

**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: **Всю землю в цветы апрель одевает, всех людей к радости призывает!**

№ 71, 24 МАРТА 2013г.

ТИРАЖ 40000



**18+**

**Свои рецепты!**

Ваш медицинский консультант



Польза в квадрате!

**Цукорий**  
натуральный растворимый

**Удобно, вкусно, полезно!**



www.DrDias.ru

Товар сертифицирован. На правах рекламы.

**bella** с заботой о маме



эффективная защита  
после родов и в период  
кормления грудью

**ma  
mma**

**bella mamma**  
гигиенические прокладки

**bella mamma**  
лактационные вкладыши



- 1 исключительно мягкие и нежные
- 2 эффективная защита в послеродовой период
- 3 воздухопроницаемые, позволяют коже дышать
- 4 анатомическая форма обеспечивает комфорт во время использования

Товар сертифицирован. Россия. www.bella-tzmo.ru

**КОМПРЕССИОННЫЙ ТРИКОТАЖ ERGOFORMA**

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



*Ваши ноги скажут Вам спасибо*

www.atletika.ru



**АТЛЕТИКА**  
торговый дом  
ортопедические товары

Изготовлено по заказу ТД «Атлетика»

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



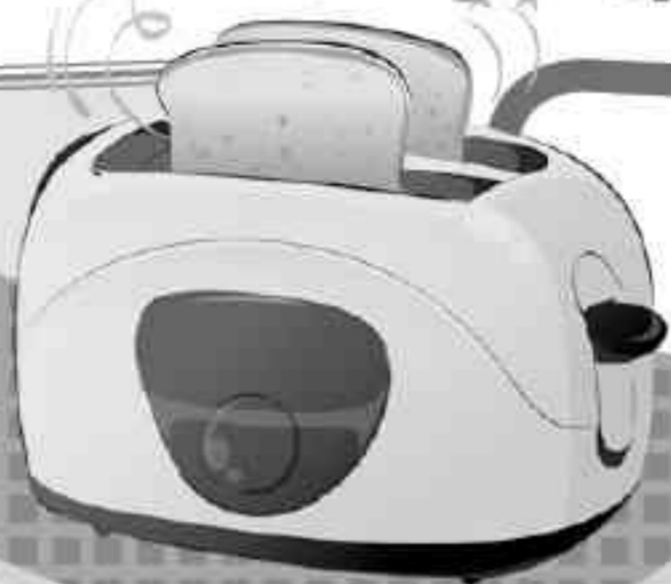
## Есть проблема? Есть приправа!

Специи способны до неузнаваемости изменить вкус любого блюда. Но у них есть и более важные достоинства, кроме кулинарных. При грамотном употреблении специи способны влиять на весь организм – разумеется, к лучшему потому, что они формируют здоровую пищевую культуру.



### ПЕРЕЦ ЧИЛИ

очень жгучий, поэтому будьте аккуратны. Его потребление снижает риск развития рака органов пищеварительной системы и кожи. Перец чили рекомендован ВОЗ для сохранения здоровья и долголетия. Американскими учеными было обнаружено удивительное – нормализация сна и избавление от бессонницы выявили у испытуемых.



**МЯТА** благотворно влияет на гормональный фон женщины. Также мята обладает успокаивающим действием, поэтому особенно полезно выпивать на ночь мятный чай. Потребление мяты благотворно сказывается на работе ЖКТ, а также она обладает болеутоляющими свойствами, позволяет избавиться от спазмов.

**ИМБИРЬ** обладает противовоспалительным действием, способствует очищению организма, выводя из него вредные вещества. Имбирь стимулирует пищеварение, ускоряя обменные процессы, но наравне с этим может и повысить аппетит. Имбирь полезен при заболеваниях полости рта, обеззараживая и освежая дыхание.

### На заметку:

Всем, кто активно занимается спортом и фитнесом, стоит ежедневно съедать немного имбиря: он помогает мышцам расслабляться и восстанавливаться после тренировок. Кроме того, имбирь обладает антимикробным и противовоспалительным свойствами, и это делает его отличным средством от ОРВИ и простуды.

## СПЕЦИАЛЬНАЯ АПТЕЧКА

**ШАЛФЕЙ** позволяет снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, нормализует артериальное давление и уровень холестерина. Шалфей хорошо сочетается с мясными блюдами, придавая им необычный вкус и аромат.

**МУСКАТНЫЙ ОРЕХ** – отличное средство в борьбе с кишечными расстройствами. Эта специя также помогает облегчить предменструальные боли у женщин.



**ВАЖНО:** Жгучие специи немного повышают температуру тела, ускоряя метаболизм примерно на 8%.

Помогают быстрее насытиться. Если перед обедом употребить острые закуски, в итоге съедается на 200 ккал меньше.

### Анекдот

К вечеру стали спадать штаны. Ну, думаю, наконец, долгожданное похудение! Потом смотрю – ан, нет – просто пуговка оторвалась...

При ежедневном употреблении **КОРИЦЫ** по ¼ ч.л. можно снизить содержание сахара в крови и уровень холестерина. Кроме десертов корицу можно добавлять в кофе, чай, фруктовые салаты, сладкие каши.

## Специи в чае, как они влияют на вкус чая?

Чтобы приумножить полезные свойства обычного чая, в домашних условиях, в него добавляют натуральные компоненты – специи, сушеные или свежие фрукты.

Как получить максимум пользы и насладиться ароматом? **Гвоздика**, облегчает головную боль и делает дыхание свежим.

Чай с гвоздикой поможет после трудного дня успокоить нервы и навести порядок в мыслях.

**Чабрец** поможет после сытного застолья, наладить пищеварение и убрать неприятные ощущения в области желудка.

**Имбирь**, стимулирует защитные функции иммунной системы и согревает после долгой прогулки на холоде. Пейте чай с имбирем, если вдруг

намочили ноги, перемерзли или после перенесенной простуды, ОРВИ, гриппа.

**Чай с мятой** поможет заснуть и проснуться с восстановленными силами, так как имеет свойство успокаивать нервы, снимать стресс. А вот чай с фруктами не могут похвастаться столькими полезными свойствами. Даже лимон, который, как известно, содержит большое количество витамина С, утрачивает его попадая в кипяток.



## Полезные советы

- Держите специи и травы в герметичном контейнере в сухом, прохладном месте и подальше от прямого солнечного света.
- Красный перец, паприку и чили лучше хранить в холодильнике – так они сохраняют цвет и дольше останутся свежими.
- Если пряность потеряла или изменила цвет, ее свойства тоже изменились. Выбросьте ее и купите свежую.
- Просроченными специями и травами невозможно отравиться, но и пользы от них не будет.

Главное достоинство пряностей, которое открыли лишь недавно: оказывается, в них **антиоксидантов больше, чем в любых других продуктах**. Именно эти вещества, как известно, противостоят разрушительному действию свободных ра-



## ХАРАКТЕР ЗАВИСТ ОТ МАЙОРАНА?

Бasilik восстанавливает объективность самооценки, устраняет комплексы.

Куркума развивает в человеке обстоятельность, трезвую оценку ситуации, спокойствие в решении проблем.

Карри учит сдержанно, без лени и перенапряжения относиться к самому себе.

Кориандр улучшает стойкость к грязным проявлениям окружающей действительности.

Майоран помогает избавиться от неуверенности в собственных силах.

Фенхель замечательно снимет гнетущую усталость от тяжелой обстановки, изменения погодных условий.

Чабрец усиливает волевое начало и решительность, позволяет преодолеть робость.

## Анекдот

*Вещи, которые нам жалко выбросить - хлам.*

*То, что не хватило духу выбросить родителям - винтаж.*

*То, что пожалели выбросить бабушка с бабушкой - антиквариат.*



## Остаться в молодых

дикалов и помогают нам дольше жить и оставаться молодыми.

Первое место поделили корица и гвоздика – в чайной ложке этих специй содержится больше антиоксидантов, чем в половине стакана черники или клюквы. А **сушеный орегано оказался полезнее земляники и граната**.

## Не переборщить

**ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ** ухудшает свертываемость крови, поэтому его не стоит класть в суп или рагу при склонности к кровотечению, а также беременным и кормящим женщинам.



**ГВОЗДИКА** хоть и лидер среди пряностей по антиоксидантным свойствам, но ее не рекомендуется давать детям до 2 лет, а также гипертоникам и людям с язвенной болезнью желудка и 12-перстной кишки.

**ОСТРЫЙ КРАСНЫЙ И ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ** нужно с осторожностью употреблять людям с гастритом и прочими желудочными проблемами.

И даже совершенно здоровым людям действием.

лучше не превышать дозу в 6 зерен или 1/4 ч. л. Молотой приправы за раз – иначе есть риск ожога слизистой. Капсаицин в них обладает раздражающим

## Лук и чеснок: причины готови съест!

*Как бы мы ни пеняли на неприятный запах от лука и чеснока, есть причины для того, чтобы не отказываться от этих продуктов...*

### ЧЕСНОК И ЛУК УБИВАЮТ БАКТЕРИИ

Они содержат фитонциды - биологически активные вещества, которые подавляют рост и развитие микроорганизмов, бактерий, грибков.

### УКРЕПЛЯЕТ ИММУНИТЕТ

В химический состав чеснока входит селен, который яв-



ляется антиоксидантом и повышает иммунитет.

### ЛУК ЗАМЕДЛЯЕТ СТАРЕНИЕ

Активные серные соединения в составе лука омолаживают клетки организма, в частности мозга, и замедляют процесс старения, улучшается память, внимание, повышается настроение.

### ЗАЩИЩАЮТ ОТ РАКА

Содержит в себе кверцетин - мощный противораковый элемент.

**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 нужно знать о тестах на беременность



**Тест на беременность – это самый простой и быстрый способ получить ответ на вопрос «БЕРЕМЕННА Я ИЛИ НЕТ?». Современный фармацевтический рынок представлен огромным арсеналом всевозможных тестов на беременность. Сегодня мы поговорим о том, как «работает» тест, какой тест выбрать и как избежать ошибок в использовании.**

### Какой тест выбрать?

подавляющее большинство тестов основано на качественном определении ХГЧ в моче, «есть» или «нет». Дальнейшее их отличие заключается лишь в способе

### Планшетные тесты

Эти тесты так же требуют сбора мочи в отдельную емкость. После чего прилагаемой пипеткой мочу наносят на окошко теста и через некоторое время можно

и погрешностей в процедуре проведения теста.

### Струйные тесты

Облегчают тестирование в домашних условиях и не требуют дополнительных действий. Достаточно снять с теста колпачок, поместить тестовый конец под струю мочи и дождаться результата.



### Электронные тесты

Удобны тем, что не требуют от женщины самой интерпретировать результат, они просто показывают «беременна» или «не беременна», исключая тем самым возможные сомнения.

### Полуколичественные тесты

На сегодняшний день на рынке появились полуколичественные тесты на беременность, которые не только выявляют наличие ХГЧ в моче, но и по его концентрации способны предположить срок беременности.

### Анекдот

Молодая мама перед 1-ым сентября: «Уф-ф-ф, вроде бы всё для школы купила: букварь, тетради, ручки, валерьянку, ремень»...

### Что делать, чтобы избежать ошибок?

- при покупке теста стоит обратить внимание на целостность упаковки, срок годности, наличие описания и инструкции на русском языке;
- для исследования на ранних сроках лучше использовать утреннюю порцию мочи, при этом всегда следовать инструкции, приложенной к тесту;
- если возникли сомнения, то лучше обратиться за консультацией к врачу;
- тест на беременность не позволяет дифференцировать внематочную беременность.

преподнесения этой информации и в удобстве использования для женщины.

### Стрип-тесты или тест-полоски

Для проведения теста тест-полоску необходимо опустить в емкость с мочой, по прошествии определенного времени, указанного в прилагаемой инструкции, оценивается результат.

### Что же, все-таки, они определяют?

Любой из общедоступных тестов на беременность сделан на основе определения «гормона беременности» – хорионического гонадотропина (ХГЧ) – в моче. Данный гормон выбран не случайно. После оплодотворения яйцеклетка начинает мигрировать по маточной трубе в полость матки, где, в среднем на седьмой день, оседает на поверхности слизистой. В этот период происходит выделение группы клеток, которые в дальнейшем сформируют плаценту и начинается синтез ХГЧ, который, попадая в кровь матери, выводится почками с мочой. На способности выведения ХГЧ с мочой и основаны тесты на беременность.

получить желанный ответ. Удобство заключается в получении более точного результата за счет исключения ошибок

# 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





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

**По статистике весной каждый второй из нас страдает от авитаминоза. В межсезонье мы ищем силы и энергию. Специалисты советуют нам обратиться к отварам из трав. Все ли мы правильно делаем?**

**ОТВАРЫ** часто путают с настоями, но это разные вещи. Для приготовления отваров используют наиболее жесткие и твердые части растений — корни, кору, ветки, плоды. Сырье заливаем холодной водой в пропорции 1:20 и настаиваем час-другой при комнатной температуре. Затем ставим на 30 мин на

ет давление при гипертонии). Помогает при кишечных коликах. Основным действующим веществом мяты является ментол. Это вещество ослабляет

препятствует всасыванию железа из пищеварительной системы в кровь, что со временем может привести к железодефицитной анемии.

#### ПОДОРОЖНИК

Славится сильным кровоостанавливающим и ранозаживляющим действием, входит в состав многих противостудных сборов, помогает отхождению мокроты из бронхов при бронхитах и пневмониях. При употреблении внутрь сок подорожника повышает свертываемость

крови за счет большого содержания витамина К. Так что налегать на отвары и чаи с подорожником не стоит тем, у кого есть склонность к образованию тромбов (людям с повышенной вязкостью крови, сердечникам, страдающим варикозом).

#### КРАПИВА

Обладает кровоостанавливающим и желчегонным действием. Помогает при болезнях пищеварения. Повышает сократительную способность матки. Знахарки с давних пор использовали крапиву как abortирующее средство. Так что при беременности от всех сборов с крапивой лучше воздержаться.

#### ЗВЕРОБОЙ

Один из самых популярных природных антидепрессантов с седативным (успокаивающим) действием. Также входит в противостудные сборы. Снимает спазмы при болезнях ЖКТ. Повышает чувствительность к ультрафиолету. Если вы принимаете средства с этим растением, лучше воздержаться от загара, иначе можно быстро заработать ожог - в солярии тоже.

#### Анекдот

- Ок, как я тебя узнаю?  
- Я буду в черной шапке и синих джинсах, рост примерно 185, вес 84.  
- Ок, я буду в черной куртке с весами и рулеткой.

#### МЯТА ПЕРЕЧНАЯ

Считается женской травой - снижает боли и неприятные ощущения во время критических дней. Снимает мышечные и сосудистые

спазмы, обладает антигипертензивным действием (снижа-



сосудистый тонус, понижает давление. Потому гипотоникам мятные чаи и настойки нужно принимать с осторожностью.

#### МЕЛИССА

Входит в пятерку лидеров среди успокоительных трав.

Снимает тревогу, раздражительность, повышает работоспособность, помогает сосредоточиться.

Является мягким спазмолитиком. В состав мелиссы входит вещество цитраль, которое обладает слаботоксическим действием. Потому, если пить настои и чаи с мелиссой ежедневно в течение двух-трех недель, могут начаться головокружения.

#### РОМАШКА АПТЕЧНАЯ

Обладает высокими противовоспалительными свойствами, а также спазмолитическим и желчегонным действием, успокаивает желудок при гастритах и язве, помогает восстановлению поврежденных слизистых оболочек. Но постоянное употребление ромашки

#### Последние исследования

Широкое распространение энтеросорбенты нашли и в онкологической практике. Наличие в организме человека злокачественной опухоли сопровождается выраженной в различной степени эндогенной интоксикацией. Проведение курса химиотерапии и современных жестких схем лучевой терапии ведет к резкому нарастанию степени эндогенной интоксикации за счет процесса распада опухолевых клеток, а применение противоопухолевых препаратов ведет к экзогенной интоксикации. На фоне выраженной интоксикации нарушается стул, появляется рвота, повышается температура тела. Последнему

показателю уделяется особое внимание, т.к. лихорадка является стойким признаком токсемии у онкобольных и ее исчезновение характеризует эффективность детоксикации, которую проводят с помощью современных энтеросорбентов. При лабораторных исследованиях у пациентов, принимающих энтеросорбенты, достоверно снижается концентрация среднемолекулярных пептидов, токсических метаболитов, олигопептидов, мочевой кислоты, остаточного азота в крови, повышается гемоглобин, уменьшалось СОЭ и содержание лейкоцитов.

*Подробнее на стр. 8.*

**seni** SUPER SENI Trio

Подгузники SUPER SENI Trio имеют наибольшую впитываемость среди подгузников SENI и предназначены для страдающих особо тяжелой степенью недержания.



55-80 см / S  
75-110 см / M  
100-150 см / L  
130-170 см / XL

КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ПРОДУКЦИИ SENI ПО ТЕЛЕФОНАМ:  
г. СТАВРОПОЛЬ: +7 (962) 449-95-95; ЮФО: +7 (863) 203-74-74  
(звонки платные), [www.seni.ru](http://www.seni.ru)

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

## «Апчхи»...апельсины или кошка?

Весна – непростой период в жизни каждого аллергика. Начинают цвести деревья, пыльца разносится по ветру и попадает в дыхательные пути людей, не переносящих ее. Спасения от сезонной аллергии нет, но существуют способы, которые могут уменьшить ее проявление. Все дело в медикаментах и привычках человека. Для того чтобы бороться за здоровый организм, нужно для начала выяснить, кто враг и где он прячется.



### Анекдот

Если хотите скрыть свой возраст - делайте вид, что не знаете, что такое дискета.

### Жаркий сухой климат

Не стоит срывать с места и переезжать на юг, чтобы избежать аллергии. Перемена климата может изменить реакцию на аллергены, но в незначительной степени. Действительно, некоторые растения зоны умеренного климата редко встречаются на юге, но пыльца трав и амброзии летает везде. Кроме того, при переезде может начаться реакция на другие аллергены.

### Медовая история

Приверженцы теории мёда уверены, что содержащаяся в нём пыльца действует как прививка от аллергического ринита. Однако это предположение является заблуждением, и не подтверждено никакими научными исследованиями. К тому же пыльца, содержащаяся в мёде, может и не содержать опасный аллерген.

### Дождь смывает пыльцу?

Страдающим аллергией лучше всего выходить на улицу после сильного дождя. На концентрацию пыльцы в воздухе влияет температура, время суток, влажность и осадки. В прохладные влажные дни отмечается самое низкое содержание пыльцы в воздухе. С 10 часов утра до 4 часов дня количество пыльцы самое высокое, особенно в жаркую, сухую и ветреную погоду. Поэтому, если есть такая возможность, лучше выходить из дома вечером.

### С возрастом проходит

Иногда у детей по мере взросления аллергия действительно проходит, однако, это не касается ринита. Например, в одной из шведских клиник проводили долгосрочное наблюдение за 82 пациентами с аллергическим ринитом. Спустя 12 лет 99% этих пациентов все еще страдали аллергическим ринитом, хотя 39% заявили, что почувствовали улучшение.



### Лютики-цветочки

У некоторых флористов, которые длительное время работают с цветами, могут быть симптомы аллергии. Однако от такой реакции на букет красивых цветов страдают очень немногие люди. Чаще всего виновником аллергии является пыльца деревьев, трав и сорняков, иногда пыльца цветов, которая разносится ветром по воздуху.

### Анекдот

Я - взрослый, состоявшийся мужчина, и мне нужен этот радиоуправляемый вертолет!

### В поисках плесени

Плесень – это грибок, который может находиться повсюду. Он растет в почве, на опавшей листве, на гнилой древесине, особенно при влажной погоде. Чаще всего аллергическая реакция на плесень возникает летом. Большинство видов плесени, растущей вне помещения, зимой не растут. А с наступлением весны плесень вновь развивается на растениях, погибших в холодную зиму.



Например, источником сенной лихорадки является сено.

Сенная лихорадка на самом деле не является лихорадкой как таковой, и вызывает заболевание вовсе не сено. Сенную лихорадку, или аллергический ринит, вызывает пыльца деревьев, трав и сорняков, а также плесень, которой много в сельской местности. Поэтому у людей, страдающих аллергией, в сельской местности заболевание может обостриться. Интересно, что согласно некоторым исследованиям, у детей, выросших в деревне, аллергия развивается редко.

**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



## Помоги себе сам

Легкие аллергические реакции могут вызывать насморк, слезящиеся глаза, и другие симптомы, напоминающие простудные, но кроме этого:

- боль и воспаление суставов;
- крапивница, экзема;
- диарея, рвота, расстройства желудка.

### Не о чем беспокоиться?

Аллергия часто начинается в детстве, но она может появиться и во взрослом возрасте. Иногда аллергия возникает, когда человек поменял место жительства и стал реагировать на новые аллергены. Иногда у взрослых людей могут снова возникать симптомы, от которых они страдали в детские годы.

## Невероятные энтеросорбенты

Лечение аллергических заболеваний необходимо осуществлять с помощью традиционных методов в комплексе с энтеросорбентами (таблетки, порошки, пасты, гели), которые способствуют очищению организма от аллергенов,

шлаков и токсинов. Энтеросорбция широко применяется для лечения острой аллергии, а также во время ремиссии. Ее используют для лечения пищевой, лекарственной, пыльцевой аллергии и крапивницы.

### Анекдот

У сотовых операторов есть какая-то тайная математика. Иначе как объяснить, что "+7" это "8"?

### На заметку:

При приеме антигистаминных средств, обладающих седативным эффектом, избегайте вождения автомобиля и управления механизмами, т.к. они могут вызывать сонливость. Однако сегодня существует ряд антигистаминных препаратов, не обладающих седативным эффектом. При аллергических реакциях на коже для снятия раздражения используйте в местах высыпаний противозудный крем или лосьон.

### Генеральная уборка

Аллергеном является не сам домашний пылевой клещ, это – очень распространенное заблуждение. Аллергенами являются продукты его жизнедеятельности, такие, как фекальные шарики и частички мертвых тел клещей. Даже уничтожив всех клещей в доме, вы не почувствуете облегчения, т.к. аллергены останутся, и будут вновь и вновь подниматься в воздух из ковров, кресел и даже постельного белья.

### НЕОБХОДИМЫЕ МЕРЫ ПО БОРЬБЕ С КЛЕЩЕВЫМИ АЛЛЕРГЕНАМИ:

- Старайтесь не допускать повышения влажности свыше 70%. При необходимости, используйте специальные приборы для поддержания оптимальной среды.
- По возможности, избавьтесь от ковровых покрытий.
- Поместите подушки, одеяла и матрасы в специальные противоаллергенные защитные чехлы на молнии. Большинство современных ортопедических подушек именно такие.
- Регулярно стирайте постельные принадлежности при 60°C.

## Радикальные решения

В случае анафилактического шока аллергия влияет на весь организм в целом. Анафилактический шок может произойти в течение 15 минут после приема аллергена, поэтому необходимо принимать срочные меры (следует вызвать скорую помощь).

О вашей аллергии должно быть известно вашим друзьям, родственникам и коллегам. Всегда сообщайте всем врачам (включая стоматологов, косметологов и

т.д.) обо всех ваших аллергических реакциях, особенно на лекарственные препараты.

- При легких формах аллергического насморка используйте противоотечные капли и спреи для снятия симптомов.

### Иммунотерапия

На сегодняшний день не существует лекарств, полностью избавляющих от аллергии. Самые лучшие результаты в лечении аллергии дает иммунотерапия – регулярные инъекции возрастающих доз аллергена. Этот метод особенно помогает при лечении сильной аллергии или при аллергии сразу на многие аллергены.



АНАТОМИЧЕСКИЕ  
ПОДУШКИ

КОМФОРТ

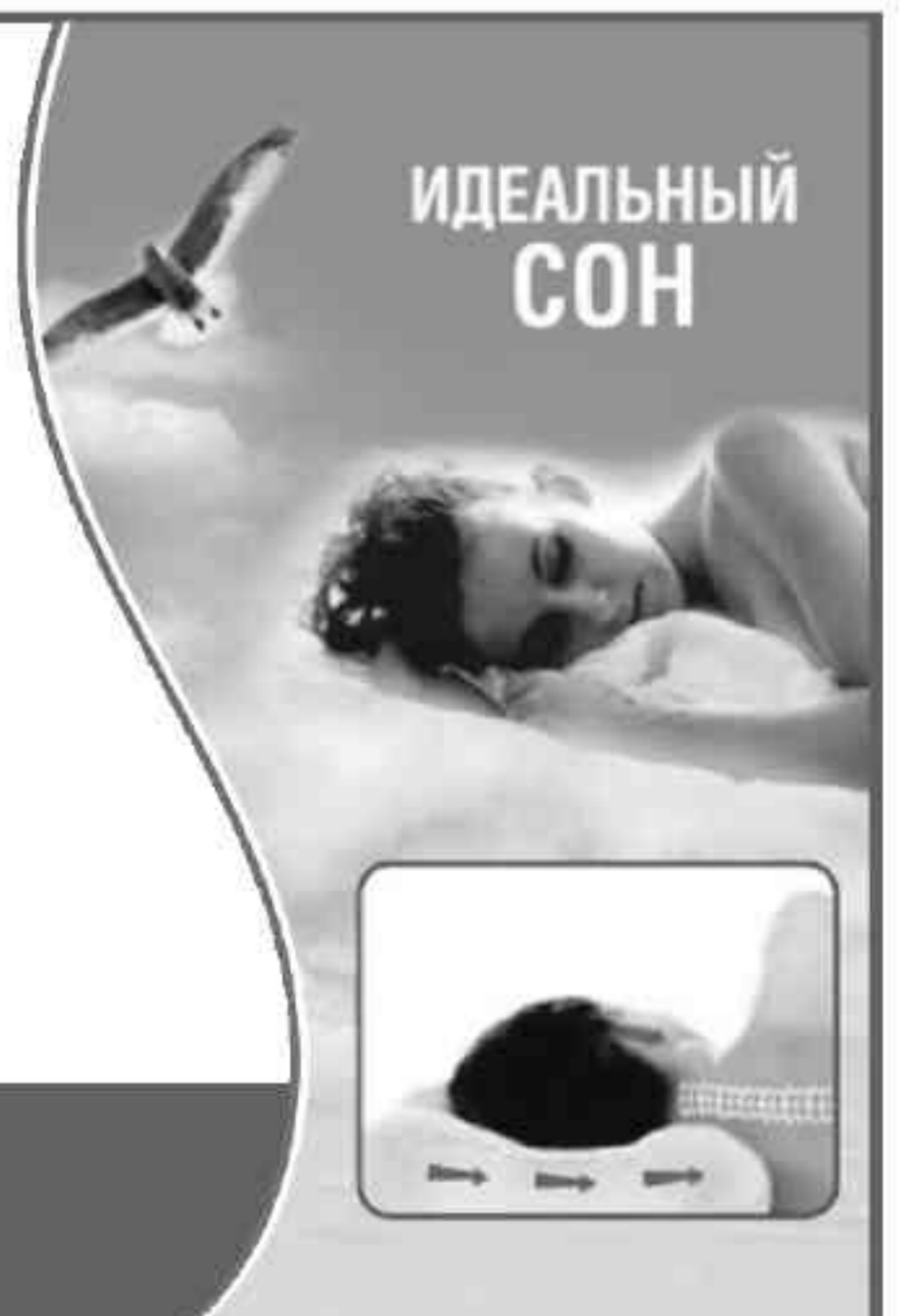
- ☺ комфортное положение головы и шеи во время сна
- ☺ профилактика заболеваний шейного отдела
- ☺ здоровый и крепкий сон

Приходите, мы Вас ждем!

адреса аптек ООО "Медчеста-плюс":

№ 1. пр. Карла Маркса, 63.Тел.:26-67-92;  
№ 2. ул. Мира, 284/1.Тел.:36-16-28;  
№ 3. ул. Тухачевского, 12а.Тел.:72-17-80;

№ 4. ул. Тухачевского, 17а. Тел.:55-15-96, 55-04-96;  
№ 7. пр. Кулакова, 29. Тел. 38-12-99, 38-65-43;  
№ 10. ул. Ленина, 125. Тел.29-71-43, 29-71-42.



ИДЕАЛЬНЫЙ  
СОН

**seni**  
CARE

ЛИНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ КОСМЕТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ  
РЕКОМЕНДОВАНА ДЛЯ ЛЮДЕЙ, ПОЛЬЗУЮЩИХСЯ УРОЛОГИЧЕСКИМИ ПРОКЛАДКАМИ И ПОДГУЗНИКАМИ



ПРОФИЛАКТИКА  
ПРОЛЕЖНЕЙ

КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ПРОДУКЦИИ SENI ПО ТЕЛЕФОНАМ:

г. СТАВРОПОЛЬ: +7 (962) 449-95-95; ЮФО: +7 (863) 203-74-74 (звонки платные), www.seni.ru

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

**Г** подарки для любимых!

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**

**FOSTA**<sup>®</sup>

health & sport support

**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

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



**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.В.

Адрес редакции: 355035,  
г. Ставрополь, пр. Кулакова, 8 «Г»  
Контакты: 94-67-72;  
k\_26@mail.ru  
Учредитель и издатель:  
ООО «Медчеста-плюс»  
Адрес издателя: 355000,  
г. Ставрополь, ул. Ленина, 74.

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  
24.03.2013 в 13:30  
Подписано в печать  
21.03.2013 в 13:30,  
по графику в 16:00  
Заказ № 121