

сертифицировано ®



БЫТЬ СУХИМ – ЗНАЧИТ НОСИТЬ

Libero®



Эластичный поясок саади + эластичные и широкие застёжки



НАЧАЛО ФЕВРАЛЯ ПОГОЖЕЕ – ВЕСНУ ЖДИ РАННЮЮ, ПРИГОЖУЮ

№ 33, 24 ЯНВАРЯ 2010 г.

ТИРАЖ 40 000

Свои рецепты!

Ваш медицинский консультант



Сертифицировано ®



Выбери марку здоровья!



Полный ассортимент
Продуктов Для Здоровья
www.bifrut.ru

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.



НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА
ОТ БОЛИ В СПИНЕ

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.



Бинты и Повязки торговой марки TONUS ELAST предназначены для:

- ◆ Профилактики и лечения хронических заболеваний вен.
- ◆ Предупреждения травм суставов, связок и мышц при физических нагрузках.
- ◆ Быстрого оказания первой медицинской помощи – фиксации поврежденных участков тела.
- ◆ Посттравматического восстановления.

Изделия TONUS ELAST –
радость свободного движения!

На правах рекламы

Сертифицировано ®

Дорогие читатели!

Совсем недавно мы пережили зимние праздники и все еще приходим в себя... Мы много кушали, лежали на диване, ленились или, наоборот, слишком активно отдыхали и теперь немногие из нас могут с уверенностью сказать, что чувствуют себя на все сто. Особенно актуальна поэтому тема нашего здоровья – физического и эмоционального, а выбирать Вам. Предупрежден – значит вооружен!

КТО РАНО ВСТАЕТ...



Просыпаться по утрам с наступлением холодов, действительно, становится все сложнее. А после праздников и подавно! Но не отчаивайтесь! Следуя простым советам, ровно за две недели вы тоже сможете превратиться в «жаворонка».

Чтобы оторвать себя утром от подушки, нужна четкая мотивация. Например, занятие приемлемым видом спорта – дополнительный повод гордиться собой и свободное время вечером. Ложитесь спать раньше – среди нас бытует мнение, что жаворонки рано просыпаются, потому что для того, чтобы выспаться, им нужно мень-

ше времени. На ночь принимайте успокаивающие ванны с аромамаслами.

Самое главное, вы познакомитесь с миром, ранее вам невиданным. Открывая шторы, вы сможете наконец узнать, как занимается рассвет и просыпается город. И, поживаясь в теплой пижаме, вы, не торопясь, насладитесь утренним ароматным кофе. Кроме того, жаворонки, идя на работу, могут дышать чистым свежим воздухом, а также ехать в офис без пробок.

Хороший сон – залог здоровья

Знаете ли вы, что недостаток сна значительно сокращает продолжительность жизни и напрямую влияет на состояние нашего организма? При недостатке сна увеличивается риск сердечно-сосудистых заболеваний, быстрее развивается депрессия и ухудшается зрение. Получается, что хороший сон – это залог нашего здоровья, ведь, недосыпая, мы быстрее стареем, чаще болеем и хуже выглядим.

Что же влияет на качество сна? Конечно то на чем и как Вы спите. Хороший ортопедический матрац, подушка и обязательно прорезиненное помещение – вот рецепт цветных сновидений!

«Сначала похудею, а уж потом заживу...»

Многие из нас связывают свою скованность или застенчивость с лишним весом и изо всех сил пытаются похудеть. Мы соблюдаем диету, делаем зарядку, посещаем спортивные залы. Но при этом остаемся неуверенными. Веди мы себя более демонстративно (психологи говорят – манифестно), дело с похудением пошло бы гораздо быстрее.

Что делать: частая причина запрета – неустойчивая самооценка, комплекс малоценности. Если удастся его снять или хотя бы снизить, человек преобразуется, начинает одеваться более ярко, празднично... и худеет значительно быстрее. Кстати, это обретенное качество в дальнейшем защищает от набора веса.

Вес в обществе прибавляет вес телу

Зачастую, люди, занимающие руководящие посты, подсознательно стремятся придать себе вес в обществе, а в реальности получают лишние килограммы веса.

Психологическая практика показывает, чем лучше человек понимает себя, природу своих поступков, чем гармоничней и спокойней у него на душе, тем он здоровее, успешнее и... стройнее.

Опять же, стройность – «величина» относительная...

СРЕДСТВО ОТ МОРЩИН

Исследования показывают, что лишний вес может замаскировать появление морщин. Правда, это не касается молодых людей, лишние килограммы только прибавляют им лет.

Процесс старения во многом обусловлен генетикой, но примерно 40 % возрастных изменений человеческого лица зависят от дру-

гих факторов, например, курите ли вы или как часто находитесь на солнце.

"Несмотря на то, что потребление большого количества жира делает кожу более подверженной негативному воздействию солнечных лучей, он также может маскировать возрастные морщины", – настаивают исследователи.

Итак, выбирайте то, что Вам по душе – тот образ жизни при котором Вы чувствуете себя хорошо – хорошо по-настоящему. Конечно, прописных истин никто не отменял, но жить нужно в согласии с собой!

Сертифицировано ®

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



ТОНУС ЭЛАСТ

TONUS ELAST

Пояс (бандаж) медицинский эластичный поддерживающий универсальный ELAST 9806 "Gerda".

Будущим мамам ТОНУС ЭЛАСТ представляет пояс (бандаж) "Gerda". Так как пояс (бандаж) "Gerda":

- уменьшит нагрузку на позвоночник;
- предохранит от опускания живот и зафиксирует плод в полости матки в продольном положении;
- поможет будущей маме сохранить правильную осанку и вести активный образ жизни даже на поздних сроках

- беременности;
- предохранит кожу живота от растяжек, а брюшной пресс - от дряблости.
- после родов используется для восстановления тонуса мышц брюшного пресса;
- застежка Velcro позволяет регулировать размер и степень утяжки пояса.

Рекомендации:

- подбирать пояс нужно по размеру, который легко определить, измерив объем под животиком;
- надевать пояса рекомендуется лежа на спине, слегка приподняв бедра.



сертифицировано®

На правах рекламы ТОНУС ЭЛАСТ

ЖЕЛАЕТ ВАМ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ!

ЗИМНЯЯ БЕЗОПАСНОСТЬ БУДУЩИХ МАМ

Зимняя опасность для беременных связана с морозами. Дело в том, что в результате все той же низкой температуры, царящей на улице, организм тратит много энергии на согревание, отсюда его частое стремление пополнить свои энергетические запасы – и, соответственно, чувство голода, которое посещает в холодное время года гораздо чаще, чем в теплое. Стремление удовлетворить эти запросы побыстрее, чаще всего углеводной пищей – сладостями, мучными изделиями, бутербродами, быстро дающими всплеск энергии, в совокупности с уменьшением двигательной активности зимой, в такой короткий световой день – ведь на морозе долго не погуляешь, – достаточно быстро приводит к неконтролируемому набору веса будущей мамой, у которой и без того вес тела увеличивается вместе с весом плода. Это грозит ей многими осложнениями, например такими, как гестоз – повышение артериального давления, отеки и появление белка в моче, а также осложнениями в течении родов.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ВИТАМИННЫХ КУРСАХ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ – ОНИ СПЕЦИАЛЬНО СБАЛАНСИРОВАНЫ И БЕЗУСЛОВНО ИГРАЮТ ВАЖНУЮ РОЛЬ В ОБМЕННОМ ПРОЦЕССЕ ОРГАНИЗМА.

Чтобы избежать такого рода проблем, надо постараться сохранять калорийность ежедневного рациона в пределах 2300 килокалорий: чаще отказываться от тяжелой, жирной, сладкой пищи, больше употреблять тушеных овощей (лучше – смесь из овощей), фруктов и сухофруктов.

СПОРТ И БЕРЕМЕННОСТЬ – ДА!!!



правильно организованные занятия спортом во время беременности помогают гармоничному ее протеканию, готовят женщину к родам, положительно сказываются на послеродовом периоде. Целью тренировок также являются:

Поддержание хорошей физической формы, привлекательности, контроль веса женщины.

Облегчение недомоганий (борьба с запорами, геморроем, бессонницей и т.п.).

Возможность скорректировать осанку, что уменьшает боли в спине.

Улучшение кровообращения.

Обучение расслаблению.

Улучшение психологического состояния.

В заключение хотим еще раз напомнить: собираясь заниматься какой-либо гимнастикой, пусть даже из книжки для беременных, следует проконсультироваться со своим врачом.

Кстати, вы сами можете оборудовать домашний тренажерный зал – это просто и очень удобно!

Малоподвижный образ жизни негативно сказывается на многих органах и системах человека. Репродуктивная система не является исключением: у женщин, которые мало двигаются, из-за застойных явлений в органах малого таза могут возникнуть трудности с зачатием ребенка. Не случайно некоторые женщины, которые вели пассивный образ жизни и долго не могли забеременеть, обретают радость материнства вскоре после того, как начинают уделять внимание своей физической форме. Нет сомнений –

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 ТАКОЕ ПЕЛЕНОЧНЫЙ ДЕРМАТИТ?!

Пеленочный дерматит – это воспаление кожи на тех участках тела, которые подвергались длительному воздействию влаги или повышенной трению.

Возникает под воздействием на кожу малыша физических, химических и микробных факторов. То есть дерматит встречается в зоне соприкосновения с пеленками и подгузниками. Основной причиной этого заболевания является длительный контакт кожи малыша с фекалиями и мочой.

Пеленочный дерматит – одно из самых распространенных изменений

кожи ребенка. Частота возникновения составляет от 35 до 50%. Чаще наблюдается у девочек. Больше других предрасположены дети с повышенной чувствительностью к аллергенам и малыши, находящиеся на искусственном вскармливании (их кал имеет высокую ферментативную активность).

Наиболее уязвимые части тела для возникновения дерматита: ягодичы, гениталии и внутренняя поверхность бедер, поскольку нежная кожа в этих местах постоянно находится во влажном состоянии.

НА ЗАМЕТКУ:



При воспалительных процессах кожи, при зуде, экземе, раздражении применяют отвар березовых почек. Для его приготовления 1 стакан почек заварить стаканом крутого кипятка и кипятить 15–20 минут. После остывания процедить. Протирать кожу ежедневно.



Из сока зверобоя, упаренного наполовину, приготовить мазь на сливочном масле в соотношении 1:4. Хранить в холодильнике. Применять как дезинфицирующее средство при кожных заболеваниях.



Если появились потертости и трещины на ногах, рекомендуются ванночки из настоя подорожника (2 столовые ложки измельченной травы на 1 л воды). Ноги держать в ванночке 15-20 минут.



Листья тысячелистника и подорожника большого – поровну. Тщательно промыть, измельчить, смешать, завернуть в марлю и прикладывать к больному месту. Смесь обладает кровоостанавливающим, антисептическим действием. Применять при воспалении или раздражении кожи.



Отвар коры дуба применяют для обмываний и компрессов при кожных заболеваниях.

Анекдот

Пятилетний малыш спрашивает маму: – Консерватор, это тот кто делает консервы?

– Нет, это тот, кто учится в консерватории.

– Я уже год не разговариваю со своей женой.

– Из-за чего?

– Не хочу ее перебивать.

ВАЖНО:

Проходит ли атопический дерматит с возрастом?

У многих детей типичные симптомы атопического дерматита со временем проходят. Обычно у них остается повышенная чувствительность кожи и склонность к сухости. Такие дети, как правило, сильнее других подвержены аллергическим заболеваниям, например, аллергическому конъюнктивиту, сенному насморку, и даже астме.

К сожалению, это не является правилом, и не у каждого ребенка атопический дерматит в значительной степени проходит. Следует помнить о том, что, по мнению врачей, полностью вылечить атопический дерматит невозможно, однако можно значительно ограничить его симптомы.

сертифицировано ®

ЭМОПИУМ



КОМПЛЕКСНЫЕ
ЭМОЛЕНТЫ

Новинство для чувствительной и нежной кожи!

В НОВЫЙ ГОД СО ЗДОРОВОЙ КОЖЕЙ!



Для ухода за здоровой кожей достаточно обычной косметики с небольшим количеством липидов и преобладанием водной фазы, т.е. эмульсии «масло в воде», но, если кожа склонна к атопии, то использование таких средств не принесет ей желаемого ухода потому, что вода испаряется в течении 10 минут. Атопичной коже нужен специальный уход, который могут обеспечить лишь эмоленты, т.е. эмульсии «вода в масле».

НОВАЯ СЕРИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ КОСМЕТИКИ ДЛЯ СУХОЙ И СКЛОННОЙ К АТОПИИ КОЖИ ЭМОЛИУМ

- защитит от негативного воздействия окружающей среды
- вернет эластичность
- обеспечит естественное увлажнение
- успокоит самую требовательную кожу

Большинство препаратов Эмолиум рекомендуется для детей старше 1 месяца



СРЕДСТВА ЕЖЕДНЕВНОГО УХОДА:

1. Крем. 2. Эмульсия для тела.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА УХОДА:

6. Специальный крем. 5. Специальная эмульсия.

ОЧИЩЕНИЕ:

3. Кремный гель для умывания. 4. Эмульсия для ванн.

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

АККУ-ЧЕК®
Перформа нано

Элегантный дизайн
Светящийся дисплей
Быстрое заполнение тест полоски
Маркировка результатов до и после еды
Безболезненное тестирование

Перед применением ознакомьтесь с инструкцией

сертифицировано ®

АККУ-ЧЕК®
Жить свободно и уверенно.

*Маркировка результатов до и после приема пищи за 7, 14, 30 и 90 дней.
Напоминание об измерении после еды.

Очень важно знать!!!

Люди с диабетом более подвержены проблемам с кожей. Главная причина заключается в колебаниях уровня сахара крови. При хорошем контроле, у людей с диабетом наблюдается меньше проблем с кожей. При высоком уровне сахара крови организм теряет много жидкости, а это значит, что обезвоживается и кожный покров, делая вашу кожу сухой.

Если кожа сухая, то могут возникнуть и другие проблемы. При сухой шелушащейся коже ощущается зуд, и если при этом вы ее чешите, она воспаляется. Также на сухой коже образуются трещины, а это благоприятно

тствует попаданию микробов, которые вызывают инфекцию. А если у вас высокий уровень сахара крови, то ваш организм обладает меньшей способностью сопротивляться инфекциям и поэтому заживление протекает медленнее. Это может увеличить риск кожной инфекции, на коже могут появиться фурункулы и прыщи, заживление которых займет довольно долгое время.

У людей с диабетом наблюдается пониженное потовыделение, особенно нижних конечностей, в то время как лицо, шея и верхняя часть туловища потеют больше.

ПОЛЕЗНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Все знают, что спорт очень полезен. Постоянные интенсивные занятия спортом закаляют и укрепляют кровеносную систему, снижают количество вредных жиров в крови, укрепляют мышцы, нормализуют давление и пульс, создают хорошее самочувствие и сжигают лишний жир. Польза спорта очевидна, особенно для диабетиков, которые склонны к полноте и поэтому страдают болезнями сосудов, атеросклерозом и тромбозом. Им нужно использовать все возможные пути лечения.



Спорт хорош не только этим. Он помогает "контролировать" диабет и снизить применение инсулина. Его даже называют "невидимым инсулином". Чем больше вы двигаетесь (если ваше здоровье в порядке), тем меньше потребуется инсулина и тем стабильнее будет ваше состояние.

Занятия спортом снижают уровень глюкозы в крови. Мышцы используют ее в качестве источника энергии, сначала потребляя то, что содержится в крови, а потом "отдают приказ" печени выделить часть запаса гликогена и используют его быстрее, чем производится новый. В определенных рамках это очень полезно. Чтобы держать уровень сахара в крови в норме, молодому человеку нужно всего 15 – 20 мин бега трусцой в день, а пожилому достаточно 10 мин быстрой ходьбы 2–3 раза в день.

Анекдот

Женщина жалуется врачу психиатру:

– В последнее время муж ведет себя очень странно. Выпив кофе, он съедает фарфоровую чашечку, оставляя только ручку.

– Странно, – говорит врач, – ведь ручка – это самое вкусное.

о здоровом питании...

На заметку:

Сделайте ставку на натуральную пищу без добавок. Это овощи, фрукты, а также молоко, кефир, имеющие минимальный срок хранения – словом, все, что не прошло дополнитель-



ной переработки пищевой промышленностью. Учтите, чем срок хранения продукта длиннее, тем больше всякой химии он содержит. Что бы вы ни покупали в магазине, следите, чтобы в приобретенной пище отсутствовали наи-

более аллергоопасные соединения. А чтобы понять, с чем столкнулись на этот раз, внимательно читайте этикетку и сверяйтесь с памяткой!

Памятка

- Консерванты – сульфиты (E 220-227), нитриты (E 249-252), бензойная кислота и ее соли – бензоаты (E 210-219).
- Антиоксиданты – бутил-гидроксанизол и бутил-гидрокситолуол (E 321).
- Красители – тартразин (E 102), желто-оранжевый S (E 110), азорубин (E 122), амарант (E 123), красная кошениль (E 124), эритрозин (E 127), бриллиантовая чернь BN (E 151).
- Эмульгаторы (E 550-553).
- Усилитель вкуса глутамат натрия (E 621)

Дорогие читатели,

данный разворот мы посвятим обычным, на первый взгляд, явлениям повседневной жизни, которые могут влиять очень с неожиданных сторон на наше самочувствие и здоровье в целом! Точнее сказать, поговорим о привычках и настроениях, которые могут влиять на качество нашей жизни!

Квадратный друг?!

Просмотр телепередач укорачивает жизнь и повышает опасность смерти от сердечно-сосудистых заболеваний на 18%, утверждают австралийские ученые.

Каждый час просмотра телевизора повышает риск преждевременной смерти на 11%, причем риск заработать сердечный приступ возрастает на 18%, а риск получить рак – на 9%.

А все оттого, что перед телевизором мы обычно сидим или лежим. Человеческое тело предназначено

для движения, а не для многочасового сидения на одном месте. Многие люди перемещаются только от кресла к креслу: из офиса в авто, потом в кресло перед телевизором. Мы не используем наши мышцы, и это губительно сказывается на нашем здоровье.

Так что, если хотите продлить жизнь, совмещайте просмотр очередного фильма с гимнастикой, а лучше отправляйтесь на прогулку или на каток – это уж точно не повредит вашему здоровью.

КОШКА ВМЕСТО ГРЕЛКИ И ТАБЛЕТКИ



Народная молва приписывает кошачьему мурлыканью целительные свойства – отрицательную энергию на себя забирает и злых духов отпугивает. А еще и устраивает сеанс иглотерапии и точечного массажа, топчась по больному месту и выпуская когти.

Западным медикам удалось подтвердить лишь некоторые терапевтические способности кошек.

Лечение теплом. Нормальная температура кошачьего тела около 39 градусов. Такой живой компресс помогает снимать спазмы, например, желчных протоков и гладкой мускулатуры.

Кошачья грелка может оказывать полезную и при болезненных месячных.

Лечение вибрациями. Поговорка «заживает как на кошке» не далека от истины. По крайней мере, это касается поломанных костей и поврежденных мышц. Ветеринары неоднократно отмечали, что у кошек переломы зарастают во много раз легче и быстрее, чем, например, у собак. А ученые доктора открыли анаболические свойства низкочастотной вибрации. Примерно на 20% повышалась плотность костной ткани, а мышцы быстрее восстанавливались после травм и повреждений. Таким эффектом обладает вибрация на частотах от 20 до 50 Гц. Механизм во всех случаях примерно один и тот же – улучшение микроциркуляции, активация клеточного метаболизма, стимуляция процессов регенерации.

РЕЦЕПТЫ СЧАСТЬЯ

Иногда не хватает совсем чуть-чуть для хорошего сна... приятной новости, случайно подслушанного анекдота, улыбки прохожего... Мы сами «кузнец» своего счастья и все в наших руках. Вы удивитесь, но пара красивых оранжевых апельсинов способна повысить настроение и создать приятную citrusовую атмосферу – попробуйте!

Безусловно у всех иногда возникают проблемы со сном, поэтому с удовольствием делимся рецептом «Лавандовых грез». Все очень просто: «в пропорции 1 к 2 смешайте любой одеколон (или туалетную воду с нейтральным запахом) и масло лаванды. Распылите несколько капель на подушку – сладкие сны гарантированы».

** В зимнее время особенно рекомендуем обратить внимание на общеукрепляющие комбинированные препараты – ЭНЕРГОТоники, которые найдете в аптеке. Они показаны для повышения работоспособности и улучшения концентрации внимания, в период интенсивных физических, умственных и эмоциональных нагрузок; при недомогании и переутомлении. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.*

Анекдоты

– Алло, Гоша дома?
– Нет, он на даче.
Работает!
– А где у вас дача?
– Да нет, Гоша в прокуратуре на даче показаний.
Следователь он...

Чудодейственная аромалампа



Если вы хотите оздоровить себя и своих близких, создать неповторимую атмосферу в доме и улучшить его энергетику, советуем использовать Вам аромалампу.

Во время ее нагревания происходит насыщение воздуха в помещении парами эфирных масел, и вы одновременно получаете удовольствие от вдыхаемых ароматов и излечиваетесь от многих болезней: респираторных инфекций, головных болей, гриппа, синусита, бронхита, пневмонии и многих других.

КОРОВА ПРОТИВ АПЕЛЬСИНА

Привычка начинать день со стакана сока достойна уважения. Но, если Вы заметили, что живот стал предательски выпирать, замените его на стакан молока или кефира. Австралийские ученые заставили половину добровольцев пить за завтраком сок, вторую половину – молоко. Днем их отправляли в ресторан со шведским столом и горами жратвы. Те, кто пил молоко, съедали в среднем на 8,5% меньше, чем любители сока.

НЕОЖИДАННО:

ХРУСТЕТЬ ПАЛЬЦАМИ ВРЕДНО ДЛЯ СУСТАВОВ

При резком растяжении сустава находящаяся в нем синовиальная жидкость вспенивается, образуются многочисленные пузырьки воздуха, которые лопаются, в результате чего мы и слышим хруст. По еще одной версии ученых причиной хруста может стать сухожилые, перескакивающее через неровности суставной поверхности. «Вне зависимости от источника хруста, неестественная нагрузка на сустав приводит к разрушению хрящей и появлению болезней суставов», - предупреждают ученые.

SPA В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Морская соль значительно повышает эффективность процедуры купания – налаживает кровообращение, усиливает обменные процессы, делает кожу упругой и гладкой. Главное помогают полноценно расслабиться! Ванны с солью повышают иммунитет, приводят в норму уровень гормонов, а также повышают чувствительность кожи к ультрафиолету.



ПОЧЕМУ СКУПОЙ РЫЦАРЬ СТРАДАЕТ МИГРЕНЯМИ?!

Опытные врачи уверены: каждая болезнь ищет своего героя. Наше здоровье зависит от страстей, которые нами владеют.

ГНЕВ. Те, кто легко впадает в ярость, получает удовольствие от ссор, составляют огромную армию аллергиков. Периодическое раздражение нервной системы заставляет иммунные клетки постоянно находиться в состоянии боевой готовности. Правда, в том, что касается пищевых аллергий, важную роль играют индивидуальные особенности пищеварительной системы. Человек, у которого много специфических ферментов, будучи очень раздражительным, может до поры до времени не знать, что подвержен аллергии, а тот, у кого ферментов мало, станет выраженным аллергиком после первой вспышки ярости.

ЖАДНОСТЬ. В отличие от скупца, обделяющего себя во всем, жадина, наоборот, хочет всего и много, и

для него страшен процесс расставания с чем-либо. У таких людей часты запоры, нарушается обмен веществ, снижается иммунитет, слабеет способность организма к саморегуляции. Первыми вестниками грядущей опасности могут быть вегетососудистая дистония и постоянные простуды, также отрицательно воздействующие на иммунитет.

ГОРДОСТЬ. Человек, считающий себя умнее и лучше других, не догадывается, что это может стать причиной психического заболевания или язвы желудка. Такие люди не просят помощи у окружающих и похожи на готовый вот-вот взорваться вулкан. Чаше других они страдают заболеваниями органов желудочно-кишечного тракта, язвой, психическими расстройствами, артритом.

Так что не будьте жадинами и гордцами – Вы избавите себя от множества проблем...

FOSTA®

health & sport support

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

- ✓ защитят от боли в спине и суставах;
- ✓ создадут комфорт при ходьбе и снимут боль в стопе;
- ✓ предупредят развитие варикозной болезни;
- ✓ помогут при уходе за лежачими больными;
- ✓ облегчат передвижение при проблемах с опорно-двигательным аппаратом и после инсульта;
- ✓ необходимы для занятий спортом и массажа

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
И СУСТАВАХ**



**ЗДОРОВЬЕ –
ЭТО ПРОСТО.
FOSTA**

КАЧЕСТВЕННО – НЕ ЗНАЧИТ ДОРОГО...

В дни, когда всем без исключения приходится затянуть поясные ремни на следующую дырочку, покупка дорогих вещей сразу видится довольно бессмысленным делом. Ну, в самом деле, почему хорошие вещи стоят таких невероятных денег? Особенно, если это касается здоровья. Всегда ли это верно?

НЕТ – уверенно говорит Little doctor!!! – марка автоматических тонометров.

Чувствовать себя хорошо и быть здоровым – не одно и то же. Каждому человеку, даже абсолютно здоровому, необходимо периодически измерять кровяное давление. Это важнейший показатель. В случае отклонения от нормы

давление может быть как повышенным, так и пониженным в разное время и в разных обстоятельствах. Для принятия экстренных мер очень важно знать, какое давление у вас именно сейчас. Поэтому универсальный тонометр в каждой семье – это нормально и естественно.

Как же правильно выбрать прибор и не переплатить при этом за бренд, упаковку и «ненужные» Вам функции?!

«Точность измерения артериального давления может быть гарантирована только при правильно подобранной манжете», – утверждают специалисты. LD 3a little doctor – подойдет в этом случае идеально, так как у него увеличенная манжета. Это делает прибор универсальным (подходит для любого объема предплечья). Следует отметить, что большинство тонометров не укомплектовано такой манжетой – ее нужно покупать отдельно,

она стоит около 500 рублей. Продолжая разговор об экономии, очень удобным является то, что в комплекте предусмотрен сетевой адаптер. Покупая данную деталь отдельно, Вы потратите около 280 руб. Плюс ко всему LD 3a little doctor – это большой дисплей – одна кнопка и память на 30 измерений. **Что еще требуется для комфортного и точного измерения?!** Производитель гарантирует СТАБИЛЬНОСТЬ РЕЗУЛЬТАТА И СООТВЕТСТВИЕ ЕГО ПОЗИЦИОНИРУЕМОЙ ТОЧНОСТИ.

Little doctor – постепенно завоевывает Ставропольский рынок. Это марка с давней историей и традициями качества.

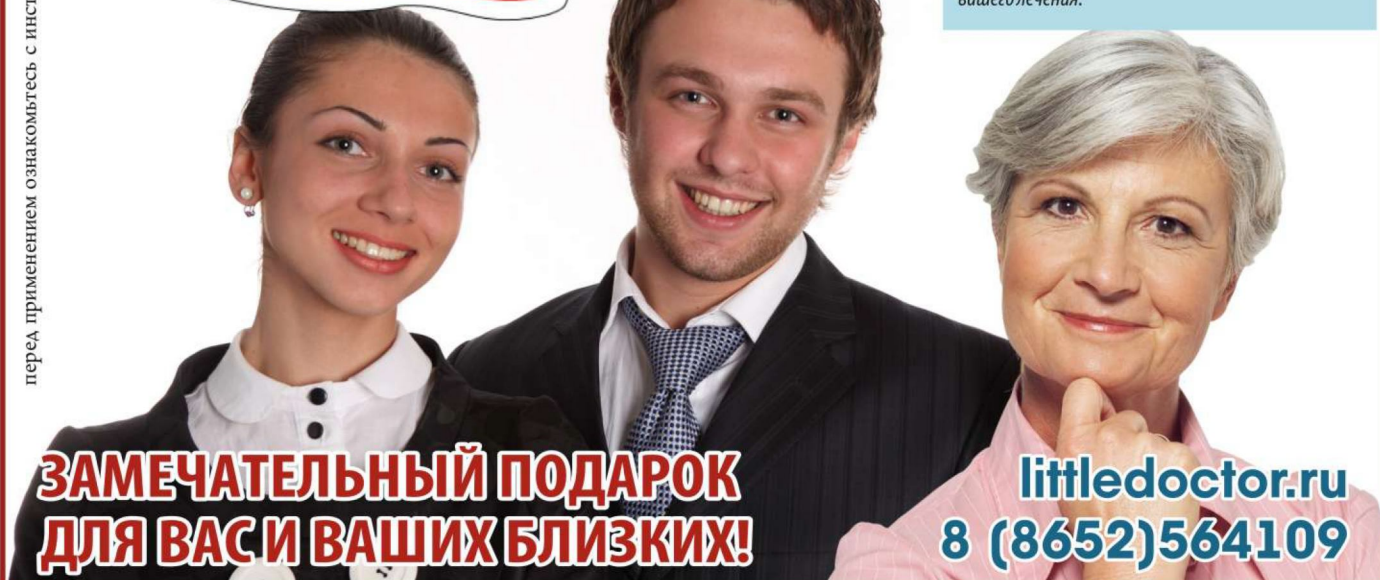
Дополнительный аргументом в пользу качества является – 3-летнее ГАРАНТИЙНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ, очень важным является тот факт, что сервисный центр находится в городе Ставрополе.

Итак, выбор за вами. Качественно, точно и надежно – не значит дорого!

** регулярный и качественный контроль уровня давления повышает эффективность лечения. Пользуйтесь качественными тонометрами, помогите себе и вашему врачу улучшить качество вашего лечения.*

Сертифицировано ®

перед применением ознакомьтесь с инструкцией



**ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ ПОДАРОК
ДЛЯ ВАС И ВАШИХ БЛИЗКИХ!**

**littledoctor.ru
8 (8652)564109**

СПРАШИВАЙТЕ в аптеках



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 № 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
АПТЕКА № 11, пр. Юности, остановка "9 поликлиника" 39-03-02

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 «Галеев», 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
24.01.2010 в 13:30
Подписано в печать
17.01.2010 в 13:30
По графику в 16:00

ТИРАЖ 40 000
Заказ № 38