

## 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.



18+

ТЕМА НОМЕРА: В октябре и изба с дровами, и мужик с лаптями!

№89, 24 СЕНТЯБРЯ 2014 г. ТИРАЖ 40000

# Свои рецепты!

Ваш медицинский консультант

**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.

**НОВИНКА!**

Более подробную информацию можно получить в ООО «Белла-Дом»  
344005, г. Ростов-на-Дону, ул. 50-летия Ростсельмаша, д.1/32, тел./факс: +7 (863) 203-74-74

Суперфасерол®

**FOSTA**  
Защита от боли в спине и сосудах

**FOSTA**  
Pharmaceutical 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](http://www.diamirka.ru)

на правах рекламы

### КОМПРЕССИОННЫЙ ТРИКОТАЖ ERGOFORMA

Для профилактики  
Для лечения  
Для беременных  
Для путешествий

АТЛЕТИКА Б  
ортопедические товары  
Изготовлено по заказу ТД «Атлетика»

Ваша кожа скажет Вам спасибо

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

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

на правах рекламы

**Часто головная боль атакует нас совершенно неожиданно – во время шопинга, прогулки или сна. А что же является ее причиной? Выяснение истоков головной боли – это ключ к ее устранению. Что же вызывает головную боль?**

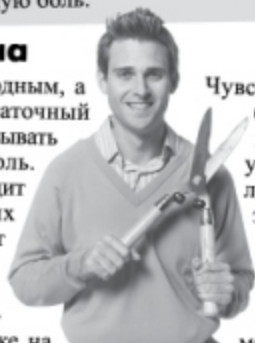
**Головная боль – один из самых часто встречающихся симптомов, она может принимать разные формы и быть вызвана множеством причин. Подробности в нашей статье помогут Вам разобраться...**

## Погода

Резкая перемена погоды, а также крайние значения температур провоцируют боль у 50% больных мигренью. Погода влияет на нервную систему. Разумеется, мы не можем изменить климат, поэтому единственный выход – это прием препаратов при первых признаках той погоды, которая обычно провоцирует у вас головную боль.

## Нарушение сна

Спите до полудня по выходным, а ложитесь под утро? Недостаточный или избыточный сон могут вызывать пульсирующую головную боль. Нарушение режима сна приводит к дезорганизации различных частей мозга, что способствует возникновению боли. Старайтесь придерживаться графика: ложитесь и вставайте примерно в одно и то же время, даже на выходных и в отпуске.



## Синуситы

Чувствуете дискомфорт или боль при нажатии на щеки и лоб? Возможно, у вас синусит – воспаление пазух носа. При этом происходит отек и накопление жидкости в пазухе. Обязательно обратитесь к специалисту, он назначит необходимое лечение.

## Артериальное давление

Давления (больше 140/90 мм рт. ст.) также может быть причиной головной боли. Повышение давления часто сопровождается головокружением и снижением зрения. Необходимо контролировать давление! Скорее всего, Вам помогут бета-блокаторы, блокаторы кальциевых каналов или ингибиторы ангиотензин-превращающего фермента.

## Очень важно:

Определенные препараты могут расширять сосуды мозга, вызывая головную боль. Это некоторые лекарства против астмы, простуды, гормональные препараты и средства для похудения. При злоупотреблении головную боль могут вызывать даже триптаны – препараты против мигрени. Ведите журнал приема лекарств, чтобы понять, что провоцирует головную боль. Но не изменяйте препарат и дозу без консультации.

# 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**



## Анекдот

*Сейчас модно: дырявые майки, дырявые куртки, дырявые джинсы. Когда же придёт мода на дырявые носки?*

## Те самые дни

Перед менструацией уровень эстрогена резко падает, что делает женщин более чувствительными к боли. Показано, что месячные увеличивают вероятность мигрени на 96%. Вам помогут обезболивающие препараты – они сужают сосуды мозга и облегчают боль. Хорошо действуют противозачаточные таблетки, которые выравнивают колебания эстрогена на протяжении всего цикла. **Магний также может принести облегчение. Как правило, идеальная пероральная доза составляет 400 мг в день. Перед приемом обязательно проконсультируйтесь со специалистом.**

## Триггеры

Шоколад, сыр, вино и даже овсяные хлопья могут быть триггерами мигрени. Поэтому если вы знаете, что страдаете от мигрени, то употребляйте эти продукты с осторожностью и в ограниченных количествах.

## Мороженое

Чувствовали ли вы мучительную боль при поедании мороженого? Оказывается, низкая температура активирует рецепторы на небе, отчего происходит резкое нарушение кровотока в мозге. По механизму действия эта боль напоминает мини-мигрень. Ни к чему совсем отказываться от мороженого, просто старайтесь есть его медленнее.

## Защемленный нерв

Зубная боль или боль в ухе может восприниматься как головная боль, а защемление нерва в области шеи является частой причиной головной боли. Дегенеративные изменения в области шеи, которые вызывают головную боль, особенно распространены у пожилых людей.

**Легкие**

Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) – это нарушение проходимости дыхательных путей, вызванное курением. Основные симптомы заболевания это одышка и кашель. Более 30% пациентов страдают головными болями. При этом головные боли сильнее по утрам. Это связано с тем, что ночью люди дышат недостаточно глубоко. Повышенное содержание углекислого газа расширяет кровеносные сосуды в мозге, вызывая головные боли. **Первые симптомы обезвоживания это жажда, головная боль, усталость и слабость. Изменения в кровообращении и водно-солевом балансе могут провоцировать головную боль.**

**Тугие уборы**

Повязки на голове выглядят очень стильно, однако они могут быть вредны для здоровья. Слишком тугие головные уборы нарушают кровоток и приводят к возникновению головной боли. Это же относится к привычке носить очки на голове.

**Сумка**

Что лежит в вашей сумке? Огромный кошелек с мелочью, полная косметичка и еще несколько нужных вещей, но вес сумки при этом уже зашкаливает... Вероятно, ваша шея перенапряжена, а из-за этого и возникают головные боли. Сбалансируйте нагрузку на оба плеча и оставьте в сумке только по-настоящему нужные вещи! Или носите рюкзак – такой актуальный в этом сезоне!

**Мигрень**

Мигрень – это сосудистая головная боль, вызванная воспаленными и опухшими кровеносными сосудами в головном мозге. Мигрень обычно ошибочно диагностируется как головная боль напряжения. Но боль при мигрени, как правило, сильная и пульсирующая, дислоцируется на одной стороне головы. Также мигрень может вызвать рвоту, тошноту и чувствительность к свету, шуму и запахам. Некоторые люди, страдающие мигренью (около 10% -15%), имеют предварительный симптом так называемую ауру. При

этом вы можете увидеть мигающие огни или зигзагообразные линии, а также возможна потеря зрения. Аура обычно длится меньше часа, а потом возникает головная боль. Класс препаратов, называемый триптанами, является наиболее эффективным, потому что они обладают сосудосуживающими свойствами, то есть они помогают воспаленным сосудам сжиматься до нормальных размеров. Регулярные физические упражнения и отказ от продуктов-триггеров также уменьшает частоту и продолжительность приступа.

**Разбираем стул по винтикам**

Как правило, стулья сделаны для людей ростом 170 сантиметров. Поэтому если вы выше или ниже, вы можете испытывать напряжение в верхней части спины, плечах и шее. Если вы проводите восемь часов в день в офисном кресле, убедитесь, что оно не работает против вас: обеспечьте поддержку нижней части спины, вся ваша спина должна касаться спинки стула, и отрегулируйте высоту так, чтобы ваши колени были немного ниже, чем бедра.

**Телефон**

Если вас можно заставить часами болтающим по телефону или играющим в телефонные игры, то отложите наконец свой модный гаджет. Яркость экрана активирует сетчатку и нервы за глазом, что может привести к усталости глаз и головной боли. Помните, что это равнозначно для ноутбука, планшета и компьютера

**Упражнения**

Хотя регулярные кардио упражнения уменьшают боли, улучшая приток крови к мозгу и снимая напряжение, но до 70% людей, страдающих хронической головной болью, чувствуют себя хуже после тренировки. Так в чем же дело? Это зависит от того, как вы тренируетесь. Два основных виновника таких головных болей: резкие движения и неправильное дыхание. Разогревайтесь непосредственно перед тренировкой, увеличивайте нагрузку постепенно, следите за дыханием.

**Анекдот**

У воды есть четыре агрегатных состояния: жидкое, твердое, газообразное и арбуз.

Когда ваша голова раскалывается, вы просто хотите, чтобы это прекратилось. Но если вы знаете, какой именно тип головной боли испытываете, тем быстрее сможете от нее избавиться. Будьте здоровы!

АНАТОМИЧЕСКИЕ  
ПОДУШКИ

**КОМФОРТ**

Спрашивайте  
в аптеках вашего  
города

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

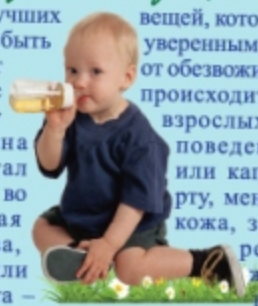
**Приходите, мы Вас ждём!**

ИДЕАЛЬНЫЙ  
СОН

**Если вашего ребенка сначала тошнило, а потом вырвало, естественно вы хотите помочь ему как можно быстрее. К счастью, приступы рвоты у детей обычно не вредны, и они быстро проходят. Общими причинами являются желудочные вирусы, реже – пищевое отравление.**

## Признаки обезвоживания

Одна из лучших вещей, которые вы можете сделать, это быть уверенными, что ребенок не страдает от обезвоживания. У детей этот процесс происходит гораздо быстрее, чем у взрослых. Обращайте внимание на поведение ребенка: если он устал, сухость во рту, меньше слез при плаче, сухая кожа, затуманенные глаза, редкое мочеиспускание или моча более темного цвета – все это говорит об обезвоживании.



## Лечение обезвоживания

Чтобы предотвратить и облегчить симптомы обезвоживания, приучайте вашего ребенка пить достаточное количество воды. Даже если рвота продолжается, она поглощает часть того, что попадает в организм. Пейте воду сразу после рвоты, начните с небольшого количества: несколько столовых ложек жидкости каждые несколько минут. Со временем увеличивайте объем, следите за тем, чтобы ребенок регулярно мочился.

## Как насчет пищевой соды?

На протяжении многих лет, родители использовали пищевую соду и имбирный эль, чтобы помочь детям восполнить потерю жидкости, и многие специалисты по-прежнему это рекомендуют. Но исследования показывают, что при рвоте у детей лучше использовать раствор для пероральной регидратации. Эти напитки предлагают правильное количество сахара и соли.

## Жидкая диета

Первые несколько часов после рвоты следует придерживаться жидкой диеты. Помимо простой воды вы можете давать также напитки для восстановления водно-солевого баланса и раствор для пероральной регидратации, так как они облегчают усвоение и дают питательные вещества для энергии. Также отличным вариантом может быть бульон, клюквенный и яблочный соки, фруктовое мороженое и желе.



## Лекарственные препараты

Отметим еще раз, что рвота у детей обычно проходит быстро, поэтому лучше переждать. Не рецептурные лекарственные средства от рвоты не рекомендуются для детей. Эти лекарства не помогут, если причиной рвоты является вирус. Жидкость, а не лекарственные препараты является ключом к выздоровлению. Если рвота не проходит, посоветуйтесь с врачом о назначении лекарств.



## Домашнее средство: имбирь

Его использовали на протяжении тысяч лет, чтобы уменьшить боль и желудочные проблемы. Исследователи полагают, что химические вещества в имбире работают в желудке и кишечнике, а также в мозге и нервной системе для управления тошнотой. Хотя это не доказано, но как вариант стоит попробовать. Это безопасно для детей старше 2 лет. Спросите совета у своего педиатра.

## Правила доврачебной помощи

Для предотвращения заброса рвотных масс в дыхательные пути, малыша необходимо развернуть на бок, уложить в полувертикальном положении или держать вертикально на руках. После каждого приступа рвоты необходимо промыть ротик ребенка чистой кипяченой водой (с помощью 20-кубового шприца без иглы или спринцовочки), и хорошо обмыть все участки кожи, загрязненные рвотными массами (во избежание раздражения).



## Анекдот

- Папа, а вы тоже в детстве в «стрелялки» играли?
- Конечно, сынок, играли.
- А какие?
- Деревянный ящик, бутылка, рогатка...

## Акупрессура

Этот метод помогает некоторым бороться с тошнотой. Точечный массаж оказывает давление на одной части тела, чтобы добиться изменений в других частях. Это похоже на древнекитайский метод акупунктуры. Чтобы попытаться подавить тошноту у ребенка таким образом, используйте средний и указательный пальцы, надавливая на паз между двумя большими сухожилиями на внутренней стороне запястья.



**matopai**  
гипоаллергенные ПЛАСТЫРИ

**НА ВСЯКИЙ СЛУЧАЙ!**

консультации по продукции в СТАВРОПОЛЕ по телефону:  
8-962-449-95-95 (звонок платный)  
консультации по продукции в ЮФО по телефону:  
(863) 203-74-74 (звонок платный)

## Инфекции

Инфекционные заболевания могут начинаться у детей острой рвотой. При возникновении рвоты надо следить за картиной крови и температурой. Поскольку рвота также может быть первым симптомом аппендицита, необходимо повторно тщательно обследовать живот.



## Когда вызывать доктора

Пора обратиться к педиатру, если:

- за последние 12 недель рвота была более одного раза;
- не проходят признаки обезвоживания, или вы подозреваете отравление;
- есть высокая температура, головная боль, сыпь, ригидность затылочных мышц или боли в желудке;
- со рвотой выходит кровь или желчь, при подозрении на аппендицит;
- ребенку трудно проснуться, он выглядит больным, или если рвота продолжается в течение более 8 часов.

## НА ЗАМЕТКУ:

Многие препараты сейчас выпускаются в виде сиропов и суспензий со сладким вкусом - они больше нравятся детям и проблем с их приемом будет меньше.

## Кардиальная

Рвота является одним из ведущих симптомов острой сердечной недостаточности, особенно у грудных и маленьких детей. Сопровождается беспокойством, бледностью, отказом от пищи. При рвоте необходимо проверить, не изменены ли величина и консистенция печени. Не следует забывать о возможности пароксизмальной тахикардии даже у детей со здоровым, казалось бы, сердцем. При остром миокардите печень всегда увеличена, плотна и болезненна, что облегчает дифференциальную диагностику с легочными заболеваниями. При сердечной недостаточности вследствие застоя в легких появляются хрипы.



## Церебральная

Диагностика остро-го менингита не вызывает трудностей, но при серьезном менингите симптомы (рвота, головокружение, скрытые нарушения зрения, головная боль) развиваются медленно и тем затрудняют диагностику. При туберкулезном менингите также вначале появляются необъяснимая рвота, головная боль и слабые симптомы поражения черепных нервов, и только потом присоединяются менингеальные симптомы. При одновременном тризме нужно предполагать воспаление в области тройничного нерва или ботулизм.



## Желудочно-кишечные заболевания

У детей рвота часто бывает предвестником гастроэнтерита и начальным симптомом энтерита. Наличие в анамнезе погрешностей питания, аналогичные заболевания у окружающих (дизентерия, сальмонеллез и др.), а также обложенный язык и прослушиваемые активные кишечные шумы усиливают подозрение. Присоединяющиеся острые боли в животе и активные кишечные шумы позволяют исключить острый живот.



## Что такое «Третья формула» для малышей?

Еще сравнительно недавно считалось, что ребенка, которому исполнился годик – можно не мешкая переводить на общий, или семейный стол. Борщ – котлеты и все такое. Но теперь мы стали понимать, что и после года это все-таки «ребенок раннего возраста», с присущими ему особыми возрастными потребностями в пищевых веществах и энергии. Несмотря на первые шаги, такой малыш – по состоянию развития иммунитета, по степени зрелости пищеварительной системы, по скорости накопления важных пищевых веществ – не так уж далеко «ушел» от ребенка первого года жизни.

В последнее время многие мамы проявляют интерес к так называемой «третьей формуле». FRISO 3 – это дет-

железе и кальции, от 40% до 50% потребности в витаминах А и D, 80% потребности в йоде. Надо ли объяснять, насколько это важно для профи-

лактики дефицита железа, для правильного формирования костей, для работы щитовидной железы? Особенно важно подумать об успешной профилактике дефицитных состояний у детей в условиях Сибири, Уральского региона, Крайнего Севера. Но

не менее важно решать эти проблемы и в центральной полосе России.



## Анекдот

- Елисей, а тебя в садике не дразнят?
- Нет. Варлаам заболел, Ермолай в другую группу перешел, Анисим и Прокофий со мной дружат, а Полужукта и Федота я и сам дразнить могу.

## Рвота желчью

Рвота у детей встречается достаточно часто. Она возникает при сильном кашле, плаче, пересадании и остром расстройстве пищеварения.

Рвотные массы зеленоватого цвета или цвета кофейной гущи являются грозными симптомами. Рвота желчью может быть признаком непроходимости кишечника, а рвотные массы цвета кофейной гущи – признак внутреннего кровотечения. В обоих случаях ребенку необходима срочная медицинская помощь.



Горячая линия Friso: 8-800-333-25-08 (звонок по России бесплатный)  
Фрисо клуб для мам: [www.frisoclub.ru](http://www.frisoclub.ru)

**С годами растет наша мудрость и уверенность в себе, чего не скажешь об уровне эстрогена. Снижение количества эстрогена сказывается на коже, делая ее более тонкой, дряблой и морщинистой. К счастью, существуют методы борьбы с возрастными изменениями кожи.**

## Важно

У каждой женщины период наступления менопаузы индивидуален и переносится по-разному. Кто-то вовсе не чувствует какого-то физического и психологического дискомфорта, а кто-то наоборот, испытывает общую слабость, проблемы с давлением, с кожей, снижение либидо, часто угнетенное душевное состояние. Но изменить ситуацию, безусловно, возможно!

## Кожа и менопауза

Во время менопаузы с кожей происходят значительные изменения. Так, понижается производство коллагена, уменьшается количество подкожной жировой клетчатки и влаги, и кожа теряет свою эластичность. Она начинает «провисать», что особенно выражено в области шеи, линии подбородка и щек. Часто возникают «гусиные лапки» около глаз и морщины над верхней губой.

## Почему это происходит

Как известно репродуктивная система женщины работает циклически. Ежемесячно яичник производит новую яйцеклетку, а матка в свою очередь готовится ее принять. Однако наступает день, когда численность яйцеклеток в половых железах женщины иссякает вместе с продукцией эстрогенов. Эти гормоны влияют не только лишь на физиологию матки. Влажные слизистые, здоровые сосуды, красивая кожа, крепкие кости – эстрогены воздействуют буквально на весь организм. Поэтому, когда их продукция прекращается – организм начинает страдать. Сегодня симптомы возрастного климакса отлично лечатся при помощи гормонозаместительной терапии.



## Умывание

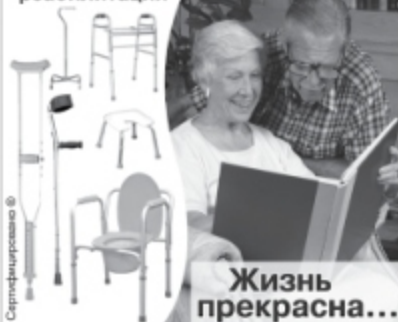
Умывание – важный аспект ухода за возрастной кожей. С возрастом кожа становится суше, поэтому нуждается в сильном увлажнении. Используйте средства для умывания, предназначенные для сухой кожи. Отдайте предпочтение средствам на кремовой основе вместо гелей или пенки, которые могут сушить кожу. **Избегайте долгих горячих ванн.** Для усиления эффекта наносите крем на еще влажную кожу после душа.

## Антиоксиданты

Коллаген помогает коже оставаться плотной и упругой. С уменьшением количества эстрогена снижается и синтез коллагена. Для укрепления возрастной кожи необходимо употреблять продукты, богатые антиоксидантами. Отдайте предпочтение фруктам и овощам всех цветов радуги.

# 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

## Возрастные пятна

С наступлением менопаузы возможно появление возрастных пятен на коже лица, рук и груди. Предотвратить их появление можно с помощью солнцезащитных средств. Если возрастные пятна уже появились, можно сделать их более бледными с помощью эксфолиантов (на многих средствах вы встретите именно такое название), которые удаляют ороговевшие клетки кожи. Защищайте кожу рук с помощью увлажняющих и солнцезащитных средств. Во время работы по дому и в саду старайтесь носить перчатки.

## Стресс

Найдите собственный способ расслабления: посещайте йогу или массаж, положительно скажется на состоянии ароматерапия! В расслаблении важны физические упражнения, которые не только держат мышцы в тонусе, но и способствуют оздоровлению кожи. Во-первых, спорт снижает воздействие стресса на организм. Во-вторых, физическая активность улучшает кровоснабжение кожи, которое снижается с возрастом. Обильное снабжение кислородом и другими питательными веществами делает кожу сияющей и здоровой.



## Коллаген

Как и большинство полезных веществ, коллаген содержится в большинстве продуктов. Но, к сожалению, его концентрации слишком низки, чтобы оказать терапевтический эффект на человека. Если, конечно, вы не кушаете студень круглосуточно, заедая его желатиновыми десертами. Увы, выбор подобных продуктов крайне невелик. Как следствие - необходимость дополнительного приема коллагена из специализированных препаратов. Их источником служат кожа, суставы, сухожилия крупного рогатого скота, те же части рыбы или пшеница, чей белок так же богат коллагеном.

## Анегдон

*Российский футболист приглашает к себе домой журналистов: - Вот, смотрите: микроволновка, стиралка, телик. А вы пишете, что мне техники не хватает!*

## Сон

Дефицит сна влияет на метаболизм и уровни гормонов так же, как и процессы старения. Поэтому старайтесь спать 8-9 часов в сутки. При использовании ГЗТ (гормоназаместительной терапии) происходит нормализация структуры сна: укорочение времени засыпания и бодрствования ночью, увеличение общей продолжительности сна, нормализация закономерного чередования отдельных фаз сна, что подтверждается специальными объективными исследованиями, а также субъективной оценкой качества сна самими женщинами.

## Анекдот

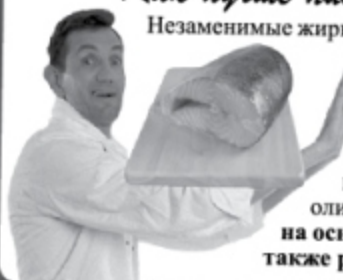
- У Ду Матиз какой объем багажника?
- 27 кубиков.
- Каких кубиков?
- Бульонных - Галина Бланка.

## На заметку:

Для нормализации гормональных изменений, проявляющихся с 45 лет, все больше женщин прибегают к использованию растительных гормонов в виде пищевых добавок, и чаще всего это соевые изофлавоны. Исследования показали, что азиатские женщины, в отличие от европейских, не испытывают особых проблем в период менопаузы. Эта особенность связана с питанием, а именно с регулярным потреблением сои. Соевые изофлавоны в виде пищевых добавок представляют бесспорный интерес, так как наша пищеварительная система способна освободить и использовать генистеин, активное вещество изофлавонов.



## Как лучше питать кожу изнутри?



Незаменимые жирные кислоты, являясь основной составляющей клеточной мембраны, стоят на первом месте в борьбе за сохранение пластичности кожи. Омега-3 содержится в жирных сортах рыбы (таких как лосось, сардины, тунец, скумбрия), а омега-6 - в ненасыщенных растительных маслах (например, в оливковом масле) или в пищевых добавках на основе масел огуречника или ослинника, а также рыбьего жира.

## Что действительно меняется

В период менопаузы - это места скопления жировых отложений, они образуются скорее на животе, чем на ягодицах. И как это ни странно, ягодицы наоборот "тают" в объемах. Лучший способ избежать этого: совмещать физическую активность и сбалансированное питание. Неоценимую помощь в борьбе с лишними объемами могут оказать средства для стройного силуэта.

## Противопоказания к гормональной терапии

Гормональная заместительная терапия достаточно эффективна для профилактики некоторых заболеваний, однако в ряде случаев врачи решают от нее отказаться. В частности, это: нарушения жирового обмена, тромбоэмболические заболевания в стадии обострения, эндометриоз, хронические или острые заболевания печени, влажные кровотечения неясного происхождения, злокачественная опухоль молочной железы.

**Физиопроцедуры** Лечение медикаментозными средствами может сочетаться с физиопроцедурами: центральной электроанальгезией, игло-рефлексотерапией, гальванизацией головного мозга. Даже лучшие препараты при климаксе назначаются после обязательного предварительного этапа в виде обследования, которое выявит возможные противопоказания к их использованию. Возраст, по достижению которого необходимо начинать принимать препараты при климаксе, однозначно назвать нельзя. Некоторые медики рекомендуют профилактический прием таких средств уже с 40-45 лет. Он позволит избежать многих проявлений климактерического характера. С этой целью назначаются низкодозированные гормональные препараты.

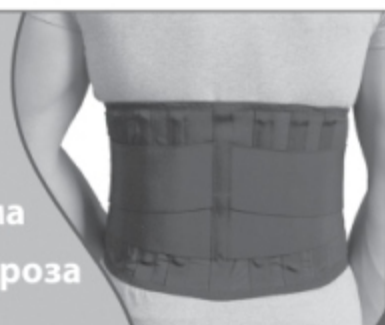
*Наступление менопаузы – время, когда необходимо переосмыслить свое отношение к жизни. Крайне важно уделять больше внимания своему здоровью. Двигательная активность, сбалансированная диета, отказ от курения и злоупотребления спиртными напитками также будут способствовать снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний. В тех странах, где в течение многих лет пропагандируется здоровый образ жизни, удалось добиться значительных успехов в борьбе с болезнями старения.*

КОМФ-ОРТ

Поясничные корсеты

- ✓ забота о позвоночнике
- ✓ защита спины
- ✓ снятие болевого синдрома
- ✓ профилактика остеохондроза

проверенный оздоровительный эффект  
оптимальное соотношение цена/качество



**КОМФ-ОРТ**



**Бандажи до- и послеродовые**

- ✓ разгрузка позвоночника
- ✓ правильное положение плода

**Бандажи послеоперационные**

- ✓ забота о здоровье
- ✓ оптимальные условия для восстановления

адреса аптек ООО "Медчест-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.

Сертификатом № 6

В гармонии с собой

**bella**

Ультратонкие прокладки bella perfecta ultra  
Позволяют коже дышать



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

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-Дре»  
344065, г. Ростов-на-Дону, ул. 50-летия Ростовлянда, 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 растворяется 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

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

Фирма-изготовитель: ООО «Принт»  
 355007, г. Ставрополь, ул. Огородная, 28.  
 Контакт: 94-67-72;  
 тел.: (8652) 362-884, (928) 3076244.  
 ГИРЧИНТ www.biobakton.ru, e-mail: k-print@biobakton.ru

Регистрационный номер: ПС.01.11.08.02.01.015.12.12 от 28.12.2012 г.

**FOSTA**<sup>®</sup>  
health & sport support

**НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА  
ОТ БОЛИ В СПИНЕ  
И СУСТАВАХ**

**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

Приходите, мы Вас ждем!



**ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ПРОСТО. FOSTA**

**Свои рецепты!**

Редактор: Ерещенко А. В. 18+

Верстка и дизайн: Чуриков Д. В.

Адрес редакции: 355035, г. Ставрополь, пр. Козлов, 8 «Г»  
 Контакт: 94-67-72;  
 k\_20@dena1.ru  
 Учредитель и издатель:  
 ООО «Медчест-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 зарегистрирована в издательстве ООО «К-Принт», г. Ставрополь, ул. Огородная, 28. Распространение свободное. Редакция не несет ответственности за содержание рекламы. Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес письма, фото и образцы материалов. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу всех исключительных прав на использование в любой форме и любым способом. Интервью, комментарные длинные заметки, печатаются на правах рекламы.

Тираж 40000  
 Дата выхода в свет 24.09.2014 в 13:30  
 Подписано в печать 17.09.2014 в 13:30  
 по факсу в 16:00  
 Заказ № 189