



Выпуск №5
Июнь / Июль 2016

Журнал о твоём здоровье

ЗДРАВСТВУЙТЕ

нам!

MULTI I*



Since 1947

Вітаміни | Мінерали | Рослини

Перший вітамінно-мінеральний
комплекс від SOLGAR в Україні!



Виробник: СОЛГАР ВІТАМІН ЕНД ХЕРБ, США. Висновок СЕЕ № 05.03.02-03/69611 від 14.11.2014 р.
Виробник: СОЛГАР ВІТАМІН ЕНД ХЕРБ, США. Висновок СЕЕ № 05.03.02-03/69610 від 14.11.2014 р.

0-800-30-19-47 | www.solgar.com

НЕ Є ЛІКАРСЬКИМ ЗАСОБОМ



БЛОГ
КОСМЕТОЛОГА

Защита кожи летом

стр. 4



ЗДОРОВ
ВСЕГДА

Аптечка в дорогу

стр. 14



КАЛЕНДАРЬ
АКЦИЙ

Сертификаты,
купоны на скидку

стр. 30

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

pharmatheiss
cosmetics

-30%

НА УСІ ДЕЗОДОРАНТИ

Dòliva



*Скидка предоставляется от цены, действующей в аптеке «Мед-сервис», на дату приобретения товара. Скидка действует с 01.06.16 по 31.07.16 г.
На правах рекламы. Перед использованием обязательно ознакомьтесь с инструкцией.

Содержание:

Блог косметолога

4 Свет мой, солнышко, скажи

Beauty-гид

6 Внимание! Грибковый сезон!
8 Варикоз – не приговор!

Профессия – мама

10 Беременность и путешествия:
правила безопасности
12 Летние радости и гадости

Здоров всегда

14 Аптечка в дорогу
15 Как выбрать универсальное
заживляющее средство
для домашней аптечки?
16 Зона риска: почему жара опасна
для гипертоников?

Энергия тела

18 Жаркое противостояние: отбиваем удар
19 Вода против жары

Блог психотерапевта

20 Двое: что нужно для счастья пары?

Блог диетолога

22 Легкий баланс

Полезные рецепты

24 Форель радужная,
запеченная с овощными тальятелле
25 Чай по-восточному ICE

Акционные предложения

26 Beauty-list
27 Мамам на заметку
28 Азбука здоровья
30 Купоны на скидку
31 Календарь акций



*Скидка предоставляется от цены, действующей в аптеке «Мед-сервис», на дату приобретения товара. Скидка действует с 01.06.16 по 31.07.16 г. На правах рекламы. Перед использованием обязательно ознакомьтесь с инструкцией и проконсультируйтесь с врачом.

САМОЛІКУВАННЯ ШКІДЛИВЕ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

СВЕТ МОЙ, СОЛНЫШКО, СКАЖИ

Большинство людей с нетерпением ждут лета. Живительное тепло и буйство зелени, возможность носить легкую одежду и протяженный световой день – все это благотворно действует на эмоциональное состояние человека. Однако, радуясь наступлению чудесного времени года, важно не забывать о воздействии ультрафиолета, высокой температуры, пыли, ветра, кондиционеров и соленой морской воды на кожу и волосы.



НАШ ЭКСПЕРТ

Юлия Орищенко
основатель и ведущий
косметолог студии
эстетической медицины
«Косметолог.б.р.а.»
тел. (050) 037 97 56

Ультрафиолетовые лучи ускоряют старение кожи, способствуют потере влаги волос, поэтому летние средства по уходу за кожей и волосами должны защищать нас от негативного воздействия солнечного света. На сегодняшний день даже дети знают, что чрезмерный загар может привести к онкологическим заболеваниям, что, выходя на улицу, голову нужно покрывать панамкой, а кожу защищать кремом с SPF. Но немногие знают, как правильно подобрать и использовать SPF-защиту.

Скрытный фототип

Цифра, следующая за сокращением SPF (Sun Protection Factor), обозначает, во сколько раз можно увеличить время безопасного пребывания на открытом солнце. Для каждого фототипа кожи есть свое безопасное время. Значение SPF может быть в пределах от 2 до 50 единиц. Данная величина рассчитывается в лабораторных условиях, исходя из того, что солнцезащитное средство будет использовано в количестве 2 мг на 1 кв. см поверхности кожи. SPF-защита должна быть в дневном креме для лица, тональной основе, губной помаде, креме для тела, спрее для волос. Выбор вашего уровня SPF-защиты зависит от фототипа кожи. Их существует всего 6, но в нашем регионе мы различаем 4 из них.

1-й фототип – люди со светлой кожей с веснушками и волосами с рыжиной. Безопасное пребывание на солнце для этого фототипа – не более 5 мин. И в летние месяцы я, как специалист, рекомендую обладателям первого фототипа использовать средства защиты с фактором от 30 до 50 (SPF30, SPF35, SPF40, SPF45, SPF50+). При условии правильного нанесения крем SPF50 защищает кожу 250 мин. (5х50), в то время как SPF8 защитит кожу всего на 40 мин.

2-й фототип – это обладатели светлой кожи и светло-русых волос, карих или голубых глаз. Безопасное время пребывания на солнце для 2 фототипа – 15 мин. Рекомендую SPF от 15 до 35.

3-й фототип – самый распространенный в Украине. Светлая кожа, русые или каштановые волосы, темные глаза. Защитные средства для 3 фототипа необходимы с SPF от 8 до 15. Безопасное время пребывания на солнце – 20 мин.

4-й фототип – смуглая кожа, темные волосы и темные глаза. Представители этого фототипа могут не опасаться за состояние своей кожи даже с SPF8. Безопасное время пребывания на открытом солнце – 30 мин.

Инструктаж: как пользоваться средством с SPF?

Правило 1. Наносить косметику с SPF в завершающем этапе вашего макияжа.

Правило 2. Повторять нанесение средства с SPF по окончании действия его защиты или после каждого контакта с водой.

Правило 3. Наносить средство с SPF за 20-60 мин. до выхода на улицу.

Правило 4. Наносить крем для лица и тела, бальзам для губ и спрей для волос с SPF-защитой необходимо в достаточном количестве, чтобы это средство

полно покрывало защищаемую область.

Правило 5. Самое главное – не возлагать защиту своей внешности только на цифру SPF. Помните: ни одно, даже самое дорогое средство, не защитит вашу кожу или волосы на все 100%.

Дополнительными средствами защиты от солнца могут стать светлые легкие блузки или рубашки с длинными рукавами, шляпки с широкими полями, льняные брюки, накидки из светлых натуральных тканей, зонтик от солнца. В случае ожога нужно нанести средство с пантенолом. В летнее время средства очищения для лица, тела и волос должны содержать увлажняющие масла, витаминные комплексы и как можно меньше щелочи. Для чувствительной кожи лица, тела и головы лучше всего использовать средства очистки с пометкой «sensitive». Чтобы избежать дополнительного пересушивания кожи, стоит исключить тоники с содержанием спирта.

В летние месяцы нельзя делать пилинги и использовать домашнюю косметику с АНА-кислотами. Исключением являются только те средства, которые назначены вам косметологом для решения той или иной проблемы. Они обязательно должны быть подобраны с учетом солнечной активности.

Правильная профилактика сухой кожи

Часто в жаркую погоду мы сталкиваемся с такой проблемой как пересушенность кожи и волос. Причиной сухости может стать не только ультрафиолет, но и высокая температура воздуха, кондиционеры, сухой ветер и морская вода. Поэтому к увлажняющим наружным средствам еще очень важно добавить «увлажнение» изнутри организма. Важно употреблять в течение дня достаточное количество минеральной щелочной воды и зеленого чая с антиоксидантными свойствами. Салонные процедуры в жаркий период очень востребованы и важны. Это атицеллюлитные массажи, обертывания, аппаратные методики для решения таких эстетических проблем, как целлюлит и дряблость кожи. Что касается косметологии лица, то наиболее востребованными в этот сезон будут процедуры по увлажнению кожи. А также в летний период имеет смысл заглянуть к косметологу на салонный уход при проблемах купероза и чувствительной кожи, на противовоспалительный уход при коже с акне, на лимфодренаж при склонности к отекам.

Так как летом при жаре все эти проблемы усиливаются, именно такие процедуры отлично подготовят ваше тело к пляжному сезону.

Лето – чудесная пора, во время которой организм насыщается витаминами от изобилия свежих фруктов и овощей. Отдыхайте и наслаждайтесь солнцем, но не пренебрегайте рекомендациями косметолога. И тогда, вернувшись с отдыха, вы увидите, что ваше отражение в зеркале стало еще привлекательнее и ухоженнее.

ДЕРМОКОСМЕТИКА ДЛЯ ПРОБЛЕМНОЙ КОЖИ

Pharmaceris

*Скидка предоставляется от цены, действующей в аптеке «Мед-сервис», на дату приобретения товара. Скидка действует с 01.06.16 по 31.07.16 г. На правах рекламы. Перед использованием обязательно ознакомьтесь с инструкцией.

14 специализированных серий, созданных с мыслью о наиболее требовательных, проблемных видах кожи.

-25%*

A B E F H M N P R S T W X

Внимание! грибковый сезон!

По данным Всемирной организации здравоохранения грибок страдают в среднем 20-25% населения всего мира, то есть каждый 5-й житель планеты. Особой «популярностью» пользуются такие инфекции, как грибок ногтей, грибковые заболевания стоп, дрожжевые поражения кожи и слизистых оболочек. Заболеть чем-то подобным – случай не из приятных, учитывая, что все они оказывают токсическое воздействие на организм, вызывают аллергические реакции, осложняют течение хронических заболеваний и снижают иммунитет. А такой дискомфорт летом неприятен вдвойне...



Партнер рубрики



НАШ ЭКСПЕРТ

Елена Титаренко
врач-дерматолог
МЦ «Здоровое поколение»
тел. (056) 766 23 30
(067) 632 72 74
www.zdorovoepokolenie.dp.ua

Откуда берется грибок?

Каждый из нас с нетерпением ожидает жаркие дни, которые будут наполнены яркими красками, теплом и чувством радости. Но оказывается, не только мы ощущаем себя прекрасно в эту пору. Такие неромантичные «спутники» лета, как влажность, потливость, травмы при ношении тесной обуви, неправильный уход за кожей и ногтями – это идеальные условия для возникновения грибка.

Он проникает в организм через микротрещины на коже, которые зачастую появляются из-за чрезмерной сухости. Подхватить грибок в жару проще простого, достаточно одного лишь контакта с источником заражения. Летом во время повышенной активности, купания и загораения, а также при занятиях спортом это особенно актуально. Места, где можно поймать этот вид «паразитов», обычно отличаются тем, что там вы ходите босиком или разуваетесь. К ним, конечно же, относятся общественные бани и сауны, бассейны, душевые кабинки, раздевалки спортивных залов. Как бы это печально не звучало, но даже любимый морской или речной пляж, где так и хочется побаловать ножки пе-

сочным массажем, может стать местом скопления грибковых инфекций.

Большая вероятность заражения грибком стоп возникает при примерке обуви в магазинах босиком и в салонах красоты во время косметологических процедур.

Кто в группе риска заражения?

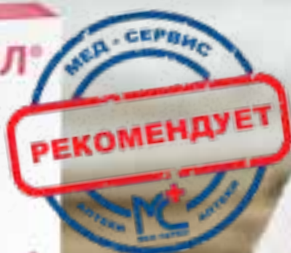
У 90-100% больных грибковая инфекция возникает при:

- нарушениях кровообращения нижних конечностей;
- сахарном диабете;
- повышенной потливости ног;
- длительном приеме антимикробных препаратов;
- плоскостопии и деформации стоп;
- наличии натоптышей;
- ослабленном иммунитете.

Дифлюзол®

Difluzol®

Молочница турбуе? Дифлюзол лікує!



UA/5156/01/03

Дифлюзол®
150 мг

1
капсула

На правах рекламы. Перед использованием обязательно ознакомьтесь с инструкцией и проконсультируйтесь с врачом.

Как понять, что это грибок?

Проявления грибкового заболевания могут быть разными и зависят не только от особенностей возбудителя, но и от состояния иммунитета человека. В классическом варианте болезнь начинается с шелушения кожного покрова с последующим появлением пузырьков. Затем они лопаются, превращаясь в корочки.

Начинается развитие грибка обычно с кожи стоп или с межпальцевых складок. Кожа между пальцами начинает шелушиться, появляется сильный зуд, жжение и покраснение. Иногда образуются трещины и язвы.

Одним из первых признаков появления грибка является неприятный запах от ног. Если вы заметили, что они подозрительно часто начали издавать неприятный запах (даже при постоянной гигиене и своевременной смене носков), то это уже хороший повод обратиться к врачу. Но многие люди не придают грибку на ногах должного значения и при отсутствии лечения грибок переходит на ногти. Почему именно ногти? Все просто, ногтевая пластина полна кератином, который является отличным веществом и подкормкой для грибковых инфекций.

Поражение ногтевой пластины проявляется изменением ее формы и цвета, отделением от ложа, поперечной исчерченностью. В ногтевой пластине грибок активно размножается, в результате чего ноготь утолщается и расслаивается. Чем больше запущена болезнь, тем толще ногтевая пластина.

Но и это еще не все. Развитие грибка может начаться сразу под ногтем, что затруднит своевременно распознать начальную стадию развития заражения. Со временем она становится хрупкой и начинает крошиться. Ногти постепенно разрушаются и могут совсем отпадать.

Даже самые точные описания симптомов грибковых заболеваний не смогут с вероятностью в 100% указать на то, что это точно тот или иной грибок. Как известно, видов грибковых заболеваний существует немало, а симптомы остаются схожими или вообще практически одинаковыми. Если не лечить грибок, со временем он может перейти на ногти рук, а в редких случаях – поражать внутренние органы.

Меры профилактики грибковой инфекции

В летний период необходимо соблюдать простые правила личной гигиены:

- по возвращении с улицы мойте открытые участки кожи с антибактериальным мылом;
- пользуйтесь только личной обувью, никогда не давайте носить ее другим;
- в бане, бассейне, раздевалках, на пляже используйте специальную обувь;
- после посещения таких мест обрабатывайте конечности антигрибковыми препаратами;
- в жаркий период носите открытую обувь из натуральных материалов, которые обеспечивают хороший воздухообмен;;
- следите за дезинфекцией маникюрных и педикюрных приборов при выполнении подобных процедур;
- любое повреждение кожных покровов обрабатывайте дезинфицирующими средствами;
- регулярно осматривайте стопы и ногти на предмет появления признаков грибка.

**Диагностика
грибковых заболеваний**

Чем раньше грибок будет обнаружен, и чем раньше начнется борьба с ним, тем быстрее можно будет от него избавиться.

Если вы заметили какие-либо признаки или симптомы, необходимо обратиться к специалисту – врачу-дерматологу, который сможет поставить правильный диагноз.

Помните, что диагностика не должна проводиться самостоятельно и будьте здоровы!



Мікофін

усуває симптоми
гриркової інфекції:

- ✓ свербіж
- ✓ тріщини
- ✓ неприємний запах
- ✓ лущення шкіри



Р. н. МДЗ України № 1145/002/01/01. Реплика товарного знаку. Звертайте в надруковані для дітей місця. Перед застосуванням ознайомтеся з інструкцією для медичного застосування препарату та проконсультуйтеся з лікарем.

*Скидка предоставляется от цены, действующей в аптеке «Мед-сервис», на дату приобретения товара.

* ТОВ "Аптекарь" залишає за собою право змінювати роздрібні ціни на період дії пропозиції.

Знижка діє з 01.07.2015 по 31.08.2015 рр.

Знижки дисконтних програм ТОВ "Аптекарь" не поширюються на товар, який приймає участь в акції.

Варикоз — не приговор!



Партнер рубрики



НАШ ЭКСПЕРТ

Владимир Батанов
врач-флеболог
МЦ «Medical Plaza»
тел. (0562) 305 305
www.medicalplaza.com.ua

Практически каждая женщина относится к своим ногам с особым трепетом и вниманием, тем более, если дело касается пляжной темы. За примеркой летнего платья вы вдруг можете увидеть, что на ногах появились еле заметные синие вены, которые выглядят не очень эстетично. Достаточно долгое время они могут себя не проявлять, но это только кажущееся благополучие. Со временем они создают неприятные ощущения и дискомфорт. К сожалению, это и есть типовой случай варикозной болезни...

Как возникает варикоз?

Кровь движется в нашем организме по двум кругам — большому и малому. Сначала она опускается вниз. Но, дойдя до ног, ей нужно развернуться и отправить по венам в обратный путь наверх, преодолевая силу тяжести. Для того чтобы этот процесс стал возможен, в венах есть специальные клапаны, которые пропускают кровь только в одном направлении — вверх. Происходит это примерно так: сердце толкает кровь по сосудам, та поднимается вверх и фиксируется клапаном до следующего сердечного сокращения. Под давлением сосуды сдавливаются и расслабляются, кровь энергично проталкивается вверх, от клапана к клапану. Так происходит в здоровом организме без варикозного расширения вен. Если вена расширяется, то клапаны перестают смыкаться и отток крови замедляется. Циркуляция крови ухудшается, круг замыкается и вена растягивается.

Летнее обострение варикоза

Многие ошибочно считают, что расширенные вены на ногах — это косметический дефект, который устранять необязательно. На самом деле коварная варикозная болезнь развивается не за один год. Обострением заболевания является грозное осложнение — тромбофлебит. Это образование тромба в просвете вены вследствие «сгущения» крови. Чаще это случается в летнее время, когда организм недополучает необходимого количества жидкости. В жару из-за повышенного потоотделения кровь сгущается и образуются тромбы.

Симптомы варикоза

Внимательно присмотритесь к своим ногам. Венозные «звездочки» или «сеточка» на коже, отеки, набухшие вены с узелками, бурая кожа над расширенными венами — все это видимые признаки варикоза. Сюда стоит отнести тяжесть и боль в ногах после длительных нагрузок.

Как избежать варикоза?

Считается, что в 80% случаев варикозная болезнь возникает при плохой наследственности, остальные 20% — это результат:

- длительных статических нагрузок, поднятия тяжестей;
 - беременности и избыточного веса;
 - длительного приема гормональных препаратов.
- Поэтому пытайтесь избегать провоцирующих факторов.



Помните, что двигаться крови по венам помогает не только сердце, но и мышцы. Если мышцы ног регулярно сокращаются и расслабляются, то и сосуды работают нормально. Ведите активный образ жизни. Ходьба, бег и занятия спортом способствуют продвижению крови вверх из нижних конечностей к сердцу. Если у вас сидячая работа, то хотя бы раз в час устраивайте перерыв, вставайте и больше ходите. Нет возможности гулять – стойте на месте и перекачивайтесь с пятки на носок и обратно. Носите удобную обувь. Особенно это касается женщин, летом нужно свести к минимуму хождение на высоких каблуках.

Какие методы эффективны, если уже есть варикоз?

Консервативное лечение

Таблетки, гели, мази – это здорово, просто и доступно... Можно улучшить собственное самочувствие, на некоторое время незначительно уменьшить отечность и тяжесть в ногах. Но проблема варикоза останется с вами, вы понемногу к ней привыкнете, и

будете жить дальше, регулярно смазывая ноги чем-нибудь «холодненьким». Некоторые в качестве лечения используют пиявок (гирудотерапия), ложно успокаивая себя облегчением и оздоровлением. Но немногие знают, что пиявки при варикозе – это опасно! Их применение может вызвать тромбофлебит или аллергическую реакцию. В лучшем случае, у вас останутся рубцы в местах прикрепления пиявок. Варикозные вены при этом не пропадают, а наоборот, продолжают развиваться и расти, и в один «прекрасный» день можно стать обладателем огромных синих вен, а иногда и трофической язвы.

Компрессионная терапия

Отличный метод лечения для улучшения оттока крови из вен. Одетые утром чулки или компрессионные гольфы могут устранить тяжесть в ногах и отечность, предотвратить венозный застой. Это отличные профилактические меры, эффективные и простые. Если по каким-то причинам вы воздерживаетесь от лечения, то вполне разумно носить компрессионный трикотаж, и это позволит вам уменьшить симптоматику. Недостатком является лишь то, что улучшение состояния сохранится до тех пор, пока чулки надеты. Стоит прекратить их использование, все симптомы сразу вернутся.

Классическая традиционная хирургическая операция

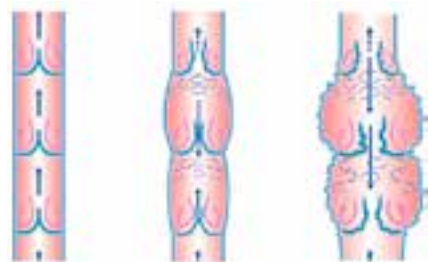
Самый часто применяемый способ лечения варикоза в Украине, как правило, выполняется под наркозом и в стационаре до 3-7 дней. Это главный минус метода. Второй – травматичность такой операции. Более чем в 90% случаев хирурги используют технику Бэбкока, то есть удаляют ствол подкожной вены, вводя в его просвет проводочный зонд.

Итак, эластический трикотаж полезен, но не избавляет от проблемы, хирургическая операция эффективна, но травматична и таит в себе опасности и осложнения.

Щадящий вариант: эндовасальное лечение и миниоперации

Этот вид лечения как раз и создан, чтобы избежать зондового удаления стволовой вены. При таком методе не нужен стационар – лечение амбулаторное. Не нужен наркоз – эндовасальное лечение проводится под местной анестезией. Нет разрезов – все выполняется через прокол. Нет травмы от удаления вены – вена «разрушается» с помощью воздействия лазерного луча или лекарственного препарата (в зависимости от методики), после чего она рассасывается.

Будьте здоровы! И помните, что красивые и здоровые ноги всегда в моде!



Флеботон

повертає венам тон

- Має протизапальну та антиоксидантну дію
- Зменшує набряк
- Не подразнює шкіру



-40%*

*Скидка предоставляется от цены, действующей в аптеке «Мед-сервис», на дату приобретения товара. Скидка предоставляется при условии приобретения геля Флеботон 2% 40 г и капсул Флеботон 300 г в одном чеке. Скидка действует с 01.06.16 по 31.07.16 г.

Фінанси лікарського засобу. Перед застосуванням уважно ознайомтеся з інструкцією та проконсультуйтеся з лікарем. Зберігати в місцях недоступних для дітей. РП №124/0747/01/01 видане МОЗ України 12.09.2013

САМОЛІКУВАННЯ ШКІДЛИВЕ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Беременность и путешествия:

правила безопасности



Партнер рубрики

Отдых и путешествия – это неотъемлемая часть человеческой жизни, а беременность – это еще не повод отказываться от долгожданного отпуска. Просто необходимо всё хорошо продумать и рассчитать, чтобы разделить счастье со своей второй половинкой и насладиться морем, солнышком, свежим воздухом, новыми впечатлениями и своим беременным положением.



НАШ ЭКСПЕРТ

Татьяна Британ
врач-акушер, гинеколог
высшей категории
(050) 637 61 78, (067) 636 41 50
www.aist.dp.ua

В любом случае, прежде чем принять решение о путешествии, будущей мамочке стоит посоветоваться со своим врачом, который знает все нюансы течения вашей беременности. А перед этим хотелось бы дать несколько советов, которые должны вам помочь перед открытием новых горизонтов.

ПОДГОТОВКА К ПОЕЗДКЕ

1. Самым благоприятным периодом для путешествия является второй триместр: с 14-й по 28-ю неделю беременности. Все жиз-

ненно важные органы у ребёнка к этому сроку сформированы, а вы уже привыкли к данному положению и изучили реакции своего организма. К тому же, будущая мама на втором триместре остаётся достаточно подвижной, ведь до родов ещё приличный отрезок времени.

2. Одежда для путешествия должна быть комфортной, из натуральной ткани и свободного покроя.

3. Не забудьте взять в отпуск паспорт, обменную карту с отметкой группы крови, выписки из амбулаторной карты, лабораторные обследования, номер телефона своего лечащего доктора. Хорошо бы оформить медицинскую страховку и сформировать свою аптечку. Возьмите самое необходимое: активированный уголь,

жаропонижающие, витамины и лекарства, которые, возможно, вам нужно будет принимать в непрерывном режиме.

4. Для отдыха лучше выбирать страны, где летняя температура воздуха и его влажность приближены к привычной в Украине летом. Резкая смена часового пояса и климата требуют от организма неимоверных усилий по акклиматизации. Это может отрицательно повлиять на течение беременности. От курортов в экзотических странах лучше отказаться. Несмотря на всю красоту и колоритность, они могут таить в себе опасность для беременного организма. При поездке в эти страны есть риск заразиться тяжелыми инфекционными заболеваниями. Зачастую для въезда туда туристам необходимо сде-

лять прививки, а для беременных не все вакцины безопасны.

5. Необходимо ответственно подойти к питанию. При знакомстве с местной кухней нельзя злоупотреблять гастрономическими новинками. Экзотические блюда, специи или фрукты могут спровоцировать расстройство желудка. Диарея ведёт к обезвоживанию организма, что особенно опасно для беременных. Также лучше отказаться от мороженого, суши с сырой рыбой, неочищенных фруктов и соков, приготовленных из свежих фруктов. Предпочтение нужно отдавать блюдам с термической обработкой.

ВЫБОР ТРАНСПОРТА ДЛЯ ПУТЕШЕСТВИЯ

Прежде чем выбирать вид передвижения, помните, что угроза преждевременных родов, кровянистые выделения, предлежание плаценты, мало- или многоводие, преэклампсия, многоплодная беременность являются противопоказанием к путешествию в любом сроке беременности и на любом виде транспорта.

Перелёт на самолёте при беременности – это вопрос, который будущие родители должны тщательно изучить, прежде чем принимать решение. Беременность не является противопоказанием к перелётам, но всё-таки будущей мамочке необходимо считаться со своим положением. Ребенок получает доступ к кислороду через плаценту, а из-за воздушных скачков во время полета у малыша может возникнуть кислородное голодание. Это значи-

тельная опасность для здоровья вашего малыша. Если авиабилеты уже куплены, стоит выяснить, каких правил придерживается выбранная вами авиакомпания в отношении беременных, так как многие не продают беременным билеты на самолёт до тех пор, пока будущая мама не предъявит справку – разрешение от лечащего врача-гинеколога. Некоторые перевозчики отказывают беременным в услугах перелёта, так как не хотят брать на себя ответственность. При перелёте обязательно двигайтесь, не сидите на месте. Не забывайте и про питьевой режим, пейте как можно больше воды. Это помогает разжижать кровь. Хорошей профилактикой также является ношение компрессионного белья. Если во время полёта вы почувствовали дискомфорт, появились тревожные и необычные для вас симптомы, необходимо сразу же обратиться к стюардессе. Вам никогда не откажут в помощи.

Поезд – хороший выбор, но нужно заранее позаботиться о своём комфорте: лучше выбрать купейный вагон, желательно СВ, спать на нижней полке, а время поездки проводить с приятными соседями.

Автомобиль – оптимальный вид транспорта. Лучше сидеть на заднем сиденье, не забываем о ремнях безопасности. Их нужно пристёгивать под животом. Расстояние между ремнём и животом – не менее двух пальцев. Для уменьшения нагрузки на позвоночник под спину и шею не-

обходимо положить подушечки. Вообще много подушечек – это неотъемлемый атрибут для беременных. Автомобиль хорош ещё и тем, что в любое время можно делать остановки на 10-15 минут, чтобы пройтись и восстановить кровообращение в нижних конечностях.

А ВОТ И МОРЕ!

Морская вода для беременной очень полезна, ведь она насыщена солями и микроэлементами. Мягкие морские волны хорошо расслабляют мышцы, укрепляют нервную систему и благотворно влияют на опорно-двигательную систему. К тому же плавание для беременной – это хорошая тренировка дыхательной системы, которая особенно нужна для подготовки к родам. Заранее продумайте свой режим дня. Рекомендую беременным ограничить пребывание на солнце. Пейте много чистой воды не менее 2,5 литра, носите головной убор и солнечные очки, пользуйтесь солнцезащитными кремами или лосьонами с высоким фильтром. Не занимайтесь экстремальными видами спорта. Гуляйте в вечернее время не менее двух часов.

Не забывайте делиться своими впечатлениями с малышом, передавайте ему свою любовь, радость, тепло, солнечную энергию и уверенность, что самое лучшее ещё впереди. Соблюдая эти простые правила, вы сможете провести отпуск без вреда для здоровья и получить незабываемые впечатления. Будьте здоровы!

АКЦІЯ!*

Купуй будь-яку упаковку Nestlé® NAN® 3, 4 400 г або 800 г зі знижкою 20%*

Ідеальною їжею для грудного малюка є молоко матері. ВООЗ рекомендує виключно грудне вигодовування протягом перших шести місяців життя і поступове введення прикорму при продовженні грудного вигодовування. Компанія Nestlé® підтримує цю рекомендацію. Щодо строків та способу введення прикорму проконсультуйтеся з лікарем. З акції беруть участь суміші: NAN® 3 Optipro®, NAN® 3 Гіпоалергенний Optipro® HA, NAN® 3 Кисломолочний Optipro® - з 12 місяців, NAN® 3 Optipro® - з 18 місяців. Не є замінниками грудного молока.

*Варіанти торговельних марок: Сосієте де Проді Нестле С.А., Вана, Швайцарія.

*Період дії знижки: 01.06.2016–31.07.2016. Знижка надається від ціни, яка діє в аптеці «Мед-сервіс» на дату придбання товару.

Летние радости и гадости

С приходом лета наступает долгожданное время отдыха, пляжей, путешествий и многих других радостей, омрачить которые могут такие неприятности как кишечные инфекции. Каждый ребенок по своей природе – это юный открыватель, которому не терпится все испытать на себе и попробовать на вкус. Поэтому неудивительно, что летом дети чаще страдают от «болезней грязных рук» и переносят их тяжелее взрослых.

Причины отравления у ребенка

Детям очень трудно удержаться от соблазна, чтобы не съесть пригоршню свежих ягод, напиток холодной родниковой водицы или насладиться вкусом мороженого. Чаще всего именно некипяченая вода, немытые фрукты, овощи и грязные руки и становятся причиной пищевых отравлений. Естественно, что каждый шаг вашего ребенка контролировать невозможно, но если следовать элементарным правилам безопасности и рассказать о них ребенку, вам будет под силу избежать последствий такого неприятного заболевания. Но что же делать, если ребенок все-таки отравился? Многие родители не знают, что предпринять в таком случае, когда возможности быстро вызвать скорую помощь нет. Существует несколько причин, вызывающих плохое самочувствие, и столько же способов предохранить от подобной неприятности своего ребенка.

Что происходит?

Прежде чем лечить ребенка, сначала нужно определить путь заражения и его симптомы. Есть несколько видов кишечных инфекций:

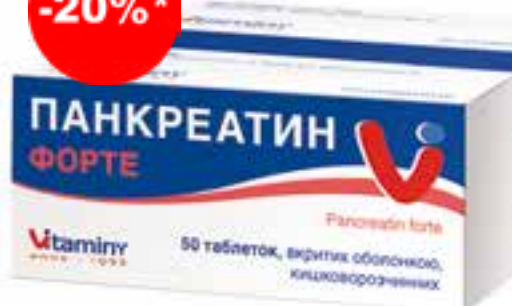
1. Бактериальные. Возникают чаще при употреблении недоброкачественных продуктов или при несоблюдении правил гигиены. Проявляются сильными болями в нижних отделах живота через 1-2 часа после еды, обильным стулом и повышением температуры тела до 38,0-38,5°C.
2. Вирусные. Путь заражения может быть как воздушно-капельным, так и фекально-оральным. Появление симптомов не связано с приемом пищи, рвота и водянистый стул могут сочетаться с катаральными симптомами (боль в горле, насморк), температура тела – до 39,0°C.
3. Функциональные расстройства пищеварения. Возникают при употреблении непривычной, экзотической пищи.

Панкреатин –

Препарат для людей с функциональными расстройствами пищеварения.



-20%*



*Скидка предоставляется от цены, действующей в аптеке «Мед-сервис», на дату приобретения товара. Скидка действует с 01.06.16 по 31.07.16 г. На правах рекламы. Перед использованием обязательно ознакомьтесь с инструкцией и проконсультируйтесь с врачом.

САМОПРЕПАРАТИРОВАНИЕ ШКОЛЬНИКАМ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ

тической пищи или при стрессовых ситуациях («медвежья болезнь»). Симптомы появляются через 20-60 минут после приема пищи, боли в верхних отделах живота сопровождаются рвотой съеденной пищей, температура тела нормальная.

Как уберечься от отравлений?

Как и любое заболевание, кишечные инфекции лучше предупредить, чем лечить. Основной мерой профилактики является тщательное соблюдение элементарных правил гигиены: мыть руки перед едой, после посещения туалета и по возвращению с прогулок, тщательно промывать овощи и фрукты, соблюдать правила и сроки хранения продуктов. Если вы отдыхаете с детьми в теплых странах, не спешите покупать им местные сладости и перекусы на улице или заказывать в местах питания сразу всю порцию и давать ее ребёнку целиком. Сначала изучите, из чего приготовлено блюдо и насколько оно безопасно. Воду в путешествиях лучше пить бутилированную, особенно в экзотических странах. Приучите своих детей заботиться о чистоте рук, пусть у вашего ребенка всегда будут с собой очищающие салфетки.

Лечение отравления у детей

Поскольку симптомы при всех кишечных инфекциях однотипны, то и лечение в первые часы тоже схоже:

1. Поите ребенка каждые 20-30 минут по 5-20 мл, лучше солевыми растворами или минеральной водой без газа.
2. Дайте препарат из группы сорбентов.
3. При повышении температуры тела выше 38,5°C дайте жаропонижающее.
4. Сделайте очищающую клизму.

Что нельзя при отравлении:

- заставлять ребёнка пить сразу большой объём жидкости – увеличивается риск рвоты;
 - поить молоком, кисломолочными продуктами и соками;
 - заставлять есть, если ребёнок просит еду – можно дать сухарики или кашу на воде;
 - без назначения врача-специалиста давать ребёнку любые препараты, кроме сорбентов;
- Обращение к врачу при умеренной выраженности симптомов и быстром улучшении состояния не обязательно. Если ребёнку стало лучше в течение нескольких часов, не спешите его кормить, расширение рациона должно быть постепенным.

Поводом для срочного визита к врачу являются:

- резкие боли в животе;
- неукротимая рвота и стул больше 6 раз за сутки;
- наличие крови в стуле или рвотных массах;
- длительное повышение температуры тела;
- отсутствие мочеиспускания больше 6 часов;
- сухой язык и серость кожи;
- многократная (больше 2 раз) рвота, выраженная вялость или сильное возбуждение ребёнка до 1 года;
- одновременное ухудшение состояния нескольких детей или членов семьи.

Помните, что здоровье вашего малыша в ваших руках! Пусть ваш ребенок будет здоров, а вы – счастливы. Хорошего вам лета!

Елена Кондратенко
врач-педиатр

Ліки нові, а історія давня



Хлоргексидин-Віола —
ефективний антисептик,
який успішно
використовують
у медицині,
косметології та в побуті.
Цей препарат
вартий кожного місяця у
вашій домашній аптечці



Хлоргексидин-Віола - це розчин
для зовнішнього застосування,
який швидко та виражено впливає
на бактерії, найпростіші та віруси.

АПТЕЧКА В ДОРОГУ

От неприятностей со здоровьем в путешествии не застрахован никто. Поэтому чтобы уберечься от возможных опасностей лета, лучше заранее составить личную дорожную аптечку. Итак, что же должно быть под рукой, если...



ОСМОУЖИМВАННЯШКДЛИМВЕДЛЯВАШОГОЗДОРОВ

У ВАС ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

Первое, что нужно не забыть взять с собой, это те препараты, которые вы принимаете регулярно. Так что для подстраховки пополняем запасы уже имеющихся лекарств и тех, которые могут понадобиться в экстренных случаях.

ЧТО КУПИТЬ:

препараты для контроля сахарного диабета, бронхиальной астмы, артериальной гипертензии и пр.

У ВАС АЛЛЕРГИЯ:

В любой другой стране от аллергической реакции не защищен ни один человек и даже те, кто обычно не страдает аллергией. Поэтому противоаллергические препараты должны обязательно сопровождать вас в поездке. Не будут лишними и средства, которые снимут отёчность при укусе насекомых.

ЧТО КУПИТЬ:

Эриус, Лордес, Цетрилев, Псило-бальзам.

У ВАС СИЛЬНО БОЛИТ ЖИВОТ ИЛИ ВЫ ОТРАВИЛИСЬ:

Кишечные расстройства случаются очень часто, поэтому нужно быть наготове и иметь при себе энтеросорбенты, антибактериальные средства и ферменты, улучшающие пищеварение. Сильные боли в животе помогут снять спазмолитики.

ЧТО КУПИТЬ:

активированный уголь, Мезим, Смекта, Сорбекс, Ренни, Эспумизан, Имодиум, Мовеспазм, Но-шпа.

У ВАС ПРОСТУДА ИЛИ ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА:

Очень обидно подхватить простуду летом. А заболеть во время отпуска обидней вдвойне. Чтобы уберечь себя от этого, не забудьте противопростудные и жаропонижающие средства, а также лекарства от насморка, кашля и боли в горле.

ЧТО КУПИТЬ:

Хелпекс, Парацетамол, Назик, Нокспрей, Стрепсилс, Декатилен, Лазолван, АЦЦ, Фервекс.

С ВАМИ ЕДУТ МАЛЕНЬКИЕ ДЕТИ ИЛИ ЛЮДИ ПРЕКЛОННОГО ВОЗРАСТА:

Не каждый взрослый, не говоря уже о детях и пожилых людях, хорошо переносит длительные переезды. Поэтому обязательно возьмите с собой препараты от укачивания. В жарком транспорте не будут лишними и сердечно-сосудистые средства. Если вы планируете пусть даже непродолжительные морские прогулки, прихватите с собой средства от «морской болезни».

ЧТО КУПИТЬ:

таблетки от укачивания и тошноты, Драмина, Корвалмент.

ВЫ ПОЛУЧИЛИ ТРАВМУ ИЛИ МУЧАЮТ СИЛЬНЫЕ БОЛИ:

В условиях повышенной температуры и воздействия прямых солнечных лучей нужно действовать быстро и иметь при себе анальгетики и противоожоговые средства. На случай травмы понадобятся антисептики, перевязочные и гигиенические средства, а также анестетики.

ЧТО КУПИТЬ:

Нурофен, Темпалгин, Цитрамон, Ибупрофен, Пантенол, Бепантен плюс, Аргосульфам, Хлоргексидин, Долобене, спрей перекиси водорода, лейкопластыри, бинт, вата.

Конечно, лучшее путешествие – то, в котором вам ни разу не придется заглянуть в дорожную аптечку. А если повод для этого все-таки появится, то наши советы не дадут растеряться, и помогут грамотно оказать необходимую помощь и взрослым, и детям.

ОТДЫХАЙТЕ ОСТОРОЖНО!

КАК ВЫБРАТЬ УНИВЕРСАЛЬНОЕ ЗАЖИВЛЯЮЩЕЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ДОМАШНЕЙ АПТЕЧКИ?

Фармацевтический подход к красоте

Panthenol



Порезы, ожоги, опрелости, раздражения и потертости, укусы насекомых... С этими мелкими неприятностями наша кожа сталкивается каждый день. Именно поэтому заживляющее средство должно быть обязательной составляющей домашней аптечки.

КАК ВОССТАНОВИТЬ КОЖУ ПРИ ОЖОГАХ, ЦАРАПИНАХ И РАЗДРАЖЕНИЯХ?

Для регенерации кожи необходимо поддерживать уровень влаги и ключевых компонентов обмена веществ клеток. Одним из таких веществ является провитамин В5 – Пантенол. Это ключевой элемент

средств линии Panthenol Elfa Pharm. При использовании продуктов серии Panthenol Elfa Pharm естественный процесс заживления проходит постепенно – от глубоких слоев к поверхности кожи. Клетки интенсивно делятся, «латая» поврежденные участки эпидермиса.

КРЕМ PANTHENOL ELFA PHARM	ГЕЛЬ PANTHENOL ELFA PHARM
Питательная кремовая основа	Легкая гелевая основа
Смягчает раздраженную кожу	Охлаждает, повышает адгезию к коже
Витамин Е	Витамин А
Снимает воспаления, обладает антиоксидантным эффектом	Ускоряет деление клеток, активизирует репарацию кожи
Масла персика и ши	Экстракт арники
Смягчают и питают кожу, устраняют шелушения кожи	Снимает воспаления, уменьшает покраснения и болезненность
<ul style="list-style-type: none">- Сухие повреждения- Опрелости- Трещины и потертости- Обморожения- Герпес	<ul style="list-style-type: none">- Мокнущие повреждения- Порезы и царапины- Укусы насекомых- Ожоги (термические)- Повреждения слизистых

СЕКРЕТ ИДЕАЛЬНОГО ЗАГАРА

Знаете ли вы, что загар – это природная защита кожи от солнечных лучей? Пигмент меланин окрашивает верхний слой кожи и препятствует разрушению клеток. Однако, действуя даже на загоревшую кожу, ультрафио-

летовые лучи усиливают потерю влаги в эпидермисе. Это не только пагубно влияет на общее состояние кожи, но и ускоряет отмирание клеток. А значит, эффект загара теряется гораздо быстрее. Молочко для тела Panthenol Elfa Pharm идеально подходит для

ухода за кожей и закрепления загара в летний период. После применения молочка для тела Panthenol Elfa Pharm кожа становится мягкой, увлажненной и надолго сохраняет золотистый оттенок.

Что делать, если вы получили солнечный ожог?

Солнечный ожог – одно из самых частых «летних» повреждений кожи. Первые симптомы – покраснение кожи, ощущение боли, жжения и жара, воспаление и отек.

Моментально облегчить симптомы поможет аэрозоль Panthenol Elfa Pharm. Он интенсивно регенерирует кожу за счет высокого содержания d-пантенола (7%) и минимизирует трение кожи во время нанесения на поврежденные участки благодаря воздушной текстуре мусса.

Мгновенно снимет боль и жар Panthenol аэрозоль с охлаждающим эффектом.

Panthenol аэрозоль с витаминным комплексом А, Е, F подойдет для чувствительной и детской кожи.

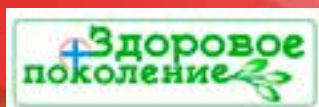
Собираясь в отпуск, не забудьте аэрозоль Panthenol Elfa Pharm. Это не только SOS-средство против солнечных ожогов, но и быстрая терапия мелких ссадин, царапин и раздражений. С аэрозолем Panthenol Elfa Pharm вы будете защищены от мелких неприятностей.



Зона риска:

почему жара опасна для гипертоников?

Люди, страдающие гипертонией, как правило, очень метеозависимы. Они тяжело переносят резкие изменения температурного режима или перепады атмосферного давления. Особенно плохо на состояние здоровья гипертоника влияет жара. Поэтому чтобы профильтровать резкое повышение давления в летний период, прежде всего, нужно понимать, что такое гипертония и как высокие температуры воздействуют на сосудистую систему.



Партнер рубрики



НАШ ЭКСПЕРТ

Ирина Бережная
врач-терапевт
МЦ «Здоровое поколение»
тел. (056) 766 23 30
(067) 632 72 74
www.zdorovoepokolenie.dp.ua

Современный ритм жизни ежедневно диктует нам свои правила. В очереди ежедневных дел драгоценные минутки отдыха плетутся где-то позади, в то время как мы, сами того не замечая, создаем условия для ухудшения своего самочувствия. Мы много курим, мало двигаемся, плохо питаемся и затем реагируем на частые головные боли подобным образом: «Ничего особенного, наверное, из-за погоды...». А ведь такие симптомы – это явный признак повышенного артериального давления, которое часто вообще никак себя не проявляет, голова может и не болеть. Гипертонию уже успели назвать «тихим убийцей»: человек может спокойно жить и не знать о своем высоком давлении, которое тем временем постепенно изнашивает сосуды и может привести к большим проблемам.

Жаркая погода – это стресс для каждого организма и испытание для многих, не говоря уже о метеозависимых людях. Метеозависимость – это реакция организма на любые изменения погоды. Перепады температуры и атмосферного давления, влажность воздуха, скорость движения ветра, солнечное излучение, электромагнитное поле Земли – все эти факторы влияют на здоровье человека. Причиной ухудшения самочувствия на изменения погоды является сниженный иммунитет и хронические заболевания, что вполне применимо к пожилым людям. Но в последние годы метеозависимость сильно «помолодела»: все чаще с такими симптомами к врачам обращаются совсем молодые люди.

Чем опасна гипертония?

Сужение сосудов и потеря их эластичности приводит к замедленному кровотоку. Чтобы компенсировать дефицит кровоснабжения органов и тканей, сердце вынуждено работать с повышенной нагрузкой (увеличивать частоту сокращений). Так возникает тахикардия, питание самого сердца ухудшается. Развивается

склероз сосудов мозга, почек, сетчатки глаз (поражение органов «мишеней»). И такой процесс может закончиться сосудистой катастрофой, избежать которую можно, «прислушиваясь» к сигналам своего организма, зная основные симптомы артериальной гипертонией и вовремя диагностируя это заболевание.

Гипертония и ее симптомы

Артериальная гипертония (или гипертония) – заболевание сердечнососудистой системы, которое характеризуется повышением артериального давления. Оно может быть стойким или периодическим. **В норме для взрослого человека показатели не должны превышать 140/90 мм ртутного столбца.** При более высоких цифрах диагностируется гипертония, вызывающая необратимые изменения в сосудах головного мозга, сердечной мышце и других органах.

Степени риска:

1. Покраснение лица, потливость, одышка.
2. Симптомы стенокардии (боли в сердце, одышка).
3. Гипертонический криз.
4. Мозговая катастрофа (инсульт).

К факторам риска, провоцирующим заболевание, относятся:

- отягощенная наследственность;
- лишний вес;
- возраст;
- высокий уровень холестерина;
- гиподинамия;
- нервное напряжение;
- курение.

Как мы уже отмечали, коварство заболевания заключается в том, что на ранних стадиях человек не ощущает ярких симптомов. Но при внимательном отношении к себе все же первые звоночки заметить можно. Это могут быть:

- головокружение;
- головные боли;
- тошнота;
- нарушение сна;
- черные точки перед глазами;
- утомляемость;
- раздражительность;
- боли в области сердца.

Все эти проявления – это серьезный повод для визита к врачу. Обследование, проведенное специалистом, поможет установить, является ли повышение артериального давления самостоятельным заболеванием, или это вторичная гипертензия на фоне другой патологии. От причины болезни зависит и схема лечения.

Почему так плохо в жару?

В первое время жара вызывает расширение сосудов, из-за чего интенсивность кровотока увеличивается, а кожные покровы у человека приобретают розовый цвет. В этот период артериальное давление может даже падать. Новот в работу вступает механизм терморегуляции. Чтобы сохранить температуру тела на уровне физиологической нормы, наш организм усиливает газообмен. Учащается дыхание, усиливается потоотделение, с организма выводится вода и кровь становится гуще. Сосуды сужаются, а значит, артериальное давление повышается. Нагрузка на сердце увеличивается, о чем свидетельствует тахикардия (увеличение частоты пульса). При таких испытаниях на организм человек может потерять сознание. Отсутствие своевременной медицинской помощи грозит гипертоническим кризом (скачок артериального давления) и такими осложнениями как инсульт и инфаркт.

Чтобы не случилось катастрофы, человек, страдающий артериальной гипертензией, должен при любой погоде, а в жару тем более, держать давление под кон-

тролем и строго соблюдать схему лечения, назначенную врачом.

Как можно помочь себе в жару?

Не допустить ухудшения самочувствия помогут такие меры профилактики:

1. Чтобы избежать обезвоживания организма, ежедневно выпивать не менее 1,5 литра воды.
2. В период наибольшей солнечной активности (с 11:00 до 17:00 часов) находиться в помещении или в тени.
3. Носить головной убор, одежда должна быть светлой и из натуральных тканей.
4. Исключить из рациона жирную, жареную и копченую пищу, а также соль. Употреблять больше кисломолочных продуктов.
5. Всегда иметь при себе назначенный врачом лекарственный препарат и воду.

Помните, что при ухудшении самочувствия необходимо немедленно вызвать скорую помощь. Контролируйте свое давление, берегите себя летом и будьте здоровы!



РЯТІВНИК®

НАДІЙНИЙ ЗАХИСТ, ШВИДКЕ ЗАГОЄННЯ ПРИ РАНАХ ТА ОПІКАХ ДЛЯ ДОРΟΣЛИХ ТА ДІТЕЙ

ARTERIUM



крем, 30 г

Показання для застосування:

- Поверхнєві ушкодження шкіри: подряпини, порізи, розчіси, тріщини шкіри, опіки, пінгвіні, дерматити.
- Хронічне ушкодження шкіри, такі як глибокі виразки на і пролежні.
- Тріщина сосків у жінок, які годять грудью.

Життя таке
непередбачуване...

РП. № UA/50632/01/01 від 06.09.11

ЖАРКОЕ ПРОТИВОСТОЯНИЕ: *Вбиваем удар*


Medical Plaza

Партнер рубрики



НАШ ЭКСПЕРТ

Татьяна Тарасова
врач-терапевт,
гастроэнтеролог,
диетолог-консультант,
МЦ «Medical Plaza»
тел. (0562) 305 305
www.medicalplaza.com.ua

Тепловой удар может произойти не только на пляже в жаркую погоду, но и в бане или сауне, при работе в жарких помещениях, в дорожной пробке. В летнее время шансы «напечь» голову резко повышают высокая температура, повышенная влажность, влагонепроницаемая одежда (прорезиненная, брезентовая). Тепловому и солнечному удару больше подвержены люди, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями и дети, особенно до 1 года.

СИМПТОМЫ ТЕПЛОВОГО И СОЛНЕЧНОГО УДАРА СХОЖИ:

1. Сильная головная боль.
2. Потемнение в глазах.
3. Головокружение.
4. Тошнота, рвота.
5. Покраснение кожи.
6. Учащение пульса.
7. Одышка.
8. Температура тела до 40°C.
9. Мышечные боли.
10. Носовые кровотечения.
11. Расстройство сознания.

ТЕПЛОВОЙ УДАР – острое болезненное состояние, вызванное перегреванием тела.

Как происходит?

В результате перегрева организма процессы теплообразования усиливаются, в то время как теплоотдача уменьшается и затрудняется, что вызывает нарушение его жизненных функций.

СОЛНЕЧНЫЙ УДАР – разновидность теплового удара, которая возникает из-за перегрева головы прямыми лучами солнца.

Как происходит?

Кровеносные сосуды мозга расширяются, происходит сильный приток крови к голове. В некоторых случаях могут возникать разрывы мелких кровеносных сосудов мозга, что может вызвать нарушения центральной и периферической нервных систем человека.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТЕПЛОВОМ И СОЛНЕЧНОМ УДАРАХ

При первых признаках теплового удара следует вызвать скорую помощь. До приезда врача нужно:

1. Немедленно вынести пострадавшего на свежий воздух в тень или в прохладное, хорошо вентилируемое помещение.
2. Раздеть до пояса, уложить на спину с приподнятой головой.

3. На голову положить холодный компресс, тело обернуть мокрой простыней или опрыскивать холодной водой.

4. Внутрь – обильное прохладное питье. Хорошо помогает обычная настойка валерианы: 20 капель на треть стакана воды.

5. При расстройстве дыхания намочите нашатырным спиртом ватку и осторожно поднесите ее несколько раз к носу пострадавшего.

6. В экстренных случаях, когда человек в обмороке, его дыхание остановилось, а пульс не прощупывается – начинайте делать искусственное дыхание и закрытый массаж сердца.

ПРОФИЛАКТИКА ТЕПЛОВОГО И СОЛНЕЧНОГО УДАРА

- Не допускайте перегрева, потери воды и солей организмом.
- Обязательно носите головной убор, на пляже пользуйтесь зонтом.
- В жаркую погоду увеличивайте количество выпитой воды.
- Ограничьте количество жирной и высококалорийной пищи.

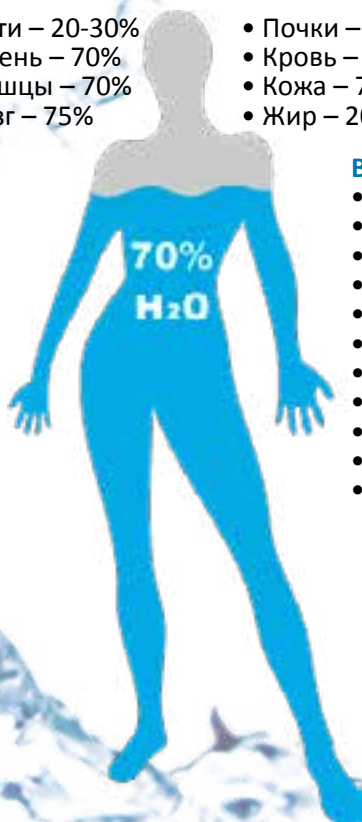
Такие нехитрые меры помогут вам снизить риск получить солнечный и тепловой удар. Пусть солнце будет вам только в радость!

Вода против жажды

Ни один живой организм на нашей планете не может существовать без воды. Вода не имеет питательной ценности, но при этом она является неотъемлемой составляющей всего живого на земле. Вода оказывает огромное влияние на здоровье человека, в первую очередь на обменные процессы. Организм человека состоит на 50-86% из воды (86% у новорожденного и до 50% у пожилых людей).

СОДЕРЖАНИЕ ВОДЫ В РАЗЛИЧНЫХ ЧАСТЯХ ТЕЛА СОСТАВЛЯЕТ:

- Кости – 20-30%
- Печень – 70%
- Мышцы – 70%
- Мозг – 75%
- Почки – 80%
- Кровь – 85%
- Кожа – 70%
- Жир – 20%



Мы можем прожить без пищи 50 дней, если в это время мы будем пить пресную воду, а без воды мы не проживем и недели. При уменьшении количества воды в организме на 1-2% (0,5-1,0 л) человек начинает испытывать жажду. Обезвоживание наступает, если он теряет около 5% воды. К необратимым изменениям в организме приводит потеря 10% влаги, а потеря 20% (7-8 л) – смертельна.

В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА ВОДА:

- увлажняет кислород для дыхания;
- регулирует температуру тела;
- обеспечивает эластичность кожи;
- доставляет питательные вещества в каждую клетку;
- защищает жизненно важные органы;
- «смазывает» суставы;
- разжижает кровь;
- помогает преобразовать пищу в энергию;
- выводит токсины, шлаки, излишки солей;
- позволяет уменьшить жировые накопления и снизить вес;
- содействует понижению кровяного давления.

СКОЛЬКО ВОДЫ ВЫПИВАТЬ В ДЕНЬ?

Суточная потребность взрослого человека в воде – 30-40 грамм на 1 кг веса тела. Приблизительно 40% ежедневной потребности организма в воде удовлетворяется с пищей, остальное мы должны принимать в виде чистой питьевой негазированной воды. Летом ежедневно нужно употреблять 2-2,5 литра воды. При этом нельзя ориентироваться на то, испытываете вы жажду или нет, поскольку этот рефлекс возникает уже поздно и не является адекватным показателем того, сколько воды нужно вашему организму.

Здоровый человек не должен ограничивать себя в питье, но гораздо полезнее пить понемногу и часто. Вредно выпивать сразу много жидкости, так как вся жидкость всасывается в кровь, и, пока ее излишек не будет выведен из организма почками, сердце получает лишнюю нагрузку.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что роль воды для человека огромна. Летом каждый из нас может создать для себя условия сохранения бесценного водного баланса путем правильной организации питьевого режима, а также соблюдения простых мер безопасности во время нахождения на солнце. Не забывайте, что здоровый образ жизни летом основан на правильном рационе, активности и внимании к сигналам своего тела.



МАЛЯТКО

для малюків
від перших днів



www.econia.com.ua

ДВОЕ: что нужно для счастья пары?

Отношения... Для многих эта территория желанна настолько же, насколько не познана. Наряду со счастьем, восхищением, нежностью нередко возникают и другие чувства: страх, беспокойство, волнение. И это далеко не полный список эмоциональных состояний, который появляется, когда «я» меняется на «мы». Давайте оставим яркие страсти поэтам и заглянем на «темную сторону» любви, поговорив о проблемах, которые волнуют многих на разных стадиях отношений.



ТАНЯ РЕЙХ
ПСИХОЛОГ



НАШ ЭКСПЕРТ
Таня Рейх
психолог
www.tanyareich.com
tanya.e.reich@gmail.com
(050) 609 06 97
г. Днепропетровск
ул. Короленко, 17, каб. 4

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО МЫ СДЕЛАЛИ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР?

Каждый хотя бы раз слышал вопрос: «За что ты его/ее любишь?» и затруднялся ответить. Пожалуй, самый распространенный ответ – «это мой человек», «нам хорошо вместе». Особенно в начале отношений. На заре чувств любовь путают с влюбленностью, желанием, привязанностью, увлеченностью общими интересами. Но, несмотря на отсутствие конкретики, у пар, которые хотят быть вместе, есть одно общее – они удовлетворены. Удовлетворение играет важную роль в формировании отношений.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НРАВИТСЯ НЕ ВСЕ?

Посмотреть на зарождающиеся отношения через каждую сферу своей жизни: секс, семья, финансы, карьера, образование и т. д. Если близкие не одобряют выбор избранника или вас не устраивает уровень его дохода –

это повод не расстаться, а задуматься. Задача – быть в балансе между реальностью и надеждой. Можно подвергнуть реальность жесткой критике и отказаться от человека, можно уплыть в мир надежд и не рассмотреть угрозы. Сигналы неудовлетворенности в разных сферах – это подсказки. Отнеситесь к ним внимательно, обсудите с партнером ожидания и опасения. Не замалчивайте, не обманывайтесь тем, что он вас и так поймет, исправит все сам. Диалог в отношениях – здоровый навык. В будущем двоих ждет много конфликтов и от того, какую форму диалога они выберут, зависит их благополучие.

СТОИТ ЛИ БОЯТЬСЯ КОНФЛИКТОВ?

Нет. Конфликты – составляющая отношений. Обратите внимание на их частоту и силу, на то, как вы относитесь к себе, партнеру и к самой конфликтной ситуации. Ориентированы на продолжение отношений и доверие? Сможете выйти из сложностей с выгодой для двоих. Сосредоточены на самом споре и отстаивании собственной правоты? Возникнут обиды, злость, бессилие. Если так действовать – проиграет пара. Помните, конфликт – не судебное заседание. Здесь нет проигравшей и выигравшей сторон. По-

пробуйте в конфликте говорить о себе и своих чувствах, используя технику «Я-сообщение». Прочтите следующие фразы. Какая между ними разница?

1. «Как ты со мной разговариваешь?! Немедленно прекрати кричать!»
 2. «Когда ты повышаешь на меня голос, я злюсь, кричишь громче – мне страшно. Мне бы хотелось поговорить с тобой спокойно».
- Что бы вы почувствовали на месте того, к кому обращаются? На какую из фраз отреагировали бы с большим пониманием? Поищите информацию о «Я-сообщении», получите новый навык для общения с близкими.

МОЖНО ЛИ БЫТЬ СОБОЙ В ОТНОШЕНИЯХ?

Да. Более того, хорошо бы научиться любить реального человека, а не свои фантазии о нем. Часто наши представления о том, какими должны быть отношения, мешают жить внутри тех, которые уже существуют. Перекраивая партнера под идеал, мы крушим заинтересованность и удовлетворение, уходит уважение, копятся злость и непонимание. Как этого избежать? Формируйте совместные ценности на основе того, что дорого каждому из вас. Осваивайте вместе новое, чтобы жить не идеалами, а настоящим опы-



том. Хотите качественных изменений от партнера? Меняйтесь сами.

ЧТО РАЗРУШАЕТ ОТНОШЕНИЯ?

Все в этом мире подвержено угасанию. И даже любовь. Вызов, брошенный человеку Мирозданием – сохранить и приумножить то, чем он дорожит. И тут стоит приложить усилия: научиться понимать свои чувства и мотивы поступков, быть внимательным к тому, кто рядом. Без веры в себя и в партнера не обойтись. Если человек дорог и близок по-настоящему, можно выдержать самые разрушительные и «токсичные» переживания: обиду, ревность, разочарование. Признаками разрушения отношений могут быть негативное отношение к себе, партнеру, семье и жизни в целом. Еще один маркер – сексуальное влечение. Если оно вытеснено глубоким конфликтом, изменой – теряется не только близость, но и направленность пары на совместный выход из трудностей. Еще один враг отношений – дистанция или безразличие. Это не только потеря интереса к партнеру как к личности,

но и форма пассивной агрессии. Здесь спрятано много боли и не заметить ее нельзя. Как и критику с претензиями. Жить с ощущением того, что самый близкий человек вами не доволен – это пытка. Имея диапазон от подшучивания до оскорбления, критика способна разрушить самые теплые отношения. Ни доверия, ни уважения уже нет, критик заводит партнера в позицию врага. Путь немного: капитуляция, оборона, нападение. Найти мирный выход через внутреннюю работу со своими чувствами и переживаниями способны далеко не все, так же, как и искать профессиональную помощь психолога. Закончить отношения невыносимо больно, но продолжать жить в жестокости – еще больнее. Девятый вал обрушивается на пару, сметая на своем пути и трепет влюбленности, и тепло близости, и устои стабильности.

КАК ПРОНЕСТИ ЛЮБОВЬ ЧЕРЕЗ ЖИЗНЕННЫЕ БУРИ?

А можно без нестерпимой боли? С интересом, вовлеченностью? Не рухнув от любви к рутине, не скатившись от желания дышать

в унисон к равнодушию? Возможно. Но это не чудо, а совместный путь взросления пары. Кризисы, конфликты, примирения. Этапы сближения и отдаления. Помощь. Баланс между личным и общим, между свободой и близостью, самовыражением и единством. Нет готового рецепта, как прожить долго и счастливо. Но есть маяки, на которые можно держать курс в этом плавании. И они такие. Гоните скуку, узнавайте новое вместе. Будьте откровенны, не молчите, когда дискомфортно, говорите о чувствах, проявляйте их, будьте сопричастны переживаниям партнера.

Ищите время для двоих. Открывайтесь в сексе. Цените свободу друг друга, растите как пара. Поддерживайте и заботьтесь, когда тяжело. Разделяйте горе. Оставляйте в покое, когда это необходимо. Восхищайтесь, гордитесь, верьте. Давайте рекомендации лишь тогда, когда просят, не критикуйте. Смейтесь, беззлобно шутите, дурачьтесь как дети. Принимайте, благодарите. Отдавайте, отдавайтесь. Любите.

СТРЕС, ТРИВОГА, БЕЗСОННИА?

Седістрес —

заспокійливий і снодійний препарат, дія якого визначається компонентами, що входять до його складу.



Легкий баланс



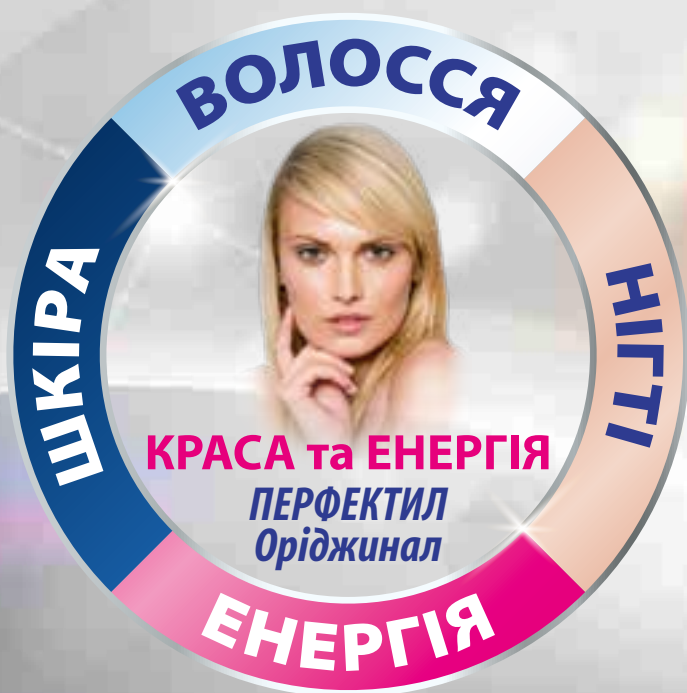
НАШ ЕКСПЕРТ

Татьяна Шило
тренер по питанию
067 63 01 804
tatyana.shilo.74@mail.ru



Когда-то Марк Твен сказал: «Единственный способ сохранить здоровье – есть то, что не нравится, пить то, что не хочется и делать то, что не по душе». Действительно ли это так? Сейчас за окном прекрасная пора, а это значит, самое время есть то, что нравится, и то, что принесет реальную пользу для нашего организма. Витамины – это вещества, которые наше тело практически не производит самостоятельно. Основная их масса поступает к нам вместе с продуктами питания. Разве что витамины К, В2, фолиевая кислота и биотин появляются благодаря участию кишечных микробов в обменных процессах. Как бы это странно ни звучало, но красивая гладкая кожа и густые шелковистые волосы берут свое начало в кишечнике. И биотин помогает в этом больше, чем все косметические институты мира.

По степени растворимости витамины разделяют на две группы: водорастворимые и жирорастворимые. Последние поступают в кишечник только вместе с жирами, которые содержатся в таких витаминах, как А, Е, D и К. Так что самое время разнообразить свой рацион овощами и фруктами разных цветов. Чем больше красок в вашей тарелке, тем больше пользы вы дадите своему организму. Сложно описать их пользу для нашего организма. Это и отличная работа нервной системы, и обменные функции, рост и деление клеток. Но вместе с этим они могут быть причиной лишних килограммов... Очень часто, в статьях, посвященных вопросам избыточного веса, подход к решению этой проблемы сильно усложняется. Постараемся разобраться в этом более легким и логичным путем.



Перфектил
Оріджинал
дарує КРАСУ, додає СИЛ!

22 компоненти: вітаміни, мінерали та рослинні екстракти

- ✓ У таблетках для комфортних відчуттів при прийомі
- ✓ Містить потужний рослинний антиоксидант — екстракт виноградної кісточки

КОМПЛЕКСНА ДІЯ
1 таблетка на добу



-20%
ЗНИЖКА

*Скидка предоставляется от цены, действующей в аптеке «Мед-сервис», на дату приобретения товара. Скидка действует с 01.06.16 по 31.07.16 г.

Дізнайся більше на **original.perfectil.ua** та на сторінках в **Facebook** та **Instagram**

або за телефоном гарячої лінії 0-800-309-901 (усі дзвінки зі стаціонарних телефонів безкоштовні)

На правах реклами. Дієтична добавка. Не є лікарським засобом. №05.03.02-03/72052 від 27.11.2014. Перед вживанням ознайомитись з інструкцією

ЗАКОН ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО БАЛАНСА: ЧТО ЭТО ТАКОЕ И КАК ОН МОЖЕТ НАМ ПОМОЧЬ?

Факт 1. Причина нарастания массы жира в организме всегда одна и заключается в преобладании энергии, поступающей с пищей, над энергией израсходованной.

Факт 2. Жировая ткань – это запас поступающей с пищей энергии, аккумулируемый организмом для использования ее в случае недостатка. Это вещество человек носит всегда с собой и при окислении 1 гр жира в организме выделяется примерно 9,3 килокалории.

Факт 3. Только в случае отрицательного энергетического баланса возможно снижение жировой массы тела. То есть энергия, которую человек получил в течение дня с пищей, должна быть израсходована. Это базовый закон диетологии – закон энергетического баланса. Представим его в виде математической формулы. Энергия пищи (все, что мы съедаем в течение дня) = энергия, необходимая на основной обмен + энергия выработки тепла + энергия физической активности + энергия на переваривание, всасывание, транспорт и ассимиляцию нутриентов. В соответствии с этим законом нужно грамотно уменьшить энергопотребление и увеличить физическую нагрузку. То есть как-то повлиять на основной обмен веществ.

КАК МЫ МОЖЕМ ПОВЛИЯТЬ НА ОСНОВНОЙ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ?

Определить основной обмен можно с помощью профессиональных анализаторов тела:

1. Пережитое эмоциональное возбуждение (будь то положительное или отрицательное) может вызвать повышение обмена от 11% до 19%. Конечно, лучше испытывать только положительные эмоции.
2. Активный водный режим. В течение суток человек теряет до 2,5 л воды. Ее недостаток значительно замедляет основной обмен. Поэтому в условиях

жары рекомендую увеличить количество потребляемой чистой воды из расчета 40 мл на 1 кг массы тела. Например, человек весом 70 кг должен выпивать в течение дня небольшими порциями 2 литра 800 мл чистой негазированной воды.

3. Физические нагрузки. Увеличение мышечной массы тела значительно влияет на основной обмен. Но очень часто люди переоценивают реальное влияние физических упражнений для снижения веса. Например, для потери 44 г. жира в день нужно потратить 400 ккал. А для этого человеку массой 70 кг нужно заниматься аэробикой более часа или пробежать около 10 км. Вряд ли 15-минутная имитация физической активности приведет вас к результату. Поэтому они должны быть грамотно подобраны по продолжительности и по частоте повторений в неделю. На начальном этапе снижения веса советую использовать аэробные упражнения – ходьба, плавание низкой интенсивности, езда на велосипеде не менее 3-4 раз в неделю.

4. Питание. После приема пищи уровень расхода энергии в организме возрастает. Причем после употребления белковой пищи он равен 30-40%, для жиров 4-14%, для углеводов 4-6%.

5. Термогенез. Это выработка тепла нашим телом для поддержания термостабильности в условиях изменения температуры окружающей среды. Здесь очень простые рекомендации – принимайте прохладный душ, не кутайтесь сильно в холодное время года и используйте в помощники баню.

Эти безопасные средства помогут активизировать основной обмен и снизить жировую массу тела. Но использование только одного из элементов без влияния на другие составляющие уравнения вряд ли даст нужный результат. Во всем стремитесь к балансу и помните, что соблюдая это нехитрое правило, у вас всегда будет хорошее самочувствие. Будьте здоровы!

КАРСИЛ – НАДАЄ ПЕЧІНЦІ СИЛ!

-20%*

80 таблеток, вкритих оболонкою

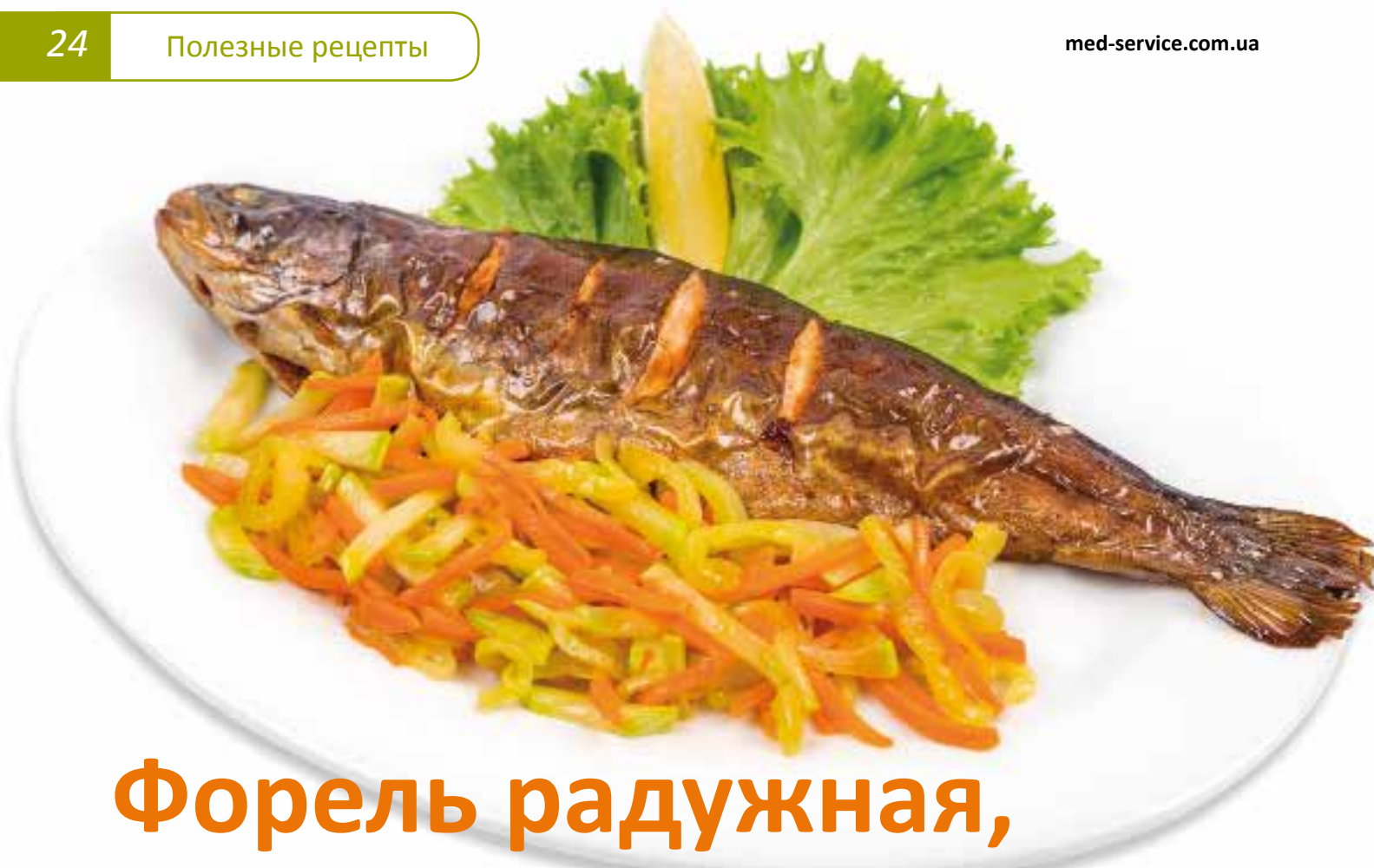
КАРСИЛ® 22,5 мг
Таблетки, вкриті оболонкою

Силімарин

ГЕПАТОПРОТЕКТОР



*Скидка предоставляется от цены, действующей в аптеке «Мед-сервис», на дату приобретения товара. Скидка действует с 01.06.16 по 31.07.16 г. На правах рекламы. Перед использованием обязательно ознакомьтесь с инструкцией и проконсультируйтесь с врачом.



Форель радужная, запеченная с овощными тальятелле

Помимо отменного вкуса эта рыбка является малокалорийным источником легкоусвояемого белка. Если подавать к столу блюда из этой замечательной рыбы хотя бы раз в неделю, можно снизить уровень холестерина, укрепить сосуды и нервные ткани, избежать проблем с памятью в старости. Большой плюс мяса радужной форели в том, что оно не содержит мелких костей, поэтому эту рыбу можно использовать в детском рационе.

Ингредиенты:

Одна рыбка радужной форели – 400-500 г
Масло оливковое – 1 столовая ложка
Одна средняя морковь
Один сладкий перец
Один маленький кабачок или цуккини
Соль морская крупная по вкусу
Перец черный – 1 щепотка
Половинка лимона
Две-три веточки базилика, петрушки, укропа
Фольга для запекания

Время приготовления: 60 мин.



ИТАЛЬЯНСКИЙ
КВАРТАЛ
много ресторанов

Рыбу тщательно моем, удаляем все внутренности и откладываем просохнуть. Выдавливаем сок лимона прямо в оливковое масло. Полученной смесью натираем рыбу со всех сторон и внутри, не забывая про перец и соль. Кладем на противень сначала фольгу, сложенную вдвое, а на нее рыбку. На верхнем боку форели делаем небольшие надрезы под углом 45 градусов: это не только сделает наше блюдо более привлекательным, но и поможет рыбе лучше пропечься. Наполняем брюшко форели вымытой и сухой зеленью. У нас это – базилик, петрушка и укроп, но вы можете использовать все, что вам по вкусу и даже сухие травяные смеси. Принимаемся за тальятелле. Морковь, перец и кабачок нарезаем полосками шириной от 5 до 8 мм. Полученную овощную стружку слегка приправляем солью, перемешиваем и раскладываем вокруг нашей форели. Берем небольшой кусок фольги, накрываем им рыбу, овощи и соединяем с краями нижнего слоя фольги. Разогреваем духовку до 180-190°C, помещаем туда противень с рыбой и ждем 35-40 мин. За 5-10 мин. до окончания запекания открываем фольгу, чтобы форель смогла покрыться румяной корочкой. Запеченную форель выкладываем на блюдо вместе с овощным тальятелле. Приятного аппетита!

Чай по-восточному ICE

Всем известны полезные свойства зеленого чая. Но мало кто знает, что в жару он не только тонизирует, но и отлично выводит шлаки из организма, помогает регулировать процессы сохранения воды, а в сочетании с медом и лимоном поддерживает иммунитет, который постоянно подвергается опасности из-за летних сквозняков и нашего пристрастия к охлаждению воздуха с помощью кондиционеров.

Ингредиенты:

Очищенная вода – 200 мл
Чай зеленый – 2 чайных ложки
Веточка мяты
Долька лимона
Мед по вкусу
Палочка корицы
Лед

Время приготовления: 5 мин.



Очищенную воду доводим до кипения и завариваем зеленый чай любым привычным для вас способом. Заваренный чай переливаем в стакан емкостью 400 мл. В горячий чай добавляем мяту, лимон и корицу. Заполняем стакан льдом доверху и только теперь добавляем мед. Очень важно не класть мед сразу в горячий чай, так как при термической обработке он теряет большинство своих полезных свойств. Приятного чаепития!



Александр Пучков
Шеф-повар,
сеть концептуальных заведений
«Здесь весело»
Днепропетровск



BEAUTYDERM

Жидкие маски
ТМ BEAUTY DERM -
невероятно простые и
эффективные косметические
средства для сохранения
молодости и красоты.



-25%*



Альянс красоты
Виреда-Виреда
Косметический концерн

**family
DOCTOR**



-15%*

решаем проблемы,
а не скрываем их



**fito[®]
косметик**

Маски и глина
ТМ ФИТОкосметик
содержат только
натуральные компоненты,
постоянно заботясь о красоте
и здоровье вашей кожи.



-30%*

PRESIDENT[®]



ЗУБНІ ПАСТИ КЛАСУ ПРЕМІУМ

Провідні технології
Висока ефективність
Європейські стандарти
безпеки та якості
Контрольована абразивність
Фармацевтичний виробник

АКЦІЯ -20%

Вироблено в Італії

**Доктор
Биокон**

**ТВОЙ
ДОМАШНИЙ
ДОКТОР**

-20%*




Novita[®]

Косметична ватна продукція

-15%




нова якість - нова ти!

*Скидка предоставляется от цены, действующей в аптеке «Мед-сервис», на дату приобретения товара. Скидка действует с 01.06.16 по 31.07.16 г. На правах рекламы. Перед использованием обязательно ознакомьтесь с инструкцией.



Гармония пользы и вкуса!

-25%*

NUTRICIA
Nutrilon

-30%*

зніжка -25%

ПЛЯШКА ТА СОСКА LOVI – НАЙКРАЩИЙ ВИБІР ДЛЯ АЛЬТЕРНАТИВНОГО ВИГОДОВУВАННЯ!

ТМ LOVI у співпраці з педіатрами та неонатологами, розробила унікальну динамічну соску, яка захищає вроджений рефлекс сосання. Динамічна соска і пляшечка LOVI спроектовані таким чином, щоб емоційна мама могла прикладати зусилля під час годування з пляшечки, так як під час грудного вигодовування. Дослідження лікарів підтверджують, що активне сосання стимулює м'язи ротової порожнини, які відповідають за розвиток мови. Динамічна соска LOVI забезпечує активний розвиток цих м'язів з перших днів життя.

Bübchen

Готуймося до літа!
Отримаймо від сонечка лише вітаміни!

Купуй сонячну серію ТМ Бюбхен зі знижкою -20%

Акція діє з 01.06.2016 по 31.07.2016

PHILIPS AVENT

Акція

-20%*

"З турботою про маму"

NUK

Розуміння життя.

Знижка 25%
на прокладки та молоковідсмоктувачі ТМ NUK

Акція діє з 01.06.2016 по 31.07.2016

*Скидка предоставляется от цены, действующей в аптеке «Мед-сервис», на дату приобретения товара. Скидка действует с 01.06.16 по 31.07.16 г.

**ІБУПРОМ – ЛІКИ,
СИЛЬНІШІ ЗА БІЛЬ**

ДИП Риліф

Діє на біль
швидше за інших!

ДИП Риліф

В животі здуття і спазм? Біль знімає
Мовеспазм!

ЗНИЖКА - 20%

Мовеспазм

Мовеспазм

- ▶ Позбавляє від здуття кишечника
- ▶ Знімає спазм та болі в животі

ФЕРВЕКС
ПРОТИ ГРИПУ
ТА ЗАСТУДИ

ФЕРВЕКС
для дорослих

**УПСАРИН
УПСА**

Поруч
у потрібну
мить!

**УПСАРИН
УПСА 500 мг**

УПСАРИН УПСА
з вітаміном С
для першого застосування

ПульмоЛОР
Pulmolor

*Скидка предоставляется от цены, действующей в аптеке «Мед-сервис», на дату приобретения товара. Скидка действует с 01.06.16 по 31.07.16 г. На правах рекламы. Перед использованием обязательно ознакомьтесь с инструкцией и проконсультируйтесь с врачом.

САМОЛІКУВАННЯ ШКІДЛИВЕ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

[illegible]

Путь к идеальной улыбке

ВЮЛА

Стандарты лидера - стандарты качества

-20%*

Метровиол Дента

ТРОСКИВЕНІС ПАЛЬ

Дієвий засіб для лікування запалених і кровоточивих ясен

*Скидка предоставляется от цены, действующей в аптеке «Мед-сервис», на дату приобретения товара. Скидка действует с 01.06.16 по 31.07.16 г. На правах рекламы. Перед использованием обязательно ознакомьтесь с инструкцией и проконсультируйтесь с врачом.



Сонце без пігментних плям?
Можливо! Натуральний захист!



77-100%
НАТУРАЛЬНИЙ СКЛАД

СОНЦЕЗАХИСНИЙ ДОГЛЯД

ЗАПОБІГАЄ СТАРІННЮ ШКІРИ ТА ПІГМЕНТАЦІЇ
ЕФЕКТИВНИЙ ЗАХИСТ ВІД UVA ТА UVB ВІПРОМІНЮВАНЬ

з каротином та хитином
з ТОНІКУЮЧИМ ЕФЕКТОМ ТА БЕЗ НЬОГО

- Широкий спектр захисту від UVA та UVB аніпромікований з натуральними та органічними фільтрами
- Захист від передчасного старіння шкіри та пігментації з допомогою запатентованого екстракту прополісу та квіткового

Сонцезахисна лінія APIVITA – натуральний захист для дорослих та дітей
НЕ СПІЛІСНУЄ, НЕ ПІДІКА, НЕ ПОСЛАБИЄ ШКІРНІ ТОНУСІ, НЕ ПОДІКАЄ, НЕ ПОДІКАЄ НЕ ПОДІКАЄ

Виробництво: Україна
Адреса: 01010 Київ, вул. М. Гоголя, 10
Тел: +380 44 333 00 00, info@apivita.ua

ЗАКАЖИТЕ В АПТЕКАХ НАШОГО

Виробництво: Україна
Адреса: 01010 Київ, вул. М. Гоголя, 10
Тел: +380 44 333 00 00, info@apivita.ua

Пан те нол



Пан
те
нол
спрей

Діюча речовина:
Діксепантол
Пантенол
Дікманолоніт
для місцевого застосування

UA/4438/01/01

САМОПІКІВАННЯ ШКІДЛИВЕ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Купон на скидку -10%*
на препарати
для лічення діабета



*СКИДКА ПРЕДОСТАВЛЯЄТЬСЯ ПРИ ПРЕД'ЯВЛЕННІ КУПОНА.
СРОК ДІЯВАННЯ СКИДКИ 01.06.16-31.07.16

Купон на скидку -20%*
на всю лінійку косметики
TM L'Action



*СКИДКА ПРЕДОСТАВЛЯЄТЬСЯ ПРИ ПРЕД'ЯВЛЕННІ КУПОНА.
СРОК ДІЯВАННЯ СКИДКИ 01.06.16-31.07.16

Купон на скидку -25%*
на косметичне мило
TM Prano



*СКИДКА ПРЕДОСТАВЛЯЄТЬСЯ ПРИ ПРЕД'ЯВЛЕННІ КУПОНА.
СРОК ДІЯВАННЯ СКИДКИ 01.06.16-31.07.16

КУПОН -10%*
НА ВЕСЬ АСОРТИМЕНТ



*СКИДКА ПРЕДОСТАВЛЯЄТЬСЯ ПРИ ПРЕД'ЯВЛЕННІ КУПОНА.
СРОК ДІЯВАННЯ СКИДКИ 01.06.16-31.07.16



КАЛЕНДАРЬ АКЦИЙ

НАШИ ЛУЧШИЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ ДЛЯ ВАС

01.06.16 - 31.07.16

-10% СКИДКА
ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ



В аптеках «Мед-сервис» скидка 10% для пенсионеров по карте лояльности «Заббота»

01.06.16 - 31.07.16

до -30% АКЦИЯ
ДЕНЬ ДЕТСТВА



Каждое воскресенье в аптеках «Мед-сервис-ids» скидки на детские товары. Полный перечень акционных товаров и детали условий акции уточняйте на сайте med-service.com.ua или у фармацевтов аптек «Мед-сервис-ids»

01.07.16 - 31.07.16

до -25% АКЦИЯ
ДЕНЬ КРАСОТЫ



Каждую субботу в аптеках «Мед-сервис beauty» скидка -25% на косметические средства от мировых брендов. Info: www.med-service.com.ua

01.05.16 - 31.07.16

250 ГРН АКЦИЯ
НАКОПИ И ПОЛУЧИ
ПОДАРОЧНЫЙ СЕРТИФИКАТ



При накоплении суммы покупок от 3 000 грн по карте лояльности «МС-Клуб» в сети аптек «Мед-сервис» владельцы карт получают подарочный сертификат на косметический номиналом 250 грн или на все товары номиналом 100 грн. Info: med-service.com.ua

25.05.16 - 25.06.16

до -50% АКЦИЯ
ПОДАРОЧНЫЙ СЕРТИФИКАТ
НА ПОЛУЧЕНИЕ СКИДКИ



При совершении покупки от 30 грн в аптеке «Мед-сервис» получите подарочный сертификат на товары со скидкой, указанной в сертификате. Info: www.med-service.com.ua

01.06.16 - 31.07.16

-5% СКИДКА
ПО КАРТЕ ЛОЯЛЬНОСТИ



Для владельцев карт лояльности «МС-Клуб» в сети аптек «Мед-сервис» действует персональная скидка -5%. Скидка предоставляется только при предъявлении карты «МС-Клуб».

ОФОРМИ БЕСПЛАТНУЮ ПОДПИСКУ!

Если вы хотите оформить бесплатную подписку на журнал «Здравствуйте с нами!», заполните, пожалуйста, анкету и отправьте по адресу: 49000 г. Днепропетровск, ул. Серова, 4. Получатель: ООО «Мед-сервис Групп», отдел маркетинга или оставьте анкету в ближайшей аптеке «Мед-сервис». Полученные данные будут внесены в базу для распространения журнала.

Журнал «Здравствуйте с нами!» №5 2016 г., 01.06.2016 г.
Учредитель: ООО «Мед-сервис Групп»
Телефон горячей линии 0 800 50 52 53
www.med-service.com.ua
Руководители проекта:
Тимошенко О.Б.
Крижак К.А.
Главный редактор Ваннерин Д.В.
Ведущий дизайнер Гречаная Е.А.
Адрес издателя и редакции: Украина, 49000, г. Днепропетровск, ул. Серова, 4
Свидетельство о регистрации КВ №21195-10995
ПР от 30.01.2015
Напечатано в типографии ЧП «Астро»
г. Харьков, ул. Золочевская, 1
Подписано к печати 18.01.2016
Тираж 200 000
Распространяется среди покупателей аптек «Мед-сервис».
Рекомендованная цена 9,96 грн. с НДС.

Ответственность за достоверность рекламной информации несет рекламодатель.
Рекламодатель несет ответственность за наличие лицензии и сертификации продукции и услуг в порядке, предусмотренном законодательством.
Запрещается использовать статьи, опубликованные в журнале, без письменного согласия редакции.

АНКЕТА

ФИО

Область

Город

Адрес

Почтовый индекс

Телефон

E-mail

Я даю согласие на обработку
моих персональных данных

Подпись



UA/7568/01/01; UA/10773/01/01

діофлан®

ВІДЧУЙТЕ ЛЕГКІСТЬ
ВАШИХ НІГ!

ARTERIUM

Скидка предоставляется от цены, действующей в аптеке «Мед-сервис» на дату приобретения товара. Компания оставляет за собой право изменять цены на протяжении акционного периода и не несет ответственности за печатные ошибки. Допускается наличие акционных товаров не во всех аптеках «Мед-сервис». Количество акционного товара ограничено. Фото товаров могут отличаться от товаров, которые находятся в продаже. Подробности на сайте: www.med-service.com.ua или по телефону 0 800 50 52 53 (звонки бесплатные со всех телефонов на территории Украины).

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я