

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



18+

ТЕМА НОМЕРА: Летом без дела сидеть - зимой хлеба не иметь!

№ 73, 24 МАЯ 2013г.

ТИРАЖ 40000

Свои рецепты!

Ваш медицинский консультант



Польза в квадрате!

Цукорий
натуральный растворимый

Удобно, вкусно, полезно!



www.DrDias.ru

Товар сертифицирован. На правах рекламы.

т: 56-41-09

с 1 июня

по 30 июня

ВСЕМ!

ВСЕМ!

ВСЕМ!

СКИДКИ НА ДЕТСКУЮ ОДЕЖДУ И ОБУВЬ 20%

В НАШЕЙ АПТЕЧНОЙ СЕТИ СПЕЦИАЛЬНЫЕ АКЦИИ, ПОДАРОКИ, ДЕГУСТАЦИИ И КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ!

от 1000 руб. - 10%

Mustela

PHILIPS

AVENT

NUK

Bübchen

Nuby

от 500 руб. - 10%

moony

GOO.N

Merries

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МАМ!!!



МЕДЧЕСТА - ПЛЮС
ФАРМАЦЕВТИЧЕСКАЯ КОМПАНИЯ

www.medchesta.ru

ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ-ВЕСЕЛЫЙ МАЛЫШ!



Информация и заказ:
www.ftosila.ru

Товар сертифицирован.
На правах рекламы.

АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫЙ СПРЕЙ ДЛЯ НОГ

Профилактическое противогрибковое средство



Используйте МИКОСПРЕЙ после посещения сауны, бассейна или спортзала. Это предотвратит возможное заражение грибковой инфекцией.



Если Вы уже лечитесь от микоза, обработайте каждую пару обуви МИКОСПРЕЕМ. Это поможет избежать повторного заражения грибком.



Благодаря освежающим и дезодорирующим свойствам, МИКОСПРЕЙ помогает избавиться от неприятного запаха, вызванного деятельностью бактерий.



Адреса аптек в Ставрополе:

пл. Ленина, 125. Тел.: 29 - 71 - 43;
просп. Карла Маркса, 63. Тел.: 26 - 47 - 84;
просп. Кулакова, 29. Тел.: 38 - 12 - 99;
ул. Мира, 284/1. Тел.: 23 - 68 - 16.

Первые летние дни. Наконец-то! Дождались! Наступает время активного отдыха, палаток и походов... Не будь у лета своих маленьких недостатков, оно радовало бы нас своей прелестью непрестанно. Но никуда не денешься! Сегодня мы расскажем о том, как грамотно бороться с активными насекомыми, растениями и другими неожиданными проявлениями среды!

У вас тату?

Жалоб на раздражения и аллергические кожные реакции на временную татуировку хной, особенно так называемой черной хной, довольно много. Дело в том, что черная хна – это смесь обычной хны с парафенилен-диамином, который способен вызывать аллергическую реакцию. Вообще хну добывают из растений, поэтому натуральный ее цвет коричневый или красновато-коричневый, а для получения других оттенков или усиления стойкости и насыщенности цвета в нее добавляются другие красители.



Во избежание радикальных мер, каждый грамотный специалист назначит антигистаминную мазь в комплексе с энтеросорбентами, которые выведут токсины из организма.

Анекдот

- Можно, я через вашу псеку перебегу, так как не успеваю на второй автобус?
- Да идите, так вы еще и на первый успеете!

Москитные сетки?

Москиты не только раздражают своим жужжанием, расчесы после их укусов становятся «воротами» для инфекции. К тому же эти насекомые переносят множество заболеваний, включая лихорадку. Поэтому для защиты используйте различные репелленты (включая предварительную обработку одежды). Для жителей частных владений рекомендуется убрать со двора все емкости со стоячей водой, где москиты могут откладывать яйца.



Злые растения

При контакте с кожей сок этих растений способен спровоцировать сыпь. Все начинается с покраснения, отека и зуда. Через несколько часов или дней в этом месте появляются волдыри, которые остаются на коже до 2-3 недель. Зуд можно уменьшить с помощью лекарственных препаратов, в более серьезных случаях поможет гидрокортизон или дексаметазон, а при наличии инфекции на пораженном участке – антибиотики.



Аккуратно клещи

Если вам нравится гулять за городом, остерегайтесь клещей – они могут присосаться, пока вы ходите по травке. В большинстве случаев укусы клещей безвредны, но эти насекомые могут быть и переносчиками болезней, таких как болезнь Лайма и пятнистая лихорадка. Поэтому, находясь на природе, полностью прикрывайте тело одеждой, пользуйтесь репеллентами, а удаляя клеща, убедитесь, что он извлечен полностью. От зуда помогают безрецептурные препараты, но если появляются признаки инфицирования кожи, или пятна начинают увеличиваться в размере, необходимо обратиться за медицинской помощью.



Опасные шлепанцы

Шлепанцы практически не защищают ноги от ядовитых растений, порезов и укусов. Шлепанцы – удобная обувь, но она практически не защищает ноги от сбитых пальцев, порезов, колотых ранок и ударов о твердые предметы. Еще одна опасность: укусы насекомых и змей. Как правило, от змеиных укусов страдают взрослые и дети, которые ходили в шлепанцах или сандалиях на босу ногу.

Неожиданные пчелы

Чем дольше не удалять пчелиное жало, тем больше яда попадает в кровь. Чаще всего дело обходится небольшим отеком и зудом в месте укуса. Однако встречаются и более серьезные реакции – крапивница, отек слизистой рта и гортани, затруднение дыхания. Если у вас развивается серьезная анафилактическая реакция, необходимо как можно быстрее удалить жало и прилечь. Если возможно, сделать инъекцию адреналина и незамедлительно обратиться за медицинской помощью. Как правило, бывает

достаточно просто вытащить жало, очистить место укуса, приложить лед и принять антигистаминное средство, чтобы уменьшить зуд.

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

Солнечные недуги

Откуда катаракта?

Это результат воздействия избытка солнечных лучей на глаза, а именно – на хрусталик. Такое заболевание не сопровождается болью, но вызывает проблемы со зрением. Поэтому не забывайте, что от солнца следует оберегать и глаза: носите солнцезащитные очки.

Актинический хейлит

Это воспалительное заболевание губ, возникающее вследствие УФ-облучения. Обычно появляется на нижней губе и характеризуется постоянной сухостью, шелушением и растрескиванием губ. Также могут отмечаться симптомы в виде отека губ, размытия границы между линией губ и кожей.

Специалисты рекомендуют витаминотерапию. Назначают витамины группы В, А, Е, Р, С. Иногда их сочетают с противомаларийными препаратами гормонами коры надпочечников в небольших дозировках. Хороший эффект дают гормональные мази.

Потница

Чтобы не было потницы, необходимо избегать перегрева, а кожа должна быть сухой. Потница возникает в результате закупорки выходных протоков потовых желез. Ее симптомы – розовая сыпь на тех участках тела, которые были прикрыты одеждой. Наиболее часто потница встречается у детей, но при жаркой влажной погоде от нее могут страдать и взрослые. Чтобы облегчить состояние, можно наложить на пораженный участок холодный травяной компресс на основе ромашки, череды или лаврового листа. Если дело касается детей, необходимо проконсультироваться у врача относительно применения мазей содержащих цинк и гидрокортизон.

Однозначно всем поможет тальк!



Закружилась голова...холодный пот?

Это может быть спровоцировано либо перегревом, либо нехваткой кислорода в душном помещении. Меры первой помощи: сесть, наклонившись, низко опустить голову для улучшения кровотока и поступления кислорода к мозгу, расстегнуть воротник, ослабить пояс, ремень. Если нет под рукой нашатырного спирта, можно воспользоваться одеколоном, поднести к носу, а затем растереть виски. И не забудьте опрыскать лицо водой (желательно термальной).

Анекдот

Народная примета: если программист в 09.00 утра на работе, значит он там ночевал...

Студент с длинной шеей никогда не готовится к контрольным работам.

КИШЕЧНАЯ ИНФЕКЦИЯ!

Лето - время кишечных инфекций. Первые признаки: озноб, тошнота, многократная рвота, боли в животе. Если заболевание протекает не очень тяжело, то можно вылечиться и в домашних условиях. Самое главное - промыть желудок. На литр кипяченой воды комнатной температуры - чайная ложка соды без верха. Всего понадобится около пяти литров воды, но за один прием взрослому можно выпивать не более литра. После промывания желудка - водно-чайная пауза. Хорошо подходит травяной несладкий чай, минеральная вода без газа. **Чтобы снять интоксикацию, медики рекомендуют специальные препараты.** Прием пищи следует начинать с сухариков.

Затем перейдите на рисовую или геркулесовую каши на воде. **Можно поддержать пищеварение ферментами, которые принимают до еды.** После промывания желудка и восстановления организмом солей и жидкости при соответствующей диете пищевая токсикоинфекция проходит за 1-2 суток. Если самочувствие не улучшилось, нужно обязательно обратиться к врачу.

Наша справка:

Вышеперечисленное – это летняя скорая помощь, которая поможет побороть недуг самым оперативным образом!

1. Антигистаминное средство, успокаивающие гели и мази.
2. Бинт, вата, бактерицидный лейкопластырь, дезинфицирующие средства, ранозаживляющее.
3. Средства от диареи, от изжоги, абсорбенты.
4. Успокоительные и релаксирующие средства.
5. Репеленты.

Кроме того, в аптечке не будет лишним термометр, маленькие ножницы и дозировочная ложка.

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.



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.

Флюорографию кормящей маме?

Стремление защитить своего ребенка от разных вредных воздействий, даже ценой собственного здоровья, свойственно любой маме, но это не всегда оправдано.



Важно:

- Флюорография – способ выявить туберкулез и другие заболевания легких. Есть ситуации, когда без этого обследования не обойтись.

- Нет никакой необходимости сцеживаться или пропускать кормления из-за рентгеновского обследования, если во время процедуры не применялись контрастные вещества.

А качество молока?

Даже частая флюорография с ее сравнительно высокой дозой облучения не вызывает опасных последствий, она абсолютно безопасна как для мамы, так и для ребенка.



Если вы хотите максимально снизить дозу облучения, попросите врача направить вас именно на рентген легких, а не на флюорографию. Конечно, обследование нужно проводить только когда оно действительно необходимо, то есть требуется по закону для безопасности окружающих или, например, если среди ваших близких есть больные.

Можно ли к стоматологу?

Во время беременности и кормления грудью организм женщины испытывает повышенные нагрузки. При этом кормящей маме часто не хватает времени на должный уход за зубами! Посещать стоматолога и принимать витамины – обязательно!

На заметку

- Самые частые причины зубной боли – кариес и воспаления десен. Устранить эти проблемы может только стоматолог.
- Грудное вскармливание – не противопоказание для лечения зубов. Кормя-

щим мамам можно делать местную анестезию и продолжать кормить грудью.

Важно:

Если вас мучает зубная боль при грудном вскармливании, вы можете без опаски принимать парацетамол и ибупрофен. Длительность курса не должна превышать 2–3 дней. Можно снизить риск для малыша, принимая лекарство перед его сном, поскольку в это время возникает долгий перерыв в кормлении, за время которого значительная часть лекарства будет выведена из организма.



А если анестезия?

Хороший вариант для лечения зубной боли у кормящих мам – лидокаин и ультракаин, эти вещества применяются для местной анестезии, используются в крайне малых дозах, быстро выводятся из организма, поэтому их употребление во время кормления грудью вполне допустимо.

В детских гелях против боли при прорезывании зубов содержится тот же самый лидокаин, что говорит о его безопасности.

Анекдот

- Мама, я пошёл играть в футбол с ребятами.
- Только через мой сун!

Полоскания

В подавляющем большинстве случаев растворы для полоскания не могут причинить никакого вреда ребенку, так как попадают в организм его мамы в минимальных дозах, ведь после полоскания лекарство не глотают, а выплевывают. Среди наиболее эффективных и безопасных для малыша веществ – растворы фурацилина, перманганата калия, хлоргексидина биглюконата, перекиси водорода, обладающие обеззараживающим противовоспалительным эффектом.

ООО «Белла-Дон». 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

счастье
начинается
с детства!



ИННОВАЦИЯ

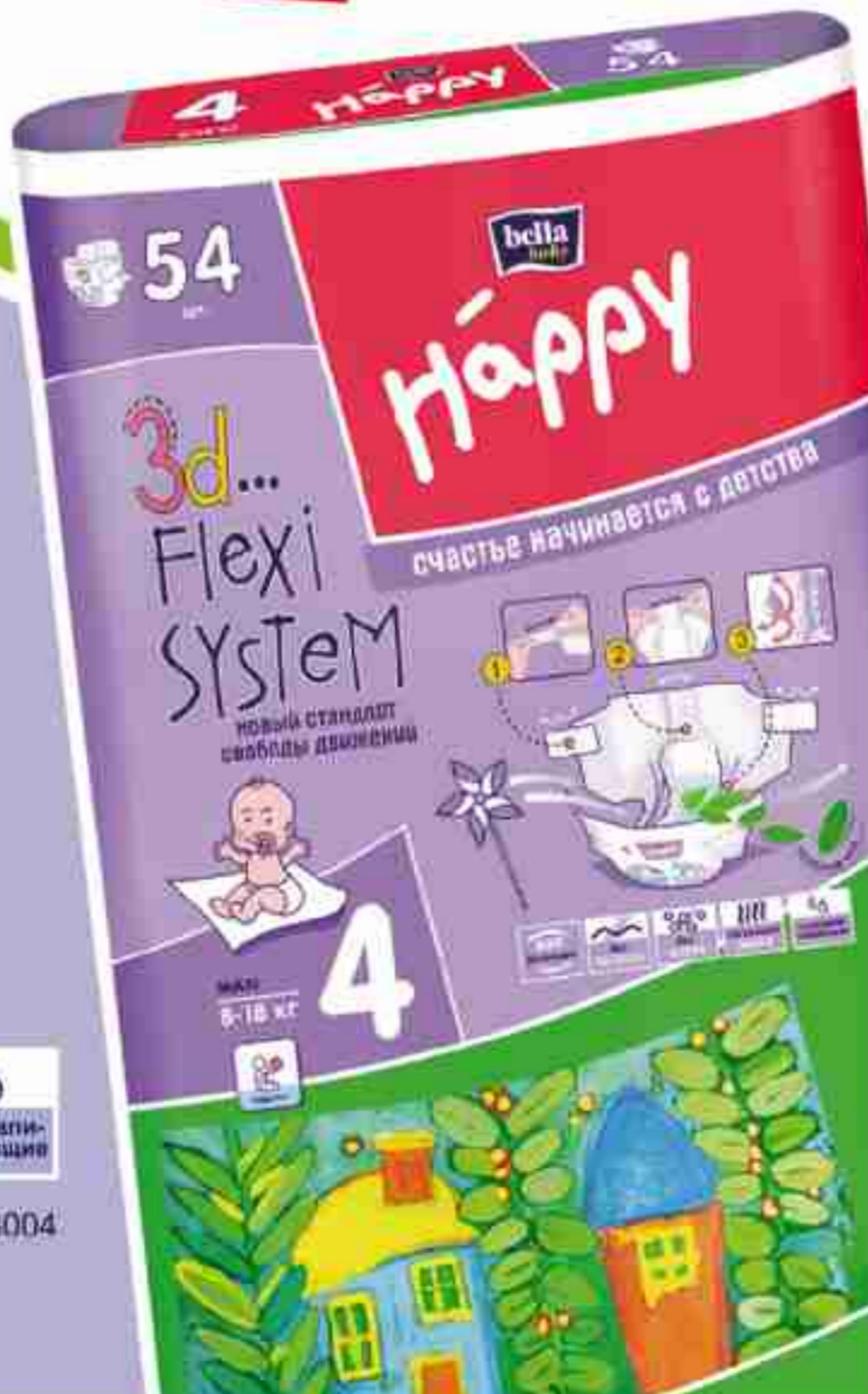
Подгузники с зеленым чаем



Реклама

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

Вы можете заказать бесплатный образец: 8-800-200-8004



При температуре?

При температуре 37,6°C и выше нужно срочно обратиться к врачу. Этот показатель может быть симптомом многих опасных болезней, и нужно обязательно определить причину лихорадки.

Если температура поднялась выше 38°C, грудное вскармливание лучше на время прервать. Можно ли продолжать кормить грудью после ее снижения, зависит от того, какая болезнь стала причиной лихорадки, и какие лекарства назначил врач. Чаще всего назначаются ибупрофен содержащие препараты.

**Выше 38?**

• Если температура при грудном вскармливании поднялась выше 38 градусов, лучше ненадолго перевести ребенка на смесь, пока вы не выясните причину лихорадки и не приступите к лечению, чтобы у малыша не началась диарея и микробы не попали в молоко.

• Количество молока у молодой мамы может уменьшиться, но не из-за повышения температуры, а по причине ослабления организма, например, снижения уровня гемоглобина.

• Сама по себе лихорадка на качество молока не влияет, а, например, при ОРЗ даже рекомендуют (при температуре до 38° С) продолжать кормить грудью, чтобы ребенок получал защитные антитела. Естественно, приближаясь к малышу, маме нужно надевать маску.



влять с помощью традиционных методов в комплексе с энтеросорбентами, которые способствуют очищению организма от аллергенов, шлаков и токсинов.

Подробности на стр. 8.

ЧТО ПОМОЖЕТ?

- ферментные препараты;
- противовоспалительные препараты - лечение сопутствующих заболеваний желудочно-кишечного тракта, восстановление нормальной работы кишечника, ротовой полости и глотки, устранение инфекций;
- энтеросорбенты.

Измеряем правильно:

Если мерить температуру в подмышечной впадине, когда молочная железа наполнена, во время или сразу после кормления (сцеживания), в норме она составит 37,1-37,3°C или даже немного выше. Это связано с тем, что молоко образуется в глубине тканей, и его температура выше 37 градусов, а кроме того, когда оно выходит из груди, мышцы протоков сокращаются, выделяя тепло. Если вы измеряете температуру под мышкой, нужно делать это через 25-30 минут после кормления или сцеживания. В подмышечной впадине нужно вытереть пот, ведь вода поглощает тепло. Только тогда результаты будут достоверными.

**Аллергия по полочкам**

В последнее время проблема аллергии особенно актуальна среди детей и подростков. Аллергическая реакция на пищевые продукты может иметь различные проявления. В частности, выделяют такие симптомы аллергии как крапивница, атопический дерматит, ангионевротический отек, кореподобная сыпь. У маленького ребенка аллергия может развиться из-за того, что во время беременности или кормления грудью мама принимала лекарства или высокосенсибилизирующие препараты. Еще одна возможная причина детской аллергии – нарушения в работе желудочно-кишечного тракта. Тонкий кишечник – это поверхность, которая постоянно контактирует с чужеродными телами, попадающими в организм. Лечение аллергических заболеваний необходимо осуществ-

КОМФОРТ®**Бандажи до- и послеродовые**

- ✓ разгрузка позвоночника
- ✓ правильное положение плода

Бандажи послеоперационные

- ✓ забота о здоровье
- ✓ оптимальные условия для восстановления

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.

Сертифицировано

НА ВСЯКИЙ СЛУЧАЙ!**matopat**

гипоаллергенные ПЛАСТЫРИ



РЕКЛАМА. Товар сертифицирован.
 КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ПРОДУКЦИИ В г. СТАВРОПОЛЕ ПО ТЕЛЕФОНУ: 8-962-449-95-95 (звонки платные)
 КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ПРОДУКЦИИ В ЮФО ПО ТЕЛЕФОНУ: (863) 203-74-74 (звонки платные)
 ООО «Белла-Дон» 344065, г. Ростов-на-Дону, ул. 50-летия Ростсельмаша, 1/52

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.

Все... мы уже в босоножках! Внимательно посмотрите на свои ножки! Изменения ногтевых пластин могут быть обусловлены внутренними и внешними факторами. Негативно на состояние ногтей влияет бытовая химия, в состав которой входят хлор и щелочь. Проблемы с ногтями могут возникнуть и при дефиците кальция, железа, цинка. Сегодня мы поговорим о том, как просто по состоянию ног диагностировать «неполадки» в организме!

Ложкообразные вдавления

Говорят о железодефицитной анемии. Вдавления на ногтях появляются в связи с уменьшением количества гемоглобина в крови. Гемоглобин — это белок, который находится в эритроцитах и осуществляет перенос кислорода и углекислого газа. **Необходимо сдать анализ крови.**

СУДОРОГИ ИКРНОЖНЫХ МЫШЦ

Судорога — это непроизвольное сокращение мышц, которое сопровождается резкой болью и возникает при нехватке в организме кальция, калия или магния. Судороги часто возникают в третьем триместре беременности при нарушении кровоснабжения ног.

Следует просто согнуть ногу и растереть мышцы. Изменить рацион питания и, конечно же, необходима витаминотерапия!



Анекдот

День не задался с утра - коллеги отказались кататься со мной на стульях по коридору.

Резкое увеличение большого пальца

Подагра — это заболевание, которое характеризуется отложением мочевой кислоты в виде кристаллов. Излюбленным местом локализации процесса является сустав большого пальца ноги. Следует обратиться к специалисту, который назначит лечение.

Тонкие желтые

Истончение и изменение цвета ногтей является признаком грибковой инфекции.

При отсутствии лечения она может распространиться и на другие ногти на ногах и на руках. Если диагноз подтвердится, то специалист назначит противогрибковые препараты (гели, мази, специальные лаки, часто требуется медикаментозная терапия).



ОТСУТСТВИЕ ВОЛОС НА СТОПАХ И ПАЛЬЦАХ

Исчезновение волос на стопах и пальцах, как правило, обусловлено нарушением кровоснабжения. К примеру, при атеросклерозе происходит сужение просвета сосудов, поэтому к стопам поступает мало крови и питательных веществ. Прежде всего, следует установить причину и затем назначить лечение.

Незаживающая язва на стопах

Появление незаживающих язв на стопах является симптомом сахарного диабета.

Повышенный уровень сахара в крови сопровождается повреждением нервов и сосудов, что приводит к появлению язв. При отсутствии лечения может потребоваться ампутация конечности. Следует немедленно обратиться к врачу.



Онемение стоп

Этот симптом или ощущение покалывания является симптомом периферической нейропатии — повреждения периферических нервов. Основными причинами является сахарный диабет и злоупотребление алкоголем. Необходимо обратиться к врачу для того, чтобы установить причину неприятных ощущений. Периферическая нейропатия не поддается лечению — можно только облегчить симптомы.

Изменение цвета

Это синдром Рейно, который заключается в изменении цвета пальцев на холоде: сначала пальцы белеют, затем синеют, краснеют и только потом приобретают естественный оттенок. В основе подобных изменений лежит спазм кровеносных сосудов. Существуют консервативные и хирургические методы.

Барабанные палочки

Утолщение концевых фаланг пальцев, которое является симптомом тяжелых заболеваний легких (фиброза легких, рака легких), сердечно-сосудистых заболеваний и заболеваний желудочно-кишечного тракта (болезни Крона). Болезнь имеет рецидивное течение, даже после лечения, нужно быть на чеку.

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

seni man

Урологические вкладыши для мужчин

<p>latex free</p> <p>без использования латекса</p>	<p>ACTIVE</p>
<p>odor STOP</p> <p>нейтрализация неприятного запаха</p>	<p>NORMAL</p>
<p>EDS</p> <p>быстрое и равномерное впитывание</p>	<p>EXTRA</p>
<p>AIR BREATHABLE</p> <p>"дышащие"</p>	<p>SUPER</p>

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

Теплые деньки, давайте возьмем о них все самое лучшее. Вспомним о здоровье суставов, заставим их двигаться. Движение – жизнь. Что же еще нам не дает покоя? Давайте разбираться, что и почему!

Соблюдайте диету

Избыточный вес увеличивает риск развития подагры. Таким образом, при сбалансированном питании, умеренных, но постоянных физических нагрузках и нормальном весе приступы подагры будут редко вас беспокоить.

Защитите суставы правильной осанкой

Вставайте и садитесь прямо. Правильная осанка защитит все ваши суставы, от шеи до коленей. Один из самых простых способов улучшить осанку – это гулять. Чем быстрее вы идете, тем сложнее вашим мышцам удержать корпус вертикально. Также осанку улучшает плавание.

Укрепляйте мышцы корпуса

Как может сильный брюшной пресс помочь защитить суставы? Сильные мышцы живота и спины помогают держать равновесие. Чем лучше вы держите равновесие, тем меньше вероятность повредить суставы во время падения или в связи с другими травмами. Так что включите в план ежедневных тренировок упражнения, укрепляющие мышцы корпуса.

Анекдот

Тренер Владимир Мышкин решил не брать в сборную по хоккею Евгения Кошечкина. Почему - не объяснил...

Если подагра?

СНИЗИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПУРИНОВ

- красное мясо, субпродукты, мясные бульоны;
- анчоусы и сардины;
- красное вино.

ХОРОШИЕ ЖИРЫ

- тунец, лосось;
- льняное масло;
- орехи.

Старайтесь избегать трансгенных жиров, которыми богат «фаст фуд».

Ω3



Не растягивайтесь перед тренировкой

Эксперты говорят, что растяжка перед тренировкой на самом деле делает мышцы напряженными, увеличивая риск растяжения. Перегруженные суставы более подвержены травмам, особенно у людей с артритом. Вместо этого попробуйте специальные упражнения, напоминающие естественные движения в вашем виде спорта, например, медленно сгибайте ноги перед плаванием. Это не только разогревает мышцы, но и расслабляет суставы, связки и сухожилия вокруг них.

Полный диапазон движения

Движение суставов в их полном диапазоне уменьшает жесткость и сохраняет их гибкость. Диапазон движения – то, насколько суставы могут обычно двигаться в определенных направлениях. Если у вас артрит, ваш врач или физиотерапевт может порекомендовать ежедневные движения в полном диапазоне.

Используйте лед при болях

Лед – это естественное и бесплатное болеутоляющее средство. Он останавливает боль и помогает снять отек. Если у вас боль в суставе, приложите к нему завернутый в полотенце лед или холодный компресс и подержите около 20 минут. Нет льда или холодного компресса? Попробуйте упаковку замороженных овощей, завернутую в полотенце. Никогда не прикладывайте лед прямо к коже.



На заметку:

В настоящее время существует целая группа препаратов: аспирин, индометацин, ибупрофен, напроксен, ингибиторы ЦОГ-2, стероиды, траматодол, метотрексат, пеницилламин, различные кремы и гели, хондроитинсульфат. Это нестероидные противовоспалительные препараты

Все медикаменты обладают в той или иной степени рядом побочных действий и их назначение, дозировка и длительность являются исключительной прерогативой врача.

Современные физиотерапевтические методики помогают в ряде случаев уменьшить отечность в суставе, увеличить подвижность, снизить болевые ощущения. Незаменимы в этом случае, механические аптечные тренажеры и массажеры.

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.

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**

Памперс НОВИНКА

Слой Extra-Sleep.

Сухая ночь —
счастливое утро!

НОВИНКА
Улучшенный слой

Товар сертифицирован.
На правах рекламы.

Биобактон-К

РЕШАЕТ ПРОБЛЕМЫ КИШЕЧНИКА!

- Продукт естественного происхождения
- Восполняет дефицит лактобактерий в организме
- Не вызывает аллергических и побочных реакций
- Является дополнительным источником витамина С
- Хорошо растворим и приятен на вкус

поможет вашему организму

справиться с симптомами дисбактериоза
устранить болевые ощущения и чувство дискомфорта
улучшить обменные процессы
повысить иммунитет
ослабить негативные проявления во время
аллергической реакции организма
устоять при длительной антибиотикотерапии



Приобрести "Биобактон-К" можно по адресам аптек в г. Ставрополь:

- №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

Фирма-изготовитель: ООО «К-Принт»
355007, г. Ставрополь, ул. Огородная, 2В.
тел: (8652) 362-884, (928) 3076244.
Регистрационное удостоверение
№ R.U.77.99.11.003.Е.017455.12.12 от 28.12.2012 г.
Декларация о соответствии № РОСС RU.ФМ11.Д25736

Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. Имеются противопоказания. БАД не является лекарственным средством.

ПЛЯЖНЫЙ СПАСИТЕЛЬ

**Детский бальзам для загара
SPF фактор 50**

Бальзам для загара SPF 50 содержит масло Андиробы - натуральное вещество, отпугивающее насекомых. Андироба является тропическим деревом, растущим в лесах Амазонки, оно заживляет, уменьшает боль и снимает воспаление.

Бальзам водостойкий, легко наносится и мгновенно впитывается, увлажняет и нежно питает кожу, обеспечивая эффективную защиту от солнца.

Солнечные фильтры УФА и УФБ продлевают время безопасного пребывания на солнце в 50 раз. Имеет розоватый оттенок, для точного и более тщательного нанесения на кожу ребёнка.

Рекомендуется для детей, людей пожилого возраста и для людей со светлой и очень чувствительной кожей со слабыми сосудами.

Объём 150мл



Реклама. Товар сертифицирован

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

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.

**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;
- № 5. пр-кт Кулакова, 8Г. тел.: 56-20-25;
- № 7. пр. Кулакова, 29. Тел. 38-12-99;
- № 9. ул. Гризодубовой, 72. тел.: 29-10-18;
- № 10. ул. Ленина, 125. Тел. 29-71-43, 29-71-42.
- № 11 пр. Юности, остановка "9 поликлиника". тел.: 39-01-68.

Сертифицировано ®

Свои рецепты!

Редактор: Ерошенко А. В.
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
24.05.2013 в 13:30
Подписано в печать
21.05.2013 в 13:30,
по графику в 16:00
Заказ № 147