

БЕСПЛАТНАЯ ГАЗЕТА

На правах рекламы



Самый популярный утренний напиток - кофе.
Он придает бодрости и сил.
КОФЕ "ХУДЕЕМ ЗА НЕДЕЛЮ"
это не только заряд бодрости,
но и прекрасный способ контролировать свой аппетит.

Активные природные компоненты препятствуют
образованию и накоплению жира, улучшают
обмен веществ и снижают аппетит.

Кофе для похудения можно пить каждый день - и быть в форме.



ТЕМА НОМЕРА: В июне солнце высоко, с утра до вечера далеко!

№86, 24 ИЮНЯ 2014 г.

ТИРАЖ 40000

18+ Свои рецепты!

Ваш медицинский консультант

ALEENA
— оптимальный баланс
питание + увлажнение кожи

линия по уходу
за кожей АЛИНА
СОЕДИНИЛА ЛУЧШИЕ
КАЧЕСТВА ПРОДУКТОВ,
ПОЛУЧЕННЫХ
ОТ ПРИРОДЫ,
И ДОСТИЖЕНИЯ
СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ

Сертифицировано ®

фиксаторы
осанки
фиксаторы
плеча
противорадикулитные
пояса
поддерживающие
пояса
популярный
спорт
фиксаторы
локтя
Бандажи до-
и послеродовые
и тазовые
фиксаторы
зачепок
и тазовые
фиксаторы
голеностопа
фиксаторы
колена
фиксаторы
талии

FOSTA
health & sport support

Защита от боли
в спине и сосудах

FOSTA
health & sport support

Верное средство
для похудения

Зеленый кофе в клетчатке

Похудательное действие на организм зеленого кофе значительно усиливается после введения его в клетчатку.

Секрет не в простом смешивании двух популярных продуктов, а в соединении активных полифенолов зеленого кофе и клетчатки по особой, авторской технологии.

В нашем продукте мы используем зеленый кофе сорта «Робуста», в котором содержание полифенольных соединений почти в 2 раза больше, чем в кофе сорта «Арабика».

Зеленый кофе и клетчатка прекрасно сочетаются друг с другом, отлично подходят для всех низкокалорийных похудательных диет. Очищают пищеварительный тракт, стимулируют антиокислительные и энергообменные процессы в организме.

При выборе любой диеты надо помнить, что только Ваш лечащий врач может решить: необходима ли она Вам.

www.diamirka.ru

На правах рекламы

На правах рекламы

**СОКРОВИЩА
РОДНОГО КРАЯ**

Лучшее от природы

Попробуйте новую серию
натуральных масок для волос
«Народные рецепты»

ФИТО косметик



Почему вы не можете похудеть? Вы едите меньше жиров и углеводов, тренируетесь пять дней в неделю, обходите фаст фуд стороной, а вес предательски стоит на месте? Эта проблема знакома многим! О том, почему вы не худеете и как заставить стрелку весов сдвинуться с мертвой точки, читайте в нашей статье!

Мало мышц!

Чем больше у вас мышц, тем больше калорий вы сжигаете! Бегаєте вы, читаете или спите, мышечная ткань потребляет больше калорий, чем любая другая. Вот почему мужчинам требуется больше калорий, чем женщинам, – в их организме больше мышц. Займитесь силовыми упражнениями. Постепенные и регулярные нагрузки на мышцы в перспективе принесут несомненную пользу организму. Чередуйте силовые и кардиоупражнения, чтобы достигнуть наибольшего жиросжигающего эффекта.



Немного за 30?

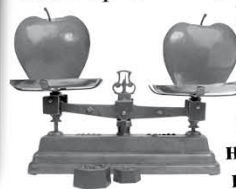
С возрастом обмен веществ замедляется. Мы усугубляем эту проблему своим бесконечным сидением в пробках, в офисе и дома перед компьютером. Не недооценивайте значение повседневной физической активности. Исследования показывают, что стройные люди двигаются гораздо больше полных. **Активность в быту в течение дня поможет сжечь до 350 калорий – эквивалент 2 пончиков.**

Анекдот

- В спортзал по понедельникам не хожу.
- А почему?
- Понимаешь, многие люди по понедельникам начинают новую жизнь, поэтому я прихожу во вторник – новая жизнь у них уже закончилась и в зале пусто.

Яблоко от яблони

Если оба ваших родителя страдают ожирением, то скорее всего, вас постигнет та же участь. Ученые полагают, что гены ответственны за 50-90% жира, который запасается в нашем организме. Людям с отягощенной наследственностью придется приложить на 10-50% усилий больше для достижения желаемой фигуры, чем остальным. **Если женщина с ожирением снижает вес на 5-10%, то велика вероятность, что она излечит свою гипертонию.**



Доктор, доктор!

Некоторые препараты против диабета, гипертонии, депрессии, воспалительных и других заболеваний могут приводить к набору веса. Одни усиливают аппетит, а другие стимулируют отложение жира в организме. **Обычно те препараты, которые воздействуют на мозг, могут влиять и на вес.** Если вы чувствуете, что набор веса совпал с началом приема лекарств, уточните возможность замены. Однако ни в коем случае не делайте ничего самостоятельно – это может быть опасно для здоровья!



На заметку:

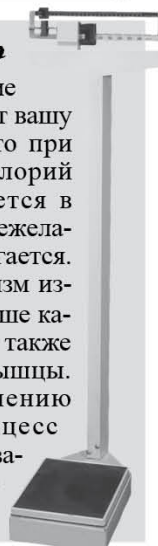
Овощной сок ничуть не менее питателен, чем фруктовый, однако он содержит вдвое меньше калорий. Отдавайте предпочтение соку с мякотью, т.к. он содержит клетчатку, которая поможет отсрочить чувство голода. А лучше делайте его самостоятельно.

Новая сметана

В нежирном или обезжиренном йогурте содержится в два раза меньше углеводов, чем в обычном. Поэтому обезжиренный йогурт может стать отличной заменой для сметаны в блюдах, которые требуют ее добавления.

Парадоксально

Но резкое ограничение в еде вовсе не уменьшит вашу талию. Дело в том, что при остром недостатке калорий организм переключается в «режим голодания» и нежелательный жирок не сжигается. В таком режиме организм извлекает из пищи больше калорий, чем обычно, а также начинает сжигать мышцы. Это ведет к замедлению метаболизма и процесс похудения останавливается. Больше не будете голодать?



КОМПРЕССИОННЫЙ ТРИКОТАЖ ERGOFORMA

Для профилактики

Для лечения

Для беременных

Для путешествий

АТЛЕТИКА Б
ортопедические товары

Изготовлено по заказу ТД «Атлетика»

Ваши ноги скажут Вам спасибо

www.atletika.ru



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

Дыхательная гимнастика

Что делать людям, которые желают сбросить лишние килограммы, но по каким-либо причинам не могут заниматься спортом? Выходом из положения может стать такое «несерьезное», по мнению многих, занятие, как дыхательная гимнастика. Всего лишь 15 минут регулярной дыхательной гимнастики! Исследователи нашли



взаимосвязь процесса похудения с процессом полного насыщения организма кислородом. Около 90% мужчин и женщин делают неглубокие короткие вдохи, а такое дыхание является поверхностным и ограничивает насыщение тела кислородом, который просто необходим в достаточном количестве для расставания с лишними килограммами.

Упражнение для ног

Ложитесь на мат и поднимите ноги. Правая нога касается стопой левой, которая удерживается руками. По-

чувствуйте растяжку в правой ягодице. Сделайте вдох и 3 коротких довыдоха носом, надувая живот. Затем сделайте выдох ртом и 3 коротких довыдоха, втягивая живот. Поменяйте ноги.



Киноа вместо макарон

Белый рис и макаронные изделия содержат простые углеводы, которые вредны. Но киноа (также употребляется название «квиноа», «рисовая лебеда») — это удивительное зерно богатое полноценным белком, который содержит все девять незаменимых аминокислот.

Мятная зубная паста

Как вы думаете, какое отношение чистка зубов имеет к похудению? Самое прямое! Оказывается, мятная зубная паста подавляет аппетит. Кроме того, когда вы чистите зубы, в головной мозг поступает сигнал о том, что вы поели. Чем чаще вы будете чистить зубы, тем реже вы будете перекусывать.



НЕ ЯЙЦА, А ЛЬНЯНОЕ СЕМЯ

В любую выпечку, например, хлеб или печенье, вместо яиц добавляйте льняное семя. Для того чтобы заменить одно крупное яйцо, необходимо 3 столовые ложки молотого льняного семени. Данная замена способствует снижению уровня холестерина за счет исключения из рациона желтка и добавления клетчатки льняного семени.



Вместо сухариков

В салаты мы часто добавляем сухарики, но они содержат мало питательных веществ. Их можно заменить орехами, которые придадут великолепный вкус, а также обогатят салат омега-3 жирными кислотами, белками и клетчаткой. Но злоупотреблять не стои, так как орехи содержат большое количество калорий.

Обезжиренные продукты

Жир делает продукты более вкусными, поэтому в обезжиренные продукты производители нередко добавляют специальные вещества для улучшения вкуса. Эти добавки зачастую вреднее жира и содержат не меньше калорий. Поэтому очень внимательно читайте состав. Например, в сладостях — идеальны стевия и солодка.

Анекдот

Для одних спорт - это профессия, для других - хобби. Ну, а для кого-то это просто такой телеканал.

Еще раз...

Мы помним, как важно пережевывать! Если вам сложно контролировать себя:

- Кушайте в спокойной атмосфере;
- Не отвлекайтесь на разговоры;
- Можно использовать палочки для еды;
- Держите спину прямо, дышите медленно и глубоко.

«Волна»

Ложитесь на спину, согните ноги в коленях под прямым углом. Положите левую ладонь на грудь, правую — на живот. Легонько надавливайте руками в такт дыханию. На вдохе наполняйте воздухом грудь и втягивайте живот. На выдохе делайте наоборот. Движение груди и живота

«Лягушка»

Садитесь на стул высотой 35-40 см. Голень и бедро должны образовать прямой или чуть меньший угол. Раздвиньте колени на ширину плеч. Сожмите одну кисть в кулак, другой обхватите сжатый кулак. Поставьте локти на колени и положите лоб на кулак. Закройте глаза и легко улыбнитесь. На вдохе носом медленно надуйте живот, замрите на 2 секунды, сделайте короткий довыдох. На выдохе ртом медленно расслабляйте живот. Выполняйте 3 раза в день по 15 минут.

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



Любая женщина хочет оставаться привлекательной во время беременности. О том, как сохранить фигуру и не потерять красоту, читайте в нашей статье. Как будущая мама, вы должны делать все возможное, чтобы родить здорового ребенка! Способов множество, выбирайте, но перед принятием решения консультация специалиста обязательна!

Плавание

Одно из лучших и безопасных упражнений – это плавание. Оно полезно для суставов, а также поможет вам справиться с отеками ног. Вы почувствуете себя легкой, как волейбольный мяч, вне зависимости от размера вашего живота.



Велотренажер

Как правило, безопасен. Это хороший способ улучшить кровообращение, увеличивая сердечный выброс, и не влияя на суставы. Для удобства можно положить живот на руль.

Йога

Укрепляет мышцы, облегчает боль в спине, помогает расслабиться. Но не переусердствуйте, вам нужен специальный курс упражнений для беременных. Имейте в виду, что после третьего триместра нельзя лежать на спине!

Будьте осторожны и проконсультируйтесь с врачом.

Интересно:

Согласно данным исследования, проведенного учеными, женщина, которая ждет мальчика, ежедневно съедает на 190 калорий больше. Дополнительные калории идут на развитие плода, поскольку мальчики весят больше, чем девочки. Не исключено, что повышение аппетита у матери связано с выработкой тестостерона в яичках плода.

Анекдот

- Ну, хватит уже!.. Ложечку за маму, ложечку за папу, ложечку за кошку... Так и приучаешься кушать за троих!

АЭРОБИКА

Аэробика полезна для сердца и легких, повышает уровень эндорфинов. Если вы до беременности активно занимались спортом, то во время беременности вам следует снизить нагрузки. Обращаться следует только к сертифицированным специалистам.

БРЮШНОЙ ПРЕСС

Упражнения для мышц брюшного пресса помогут облегчить боли и держать равновесие.

БЕЗОПАСНЫЕ ВАРИАНТЫ:

- Постелите коврик на пол, встаньте на четвереньки, при этом спина должна быть абсолютно прямой. Затем выпните спину дугой и вернитесь в исходное положение. Повторяйте так несколько раз и не позволяйте животу касаться пола.
- Упражнения для таза в положении стоя. Облокотитесь о стену, оставив расстояние между ступнями и стеной в 7 сантиметров. Напрягите живот и ягодицы и попытайтесь привести поясницу к стене.

БЫСТРАЯ ХОДЬБА

Ходьба поддерживает ваши мышцы в тонусе и повышает настроение. Для начала попробуйте ходить по 2 километра в ускоренном темпе 3 дня в неделю.

www.pollenaewa.com www.bella-tzmo.ru



НОВИНКА

Еще больше заботы! eva sun

Солнцезащитная косметика eva sun обеспечит эффективную защиту от солнечных ожогов. Бальзам SPF 30 защищает клетки кожи и способствует восстановлению их ДНК. Бальзам SPF 50 содержит натуральные вещества, отпугивающие насекомых. Бальзамы легко наносятся и мгновенно впитываются.

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

Товар сертифицирован. Реглама.

РАССЛАБЬТЕСЬ

30 минут упражнений даются вам слишком тяжело? Тогда разбейте их на 2 подхода по 15 минут. Если вы новичок в этом деле, то начните с 5 или 10 минут в день и постепенно увеличивайте время. Всегда делайте передышку. Прислушивайтесь к своему организму: если вы почувствовали усталость и одышку, то завершите упражнение и попробуйте начать с более простого в следующий раз.



Целевой вес

Существуют нормы прибавки веса за период беременности. Их устанавливает врач (в среднем это 10-15 кг). В любом случае, отклонения от нормы в большую или меньшую сторону могут навредить вам и особенно вашему ребенку. Упражнения во время беременности помогут поддерживать вес в норме.



Высокая температура!

У беременных женщин температура тела чуть выше нормы, поэтому не нужно допускать перегрева, это может быть опасно для здоровья вашего ребенка (особенно в первом триместре). Не переусердствуйте с тренировками, пейте много жидкости во время и после тренировок. **Держитесь подальше от сауны и горячих ванн!**

Двигайтесь плавно



Помните, что ваш центр тяжести смещается во время беременности, поскольку живот растет, поэтому при любом неосторожном резком движении или повороте может закружиться голова и вы потеряете равновесие. Во избежание этого старайтесь не делать упражнения, которые требуют рывков, подпрыгиваний и резких изменений положения тела.



НАПОЛЬНЫЕ ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕСЫ

Беременной женщине обязательно нужно знать и контролировать свой вес, прежде всего, чтобы быть уверенной – с ее ребеночком все в порядке.

ФИТБОЛ

Не просто поможет снять боль и напряжение в пояснице, но и выполнять специальные упражнения.

УПРАЖНЕНИЯ

Советуют использовать два коврика, один из которых

полезные предметы

класть в саму ванну, а второй – на пол рядом.

КОСМЕТИКА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

Она специально разработана со специальной заботой и помогает будущим мамам быть гармоничными и уверенными.

СПЕЦИАЛЬНОЕ БЕЛЛЕ И КОМПРЕССИОННЫЙ ТРИКОТАЖ

Мама точно почувствует себя более легкой. Это замечательные профилактические меры!

На будущее

Когда встает вопрос о выборе пюре для ребенка, особенно первого, хочется дать ему все самое лучшее. Педиатры рекомендуют обращать внимание на этикетку – БЕЗ консервантов,

ароматизаторов, красителей и генетически модифицированных компонентов. Пюре, в составе которых указан только один компонент отличаются не только массой полезных свойств, необходимых для здорового роста малыша, но и отменным вкусом.

ВСЕГДА КРАСИВА

Основные проблемы, возникающие при беременности, намного легче предотвратить, чем устранить.

Если говорить конкретнее:

- косметика для беременных от растяжек и для профилактики варикоза. Не ждите появления звездочек на ногах или растяжек на груди, бедрах, животе! Начинайте ей пользоваться с 3-его месяца.

- Крем от пигментных пятен незаменим. В составе таких средств есть витамин С, который осветляет

потемнения кожи, делает их более незаметными.

- Косметика для будущей мамы проходит строгие клинические испытания на безопасность, а содержание натуральных ингредиентов в ней максимально. Ищите в составе растительные масла. Любое средство будет эффективным только при регулярном использовании – почти все из них следует использовать 2 раза в день.

**Спать на спине?**

Во время беременности в положении на спине матка и плод будут пережимать нижнюю полую вену. Таким образом, кровоток от ног и из органов малого таза нарушится. Однако в первом триместре беременности спать можно в любом положении, так как плод в это время небольшой по размеру. Не забывайте о специальных материнских подушках: специальная конструкция помогает беременной с комфортом спать на боку и кроме этого: - поддерживать живот, уменьшая его вес!

Что пьет мама?

Вы слышали про специальный чай для будущих мам?

Да, его изобрели! Это специальные гранулы с оптимальным витаминным составом для полезного напитка. Кстати, существуют и специальные соки для беременных. Они обогащены лактатом железа и витамином С, так как предназначены для профилактики анемии.

**Анекдот**

В детстве, когда летом стояла невыносимая жара, бабуля поливала меня из ковшика и говорила: «С гуся вода, с Вики худоба!» Спасибо бабуле, худобу как рукой сняло.

Незаменимый бандаж

Во время беременности женщине особенно необходимо чувствовать заботу и поддержку.

Кроме этого, бандаж - профилактика растяжек!

Обычно специалисты рекомендуют его с 5-6-го месяца беременности – то есть тогда, когда начинается активный рост плода. Применение бандажа в этом случае позволяет значительно уменьшить давление предлежащей части плода и околоплодных вод. **Показан:**

- при предлежании или низком расположении плаценты;
- при повторной беременности, потому что в этом случае брюшная стенка растягивается быстрее;
- при искривление позвоночника, остеохондрозе, боли в пояснице и спине;
- если у будущей мамы слабые мышцы передней брюшной стенки.

В любом случае, обязательно посоветуйтесь со своим врачом - он учтет особенности именно вашей беременности и именно вашей конституции.

Детские подгузники bella baby HAPPY с экстрактом зеленого чая

Впитывающий слой содержит экстракт зеленого чая, известного своими антибактериальными свойствами, который эффективно нейтрализует неприятные запахи.



Более подробную информацию можно получить в ООО «белла-Дон» 344065, г. Ростов-на-Дону, ул. 50-летия Ростсельмаша, д. 1/52, тел./факс: +7 (863) 203-74-74



По виду желудок напоминает мешок. Без пищи его объем – всего 500 мл. После еды он растягивается до 1 л. От постоянного переедания он может растянуться до объема маленького ведерка (примерно 4 литра). Объем желудка небольшой, однако за всю жизнь через него проходит 22 тонны еды. Как ухаживать за желудком, чтобы он не болел, а еда была только в радость? Об этом – в нашей статье.

В начале

В желудок пища поступает уже через 7 секунд, после того как мы ее проглотили. За это время пища измельчается зубами, обрабатывается ферментами слюны, проходит по пищеводу и через мышечное кольцо попадает в желудок.

Форма

Постоянно меняется в зависимости от давления внутри живота, от тонуса мышц, от количества еды в желудке и даже от положения вашего тела. Иногда на форму влияют некоторые заболевания. Когда в желудке образуется язва, он приобретает форму песочных часов. А при опущении желудка он удлиняется.

Затем

Далее мышечное кольцо (кардиальный сфинктер) закрывается. Но иногда оно смыкается неплотно, и пища из желудка забрасывается обратно в пищевод, раздражает его желудочной кислотой. Часто в этот момент мы испытываем резкое жжение за грудной – изжогу. Среди других причин изжоги – повышенная кислотность желудка и заброс желчи в желудок. С этим помогут справиться препараты, обеспечивающие быструю и продолжительную нейтрализацию соляной кислоты.

Изнутри

Желудок выстлан слизистой оболочкой, которая усеяна железами. Одни железы выделяют слизь, другие – соляную кислоту, третьи – ферменты. Так и образуется желудочный сок – из этой смеси. Чтобы желудок сам себя не переварил кислотой, он вынужден защищать себя толстым слоем слизи и обновлять ее каждые 2 недели. Кислота создает среду для работы ферментов желудочного сока, активирует ферменты, расщепляющие белки, убивает все чужеродные бактерии в желудке.

Пищеварение

Наибольшая часть процесса происходит в тонком кишечнике. Желудок только принимает пищу, перемешивает ее и измельчает до кашицы (называемой химус). Затем химус маленькими порциями отправляется в тонкий кишечник, где и происходит основной процесс пищеварения – химическое переваривание пищи, расщепление белков с помощью ферментов.

Анекдот

Маляр Сидоров начал красить в коридоре, а закончил в фиолетовом лесу, собирая перламутровые подснежники.

Частая проблема

Это гастрит, или воспаление слизистой желудка. Как правило, его вызывает бактерия, которая живет в кислой среде желудка почти каждого здорового человека. *Helicobacter pylori* способна колонизировать слизистую, истончая защитный слой слизи. В результате стенка повреждается кислотой, и как следствие, развивается гастрит и даже язва.

ЧТО ДЕЛАТЬ

- отказаться от алкоголя
- не злоупотреблять жирной пищей
- не злоупотреблять кислым и острым
- есть на завтрак овсяную кашу
- исключить продукты, вызывающие изжогу.

Анекдот

*- Д'Артаньян, нужно вернуть подвеску, которую я отдала лорду Бэкингему.
- А зачем она нужна?! Там менять надо и крестовину, и амортизаторы!..*

НЕМНОГО ИСТОРИИ

Долгое время язву не лечили, а удаляли, зачастую вместе со всем желудком. Конечно, жить без желудка можно, ведь почти все пищеварение происходит в тонком кишечнике. Однако организм таких пациентов долгое время «привыкает» жить без желудка. Сегодня гастрит и язву можно вылечить с помощью препаратов-блокаторов соляной кислоты и антибиотиков, которые за 7-14 дней убьют бактерию *Helicobacter pylori*.

Победим гастрит!

Обязательно а исполнению:

- соблюдение диеты;
- назначение лекарственных препаратов, нормализующих кислотность желудочного сока;
- применение средств, восстанавливающих слизистую оболочку желудка;
- антибактериальная терапия (в случае подтверждения инфицированности *Helicobacter Pylori*).

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

Трудно поверить

Но размер желудка не связан с весом или контролем веса. Люди, худые от природы, могут иметь желудка того же или даже большего объема, чем у людей, вынужденных в течение всей жизни контролировать свой вес. Вес не имеет ничего общего с объемом желудка. Фактически, даже люди, сделавшие операции по уменьшению объема желудка до размера ореха, могут, несмотря на это, набирать вес.



Важно

Соляная кислота, которая содержится в желудочном соке, оказывает бактерицидное действие, защищая нас от инфекций. Здоровый желудок – защищает человека от огромного количества недугов!

Ох уж эти БОБЫ!

Они содержат большое количество определенного вида сахара, для правильного переваривания которого требуется особый фермент. У некоторых людей его больше, чем у других. И чем меньше у вас этого фермента, тем больше газа будет образовываться в процессе переваривания бобов. **Что может помочь?** Исследования показали, что полезен прием перед едой средств, содержащих фермент, необходимый для расщепления сахара. После еды, вы можете уменьшить газообразование, принимая препараты, содержащие симетикон. Он эффективно борется с газом, ослабляя поверхностное натяжение на пузырьках газа, образующихся в результате приема пищи, переваривание которой затруднительно.



В АПТЕЧКЕ:

АНТАЦИДЫ - для лечения кислотозависимых заболеваний желудочно-кишечного тракта посредством нейтрализации соляной кислоты, входящей в состав желудочного сока.

ГАСТРОПРОТЕКТОРЫ - средства, повышающие резистентность слизистой оболочки и двенадцатиперстной кишки к действию агрессивных факторов желудочного сока.

ФЕРМЕНТЫ - средства, способствующие улучшению процесса пищеварения и включающие в свой состав пищеварительные ферменты.

Анекдот

У нас в ЖКе работает очень интеллигентный слесарь. Он когда молотком себе по пальцу попадает, восклицает: "Ишь ты!"

Подробнее о клетчатке

Продукты, которые содержат нерастворимую клетчатку (не растворяется в воде), вызывают меньше газообразования и вздутий, чем продукты с растворимой клетчаткой. **Растворимая** содержится в таких продуктах, как овсяные отруби, бобы, горох и цитрусовые. **Нерастворимая** - цельнозерновой хлеб, пшеничные хлопья, капуста, свекла и морковь.

Причина этого в том, что газообразование и вздутия – это следствие деятельности кишечной флоры, которая необходима для переваривания растворимой клетчатки. Так как нерастворимая клетчатка совсем не переваривается, не происходит взаимодействия с кишечной флорой, и, следовательно, газ не образуется.



Уменьшить объем

Это не возможно! Меньшее количество еды не уменьшит объем желудка, но зато поможет «обнулить счетчик аппетита», так что вы не будете ощущать такой сильный голод, и вам будет проще придерживаться своего плана питания.

Фитотерапия

Для нейтрализации соляной кислоты желудка: возьмите поровну цветков ромашки и липы, траву зверобоя и тысячелистника, березовые почки. Заварите столовую ложку сбора и настаивайте 10-15 мин. Принимайте по 1/3 стакана в промежутках между приемами пищи в течении месяца. Повторите курс через 6 недель.

В аптеках вы можете встретить специальные "желудочные сборы".



Анекдот

Когда на встрече выпускников обсуждают достижения в карьере, работник АЗС рассказывает, что на работе он всем заправляет.

Ой... "отрыжка"

Чем помочь?

Показаны средства из группы прокинетики. Они упорядочивают моторику ЖКТ, стимулируют правильное и своевременное сокращение сфинктеров, ускоряют эвакуацию пищи. Поэтому исчезает тяжесть и уменьшаются эпизоды отрыжки.



АНАТОМИЧЕСКИЕ
ПОДУШКИ

КОМФ-ОРТ®

Спрашивайте
в аптеках вашего
города

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

Приходите, мы Вас ждём!



ИДЕАЛЬНЫЙ
СОН



КОМФОРТ

Бандажи до- и послеродовые

- ✓ разгрузка позвоночника
- ✓ правильное положение плода

Бандажи послеоперационные

- ✓ забота о здоровье
- ✓ оптимальные условия для восстановления

адреса аптек ООО "Медчеста-плюс":

№ 1. пр. Карла Маркса, 63. Тел.: 26-67-92;
 № 2. ул. Мира, 284/1. Тел.: 36-16-28;
 № 3. ул. Тухачевского, 12а. Тел.: 72-17-80;
 № 4. ул. Тухачевского, 17а. Тел.: 55-15-96, 55-04-96;
 № 7. пр. Кулакова, 29. Тел. 38-12-99, 38-65-43;
 № 10. ул. Ленина, 125. Тел. 29-71-43, 29-71-42.

В гармонии с собой

bella

Ультратонкие прокладки bella perfecta ultra
Позволяют коже дышать

дышащие

ароматизированные

deo fresh

extra soft

Товар сертифицирован. Реклама

Более подробную информацию можно получить в ООО «Белла-Дон»
 344065, г. Ростов-на-Дону, ул. 50-летия Ростсельмаша, д.1/52, тел./факс: +7 (863) 203-7474

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 подавить развитие и вытеснить патогенные и условно-патогенные микроорганизмы справиться с симптомами дисбактериоза устранить болевые ощущения и чувство дискомфорта улучшить обменные процессы повысить иммунитет устоять при длительной антибиотикотерапии поддержать естественные барьерные функции ослабить негативные проявления во время аллергической реакции организма

Спрашивайте "Биобактон-К" в аптеках г. Ставрополя

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

Фирма-наготовитель: ООО «К-Принт»
 355007, г. Ставрополь, ул. Огородная, 2В.
 тел. (8652) 362-884, (928) 3076244,
 k_26@mail.ru
 www.biobakton.ru, e-mail: k-print@biobakton.ru

Регистрационное удостоверение № RU.77.99.11.003.E.017435.12.12 от 28.12.2012 г

tampo

bella

Комфорт без ограничений!

Тампо bella - тампоны четырех размеров на выбор с учетом потребностей любой девушки. Можете заниматься спортом, танцевать и плавать!

Товар сертифицирован. Реклама

Более подробную информацию можно получить в ООО «Белла-Дон»
 344065, г. Ростов-на-Дону, ул. 50-летия Ростсельмаша, д.1/52, тел./факс: +7 (863) 203-7474

bella

Лекарственные травы

Herbs

Женские гигиенические прокладки

УТОНЧЕННЫЙ АРОМАТ ЛИПОВОГО ЦВЕТА
 Экстракт цветов липы оказывает противомикробное и смягчающее действие.

УТОНЧЕННЫЙ АРОМАТ ВЕРБЕНЫ
 Экстракт вербены обладает противовоспалительным действием и благотворно влияет на женский цикл.

Более подробную информацию можно получить в ООО «Белла-Дон»
 344065, г. Ростов-на-Дону, ул. 50-летия Ростсельмаша, д.1/52, тел./факс: +7 (863) 203-74-74

НОВИНКА!

Свои рецепты!

Адрес редакции: 355035, г. Ставрополь, пр. Кулакова, 8 «Г»
 Контакты: 94-07-72, k_26@mail.ru
 Учредитель и издатель: ООО «Медчеста-плюс»
 Адрес издателя: 355000, г. Ставрополь, ул. Ленина, 74.

Редактор: Ершенико А. В. 18+

Верстка и дизайн: Чурилов Д. В.

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 24.06.2014 в 13:30
 Подписано в печать 17.06.2014 в 13:30, по графику в 16:00
 Заказ № 186