



**ПРАЗДНИКИ ПРОШЛИ, А ОСАДОЧЕК ИЛИ ДАЖЕ ОСАДОЧКИ ОСТАЛИСЬ. ИТАК, ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ, ДАВАЙТЕ РАЗБИРАТЬСЯ – КТО ВИНОВАТ И ЧТО ДЕЛАТЬ. ЧТО «САМО ПРОЙДЕТ», А НА ЧТО НУЖНО ОБРАТИТЬ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ!**

# ПОСТПРАЗДНИЧНЫЕ ПОЗЫ

*Мы просыпаемся в разных позах... Э позы, которые должны заставить вас обратиться к врачу, особенно если такие авеню Вам раньше не удавались!*

Итак, если Ваша поза - "лежа на боку, скрючившись" - это может значить:

## 1. Боль в пояснице, которая не дает покоя

Почечная колика – это не болезнь, а симптом мочекаменной болезни. Камни в почках могут долго себя не проявлять. Но после переуданий и сильных возлияний камень может сдвинуться. Попадая в мочеточник, он застревает. Моча не оттекает, накапливается в почке, почка которая растягивается – возникает острейшая боль.

### Симптомы почечной колики

- Резкая боль в пояснице, возникающая внезапно.
- Есть периоды обострения и затишья боли.
- Приступ длится от нескольких минут до суток.
- Во время приступа боли человек не находит себе места, часто сгибается.
- Боль отдает в область паха.

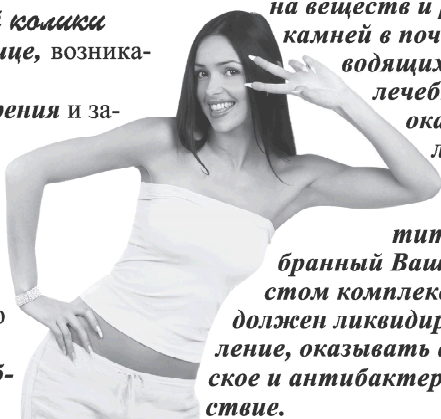
### Как помочь

Если у вас почечная колика, необходимо срочно обратиться к врачу.

Первая помощь дома – принять спазмолитик и обезболивающее.

### Необходимо знать:

**ВАЖНО** осуществить нормализацию нарушенного обмена веществ и растворение камней в почке и мочевыводящих путях. Такое лечебное действие оказывают различные препараты, в том числе и растительные. Выбранный Вашим специалистом комплекс препаратов должен ликвидировать воспаление, оказывать антисептическое и антибактериальное действие.



## 2. Панкреатит

Из-за обилия жирной пищи поджелудочная железа начинает активно работать. Один из симптомов нарушения работы поджелудочной железы – уменьшение количества выделяемых ферментов... Начинается воспаление.

### Симптомы острого панкреатита:

- Сильная опоясывающая боль в верхней части живота. Отдает в спину.
- Рвота с примесью желчи, чувство горечи во рту.

### Как быть

Главные принципы лечения панкреатита не изменились с давних времен:

**Холод (на живот).**

**Голод.**

**Покой.**

Лечение должно проводиться в стационаре.

А если бы заранее запаслись аптечными ферментами и адсорбентами из аптеки, плюс к тому не смешивая жирную пищу и алкоголь – таких проблем удалось бы избежать наверняка!

При панкреатите лечение – это, в первую очередь, противовоспалительная терапия, улучшение оттока поджелудочного сока и восстановление ткани железы на клеточном уровне. Специалист помимо лекарственной терапии порекомендует Вам точечный массаж и иглоукалывание, часто назначаются фитопрепараты.

Сохранить и закрепить результат достигнутый при лечении поджелудочной железы помогут оздоровительные комплексы упражнений!

Продолжение на 3 стр.



## Не навредили ли вы себе в первой декаде января?

ПРОЙДИТЕ 3 ТЕСТА И УЗНАЙТЕ!

### Тест с запястьями

Опустите руки вниз и нажимайте по очереди на ваши запястья в течение 10 секунд. Если вы почувствуете онемение или покалывание в большом или указательном пальце – у вас пережаты нервные окончания.

При тоннельном синдроме нерв, контролирующий чувствительность ладони, большого, указательного и среднего пальцев руки, пережимается или сдавливается.

### Как быть?

Для нормальной чувствительности в конечностях принимайте 10 микрограмм витамина В 12 каждый день.

Источником витамина В 12 – пища животного происхождения: печень, рыба, молочные продукты, мясо, яйцо.

### Тест на запах изо рта

Итак, после долгого январского лежания и переудания, Вы вдруг озадачились проблемой запаха изо рта. На фоне проблем с ЖКТ могут возникнуть последствия:

- при хроническом гастрите с пониженной кислотностью замедляется переваривание белковых веществ. Рекомендованный врачом прием желудочного сока, ферментных препаратов позволит избавиться и от запаха. Запах изо рта - один из симптомов дивертикула пищевода (мешковидное выпячивание стенки пищевода);

- кислый запах возможен при

**Анекдот**

- Алё, здравствуйте это Баня?  
- Нет, это его брат – Болодя!

язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, сопровождающейся повышенной кислотностью желудочного содержимого. Должны настораживать специфические запахи, например, ацетона при диабетической коме, аммиака в случае почечной недостаточности при заболеваниях почек; гнилостный запах при абсцессе легкого или бронхоэктатической болезни.

**Обязательно:**

1. Лучше откровенно спросить о том, имеется ли проблема у близкого человека.
3. Обратитесь к стоматологу.
4. Проконсультируйтесь у ЛОР-врача и гастроэнтеролога.

**Тест на вкус**

Смешайте 1 грамм сульфата цинка с 1 литром очищенной воды. Встряхните, покрутите вокруг и подержите чайную ложку с этой жидкостью во рту 10 секунд. Потом можете проглотить.

В норме во рту должен появиться металлический привкус. Если его нет – у вас проблема с рецепторами вкуса.

**Что делать?**

Принимайте 15 мг цинка ежедневно. Цинк восстанавливает вкус. Суточная доза цинка для взрослого человека – 15 мг в день. Цинком богаты печень и тыквенные семечки.

Если в течение 2-3 недель вкусовые рецепторы не восстановились, обратитесь к врачу.

**3. Боль в шее, при которой невозможно повернуть голову**

Шейный миозит – очень распространенное заболевание. Его хотя бы раз в жизни испытывал каждый человек.

Главная причина миозита – это инфекция. Боль в шее также может вызвать травма или резкое мышечное напряжение. Во время новогодних праздников травмы и физические нагрузки – это частое явление.

**Симптомы шейного миозита:**

- Тупая мышечная боль в области шеи. Может отдавать в затылок, плечевой пояс, между лопатками.
- Шейная мышца становится болезненной и плотной на ощупь.
- Человек не может повернуть шею от боли.
- Боль в шее усиливается ночью.

**Как действовать**

Если утром вы проснулись с болью в шее, необходимо принять обезболивающий препарат, обладающий также противовоспалительным эффектом. Для лечения миозита используют следующие методы:

**Лечебный массаж.****Лечебная физкультура.**

**Диета:** полезно при миозите употреблять в пищу яблоки, фрукты, овощи, мед, зерна злаковых, витамины группы В и Е; строго запрещено – спиртное, жирная, соленая, острая пища.

**Согревающие мази** хорошо снимают болевой синдром и снимают напряжение с мышц.

**Сухое тепло****Добавляет в «рацион»:**

**Солевые ванны каждый вечер:** 1кг морской соли на ванну создает концентрат, близкий к природной морской воде и способствует вытягиванию лишней жидкости через кожу.

**Клетчатку во все блюда, которые вы готовите и едите.** Старайтесь употреблять больше овощей. Кроме того, посыпайте супы, каши, рагу, соусы хлопьями проростков пшеницы или отрубями. Не забывайте об адекватной клетчатке.

**КОМПЬЮТЕРЫ НЕ МЕШАЮТ СПАТЬ**

Ученые Сиднейского Университета доказали: электронные устройства абсолютно безопасны для нашего сна. Считалось,



что электронные гаджеты замедляют скорость высвобождения гормона сна мелатонина. Но ученые доказали, что продолжительность сна никак не поменялась у людей за последние годы.

АНАТОМИЧЕСКИЕ  
ПОДУШКИ

КОМФОРТ

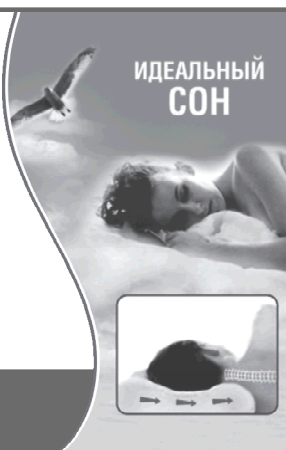
- ⊗ комфортное положение головы и шеи во время сна
- ⊗ профилактика заболеваний шейного отдела
- ⊗ здоровый и крепкий сон

**Приходите, мы Вас ждем!**

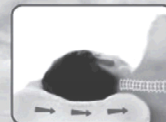
адреса аптек ООО "Медчеста-плюс":

№ 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



**АСТМА В ДЕТСКОМ И МЛАДЕНЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ - ОДНО ИЗ НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ТЕНДЕНЦИЯ НЕ РАДУЕТ – ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ ПРОГРЕССИРУЕТ. АСТМА МОЖЕТ НАЧАТЬСЯ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ, НО У МНОГИХ ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ ПОЯВЛЯЮТСЯ В ВОЗРАСТЕ ДО 5 ЛЕТ.**

Не у всех детей симптомы астмы одинаковы, они разнообразны и могут меняться от приступа к приступу.

## ПРИЗНАКИ:

- Частый кашель, возникающий во время игр, ночью, во время смеха или плача
- Хронический кашель (может быть единственным симптомом)
- Сниженная активность во время игр
- Частое прерывистое дыхание
- Жалобы на боль или стеснение в груди
- Свист во время вдоха или выдоха – свистящее дыхание
- Колебательные движения грудной клетки из-за затрудненного дыхания

## Как лечится?

Дети, больные астмой, ни в коем случае не должны быть подвержены действию табачного дыма. Правильный прием лекарств – основа хорошего контроля заболевания.

Дети дошкольного возраста пользуются теми же группами препаратов, что и старшие. Стероиды в виде аэрозолей – эффективные препараты для лечения астмы. Однако, в любом случае, препараты даются в иной форме детям до 4-х лет (ингалятор или маска), а суточная доза меньше.

В зависимости от возраста ребенка, используются ингаляторы или препараты в форме растворов (применяются в виде распылителей – небулайзеры).

Небулайзер доставляет препарат, переводя его из жидкой формы в пар. В виде пара ребенок будет вдыхать препарат через маску. Та-

кая процедура (вдыхание через маску) длится 10-15 минут и может повторяться до четырех раз в день. Доктор подскажет вам, как часто необходимо давать ребенку подышать с использованием небулайзера.

В зависимости от возраста, ребенок может использовать дозирующий ингалятор со спейсером. СПЕЙСЕР – отсек, прикрепленный к ингалятору и препятствующий распылению всего препарата. Это позволяет ребенку вдыхать препарат с индивидуально подходящей ему скоростью.



**Астму невозможно излечить, но ее можно контролировать. Ваша цель и ответственность как родителей сделать все возможное, чтобы ребенок мог жить активной нормальной жизнью и не допустить хронизацию и ухудшение симптомов.**

## ПРЕДПОСЫЛКИ:

- Сенная лихорадка (поллиноз) или экзема (аллергическая кожная сыпь)
- Наследственный анамнез по астме или аллергии
- Частые респираторные инфекции
- Низкая масса тела при рождении
- Контакт с табачным дымом до или после рождения



**Отличное начало с bella baby Happy**

**Подгузники bella baby Happy** прекрасно впитывают влагу и жидкий стул благодаря особой структуре и удивительной мягкости нетканого материала **Premium Dry**.

В конструкции подгузника предусмотрен специальный вырез в области пуповины, что защищает ранку от дополнительных раздражений.

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

Товар сертифицирован. Реклама.

# Лапотушки

**ВОТ ЭТО СМЕКАЛКА!**

Мосму сыночку Данику 2,5 года, стал чистить зубы серьезно. Однажды подошел к своей бабушке и говорит:

- Баба, я чисто зубы, там пыли много!

**АЗБУКА**

Жена учит с сыном буквы (где-то лет 5 ему было), дошли до буквы Ы. На картинке изображены шары.

- Что на картинке нарисовано?
  - Шарики.
  - Ну, а как грубо их назвать?
- Сын басом отвечает:
- ШАРИКИ.

**ГАМАЗИН**

А у меня доча в словах переставляет слоги, три слова у нас "заколдованные". И вот мы идем в "гамазин за молинами и кашалаткой".

**Неоспоримые достоинства ингаляции – бесплотного, но непримиримого врага "чиха", насморка, кашля и осенней хандры – состоят в том, что, во-первых, целебное вещество попадает непосредственно в "зону бедствия", а во-вторых, практически не влияет на другие органы, в отличие от таблеток.**

## ЭВОЛЮЦИЯ ЧАЙНИКА

Сегодня вместо хоботка чайника используют агрегат с почти космическим названием – небулайзер. Это целая (конечно, портативная) ингаляционная система наподобие той, что находится в кабинете физиотерапии. Впрочем, никто не мешает заваривать травы в кастрюльке или чайнике, но в таком

случае не воспользоваться и сотовой частью лекарственных смесей, которые можно заправить в небулайзер. В отличие от чайника он создает аэрозоль с очень мелкими частичками, которые проникают глубоко в легкие.

### ПРАВИЛА ВДОХА

Ингаляцию делают принимают не ранее чем через час после еды.

При насморке вдыхают и выдыхают пары через нос, при кашле или больном горле – через рот.

После ингаляции в течение часа не рекомендуется разговаривать, курить, пить, есть.

Першит в горле, больно глотать. Вам нужны паровые ингаляции. Берем старую добрую кастрюльку, нагреваем



смесь легкоиспаряющихся компонентов (ментол, эвкалипт, тимол, сосновое, пихтовое масло из расчета 10–15 капель масла на 100 мл горячей воды) с водой до 57–63° С и дышим. После паровой ингаляции для лучшего эффекта хорошо сделать массаж грудной клетки с эфирными маслами.

**Противопоказания:** острая пневмония, выраженный отек, полипы, гнойное воспаление (ангина).

«Село» горло, пропал голос, постоянное подкашливание. Нужно вооружиться компрессорным небулайзером и провести курс масляных ингаляций (один сеанс в день по 5–10 минут в течение 5–10 дней). Очень полезно за 30–40 минут до процедуры подышать парами боржоми или эссенцуки № 4, 17 (тепловлажная ингаляция). Но с другими аэрозольными средствами сочетать масляные ингаляции нельзя: защитный слой масла помешает их всасыванию.

**Противопоказания:** бронхоневмония.

От острого насморка помогут паровые, а при хроническом рините и сухости в носу и тепловлажные ингаляции. Они отличаются от паровых более низкой температурой (38–42° С).

### ЧЕМ ДЫШАТЬ АЛЛЕРГИКУ?

Самые безопасные – паровые и тепловлажные ингаляции с отварами ромашки, календулы, шалфея (если, конечно, нет аллергии именно на эти травы) и с минеральной водой.

Остальные препараты, настойки и масла нужно тестировать. Нанесите каплю эфирного масла, разбавленного в 1/2 чайной ложки растительного масла, на локтевой сгиб и проследите, нет ли аллергических реакций на коже (через 20 минут, а затем через 24 часа).

### Анекдот

Рассказывают, что лечащий врач Оноре де Бальзака был невероятно честен, он прописал своему простудившемуся пациенту: "При насморке следует использовать ежедневно от трех до шести носовых платков".

### Врачи будущи легитим морской водой

Морская вода может использоваться в медицине в качестве универсального лекарства. Об этом заявили специалисты в ходе Всемирного форума по проблеме воды, который проходил в Мехико.

Доктора убеждены, что морская вода «работает» как анальгетик, антибиотик и защита от воспалительных процессов. Она улучшает состояние пациентов с гипертонией, диабетом, аллергией и рядом других хронических заболеваний.



**МОРЕНАЗАЛ®**  
спрей и капли назальные

содержит морские минералы и микроэлементы

- для ежедневной гигиены носа
- при насморке, в т.ч. аллергическом
- для профилактики простуды
- при сухости носа

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

www.morenazal.ru

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА

**ИТАК, В ПРОДОЛЖЕНИИ ТЕМЫ ПОСЛЕПРАЗДНИЧНЫХ ОЩУЩЕНИЙ, ПРЕДЛАГАЕМ ВАМ ИНТЕРЕСНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ. И КОРРЕКТИРУЕМ НАШЕ ПИТАНИЕ! МОЖЕТ ЛИ БЫТЬ ТАКОЕ, ЧТО ВСЕ «ТРАДИЦИОННЫЕ» СПОСОБЫ ОТ ПОХМЕЛЬЯ, НЕ ДЕЙСТВЕННЫ И ЯВЛЯЮТСЯ МИФАМИ, А ЛЮБИМЫЕ СОЛЕНЬЯ – КОВАРНЫЕ ОБМАНЩИКИ?**

**Анекдот**

- Как Ваша чесночная диета?  
- Сбросил 3 кг веса и всех знакомых.



*Нежное прикосновение*

ООО "белла-Дон" Ростов-на-Дону,  
ул. 50-летия Ростсельмаша, 1/52,  
тел. (863) 203-74-74

На правах рекламы

Товар сертифицирован

**Анекдот**

Изучение цен в ресторане улучшает вкус домашних блюд.

# Мифы о похмелье

*Похмелье* – это алкогольное отравление, имеющее характерные симптомы: расширения сосудов под действием спирта.

• **Рвота и тошнота.** Возникают из-за действия этанола на мозжечок – часть мозга, отвечающая за координацию движений.

• **Головная боль.** Появляется из-за



• **Жажда.** При алкогольной интоксикации уменьшается выработка антидиуретического гормона – как следствие, мы часто ходим в туалет. И чтобы восстановить потерянную жидкость, организму нужна вода – мы испытываем жажду.

## Миф 1: От похмелья помогает алкоголь с утра



Алкоголь и спирт от похмелья не помогают! А лишь усиливают отравление: растворяют ферменты печени и разрушают ее клетки.

### Что делать?

Пить много воды! Вода предотвратит обезвоживание и выведет все токсины из организма.

## Миф 2: Рассол – лучшее средство от похмелья

Рассол действительно дает облегчение при похмелье. Кислоты, содержащиеся в рассоле, образуют соединения со спиртом, и самочувствие ненадолго улучшается. Однако эти соединения нестойкие и вскоре разрушаются – симптомы отравления появляются снова.

### Как быть?

Принимать аспирин при похмелье. Ацетилсалициловая кислота дает стойкое соединение с этанолом, связывает яды алкоголя и избавляет от симптомов отравления.



## Миф 3: Парацетамол облегчает головную боль при похмелье

На самом деле парацетамол не облегчает головную боль при похмелье! Более того, он очень опасен в сочетании с алкоголем. Парацетамол – сильно действующее лекарство, которое печень обезвреживает с трудом. Алкоголь в сочетании с парацетамолом – двойной удар по печени, который может ее разрушить.



# Национальная ЗАБАВА

Продукт – «обманщик»: квашеная капуста

**КВАШЕННАЯ КАПУСТА БОГАТА ВИТАМИНАМИ И МИКРОЭЛЕМЕНТАМИ, НО СОДЕРЖИТ СЛИШКОМ МНОГО СОЛИ, РАЗРУШАЮЩЕЙ СОСУДЫ И ПОВЫШАЮЩЕЙ ДАВЛЕНИЕ. КАК ПРАВИЛЬНО ПРИГОТОВИТЬ КАПУСТУ И В ЧЕМ ЕЕ ХРАНИТЬ?**

## Достоинства

Квашеная капуста богата: Витаминами С, К, витаминами группы В и витамином U (обладает противовоспалительным действием).

Микро- и макроэлементами: натрием, калием, кальцием, фосфором, железом, серой, цинком, медью, бором, кремнием, йодом.

Во время брожения капуста обогащается органическими кислотами (уксусная, молочная).

Калорийность квашенной капусты очень низкая: 25 ккал на 100 г продукта.

## Недостатки

Очень много соли: почти 1000 мг на стакан. Это 40% от рекомендуемой дневной нормы. Большое количество соли сужает сосуды, повышает давление и снижает либидо.

Капуста квашеная повышает аппетит.

Квашенная капуста – виновник отеков.

Это продукт брожения вызывает газообразование

и обладает повышенной кислотностью.

Из-за высокого уровня органических кислот капусту запрещено есть людям с высокой кислотностью желудочного сока, при гастрите, язвенной болезни, панкреатите, камнях в желчном пузыре.

## Пьедестал почета по содержанию соли

Огурцы маринованные – 875 мг  
Квашеная капуста – 21,8 мг  
Кабачковая икра – 5 мг



## ВАЖНО

Соления – только домашние! Хранить в деревянных или стеклянных бочках. **Алюминиевая посуда может быть довольно опасна.** Кислота разъедает алюминий, и в организм попадают его вредные соединения.

## ПОЛЕЗНО:

В день нам необходимо получить 2500 мг поваренной соли – это примерно треть чайной ложки. На деле мы съедаем гораздо больше. Некоторые любители соленых огурчиков, квашеной капусты и фаст-фуда умудряются ежедневно "впихивать" в себя столовую ложку с горкой!

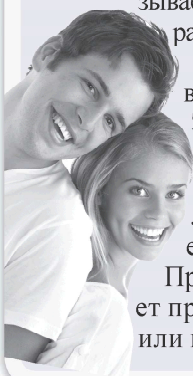
## Основной вывод:

принимать необходимо препараты со специальным дезинтоксикационным действием. Данные средства выводят продукты распада этилового спирта из организма, которые в основном и вызывают недомогание. При приеме препарата внутрь активные вещества проникают в печень, где быстро связывается с ацетальдегидом таким образом, что ацетальдегид обратно в организм уже не попадает.

(Ацетальдегид — это вещество превращается выпитый вами алкоголь, и в том числе из-за него так плохо по утрам) Этот процесс вызывает последующее выведение этилового спирта из других органов и тканей.

Специальные «антипохмельные средства» также усиливает процесс окисления алкоголя и дезинтоксикацию его токсических агентов ферментной системой печени.

Препарат, по заверению производителей, также помогает при употреблении некачественных алкогольных напитков или при смешивании разных алкогольных напитков.



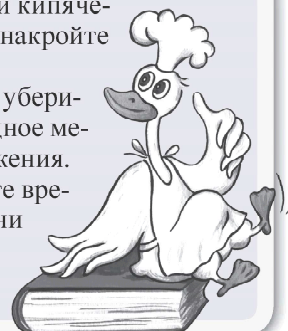
## Рецепт квашеной капусты без соли

Для закваски возьмите капусту позеленее, черный и красный перец, сельдерей, помидоры и чеснок.

Залейте нашинкованную капусту холодной кипяченой водой и накройте марлей.

На 10 дней уберите в прохладное место для брожения.

Протыкайте время от времени деревянной палочкой.



# seni CARE



ООО «Белла-Дон»  
344065, г. Ростов-на-Дону, ул. 50-летия Ростсельмаша, 1152

## ЛИНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ КОСМЕТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ:

- рекомендована для лиц, пользующихся урологическими прокладками и подгузниками
- состоит из взаимодополняющих друг друга косметических средств
- комплексный уход включает в себя три шага:  
**шаг 1** - нежное очищение кожи  
**шаг 2** - регенерация и активизация - улучшение микроциркуляции в коже  
**шаг 3** - защита - предупреждение возникновения опрелостей и пролежней

КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ПРОДУКЦИИ В Г. СТАВРОПОЛЕ ПО ТЕЛЕФОНУ: 8-962-448-80-98 (звонки платные)  
 КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ПРОДУКЦИИ В ЮФО ПО ТЕЛЕФОНУ: (863) 203-74-74 (звонки платные)

на правах рекламы

## ПЕКТО™

Простые рецепты здоровья!

"ПЕКТО" - на основе высокоочищенного пектина - природного энтеросорбента, приготовленная по оригинальной технологии растительного сырья.

- ☞ При приеме внутрь адсорбирует из содержимого кишечника и крови токсические вещества, улучшает функции почек и печени.
- ☞ Обволакивает слизистую, предупреждает и защищает от эрозивных процессов.
- ☞ Способствует выведению тяжелых металлов и радионуклидов.

**ПРИРОДНЫЙ ЭНТЕРОСОРБЕНТ**  
**ПЕКТО®**  
 НА ОСНОВЕ ВЫСОКОЧИЩЕННЫХ СОРТОВ ПЕКТИНА

Свидетельство о гос. Регистрации  
 № 77.99.11.3.Y.8675.9.09

перед применением проконсультируйтесь со специалистом!  
 противопоказания - индивидуальная непереносимость

**СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ГОРОДА**  
 горячая линия: 8 903 42 590 42  
 г. Нальчик 8(8662)96-71-99,  
 г. Ставрополь 8(8652) 56-11-30 pekto-n@mail.ru

БАД. Не является лекарственным средством.

**Бандажи до- и послеродовые**

- ✓ разгрузка позвоночника
- ✓ правильное положение плода

**Бандажи послеоперационные**

- ✓ забота о здоровье
- ✓ оптимальные условия для восстановления

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 ®

до 2X больше комфорта,  
 быстрее впитывают

Товар сертифицирован На правах рекламы

**Свои рецепты!**  
 Редактор: Ерошенко А. В.  
 Верстка и дизайн: Ткачева А. А.

Адрес редакции: 355035, г. Ставрополь, пр. Кулакова, 8 «Г».  
 Контакты: 94-67-72; k\_26@mail.ru  
 Учредитель и издатель: ООО «Медчеста-плюс»

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», г. Ставрополь, 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.

Тираж 40000  
 Дата выхода в свет 24.01.2012 в 13:30  
 Подписано в печать 17.01.2012 в 13:30, по графику в 16:00  
 Заказ № 29