

БЕСПЛАТНАЯ ГАЗЕТА

Сертифицировано®

FOSTA®

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.

Надёжная защита от боли в спине и суставах



ЗДОРОВЬЕ - ЭТО ПРОСТО. FOSTA



ТЕМА НОМЕРА: **Февраль - месяц лютый: спрашивает, как обуть!**

№ 82, 24 ФЕВРАЛЯ 2014 г. ТИРАЖ 40000

18+

Свои рецепты!

Ваш медицинский консультант

КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ

**КОКТЕЙЛЬ
ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ
10 ПОРЦИЙ**



Товар сертифицирован.
На правах рекламы.

www.diamirka.ru

seni
CARE

ПРОФИЛАКТИКА
ПРОЛЕЖНЕЙ



На правах рекламы.

ЛИНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ КОСМЕТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ

РЕКОМЕНДОВАНА ДЛЯ ЛЮДЕЙ, ПОЛЬЗУЮЩИХСЯ УРОЛОГИЧЕСКИМИ ПРОКЛАДКАМИ И ПОДГУЗНИКАМИ

КОМПЛЕКСНЫЙ УХОД ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ТРИ ШАГА:

- шаг 1** - НЕЖНОЕ ОЧИЩЕНИЕ КОЖИ
- шаг 2** - РЕГЕНЕРАЦИЯ И АКТИВИЗАЦИЯ
- шаг 3** - ЗАЩИТА

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

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

товар сертифицирован®



ФИТО косметик



САНАТОРИЙ ДОМА



ООО «Фитокосметик»
111033, РФ, г. Москва,
ул. Золоторожский вал, д.11, стр. 7.
тел.: +7 (495) 664-26-17,
664-26-18 (многоканальный)
e-mail: info@fitocosmetic.ru
www.fitocosmetic.ru

КУРС ПРОЦЕДУР ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ

Любимые блюда могут стать для вас ОЧЕНЬ ОПАСНЫМИ!
Для того чтобы максимально исключить развитие возможных побочных эффектов, обсудите со специалистом, каких именно напитков и продуктов питания вам следует избегать. Если вам назначен прием определенных лекарственных препаратов, внимательно прочитайте нашу статью.

Грейпфрут

• Этот фрукт богат не только полезными витаминами, но и особыми ферментами, которые активно участвуют в пищеварении. Однако при приеме определенных лекарств эти ферменты становятся врагами! При приеме гиполипидемических препаратов (таких как, например, симвастатин, аторвастатин, правастатин) в сочетании с грейпфрутовым соком возможно проявление тяжелых побочных эффектов. Грейпфрут задерживает выведение препаратов, поэтому их метаболиты постепенно накапливаются в печени и почках, что может отразиться на работе этих органов.



• Для предотвращения развития почечной недостаточности желателно исключить этот фрукт из рациона. Если же вы не представляете жизни без него, соблюдайте простое правило: выпивайте не больше 1 литра сока или съдайте 1 фрукт, придерживаясь интервала более 4 часов перед и после приема препарата.
 • Также следует избегать употребления грейпфрутов при приеме гипотензивного препарата нифедипина, седативного бупропиона и антигистаминного фексофенадина.

На заметку:

- После еды следует принимать препараты, которые раздражают слизистую оболочку желудка: нестероидные противовоспалительные препараты (ибупрофен, метронидазол, индометацин), гормоны-стероиды, во избежание вредного воздействия на организм этих лекарств лучше всего запивать их молоком, киселем или рисовым отваром.
- За 15 минут до еды следует принимать препараты, стимулирующие аппетит, а также желчегонные растительные средства.
- Во время еды (желательно в самом ее начале) принимают препараты, способствующие перевариванию пищи и пищеварительные ферменты, поливитаминные препараты и минеральные комплексы.

Витамин К

Этот витамин является важным участником процесса свертывания крови. При его высокой концентрации эти процессы нарушаются. К продуктам с высоким содержанием этого витамина относятся: брокколи, капуста, зелень, шпинат, зелень репы, брюссельская капуста.

Обратите внимание, что при употреблении чеснока, кровь сгущается, и риск образования тромбов увеличивается в несколько раз.

Если вам назначен прием антикоагулянтов, например варфарина, строго следите за своим рационом! Клюква, имбирь, глюкозамин, женьшень, гинкго влияют на свертываемость крови.

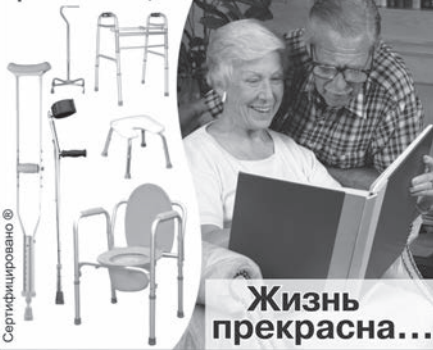
Обсудите с доктором, как часто и в каком количестве вы можете есть перечисленные продукты. Малейший сдвиг в системе свертывания может отразиться на вашем состоянии здоровья.

Анекдом

Советы бывалого. Как вести себя в непонятной ситуации: 1. Достать телефон. 2. Листать меню. 3. Повторять п.2 до тех пор, пока ситуация не нормализуется.

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

Грецкие орехи

Эти орехи содержат большое количество пищевых волокон. В среднем, около 31% суточной нормы. Это положительным образом влияет на процессы пищеварения и обмен жиров, но также может повлиять на метаболизм некоторых лекарственных препаратов. Например, эффективность применения широко используемого при лечении гипотиреоза препарата L-тироксина может снижаться на фоне потребления грецких орехов. Также ухудшает всасывание препарата потребление продуктов с высоким содержанием соевой муки.



Продукты, богатые тирамином

Такие продукты могут влиять на эффективность работы ингибиторов моноаминоксидазы (МАО), например, антидепрессантов фенилзина или транилципромина. К продуктам, богатым тирамином, относятся:

Сыры: чеддер, камамбер, бри, сыр моцарелла, пармезан, а так же все сыры с плесенью, говядина, куриная печень, прошуто (вяленое или копченый окорок), анчоусы, бобы, авокадо.

Если вы принимаете ингибиторы МАО, будьте осторожны с потреблением данных продуктов. Опасность таится в высоком риске внезапного повышения уровня артериального давления. **Тирамин также негативно влияет на абсорбцию некоторых антибактериальных препаратов.**

Молоко и молочные продукты

Молочные продукты являются широко известным источником кальция. При их употреблении укрепляются кости, улучшается работа органов нервной системы. **Будьте осторожны с молоком, если вы принимаете антибактериальные препараты хинолонового или тетрациклинового ряда.** К ним относятся: ципрофлоксацин, левофлоксацин, норфлоксацин, офлоксацин, доксициклин, миноциклин и тетрациклин. **Не пейте молоко в течение 2 часов до и после приема препаратов.**

На действие лекарственных средств оказывает влияние не только, когда мы их пьем и чем запиваем, но и что мы едим на завтрак, обед и ужин. Причем особенно важно количество еды и ее состав. **К примеру, витамин А всасывается быстрее при рационе, богатом жирами.**

Такую пищу особо рекомендуют, если необходимо

повысить всасывание жирорастворимых лекарств. К таким относятся: метронидазол, препараты для снижения свертываемости крови, транквилизаторы. Но стоит

помнить, что жирная пища снижает эффективность средств для лечения почечных инфекций, а жирная и сладкая пища, снижает эффективность противоглистных средств.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

ВАЖНО:

Единогласного правила нет, обычно рекомендации даны в аннотации к препарату. Безусловно, есть препараты, которые можно принимать независимо от еды, а если информации о приеме лекарства в инструкции нет, то лучше всего принимать таблетку (микстуру) за полчаса до еды натощак, потому что препарат, принятый на голод-

ный желудок, обладает большей биологической активностью, чем тот же самый препарат, но принятый после еды, кроме того, взаимодействие с пищей и пищеварительными соками может привести к изменению свойств лекарственных препаратов. Так обычно принимают большинство антибиотиков, настоек, настоев и отваров из лекарственных растений.

Анекдот

Экономный человек никогда просто так не моет посуду. Он моет её, когда пришло время мыть руки.

Кофе и чай

Хорошо известно, что продукты, содержащие в своем составе кофеин, нельзя комбинировать с различными возбуждающими средствами. Однако это далеко не все.

Кофе не рекомендуется сочетать с оральными контрацептивами и, как ни странно, с седативными средствами, так как подобный коктейль легко может привести к перевозбуждению и бессоннице. **Что же касается чая, то его применение следует ограничить при приеме любых лекарственных препаратов.** Все дело в том, что танин, присутствующий в чае, обладает способностью ингибировать действие чуть ли не всех лекарственных препаратов. Конечно, полностью исключить чай из своего рациона вам вряд ли удастся, но вот не запивать лекарства чаем — задача вполне выполнимая.



Гомеопатические препараты

«Не дружат» с кофе, спиртными напитками, мятным чаем и блюдами, которые содержат пряности. Во время лечения у гомеопата (впрочем, и в любое другое тоже) стоит полностью отказаться от фаст-фуда и продуктов, содержащих ароматизаторы и красители.

И ЕЩЕ

АСПИРИН кстати, раздражает слизистую оболочку желудка, поэтому принимать его нужно после еды, в противном случае повысится риск таких заболеваний ЖКТ как гастрит, язва желудка и т.д. За час до приема аспирина нельзя есть острую пищу и цитрусовые. Нельзя запивать аспирин апельсиновым или другим кислым соком. Таблетку желателен растолочь и запить молоком или минеральной водой. Так препарат быстрее попадет в кровь.

Прием **ГОРМОНАЛЬНЫХ ПРЕПАРАТОВ** вызывает нарушение обмена веществ. Для предупреждения осложнений нужно есть пищу, богатую полноценными белками, солями калия, витаминами: творог и другие молочные продукты, рыбу, курагу, изюм, тыкву, ягоды.

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!

Детские остеохондрозы

Это группа заболеваний детского возраста, при которых страдает ростовая зона (часть кости, где происходит ее рост), что приводит к нарушению и деформации. Фактически развивается асептический (то есть в отсутствие инфекционного агента) некроз хряща и кости.

При различных заболеваниях бывают поражены разные кости: бедренная при болезни Легга - Калве - Пертеса, большеберцовая при болезни Осгуда - Шлаттера, позвоночник при болезни Шейерманна и одна из мелких костей (ладьевидная кость) стопы при болезни Келера.

Симптомы

Поначалу клинические проявления остеохондропатий очень незначительные. Может отмечаться болезненность сустава, несимметричность походки, припадание, прихрамывание, подволакивание ноги. Сильной боли и хромоты, как правило, не бывает, поэтому на этой стадии родители к врачу не обращаются.



В дальнейшем

Развивается деформация сустава, она становится все более очевидной, что и заставляет родителей привести ребенка к ортопеду.

При болезни Шейерманна первыми симптомами являются чувство усталости в спине, желание прилечь, чтобы разгрузить мышцы. Затем присоединяются боли. Деформация позвоночника приводит к развитию сутулости – кифоза.

ВАЖНО:

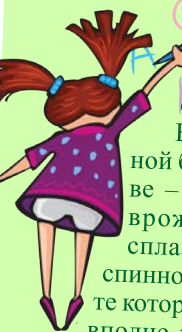
Все симптомы: усталость, боль в суставах, деформация позвоночника, хромота!

Анекдот

- Ох, уж эта мама! Вечно игрушки по полкам расставит, а я потом ходи, по местам их разбрасывай.

Причины

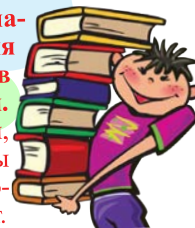
Причины остеохондропатий неизвестны. Предположительно роль играет наследственный фактор, травмы, сосудистый фактор.



В частности, причиной болезни Легга - Калве - Пертеса считается врожденная миелодисплазия (недоразвитие) спинного мозга, в результате которой формируются не вполне развитые сосуды и нервы, питающие тазобедренный сустав. Это приводит к гипоксии сустава и его некрозу. Пусковым фактором развития болезни служит инфекция носоглотки или незначительная травма.

Что делать

При болезни Шейермана назначается лечебная гимнастика для укрепления мышц спины и ягодичных мышц, массаж спины (2-3 курса в год), физиотерапевтические процедуры, важно правильно подбирать мебель (рабочий стул и кровать), чтобы максимально разгрузить спину. Возможно назначение лекарственных препаратов для укрепления костей – витамин D в сочетании с кальцием. Корсет не назначается, так как под ним мышцы не укрепляются, и заболевание прогрессирует.



Диагностика

Диагностировать остеохондропатию можно на основании рентгенологического исследования.

Список методов диагностики: рентгенография сустава



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

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

СЧАСТЬЕ
начинается
с детства!



bella baby
Happy

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

Консультации по продукции в г. Ставрополе по телефону: 8-962-449-95-95
ООО «Белла-Дон», 344065, г. Ростов-на-Дону, ул. 50-летия Ростсельмаша, 1/52, тел. (863) 203-74-74.

Товар сертифицирован. Рязань

На заметку:

Хондропротекторами называются препараты, способствующие регенерации хрящевой ткани, питающие и замедляющие ее болезненное разрушение. Эти лекарственные средства имеют некоторые особенности действия:

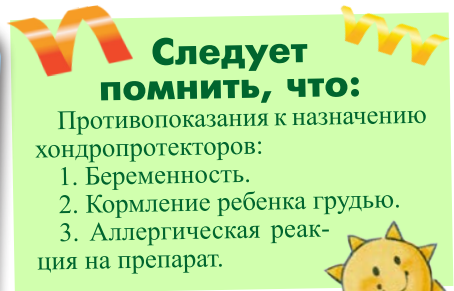
1. Эффект их влияния на ткань хряща проявляется очень медленно – через полгода от начала лечения, а то и дольше. Поэтому хондропротекторы называются препаратами длительного воздействия.
2. При артрозах и других заболеваниях, затрагивающих хрящевую ткань, хондропротекторы могут помочь только на ранних стадиях болезни, когда хрящ еще способен к восстановлению. Существуют препараты для приема внутрь, инъекции, внутрисуставной жидкости)



Осаночка!

И исключения его обострений, желателно соблюдать несколько правил, которые снизят нагрузку на позвоночник:

- всегда держите спину ровно;
 - старайтесь не поднимать тяжёлых предметов. Если это необходимо, то поднимайте их присев, а не наклонившись;
 - чаще двигайтесь, не давайте мышцам спины атрофироваться;
 - как можно чаще висите на турнике и плавайте.
- Диета при остеохондрозе: важны хондропротекторы



Следует помнить, что:

Противопоказания к назначению хондропротекторов:

1. Беременность.
2. Кормление ребенка грудью.
3. Аллергическая реакция на препарат.

Анекдом

Сын напоминает отцу перед тем, как сесть играть с ним в шахматы: - Значит, договорились: проигравший сразу встает и садится делать уроки.

Анекдом

- Дети, и какое самое главное правило для пешехода на светофоре?
- Встать подальше от луж!!!



ЕЩЁ

При болезни Легга - Калве - Пертеса необходимо: исключить опору на больную

ногу, постельный режим, ходьба на костылях, положение в кровати – на спине или на животе с умеренным разведением ног – с помощью функциональных шин или повязок-распорок. При наличии воспаления в суставе назначается противовоспалительная терапия. Эти методы направлены на профилактику деформации головки бедренной кости. Лекарственная терапия, физиотерапия, лечебная физкультура необходимы!

Диета

Важно, чтобы диета при остеохондрозе обеспечивала организм веществами, отвечающими за синтез хрящевой ткани. Это хондропротекторы. Их можно получить, употребляя холодец, студень, заливную рыбу. В холоде и студне содержится еще и коллаген, белок необходимый для развития соединительной ткани.

На десерт можно готовить фруктовые желе, которые приятны на вкус и содержат много витаминов, а также желатин, который также представляет собой продукт богатый мукополисахаридами.

Питание при остеохондрозе рекомендуется дробное (небольшими порциями 5-6 раз в день). Продукты (включая овощи) надо отваривать и готовить на пару, мясо и рыбу можно слегка обжаривать после отваривания. По рекомендации специалиста возможно назначение хондропротекторов.

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.

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) натуральные, изготовлены из 100% хлопка
- 2) специальная липушка позволяет легко фиксировать вкладыши на белье

- 1) исключительно хлопок и нежные
- 2) эффективная защита в послеродовой период



- 3) воздухопроницаемые, позволяют коже дышать
- 4) анатомическая форма обеспечивает комфорт во время использования

www.bella-zem.ru

Почему срастаются брови

Некоторые женщины отмечают рост волос между бровями, над верхней губой и на подбородке. В редких случаях такая особенность может появляться на фоне синдрома поликистоза яичников. Но чаще всего она передается по наследству. Регулярное удаление волосков пинцетом, специальным воском или кремом поможет решить проблему.



Способы борьбы с целлюлитом

К сожалению, у многих из нас жировая прослойка деформирует кожу на ягодицах и бедрах и делает ее бугристой. Делу помогут специальные упражнения, аптечные массажеры, скрабы из морской соли, а также некоторые косметические процедуры. Если Вы решили использовать антицеллюлитный крем, выбирайте тот, в состав которого входит кофеин.

Рано появляются седые волосы

Если вам нет 40, а седых волос уже много, это может сигнализировать о сбое в работе щитовидной железы или нарушенной пигментации. Но скорее всего в том, что вы постоянно красите волосы.



Откуда неприятное дыхание

Чистите зубы дважды в день, зубная нить всегда в кармане, а неприятный привкус никуда не уходит? Скорее всего, у вас заболевание десен, кислотный рефлюкс, ксеростомия или инфекция носовой пазухи. Но в большинстве случаев проблему можно решить, если перейти на правильное питание, к примеру, исключить все ароматные продукты из рациона. А если результата нет, тогда – к специалисту!

Анекдот

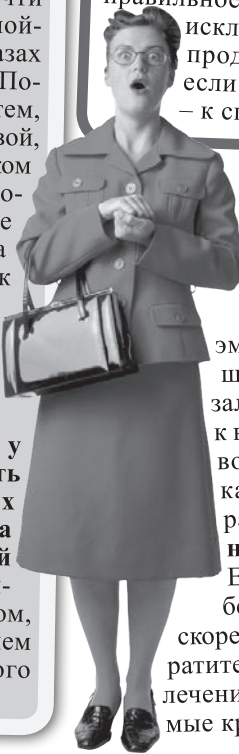
На сто пятой минуте мучительных размышлений о том, с чего бы начать уборку, пришло наконец мудрое решение: "А не попить ли мне чаю?"

Почему шея «стареет» быстрее

Кожа на шее стареет быстрее, чем на лице. Ведь она не просто чрезвычайно тонкая, она почти не защищена жировой прослойкой, поэтому буквально на глазах теряет влагу и растягивается. Положение усугубляется еще и тем, что мы постоянно вертим головой, из-за чего страдают не слишком упругие шейные мышцы. Впрочем, на этом неприятности не заканчиваются: у большинства женщин имеются еще и так называемые кольца Венеры – небольшие растяжки, которые с возрастом превращаются в «жабо» из дряблых складок. Одним «колючки» передаются по наследству, у других – любителей почитать лежа или поспать на высоких подушках – возникают из-за повышенного тонуса шейной мышцы. А неправильная осанка, проблемы с позвоночником, лишний вес – все это со временем приводит к появлению второго подбородка.

Почему часто краснею

Большинство людей краснеют, когда испытывают определенные эмоции, например, смущение или стыд. Если вы заливаешься краской, когда к вам обращаются, вполне возможно, вы страдаете каким-либо тревожным расстройством. **Возможно, это социофобия.** Если же вы краснеете без всякой на то причины, скорее всего, это **розацеа**. Обратитесь к врачу, он назначит лечение и выпишет необходимые кремы или таблетки.



Причина капиллярной сеточки



Возможно, по долгу службы вы весь день проводите на ногах, а это значит, риск увидеть однажды такую капиллярную сеточку на ногах возрастает. Ожирение, беременность и генетика – также среди факторов риска. Лечение «звездочки» не требуют, и все же многие женщины стремятся избавиться от них. Один из способов – склеротерапия, при которой в вену вводится физиологический или химический раствор. Не забывайте о мерах профилактики – специалист назначит препараты, но очень эффективным считается применение лечебного трикотажа.

Иногда сосудистые звездочки – это свидетельство гормонального дисбаланса организма или злоупотребления сауной, горячими ваннами, солярием.

КОМПРЕССИОННЫЙ ТРИКОТАЖ ERGOFORMA

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



Изготовлено по заказу ТД «Атлетика»

Ваши ноги скажут Вам спасибо

www.atletika.ru



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

Суставы щелкают и хрустят?

Гипермобильность

Есть люди, имеющие небольшие дефекты соединительной ткани и они часто проявляются слабостью суставно-связочного аппарата - отмечается повышенная гибкость в суставах. Со стороны это может смотреться очень эффектно, но на практике такие особенности грозят более частыми, чем у остальных людей, вывихами и подвывихами суставов и слабостью связок.



Это группа риска! Если у вас какие-либо подозрения, стоит обратиться к врачу-артрологу или ортопеду за консультацией. Хороший специалист обязательно расскажет вам о мерах предосторожности, например, **пользоваться высокой шнуровкой обуви во избежание вывиха голеностопного сустава.**

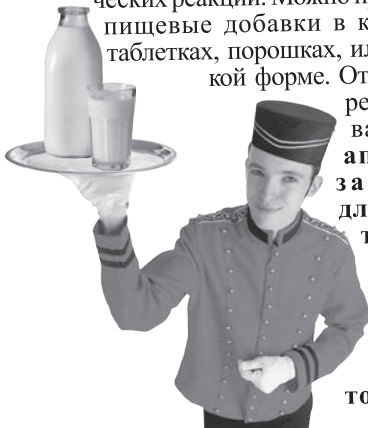
Серьезные недуги

Если вы обратили внимание, что хруст сопровождается болезненными ощущениями - это говорит о возникновении серьезного заболевания - деформирующего остеоартроза, артрита, бурсита. Это касается не в последнюю очередь

хруста в коленях. После постановки диагноза, который ясен по итогам рентгеновского и томографического обследования, врач назначит необходимое лечение. Оно обычно **включает противовоспалительные средства, хондропротекторы и другие лекарства.**

ЧТО-ТО НЕ ТАК С МИКРОФЛОРОЙ

Давайте не забывать, что нормальная микрофлора - это хороший кишечник, желудочно-кишечный тракт. От неё зависит качество интимной жизни, а так же протекание аллергий и дерматологических реакций. Можно принимать пищевые добавки в капсулах, таблетках, порошках, или в жидкой форме. Отлично зарекомендовали себя **аптечные закваски для приготовления лечебных кисломолочных продуктов** путем



сбраживания молока. У готового продукта вкус исключительно нежный, имеет кефирно-сметанную консистенцию, по сути, это - лечебный йогурт. Такие закваски обогащены микроэлементами кальция, железа и магния, и содержит природные антиоксиданты.

АКНЕ - НЕ ПРИГОВОР
Ничего не помогает? Если первый крем не дал результата, обсудите дальнейшее лечение с дерматологом. Существует множество разнообразных лекарственных средств, которые помогут вернуть коже чистоту. **Средства для лечения акне не дают мгновенного эффекта.** В большинстве случаев заметные признаки улучшения наступают через два месяца ежедневного приема препаратов. Тщательно выполняйте все предписания специалиста. Передозировка некоторых лекарственных средств - например, витаминов группы А (ретиноидов) - вызывает раздражение кожи.

Причинами могут быть:

1. Малоактивный образ жизни (сигнал человеку от его тела о том, что о физических нагрузках забывать нельзя);
2. Избыточные физические нагрузки (во всем важно чувство меры);
3. Травмы и дисплазии (недоразвитые и ослабленные травмами суставы требуют повышенного контроля).

Почему звуки

В синовиальной жидкости, омывающей сустав, находится большое количество растворенного газа. В какой-то момент множество газовых пузырьков резко увеличивают объем полости сустава, и за счет этого при движении в суставе возникает щелчок. **Показателем того, что все в порядке, является отсутствие боли при этом хрусте.** «Потрескивания» в норме возможны не чаще, чем 1 раз в 15-20 минут.



Анекдот

Юбилейную встречу одноклассников было решено организовать на океанской яхте двоюродника Сидорова.

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 болезненные 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.Д125736

БАР - не является лекарственным средством.
Перед применением проконсультируйтесь с врачом.

АНАТОМИЧЕСКИЕ ПОДУШКИ

КОМФ-ОРТ®

- ✓ 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.



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



СРР № RU.77.99.11.003.E.017107.12.12 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. 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 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
24.02.2014 в 13:30
Подписано в печать
21.02.2014 в 13:30,
по графику в 16:00
Заказ № 182