



www.happy-club.ru

НОВЫЕ
ПОДГУЗНИКИ
HAPPY

сертифицировано®
Средства гигиены
для различных
видов недержания



seni
CARE

БЫСТРО ТАЕТ ОКТЯБРЬСКИЙ ДЕНЬ, НЕ ПРИВЯЖЕШЬ ЗА ПЛЕТЕНЬ!
№ 29, 24 СЕНТЯБРЯ 2009 г. ТИРАЖ 40 000

Свои рецепты!

Ваш медицинский консультант





ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!

17

СМ
УДОВОЛЬСТВИЯ





МЯГКИЕ
MELON



ЦИТРУСОВО-ЛИМОННОЕ
ORANGE-LEMON



АБРИКОСОВЫЕ
APRICOT



АНАНАСОВЫЕ
PINEAPPLE



ЧЕРНИКОВЫЕ
BILBERRY



С ЧЕРНОСЛАДКОМ
PRUNES



ТРОПИЧЕСКИЕ
TROPICAL



СОЧНЫЕ
JUICY

Полный ассортимент
Продуктов Для Здоровья
www.bifrut.ru

1 октября -
день пожилого человека





Будьте здоровы
и счастливы!

ЛС-001821, 28.07.06; ЛС-001772, 14.07.06

ЗИМА БЕЗ ПРОСТУДЫ!

Теплое лечение
ПРОСТУДЫ
и ГРИППА

Рини Колд
ХОТМИКС



НОВИНКА

НАСМОРК? ЗАЛОЖЕН НОС?

СУПРИМА - СВОБОДЕН
НОЗ НОС!



капли
и спрей
от насморка





ВАС БЕСПОКОИТ КАШЕЛЬ?
Эльфасепт® ФИТО



Эльфасепт®
ФИТО
при кашле
СИРОП
100 мл

Антисептический и
противовоспалительный
сироп на травах

При ЛОР заболеваниях,
сопровождающихся кашлем

- Бронхит
- Ларингит
- Тонзиллит
- Кашель курильщика



11
ЛЕКАРСТВЕННЫХ
РАСТЕНИЙ

Источник флавоноидов,
танинов, глицерризиновой
кислоты

Эксклюзивный дистрибьютор ЗАО НПЦ "ЭЛЬФА"

77.99.23.3.У.7979.10.07

Медицинская Академия
Иркутского
Университета

Перед применением проконсультируйтесь со специалистом, имеется противопоказание.

Дело было в октябре...

Насморк, казалось бы, такое простое заболевание, а сколько неприятностей оно нам доставляет... Голова болит, делать ничего не хочется, а в носу – целая революция. При насморке хорошо помогают капли содержащие пихтовое или эвкалиптовое масло. Эти масла оказывают бактерицидный эффект, уменьшается выделение слизи, облегчается дыхание. Как один из вариантов – можно сделать ингаляцию с пихтовым маслом. Самый простой способ – миска с кипятком, в которую добавлено 3–5 капель масла. Накрываемся полотенцем и дышим паром.

Во время насморка также нужно прогревать нос – это хорошо снимает отек. Для этого можно взять маленький мешочек, прокаливает крупную соль на сухой сковородке. Мешочек с солью кладем на переносицу и греем. Если не хочется возиться с мешочком, можно прогреть нос вареным яйцом.

Не менее важно во время насморка находиться в тепле и не переохлаждаться. Наверняка многим известно, что при появлении насморка полезно попарить ноги. Кроме этого, можно принимать теплые ванны с морской

солью, спать в носках, в которые насыпана сухая горчица.

Среди прочих народных средств от насморка – прогревание груди с помощью картошки. Делается это так: варим одну большую картофелину в мундире, разрезаем вдоль, кладем на грудь несколько слоев газеты, затем горячую картофелину, а сверху укутываем чем-нибудь теплым. По мере того, как картошка постепенно остывает, вынимаем листы газеты. Прогревание будет долгим, не менее 20 минут.

Для поддержки иммунных сил организма в борьбе с насморком просто необходим витамин С. Как вам известно, его очень много в citrusовых (лимоне, апельсине). Не забывайте и про аскорбиновую кислоту в форме драже, это тоже хороший знакомый еще с детства рецепт.

Советуем

Повышают жизненную активность: мелисса, корень дягиля аптечного, лимон, мускатный орех, семена кориандра, бутонь сушеной гвоздики.

Осенний образ жизни

Осенняя хандра – это в первую очередь сниженный фон настроения, значит, нужно поднять его: послушать хорошую музыку, сходить в театр, в гости, методов "лечения" множество. И самый главный из них – внутренний настрой! Думайте о себе хорошо, дарите себе подарки, балуйте себя, больше бывайте на свежем воздухе, занимайтесь спортом – это убивает депрессию. Физическая активность – это вовсе не обязательно тренажерный зал, это образ жизни. Вы живёте в многоквартирном доме? Забудьте про лифт как таковой вообще, поднимайтесь по ступенькам – прекрасный способ "размяться".

Для занятия активным видом спорта дома существуют специальные массажные и гимнастические изделия, которые избавляют от стресса, снимают напряжение, формируют правильную осанку, способствуют улучшению кровообращения.

Если вы работаете в офисе, то обязательно каждый час делайте перерыв на простую ходьбу и потягивания.

Во время перерыва двигайтесь! Тогда килограммы растают без проблем, а вы будете не только красивы, но и здоровы и полны сил. Вот только прививать хорошее настроение нужно без принуждения. Железной рукой радость к жизни не вернешь.

ФИЗИОМЕР®

100% натуральная морская вода для промывания носа



Надежная защита от аллергии, простуды и гриппа

01.42.13.02.2003 от 08.07.2008



www.physiomer.ru

Перед использованием ознакомьтесь с инструкцией

Приятного чаепития

Предлагаем вам рецепт тонизирующего чая из горных трав, он пришел к нам с Алтая. Большинство диких предков культурных растений обнаруживаются именно в горных районах, и именно там человек по-настоящему изучил пользу листьев и корешков для здоровья.

Пропорции на 1 литр воды из порошковых сборов, продающихся в аптеках.

2 чайные ложки корней копеечника
1 чайная ложка золотого корня
1 чайная ложка сушеных листьев бадана

0.5 чайной ложки корня бадана
Предварительно рекомендовано проконсультироваться со специалистом.

Кстати

Бананы – маленькое чудо, убивающее депрессию. Они содержат в себе алкалоид харман, основу которого составляет "витамин счастья" – мескалин. Ешьте бананы – достаточно одного в день – и будьте счастливы!

Сертифицировано ®



В ПРОДАЖЕ ШИРОЧАЙШИЙ АССОРТИМЕНТ ИЗДЕЛИЙ, КОТОРЫЕ:

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

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.



Массажные и гимнастические изделия

ЧТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПОНАДОБИТСЯ В РОДДОМ?



Итак, дорогие будущие родители, Вы знаете, что доношенной считается беременность от 37 полных недель до 42 недель. Поэтому уже в 36 недель нужно быть во всеоружии. В большинстве роддомов не разрешают проносить матерчатые сумки, поэтому вещи складывайте в большие пакеты: для мамы и для малыша.

Для мамы самое главное — это документы: страховой полис, обменная карта с результатами необходимых анализов, паспорт, направление, если роды платные, обязательно нужно взять договор, а так же адрес роддома, контактный телефон с доктором.

Для периода родов понадобятся: часы с секундомером для измерения продолжительности схваток и их частоты, питье (минеральную воду без газа или травяной чай для родов), влажные салфетки.

После родов пригодятся:

- гигиенические прокладки большой впитываемости, например, урологические прокладки **Seni lady (1)** — специальные послеродовые воздухопроницаемые прокладки (со знаком Air).

- одноразовые трусики **Seni Active (2)** — эластичные, (AIR), не содержат элементов из латекса (Latex

Free), а это снижает риск возникновения раздражений и аллергии.

- носки (теплые, но не шерстяные);
- носовые платочки одноразовые;
- туалетные принадлежности;

- молокоотсос;
- лактационные вкладыши **Bella Mamma (3)** — нежная поверхность защищает грудь от натирания, а хорошая впитываемость материала защищает белье от промокания и загрязнения.

- бандаж послеродовой (только после консультации с врачом!)
- гигиенические принадлежности.

Кроме того, наверняка возникнет желание сделать записи о первых днях жизни малыша, своих впечатлениях, поэтому, блокнот или фотоаппарат пригодятся обязательно.

Ну и конечно, вещи для малыша:

- одноразовые подгузники **bella baby Happy NEWBORN 1 (4)** для самых маленьких. Их характерное отличие — удивительно мягкий нетканый материал *premium dry*, который моментально впитывает влагу, многоразовые застежки, специальный распределяющий слой и материал, превращающий жидкость в гель. Кроме этого существует новинка для малышек, родившихся преждевременно или с малым весом (до 2 кг) — подгузники **bella baby Happy before NEWBORN 0 (5)**.

У подгузников существует уникальный вырез спереди, обеспечивающий свободный доступ воздуха к пупови-

не малыша, что способствует ее скорому заживлению. И при этом Happy являются «дышащими» подгузниками.

- ползунки, распашонки (или боди), чепчик, царапки, носочки, пинетки;

- одноразовые пеленки «bella baby Happy» (6), обеспечивают надежную защиту постельных принадлежностей, идеальны при смене подгузников, размеры пеленок 90 x 60.

- детское мыло (отдельное от вашего);

- ватные диски для протирки кожи малыша и влажные салфетки. Нежные влажные салфетки **Bella Baby Happy (7)** великолепно очищают кожу, обогащены аллантоином и витамином E.

Когда настает долгожданный момент выписки, в суете важно не забыть важные вещи: забрать обменную карту, забрать лист с описанием состояния здоровья ребенка (уточнить, какие делались процедуры, прививки, с введением каких лекарств), сообщить в детскую поликлинику о рождении ребенка и пригласить патронажную сестру.

Мы надеемся, что этот краткий обзор поможет Вам понять, что необходимо взять в родильный дом и представить себе процесс родов, а также подумать что может еще понадобиться лично Вам чтобы всегда чувствовать себя комфортно и обеспечить полную безопасность самому любимому и единственному в мире Вашему будущему малышу.

Судокрем®

Твоя попка улыбается

Эффективное восстановление кожи и профилактика пеленочного дерматита. Успокаивает, заживляет, защищает раздраженную кожу

сертифицировано®



перек. применением проконсультируйтесь со специалистом



www.sudocrem.com

Фанатичная чистоплотность только вредит детям

Не нужно без конца мыть ребенку руки, одергивать его, если он влез в грязь, испачкался в песке. Пусть исследует природу! Антибактериальная косметика только смывает с рук и лица нормальную защитную флору.

Если ребенок ест землю или мел, значит, ему чего-то не хватает — кальция, кремния.

Есть такая поговорка: «От грязи и микроб дохнет!» Шутка, конечно, но с долей правды. Если ваш малыш измазался в грязи, просто вымойте ему руки водой с мылом, и не волнуйтесь.

Родители, будьте внимательны. Глисты — это тяжелое испытание для малыша, они не дают ему спокойно спать, есть. И еще есть такая форма аллергии — дерматоз, который не проходит, пока не выведешь у ребенка глистов. Так что после туалета деткам руки мыть обязательно!

Собаки и кошки в доме — отлично для малыша. Есть с ними из одной миски не стоит, а вот дружить, играть и заботиться о животных — прекрасно для детской психики!

Анекдот

Он разговаривал сам с собой, чтобы окружающие думали, что у него блютуз гарнитура...



сертифицировано®



Чем кормить ребенка, чтобы он стал отличником?

Ода йоду

То, что йод влияет на интеллектуальное развитие маленьких детей, ученые знают давно. Способность складывать слова в предложения, мелкие движения рук, с которыми связано развитие речи, внимание, зрительная и слуховая память имеют прямую зависимость от запаса в организме йода.

Капризное железо

Дети, которым не хватает железа бледны, ко всему безразличны, у них меняется вкус и обоняние, они страдают интеллектуальной вялостью, потому что их мозг постоянно ощущает нехватку кислорода, а его доставляют клеткам мозга атомы именно этого металла. При недостатке железа у малышей ухудшается память, внимание, абстрактное мышление, у школьников – падает интерес к учебе, наблюдаются трудности в усвоении математики.

Кормите ребенка полноценными домашними обедами, следите за тем, чтобы желудочно-кишечный тракт работал у него хорошо. Например, железо, которое содержится в овощах, фруктах, крупах и орехах, лучше усваивается в компании с витамином С. Поэтому гречневую или пшеничную кашу неплохо

ОБЪЯВЛЯЕМ ДЕТСКИЙ КОНКУРС НА ЛУЧШЕЕ СТИХОТВОРЕНИЕ О ПОДГУЗНИКАХ HARRY

Адрес: 355035 г. Ставрополь, пр. Кулакова, 8-г или k_26@mail.ru



Кириченко Полина

Что же делать? Как же быть?
Подгузники "Harry" забыли купить!
Без них плохо спится и не играет!
А на прогулке мама как мается?!
Папа в "Медчесту" быстро сходил,
Любимые "Harry" нам прикупил.
Сразу две пачки взял про запас,
Чтоб не было больше эксцессов у нас!



Чубарев Женя



Жердева Маша

В "Harry" очень хороша Попа нашего малыша!



Чубарев Миша



Богданова Лена



Черников Ваня

запить стаканом сока или отвара шиповника, а также есть их с ягодами и сухофруктами.

Коварный цинк

От недостатка цинка возникает аллергия, замедляются процессы полового созревания и наступает бесплодие, но недавние научные исследования расширили этот печальный список. Цинк, так же как железо, защищает клетки мозга от вредных воздействий. Он влияет на все виды обмена, входит в состав тканей мозга, контролирует синтез тех белков, которые отвечают за память и обучаемость.

Выходом из ситуации, конечно же являются витаминные комплексы. Правильно их подобрать Вам поможет только специалист, он же проконсультирует Вас по поводу правильного сбалансированного питания.

В межсезонье специалисты особенно рекомендуют уделить внимание витаминам.

Будьте здоровы!

Анекдот

В детском саду дети обсуждают свою внешность:
- А у меня папины глаза и мамы уши!
- А у меня мамы волосы и папин нос!
- А у меня штаны брата - говорит Вовочка...

Японские подгузники GOON

- 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 GOON

- 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.

Настоящее хлопковое счастье

сертифицировано

Новый



Точный
Удобный
Надежный
Информативный

50
тест-полосок
в подарок!

АККУ-ЧЕК®
Перформа

Информационный центр: 8-800-200-88-99
Звонок бесплатный для всех регионов России
Телефон для заказов по Москве: (495) 258-27-89
Адрес в Интернете: www.assu-check.ru

АККУ-ЧЕК®
Жить свободно и уверенно.

Перед применением ознакомьтесь с инструкцией

сертифицировано®

Массажный коврик

Очень чудные малышки
Африканские мартышки.



Произвольно попрыгать, покрываться.

Посмотрите, сколько птичек,
Кошек, зайчиков, лисичек.
Яркий коврик выбирай
И зарядку начинай!

КОМФОРТ®

Утки крикают, кряхтят
На зарядку не хотят.



Приседай, походить «по-утиному», руки на колени.

Скачет зайчик
скок да скок
Прыг на
Коврик-островок.



Ноги вместе, прыжки на каждый модуль.


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, 12а. Тел. 72-17-80, 72-32-84
АПТЕКА №4, ул. Тухачевского, 17а. Тел. 55-15-96, 55-04-96
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

Анекдот

Женщины чаще обращают внимание не на красивых мужчин, а на мужчин с красивыми женщинами.

Соседи продали дрель и, похоже, на вырученные деньги купили караоке...

Пятилетний Коля спрашивает отца:
- Папа, а ты знаешь, на сколько хватает одного тюбика зубной пасты?
- Не знаю, сынок.
- На весь коридор, зал и половину балкона...



Выражаем благодарность нашей читательнице **НАТАЛЬЕ ГУЗЕВОЙ** за присланный рецепт и идею "Книги диабетических рецептов".

Ждем Ваших рецептов и новых идей по адресу:
355035, г. Ставрополь, пр. Кулакова, 8-г или k-26@mail.ru.
Активным участникам – призы

Питаться вкусно – это просто!!!

спонсоры
рубрики

ONE TOUCH®
Select®

Johnson & Johnson

ГЕРКУЛЕСОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ НА ФРУКТОЗЕ С НИЗКИМ ИНДЕКСОМ GI

Инструкции: Это печенье с низким гликемическим индексом (GI) и не содержит пшеничной муки, оно подходит для людей с целиакией, диабетом и для тех, кто не хочет толстеть.

- Белки отделить от желтков и взбить (до пиков). Отделенные от белков желтки растереть с фруктозой добела, добавить ванилин. Все соединить с овсяными хлопьями, мукой (гречневая, ячменная – 2/3 нормы) и изюмом, перемешать.
- Добавить 1 ст л взбитых белков, перемешать. Сверху выложить взбитые белки, присыпать мукой очень деликатно перемешать.
- Разогреть духовку до 200 С. Полученную массу чайной ложкой выложить кучками на хорошо смазанный лист (лучше – антипригарный). Выпекать печенье при 200 - 210 С примерно 30–40 мин до золотистости.

NB! : Вместо изюма можно взять сушеные ягоды или шоколад (горький, 70 % и выше, на фруктозе), порезанный на маленькие кусочки.

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 позволят 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

Регул. ФСЗ 2008/000/19 от 22.01.2008.

сертифицировано®

Кабинет терапевтической косметологии

СОХРАНИТЬ МОЛОДОСТЬ

Основные причины старения:

1. Солнце
2. Сухой воздух
3. Хронический недосып
4. Неправильное питание
5. Стресс
6. Загрязнение окружающей среды

7. Кофе и алкоголь

8. Курение

После 25 лет уход за кожей строится на очищении, увлажнении и защите, потому что кожа постепенно начинает терять влагу вследствие разрушения липидной прослойки рогового слоя, неправильного очищения, УФ-излучение, общее угнетение жизнедеятельности клеток эпидермиса.

После 35-40 лет кроме базовых процедур (очищение, увлажнение, защита) особое значение приобретают профилактические и терапевтические меры борьбы со старением. Начиная с 35 лет снижается продуцирование эстрогенов, прогестерона, что приводит к истощению и сухости кожи, снижению синтеза коллагена и эластина.

После 40 утончаются эпидермис и дерма, роговой слой увеличивается. Разрушается межклеточное вещество дермы. Многие препараты не дают существенного эффекта.

Салонные процедуры должны включать моделирующие, пластические массажи, омолаживающие пилинги, микротоковые терапии.

Микротоковая терапия – это омолаживающая процедура, которая представляет собой воздействие на кожный покров модулированными импульсами электрического тока малой амплитуды. При этом пациент испытывает лишь легкое покалывание. Микротоки свободно проникают в глубь клеток и стимулируют в них естественные электрохимические процессы, улучшая работу клеток, метаболизм ферментов, синтез аминокислот, белков, липидов и других необходимых веществ. Одновременно из кожи выводятся продукты обмена и токсины, снимаются мышечные спазмы.

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



Необходимый холестерин

Почему же наш организм требует холестерина? Не потому ли, что он просто необходим для нормального функционирования целого ряда жизненно важных систем человеческого организма? Он, например, служит сырьем для производства всех стероидных гормонов, включая половые стероиды.

При недостатке холестерина у женщин, например, пропадает половое влечение, а нередко происходят нарушения в менструальном цикле и даже ранний климакс. Кроме того, холестерин входит в состав клеточных мембран, обеспечивая возможность деления клетки. Иными словами, при недостатке в рационе питания ребенка молока, мяса и яиц, малыш просто не будет расти.

Часто современная же медицина рекомендует ограничивать холестерин всем: и детям, и мужчинам, и даже беременным женщинам! Но все хорошо в меру, следите за своим питанием, будьте здоровы и не впадайте в крайности!

5 привычек,

несовместимых с красотой



Привычка 1. Смеяться и хмуриться. Конечно, смех полезен для здоровья. Он стимулирует синтез эндорфинов (гормонов счастья). Но плохо влияет на состояние кожи, провоцируя появление мимических морщин. От смеха в первую очередь страдает кожа век, когда в уголках глаз возникают "гусиные лапки", и лицо, когда возникают малопривлекательные носогубные складки. Конечно, эти движения рефлекторные, и контролировать их довольно трудно, но можно.

Привычка 2. Трогать лицо руками. Вы подпираете щеку ладонью или упираетесь кулаком в подбородок, постоянно чешете нос или трогаете лоб. Таким образом, вы растягиваете кожу, обеспечивая появление преждевременных морщин. Прикасаясь немытыми руками к коже, вы еще и заносите новые микробы, которые тут же распространяются по верхнему слою эпидермиса и, будьте уверены, сильно ей вредят.

Привычка 3. Выдавливать прыщики. Чем чаще вы это делаете, тем больше стимулируете секрецию сальных желез, что повышает жирность кожи. А если остановить вас не может ни макияж, ни немытые руки, значит, вы еще и заносите грязь, травмируете здоровые ткани и разносите инфекцию. Все это вызывает раздражение и новые высыпания.

Привычка 4. Кусать губы. В общем, причина прихватить зубами

губу всегда имеется, только вот последствия этой привычки выглядят малопривлекательно. Помада на обкусанные губы ложится неровно, кожа на них постоянно шелушится. Но самое худшее, что в ранки и микротрещины легко может попасть грязь и вызвать воспаление.

Привычка 5. Сидеть нога на ногу. Привычка сидеть нога на ногу самая распространенная и вредная. Особенно для тех, чей рабочий день проходит сидя. Мало того, что от малоподвижного образа жизни ухудшается кровообращение, от неправильного положения ног оно вообще нарушается. Возникает закупорка вен и как следствие – варикозное расширение.

Анекдот

– Ну, Петя, раз ты ходишь в школу, скажи, сколько будет дважды два? – спрашивает тетя.

– Четыре.

– Правильно. Вот тебе за это четыре конфетки.

– Эх, если бы знал, сказал бы "шестнадцать"! – огорчился Петя.



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

Мастопатия: не пропусти тревожные сигналы!

Перед началом менструации многие женщины испытывают дискомфорт в области молочных желез: напряжение или даже боль. Советуем вам насторожиться – болезненные ощущения в области груди – это первые клинические признаки мастопатии – доброкачественного изменения тканей молочной железы.

Причины мастопатии еще не окончательно сформулированы, но одним из основных факторов являются так называемые "гормональные качели".

Внешние факторы мы обеспечиваем себе сами. В первую очередь это, конечно, аборт.

Также немаловажным фактором является грудное вскармливание. Риск развития мастопатии многократно повышается, если женщина прерывает лактацию сразу после родов или же кормит ребенка грудью менее чем 3 месяца. Кроме того, длительный перерыв в половой жизни также может спровоцировать развитие мастопатии.

Мастопатия сама по себе не опасна для жизни, хотя некоторые врачи считают ее предраковым заболеванием. Однако она со временем прогрессирует, что может привести к появлению сильных болей и необходимости оперативного вмешательства.

Существуют гормональные и негормональные методики лечения мастопатии. Это и средства, регулирующие деятельность щитовидной железы, и оральные контрацептивы.

Небесполезны также витамины и лекарственные средства, поддерживающие и улучшающие работу печени.

Для облегчения состояний при мастопатии могут быть рекомендованы "народные" средства, траволечение, герудотерапия. Однако самолечением заниматься очень опасно: решив, к примеру, уменьшить отечность молочных желез при помощи мочегонных средств, вы можете невольно способствовать увеличению кист в груди. Поэтому прежде чем опробовать очередной совет мамы или подружки, посоветуйтесь со специалистом.

Аднексит: коварство бабьего лета

Вот и осень, а там и зима не за горами. Осеннее тепло коварно, и переохлаждение чревато массой неприятных заболеваний, среди которых - аднексит или в просторечье - воспаление придатков. Эта болезнь может протекать практически бессимптомно, не представляя при этом никакой угрозы для жизни женщины. Однако по статистике каждая пятая женщина, перенесшая аднексит, страдает бесплодием.

Профилактика аднексита не требует от женщины каких-то сверхъестественных усилий и специальных процедур. Необходимо просто избегать переохлаждения, особенно в области половых органов: не простужаться, не сидеть на холодных поверхностях (на камнях, например), не купаться в холодной воде. Также нужно предохраняться от инфекций, передающихся половым путем и, конечно, не делать абортов, которые наносят огромный вред здоровью женщины, значительно увеличивая риск восходящей инфекции. Из прописных истин - соблюдать элементарные правила интимной гигиены и избегать стрессов и переутомлений.

Помимо лечения сильнодействующими антибиотиками, который дополняется физиотерапией, существуют также "народные" методы лечения аднексита, каковые, как вы, конечно, понимаете, можно использовать только в качестве дополнения к назначенному врачом курсу и, безусловно, после консультации со специалистом. Очень хорошо при воспалении придатков принимать отвар ягод можжевельника, который готовится следующим образом: 15 ягод залить стаканом кипятка и настаивать 4 часа. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. Также при аднексите очень помогает тыква во всех видах, особенно тыквенный сок.

Здоровье женщины во многом зависит от нее самой. Не снимайте с себя этой ответственности, заботьтесь о себе и оставайтесь здоровыми!

Умейте держать секреты



seni

Средства гигиены для различных видов недержания

сертифицировано®

seni 15
seni 7
seni 10
seni 13
seni 14
seni active
seni man
Seni Lady
ТЕПЕРЬ изделия дышат

Сертифицировано ®

matopat

НА ДАЧЕ

НА ПРОГУЛКЕ

В ДОРОГЕ

ПЛАСТЫРИ МАТОПАТ В АПТЕЧКУ ПРИГОДИТСЯ!

Сертифицировано ®

Аванта

КАЧЕСТВО по доступной цене

Всегда Двойной эффект

TWICE

КРЕПКОЗУБ

ОПОСКОБИВАТЕЛЬ

30% КОЭФФИЦИЕНТ

Сертифицировано ®

ИЗДЕЛИЯ ИЗ СИЛИКОНА для СОЗДАНИЯ КОМФОРТНЫХ УСЛОВИЙ ПРИ ХОДЬБЕ

comforma

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.

Сертифицировано ®

bella

PANTY

НОВАЯ ЛИНИЯ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ЕЖЕДНЕВНЫХ ПРОКЛАДОК

Линия арома:

- ✓ экстра тонкие ежедневные прокладки со свежим цветочным ароматом
- ✓ голубой цвет дышащей пленки
- ✓ оборочки украшают прокладку

Замечательное настроение каждый день!

Ощущение свежести для каждого дня!

Линия сенситив:

- ✓ экстра тонкие ежедневные прокладки без аромата
- ✓ экстра тонкие ежедневные прокладки без аромата
- ✓ эlegantная серебристая надпись украшает ежедневную прокладку

Почувствуй их особенную деликатность

Почувствуй радость и энергию каждого дня!

Стиль и элегантность!

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 24.09.2009 в 13:30
 Подписано в печать 17.09.2009 в 13:30
 По графику в 16:00

ТИРАЖ 40 000
 Заказ № 1028

Контакты: 94-67-72; k_26@mail.ru Учредитель и издатель: ООО «Медчеста-плюс»