



НОВЫЕ ПОДГУЗНИКИ HAPPY

www.happy-club.ru

Товар сертифицирован ®

Средства гигиены для различных видов недержания



seni CARE

ТЕМА НОМЕРА: **СЕЙ ЛУК, ОН - ОТ СЕМИ НЕДУГ!**
 № 36, 24 АПРЕЛЯ 2010 г. ТИРАЖ 40 000

Свои рецепты!

Ваш медицинский консультант



Сертифицировано ®



Выбери марку здоровья!

Шоколад



Полный ассортимент
Продуктов Для Здоровья

www.bifrut.ru

АКТИВИРОВАННЫЙ УГОЛЬ СТАЛ СИЛЬНЕЕ! подробности на стр. 6



Имеются противопоказания. Перед употреблением ознакомьтесь с инструкцией по применению. Проконсультируйтесь со специалистом.

НОВИНКА **eva sun**



Еще больше заботы!
Eva Sun

Товар сертифицирован ®

Сертифицировано ®

ИЗДЕЛИЯ ИЗ СИЛИКОНА для создания комфортных условий при ходьбе

comforma


В ПРОДАЖЕ ШИРОЧАЙШИЙ АССОРТИМЕНТ ИЗДЕЛИЙ, КОТОРЫЕ: 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.

Неудобной обуви больше НЕТ!

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



КАБИНЕТ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ КОСМЕТОЛОГИИ



Скоро, совсем скоро наступят ясные деньки. Самое время подумать о выборе средств, которые помогут спасти нашу кожу от вредного воздействия солнечных лучей.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ!

1.) Современные солнцезащитные препараты не защищают кожу от беспощадного солнечного излучения, а лишь облегчают процесс выработки собственных защитных механизмов, и только от В-лучей! Если же вам встретятся препараты «с фильтрами от А-лучей», знайте, что на сегодняшний день таких препаратов не существует, и в ближайшем будущем они вряд ли появятся!

2.) Чтобы выбрать SF, нужно тщательно изучить свою кожу и определить безопасное время пребывания на солнце – время, в течение которого коже краснеет (от 2 до 30 минут, в среднем это 15 минут). Затем умножьте это время на индекс. Если вы можете находиться на солнце 10 минут, то защитное средство с SF15 увеличит безопасное время до 150 минут.

3.) Тем, у кого проявляется аллергическая реакция на химические фильтры, в настоящее время можно предложить альтернативный вариант – физические фильтры, или так называемые микропигменты.

4.) Масла для загара обеспечивают лишь незначительную защиту от агрессивных солнечных лучей. В них едва ли возможен фактор, превышающий защитную функцию. Масла предлагаются исключительно для любителей принятия солнечных ванн, которые обычно по своей природе загорают быстро и без проблем, то есть, фактически никогда не обгорают.

5.) Если вы много времени проводите в воде, то лучше использовать сре-

дство в виде масла (молочко держится гораздо хуже).

6.) Тот, кто покупает средство с надписью «Made in USA», должен быть начеку: американское молочко с фактором 15 соответствует европейскому средству с фактором 10.

7.) Не экономьте, стараясь использовать «остатки» от прошлогоднего крема: вполне возможно, что незакрытый герметично, за это время он вполне мог испортиться. Купите новый! И, естественно, обратите внимание на срок годности!

8.) Что касается количества крема, то на 1 кв.см. кожи наносится 2 мг. крема (приблизительно 4 ст. ложки на тело). Следовательно, накладывая солнцезащитный крем, не надо скупиться и экономить на здоровье.

9.) Не покупайте средства неизвестных фирм.

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.

Чтобы не заболеть летом:

– не купайтесь при насморке и не промывайте нос морской водой. Она далеко не стерильна, особенно около берега. Вы можете добавить к простуде еще что-нибудь, посадив это "что-то" на воспаленную слизистую. Если Вы хотите использовать морскую воду, то советуем специальную, которую вы найдете в любой аптеке;

– во время взлета и посадки за счет перепада давления увеличивается опасность попадания инфекции из носоглотки в среднее ухо. Аэроотит грозит не только снижением слуха, но и сильным шумом в ушах и стреляющими ушными болями. Для санации советуем использовать специальные пастилки и леденцы;

– охлаждающий воздух агрегат – это по сути тот же сквозняк. Находиться с ним рядом все равно, что зимой сидеть у открытой форточки. Но спать при работающем вентиляторе тоже не стоит. Легкий приятный ветерок может обернуться серьезной болезнью.

– возьмите в дорогу упаковку горчичников. Если почувствуете недомогание или першение, поставьте горчичники на подошвы или икроножные мышцы часа на два перед сном. Также рекомендуется использовать перцовый пластырь.

Берегите себя!



Безопасное солнце

Впереди лето – жаркая пора отпусков. Мы только и мечтаем, отправиться на отдых, позагорать, лежа на берегу моря. Однако длительное пребывание на солнце может принести гораздо больше вреда, чем пользы. В погоне за красивым бронзовым загаром не следует забывать о возможности получить солнечный ожог, а также о процессах фотостарения кожи, которые происходят под действием ультрафиолетового излучения. Косметика Eva Sun это серия эффективных средств

защиты во время загара. Они ускоряют и облегчают появление загара, а так же ухаживают за кожей после солнечных ванн. Входящие в состав современные компоненты обеспечивают красивый и ровный загар, а фотостойкие УФ фильтры продлевают безопасное время пребывания на солнце. Уникальный компонент масло золотой пальмы *Elaeis Guineensis* является мощным антиоксидантом, нейтрализующим свободные радикалы и тем самым предотвращающим фотостарение.



НОВИНКА

Еще больше заботы!
Eva Sun

товар сертифицирован ®

Стрессу - нет!!!

Снижение функции иммунной системы делает нас более восприимчивыми к простудам, вирусным инфекциям и периодическим атакам герпеса. Поверхность наших слизистых оболочек (рот, горло, легкие, кишечник) покрыта разнообразными микробами. От проникновения их в наш организм мы частично защищены иммуноглобулином, покрывающим наши слизистые оболочки. Душевные переживания заставляют гипофиз выделять адренокортикотропный гормон, который проникает в кровь, поступает в надпочечники и побуждает их выделять кортизол. Выделение кортизола подавляет функцию иммуноглобулина. Это, в свою очередь, облегчает проникновение бактерий и вирусов в наш организм и вызывает инфекционные заболевания.

Положительные мысли и эмоции усиливают иммунную систему. В свою очередь иммунная система может послать вещества обратно в мозг, изменяя выделение нейротрансмиттеров, и тем самым может влиять на настроение.

№ ЛСР-006568/09, 17.08.2009

**МЕНЬШЕ СТРЕССА.
БОЛЬШЕ ЖИЗНИ!**



ГОМЕОСТРЕС®

- Направленное действие на различные проявления стресса
- Хорошая переносимость
- Не вызывает привыкания
- Возможно сочетание с другими лекарственными средствами
- Удобная форма выпуска
- Препарат для всей семьи

НЕ вызывает сонливости!

от производителя
ОДИМОЛОКСИМУМ®

www.boiron.ru

Имеются противопоказания.
Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

НА ЗАМЕТКУ:

именно кортизол помогает нашему организму регулировать кровяное давление, сужать сосуды и участвовать в действии других гормонов. Благодаря кортизолу, уровень глюкозы в крови повышается, что влияет на углеводный обмен. Кортизол способствует расщеплению жиров, повышает уровень холестерина.



АНЕКДОТ

Мальчик первокласник спрашивает у своего папы математика:

- Пап, а пап. Как пишется цифра 8?
- Папа, не отрываясь от формулы:
- Бесконечность, развернутая на пи пополам...

На заметку

Замечательным помощником иммунной системы является всем знакомый шиповник. Его плоды используют как поливитаминное средство при гиповитаминозах, для профилактики инфекционных заболеваний, в качестве мочегонного, желчегонного, противовоспалительного, ранозаживляющего средства.

Рецепт напитка: залить 8 столовых ложек сухих плодов 4 стаканами кипятка, добавить 4 столовых ложки сахара и кипятить 10 минут. Настаивать в течение 4 часов, затем процедить и разлить в бутылки.

Спокойствие, только спокойствие!

Нынешнее время богато на всякого рода стрессовые ситуации, особенно в больших городах, поэтому оставаться спокойным человеку становится всё труднее и труднее, тем более, если речь идет о женщине, находящейся в интересном положении...



А ведь, как установили исследователи из США, ещё не родившийся ребенок может ощущать стресс, находясь в животе своей матери, если она сама находится в подавленном состоянии, испытывая отрицательные эмоции. Вследствие этого, у плода могут возникнуть патологии, а уже у родившегося чада будет больше шансов заработать проблемы с психикой. Исследователи пришли к такому выводу после замера уровня гормона кортизола в слюне у беременных женщин, после произошедшей в США 11 сентября трагедии. Кортизол участвует в регуляции углеводного, белкового и жирового обмена в организме, так вот, у рассматриваемых женщин и их ещё не родившихся детей уровень его был меньше нормы, что явно указывает на посттравматическую симптоматику. Поэтому, дорогие будущие отцы, оберегайте своих беременных жен от стресса, чтобы Ваше чадо было психически здоровым.

профилактика и лечение ОРВИ И ГРИППА

Натуркоксинум

Лечение и профилактика гриппа и ОРВИ



БЫСТРО снимет симптомы простуды и гриппа

www.naturcoksinum.ru

Перед применением проконсультируйтесь со специалистом, уточните противопоказания, ознакомьтесь с инструкцией.

ЛСР-007708/09, 2009-10-01

ВАЖНО

Существует целый ряд совершенно безопасных успокоительных средств, которые можно принимать в течение коротких промежутков времени в небольших дозах, в особенности, если речь идет о поздних сроках беременности, когда сон может превратиться в проблему из-за активности быстро растущего ребенка. Однако препараты, содержащие барбитураты, вероятно, лучше всего не принимать. В любом случае проконсультируйтесь со специалистом и не забывайте о травах.



АНЕКДОТ

- Кто тебе нарисовал этого зайчика?
- Папа.
- А твоя мама умеет рисовать?
- Нет, она только у себя на лице умеет.

Новые ощущения!

Немеет живот

Будущая мама может почувствовать, что кожа (именно кожа, а не мышцы) в верхней части живота будто бы немеет, становится нечувствительной. Обычно такие ощущения появляются во второй половине беременности, когда живот значительно увеличивается в размерах. Это нормально. Причина заключается в том, что из-за растущей матки, внутренние органы смещаются и сжимаются.

Лучший способ бороться с онемением – прилечь и расслабиться. Важно также следить за осанкой и правильным положением тела во время сидячей работы.

Становится трудно дышать

Эта проблема может возникнуть на 25-29 неделе. Дно матки поднимается высоко, и матка начинает давить на диафрагму, тем самым снижая дыхательную поверхность легких (участие нижних долей легких в дыхании уменьшается). Увы, терпеть придется долго – до того момента, как живот начнет опускаться (происходит это где-то за 4 недели до родов). В этот период нужно много гулять, чтобы получать необходимое количество кислорода.

Хочется чесаться

Вполне возможно, что у вас проявления так называемого «зуда беременных». Зудеть могут половые органы, пальцы рук и ног, да и все тело целиком. Причем появиться зуд может как в самом начале беременности, так и на последних месяцах. Никакой опасности зуд не представляет, но лучше посетить врача и сдать анализы, чтобы исключить аллергию или сахарный диабет. Для снятия неприятных ощущений вам назначат успокаивающие и общеукрепляющие средства, физиотерапию.



ПОДСЛУШАННАЯ ИСТОРИЯ:

– Сейчас пойдем доченька покупать папе подарок на день рождения!

– Мама, а почему не Ночь Рождения или Сутки Рождения...!?

Грудное вскармливание и мамины лекарства – как совместить?

Можно ли совмещать кормление грудью и прием лекарств?

Конечно, эта ситуация крайне нежелательна. Однако далеко не во всех случаях запрет грудного вскармливания неизбежен.

В первую очередь, если вы кормите малыша грудью, вы должны всегда консультироваться со своим лечащим врачом по поводу любых медицинских препаратов, даже если речь идет о сиропе от кашля. Специалист сможет подобрать лекарство, плохо проникающее в грудное молоко. Например, при насморке не принимайте противоотечные средства орально, а закапывайте их в нос.

- желательно принимать лекарства с краткосрочным действием, длящимся 2–3 часа.

- мама должна принимать препараты во время или сразу после кормления малыша.

- если же назначенное вам лекарство никак не совместимо с грудным вскармливанием, как ни

печального, но его необходимо прервать (конечно, временно), а лактацию поддерживать сцеживанием.

Для этого, прежде чем начать принимать препараты, сцеживайте молоко в течение нескольких дней и убирайте «заготовки» на хранение в морозилку. Если ваш курс лечения не долгосрочный, вам вполне удастся кормить ребенка сцеженным молоком, поскольку в правильных условиях оно может храниться 3 месяца в обычной морозилке.

Если эта идея вам по душе, стоит приобрести молокоотсос (довольно трудно вручную сцедить большое количество молока за ограниченное время) и специальные контейнеры для хранения грудного молока. Такие контейнеры удобны тем, что они подсоединяются к молокоотсосу, то есть вы сможете не переливать молоко из емкости в емкость. Также можно заменить уплотнительные диски (крышки) на соски и кормить малыша из тех же контейнеров.

Нельзя забывать, что лечение связано не только с лекарствами, например, ультрафиолетовые и рентгеновские лучи также противопоказаны при грудном вскармливании.

Чтобы непоседам было удобно!

Каждый день малыши с интересом познают мир. Не стоит им мешать! Анатомическая форма подгузника Bella Baby Happy, его специальный нетканый материал и распределяющий слой, а также эластичные резиночки и застежки-липучки обеспечат комфорт и легкость движения.

Happy

magic grip
AIR
УДИВИТЕЛЬНО СУХО!

www.happy-club.ru
www.happy-global.com

3	5-9 kg	4	8-18 kg	4+	9-20 kg	5	12-25 kg	6	16+ kg
	MIDI		MAXI		MAXI PLUS		JUNIOR		JUNIOR EXTRA

ТОТ, КТО НЕ ПОМНИТ СВОЕГО ПРОШЛОГО ОБРЕЧЕН
НА ТО, ЧТОБЫ ПЕРЕЖИТЬ ЕГО ВНОВЬ
Д.Сантаяна

**ДУШЕВНО
ПОЗДРАВЛЯЕМ
ВСЕХ
ВETERANОВ –
УЧАСТНИКОВ
ВЕЛИКОЙ
ОТЕЧЕСТВЕННОЙ
И ВОЙНЫ И
ТРУЖЕНИКОВ
ТЫЛА С ДНЕМ
ПОБЕДЫ.**



ДМИТРИЧЕНКО
Анна Петровна



ГРИЦЕНКО
Елена Ивановна



МИЛОВИДОВА
Вера Алексеевна



ОГИЕНКО
Людмила Павловна

Хотим напомнить ставропольчанам об их Великом подвиге, поэтому начинаем цикл заметок о ветеранах, работавших в поликлинике №2. Мы Вас помним, уважаем и очень ценим! В следующих номерах мы расскажем о жизненном пути каждого.

Важно знать



Всем известно, что в пожилом возрасте происходит: снижение общего объема жидкости в организме, что приводит к уменьшению фильтрации в почках. Нарушается эффективность работы ферментных систем печени, ухудшается моторика желудочно-кишечного тракта. В организме происходят изменения, которые требуют перестройки питания из-за чего снижается энергетический обмен. Кроме того, хронические заболевания и прием лекарственных препаратов приводят к тому, что человек регулярно недополучает необходимые ему вещества, в первую очередь, витамины, минералы и микроэлементы.

На это жалуетесь?

- Существуют витамины для людей старше 50 лет с лютеином, селеном и хромом.
 - Циркуляцию крови улучшат массажеры и специальное компрессионное белье, а магнитные стельки – это профилактика радикулита, сердечных болей, и поддерживают уровень сахара.
 - Черный кофе лучше заменить напитком из цикория, а традиционные лакомства – сладостями на фруктозе.
 - Очень полезны травяные чаи: атеросклеротические, для снижения холестерина, для сердца сосудов, для глаз.
- Будьте здоровы, берегите себя!

Линимент «АЛОРОМ®»

Противовоспалительное болеутоляющее средство

ЛРС - 01048408



- при артрите, радикулите, остеохондрозе, миалгиях, ушибах мягких тканей, сопровождающихся отеками.
- сок алоэ стимулирует репаративные процессы
- ромашка и календула обладают противовоспалительными и антисептическими свойствами
- ментол успокаивает и снимает боль
- эвкалиптовое масло оказывает антисептическое действие

Вифитех

перед применением проконсультируйтесь со специалистом
противопоказаний: не наносить на открытые раны

ergoforce®

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

- ✓ восстанавливают двигательную активность после травм и операций
- ✓ помогут в быту человеку с ограниченными физическими возможностями
- ✓ изготовлены из легких металлических сплавов

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.

Жизнь прекрасна...



Средств
технической
реабилитации

«КАРБОПЕКТ» – КОМБИНИРОВАННЫЙ ЭНТЕРОСОРБЕНТ ШИРОКОГО СПЕКТРА ДЕЙСТВИЯ

Per. №ЛС-00054, №ЛС-000397

эффективен при:

• Пищевых отравлениях:

поглощает и выводит из организма токсические вещества различного происхождения.

• Аллергических заболеваний:

применяется для профилактики и лечения аллергических проявлений в комплексной и монотерапии.

• Алкогольных интоксикациях:

профилактика и лечение организма при отравлении алкогольными токсинами.

• Кишечных инфекциях:

поглощение и выведение вредных веществ, нормализация деятельности желудочно-кишечного тракта, защита стенок кишечника от воздействия канцерогенов, снижение уровня холестерина и сахара в крови.

Безопасен для беременных женщин и детей, исключает аллергию и побочные эффекты.

Оригинальный состав лекарственного препарата «Карбопект»:

- активированный уголь – самый эффективный, безопасный и широко используе-

мый энтеросорбент, поглощает вредные вещества различного происхождения и препятствует их обратному всасыванию в кровь.

- пектин – снижает концентрацию холестерина, позволяет осуществлять длительный прием препарата за счет отсутствия токсичности, не вызывает снижения двигательной функции кишечника.

Активность угля при совместном применении с пектином возрастает.

- МКЦ – основной источник пищевых волокон, необходимых для пищеварения, связывает и выводит соли тяжелых металлов, токсины, радионуклеотиды, способствует снижению уровня сахара и холестерина в крови.

Внимание! «Карбопект»:

• в отличие от многих энтеросорбентов, не вызывает побочного эффекта (запор) при длительном применении;

- препарат растительного происхождения, 100% натуральный;
- препарат для всей семьи (нет возрастных ограничений в употреблении);
- таблетки и капсулы – удобные в применении лекарственные формы, в том числе и в дороге.



Активированный уголь нового поколения! Работает по умолчанию!

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ГОРОДА!

Имеются противопоказания. Перед употреблением ознакомьтесь с инструкцией по применению.

ОГОРОД БЕЗ ХЛОПОТ

Пропалывать грядки, собирать овощи, фрукты и ягоды – эти и другие действия оказывают положительное влияние, прежде всего, на костно-мышечные ткани всего тела, обеспечивая их нормальную минеральную плотность, говорят исследователи. В результате медики определили, что ежедневные заботы на даче предотвращают снижение мышечной силы, поддерживают гибкость, выносливость и баланс при движениях тела, а также сердечную работу.



НА ЗАМЕТКУ:

СОБИРАЕМСЯ ЗА ГОРОД - ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ:

- только проверенные препараты;
- не запасайтесь сильнодействующими лекарствами, их нельзя принимать без назначения врача;
- не увлекайтесь самолечением – обратитесь к местному доктору, если в течении небольшого времени легче не становится;
- обратите внимание на целостность упаковки и сроки годности;
- избегайте плохо закрывающихся баночек и бутылочек, малопригодных для путешествий;
- необходим надежный контейнер для перевозки;
- составьте опись содержимого аптечки.

Все ли на месте? БАЗОВЫЙ НАБОР

- адсорбенты
- анальгетики
- антибактериальные
- антидиарейные
- противокашлевые
- для снятия зуда после укусов насекомых
- ферментные
- препараты с противовоспалительным эффектом
- антисептики
- репаранты, для лечения ожогов
- жгут, перевязочные материалы, йод и зеленка

Дачная аптечка.

Наступил дачный сезон, горячая пора для садоводов и огородников. Именно поэтому в вашей аптечке должен быть **«Дигидрокверцетин Плюс»**.

Он является эталонным антиоксидантом, нормализует холестерин, укрепляет сосуды и капилляры, разжижает кровь, отлично служит для профилактики инсультов и инфарктов. Пусть работа в саду принесет вам только радость и здоровье!



СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ГОРОДА!

Производитель: ООО «Парафарм», г. Пенза, ул. Калинина, 116-а, тел.: (8412) 69-097-04, 69-97-05; www.secret-dolgolet.ru

СГР: 77.99.23.3.У.18.2.08 от 04.02.2008 г.

Имеются противопоказания. Перед применением проконсультироваться с врачом.

Ура, дачный сезон!

Дождались..! Новичков среди нас немного, но и заядлым дачникам хотим напомнить о правилах «ДАЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ».

Общие правила:

- при имеющихся хронических заболеваниях обязательно захватите с собой аппарат для измерения давления и те лекарства, которые вы обычно принимаете;

- при занятиях физическим трудом, ремонте автомобиля, строительстве используйте ортопедические изделия – Вас не продует и не протянет.

- Это поясничные корсеты, бандажи и различные фиксаторы и пояса. Они удобны долговечны, а главное – приносят только пользу Вашему здоровью!

- носите правильную ортопедическую обувь (или используйте специальные стельки), а не «резиновые шлепанцы» по утренней весенней росе.

- работать до 11 часов утра и после 6 часов вечера, а «в наклон» - только с получасовым перерывом;

- более 30 минут не находитесь на открытом солнце и в положении головой вниз;

- откажитесь от дачных подвигов и рекордов.

На заметку

Многие заядлые дачники сталкиваются с различными формами приобретенных циститов, часто полагая, что это неизбежно!

Важно:

- избегать переохлаждения (в том числе «холода от земли»);

- при первых симптомах: грелка на низ живота или горячая ванная с фурацилином;

- в аптечке должны быть спазмолитические средства, а так же специальные сборы (хвоща полевого, корневища лапчатки, листья подорожника);

- даже в полевых условиях соблюдайте строгие правила интимной безопасности;

- во время дачных работ носите свободную одежду.

Конечно же консультация специалиста при первых симптомах цистита необходима!

НЕОЖИДАННО:

Зачастую, конечная причина цистита – микробы, но при сбоях в работе иммунной системы данное воспаление перерастает в системное заболевание, которое может вызвать даже в язву мочевого пузыря. Укрепляйте иммунитет!

Желаем Вам приятного и здорового дачного сезона!

У вегетарианской диеты есть один неприятный сюрприз – лишний вес.

В преддверии летнего сезона, мы чаще задумываемся о диете. В последнее время довольно популярна «вегетарианская диета». Но чаще всего все забывают о подводных камнях...

Многие ошибочно полагают, что отсутствие белковой пищи – панацея от лишнего веса. Это не так! Помните следующее: вам нужно увеличить ежедневное потребление калорий всего на 150-200 за один прием пищи. Если вы поменяли мясные блюда на растительные и продолжаете заедать их прежним количеством хлеба и зерновых, то обязательно начнете поправляться!

Для «вегетарианцев» рекомен-

дованы специальные хлебцы, клетчатка, отруби и конечно же кисели. Эти продукты не только «облегчают» тарелку, но и содержат в себе витамины, пищевые волокна, полиненасыщенные жирные кислоты, минеральные вещества. При попадании в желудок, стимулируют защитные силы организма, активно питают энергией, способствует укреплению иммунитета, вырабатывает много слизи и тепла, а это очень полезно при заболеваниях желчного пузыря и печени.

Итак, выбирайте: полноценное питание и регулярные занятия спортом или сомнительные диеты?!

Полезно знать!

Пшеничные хлебцы облегчают боль при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, очищают мочевой пузырь и почки, полезны мужчинам, страдающим простатитом.

Сертифицировано @

ОРТОСИЛА

В ПРОДАЖЕ ШИРОЧАЙШИЙ АССОРТИМЕНТ ИЗДЕЛИЙ, КОТОРЫЕ:

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.

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

Приходите, мы Вас ждем!



Массажные и гимнастические изделия

ВАЖНО:

«ПИВНОЙ» ЖИВОТ ОПАСЕН ДЛЯ СЕРДЦА

Обладатели «пивных животиков» к категории «толстых», как правило, не относятся. Однако, установлено, что большой живот представляет серьезную опасность.

Предельно допустимым является окружность талии в 100 см у мужчин и в 90 см у женщин! Все, что выше, можно считать лишним весом. Здоровая же окружность талии у мужчин – 92, 5 см, а у женщин – 78,5 см.

В ходе исследований ученые уже доказали, что лишний вес увеличивает шансы смерти от сердечных приступов в два раза. Между тем, в России избыточная масса тела встречается почти у 50% взрослого населения и более чем у трети детей.

Переходите на более здоровую диету и уделяйте больше внимания

спортивным упражнениям. Сегодня комфортно и по-настоящему качественно можно оборудовать спортивный зал даже дома! Гантели, гимнастический коврик и фитбол не займут много места!

Не забывайте о профилактических поддерживающих препаратах, нормализующих обменные процессы. Вместо черного чая, например употребляйте оздоравливающие травяные чаи, нормализующие давление и вес (предварительно, конечно, проконсультируйтесь со специалистом).

Чем округлее ваш живот, тем чаще нужно заглядывать к врачу для регулярных проверок деятельности сердца.



Little Doctor®

по спец. цене 1599 руб.

УДАЧНАЯ ПОКУПКА – К ДАЧНОМУ СЕЗОНУ

Купите *домой* ультрасовременный настольный тонометр

LD7 с ЧАСАМИ и БУДИЛЬНИКОМ с комнатным ТЕРМОМЕТРОМ и АДАПТЕРОМ сети в комплекте

и получите **В ПОДАРОК LD-61** механический тонометр для контроля давления *на даче*

Купить тонометр можно в каждом районе города! Адрес ближайшей аптеки узнайте по телефонам **ООО ОПТИМЕД: 57-41-00** **ООО МЕДЧЕСТА-ПЛЮС: 56-41-09.**



Сертифицировано ®

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Сертифицировано ®

АНАТОМИЧЕСКИЕ ПОДУШКИ

КОМФ-ОРТ®

- ✓ 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



Товар сертифицирован ®

миллионы людей в мире знают –



Согласно статистике, от 5 до 10% людей в мире страдают недержанием. Столкнувшись с этой проблемой, люди зачастую боятся признаться кому-либо в своей тайне и не знают, что делать дальше. Обрести былую свободу и не зависеть от недуга помогут изделия Seni:

- все изделия являются дышащими (AIR)
- двойной впитывающий слой и специальные бортики обеспечивают максимальную защиту от протеканий
- не используется латекс (Latex Free)
- система Odour Stop нейтрализует запах
- двойные застежки-липучки многократного действия



Консультации по телефону Горячей линии SENI **8-800-200-800-3** 06.00–22.00 ч., звонки по России бесплатные
 ООО «Белма-Дон» тел: 8962-44-88-098

seni умеет хранить секреты

С противопоказаниями ознакомьтесь в инструкции по применению или проконсультируйтесь с врачом


ITALFARMACO

НАТЕКАЛЬ Д₃

Кальция карбонат + витамин D₃ для внутреннего здоровья и внешней красоты

НАТЕКАЛЬ Д₃ – грациозный путь к долголетию!

- для течения и профилактики остеопороза
- для восполнения дефицита кальция при беременности и лактации



П№0138/1/01 - 2002 от 12.03.2002 ®

Свои рецепты!

Редактор: Ерошенко А.В.
 Верстка и дизайн: Чубарева О.И.
 Адрес редакции: 355035, г. Ставрополь, пр. Кулакова, 88г

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 дафвинным знаком, печатаются на правах рекламы.

Дата выхода в свет 24.03.2010 в 13:30
 Подписано в печать 17.03.2010 в 13:30
 По графику в 16:00

ТИРАЖ 40 000
 Заказ № 428

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