

ЗДРАВСТВУЙТЕ!

наши!



/ SOLGAR
«ГІАЛУРОНОВА КИСЛОТА 120 МГ»

/ SOLGAR
«ТАБЛЕТКИ ДЛЯ ШКІРИ, НІГТІВ ТА ВОЛОССЯ»

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



КРАСА ВІД SOLGAR

ПРУЖНЯ ШКІРА. БЛІСКУЧЕ ВОЛОССЯ.
МІЦНІ НІГТІ.



БЛОГ КОСМЕТОЛОГА

Скажите «нет»
страшному акне

стр. 4



БЛОГ ПСИХОТЕРАПЕВТА

ЗДОРОВАЯ ЛЮБОВЬ
Почему мы не можем
полюбить другого,
если не любим себя?

стр. 16



КАЛЕНДАРЬ АКЦІЙ

Сертифікати,
купони на скидку

стр. 30

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Бронхо Веда



трав'яний сироп

гарячий напій

трав'яні льодяники



Містять натуральні компоненти



Сприяють полегшенню кашлю та болю в горлі при застуді



Покращують самопочуття при застуді



Застосовуються при сухому та вологому кашлю



Мають приемні смакові властивості

Реклама дієтичних добавок. Не є лікарськими засобами. Перед застосуванням уважно прочитайте листки-вкладиши та порадьтеся з лікарем. Має протипоказання. Висновки ДСЕЕ № 05.03.02-03/101986, № 05.03.02-03/32955, № 05.03.02-03/103548, № 05.03.02-03/101987, № 05.03.02-03/53058.

euro
LifeCare
www.eurolifecare.com.ua

03680, Україна, м. Київ,
пр. Ак. Глушкова, 42-В
Тел.: +38 044 526-64-86
Факс: +38 044 526-74-69

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Телефон горячей линии 0 800 50 52 53

Содержание

Блог косметолога

4 Скажите «нет» страшному акне

Beauty-гид

6 Битва XXI века: аллергия vs косметика



Профессия – мама

8 Изменения в женском организме во время беременности

10 Кашель у детей

11 Мамам на заметку

Здоров всегда

12 Для чего нам нужны витамины

14 Здоровая печень: держим удар

Блог психотерапевта

16 Почему мы не можем полюбить другого, если не любим себя?



Гид по производству

18 Обратная сторона медицины: чем лечат своих?

Пульс здоровья

20 Сила кальция и минералов для здоровья ваших костей

Блог тренера

21 Для тех, кому дорого время



Блог диетолога

22 Простые правила для стройной фигуры

Полезные рецепты

24 Ризotto с тигровыми креветками и цукини

25 Морские гребешки на подушке из брокколи



26 Beauty-list

27 Мамам на заметку

28 Азбука здоровья

30 Купоны на скидку

31 Календарь акций

Detoxil -50%*
на другу упаковку

Придбай повний курс "генерального прибирання" організму!

Vitabiotics Detoxil ДЕТОКСИЛ

Сприяє нормалізації стату печінки та поліпшенню обміну речовин
Екстракт артишоку
Екстракт кулаби
Вітамін C
Вітамін E
Вітамін B6
Вітамін B12
Іод
Інозін

VITABIOTICS

NO.1 VITAMIN SUPPLEMENT
FOR WOMEN

Зручне лікування застуди

ПульмоБРІЗ®

Helpex® Антиколд

-30%*

Helpex® Антиколд DX

Helpex® Антиколд DX

MoviHealth

КАРСИЛ – НАДАЄ ПЕЧІНЦІ СИЛ!

КАРСИЛ® 22,5 мг
Таблетки, вкриті оболонкою

80 таблеток, вкриті оболонкою

Силімарин
ГЕПАТОПРОТЕКТОР

sopharma Biologics

-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.

Блог косметолога:

Скажите «нет» страшному акне

Самая распространённая и весьма актуальная проблема для периода зима-весна – это правильный уход за кожей лица. В 95% случаев проблемная кожа является реакцией организма на определенную внутреннюю патологию. Так как все наши органы связаны между собой, даже незначительные нарушения в работе одной системы всегда будут влиять на работу других. В свою очередь, лицо является всего лишь отображением этих изменений или нарушений, своеобразным «сигналом», который извещает нас о происходящих процессах.

Откуда берется акне?

Как правило, лицо наиболее сильно реагирует на гормональную перестройку организма в период полового созревания. Поэтому жирность и высыпания чаще всего волнуют подростков. Бушующие гормоны, которые превращают девочку в женщин, а мальчиков в мужчин, провоцируют чрезмерную выработку кожного сала – себума, и закупорку сально-выводящих протоков, вследствие чего образовываются воспалительные элементы – акне, папулы и пустулы. Обычно эстетические дефекты проявляются на так называемой Т-зоне, которая включает лоб, нос и подбородок. Тем не менее, встречаются и случаи позднего акне, когда, казалось бы, гормоны угомонились и высыпания не должны больше причинять неудобств. Основными факторами, которые провоцируют поздние акне, могут быть:

- гормональные нарушения – перестройка гормонального фона;
- дисфункция желчевыводящих путей и желудочно-кишечного тракта;
- чрезмерный стресс и неврологические проблемы, которые ослаб-

ляют иммунитет;

- контакт с аллергенами, когда акне является проявлением детоксикации организма;
- стафилококковые и стрептококковые инфекции и демодекс;
- неправильный уход за кожей.

Точную причину возникновения акне может установить исключительно врач-дерматолог.

В ходе осмотра врач следует стандартной процедуре:

1. Определяет генетическую предрасположенность.
2. Назначает дополнительные анализы для исключения кожных инфекций и патогенных организмов (демодекса).
3. Прописывает правильное лечение в зависимости от провоцирующих факторов.
4. Рекомендует дополнительные дерматокосметические процедуры.
5. Подбирает индивидуальный уход.
6. В случае если причина возникновения акне связана с нарушениями в работе других систем организма, врач-дерматолог направляет пациента к другим специалистам – гастроэнтерологу, эндокринологу, гинекологу

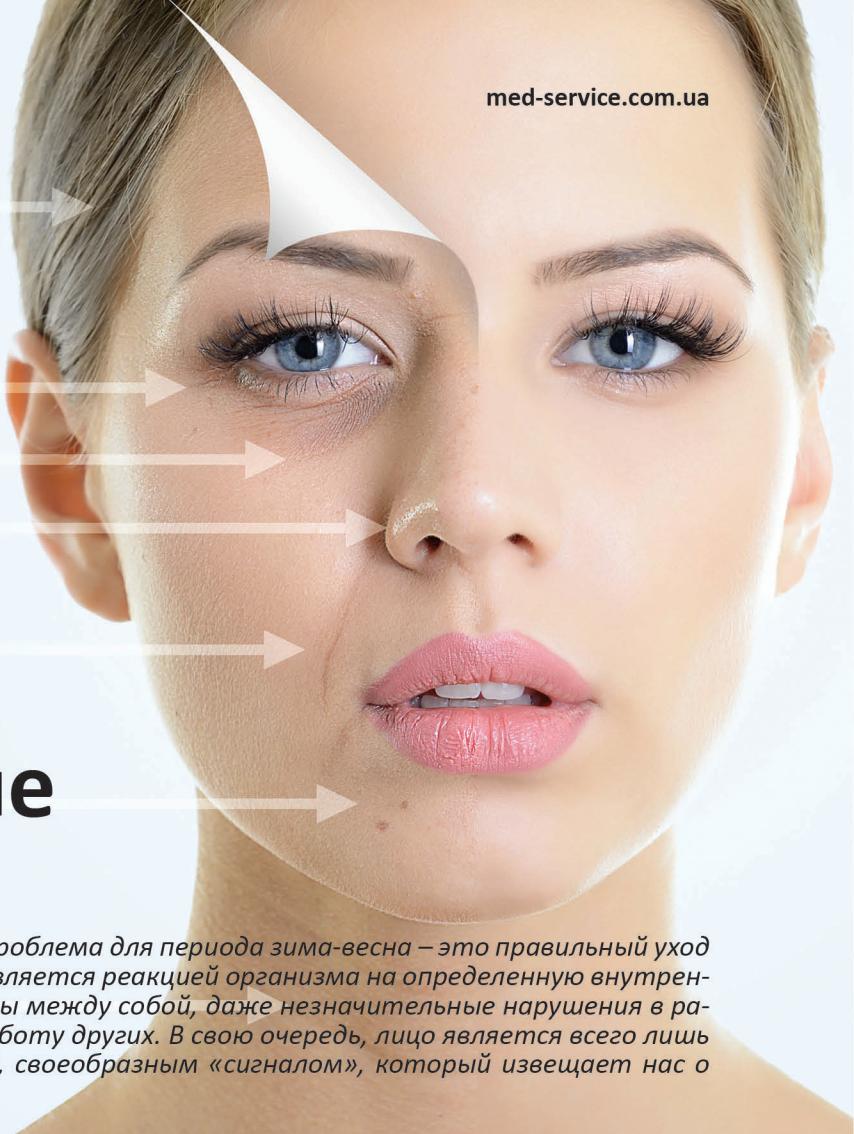
или неврологу.

Весь этот процесс сродни детективу – ведь врачу необходимо увидеть полную картину и обнаружить все факторы. Кроме того, своевременное обращение к врачу поможет быстрее избавиться от проблемы и не допустить возникновения пост-акне и рубцов.

Как избавиться от проблемной кожи?

Залог успеха в лечении акне – это грамотное очищение кожи. Часто люди, страдающие от акне, пытаются удалить излишки кожного сала с помощью щелочных или спиртовых растворов, при этом постоянно «оголяя» кожу. Себиум, в свою очередь, является защитным слоем эпидермиса, и при агрессивном уходе его количество будет только увеличиваться. При неправильном очищении избыточное выделение кожного сала является стандартной реакцией кожи, которая старается не потерять свой защитный щит.

Грамотный подход предполагает устранение излишков себума, при этом оставляет минимальный слой для защиты гидролипидной мантии. Кроме того, важно успо-



Телефон горячей линии 0 800 50 52 53

коить кожу, на которой происходит постоянное противостояние между иммунной системой, микроорганизмами и пылью.

Правильное очищение, как правило, состоит из трех этапов: умывание, протирание (или тонизирование) и периодический более глубокий детокс в форме домашних пилингов или неабразивных скрабов, которые можно купить в аптеках.

Отпилинговаться на полную

Одной из самых эффективных процедур является гигиеническая чистка лица с помощью химического пилинга, который проводят в специальных салонах. Но не стоит этим злоупотреблять. Если у вас нет диагноза «акне», то данную услугу можно проводить раз в 3-4 месяца. При грамотно подобранным уходе и безопасном ежедневном очищении кожа между процедурами будет сохранять свою свежесть и здоровье. Салонная процедура позволит вам избавиться от «черных точек» и более глубоко отшелушить верхний слой кожи. Не стоит забывать о том, что кожу после такой «генеральной уборки» необ-

ходимо хорошо питать – создать все благоприятные условия для регенерации и образования новых и здоровых клеток.

Какими должны быть кремы и лосьоны для ухода за проблемной кожей?

1. Крем для ночного ухода за проблемной кожей должен содержать низкий уровень рН для нейтрализации выработки кожного сала.
2. Дневной крем для ухода обязан содержать высокий SPF-фактор, который защитит кожу от воздействия солнечных лучей.
3. Косметика по уходу за проблемной кожей не должна содержать парабены.
4. Все средства должны быть гипоаллергенными и некамедогенными, что обычно указывается на упаковке.
5. В состав средств для лечения проблемной кожи могут входить различные кислоты (2-15%): молочная, гликолевая, миндальная, салициловая, которые не дают развиваться микроорганизмам, провоцирующим высыпания.



Киричук Светлана
врач-дерматолог МЦ «Здравница», действующий член Международного Междисциплинарного
Общества Anti-Age Медицины (World Society Interdisciplinary for Anti-Age Medicine), Ассоциации
дерматологов и косметологов Украины.

Коллекции & Эксклюзивы

СЕТИ АПТЕК МЕД-СЕРВИС-BEAUTY



mythos[®]
olive tree cosmetics

Каждый, кто хоть раз побывал в Греции, знает о любви греков к оливковому маслу. Собрав весь опыт и знания об ароматических растениях, мы создали органическую косметику и превратили ее в ультрасовременную линейку косметики MYTHOS.

Сила бренда: травы и масла греческой земли.



MILLE  ULIVI

«Тысяча оливковых деревьев»
представляет красоту, качество, наследие
и харизму косметики родом из Италии.
Инновационные формулы
сертифицированной продукции Ecocert
замедляют процессы старения благодаря
антиоксидантным свойствам оливкового
масла и глубоко восстанавливающим
свойствам стволовых клеток гардении.

FRAIS MONDE

ITALY

Бренд Frais Monde своими
чудодейственными свойствами обязан
термальному источнику, насыщенному серой,
который берет начало в предместьях г. Кротоне,
расположенного на юге Италии.

Сила бренда: качество, сернистая термальная
вода источника, антистресс-эффект.



-25%

**Купон на скидку 25%*
на косметику MYTHOS,
Mille Uliv и Frais Monde**

*СКИДКА ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ ПРИ ПРЕДЪЯВЛЕНИИ КУПОНА.
СРОК ДЕЙСТВИЯ СКИДКИ 01.02.16 – 31.03.16



Beauty-гид

PHARMACERIS: Битва XXI века: аллергия VS косметика

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

Взгляд в будущее

На сегодняшний день аллергия – одна из самых распространенных проблем здоровья в современном мире. Не зря ее уже успели окрестить болезнью XXI века. Цифры говорят сами за себя: сегодня аллергией страдает каждый пятый житель нашей планеты. Ежегодно появляются новые аллергены, а специалисты Европейской академии аллергологии и клинической иммунологии (EAACI) прогнозируют, что к 2020 году каждый 2-й ребенок будет болен аллергией.

Это означает, что данная проблема может затронуть каждого из нас. Причины проявления аллергии могут быть самыми разными:

- растущее количество более сильных аллергенов;
- нарушенная функция эпидермального барьера;
- личная предрасположенность, связанная с работой иммунной системы кожи (склонность кожи к аллергическим или неаллергическим раздражениям зависит от индивидуальных свойств иммунной системы);
- реакция на воспаление, болезнь, лекарства;
- гиперчувствительность нервной системы;
- косметика;
- внешние факторы.

Надежна ли защита?

Но уже сейчас широко используются антиаллергенные товары, такие как одежда, постельные принадлежности, краски для стен, пылесосы, продукты питания, препараты по уходу за кожей и др. К таким средствам относятся и косметические препараты из серии Pharmaceris A. Они предназначены для людей, кожа которых:

- чувствительна и склонна к аллергическим

реакциям;

- гиперчувствительна к ряду факторов окружающей среды (например, минусовая температура, ветер, жара, чрезмерное воздействие солнца);
- не терпит косметических продуктов, склонна к сыпи, покраснению, жжению и зуду.

Pharmaceris A – это эффективная и комплексная линия дермокосметики, предназначенная для ежедневного ухода за сверхчувствительной кожей, со склонностью к аллергии и раздражениям. Инновационные формулы препаратов основаны на действии научно продвинутых формул IMMUNOPREBIOTIC™ и LEUKINEBARRIER™, направленных на регулировку иммунной системы кожи и успокоение раздражений.

Как работает оружие:

формулы IMMUNOPREBIOTIC™ и LEUKINEBARRIER™ в препаратах Pharmaceris A!

Основой формулы IMMUNOPREBIOTIC™ является пребиотик – глюкоолигосахарид и инулин, полученные из корня цикория, которые способствуют росту полезной бактериальной микрофлоры на коже, но в то же время не стимулируют развитие болезнетворных бактерий. Она также укрепляет физиологический барьер кожи, чтобы предупредить реакцию на аллергены и факторы окружающей среды.

Таким образом, формулы выполняют контрольную функцию и стимулируют рост защитной, физиологической микрофлоры эпидермиса, уменьшая сверхчувствительность кожи. Активным образом предотвращают раздражения, покраснения, зуд и жжение, придают коже здоровый вид и улучшают ее состояние. Безопасность продуктов и их эффективность подтверждены клиническими и дерматологическими исследованиями, хорошо переносятся, не содержат парабенов, аллергенов и отдушек.

Телефон горячей линии 0 800 50 52 53

Боевой арсенал для вашей кожи

Ассортимент Pharmaceris A включает в себя такие линейки по уходу за чувствительной и склонной к аллергии коже:

1. Очищающий уход за кожей лица – мицеллярная вода, тоник, молочко, энзимный пилинг, успокаивающая пенка и увлажняющий гель.
2. Основной ежедневный уход за кожей лица – увлажняющий крем, мультивитаминный питательный крем, регенерирующий крем, а также антивоз-

растной уход с витамином Е против морщин.

3. Специальный уход за кожей лица – крем помогает предотвратить раздражения и покраснения кожи.
 4. Зимний уход – крем для лица и крем для рук.
- Препараты Pharmaceris A помогают сохранить здоровый вид и комфорт гиперчувствительной и склонной к аллергии кожи.

Современная косметика всегда на страже вашей красоты!



**НЕОБЫКНОВЕННО НЕЖНОЕ
ОЧИЩЕНИЕ ЛИЦА, БИОСОВМЕСТИМОЕ С
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМ рН КОЖИ**

A Кожа без аллергии

УВЛАЖНЯЮЩИЙ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ГЕЛЬ
ДЛЯ МЫТЬЯ ЛИЦА И ГЛАЗ PHYSIOPURIC-GEL



Супрадин®



12
витаминов

**СКАЖИ
ЭНЕРГИИ
«ДА»!
с витаминами
Супрадин**

8
минералов

-15%*



Реклама лекарственного средства. Перед применением необходимо обязательно проконсультироваться с врачом и ознакомиться с инструкцией по применению, прилагаемой к лекарственному средству. Хранить в местах, недоступных для детей. Регистрационные удостоверение МОЗ Украины: № UA /8527/01/01 от 14.06.2013 UA /6212/01/01 от 28.03.2012.

Диетическая добавка №05.03.02-03 /111244 от 05.12.2013.
ООО «Байер», г. Киев, 04071, ул. Верхний Вал, 4-Б

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

Профессия – мама

Изменения в женском организме во время беременности



Партнер рубрики

Во время беременности в организме женщины происходят значительные физиологические изменения, которые обеспечивают правильное развитие плода, подготавливают организм к предстоящим родам и кормлению. В этот непростой период нагрузка на все органы и системы организма женщины значительно увеличивается, что может привести к обострению хронических заболеваний и развитию осложнений. Именно поэтому следует как можно раньше встать на учет в женской консультации, пройти осмотр у всех необходимых специалистов и сдать анализы. Это позволит принять адекватные профилактические меры и подготовиться к родам.

Сердце

Сердечно-сосудистая система во время беременности выполняет более напряженную работу, так как в организме появляется дополнительный плацентарный круг кровообращения. Здесь кровоток так велик, что каждую минуту через плаценту проходит 500 мл крови. Сердце здоровой женщины во время беременности легко приспосабливается к дополнительным нагрузкам: увеличиваются масса сердечной мышцы и сердечный выброс крови. Для обеспечения возрастающих потребностей плода в питательных веществах, кислороде и строительных материалах в организме матери начинает увеличиваться объем крови, достигая максимума к 7-му месяцу беременности. Вместо 4000 мл крови теперь в организме циркулирует 5300-5500 мл.

Легкие

В связи с увеличением потребности организма женщины в кислороде во время беременности усиливается деятельность легких. Несмотря на то, что по мере развития беременности диафрагма поднимается кверху и ограничивает дыхательные движения легких, их емкость возрастает. Это

происходит за счет расширения грудной клетки, а также за счет расширения бронхов. Увеличение объема выдыхаемого воздуха во время беременности облегчает выведение использованного плодом кислорода через плаценту. Частота дыхания не изменяется, количество вдохов и выдохов составляет 16-18 раз в минуту, увеличиваясь к концу беременности.

Почки

Почки во время беременности функционируют с большим напряжением, так как они выводят из организма продукты обмена самой беременной и ее растущего плода. Количество выделяемой мочи колеблется в зависимости от объема выпитой жидкости.

Под влиянием гормона прогестерона тонус мочевого пузыря снижается, что может приводить к застою мочи. В этих условиях облегчается занос инфекции в мочевые пути, поэтому у беременных нередко возникает обострение пиелонефрита. Об инфекции мочевыводящих путей свидетельствует появление в анализах мочи лейкоцитов — более 10-12 в поле зрения.

Органы пищеварения

У многих женщин в первые 3 месяца беременности наблюдаются

изменения в органах пищеварения: появляется тошнота и нередко рвота по утрам (признаки раннего токсикоза), меняются вкусовые ощущения, появляется тяготение к необычным веществам (глина, мел). Как правило, эти явления проходят к 3-4 месяцу беременности, иногда в более поздние сроки. Под влиянием гормонов плаценты снижается тонус кишечника, что часто приводит к запорам. Кишечник отодвигается увеличенной маткой вверх, желудок также смещается кверху и сдавливается, при этом часть его содержимого может забрасываться в пищевод и вызывать изжогу. В таких случаях рекомендуется прием пищи за 2 часа до сна и положение в кровати с приподнятым головой (на подушке).

Печень во время беременности работает с большей нагрузкой, так как обезвреживает продукты обмена самой женщины и плода.

Суставы

Во время беременности у женщин появляется некоторая разболтанность в суставах. Особенно подвижными становятся сочленения таза, что облегчает прохождение плода через него во время родов.

Иногда размягчение тазовых соч-

Телефон горячей линии 0 800 50 52 53

лениний настолько выраженное, что наблюдается небольшое расхождение лонных костей. Тогда у беременной появляются боли в области лона, «утиная» походка. Об этом необходимо сообщить врачу и получить соответствующие рекомендации.

Психология женщины

Помимо физиологических изменений, в организме у беременной женщины меняется психическое состояние. Для большинства женщин исход беременности и родов – громадный сдвиг к зрелости, взрослению и самоуважению. Большого внимания заслуживают исследования по изучению особенностей влияния психического состояния женщины на развитие ребёнка. Было выявлено, что для него наиболее опасны стрессы и депрессия во 2-м и 3-м триместрах беременности.

Успешная адаптация к беременности коррелирует с успешной адаптацией к материнству, лучшим развитием ребёнка и отсутствием проблем во взаимоотношениях с ним. На отношение женщины к беременности и родам оказывают влияние социальные, морально-этические, экономические факторы. На про-

тяжении беременности изменяется отношение женщины к будущему ребёнку, на каждом этапе природа делает всё, чтобы включить её в материнство.

В первой половине беременности большинство женщин больше обеспокоены собственным здоровьем, а во второй половине, особенно после появления шевелений плода, все мысли и заботы будущей мамы направлены на благополучие плода. Женщина может обращаться к ребенку с ласковыми словами, она фантазирует, наделяя его индивидуальными особенностями. Наряду с этим многие женщины сознательно отказываются от некоторых привязанностей и привычек в угоду предстоящему материнству. Также у беременных могут возникать различные опасения и страхи. В этот период женщина может быть обеспокоена изменениями во внешности, потерей привлекательности, взаимоотношениями с мужем. Близкие родственники (особенно муж) должны стать надежной опорой беременной и постараться обеспечить женщине психологический комфорт. При выраженной тревоге, депрессивном состоянии, беременной ре-

комендуется обратиться за советом к специалисту.

В связи с этими особенностями совершенно очевидна необходимость в медико-психологическом сопровождении беременности и подготовке к родам, которая должна охватывать все этапы материнства: беременность, роды, грудное вскармливание, взаимодействие с малышом, создавая условия для системы «Мать-Дитя-Отец».



Британ Татьяна, врач-акушер, гинеколог высшей категории, сотрудник центра «Аист». (050) 637-61-78, (067) 636-41-50 г. Днепропетровск, пр. К.Маркса, 27а www.aist.dp.ua

Бепантен® Мазь

**Ніжне лікування
та захист дитячих
сідничок**

Бепантен® Мазь
лікує попрілості
у дитинки та тріщини
сосків у мами.



**знижка
15%***

Реклама лікарського засобу. Р.П. № UA/4157/02/01 видане згідно з рішенням про державну перереєстрацію лікарського засобу, затвердженим наказом МОЗ України від 24.01.2011 р. № 29. Вкладка до реєстраційного посвідчення на лікарський засіб № UA/4157/02/01 від 29.12.2015 №915. Перед застосуванням необхідно обов'язково проконсультуватись із лікарем і ознайомитись з інструкцією до застосування, що додається до лікарського засобу. Можливі для споживача протипоказання до застосування лікарського засобу, його побічна дія і застереження в інструкції. Зберігати в місцях, недоступних для дітей. Препарати відпускаються без рецепта. ТОВ «Байєр», м. Київ, 04071, вул. Верхній Вал, 4-Б.

* ПРО ДЕТАЛІ АКЦІЇ ДІЗНАВАЙТЕСЯ У АПТЕЧНОМУ ЗАКЛАДІ АБО НА САЙТІ bezanthen.ua

* Знижка надається від ціни, яка діє в аптекі «Мед-сервіс», на дату придбання товару. Знижка діє з 01.02.16 по 31.03.16

Профессия – мама

Кашель у детей

Кашель у ребенка – одна из наиболее частых причин волнения родителей и поводов обращения к врачу.

Основные причины острого кашля у детей

(длится менее 4 недель)

- инфекции дыхательных путей (ОРВИ, бронхит, пневмония);
- гиперреактивность бронхов;
- синусит;
- аллергия;
- курение в присутствии ребенка;
- инородное тело дыхательных путей.

Причины хронического кашля у детей

(длится более 4 недель)

- бронхиальная астма;
- инфекции носоглотки (синусит и др.);
- инфекции (коклюш, туберкулез и др.);
- гастроэзофагальный рефлюкс;
- психогенный кашель;
- инородное тело дыхательных путей;
- курение, в том числе, пассивное;
- врожденные пороки дыхательных путей;
- иммунодефицит;
- кашель после перенесенной инфекции.

Как лечить ребенка с кашлем

Для этого врачу необходимо осмотреть ребенка и задать родителям следующие вопросы:

- Было ли переохлаждение организма?
- Был ли контакт с заболевшими людьми?
- Был ли контакт с домашними животными?
- Курили ли в присутствии малыша?
- Есть ли у ребенка сезонная аллергия, реакция на запахи?
- Что еще, кроме кашля,

беспокоит малыша – температура, головная боль, заложенность носа и т.д.?

Обратите внимание, что кашель, сопровождающийся одышкой (увеличением частоты дыхания свыше 50 вдохов и выдохов в минуту для ребенка 2-12 месяцев и свыше 40 в минуту – для ребенка 1-5 лет) – является поводом для срочного обращения за медицинской помощью.

При назначении лечения важно влиять на причину возникновения

Почему возникает кашель?

Кашель – это защитный механизм, позволяющий очистить дыхательные пути от дыма, пыли, слизи, мокроты, инородного тела и т.д.

Но кашель не всегда имеет защитную функцию. При некоторых заболеваниях он может быть патологическим: частым, болезненным, приводящим к нарушению сна, рвоте, и даже потерям сознания у малышей. В таком случае необходимо обратиться к врачу для обследования и лечения.

кашля, а не только устранять его, как симптом. Вместе с тем, есть и общие рекомендации, которые дают родителям всех кашляющих малышей:

- обеспечить чистый, влажный воздух в помещении, где находится ребенок;
- следить за тем, чтобы ребенок выпивал достаточное количество воды в течение дня;
- следить, чтобы малыш мог дышать носом, вовремя чистить его при насморке.



-20%*



ЕВРОПЕЙСКОЕ КАЧЕСТВО
УКРАИНСКОГО ПРОИЗВОДСТВА



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



Лекарства от кашля

Кашель лечат только в тех случаях, когда он не является защитным и ухудшает самочувствие и общее состояние малыша. Все лекарства, применяемые при кашле, можно поделить на группы:

Противокашлевые. Эти препараты угнетают центр кашля в головном мозге или снижают чувствительность рецепторов дыхательных путей. Они назначаются при таких заболеваниях, как коклюш и плеврит. Их нужно принимать только по назначению врача и нельзя сочетать с отхаркивающими, муколитиками и бронхолитиками.

Отхаркивающие (экспектораторы). Лекарства этой группы облегчают отделение мокроты, помогая очистить дыхательные пути ребенка. К ним относится большое количество фитосиропов, таблеток и леденцов, широко применяемых при ОРВИ, бронхитах у детей.

Муколитики. Эти препараты увеличивают образование мокроты, изменяя ее структуру и способствуя более легкому отделению. Их назначают при вязкой, густой мокроте. Важно, чтобы при приеме муколитиков ребенок выпивал большое количество жидкости.

Бронхолитики. Эти препараты используются при кашле с бронхоспазмом. Они необходимы при бронхиальной астме. Могут также назначаться при ОРВИ, бронхитах, аллергических реакциях, если эти состояния сопровождаются спазмом бронхов. Бронхолитики нельзя сочетать с противокашлевыми и муколитиками, в некоторых случаях могут назначаться вместе с отхаркивающими лекарствами.

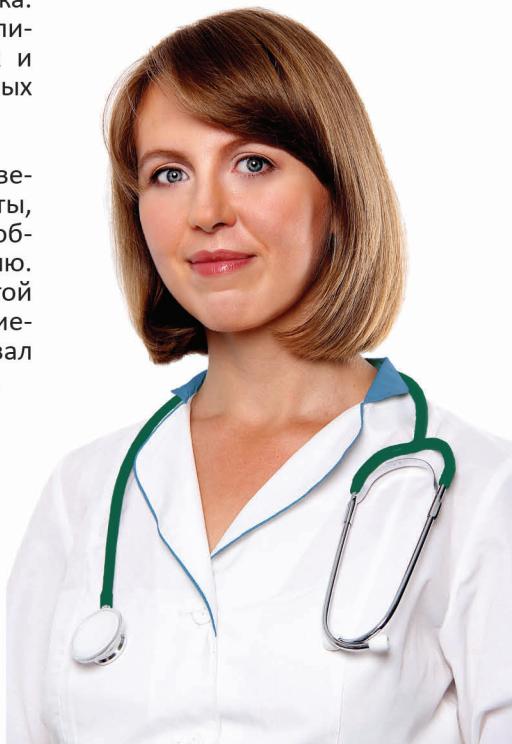
Ингаляции при заболеваниях органов дыхания

При заболевании органов дыхания у детей врачи часто рекомендуют делать ингаляции лекарственных веществ. Это позволяет лекарствам попасть во все отделы дыхательных путей – от полости рта и носа до бронхов и мельчайших бронхиол. Ингаляции являются основным способом приема бронхолитиков, но могут применяться и для других препаратов, назначаемых врачом.

Для проведения ингаляций в домашних условиях удобно использовать небольшие бесшумные ультразвуковые и меш-ингаляторы (небулайзеры). Чтобы процедура была приятна ребенку, выпускают ингаляторы веселых расцветок, в форме рыбок и зверушек.

Ингаляции являются одним из наиболее эффективных и действенных методов лечения органов дыхания, процедуры безболезненны, легко переносятся ребенком и могут восприниматься им как игра.

Желаю вашим деткам здоровья!
Анна Шевелева, педиатр



Мамам на заметку

Выбираем лучший ингалятор

На данный момент в продаже аптек «Мед-сервис» существует 3 основных типа ингаляторов, каждый из которых имеет свои особенности. Рассмотрим их по отдельности и разберемся, в чем же их главные плюсы и минусы.

Паровые ингаляторы работают путем испарения лекарственного вещества. Они глубоко проникают в дыхательные пути и быстро разжижают мокроту. Но вместе с тем имеют свои недостатки. Во-первых, в паре лекарства не достигают нужной концентрации, т.к. многие свойства разрушаются под действием нагревания. Во-вторых, высокая температура горячего пара может обжечь слизистую оболочку. Поэтому лучше отказаться от их использования при лечении ребенка.

Ультразвуковые ингаляторы преобразовывают лекарственный раствор в аэрозоль, мельчайшие частицы которого распыляются и проникают в самые удаленные места дыхательных путей. Ингалятор имеет маленький вес и размеры. Из минусов – частичное разрушение попадаемых лекарственных компонентов под действием ультразвука.

Компрессионные ингаляторы чаще всего используют в медицинской практике. Они распыляют практически весь спектр лекарств, которые применяются при ингаляции, что является их безусловным преимуществом. Этот тип ингаляторов относится к наиболее универсальной категории. Единственным недостатком является издаваемый шум во время работы.



**Купон
на скидку
50%***

небулайзер Dr.Frei Turbo Mini

идальное решение для домашнего использования!



*Скидка предоставляется на цены, действующий в аптеке «Мед-сервис» на дату приобретения товара. Купон можно использовать один раз. Период действия купона с 01.03.16 по 31.03.16. Внешний вид акционного товара может отличаться от размещенного в купоне. Количество акционного товара ограничено. Информационная поддержка: med-service.com.ua, горячая линия 0800505253. Звонки бесплатные со всех телефонов на территории Украины.

Здоров всегда

Для чего нам нужны витамины

Повышенная потребность в витаминах возникает в период интенсивного роста, в пожилом возрасте, при беременности, кормлении грудью, тяжелом физическом труде, интенсивных занятиях спортом. Ученые подсчитали, что для покрытия суточной потребности в витаминах человеку необходимо потреблять пищи на 5 000 ккал при условии, что все продукты будут первосортного качества, а ведь это примерно в два с половиной раза больше суточной потребности в калориях, например, для молодой женщины. Нетрудно себе представить, что будет со стройной девушкой через год «витаминного» питания! Это звучит довольно убедительно, чтобы понять – без поливитаминных комплексов жителю большого города не обойтись!

Для того чтобы увеличить жизненный тонус, повысить сопротивляемость инфекциям, улучшить общее состояние организма – рекомендуется принимать витамины SupraVit.

Шипучие витамины: чем они отличаются от привычных таблеток?

Это известный факт, что шипучие формы усваиваются быстрее, чем твердые (таблеточные). Во время растворения таблетки в воде все витамины сохраняют свою активность – каждая микрогранула, содержащая полезные вещества, окружена тончайшей защитной оболочкой, которая полностью растворяется в среде желудка и кишечника.

Быстрая абсорбция – не единственный плюс шипучих витами-

нов. Еще одним явным их преимуществом является отличный фруктовый вкус. Теперь прием витаминов превращается в игру и удовольствие – ребенка не придется уговаривать принимать витамины.

Под брендом SupraVit уже более 10 лет швейцарская компания KENDY PHARMA выпускает свои витаминно-минеральные комплексы на основе запатентованной ингредиентной базы Quali-Blends, известной во всем мире своим качеством и быстрым действием.

SupraVit – оптимальный баланс

витаминов и минералов, равный суточной потребности организма человека.

SupraVit Multivitamins + Биотин

Богатый комплекс витаминов направлен на эффективный обмен веществ и энергии, повышает иммунитет. Биотин – компонент для безупречного состояния волос и кожи.

SupraVit Active + Ликопен

Полезные витамины улучшают обмен веществ, а ликопен, который есть в составе, известен как мощный антиоксидант. Рекомендовано принимать людям при тя-



Вітамінізуйся!



желых умственных и физических нагрузках.

SupraVit Vitamin C

Придает организму бодрость и силу. Рекомендовано употреблять при недостатке витамина С в момент обострения простудных заболеваний и для их профилактики.

SupraVit Kids

Полезен для здоровья и активности вашего ребенка! В составе все необходимые витамины и минералы для правильного роста и развития детского организма.

Кальций и Витамин D3 необходимы для здорового состояния зубов и костей.

SupraVit Anti Age

Витамины для молодости и красоты. Комплекс витаминов направлен на омоложение организма и улучшение физического состояния.

Папайя – главный составляющий компонент – известен свойствами, улучшающими иммунитет.

SupraVit Calcium

Формирует крепкие зубы и кости. Кальций – главный компонент, влияющий на улучшение состояния зубов и костей. Витамин D3 способствует эффективному усвоению кальция, укрепляет мышеч-

ную ткань и сердечно-сосудистую системы.

SupraVit Magnesium

Магний нормализует работу нервной системы и обмена веществ. Рекомендовано спортсменам, а также людям при истощениях и депрессиях.

SupraVit Recalcin

Для здоровья кожи, волос, зубов и ногтей. Витамины и комплекс микро- и макроэлементов укрепляют организм в целом, снижают чувство усталости. Рекомендовано беременным женщинам и вегетерианцам.

Витамины таблетированные

SupraVit Active

Рекомендовано для людей с активным образом жизни или при повышенных физических нагрузках. Улучшает состояние нервной, выделительной и иммунной систем. Коэнзим является активатором энергии и антиоксидантом, что способствует омоложению организма.

Витамины таблетированные

SupraVit Magnesium

Для развития мускулатурной и нервной систем. Магний является важным минералом, который при попадании в организм не может храниться долгое время,

поэтому очень важно его принимать регулярно и в достаточном количестве для улучшения работы мускулатуры тела, сердца и иммунного состояния.

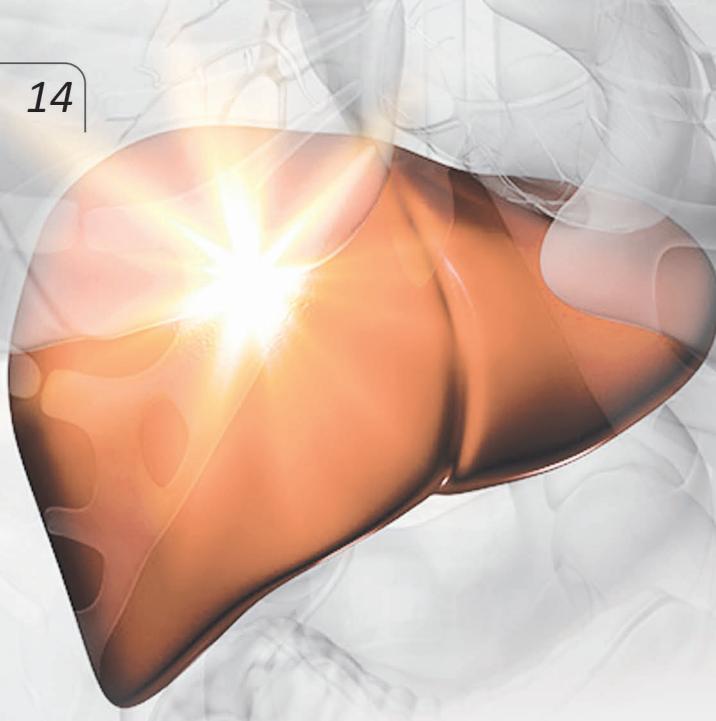
Какие бы витамины вы ни выбрали, принимайте их курсами и регулярно, лучше всего после еды. Обычно витамины рекомендуют пить после приема пищи, а не перед едой, потому что тогда ткани организма впитают их в более полной мере. Внимательно прочтите инструкцию и придерживайтесь рекомендованной дозы.

При выборе витаминов обратите внимание на то, что препарат должен соответствовать вашим показаниям. На упаковке SupraVit есть вся необходимая информация для того, чтобы выбрать витаминный комплекс правильно и индивидуально для каждого.

Качество и полезные свойства витаминов SupraVit уже оценили в Европе. Теперь есть возможность и у украинцев убедиться в этом. Доступная цена на витамины SupraVit позволит поддерживать жизненный тонус и оставаться здоровыми всем членам вашей семьи.

Будьте здоровы!





Здоров всегда

Здоровая печень: держим удар

Печень – уникальный орган человека, который выполняет огромную работу: обеспечивает нормальный обмен веществ, обезвреживает попавшие в организм токсины, перерабатывает пищу, усваивает все нужные микроэлементы. А поскольку печень, помимо очистительной, выполняет и множество других функций (участвует в выработке желчи, синтезе белков и витаминов, поддержании иммунитета, работе кроветворной системы и др.), снижение ее работоспособности отрицательно влияет на состояние организма в целом. Это объясняется постоянным увели-

чением вредных факторов, оказывающих негативное влияние на организм. Из-за ежегодного ухудшения экологической ситуации воздух и вода насыщены токсическими веществами, а из-за особенностей современной пищевой промышленности многие продукты питания содержат вредные добавки. На состояние печени оказывают свое влияние постоянные стрессы, которые уже стали для нас привычными, пассивный образ жизни, а также разнообразные несбалансированные диеты, которые не были составлены специалистами. Увеличивают вероятность повреждения печени

и такие заболевания, как холецистит, панкреатит и сахарный диабет, которые тоже встречаются все чаще. Дополняет печальную картину пристрастие к алкоголю. Поэтому неудивительно, что патологические изменения в печени встречаются гораздо чаще, чем в других органах. Хронические заболевания печени сегодня входят в число самых распространенных причин смертности среди населения развитых стран, ежегодно они уносят жизни 1,4 млн человек.

Гепатопротекторы: ставим блок
Многие помнят, что острые боли



САМОДІЙВАННЯ
І КІДИВЕДЖЯ ВАЮЩОГО ЗДОРОВ'Я

в правом боку и горечь во рту сигнализируют о проблемах печени. Но не все знают, что подобные болевые симптомы уже говорят о запущенности заболевания, так как в самой печени нет нервных окончаний и долгое время этот орган просто «терпит». Появление болей означает, что страдает не только печень, а и другие органы тоже. Но мы не зря говорили об уникальности печени, которая состоит в способности к регенерации. Главное – помочь ей в этом. Сегодня медицина шагнула далеко вперед в разработке специальных препаратов – гепатопротекторов, которые направлены на восстановление клеток печени и повышение ее защитного барьера. Современные технологии теперь позволяют лечить такие патологии печени, как гепатиты, жировое перерождение клеток органа, цирроз и др., которые способны доставить немало неприятных минут. Например, очень обширную группу показаний по механизму своего действия имеет препарат «Эссенциале», который восстанавливает нарушенную функцию ферментных систем. Прием этого лекарства на протяжении определенного времени позволяет добиться улучшения клеточного обмена в печени, увеличивает внутриклеточное дыхание. Уже при приеме препарата в течение нескольких дней повышается детоксикационная способность печени. Общий курс лечения данным гепатопротектором может доходить до 6 месяцев, для некоторых пациентов врач может увеличить время приема до одного года. В любом

случае использовать «Эссенциале» менее двух месяцев нецелесообразно, именно за это время ткани печени начинают восстанавливаться и затем работать без поддержки извне.

Действуем: свойства «Эссенциале» и показания к его назначению

Гепатопротектор «Эссенциале» изготовлен на основе эссенциальных фосфолипидов, которые являются основными элементами клеточных мембран и органел. Поэтому при тяжелых поражениях органа его можно применять на протяжении года и больше, лекарство не отражается негативно на других органах и системах, и не вызывает зависимости. Цена на этот препарат гораздо ниже, чем на некоторые другие гепатопротекторы, что позволяет пациенту пройти полный курс назначенной терапии.

«Эссенциале» выпускается в виде капсул и в ампулах. Последние используются для постановки внутривенных инъекций при тяжелых поражениях печени. Внутривенное вливание лекарства обычно проводится не больше 10 дней, при этом терапию необходимо дополнить приемом капсул. Общий курс лечения данным гепатопротектором может доходить до 6 месяцев, для некоторых пациентов врач может увеличить время приема до одного года. В любом случае использовать «Эссенциале» менее двух месяцев нецелесообразно, именно за это время ткани печени начинают восстанавливаться и затем работать без поддержки извне.

Проводим прием: курс «Эссенциале» назначается при:

- Хроническом гепатите, в том числе алкогольного происхождения.
- Жировой дегенерации печени.
- Токсическом поражении.
- Некрозе клеток органа.
- Циррозе.
- Нейродермита и псориазе.
- Радиационном поражении.

«Эссенциале» назначается и при токсикозе беременных, препарат не оказывает токсического влияния на плод. Прием лекарства рекомендован перед некоторыми плановыми операциями, а также после них. Препарат облегчает состояние пациентов после химиотерапии.

Противопоказаний к использованию препарата практически нет. Не назначают гепатопротектор только при индивидуальной непереносимости компонентов, входящих в лекарство. При беременности «Эссенциале» используется только после назначения врача. При грудном вскармливании на время терапии необходимо прервать кормление.

Большинство пациентов переносят препарат достаточно хорошо. Небольшой процент больных в первые дни лечения жалуются на боли в области правого подреберья, диспепсические расстройства. Также иногда отмечается появление на коже аллергической сыпи и крапивницы. Как правило, после уменьшения дозировки лекарства эти явления проходят.

Не болейте и поддерживайте свою печень!

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 01.02.16 по 31.03.16 г.



Блог психотерапевта

Здоровая любовь

Почему мы не можем полюбить другого, если не любим себя?



Любовь. Слово со множеством смыслов. Мы говорим о романтической любви, страсти, привязанности. Мечтаем найти вторую половинку, воссоединиться с ней как со своей утраченной частью. И ведь встречаем, влюбляемся, строим планы: вот теперь-то как заживем вдвоем! Но что-то идет не так. Уходит романтика, приходят претензии. Почему? Потому что обрести целостность при помощи другого человека во взрослом возрасте невозможно. Это стремление – отголосок нашего детства.

Близость и поддержка родителей создают вокруг ребенка безопасную зону, из которой он выходит, чтобы исследовать мир, и возвращается, чтобы поделиться своими эмоциями, понять по реакции родителей ценность приобретенного опыта. Взрослый человек, недополучивший этого, будет возлагать большие надежды на другого, бессознательно искать заместителя родительских фигур. Главная роль, отведенная партнеру в пьесе вашей жизни – следствие детского травматического опыта. У родителей много власти, в восприятии ребенка они всемогущи. Ребенок вынужден доверять их выбору. Но порой это наносит ущерб психике. Достоин ли ребенок принятия или его ласкают лишь тогда, когда он хорош? Может ли он следовать своим интересам или будет наказан? Имеет ли право чувствовать или ему нужно сдерживать свои эмоции, чтобы быть удобным для родите-

лей? Есть ли у него возможность сказать «Нет» и сохранить свои границы, даже если их пытается проломить близкий человек? Порой ребенку остается выбор без выбора. Его достоинство шатко, его свобода ограничена, нет уверенности в том, что он может справиться, совладать с собой и другими. И тогда, взрослея, такой человек бессознательно влюбляется в того, кто наделен силой, властью, может защитить, но и наказать, ущемить, лишить свободы принятия решений. И начинает завоевывать свой объект любви так, словно вновь завоевывает мать. Стремясь соединиться с любимым человеком, слиться с ним в единое целое. Часто это приводит к зависимости. Она похожа на страстную любовь, выглядит как сильная привязанность, но на самом деле ею не является. Зависимость – это плен. Так какая же она – взрослая здоровая любовь? Существует ли она

вообще? Ведь каждый из нас, так или иначе, сталкивался с травмами в детстве. Зрелая любовь – это стремление к росту, к узнаванию собственного «Я» и «Я» партнера. Это интерес к чувствам себя и другого, уважение индивидуальной свободы каждого в паре и стремление держаться рядом. Любовь – это выбор, она не безмятежна, она действует во благо интересов двоих. Любовь – это не власть над другим человеком, а власть над собой: понимание собственных эмоций, потребностей, ценностей, истории. Это и осознанность, ответственность, честность. В такой любви есть сила. И ее источник кроется в том, что человек, желающий встретить любовь, принимает себя. Верит в то, что он достоин любви, а не просто оценки. Уважает себя и ждет уважения, а не обожания. Ищет взрослого человека, который бы разделял его жизненные ориентиры и шел бы рука об руку,

а не того, кто сможет удовлетворить его потребности в диапазоне от еды до недвижимости. И тогда это уже не встреча «половинок». Это целые люди. Двое. Пара, создающая семью. Создающая, а не требующая. Созидающая, а не разрушающая.

В базе здоровой любви к другому лежит любовь к самому себе.

Возможность принимать себя разным: успешным и не очень, сильным и слабым, печальным и гневливым. Справляться с этим самостоятельно, просить помощи, когда она требуется, не скрывать своих переживаний от близких. И если человек так поступает с собой, то и к другому он будет относиться так же. Уделять ему время и внимание, выслушивать, поддерживать, сопререживать, помогать. А ведь именно этого и не хватает тем, кто выбирал из «половинок». Жалобы, которые мы постоянно слышим, именно об этом. «Он не уделяет мне внимания». «Она не поддерживает меня». «Я говорю, что мне грустно, а он требует веселья». «Она словно очерствела, не чувствует меня».

Здоровая любовь – это еще и воля. Уходит влечение, романти-

ка сменяется хлопотами, но если человек создавал пару не для сексуальных утех, если он дал обещание и уверен в том, что вместе можно пережить все трудности, то это уже не просто привязанность – это волевое решение быть с человеком, любить его. Порой это тяжело. Но и в преодолении есть удовольствие.

Внимательно относясь к самому себе, мы привыкаем так же пристально исследовать мир другого человека. А значит, отделять свои чувства от представлений других, от проекций, фантазий, ожиданий... Соприкасаясь со своими переживаниями, понимая их, мы избавляемся и от детского страха не соответствовать представлениям родителей. Приходит взросление. И тогда в отношения вступают выросшие люди: каждый знает себя и стремится узнать другого. Отдельно от себя. Учитывая индивидуальные особенности. Ведь неспособность видеть и уважать эту отдельность – причина страданий не только в детстве, но и в зрелые годы.

Подлинная любовь возвращает индивидуальность, а не подавляет ее. Ведь высшая цель человека – духовное развитие – это

персональный путь, который невозможно пройти, восседая на плечах другого. Но рядом, взявшись за руки, возможно.

Таня Рейх, психолог



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

tanyareich.com
tanya.e.reich@gmail.com
[tanya.reich.psychologist](https://www.facebook.com/tanya.reich.psychologist)

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



Гид по производству

Обратная сторона медицины: чем лечат своих?

Покупая лекарства в аптеках, мы, так или иначе, задумываемся об их происхождении, качестве и, как следствие, их эффективности. Возможно, некоторые из нас относятся к этому с опаской и сразу представляют тайные подпольные лаборатории с сомнительными веществами и полной антисанитарией. Но можем вас заверить, что опасаться незачем. В отличие от других продуктов, лекарственные препараты проходят множество этапов производства и жесткий контроль качества. Ведь цена этого – здоровье миллионов людей.



Чтобы развеять сомнения о возможностях родной фармацевтики, мы вместе совершим виртуальную экскурсию на один из украинских заводов – компанию «Кусум Фарм». Она специализируется на разработке и производстве лекарственных средств, предназначенных для лечения пациентов с сердечно-сосудистыми, гастроэнтерологическими, эндокринными (в частности, сахарный диабет) и другими заболеваниями. Как известно, эти болезни являются наиболее распространенными в Украине.



Родное – не значит плохое

Ранее наша страна испытывала острую нехватку медицинских препаратов, многие из которых попросту отсутствовали на украинском рынке фармацевтики. В августе 2009 года, после введения в эксплуатацию завода «Кусум Фарм» в городе Сумы, ситуация поменялась в лучшую сторону. В компании «Кусум Фарм» начали производиться родные аналоги зарубежных лекарств различных фармакологических групп (генерики), такие необходимые в ситуации кризиса. Исключительно важным для населения страны в целом, и для работы компании «Кусум Фарм» в частности, является разработка и выпуск лекарств для использования в педиатрической практике, поскольку отсутствие таких аналогов в прежние годы существенно затрудняло эффективное и безопасное лечение детей.

Качество, подтвержденное временем

В итоге на сегодняшний день в МЗ Украины уже зарегистрировано более 60 лекарственных средств

производства «Кусум Фарм», а их продукция ориентирована не только на украинский рынок, но и на страны СНГ. Помимо того, что отдел контроля качества ООО «Кусум Фарм» прошел аттестацию Государственной службы по лекарственным средствам Украины, на предприятии действует международная система качества согласно требованиям EU GMP / GLP. Это лишний раз доказывает, что на заводе выпускают современные, высокоэффективные и безопасные генерические препараты. Контроль включает все этапы производства: от качества сырья и исходных материалов до упаковки, промежуточных и конечных продуктов.

Только самое новое

На заводе установлено новое оборудование для выпуска твердых и жидких лекарственных форм препаратов (таблетки, покрытые и не покрытые оболочкой, суппозитории, капсулы, гранулы) и современное упаковочное оборудование, позволяющее упаковывать препараты в блистеры, стрипы, саше, флаконы.





Инновационное контрольно-аналитическое оборудование в физико-химической и микробиологической лабораториях позволяет проводить инструментальное тестирование показателей качества: жидкостными хроматографами, газовым хроматографом, приборами для проведения фармако-технологических испытаний твердых лекарственных форм (растворение, распадаемость, истираемость, устойчивость к раздавливанию), ИК- и УФ-спектрофотометрами, титраторами, рН-метрами, вискозиметрами, микроскопами и другим оборудованием.



Объективность и открытость

На заводе организована служба фармаконадзора, которая осуществляет объективный надлежащий мониторинг за безопасностью лекарственных средств собственного производства в соответствии с действующими в Украине нормативными документами, а также с международными требованиями. Проверяя свою же работу, компания добилась высшего качества, эффективности и безопасности выпускаемой фармацевтической продукции. Ос-

новой успеха «Кусум Фарм» является надлежащий уровень сервиса для своих конечных потребителей, то есть для нас.



В Украине для украинцев!

Выбор украинцев

Результатами профессионального труда «Кусум Фарм» являются только качественные лекарственные препараты, которые уже признаны украинской общественностью: «Нимид» и «Фаниган» эффективны при болях в суставах, костях и мышцах, «Лоспирин» активно применяется в кардиологии, от кашля хорошо помогают препараты «Аброл», проблемы с желудком устраняет «Коликид», а от аллергии спасает «Л-цет». Высокий знак качества продукции «Кусум Фарм» подтвержден и профессионалами фармацевтической отрасли Украины. В 2015 году, уже в 5-й раз противогрибковый препарат «Фуцис» стал победителем в номинации «Препарат года» в рамках премии «Панацея». Пятикратная победа «Фуциса» – это свидетельство безусловного доверия пациентов, врачей и фармацевтов к компании «Кусум Фарм».

кардиология



педиатрия



гастроэнтерология



эндокринология



терапия



-15%*



Пульс здоров'я

СИЛА КАЛЬЦІЮ ТА МІНЕРАЛІВ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ВАШИХ КІСТОК

З самого раннього дитинства ми знаємо про важливість кальцію в організмі людини. Він є складовою кісток та зубів, відіграє важливу роль у роботі серця та м'язів, активує ферменти та гормони.

Ми регулярно втрачаємо кальцій природним чином (із сечею, потом і калом). Одночасно запаси кальцію постійно поповнюються, потрапляючи в організм із їжею. В середньому добова потреба кальцію для організму становить 1000 мг. Норма залежить від статі, віку, способу життя й харчування. Коли до організму потрапляє недостатня кількість кальцію чи він надмірно втрачається організмом, це може привести до пошкодження кісток та зубів, а в подальшому, до розвитку остеопорозу (захворювання, пов'язаного з пошкодженням (витонченням) кісткової тканини, що призводить до переламів і деформації кісток).

Нестачу кальцію допоможуть поповнити, насамперед, молочні продукти: склянка молока містить близько 300 мг кальцію, 100 г сиру – 300 мг кальцію, а 30 г твердого сиру – 250 мг кальцію. Але,

погодьтесь, мало хто з нас споживає стільки молочних продуктів, щоб компенсувати добову потребу кальцію.

Важливо не тільки регулярно вживати продукти, які багаті на кальцій, але й не допускати зниження засвоюваності такого цінного макроелемента. Для цього слід позбутися таких шкідливих звичок, як паління, вживання алкоголю. Слід пам'ятати, що палка любов до кави – також причина нестачі кальцію в організмі. А дефіцит ультрафіолету може негативно вплинути на всмоктування цього макроелемента, так що частіше насолоджуйтесь сонцем. Загалом, нестача кальцію в організмі – привід принципово переглянути свій спосіб життя.

Але не завжди зміна способу життя, відмова від шкідливих звичок та збільшення споживання продуктів, що містять кальцій, здатні віправити ситуацію...

Часто прийом лікарських препаратів стає оптимальним рішенням при нестачі кальцію в організмі. Але недостатньо просто обрати препарат, що містить необхідну кількість кальцію та вітаміну D3. Вкрай важливо звернути увагу чи містить препарат цитратну сіль й остеотропні мінерали. Кальцій у вигляді цитратної солі має краще засвоєння та не чинить шкідливого впливу на нирки. В той час, як мінерали (магній, цинк, бор, марганець, мідь) впливають на синтез органічної частини кістки, а також сприяють тому, щоб кальцій залишався у кістковій тканині.

Недостатня кількість кальцію – це проблема, яку треба вирішувати комплексно. Важливо поєднувати прийом кальцію у таблетках з регулярними фізичними вправами, які допоможуть зміцнити скелет. Правильний підхід і спосіб життя гарантує вам міцні та еластичні кістки.

Метровіол Дента

Metroviolet Denta
гель для ясен

Для лікування та профілактики запалення ясен, пародонтита, стоматита.

МЕТРОВІОЛ – от воспаления десен и стоматита

-20%*



ВІОЛА

www.viola.zp.ua

ДИКЛОФЕНАК-ВІОЛА гель 1%

Diclofenac-Viola

НЕСТЕРОЇДНИЙ ПРОТИЗАПАЛЬНИЙ ЗАСІБ ДЛЯ МІСЦЕВОГО ЗАСТОСУВАННЯ

Склад: 1 г гелю містить 10 мг диклофенаку натрою; допоміжні речовини: пропіленгліколь, етанол 96 %, макрогол 400, карбомер 934, метилпарагідроксібензоат (E218).



ТРОКСЕВЕНОЛ – от варикозного расширения вен

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

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Блог тренера

Для тех, кому дорого время

Похудеть хочет каждая женщина. И не важно, есть у неё на самом деле лишний вес или нет. Мы всегда собой недовольны, всегда стремимся избавиться от лишнего веса, быть в форме и нравиться окружающим. Такая уж наша женская сущность.

Мы хотим изменить наш образ жизни, но нам очень сложно заставить себя начать заниматься спортом, поэтому часто все усилия для достижения идеальной фигуры откладывают на «последник» или на «завтра». Я хочу рассказать, как, уделяя 15 минут в день себе любимой, легко и непринуждённо, выполняя несложные упражнения, можно привыкнуть к системным занятиям, которые дадут результат. Поверьте, самоистязание и жертвоприношения – не лучший способ в погоне за идеальным телом. Ведь именно настроение и здоровый румянец играют главную роль в нашем спектакле привлекательности.

Занятия спортом и здоровое питание должны стать незаметной

привычкой, которая не рушит планы и не вызывает неприятных эмоций. Таким образом, мы приблизимся к желаемым формам без вреда здоровью.

Итак, определим 15 минут в нашем графике: ежедневно в одно и то же время, к примеру, с 18:00 до 18:15 вы знаете, что у вас есть время в пустом офисе, перед тем, как отправиться домой. Уделите их только для себя. Не столь важно, какие упражнения мы выполняем в это время: приседания или прыжки на скакалке, упражнения на укрепление мышц брюшного пресса или махи. Вы можете пройтись 15 минут быстрым шагом или выполнять упражнения на развитие гибкости.

Цель нашей программы в том, чтобы упражнения, которые вы делаете, стали естественным и привычным ритуалом.

Со временем можно увеличивать нагрузку и длительность занятия. Но помните, процесс самосовершенствования должен приносить удовольствие и радость! Подарите себе 15 минут в день для гармо-

нии души и тела, для настроения и здоровья, для фигуры вашей мечты! Чтобы сжечь больше калорий, скачайте в свой смартфон пару мотивирующих треков. По мнению эксперта фитнес-ассоциации IDEA Петры Колбер, лучше всего выработать привычку тренироваться под несколько любимых треков, а не менять музыку на каждой тренировке. Таким образом, через 2-3 недели уже при первых звуках фитнес-мелодий ваш организм будет автоматически переключаться в режим активного расхода энергии.

Такой подход поможет вам постепенно и уверенно прийти к желаемой цели. А в комплексе со здоровым питанием, соблюдением режима сна и приемом нужного количества воды, результат не заставит себя ждать. 21 день. Именно столько нужно для появления привычки. Забота о себе и своем здоровье – не исключение.

Действуйте и у вас все получится!

Анна Бобова,
персональный тренер

✓ Анна Бобова
персональный тренер



Персональные
программы тренировок
для дома и зала

- ✓ Оптимальный вес
- ✓ Здоровое подтянутое тело
- ✓ Крепкое здоровье
- ✓ Уверенность в себе



+38 (093) 14-91-284



vk.com/id316837101

Блог диетолога

Простые правила для стройной фигуры



Накануне весны и чудесного женского праздника мы, женщины, начинаем лихорадочно приводить себя в порядок. Волосы, ногти, фигура... И если волосы и ногти можно доверить мастерам салонов красоты, и очень быстро, без особых усилий получить желаемый результат, то с фигурой может быть загвоздка. Нужно проявить максимум стараний и настойчивости как в спортивном зале, так и на кухне, чтобы получить желаемую форму бедер, груди, живота и остальных частей тела. Кроме того, начинать нужно задолго до весны, лета, свадьбы, юбилея и других значимых событий в нашей с вами жизни, дорогие женщины! Этот процесс должен быть постоянным! Только так мы всегда будем стройными, красивыми, и, что еще важно, здоровыми!

Существует несколько достаточно просто правил, соблюдение которых позволит быть всегда в форме.

1. Будьте физически активными! Регулярно посещайте фитнес-зал, бассейн, теннисный корт. Если нет возможности заниматься в спортивных центрах, тогда просто больше ходите пешком, совершайте пробежки, поднимайтесь домой без лифта, активно играйте со своими детьми. В праздники не сидите постоянно за столом, чередуйте застолья танцами, играми, подвижными развлечениями! Но помните: физическая нагрузка должна соответствовать вашим возможностям!

2. Регулярно питайтесь от 3 до 5 раз в день (для каждого человека своя частота приема

пищи). Перекусывайте не мучными изделиями и сладостями, а фруктами, овощами, кисломолочными напитками (йогурт, кефир). При возникновении чувства голода первым делом пробуйте выпить воду (мы иногда путаем голод с жаждой). И если через 10-15 минут после этого вы не захотите опять кушать, это будет означать, что в вашем организме недостаток воды.

3. Завтракайте! И чем завтрак проще и быстрее готовится, тем больше вероятность, что вы о нем, таком необходимом, не забудете! Это может быть омлет или отварное всмятку яйцо с салатом, творог с ягодами или небольшим количеством фруктов и сухофруктов, йогурт, каша с мясом или рыбой, сэндвич на цельнозерновом хлебе или хлебце с сыром,

кусочком мяса или рыбы, зеленью и овощами. Фантазируйте! Используйте разноцветные продукты – это поднимет настроение и задаст позитивный настрой на целый день!

4. Ужинайте не позднее, чем за 2-3 часа до сна, а не «После 18:00 не ем!». Идеальный ужин – это ужин без картофеля, каш и макарон. Можно полакомиться нежирным мясом или рыбой с салатом, творогом со сметаной или йогуртом, омлетом с овощами. Вечером также лучше не есть фрукты и не пить фруктовые соки!

5. Пейте достаточное количество жидкости. Рассчитать это «достаточное количество» можно по формуле: 30 мл жидкости умножить на 1 кг вашей массы тела. Пример: при весе тела 60 кг

необходимо выпивать ежедневно 1,8 л жидкости. Причем в понятие «жидкость» входит не только чистая вода, но и чай, кофе, компот, соки, молочные и кисломолочные напитки, первые блюда. При склонности к перееданию рекомендуется пить по 1 стакану воды за 30-60 мин. до каждого приема пищи.

6. Больше овощей, зелени, фруктов! Ограничите прием картофеля, риса, сахара, мучных и жирных продуктов.

7. Используйте маленькие тарелочки, вилки и ложки. Таким образом, вы будете есть дольше, быстрее насытитесь, а соответственно, не переедите.

8. Не ешьте уличную пищу. Продукты, которыми мы привыкли перекусывать, как правило, жирные, сладкие и высококалорийные. Если вам сильно захотелось поесть вне дома, то остановите свой выбор на фруктах. Не забывайте, что даже несколько бананов, которые считаются одним из самых калорийных фруктов, все равно нанесут меньше вреда, чем один маленький шоколадный батончик. Не бойтесь перекусывать орехами и экстракер-

ным шоколадом – эти продукты, несмотря на свою калорийность, нормализуют жировой обмен в организме!

9. Регулярно принимайте во время еды «Растительную клетчатку» из семян льна, тыквы, расторопши, яблочного или ананасного пектина, отрубей. По 1 ч.л. 2-3 раза в день, запивая не менее 1 стаканом жидкости. Этот нехитрый способ позволит вам не переесть (так как клетчатка при контакте с жидкостью увеличивается в объеме и занимает место в желудке), нормализовать работу кишечника, уровень холестерина и сахара крови, предупреждает онкологические заболевания.

10. И последнее правило: не гоняйтесь за модными чудодейственными диетами! Не верьте в волшебные таблетки для похудения! Это зачастую только рекламный ход! А вред для вашего организма может быть нанесен непоправимый! Консультируйтесь только у квалифицированных врачей-диетологов! Не стесняйтесь, придя к диетологу, спросить у него сертификат врача.

Соблюдая эти правила, вы станете здоровее, стройнее, сформируете

здоровые пищевые привычки! Будьте всегда здоровы, молоды, красивы и уверены в себе!



С наилучшими пожеланиями,
ваш врач-диетолог
ГУ «Институт гастроэнтерологии Национальной академии
медицинских наук Украины»
Птушкина Диана

Время приема:
понедельник, среда, пятница
с 8:00 до 15:45

Телефон для записи:
+38 (067) 630-44-10



можно отнести и тот факт, что он не содержит кофеина, поэтому полезен для людей, страдающих нарушениями нервной и сердечно-сосудистой системы, а также для детей в возрасте старше двух лет.

Лекарственный фиточай «Prano» – это собственная торговая марка компании «Мед-сервис». Мы постоянно следим за тенденциями здорового питания и предлагаем нашим клиентам только органическое, на 100% натуральное сырье, выращенное в экологически чистой местности – горах Западного Тань-Шаня.

В аптеках «Мед-сервис» представлен широкий выбор фиточаев, в состав каждой единицы которого входит только одно лекарственное растение, и фитосборов, где содержится несколько лекарственных растений. Целебные композиции фиточаев «Prano»

совмещают в себе множество трав, собранных только ручным путем. Все травы собираются в период, когда растения набирают максимальную силу и содержат наибольшее количество полезных веществ.

Травяные чаи «Prano» содержат большое количество биологически активных веществ, ведь изготавливаются они из различных цветков, листьев и корневищ лекарственных растений. Регулярное употребление чая дает стойкий положительный эффект – укрепляет иммунитет, успокаивает нервную систему, нормализует сон. К ценностям травяного чая

«Prano» — в гармонии с природой!





Полезные рецепты

Ризotto с тигровыми креветками и цукини

Наличие таких ингредиентов, как рис и морепродукты делает это блюдо мегаполезным. А цукини добавляет ему волшебное лечебное свойство, состоящее в большом количестве пищевых волокон, которые улучшают работу пищеварительной системы. Они очень легко усваиваются организмом и выводят вредные токсины и шлаки. В сочетании с морепродуктами овощ является одним из главных ингредиентов в диетах для похудения и не вызывает аллергических реакций.

- Половина средней луковицы
- Зубчик чеснока
- Креветки тигровые 16/20 без головы – 8 шт.
- Цукини – 200 г
- Рис сорта арборио – 320 г
- Вино белое сухое – 300 г
- Бульон рыбный – 800 г
- Сливочный сыр Маскарпоне – 80 г
- Масло сливочное – 60 г
- Сыр пармезан – 40 г

Приготовление: 15-20 мин.

Подготовка: 15-20 мин.

Температура подачи: горячая

Порции: 4



Лук нарезать мелким кубиком, обжарить в сотейнике на оливковом масле, добавить мелко рубленый чеснок, тигровые креветки (очищенные от панциря и кишки) и цукини, нарезанные крупным кубиком. Затем добавить рис, белое вино и довести до вкуса солью и свежемолотым перцем.

Готовить ризotto, постоянно помешивая 15-20 мин., добавляя рыбный бульон. За 2 минуты до конца приготовления добавить сыр маскарпоне и сливочное масло.

Выложить в тарелки горкой и украсить слайсами сыра пармезан.

Полезные рецепты

Морские гребешки на подушке из брокколи

Морской гребешок – один из самых изысканных морских деликатесов, который, к сожалению, знаком не всем почитателям полезной и здоровой пищи. Мы постараемся восполнить этот пробел.

Морской гребешок – диетический морепродукт – высокобелковый, низкокалорийный, нежирный продукт с малым содержанием углеводов и очень большим количеством усваиваемых организмом минералов (2 г на 100 г продукта) – йод, фосфор, магний, железо, медь, марганец, цинк, кобальт и др.

В морском гребешке содержится в 150 раз больше йода, чем в говядине, при этом продукт не является мясом и во много раз быстрее и легче усваивается организмом.

- Гребешки 200 г
 - Брокколи 300 г
 - Шпинат 100 г
 - Спаржа 100 г
 - Масло оливковое 100 г
 - Апельсин 300 г
 - Вино белое 50 г
 - Сливки 60 г
 - Перец чили 1 г
- По вкусу:
- Соль
 - Сахар
 - Перец молотый

Приготовление: 30 мин.
Температура подачи: теплые
Порции: 2

Для начала нужно отварить спаржу в течение 3 мин. в подсоленной воде и откинуть ее на лед для того, чтобы сохранить цвет. Брокколи так же отварить в подсоленной воде до полной готовности. В самом конце варки добавить нарезанный шпинат. Именно он придаст гарниру ярко-зеленый цвет. Когда брокколи станет мягкой, слить воду и положить овощи в блендер, налить немного оливкового масла. Приготовленное пюре посолить, поперчить по вкусу и поставить обратно на огонь, чтобы оно чуть-чуть загустело. Для соуса выпарить белое вино, добавить апельсиновый фреш, уварить в половину, добавить сливки и мелко нарезанный перец чили, довести до вкуса сахаром, солью, перцем.

Морские гребешки и спаржу перед жаркой нужно приправить солью, перцем, сбрызнуть маслом. Возьмите для этого растительное масло, так как оливковое может придать гребешкам горьковатый привкус. Обжаривать их стоит до средней готовности, спаржу прогреть в той же сковороде.

На тарелку выложить пюре из брокколи, рядом положить спаржу, на пюре разложить морские гребешки. Соус аккуратно растянуть ложкой на тарелке, украсить дольками апельсина и листиками лайма.

Наталья Кияк
Шеф-повар, ресторан BARTOFISH
Днепропетровск
BARTOLOMEO Best River Resort





-25%*

-15%*

СРЕДСТВА
ПО УХОДУ
ЗА ВОЛОСАМИ

-20%*

БИОНА
Серія для інтимної гігієни

-15%*

Метелица

-20%*

- Ватні косметичні палички з 100% бавовни, 100 шт.
- Ватні косметичні диски з 100% бавовни, 80 и 120 шт.

-20%*

НІЗАБУДКИ

МАЛОЕЖКА

Полноценное и сбалансированное питание

скидка* **10%**

*Скидка действует с 01.02 по 31.03.2016

со вкусом ванили и шоколада

АКЦІЯ!

HiPP
Для найдорожчого в житті.

Купуйте дитячі сухі молочні суміші Organic 2, 3 або Combiotic 2, 3 ТМ HiPP та отримуйте знижку!

-15%*

Акція діє з 15.02.2016 по 15.03.2016. В акції приймають участь Органічні дитячі сухі молочні суміші Organic 2,3 та Дитячі сухі молочні суміші Combiotic 2,3 ТМ HiPP.
Знижка -15% надається на кожну одиницю товару. Знижка на акційну продукцію не додається до інших знижок.
Організатор акції: ТОВ «Хіпп Україна». Безумовна перевага надається грудному вигодовуванню. Перед споживанням необхідна консультація лікаря.

АКЦІЯ!

HiPP
Для найдорожчого в житті.

Купуйте будь-яку суху кашу HiPP та отримуйте знижку!

-15%*

Акція діє з 15.02.2016 по 15.03.2016. В акції приймають участь молочні та безмолочні сухі каши ТМ HiPP.
Знижка -15% надається на кожну одиницю товару. Знижка на акційну продукцію не додається до інших знижок.
Організатор акції: ТОВ «Хіпп Україна». Безумовна перевага надається грудному вигодовуванню. Перед споживанням необхідна консультація лікаря.

Magics Flexidry

Иновационные детские подгузники Magics Flexidry

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

ГИГИЕНА ВАШЕГО МАЛЫША

Правильный уход – основа здоровья новорожденного. Учитывая, что малютка нескоро пойдет на горшок, то уход за интимными частями тела приобретает особую важность.

Подгузники решают многие проблемы: малыш дольше сухой, маме меньше стирать, раздражения на коже появляются реже. Но все это так, если пользоваться подгузниками правильно, мыть малыша, учитывая физиологические особенности, быть чуткой к изменениям на теле ребеночка.

КАК ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ИНТИМНЫЙ УХОД?

И мальчика, и девочку нужно подмывать по направлению от гениталий к попе. Делать это нужно с помощью ватки или очень мягкой детской губки. Во время купания, хорошенко вымойте все складочки, тщательно, но нежно подмывая ребенка. Мальчику желательно регулярно открывать головку полового члена, и аккуратно избавлять от выделений. Нежная детская кожа весьма уязвима. Поэтому раздражения, в большей или меньшей степени, возможны у всех деток.

Чтобы это стало редкостью, следует помнить простые правила:

- Регулярно позволяйте ребенку время от времени находиться без подгузника. Воздушные ванны полезны и в качестве закаливания, и для здоровья кожи. Хорошо дать ребенку полежать между сменой подгузника минут 5-10 голениким.
- Чаще меняйте подгузники. Переполненные и влажные, – они рассадники бактерий, а значит, и провокаторы опрелостей и раздражений.
- Пользуйтесь гипоаллергенными салфетками или чистой водичкой каждый раз после смены подгузника.
- Обрабатывайте места раздражения, если такие появились, специальными средствами от раздражений и опрелостей. А для профилактики наносите крем под подгузник. Если появились мокнущие места, используйте детскую присыпку. Но не смешивайте крем и присыпку. Их нельзя использовать одновременно.
- Купайтe малыша с опрелостями в водичке с отварами трав (ромашка, календула, череда, любысток).

И не забывайте, что нежные прикосновения мамы – основа любого ухода. Ведь в доречевой период малыш получает много информации именно через прикосновения.

АКВА МАРІС®
Сила моря
проти нежитю!

-30%*

Алтейка
ГАЛИЧФАРМ

Багатокомпонентний
рослинний відхаркувальний
засіб на основі екстракту
алтеї лікарської.

-20%*

АЛТЕЙКА ГАЛИЧФАРМ
ЕКСТРАКТ АЛТЕЇ, що звільняє від кашлю

Perfectil
ORIGINAL
Жіноча
КРАСА + ЕНЕРГІЯ

-20%*

САМОДІКУВАННЯ КОМПЛЕКТИВА ПОДІЛУ ЗДОРОВЯ

ДИП Риліф

Діє на біль
швидше за інших!

-20%*

ДОНОРМИЛ
Здоровий сон
через 15 минут

-20%*

СОНЕЛЛА
прокидається красово!

-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.

S SCHONEN SWITZERLAND

ФОРТЕЗА
Forteza

ДОПОМОЖЕ ХВОРому ГОРЛУ

- швидке знеболення
- зменшення запалення та набряку
- дезінфікуюча дія

-20%*

swiss standard

Резістол®

-20%*

Засіб для лікування гострих та хронічних інфекцій дихальних шляхів і носоглотки.

Гліцисед

Засіб, який активізує природні механізми боротьби зі стресом, нормалізує сон і не викликає звикання.

-20%*

КОПАЦІЛ

три компоненти проти головного болю

-20%*

Знеболювальний засіб при слабкому або помірновираженому бальовому синдромі.

Уролесан

Засіб рослинного походження для лікування та профілактики захворювань нирок та сечових шляхів.

-20%*

купон на знижку **20%**

та персональну картку у подарунок



067 7 500 501 MIKKI.UA
[f MIKKI.UA](https://www.facebook.com/mikki.ua) [w MIKKI.UA](https://www.instagram.com/mikki_ua/) [t MIKKI_UA](https://www.tumblr.com/mikki_ua)

*Не сумується з іншими акціями мережі та не поширюється на товар із лімітом знижки ** для отримання знижки та персональної картки, пред'явіть купон консультантам мережі MIKKI Адреси MIKKI Дніпропетровськ, вул. Леніна, 10; +38 (062) 32 25 25, +38 (067) 632 72 99; Дніпропетровськ, бульвар Зоряній, 1а, ТРЦ "Дафі", +38 (068) 947 47 86; Енергодар, пр. Енергетиків, 14 +38 (06139) 3 33 34, +38 (068) 897 90 07; Нікополь, вул. Першотравнева, 1, +38 (05662) 3 34 10, +38 (068) 725 30 57; Павлоград, вул. Шевченка, 128, ТЦ "Гулівер", +38 (068) 894 13 41; Кременчук, вул. Леніна, 21, ТРК "Галактика", +38 (0536) 74 27 26, +38 (068) 722 86 88; Кременчук, вул. Халаменюка, 7, ТЦ "Амстор", +38 (068) 722 98 89; Харків, вул. Героїв праці, 9, ТРЦ "Дафі", +38 (067) 938 50 75; Київ, вул. Гетьмана, 6, ТРЦ "Космополіт", +38 (097) 593 50 53, +38 (044) 394 94 55; Харків, вул. Академіка Павлова, 44-Б, ТРЦ "Французький бульвар", +38 (068) 481 12 80

Акція діє з 01.02.16 по 30.04.16 р



<p>INVITRO®</p> <p>Маєте дисконтну картку «Мед-сервіс»?</p> <p>Отримуйте знижку 5% у всій мережі лабораторій ІНВІТРО!*</p> <p>ДОВЕРИЕ АПТЕКИ, КОТОРЫМ ДОВЕРЯЮТЬ!</p> <p>VIP club</p> <p>ЗАБОТА АПТЕКИ, КОТОРЫМ ДОВЕРЯЮТЬ!</p> <p>www.invitro.ua</p> <p>Всеукраїнська інформаційна служба 0-800-50-90-90 (безкоштовно зі стаціонарних та мобільних телефонів)</p> <p>ІНВІТРО Ліцензія МОЗ України серія АЕ № 283083 від 18.04.2013 р.</p> <p>*Знижка надається тільки при наданні картки «МС-Клуб»</p>	<p>Купон на скидку 25% на косметику ТМ Pharmaceris</p> <p>-25%</p>
<p>Купон на скидку 20% на косметику ТМ Pharma Bio</p> <p>-20%</p>	<p>Купон на скидку 15% на дитячі аксесуари ТМ Canpol и Lovi</p> <p>-15%</p>
<p>Doppelherz aktiva ВІА А до Цинку</p> <p>-25%</p>	<p>КУПОН .10%* НА ВЕСЬ АСОРТИМЕНТ</p> <p>MED-SERVICE</p> <p>-10%</p>
<p>*СКИДКА ПРЕДОСТАВЛЯЄТЬСЯ ПРИ ПРЕДЬЯВЛЕНИИ КУПОНА. СРОК ДЕЙСТВІЯ СКІДКИ 01.02.16 – 31.03.16</p>	

КАЛЕНДАРЬ АКЦИЙ

НАШИ ЛУЧШИЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ ДЛЯ ВАС

01.02.16 - 31.03.16

-10% СКИДКА
для пенсионеров

ЗАБОТА

АПТЕКИ, КОТОРЫМ ДОВЕРЯЮТ!

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

01.12.15 - 29.02.16

до -50% СКИДКА
по сертификату

При покупке от 100 грн. получи сертификат на скидку: 50% на медтехнику, 25% на дермокосметику TM Vichy, 40% на средства по уходу за полностью рта TM Gum, 40% на подгузники TM Huggies.
Количество акционного товара ограничено
Стоимость сертификата 0,50 грн. с НДС

01.02.16 - 31.03.16

-25% АКЦИЯ
ДЕНЬ КРАСОТЫ

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

01.02.16 - 31.03.16

до -50% АКЦИЯ
МОМЕНТАЛЬНАЯ СКИДКА

mythos olive tree cosmetics
MILLE ULIV Terme di Répole
FRAIS MONDE Termes de Répole

Купи косметику MYTHOS, Mille Uliv и Frais Monde в аптеках «Мед-сервис-beauty» и выбери себе моментальную скидку до 50% по скретч-карте

13.02.16 - 14.02.16

до -30% АКЦИЯ
Happy Valentine's Day

Акция к 14 февраля:
Соверши покупку в аптеках «Мед-сервис» и выбери себе моментальную скидку до 30% по скретч-карте.

04.03.16 - 08.03.16

до -50% АКЦИЯ

дне чес

Акция к 8 марта: Праздничные скидки на косметику до 50%.
В аптеках «Мед-сервис» скидки до 50% на косметику.
Перечень товара уточняйте у фармацевта.

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!» №3 2016 г.,
01.02.2016 г.
Учредитель ООО «Мед-сервис Групп»
Телефон горячей линии 0 800 50 52 53
www.med-service.com.ua
Руководитель проекта Тимошенко О.Б.
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





АРОМАТЕРАПИЯ • УХОД ЗА ВОЛОСАМИ • УХОД ЗА ЛИЦОМ • УХОД ЗА ТЕЛОМ

Выбирая нас – Вы выбираете качество, здоровье и красоту!!!!

florasecret.com.ua

Челебные Секреты Флоры

Скидка предоставляется за 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". Фото товаров могут отличаться от товаров, которые находятся в продаже.
Подробности на сайте: www.med-service.com.ua или по телефону 0800 505253. Звонки с мобильных и стационарных телефонов бесплатны.