

# БЕСПЛАТНАЯ ГАЗЕТА



**Детские гигиенические подгузники**

ПРИБРЕТАЙТЕ 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: **Без шубы и валенок и зима без конца!**

№92, 24 ДЕКАБРЯ 2014 г. ТИРАЖ 40000



18+

# СВОИ РЕЦЕПТЫ!

Ваш медицинский консультант

**seni**  
CARE

ЛИНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ КОСМЕТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ  
РЕКОМЕНДОВАНА ДЛЯ ЛЮДЕЙ, ПОЛЬЗУЮЩИХСЯ УРОЛОГИЧЕСКИМИ ПРОКЛАДКАМИ И ПОДГУЗНИКАМИ



ПРОФИЛАКТИКА ПРОЛЕЖНЕЙ



КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ПРОДУКЦИИ SENI ПО ТЕЛЕФОНАМ:

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

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

## 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



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

## Анемия -

### Кто подвержен

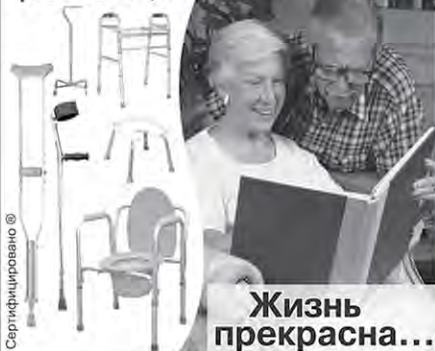
Анемия является наиболее распространенным заболеванием крови. Высокому риску развития анемии подвержены женщины и люди с хроническими заболеваниями. Некоторые формы являются наследственными, и младенцы могут быть подвержены этой болезни с рождения. Женщины в детородном возрасте особенно уязвимы перед железодефицитной анемией из-за потери крови во время менструации и необходимости повышенного кровоснабжения во время беременности. Пожилые люди также могут быть подвержены более высокому риску развития анемии из-за плохого питания и возрастных заболеваний.

### Анекдот

*Февраль – самый короткий месяц года, воскресенье – самый короткий день недели.*

# ergoforce®

Средства технической реабилитации



**Жизнь прекрасна...**

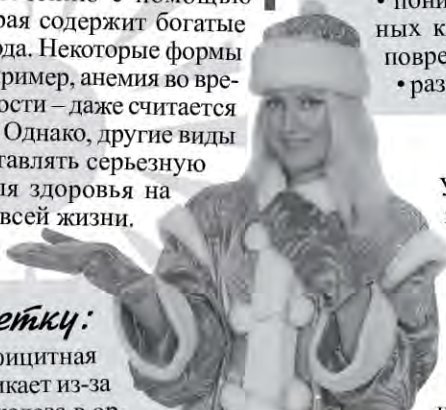
**В ПРОДАЖЕ ШИРОЧАЙШИЙ АССОРТИМЕНТ ИЗДЕЛИЙ, КОТОРЫЕ:**

- ✓ восстанавливают двигательную активность после травм и операций
- ✓ помогут в быту человеку с ограниченными физическими возможностями
- ✓ изготовлены из лёгких металлических сплавов

**состояние, которое развивается в случае, когда кровь не содержит достаточного количества здоровых красных кровяных телец. Эти клетки являются основным транспортным средством кислорода к органам. Недостаток красных кровяных телец также говорит о низком уровне гемоглобина. В зимний период часто происходит обострение заболевания.**

### Важно

Есть много видов анемии. Все они очень разные по своей причине и методам лечения. Железодефицитная анемия, наиболее распространенный вид, очень легко поддается лечению с помощью диеты, которая содержит богатые железом блюда. Некоторые формы анемии – например, анемия во время беременности – даже считается нормальной. Однако, другие виды могут представлять серьезную проблему для здоровья на протяжении всей жизни.



### На заметку:

Железодефицитная анемия возникает из-за отсутствия железа в организме. Костный мозг нуждается в этом элементе, чтобы производить гемоглобин – часть красных кровяных телец, который переносит кислород. Без достаточного количества железа, организм не может производить необходимое количество гемоглобина.

### Что вызывает?

Медицина выделяет 400 видов анемии, которые разделены на три группы и соответственно может быть вызвана:

- потерей крови;
- пониженным уровнем красных кровяных телец или их поврежденной формой;
- разрушением эритроцитов.

### В анамнезе

Уровень гемоглобина может упасть в результате кровотечения. Причем, как медленного, которое происходит в течение длительного периода времени, так и незаметного. Причины хронического кровотечения обычно следующие:

- желудочно-кишечные заболевания, такие как язвы, геморрой, гастрит;
- использование нестероидных противовоспалительных препаратов;
- большая кровопотеря.

## АНЕМИЯ, ВЫЗВАННАЯ ХРОНИЧЕСКИМ ОТРАВЛЕНИЕМ СВИНЦОМ

Свинец оказывает токсичное воздействие на костный мозг, вызывая уменьшение количества эритроцитов. Отравление свинцом возникает у лиц, имеющих контакт со свинцом на производстве. Бытовое отравление свинцом возможно при употреблении пищи из глиняной посуды кустарного производства, если она покрыта глазурью, содержащей свинец. Описаны случаи легкого отравления окрашенными свинцовыми газетными. Симптомы отравления свинцом: боль в животе, запор, красками предметы, например, мии, вызванной хроническим темно-синяя кайма на деснах, тошнота и рвота.



### Анекдот

*- Ты разбираешься в позии серебряного века?  
- Конечно!  
- И Ахматову от Северянина отличишь?  
- Легко... покажывай фотографии.*



### Когда следует обратиться

Обратитесь за медицинской помощью, если вы обнаружили у себя любой из симптомов анемии:

- постоянная слабость, одышка, учащенный сердечный ритм, бледность кожных покровов.
- слишком обильные менструальные кровотечения.
- признаки язвы, гастрита, геморроя или рака толстого кишечника.

## Признаки

**Витаминная анемия может возникнуть при дефиците витамина В12 и фолиевой кислоты.** Эти два компонента необходимы для образования красных кровяных телец. Условия, приводящие к такого вида анемии, включают в себя:

- Недостаток витамина В12 или фолиевой кислоты, или обоих компонентов. Плохое усваивание витамина В12 из-за кишечной инфекции, хирургическое удаление части желудка или кишечника, или ВИЧ-инфекции.

- Отказ от мяса может вызвать недостаток витамина В12, а низкое потребление овощей способно привести к дефициту фолиевой кислоты в организме.



- Другие причины дефицита витаминов и микроэлементов – беременность, прием некоторых лекарственных препаратов, злоупотребление алкоголем, кишечные заболевания. Во время беременности прием фолиевой кислоты необходим, чтобы предотвратить развитие дефектов нервной трубки плода, таких как расщелина позвоночника.

Проблемы с состоянием костного мозга и стволовых клеток могут быть из-за недостаточного количества красных кровяных телец. Часть стволовых клеток в костном мозге развивается в красные кровяные клетки. **Если стволовых клеток слишком мало, они имеют дефекты или их вытесняют другие клетки,** такие как метастатические раковые клетки, это состояние может привести к анемии.

## А у детей

У детей и младенцев железодефицитная анемия проявляется в виде следующих симптомов: капризность, рассеянность и невнимательность, отставание в росте, задержка развития (дети поздно начинают ходить, говорить). Помните, что своевременное лечение анемии у детей очень важно – оно помогает предотвратить развитие умственных и психических расстройств в будущем.

## У пожилых

У пожилых людей анемия часто остается невыявленной и не лечится. Однако, согласно исследованию, проведенному институтом по проблемам старения, у пожилых людей, страдающих анемией, в 1,5 раза больше риск госпитализации и в 2 раза – риск потери возможности самостоятельно себя обслуживать. Таким образом, у пожилых людей даже легкая форма анемии является серьезным фактором риска. Основными причинами анемий в этой группе являются хронические заболевания и принимаемые для их лечения лекарственные препараты, а также неполноценное питание.

## Контролируем

Гемоглобин – важнейший компонент эритроцитов. Повышенное содержание гемоглобина в эритроцитах – гиперхромия, пониженное – гипохромия. Понижение количества гемоглобина является признаком малокровия (анемии).

Лекарства, повышающие гемоглобин, назначаются только лечащим врачом и под строгим наблюдением, так как почти все они обладают побочными эффектами. Железодефицитная анемия – заболевание, которое требует постоянного и комплексного лечения. Очень часто требуется несколько лет для того, чтобы полностью справиться с этим недугом.

## Повышаем гемоглобин

**1** Мясо птицы, рыба, красное мясо.  
**2** Гречневая каша, рожь, чечевица и горох.

**3** Продукты богатые витамином С. Для того, чтобы железо хорошо усваивалось, требуется употреблять продукты, в которых содержится витамин С, медь, цинк и марганец. Зелень и зеленые овощи, шпинат, изюм и помидоры. Если организм страдает от нехватки витамина С, то железо просто не будет усваиваться.

**4** Печеный картофель, свекла, тыква, горчица.

**5** Очень полезны яблоки, бананы, абрикосы, хурма, айва и сливы.

**6** Самой целебной ягодой является клюква. Также полезны ягоды клубники, земляники и черники. Помните о "замороженных" аналогах.

**7** Полезным соком при низком гемоглобине является гранатовый, но также полезен свекольный и морковный.

**8** И конечно же – наш любимый гематоген! Вкус детства и такой полезный, главное вовремя остановиться!

# 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**



**Наверное, нет такого ребенка, у которого ни разу не повысилась бы температура. Это основная причина вызова педиатра. Вопреки распространенному мнению, нет четкой взаимосвязи между показанием термометра и серьезностью заболевания. Некоторые дети при температуре 38°C играют и с аппетитом едят. А бывает и так, что уже при температуре 37°C малыш чувствует себя совершенно разбитым.**

## Что такое высокая температура?

Повышение температуры – это естественная реакция организма на заболевание. Иммунная система ребенка реагирует на вторжение чужеродных организмов повышением температуры, а также увеличением выработки белых кровяных телец (лейкоцитов) и других клеток, предназначенных для борьбы с возбудителями болезни.



### ИНТЕРПРЕТИРУЕМ:

Температура при **оральном** измерении – более 37,7°C  
**Ректальная температура** (в прямой кишке) – более 38°C  
 Температура в **подмышечной области** – более 37,2°C

## Когда тревожиться

Внимания заслуживает любое повышение температуры у ребенка младше 6 месяцев. В любом случае необходимо немедленно проконсультироваться со специалистом. Игнорировать повышение температуры: оно может быть симптомом серьезного заболевания. К распространенным бактериальным инфекциям, вызывающим повышение температуры, относятся инфекции среднего уха, горла и дыхательных путей.

### Обычно

температура держится в течение 1-3 дней. Высокая температура, как правило, не доставляет ребенку большого дискомфорта до тех пор, пока она не достигнет 38,8°C. При такой температуре кожа становится горячей, ребенка бьет озноб, возможны пот, жажда или учащенное дыхание.



Озноб является признаком того, что температура повышается. Обильное потоотделение указывает на ее снижение.



### Как быть

Заболевания, связанные с повышением температуры, чаще всего лечат на дому. Вам потребуются термометр и лекарства. Чаще всего это ибупрофенсодержащие. Дозы препаратов зависят от возраста и веса ребенка. Препараты выпускаются в форме капель,



сиропа и жевательных таблеток. Концентрация препарата зависит от лекарственной формы. Например, концентрация активного вещества в каплях для новорожденных выше, чем в сиропе для детей младшего возраста, поэтому перед применением следует внимательно ознакомиться с инструкцией.



### Анекдот

*Пчела - это такая оса, как комар, только муха.*



### Как и чем измерять?

Традиционный, всем знакомый ртутный градусник дает точный результат, но, поскольку ртуть вещество опасное, то если градусник разобьется, то возникнет масса проблем. И этот градусник нужно держать не менее 5 – 7 минут в правильном положении, но маленького ребенка трудно зафиксировать в одном положении на такое время. Педиатры со-



ветуют для детей современные цифровые электронные градусники. За 30-40 секунд можно получить качественный результат. В нашей стране существует своя культура измерения температуры – под мышкой. В других странах у детей измеряют температуру или в ухе или за щекой. Последняя новинка – контактные термометры – при контакте с кожей они дают мгновенный результат – 1 секунда нужна для того, чтобы определить температуру у ребенка.



### Как сбивать?

- При повышенной температуре во избежание обезвоживания следует давать ребенку больше жидкости. Рекомендуются вода и фруктовые соки.

- Обычно температуру достаточно измерять 1-2 раза в день. Специально для этого будить ребенка не стоит.

- Можно посадить ребенка в ванну с теплой водой. Не рекомендуются растирания спиртом или холодной водой. Если малыша в ванной знобит, можно добавить в нее горячей воды

- Даже если ребенка знобит, не следует его кутать и укрывать теплым одеялом. Это может вызвать дальнейшее повышение температуры.

- У детей нельзя сбивать температуру аспирином. Этот препарат при наличии вирусной инфекции может спровоцировать развитие синдрома Рейе.



**Детские подгузники bella baby HAPPY с экстрактом зеленого чая**

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

**Возьми себя в руки**

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

**Pampers**  
premium care  
трусики

## СВОБОДА ДВИЖЕНИЙ

Чувство свободы способствует развитию вашего малыша

Каждый день приносит новые впечатления, которые способствуют развитию вашего малыша. Чем больше ребенок получает возможностей для исследований, тем лучше развиваются его органы чувств, координация, концентрация, творческие способности и независимость. Познание и исследование мира даются легче, когда ничто не стесняет движений малыша. Когда его ничто не сковывает, он может больше сконцентрироваться на изучении окружающего мира, а значит, учиться и развиваться.

Малышам нравится исследовать окружающий мир в новых **трусиках Pampers® Premium Care**

В новых трусиках Pampers® Premium Care ваш малыш не будет отвлекаться от важных открытий в своей жизни. Ведь они:



- невероятно **мягкие** с эластичным пояском
  - впитывают и удерживают влагу до 12 часов
  - содержат защитный бальзам с алоэ
  - помогают коже дышать
- Кроме того, их так легко переодевать, что малыш может этого даже не заметить!

## МИРОВАЯ ПРЕМЬЕРА

МАЛЫШИ В РОССИИ УЖЕ ПОПРОБОВАЛИ НОВЫЕ ТРУСИКИ PAMPERS® PREMIUM CARE

### Светлана (сын Лев)

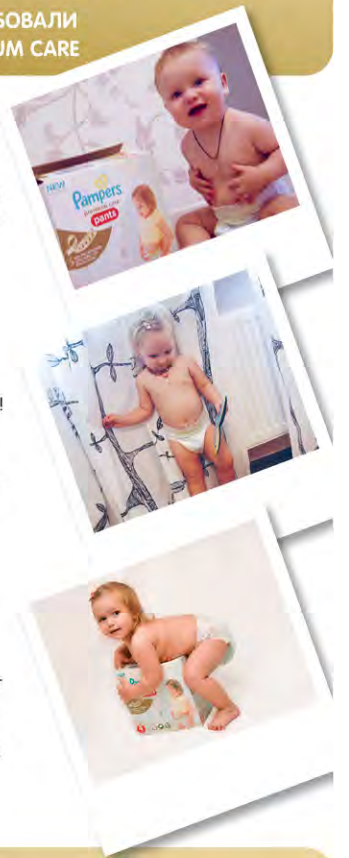
«#Pampers\_НовыеТрусики очень удобные. Такой мягкой резинки я не видела ни на одних трусиках. Трусики не слетают, держатся плотно, но при этом не стесняют движения ребенка. Ну и конечно, их легко надевать. Лева протестировал новые трусики лежа, стоя, сидя, во время прогулки, сна, игр, и попа осталась абсолютно сухой, нигде ничего не протекло».

### Алекса (дочь Варюша)

«#Pampers\_НовыеТрусики тест прошли на 5! Очень мягкая резиночка, прекрасно впитывают. А самое главное для меня – это то, что для ребенка, как наша Варюша, склонного к аллергическим высыпаниям, эти трусики абсолютно безопасны».

### Алена (дочь Алиса)

«#Pampers\_НовыеТрусики тоненькие и мягкие со всех сторон. Хлопок позволяет дышать коже ребенка. Поясок и вставки для ножек не жмут и не тянут, что не стесняют движения малыша и не натирают нежную кожу. Трусики хорошо впитывают, удерживают влагу. Утром доченька просыпается сухой и готовой делать новые открытия».



Читайте отзывы других мам и делитесь своими, выигрывайте развивающие подарки для ваших маленьких испытателей.

**#Pampers\_НовыеТрусики**

Подробности на [www.everydayme.ru](http://www.everydayme.ru)

**Зима испортит вашу кожу! Что делать? Зимой ваша кожа становится сухой и жесткой как щетка? Беспокоит зуд и покраснение? В нашем слайд-шоу мы расскажем вам, как правильно и эффективно ухаживать за кожей в холодное время года. Как же сохранить кожу рук гладкой и защитить губы от ветра?!**

## SOS для потрескавшихся губ

Пейте больше воды, чтобы избежать обезвоживания клеток кожи. Увлажняйте воздух в помещении с помощью увлажнителя. Перед каждым выходом на улице обильно смазывайте губы бальзамом на основе воска или вазелина. Выбирайте помаду с солнцезащитным эффектом. И, самое главное, старайтесь не облизывать губы! Так вы только ухудшите ситуацию.



## Потрескавшиеся пятки

Болезненные, потрескавшиеся пятки доставляют много неприятных ощущений. Сухая кожа на пятках в зимний период при отсутствии должного ухода трескается. Если у вас есть мозоли в этой области, трещины могут стать еще более глубокими, что может привести даже к развитию глубокого раневого дефекта. Чтобы пяточки были мягкими и не трескались, в современных аптеках представлен широкий спектр специальных средств и даже силиконовые носочки со специальной гелевой пропиткой! Эффект должен наступить через три ночи использования.

## Сухим рукам больше заботы

Кожа рук также страдает зимой. Надевайте перчатки каждый раз, когда выходите на улицу. Утром, а также перед сном и несколько раз в течение дня наносите крем с высоким содержанием глицерина. Он поможет удержать влагу и сохранит молодость кожи рук. Не забывайте о специальных ванночках на основе ромашки и маслах!



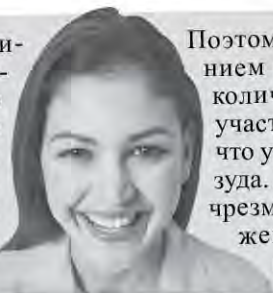
## Состав кремов

Внимательно читайте состав увлажняющих средств перед их использованием, особенно зимой. **Мочевина, глицерин, гиалуроновая кислота, пропиленгликоль поглощают воду из воздуха, восполняя нехватку влаги в коже.** Растительные масла (например, масло жожоба), вазелин, ланолин, стеариновая кислота восполняют недостаток масла в коже. В состав многих увлажняющих кремов входит сочетание этих веществ. Но будьте осторожны. Если вокруг вас сухо, то эти вещества будут забирать влагу уже не из атмосферы в кожу, а наоборот.

Чтобы получить максимальный эффект от применения увлажняющего крема, регулярно удаляйте поверхностные мертвые клетки кожи. Для отшелушивания используйте крем с высоким содержанием молочной или салициловой кислоты. Некоторые эксфолианты, входящие в состав скрабов, могут вызвать раздражение, особенно в зимнее время.

## Увлажнение лица

Поэтому перед использованием нанесите небольшое количество на маленький участок кожи и убедитесь, что у вас нет покраснения и зуда. Если ваша кожа стала чрезмерно сухой и раздраженной, обратитесь за помощью к косметологу. Специалист может подобрать вам новый косметический продукт по уходу за кожей или назначить лечение.



## Душ зимой

Зимой в душе лучше включать теплую, не горячую воду на 5 минут, не больше. Сразу после ванны, нанесите увлажняющий крем или обычное детское масло с миндальным молочком. Такие крема препятствуют испарению влаги с поверхности кожи, сохраняя ее здоровье и красоту.



## Увлажнитель

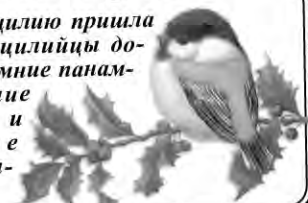
На улице холодно, обогреватели согревают наши дома, но при этом они делают воздух в помещении сухим и высушивают кожу. Купите недорогие увлажнители для дома и равномерно распределите их по квартире с таким расчетом, чтобы один был в спальне, а другой – в большой комнате.

## Волосы зимой

Зимой влагу теряет не только кожа, но и волосы. Для сохранения здорового блеска и красоты ваших волос, старайтесь мыть голову не каждый день. При мытье включайте только теплую. Сушить волосы лучше без помощи «щипцов» и фена. И не забывайте, шапка и шарф на улице защищают не только от простуды, но и сохраняют ваши волосы здоровыми.

## Анекдот

На Сицилию пришла зима. Сицилийцы достали зимние панамки, зимние шорты и зимние вьетнамки...



## Анекдот

Водитель автобуса-гармошки, поочередно нажимая газ-тормоз, сыграл калинку-малинку.

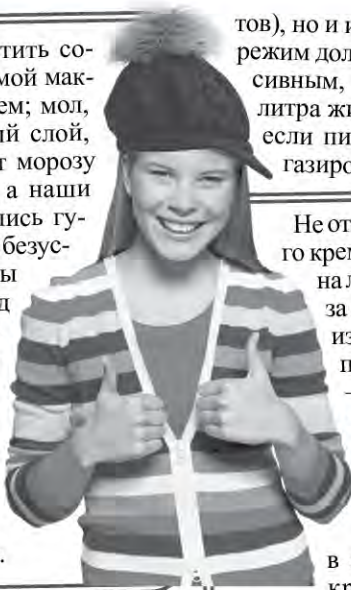


## Солнцезащитный крем

Считаете, что использовать солнцезащитный крем зимой глупо? А зря! Зимой солнечные лучи отражаются от снега и незащищена кожа получает даже больше ультрафиолета, чем летом. Выбирайте крем с SPF30 или больше. Каждый раз, выходя на улицу наносите крем на открытые участки кожи.



Часто можно встретить совет использовать зимой максимально жирный крем; мол, он образует защитный слой, который не позволяет морозу пересушивать лицо, а наши предки и вовсе мазались гусиным салом. Совет, безусловно, хорош, если вы собираетесь в поход или на лыжную прогулку. Если же большую часть дня вы планируете провести в квартире, магазине, офисе, то не надо лишать кожу лица возможности нормального газообмена.



тов), но и изнутри. Так что питьевой режим должен быть не менее интенсивным, чем летом – полтора-два литра жидкости в сутки, и лучше, если пить вы будете чистую негазированную воду!

Не отказывайтесь от любимого крема. Просто наносить его на лицо нужно не менее чем за полчаса до выхода из дома, чтобы он успел полностью впитаться – а это длительный процесс, даже если вам кажется, что косметическое средство усваивается моментально. Вода, содержащаяся в креме, может застыть крохотными ледяными кристалликами и нанести коже дополнительные повреждения.

### Анекдот

*Интересно, а есть такая профессия – испытатель новой техники на диванном заводе?*

Больше пейте. Кожа подпитывается влагой не только снаружи (из косметических препара-

### Снежное настроение

Зимняя депрессия не миф, а установленный факт. Основные симптомы – усталость, сонливость, тоска и душевная опустошенность – воспринимаются многими как естественная и нормальная реакция на холода. Вроде как спячка у ежей и медведей. Такое несерьезное отношение к своему психологическому состоянию ничем хорошим не заканчивается. В лучшем случае депрессия просто снизит иммунитет, и вы отделаетесь ОРЗ, в худшем – вас ожидает алкоголизм (по статистике спиртосодержащие напитки – любимое «народное средство» в борьбе с «псевдоспячкой»).

### Меле-еле-видение

Современное телевидение поверхностно, оно не дает качественных эмоций. Чтобы получить их, лучше переберите летние фотографии, вспомните самые позитивные моменты жизни, пересмотрите любимые фильмы, а в идеале сходите в театр, он обеспечивает неповторимый эффект присутствия и сопереживания. И не забудьте после обсудить спектакль с друзьями – это тоже сработает на пользу вашему настроению.



### Важно:

- при зимней депрессии **противопоказаны антидепрессанты**. В таких легких случаях они лишь усугубят ситуацию;
- **не отказывайтесь от личного общения с людьми**, старайтесь встречаться с друзьями не реже, чем раз в неделю. Возможно, первые несколько встреч пройдут через «не хочу» но дальше, вы втянетесь. И в результате останетесь довольны;
- **займитесь спортом** – он способствует выработке эндорфинов, а они повышают нам настроение. Лучше всего выбрать групповой вид, так вы совместите главных врагов зимней депрессии: общение и физические нагрузки;
- **питайтесь сбалансированно;**
- **займитесь творчеством**, психологи уверяют, что рисование, стихосложение, лепка или более бытовые виды создания (например, ремонт) прекрасно выводят из депрессивных состояний.

### Экзема

Экзема – общий термин, которым обозначают различные виды и степень воспаления кожи. Сухая, покрасневшая, зудящая кожа зимой может беспокоить каждого. Предупредить такие болезненные ощущения поможет использование мазей на основе масел и солнцезащитного крема. Особое внимание следует уделить выбору одежды, поскольку чрезмерная потливость и раздражение кожи только усугубляет положение.

### Псориаз

Псориаз – заболевание, вызванное сбоем в иммунной системе. Сухой воздух, недостаток солнечного света, низкие температуры вызывают обострение псориаза. Совет: принимайте только теплые ванны и непродолжительное время, не жалейте увлажняющие крема и установите дома увлажнитель.



## 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



# 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.017435.12.12 от 28.12.2012 г.



Ультратонкие прокладки  
bella perfecta ultra

Позволяют коже дышать



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



## 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!**

# FOSTA®

health & sport support

## В ПРОДАЖЕ ШИРОКИЙ АССОРТИМЕНТ ИЗДЕЛИЙ, КОТОРЫЕ:

- защитят от боли в спине и суставах;
- создадут комфорт при ходьбе и снимут боль в стопе;
- предупредят развитие варикозной болезни;
- помогут при уходе за лежачими больными;
- облегчат передвижение при проблемах с опорно-двигательным аппаратом и после инсульта;
- необходимы для занятий спортом и массажа

Приходите, мы Вас ждем!

## НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА ОТ БОЛИ В СПИНЕ И СУСТАВАХ



**ЗДОРОВЬЕ - ЭТО ПРОСТО FOSTA**

## seni SUPER SENI Trio



Подгузники SUPER SENI Trio имеют наибольшую впитываемость среди подгузников SENI и предназначены для страдающих особо тяжелой степенью недержания.



55-80 см / S  
75-110 см / M  
100-150 см / L  
130-170 см / XL

КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ПРОДУКЦИИ SENI ПО ТЕЛЕФОНАМ:  
г. СТАВРОПОЛЬ: +7 (862) 449-95-95; ЮФО: +7 (863) 203-74-74  
(звонки платные), www.seni.ru

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

## Свои рецепты!

Главный редактор: Ершенко А.В.  
Верстка и дизайн: Чурилов Д.В.

Адрес редакции: 355035,  
г. Ставрополь, пр. Кудлаева, 8 «Г»  
Контакты: 8 (8624) 417-930,  
k\_26@mail.ru  
Учредитель и издатель:  
ООО «Медчеста-плюс»  
Адрес издателя: 355000,  
г. Ставрополь, ул. Ленина, 74.

Свидетельство о регистрации СМИ выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия (Управление по Южному Федеральному Округу). ПИ № ФС 10-6587 от 20 апреля 2007 г. Газета отпечатана в типографии ООО «К-Принт», г. Ставрополь, ул. Огородная, 2В. Распространение свободное. Редакция не несет ответственность за содержание рекламы. Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес письма, фото и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу всех исключительных прав на использование в любой форме и любым способом. Материалы, помеченные данным знаком Ф, печатаются на правах рекламы.

Тираж 40000  
Дата выхода в свет  
24.12.2014 в 13:30  
Подписано в печать  
17.12.2014 в 13:30,  
по графику в 16:00  
Заказ № 192