

# БЕСПЛАТНАЯ ГАЗЕТА



**Детские гигиенические подгузники**

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: **Январь трещит — лед на реке впросинь красит!**

№ 80, 24 ДЕКАБРЯ 2013г.

ТИРАЖ 40000



# 18+ Свои рецепты!

Ваш медицинский консультант

## КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ



**КОКТЕЙЛЬ  
ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ  
10 ПОРЦИЙ**



Товар сертифицирован. На правах рекламы.

[www.diamirka.ru](http://www.diamirka.ru)



ВКУС АНАНАСА



ВКУС АПЕЛЬСИНА



ВКУС ВАНИЛИ



ВКУС КЛУБНИКИ



ВКУС ПЕРСИКИ



**seni** SUPER SENI Trio



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

На правах рекламы.



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 (862) 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

[www.paruspharma.ru](http://www.paruspharma.ru)



### МАКСАМИН ФОРТЕ

- при гипо- и авитаминозах;
- при несбалансированном и неполноценном питании;
- при повышенных физических и умственных нагрузках;
- в период восстановления после перенесенных заболеваний.

Удобный прием: 1 таб. в сутки.  
Форма выпуска: 10 таб. в стрипе.

ПН 014644/01-2002  
Перед применением ознакомьтесь с инструкцией

**Противопоказания:**  
детский возраст, гипervитаминоз, повышенная чувствительность к компонентам препарата.



Сертифицировано ®



**FOSTA**  
health & sport support

*Защита от боли в спине и сосудах*

**FOSTA**  
health & sport support

**Большинству людей известно, что витамин D необходим костям. Сейчас, кроме того, выяснилось, что этот питательный элемент, или точнее его отсутствие, может сыграть роль в развитии астмы, рака, депрессии, сердечных заболеваний, диабета и даже в наборе лишнего веса. Итак, почему витамин D является одним из самых важных питательных элементов, кто испытывает риск его недостаточности, и о самых безопасных способов получить достаточно витамина D**

### Кости

Витамин D позволяет организму усваивать кальций. Без него кости могут стать ломкими и слабыми. У взрослых недостаток витамина D может привести к деформированию костей и остеопорозу. У детей дефицит витамина D вызывает рахит. Если помимо молочных продуктов принимать добавки с витамином D, это поможет устранить нарушения.



### Получается из...

Секрет заключается в том, чтобы подставлять небольшие участки кожи солнцу на 15 – 30 минут несколько раз в неделю. Но ультрафиолетовое излучение, которое стимулирует выработку, может также вызвать рак кожи. Так что большинство экспертов не рекомендуют получать витамин D путем загара.

### Анекдот

*Новогоднее пожелание:*  
 - Пусть Дед Мороз подарит шведскую стенку.  
 - Ты будешь лазать по лестнице?  
 - Нет, я хочу посмотреть, как он ее под елочку положит!

### Здоровье души и тела

Низкие уровни витамина D в крови могут оказывать влияние не только на кости. Исследования показали, что это ведет к риску появления сердечных заболеваний и депрессий у пожилых людей. И хотя механизм этого явления точно еще не изучен, было выяснено, что смертность среди людей, принимавших витамин D в качестве добавки к пище, была на 7% ниже, чем среди тех, кто не принимал его. Также, ученые обнаружили, что у детей в случае низкого уровня витамина D, развиваются более тяжелые симптомы астмы.

## 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!

### В зоне риска

Исследования показали, что недостаток витамина D влияет на всех. Ваш рацион питания может увеличивать риск, если содержит слишком мало молочных или других продуктов, от природы богатых витамином D, таких как лосось или яйца. Большинство людей с низким уровнем витамина D не замечают никаких



внешних проявлений. Другие факторы риска: ожирение, расстройства пищеварения, например, глоточная болезнь, пожилой возраст (50+).

### Возрастные изменения

Последние исследования показывают связь между пониженным уровнем витамина D и появлением таких возрастных изменений, как деменция и болезнь Альцгеймера. Это еще один повод для пожилых людей контролировать потребление этого полезного витамина.

### Начните день

Один из способов получения витамина D – правильное питание. Некоторые производители добавляют витамин D в молоко и в апельсиновый сок. Даже готовые хлопья для завтрака могут содержать необходимое количество этого витамина.

### Давление

Комбинация высокого давления и недостаточности витамина D может быть смертельно опасной. В одном экспериментальном исследовании было доказано, что у людей с повышенным артериальным давлением и недостаточностью витамина D в два раза выше риск побочных реакций со стороны сердца, чем у остальных.

### Лишний вес

После наступления менопаузы и примерно до 65 лет большинство женщин набирают вес. Однако существуют доказательства того, что регулярный прием добавок с витамином D и кальцием может замедлить этот процесс.



### Добавки с витамином D

Чтобы обеспечить достаточное количество витамина D, как полагают многие эксперты, необходимо принимать специальные добавки. Большинство мультивитаминных содержат 400 IU витамина D, что означает, что прием одной или двух таблеток в день обеспечит получение рекомендованного количества витамина D для большинства людей. Вы также можете найти в аптеках высокодозированный витамин D в таблетках или вместе с кальцием.



### D2 или D3 – вот в чем вопрос

Витамин D в добавках существует в двух формах: D2 и D3. Обе формы действуют, и их можно принимать для получения достаточного количества витамина. Но они не одинаковы. D3 – это форма витамина, подобного тому, что вырабатывает организм, и недавние исследования показывают, что D3 может быть в три раза эффективнее в повышении уровня витамина в организме; эффект от формы D3 сохраняется в течение более длительного срока.



### Подросткам

Цельное молоко, обогащенное витамином D, обеспечивает необходимо количество витамина для растущих организмов – конечно, если они его пьют. Педиатры рекомендуют, чтобы дети, которые не получают как минимум 400 IU витамина D с пищей, принимали соответствующие ежедневные добавки, обеспечивающие такое же количество.

### Сколько необходимо

Количество необходимого вам витамина D зависит от возраста и факторов риска. Рекомендации относительно дневного объема в среднем, составляют 200 IU для взрослых до 50 лет, 400 IU для возраста 51 – 70 и 600 IU для возраста старше 70. Большинство экспертов, однако, признают, что указанные уровни очень низки. Эксперты по остеопорозу рекомендуют уровень 800 – 1000 IU для всех взрослых старше 50 лет.

### Витамин D и сахарный диабет

Некоторые исследования показывают, что низкий уровень витамина D связан с повышенным риском развития сахарного диабета 2 типа. Но пока эта связь точно не установлена, для предотвращения рисков развития диабета не забывайте о поддержании нормального веса и регулярных занятиях спортом.

### Анекдот

Люди делятся на два типа: "С наступающим!" и "Вас так же!".

### Слишком много

Существует верхняя граница количества витамина D, которое вы можете безопасно принимать. Действующая рекомендация для взрослых останавливается на 2000 IU в качестве дневного объема. Некоторые эксперты считают

этот уровень заниженным. Однако, вы не должны принимать большее количество витамина D, чем вам порекомендовал врач. Наивысший уровень для детей еще ниже. Обсудите со своим доктором, сколько витамина D ребенок может принимать безопасно.

### Анекдот

Ресторан. Новый Год. Половина первого ночи.

- Официант, что за бифштекс вы мне дали! Я уже полчаса не могу его разрезать!

- Вы можете не торопиться, сэр, сегодня мы закрываемся в семь утра.

### Тестирование

Существует простой анализ крови на 25-гидроксивитамин D, который ваш врач может провести для проверки уровня витамина D. Некоторые врачи, однако, не прописывают анализ, если вы их не попросите об этом.

### И другие препараты

Стероидные препараты могут помешать переработке витамина D. Если вы принимаете стероиды, вам следует обсудить витамин D со своим врачом. То же самое касается препаратов для снижения веса, некоторых препаратов для снижения уровня холестерина и запрещенных препаратов, таких как фенобарбитал. С другой стороны, снижающие уровень холестерина статины могут повысить уровень витамина D.

НА ВСЯКИЙ СЛУЧАЙ!



гипоаллергенные ПЛАСТЫРИ



**Почему маленькие дети так часто болеют, и какие профилактические меры помогут укрепить их иммунитет. У большинства детей нет серьезных проблем со здоровьем, уже ближе к школьному возрасту они будут болеть гораздо реже. Нужно только заботиться о том, чтобы дети больше спали и правильно питались.**

## Как часто

Дети рождаются с незрелой иммунной системой, поэтому у младенцев часто бывают инфекционные заболевания, как правило, раз в один-два месяца. Дети школьного возраста страдают рецидивирующими инфекциями не чаще, чем взрослые.



## Анатомические особенности?

Распространенная причина рецидивирующих инфекций у детей – особенности строения носовых пазух и евстахиевых труб (каналов, соединяющих среднее ухо с глоткой). Такие инфекции могут передаваться по наследству. У некоторых детей анатомические особенности затрудняют отток отделяемого из евстахиевых труб и носовых пазух, из-за чего бактерии начинают размножаться. Поэтому такие дети более подвержены инфекциям. В большинстве случаев по мере взросления ребенка дренаж улучшается. Детям младшего возраста, слишком часто страдающим ушными инфекциями, может понадобиться лечение антибиотиками или введение специальных трубочек для дренирования среднего уха.



## Важно:

**Часто причина насморка и чихания у маленьких детей – пассивное курение.** Поскольку все больше женщин детородного возраста курит, это становится причиной респираторных инфекций у детей. Сегодня установлена его связь с инфекциями и астмой в детском возрасте.

## На заметку:

К рецидивирующему синуситу могут привести аллергия и астма. Аллергия иногда вызывает длительное раздражение в носу. Из-за него протоки носа и носовых пазух, распухают, их просвет закрывается. Бактерии размножаются, приводя к инфекции. В таких случаях нужны лекарства, устраняющие причину болезни, то есть аллергию.

Кашель, сопровождающий вирусную инфекцию, может быть признаком астмы. Таким детям нужны лекарства от астмы в дополнение к другим медикаментам, которые они принимают от инфекции.



## ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ РАБОТЫ

Включают в себя детские витаминные препараты, которые рекомендуется принимать курсами не реже 2-х раз в год. Они помогают создать оптимальный баланс витаминов и минеральных веществ, которые требуются растущему организму. Так же индукторы интерферонов, которые за счет активизации в детском организме выработки собственных интерферонов помогают укрепить иммунитет и обеспечить надежную профилактику ОРВИ у детей.



## Анекдот

- Люся, как твоя дочка прореагировала на то, что папа принес домой новогоднюю ёлку?  
- Её очень возмутило, что ей не разрешают приносить с улицы даже маленькой палочки, а папе можно целое дерево!



**bella** с заботой о маме

эффективная защита после родов и в период кормления грудью

**ma**  
**mma**

**bella mamma** гигиенические прокладки  
**bella mamma** лактационные вкладыши

- исключительно мягкие и нежные
- эффeктивная защита в послеродовой период
- воздухонепроницаемые, позволяют коже дышать
- анатомическая форма позволяет идеально фиксировать вкладыш на белье

Товар сертифицирован. Россия  
ООО «Белла-Дон», 344065, г. Ростов-на-Дону, ул. 50-летия Ростсельмаша, д. 1/52, телефон/факс: 8 (863) 203 74 74  
www.bella-tzmo.ru

**счастье**  
начинается с детства!

**Happy**

13, 78, 2, BIG PACK

**Happy**

Товар сертифицирован. Россия

Несколько слов хотелось бы сказать об особенностях пищеварения. Особенно это актуально в преддверии праздников, когда ритм жизни очень изменится. Наши советы будут полезными для всей семьи.

### Клетчатка

Пусть на вашем столе всегда будет виноград, болгарский перец, бобы, цельнозерновой хлеб, каши и орехи. **Не забывайте и об аптечной клетчатке.** Продукты с ее высоким содержанием не только улучшают пищеварение и регулируют стул, они способствуют похудению, нормализуют давление, снижают уровень сахара в крови, а также полезны для профилактики геморроя, что важно для всех членов семьи. **В день организму необходимо 25-30 грамм клетчатки.**



### Тщательно пережевывайте

И учите этому своего малыша. Не гнетайте в желудок лишний воздух, глотая еду как утку. Ешьте медленно, пережевывая каждый кусок. Если у вас хроническая отрыжка, нужно также избавиться от привычки жевать жвачку и грызть леденцы.



### Обильное питье от запора

Жидкость (она содержится и в некоторых продуктах) предотвращает возникновение запора. А какое количество воды требуется детям и взрослым, вы узнаете, проконсультировавшись со специалистом.



### Пробиотики

Это живые бактерии, которые часто добавляют в йогурты, соки, снеки и пищевые добавки. Они даже содержатся в некоторых витаминных комплексах. Как показывают результаты исследований, пробиотики способны справиться с диареей, спастическим колитом и другими заболеваниями кишечника.



### Важно:

Диарея и рвота могут быть проявлениями бактериальной или вирусной инфекции, пищевой аллергии. Они быстро приводят к обезвоживанию организма ребенка и электролитным нарушениям, поэтому необходимо как можно быстрее обратиться к специалисту. Следует помнить, что диарея и рвота намного опаснее для ребенка, чем для взрослого, потому что в организме ребенка изначально гораздо меньше жидкости.

### Обезвоживание

К симптомам обезвоживания относится повышение температуры, жажда, сухость во рту, уменьшение количества мочи и общая слабость. Если у ребенка диарея или рвота, необходимо как можно быстрее восполнить потерю жидкости. Это можно сделать с помощью кипяченой воды или специальных растворов, продающихся в аптеке.



### 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**

### Анекдот

*Что делать, товарищи? Как положить подарок ребенку под елку? Собака же всё равно первой найдет!*

### Печень является центром!

Регулирования, распределения и превращения веществ в организме. Одна из основных функций печени – детоксическая (обеззараживающая), т.к. именно в печени протекают процессы ферментативного обезвреживания и выведения инородных соединений, токсичных метаболитов, образующихся в ходе обмена веществ или поступающих в организм извне. При заболеваниях печени, таких как цирроз, вирусный и хронический гепатиты энтеросорбенты нормализуют уровень билирубина, уменьшают активность трансаминаз, укорачивают желтушный период и ослабляют кожный зуд. В связи с этим энтеросорбенты, особенно пектины, рассматриваются как эффективные гепатопротекторные средства. Действие пектина по эффективности не отличается от действия многих гепатопротекторов, за исключением влияния пектина на содержание общего билирубина.

### КОМФ-ОРТ®



### 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.

**Что такое изжога знают многие. По статистике, примерно 50% людей чувствуют ее симптомы, по крайней мере, раз в месяц, 20% страдают от них 2-3 раза в неделю и имеют хроническую форму или даже ГЭРБ (гастроэзофагеальную рефлюксную болезнь). И так, это наш общий недуг!**

**Что необходимо знать об изжоге? Как избавиться от этого неприятного симптома?**

**ПРИЧИНЫ**

Часто виновны стресс, пищевые аллергии, структурные проблемы с пищеводным сфинктером. Чрезмерно острая пища и алкоголь могут также вызвать или усугубить эту проблему.

**Как узнать, если у вас ГЭРБ?**

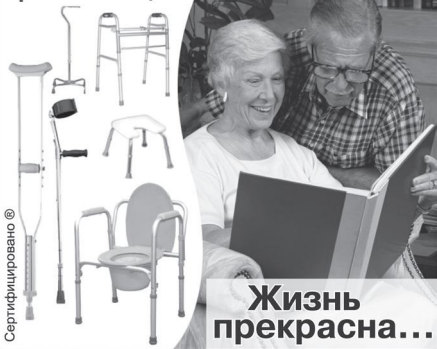
Ответьте на следующие вопросы:

- Вас часто мучает дискомфорт, который, кажется, исходит из желудка?
- Есть ли жжение в задней части горла?
- Чувствуете горький вкус кислоты во рту?
- Есть ли у вас эти проблемы после еды?
- Антациды обеспечивают временное облегчение?

*Если вы можете ответить утвердительно на любой из этих вопросов, а симптомы проявляются больше двух раз в неделю, скорее всего, у вас достаточно серьезные проблемы. И вам срочно необходимо проконсультироваться со специалистом.*



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

**Если беспокоит время от времени**

Попробуйте изменить положение подушки на вашей кровати: важно, чтобы голова в горизонтальном положении была выше. Это сохраняет содержимое желудка от скопления обратно в пищевод.

Уменьшите размер порции. Чем больше объем вашего обеда или ужина, тем выше шансы, что это спровоцирует приступ изжоги из-за механического давления пищи на сфинктер пищевода.



Употребляйте больше ферментированных продуктов, богатых пребиотиками, таких как йогурт, кефир, сыры, квашеная капуста. Используйте щадящие способы приготовления пищи: лучше, например, не жарить, а тушить. Откажитесь от тяжелой жирной пищи и фаст фуда.

Не носите узкие джинсы. Стягивающая одежда оказывает давление на живот. Сжатие может вызывать движение содержимого желудка против сфинктера у основания пищевода, что и приведет в конечном итоге к изжоге.

**Изжога и сода**

Популярное в народе средство – раствор соды – применять не следует. Действительно, пищевая сода нейтрализует кислоту и на некоторое время снимает неприятные ощущения при изжоге. Однако образующийся при приеме соды углекислый газ раздражает желудочные железы, которые начинают выделять соляную кислоту. При постоянном приеме наступают тяжелые нарушения водно-солевого равновесия организма. В ближайшей аптеке вы непременно найдете верное средство!



**Анекдот**  
*Чем прекрасны новогодние праздники? Не надо напрягаться: захотелось супчика - разогрел холодец...*

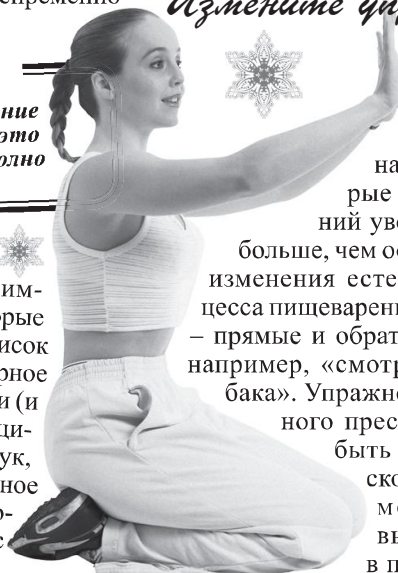
**ВАЖНО:**  
*Самым типичным проявлением изжоги является жгучая боль за грудиной. Однако такая боль может указывать на инфаркт миокарда. Поэтому при появлении такой боли необходимо обратиться к врачу.*

**Измените упражнения**

**Анекдот**  
*Самое ужасное в последние дни перед Новым годом - это то, что в холодильнике полно еды, но её нельзя есть.*

**Исключите**

Вызывать обострение симптомов ГЭРБ могут и некоторые компоненты блюд. В этот список входят пряные продукты, жирное красное мясо, картофель фри (и другие жареные продукты), цитрусовые, сырой лук, помидоры, сливочное масло, мята, шоколад и напитки с кофеином.



Физические упражнения могут увеличить нагрузку на живот. Некоторые типы упражнений увеличивают риск больше, чем остальные, путем изменения естественного процесса пищеварения. Пример тому – прямые и обратные позы йоги, например, «смотрящая вниз собака». Упражнения для брюшного пресса также могут быть проблемой, поскольку движение может вызвать выброс кислоты в пищевод.



## Лимит превышен

### Контролируйте вес

Лишний вес может способствовать появлению изжоги. Как показали результаты исследования ученых, есть прямая связь между симптомами ГЭРБ и повышенным индексом массы тела (ИМТ). Тучные люди почти в три раза чаще, чем люди с нормальным весом, страдают от изжоги и кислотного рефлюкса.



### Обволакивающие

Чтобы снять симптомы, применяют обволакивающие, антацидные препараты. Они, как ясно из названия, обволакивают слизистую пищевода, защищая его от повреждающего действия желудочного сока. Антацид нейтрализует желудочную кислоту, но быстро вымывается из желудка. Чрезмерное использование антацидов может дать побочные эффекты. В случае продолжительных симптомов изжоги, антациды могут не помочь.



### В некоторых случаях

Изжога может проявляться охриплостью голоса. Особое внимание стоит обратить на изменение голоса после приема пищи. Кислое содержимое желудка при попадании в пищевод может вызвать раздражение голосовых связок. Скрытую изжогу следует заподозрить при появлении необъяснимого кашля, усиливающегося после приема пищи. В данном случае кашель обусловлен забросом содержимого желудка в трахею и бронхи.

### Какое именно?

Что лучше подходит вам, зависит от множества вещей. Как часто случается изжога? Насколько серьезно? Вы хотите быстрого облегчения или предотвращения? Ваш специалист поможет подобрать лечение, которое подходит именно вам.

## 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.

### Анекдот

В новогоднюю ночь можно встретить не только коня в пальто, но и сельдь под шубой.

Такие препараты вместо того, чтобы уничтожить кислоты после того, как они появляются, снижают или останавливают производство желудочной кислоты. Эти препараты не следует применять без назначения специалиста. При неправильном применении они могут иметь обратный эффект и вызвать повышение кислотности желудочного сока.

### БЛОКИРАТОРЫ

Если в пищевод постоянно забрасывается кислое содержимое желудка, которое раздражает слизистую оболочку, то со временем происходит рубцевание и сужение пищевода. Если пищевод суживается, то нарушается процесс глотания. Если после прочитанного у Вас возникли подозрения, обратитесь к специалисту. Это серьезное заболевание с неприятными последствиями.



## ОРТОСИЛА

### В ПРОДАЖЕ ШИРОЧАЙШИЙ АССОРТИМЕНТ ИЗДЕЛИЙ, КОТОРЫЕ:

- ✓ избавляют от стресса и снимают напряжение
- ✓ формируют правильную осанку
- ✓ способствуют улучшению кровообращения

Приходите, мы Вас ждем!

Массажные и гимнастические изделия



Сертифицировано ®

### Анекдот

Муж долго спорит с женой. Наконец измученный, он говорит:  
- Ладно, в честь Нового года пусть будет по-твоему...  
- Поздно! Я уже передумала!

\*\*\*  
Если вы не любите Новый год, то с вероятностью 83% вы - мандарин.

# ЭРОМАКС

## ДЛЯ КРЕПКИХ И НАДЕЖНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Отношения между мужчиной и женщиной в наше время недолговечны. И огромную роль в распаде отношений играет сексуальное неудовлетворение второй половинкой. По утверждению психологов, развитие и становление человека, как личности, его рост по социальной лестнице зависит от взаимоотношений со второй половинкой. Ведь разруха в отношениях препятствует достижению высоких целей.

«ЭРОМАКС» повышает уровень либидо, сексуальное влечение и сексуальную активность. Способствует увеличению количества, частоты, интенсивности и продолжительности оргазмов. Усиливает приятные ощущения, доставляет удовольствие и хорошие впечатления от секса. Благоприятно влияет на работу репродуктивной системы.

С «ЭРОМАКСОМ» можно забыть о своем возрасте! «ЭРОМАКС» повышает уровень гормона ДГЭАС в крови, из-за чего происходит биологическое омоложение организма\*.

С «ЭРОМАКСОМ» возможно\*:  
**ПОДНЯТИЕ ТЕСТОСТЕРОНА – НА 45%;**  
**УВЕЛИЧЕНИЕ ЛИБИДО – НА 43%;**  
**УЛУЧШЕНИЕ ЭРЕКЦИИ – НА 31%!**

## ДЛЯ НЕГО И ДЛЯ НЕЕ

**СПРАШИВАЙТЕ  
В АПТЕКАХ  
ГОРОДА И КРАЯ**

Консультация по  
тел.: 8-800-200-58-98

[www.eromax.name](http://www.eromax.name)



СРР № RU.77.99.41.003.E.017407.12.12 от 19.12.2012 г.

\*Исследования кафедры психиатрии-наркологии, психотерапии и сексологии ГБОУ ДПО «Пензенский институт усовершенствования врачей» Минздрава России; д.м.н., профессор, почетный член Европейской ассоциации урологов-андрологов (Голландия) – Вакина Т.Н.; к.м.н., доцент, действительный член Европейского и Международного Обществ Сексуальной Медицины (ESSM / ISSM) – Петрова Е.В.

# НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

**Свои рецепты!**

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

Адрес редакции: 355035,  
г. Ставрополь, пр. Кудзюкова, 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 опечатана 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  
24.12.2013 в 13:30  
Подписано в печать  
21.12.2013 в 13:30,  
по графику в 16:00  
Заказ № 180