

**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: Январю-батюшке — морозы, февралю-метели!

№ 69, 24 ЯНВАРЯ 2013 г.

ТИРАЖ 40000

18+

# Ваш рецепт!

Ваш медицинский консультант



Польза в квадрате!

# Цикорий

натуральный растворимый

**Удобно, вкусно, полезно!**



www.DrDias.ru

Товар сертифицирован. На правах рекламы.



**seni man** линия урологических вкладышей для мужчин

Seni Man - гарантия Вашего комфорта и уверенности в себе:

- высокая впитываемость
- анатомическая форма - созданы с учетом особенностей мужского тела
- Odour Stop - система, которая предотвращает развитие бактерий и нейтрализует запах

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)

товар сертифицирован  
на правах рекламы  
ООО «Белла-Дон» 344065, г. Ростов-на-Дону, ул. 50-летия Ростсельмаша, 1/52

## КОМПРЕССИОННЫЙ ТРИКОТАЖ ERGOFORMA

- Для профилактики
- Для лечения
- Для беременных
- Для путешествий



ортопедические товары  
Изготовлено по заказу ТД «Атлетика»

*Ваши ноги скажут Вам спасибо*



www.atletika.ru

ERGOFORMA



Европейское качество по доступным ценам • Градуированная компрессия • Доказанный лечебный эффект

## Давай быстрее!

Пока вы рассматриваете себя в зеркале и думаете, как похудеть после зимних каникул, мы расскажем о семи способах ускорить обмен веществ. Так и лишние килограммы уйдут быстрее, и энергии прибавится.

### Силовые тренировки

Это один из самых действенных и надежных способов ускорить метаболизм. Их главный секрет: организм активно сжигает жир не только во время занятий, но и после них, даже если вы не двигаетесь. Дело в том, что на работу и восстановление мышечных клеток уходит больше энергии. Ее то как раз и можно взять из лишних жировых запасов.

**ФАКТ:** Зимой масса тела в среднем увеличивается на 2–3 кг. Среди основных причин - снижение двигательной активности и увлечение высококалорийными продуктами. Причем тут действует такое правило: чем больше вы весите, тем больше килограммов имеет шанс набрать.



### Дробное питание

Во время переваривания пищи обмен веществ ускоряется, следовательно, лучше есть регулярно и понемногу. Оптимально, каждые 2–3 часа небольшими порциями. Порция не должна превышать по объему ладонь или стакан. Дробное питание часто назначают при гастритах, колитах и язвенной болезни. **Маленькие порции усваиваются лучше, не перегружают желудочно-кишечный тракт** и помогают поддерживать стабильный уровень сахара в крови. А вот его снижение усиливает чувство голода и провоцирует переедание.

**ВАЖНО:** стабильно сытый организм требует примерно на 15% килокалорий меньше, чем периодически голодный.

### Витамины группы В

Тиамин (витамин В1) и ниацин (витамин В3) особенно важны для обмена веществ. **Витамин В1** принимает непосредственное участие в обмене углеводов, и в частности, в обмене пировиноградной кислоты, которая является основным промежуточным продуктом при окислении глюкозы. **Витамин В3** необходим для обеспечения процессов окисления в организме.

**ЧТО ДЕЛАТЬ:** Попробуйте дополнительно принимать комплекс витаминов группы В или включите в свой рацион продукты, содержащие их. Тиамин и ниацин есть в основном в зерновых продуктах, дрожжах, отрубях. Ими богаты хлеб из муки грубого помола, гречневая, овсяная, пшеничная крупы, горох, фасоль, соя, телятина.

ВИТАМИН В

### Массаж

С помощью массажных техник можно ускорить обмен веществ буквально вручную. Особенно эффективно активизирует кровообращение антицеллюлитный и вакуумный массаж. В результате ускоряется обмен веществ и активизируется сжигание жира, кроме того процедура способствует укреплению мышц и суставов.

**ЧТО НУЖНО:** каждый вечер перед сном массируйте стопы с разогретым маслом. На них находятся точки, с помощью которых можно регулировать работу всех систем организма и улучшить обмен веществ.

Используйте чудо-банку!

### Клетчатка

Пищевые волокна, из которых построены стенки растительных клеток, в большом количестве содержатся в отрубях, всех видах капусты, бобах, яблоках и моркови. Клетчатка абсорбирует жир, поступивший с пищей, а проходя по желудочно-кишечному тракту, действует словно веник – не переваривается и «выметает» остатки пищи. После такой чистки обменные процессы

ускоряются, и вы худеете быстрее.

**ФАКТ:** полезно периодически устраивать в организме «субботник» – для этого в течение месяца ешьте отруби по 2 ст. л. 3 раза в день. После такого очищения вы станете стройнее, энергичнее, почувствуете легкость, улучшится цвет лица, состояние волос и кожи.



АНАТОМИЧЕСКИЕ  
ПОДУШКИ

КОМФОРТ

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

Приходите, мы Вас ждем!

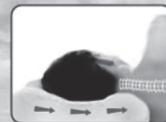
адреса аптек ООО "Медчеста-плюс":

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



## Посленогодний кулинарный поединок

Наши рецепты помогут Вам готовить вкусно, полезно и вместе с этим заботиться о своем метаболизме, помогая своему организму быть в форме.

- Чтобы блюда вашего меню имели аппетитный аромат, добавьте в них свежие специи. Розмарин, базилик, перец, орегано. Они отличаются высоким содержанием антиоксидантов и природных антибиотиков.

- Испеките домашние булочки с тертой морковью и кабачком. Можно добавить в них тыкву или пюре из сладкого картофеля. Это хорошая альтернатива сахару в сдобе.

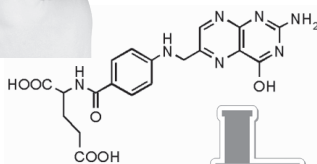
- Специалисты рекомендуют съедать минимум одно яблоко в день. Яблоки содержат пектин, который помогает выводить «плохой» холестерин, и яблочную кислоту – природный анальгетик.



## Вода

При недостатке воды нарушаются процессы в организме на всех уровнях, вплоть до клеточного. Цитоплазма – внутреннее содержимое живой клетки, в котором и происходят все реакции, необходима для нормального метаболизма.

**СОВЕТ:** в среднем рекомендуют пить 1–1,5 л. воды в течение суток, но на самом деле все индивидуально и зависит от вашей активности и количества нагрузок. **Полезно выпивать стакан чистой воды утром натощак, можно выжать в нее дольку лимона и немного подсластить медом.** Это поможет стимулировать работу желудочно-кишечного тракта, печени и почек.



## КОРОТКО О ВАЖНОМ

**Помните:** если у вас проблемы с желудком, изжога, используйте острые приправы очень аккуратно. Слишком активное их применение может привести к возникновению гастрита или даже язвы, а также к нарушению работы поджелудочной железы.

**Эфирное масло можжевельника** помогает снять боль в мышцах, расширяет кровеносные сосуды, тем самым улучшая кровообращение и ускоряя обмен веществ.

Горячие ванны (продолжительность 5-10 мин) ускоряют обмен веществ, потоотделение.

### Омега-3 жирные кислоты

Эти самые жирные кислоты регулируют уровень лептина в организме. По мнению многих исследователей, именно этот гормон отвечает не только за скорость обмена веществ в организме, но и за принципиальные решения по поводу того, сжигать жир в данный момент или его накапливать.

Терпеть не можете рыбу? Не беда. Нынче рыбий жир продается

в капсулах.

### Фолиевая кислота

Она содержится в моркови, ускоряет обмен веществ в организме, что ведет к укреплению иммунной системы и очищению.

### Хром

Ускоряет обмен веществ, перерабатывая жиры и углеводы, регулирует поступление сахара в кровь.

### Йод

Йод активизирует щитовидную железу - ускоряет обмен веществ. Много йода содержится в морской капусте. А также в семечках яблока (разжевать) дневная норма йода.

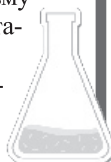


**ПОМНИТЕ:** если у вас проблемы с желудком, изжога, используйте острые приправы очень аккуратно.

## Имбирь, зеленый чай, специи

Свежий имбирь активизирует пищеварение, позволяя организму усваивать и транспортировать питательные вещества, в нем есть витамины группы В.

Зеленый чай стимулирует нервную систему и ускоряет метаболизм за счет содержащихся в нем катехинов. Кроме того, на обменные процессы активно влияют острые специи и пряности.



# 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.

## Что поможет детям стать умнее



Специалисты определили десять основных продуктов, которые благотворно влияют на работу головного мозга детей, поэтому, если ваш ребенок вдруг стал хуже учиться, то первопричину следует искать в недостаточном питании.

Для нормального развития растущего человека очень важна правильная пища, с её помощью мозг получает достаточное количество питательных веществ, поэтому стоит обратить внимание на продукты, которые следует включить в детский рацион:

**ЛОСОСЬ** - морская рыба, содержащая необходимую для мозговой функции жирную кислоту  $\omega$ -3 (омега-3). Лосось можно давать детям в жареном или тушеном виде с овощами.

**ЯИЧНЫЙ ЖЕЛТОК** улучшает память. Детям полезны омлет и яичница.

**АРАХИС** - источник витамина Е. Несолёный арахис

можно добавлять в салаты, а арахисовое масло очень вкусно со свежим хлебом.

**ЦЕЛЬНЫЕ ЗЕРНА** содержат глюкозу и клетчатку, а также витамины

группы В, питающие нервную систему. Детям лучше покупать хлеб из неотбеленной цельной муки.

**ОВСЯНКА** - самый лучший завтрак. Витамины В и Е помогают детям реализовать свой интел-

лектуальный потенциал. Овес можно добавлять в муку для приготовления пирогов, сырников или просто обжаривать зерна на сухой сковороде и подавать с йогуртом или молоком. В свежесжатые фруктовые и

Многие, особенно, молодые родители не отдадут должного многим полезным свойствам некоторых продуктов, а зря. Помимо влияния на физическое тело, рацион питания прямо воздействует на умственное развитие, а значит и на способность воспринимать и усваивать информацию!



## Деточки

### В КАКОМ ДОМЕ ЖИВЕШЬ?

Мальчик в садике спрашивает: "Карина, ты в каком доме живешь"? Она, подумав пару секунд, говорит: "В каком, каком?.. Кирпиченном".

### ЧИСТО-ЧИСТО

Илья после купания лежит в кроватке и говорит: "Мы с папой были на мойке".

### ТАЙНА ИМЕНИ

Мама:

- Как твоя фамилия?
- Фидатовкин!
- А какое у тебя имя?

овощные соки можно добавить немного сырой овсянки.

**КЛУБНИКА, ЧЕРНИКА, МАЛИНА, виноград, апельсины, яблоки и другие ягоды и фрукты**



предотвращают множество заболеваний. Клубника улучшает память, черника - зрение. Из свежих ягод и фруктов можно делать салаты, компоты, соки, муссы или есть просто так.

**БОБОВЫЕ** - фасоль, горох и чечевица содержат протеин, углеводы и клетчатку. Употреблять в пищу их рекомендуется в виде гарнира, для полноты вкуса приправив томатным соусом.

**«РАЗНОЦВЕТНЫЕ» ОВОЩИ** - помидоры, капуста, баклажаны, тыква, морковь, болгарский перец, кукуруза - содержат антиоксиданты, которые помогают восстанавливаться клеткам организма. Блюда с большим количеством овощных ингредиентов полезны как детям, так и взрослым.

**МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ** богаты протеином и витаминами группы В, которые в комплексе являются важными компонентами для роста мозговой ткани. Детям для полноценного завтрака лучше покупать несладкие йогурты, нежирную сметану, молоко, ряженку и кефир.

**НЕЖИРНОЕ МЯСО** - источник железа и цинка. Нежирная говядина улучшает умственные способности, особенно в сочетании с овощными гарнирами.

**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](http://www.happy-club.ru)  
[www.tzmo-global.com](http://www.tzmo-global.com)

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



Витамин В2 также в пшенице, но человек получает витамин В2, жизнедеятельности кишечной

**РИБОФЛАВИН** известен как витамин В2. Главные его источники – печенька, яйца, молоко и дрожжи. Витамин содержится в шпинате, ржи. Частично получает витамин В2, как продукт микрофлоры.

**РАСТИТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА** активно борются с головной болью. Например, экстракт корня белокопытника помогает снять неприятные ощущения в висках или затылке. Как и в форме чего принимать это природное лекарство, подскажет специалист.

**МАГНИЙ** играет важную роль для некоторых клеточных процессов в организме. При его недостатке может возникать и головная боль. Многочисленные исследования показывают, что пациенты, принимающие препараты магния, имеют значительно меньшее количество приступов мигрени. Рекомендуется суточная доза до 400 мг. Содержится в разных продуктах, но больше всего его в бобовых, мясе и какао.



Мы регулярно уделяем внимание проблемам, связанным с головными болями, представляем Вашему вниманию последние «пищевые» исследования в данной области. В некоторых случаях еда помогает улучшить самочувствие.

Европейские исследователи проводили эксперимент: они предлагали людям, страдающим от мигрени, принимать **ЭКСТРАКТ КОФЕРМЕНТА Q10** или **убихинон**. После трех месяцев лечения половина пациентов с мигренью испытывала меньше приступов головной боли и тошноты, чем люди в контрольной группе. Продукты, богатые убихиноном, – говядина, почки, печень.

**ШИЖМА** – еще одно лекарственное растение, способное помочь устранить головные боли. Активный ингредиент предотвращает сужение кровеносных сосудов, которое является основной причиной головных болей. В то же время действующее вещество также блокирует два «провокатора» мигрени: арахидоновую кислоту и простагландины.



### После длительных новогодних каникул...

Многие пострадали от прошлогодних салатов, некачественного спиртного и переохлаждения. Это привело к резкому возрастанию нагрузки на органы детоксикации – печень, почки, легкие. При поражении этих органов в крови накапливаются токсические продукты метаболизма, которые неминуемо поступают в просвет ЖКТ. Тем самым кишечник принимает на себя часть очищающей функции других органов, и эту способность могут усилить энтеросорбенты. Они способны нейтрализовать яды и ксенобиотики. С этой целью используют нетоксические, не раздражающие ЖКТ вещества, способные выводиться из организма без вреда для него.

*Подробнее на 8стр.*



### Поцелуй от головной боли

Действительно, те положительные эмоции, которые охватывают в процессе улучшения кровообращения, предотвращают развитие кариса и даже избавляют от головной боли. Поэтому давайте не забывать ухаживать за губами – с ними все и начинается, особенно зимой. Ухаживать конечно же помогут специальные гипоаллергенные бальзамы и помады.



Кроме этого они препятствуют старению, улучшают эластичность, защищают от обветривания и вредного воздействия атмосферы.

**ergoforce**®

Средства технической реабилитации



Сертифицировано ©

**Жизнь прекрасна...**

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

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

адреса аптек ООО «Медчеста плюс»

**Мы Вас ждём!**

- пр-т К.Маркса, 63, т: 26-67-92
- ул. Мира, 284/1, т: 23-16-28
- ул. Тухачевского, 12а, т: 72-17-80
- ул. Тухачевского, 17а, т: 55-15-96, 55-04-96
- пр-т Кулакова, 29, т: 38-12-99, 38-65-43
- ул. Ленина, 125, т: 29-71-43, 29-71-42

*Как бы это ни было странно, но и провоцировать боль так же могут некоторые продукты!*

*Возьмите на заметку следующий список продуктов, если Вы регулярно сталкиваетесь с недугом.*

**МОЖЕТ ЗАБОЛЕТЬ ГОЛОВА ОТ:**

- Сыры (чем «старше» сыр, тем больше шансов, что у вас заболит голова);
- Кофеин;
- Шоколад;
- Орехи;
- Консервы;
- Красное вино;
- Глутамат натрия\*.

\*\*\* **ЛИКБЕЗ** \*\*\*

\*Глутамат натрия. (Это соединение содержится почти во всех продуктах китайской кухни, некоторых закусках, готовых супах, смесях специй, низкокалорийных продуктах и вегетарианских гамбургерах. Избегайте надписи на этикетках продуктов: «гидролизованное соевые растительные белки»).

**Важно** помнить, что в каждом индивидуальном случае помочь может определенное средство. О том, какое именно и в какой дозировке – лучше проконсультироваться со специалистом.



## Вся правда о тестостероне

**ТЕСТОСТЕРОН** – самый главный гормон сильной половины человечества. Все, что нужно знать о нем как мужчинам, так и женщинам, узнайте далее...

Иногда половое влечение ослабевает, и в некоторых случаях это нормально. Но часто это свидетельствует о том, что снижен уровень тестостерона. Следует сдать анализ, чтобы проверить уровень этого гормона.

Низкий уровень тестостерона также **сказывается на здоровье костей**. Чем меньше уровень гормона, тем кости становятся более хрупкими и ломкими. Также могут появиться проблемы с концентрацией внимания, развиться анемия и депрессия.

Низкий уровень тестостерона **способствует слабому росту волос** в период подросткового созревания. Однако во взрослом возрасте выпадение волос или облысение не является показателем того, что у мужчины понижен уровень тестостерона.



### Кто в группе риска?

Мужчины с сахарным диабетом 2 типа, хроническими обструктивными заболеваниями легких, болезнями остеопорозом или страдающие от частых переломов костей. Если у мужчины есть что-то из выше перечисленного, он должен регулярно сдавать тест на уровень тестостерона.

Уменьшение уровня тестостерона может стать причиной импотенции. Подходящее лечение подберет врач.

Но также следует помнить, что **импотенция может стать следствием стрессов, патологии нервов или сосудов**.

У мужчин, страдающих **ожирением**, на 40% возрастает риск снижения уровня тестостерона. Если у мужчины метаболический синдром (ожирение плюс повышение артериального давления, сахара крови, триглицеридов и холестерина в крови), то ему стоит обратить внимание и на анализ мужских гормонов.

Снижение тестостерона – состояние, которое можно успешно корректировать с помощью заместительной гормональной терапии. Распространены, например, инъекции препаратов тестостерона, которые помогают восстановить нормальный уровень этого гормона.

### Осторожно:

Если мужчина хочет увеличить мышечную массу и принимает анаболические стероиды, следует помнить, что это может привести к снижению уровня тестостерона. Это также **увеличивает уровень агрессии**, ухудшает состояние кожи, способствует облысению и угнетает образование сперматозоидов.

Принимать препараты тестостерона следует с осторожностью тем мужчинам, которые страдают апноэ сна, гипертрофия предстательной железы или мочевого пузыря. Это может усугубить имеющиеся проблемы.



**Алкоголизм** негативно влияет на здоровье яичек и препятствует образованию спермы. Кроме того, спирты пагубно влияют на общий уровень всех мужских гормонов и могут даже привести к повышению женского гормона эстрогена.

**Тестостерон и его препараты** улучшают память, внимание, улучшают либидо и мышечную массу, а также делают кости более крепкими.



### ВАЖНО:

*К сожалению, большинство мужчин с низким уровнем тестостерона не получают должного лечения. Или даже не подозревают о том, что с ними. Обязательно пройдите обследование, особенно если вы старше 40 лет.*

# 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":

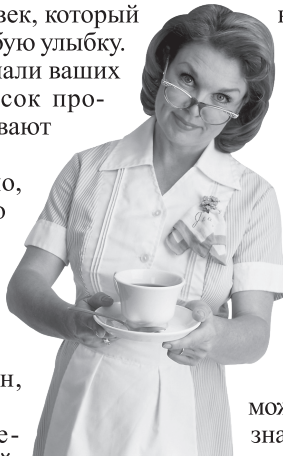
- № 1. пр. Карла Маркса, 63. Тел.: 26-67-92;
- № 2. ул. Мира, 284/1. Тел.: 36-16-28;
- № 3. ул. Тухачевского, 12а. Тел.: 72-17-80;
- № 4. ул. Тухачевского, 17а. Тел.: 55-15-96, 55-04-96;
- № 7. пр. Кулакова, 29. Тел.: 38-12-99, 38-65-43;
- № 10. ул. Ленина, 125. Тел.: 29-71-43, 29-71-42.

## ВСЯ ПРАВДА О ПЯТНАХ

Вряд ли найдется человек, который бы не хотел иметь белозубую улыбку. А от чего зависит цвет эмали ваших зубов? Предлагаем список продуктов, которые окрашивают вашу улыбку.

**ЧАЙ** – это, безусловно, полезный напиток, но не самый подходящий, если вы хотите сохранить белизну своих зубов. Стоматологи уверены, что черные сорта чая могут вызывать больше пятен, чем кофе.

**СОУСЫ** имеют прекрасный вкус. Но соевый, томатный и карри с высокой вероят-



ностью окрасят ваши зубы. Поэтому после употребления их лучше почистить зубы. Или же предпочесть сливочный соус.

Последние исследования показывают, что очень **КИСЛЫЕ НАПИТКИ** – спортивные или энергетические – благоприятствуют разрушению зубной эмали, подготавливая почву для окрашивания.

Если продукт или напиток может испачкать белую скатерть, значит, потенциально он может окрасить и ваши зубы. **КРАСНОЕ ВИНО** – один из таких «красителей». Оно

содержит активные хромогены и дубильные вещества.

Интенсивно пигментированные молекулы прилипают к зубной эмали. Вот почему черника, ежевика, вишня, гранат и другие цветные фрукты могут привести к окрашиванию зубов. Белый виноград или другие белые фрукты также способны спровоцировать образование пятен на зубах.

Кислоты и хромогены в **КОЛЕ, СОДЕ И ДРУГИХ ГАЗИРОВАННЫХ НАПИТКАХ** могут стать причиной окрашивания зубов. Кислотность газировки настолько интенсивна, что она на самом деле может сравниться с кислотностью в аккумуляторной жидкости.

### ФЛОСС ИЛИ ЩЕТКА. С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Если чистить зубы сначала зубной нитью (флоссом), это поможет эффективнее избавиться от кусочков пищи застрявших между зубами. Если держать нить руками не слишком удобно, можно купить в аптеке специальный держатель. Чистя зубы, держите щетку таким образом, чтобы ее щетина находилась под углом 45 градусов к линии десны, движения при этом не должны быть слишком интенсивными.



### МЕНЯЙТЕ ЗУБНЫЕ ЩЕТКИ

Если хотите сохранить белозубую улыбку, не надо ждать пока ваша зубная щетка облысеет или разлохматится. Ручную щетку необходимо менять раз в три-четыре месяца, а электрическую согласно инструкции. Не стоит также давать приют микробам и оставлять щетку, которой вы пользовались во время болезни.

### КОНТРОЛИРУЙТЕ РЕФЛЮКС

При кислотном рефлюксе, чтобы сохранить здоровье зубов, необходимо избегать или сократить потребление следующих продуктов, которые влияют на окислительные процессы в ротовой полости.

### ПОЗАБОТЬТЕСЬ О ЯЗЫКЕ

Чтобы обеспечить свежесть дыхания, каждый раз во время чистки зубов чистите и язык с помощью специального скребка.

### ПРЕПАРАТЫ, КОТОРЫЕ СТАТЬ БЫТЬ ПРИЧИНОЙ СУХОСТИ ВО РТУ

Слюна обеспечивает здоровье ротовой полости. Однако некоторые медикаменты, в частности антидепрессанты, гипотензивные препараты и антигистамины снижают ее выработку, что приводит к ксеростомии (сухости во рту). Чтобы справиться с проблемой следует пить больше жидкости и обратиться к стоматологу. Врач может порекомендовать искусственную слюну или жевательную резинку без сахара после еды.

### ОСТОРОЖНЕЕ С ЗУБОЧИСТКАМИ

Если зубной нити под рукой не оказалось, можно воспользоваться зубочисткой. Только делать это надо осторожно, ведь острый край может легко повредить десну.

### Анекдот

*Все люди делятся на две категории: на тех, кого бесит орфографическая ошибка в этом предложении, и на тех, кто её просто не видит.*

\*\*\*

*Мальчик, нечаянно чихнувший на iPad, запустил сразу все приложения.*



### ADENT SUPER

- против кариеса и бактерий

(содержит триклозан)

### ADENT SENSITIVE

- для чувствительных зубов (содержит комплекс витаминов)

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

# ADENT

### СТОИТ ИМЕТЬ ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ

ADENT - это зубные пасты с аминофторидом - органическим соединением фтора, который в настоящее время является достаточно эффективным соединением, используемым в средствах личной гигиены для профилактики и борьбы с кариесом зубов.

**ADENT ДЛЯ ДЕТЕЙ** - не содержит сахара с 2 до 6 лет

**ADENT ПРОТИВ ПАРАДОНТИТА,** зубного камня и налета

представитель по Ставропольскому краю, Товар сертифицирован. Реклама Тел. (962)449-95-95



# Фруктовый поцелуй

- ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ПОМАДА
- ЗУБНАЯ ПАСТА
- БАЛЬЗАМ ДЛЯ ГУБ
- БАЛЬЗАМ ДЛЯ ГУБ 3D **NEW!**

Реклама. Товар сертифицирован.

## 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.

БАД. Не является лекарственным средством.



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

г. Нальчик 8 (8662) 96-71-99  
горячая линия 8 928-715-14-53  
pekto-n@mail.ru  
г. Ставрополь 8 (8652) 56-11-30

**СПРАШИВАЙТЕ  
В АПТЕКАХ ГОРОДА**

## seni CARE



ООО «Белла-Дон»  
344065, г. Ростов-на-Дону, ул. 50-летия Ростсельмаша, 1/52

### 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

Сертифицировано @

ИЗДЕЛИЯ ИЗ СИЛИКОНА  
ДЛЯ СОЗДАНИЯ КОМФОРТНЫХ  
УСЛОВИЙ ПРИ ХОДЬБЕ

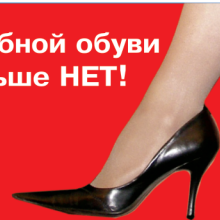
# comforma®

## 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!**

**Неудобной обуви больше НЕТ!**



### 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.

## Свои рецепты!

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

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  
24.01.2013 в 13:30  
Подписано в печать  
21.01.2013 в 13:30,  
по графику в 16:00  
**Заказ № 119**