметологии

*Быть всегда молодой и красивой – это желание никогда не утратит своей актуальности для прекрасной половины человечества. Вот почему на сегодняшний день методы омоложения активно развиваются.*

*Что же сегодня предлагает нам косметология?*

### Микродермобразия

Так называют вид пилинга, который позволяет удалить верхний слой клеток кожи посредством ее шлифовки, устранить мелкие морщины, выровнять тонкие рубчики, убрать «старческие пятна» на коже.

### Микротоковая терапия

Данная процедура заключается в использовании для омоложения микротоков заданной частоты – они способны стимулировать глубокие слои кожи и тем самым уменьшить морщины и корректировать овал лица.

### Мешки под глазами

Причиной появления мешков под глазами может быть наследственная предрасположенность. В большинстве случаев причинами появления припухлостей могут стать: ряд заболеваний (нарушение в работе печени, почек, заболевания сердечно-сосудистой системы, гормональные нарушения, аллергия). Возрастные изменения в организме, сильное общее переутомление и недосыпание, стресс, плохое питание, длительная работа за компьютером; регулярное употребление алкоголя.

Для борьбы с мешками и отеками в области глаз косметологии применяют микротоковую терапию и массаж. Обычно для устранения мешков под глазами требуется выполнить 10–15 процедур, а затем еще 1 раз в месяц желательнее проводить поддерживающую терапию.

### Химический пилинг

Данный вид омоложения кожи проводится с помощью



слабых растворов различных кислот. Химический пилинг бывает поверхностный, средний и глубокий. Наиболее щадящим и безопасным является поверхностный пилинг. Для его проведения используют фруктовые кислоты (альфагидроксиды, или АНА-кислоты). Лицам 20–28 лет поверхностный пилинг рекомендуется выполнять 1 раз в год. Процедуру обычно проводят за 3–4 сеанса с периодичностью в омолаживании 2 раза в год по 6–8 сеансов. Для проведения срединного пилинга используют трихлоруксусную кислоту. Данный вид омоложения целесообразно применять в 40–50 лет. Глубокий пилинг выполняют с применением фенола, под анестезией. После химического пилинга 1–3 месяца нельзя загорать ни на солнце, ни в солярии. Все это время кожа нуждается в интенсивном увлажнении и защите.

### Вакуумно-механический лифтинг

Вакуумно-механический лифтинг позволяет повысить ослабленный тонус лица и шеи, убрать второй подбородок, подтянуть овал лица, устранить мешки под глазами. Метод абсолютно безболезненный, не имеет противопоказаний и возрастных ограничений. Курс 5–15 процедур.

**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.**

**eco femin**  
натуральная косметика

Сертифицировано ®



**МЫЛО  
ДЛЯ ИНТИМНОЙ  
ГИГИЕНЫ**

- ! деликатный уход в интимной зоне
- ! содержит молочную кислоту
- ! pH 4 – оптимален для интимной гигиены и эпиляции
- ! отсутствуют красители и консерванты

Сертифицировано ®

*красивый и здоровый загар  
для всей семьи*



**eva sun**

солнцезащитные средства      средства после загара      автозагар

Сертифицировано ®

**FOSTA**  
health & sport support

**В ПРОДАЖЕ ШИРОКИЙ  
АССОРТИМЕНТ ИЗДЕЛИЙ**

**ПОЯСА И КОРСЕТЫ «FOSTA» ЭТО:**

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

адреса аптек ООО "Медчеста-плюс": **Приходите, мы Вас ждем!**

№ 1. пр. Карла Маркса, 63. Тел.: 26-67-92;      № 4. ул. Тухачевского, 17а. Тел.: 55-15-96, 55-04-96;  
 № 2. ул. Мира, 284/1. Тел.: 36-16-28;      № 7. пр. Кулакова, 29. Тел. 38-12-99, 38-65-43;  
 № 3. ул. Тухачевского, 12а. Тел.: 72-17-80;      № 10. ул. Ленина, 125. Тел. 29-71-43, 29-71-42.

**НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА  
ОТ БОЛИ В СПИНЕ**

**ОБЪЯВЛЯЕМ ДЕТСКИЙ  
КОНКУРС НА ЛУЧШЕЕ  
СТИХОТВОРЕНИЕ  
О ПОДГУЗНИКАХ HAPPY**

Адрес: г. Ставрополь,  
пр. Кулакова, 8-г или  
k\_26@mail.ru

Сертифицировано ®

**Черников Ваня**

**Соколенко Даша**

**Мельникова Ярослава**

**Свидова Милена  
и Амвросова Лида и Илона**

**Злата Недорезова**

**Клюпа Вероника**

**Квачева Даная**

**Олеся Жердева**

**Арустамян Эмиль**

**ПОБЕДИТЕЛЬ!  
Никита Гейко**

В парк идем гулять семьей  
Хеппи я возьму с собой  
Чтобы мой малыш домой  
Прибежал всегда сухой

**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 «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  
24.04.2009 в 13:30  
Подписано в печать  
17.04.2009 в 13:30  
По графику в 16:00  
**ТИРАЖ 40 000**  
Заказ № 311

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