

**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: **В ноябре мужик с телегой прощается, в сани забирается!**

№ 66, 15 НОЯБРЯ 2012г.

ТИРАЖ 40000

**18+**

# СВОИ РЕЦЕПТЫ!

Ваш медицинский консультант



Польза в квадрате!

## Цикорий

натуральный растворимый

**Удобно, вкусно, полезно!**



www.DrDias.ru

Товар сертифицирован. На правах рекламы.

### 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.



Свидетельство о гос. Регистрации № 77.99.11.3.У.8675.9.09 перед применением проконсультируйтесь со специалистом! противопоказания - индивидуальная непереносимость.

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

**СПРАШИВАЙТЕ  
В АПТЕКАХ ГОРОДА**

БАД. Не является лекарственным средством.

**НА ВСЯКИЙ СЛУЧАЙ!**

консультации по продукции в г. СТАВРОПОЛЕ по телефону: 8-962-449-95-95 (звонки платные)  
консультации по продукции в юго по телефону: (863) 203-74-74 (звонки платные)  
ООО «Белла-Дон» 344065, г. Ростов-на-Дону, ул. 50-летия Ростсельмаша, 1/52

**matorp**  
гипоаллергенные ПЛАСТЫРИ



**СВИНОЙ, ПТИЧИЙ ИЛИ ОБЫЧНЫЙ СЕЗОННЫЙ ГРИПП ИЗ ГОДА В ГОД ПОРОЖДАЮТ МНОЖЕСТВО РАЗГОВОРОВ И СЛУХОВ. СТАТИСТИКА ПОРОЙ ЗВУЧИТ УСТРАШАЮЩЕ, НО НА САМОМ ДЕЛЕ БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ УСПЕШНО СПРАВЛЯЕТСЯ С ВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ. ОГРОМНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ИМЕЮТ ЭЛЕМЕНТАРНАЯ ПРОФИЛАКТИКА И ПОНИМАНИЕ БОЛЕЗНИ.**

### Не ждите сезона

Ежегодно миллионы людей болеют гриппом. Пик заболеваемости приходится на период с ноября по апрель. Прививка, сделанная до начала эпидемии гриппа, с высокой вероятностью защитит от инфекции.



### Запаситесь

Положите в домашнюю аптечку обезболивающие и противоотечные средства, а также лекарства от кашля. Запаситесь носовыми платками и влажными салфетками. Термометр измерит температуру, а влажная ткань облегчит жар. Держите под рукой запас "противопростудного" горячего питья.



Что это?

Грипп или простуда? Иногда их сложно различить. Если Вы чихаете, у Вас болит горло и течет из носа – скорее всего, это простуда. Головная боль, жар, сильная слабость, сухой кашель и боль в мышцах обычно указывают на грипп. Отличительная черта симптомов гриппа – они появляются внезапно и быстро нарастают.



### Безрецептура

Безрецептурные препараты могут смягчить симптомы заболевания. Противоотечные препараты снимут заложенность носа, а отхаркивающие облегчат выведение мокроты. Специальные препараты помогут справиться с назойливым кашлем.

**Внимание:** Ни в коем случае не давайте детям лекарства, предназначенные для взрослых. Обязательно проконсультируйтесь с врачом перед тем, как предложить ребенку препарат от простуды или кашля.



### Противовирусные препараты

Безрецептурные лекарства облегчают головную боль и снижают температуру. Но они лечат только симптомы заболевания. Чтобы добраться до причины, то есть вывести из организма вирус, необходим противовирусный препарат. Такое средство предотвращает размножение вирусов в первые 48 часов заболевания. Обсудите с врачом, какие противовирусные средства подойдут в Вашем случае.

### Когда вызывать врача

Хотя симптомы гриппа и простуды неприятные, у людей с нормальным иммунитетом заболевание проходит без осложнений и заканчивается выздоровлением – необходимо просто немного потерпеть. Вызовите врача, если улучшение не наступает, если у Вас затруднено дыхание или держится высокая температура. Такие симптомы могут указывать на более серьезные заболевания. Жар и рвота могут быть признаками свиного гриппа.



### Анекдот

Сегодня вживую видел один из самых быстрых каналов передачи данных: 32 Гб в секунду. Пылесос засосал флешку.

### Альтернативные методы лечения

Хотите выздороветь естественным способом, не прибегая к лекарствам? Пастилки с витамином С или цинком помогут ускорить выздоровление. При появлении симптомов простуды или гриппа Вы можете принимать различные гомеопатические и натуральные препараты – например, эхинацею или черную бузину.

## От простуды - ПРОСТУДОКС®

Новый комбинированный препарат от симптомов простуды и гриппа

- снимает головную боль
- облегчает носовое дыхание
- снижает температуру тела
- улучшает общее самочувствие



СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА

СИНТЕЗ  
www.kurgansintez.ru

Рег. № ИПР-004194/03  
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕЛЬЗЯ ХОДИТЬ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С СПЕЦИАЛИСТОМ



### Как защитит себя в период эпидемии гриппа и простуды?

Самая лучшая профилактика – укрепление иммунной системы. Зеленые овощи, например, шпинат, богат витаминами А и С. Лосось – прекрасный источник жирных кислот омега-3, необходимых в борьбе с воспалительным процессом. Обезжиренный йогурт поможет стимулировать иммунную систему.



### Трудно проглотить таблетку? Есть варианты.

Если Вам или Вашему ребенку трудно проглотить таблетку, не беда. Есть способы получить нужную дозу лекарственного средства в другой форме (например, сироп или жевательная таблетка). Есть сосательные таблетки; некоторые порошкообразные препараты принимают, растворив их в горячей воде.



### Почувствуйте разницу!

#### ПРОСТУДА

- Боль в горле
- Заложенный нос
- Насморк
- Кашель
- Небольшая температура (37°-38°C)

#### ГРИПП

- Озноб
- Ломота в теле
- Слабость
- Высокая температура (больше 38°C)



### Анекдот

*Откручиваю ножки у тумбочки отверткой. Подходит муж, отбирает отвертку, уходит. Ну, думаю, сейчас все сам сделает! Возвращается, протягивает мне шуруповерт: - Так же легче!*

### Знаете ли вы, что?

Грипп и простуда – это вирусные инфекции. Антибиотики не уничтожают вирусы, они эффективны только в случае бактериальной инфекции. Поэтому если у Вас простуда или грипп, антибиотики не помогут. **Помните, только врач может определить целесообразность применения антибиотиков.**



### На заметку:

Лекарства против простуды нет. Но можно облегчить течение болезни. Пейте больше жидкости. Откажитесь на время болезни от кофе, чая и колы: они обезвоживают организм. Ешьте, что хочется. Если же аппетита нет, уговорите себя хотя бы на отварной рис или чашку овощного бульона. Горячий глинтвейн поможет уснуть, но и здесь осторожней: нельзя принимать лекарства от простуды и запивать их алкоголем.

### «Высокий сезон»

Вирусы гриппа и простуды передаются одинаково: воздушно-капельным путем. Если рядом с вами кто-то кашляет или чихает, прикрываясь ладонью, а не носовым платком, этот человек может инфицировать любую поверхность, к которой прикоснется. Поэтому как можно чаще мойте руки с мылом. Если нет такой возможности, протрите руки спиртовым гелем. Чаще протирайте телефон и ключи и все вещи, которыми вы часто пользуетесь. Вирусы живут на поверхности в течение нескольких часов.

### Как правильно давать ребенку лекарства?

Если у малыша ярко выражены сразу несколько симптомов простуды (например, он кашляет, чихает, у него заложен нос и болит горло), можно дать ему одно универсальное лекарство «против симптомов простуды и ОРЗ». Если единственный признак заболевания – кашель, купите сироп; если только заложен нос, используйте капли на основе морской воды.

### Как долго помогает спрей от заложенности носа?

Средства против заложенности носа облегчают дыхание, но эффективны они не более двух-трех дней. Солевые назальные спреи тоже облегчают дыхание, и использовать их можно дольше.

**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...



Средства  
технической  
реабилитации



## Самое дорогое, что имеем....



...это наши любимые детки. **Питание – это важная составляющая в жизни ребенка и его родителей.** Многие мамы не находят себе места от переживаний, когда у малыша случается запор, они не знают что делать. Особо подвержены недугу дети, которые находятся на искусственном вскармливании.



У них чаще случается дисбактериоз. Сбалансированное питание при нормальном функционировании органов и систем предотвращает развитие заболеваний.

При изменениях микрофлоры необходима коррекция питания с учетом моторики, секреторных изменений ЖКТ. Большое значение имеют пищевые волокна, которые являются естественными энтеросорбентами. Микробная флора использует пищевые волокна в качестве субстрата для жизнедеятельности, однако следует помнить, что продукты их метаболизма могут оказывать как физиологическое, так и токсическое действие. К таким жизненно важным пищевым волокнам относится природный энтеросорбент-пектин.

**ВАЖНО:** Прогестиновые контрацептивные препараты не влияют на количество и качество грудного молока или продолжительность лактации, не влияют на здоровье ребенка. Следовательно, они являются наиболее удобной формой контрацепции для кормящих женщин.



## Менять режим кормления?

В последнее время многие мамы кормят грудных детей «по требованию». При этом, иногда их «требования» могут казаться необыкновенными.

Кратко самое важное:

- Для новорожденного (в первые 28 дней жизни) совершенно естественно просить грудь очень часто: нужно кормить его «по первому писку».

- После месяца частоту можно начать регулировать и постепенно подстроить их под режим дня. После 6 месяцев кормить «по требованию» днем совсем не обязательно. Не стоит пренебрегать ранним прикормом, но только под пристальным контролем специалиста.



## Лаптушки

Проходим мимо обувного магазина, дочь говорит: "Мам, а мы с папой заходили в этот тувельный дом!"

Занял денег на «качалку» у родителей. Они назвали это - кредитом для развития малого бизнесса.

## В чем опасность быстрой беременности после родов

Несмотря на случаи успешного вынашивания погодок, существуют определенные медицинские рекомендации ВОЗ, согласно которым перерыв между родами должен составлять не менее двух лет. За это время мама успевает восстановиться как физически, так и психологически, да и будущий младенец родится здоровым. Если же беременность наступает в период кормления грудью, то появляется опасность преждевременных родов, связанный с выработкой во время лактации гормона окситоцин, который вызывает сокращения маточной мускулатуры в третьем семестре.

## 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.



## НА ЗАМЕТКУ:

✓ При сахарном диабете нарушается обмен веществ. Поэтому потребность в некоторых витаминах и микроэлементах возрастает. Ограничение количества пищи неизбежно приводит к нехватке витаминов, поэтому для диабетиков существуют специальные поливитаминные комплексы.

✓ Пейте больше воды

Кожа при этом становится сухой, трескается, тем самым облегчая проникновение инфекции. Чтобы сохранить здоровье и красоту кожи, пейте больше жидкости.

✓ Тренируйтесь!

Регулярные физические упражнения – важная часть системы контроля диабета. Только выкроить на них время порой бывает сложно. Вам помогут короткие 10-минутные интенсивные нагрузки.

Например, силовая тренировка утром, спортивная игра с ребенком днем и прогулка с собакой быстрым шагом вечером.

✓ Прикрепите «напоминалку» на спортивную сумку

Врач рекомендует замерять уровень

глюкозы в крови до и после физической нагрузки. Отправляясь в спортзал, прикрепите на свою спортивную сумку бирку со словами «замерить сахар». Это поможет не забыть о процедуре и предотвратит приступ гипогликемии.

✓ Соберите аптечку первой помощи  
Сахарный диабет способен превратить небольшую ранку на коже в тяжелое воспаление. Поэтому при себе

нужно всегда иметь перекись водорода для дезинфекции, крем с антибиотиком и стерильный бинт. Но если вы страдаете нарушением кровообращения или периферической полинейропатией, вам понадобится помощь врача.

✓ Пероральные препараты  
Антидиабетических препаратов существует огромное множество. Одни из них способствуют выработке инсулина, другие повышают его эффективность или блокируют усвоение крахмала.

*Но в любом случае, данные советы можно использовать только с позволения специалиста.*



Соблюдайте диету!



Распечатайте и повесьте на холодильник список!

## 10 СУПЕРПРОДУКТОВ

- Зеленые листовые овощи
- Бобы
- Цитрусы и фрукты
- Сладкий картофель
- Ягоды
- Томидоры
- Лосось, белый тунец, скумбрия, палтус и сельдь
- Цельные злаки
- Орехи
- Обезжиренное молоко и йогурт

Эти продукты имеют низкий гликемический индекс (а значит, не повышают уровень сахара) и богаты питательными веществами

## НЕ ХОДИТЕ БОСИКОМ

Всегда носите тапочки в помещении. Это одно из простых правил борьбы с осложнениями. Регулярное использование специального крема с мочевиной предупреждает шелушение, снимает симптомы раздражения, предотвращает образование избыточного ороговения на стопах у диабетиков.



## НЕ ПРЕНЕБРЕГАЙТЕ ЕЖЕДНЕВНЫМ ОСМОТРОМ

После душа тщательно осмотрите себя с ног до головы: нет ли покраснений на коже, не шелушится ли она. Уделите особое внимание «зонам повышенной влажности».

Экстремальная сухость кожи приводит к проблемам - избыточному кератозу, его трудно победить. Поэтому для диабетиков специально разработаны средства по уходу за телом и даже зубная паста. Можно так же пользоваться аптечными средствами для атопичной кожи, которые способствуют восстановлению нормального водного баланса и уровня липидов кожного покрова.

## ДЕРЖИТЕ НАГОТОВЕ «АВАРИЙНО-СПАСАТЕЛЬНЫЙ НАБОР»

Всегда имейте при себе несколько таблеток глюкозы леденцы на случай приступа. Спровоцировать гипогликемический криз может передозировка антидиабетических препаратов, интенсивные физические нагрузки или недостаточное питание.

## НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ГЛЮКОМЕТРЕ

Пусть глюкометр всегда лежит на вашей прикроватной тумбочке. Уровень сахара нужно измерять каждый день утром, сразу после пробуждения, и вечером, перед сном. Утренние показатели должны оставаться в пределах 90-130 мг/дл, вечерние – 110-150 мг/дл.

## ВАШ ПОМОЩНИК - ИНСУЛИН

Если вы все делаете на бегу и никогда не знаете, когда удастся поесть в следующий раз, воспользуйтесь инсулином короткого действия. Прием этого препарата перед едой отрегулирует уровень глюкозы в течение 30 минут.

## Интерактивная система Акку-Чек Комбо

Узнайте больше о скрытом от окружающих, простом и быстром решении для управления диабетом!



Roche ACCU-CHEK®

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





**ПОХОДКА МОЖЕТ РАССКАЗАТЬ О ЧЕЛОВЕКЕ ОЧЕНЬ МНОГО, ОСОБЕННО ОПЫТНОМУ ВРАЧУ. ПОКА ПАЦИЕНТ ИДЕТ ОТ ДВЕРИ КАБИНЕТА ДО СТОЛА, ВРАЧ УЖЕ МОЖЕТ ЗАПОДОЗРИТЬ ТЕ ИЛИ ИНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ. БОЛЕЕ ТОГО, ИНОГДА СПЕЦИАЛИСТУ ДАЖЕ НЕ НАДО ВИДЕТЬ ПАЦИЕНТА: ЧТОБЫ ПОНЯТЬ, В ЧЕМ ПРОБЛЕМА, ДОСТАТОЧНО УСЛЫШАТЬ ЗВУК ЕГО ШАГОВ.**

## Анекдот

*Первые пять дней после выходных - самые трудные.*

*Летом он хотел работать учителем, а зимой - агрономом.*

# 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.

## ОТКЛОНЕНИЕ ТАЗА В СТОРОНУ

Связано с проблемами в поясничном отделе позвоночника.

В норме во время ходьбы центр тяжести переносится с одной ноги на другую, и таз отклоняется в соответствующую сторону. Однако чрезмерное отклонение таза указывает на патологию поясничного отдела позвоночника.



## ХЛОПАЮЩИЕ ШАГИ

Говорят о разрыве межпозвоночного диска.

В норме во время ходьбы на землю опускается сначала пятка, а затем вся стопа. Однако разрыв межпозвоночного диска может привести к потере контроля над мышцами в результате вдавления нерва. В этом случае стопа опускается на землю с хлопающим звуком.

## КОРОТКИЕ ШАГИ

Означают заболевание тазобедренного или коленного сустава.

Патологические изменения в тазобедренном или коленном суставе приводят к ограничению движений в этих суставах, в результате чего шаги становятся короче.

## ХОДЬБА НА НОСОЧКАХ

Свидетельствует о травме спинного мозга.

Если во время ходьбы первыми на землю опускаются пальцы, а не пятка, значит, повышен тонус мышц, что свидетельствует о наличии детского церебрального паралича или травмы спинного мозга.

## ШАРКАНЬЕ

Свидетельствует о болезни Паркинсона.

Не думайте, что шарканье – это неотъемлемая часть старения организма. Шарканье, как и дрожание рук, является одним из симптомов болезни Паркинсона, для которой характерны двигательные нарушения.

## ЧЕРЕПАШЬЯ СКОРОСТЬ

Ученые выяснили, что скорость ходьбы снижается в результате различных заболеваний, которые сокращают продолжительность жизни.

*Обратите внимание на то, как ходят Ваши близкие, возможно, это признаки начала заболевания и уже пора начинать принимать меры...*

**На витринах современных аптек мы часто обращаем внимание на массажеры и механические тренажеры. Понимаем, что они приносят пользу, рассматриваем как интересно они устроены, но не всегда задаем вопросы, которые конечно же появляются. Итак, сегодня мы вместе попробуем разобраться ЧТО? К ЧЕМУ И ПОЧЕМУ?**

## КОВРИК АКУПУНКТУРНЫЙ

Он оказывает активное воздействие на рефлексогенные зоны стоп, а



так же нормализует мышечный тонус. Коврик усиливает кровообращение и активизирует обменные процессы.

Особенно эффективен в комплексном лечении плоскостопия.

## "ЧУДО"

Тренажер увеличивает ток лимфы, уменьшая отеки, нормализуя мышечный тонус.

Он особенно эффективен

для крупных мышечных групп.



## ЭСПАНДЕР КИСТЕВОЙ

Направлен на тренировку мышц кисти и предплечья.

Счетчик позволяет следить за количеством выполненных упражнений.





## ДВИЖЕНИЕ ПОМОГАЕТ ПРЕДОТВРАТИТЬ БОЛЬ В СУСТАВАХ УКРЕПЛЯЙТЕ МЫШЦЫ. ЭТО ОЧЕНЬ ПРОСТО!

*Сильные мышцы вокруг суставов означают меньшую нагрузку на эти суставы. Исследования показывают, что, например, слабые бедренные мышцы, увеличивают риск остеоартрита коленей. Даже небольшое увеличение силы мышц может уменьшить этот риск. Избегайте быстрых повторяющихся движений в поврежденных суставах.*

**ТЕТРАБОЛ** позволяет проводить общий, укрепляющий массаж.

Массаж производится 4-мя шарами одновременно. Массируя кожу проблемных участков, происходит воздействие на все ее слои, что оказывает влияние на центральную нервную систему.

Массажер поможет:

-устранить мышечные боли, не-

вралгии, усталость;  
-улучшить циркуляцию крови, нормализовать обмен веществ;  
Широко используется при лечении остеохондроза, артроза, радикулита, головной боли.

Массажеры способствуют развитию мелкой моторики рук и укреплению свода стопы.



### ЁЖИК

Универсальный массажер. Он окажется для вас хорошим помощником как в борьбе с целлюлитом, так и при массаже спины. Особенное удовольствие дает массаж с использованием ароматических и лечебных масел. Дерево легко пропитывается

предварительно прогретыми маслами, надолго сохраняя запах. Использование деревянных массажеров с валиками позволяет сочетать массаж с ароматерапией.

**Противопоказания:** высокая температура, гнойные заболевания, открытые раны, онкологические заболевания.



### ДИСК ЗДОРОВЬЯ

Диск грация с магнитами - популярный тренажер для талии и мускулатуры живота. Тренироваться с его помощью очень просто, быстро и удобно. Он будет полезен, если вы желаете укрепить мускулы талии, увеличить подвижность позвоночника, улучшить кровообращение и сжечь жир. Кроме того, регулярные тренировки с таким диском благоприятно скажутся на пищеварении.

Он не требует дополнительного места и времени, его можно

использовать даже на работе во время перерыва, дома перед телевизором, или на кухне.



**ТЕТРАКОМ** - ручной массажер, разработанный с учетом пропорций "золотого сечения". За считанные минуты избавит от боли при радикулите, остеохондрозе, снимет мышечное напряжение и усталость.



### КОВРИК МАССАЖНЫЙ

предназначен для точечного массажа рефлекторных зон стопы, лечения и профилактики плоскостопия, укрепления мышечного аппарата стопы и голени, массаж внутренних органов посредством воздействия на активные точки стопы. Массажный коврик помещают перед собой на пол, встают босиком на него и переступая с ноги на ногу и с пятки на мысок, массируют подошвы стоп до появления ощущения приглушения боли. Коврик является экологически чистым изделием и изготовлен из специальных резин

сажный коврик помещают перед собой на пол, встают босиком на него и переступая с ноги на ногу и с пятки на мысок, массируют подошвы стоп до появления ощущения приглушения боли. Коврик является экологически чистым изделием и изготовлен из специальных резин



### МОРСКИЕ КАМЕШКИ

Для профилактики и лечения различных вариантов плоскостопия и других деформаций стоп у детей и взрослых. Обеспечивает массаж и рефлексогенное воздействие на подошвенную поверхность стоп. Обеспечивает тренировку мышц подошвенной поверхности стоп. Способствует правильному формированию продольных сводов стоп у детей и разгрузке в области передних отделов стоп у взрослых. Коврик снабжен 25 присосками для надежной фиксации на любом покрытии, не боится воды.





Единственная кассета для всех фильтров-кувшинов **БАРЬЕР**, способная удалять бактерии из воды без применения каких-либо химикатов.



**НА СТРАЖЕ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ**

Кассета идеально подходит дачникам и владельцам частных домов, жителям сельской местности и районов без централизованного водоснабжения, рыбакам и охотникам, туристам.



Официальный представитель в Ставропольском крае  
**АКВА МАРКЕТ**  
 8-(9624)458-459, (8652) 39-75-72

**seni**  
 CARE



ООО «Белла-Дон»  
 344065, г. Ростов-на-Дону, ул. 50-летия Ростовльмаша, 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  
 соответствие подтверждено

**bella** с заботой о маме



**ma  
 mma**

**bella mamma** гигиенические прокладки  
**bella mamma** лактационные вкладыши



- 1) натуральные, изготовлены из 100% хлопка
- 2) специальная липучка позволяет легко фиксировать вкладыши на белье



- 3) антимикробная обработка предотвращает развитие бактерий
- 4) анатомическая форма обеспечивает комфорт во время использования

www.bella-bonna.ru

**FOSTA**  
 health & sport support

**НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА ОТ БОЛИ В СПИНЕ И СУСТАВАХ**

**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.

**ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ПРОСТО. FOSTA**

**Свои рецепты!**

Редактор: Ерошенко А. В. 18+  
 Верстка и дизайн: Чурилов Д.

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 «Галерея», 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 знаком Ф, печатаются на правах рекламы.

Тираж 40000  
 Дата выхода в свет 24.10.2012 в 13:30  
 Подписано в печать 17.09.2012 в 13:30, по графику в 16:00  
 Заказ № 115