



www.happy-club.ru

НОВЫЕ
ПОДГУЗНИКИ
HAPPY



сертифицировано ®

Средства гигиены
для различных
видов недержания



КТО В НОЯБРЕ НЕ ЗЯБНЕТ, ТОТ И ПОТОМ НЕ ЗАМЕРЗНЕТ

№ 30, 24 ОКТЯБРЯ 2009 г. ТИРАЖ 40 000

Свои рецепты!

Ваш медицинский консультант





17

СМ
УДОВОЛЬСТВИЯ







АДЯННЫЕ
MELON



АПЕЛЬСИНОВО-ЛИМОННОЕ
ORANGE-LEMON



АБРИКОСОВЫЕ
APRICOT



АНАНАСОВЫЕ
PINEAPPLE



ЧЕРНИКОВЫЕ
BILBERRY



С ЧЕРНОСЛАДОМ
PRUNES



ТРОПИЧЕСКИЕ
TROPICAL



СОЧНЫЕ
JUICY

Полный ассортимент
Продуктов Для Здоровья
www.bifrut.ru



Сертифицировано ®

У меня держат секреты

seni Lady

ДЛЯ ВАС

Подробности
на стр. 2





Золотая осень с bella!



1 Вырежи штрих-коды с 3-х любых упаковок супертонких прокладок для критических дней bella PERFECTA, новой линии экстра тонких ежедневных прокладок bella PANTY aroma&sensitive либо любых других ежедневных прокладок bella PANTY.

Хочешь получить **ГЛАВНЫЙ ПРИЗ – ЗОЛОТОЙ КУЛОН** и **НАБОР СРЕДСТВ ЖЕНСКОЙ ГИГИЕНЫ НА ВЕСЬ ГОД**, отправь максимальное количество штрих-кодов!

2 Отправь их с 1 сентября по 30 ноября 2009 года по адресу: 115583, г. Москва, а/я 59, указав на конверте «АКЦИЯ»

3 И ПОЛУЧИ ГАРАНТИРОВАННЫЙ ПРИЗ – СТИЛЬНУЮ ЗОЛОТУЮ СУМОЧКУ-КЛАТЧ*





подробная информация об акции – на сайте www.bella-promo.ru

*количество ограничено товар сертифицирован Реклама

Как справиться с ночным недержанием мочи у ребенка?

Все дети не хотят писаться. Но многие не могут с этим справиться. Причина: задержка в развитии отдельных структур центральной нервной системы, которые контролируют работу мочевого пузыря. Часто причиной могут стать душевные конфликты, например, появление в семье новорожденного, проблемы в школе.

В этом случае имеет смысл обратиться с ребенком в консультацию. Но лишь в исключительных случаях детям старше семи лет назначают медикаментозное лечение. Малыши сами очень страдают, когда написают в постель. Обличают их в присутствии третьих лиц нельзя, это увеличивает страдания. Ночное недержание – это тяжелая нагрузка для матери. Поэтому не дайте развиться ложному чувству ущербности, заключите с ребенком союз.

Несколько советов:

Дайте ребенку на ночь чайную ложку меда. Он оказывает двойное действие. Во-первых, действует на нервную систему как успокаивающее средство. Во-вторых, привлекает и удерживает влагу в период ночного отдыха, как бы уменьшая таким образом нагрузку на почки.

Листья толокнянки применяют как мочегонное и дезинфицирующее средство при воспалительных заболеваниях мочевого пузыря и мочевых путей (циститы, пиелиты), задержки мочи, непроизвольном мочеиспускании, болезнях почек.

И поставьте цель: мы решим эту проблему вместе. Если силы на исходе, лучше предложите ребенку на ночь непромокаемые подгузники, чем постоянно с ним ругаться.

Неразрешимых проблем – НЕТ!!!

Невероятно, но факт: многие женщины, страдающие легким и стрессовым недержанием, до сих пор решают эту проблему с помощью гигиенических прокладок! Это неудобно! Впитываемость не является 100% и, давайте честно признаемся, данные прокладки предназначены для несколько иных целей. Элементарный пример – у них отсутствует впитывающий слой с абсорбентом и специальным верхним поглощающим запахом покрытием.

К достоинствам урологических прокладок можно отнести небольшой размер прокладки, который обеспечивает свободу движения, а также комфорт и чувство уверенности. Но самое главное, впитываемость данной прокладки – 800мл!

Всем этим характеристикам соответствует линия Seni Lady.

Все продукты Seni Lady являются дышащими изделиями, имеют анатомическую форму и широкую

клеевую полосу, обеспечивающую легкое и надежное закрепление. Отсутствие элементов из латекса снижает риск возникновения аллергических реакций (Latex Free), а специальная особенность Odour Stop препятствует возникновению неприятного запаха.

Теперь несколько слов о размерах: три меньших размерных ряда (Micro, Mini, Normal) по величине напоминают обыкновенные гигиенические прокладки, однако благодаря специальному строению обеспечивают гораздо большую впитываемость и безопасность. Большие размеры (Extra, Super, Plus) обладают дополнительно эластичными манжетами в области паха и предназначены для женщин, страдающих средним недержанием. Вы без сомнения сможете подобрать то, что нужно именно Вам!

Урологические прокладки для женщин Seni Lady созданы с мыслью о женщинах, ведущих активный образ жизни, ценящих комфорт, безопасность и, прежде всего, незаметность изделия.

Горячая линия 8-800-200-800-3
Ставрополь 8-962-448-80-98
prev-stv@yandex.ru



Судокрем®

Твоя попка улыбается

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

сертифицировано®



www.sudocrem.com

перед применением проконсультируйтесь со специалистом

Внимание, дерматит! Профилактические народные средства!

– отвар березовых почек. Для его приготовления 1 стакан почек заварить стаканом крутого кипятка и кипятить 15–20 минут. После остывания процедить. Протирать кожу ежедневно.

– 20–25 г свежих цветков и листьев зверобоя измельчить и залить 200–250 г оливкового, подсолнечного или льняного масла. Настаивать 2 недели в теплом месте, часто помешивая, затем процедить. Хранить в темной бутылке.

– смешайте в равных пропорциях сок каланхоэ и пчелиный мед. Настаивайте эту смесь в течение 7 дней, затем добавьте такое же количество сока алоэ и настаивайте еще 7 дней.

– березовые листья, листья и корни лопуха большого, траву ромашки душистой, чистотела, хвоща полевого, крапивы, горца птичьего смешать поровну. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настаивать 1 час. Протирание этим раствором помогает при воспалительных процессах на коже, кожном зуде.

Травы сильны по своему воздействию – поэтому перед их применением обязательно проконсультируйтесь со специалистом.

Анекдот

Скачет кенгуру, скачет. Останавливается, почесала животик. Скачет дальше, скачет. Опять остановилась, почесала животик. Скачет, скачет... Останавливается, достает кенгуренка из кармана и говорит ему: - Сколько раз тебе говорить - не ешь печенью в кровати!



Кабинет терапевтической косметологии

Быть всегда молодой и красивой – это желание никогда не утратить 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 мас-

саж. Обычно для устранения мешков под глазами требуется выполнить 10–15 процедур, а затем еще 1 раз в месяц желательно 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.

ВАЖНО: Мигрень: причины, способы лечения

Среди причин мигрени можно выделить следующие: обезвоживание; слишком теплое одеяло; алкогольные напитки, иницирующие процесс клеточного обезвоживания, особенно в мозге; аллергические факторы, обуславливающие высвобождение гистамина; высокая температура атмосферы при недостатке воды.

Как правило, мигрень свидетельствует о «тепловом стрессе». Поэтому наиболее разумный и логичный способ борьбы с мигренью – регулярное употребление воды.

Как только мигрень разрушает болевой порог, запускается целый ряд химических реакций, которые мешают организму нормально функционировать. В данном случае обычно рекомендуют принимать болеутоляющие лекарства и обильное питье. Холодная вода охлаждает организм (и мозг) изнутри и способствует сужению сосудов. Чрезмерное расширение периферических сосудов вполне может служить основной причиной головных болей.

ВАС БЕСПОКОИТ КАШЕЛЬ?

При ЛОР заболеваниях, сопровождающихся кашлем:

- Бронхит
- Ларингит
- Тонзиллит
- Кашель курильщика

Вам поможет

Эльфасепт® ФИТО



Антисептический и противовоспалительный сироп на 11 лекарственных травах

Эксклюзивный дистрибьютор ЗАО НПЦ «ЭЛЬФА»

Противопоказания: гиперчувствительность, детский возраст до 6 лет.

БАД не является лекарственным средством.

Перед применением проконсультируйтесь с врачом.



сертифицировано ®

СОПЕЛКА

Здоровое дыхание!

наклейки на одежду для ингаляций

- * Облегчает дыхание при заложенности носа
- * Ослабляет симптомы простуды
- * Облегчает засыпание
- * Насыщает воздух целебным ароматом эвкалипта
- * Действует длительно: 8 часов
- * Без контакта с телом
- * Легко наклеивается и легко снимается (не пачкается)

Перед применением проконсультируйтесь со специалистом, уточните возможные противопоказания

ПРОИЗВЕДЕНО В ИТАЛИИ **АКРИХИН**

рег. уд. № 77.99.23.3.У.11015.12.08 от 22.12.08

ОБЪЯВЛЯЕМ ДЕТСКИЙ КОНКУРС НА ЛУЧШЕЕ СТИХОТВОРЕНИЕ О ПОДГУЗНИКАХ Harry

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

Вот опять бегут в "Медчесту" Мои мама с папой вместе. Спешат подгузники купить, Что б ребенку угодить. Покупают всегда "Harry", Ведь лучше них на свете нету!

ПОБЕДИТЕЛЬ!!!
Захаров Кирилл

Чубарев Миша

Чубарев Жена

Богданова Лена

Мельникова Ярослава

Черников Ваня

ВДОХ ГЛУБОКИЙ – НОЗДРИ ШИРЕ

Ингалятор для ребёнка является наилучшим решением для введения лекарств при различных острых и хронических заболеваниях дыхательных путей. Ингалятор и небулайзер детский позволяют быстро и безболезненно ввести точно отмеренную дозу лекарства, не перегружая организм излишками доз препаратов и сокращают время, затраченное на лечение. Если ребенок не хочет пользоваться ингалятором, скорее всего:

- аппарат неправильно используется;
- возможно, ингалятор подобран неверно;
- кроме этого, модель может быть «морально» устаревшей – малыши пугают звуки и вибрации – это же относится к такой частой проблеме – как неприятные воспоминания при ингаляциях в поликлиниках – часто дети боятся приемов врача.

Когда малыш наотрез отказывается пользоваться прибором – не мучьте его. Если проблема не является серьезной – можно обратиться к проверенным «дедовским» способам – дышать над картошкой в «мундире» или травами. Кроме этого, существуют специальные

Анекдот

- Ты сможешь отличить черно-белую фотографию от цветной?
- Конечно.
- На «фотку». Отличай!
- Ого! Зебра на снегу.

бесконтактные наклейки на одежду. Безусловно, все это можно делать только проконсультировавшись со специалистом.

Libero dry pants



Впитывающие трусики Libero DryPants с ромашкой дарят малышам сухость и комфорт! по доступной цене



НОВИНКА

А благодаря смягчающим свойствам ромашки, кожа малыша остается чистой и здоровой!



сертифицировано ®

сертифицировано®

НОРМОБАКТ

ДВОЙНАЯ ЗАЩИТА ОТ ДИСБАКТЕРИОЗА!

Бад! Не является лекарственным средством, имеет противопоказания, перед применением проконсультируйтесь со специалистом.



ПРОИЗВЕДЕНО В ДАНИИ

Пробиотик + Пребиотик = Синбиотик* = Нормобакт

*Синбиотик – смесь синергистов, оказывающих благоприятное влияние на структуру и функции микробиоты человека, улучшая выживаемость микробного компонента. По материалам РМАПО МЗ РФ (ПРЕБИОТИКИ И ПРОБИОТИКИ ПРИ НАРУШЕНИИ КИШЕЧНОГО МИКРОБИОЦЕНОЗА У ДЕТЕЙ. 2006 г.)

77.99.23.3.Y.I.101.5.12.08 от 22.12.2008



В последнее время диетологи не устают повторять: употребляя свежевыжатые соки, необходимо соблюдать особую осторожность. Риск получить мощный приступ аллергии – это только полбеды. Куда страшнее для организма может быть «передозировка» фруктозы (легкоусваиваемый сахар),

которая мгновенно всасывается в кровь, едва только фреш попадает в желудок.

Представьте: например, стакан яблочного фреша – это фактически 4-5 крупных яблок, съеденных в один присест. Регулярное употребление двух стаканов фруктового фреша в день, по мнению диетологов, на 25% повышает риск ожирения и сахарного диабета. Вдобавок перед такой атакой фруктовых кислот устоит далеко не всякий желудок. Именно поэтому врачи настоятельно рекомендуют разбавлять свежевыжатый сок чистой водой в пропорции как минимум.

Кроме этого фруктовые кислоты могут повлиять на работу организма, нарушая кишечный микробиоценоз. Что оказывает отрицательное воздействие на размножение "полезных" микроорганизмов и смещает равновесие микрофлоры.

Анекдот

Найдено железное доказательство того, что американцы никогда не были на Луне. Там до сих пор нет ни одного Макдоналдса.

Картофель не для диабетиков?!



Выражаем благодарность нашей читательнице БАСАРСКОЙ Анне за присланный совет

Аппетитная картошка давно стала любимым блюдом в нашей семье: жареная, тушеная, вареная, печеная... Картофель богат незаменимыми аминокислотами, углеводами, витаминами, минеральными веществами. Ну, как при таких ценных качествах его не любить? Несмотря на признанные "заслуги" картофеля, специалисты все же призывают к умеренному употреблению этого продукта! Потребление картофеля приводит к повышению уровня глюкозы в крови. Это происходит из-за высокого содержания крахмала,

что способствует развитию недуга, особенно если к нему есть предрасположенность.

Я сама страдаю диабетом, но при этом очень люблю картошечку, поэтому совет всем: **нарезанный картофель быстро теряет в воде крахмал** (правда, при этом и витамин С). При этом еще рекомендую в конце варки слить воду и, залив кипятком, поддержать в кипящей воде пару минут.



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!!!

спонсор рубрики

ONETOUCH®
Select®

Johnson & Johnson



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

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-ПОЛОСК
В ПОДАРОК!

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



Регу. ФСЗ 2008/00019 от 22.01.2008.

сертифицировано®

КРАСИВАЯ ОСАНКА И РАДОСТЬ ДВИЖЕНИЯ!

В детском и подростковом возрасте накапливается до 86% костной массы, гарантирующей прочность и устойчивость скелета в последующие годы. Но и это еще не предел: максимальную плотность кость приобретает лишь к 30 годам, а в дальнейшем происходит потеря костной массы на 1–2% в год.

До недавнего времени развитие остеопороза считали возможным только у пожилых людей. В настоящее время доказано, что истоки остеопороза часто находятся в детском возрасте.

Так, каждый третий ребенок, каждая третья женщина и восьмой мужчина старше 50 лет, и более половины всех лиц в возрасте 70–80 лет страдают остеопорозом.

Считается, что на плотность кости влияют на 75–80% генетические факторы, в 20–25% – факторы внешние. Процесс роста кости и формирования ее плотности нахо-

Костная ткань — динамичная система, в которой в течение жизни происходят интенсивные обменные процессы, циклы ремоделирования (старение, разрушение и образование новой кости).

дятся под постоянным контролем гормонов, зависит от характера питания и двигательной активности, а среди компонентов пищи максимальное значение имеют достаточное употребление кальция, витаминов Д, С, В6, белка, ряда микроэлементов (магний, медь, фтор).

Признаки дефицита кальция, приводящие к остеопорозу вы можете заподозрить у ребенка при:

- повышенной утомляемости в положении сидя или стоя;
- болях в спине, ногах после физической нагрузки, судорогах в ногах;
- множественном кариесе, воспалении десен;
- неправильной осанке, искривлении позвоночника, переломах;
- ломких ногтях, тусклых и секущихся волосах;

У взрослых как признаки остеопороза – появление:

- пародонтоза;
- болей в спине, ногах;
- изменения осанки, деформации грудной клетки, уменьшения роста, нарушения походки;
- складок на боковых поверхностях туловища.

Факторами риска остеопороза являются

- для детей и подростков: семейная предрасположенность; низкий вес при рождении, недоношенность; рахит в раннем детском возрасте;

– для взрослых: низкий вес; женский пол; пожилой возраст; ранняя менопауза; бесплодие; позднее начало менструального цикла; белая раса, дефицит инсоляции; вредные привычки: курение, алкоголь; 5 и более чашек кофе в день; гиподинамия; заболевания эндокринной, ревматические, заболевания ЖКТ.

Остеопороз как «безмолвная эпидемия» является значительной проблемой, касающейся любого возраста, и занимает четвертое место среди заболеваний, приводящих к инвалидности и летальному исходу от переломов. Это связано с широкой распространенностью остеопороза, поздней его диагностикой и несвоевременным лечением.

М. Ю. Костанова,
врач-эндокринолог

На сегодняшний день ранняя диагностика остеопороза возможна с помощью ультразвуковой денситометрии (определения плотности пяточной кости) в ГДПН^{№3} в течении 15 мин! Это позволит своевременно предотвратить развитие осложнений, тем самым сохранив красивую осанку, активный ритм жизни и радость движения!

На чем вы спите?

Для осанки важно то, на чем вы спите. Конечно, в идеале специальные ортопедические матрасы. Ведь уставшая спина, не получая должного отдыха обязательно напомнит в будущем напомнит о себе. Для лучшего расслабления можно взять подушечку, набитую травой.

Как Вы ходите?

Правильная походка зависит от того, как вы держите голову и спину плюс как вы ставите ногу. Дополнительные признаки – движения рук и туловища, а также обувь. Возьмите себе за правило не ходить быстро. Длина правильного шага должна равняться длине вашей неубитой стопы. Следите за постановкой стопы – носки немного развернуты в разные стороны.

Как Вы сидите?

Поясничный отдел позвоночника – самый нагруженный. Поэтому при заболеваниях позвоночника и после травм рекомендуют либо стоять, либо лежать.

При работе сидя – и вообще при долгом сидении – следует менять положение тела примерно каждые 15 мин.

FOSTA®
health & sport support

ПОЯСА И КОРСЕТЫ «FOSTA» ЭТО:

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

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.

**НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА
ОТ БОЛИ В СПИНЕ**



Дети портят осанку в школе, то же происходит со взрослыми к наш «офисный» век. При этом всем известно, что существует ряд профилактических советов и способов лечения, но они не всегда эффективны, а при современном ритме невозможны!

Уважаемые читатели, на сегодняшний день существует достаточно большой выбор ортопедических средств для профилактики и коррекции различных видов искривлений: корректоры осанки, ортопедические матрацы и подушки, мячи, пояса, фиксаторы. Редакция будет регулярно уделять внимание данной проблематике, сегодня подробнее поговорим о корректорах осанки.

Подними грудь, расправь плечи!

Статистика утверждает, что сколиозом страдает около 25% детей!

Итак, для чего нужен корректор?

Он помогает избавиться от сутулости. Распрямляет плечи и даже добавляет несколько сантиметров роста и поднимает грудь!

Корректор, или фиксатор осанки благотворно действует на мышцы, суставы, весь позвоночник, а также стимулирует кровообращение, избавляя от боли, вызванной ревматизмом, артрозом, остеохондрозом, способствует лечению этих заболеваний. Поддерживает и «согревает» пояснично-крестцовый отдел позвоночника, усиливает кровообращение. Разгружает

позвонки и предохраняет их от дальнейшего смещения и избыточного перенапряжения.

Корректоров осанки великое множество – легкой и средней степени фиксации, мягкие и жесткие. Они применяются в зависимости от степени искривления. Кроме этого, существуют профилактические детские корректоры и специальная ортопедия при травмах.

Внимание:

Покупать корректор необходимо самостоятельно или вместе с тем, кто его будет носить, но обязательно проконсультировавшись со спе-

циалистом аптеки или поликлиники.

Чаще всего он подбирается на размер больше, т. е. надевается только на нижнее белье. Определенного курса лечения не существует – это постоянное профилактическое и корректирующее средство.

Начинать ношение корректора необходимо с 30 мин., постепенно увеличивая до 6 часов, но не более того.

Корсет носят только во время бодрствования в течение всего предписанного врачом времени (при отдыхе лежа – снимают). Базовый курс лечения не ограничен. Во время лечебных процедур, спортивных занятий и игр.

Спрашивайте в аптеках города!



Изделия ТОНУС ЭЛАСТ – гарантия безупречной осанки и свободы движения!

Эластичные пояса TONUS ELAST согреют спину, уберегут от простуды в холодное время года, защитят при работе на сквозняках, помогут в период реабилитации после травм позвоночника или в послеоперационный период, остеохондрозе с нестабильностью пояснично-крестцового отдела.

Плотно облекая поясницу, пояс обеспечит фиксирующее, компрессионное и тепловое воздействие в сочетании с эффектом массажа.

Пояс медицинский эластичный TONUS 9509 рекомендуется:

- ◆ при радикулитах;
- ◆ невритах;
- ◆ дегенеративно-дистрофических изменениях позвоночника.

TONUS ELAST желает Вам здоровья!

Товар сертифицирован.
На правах рекламы.

Поберегите спину!

Резкие перепады температуры, повышенная влажность и менее подвижный по сравнению с летом образ жизни усугубляют заболевания позвоночника, особенно остеохондроз и остеопороз. Приходится наклоняться, таскать тяжести, и все – ударными темпами. В итоге мы сталкиваемся с нагрузкой, к которой не готовы. Чтобы этого не случилось, запомните:

а) спина при нагрузках должна оставаться прямой. Все ваши движения – не за счет сгибания и разгибания позвоночника, а с помощью рук и ног;

б) поднимая груз, не наклоняйтесь, а присядьте на корточки. Спину при этом держите прямо, избегайте рывков, резких поворотов туловища. Не носите груз в одной руке, распределяйте его равномерно;

в) не забывайте об отдыхе, не пытайтесь сделать все сразу.

Но не только дачников подстерегают осенние заболевания позво-

ночника. Всем, кто с ними сталкивался, надо соблюдать простые правила.

– Если нужно убрать пыль под кроватью, завязать шнурки, а тем более сменить колесо у машины – ни в коем случае не нагибайтесь! Лучше встать на одно колено: спина останется прямой.

– Стоя на остановке или в очереди, держитесь прямо, периодически меняя ногу, на которую опираетесь.

– Когда гладите белье, моеете посуду, удобна невысокая подставка под опорной ногой.

Если боль все равно не проходит или повторяется, вам пора к специалисту, который назначит специальные противовоспалительные препараты. Кроме этого показаны, бассейн, массаж, ванны с аромамаслами и специальными солями. Употребляйте продукты, богатые кальцием (не забывайте о витаминах), во время осеннего обострения позвоночника это пойдет только на пользу потому, что профилактика – лучшее лечение!

ТУННЕЛЬНЫЙ СИНДРОМ

Боль в руках, особенно в кисти правой руки, вызванная долгой работой за компьютером – это туннельный синдром иначе – синдром запястного канала. Причина боли – защемление нерва, вызванное распуханием сухожилий и самого нерва. Причина защемления – постоянная статическая нагрузка на одни и те же мышцы. Всё это может привести к постоянному ощущению боли или дискомфорта, ослаблению и онемению рук, особенно ладоней. Боль в руках может быть вызвана так же повреждением позвоночника (остеохондроз, грыжи межпозвоночных дисков), при котором повреждается нерв идущий к рукам от спинного мозга.

Правильное положение рук:

1. Угол сгиба руки в локте должен быть прямым (90 градусов).

2. При работе с мышкой кисть должна быть прямой, и лежать на столе как можно дальше от края.

3. Стул или кресло должно быть с подлокотниками.

Упражнения для рук.

Чем чаще вы будете прерываться для выполнения упражнений тем больше они принесут пользы.

1. Встряхните руки.

2. Сжимайте пальцы в кулаки (~10 раз)

3. Вращайте кулаки вокруг своей оси.

4. Надавливая одной рукой на пальцы другой руки со стороны ладони, как бы выворачивая ладонь и запястье наружу.

С помощью этих упражнений вы улучшите кровообращение в мышцах и растяните их.

сертифицировано ®

ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО БЕЗ ИСКУССТВЕННЫХ ДОБАВОК И ПРИМЕСЕЙ

ЧАЙ СТЕВИЯ С ШИПОВНИКОМ (20 ПАКЕТИКОВ ПО 1,5 Г)

Дарит Вам энергию и бодрое настроение. Чудесно действует на организм человека.

Благодаря высокому содержанию аскорбиновой кислоты, напитки из стевии с шиповником повышают умственную и физическую работоспособность.



ЧАЙ СТЕВИЯ (20 ПАКЕТИКОВ ПО 1Г)

Употреблять в качестве профилактического средства при простудных заболеваниях и в период эпидемий ОРЗ и гриппа.

Нормализует защитные силы организма, очищает от шлаков и токсинов, оказывают антисептическое и антибактериальное действие.

№77.95.07.919.П.000098.01.05 от 27.01.2005 г



Бад. Не является лекарственным средством. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом

международный
день

пожилых
людей

1
ОКТАБРЯ

день добра
и уважения

МЕДЧЕСТА-ПЛЮС ФАРМАЦЕВТИЧЕСКАЯ КОМПАНИЯ

**Выражаем огромную
благодарность нашим
партнерам и клиентам за
участие в ежегодном
марафоне – «День добра и
уважения»!**

**Привлечение внимания к
проблемам старшего
поколения, помощь мало-
имущим, одиноким
престарелым гражданам –
наша общая забота.**

**Только с годами становится
ясно,
что наиболее важным
являются уважение и любовь
родных и близких. . .**



Сертифицировано ®



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;

В ПРОДАЖЕ ШИРОЧАЙШИЙ АССОРТИМЕНТ ИЗДЕЛИЙ, КОТОРЫЕ:

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

Приходите, мы Вас ждем!

№ 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**

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.

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

Дата выхода в свет
24.10.2009 в 13:30
Подписано в печать
17.10.2009 в 13:30
По графику в 16:00

ТИРАЖ 40 000
Заказ № 1254