

эксперт
заботы
о детях

МАМ

mambaby.ru

Подробности на стр.4



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



ТЕМА НОМЕРА: Июнь-бабушка заботой-работой тешит!

№97, 24 МАЯ 2015 г.

ТИРАЖ 40000

18+ Говорим рецепты!

Ваш медицинский консультант

НАТУРАЛЬНЫЕ ПОЛИЭКСТРАКТЫ



VITAUCT
ПРОДЛЕВАЯ ЖИЗНЬ

Не содержат:

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

Имеются противопоказания.

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

БАД! Не является
лекарственным средством

ТОНОМАКС™

- Утоляет жажду
- Пополняет запас полезных веществ в организме
- Активизирует сжигание жиров
- Снижает аппетит
- Стимулирует рост бифидобактерий
- Тонизирует
- Помогает контролировать массу тела

tonomaks.com

Спрашивайте
в аптеках

худей
без
стресса!



БАД! Не является лекарственным средством. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. Противопоказания индивидуальная непереносимость. RU.77.99.11.003.E.007370.06.14 от 20.06.2014

Кисель «ДЕСЕРТ ЖЕНСКОЙ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ»

Путь к легкому снижению веса!

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

На правах рекламы

Кисель «СЕКРЕТ СИЛЫ КИТАЙСКОГО ИМПЕРАТОРА»

Рекомендуется:

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



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

Черви-нелегалы: профилактика аскаридоза

Как распознать глистную инвазию и предотвратить заражение гельминтами?

Глистов, или гельминтов, существует множество разновидностей. Самые распространенные из них – аскариды. Считается, что примерно 1,5 миллиарда человек на Земле заражены такими глистами. По крайней мере, 6 человек из 9 сталкивались с этим.

Грязные руки - путь к заражению

Взрослые аскариды поселяются в тонком кишечнике. Путь заражения – фекально-оральный, то есть яйца гельминтов в буквальном смысле съедаются. Питаются черви тем же, что ест и сам человек. Обычно они свободно плавают в тонком кишечнике, но могут и задерживаться на месте, упираясь в его стенки.

Самка аскариды выделяет около четверти миллиона яиц каждый день. Яйца с калом выходят наружу. Из каждого такого яйца может развиваться новая аскарида, если яйцо попадет через грязные руки в кишечник нового хозяина.

Что происходит

Продолжительность жизни аскарид - до полутора лет, лентец широкий - до 25 лет и более. Прожив столько лет, можно вырасти до гигантских размеров! Берегите себя!

Осложнения

Кишечная непроходимость может возникнуть, если взрослые аскариды в просвете кишечника формируют клубок. Такой клубок полностью блокирует движение по кишечнику.

Что происходит

Попав в желудочно-кишечный тракт человека, яйцо превращается в личинку, которая попадает в кровоток. В этом и заключается главная опасность аскарид: **личинки с током крови могут попасть в печень, желчный пузырь, правый желудочек сердца, легкие.** Человек кашляет, и вновь с мокротой заглатывает личинок. В кишечнике аскарида созревает в половозрелую особь, дающую новые и новые яйца. Именно с циклом развития аскариды и связано то, что эти гельминты могут обнаруживаться и в гайморовых пазухах, и в желчном пузыре, и в других органах.

Основная диагностика аскаридоза - анализ кала на яйца глистов

Такой анализ обязательно берут у детей при поступлении в детский сад, бассейн, спортивную секцию. Анализ позволяет выявлять даже бессимптомное носительство, когда человек не проявляет никаких беспокойств. Зараженного ребенка выявляют, чтобы вылечить и защитить от заражения других детей.

Песок в детской песочнице - постоянный источник заражения

Маленькие дети часто берут в рот игрушки и руки сразу после грязного песка. Для жителей сельской местности самый распространенный источник заражения – земля. Причина – работа в земле открытыми руками.

При работе с землёй нужно использовать перчатки

Лучше всего защищают руки от яиц паразитов **хирургические перчатки**. Такая защита полностью защищает кожу от всех чужеродных агентов. Матерчатые перчатки, которые обычно продаются в хозяйственных магазинах, такой способностью не обладают. К тому же, такие перчатки накапливают в ткани бактерии и грибки.

Песок в детской песочнице

Внимательно следите за детьми, когда они в песочнице, чтобы руки не облизили. Сразу же

после прогулок максимально тщательно мойте руки, и даже лицо с мылом, и обязательно раз в полгода проводите профилактику глистов.

ВОЗ рекомендует проведение профилактических антигельминтных курсов детям дошкольного возраста дважды в год - весной и осенью.

Анекдот

Машинистка приходит к врачу.
- Скажите "а".
- Маленькое или большое?

Анекдот

- Ну вот, сегодня ваш кашель мне нравится намного больше.
- Еще-бы, я всю ночь тренировался.

Как лечить

Лечение противоглистными препаратами длится всего 5-7 дней, после чего назначается повторный анализ. При необходимости могут назначаться повторные курсы.

Профилактика

- мыть руки перед едой;
- мыть руки после работы с землей и работать защищенными руками;
- мыть руки после туалета;
- промывание проточной водой и обработка кипятком зелени и овощей, подаваемых к столу в сыром виде;
- отказ от употребления термически необработанных мяса, рыбы, соленой рыбы, икры, приготовленных кустарным способом;
- отказ от употребления сырой воды, особенно из открытых водоемов;
- применение аптечных антисептиков для санации.



Каждый противогельминтный препарат оказывает определенное действие:

1. **Празиквантел** (трематодозы печени, шистосомозы, цестодозы).

Повышает проницаемость клеточных мембран для ионов кальция и вызывает сокращение мускулатуры паразитов, переходящее в спастический паралич.

2. **Альбендазол** (нейроцистицеркоз, вызванный личиночной формой свиного цепня, эхинококкоз печени).

Изменяет течение биохимических процессов, блокирует передвижение секреторных гранул и других органелл в мышечных клетках круглых червей.

3. **Левамизол** (токсоплазмоз; аскаридоз, некатороз, стронгилоидоз).

Антигельминтное, иммуности-

мулирующее. Не совместим с алкоголем.

4. **Мебендазол** (энтеробиоз, аскаридоз, анкилостомидозы, стронгилоидоз, трихоцефалез).

Противогельминтное средство широкого спектра действия.

5. **Пирантел** (аскаридоз, энтеробиоз, оксиуроз).

У чувствительных гельминтов блокирует нейромышечную передачу и вызывает паралич мускулатуры.

6. **Пиперазина адипинат** (аскаридоз, энтеробиоз).

Оказывает парализующее действие на нематод: нарушая функцию их нервно-мышечной системы, вызывает паралич мускулатуры. Выраженность дегельминтизации препаратом находится на уровне.



Анекдот

Объявление в приемной врача:
«Просим пациентов не обмениваться симптомами. Это очень затрудняет диагноз».

Применение противоглистных препаратов во время беременности и лактации

При беременности **противопоказаны все противоглистные препараты кроме Пиперазина**. Начинать прием препаратов Альбендазола необходимо только после того как вы убедились, что не беременны. При приеме альбендазола необходима надежная контрацепция.

При лактации **противопоказаны все препараты кроме Пирантела и Пиперазина**.

Таким образом, в период подготовки к беременности необходимо в обязательном порядке пройти курс дегельминтизации, так как впоследствии во время беременности это сделать будет невозможно.

Дополнительная терапия

Может понадобиться назначение энтеросорбентов (если появляются симптомы интоксикации продуктами жизнедеятельности гельминтов, а при их лечении препаратами – продуктами их разложения).

Энтеросорбент может назначаться как перед лечением гельминтозов (профилактически), так и после.

Пациенты, которым перед применением антигельминтных средств рекомендуется назначить сорбент:

- подростки и взрослые (родители), если предыдущий антигельминтный курс проводился несколько лет назад или вообще не проводился никогда;
- дети с выраженным дисбактериозом (полезные бактерии нейтрализуют токсины);
- дети с аллергией.

Может так же понадобиться назначение противоаллергических препаратов, для снятия ответной реакции организма на токсины гельминтов.

Мы сознательно привели Вам обширный список действующих веществ в противогельминтной терапии – только точный диагноз специалиста – залог здоровья!

Аллергическое воздействие

Токсико-аллергические реакции как следствие паразитизма известны давно. Они являются результатом взаимодействия гельминта претерпевающего различные стадии развития с организмом «хозяина», его защитной системой. Некоторые гельминты в процессе своей жизнедеятельности выделяют особые вещества, так называемые токсоиды, которые являются сильными ядами. Всасываясь в кровь, токсоиды разносятся по организму и поражают в первую очередь нервную и мышечную ткани. Значительная часть паразитов является источником токсоидов уже после своей гибели, когда "отравляющие вещества" выделяются в результате разрушения возбудителя. Именно поэтому недостаточно убить паразитов. Их нужно также немедленно вывести из организма. В литературе описаны случаи тяжелых токсических осложнений, развившихся у пациентов, которым проводилась дегельминтизация без применения средств, способствующих изгнанию паразитов из организма.

Аллергический компонент воздействия паразитов очень часто связан с миграцией личиночных стадий возбудителей в организме человека, что можно проследить на примере аскаридоза.

Флюорографию кормящей маме?

Стремление защитить своего ребенка от разных вредных воздействий, даже ценой собственного здоровья, свойственно любой маме, но это не всегда оправдано.



Важно:

- Флюорография – способ выявить туберкулез и другие заболевания легких. Есть ситуации, когда без этого обследования не обойтись.

- Нет никакой необходимости спешиваться или пропускать кормления из-за рентгеновского обследования, если во время процедуры не применялись контрастные вещества.

А качество молока?

Даже частая флюорография с ее сравнительно высокой дозой облучения не вызывает опасных последствий, она абсолютно безопасна как для мамы, так и для ребенка.



Если вы хотите максимально снизить дозу облучения, попросите врача направить вас именно на рентген легких, а не на флюорографию. Конечно, обследование нужно проводить только когда оно действительно необходимо, то есть требуется по закону для безопасности окружающих или, например, если среди ваших близких есть больные.

Можно ли к стоматологу?

Во время беременности и кормления грудью организм женщины испытывает повышенные нагрузки. При этом кормящей маме часто не хватает времени на должный уход за зубами! Посещать стоматолога и принимать витамины – обязательно!

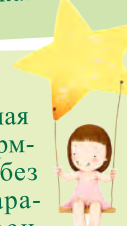
На заметку

- Самые частые причины зубной боли – кариес и воспаления десен. Устранить эти проблемы может только стоматолог.
- Грудное вскармливание – не противопоказание для лечения зубов. Кормя-

щим мамам можно делать местную анестезию и продолжать кормить грудью.

Важно:

Если вас мучает зубная боль при грудном вскармливании, вы можете без опаски принимать парацетамол и ибупрофен. Длительность курса не должна превышать 2–3 дней. Можно снизить риск для малыша, принимая лекарство перед его сном, поскольку в это время возникает долгий перерыв в кормлении, за время которого значительная часть лекарства будет выведена из организма.



Анастезия?

Хороший вариант для лечения зубной боли у кормящих мам – лидокаин и ультракаин, эти вещества применяются для местной анестезии, используются в крайне малых дозах, быстро выводятся из организма, поэтому их употребление во время кормления грудью вполне допустимо.

В детских гелях против боли при прорезывании зубов содержится тот же самый лидокаин, что говорит о его безопасности.



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-
стерили-
зация



Анекдот

- Мама, я пошёл играть в футбол с ребятами.
- Только через мой сун!



Полоскания

В подавляющем большинстве случаев растворы для полоскания не могут причинить никакого вреда ребенку, так как попадают в организм его мамы в минимальных дозах, ведь после полоскания лекарство не глотают, а выплевывают. Среди наиболее эффективных и безопасных для малыша веществ – растворы фурацилина, перманганата калия, хлоргексидина биглюконата, перекиси водорода, обладающие обеззараживающим противомикробным эффектом.

При температуре?

При температуре 37,6°C и выше нужно срочно обратиться к врачу. Этот показатель может быть симптомом многих опасных болезней, и нужно обязательно определить причину лихорадки.

Если температура поднялась выше 38°C, грудное вскармливание лучше на время прервать. Можно ли продолжать кормить грудью после ее снижения, зависит от того, какая болезнь стала причиной лихорадки, и какие лекарства назначил врач. Чаще всего назначаются ибупрофен содержащие препараты.



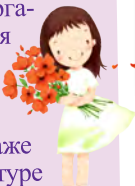
Измеряем правильно:

Если мерить температуру в подмышечной впадине, когда молочная железа наполнена, во время или сразу после кормления (сцеживания), в норме она составит 37,1-37,3°C или даже немного выше. Это связано с тем, что молоко образуется в глубине тканей, и его температура выше 37 градусов, а кроме того, когда оно выходит из груди, мышцы протоков сокращаются, выделяя тепло. Если вы измеряете температуру под мышкой, нужно делать это через 25-30 минут после кормления или сцеживания. В подмышечной впадине нужно вытереть пот, ведь вода поглощает тепло. Только тогда результаты будут достоверными.



Выше 38?

- Если температура при грудном вскармливании поднялась выше 38 градусов, лучше ненадолго перевести ребенка на смесь, пока вы не выясните причину лихорадки и не приступите к лечению, чтобы у малыша не началась диарея и микробы не попали в молоко.
- Количество молока у молодой мамы может уменьшиться, но не из-за повышения температуры, а по причине ослабления организма, например, снижения уровня гемоглобина.
- Сама по себе лихорадка на качество молока не влияет, а, например, при ОРЗ даже рекомендуют (при температуре до 38°C) продолжать кормить грудью, чтобы ребенок получал защитные антитела. Естественно, приближаясь к малышу, маме нужно надевать маску.



Аллергия по полочкам

В последнее время проблема аллергии особенно актуальна среди детей и подростков. Аллергическая реакция на пищевые продукты может иметь различные проявления. В частности, выделяют такие симптомы аллергии как крапивница, атопический дерматит, ангионевротический отек, кореподобная сыпь. У маленького ребенка аллергия может развиваться из-за того, что во время беременности или кормления грудью мама принимала лекарства или высокосенсибилизирующие препараты. Еще одна возможная причина детской аллергии — нарушения в работе желудочно-кишечного тракта. Тонкий кишечник — это поверхность, которая постоянно контактирует с чужеродными телами, попадающими в организм. Лечение аллергических



На заметку

Даже если вы стремитесь поскорее избавиться от лишних килограммов, накопленных во время беременности, регулярное употребление полезных продуктов даёт мамочкам силу и выносливость, помогает справиться с новой ролью и стать лучшей мамой.

Для кормящих мам важно знать, что качество молока существенно не меняется от того, какие продукты



вы употребляете. Так происходит потому, что даже если вы не получили необходимые питательные элементы с пищей, организм восполнит их недостаток в молоке из собственных запасов. Но для собственного хорошего самочувствия важно быть уверенной, что вы получаете все нужные полезные элементы, которые необходимы малышу. Витаминные комплексы просто необходимы!

заболеваний необходимо осуществлять с помощью традиционных методов в комплексе с энтеросорбентами, которые способствуют очищению организма от аллергенов, шлаков и токсинов.

Подробности на стр. 8.

ЧТО ПОМОЖЕТ?

- ферментные препараты;
- противовоспалительные препараты - лечение сопутствующих заболеваний желудочно-кишечного тракта, восстановление нормальной работы кишечника, ротовой полости и глотки, устранение инфекций;
- энтеросорбенты.

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, 28.
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.

Внимание! Фолиевая кислота

Фолиевая кислота необходима ребёнку для развития ещё на ранних этапах беременности. Но на этом её значимость не заканчивается. Фолиевая кислота жизненно необходима ребёнку для нормального функционирования. Но и организму матери она также нужна. Обогащенный хлеб из цельного зерна, а также макаронные изделия из грубой муки содержат в большом количестве этот элемент. А ещё эти продукты снабжают организм ценными растительными волокнами и железом.



Давай быстрее!

Пока вы рассматриваете себя в зеркале и думаете, как похудеть, мы расскажем о семи способах ускорить обмен веществ. Так и лишние килограммы уйдут быстрее, и энергии прибавится.

Силовые тренировки

Это один из самых действенных и надежных способов ускорить метаболизм. Их главный секрет: **организм активно сжигает жир не только во время занятий, но и после них, даже если вы не двигаетесь.** Дело в том, что на работу и восстановление мышечных клеток уходит больше энергии. Ее то как раз и можно взять из лишних жировых запасов.

ФАКТ: зимой масса тела в среднем увеличивается на 2–3 кг. Среди основных причин - снижение двигательной активности и увлечение высококалорийными продуктами. Причем тут действует такое правило: **чем больше вы весите, тем больше килограммов имеете шанс набрать.**



Дробное питание

Во время переваривания пищи обмен веществ ускоряется, следовательно, лучше есть регулярно и понемногу. Оптимально, каждые 2–3 часа небольшими порциями. Порция не должна превышать по объему ладонь или стакан. Дробное питание часто назначают при гастритах, колитах и язвенной болезни. **Маленькие порции усваиваются лучше, не перегружают желудочно-кишечный тракт и помогают поддерживать стабильный уровень сахара в крови.** А вот его снижение усиливает чувство голода и провоцирует переедание.

ВАЖНО: стабильно сытый организм требует примерно на 15% килокалорий меньше, чем

периодически голодный.

Витамины группы В

Тиамин (витамин B1) и ниацин (витамин B3) особенно важны для обмена веществ. **Витамин B1** принимает непосредственное участие в обмене углеводов, и в частности, в обмене пировиноградной кислоты, которая является основным промежуточным продуктом при окислении глюкозы. **Витамин B3** необходим для обеспечения процессов окисления в организме.

ЧТО ДЕЛАТЬ: попробуйте дополнительно принимать комплекс витаминов группы В или включите в свой рацион продукты, содержащие их. Тиамин и ниацин есть в основном в зерновых продуктах, дрожжах, отрубях. Ими богаты хлеб из муки грубого помола, гречневая, овсяная, пшенная крупы, горох, фасоль, соя, телятина.

ВИТАМИН В

Анекдот

Мы часто говорим: "Зато будет, что в старости вспомнить!"

А в старости раз... - и склероз!

Массаж

С помощью массажных техник можно ускорить обмен веществ буквально вручную. Особенно эффективно активизирует кровообращение антицеллюлитный и вакуумный массаж. В результате ускоряется обмен веществ и активизируется сжигание жира, кроме того процедура способствует укреплению мышц и суставов.

ЧТО НУЖНО: каждый вечер перед сном массируйте стопы с разогретым маслом. На них находятся точки, с помощью которых можно регулировать работу всех систем организма и улучшить обмен веществ.

Используйте чудо-банку!

Недостаток пищи

Когда вы в попытках похудеть начинаете кушать по ползернышка в день, организм переходит в режим голода, и метаболизм сильно замедляется. Это защитная реакция, которая помогала нашим предкам сохранить «топливо» в организме на максимально долгий период.

Анекдот

- Доктор, как быстро убрать живот?

- Повернитесь спиной!

Клетчатка

Пищевые волокна, из которых построены стенки растительных клеток, в большом количестве содержатся в отрубях, всех видах капусты, бобах, яблоках и моркови. Клетчатка абсорбирует жир, поступивший с пищей, а проходя по желудочно-кишечному тракту, действует словно веник – не переваривается и «выметает» остатки пищи. После такой чистки обмен-

ные процессы ускоряются, и вы худеете быстрее.

ФАКТ: полезно периодически устраивать в организме «субботник» – для этого в течение месяца ешьте отруби по 2 ст. л. 3 раза в день. После такого очищения вы станете стройнее, энергичнее, почувствуете легкость, улучшатся цвет лица, состояние волос и кожи.

Анекдот

У окулиста:

- Какую я букву показываю?

- А где вы?

Недостаток кальция

Еще одна причина выпивать стакан молока по утрам: кальций играет ключевую роль в регуляции метаболизма жировой ткани. Богатая кальцием диета способствует усиленному сгоранию жира, как утверждают специалисты из института питания в Теннесси.

Особенно девушкам

Каждый раз во время менструаций вы теряете большое количество железа, которое выполняет функцию переноса кислорода ко всем органам, в том числе и к мышцам. При дефиците железа в мышцы поступает недостаточное количество кислорода, что ведет к понижению активности и замедлению метаболизма. Закупитесь обогащенными железом хлопьями, фасолью, листовой зеленью, брокколи.



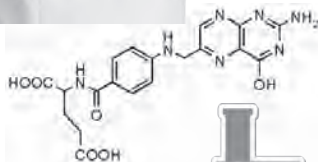
Кулинарный поединок

Наши рецепты помогут Вам готовить вкусно, полезно и вместе с этим заботиться о своем метаболизме, помогая своему организму быть в форме.

- Чтобы блюда вашего меню имели аппетитный аромат, добавьте в них свежие специи. Розмарин, базилик, перец, орегано. Они отличаются высоким содержанием антиоксидантов и природных антибиотиков.

- Испеките домашние булочки с тертой морковью и кабачком. Можно добавить в них тыкву или пюре из сладкого картофеля. Это хорошая альтернатива сахару в сдобе.

- Специалисты рекомендуют съедать минимум одно яблоко в день. Яблоки содержат пектин, который помогает выводить «плохой» холестерин, и яблочную кислоту – природный анальгетик.



Вода

При недостатке воды нарушаются процессы в организме на всех уровнях, вплоть до клеточного. Цитоплазма – внутреннее содержимое живой клетки, в котором и происходят все реакции, необходима для нормального метаболизма.

СОВЕТ: в среднем рекомендуют пить 1–1,5 л. воды в течение суток, но на самом деле все индивидуально и зависит от вашей активности и количества нагрузок. **Полезно выпивать стакан чистой воды утром натощак, можно выжать в нее дольку лимона и немного подсластить медом.** Это поможет стимулировать работу желудочно-кишечного тракта, печени и почек.

Анекдот

Ученые провели исследования, и оказалось, что у половины населения России, достигшего возраста 27 лет, патологические неизлечимые болезни проходят сами.

КОРОТКО О ВАЖНОМ

Помните: если у вас проблемы с желудком, изжога, используйте острые приправы очень аккуратно. Слишком активное их применение может привести к возникновению гастрита или даже язвы, а также к нарушению работы поджелудочной железы.



Эфирное масло можжевельника помогает снять боль в мышцах, расширяет кровеносные сосуды, тем самым улучшая кровообращение и ускоряя обмен веществ.

Горячие ванны (продолжительность 5-10 мин) ускоряют обмен веществ, потоотделение.

Омега-3 жирные кислоты

Эти самые жирные кислоты регулируют уровень лептина в организме. По мнению многих исследователей, именно этот гормон отвечает не

только за скорость обмена веществ в организме, но и за принципиальные решения по поводу того, сжигать жир в данный момент или его накапливать.

Терпеть не можете рыбу? Не беда. Нынче рыбий жир продается

в капсулах.

Фолиевая кислота

Она содержится в моркови, ускоряет обмен веществ в организме, что ведет к укреплению иммунной системы и очищению.

Хром

Ускоряет обмен веществ, перерабатывая жиры и углеводы, регулирует поступление сахара в кровь.

Йод

Йод активизирует щитовидную железу – ускоряет обмен веществ. Много йода содержится в морской капусте. А также в семечках яблока (разжевать) дневная норма йода.



ПОМНИТЕ: если у вас проблемы с желудком, изжога, используйте острые приправы очень аккуратно.

Имбирь, зеленый чай, специи

Свежий имбирь активизирует пищеварение, позволяя организму усваивать и транспортировать питательные вещества, в нем есть витамины группы В.

Зеленый чай стимулирует нервную систему и ускоряет метаболизм за счет содержащихся в нем катехинов. Кроме того, на обменные процессы активно влияют острые специи и пряности.



ОРТОСИЛА

В ПРОДАЖЕ ШИРОЧАЙШИЙ АССОРТИМЕНТ ИЗДЕЛИЙ, КОТОРЫЕ:

- ✓ избавляют от стресса и снимают напряжение
- ✓ формируют правильную осанку
- ✓ способствуют улучшению кровообращения

Приходите, мы Вас ждем!

Сертифицировано ®

Массажные и гимнастические изделия



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



СГР № RU.77.99.32.003.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

Свой рецепт!

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

Адрес редакции: 355035,
г. Ставрополь, пр. Кулакова, 8 «Г»
Контакты: 8 (9624) 417-930;
k_26@mail.ru
Учредитель и издатель:
ООО «Медчест-плюс»
Адрес издателя: 355000,
г. Ставрополь, ул. Ленина, 74.

Свидетельство о регистрации СМИ выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия (Управление по Южному Федеральному Округу). ПИ № ФС 10-6587 от 20 апреля 2007 г. Газета 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
24.05.2015 в 13:30
Подписано в печать
17.05.2015 в 13:30,
по графику в 16:00
Заказ № 197