

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: **Пришла весна, так уж не до сна!**

№ 70, 24 ФЕВРАЛЯ 2013г.

ТИРАЖ 40000



18+

Свой рецепт!

Ваш медицинский консультант



Польза в квадрате!

Цукорий
натуральный растворимый

Удобно, вкусно, полезно!



www.DrDias.ru

Товар сертифицирован. На правах рекламы.

Seni Lady - важная деталь комфортной жизни!



Урологические прокладки Seni Lady используются при недержании, система URO Protect обеспечивает сухость, комфорт и надежную защиту на протяжении всего дня. Начните день с Seni Lady и радуйтесь каждому мгновению!



Консультации по продукции seni по телефонам:
г. Ставрополь: +7 (962) 449-95-95; ЮФО: +7 (863) 203-74-74
(звонки платные)
www.seni.ru

* По данным ЗАО «Группа ДСМ» по итогам 1-го квартала 2012 г. в категории средств гигиены для страдающих недержанием, продаваемых через аптечные учреждения России
** Уро Протект
На правах рекламы. Соответствие подтверждено ООО «Белпа-Дон», г. Ростов-на-Дону, ул. 50-летия Ростсельмаша, д.1/52



MICHEL LABORATORY
БИО ФОРМУЛА

БИО-маски
СЫВОРОТКА-СИЯНИЕ
Экспресс-средства
2 в 1



Настоящая скорая помощь для кожи, уставшей от плохой экологии.



Защита от боли в спине и сосудах

FOSTA®
health & sport support

А Вам чего хочется?



Прислушайтесь к своему организму! Что хочется кислого, сладкого, горького или соленого, и что означают эти сигналы организма? Часто эта информация является сигналом нехватки определенного вещества, а иногда свидетельствует о начале серьезного заболевания. Поэтому обратитесь к специалисту, который поможет Вам и подберет правильный витаминный комплекс, который сделает вашу жизнь по-настоящему гармоничной.

Хочется кислого?

Очень хочется кефирчика или квашеной капусты? Вероятно, Ваше питание несбалансированно, а Ваша ежедневная пища слишком пресная и содержит нейтральные продукты. При пониженной кислотности обычно хочется чего-то острого или кислого.

Иногда тяга «на кислое» свидетельствует о дефиците витаминов, в частности витамина С. Подобные ситуации возникают при токсикозе беременных, отравлении, снижении иммунитета, когда потребности в витамине С существенно возрастают.

Богаты витамином С: цитрусовые, красный перец, темная листовая зелень, клубника, киви и другие фрукты и овощи.

Стойкая привязанность к кислому может говорить о наличии проблем с желчным пузырем или печенью.

Сыррр...

Если за последнее время вы съели сыра больше, чем все мышинное население нашей планеты, вместе взятое, за всю историю существования Земли, а между тем весь мир стал уже не таким прекрасным и хорошим, как раньше, и вообще жизнь не очень удалась, возможно, все дело в гормоне счастья. Дело в том, что в сыре содержатся аминокислоты, которые необходимы нашему организму для выработки этого гормона. Чтобы жизнь вновь снова стала прекрасной и расцвела буйным цветом, начинаем кушать бананы, много бананов.



Привлекают сладости?

Скорее всего - это эмоциональная неудовлетворенность, своеобразное желание сделать себе подарок и поднять настроение. Если не разобраться вовремя в своих чувствах, можно очень быстро набрать лишние килограммы. Высококалорийная пища - это способ снятия стресса, чрезмерной умственной нагрузки и эмоционального напряжения.

Тяга «к сладенькому» часто появляется у женщин во время предменструального синдрома или при климаксе, что свидетельствует о дисгормональных нарушениях и требует соответствующей коррекции.

Более редкий случай, когда тяга к сладкому является демонстрацией дефицита каких-то минералов, например, магния или хрома.

Дефицит минералов можно восполнить, употребляя орехи и фрукты и специальные витаминные комплексы.



Соленого?

Это может говорить об обезвоживании организма или о нехватке каких-то элементов. Возможно, в организме имеется очаг инфекции (особенно патология мочеполовой сферы).

Патологическая тяга к «соленому» уменьшается при употреблении козьего молока, рыбы и морской соли.



Горького?

Желание есть горькую пищу возникает при интоксикации.

Остренького хочется при нарушении секреторной и эвакуаторной функций желудка.

Потребность добавить перца или чеснока возникает после переедания жирной пищи для стимуляции пищеварения. А если Ваш рацион в последнее время существенно не изменился, то может сигнализировать о нарушении липидного (жирового) обмена.

Кусочек мела, извести...

При появлении необычного пристрастия, особенно к несъедобным продуктам, целесообразно пойти к врачу и обследоваться. Вполне вероятно, что столь необычная прихоть объясняется банальной анемией, которую легко устранить при помощи лекарственных препаратов.

Много железа содержится в мясе, рыбе, птице, морской капусте, зеленых овощах.

Но, если ребенок начинает кушать мел или облизывать побеленные стены? Правильно, ребенку не хватает кальция.

Этот элемент нужен растущему организму для костей и зубов. Нехватка может привести к их ломкости. Значит, пора начинать интенсивно закармливать ребенка творогом и рыбкой.

Что-то определенное...

Сильное желание съесть что-то определенное может быть вызвано и паразитами. В человеке живёт огромное количество паразитов. Многие из них влияют на вкусовые предпочтения. Можно сказать, паразиты поработают человека, заставляя есть то, что им нужно для их роста и развития. Организмы класса плесени, например (а это самый распространённый паразит, обитающий в кишечниках землян), могут превратить человека в закоренелого сладкоежку.

Интересно:

Многочисленные исследования и наблюдения позволили сделать вывод, что **сильное желание у человека съесть какой-то определенный продукт питания является не только прямой потребностью его организма, но еще особенностью характера.** Каждое такое желание имеет определенную физиологическую почву и основание, и помогает лучше понимать самого человека и кем он является.

Люди, которые отдают предпочтение **соленой пище**, больше свойственно плыть по течению. Такие люди считают, что их судьба давным-давно решена и ею распоряжаются внешние силы, а не желания и стремления, которые они имеют.

Пряная пища хорошо согревает организм и способна стимулировать обменные процессы в организме человека. Люди, которые любят такую еду не любят попросту тратить свое собственное время и любят, чтобы везде был идеальный порядок.

Шоколад - это сильный антидепрессант, который восполняет потребность в серотонине (гормоне удовольствия). Те люди, кто отдает предпочтение темному шоколаду, живут безмятежно и легко, пытаются всегда находиться в центре событий. Те же, кто любит молочный шоколад, полная противоположность первых. Это глубоко погруженные в себя люди, очень тихие.

**Неожиданные сигналы**

Часто вкус изменяется при наличии какой-либо опухоли в организме. Растущая «дикая» ткань требует активного поступления веществ, необходимых для ее роста и распространения. При опухоли щитовидной железы может возникнуть страстная тяга к йодсодержащим продуктам (морской капусте, рыбе, суши). А при раке желудка больные вдруг начинают испытывать отвращение к мясу и рыбе.

При патологии кишечника очень хочется употреблять белокочанную капусту, а при гиперхолестеринемии — яблоки.

- **Хочется грызть лед:** Нехватка железа.
- **Хочется подгоревшей еды:** Нехватка углеводов.
- **Хочется газированных напитков:** Нехватка кальция.
- **Аппетит пропал начисто:** Нехватка витамина B1.

Прислушайтесь к своим потребностям, не игнорируйте сигналы своего тела! Если что-либо из прочитанного Вас насторожило, обратитесь к специалисту, не в коем случае не занимайтесь самолечением!

Анекдот

- Катя, давай купим новый телевизор.
- Мы еще старый не досмотрели.

Если пристрастие к жирной пище появилось внезапно, а не является результатом привычки, то, скорее всего, оно свидетельствует о нехватке кальция или жирорастворимых витаминов. Чрезмерная тяга к жирной пище

**Хочется жирного?**

появляется при соблюдении длительной диеты с ограничением жиров, при повышенных физических нагрузках, а также при некоторых заболеваниях. Хроническое поедание избыточного количества жира стимулирует дальнейшее желание употреблять жирную пищу за счет биохимических изменений в головном мозге с формированием зависимости.

Анекдот

С соседом снизу мы заключили договор. Он не будет вручать громко музыку, а я не буду дарить теще скакалку.

Любители сладкого - это жизнерадостные и жизнерадостные люди. Такие личности всегда следуют своим инстинктам и никогда не жалеют о содеянном. Они любят выделяться из серой массы, и считают себя уникальными особями.

Если одиночки и внешне сдержанные люди предпочитают **сладкое и соленое в равной мере.** Они имеют медленный обмен веществ.

КОМПРЕССИОННЫЙ ТРИКОТАЖ ERGOFORMA

Для профилактики

Для лечения

Для беременных

Для путешествий

АТЛЕТИКА
ортопедические товары

Изготовлено по заказу ТД «Атлетика»

Ваши ноги скажут Вам спасибо



www.atletika.ru



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

Информация предоставляется исключительно в справочных целях. Не занимайтесь самолечением. При первых признаках заболевания обратитесь к врачу. * Имеются противопоказания к применению и использованию, перед применением необходимо ознакомиться с инструкцией по медицинскому применению и получить консультацию специалиста.

Чайная пауза

Кормящие мамы часто получают много советов, что и как пить. Стоит ли удивляться, что возникает множество вопросов: можно или нельзя? Попробуем разобраться вместе...

На заметку:

Много витаминов, минеральных веществ, белков и жиров содержат пивные дрожжи. Их рекомендуют кормящим мамам как общеукрепляющее средство, эффективное для поддержания естественного обмена веществ, укрепления иммунитета, повышения работоспособности.

В аптеках представлены препараты, оказывающие влияние на лактацию:

- ГОМЕОПАТИЧЕСКИЕ ГРАНУЛЫ, способные усилить выработку молока. В их состав входят прострел луговой, крапива жгучая, сахарная крупка.

- СУХАЯ БЕЛКОВО-МИНЕРАЛЬНАЯ ПОРОШКОВАЯ СМЕСЬ. Она содержит обезжиренное коровье молоко, мальтодекстрин, молочные жиры, концентрат сывороточного протеина, сахарозу, кукурузное масло, ванилин, таурин, минеральные вещества и витамины.

НАТУРАЛЬНЫЕ МЕРЫ

Особенные меры требуются в случае обменных нарушений у мамы, в этом случае более эффективны специальные аптечные чаи, в состав которых чаще всего входят натуральные экстракты аниса, укропа, тмина, крапивы и мяты. При регулярном употреблении лактация повышается примерно на 15%.



Важно:

• Абсолютно безопасным и гипоаллергенным напитком для кормящей мамы является чистая негазированная и неминерализованная вода. Однако, если вы любите чай, 1-2 чашки, выпитых в течение дня, не могут навредить. Считается, что большой объем жидкости (от 3 литров в сутки) почки перерабатывают хуже, и возникают отеки.

• Чай содержат стимулирующие вещества, которые проникают в грудное молоко. Меньше всего их содержится в белом чае.

• Чай с молоком не может увеличить количество грудного молока, но он простимулирует его прилив перед кормлением, впрочем, как и любое другое горячее питье.



- ПРЕПАРАТЫ НА ОСНОВЕ ПЧЕЛИНОГО МАТОЧНОГО МОЛОЧКА. Этот биологически активный продукт обладает бактерицидным, противовирусным, антиоксидантным эффектом, он улучшает обмен веществ, оказывает общеукрепляющее действие на организм матери и ребенка.

ПОЛЕЗНО:

Сахар можно заменить фруктозой, она слаще, добавлять ее придется в меньшем количестве, и она реже приводит к проблемам с кишечником.

Осторожно – кофеин!

В одной чашке чая содержится в два раза меньше кофеина, чем в чашке кофе, но его действие длится дольше. В грудное молоко проникает всего 1% от того, что содержится в плазме крови женщины. Его влияние безопасно, если мама выпивает не более 750 мл (3 стакана) чая в день.

Дятлышки

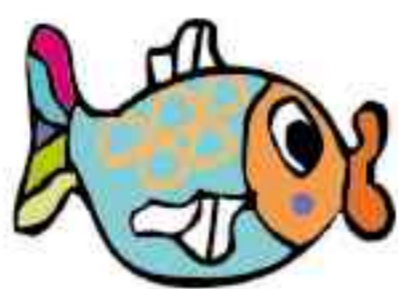
Пятилетняя дочка подружки, пришедшая в новом розовом платье в детский сад - на вопрос: «Кто тебе его купил?» - с гордостью ответила - НАРЕВЕЛА!»

Маленький сынишка подбегает к папе который смотрит футбол:

- Папа, объясни мне, что такое зима?

- Зима, сынок, это... э-м-м, сынок, папа занят! А зиму можешь в холодильнике посмотреть!

Как рыба в воде!



ЗДОРОВЫЙ И ВЕСЕЛЫЙ УХОД ЗА РЕБЕНКОМ С КОСМЕТИКОЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ bella baby Happy natural care



- Крем детский - прекрасно подходит для прогулок и зимой, и летом.
- Маслице детское - забота о коже малышей и будущих мам.
- Гель для мытья тела и волос 2 в 1 - веселое купание и комплексный уход от макушки до пяток.
- Шампунь детский - бережный уход и настоящее удовольствие от купания без слез.



подходит для использования с 1 месяца жизни



MADE IN EU www.tzmo-global.com www.happy-club.ru

Более подробную информацию можно получить в г. Ставрополе по телефону: +7 (962) 449-95-95, в ЮФО тел./факс (863) 203-74-74. ООО «Белла-Дон», 344065, г. Ростов-на-Дону, ул. 50-летия Ростсельмаша, д.1/52

ГОЛОДАНИЕ БЕЗ ГОЛОДАНИЯ

Человеку небезразличному к своему здоровью, необходимо постоянно проводить различные процедуры, направленные на очищение организма. Медиками выявлена прочная взаимосвязь между количеством потребляемых пищевых волокон (пектин, агар-агар – важнейшими компонентами пищевых волокон) и целым рядом заболеваний. Чем меньше потребление пищевых волокон, тем больше риск заболеваний и наоборот. Пищевые волокна не перевариваются пищеварительными системами человека, а ферментируются кишечными бактериями. Неусвоенные нашим организмом волокна служат питанием для микрофлоры кишечника, способствуя



увеличению количества полезных бактерий и помогая повысить сопротивляемость вредным, болезнетворным микроорганизмам. Потребление практически бескалорийных волокон позволяет легко контролировать калорийность рациона, а значит и собственный вес. Пищевые волокна связывают желчные кислоты и жиры, способствуя их выведению – неярко выраженный эффект «голодания без голодания». Для этих целей идеально подходит регулярный прием энтеросорбентов.

Подробности на стр.8.

Подозрения? Диабет? Как бороться?

Участковый терапевт обязан назначить вам анализ крови на сахар. При необходимости назначается биохимический анализ крови, который отображает большое количество показателей.

При незначительном повышении уровня сахара в крови диагноз сахарного диабета не устанавливается. Это состояние называется пограничным – нарушение толерантности к глюкозе.



На этом этапе риск развития сахарного диабета очень высок, однако это явление обратимо. Если вы будете соблюдать все рекомендации лечащего врача, то избежите такого грозного заболевания, как сахарный диабет.

Основные признаки

Итак, основные признаки сахарного диабета у женщин, это:

- быстрый набор массы тела или похудение;
- повышенное потребление жидкости в течение дня, не отягощенное отеками в утренние часы;
- увеличение или сокращение аппетита;
- нарушения менструального цикла;
- пигментация на лице и коже верхних конечностей;
- зуд кожных покровов;
- ломкость ногтей и волос;
- запах ацетона изо рта;
- головокружения и слабость.

ВАЖНО:

При незначительном повышении уровня сахара, риск развития диабета очень высок, однако это явление обратимо. Теперь Вы просто обязаны проводить постоянный мониторинг.

Делать это просто с помощью глюкометра. Достаточно нанести каплю крови на одноразовую индикаторную пластину и через несколько секунд концентрация уровня глюкозы (гликемия) известна.

Анекдот

- Мне кровь из пальца надо кровь из носа сдать!

А вы знаете разницу между давно бритым и давно не бритым мужчиной?



Салон красоты в любое время

Современный ритм жизни требует от женщины высокой активности и динамичности, поэтому многие сталкиваются с проблемой нехватки времени на уход за своей кожей. На помощь приходит новое поколение косметики БИО формула, которая сочетает в себе природную мягкость и интенсивное действие. Текстуры разработаны с учетом строгих современных требований к натуральности и эффективности продукта. Ингредиенты тщательно подобраны таким образом, чтобы решать самые основные проблемы кожи, связанные с плохой экологией, стрессом и возрастным замедлением обменных процессов. Теперь не нужно носить с собой баночки и бутылочки, достаточно положить в сумочку компактную упаковку и вы сможете насладиться приятной косметической процедурой в любое время и в любом месте. А ваша кожа всегда будет выглядеть, как будто вы только что посетили салон красоты.



Интерактивная система Акку-Чек Комбо

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



Нажимаете кнопку здесь...

...и она работает там.

Roche ACCU-CHEK®

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



Заболев и начав принимать прописанные лекарства, мы, порой, не меняем пищевых привычек. Это не совсем верно, так как сочетание лекарств с некоторыми видами пищи может нейтрализовать и полностью свести на нет их действие. И наоборот - разумное питание может стать дополнительным лечебным фактором, усиливающим действие препаратов и облегчающим выздоровление. Ниже приведены примеры ошибок, которые мы допускаем при лечении.

Антидепрессанты - (ингибиторы моноаминоксидазы) – лучше воздержаться от употребления старых выдержанных сыров, сыров с плесенью, соевого соуса, квашеной капусты, куриной и говяжьей печени, вяленого мяса и рыбы, йогурта, изюма, инжира и сметаны. В этих продуктах содержится тирамин, сочетание которого с ингибиторами может привести к резкому повышению артериального давления.

На время приема антидепрессантов полностью исключите алкоголь, особенно красное вино.

АНТИБИОТИКИ - одни из самых «конфликтных» препаратов. Исключите из меню молоко и молочные продукты – они практически нейтрализуют действие антибиотиков. Также исключите алкоголь. Ешьте больше овощей, фруктов, зелени. Ограничьте кислое – фрукты, соки, газировки, сухое вино и любые блюда, приготовленные с уксусом.



Аспирин - ешьте блюда, бедные белками, жирами и углеводами, иначе действие лекарства снизится вдвое. Исключите цитрусовые соки. В сочетании с паратом они вызывают сильнейшее раздражение слизистой желудка.

ВАЖНО: Не запивайте аспирин молоком – этот напиток полностью «обезвреживает» лекарство, не давая ему работать.

Мочегонные препараты - выводят из организма калий; чтобы пополнить его запасы, включите в рацион зеленый горошек, шпинат, щавель, свеклу, курагу, картофель, репчатый лук, морковь и яблоки.

На заметку: данные препараты нельзя сочетать с корнем солодки – лакрицей (экстракт солодки входит в состав отхаркивающих микстур, добавляется в «аптечные» леденцы, отвар корня используется как мочегонное и слабительное средство). Сочетание с мочегонными препаратами способствует усиленному выведению жидкости, что может привести к обезвоживанию.

Анекдот

Мужчины! Если дамы смеются до слёз над вашими несмешными анекдотами, Вы либо вы начальник, либо холостяк.

Противоревматоидные средства

агрессивно воздействуют на слизистую ЖКТ. Постарайтесь придерживаться строгой диеты: не ешьте сырые овощи и фрукты, грибы, жареное, мясные и рыбные бульоны.

ergoforce®

Средства технической реабилитации



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

Лучше кушай тыкву



Гормональные препараты - влияют на обмен веществ, поэтому для предупреждения осложнений ешьте творог и другие молочные продукты, рыбу, курагу, изюм, тыкву, ягоды - продукты, богатые белками, солями калия и витаминами.

Статины (снижают уровень холестерина в крови) - нельзя принимать вместе с грейпфрутами, помело, гибридными сортами цитрусовых. Они блокируют фермент печени, ответственный за разрушение статинов. Из-за этого концентрация статинов в организме может резко увеличиться и привести к нарушению функции печени, а также к разрушению мышц.

Антикоагулянты

- (препараты для разжижения крови) – несовместимы с клюквой, клюквенным соком, морсом. Подобное сочетание может привести к внутреннему кровотечению.

Железосодержащие препараты

– лучше воздержаться от употребления чая, кофе, орехов, мучного и сладкого, а также молочных продуктов. От всего этого железо плохо усваивается

Анекдот

Самое сложное в безделье - это то, что нельзя остановиться и передохнуть.

Сульфаниламиды (антибактериальные и противомикробные препараты) - постарайтесь исключить из меню печень, почки, зелень и клюкву, жирную пищу, а также сахар и другие сладости. Пейте больше жидкости, особенно щелочной минеральной воды. Дело в том, что **при приеме этого вида препаратов уменьшается мочевыведение**, что может привести к закупорке мочевых путей и почечных канальцев нерастворимыми кристаллами, особенно в кислой моче. Поэтому нужно обеспечить организму значительно большее количество воды, чем обычно.



Полезная еда

- **Витамины А, D, E, К** – смело ешьте жирную пищу, - она усиливает лечебное действие.

- **Противоопухолевые препараты** - употребляйте пищу, способствующую кроветворению: печень, рыбу, морковь, укроп, гранаты, чёрную смородину, клубнику, мед, красное вино (особенно кагор).

- **Слабительные препараты** – большой подмогой будут шпинат (содержит сапонины, усиливающие перистальтику кишечника), свекла, сладкие сливы, огурцы, кабачки, цельнозерновой хлеб.

Анекдот

Выносил мусор. Соседи подумали, что переезжаю.

Какие продукты нужно есть вместе, а какие — нельзя?

Кулинария - наука тонкая, как фармацевтика. Разница в том, что лекарства мы сами не смешиваем и доверяем это дело специалистам; а вот в готовке приходится полагаться только на себя...

От того, с чем и как смешать определённые ингредиенты, зависит не только вкус блюда, но и его полезность - или вред - для здоровья. Итак, что с чем нужно смешивать, а что - не стоит?



НУЖНО

Жареное мясо - с брокколи

«Арифметика» полезности этого сочетания предельно проста. Жареное мясо является одним из главных канцерогенов на нашем столе и в разы повышает риск развития рака желудка

и кишечника. Брокколи, в свою очередь, этот риск понижает и, кроме того, обладает способностью выводить вредные канцерогенные вещества из организма.

Печень - с картошкой

Говяжья и свиная печень являются лучшим натуральным источником железа. С едой мы получаем его крайне мало, всего около 8% из полученного усваивается организмом.

Улучшает абсорбацию железа витамин С, а он, в свою очередь, содержится в цитрусовых, ягодах, помидорах и картошке. Выбирайте сами, что из этих продуктов больше подходит к блюдам из печени, но помидоры и картофель кажутся самым простым и очевидным вариантом.

Сладкий перец — с растительным маслом

Витамин А, содержащийся в жёлтых и оранжевых овощах и фруктах, является **жирорастворимым**, то есть усваивается при наличии каких-либо жиров. Именно поэтому морковный сок рекомендуют употреблять с небольшим количеством сливок.

НЕЛЬЗЯ

Ржаной хлеб - с кофе

Бутерброд на ржаном хлебе или хлебце из цельного зерна - отличный завтрак, богатый витаминами и минералами. Да и в чашке кофе полно антиоксидантов, которые защищают нас от рака и преждевременного старения. Беда одна: **кофеин препятствует всасыванию многих полезных веществ**, а значит все ваши старания питаться правильно пойдут насмарку.

Арахис - с пивом

Этот боб сочетает в себе большое количество витаминов группы В, Е, РР и D, а также такие минералы, как натрий, калий, кальций, марганец, фосфор и железо. Но алкоголь большинство из этих полезных веществ разрушает, так что, если вы привыкли потреблять арахис только в качестве пивной закуски — отвыкайте.

Киви - с молоком и йогуртом

Казалось бы, этот тропический плод стал бы отличной добавкой к мюсли, каше, молочному коктейлю или йогурту. Но в киви содержится **особый фермент**, под действием которого молочный белок разлагается и становится... очень горьким. Вреда от этого никакого, но блюдо, конечно, будет безнадежно испорчено.



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.

Анекдот

Объявление на калитке: "Звонок не работает! Дразните собаку!"



Товар сертифицирован. Реклама.

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**

aDENT

Аминофторид – это органическое соединение фтора, являющееся самым эффективным средством профилактики кариеса зубов.



ADENT SUPER

Эффективно чистит зубы, не повреждая эмали. Защищает зубы от кариеса и бактерий: ионы фтора, входя в реакцию с зубной эмалью, обогащают ее структуру, происходит реминерализация небольших кариозных дефектов. Триклозан, входящий в состав пасты, повышает эффективность действия аминофторида.

ADENT SENSITIVE

Мягко чистит зубы, не повреждая эмали и не вызывая раздражения чувствительных десен. Ионы фтора укрепляют структуру зубной эмали. Комплекс витаминов предохраняет слизистую оболочку рта от воспалений. Регулярное применение снижает повышенную чувствительность зубов на горячее, холодное, кислое, сладкое и пр.

ADENT Против пародонтита

Снижает вероятность появления пародонтита, устраняет его проявления на ранней стадии. Ионы фтора укрепляют структуру зубной эмали, происходит реминерализация небольших кариозных дефектов. Экстракт мелии индийской, которая обладает противовоспалительным и стягивающим действием, улучшает состояние десен, снижает кровоточивость. Система защиты от зубного камня (цитрат цинка + триклозан) препятствует его образованию.

ADENT Для детей

Мягко чистит зубы, не повреждая эмали и десен. Защищает зубы от кариеса. Содержащийся кальций способствует восстановлению зубной эмали, а витамин Е укрепляет десны. Приятный клубничный вкус с ароматом свежей мяты способствует приучению к регулярной чистке зубов, но не к глотанию пасты.

www.pollenaewa.com.pl

Более подробную информацию можно получить в г. Ставрополе по телефону: +7 (962) 449-95-95, в ЮФО тел./факс (863) 203-74-74. ООО «Белла-Дон», 344065, г. Ростов-на-Дону, ул. 50-летия Ростсельмаша, д.1/52

реклама

Реклама. Соответствие подтверждено. ООО «Белла-Дон», г. Ростов-на-Дону, ул. 50-летия Ростсельмаша, д.1/52

seni man

Урологические вкладыши для мужчин

latex free
без использования латекса

odour STOP
нейтрализация неприятного запаха

EDS Extra Dry System
быстрое и равномерное впитывание

AIR BREATHABLE
«дышащие»

Урологические вкладыши seni man предназначены для защиты при легкой и средней степени недержания мочи. Представлены в 4-х размерах, которые различаются по форме и уровню впитываемости. Вне зависимости от размера все вкладыши обладают следующими свойствами:

- анатомическая форма - оптимальное прилегание к телу
- незаметность и комфорт - мягкая поверхность приятна в прикосновении, не шуршит
- надежное крепление к белью
- впитывающий слой с антибактериальным суперабсорбентом - предотвращение неприятного запаха
- «дышащий» внешний слой и отсутствие элементов из латекса - снижение риска возникновения раздражения кожи

Консультации по продукции seni по телефонам:
г. Ставрополь: +7 (962) 449-95-95, ЮФО: +7 (863) 203-74-74 (звонки платные)
www.seni.ru

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 24.02.2013 в 13:30
Подписано в печать 21.02.2013 в 13:30, по графику в 16:00
Заказ № 120