

# БЕСПЛАТНАЯ ГАЗЕТА



Детские гигиенические подгузники

ПРИБОРАЙТЕ В МАГАЗИНАХ И АПТЕКАХ ГОРОДА

СЧАСТЬЕ начинается с детства!



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



ТЕМА НОМЕРА: Кто весной потрудится, тот осенью повеселится!

№ 83, 24 МАРТА 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



Товар сертифицирован. Регистр.

## Absorgyn

Вас переполняет чувство радости и, возможно, сейчас Вы переживаете лучшие мгновения своей жизни - скоро Вы станете мамой!

В череде приятных забот следует заранее подумать о том, что взять с собой в роддом, в том числе не забудьте о прокладках для использования в послеродовой период.

Стерильные гинекологические прокладки Matopat Absorgyn благодаря внешнему водонепроницаемому слою обеспечивают надёжную защиту от протекания жидкости. Имеют впитывающий слой из распушённой целлюлозы, а мягкий и нежный нетканый материал на поверхности прокладки приятен в прикосновении и даёт ощущение комфорта при использовании.

Незаменимы после родов и гинекологических вмешательств.

Консультации по продукции в г.Ставрополе по тел.: 8-962-449-95-95

ООО «белла-Дон», 344065, г.Ростов-на-Дону, ул.50-летия Ростсельмаша, 1/52, тел.:(863) 203-74-74  
www.matopat.ru

На правах рекламы. Соответствие подтверждено

seni Lady



## Seni Lady - важная деталь комфортной жизни!

Урологические прокладки Seni Lady используются при ношении, система URO Protect обеспечивает сухость, комфорт и надёжную защиту на протяжении всего дня. Начните день с Seni Lady и радуйтесь каждому мгновению!

Консультации по продукции seni по телефонам:  
г. Ставрополь: +7 (962) 449-95-95  
ЮФО: +7 (863) 203-74-74 (звонки платные)  
www.seni.ru



\* По данным ЗАО «Группа ДСМ» по итогам 1-го квартала 2012г. в категории средств гигиены для страдающих недержанием, продаваемых через аптечные учреждения России  
\*\* Уро Протект

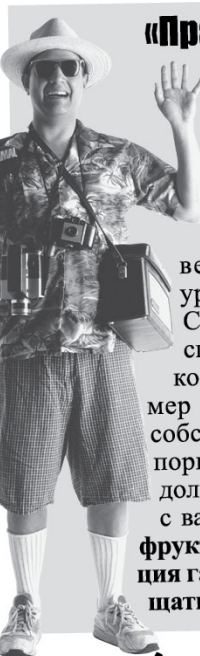
ООО «белла-Дон», г. Ростов-на-Дону, ул. 50-летия Ростсельмаша, д.1/52



**Если вам поставили диагноз «гиперхолестеринемия» (повышенный уровень холестерина в крови), то, скорее всего, вы уже знаете, что придется изменить образ жизни и перейти на правильное питание. И даже если вам уже прописали статины (лекарства, понижающие уровень холестерина в крови), необходимо вести здоровый образ жизни и употреблять полезные для сердца продукты. Это проще, чем вы думаете! А наши советы помогут вам.**

## «Плохой» и «хороший»

Небольшое количество холестерина необходимо организму для нормальной работы. Но если мы едим пищу, в которой содержится слишком много холестерина и насыщенных жиров, то уровень «плохого» холестерина (содержащегося в липопротеинах низкой плотности) повышается. Такой холестерин откладывается на стенках артерий и приводит к развитию атеросклероза. Липопротеины высокой плотности выводят холестерин из организма и препятствуют развитию атеросклероза. Поэтому содержащийся в них холестерин называют «хорошим». Таким образом, в развитии атеросклероза огромную роль играет не только повышение общего холестерина крови, но и соотношение между «хорошим» и «плохим» его видом. **Правильное питание может понизить уровень «плохого» холестерина и повысить уровень «хорошего».**



## «Правило руки»

Многие люди переедают, потому что они привыкли к большим порциям. Это способствует накоплению избыточного веса и повышению уровня холестерина. Существует простой способ, помогающий контролировать размер порций, используя собственную руку. Так, порция мяса или рыбы должна быть размером с вашу ладонь, порция фруктов – с кулак, а порция гарнира должна умещаться в пригоршне.

## Анекдот

*Сегодня перемеряла весь свой весенне-летний гардеробчик... Ой, подошли только бусы... да и то на руку!*

## ВАЖНО:



Статины - это класс лекарственных средств, которые часто используется для снижения уровня холестерина в крови. Препараты, способны блокировать работу фермента (HGM-CoA) в печени, который является необходимой для производства холестерина. Снижая его в крови, статины понижают риск боли в груди (стенокардия), инфаркта миокарда и инсульта. Людям, которые принимают данные препараты, следует также избегать грейпфрутов и грейпфрутового сока в связи с опасными последствиями взаимодействия.

## Поможет рыба

Полезная для сердца диета предусматривает употребление рыбы не менее 2 раз в неделю. В рыбе содержится мало насыщенных жиров и большое количество **Омега-3 ненасыщенных жирных кислот**, которые способствуют снижению уровня холестерина в крови и замедляют рост атеросклеротических бляшек в артериях. Больше всего Омега-3 ненасыщенных жирных кислот содержится в жирных сортах рыбы – форели, тунце, красной рыбе, сардинах. **Только не стоит готовить рыбу во фритюре – это сведет на нет ее пользу.**

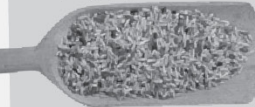
## Полезные для сердца

Чтобы понизить уровень «плохого» холестерина, каждый день употребляйте от 5 до 9 порций свежих овощей и фруктов. При этом объем пищи с высоким содержанием жиров сократится, а входящие в состав овощей и фруктов антиоксиданты будут оказывать благотворное влияние на сердце. К тому же такая диета способствует **снижению артериального давления и поддержанию веса.**



## Цельнозерновые

Польза от съеденной с утра порции овсяных хлопьев или крупы из цельного зерна длится весь день. Содержащиеся в таких продуктах сложные углеводы и клетчатка отлично утоляют чувство голода, поэтому вы не успеете сильно проголодаться до обеда и при этом не сможете переест. Кроме того, продукты из муки грубого помола снижают уровень «плохого» холестерина и помогают сбросить лишний вес. **Другие примеры продуктов из цельного зерна: дикий и коричневый (нешлифованный) рис, кукуруза, ячмень, цельнозерновая мука, аптечные отруби.**



## ОТЛИЧНАЯ ПИЩА - ОРЕХИ

Научные исследования показывают, что люди, употребляющие около 30 г орехов в день, имеют меньший риск заболеваний сердца. Помните только, что орехи высококалорийны – ими не стоит злоупотреблять. И следите, чтобы они не были покрыты сахаром или шоколадом.

## 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, 28.  
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.



### Ненасыщенные жиры

Наша пища должна содержать жиры в количестве 25-35 процентов суточной калорийности. При этом очень важно, какой тип жира мы употребляем. Ненасыщенные жиры - хорошие. Содержатся в оливковом и подсолнечном масле. Напротив, ненасыщенные входят в состав пальмового и сливочного масла. Они повышают уровень «плохого» холестерина. **Особенно вредны транс-жиры, которые в больших количествах содержатся в маргаринах и спредах (называемых также «легкое масло», «мягкое масло» или «комбинированное масло»).**



### Меньше картошки, больше фасоли

Углеводы, входящие в состав шлифованного риса, пасты из цельнозерновой муки или бобовых содержат много клетчатки и не вызывают сильного подъема уровня сахара в крови, при этом чувство сытости остается надолго. А углеводы, содержащиеся в белом хлебе, картофеле, шлифованном рисе и мучных кондитерских изделиях быстро повышают уровень сахара в крови. Это приводит к возникновению чувства голода вскоре после еды, кроме того такие перекусы способствуют переделанию.



### Когда потеря означает приобретение

Потеря лишнего веса – самое лучшее, что вы можете сделать для профилактики заболелания сердца и сосудов. Избыточный вес увеличивает риск атеросклероза, повышенного артериального давления и сахарного диабета 2-го типа (инсулиннезависимого). Все эти болезни поражают артериальную стенку, способствуя отложению в ней холестерина. Потеря лишнего веса (особенно в области живота) помогает понизить «плохой» холестерин.



### Анекдот

Случается, кто-нибудь звонит и спрашивает:  
- Это кто?  
Я придумал гениальный ответ, который просто вводит звонящего в "ступор":  
- Где?

### Сердцу нужна нагрузка

Достаточно всего 30 минут физической активности 5 раз в неделю (или 20 минут 3 раза в неделю силовых упражнений). Кроме того, физическая нагрузка способствует поддержанию оптимального веса и уменьшает риск атеросклероза. Совсем не обязательно заниматься 30 минут подряд, можно разбить это время на 10-минутные периоды.



### Не нервничайте

Ученые выяснили, что у некоторых людей стресс может вызывать повышение уровня холестерина в крови. Нервное напряжение снимается с помощью релаксации, медитации и метода биологической обратной связи. Существует простой экспресс-метод снятия стресса, который можно применять в любое время и в любом месте. Нужно дышать редко и глубоко, полностью выдыхая воздух из легких.

### Анекдот

- Повесьте пожалуйста куртку.  
- Не повешу. У вас нет петельки.  
- Ну, хотя бы за капюшон!  
- Не повешу. У вас нет петельки!  
- Но, сейчас же спектакль начнется.  
- Не начнется. Вон сидят актеры и все пришивают петельки!

Уровень холестерина необходимо контролировать на протяжении всей жизни. Регулярно посещайте вашего врача, выполняйте его рекомендации относительно питания и физической нагрузки, а также принимайте назначенные лекарства. Это поможет понизить уровень холестерина и сохранить ваше сердце здоровым.

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.

### Изучайте этикетки

Чтобы придерживаться «сердечной» диеты с пониженным содержанием холестерина, нужно внимательно читать, что написано на этикетках продуктов:

- Если информация о составе продукта вас устраивает, проверьте размер порций. Возможно, в упаковке содержится не одна, а две порции.
- Если продукт называется цельнозерновым, проконтролируйте его состав. Цельное зерно должно стоять на первом месте.
- Помните, что даже продукты с нулевым содержанием холестерина, но с высоким содержанием насыщенных жиров могут повышать «плохой» холестерин.

### Анекдот

Секрет успеха любого ресторана - наличие двух гармоничных составляющих: фэн-шуй и вай-фай!

## 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



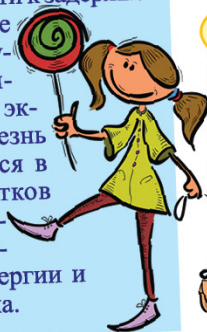


**Многие думают, что, если ребенок постоянно шмыгает носом, кашляет или чихает, то это потому, что он простудился во время прогулки или подхватил вирус. Родители малыша запросто могут пропустить симптомы аллергии. При том, что аллергия у детей плохо диагностируется, ее все же можно удачно лечить. Самая частая проблема – «сенная лихорадка» или аллергический ринит! Главное - обратиться к врачу как можно раньше - риск получить осложнения в этом случае будет сведен к минимуму.**



## С чего начинается

У большинства детей появляется насморк. Постоянное скопление слизи в носу может привести к частым инфекциям пазух и ушным инфекциям. Впоследствии это может быть чревато снижением слуха и вполне привести к задержке развития. Заболевания часто связывают с двумя другими аллергическими реакциями: экземой и астмой. Болезнь начинает проявляться в виде зудящих участков кожи как экзема, потом она прогрессирует до назальной аллергии и затем возможна астма.



## СИМПТОМЫ СЛЕДУЮЩИЕ:

- Жидкие выделения из носа.
  - Заложенность.
  - Частое чихание.
- Хронический кашель.
- Красные, раздраженные глаза.
- Аллергические темные круги под глазами.
- Дыхание через рот, особенно во время ночного сна.
- Истощение из-за плохого качества сна.



## ЧАСТО:

У большинства пациентов есть клинико-лабораторные признаки дисбактериоза кишечника.

Правильная коррекция позволяет быстрее достичь ремиссии аллергического ринита.

## Что вызывает?



Дети склонны к аллергии из-за тех же самых факторов, что и взрослые – пыль, домашние животные, плесень, пыльца, реакция на некоторые продукты, например, коровье молоко. Из-за этого так популярны смеси на основе козьего молока.



Продукты для домашней уборки также могут стать проблемой. Все потому что в их состав входят химические раздражители, которые провоцируют появление аллергии.



Причиной может быть наследственная предрасположенность. Если у родителей есть аллергия или экзема, то есть большая доля вероятности, что дети их унаследуют.

## Способен ли ребенок «перерасти»?



Статистика радует – множество детей действительно перерастают. Хроническая аллергия отличается затяжным ринитом. Симптомы аллергии могут как активизироваться, так и исчезать с годами, но при каждом удобном случае заболевание снова дает о себе знать.

## Анекдот

*В детстве я ждал когда прогреется кинескоп, сейчас я жду, когда у телевизора загрузится "операционка". В чём прогресс?*

## Как диагностировать

Ключ к лечению состоит в том, чтобы изначально обнаружить условия, которые провоцируют заболевание. Это может быть трудно, особенно у младенцев. Хорошие результаты дает анализ крови от трехлетнего возраста, но если ребенок младше, достоверной картины не получается.

Чтобы установить, страдает ли ребенок аллергией или у него простудное заболевание, за ним нужно внимательно наблюдать. Меняется ли (и как) его состояние здоровья в следующих случаях:

## Анекдот

*В доме, где есть дети, тишина - повод для паники.*

- В разное время года?
- Когда вы вдали от дома или от домашних животных?
- После дождя, когда в комнате повышенная влажность?
- После инфекционной болезни?

Отмечайте любые изменения в состоянии ребенка – это будет полезной информацией для врача. Если причина аллергии в том или ином продукте, для улучшения здоровья достаточно придерживаться диеты.



счастье  
начинается  
с детства!



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. Регистр



**Как контролировать**

Если у ребенка диагностирован аллергический ринит, специалист может назначить ему лечение. Многие родители очень беспокоят возможные побочные эффекты препаратов, но сегодня существует масса лекарств с минимальными побочными эффектами.

**В АПТЕКЕ:**

Для предупреждения развития аллергической реакции на слизистой оболочке носа используют препараты, содержащие:

- хромоглициевую кислоту в виде капель или спрея в нос.
- Эффективно применение местных антигистаминных средств.

• Противоаллергические средства системного действия для приема вовнутрь. Они устраняют действие веществ, которые выделяются при аллергии. Препараты обладают мембраностабилизирующими свойствами - "удерживают" клетку от разрушения под влиянием аллергии.

- Хороший эффект достигается при индивидуальном подборе гомеопатических средств.

Несмотря на то что лекарства от недуга пока неизвестно, вы можете успешно справиться с симптомами этого заболевания. Специалисты считают, что это происходит из-за вдыхания аллергенов. Приступ сенной лихорадки приводит к повышению чувствительности слизистых оболочек дыхательных путей к другим аллергенам, способным вызвать бронхиальную астму, например к холодному воздуху или выхлопным газам.

**И еще раз:**

Покрытие детского матраса, одеяла и подушек должно быть защищено от размножения пылевого клеща. Есть специальное гипоаллергенное постельное белье. Сапрофиты – самая частая причина возникновения аллергии.

Не загромождайте пространство детской – пусть в комнате вашего ребенка будут только самые необходимые вещи. Чем меньше

предметов, тем меньше пыли. Как следствие – меньше шансов появления аллергии.

Избавьтесь от ковров и драпировок. Это отличные сборщики пыли. Используйте легкие рулонные шторы и маленькие коврики, которые можно часто стирать. Реже пользуйтесь химическими средствами для уборки квартиры. Особенно сильно ароматизированными – ароматизаторы сами по себе являются раздражителями, и могут ухудшить состояние.

**НА ЗАМЕТКУ:**

Промывание полости носа является неотъемлемой частью терапии аллергического ринита. Целью промывания носа должно быть не только удаление аллергенов, но и восстановление слизистой оболочки носа. В результате, повышают местный иммунитет и способствуют эффективной работе микро-ресничек слизистой оболочки носа.

**Анекдот**

Каждый смартфон желает знать, где открыт "вай-фай"!

**Не останавливайтесь**

Случается, что попытки справиться с аллергией терпят неудачу. Продолжайте бороться, обязательно в сотрудничестве со специалистом. Прислушайтесь ко всем его рекомендациям, будьте внимательны, и вы найдете правильный подход к лечению. И тогда и вашему ребенку, и вам будет намного легче дышать.



гипоаллергенные ПЛАСТЫРИ



НА ВСЯКИЙ СЛУЧАЙ!

товар сертифицирован  
реклама

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)

**кроха**  
натуральная забота о малышах

Натуральная косметика  
для детей с первых дней жизни

- ♥ Не содержит вредных химических компонентов: • SLS • парабенов • силиконов
- минеральных и синтетических масел
- ♥ Гипоаллергенна



Реклама

Товар сертифицирован

www.kroxa.ru





**Затекшая шея и спина, дряблые мышцы и слабость во всем теле – частые жалобы! Избежать подобных проблем довольно легко – надо лишь иногда проводить небольшие «ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ МИНУТКИ» прямо на рабочем месте. Как это сделать, читайте в нашей статье!**

## Спортзал на рабочем месте

### Гимнастика для усталых ног

- Сидя поднимайте пальцами ног маленькие вещицы и катайте ступнями круглые предметы (специальный мячик в форме ежика, например);
- походите сначала на цыпочках, потом на пятках;
- Дома усталость и напряжение помогут снять ванночки с мятой, крапивой и подо-рожником. Успокаивающее действие окажут ванночки с морской солью.

### Косточки

Главной причиной образования является врожденная слабость костных тканей.

Все женщины хотят, чтобы ножки выглядели небольшими и усугубляют наследственность ношением узкой обуви на высоком каблуке. Так основная нагрузка переносится на большой палец. Он смещается, отклоняясь внутрь стопы. Далее развивается артроз, появляются боли, а на подошве стопы образуются натоптыши и мозоли. Для профилактики на рабочем месте выполняйте вращения, сгибания и разгибание пальцев ног. **Перебувайтесь!**

### Шпора

Это костный вырост в виде шипа или клюва. Сначала при ходьбе возникает боль в области подошвы – ее описывают как «гвоздь в пятке». Недуг подстерегает людей, страдающих избыточным весом, заболеваниями позвоночника, плоскостопием, ревматизмом. При первом проявлении болей необходимо немедленно обратиться к ортопеду. После рентгена и УЗИ специалист назначает: массаж, негормональные противовоспалительные мази и индивидуальные ортопедические подпяточники с углублением в центре.

### О варикозе

Здоровые вены обеспечивают правильный отток венозной крови от нижних конечностей. Это позволяет нам чувствовать легкость в ногах даже при значительных физических нагрузках. Некоторые факторы, приводящие к их развитию: сидячая работа, тесная обувь или обувь на каблуке, избыточный вес, плоскостопие.

### Важно:

Существует заблуждение, что плоскостопие – это проблема только со стопой. По статистике до 80% населения Земли живет с плоскостопием, никак не связывая заболевание позвоночника и суставов с деформацией стопы. Плоская стопа теряет амортизирующие свойства. Ударная волна при каждом шаге распространяется от пятки до шейного отдела позвоночника.

### Кисти рук

При постоянной работе за компьютером и в отсутствие должной разминки кистей, вы рискуете получить туннельный синдром. Болезнь развивается вследствие нарушения кровообращения кисти. Как следствие – хронические боли в кистях. Поэтому не забывайте хотя бы раз в час давать нагрузку рукам: крепко сожмите кулаки 10 раз, затем сделайте вращения кистями, а завершите тренировку вращением каждого пальца в отдельности. **Если вы хотите не просто размять затекшие руки, но и развить мышцы, то стоит задуматься о приобретении кистевого эспандера.** Уже спустя пару недель после начала занятий офисной физкультурой вы заметите осязаемый результат: уставать от сидячей работы будет меньше, избавитесь от болей в спине и шее, а ваши руки приобретут крепкую хватку, столь необходимую в деловом мире.

### Стельки на здоровье

Если вы ни за что не готовы расстаться с любимой парой туфель и ботинок, какие бы аргументы вам ни приводили врачи – есть решение. Это ортопедические стельки. Если их правильно подобрать, то они сделают любую вашу обувь значительно комфортнее – какой бы жесткой и неудобной она ни была изначально. Они предупреждают развитие плоскостопия и обеспечивают правильную амортизацию стопы. Специальные модели с ультравысоким каркасом, смягчающие нагрузки на голеностопный, коленный, тазобедренный суставы и позвоночник, незаменимы для тех, кто ведет активный и подвижный образ жизни.

### Для глаз

Закройте глаза – 2-3 сек. Откройте и посмотрите на самую доступную удаленную точку (лучше в окно) – 5-7 сек. Опять закройте глаза – 2-3 сек. Затем откройте и посмотрите на кончик своего носа – 5-7 сек. Повторяй 10-15 раз. Кончиками пальцев легко нажмите на внутренние уголки глаз и легко их массируйте – 3-5 сек. Сделай перерыв – 7-10 сек. Повторите 3 раза. Несколько раз интенсивно моргните. **Не забывайте о витаминах для зрения и очках-тренажерах, которые показаны при интенсивных напряжениях зрения в качестве способа снятия нагрузки на глаза: при дальнозоркости, близорукости, астигматизме.**

### Анекдот

*Если вдруг ты будешь падать, я всегда готов тебя поддержать. Паркет.*

### На заметку:

Если вы что-либо читаете, например, документ или справочник, не кладите его на стол, возьмите в руки и держите во время чтения на весу. Упражнение позволяет эффективно тренировать мышцы пояса и укрепляет спину.



**Большинство упражнений подойдут тем, кто хочет выполнять зарядку на рабочем месте сидя и «тайно» останется делать только «умное» выражение лица!**

## Для поддержания и стабильности:



- весы;
- наколенники, налокотники;
- бандажи для суставов;
- компрессионный трикотаж;
- ручные массажеры;
- тонометр;
- пульсометр;
- шагомер.

## Дышим

Начинайте комплекс упражнений так: при вдохе надувайте живот, при выдохе поджимайте мышцы живота, как бы выталкивая из себя воздух. Такое дыхание поможет вам также успокоить нервы, если в рабочем процессе возникали напряженные моменты. Затем стойте у стены, прикоснувшись к ней всеми частями: головой, спиной, плечами, ногами. Пойдите несколько секунд по струнке.

## Зарядка помогает:

- без лишних усилий менять положение тела;
- возвращать подвижность суставов и восстанавливать кровообращение;
- расслабить привычно напряженные мышцы и укрепить те, что почти не действуют при сидении;
- вернуть работоспособность и сбросить психическое напряжение.



## Анекдот

- *Здравствуйте! Я хотел бы приобрести у вас годовой абонемент.*
- *Фитнес этажом выше. Это чебуречная.*
- *Я знаю.*

## Уставшей спине

Возьмитесь рукой за переднюю часть стула. Тяните его вверх, как будто хотите поднять. Когда устанете, поменяйте руку, можно использовать для упражнения сразу обе руки. Также можно при этом наклоняться вперед (к столу) и назад (к спинке стула).



## Для мышц бедра и живота

Сядьте на самый край стула. Поднимите одну ногу под углом 30 градусов от пола и держите, пока не устанете. Повторите второй ногой. Дополнительно можете искусственно напрягать мышцы.

## На заметку

Даже одного сеанса зарядки на рабочем месте хватит, чтобы набраться сил и провести плодотворный день, а вечером не выглядеть и не чувствовать себя выжатым лимоном.

## Анекдот

*На кассе в супермаркете майор спрашивает за покупки.*

- Кассир:**  
 - *Карта есть?*  
**Военный:**  
 - *Нет, только компас... И бинокль... В машине!*

## Полезно

Положите руку под крышку стола. Приложите усилие, как будто хотите его поднять. Повторите второй рукой. То же самое упражнение по ситуации можно делать, кладя руку на крышку стола и давя вниз. Можно делать встречные движения двумя руками — одной сверху, второй снизу, через некоторое время меняй их местами.

## ВЕРХНИЕ КОНЕЧНОСТИ

Возьмите одной рукой запястье второй руки. Аккуратно тяните в разные стороны. Меняйте руки. Также произвольно можно менять направление «потягушек». А еще можно двигать всем «захватом», т.е. сцепленными руками, в разные стороны.

## Растяжка

Положите руку на внешнюю сторону колени (например, правую на правую или левую на левую). Давите рукой на ногу, как будто хотите ее сдвинуть, а нога должна «сопротивляться» руке. Получится встречное движение. Меняй руку и ногу. Можно делать двумя руками

и ногами сразу, а также медленно двигать коленками внутрь и наружу.

Также возможно повторение всех вышеописанных действий, когда руки будут находиться сверху или с внутренней стороны колени. Полезно для: различных мышц рук, ног, живота, груди и спины.

**Продолжение читайте в следующем номере!**

# 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**



# 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)

\*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.

СРР № RU.77.99.11.003.E.017107.12.12 от 19.12.2012 г.

# 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 Ф, печатаются на правах рекламы.

**Тираж 40000**  
Дата выхода в свет  
24.03.2014 в 13:30  
Подписано в печать  
21.03.2014 в 13:30,  
по графику в 16:00  
**Заказ № 183**