

СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР:

- тестирование
- замена
- консультирование

ACCU-CHEK®



29-71-43
29-71-42



Телефон горячей линии
+8 (800) 200-88-99
Бесплатно для всех регионов России

г. Ставрополь, ул. Ленина, 125



товар сертифицирован
ознакомьтесь с инструкцией

ТЕМА НОМЕРА: Пришел июнь – разноцвет – отбоя от работы нет!

№ 61, 24 МАЯ 2012 г.

ТИРАЖ 40000

Свой рецепты!

Ваш медицинский консультант



www.pollenaewa.com www.bella-tzmo.ru



НОВИНКА



Еще больше заботы! eva sun

Солнцезащитная косметика eva sun обеспечит эффективную защиту от солнечных ожогов. Бальзам SPF 30 защищает клетки кожи и способствует восстановлению их ДНК. Бальзам SPF 50 содержит натуральные вещества, отпугивающие насекомых. Бальзамы легко наносятся и мгновенно впитываются.

ООО «Белла-Дон» (863) 203-74-74;
Ростов-на-Дону, ул. 50-летия Ростсельмаша, 1/52

Товар сертифицирован. Реклама.

Dr. Dias®
Овсяная Диета
Овсяные отруби натуральные

Масса нетто: 200±6 г
4 607 175 1973366

www.DrDias.ru

Товар сертифицирован
На правах рекламы.

Полезный десерт

Вкусные и полезные фруктовые батончики от компании «ЛЕОВИТнутрио» – продукты для диетического (лечебного и профилактического) питания

«Батончик фруктовый «Жиросжигающий комплекс»»

- уменьшает чувство голода между приемами пищи
- снижает общую калорийность рациона у людей с избыточной массой тела

«Батончик фруктовый «Очищающий комплекс»»

- для активации моторики кишечника
- лицам, контролирующим массу тела



www.leovit.ru

Товар сертифицирован. На правах рекламы. Свид. о гос. рег.: RU.77.99.11.007.E.004583.12.10; RU.77.99.11.007.E.004582.12.10 от 29122010

Сертифицировано (®)

FOSTA®
health & sport support

Защита от боли в спине и сосудах

health & sport support

Каждое лето мы напоминаем нашим читателям о том, что заболеть ангиной летом - значит, расплатиться за комфортную жизнь. Ледяной напиток или мощный кондиционер, обдувающий ледяным потоком... - «друзья» опасного заболевания. Насморк и першение в горле - не признак ангины (скорее аллергии). А вот повышенная температура, ломота в теле, головная боль и налет на миндалинах - признаки того, что лечение откладывать нельзя. Не забываем и о профилактике цистита, отита и острых кишечных инфекций. Наши постоянные читатели вооружены методами борьбы с этими недугами, поэтому в сегодняшнем номере мы поделимся новыми рецептами хорошего самочувствия.

Как пережить жару в городе

КАК БЫ МЫ НЕ ЛЮБИЛИ ЛЕТО, ЖАРА ДЛЯ НАС - ЭТО СТРЕСС. КОНЕЧНО, ЕСЛИ ПЕРЕНΟΣИТЬ ЗНОЙ НЕ В ГОРИЗОНТАЛЬНОМ ПОЛОЖЕНИИ НА ПЛЯЖЕ, А ЗАНИМАЯСЬ ДЕЛАМИ В ГОРОДЕ.

Смотреть на зеленый

«Я словно выжатый лимон» - это популярный летний недуг - астения. В качестве профилактики летней слабости, врачи рекомендуют гулять в парках (или хотя бы скверах) и смотреть на свежую зелень.

«Зеленый цвет хорошо стимулирует нервные окончания на глазном дне. Это необходимо для поддержания тонуса организма», - утверждает профессор Московского НИИ психиатрии Т. В. Клименко. Взрослым людям для профилактики рекомендуют прием препаратов ноотропного действия. По словам специалиста, астения часто встречается у людей с органическими поражениями головного мозга (последствия травм головы и тяжело протекавших инфекционных заболева-

ний), а также пожилых людей и детей.

Глаза должны быть защищены

Ультрафиолетовые лучи, попадающие на сетчатку глаза, могут вызвать ее тяжелое повреждение и со временем стать причиной катаракты. Но от них легко защититься: шляпа с широкими полями снижает уровень воздействия УФ-лучей на 30%, а солнцезащитные очки - на 90% и более. Условие одно: покупать их следует только в специализированных отделах аптек или магазинах оптических принадлежностей, тогда есть гарантия, что линзы действительно не пропускают УФ-лучи. Дешевые очки, которые продаются с уличных лотков, как правило, имеют лишь тонированные стекла, не фильтрующие ультрафиолет.



Анекдот

При отключении света не радуйтесь, что у вас ноутбук. Скорее всего, вай-фай вместе со светом тоже отключили...

ПИКНИКСКИЙ КЛУБ

На свежем воздухе у костра можно съесть все что угодно и в любых количествах. Если вы следите за весом, заранее выберите правильные продукты и захватите ферменты.



ОРТОСИЛА

®

В ПРОДАЖЕ ШИРОЧАЙШИЙ АССОРТИМЕНТ ИЗДЕЛИЙ, КОТОРЫЕ:

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

Приходите, мы Вас ждем!

Сертифицировано ©

Массажные и гимнастические изделия



**адреса аптек
ООО "Медчеста-плюс":**

- № 1, пр. Карла Маркса, 63. Тел.: 26-67-92;
- № 2, ул. Мира, 284/1. Тел.: 23-16-28;
- № 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.

ПОЛЕЗНО

ВРЕДНО

ПРОДУКТ	ккал на 100 г	ПРОДУКТ	ккал на 100 г
Шашлык из курицы без кожи	160	Шашлык из куриных крылышек	250
Шашлык из баранины	210	Шашлык из свиной шейки	490
Соус на основе йогурта	160	Майонез	625
Запеченный картофель	90	Картофельные чипсы	550
Квас	25	Кола	45

ВАЖНО:

* Обязательно кипятить деревенское молоко.
* Не поддаваться соблазну отведать недожаренного шашлычка (разрезанный готовый кусочек не должен быть розового цвета).

Школа здоровья

Рубрику ведет

заведующая кабинетом профилактики
МУЗ Городская поликлиника №2*Читашкин А. Го.*ПОВЫШЕНИЕ ИММУНИТЕТА
С ПОМОЩЬЮ УДАРНОГО
ПИТАНИЯ!

Чтобы помочь своей иммунной системе, постарайтесь ежедневно включать в свое меню хотя бы один из перечисленных ниже фруктов и овощей.

Понедельник

Черная смородина, яблоко, морковь.

Вторник

Апельсин, лимон, тыква.

Среда

Киви, лук, помидор.

Четверг

Абрикосы, чеснок, крапива.

Пятница

Черника, картофель, шпинат.

Суббота

Клюква, сливы, сельдерей.

Воскресенье

Малина, вишня, редис.



Нет термоконтейнера – простое решение:

1. Аккумуляторы холода - в аптеке он называется ПАКЕТ ГИПОТЕРМИЧЕСКИЙ «СНЕЖОК».

2. Солевая грелка. Если нужно, прибор будет работать в режиме «холод», и тогда он заменит лед для охлаждения напитков, сохранения свежести продуктов в дороге, создавая температурный комфорт в жаркую погоду. Достаточно 15-20 минут в морозильной камере (для температуры -4 -6°C).

Внимание! На работу аппликатора не влияет появление кристаллов в виде снежинок, но важно не допустить кристаллизации всего раствора.



Действие грелок, используемых для охлаждения продуктов питания, длится в среднем до 2-х часов.

Грелка содержит водно-соляной раствор, так что, даже если произойдет разгерметизация и он попадет на продукты, ничего страшного с ними не случится.

Анекдот

Наивные соседи... Думают, что громкость моей стереосистемы убавляется от ударов по батарее...

Анекдот

Мой кот живёт по принципу: «есть надоедо спать». И в течении дня ставит запяную в разных местах.

Чайный сезон

О любви населения к чайному грибу только песен не слагают, особенно приятен он летом. Напиток действительно полезен. Он обладает ярко выраженными антибактериальными и противовоспалительными свойствами.

Но знаете ли Вы о противопоказаниях?

Его не стоит употреблять при язве желудка, повышенной кислотности желудочного сока, диабете, подагре и грибковых заболеваниях. Людям с пониженным давлением следует быть осторожными с чайным грибом настояном на зеленом чае.



Особенности летних тренировок

Горячий воздух, безжалостное солнце и риск лишиться сознания от слишком быстрой потери жидкости прямо во время тренировки...

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА:

• Не забывайте про крема и мази для защиты от солнца: если вы обгорите, ваша кожа не сможет выполнять функцию по охлаждению организма во время тренировки, и вы рискуете получить солнечный удар.

• Избегайте резких перепадов температур: старайтесь не принимать после тренировки холодный душ или, наоборот, горячую сауну - это резко увеличит нагрузку на сердце и может привести к неприят-

ным (для вас) последствиям.

• Пейте много, но в меру.

Летом особенно важно восполнять потерю жидкости в организме ещё до того, как вы почувствуете жажду. Пожилым спортсменам (старше 60 лет), гипотоникам и марафонцам помимо жидкости также стоит подумывать над употреблением специально приготовленных растворов солей.

Главное, получайте удовольствие от тренировок! Если вы чувствуете, что упражнения «не идут», лучше откажитесь от них - ваш организм сигнализирует об опасности этих упражнений.

НА ЗАМЕТКУ:

Даже здоровому сердцу не идет на пользу изматывающая жара - ему приходится качать кровь в возбужденном режиме. А это чревато учащением пульса и повышением давления. Происходит обезвоживание, кровь густеет - здравствуй, гипоксия, обморок, инфаркты и инсульты. Что делать: принимайте вспомогательные препараты по назначению специалиста.

**Анекдот**

*- У тебя такая фигура! Ты бегаешь по утрам?
- Ага. С криками: "Ой, опять проспалааа!"*

ИНТЕРЕСНО:

Стакан воды — лучший энергетик. Если в середине рабочего дня вы уже чувствуете себя «выжатым» как лимон, не стоит бежать за кофе, шоколадкой или энергетическим напитком. Для того, чтобы взбодриться, лучше предпочесть стакан воды.

Продолжение читайте на стр 6-7.

ЕЩЕ НЕДАВНО ПЕДИАТРЫ НЕ СОВЕТОВАЛИ ПРОВОДИТЬ ОТПУСК С МАЛЕНЬКИМИ ДЕТЬМИ ВДАЛЕКЕ ОТ ДОМА. НО СЕЙЧАС У СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЫ ПОЯВИЛИСЬ ИНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ, ПОМОГАЮЩИЕ ПРАВИЛЬНО ПОДГОТОВИТЬ МАЛЫША К ПОЕЗДКЕ, СВЕДЯ К МИНИМУМУ НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ АККЛИМАТИЗАЦИИ: ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА, СНИЖЕНИЕ АППЕТИТА, РВОТА, ПЕРЕВОЗБУЖДЕНИЕ.

Симптомы кишечных инфекций

Дизентерия протекает как колит (воспаление толстой кишки) или гастроэнтероколит (воспаление кишечника и желудка). Для дизентерии характерны высокая температура и слабость, плохой стул и боли в животе.

При сальмонеллезе сразу же видны

симптомы отравления, вялость, бледность, озноб и рвота, стул при этом резко портится.

При брюшном тифе, который считается наиболее опасным у ребенка постоянная лихорадка, сыпь на животе и сонливость, малыш начинает бредить.

При холере ребенка постоянно поносит, наступает обезвоживание организма. Ребенок теряет в весе, что вызывает опасность для его жизни.

Приболевшему малышу

Важно:

Все кишечные инфекции передаются грязными руками, через известные всем предметы - игрушки и посуду. В любом случае бактерии попадают в организм ребенка, когда родители неправильно обрабатывают продукты, потребляемые малышом.

Используйте аптечные антисептики и антибактериальные средства гигиены.



Если малыша тошнит



Пройдите ребенку желудок, дайте ему выпить большое количество воды и вызовите рвоту, вложив ему два пальца в рот.

При диарее дайте малышу любой энтеросорбент. Будьте осторожны с дозировкой.

При небольших болях в животе можно дать ребенку спазмолетик, но не закармливайте его сильными обезболивающими.



требуется правильная диета. В первые дни после отравления кормите его легкими кисломолочными продуктами, кашами на воде, овощными супами. Следует исключить из его рациона молоко, хлеб, салаты и жирную пищу. Готовьте еду на один прием, а недоиспользованный детский йогурт лучше не оставлять «на потом».

Лапотушки

ГОВОРЯЩАЯ КУКЛА

Племяннице Маше подарили говорящую куклу. Проходит время, хотим узнать как там игрушка, не сломалась ли. Спрашиваем:

- Как там кукла? Работает?

Маша с недоумением:

- Нет, не работает... Дома сидит!!!

УМЕНИЕ СЛУШАТЬ

В детском саду воспитатель спрашивает Ярослава:

- Когда ты начнешь слушаться?

И дома я его спрашиваю:

- Ты и в садике не слушаешься?

На что сын отвечает:

- Мама, ты не поняла. Я просто недослушиваю.

Happy

Детство - это самое счастливое время для многих взрослых людей. Мы всегда с теплыми чувствами вспоминаем эти годы, однако далеко не все могут похвастаться такими радостными воспоминаниями о детском возрасте.

Так давайте вместе принимать все усилия, чтобы наши дети могли с улыбкой через несколько лет вспоминать годы, когда они были маленькими, когда они росли, и входили во взрослую жизнь.

Дети надеются на взрослых, они целиком и полностью доверяют нам, они нуждаются в нас и нашей защите.

ТМ Happy - Счастье начинается с Детства!

Реклама. Товар сертифицирован.

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

ООО "Белла-Дон", 344065, г. Ростов-на-Дону, ул. 50-летия Ростсельмаша, 1/52, тел. (863) 203-74-74

Буль-Буль...

КОЖА МАЛЫША ОЧЕНЬ ЧУВСТВИТЕЛЬНА И ВОСПРИИМЧИВА, ЕЙ НЕОБХОДИМ БЕРЕЖНЫЙ И МЯГКИЙ УХОД.

К компонентам, благотворно влияющим на здоровье кожи малыша, относятся:

Пантенол - питает и укрепляет волосы, способствует увлажнению и регенерации;

Масло Ши (водорастворимая форма) богато основными жирными кислотами;

Аллантоин - оказывает смягчающее и увлажняющее действие на кожу, стимулирует заживление ранок;

НО! ни в коем случае в состав продукта не должен входить хлорид натрия - стандартный загуститель для пеномоющих средств, так как он вреден для здоровья ребенка.

Помимо этого, важна эргономичность и дизайн упаковки. Удобство флакона при мытье малыша может носить воспитательный характер, так как ребенок сам учиться пользоваться гигиеническими средствами в игровой форме и должен это делать с удовольствием!

Итак, что должен иметь доктор Айболит?

Собираясь в поездку, не стоит надеяться, что там, где вы планируете провести свой отпуск, в случае недомогания найдется необходимое средство или лекарственный препарат. Лучше заранее сформировать небольшую «путевую» аптечку, которая всегда будет у вас под рукой.

ПРАЗДНИК ДЕТСТВА!

ВСЕ ИЮНЬ АКЦИЯ В ПОДДЕРЖКУ МАТЕРИНСТВА И ДЕТСТВА!

МЕДЧЕСТА-ПЛЮС
аптечная сеть

1 июня всем детям дарим подарки

Любовь

АПТЕКА №1, пр-кт Карла Маркса, 63. тел: 26-47-84 АПТЕКА №8, ул. Ленина, 472а. тел: 56-37-06, 56-31-36
 АПТЕКА №2, ул. Мира, 284/1. тел: 23-16-28 АПТЕКА №9, ул. Гризодубовой, 72. тел: 29-10-18
 АПТЕКА №3, ул. Тухачевского, 12а. тел: 72-32-84 АПТЕКА №10, ул. Ленина, 125. тел: 29-71-43,
 АПТЕКА №4, ул. Тухачевского, 17а. тел: 55-15-96 АПТЕКА №11 пр. Юности, остановка
 АПТЕКА №7, пр-кт Кулакова, 29Г. тел: 38-12-99, 38-65-43 "9 поликлиника", тел: 39-01-68

Водные процедуры

Причин, по которым малыш может простудиться, немного – переохлаждение и/или вирусная инфекция. Уберечься от переохлаждения просто: температура воды для первых купаний должна быть не меньше 25°C, а длительность пребывания ребенка в воде на первых порах не должна превышать 2 минут. Детей младше 3 лет достаточно всего лишь окунать в море в течение первых нескольких дней.

от аллергии и сами репелленты.

- Обязательно, собираясь на юг, приобретите средство от ожогов и водостойкие пластыри.

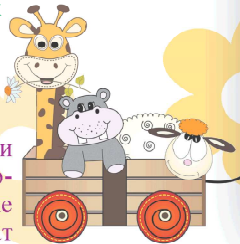
- Многим путешественникам незаменимую услугу оказывают средства от укучивания, необходимость в них часто возникает в парке развлечений.

- С целью укрепления иммунитета можно взять с собой травяные чаи (например, шиповник или ромашку), а для профилактических целей можно припасти оксолиновую мазь и масло лаванды.

ОСНОВА ОСНОВ:

- жаропонижающие (в свечах), энтеросорбенты, антибиотики (которые, кстати, и при отравлениях могут пригодиться), капли для носа и спрей для горла.

- На случай укусов насекомых и при наличии аллергии у ребенка, не забудьте препарат



Перестраховка

К перечню документов, которые ни в коем случае нельзя забыть дома, добавьте еще и полис обязательного медицинского страхования, который гарантирует, что в любой точке нашей страны вам обязательно окажут бесплатную медицинскую помощь.



Disney

Косметика для детей от 3-х лет

Товар сертифицирован Реклама

Сертифицировано®

КОМФ-ОРТ®

Поясничные корсеты

- ✓ забота о позвоночнике
- ✓ защита спины
- ✓ профилактика остеохондроза
- ✓ снятие болевого синдрома

проверенный оздоровительный эффект
оптимальное соотношение цена/качество



адреса аптек ООО "Медчеста-плюс":

№ 1. пр. Карла Маркса, 63.Тел.:26-67-92;
№ 2. ул. Мира, 284/1.Тел.:23-16-28;
№ 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.

Летний шоппинг

В супермаркетах часто предлагают продукты по сниженной цене с признаками испорченности. Люди пытаются выбрать из кучек лучшее. Но нужно понимать, что, даже выбрав что-то, вы покупаете недоброкачественную продукцию, ведь если у продукта есть признаки испорченности, то это означает, что на нем много бактерий. Приобретая такие продукты, Вы подвергаете себя опасности!



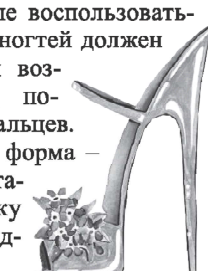
Ветряные проблемы?

Первое лето после перенесенной ветрянки не рекомендуется загорать, чтобы не появилась пигментация (темные пятна в местах, где были корочки), которая будет длительно проходить, приведут к косметическому дефекту. Настоятельно рекомендуется использовать фото-защитный крем с фактором 30-50.



КЕТАМЧИ

Не стоит отращивать длинные ногти на ногах, а также состригать их ножницами (лучше воспользоваться пилкой). Край ногтей должен всего на 1-2 мм возвышаться над подушечками пальцев. Оптимальная форма – квадрат: под такие ногти грибку прорваться труднее всего.



Грибная пора

Грибковые заболевания кожи ног и ногтей в теплое время года встречаются на 40% чаще, поскольку факторами риска в первую очередь являются перегрев и повышенная влажность стоп. Грибок – это вредный микроорганизм – очаг и источник инфекции для других частей тела.

1.Обрабатывайте кожу ног антигрибковыми средствами дважды (до и после посещения спортивных заведений и пляжей). Также наносите специальный защитный лак на ногти. Пользуйтесь дезинфицирующими спреями.

Обувь для бассейна выбирайте из пластика. В этом материале грибок размножаться труднее, чем, например, в пористой резине.

Садины, трещины – открытые ворота для грибковой инфекции.



2. Часто грибок бывает у пожилых и не совсем здоровых людей (недуг возникает из-за нарушения кровообращения конечностей, что бывает при сосудистых или эндокринных заболеваниях, особенно часто при сахарном диабете).

Кроме того, развитие грибковой инфекции часто провоцирует сниженный иммунитет (например, на фоне приема антибиотиков, обострения хронических заболеваний, тяжелых инфекций).

Поэтому косвенной профилактикой грибковых заболеваний стоп и ногтей является



укрепление иммунитета.

3. Очень важно провести курс противогрибковой терапии до конца: ведь если грибок останется жить в поверхностных слоях кожи, заболевание будет постоянно обостряться в теплое время года. Даже местные средства нужно применять не меньше месяца, поскольку цикл развития гриба составляет 3 недели.

4. И конечно же химическая атака. Чтобы избавиться от грибка, недостаточно вывести его с ног и ногтей, также нужно продезинфицировать кафель в ванной и саму ванну, а еще белье и обувь.



Анекдот

Наши дороги ругают те, кто не умеет объезжать рытвины и ямы...

ИЗДЕЛИЯ ИЗ СИЛИКОНА
ДЛЯ СОЗДАНИЯ КОМФОРТНЫХ
УСЛОВИЙ ПРИ ХОДЬБЕ

comforta

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

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

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!**



В жару босоножки портят ножки?

ГРУБАЯ КОЖА

Рекомендуются ванночки с добавлением морской соли (только не обычную пищевую, а то высушите кожу). Можно протирать пятки и ногти лимонной коркой - она отбеливает. И обязательно обзаведитесь специальным кремом. Средства для размягчения кожи на ногах содержат мочевину - и они есть в любой аптеке.

ПЯТОЧНАЯ ШПОРА - ОТГОЛОСОК ПЛОСКОСТОПИЯ

Некоторые люди живут с ней годами и шпора не причиняет особого неудобства. Если же начала беспокоить, нужно обязательно лечить - подбирать стельки и подпятки. Плюс врач может назначить физиотерапию, грязевые аппликации, различные ванночки.

рапию, грязевые аппликации, различные ванночки.

Выбрасывайте остроносые туфли

Причина появления одна: неудобная обувь. Острые носы туфель - враги дамских ножек! Если мозоли и натоптыши только стали появляться и пока не превратились в серьезную проблему, может помочь специальный антимозольный пластырь. Его наклеивают на проблемную зону, пластырь размягчает кожу - и шишку можно безболезненно удалить.

ТРЕЩИНЫ НА ПЯТОЧКАХ

Ужасно неприятная вещь. К тому же опасная, есть риск проникновения инфекции в трещинки. Поэтому лучший способ борьбы - профилактика. Смягчающие крема и регулярный уход. Специалист поможет подобрать средства с дезинфицирующим эффектом.

ВАЖНО!

Покупайте обувь вечером (из-за отечности).

Каблук. Устойчивый, высотой 3-5 см. Он самый физиологичный. Если носить более высокие каблуки (особенно шпильки в 10 см) дольше 3-4 часов день, можно заработать остеохондроз.

Размер. Берите босоножки 0,5 см больше вашего размера

Задник. Обязательно широкий и удобный!

Ремешки. Шире 1 см.



КСТАТИ

Кому стикер от мозолей?

Не все еще знают о новинке в аптеках - стикерах от мозолей. Они не лечат натертости, а предупреждают их появление! Просто проводите стикером, как дезодорантом по "проблемным" местам на ступне, прыгаешь в новые босоножки - и вперед! Мозолей не будет даже после долгих прогулок.

Препараты для вашего здоровья от компании «ЛЕОВИТ нутрио»

«Витамин С» – незаменимый витамин для улучшения работы иммунной системы.

«Боярышник Экстра» – способствует улучшению кровообращения и снимает спазм сосудов.

«Кальций с витаминами» – содержит витамины и минералы, способствующие усвоению кальция в организме.

«Лютеин экстра» – участвует в световосприятии и формировании антиоксидантного статуса организма.

«Пустырник экстра» – успокаивающе действует на ЦНС при повышенной нервной возбудимости и помогает нормальной работе сердца.



www.leovit.ru

БАД. Не является лекарством.

Бальзам ОКОЛАЙН - молодость ваших глаз

Бальзам Околайн - витаминно-минеральный комплекс для полноценного питания и омоложения глаз. Экологически чистый водный экстракт пихты сибирской - эликсир, созданный природой.

Товар сертифицирован

- улучшает остроту зрения;
- снижает зрительное утомление;
- защищает от компьютерного зрительного синдрома CVS;
- замедляет процесс старения в органе зрения.

Тел. для контактов: (863) 296-28-56, 221-51-18.



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.

Сертифицировано

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.



ДОКТОР 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 ВЫСОКООЧИЩЕННЫХ СОРТОВ ПЕКТИНА

Свидетельство о гос. Регистрации № 77.99.11.3.У.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.



dr MAX

Максимальная ЧИСТОТА Вашего дома

ЖИДКОСТЬ ДЛЯ МЫТЬЯ СТЕКОЛ

www.tzmo-global.com

ООО "Белла-Дон", 344065, г. Ростов-на-Дону, ул. 50-летия Ростсельмаша, д.1/52, тел./факс: +7(863)203-74-74

Товар сертифицирован. Реклама



bella PANTY Aroma & Sensitive

А знаете ли Вы что...?
Жидкость для интимной гигиены - одно из необходимых средств, которое может стать Вашим надежным помощником в заботе о женском здоровье. Идеально подходит для чувствительной кожи, а также для тех, кто плохо переносит парфюмированное мыло. Жидкость для деликатной зоны также даёт минимум пены, но при этом содержит оптимальное количество увлажняющих компонентов.

www.bella-tzmo.ru

Товар сертифицирован. Реклама



Свои рецепты!
Редактор: Ерощенко 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 «Галеев», 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 24.05.2012 в 13:30
Подписано в печать 17.05.2012 в 13:30, по графику в 16:00
Заказ № 58

ООО «Белла-Дон», 344065, г. Ростов-на-Дону, ул. 50-летия Ростсельмаша, д. 1/52, телефон/факс: 8 (863) 203-74-74