



Выпуск №4
Апрель/Май 2016

Журнал о твоем здоровье

ЗДРАВСТВУЙТЕ! наши!

SORBEX®

ДОЛАЄ ОТРУЄННЯ,
ПОВЕРТАЄ ДО ЗДОРОВОГО ЖИТТЯ!



РЕКЛАМА ЛІКАРСЬКОГО ЗАСОБУ. Р.П. № UA/10156/01/01 OT 10.10.2014 DO 22.10.2019. ПЕРЕД ЗАСТОСУВАННЯМ ОБОВ'ЯЗКОВО ОЗНАЧЕМТЬСЯ З ІНСТРУКЦІЄЮ ДЛЯ МЕДИЧНОГО ЗАСТОСУВАННЯ ПРЕПАРАТУ ТА ПРОКОНСУЛЬТУЙТЕСЬ З ЛІКАРЕМ. ЗБЕРІГАТИ В МІСЦЯХ НЕДОСТУПНИХ ДЛЯ ДІТЕЙ. ВИРОБНИК: ТОВ «БАЛАРТІН ФАРМА». УКРАЇНА 08130 КИЇВСЬКА ОБЛАСТЬ, КІЕВО-СВЯТОШИНСЬКИЙ РАЙОН, С.ЧАИКИ, УЛ.ДРУЖБЫ НАРОДОВОГО, 60.

WWW.SORBEX.UA



ПРОФЕССІЯ –
МАМА

Прогоняєм
зимню хандру

стр. 10



ЗДОРОВ ВСЕГДА

КАЛЕНДАРЬ АЛЛЕРГІИ
В УКРАЇНІ:
ПРЕДУПРЕЖДЕН,
ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН

стр. 12



КАЛЕНДАРЬ
АКІЙ

Купоны на скидку

стр. 30

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВЯ

**ПРИЙШЛА ВЕСНА,
ГОТУЄМОСЯ ДО
ПЛЯЖНОГО СЕЗОНУ**

**КОНТРОЛЬ ВАГИ ІЗ
ЗАДОВОЛЕННЯМ!**



- Зелена кава з екстрактами гарчинії, ягід годжі
- Зелена кава з екстрактом гарчинії та імбиря



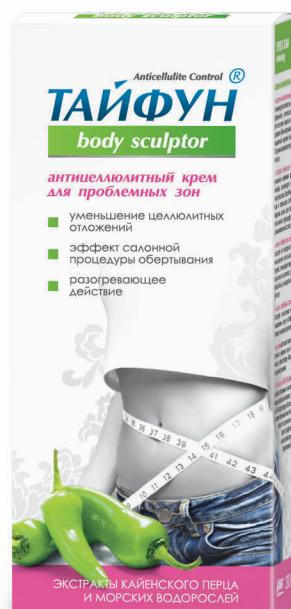
- Фіточай – смачне схуднення у кожній чаші



**slimming control ®
ТАЙФУН**

**Формула Досконалості
Фігури**

Тайфун™ – спонсор 4-го і 5-го сезону шоу «Зважені та шасливі» на території України



- Антицелюлітна моделююча сироватка для контурів тіла
- Антицелюлітний крем для проблемних зон



-10%*

ФБТ
ФітоБіоТехнології

Дистриб'ютор компанія «Голден-Фарм»,

тел.: (044) 501 0498. ЗАМОВЛЕННЯ НА САЙТІ: WWW.FITOMARKET.COM.UA

Не є лікарським засобом. Висновки ДСЕЕ МОЗУ №05.03.02-04/35552 від 16.06.2009 р., №05.03.02-04/47172 від 09.07.2010 р., №05.03.02-04/62339 від 09.10.2014 р., №05.03.02-04/28.05.2015 р.

*Скидка предоставляется от цены, действующей в аптеке «Мед-сервис», на дату приобретения товара.
Скидка действует с 01.04.16 по 31.05.16 г.

Содержание

Блог косметолога

- 4 Основные ошибки в уходе за кожей лица

Beauty-гид

- 6 Полный комплекс решений по уходу за полостью рта

Профессия – мама

- 8 Маленькая жизнь
10 Прогоняем зимнюю хандру
11 Мамам на заметку

Здоров всегда

- 12 Календарь аллергии в Украине: предупрежден – значит вооружен
14 Сердце хочет жить
16 Вычеркни молочницу из планов

Блог психотерапевта

- 18 В поисках «настоящего мужчины»: проблемы и решения

Энергия тела

- 20 Прямо в точку: массаж шиацу

Блог диетолога

- 22 Простые истины, доступные каждому

Полезные рецепты

- 24 Голый бургер с куриной грудкой
25 Четыре брускетты

Акционные предложения

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

Зручне лікування застуди

Helpex® Антиколд
Helpex® Антиколд DX

-20%*

ЖИВЫЕ ЗАКВАСКИ
для приготовления кисломолочных продуктов в домашних условиях

vivo

-20%*

В животі здуття і спазм? Біль знімає
Мовеспазм! **ЗНИЖКА -20%**

Мовеспазм

РІДКОСТАНОВЛЮЮЩІ ТАБЛЕТИ

Підбадьорює від здуття кишечника та болі в язочці

MoviHealth

MoviHealth Pharmaceutical company, Switzerland

*Скидка предоставляется от цены, действующей в аптеке «Мед-сервис», на дату приобретения товара.
Скидка действует с 01.04.16 по 31.05.16 г.

Основные ошибки в уходе за кожей лица

1

Неправильный выбор средства для снятия макияжа

Это главный «вор» красоты женских глаз и губ. Часто женщины смывают макияж мыльным средством, после чего кожа вокруг глаз и на губах быстро пересушивается и покрывается мелкими морщинками. Для того чтобы обезопасить себя от раннего старения кожи в столь чувствительных местах, стоит использовать средства для снятия макияжа, которые бережно очищают и увлажняют кожу. В состав «правильных» средств обязательно будут входить масла растительного происхождения.

2

Отсутствие в уходе специального крема для увлажнения кожи вокруг глаз

Для тонкой и чувствительной кожи существует отдельная линейка косметических средств, которые либо предупреждают появление «гусиных лапок» вокруг глаз, либо борются с существующими. Это средство подбирается специалистом в индивидуальном порядке, исходя из состояния кожи, возраста, образа жизни, предпочтений в макияже и так далее.

3

Пренебрежение подбором специального средства для губ

Преждевременное старение и пересыхание губ ведет к тому, что они теряют объем и становятся тоньше. Сохранить полноту и естественную «припухлость» губ возможно при помощи крема с гиалуроновой кислотой. Не стоит также пренебрегать обычной гигиенической помадой, которая в отличие от декоративной, защитит ваши губки от холода, ветра, солнца и других факторов внешнего воздействия.

4

Отсутствие тоника в ежедневном уходе за кожей лица

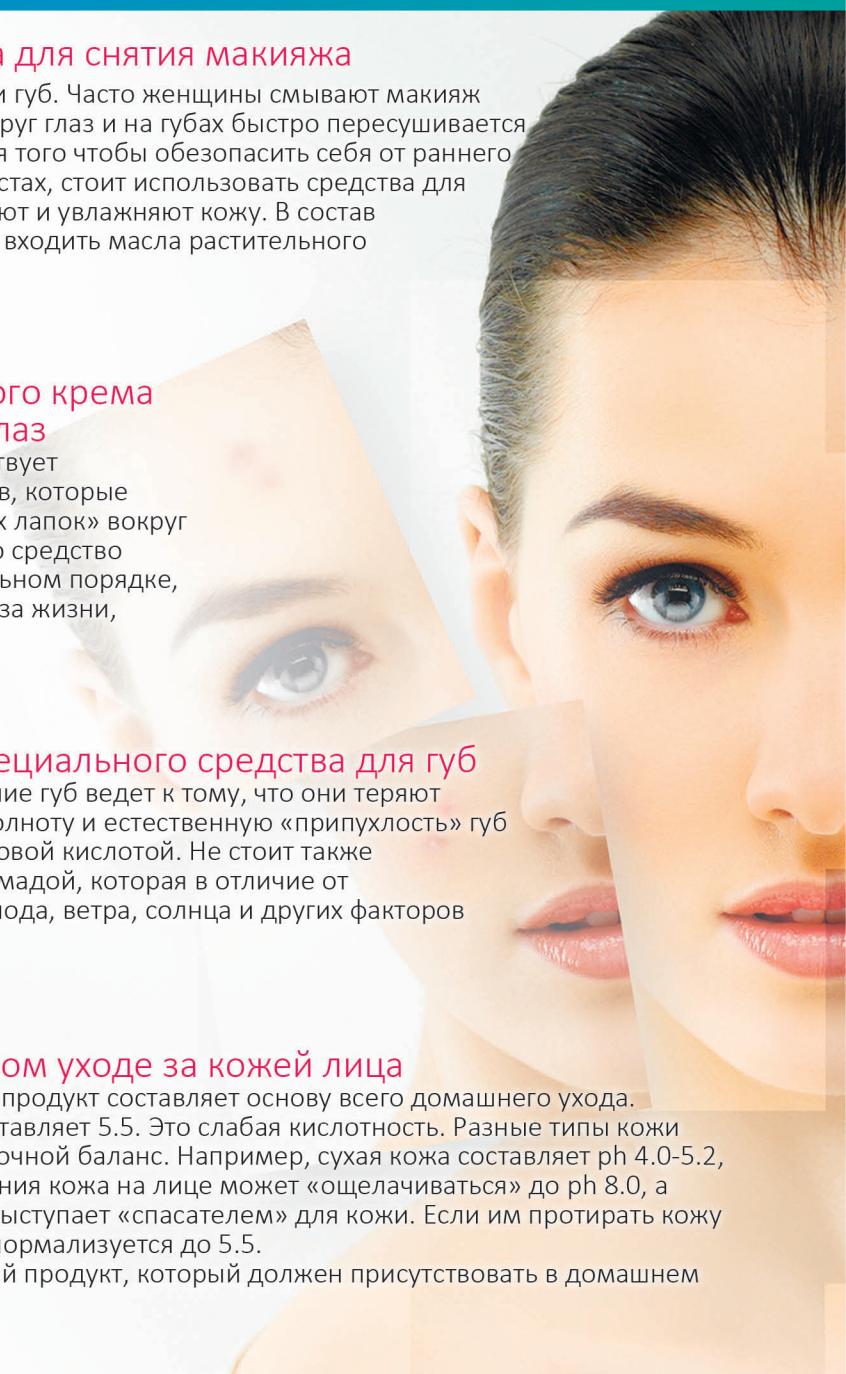
Именно этот банальный и очень простой продукт составляет основу всего домашнего ухода. Известно, что pH «нормальной» кожи составляет 5.5. Это слабая кислотность. Разные типы кожи имеют изначально разный кислотно-щелочной баланс. Например, сухая кожа составляет pH 4.0-5.2, а жирная – pH 5.7-7.0. Сразу после очищения кожа на лице может «ощелачиваться» до pH 8.0, а иногда и до 10.0. В этой ситуации тоник выступает «спасателем» для кожи. Если им протирать кожу сразу после умывания, то pH мгновенно нормализуется до 5.5.

Тоник – недорогой, но очень эффективный продукт, который должен присутствовать в домашнем уходе женщины каждый день.

5

Использование контрастного душа

Многие считают, что для красоты кожи необходимо умывать ее сначала горячей водой, а потом холодной. Как специалист я согласна с этим способом, но с огромной поправкой. Секрет кроется в температуре: горячая вода не должна быть кипятком, а холодная – льдом. Резким контрастом температур можно спровоцировать отечность лица, истончить капиллярную стеночку и даже привести к появлению купероза, расширенных пор и темных кругов под глазами. Умываться нужно теплой водой, а заканчивать водные процедуры прохладной водой комнатной температуры.



Вечная молодость – это то, о чем мечтает каждая женщина, всякий раз глядя на свое отражение в зеркале. Как правило, путь к мечте о красивой коже, без морщин и прочих изъянов, у каждой женщины свой. В ход идут многочисленные баночки-скляночки-тюбики, поиски «своего» косметолога, появляющиеся на рынке новинки и «чудо-пилюли», но результат зачастую не радует, а если и радует, то недолго. Так в чем же причина? И какой он, этот правильный уход за кожей лица? Попробуем разобраться с теми факторами, которые работают против женской красоты.



НАШ ЭКСПЕРТ

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

6

Пренебрежение солнцезащитными средствами

Это не просто ошибка, но и серьезная дерматологическая проблема. После попадания солнечных лучей на незащищенную кожу мы испытываем сухость, «стынотость» и легкое раздражение. На самом же деле мы получаем дермальный ожог, который становится заметным в виде загара. А загар, в свою очередь, это защитная реакция кожи, чтобы избежать дальнейшего ожога. Очень важное правило: средства с УФ-защитой необходимо использовать не только на пляже или в жару, но и в прохладные и солнечные дни. Не нужно забывать, что и летом, и зимой солнце может одинаково негативно воздействовать на кожу.

7

Совокупность недопустимых действий при уходе за кожей лица

Гладкая сияющая кожа лица – признак природной красоты, отменного здоровья, правильного образа жизни, сбалансированного питания. Но препятствий на пути к совершенной коже могут стоять такие ошибки и слабости, которыми женщины иногда «грешат». Это хроническое недосыпание, курение, некачественные косметические средства, крем подруги или один крем для всего лица, отсутствие тоника. Все эти «иногда» приводят к тусклому цвету лица с неровным рельефом кожи.

8

Использование профессиональных пилингов и масок в домашних условиях

Сейчас по какой-то причине стало модно заказывать в интернете и использовать дома средства, предназначенные только для профессиональных косметологов. Очень часто в работе приходится сталкиваться с осложнениями, ожогами и аллергическими реакциями, полученными после неправильного использования, например, кислотного пилинга. Поэтому, чтобы уберечь себя от этого, не стоит так рисковать. На сегодняшний день существует бесчисленное множество средств, предназначенных для ежедневного ухода дома и не требующих специальных знаний для их использования. Эффективность данных средств не в мгновенном результате, как у косметолога в кабинете, а в регулярном и долгосрочном применении.

9

Излишнее увлечение скрабами

Любая ухоженная женщина знает, что после такой простой манипуляции, как скрабирование, крем проникает в кожу быстрее, а маска для подтяжки действует эффективнее. Кожа, которая не получает достаточного скрабирования, выглядит землистой, имеет неровный микрорельеф, выраженные мелкие морщинки и легкое шелушение при опудривании. Но это не значит, что нужно слишком усердно, практически до ран тереть кожу.

Помните, что в любой ситуации не стоит впадать в крайности: не ухаживать за кожей совсем, надеясь на генетику или, напротив, натирать ее «до блеска» всеми доступными и недоступными средствами. Ухаживайте за своей кожей правильно и будьте всегда красивыми!



Swiss Dental Hygienists

Швейцарская ассоциация стоматологов гигиенистов



Европейская федерация Пародонтологии

ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКС РЕШЕНИЙ ПО УХОДУ ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА

Более 80 лет SUNSTAR GUM® обеспечивает всех своих клиентов и стоматологов по всему миру высококачественными и лечебно-профилактическими продуктами для ухода за полостью рта. Торговая Марка GUM® - выдающийся международный бренд, широко используемый стоматологами и гигиенистами всего мира. GUM® является первой линией продуктов для ухода за полостью рта, которые борются с причинами, а не с симптомами периодонтальных заболеваний. SUNSTAR разрабатывает новые дентальные продукты, сотрудничая со стоматологами и применяя на практике самые современные научные открытия всего мира.

www.sunstargum.com

УХОД ЗА ДЕСНАМИ

GUM® Paroex – первая система усиленного двойного антибактериального действия, направленная на борьбу с налетом и эндотоксинами для обеспечения комплексной и безупречной защиты ротовой полости и горла

- **CHX (диглюконат хлоргексидина)** – разрушает патогенные бактерии, благодаря широкому спектру антибактериального действия
- **CPC (хлорид цетилпиридина)** – усиливает антибактериальное действие **CHX**, связывается с липосахаридами и нейтрализует токсины
- Витамин Е, провитамин B5 и аloe vera способствуют заживлению и восстановлению десен

CHX (хлоргексидин) 0,12% + **CPC** (хлорид цетилпиридида) 0,05% используется для лечения пациентов с гингивитом/периодонтитом и назначается пациентам для кратковременного применения в домашних условиях

CHX (хлоргексидин) 0,06% + **CPC** (хлорид цетилпиридида) 0,05% рекомендуется пациентам для применения в домашних условиях для предотвращения рецидивов болезней десен



ЗАЩИТА ОТ ПИГМЕНТАЦИИ

GUM® OriginalWhite – кремообразная зубная паста для восстановления естественной белизны и блеска зубов без абразивных компонентов

- Специально высокого очищающий микронизированный кремнезем (частицы пузырьков около 3 микрона) в сочетании с большими частицами пузырьков (10 микрон) способствуют бережному удалению пигментации с поверхности зубов без разрушения эмали
- Запатентованная уникальная защитная пленка **Stain Clear** формирует защитное покрытие на поверхности зубов от повторного налета
- Фтор обеспечивает эффективную защиту и реминерализацию зубной эмали
- Специальный антисептический компонент **Isopropyl menthyl phenol** для поддержания свежего дыхания
- Провитамин B5 и витамин Е питает и успокаивает десна



ГИПЕРЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ

GUM® SensiVital – эффективная защита чувствительных зубов

- 5% нитрат калия обеспечивает анестезирующий эффект – убирает гиперчувствительность
- Витамин Е, витамин B и экстракт аloe оказывает заживляющее и противовоспалительное действие
- **Изомалт+фторид** – реминерализует (эффективное укрепление) эмаль
- Формула без содержания спирта минимизирует риск возникновения раздражения



ГАЛИТОЗ

GUM® HaliControl – восстанавливает чистое и здоровое дыхание

- **CPC (хлорид цетилпиридина)** уничтожает бактерии, вызывающие неприятный запах из ротовой полости
- **Оксид цинка** блокирует реакцию бактерий несущих неприятный запах
- Масло перечной мяты, масло эвкалипта и чайного дерева обеспечивают антисептический и антибактериальный эффект
- **Optaflow, xylitol, glycerin** - обеспечивают дополнительную защиту от неприятного запаха



ЗАЩИТА ОТ КАРИЕСА

GUM® CariesProtect – усиленное укрепление зубов от корней до эмали

- **Изомалт** обогащает зубную эмаль фтором для ее усиленной минерализации
- **Фтор и оксид цинка** способствуют укреплению и защите дентина у корневой системы зуба, повышают сопротивляемость дентина к кислотному разъеданию и минимизируют потерю кальция
- Витамин Е и про-витамин B5 поддерживают десна в здоровом состоянии, способствуя более сильным и крепким зубам



УХОД ЗА ДЕТСКИМИ ЗУБАМИ

Зубная эмаль обеспечивает естественную защиту зубов. Однако эмаль молочных зубов у детей тонкая и значительно подвержена кариесу.

GUM® Kids и **GUM® Junior** – разработаны для обеспечения усиленной профилактики возникновения кариеса

- Уникальная формула **фтора** и **изомалта** усиливает реминерализацию зубной эмали для более крепких и здоровых молочных и постоянных зубов
- Повышенная эффективность с безопасным уровнем фтора
- Очень нежная формула: без парабенов, лаурилсульфата натрия (SLS) и лимонена
- Гелевая текстура с фруктовым вкусом



Маленькая жизнь



Партнер рубрики



НАШ ЭКСПЕРТ

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

Быть родителем – это приключение, источник невероятного ощущения полноты жизни и особая честь. В сокровенных тайниках женского организма развивается микроскопический клубочек, новые клетки принимают соответствующие формы и размеры, формируя ткани и органы, глазки и ушки, ручки и ножки нового человека. Беременность условно можно разделить на три периода или триместра.

1-13 неделя беременности

Первый триместр считается самым важным для жизни и развития малыша. В организме будущей мамы протекает процесс, который не иначе как волшебством не назовешь. К концу первых 6 недель жизни у малыша начинает биться сердце, его размеры меньше рисового зёрнышка. Развиваются глаза, создаётся центральная нервная система,

формируются основные внутренние органы и вырастают небольшие выпуклости – будущие ручки и ножки. Малыш достигает примерно 1 см в длину. К концу 12-й недели рост вашего малыша составляет около 8 см. Сердце, лёгкие, мозг, система пищеварения, почки и репродуктивные органы уже сформированы и находятся на своём месте.

Как только в ваших руках окажется тест с двумя счастливыми полосками, пересмотрите свой образ жизни, питание и возможное негативное влияние на организм. На ранних сроках пострайтесь абстрагироваться от внешнего психического воздействия, воздержитесь от эмоциональных всплесков, переживаний.

Спокойная, счастливая мама во время беременности – это здоровый малыш в будущем!



Lansinoh.

Эксперт в грудном вскармливании



100%
ЧИСТЫЙ
ЛАНОЛИН

*Скидка предоставляется от цены, действующей в аптеке «Мед-сервис», на дату приобретения товара.
Скидка действует с 01.04.16 по 31.05.16 г.

ЛЕГКОЕ И
КОМФОРТНОЕ
ГРУДНОЕ
ВСКАРМЛИВАНИЕ



-10%*



акция действует на ручные молокоотсосы Lansinoh с 01.04.2016 по 31.05.2016, пока товар есть в наличии.

14-27 неделя беременности

Второй триместр беременности многие называют «золотым периодом». К 14-й неделе у плода уже хорошо развита кожная чувствительность, на кончиках пальцев появился индивидуальный рисунок. Формируется хватательный рефлекс. Продолжают развиваться внутренние органы. Частота сердечных сокращений достигает 130-150 ударов в минуту. Уже на 15-й неделе беременности у плода развиты основные органы, ответственные за восприятие различных ощущений. Вначале появляются вкусовые ощущения, позднее – обоняние, слух, чувство равновесия. В последнюю очередь появляются зрительные ощущения. Хорошо сформированы почти все кости. Длина плода составляет около 10 см, а вес почти 50 г.

К 16-й неделе плод уже начинает координировать движения рук, способен крутить головой, откidyывать ее, сосать палец. Заканчи-

вается формирование наружных половых органов плода, и его пол, предопределенный уже в момент оплодотворения, становится различим визуально. К 17-й неделе продолжается формирование головного и спинного мозга. Уже работают желудок, кишечник, желчный пузырь, печень начинает функционировать как орган пищеварения. К 19-й неделе периоды двигательной активности плода в течение примерно 20 минут чередуются сорокаминутными периодами покоя. Он хорошо слышит и различает звуки. К 20-й неделе женщины чувствуют шевеления плода. Эти ощущения часто вызывают у женщины радость, связанную с подтверждением того, что внутри нее живой, ее собственный ребенок.

К 22-й неделе вес малыша около 500 г. Он слышит и реагирует на внешние звуки и шумы. Важно, чтобы беременная женщина избегала резких криков, склок и

скандалов, а также негативных переживаний. Если мама волнуется, переживает или боится, у ребенка тоже учащается дыхание и сердцебиение. Согласно современным исследованиям, начиная со второго триместра беременности, будущий малыш уже по-своему сознает, что происходит вокруг. Вот почему очень важно ежедневно разговаривать с малышом и доносить до него приятную весть: «Я люблю тебя, ты важен для меня. Я буду заботиться о тебе, чтобы у тебя было всё необходимое, буду защищать тебя. Ты – мой ребёнок, бесценный дар Бога, вверенный мне до поры». Начиная с этого периода, устраивайте «концерты по заявкам слушателей». Пойте сами, под аккомпанемент или без него. Привлекайте папу – пусть декламирует стихи или просто «разговаривает» с малышом. Голос отца должен попасть в память ребенка еще задолго до рождения.

28-37 неделя беременности

Третий триместр – финишная прямая или период «гнездования». Ребёнок быстро растёт и набирает вес. Продолжается созревание головного мозга плода. На 33-й неделе беременности ребенку уже становится тесно в матке, поэтому объем его движений несколько снижается. К 34-й неделе его вес продолжает стремительно увеличиваться, в основном из-за накопления подкожного жира.

И, наконец, к 37-й неделе ваш ребёнок достигает полного развития и готов появиться на свет. Когда ребенок сделает первый вдох, одновременно начнут работать легкие, и «включится» до сих пор бездействовавший легочный круг кровообращения.

Беременная женщина к третьему триместру устает от тяжелого неповоротливого тела, от боли в спине и в ногах, от страха близких ро-

дов. Спешим успокоить будущую маму: ни одна беременность не длится вечно. А пока выбирайте роддом, ходите на курсы по подготовке к родам, где у вас будет возможность смоделировать некоторые состояния и ощущения, и научитьсяправляться с ними. Вы раскроете в себе неимоверную первозданную силу и мудрость, которые помогут успешно справиться со своей задачей в родах.

Цените это время, отпускате прошлое и смело наслаждайтесь переменами! Вы никогда не будете прежней, вы будете новой!

Розыгрыш подарочных сертификатов!

Принимайте участие в конкурсе и выигрывайте сертификат на семинар от Семейного консультативного центра «Аист».

Правила простые:

1. Подпишитесь на страницу в Фейсбуке www.facebook.com/medserviceua.
2. Отметьте пост «Розыгрыш подарочных сертификатов» как нравится.
3. Участвуйте в розыгрыше одного из тренингов от центра «Аист»:
 - Интенсивная подготовка к родам для двоих.
 - Семинар для бабушек и дедушек «Ждем внучат».

Розыгрыш 1-го сертификата состоится 29 апреля на странице «Мед-сервис» в Фейсбуке www.facebook.com/medserviceua с помощью программы random.org.
Розыгрыш 2-го сертификата состоится 31 мая.

Детский и Семейный Центр
056-794-64-73, 067-636-41-50
г. Днепропетровск, пр. К.Маркса, 27а
www.aist.dp.ua

Aist



Прогоняем зимнюю хандру

НАШ ЭКСПЕРТ



Анна Шевелева
врач-педиатр
(063) 37 69 704
www.mama-pediatr.com

С приходом весны вся природа просыпается. Дни становятся дольше, воздух – теплее. Солнце, небо и первая зелень – все играет яркими красками. Весна будит нас от зимней спячки дождями и грозами, призываю взбодриться, жить активно, стремиться к достижению целей... Почему же многие люди чувствуют усталость и отсутствие сил? Причина тому – весенний гиповитаминоз.

Откуда такая вялость?

Главной причиной весеннего упадка сил является недостаточное поступление витаминов с пищей. Ведь зимой и в начале весны мы питаемся не так, как летом – в нашем рационе мало свежих овощей и фруктов. Также причинами гиповитаминоза являются более частые, чем летом, болезни и

прием лекарств, недостаточные пребывание на свежем воздухе. Особенно важно получать достаточное количество витаминов растущему детскому организму.

Как распознать гиповитаминоз у детей?

Из-за нехватки витаминов в конце зимы и весной детей может беспокоить слабость, постоянная

усталость и головные боли. Им становится трудней просыпаться по утрам и концентрировать внимание на уроках. Сталкиваясь с таким поведением, родители принимаются воспитывать ребенка вместо того, чтобы обратить внимание на самочувствие малыша, которое может быть следствием нарушения здоровья.



ПЕРФЕКТИЛ ОРИДЖИНАЛ

VITABIOTICS
Est. 1971
SCIENCE OF HEALTHY LIVING



*Скидка предоставляется от цены, действующей в аптеке «Мед-сервис», на дату приобретения товара. Скидка действует с 01.04.16 по 31.05.16 г.

Перфектил[®]
Ориджинал
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

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

Профилактика гиповитаминоза

Чтобы справиться с весенним гиповитаминозом, следуем 3 правилам:



1. Правильно питаемся

Питайтесь разнообразно. Исключите продукты, содержащие «пустые калории» – фастфуд и сладости. Ежедневно употребляйте сырые овощи и фрукты, зелень. Также полезны быстрозамороженные ягоды и фрукты, шиповник, сухофрукты. Помните, что наибольшее количество витаминов содержится в кожуре и под кожурой плодов. Чтобы сохранить витамины, используйте щадящие методы кулинарной обработки (готовьте на пару или запекайте).



2. Высыпаемся, гуляем и занимаемся спортом

При норме здорового сна в 8 часов для взрослого, ребенок должен спать не менее 9-10 часов в сутки. Детям необходимо ежедневно гулять на улице в среднем 1-2 часа в день. Для гармоничного развития школьникам, помимо уроков, желательно посещать спортивную секцию, заниматься плаванием или танцами.



3. Принимаем комплекс витаминов с минералами

Даже идеально сбалансированный и разнообразный рацион питания покрывает потребности организма в витаминах только на 70-80%. Это касается как малышей, так и детей старшего возраста, в том числе и взрослых. Этот дефицит можно компенсировать приемом препаратов, в которых содержится суточная доза витаминов и микроэлементов.

Будьте здоровы и встречайте весну полными сил и энергии!

**Мамам на заметку
ВИТАМИНЫ, В КОТОРЫХ
НУЖДАЮТСЯ ДЕТИ**

vitamins

Витамин А: для здорового зрения, формирования скелета, регенерации слизистых оболочек, нормального роста детей, развития их лёгких и пищеварительного тракта.

Витамин В1: для поддержания умственной деятельности во время игр и учебы, а также хорошего обмена аминокислот и углеводов.

Витамин В2: для хорошего состояния зрения и нервной системы, а также роста волос, ногтей и кожи ребенка.

Витамин В6: для нормального формирования красных кровяных телец и снижения уровня холестерина в крови.

Витамин В12: для предотвращения бессонницы и депрессии, улучшения памяти, внимания и аппетита, незаменим для роста детям.

Витамин С: для хорошей работы сердца, укрепления сосудов, печени, почек, а также окисления и вывода токсинов и шлаков из организма ребенка.

Витамин D: для развития скелета и роста мускулов, а также регуляции количества магния и кальция в организме.

Витамин Е: для заживления ран, силы мышц, хорошей работы кровеносной и нервной систем.

Витамин F: для ускорения процесса усвоения витаминов Е и А.

Витамин K: для свертываемости крови.

Витамин Р: для внутриклеточного обмена в комплексе с витамином С.

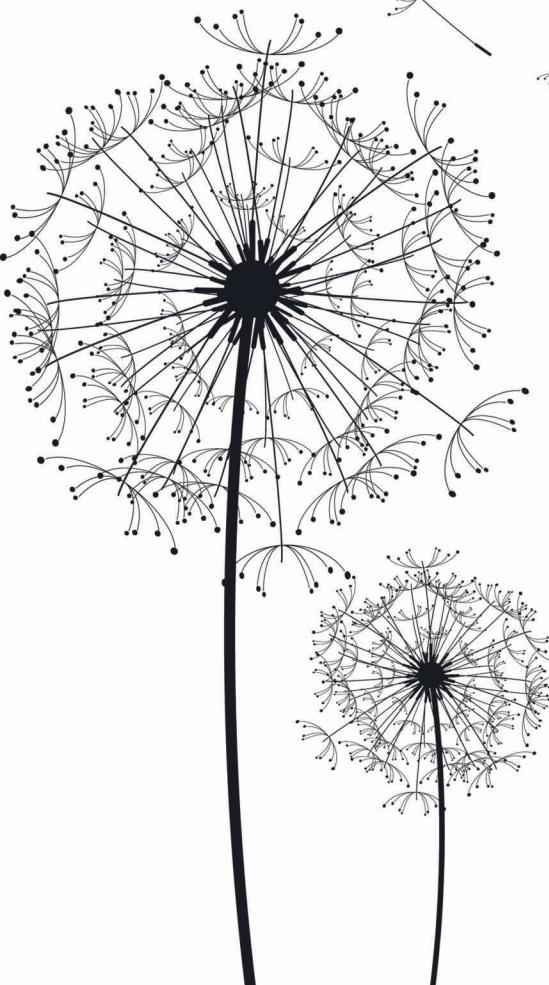
**Купон
на скидку
20%***

комплекс витаминов
SupraVit

Динамичная жизнь и бодрость
для активных людей!



*Скидка предоставляется от цены, действующей в аптеке «Мед-сервис» на дату приобретения товара. Купон можно использовать один раз. Период действия купона с 01.04.16 по 31.05.16. Внешний вид акционного товара может отличаться от размещенного в купоне. Количество акционного товара ограничено. Информационная поддержка: med-service.com.ua, горячая линия 0800505253. Звонки бесплатны со всех телефонов на территории Украины.



Календарь аллергии в Украине: предупрежден – значит вооружен

Как хорошо выйти на улицу и, чуть прищурив глаза от яркого солнышка, вдыхать весеннюю свежесть полной грудью. На лице выступает здоровый румянец, а улыбка появляется как-то непроизвольно сама собой. И сердце начинает биться чаще, а душа поет: «Весна...». Но бывает и так, что, вступая в свои полномочия, теплая пора прихватывает с собой «нежелательных гостей». И вместо радости приход весны означает для многих людей сплошные мучения в виде насморка, заложенности носа, кашля, чихания, слезотечения, темных кругов под глазами и многих других неприятностей...

Зачастую аллергические реакции индивидуальны и могут развиваться в любом возрасте. Возбудители аллергии, так называемые аллергены, принято разграничивать на две группы: постоянные и сезонные. Последние опасны в определенные поры года и регулярно становятся причиной обострения симптомов у аллергиков.

Источниками круглогодичной аллергии являются домашняя пыль, растения, ковровые покрытия, краска, некоторые продукты питания, вещества бытовой химии и т. д. Представляем календарь аллергии в Украине, который станет вашим настоящим помощником.



Хьюмер – вибір року №1

№1 бренд за призначеннями педіатрів та отоларингологів та за обсягом продажів у грошовому еквіваленті серед препаратів на основі морської води¹.

450 розпилень можна зробити за допомогою флакона Хьюмера місткістю 150 мл². Особлива будова балона дає змогу використати розчинувесь, до останньої краплі.

0,95 г/см² тиск, який чинить спрей Хьюмер 050 Гіпертонічний на 1 см² при впорскуванні. Його можна порівняти з тиском пір'їнки. Тож тиск Хьюмера при розпиленні визнано найменшим серед протестованих спреїв³.

46-50° кут розпилення спреїв Хьюмер. Тобто розчин рівномірно зрошує всю поверхню носових ходів за одне впорскування.

100% нерозведеної стерильної морської води містять засоби для носа Хьюмер.



1 Місяць вік, з якого дозволено застосовувати Хьюмер 150 для дітей. Він зростає ніс м'яко завдяки розпиленню мікрокраплинами. Ідеальний для процедури промивання носа, особливо у дітей, які ще не вміють його прочищати самостійно.

23 г/л або 2,3% концентрація солі (NaCl) у Хьюмері 050 Гіпертонічному. Спрей застосовують для зменшення набряку слизової оболонки носа.

3 роки поспіль спрій для носа торговій марки Хьюмер виробництва французької компанії Laboratoires URGо стають переможцями Міжнародного фестивалю-конкурсу "Вибір року". Ці нагороди – підтвердження того, що українські споживачі обирають спрій Хьюмер як засоби для промивання носа під час нежитю, для профілактики застуд і щоденної гігієни порожнини носа.

10 років Хьюмер є в Україні. Вперше він з'явився на аптечних полицях у березні 2006-го.

4 засоби у лінійці: Хьюмер 150 для дітей спрей, Хьюмер 150 для дорослих спрей, Хьюмер Монодоза краплі, Хьюмер 050 Гіпертонічний.

5 МЛ об'єм флакона-крапельниці інноваційної форми Хьюмера Монодози. Засіб не містить консервантів, тому його можна застосовувати для промивання та зволоження носиків малюків від народження.

¹ За даними аналітичної системи Pharmstandart, PharmXplorer за перше півріччя 2015 року.

² Встановлено експериментальним шляхом.

³ За даними ЦЕ "Тест", вересень 2012.

Весну принято считать самым опасным периодом года для аллергиков в связи с началом цветения трав, цветов и деревьев, которые выделяют пыльцу.

В марте цветет орешник, ольха, тополь, вяз и споры грибов. Апрель – период пыльцы березы, дуба, тополя, бука, ясеня, ивы, клена, одуванчика. Акация черная, ольха и сирень цветут в мае. Апрель и май в Украине – старт активности насекомых-разносчиков аллергенов. Аллергическая реакция с поражением органов дыхания, кожи и глаз может возникать непосредственно на клещей и на их метаболиты (продукты жизнедеятельности). Укусы ос и пчел способны спровоцировать нежелательную реакцию организма, даже если предрасположенность к ним ранее отсутствовала. Укусы комаров могут вызывать кулицидоз – аллергию, симптомами которой являются сильный зуд и опухоль места укуса.

Лето, самый теплый период года, таит в себе много опасностей. Для комаров, ос, пчел, шершней, шмелей, гусениц, кузнецов и бабочек – это основ-

ной период жизнедеятельности. Клубника, малина и смородина – одни из самых популярных ягод, часто становятся причиной аллергии. Июнь в Украине – период цветения хмеля, ржи и подорожника. Июль – пырея, липы, кукурузы, пшеницы, щавеля, и крапивы. Август – полыни, амброзии, подсолнуха, подорожника, крапивы и кукурузы. Летний период также является периодом активного солнца и риска развития фотодерматита – воспалительной реакции кожи с покраснением и отечностью на пораженных участках, зудом и шелушением кожи, образованием волдырей.

Лечение симптомов аллергии

Первым делом следует по возможности ограничить контакт с аллергеном. Если это все-таки произошло, существует много антигистаминных средств.

Лучше отдавать предпочтение препаратам нового, третьего поколения, не вызывающих сонливости и имеющих самую низкую частоту прочих побочных эффектов. К таким средствам относится Эриус® – антигистаминный препарат, способный облегчить любые

симптомы аллергии, независимо от причины их возникновения. Его активное вещество – оригинальный дезлоратадин обладает тройным эффектом: антигистаминным, противоаллергическим и противовоспалительным при минимальном риске характерных для традиционных антигистаминных средств побочных эффектов. Эриус® начинает действовать уже через 30 минут после приема. Длительность эффекта оригинального дезлоратадина достигает 27 часов, что позволяет принимать Эриус® всего один раз в сутки.



Не болейте и наслаждайтесь всеми прелестями каждой поры года!

САМОЛІКУВАННЯ ШКІРІ

ПСИЛО-БАЛЬЗАМ®

Для лікування:

- сонячних опіків
- шкірного свербежу
- укусів комах та бджіл

Для зовнішнього застосування гель 1% 20 г

ПСИЛО-БАЛЬЗАМ®

Для лікування:

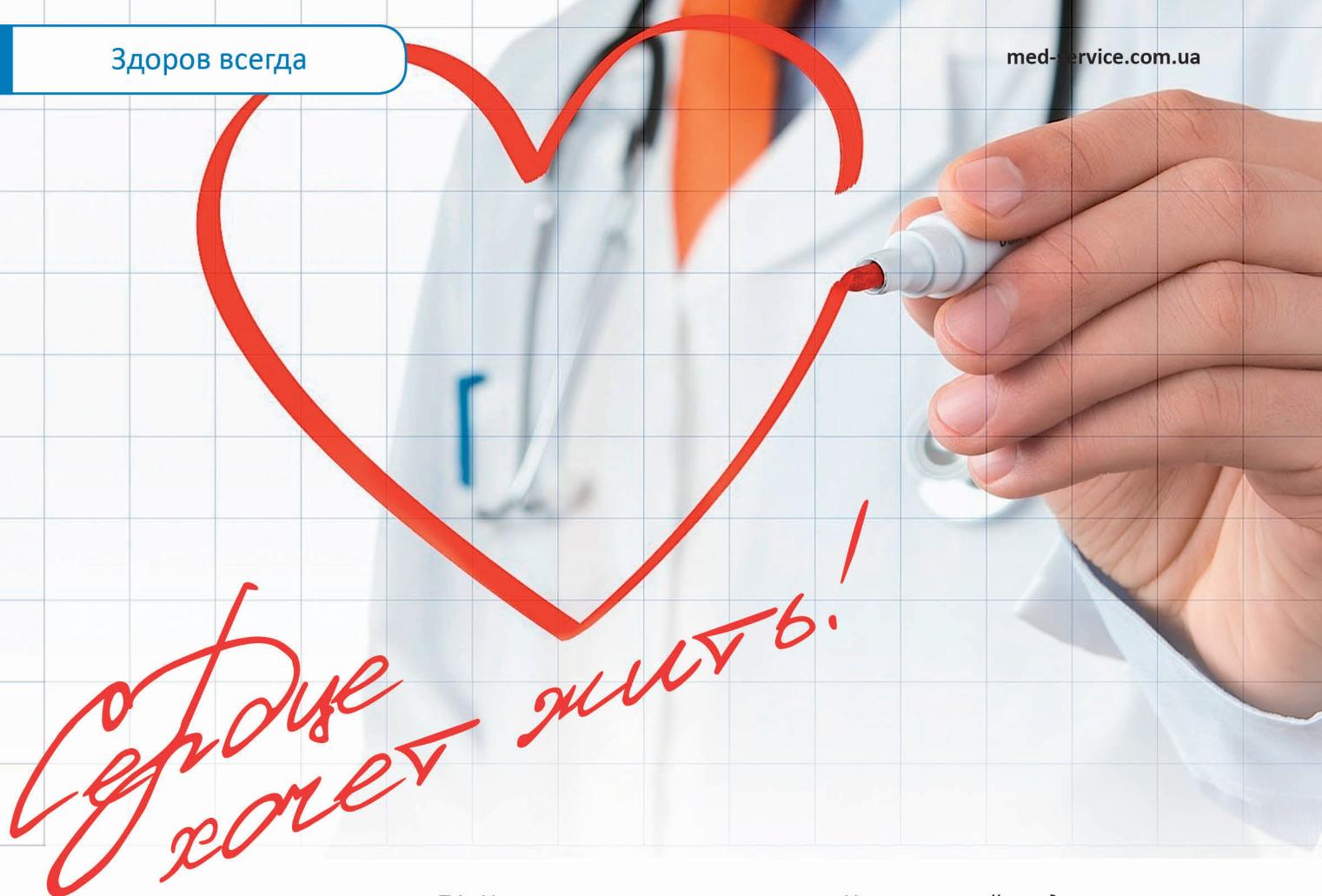
- сонячних опіків
- шкірного свербежу
- укусів комах та бджіл

Для зовнішнього застосування гель 1% 20 г

-20%*

Реклама лікарського засобу. Псило-Бальзам РП.УА/6474/01/01 від 30.05.2012 р. Виробник «СТАДА АГ», Німеччина.
Перед застосуванням обов'язково ознайомтесь із інструкцією. Дотримуйтесь рекомендованих доз. Зберігайте у місцях недоступних для дітей.

*Скидка предоставляется от цены, действующей в аптеке «Мед-сервис», на дату приобретения товара.
Скидка действует с 01.04.16 по 31.05.16 г.



ГУ «Институт гастроэнтерологии Национальной академии медицинских наук Украины», г. Днепропетровск



НАШ ЭКСПЕРТ

Диана Птушкина
врач-диетолог
Время приема:
пн, ср, пт, 8:00-15:00
тел. (067) 630 44 10

Риску сердечно-сосудистых заболеваний подвержены курящие люди, любители алкоголя и те, которые не ведут активный образ жизни, или склонные к стрессам, люди, имеющие родственников с подобными заболеваниями, а также любители нездоровой пищи, в том числе те, которые пренебрегают потреблением растительной пищи (дефицит клетчатки!).

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

Все мы знаем о том, что нужно заниматься спортом, не курить, вести здоровый образ жизни. Однако, как соблюдать правильное питание знает не каждый.

Прежде всего, стоит обратить внимание на то, что мы едим и уменьшить употребление таких вредных продуктов, как:

- жирная и жареная еда;
- соль, сахар и сладости;

XXI век по праву считается эрой неинфекционных заболеваний, среди которых доминируют сердечно-сосудистые болезни и рак. Как это не печально, но согласно суповой статистике Украина является лидером в Европе по уровню смертности от сердечно-сосудистых заболеваний. Ежегодно в нашей стране от них умирает около 500 000 людей (примерно половина населения Днепропетровска или целого Николаева).

- жирное мясо – свинина, утка, гусь, говядина, баранина;
- жирные молочные продукты (сливочное масло, сметана, сыры, содержащие больше 30% жирности, цельное молоко).

Теперь обо всем по порядку...



ТРАНС-ЖИРЫ И ЖАРЕННАЯ ПИЩА

Во многих странах промышленные транс-жиры вообще запрещены! Но, увы, не у нас. Зайдя в магазин, проведите эксперимент: попробуйте найти изделие без транс-жира. Это будет весьма сложно. Без этого «вредителя» не обходится практически ни одна промышленная выпечка или кондитерское изделие (хлеб, батон,

печене, торты, конфеты). Даже обычное растительное масло, которое мы используем каждый день (подсолнечное, оливковое, соевое, кукурузное и т. д.) при жарке также становится источником транс-жиров. Именно по этой причине настоятельно рекомендую **свести к минимуму жареную пищу, а лучше всего совсем исключить ее из рациона питания.**



ЖИРЫ-ПОМОЩНИКИ

Не все жиры настолько вредны. Есть такие, которые и красоту помогут навести, и провести профилактику рака, инсульта, инфаркта, сахарного диабета! Это я так с уважением об Омега-3 жирных кислотах говорю. Они содержатся в жирных сортах рыбы (лосось, форель, сельдь, скумбрия, палтус, масло печени трески), орехах, растительных маслах (льняное, рапсовое, конопляное, масло соевых бобов, греческого ореха, тофу).

Заказ медикаментов, косметики, детского питания и других товаров 0 800 50 52 53

Рыбу желательно есть 1 раз в 2-3 дня, около 100 г в день.

Дневная норма любых орехов для взрослого человека: до 60 г (ладошка с горкой).



А КАК ЖЕ САЛО?

Свиное сало вроде бы и жир, но в этом подкожном жире содержится огромное количество жирорастворимых витаминов (A, D, E) и ненасыщенных жирных кислот. Именно эти вещества вместе с содержащимся в сале лецитином очищают наши сосуды от избытка холестериновых бляшек.

Дневная норма взрослого человека: 10-15 г сала.



ОПАСЕН ЛИ ХОЛЕСТЕРИН?

Точных данных о влиянии пищевого холестерина на холестерин крови не существует. Можно сказать, что холестерин пищи (в том числе яичный желток) реабилитирован и не требует специальных жестких ограничений. Следует помнить, что яичный желток – «золото» в скорлупе! Это хранилище протеинов, витаминов A, E, D, группы B, кальция, фосфора, йода, железа и лецитина.

Дневная норма взрослого человека: 1-2 яйца.

ГДЕ ПРЯЧЕТСЯ СОЛЬ?

Суточную норму соли (6 г или примерно чайная ложка с горкой) мы часто «перевыполняем» в несколько раз. Ведь соль содержится во многих продуктах, особенно переработанных (хлеб, сыр и колбаса, консервы, соленая рыба и икра, майонез). А натрий тем временем задерживает в организме жидкость, что усиливает давление на стенки сосудов. В результате повышается артериальное давление, что приводит к инфарктам и инсультам. Того **количество соли, которое содержится в свежих фруктах, овощах, молоке и мясе, вполне достаточно для человека.** А чтобы блюда без соли не казались пресными, их вкус можно улучшить с помощью специй.



(6 г)

ки в день с учетом индивидуальной переносимости.



ЧТО ТАКОЕ ПОЛИФЕНОЛЫ?

Полифенолы – это вещества ароматической природы, которые лидируют в растительных продуктах (красные фрукты, цитрусовые, виноград, черная редька, орехи, лук, цельные злаки, брокколи, томат, чай, кофе, какао) и обладают мощной антиоксидантной активностью. С их помощью человек может эффективно проводить профилактику и лечение атеросклероза, а также массы раковых заболеваний.

ВРЕДНО ЛИ КОФЕ?

На сегодняшний день существуют полноценные доказательства того, что его умеренное употребление не приводит к долговременным рискам для здоровья. Кофе усиливает метаболизм (обмен веществ) на 20% и содержит большое количество полифенолов! **Рекомендуемая норма кофе для взрослого человека: 2-3 чаш-**



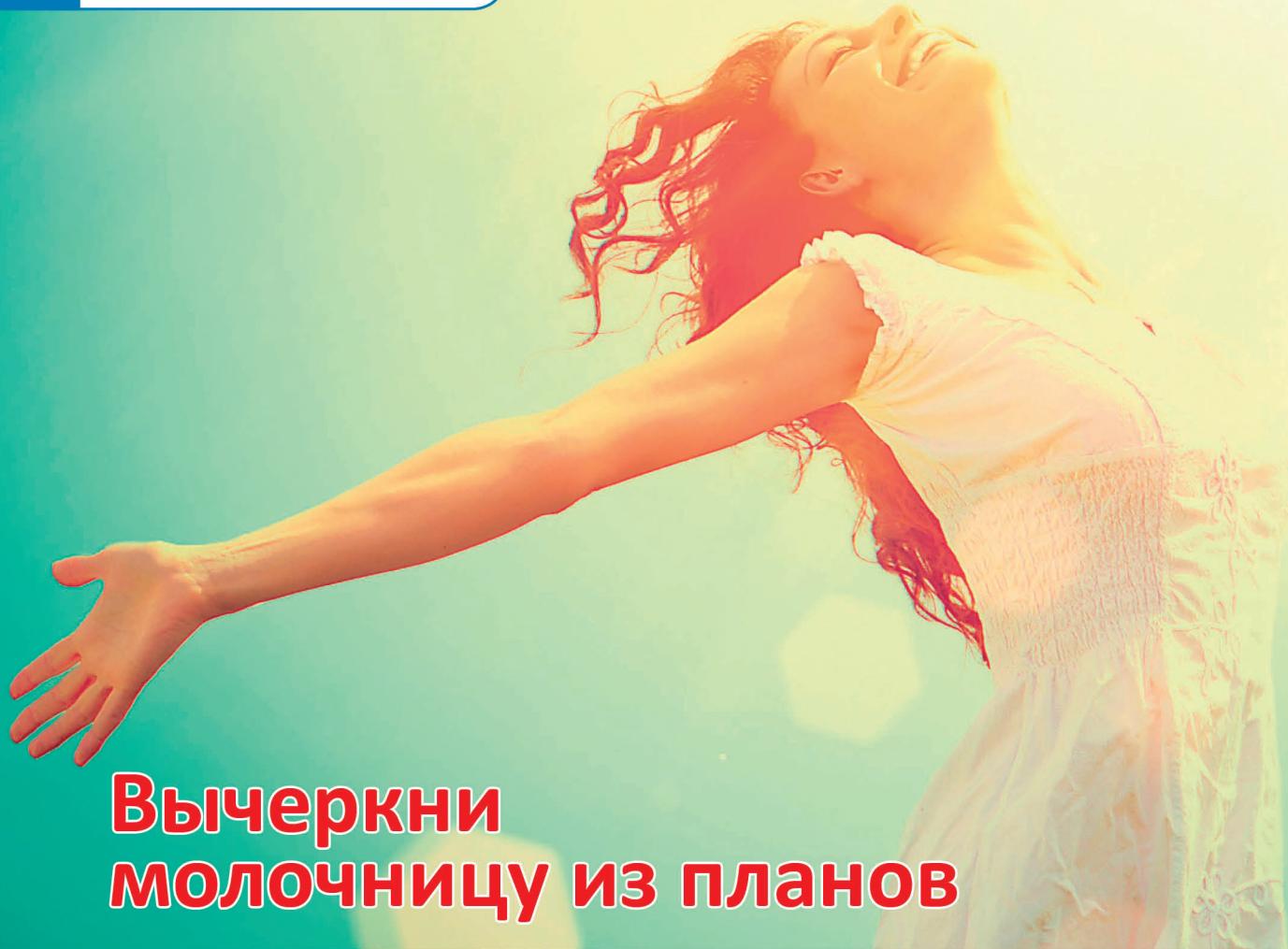
Помните, что жизнь уникальна. Столько можно успеть и сделать этот мир лучше, когда есть здоровье! Давайте надеяться не только на врачей, но и на самих себя, меняя свой образ жизни и питание ради здоровья!



Магнікор

знижує ризик тромбозу, наслідком якого можуть стати інфаркт та інсульт

UA/11211/01/01



ВЫЧЕРКНИ МОЛОЧНИЦУ ИЗ ПЛАНОВ

Почти каждая из нас хотя бы раз сталкивалась с этой очень неприятной проблемой. Она может возникнуть у вас в любом возрасте и по самым разным причинам, например, снижение иммунитета, прием лекарств, неправильное питание, стресс, нарушение гормонального фона и т. д. Зуд и жжение наружных половых органов, творожистые выделения, а может быть и боль при половом акте или мочеиспускании – все это отвратительное сопровождение болезни. Ужасно в любом случае, но если вы при этом строите грандиозные планы на ближайшее будущее, то такая неприятность может довести до отчаяния.

И что теперь? Отложить в долгий ящик все яркие события в жизни? Желанный отдых, незабываемая поездка, романтическое свидание, любимый фитнес – все пропало? А вот и нет! Не такой уж страшный зверь, эта молочница, чтобы из-за нее менять планы. Молочница – это нарушение микрофлоры влагалища из-за размножения дрожжеподобных грибков *Candida albicans*. Само по себе заболев-

ание не смертельное, но запустить его не следует.

Болезнь нужно уничтожить в зародыше, поэтому для ее излечения используются эффективные, проверенные временем и одобренные специалистами препараты. Более 40 лет успешного применения и, как результат, несколько миллионов женщин во всем мире, избавившихся от неприятных симптомов молочницы – главные достижения препарата «Канестен», дающие основания верить в победу над болезнью. Оригинальный клотrimазол в составе препарата расправляет с грибком за шесть дней, если ежедневно перед сном использовать одну вагинальную таблетку, содержащую 100 мг действующего вещества. Но если вам нужно быть в форме уже завтра, курс лечения можно пройти всего за один день. Для этого понадобится одна-единственная вагинальная таблетка «Канестена», содержащая 500 мг клотrimазола. К тому же в составе препарата «Канестен» содержится молочная кислота, которая рекомендуется гинеко-

логами для восстановления нормального баланса микрофлоры влагалища. Кроме того, «Канестен» разрешен к применению у беременных и даже рекомендован экспертами Всемирной организации здравоохранения для санации родовых путей. Так что возможность распрошаться с молочницей за один день, когда перед вами список важных дел, не даст вам рассстроиться по поводу испорченных планов.

Если с вами «Канестен», у молочницы практически нет шансов на то, чтобы омрачить вашу жизнь. **Занимайтесь своим любимым делом спокойно и чувствуйте себя здоровой и счастливой!**



У природы есть все, Гринвуд выбирает лучшее

GREENWOOD
ГРИНВУД

АКТИВНЫЙ КОНТРОЛЬ МАССЫ ТЕЛА

СУПЕР ФОРТЕ ЖИДКИЙ КАШТАН



КАПСУЛЫ ЖИДКИЙ КАШТАН — поистине уникальное средство, благодаря которому уже многим женщинам удалось избавиться от лишнего веса в максимально сжатые сроки и без какого-либо вреда для здоровья!



Гарантированный
результат



Высокая концентрация компонентов



Эксклюзивная
технология

ЕСТЕСТВЕННОЕ
ПОХУДЕНИЕ
БЕЗ ПОБОЧНЫХ
ЭФФЕКТОВ!

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!

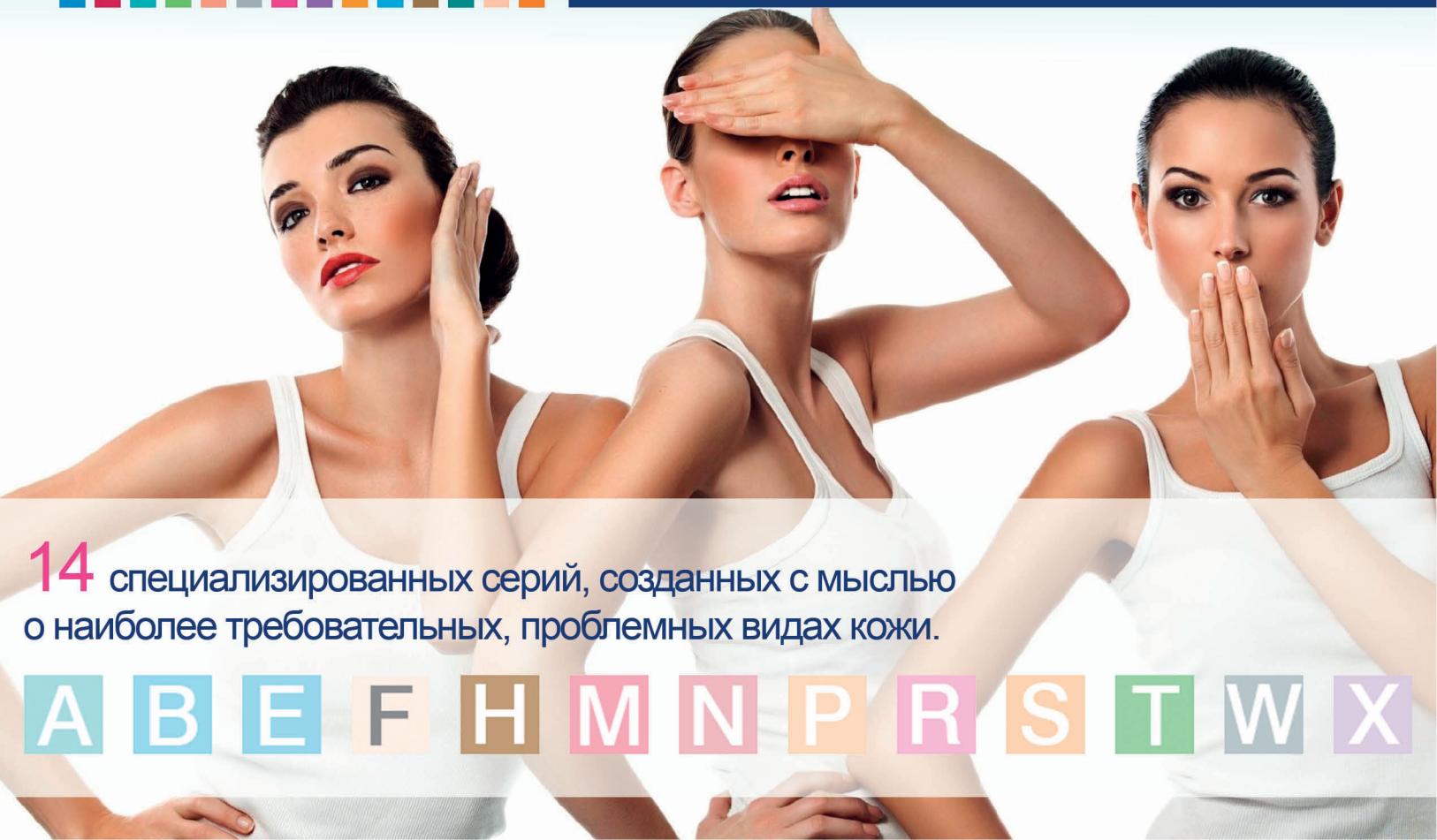


Внн. ДСЕ №05.03.02/02/2050 від 15.05.2015 р. Не є лікарським засобом. Перед вживанням проконсультуйтесь з лікарем. Доставка по Україні.

Pharmaceras

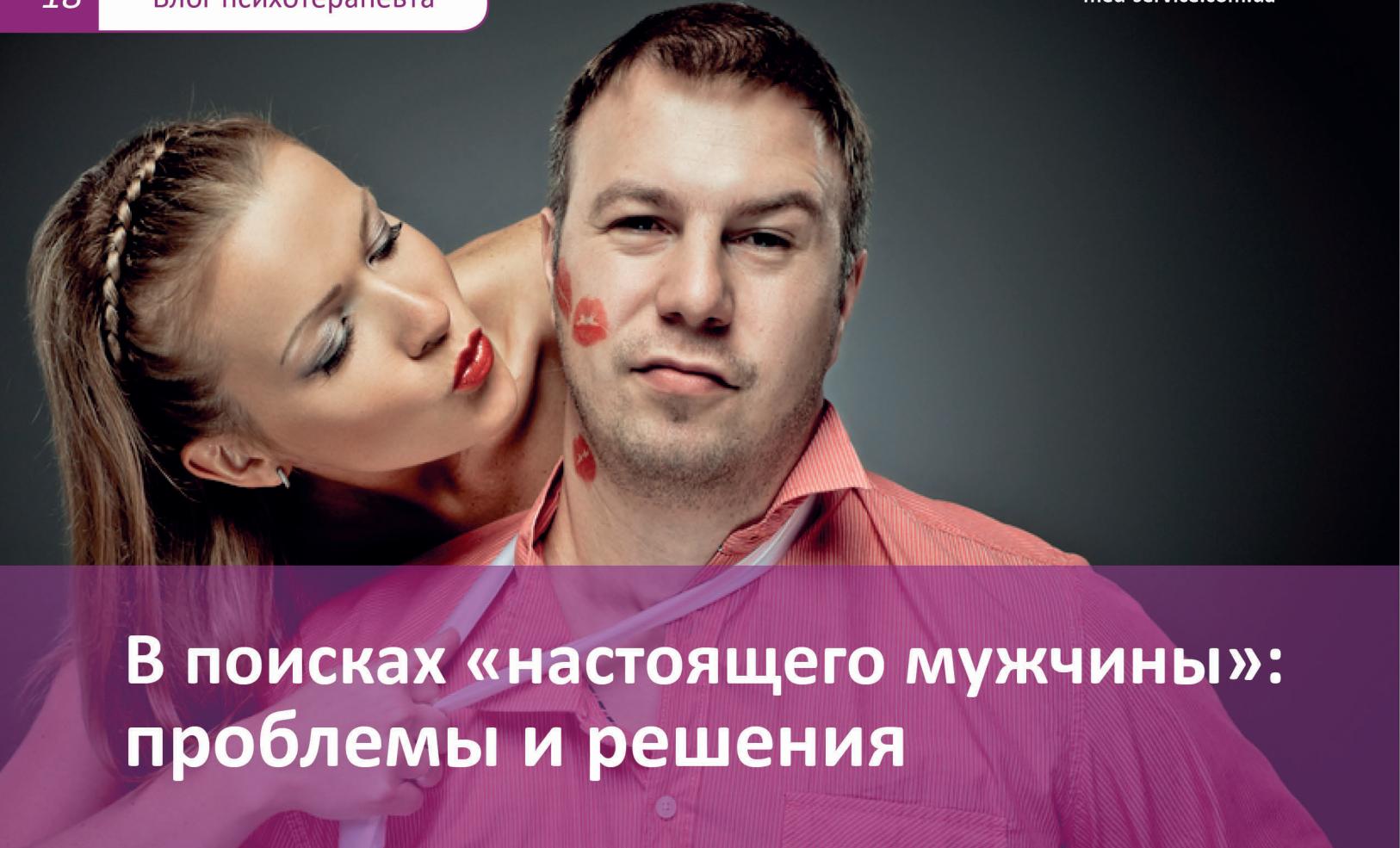


ДЕРМОКОСМЕТИКА ДЛЯ ПРОБЛЕМНОЙ КОЖИ



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

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



В поисках «настоящего мужчины»: проблемы и решения



НАШ ЭКСПЕРТ

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

Проблема: страх остаться одной и потребность в защите

Массовая культура склонна рассматривать мужчин с точки зрения их отношений с женщинами, с акцентом на роли в паре, на обслуживание тех или иных потребностей жены, детей, семьи. Женщинам будто специально транслируется тревога – добыть любой ценой и контролировать мужчину, который будет «должен», «обязан», «предназначен для». Женщина хочет быть рядом с тем, кто обеспечит, решит, защитит, полюбит, утешит, возьмет на ручки. Даст одновременно платье и мировое господство. При таком отношении мужчина становится функцией, призванной создать для «женщины-малышки» комфорт ранних детских отношений.

Задача: осознать свой возраст и взрослую позицию «Женщина-девочка» порой очень привлекательна для мужчины,

Цель данной статьи не в том, чтобы разделить мужчин на «настоящих» и «суррогатных», а в том, чтобы помочь понять, почему женщины так часто выбирают не адекватного партнера, а стереотипное представление о нем? Почему больше живут в мире фантазий об идеальных отношениях, а не созидают те, в которых состоят. Почему иногда так хочется спрятаться за «каменную стену», а иногда быть королевой, к ногам которой возложат все дары...

особенно в начале отношений, когда ее хрупкость, беззаботность и несамостоятельность пробуждают желание оберегать и помогать. Но одно дело, когда такое поведение – часть знакомства с партнером, его эмоциональным диапазоном и стилями реагирования, и совсем другое – если женщина не воспринимает эту позицию как кратковременную роль, одну из своих частей личности, и переходит из нее в долгосрочные отношения. Оставшись в позиции «малышки», женщина обречена на провал.

Решение: научиться заботиться о себе самостоятельно

Если вы заметили, что ждете от партнера полного участия в вашей жизни, боитесь его потерять, ревнуете сверх меры, скорее всего, у вас есть сложности в принятии себя и его как равных субъектов отношений. Пристального внимания заслуживает и возник-

новение схожих проблем с разными партнерами. Когда на ранней стадии отношений вы получаете максимум заботы, а позже мужчина все чаще отказывается ее предоставлять. Когда возникает желание добиться ее любой ценой или уйти туда, где ее больше. Важно понять, что вы тоже можете заботиться о себе, принимать себя любой, подбадривать, когда тяжело, успокаивать, когда тревожно.

Проблема: неуверенность в себе, желание почувствовать собственную ценность

Величественными королевами не рождаются. Их растят из маленьких принцесс. Как часто мы слышим слово «принцесса» в обращении к девочке? Какой подтекст оно имеет? Избранная и первая красавица или белоручка и лентяйка? Отношения с родителями в целом, и с отцом в частности – закладка фундамента личности

девочки. Папина любовь, восхищение, внимательное отношение ко всем сферам жизни дочери – все это формирует идентичность ребенка. Вобранное мнение о себе – это то, что она будет демонстрировать или, наоборот, скрывать во взрослой жизни.

Девушки, которым не хватило родительского внимания и тепла в детстве, стремясь обрести титул «Ваше величество», часто превращаются в «Ваше высокомерие». Но игра на повышение собственной значимости за счет унижения другого еще никого не приводила к счастью. Мужчины могут иногда услужить, но прислуживать постоянно их утомляет и злит.

Задача: научиться принимать себя разной и стремиться к целостности

То, что когда-то не дали родители, можно получить самостоятельно, не требуя этого у мужчины в качестве папиного заместителя. Был акцент на красоту – рости интеллектуально, говорили о женском счастье только в браке – научиться быть свободной, называли неумехой – найти свое дело и т. д. Неверненость в себе – это коктейль из чужих нелестных оценок, от-

сутствия опыта их преодоления и страха потерпеть неудачу. Можно жить с тем, что есть, сетуя на судьбу и несправедливость. А можно рискнуть, получить новый опыт и занять ответственную позицию по отношению к своей жизни и улучшать ее каждый день.

Решение: взрастить собственное достоинство

Ты меня любишь? Я хорошая? Я тебе еще нравлюсь? – тройка лидеров в рейтинге женских вопросов, адресованных мужчинам. Поменяйте адресата. Задайте их самой себе. Собственная ценность – это не только что-то хорошее, что мы получили в детстве или получаем сейчас от других, это и то, чего мы достигаем самостоятельно. Это наше представление о себе, основанное на чувствах, мыслях, поступках. Если трудно решиться на перемены самой – ищите помощников: психолога, тренера, учителя. И помните: у каждой женщины есть свое владение – ее личность. Здесь она королева по праву рождения.

Сказанное выше – только часть проблем, с которыми женщина пытается совладать. О других мы

поговорим в следующих выпусках журнала. Есть еще страх потерять интерес партнера, реализовывая себя в деятельности. Опасения утратить сильного мужчину, обогнав его в карьерном росте или финансах. Переживания о том, что материнство вытеснит секуальность и ужасы неверности. Метания между ролями жены, хозяйки, матери, работника и давление перфекционизма. Часто в подобных метаниях между разными ролями, в конце-концов измучившись, женщина забывается в мечтах о «настоящем мужчине». Но это всего лишь тревожный сон разума.

Для тех, кто хочет проснуться, есть хороший рецепт: перестаньте искать подтверждение собственного достоинства в другом человеке и обретите его в себе.

Ждите продолжения темы в следующем выпуске журнала «Здравствуйте с нами» и берегите себя!



- / Индивидуальные встречи с психологом
- / Он-лайн консультации
- / Группы личностного роста
- / Тренинги

✉ tanyareich.com
✉ tanya.e.reich@gmail.com
✉ tanya.reich.psychologist

📞 +38 050 609 06 97
🏡 Днепропетровск, ул. Короленко, 17, каб.4

ЗАДАЙ ВОПРОС ЭКСПЕРТУ

Хотите получить экспертное мнение от психолога Тани Рейх?

Присылайте свои вопросы и истории по теме «Мужчина и женщина» на почту connect@med-service.dp.ua

Самые интересные будут опубликованы на социальной странице «Мед-сервис» www.facebook.com/medserviceua и в следующем выпуске журнала «Здравствуйте с нами».

АЛОРА

Екстракт пасифлори. Сироп 100 мл, таблетки 100 мг

Природний спокій

*Скидка предоставляется от цены, действующей в аптеке «Мед-сервис» на дату приобретения товара.
Скидка действует с 01.04.16 по 31.05.16 г.

-15%*

-15%*

ПРЯМО В ТОЧКУ!



НАШ ЭКСПЕРТ



Артем Огийко
врач, мануальный терапевт,
рефлекстерапевт
www.manual.dp.ua

Основная идея точечного массажа (шиацу) – раздражение биологически активных точек, в которых сосредоточено множество нервных окончаний на теле человека. Таких точек известно уже не менее 700, хотя на практике широко используются не более 150. Воздействие на акупунктурные зоны дает возможность косвенно устранять и патологии внутренних органов, и психо-эмоциональные расстройства. Итак, рассмотрим несколько готовых рецептов точечного воздействия.

Спасительные точки

Нажмайте или массируйте следующие зоны не менее 10 секунд.

- При беспокойстве. Небольшая впадина с обратной стороны колена, на три пальца ниже коленной чашечки.
- Истощение. Сжимайте верхний сустав мизинца, непосредственно в месте соединения суставов. Нажмайте также на точку в середине ладони и на центральный выступ на подъеме свода стопы.
- Бессонница. Разминайте мочки ушей двумя пальцами.
- Потребность в сигарете. Сильно нажмите на кость, где сходятся

ключицы и нажимайте как можно дольше, но давить нужно не на горло.

- Невозможность сосредоточиться и головная боль. Помассируйте естественные впадины на висках на расстоянии около 2,5 см от края глаз.
- Чувство напряжения и головная боль. Нажмайте на точку между бровями.
- Головная боль. Надавливайте одновременно с двух сторон ниже задней черепной ямки.
- Усталость глаз. Массируйте основание носа рядом со слезными протоками.

- Боли в спине. Нажмайте на точку в середине сгиба под коленом.
- Симптомы менопаузы. Нажмайте на кончик подбородка в центре.
- Недомогания при менструациях. Нажмайте на точку в середине лба, на три пальца выше бровей.
- Острая боль. Ритмично нажмайте на точку в центре верхней губы.
- Длительная боль. Точка на тыльной стороне ладони, на три пальца ниже линии, проведенной между основаниями безымянного пальца и мизинца.

*Стандарты лидера –
стандарты качества*



Метровіол Дента

Метровіол Denta
гель для ясен



*Скидка предоставляется от цены, действующей в аптеке «Мед-сервис», на дату приобретения товара.
Скидка действует с 01.04.16 по 31.05.16 г.

САМОЛІКУВАННЯ ШКІДЛИВЕ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

САМОЛІКУВАННЯ
ШКІДЛИВЕ ДЛЯ
ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Универсальные точки:

Точка «Хэ-Гу» – точка на все случаи жизни.
Устраниет: насморк, аллергические реакции, боль в горле, стрессовые ситуации, повышает иммунитет, снимает гипертонус ткани. Не стоит использовать во время беременности.

Точка St 36 «Точка трех миль». Симметричная точка, находится на 4 пальца ниже коленной чашечки и на 1 палец к внешней стороне большеберцовой кости. Снимает усталость, изжогу, боли в желудке.

Точка «Внутренний путь» – используется при укачивании, утренней тошноте у беременных. Точка «Врата духа» – способствует общей гармонизации, вызывает спокойствие, помогает при перевозбуждении.



ХЭ-ГУ



ВНУТРЕННИЙ ПУТЬ



ТОЧКА ТРЕХ МИЛЬ



ВРATA ДУХА

Поднятие тонуса

- Для усиления потока «Ци» (жизненной энергии) нажимайте на точку, расположенную на 4 пальца ниже пупка.
- Для улучшения общего состояния нажимайте на точку, расположенную на внутренней стороне руки на два-три пальца ниже локтя. Это снимет усталость рук и ног.

При своей доступности шиацу чрезвычайно действенный метод лечения.

Но не забывайте, что его благотворное воздействие легко нивелировать неумелым и непрофессиональным подходом. Эффективность процедуры в первую очередь зависит от опыта и знаний врача.

Поэтому применяйте шиацу осторожно и будьте здоровы!

Помните, что веселые люди быстрее выздоравливают и дольше живут.

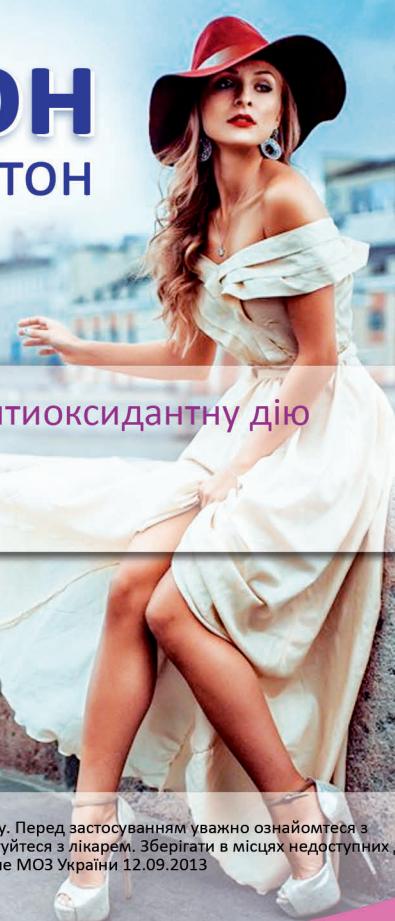
Флеботон

повертає венам тон



-20%*

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



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

Скидка действует с 01.04.16 по 31.05.16 г.

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

Простые истины, доступные каждому

Diaita
твой здоровый образ жизни

Ежедневно человек вынужден принимать до 100 решений, связанных с едой. Вот лишь несколько примеров: «Завтракать или нет?», «Поесть по дороге на работу или на рабочем месте?», «Что купить в магазине?», «Какое блюдо приготовить дома?». Не более 10 таких решений принимается осознанно. Человек, не различающий голод и аппетит, и не знающий, как именно питание влияет на его обмен веществ, совершает ошибки на каждом шагу. И лишь немногим, благодаря диетам, удается прийти к здоровому образу жизни. Так в чем же дело? Попробуем в этом разобраться.



НАШ ЭКСПЕРТ

Татьяна Шило
врач-диетолог
067 63 01 804
tatiana.shilo.74@mail.ru

Перемена – это дверь, которую можно открыть только внутри себя

Являясь специалистом по сбалансированному питанию, я помогаю своим клиентам становиться самостоятельными и состоятельными в вопросах формирования своего меню. То есть в будущем они легко могут корректировать свой вес, используя те знания, которые получили. Они не живут в системе запретов, а научившись, делают рациональный выбор. Приглашаю и вас в это увлекательное путешествие познания своей экосистемы и изучения воз-

можностей собственного тела для того, чтобы научиться выбирать правильные продукты питания – полные жизненной энергии и получить возможность управления своим телом и здоровьем.

Натощак так хорошо и легко думается

Но почему-то в основном о еде... Люди, которых я консультирую, часто страдают от проблем, связанных с избыточным весом. Они чувствуют себя так, как будто тело вышло из-под контроля, отказывается их слушаться, и они не понимают его язык. Они слышат массу советов относительно питания, читают много противоречивой информации... Но остаются недостаточно осведомлены о проблеме и чувствуют себя один на один со своими страхами и вопросами. Редко испытывают реальный голод, все чаще – неудержимый аппетит, едят все больше,

поскольку не могут достичь ощущения сытости. Потому как не понимают сигналы, которые им посылает организм. В это время диеты, которые не устраниют глубинные причины сбоя в обмене веществ, приводят к тому, что:

- потерянные килограммы возвращаются обратно и «приводят за руку товарищей»;
- люди едят необдуманно и лихорадочно даже тогда, когда не чувствуют голода.

Каждый может поддаться мгновенному импульсу, случайному облазну. И это заставляет игнорировать разумные сомнения. Наша цель – научиться распознавать физический и психологический голод. Так как первый призван обеспечить нас жизненной энергией, а второй порожден исключительно нашим мозгом и призван заглушить в нас отрицательные эмоции: досаду, страх, одиночество, скуку...

Вернемся к истокам

Еще в 460-370 гг. до н. э. Гиппократ выделял среди полезных для человека естественных потребностей организма самые основные: работу, сон, движение и умственную нагрузку. Введенное им в обиход слово diaita (диета) означает здоровый образ жизни. И считать, что диета – это всего лишь ограничение в питании, или, еще хуже, самоистязание, голод и напрасные усилия – большая ошибка. Еда – это одно из наслаждений нашей жизни. Мы не должны портить ее бессмысленными диетами. Миллионы лет назад наш организм был запрограммирован на накопление веществ, которые должны помочь ему выжить. Но в современных условиях изобилие еды не самого лучшего качества работает в обратном направлении. Голод и аппетит регулируются компаниями, производящими продукты, а правила пищевого рынка, которые существуют сегодня, медленно губят человечество. В итоге, одни от отчаяния решаются на рискованные эксперименты с питанием, другие – изнуряют себя чрезмерными тренировками. Но часто такие попытки заканчиваются разочарованием и депрессией...

Маленькое чудо для себя

Все мы хотим и мечтаем о каком-то чуде. Мы хотим быть стройными, красивыми и здоровыми. Как достигнуть этого? Есть много разных мыслей и теорий, невероятное количество статей и книг... Я постараюсь подойти к этой теме просто и доступно для

каждого. Итак, питание, как и любая наука, базируется на определенных законах, нарушать которые не позволено никому: ни молодым, ни старым, ни женщинам, ни мужчинам. Вы, вероятно, будете удивлены, но таких всего два:

1. Закон энергетического баланса – энергия, которую человек получил в течение дня с пищей, должна быть израсходована. Отклонение в ту или иную сторону, как правило, «наказывается» лишними килограммами. В соответствии с первым законом необходимо грамотно уменьшить энергопотребление и увеличить физическую нагрузку.

2. Закон химического баланса – для жизни человеку нужна не только энергия, но еще несколько десятков отдельных пищевых веществ. Организму необходимо усвоить питательные вещества и донести их до конечного потребителя – до каждой клетки нашего организма! В следующих статьях мы будем подробно говорить об этих веществах.

Закон энергетического баланса – основа в снижении веса. И никаких других методов снижения веса не существует.

Путешествуя по страницам этого издания в дальнейшем, вы узнаете о составляющих энергетического баланса, а также с помощью чего можно повлиять на основной обмен? Как правильно подобрать вид физической активности? Как доверять своему телу и «читать» его сигналы? Мы научимся разбираться в уравнении «разочарование + стресс = обжорство», чтобы никогда к нему не возвращаться и как, изменив свой вес и обретя свою лучшую форму, оставаться в ней всегда!



Панкреатин – V

Препарат для людей с функциональными расстройствами пищеварения.

-20%*



*Скидка предоставляется от цены, действующей в аптеке «Мед-сервис», на дату приобретения товара.
Скидка действует с 01.04.16 по 31.05.16 г.



Голый бургер с куриной грудкой



Голые бургеры – тенденция, пришедшая к нам с запада, где все мировые звезды обеспокоены состоянием своей фигуры, но при этом бургеры и сэндвичи считаются традиционным блюдом для обеденных перекусов и завтраков. Диетическая фишка голых бургеров в том, что хлебные булочки заменены на листья салата, а в начинке отсутствует кетчуп и майонез (мы заменили их на песто из оливкового масла, кедрового ореха и базилика).

Ингредиенты:

Два сочных листа салата
 ½ свежего огурца
 ½ свежего томата
 Куриная грудка – 150 г
 Черный перец, соевый соус для маринада грудки

Для соуса песто:

Оливковое масло первого отжима – 100 г
 Базилик зеленый – 3 листика
 Мед – 1 столовая ложка
 Кедровые орехи – 30 г

Время приготовления – 15 мин.



Куриную грудку маринуем в соевом соусе с перцем и оставляем на 3 минуты. Тем временем промываем листья салата, томаты и огурцы. Овощи нарезаем на тонкие ломтики, листья салата промокаем бумажным полотенцем. Отправляем куриное филе в духовку на 15 минут при 180 градусах и принимаемся за приготовление соуса песто. В блендер выливаем оливковое масло, добавляем мед, засыпаем кедровые орехи и базилик. Все это перемалываем на максимальной скорости до однородной консистенции. Достаем грудку из духовки и горячую режем на дольки. Выкладываем на лист салата курицы, покрываем слоем из нарезанных томатов и огурцов, затем все щедро поливаем песто. Накрываем сверху вторым листом салата.

Четыре брускетты

Блюдо идеально подходит для ланча или обеда, так как содержит много углеводов и белка (козий сыр, вырезка, лосось). Также в нем есть очень полезные ингредиенты – авокадо, оливковое масло. Все составляющие – диетические.

Ингредиенты:

Хлеб с отрубями – 4 кусочка
Авокадо – 50 г
Масло сливочное – 70 г
Свежий томат
½ свежего огурца
Вырезка телятины – 80 г

Лосось слабосоленый – 30 г

Козий сыр – 50 г
Оливковое масло – 100 г
Пару листиков зеленого базилика
Грецкие орехи – 10 г
Морская соль
Смесь пяти перцев

Время приготовления: 25 мин.



Хлеб подсушиваем в тостере либо в печи и откладываем в сторону. Берем четверть чищеного авокадо и разминаем его вилкой со сливочным маслом. По вкусу добавляем морскую соль и отправляем полученную массу в морозильник. Тем временем берем небольшой кусочек телячьей вырезки, маринуем его в смеси пяти перцев, морской соли и ложечке оливкового масла. Оставляем мясо на пять минут, и принимаемся за томат: ошпариваем его кипятком, снимаем кожуру и избавляемся от семечек. Все оставшееся режем маленькими кубиками по полсантиметра. Пару листиков базилика измельчаем на тонкие-тонкие полосочки. Берем половину заготовленного козьего сыра и разминаем вилкой, добавляем туда томаты, базилик, взбрызгиваем оливковым маслом, приправляем солью и смесью пяти перцев по вкусу. Полученную массу откладываем в сторону и отправляем промаринованную телятину в духовку на 15 минут при 180 градусах. Половинку огурца трем на крупную терку, лосось режем тонкими полосочками по полсантиметра. Достаем мясо из духовки, режем на очень тонкие слайсы. Берем подсущенный хлеб и начинаем формировать наши брускетты. На первый ломтик хлеба щедро намазываем массу из авокадо, которая уже успела застыть в морозильной камере. Второй кусочек хлеба покрываем сальсой из томатов и козьего сыра. Оставшийся сыр растираем по третьему кусочку хлеба и выкладываем сверху огуречно-лососевый тартар. Оставшуюся брускетту готовим следующим образом: хлеб слегка смазываем оливковым маслом, выкладываем слайсы из телятины и посыпаем сверху измельченным грецким орехом. Ассорти из брускетт готово!

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



Shaffali® ANTI-STRESS
КРАСОТА И СВЕЖЕСТЬ РЕАКОГ ЦВЕТКА ДЛЯ ТЕЛА

кремовая серия

Shaffali

anti-stress

-50%*

Поможет Вам
приостановить время
и сохранить красоту
и молодость кожи

shaffali YOUNG
шампунь
шампунь
крем для лица
крем для тела
спа

bella

Perf ultra Blue
Perf ultra Green
Perf ultra Red
Perfecta ultra Orange

-10%*

В гармонии с собой

Bio pharma
LABORATORY

pharma BIO LABORATORY
Фармацевтическая лаборатория красоты и здравия Красоты

крем для рук и ногтей
Увлажняющий уход

Ванно-на основе
для спа
эфирное масло
результат:

- восстанавливает кожу
- питает и увлажняет
- подходит для чувствительной кожи
- обладает антиоксидантными свойствами

family DOCTOR
жидкое мыло
для рук и ногтей
увлажняющее мыло

-10%*

ЗВІЧАЙНО, ДЛЯ ЗНИЩЕННЯ
ВОШІЙ ПОТРІБНО ЗРОБИТИ:

- НАНЕСТИ ЗАСІБ
- НАКРИТИ ВОЛОССЯ ПОЛІЕТИЛЕНОМ і РУШНИКОМ
- ВІТРИМАТИ НЕ МЕНШЕ 15 ХВ
- ВІМИТИ ВОЛОССЯ
- ВИСУШТИ ВОЛОССЯ ФЕНОМ
- ВЧЕСАТИ МЕРТВІ ВОШІ І ГНІДИ

ХедРінг
КОМФОРТ

-20%*

СПРОСТИВ ЦЕЙ ПРОЦЕС:

- НАНЕСТИ ЗАСІБ
- ВИСУШТИ ФЕНОМ

Не є лікарським засобом. На правах реклами.
ХедРінг КОМФОРТ лосьйон 100 мл № 05.03.02-08/853 від 01.04.2014.
ХедРінг КОМФОРТ мус 100 мл № 05.03.02-08/851 від 01.04.2014.

НАНЕСИ. ВИСУШИ. ІДИ.

PICNIC

от комаров мокрецов, москитов

-15%*

PICNIC Baby от комаров мокрецов, москитов

PICNIC Family от комаров мокрецов, москитов

PICNIC Sport от комаров мокрецов, москитов

MOSQUITALL®

МОСКІТОЛ -ЕФЕКТИВНІ ЗАСОБИ ЗАХИСТУ
ВІД КОМАРІВ І КЛІЦІВ.
ДЛЯ БАТЬКІВ ТА МАЛЮКІВ.

Комарі нас не лякають, від нас подалі відідають!

MOSQUITALL Універсальний електронеумулютор

MOSQUITALL Аерозоль

MOSQUITALL Універсальний електронеумулютор

Потому і не кусают!

-15%*

*Скидка предоставляется от цены, действующей в аптеке «Мед-сервис», на дату приобретения товара.
Скидка действует с 01.04.16 по 31.05.16 г.



BABY-NOVA

широкий ассортимент товаров по уходу за малышами

-50%*
на второй товар

NUTRICIA

Nutrilon

-30%*

milupa

Гармония пользы и вкуса!

-15%*

Грудне вигодування – найкраще для малюка. В грудному молоці містяться всі необхідні елементи для здорового розвитку вашої дитини – білки, жири, вуглеводи, мікроелементи і імуноглобуліни.

Для збереження грудного вигодування дуже важливо правильно зідкувати молоко. Якщо робити це неправильно, можна травмувати молочну залозу або сосок. За допомогою молоковідсмоктувача процес зідкування буде простим, неболісним та зручним.

NUK
Розуміючи життя.

Молоковідсмоктувач ручний Soft&Easy

Молоковідсмоктувач ручний Jolie

Прокладки для грудей Classic

Купуй будь-який молоковідсмоктувач або прокладки ТМ «НУК»
зі знижкою 20%

Soffione®

-25%*

ПОЛОТЕНА БУМАЖНЫЕ
ABSORB

САМОЛІКУВАННЯ КОДИМЕ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВЯ

СОНЕЛЛА

прокидайся красиво!

-20%*

ДОНОРМИЛ

Здоровий сон
через 15 минут

-20%*

-20%*

**ІБУПРОМ – ЛІКИ,
СИЛЬНІШІ ЗА БІЛЬ**

ДИП Риліф

Діє на біль
швидше за інших!

-20%*

ФЕРВЕКС

ПРОТИ ГРИПУ
ТА ЗАСТУДИ

-20%*

УПСАРИН УПСА

Поруч
у потрібну
мить!

-20%*

*Скидка предоставляется от цены, действующей в аптеке «Мед-сервис», на дату приобретения товара.
Скидка действует с 01.02.16 по 31.03.16 г.



ефералган

ефералган шипучий –
швидко від головного болю

-20%*

АКЦІЯ

**НАЗІК
neo-ангін®**

-20%*

Свобода вільного дихання

ВИРОБЛЕНО В НІМЕЧЧИНІ

neo-ангін® з триактивною формуллю***:
полегшує біль у горлі,
зменшує запалення,
усуває інфекції рота та горла

+ АПТЕКАР
ВАШ ОСОБИСТИЙ ФАРМАЦЕВТ

-15%*

ЛОРДЕС

швидко усуває
різні симптоми алергії*:

- ✓ чхання
- ✓ нежить
- ✓ сплюзотечу
- ✓ свербіж у носі
- ✓ покервоніння очей
- ✓ порушення носового дихання

* Інструкція для медичного застосування препарату Лордес. Р. п. МОЗ Україна, сироп — № УА01/07/11552, від 01.06.2011, таблетки — № УА01/02/11552 від 06.07.2011. Реклама лікарського засобу. Зберігати в недоступних для дітей місцях. Перед застосуванням сонайтеться з інструкцією для медичного застосування та проконсультуйтесь з лікарем.

АРГОСУЛЬФАН®
СИЛА СРІБЛА
ВІД РАН!

Для лікування

Ag+ ран
Ag+ садень
Ag+ опіків
Ag+ порізів

Мікофін

усуває симптоми
грибкової інфекції:

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

-15%*

Р. п. МОЗ України № UA/5305/01/01. Реклама лікарського засобу. Зберігати в недоступних для дітей місцях. Перед застосуванням сонайтеться з інструкцією для медичного застосування препарату та проконсультуйтесь з лікарем.

* ТОВ "Аптекарь" залишає за собою право змінювати роздрібні ціни на період дії пропозиції.
Зніжка діє з 01.07.2015 по 31.08.2015 рр.
Зніжки дисконтних програм ТОВ "Аптекарь" не поширяються на товар, який приймає участь в акції.

-15%*



Порадуйте близких вам людей!

Приобретайте подарочный сертификат на косметику
в аптеках «Мед-сервис»!*



Возможные номиналы:

250 грн, 500 грн и 1000 грн

Правила використання
подарункового сертифікату на косметику
в аптеках «Мед-сервіс» та «Мед-сервіс-beauty»
вказані на сайті www.med-service.com.ua.
Довідки та консультація за телефоном 0 800 50 52 53
(дзвінки безкоштовні з усіх телефонів на території України).



2500225927443

250 грн.

500 грн.

1000 грн.

истання
ату на косметику
Мед-сервіс-beauty
d-service.com.ua.
ефоном 0 800 50 52 53
онів на території України).

икористання
тифікату на косметику
» та «Мед-сервіс-beauty»
www.med-service.com.ua.
а телефоном 0 800 50 52 53
зелефонів на території України).

*Подарочный сертификат дает право его владельцу оплатить в сети аптек «Мед-сервис» косметические товары из ассортимента аптеки на сумму, соответствующую номиналу подарочного сертификата, указанного на его обратной стороне, по ценам, действующим в аптеках на момент приобретения товара. Возможные номиналы сертификатов: 250 / 500 / 1000 гривен. Подробные условия акции на сайте med-service.com.ua

Купон на скидку -10%*
на кардиологические препараты



*СКИДКА ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ ПРИ ПРЕДЪЯВЛЕНИИ КУПОНА.
СРОК ДЕЙСТВИЯ СКИДКИ 01.04.16–31.05.16

Купон на скидку -10%*
на косметические
средства ТМ Ароматика



АРОМАТИКА
www.aromatika.ua



-10%

*СКИДКА ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ ПРИ ПРЕДЪЯВЛЕНИИ КУПОНА.
СРОК ДЕЙСТВИЯ СКИДКИ 01.04.16–31.05.16.
ПОЛНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ АКЦИОННЫХ ТОВАРОВ СПРАШИВАЙТЕ У ФАРМАЦЕВТОВ.

Купон на скидку -10%*
на косметические
средства ТМ Allotton



-10%

*СКИДКА ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ ПРИ ПРЕДЪЯВЛЕНИИ КУПОНА.
СРОК ДЕЙСТВИЯ СКИДКИ 01.04.16–31.05.16.
ПОЛНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ АКЦИОННЫХ ТОВАРОВ СПРАШИВАЙТЕ У ФАРМАЦЕВТОВ.

Купон на скидку -10%*
на травяные чаи ТМ Prano



-10%

*СКИДКА ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ ПРИ ПРЕДЪЯВЛЕНИИ КУПОНА.
СРОК ДЕЙСТВИЯ СКИДКИ 01.04.16–31.05.16.

КУПОН -10%*
НА ВСЕЙ АСОРТИМЕНТ



-10%

*СКИДКА ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ ПРИ ПРЕДЪЯВЛЕНИИ КУПОНА.
СРОК ДЕЙСТВИЯ СКИДКИ 01.04.16–31.05.16.



КАЛЕНДАРЬ АКЦИЙ

НАШИ ЛУЧШИЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ ДЛЯ ВАС

01.04.16 - 31.05.16

-10% СКИДКА
для пенсионеров


ЗАБОТА
АПТЕКИ, КОТОРЫМ ДОВЕРЯЮТ!

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

01.04.16-31.05.16

до -30% АКЦИЯ
ДЕНЬ ДЕТСТВА



Каждое воскресенье в аптеках «Мед-сервис-kids» скидки на детские товары. Полный перечень акционных товаров и детальные условия акции узнавайте на сайте med-service.com.ua или у фармацевтов аптек «Мед-сервис-kids».

01.04.16 - 31.05.16

до -25% АКЦИЯ
ДЕНЬ КРАСОТЫ



Каждую субботу в аптеках «Мед-сервис-beauty» скидка 25% на эксклюзивную косметику ТМ МУТНОС, ТМ Mille Oliv и ТМ Frais Monde, ТМ Weleda, ТМ Doliva и другие мировые бренды

01.04.16-31.07.16

250 ГРН АКЦИЯ
НАКОПИ И ПОЛУЧИ
ПОДАРОЧНЫЙ СЕРТИФИКАТ


Сертификат
награждения
за покупку
в аптеках
Мед-сервис
АПТЕКА
МЕД-СЕРВІС

250 грн.

При накоплении суммы покупок от 3 000 грн по карте лояльности «МС-Клуб» в сети аптек «Мед-сервис» владельцы карт получают подарочный сертификат на косметику номиналом 250 грн.

01.04.16-31.05.16

-10% СКИДКА
ПО КАРТЕ ЛОЯЛЬНОСТИ



Для владельцев карт лояльности «МС-Клуб» в сети детских магазинов «МКК» действует персональная скидка -10% и предоставляется «Чарівна картика» от сети «МКК» в подарок. Скидка предоставляется только при предъявлении карты «МС-клуб».

01.04.16-31.05.16

-5% СКИДКА
ПО КАРТЕ ЛОЯЛЬНОСТИ



Для владельцев карт лояльности «МС-Клуб» в сети лабораторий «Інвітро» 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!» №4 2016 г.,
01.04.2016 г.
Учредитель ООО «Мед-сервис Групп»
Телефон горячей линии 0 800 50 52 53
www.med-service.com.ua
Руководители проекта:
Тимошенко О.Б.
Крячек К.А.
Главный редактор Ваняркин 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

love sex

durex®

НАЙТОНЦІ ПРЕЗЕРВАТИВИ*



СТАНЬТЕ БЛИЖЧИМИ,
ЯК НІКОЛИ РАНІШЕ

*В асортименті презервативів ТМ Durex®. Презервативи латексні з силіконовою змазкою Durex® Invisible (ультратонкі), 3 шт. та 12 шт. Сертифікат відповідності UA.TR.098.0005-15 від 09.10.2015. Уповноважена організація/імпортер: ТОВ «Реккітт Бенкізер Україна», місто Київ, проспект Московський, 28а, літ. Г, офіс 80. Тел.: +380 (44) 390 50 41. Телефон для повідомлення про небажані явища при використанні презервативів: 0 800 505 150. Дзвінки зі стаціонарних телефонів по Україні безкоштовні. Вартість дзвінків з мобільних телефонів визначається згідно з тарифами мобільного оператора. Перед застосуванням ознайомтеся з інструкцією та проконсультуйтесь з лікарем.

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ
ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я