

БЕСПЛАТНАЯ ГАЗЕТА



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: **Декабрь** — месяц лютый, спрашивает, как обуть?

№91, 24 НОЯБРЯ 2014 г.

ТИРАЖ 40000

18+

Свой рецепт!

Ваш медицинский консультант

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»,

www.diamirka.ru

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.

на правах рекламы

КОМПРЕССИОННЫЙ ТРИКОТАЖ ERGOFORMA

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

АТЛЕТИКА® 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

seni Lady

Seni Lady - важная деталь комфортной жизни!

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

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

URO Protect**

seni №1 в России*

на правах рекламы

* 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

Каждый из нас хотя бы раз в жизни просыпался утром и обнаруживал, что у него болит горло! Бактериальное происхождение имеет, к примеру, ангина и хронический тонзиллит. Однако в ряде некоторых случаев неприятные ощущения в горле вызваны неинфекционными факторами. Важно в первую очередь определить причины, итак, каковы они...

Необычные высыпания

Откройте рот и скажите: «Ааа» — это очень важный тест, который позволяет узнать о горле все. Что же мы видим? Обычно горло красное, отечное, миндалины набухшие и на них могут быть белые прыжки. Это все признаки ангины.



Как долго болит?

Во время простуды горло болит, как правило, пару дней, а затем проходит. Боль при ангине имеет тенденцию к нарастанию, со временем развивается сильный отек и трудности при глотании. Боль может быть настолько сильной, что вызывает потерю аппетита, тошноту и даже головные боли.

Сыпь на теле?

Это менее распространенный признак ангины. Если она появляется, то чаще всего на шее и на груди. Затем может распространиться на все остальные участки тела. Когда сыпь грубая, почти как наждачная бумага, то это, скорее всего, не ангина, а скарлатина.

Помогут только антибиотики

Важно понимать, что ангина — это бактериальная инфекция, вызванная гемолитическим стрептококком группы А. Это означает, что простая боль в горле может перерасти в серьезную инфекцию, дающую осложнения в других системах органов, например, в сердечно-сосудистой. Поэтому лечение ангины сводится к приему антибиотиков.

Ангина ли?

Этот вопрос может решить только врач. Для этого берется мазок из горла, результаты которого обычно готовы уже через 5-10 минут. Если результаты анализа на стрептококк отрицательные, то врач может отправить мазок в лабораторию, тогда этот анализ займет уже пару дней, но зато будет наиболее точным.

При простуде

Простуда вызывается вирусами, а антибиотики действуют только на бактерии! Кроме того, принимая антибиотики без необходимости, вы можете заработать резистентность к ним. Это означает, что при возникновении бактериальной инфекции в дальнейшем этот вид антибиотиков вам уже не поможет.

Против стрептококка

Если вам поставили диагноз «ангина», то врач назначает курс антибиотиков в среднем на 10 дней. Имейте в виду, что через несколько дней вы, возможно, почувствуете себя лучше, однако отменять антибиотики в этом случае нельзя. Некоторые бактерии могут выжить, и впоследствии инфекция может возобновиться. Помните, что спустя сутки после окончания курса антибиотикотерапии, вы можете быть еще заразными, поэтому тщательнее мойте руки и обезопасьте своих близких.

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ ДОМА

Конечно же мы рекомендуем ингалятор! Это первая помощь. Так же в домашних условиях для облегчения боли (будь то обычная простуда или ангина) можно полоскать горло раствором морской соли. Для этого растворите чайную ложку морской соли в стакане воды. Полоскания смягчают боль в горле.

В чём разница

Боль в горле — один из первых признаков простуды. Однако этот симптом исчезает уже на второй — третий день заболевания. Другие симптомы — заложенность носа, слизистые выделения из носа — продолжают в течение нескольких дней.

Основным возбудителем ангины и тонзиллита является бактерия Streptococcus (стрептококк). При ангине боль в горле более продолжительная и интенсивная. В то время как простуда проходит самостоятельно, ангину нужно лечить антибиотиками. Тонзиллит — инфекционное болезненное воспаление небных миндалин (образования на задней стенке глотки).

Вирус или бактерия?

Кашель, насморк, плохое самочувствие часто сопровождают боль в горле, но это не всегда является ангиной. Чаще всего это обычные явления простуды, вызванные вирусом.

Анекдот

Вот и ноябрь наступил... Дело потихоньку идёт к весне...

Высокая температура

Как правило, во время простуды температура повышается не очень сильно. Боль в горле с лихорадкой выше 38 градусов говорит прежде всего об ангине. Тем не менее, в остром периоде ангины температура может быть и не повышена.

Увеличение лимфоузлов

При ангине происходит увеличение поднижнечелюстных лимфатических узлов. В организме они отвечают за «захват» и уничтожение микроорганизмов, попавших к нам в кровь. Если они увеличены, то работа в них идет полным ходом. Как правило, увеличиваются те лимфоузлы, которые находятся ближе всего к источнику воспаления. В данном случае ближе к горлу находятся поднижнечелюстные.



Какая еда

Как ни парадоксально, мороженое поможет вам снять боль в горле! Оно холодное, (поэтому облегчит воспаление) и мягкое (поэтому легко и безболезненно глотается). Также к снимающим боль продуктам относят молочные коктейли, горячий суп. На период болезни лучше воздержаться от острой и твердой пищи, чтобы не раздражать горло.



Гидратация

Боль в горле и высокая температура – это признаки интоксикации организма. При любой интоксикации, то есть при накоплении токсинов в крови, происходит обезвоживание. Для восполнения недостатка воды вам нужно пить больше жидкости. Для этого лучше всего подойдет самая простая вода. Избегайте кислых цитрусовых соков – они только раздражают горло и провоцируют воспаление.

Противоотечные препараты

К таким препаратам относят банальные капли в нос против заложенности носа. Это симптоматическое лечение любой простуды, так как любая простуда сопровождается насморком. Капли стекают в горло во время закапывания в нос, поэтому могут немного уменьшить отек и воспаление. Проконсультируйтесь со специалистом, так как у противоотечных средств имеются противопоказания при некоторых сердечно-сосудистых заболеваниях.

Может быть фарингит?

Именно на задней стенке глотки начинается воспаление. Там проходят и дыхательные, и пищевые пути. Такое воспаление глотки называется фарингит. Мы чаще всего связываем это с простудой. Все уверены, что фарингит – это простудное заболевание. Недавние исследования показали, что не только простуды, вирус, бактерия, но и неблагоприятие в желудочно-кишечном тракте.



Как лечить фарингит?

Первое, что врачи назначают при фарингите – это препараты, которые влияют не на горло, а на желудок. Они снижают кислотность желудочного сока, чтобы раздражение было минимальным.

Второе – надо правильно полоскать горло любыми антисептиками, даже содой. Полоскание – это чисто механическое очищение. Нужно набрать побольше воздуха и полоскать горло достаточно глубоко не менее 15 секунд. Жидкости должно быть около 50 мл за один раз. Таких «разов» должно быть 5-6. То есть, не меньше одного стакана жидкости надо использовать при полоскании. Помимо горла нужно промывать и нос.

Третье – применение специальных лекарств. На первом месте – анестетики, которые дают мгновенный эффект.



Анекдот

Существует такая легенда, что под утро стены для перфоратора мягче.

Обезболивающие

Нестероидные противовоспалительные средства, такие как парацетамол, ибупрофен или напроксен помогут снять боль в горле. Имейте в виду, что детям нельзя давать аспирин во избежание развития опасной для жизни реакции на препарат – синдрома Рея.



Провокаторы

Мало кто знает, что отрыжка попадает в глотку и может раздражать слизистую кислотой. В редких случаях тоже может быть назначено лечение. Еще реже люди знают, какие продукты вызывают это явление. Мята и ментол расширяют сфинктер, который не дает кислоте выбрасываться в глотку. Они его раскрывают и усиливают изжогу, заброс кислоты в глотку. Мята и ментол – это неподходящие продукты при фарингите. Кофе, шоколад, копчености и газированные напитки так же нежелательны при фарингите. Все кислые, шипучие, газированные продукты провоцируют заболевание. Переедание тоже может стать его причиной, поэтому необходимо контролировать количество потребляемых продуктов.

Анекдот

Хорошо воспитанный китаец, принимая пищу, держит нож в правой руке, а палочки в левой.

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



Если после недельного курса лечения боль не исчезает, а только нарастает, вам нужно повторно сдать анализы (возможно, результат предыдущего анализа был ложноотрицательным). Возможно также, что непроходящие боли в горле могут быть причиной постоянной изжоги, инфекционного мононуклеоза и даже венерических заболеваний.

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.

Существует огромное количество странных фактов о грудном молоке и правильном вскармливании. Сегодня мы предлагаем Вашему вниманию самые «популярные». Как быть или не быть, зачем сцеживать и когда обращаться за помощью...

Грудное вскармливание помогает похудеть

Так и есть. При кормлении грудью выделяется гормон окситоцин, который помимо повышения материнских инстинктов сокращает матку, возвращая ее к дородовым размерам! Средний сеанс кормления грудью длится 16 минут. Это время расслабления, созерцания и чистого наслаждения - время для вас и вашего малыша. Но в это время вы сжигаете до 500 лишних калорий! Идеальный способ похудеть без диет и упражнений!



Своей жизнью

У 75% мам из правой груди выделяется больше молока – это ни с чем не связано, просто факт. Независимо от размера груди у вас будет достаточно молока для своего малыша. При этом небольшая грудь увеличится! Отличный повод кормить грудью хотя бы 6 месяцев, что рекомендует ВОЗ! Ваше молоко выходит из многих отверстий, а не из одного. Среднее количество отверстий в соске – 9, а у некоторых и все 18. 1/3 матерей не чувствуют «прилива», момент, когда молоко начинает вытекать из груди. Для прилива в среднем требуется 56 секунд. Дождитесь, пока потечет молоко, и посмотрите, что случится.

Что такое молозиво?

В первые несколько дней у вас выделяется лишь небольшое количество молока – оно называется молозивом. Его выделяется немного, потому что это все, что нужно вашему ребенку. У него совсем маленький животик, для наполнения которого нужно мало молока. Оно поддерживает иммунную систему вашего малыша, гарантируя ему отличный старт в жизни. Спустя 3–4 дня у вас постепенно начнет выделяться больше молока, и лактация адаптируется к потребностям вашего малыша.



Анекдот

- Папа, а ты в детстве какое пирожное любил?
- "Картошку!"
- Действительно, тлзгелое детство...

ОХ УЖ ЭТИ ДЕТКИ!



Дети инстинктивно знают, как быстро и эффективно получить материнское молоко. Чтобы стимулировать приток молока, они сосут быстрее. Добившись цели – переходят на более медленное и глубокое сосание. Ваш малыш контролирует вашу грудь! Молоко течет только тогда, когда ребенок держит грудь во рту и особым образом перемещает язык.

Он сам задает темп потока молока, как ему нужно. Малыш может отдыхать и размеренно дышать, не выпуская грудь изо рта! Дети не хотят опустошить вашу грудь, а только наестся. В среднем они высасывают 67% молока. Грудное молоко знакомит малыша с новыми запахами и вкусами, что может повлиять на его кулинарные пристрастия во взрослой жизни.

ПОМОЩЬ

73% матерей прибегают к посторонней помощи для решения проблем с грудным вскармливанием. Так что не бойтесь оказаться в меньшинстве и попросить совета.

hella с заботой о маме

эффективная защита после родов и в период кормления грудью



bella mamma гигиенические прокладки

bella mamma лактационные вкладыши



1. натуральные, изготовлены из 100% хлопка
2. специальная липучка позволяет легко фиксировать вкладыш на белье

1. экологично и безопасно
2. эффективная защита в послеродовой период
3. многоразовый вариант: позволяет экономить деньги
4. анатомическая форма обеспечивает комфорт во время кормления

Телефон: 8 800 201 34 000. Интернет-магазин: www.hella-katko.ru

Будить ли ребенка для кормления?

Да, это необходимо в первые недели жизни. Новорожденным необходимо питаться около 8 раз в день, а перерыв не должен превышать 4 часов. Чтобы нежно разбудить его, вы можете снять одеяло, сменить подгузник, аккуратно массировать его или взять на руки.



82% МАТЕРЕЙ ПОЛЬЗУЮТСЯ МОЛОКООТСОСОМ.

Молокоотсос незаменим не только при возвращении к работе - его можно использовать для преодоления проблем, связанных с временным отлучением от груди или установлением лактации.

Зачем сцеживать?

Молокоотсос – незаменимая вещь, если мама собирается выйти на работу и кормить ребенка будет кто-то другой. Также сцеживание позволяет молодой маме нормально выспаться, не просыпаясь для кормления. Кроме того, сцеживание стимулирует лактацию. С помощью специальной накладки на сосок создается вакуум, и молоко отводится в специальный контейнер. В электрическом молокоотсосе это происходит автоматически (около 15 минут), а при использовании ручного прибора требуется нажимать специальную педаль или грушу (до 45 минут). При правильном выборе и использовании прибора чувство дискомфорта не возникает.

Снижение риска болезней

Грудное вскармливание позволяет предотвратить рак и снизить риск развития остеопороза. В странах, где чаще кормят грудью – женщины реже болеют раком яичников, матки и молочной железы. Грудное вскармливание также помогает в дальнейшем снизить риск развития остеопороза.



Проблемы сцеживания

Существуют следующие распространенные проблемы сцеживания молока. Некоторые сцеживают слишком часто и волнуются из-за малого количества молока. Не бойтесь играть с настройками прибора – некоторым мамам следует поставить более высокое давление для отсоса молока. Правильно подбирайте размер манжеты – она должна быть больше соска.

Как разморозить

Поставьте бутылочку в теплую воду или оставьте на ночь в холодильнике (не в его морозильной камере). Не размораживайте его в микроволновке, потому что это разрушает полезные вещества грудного молока, а также вызывает неравномерное нагревание.

ПРОВЕРЬТЕ ВАШИ ЛЕКАРСТВА

Если вы принимаете лекарственные препараты для какого-либо лечения, то обязательно посоветуйтесь с врачом по поводу каждого препарата по поводу того, как медикаменты могут влиять на выработку молока. Избегайте приема гормональных контрацептивов сразу после родов.



Грудное молоко – самая натуральная и полезная еда для младенцев. К тому же, по своим уникальным свойствам грудное молоко не знает равных. Кормление грудью – это неотъемлемая часть материнства. Однако требуется забота и осторожность, так как при этом происходит непрерывный контакт с ребенком.

Как хранить

Хранить грудное молоко можно в пластиковых или стеклянных бутылочках с плотно закрывающейся крышкой. Также можно использовать специальные контейнеры, которые обычно прилагаются к молокоотсосу. Не забудьте указать на бутылочке время и дату сцеживания. Не волнуйтесь, если грудное молоко необычно выглядит. В нем нередко выпадает осадок. Считается, что грудное молоко можно хранить до 6-8 часов при комнатной температуре. В холодильнике молоко остается свежим до 5 дней. Старайтесь ставить его туда сразу после сцеживания. Если ребенок выпил не все содержимое бутылочки, то не стоит хранить остатки. В замороженном виде молоко может храниться несколько недель.



Анекдот

Две дамы четырехлетнего возраста ведут светскую беседу:
- А я мультики с айпада смотрю.
- А я с дивана.

Позаботьтесь о сосках

Первое время соски могут оказаться слишком чувствительными. Чтобы уменьшить неприятные ощущения, применяйте теплые влажные компрессы: нанесите небольшое количество свежего грудного молока на соски и дайте им высохнуть. Или намажьте соски ланолином для грудного кормления. Некоторая чувствительность или небольшая болезненность – это нормально. Используйте специальные мази и силиконовые насадки, которые обязательно уменьшат отеки. Обычно дискомфорт проходит, когда вы отыщете наиболее комфортное положение для себя, а ребенок удобно устроится. Если болезненность не проходит в течение нескольких недель, то обратитесь к врачу. Если же у вас появилась температура, а молочная железа отекает и покраснела – обратитесь к врачу как можно раньше.



Friso 3

ВНИМАНИЕ! АКЦИЯ!

Безопасный дом с FRISO 3

Покупайте сухой молочный напиток FRISO 3 и получайте подарки из серии «Безопасный дом».



Количество подарков ограничено.

Горячая линия:
8-800-333-25-08

(звонок по России бесплатный)

e-mail: hotline@anika-ru; www.anika-ru.ru; фрисо клуб для мам: www.frisoclub.ru

Важное примечание: лучшее питание для Вашего малыша – грудное молоко.

Перед принятием решения об искусственном вскармливании проконсультируйтесь с педиатром.

Friso 3 предназначен для детей старше 1 года.

Информация предоставляется исключительно в справочных целях. Не занимайтесь самолечением. При первых признаках заболевания обратиться к врачу.

* Имеются противопоказания к применению и использованию, перед применением необходимо ознакомиться с инструкцией по медицинскому применению и получить консультацию специалиста.

Большинство из нас знает основные признаки сердечного приступа, но что если мы расскажем вам о ранних симптомах? Сумев вовремя распознать их, вы сможете предотвратить развитие проблем со здоровьем сердца.

Хрррр.. Пшш!

Если вы храпите так громко, что все вынуждены использовать беруши, это может быть симптомом того, что ваше сердце в опасности. Ограниченное дыхание во время сна – основная причина храпа – связано со всеми видами сердечно-сосудистых заболеваний и инфаркта.

ДОКАЗАНО: у больных с диагностированным сонным апноэ в три раза выше риск возникновения сердечного приступа в течение пяти лет.

Механизм

Любые нарушения дыхания во время сна, в том числе ночное апноэ, снижают кислородную емкость крови, которая питает сердце. Синдром обструктивного апноэ сна повреждает правую сторону сердца, которая должна работать сильнее, чтобы поддерживать легкие, находящиеся в напряжении из-за попыток преодолеть обструкцию дыхательных путей.

Больные десна

Боль, опухание или кровоточивость десен являются симптомами не только заболеваний пародонта, но и возможным ранним признаком сердечно-сосудистых заболеваний.

УСТАНОВЛЕНО:

распространенность заболеваний пародонта может быть недооценена на целых 50%.

В АНАМНЕЗЕ:

эксперты считают, что плохой ток крови, связанный с болезнью сердца, может быть основной причиной заболеваний пародонта. Ученые также изучают возможность того, что одинаковые бактерии виноваты в заболеваниях десен и накоплении бляшек внутри коронарных артерий. Также одной из рассматриваемых теорий является ответ организма на длительное воспаление. Посетите стоматолога для назначения лечения заболеваний десен и предотвратите присутствие бактерий.

Совет:

Следование принципу «чем меньше химии, тем лучше» может нанести непоправимый вред вашему здоровью. Отказ от приема назначенных специалистом препаратов после улучшения самочувствия в итоге приводит к повторному обострению заболевания.

Если вы не чувствуете дискомфорт, это не значит, что все в порядке. Многие заболевания, например гипертония, могут долгое время протекать, никак себя не проявляя.

Будьте ответственны. Не отказывайтесь от приема прописанных медикаментов и полезных пищевых добавок.

Анекдот

- Алло!
- Вадик, не могу сейчас разговаривать!
- Люся, ты же сама мне позвонила!
- Ой, всё...

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

Аритмия

Ранним признаком неполадок с сердечно-сосудистой системой является нерегулярное сердцебиение или аритмия. Вы можете чувствовать, как будто ваше сердце пропускает удары, бьется быстро или стучит слишком сильно.

ВАЖНО: ишемическая болезнь сердца (ИБС) является ведущей причиной внезапной смерти у мужчин и женщин, потому что может привести к инфаркту и инсульту.

ИЗ-ЗА ЧЕГО: наиболее распространенной причиной нерегулярного сердцебиения является ИБС, которая ограничивает приток крови к сердцу. Сердечная недостаточность может также вызвать аритмию, поскольку ослабленное сердце вынуждено биться сильнее и быстрее.

Отеки

Если вы заметили, что ваши ноги отекают так, что даже удобная обувь плотно облегает лодыжки, запястья и пальцы также заметно опухли; или есть глубокие следы давления, когда вы снимаете носки, у вас проблемы с задержкой жидкости. Отеки могут быть признаком ишемической болезни сердца (ИБС), сердечной недостаточности и других форм сердечно-сосудистых заболеваний.

УСТАНОВЛЕНО: более 80 миллионов человек имеют одну или несколько форм сердечно-сосудистых заболеваний, и примерно 900 000 человек умирают от них каждый год.

ПРИЧИНЫ: удержание жидкости возникает, когда сердце не качает кровь достаточно сильно и не забирает отходы от тканей. Отек обычно начинается в ступнях, лодыжках, пальцах рук или ног, потому что они дальше всего от сердца.



Одышка

Ранним признаком проблем с сердцем является одышка, возникающая после физической нагрузки или стресса. Для нее характерна невозможность отдышаться, чувство сжатия в груди и легких, затруднения при глубоких вдохах. Если вы заметили, что проблемы с дыханием усиливаются ночью или при любом принятии положения лежа, это также может указывать на проблемы с сердцем.

ПУГАЮЩАЯ СТАТИСТИКА: в исследовании На-

ционального института здоровья сообщается, что 95% женщин, у которых были сердечные приступы, испытывали необычные симптомы в течение нескольких недель и месяцев до него, а у 40% была одышка.

ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ: когда ваше сердце не перекачивает достаточно крови, меньше кислорода циркулирует в крови. В результате возникает одышка.



Лекарственная терапия

Играет важнейшую роль в лечении заболеваний сердца. Существуют препараты, снижающие артериальное давление и уровень холестерина, нормализующие частоту сердечных сокращений и предотвращающие образование тромбов.

Если функция сердца уже нарушена, следует принимать лекарственные средства, улучшающие сократимость сердечной мышцы и помогающие сердцу проталкивать кровь.

Анекдот

У меня есть универсальное средство от мышей, кротов и шнурков, но у него есть три побочных эффекта: требует внимания, питания и царапается.

ДИЕТА ДЛЯ СЕРДЦА

«Я – то, что я ем!» Здоровое сердце любит побольше овощей, фруктов, бобовых и цельнозерновых продуктов. Растительное масло и орехи, особенно грецкие, способствуют снижению уровня холестерина. И не забывайте употреблять рыбу не меньше 2 раз в неделю в качестве источника полезного для сердца белка. Лишний вес – основной фактор риска развития болезней сердца. Старайтесь ограничивать себя в еде. Сократите порции, а вместо сладких напитков пейте простую воду.

Сексуальные проблемы

Кардиологи знают об этом давно, а вот простые обыватели вряд ли: эректильная дисфункция является одним из самых ранних, но точных симптомов прогрессирующего заболевания сердца. Поэтому если вы жалуетесь на потенцию, не забудьте посетить и кардиолога. У женщин показателем ухудшения притока крови к гениталиям являются проблемы с достижением оргазма.

Стенокардия

Наиболее распространенным симптомом ИБС является стенокардия – глубокая боль и давление в груди, затрудненность дыхания. Одна из причин, почему стенокардия часто остается не диагностированной, кроется в том, что ее симптомы варьируются. Она даже может быть ошибочно принята за расстройство желудка или изжогу, если боль возникает в области живота. Боли и чувство сдавливания также могут возникать в плече, шее, челюсти, руке или верхней части спины, где стенокардия может быть принята за растянутую мышцу. Но вы все же можете отличить ее, если приступы повторяются регулярно.

ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ:

когда бляшки находятся в коронарных артериях, это лишает сердечную мышцу крови, заставляя ее чувствовать себя сжатым. Большинство людей со стенокардией отмечают, что ее приступы связаны с повышенной нагрузкой на сердце, например, физическими упражнениями или стрессом.

Что делать:

если у вас диагностирована стенокардия, рекомендован покой во время приступов, также врач может выписать нитроглицерин, который расслабляет коронарные артерии и другие сосуды, увеличивая приток крови к сердцу и ослабляя его нагрузку.

Пугающая статистика:

исследователи проанализировав ранее полученные данные, обнаружили, что двое из троих, обращавшихся за лечением к кардиологу, страдали от эректильной дисфункции, часто в течение многих лет, прежде чем была диагностирована болезнь сердца.

Что происходит:

сужение и затвердение артерий ограничивает приток крови к пенису, доставляя мужчинам неприятности, когда речь заходит о достижении или сохранении эрекции. Поскольку эти артерии меньше, чем ведущие к сердцу, эректильная дисфункция является первым тревожным звонком приближающейся болезни сердца. Недостаток кислорода может привести к постоянной усталости и слабости, которые могут саботировать либидо, так как отсутствие желания может сопровождать отсутствие успеха.

ВСЕ СИМПТОМЫ



FOSTA®

health & sport support

В ПРОДАЖЕ ШИРОКИЙ АССОРТИМЕНТ ИЗДЕЛИЙ ПОЯСА

И КОРСЕТЫ «FOSTA» ЭТО:

- уменьшение болевого синдрома,
- надежная фиксация поясицы,
- восстановление после травм, исправление осанки,
- снижение нагрузок на позвоночник,
- вентиляция кожи при ношении,



НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА ОТ БОЛИ В СПИНЕ

Сертифицировано

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-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.



4065, г. Ростов-на-Дону, ул. 50-летия Ростсельмаша, 1/52

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)



Защита от боли в спине и сосудах

FOSTA®
health & sport support

Для беременных

Безопасно и надежно

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.



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.

Детские подгузники bella baby HAPPY с экстрактом зеленого чая



Впитывающий слой содержит экстракт зеленого чая, известными 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



Лекарственные травы

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-Дон»
344065, г. Ростов-на-Дону, ул. 50-летия Ростсельмаша, д.1/52, тел./факс: +7 (863) 203-74-74

Свои рецепты!

Главный редактор: Ерошенко А.В.
Верстка и дизайн: Нурилов Д.В.

Адрес редакции: 355035,
г. Ставрополь, пр. Кулакова, 8 «Б»
Контакты: 8 (9624) 417-930;
k_26@mail.ru
Учредитель и издатель:
ООО «Медчестя-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
24.11.2014 в 13:30
Подписано в печать
17.11.2014 в 13:30,
по графику в 16:00
Заказ № 191