

эксперт
заботы
о детях

МАМ

mambaby.ru

Подробности на стр.4



Не боли животик...
Как стерилизовать бутылочку
без кипячения и
стерилизатора?



ТЕМА НОМЕРА: Июль - макушка лета: устали не знает, все прибирает!

№98, 24 ИЮНЯ 2015 г.

ТИРАЖ 40000

18+

Звон рецепты!

Ваш медицинский консультант

НАТУРАЛЬНЫЕ ПОЛИЭКСТРАКТЫ



VITAUST

ПРОДЛЕВАЯ ЖИЗНЬ

Не содержат:

- алкоголя,
- сахара,
- красителей,
- ароматизаторов,
- вкусовых добавок,
- искусственных консервантов.

БАД! Не является лекарственным средством

МИРТАБИОТИК - естественное закаливание
УРОЛИТ - почки – не место для камней
ЮГЛОН - комплексная поддержка всех систем организма

RU.77.99.11.003.E.046623.11.11. от 11.11.2011
RU.77.99.11.003.E.001244.12.11. от 19.01.2012
RU.77.99.11.003.E.046621.11.11. от 04.11.2011

Перед применением
проконсультируйтесь
со специалистом

Имеются противопоказания.

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) 362-934, (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.

Кисель «ДЕСЕРТ ЖЕНСКОЙ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ»

Путь к легкому снижению веса!

- притупляет чувство голода
- улучшает метаболизм
- способствует нормализации гормонального фона
- способствует преодолению стресса и депрессии

Кисель «СЕКРЕТ СИЛЫ КИТАЙСКОГО ИМПЕРАТОРА»

Рекомендуется:

- нарушениях половой функции
- ослаблении эрекции
- ослаблении сексуального влечения
- повышенной физической утомляемости, стрессах

На правах рекламы

ПОЛЕЗНЫЙ ШОКОЛАД

настоящее какао + сладость фруктозы

Шоколад «Bifrut» мы производим из какао-бобов с океанического побережья Западной Африки. Поэтому наш шоколад обладает свойствами мощного антиоксиданта. Полезным шоколад «Bifrut» делают настоящее какао и отсутствие сахара, а вкусным – фруктоза.

www.bifrut.ru

на правах рекламы

В разгаре лето, а вместе с ним комары, беспощадно обжигает солнышко, ветер не жалеет кожу. Как пережить знойные дни?! С удовольствием делимся с читателями маленькими хитростями.

Детгарное мыло

Жарко... На коже появляются высыпания. Простой способ – использовать натуральный антисептик. Чаще всего детгарное мыло используется, как средство от прыщей на лице, груди, спине. На сухую кожу лица применять с осторожностью – подсушивает. Можно так же мыть им волосы – проверено: растут быстрее, не секутся, не выпадают.

Бета-каротин с витаминами Е и С

Помогает получить отличный крепкий загар девушкам с белой кожей. Советуем пить во время летнего отпуска. Тем, кто совсем не загорает, а только краснеет на солнце можно начинать готовиться за несколько месяцев.

Спасаем нос

Маска: смешать 1ст. ложку нежирного творога с 1ч. ложкой оливкового масла, затем добавьте 1ч. ложку соку петрушки, нанесите на нос и оставьте на 15 минут. После процедуры нанесите питательный или увлажняющий крем. Выходя на улицу, не забудьте воспользоваться солнцезащитным кремом.

Помощь рукам

Летом руки постоянно находятся под солнцем, кожа грубеет и темнеет. Прекрасно смягчает кожу рук глицерин, а летом его действие можно усилить натуральными компонентами. Возьмите несколько абрикосов и один спелый персик. Удалите косточки и разотрите. Добавьте к каше 50г. глицерина и несколько капель лимонного сока. Все тщательно смешайте и нанесите на руки в виде маски на 15 мин. Персик и абрикос оказывают увлажняющее и смягчающее действие, а лимонный сок отбеливает кожу. Маска идеально подходит для огрубевших и потемневших от солнца рук.

Обезболивающий крем

Можно наносить на кожу перед выщипываем бровей или любой эпиляцией. Большинство средств содержит лидокаин и прилокаин, которые являются местными анестетиками. Степень анестезии зависит от дозы препарата и длительности аппликации.

Миндальное масло

Идеальный способ для смягчения и увлажнения кутикулы. А в некоторых случаях вылечить сухие, твердые и грубые кутикулы.

Мумие

Его советуем добавлять в шампунь при выпадении волос. Способ применения: пачку мумие (20 таблеток) высыпаете в бутылочку с шампунем, хорошенько взбалтываем и оставляем до полного растворения. Желательно трясать шампунь перед каждым применением, чтобы мумие не скапливалось на дне. Блондинки могут не бояться – такой шампунь не окрашивает волосы.

Настройка стручкового перца

Помогает избавиться от жирного блеска волос – такой актуальной летней проблемы. Продается в любой аптеке. Советуем перелить настойку в пульверизатор и брызгать на корни волос на ночь. Можно будет мыть волосы не так часто.

Средства от укачивания – есть варианты

Укачивание при движении чаще всего проявляется у маленьких детей, менее ему подвержены взрослые. Помимо проблем в транспорте, симптомы укачивания могут возникать на качелях и различных аттракционах – таких популярных летних забавах.

Посоветовать какой-либо один препарат или способ не получится. По словам специалистов, методом проб и ошибок, в конце концов, вы найдете свой рецепт.

Не все знают, что противорвотные и антигистаминные средства, помогают не только при укачивании, помогают при укачивании, но и в случае, если тошнота возникает в результате аллергических реакций на какие-либо продукты.

Что предлагают аптекари

ПРЕПАРАТЫ, УГНЕТАЮЩИЕ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ

Помогают против тошноты и укачивания. Принимать за 30мин. до поездки, действует 3-6 часов.

ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ ТАБЛЕТКИ

Противорвотное помогает при «болезнях движения», уменьшает головокружение, а так же зуд и кожные заболевания. Принимать за 1 час до начала путешествия. Действует 24 часа. Внимание! Эти препараты вызывают сонливость и усталость. Не рекомендуется садиться за руль и пить алкоголь. Следует с осторожностью принимать при сердечно-сосудистых заболеваниях.

ГОМЕОПАТИЯ

Сладкие гранулы имеются и на эти случаи. Они уменьшают головокружение, тошноту, слабость, потливость при различных переездах. Принимать за 1 час до «старта» и по необходимости каждые полчаса в поезде, но не более 5 в день. Не влияет на способность концентрироваться.

БРАСЛЕТ АКУПУНКТУРНЫЙ

Это средство от укачивания многоразового использования. Браслет воздействует на акупунктурную точку перикарда. Начинает действовать через 2-5 минут. Рекомендуется носить в течении всего переезда. Противопоказаний нет. Существуют браслеты для детей и для взрослых.

Анекгом

- Доктор, дайте мне таблетки от жадности! Да побольше, побольше!

Рыбий педикюр

Ихтиотерапия – экзотическая и модная сегодня процедура, на которую, правда, решаются не все. И не без оснований! Ученые уверены: рыбий педикюр может грозить посетителям спа-салонов заражением бактериальной инфекцией, ведь рыбок невозможно дезинфицировать. Специалисты обнаружили в таких аквариумах признаки инфекций, многие из которых устойчивы к известным противомикробным препаратам.



Советы «бывалых моряков»

Перед поездкой нужно плотно перетянуть запястья эластичными бинтами, если под рукой нет браслета. Создастся перепад давления, что избавит вас от укачивания во время езды. Также бинты будут воздействовать на особую точку в области запястья, что предотвратит появление тошноты. Если Вас все-таки укачало, несколько минут быстро нажимайте на точку находящуюся прямо под мочкой уха.

ПИ-ПИ-ПИ... комарики

Комаров особенно привлекают впечатлившие люди, с повышенной температурой тела. Эти насекомые не переносят запаха некоторых эфирных масел – гвоздики, эвкалипта, базилика, лимона. Их можно рассеять в воздухе. Лучшим способом сделать это является аромалампа. Можно нанести на открытые участки кожи. А чтобы облегчить неприятные очищения, смазывать места укусов комаров рекомендуется нашатырным спиртом. Еще один интересный способ защититься от комаров – пить заваренную мелису.



Анекдот

- Алло, доктор!
- Что случилось?
- Я сейчас съел пол банки шпрот, записывая молоком... Вопрос - клубнику мыть или уже неважно?

КАРДИНАЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ

Если укачивание всерьез беспокоит и даже получасовая поездка в машине или автобусе оборачивается неприятными ощущениями – значит, пора серьезно заняться тренировкой вестибулярного аппарата. Сегодня в таких случаях назначается курс лечебных препаратов. Но, возможно, будет достаточно регулярных занятий физкультурой, которые повысят устойчивость вестибулярного аппарата. Полезны такие виды спорта, как бег, плавание, баскетбол, волейбол, бадминтон, теннис. Дома специалисты рекомендуют ежедневно делать гимнастику, включающую в себя вращение, повороты, наклоны головы и туловища.



Переносчики малярии

Возбудитель инфекции передается при укусе комара.

Человек не чувствует укус комара, так как слюна насекомого содержит обезболивающее вещество.

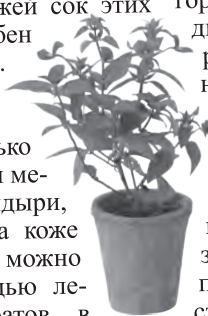
Кроме того, слюна комара содержит вещество, которое разжижает кровь человека и позволяет насекомому вдоволь напиться.

Обработайте место укуса комара антисептиком, примите антигистаминный препарат – это позволит снять жжение и зуд, возникшие в месте укуса.

МЕЛКИЕ НЕПРИЯТНОСТИ?

ЯДОВИТЫЕ РАСТЕНИЯ

При контакте с кожей сок этих растений способен спровоцировать сыпь. Все начинается с покраснения, отека и зуда. Через несколько часов или дней в этом месте появляются волдыри, которые остаются на коже до 2-3 недель. Зуд можно уменьшить с помощью лекарственных препаратов, в более серьезных случаях поможет кортизол в таблетках, а при наличии инфекции на пораженном участке – антибиотики.



ца, отек слизистой рта и гортани, затруднение дыхания. Если у вас развивается серьезная анафилактическая реакция, необходимо как можно быстрее удалить жало и прилечь. Если это возможно, сделать инъекцию адреналина и незамедлительно обратиться за медицинской помощью. Как правило, бывает достаточно просто вытащить жало, очистить место укуса, приложить лед и принять антигистамин, чтобы уменьшить зуд.



ПЧЕЛЫ



Чем дальше не удалять пчелиное жало, тем больше яда попадает в кровь. Чаще всего дело обходится небольшим отеком и зудом в месте укуса. Однако встречаются и более серьезные реакции – крапивни-

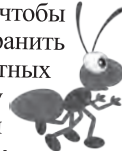
МЕДУЗЫ

Купаясь в море, остерегайтесь медуз. В их щупальцах содержится яд, способный вызвать острые болевые ощущения, а в некоторых случаях такой укус может быть опасен для жизни. Обжечься можно, взяв медузу в руки или находясь в воде, где плавают эти животные.

ВОТ УЖ ОТ КОГО НЕ ОЖИДАЛИ

Клещи

Пинцетом ухватите клеща как можно ближе к коже и вытащите из ранки. Будьте внимательны: если вы раздавите туловище, то со слюной в ранку могут попасть опасные вирусы. Поместите клеща в баночку со спиртом, чтобы не только убить его, но и сохранить на случай возможных неприятных последствий. Вымойте кожу водой с мылом. Если появятся симптомы, похожие на простуду, посетите врача и захватите клеща с собой, чтобы врач смог назначить оптимальное лечение!



Пауки

В течение нескольких часов прикладывайте лед на 20 минут с перерывами в 40 минут. Приподнимите область укуса и примите противовоспалительный препарат. Если появилась боль или сильный отек, обратитесь к врачу.

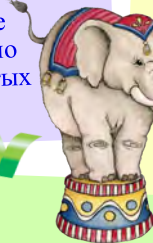
Муравьи

Укусы рыжих муравьев могут даже вызвать появление волдырей, поэтому непременно промойте кожу водой с мылом и нанесите гидрокортизоновую мазь или каламиновый лосьон. Если покраснение не проходит, и начала подниматься температура, обратитесь к врачу.

Инфекции уха у детей встречаются чрезвычайно часто, особенно при простуде и насморке. Согласно последним научным исследованиям, они развиваются у 61% детей, которые заболевают простудой. О причинах читайте ниже.

Как возникают

Евстахиева труба представляет собой канал, соединяющей полость среднего уха с носоглоткой. Точно так же как полость носа и глотки, она выстлана слизистой оболочкой. При простуде, гриппе и аллергии слизистая оболочка евстахиевой трубы может отекает. У маленьких детей короткие евстахиевы трубы, именно это является причиной частых инфекций.



У грудных детей

Выявить инфекцию уха у грудных детей трудно: они не могут сказать и показать, где у них болит. Инфекцию уха можно заподозрить в том случае, если ребенок дергает себя за ухо, капризничает, плохо спит и ест. Дети отказываются пить из бутылочки, поскольку им больно глотать. Появление боли при глотании связано с увеличением давления в полости среднего уха.



В домашних условиях

Несмотря на то, что иммунная система ребенка борется с инфекцией, боль в ухе может сохраняться достаточно долго. Для уменьшения боли можно приложить к уху теплую ткань или закапать капли (необходима консультация специалиста). Для снятия боли также используются анальгетики и жаропонижающие средства, отпускаемые без рецепта.

Антибиотики

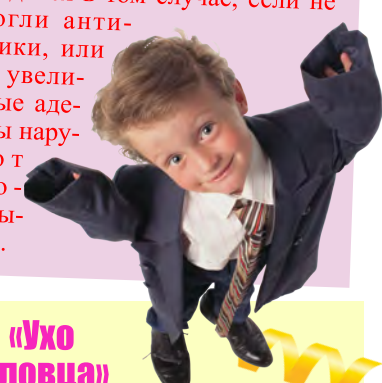
Применяются при бактериальных инфекциях уха, однако в большинстве случаев организм ребенка может самостоятельно справиться с инфекцией. В одном из исследований родители давали детям антибиотики только в том случае, если спустя двое суток состояние ребенка не улучшилось или ухудшилось. Результаты показали, что при соблюдении подобной тактики антибиотиков используются гораздо реже.

Анекдот

Дети! Тщательно взвешивайте и обдумывайте слова, которые вы произносите вслух. Так, фраза: "Папа, ты хороший!", тянет максимум на китайский изгубительный пистолет. А вот фраза "Папа, я хочу быть таким же умным, как и ты!", - это уже серьезная заявка на велосипед...

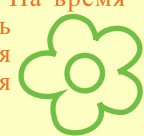
Удаление аденоидов

Аденоиды – это увеличение глоточной миндалины, которое приводит к нарушению работы евстахиевых труб, соединяющих полость среднего уха с носоглоткой. Одним из методов лечения хронических и рецидивирующих инфекций уха у детей является аденомэктомия (удаление аденоидов). Операция проводится в том случае, если не помогли антибиотики, или если увеличенные аденоиды нарушают носовое дыхание.



«Ухо пловца»

Это инфекция наружного слухового прохода. Она возникает, когда в наружном слуховом проходе остается вода. Размножаясь в воде, бактерии вызывают в наружном ухе боль, отек и зуд. Инфекция часто встречается у пловцов, однако может развиваться и у любого другого человека. Развитию инфекции способствует повреждение кожи наружного уха при расчесывании и удаление ушной серы при чистке ушей ватными палочками. На время заболевания мочить ухо запрещается. Для лечения используются ушные капли.



эксперт
заботы
о детях



Не боли животик...

В кормлении ребенка нет мелочей. Чтобы животик вашей крохи всегда был в порядке, бутылочка для кормления должна отвечать трем основным требованиям:

- 1. Оснащена системой против заглатывания воздуха – «Anti-Colic».** Основной причиной колик является газообразование. Чем меньше воздуха малыш проглотит, тем меньше он будет плакать и соответственно лучше спать. Бутылочки MAM созданы с уникальной системой. Донный клапан дозирует поток воздуха, тем самым не создается излишний «вакуум», который вынуждает ребенка вместе со слюной глотать и воздух.
- 2. Удобная соска**
Как известно, малышам сложно перейти от грудного вскармливания к искусственному. Марка MAM создала удивительно нежную силиконовую соску по запатентованной технологии SilkTeat (Шелковая соска). Соска разработана с учетом пожеланий детских и зубных врачей. Соска MAM идеально подходит для смешанного вскармливания.
- 3. Удобство стерилизации**
В первые месяцы жизни у малыша формируется микрофлора кишечника, и опасность пищевого отравления достаточно велика. Поэтому чистота бутылочки – это прежде всего безопасность. В бутылочках MAM внедрена уникальная система самостерилизации в микроволновой печи. 3 минут достаточно, чтобы стерилизовать бутылочку, при этом нет необходимости покупать стерилизатор или кипятить.

Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

всего 3 минуты!*



Налейте в доннышко воды (30 мл)



Соберите все части, поместите сверху корпус бутылки защитный колпачок.



Поставьте в микроволновую печь на 3 минуты!* И всё!

само-стерилизация

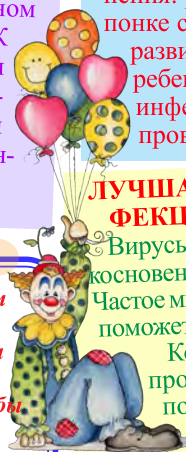


Симптомы

Основным симптомом острой инфекции является боль в ухе, которая усиливается в горизонтальном положении и мешает уснуть. К другим симптомам относятся ухудшение слуха, высокая температура, истечение жидкости из уха, головокружение, заложенность уха.

Анекдот

Сынуля зовёт меня вместе с ним покушать каши. Я отказываюсь, говорю, что хочу похудеть, чтобы быть красивой. Он с искренним удивлением говорит: «Мама, чтобы быть красивой надо не худеть, а бусики носить».



Осложнения

Хронические и рецидивирующие инфекции уха могут давать осложнения: рубцы на барабанной перепонке с потерей слуха, нарушение развития речи и менингит. Если у ребенка хронические или частые инфекции уха, ему необходимо проверить слух.

ЛУЧШАЯ ПРОФИЛАКТИКА ИНФЕКЦИЙ УША - МЫТЬЁ РУК.

Вирусы распространяются при прикосновении рук ко рту, носу или глазам. Частое мытьё рук тёплой водой с мылом поможет предотвратить заражение.

Кормление младенцев должно проводиться в вертикальном или полувертикальном положении. Никогда не кладите ребёнка в кровать с бутылочкой, так как жидкость может попасть в ухо. Старайтесь как можно реже использовать у ребёнка пустышку (лучше всего - вообще не использовать). Сморкайтесь осторожно. Не дышите табачным дымом и не курите сами, особенно в присутствии ребёнка.

Профилактика

Самой частой причиной развития инфекций уха является обычная простуда, поэтому основной метод профилактики – это защита ребенка от вирусов, вызывающих простуду. Для этого необходимо часто и тщательно мыть руки. Также важно оградить ребенка от табачного дыма, вовремя вакцинировать и кормить грудью хотя бы до шести месяцев.

Интересно

Выявить инфекцию уха у грудных детей трудно: они не могут сказать и показать, где у них болит. Инфекцию уха можно заподозрить в том случае, если ребенок дергает себя за ухо, капризничает, плохо спит и ест. Дети отказываются пить из бутылочки, поскольку им больно глотать. Появление боли при глотании связано с увеличением давления в полости среднего уха.

Отек слизистой оболочки евстахиевой трубы препятствует оттоку жидкости из полости среднего уха. Поэтому там начинает скапливаться жидкость, создавая тем самым благоприятные условия для размножения бактерий и вирусов. Для выявления жидкости в полости среднего уха врачи используют пневматический отоскоп.



ЭКСТРЕННАЯ ПОМОЩЬ

- Дайте ребенку препарат на основе парацетамола. Ненаркотические анальгетики, которые воздействуют на центры боли и терморегуляции. Это относительно безопасно.
- Нанесите немножко растительного масла, например оливкового, в небольшой стаканчик и согретье, поставив его в теплую воду. Капните несколько капель масла в больное ухо.



ЧТО МОЖЕТ УВЕЛИЧИТЬ ВЕРОЯТНОСТЬ РАЗВИТИЯ УШНЫХ ИНФЕКЦИЙ?

Некоторые факторы повышают риск заболевания. Среди них:

- ребенок пьет из бутылочки лежа;
- искусственное вскармливание;
- использование пустышки;
- сигаретный дым;
- посещение детских дошкольных учреждений в возрасте до года. В этом случае увеличивается риск заражения простудными заболеваниями, появления кашля, что ведет к возникновению отитов.

- Помассируйте внешний край ушного канала, чтобы капли масла переместились поближе к барабанной перепонке - это уменьшит боль.
- Постарайтесь заставить ребенка лечь больным ухом кверху или устройте на кровати, подложив под спину несколько подушек, возьмите ребенка на руки и помогите ему заснуть у вас на груди, повернувшись к ней здоровым ухом!

Разрыв барабанной перепонки

Когда в полости среднего уха скапливается большое количество жидкости и, как следствие, увеличивается давление, барабанная перепонка натягивается и разрывается. Признаком разрыва барабанной перепонки является истечение жидкости из уха. Разрыв барабанной перепонки сопровождается снижением давления в полости среднего уха, поэтому после него боль в ухе сразу исчезает. Разрыв барабанной перепонки не так опасен, как кажется: как правило, отверстие затягивается в течение двух недель.

НАТУРАЛЬНЫЕ СИРОПЫ для здоровья!



- Сироп Зеленый чай с ананасом на фруктозе
- Сироп имбирный на фруктозе с лимоном
- Сироп ягод годжи на фруктозе

Новые уникальные разработки в виде сиропов без сахара, красителей и ароматизаторов.

Сиропы ООО «Биоинвентика» - это натуральные продукты с прекрасными природными вкусовыми качествами, наслаждаться которыми вы можете круглый год!



Для очень-очень многих летнее тепло подобно стихийному бедствию. Страдают гипертоники и гипотоники, больные ожирением и нарушением мозгового кровообращения, и вообще все, кто "месту под солнцем" предпочитает тени. Справиться с жарой, вынести духоту помогают утренний и вечерний душ, одежда и белье из натуральных тканей - хлопка, вискозы, шелка, обувь на кожаной подошве. Но как быть, если жара, что называется, берет за горло?



Как остановить носовое кровотечение?

Это может случиться в жаркую погоду, когда слизистая оболочка носа очень сухая и кровь приливает к голове из-за повышения артериального давления. Главная - не запрокидывать голову, держать прямо, иначе кровь потечет в глотку. Введите в ноздри марлевые или ватные тампоны, пропитанные раствором перекиси водорода. На переносицу положите носовой платок, смоченный в холодной воде, или кусочек льда из холодильника. **В современных аптеках вы можете найти кровоостанавливающие салфетки или специальную коллагеновую губку, предназначенную для оказания местного гемостатического и антисептического действия, стимулирующую регенерацию тканей.**



Остановись, опрелость

Опрелость появляется в основном у тучных людей из-за того, что кожа при трении влажных поверхностей воспаляется. Опрелость проще предупредить, чем лечить. Поэтому места, где кожа краснеет, зудит, регулярно промывайте и тщательно просушивайте мягким полотенцем, а затем **смазывайте специальными гелями и мазями или припудривайте тальком, который эффективно поглощает влагу.**

Усмиряет головную боль

Причин головной боли летом - предостаточно, но первой среди них является обезвоживание. С наступлением лета мы не берём во внимание, что повышенные температуры изгоняют из наших организмов влагу, и её необходимо постоянно восполнять. Для женщин

рекомендуемое количество составляет 8-10 стаканов, а для мужчин 10-12 стаканов воды в сутки.

Из-за употребления недостаточного количества жидкости возможны в том числе и головные боли. Если выпитая вода не уменьшает головную боль сразу же, стоит обратиться к болеутоляющим препаратам.

Анекдот

Медикам так до сих пор и не удалось выяснить, что вреднее для человеческого здоровья: тараканы в голове или камни в почках.

Потертости на ногах

Если ваши ноги в жаркую погоду "закованы" в обувь из синтетических материалов, потертостей вряд ли удастся избежать. Лучший способ не допустить их - иметь сменную обувь.



туфель на работе и легкие открытые тапочки дома.

Чтобы кожа ног не так чутко реагировала на жару, ежедневно закаливайте ее контрастными ванночками: в течение 5 минут попере-

менно на 60 секунд опускайте ноги в горячую и холодную (не ледяную!) воду. Полезны ванночки с добавлением отвара иван-чая и календулы. Укрепляет кожу ног и устраняет потливость дубовая кора.

Но если неприятность все же случилась, отдавайте предпочтение аптечным средствам, которые не только способствуют восстановлению кожи, но и образует на ней защитную пленку.

Миозит (воспаление мышц)

Возникает у тех, кто любит спать или подолгу сидеть около кондиционера (это равносильно тому, что зимой подолгу находиться около открытого окна). Проснувшись, вы обнаружите, что мышцы ломит, как после интенсивной физической работы, дотронуться до них невозможно.

НЕОБХОДИМО: отлежаться, чтобы обеспечить мышцам полный покой, пройти курс массажа, разогревающих процедур, поделывать водочные или полуспиртовые компрессы, а внутрь принимать противовоспалительные настои.

Кожные инфекции

Лето - время открытых тел и невольных телесных контактов (например, в общественном транспорте), где легко подхватить чесоточного клеща или грибок, вызывающий микроспорию (стригущий лишай). Если прогуливаться по пляжу или вдоль бортика бассейна без сланцев, можно подхватить микоз (грибок).



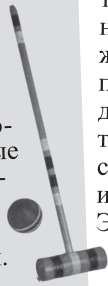
ВАЖНО: избегать прямых телесных контактов, заклеивать пластырем ссадины и ранки на коже, на пляже пользоваться сланцами и не садиться на траву или песок - только на подстилки. А тревогу нужно бить при появлении первых симптомов болезни - пятен на коже (лишай), кожного зуда (чесотка), шелушения и трещин на ногах (грибок).

Аэроотит, бароотит

Чтобы заработать аэроотит, достаточно отправиться в полёт с легким насморком или обострением аллергии. Во время взлёта и посадки за счёт перепада давления увеличивается риск попадания инфекции из носоглотки в среднее ухо. Первые симптомы - снижение слуха, стреляющие боли, шум и звон в ушах. Для профилактики закапайте в нос перед полётом сосудосуживающие капли.

Бароотит возникает у тех, кто не умеет нырять или ныряет, не дождавшись, пока пройдёт простуда.

Во время ныряния периодически делайте глотательные движения. Если у вас хронический отит, перед купанием заложите уши ватными тампонами, смазанными вазелином.

**Актуально: пляжный сезон наступил!**

Всем – и мужчинам, а в особенности женщинам, хочется продемонстрировать не обвисшие бока и «спасательный круг» вокруг талии, а отличную фигуру. Для этого в первую очередь необходимо восстановить обмен веществ в организме. Анализ данных о диетах и рационах населения в промышленно развитых странах показал, что в их основе лежит высокое потребление жиров и сахаров. Неправильное питание значительной части людей приводит к избыточной массе тела, нарушению деятельности сердечно - сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта. Это обусловлено недостаточным использованием продуктов, содержащих пищевые волок-

на, которые поступают в организм с разнообразной растительной пищей. Пищевые волокна представлены веществами различной химической природы, к которым относят пектины, полисахариды, целлюлозу, лигнин, камеди. Потребление практически бескалорийных волокон позволяет легко контролировать калорийность рациона, а значит и собственный вес. Пищевые волокна связывают желчные кислоты и жиры и способствуют их выведению – неярко выраженный эффект «голодания без голодания». Для этих целей идеально подходит регулярный прием энтеросорбентов, а значит, и за фигуру краснеть не придется.

Подробнее на 8 стр.

**Сальмонеллёз**

Это одна из самых опасных летних инфекций. Как распознать сальмонеллёз и как его вылечить?

ИСТОЧНИКИ:**1. Сырые яйца**

На данный момент считается, что около четверти куриц и около 70 процентов уток инфицированы сальмонеллой.

Яйца куриц заражаются сальмонеллой, когда проходят по родовым путям. Сальмонелла сначала попадает на скорлупу, а затем через поры скорлупы – внутрь яйца.

Поэтому опасно есть сырые или недоваренные яйца.

2. Недоваренное мясо курицы

Важно помнить, что и сама курица тоже может содержать сальмонеллу, поэтому при жарке или варении большого куска курицы необходимо проследить, чтобы она была полностью термически обработана.

Признаки сальмонеллеза:

- Боль в животе
- Тошнота
- Рвота
- Диарея

КАК ЛЕЧИТЬ?

Прежде всего, нужно постараться остановить понос с помощью специальных препаратов.

Сам сальмонеллез лечится с помощью антибиотиков.

Необходимо пить много жидкости, чтобы восстановить ее потерю при поносе.

ФАКТ:

Перепелиные яйца и мясо более безопасно из-за того, что температура тела перепелки на полтора градуса выше, и сальмонелла погибает в организме.

**ОЧЕНЬ ВНИМАТЕЛЬНО**

Летом бактериальная активность возрастает. Увеличивается и количество случаев заражения бруцеллезом!

Основной симптом бруцеллеза – хронические боли в суставах. Бактерии – бруцеллы размножаются в клетках нашей иммунной системы.

Он передается к человеку от больных коров и коз через парное молоко. Поднимается температура под вечер, когда микробы начинают разрушать наши клетки.

Кроме того, у человека возникает чувство слабости и появляется боль в суставах.

Чтобы не заразиться бруцеллезом, нужно кипятить молоко. Существует вакцина, но она не очень стойкая и держится примерно два года. Бруцеллез лечится с помощью приема антибиотиков. Курс лечения довольно длительный, потому что антибиотику тяжело пробраться внутрь клетки.

КОМПРЕССИОННЫЙ ТРИКОТАЖ ERGOFORMA

Для профилактики

Для лечения

Для беременных

Для путешествий

АТЛЕТИКА
ортопедические товары

Изготовлено по заказу ТД «Атлетика»



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

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.

ЭРОМАКС



ДЛЯ КРЕПКИХ И НАДЕЖНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Отношения между мужчиной и женщиной в наше время недолговечны. И огромную роль в распаде отношений играет сексуальное неудовлетворение второй половинкой. По утверждению психологов, развитие и становление человека, как личности, его рост по социальной лестнице зависит от взаимоотношений со второй половинкой. Ведь разруха в отношениях препятствует достижению высоких целей.

«ЭРОМАКС» повышает уровень либидо, сексуальное влечение и сексуальную активность. Способствует увеличению количества, частоты, интенсивности и продолжительности оргазмов. Усиливает приятные ощущения, доставляет удовольствие и хорошие впечатления от секса. Благоприятно влияет на работу репродуктивной системы.

С «ЭРОМАКСОМ» можно забыть о своем возрасте! «ЭРОМАКС» повышает уровень гормона ДГЭАС в крови, из-за чего происходит биологическое омоложение организма*.

С «ЭРОМАКСОМ» возможно*:
ПОДНЯТИЕ ТЕСТОСТЕРОНА – НА 45%;
УВЕЛИЧЕНИЕ ЛИБИДО – НА 43%;
УЛУЧШЕНИЕ ЭРЕКЦИИ – НА 31%!

ДЛЯ НЕГО И ДЛЯ НЕЕ

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ГОРОДА И КРАЯ

Горячая линия по РФ

8-800-200-58-98

www.eromax.name



СРР № RU.17.99.32.003.E.004460.03.15 от 04.03.2015 г.

*Исследования кафедры психиатрии-наркологии, психотерапии и сексологии ГБОУ ДПО «Пензенский институт усовершенствования врачей» Минздрава России; д.м.н., профессор, почетный член Европейской ассоциации урологов-андрологов(Голландия) – Вакина Т.Н., к.м.н., доцент, действительный член Европейского и Международного Обществ Сексуальной Медицины (ESSM / ISSM) – Петрова Е.В.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Свои рецепты!

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

Адрес редакции: 355035,
г. Ставрополь, пр. Кулакова, 8 «Г»
Контакты: 8 (9623) 417-930;
e-mail: 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 ®, печатаются на правах рекламы.

Тираж 40000
Дата выхода в свет
24.06.2015 в 13:30
Подписано в печать
17.06.2015 в 13:30,
по графику в 16:00
Заказ № 198