

# БЕСПЛАТНАЯ ГАЗЕТА

**ПРИОБРЕТАЙТЕ В МАГАЗИНАХ И АПТЕКАХ ГОРОДА** СЧАСТЬЕ начинается с детства!

Товар сертифицирован. Реклама.

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

Горячая линия: 8 800 200 8004

ООО «Белла-Дон», г. Ростов-на-Дону, ул. 50-летия Ростсельмаша, 1/52, тел. (863) 203-74-74



ТЕМА НОМЕРА: Кто в ноябре не забнет, тот и в декабре не замерзнет!

№ 78, 24 ОКТЯБРЯ 2013г. ТИРАЖ 40000

# 18+ Свои рецепты!

Ваш медицинский консультант

## КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ

КОКТЕЙЛЬ  
ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ  
10 ПОРЦИЙ



Товар сертифицирован. На правах рекламы.

www.diamirka.ru

## Простые рецепты здоровья!

**“ПЕКТО”** - на основе высокоочищенного пектина - природного энтеросорбента, приготовленная по оригинальной технологии из растительного сырья.

- При приеме внутрь адсорбирует из содержимого кишечника и крови токсические вещества, улучшает функции почек и печени.
- Обволакивает слизистую, предупреждает и защищает от эрозивных процессов.
- Способствует выведению тяжелых металлов и радионуклидов.



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

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

**СПРАШИВАЙТЕ  
В АПТЕКАХ ГОРОДА**

Подробности на стр.5

БАД. Не является лекарственным средством.

**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» 344085, г. Ростов-на-Дону, ул. 50-летия Ростсельмаша, 1/52



**Сегодня мы поговорим о банальной простуде. У большинства наших читателей существуют свои любимые рецепты противостояния недугу, мы же постарались собрать все во едино. Просим только не путать простуду и грипп, о последнем мы расскажем подробнее в следующем номере. Простудой заболевают практически все. Что делать, если у вас появились первые предвестники болезненного переохлаждения или оно перешло в более серьезную форму?**

### Могут ли помочь большие дозы витамина С?

Избежать простуды аскорбиновая кислота скорее всего не поможет. Но она с высокой долей вероятности сократит сроки болезни. Однако имейте в виду, что ударные дозы витамина С могут вызвать расстройства пищеварительной системы. Самая лучшая же профилактика – укрепление иммунной системы. **Зеленые овощи, например, шпинат, богаты витаминами А и С. Лосось – прекрасный источник жирных кислот омега-3, необходимых в борьбе с воспалительным процессом.**

Обезжиренный йогурт поможет стимулировать иммунную систему. О необходимых «аптечных» витаминах и бифидобактериях более подробно Вас проконсультирует специалист.

### Упражнения способствуют

Все дело в том, что регулярная активность укрепляет иммунную систему и повышает сопротивляемость вирусным инфекциям.

Но помните о том, что проводить тренировки нельзя ни в коем случае, если вы уже заболели, у вас температура, кашель, боль в горле. Не забывайте, что заниматься можно и в домашних условиях с помощью массажных и гимнастических изделий.



### Следите за симптомами

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

### Сухой приступообразный

Очень важно увлажнять дыхательные пути. Поэтому выбирайте полоскание теплой соленой водой и травами: это также поможет уменьшить воспаление и немного снять боль в горле. При гриппе необходимо принимать противовирусные препараты. В зависимости от вашего состояния и многих других личных данных лекарство должен назначить специалист.

### Санация

Мойте руки, чтобы предотвратить распространение вируса. Тщательно растирайте руки в течение 20 секунд, используя мыло и теплую воду. Не забывайте вымыть промежутки между пальцами и участки под ногтями. Вытирайте ладони насухо. В качестве альтернативы подойдет спиртосодержащее дезинфицирующее средство для рук.



### Странные ощущения

Часто кашель приносит больше всего неприятных ощущений. Что может его усугубить? Как ни странно, соки из цитрусовых. Увлажнять кашель и дыхательные пути полезно, но только апельсиновый нектар не способствует этому.

### Анекдот

*Что сказать женщине, если она красивая? Скажи ей, что она умная. Если она умная – скажи ей, что она красивая. В случае сомнения скажи ей, что она похудела. Это всегда работает!*

### Как правильно сморкаться?

Повышенное давление в носовых пазухах от резкого сморкания может привести к боли в ухе и повернуть ток слизи обратно в нос. Лучше освободить от заложенности каждую ноздрю поочередно, закрывая при этом другую. Не пренебрегайте промываниями специальными растворами, так все закончится гораздо быстрее!

### Диеты провоцируют

Голодание не способствует генерированию внутреннего тепла и поэтому организм быстрее охлаждается. Ослабевает иммунная система и становится легче заболеть. Во время инфекционного процесса также важно полноценно питаться, чтобы помочь организму быстрее справиться с инфекцией.

**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!**

### Отечность

Знаете ли вы, сколько можно использовать средство против отечности носа? Спреи действительно помогают при заложенности носовых пазух. Однако их эффект длится лишь три дня. Дальше их применение стоит дозировать, чтобы не вызвать привыкание слизистой носа к препарату.

### Анекдот

*Плесень на сыре и крысы в доме хороши только тогда, когда они заводятся не самостоятельно, а по инициативе человека.*

### Ароматы здоровья

Эфирные масла воздействуют как через органы обоняния, так и через кожу, поэтому ароматерапия при простуде может включать в себя целый ряд мероприятий. Для каждой процедуры существуют правила проведения:

• **ПАРОВЫЕ ИНГАЛЯЦИИ** - несколько капель эфирного масла на 0,5-1 л. горячей воды; длительность процедуры около 5-10 минут; повторять 2-3 раза в день; после процедуры лечь в постель.

• **ВДЫХАНИЕ** - масло капнуть на носовой платок или воспользоваться аромакулоном; периодически подносить к носу и вдыхать; при отсутствии специальных условий - 1 каплю масла капнуть на ладони, растереть их, чтобы они согрелись, и поднести руки к носу.

• **ВАННА** - 1 капля на 20 литров воды или 8-10 капель на ванну (для пожилых людей - 3-4 капли); принимать через 2-3 часа после приема

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

**ТРУДНО  
ПРОГЛОТИТЬ  
ТАБЛЕТКУ?**

### Облегчить симптомы

Безрецептурные препараты могут смягчить симптомы заболевания. Противоотечные препараты снимут заложенность носа, а отхаркивающие облегчат выведение мокроты. Специальные препараты помогут справиться с назойливым кашлем. Ни в коем случае не давайте детям лекарства,

предназначенные для взрослых. Обязательно проконсультируйтесь с врачом перед тем, как предложить ребенку препарат от простуды или кашля.

### Анекдот

*У вас есть Дорблю?  
- А что это?  
- Это сыр с синей плесенью.  
- Сыра нет. Есть сосиски Дорблю и селедка Дорблю.*

пищи; температура воды в ванной должна составлять 35-40° С; следует избегать прямого контакта кожи с маслами; для растворения масел в воде используются эмульгаторы (морская соль, молоко, кефир, жирные сливки и др.) - масла следует смешать с эмульгаторами, развести в воде и вылить в ванну; оптимальное время приема - 5-10 минут, после окончания процедуры промокнуть кожу полотенцем, отдохнуть.

### На заметку:

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

### Заключение

Если у вас повысилась температура выше 38,5 градусов – обращайтесь к врачу и не занимайтесь самолечением. Доктор подберет необходимые дозы

лекарств и подскажет, как правильно бороться с лихорадкой и последствиями гриппа. Имейте в виду, что грипп является заразным для окружающих вас людей в течение пяти первых дней вашего заболевания.

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.

### Антибиотики

Простуда – это вирусная инфекция. Антибиотики не уничтожают вирусы, они эффективны только в случае бактериальной инфекции, которая иногда возникает из-за осложнений. Помните, только врач может определить целесообразность применения антибиотиков.

### Анекдот

*- У Вас такие красивые фотографии, наверное, у Вас хороший фотоаппарат!  
- У Вас такой вкусный борщ. Наверное, у Вас отличные кастрюли!*

**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**





## Почему болеют дети...

**Среди вопросов родителей очень часто встречается один: «Ребенок часто болеет. Что делать?». Предлагаем рассмотреть основные причины детских заболеваний и попробовать разобраться в них.**

### Это естественно

Болеют дети в первые месяцы и даже год после поступления в школу или садик. Это естественное явление, связанное с обменом микрофлорой и формированием противомикробного иммунитета.

### Анекдот

*В доме где есть дети, идеально чисто может быть только в вазочке с конфетами.*

### Реакции

Причиной так же могут быть особенности устройства и функционирования иммунной системы. У одних детей защитные иммунные реакции просто позже «стартуют», у других имеются серьезные генетически обусловленные дефекты выработки каких-то видов иммуноглобулинов (к счастью, подобное встречается редко).



### Аллергии

Часто и бурно болеют дети-аллергики. После смены обстановки обостряются хронические болезни (обычно – тонзиллиты и аденоидиты) у детей, если они успели их приобрести. Много болеют дети, инфицированные некоторыми типами вирусов (герпеса, ЭБВИ, цитомегаловируса). Во многих случаях сочетается действие нескольких факторов.

## Для беременных

### Безопасно и надёжно

Беременность – одно из самых удивительных состояний женщины. С первых дней будущая мама начинает ощущать перемены, происходящие в ней. Однако в этот замечательный для каждой женщины период ее организму приходится очень нелегко. Растущий плод сдавливает сосуды малого таза, что затрудняет венозный отток. К тому же у беременных размягчаются стенки вен, а к моменту родов, из-за повышения уровня эстрогенов, увеличивается кровенаполнение сосудов. Все это затрудняет работу венозной системы и у 30% беременных женщин развивается варикоз.



**ERGOFORMA**

Особенно важно, что застой крови в ногах и плаценте повышает риск преждевременных родов. Во всем мире специалисты пришли к выводу, что наиболее эффективным способом профилактики и лечения является использование компрессионного трикотажа. Для достижения максимального эффекта, носить его нужно каждый день во время беременности и до 2-х месяцев после родов.

Компрессионные чулки **ERGOFORMA** производятся в Италии по новейшим технологиям. Они приятны на ощупь, гипоаллергенны. Они обязательно подарят будущей маме отличное настроение и самочувствие.

На правах рекламы. Сертифицировано.

## ГРУППЫ ДИСПАНСЕРНОГО НАБЛЮДЕНИЯ

- дети до 3 лет, болеющих 6 и более раз в год;
- дети 4-5 лет, если они болеют 5 и более раз в год;
- дети старше 5 лет, болеющие 4 раза в год и более.



## НОРМА

Меньшая частота заболеваний считается нормальной для данных возрастных групп. Многие специалисты полагают, что в мегаполисах и промышленных городах дети более склонны к заболеваниям – до 10-12 раз в год.

## Что делать?

В зависимости от причины требуется разный подход к оздоровлению ребенка. Потому, при частых заболеваниях неясной природы, необходима совместная работа нескольких врачей – педиатра, отоларинголога и иммунолога, а порой и инфекциониста. Чтобы выявить особенности иммунитета, может потребоваться провести общий анализ крови, сделать иммунограмму и исследование уровня антител в крови. Врач с их помощью сможет разобраться, какое звено иммунитета страдает и разработать индивидуальную программу оздоровления.



## Как быть!

Часто болеющим детям назначают особый режим питания (сначала – щадящий, потом – щадяще-тренирующий), диету, обогащенную витаминами и микроэлементами, а кому-то и белками. Подбирается комплекс лечебной физкультуры (ЛФК). Активно используют, к примеру, дыхательную гимнастику. Во многих детских дошкольных учреждениях организуют курсы массажа и разрабатывают систему закаливания.

## СПЕЦИАЛИСТЫ РЕКОМЕНДУЮТ

Часто болеющим детям могут назначать специальные стимулирующие иммунитет препараты или медикаменты естественного происхождения. Применяют физиопроцедуры – к примеру, УФО или ингаляции. **Рекомендуют травяные сборы с вытяжками из эхинацеи, солодки, зверобоя или специальные витаминно-минеральные комплексы.** С четырех лет детям рекомендуют санаторно-курортное лечение.

Но не меньше, чем квалифицированная врачебная помощь, часто болеющему ребенку нужны внимание и поддержка родителей. Это как раз тот случай, когда ребенка не лечат, а выхаживают, порой в буквальном смысле. Краткосрочные лечебные курсы не могут заменить терпеливой и кропотливой работы родителей по коррекции неспецифического иммунитета.



### Снизить температуру

Обтирайте ребенка губкой или полотенцем, смоченным в теплой воде. Не используйте холодную воду, лед или медицинский спирт! Оденьте малыша в легкую одежду, но не закутывайте его в одеяло. Давайте ребенку пить как можно больше. Если у малыша сухость во рту и на протяжении нескольких часов памперсы остаются сухими, немедленно вызовите врача.



### КАК ПРАВИЛЬНО ДАВАТЬ ЛЕКАРСТВА

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

### Не переборщить

Убедитесь, что вы не даете ребенку два лекарства с одинаковыми активными ингредиентами! Чтобы избежать передозировки, сравните инструкции обоих лекарств (раздел «Активные ингредиенты»).

### Как определить дозировку

Дозировка определяется с учетом возраста и веса ребенка. Прочитайте в инструкции раздел «Особые указания», чтобы избежать нежелательных побочных эффектов. Обязательно используйте мерную ложечку или шприц, вложенные в коробку от лекарства.



### Анекдот

- Я катаюсь на велосипеде, как молния.  
- Так быстро?  
- Нет. Зигзагами...

### Облегчить боль в горле

Обычно боль в горле говорит о простуде и длится 4-5 дней. Рецепт для детей старше двух лет: добавьте в теплый чай или воду ½ чайной ложки меда и дольку лимона – это смягчит кашель. Детям старше трех лет можно давать леденцы и пастилки от кашля. Полезно полоскать горло теплой соленой водой. Будьте внимательны: если у малыша резко заболело горло и все средства от простуды бессильны, возможно, у него стрептококковая ангина; немедленно вызовите врача – это бактериальная инфекция, требующая лечения антибиотиками.

### С приходом осени

Нас одолевают респираторные вирусные инфекции – это говорит об ослабленном иммунитете. Иммунная система защищает человека от посягательств внешних и внутренних чужеродных «врагов», т.е. от инфекционных болезней, опухолей, переливания чужеродной крови и пересадки чужих органов. Поэтому понижение иммунитета приводит к тому, что человек часто болеет, кроме этого ослабленный организм начинает реагировать даже на нормальные продукты питания, которые становятся аллергенами.

### Чем можно повысить иммунитет?

- продуктами питания, содержащими витамины, минералы, белки;
- веществами, называемыми адаптогенами;
- группой веществ, обладающих антиоксидительной активностью, т.е. антиоксидантами;
- энтеросорбентами;
- иммуностимуляторами.

Не следует забывать об энтеросорбентах, поскольку они приносят двойную пользу:

во – первых, удаляют из организма радионуклиды и соли тяжелых металлов;

во-вторых, очищают организм от аллергенов и аутоантител.

Специалисты их рекомендуют при аллергии и других иммунных нарушениях. К энтеросорбентам относят пищевые добавки, содержащие пектиновые вещества или

п и щ е в ы е волокна.

ООО «Белла-Дон». Более подробную информацию можно получить в г. Староросле 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





**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. Тестостерон – самый главный гормон сильной половины человечества. Все, что нужно знать о нем как мужчинам, так и женщинам, читайте в нашей статье**

Низкий уровень тестостерона может иметь некоторые внешние проявления у мужчин. Это **болезненные груди, выпадение волос на теле, нечто похожее на приливы.** Особое внимание следует обратить на уменьшение размера яичек и снижение их главной функции.

## ФАКТЫ



## А ТАК ЖЕ

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.

## Важно:

Вам кажется, что тренировки не приносят должного результата, и мышцы не становятся больше, а наоборот, стали дряблыми? Скорее всего, проблема в низком тестостероне. Как ни парадоксально, врачи советуют продолжать заниматься спортом, так как регулярные физические упражнения помогут повысить уровень тестостерона. Занимайтесь большими группами мышц. Если тренировки не помогают – поговорите с врачом.

## И ЕЩЕ

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

## 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.

## Снижение

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



## Анекдот

*Мужская трагедия – это когда девушка обращается к тебе на пляже:  
- Милый, ты не мог бы вытянуть живот?  
А ты его только что вытянул!*

## М...Синдром

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.



## Анекдот

*Приходит муж домой.  
Жена в слезах, рыдает:  
- Люся, что случилось?  
- Кошка съела пирожки, которые я испекла...  
- Не волнуйся, дорогая, я куплю тебе новую кошку.*

## На заметку:

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

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

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

## ИНТЕРЕСНО:

На сегодняшний день, существует множество препаратов, повышающих уровень тестостерона. Многие из них нашли свое применение в спорте, другие используются как средство повышения мужской силы. Прежде чем употреблять такие препараты, необходимо устранить причины снижающие тестостерон и попробовать повысить его натуральными способами.

## Сахар

Возьмите себе за правило каждый год проверять свой сахар, тогда диабет вам будет не страшен. Если у вас избыточная масса тела или у кого-то в семье уже есть диабет, следует пройти глюкоз толерантный тест. Это простое исследование поможет выявить диабет в самом начале, а может быть и остановить его развитие.



**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

**Хотите всегда быть здоровым?  
Тогда давайте защищаться и контролировать:**

### Уровень витамина D

Всем жителям северных стран, вегетарианцам и людям после 40 лет ежегодно необходимо проверить свой витамин D. Так как без солнца и с возрастом его выработка снижается, это может привести к переломам костей, развитию рака и инфекций.

### Холестерин

Начиная с 20 лет, всем мужчинам каждые 5 лет нужно сдавать кровь для определения холестерина и его подвидов. Холестерин – это жир, который постепенно откладывается на стенках сосудов и его избыток может закрыть просвет сосуда.

### Анекдот

*- Я не хочу жить с таким  
с таким жмотом как ты, вот твоё  
обручальное кольцо.  
- А где коробочка?*

**Процесс эрекции реализуется при помощи нервных импульсов, поступающих от мозга. Все, что блокирует нервные импульсы или сосуды, по которым течет кровь, может привести к эректильной дисфункции.**

### ПРИЧИНЫ:

1. Хроническое заболевание, например диабет.
2. Зависимость от никотина, алкоголя, наркотиков.
3. Побочный эффект некоторых лекарственных препаратов, регулирующих артериальное давление, антидепрессантов, транквилизаторов.
4. Стресс и депрессия.
5. И даже велосипед.

### ЛЕЧЕНИЕ

Препараты на основе силденафила улучшают кровоток во время возбуждения. Эти препараты обычно принимают за 30-60 минут до начала сексуальной активности. При этом использование препарата должно ограничиться одним разом в сутки. Все препараты должны обсуждаться с врачом в силу наличия побочных эффектов.

### Денситометрия

Это специальное рентгеновское исследование плотности костей необходимо проходить всем мужчинам старше 65 лет каждые 5 лет. Если у вас было несколько переломов или вы принимаете кортикостероиды, необходимо сделать денситометрию раньше. Нужно это для того, чтобы во время выявить остеопороз – заболевание, при котором кости становятся хрупкими и ломкими.

### Давление

Измеряйте свое давление хотя бы раз в месяц, и вы сможете избежать многих сердечно-сосудистых заболеваний. Если ваше давление больше 140/90 мм рт.ст., обратитесь к врачу.

### ПРИЗНАК ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЦА

В некоторых случаях ЭД может быть предупреждением о наличии сердечно-сосудистых заболеваний. Исследования показывают, что ЭД может быть предвестником инфаркта, инсульта и других сердечно-сосудистых событий, поэтому все мужчины с диагнозом «эректильная дисфункция» должны обследоваться на наличие сердечно-сосудистых заболеваний.

### Колоноскопия или ректороманоскопия

Это исследование с помощью маленькой камеры всего толстого кишечника, которое проводится с целью выявления раковых клеток. В 90% случаев рак толстой кишки излечим, если выявлен на ранних стадиях. Ректороманоскопию следует повторять каждые пять лет, а колоноскопию следует повторять каждые десять лет после 50 лет.

### ПРОБЛЕМА, ТРЕБУЮЩАЯ ДЕЙСТВИЙ

Если у мужчины понизилось количество тестостерона, необходимо сразу идти на обследование, ибо тут промедление «смерти подобно»! Ведь это неприятное гормональное нарушение, может привести к развитию массы проблем с его здоровьем. И появившийся внезапно гипергидроз при низком уровне тестостерона, лишь один «эффект негатива» из потенциального «букета» трудноизлечимых недугов.

### Кровь

Простейший тест для выявления рака кишки или болезнь Крона, который должны делать каждый год все мужчины старше 50 лет.

### Анекдот

*Сидорова была коза,  
а Павлова - собака!*

## Для мужчин

*Практично  
и полезно*

Вы думаете варикоз – это «женская болезнь»? Это далеко не так! Каждый четвертый мужчина страдает от этого коварного заболевания. Среди мужчин этому недугу подвержены люди, имеющие определенную наследственность. Способствует развитию варикозной болезни и образ жизни, в том числе, различные злоупотребления – алкоголь, курение. Но в наибольшей степени варикозным расширением вен страдают мужчины с избыточным весом, возникающим из-за неправильного питания: слишком много жиров, и, наоборот, недостаток овощей и фруктов.

### ERGOFORMA



Для мужчин при варикозном расширении вен существует еще одна специфическая неприятность: у них может ухудшиться кровообращение в репродуктивных органах.

Компрессионные гольфы ERGOFORMA 1-го и 2-го классов компрессии помогут избежать отеков, тяжести, боли в ногах. В конечном счете, Вы бережете свое мужское здоровье. А что может быть важнее!



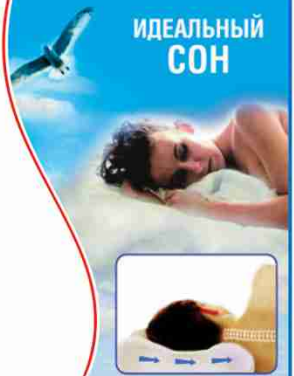
АНАТОМИЧЕСКИЕ  
ПОДУШКИ

**КОМФ-ОРТ**

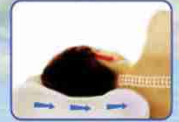
спрашивайте в аптеках города

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

**Приходите, мы Вас ждём!**



ИДЕАЛЬНЫЙ  
СОН



**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



Спрашивайте в аптеках г. Ставрополя и  
Ставропольского края.

Фирма-изготовитель: ООО «К-Принт»  
355007, г. Ставрополь, ул. Огородная, 2В.  
тел: (8652) 362-884, (928) 3076244.  
www.biobakton.ru, e-mail: k-print@biobakton.ru

Регистрационное удостоверение  
№ RU.77.99.11.003.E.017455.12.12 от 28.12.2012 г.  
Декларация о соответствии № РОСС RU.ФМ11.Д25736

БАД не является лекарственным средством.  
Перед применением проконсультируйтесь с врачом.

В гармонии с собой

**NEW COLLECTION**

Perfecta ultra Night

8 часов сна - 8 часов защиты ±8h

315 mm long

ДЫШАЩИЕ

2mm

без латекса

MADE IN RUSSIA

HYPOALLERGENIC

натуральные

система дополнительной защиты от протеканий

натуральные

www.bella-tzmo.ru

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

seni man

Урологические вкладыши для мужчин

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

latex free без использования латекса

ACTIVE

odor STOP нейтрализация неприятного запаха

EDS Extra Dry System быстрое и равномерное впитывание

AIR BREATHABLE «дышащие»

seni ACTIVE

seni NORMAL

seni EXTRA

seni SUPER

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 «Д»  
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 ООО «К-Принт», г. Ставрополь, ул. Огородная, 2В. 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 24.10.2013 в 13:30  
Подписано в печать 21.10.2013 в 13:30, по графику в 16:00  
Заказ № 178