

ЗДРАВСТВУЙТЕ!

С тобою!



Since 1947
Вітаміни | Мінерали | Рослини

Краса преміум-класу Гіалуронова кислота



www.solgar.ua

0 (800) 30 19 47

Виробник: ТОВ СОЛГАР ВІТАМІН, штат Нью-Джерсі, США. Висновок СЕЕ №05.03.02-03/69611 від 14.11.2014 р.

НЕ є ЛІКАРСЬКИМ ЗАСОБОМ

ЛАЗЕРЫ В КОСМЕТОЛОГИИ

Стоит ли делать лазерное омоложение? Плюсы и минусы лазерных процедур 6

ЖИВОЙ ФИЛЬТР

Функции почек в организме.
Что делать, чтобы почки были здоровыми 14

ПИТАНИЕ ПО ВОЗРАСТУ

Почему с возрастом набирается вес? Как подобрать правильное питание? 26



Альянс красоты
Фармацевтический
научно-исследовательский центр

pharma
BIO
LABORATORY

РЕПЕЙНЫЕ СРЕДСТВА

для ухода за волосами и кожей головы

2 в 1 Препятствует выпадению волос
Улучшает рост волос

-20%*



НА ОСНОВЕ ОТВАРА ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ



РЕЗУЛЬТАТ – СИЛЬНЫЕ И КРЕПКИЕ ВОЛОСЫ

Эффективность клинически доказана в лабораториях Европы

Детальная информация о продукции на сайте

WWW.CAPRIS.COM.UA

СОДЕРЖАНИЕ

БЛОГ КОСМЕТОЛОГА

4... Домашние хитрости

BEAUTY-ГИД

6... Лазеры в косметологии: сезон открыт

ПРОФЕССИЯ – МАМА

8... Папа и малыш:
вместе с первых секунд

10... Незаметный враг:
узнать и обезвредить

12... На учебу с улыбкой

ЗДОРОВ ВСЕГДА

14... Живой фильтр

16... Бесподио: мифы и реальность

18... Разыскивается ласковый убийца

20... Грипп, ОРВИ или ОРЗ?

ЭНЕРГИЯ ТЕЛА

22... Крепкие связи

БЛОГ ПСИХОТЕРАПЕВТА

24... Релакс: сила тела и духа

БЛОГ ДИЕТОЛОГА

26... Питание по возрасту

ПОЛЕЗНЫЕ РЕЦЕПТЫ

28... Запеченная скумбрия
с соусом Sweet Chilli

29... Салат с лососем и цукини

АКЦИИ

30... Beauty-list

31... Мамам на заметку

32... Азбука здоровья

34... Купоны на скидку

35... Календарь акций

¹Лройтері
*Знімок діє з 1 жовтня до 30 листопада чи до завершення товарних запасів. Деталі дізнавайтесь у працівників аптек у місцях проведення акції. Знімка розповсюджується на суху молону суміш з пробіотиками та пробіотиками Nestogen® 3 для дітей з 1,2 місяців, Nestogen® 4 для дітей з 18 місяців, не є замінниками грудного молока. Знімка надається від регулярної роздрібної ціни на конյу одиницю акційної продукції в чені.
*Власник імені для грудного малюка є молоко матері. Продовжуйте грудне вигодовування якщо довше після введення прикорму.

* В акції приймають участь наступні товари ТМ Baby team: пляшечки, поильники, тарілочки, ложечки, чашки, фрукт фідері та нагрудники. Акція діє в мережі аптек Мед Сервіс на території України. Кількість подарунків обмежена.

²Скидка предоставляется от цены, действующей в аптеке «Мед-сервис», на дату приобретения товара.
Скидка действует с 01.10.2016 по 30.11.2016. На правах рекламы. Перед использованием обязательно ознакомьтесь с инструкцией.

ДОМАШНИЕ ХИТРОСТИ



Время – это самый строгий судья. Ни для кого не секрет, что наша кожа с годами не становится более сияющей и увлажненной. Каждый период, который сопровождается сменой погоды и температуры, даже в сторону более комфортной, является стрессом для всего организма. Что уж говорить о самой чувствительной и «капризной» его составляющей – нашей коже. Тем не менее, каждый может улучшить ее состояние и сохранить красоту своими силами.

НАШ ЭКСПЕРТ



ЮЛИЯ ОРИЩЕНКО

основатель и ведущий
косметолог студии
эстетической медицины
«Косметолог.dp.ua»

г. Днепр
ул. Короленко, 10/14
+38 (050) 037-97-56
косметолог.dp.ua

Именно ежедневный, тщательно продуманный и доведенный до автоматизма домашний уход за лицом может дать положительный результат. Если говорить об уходе за кожей во время сезонного стресса, мы должны понимать, что у каждого из нас разные типы кожи, которые реагируют на смену погоды тоже по-разному. Итак, начнем с жирного типа кожи, который легче всего реагирует на перепады извне. Жирная кожа продуцирует количество кожного сала в большей или меньшей степени, но общее ее состояние практически не меняется при условии, что

кожа здоровая. Если на жирной коже есть высыпания, то это уже чувствительная кожа. А вот такой тип, скорее всего, отреагирует на изменения внешней среды ярко и болезненно. Усугубляются высыпания, лицо может то лосниться от жира, то стягивать до шелушения. Также в период смены погоды очень страдает сухая кожа. Ей и без стресса недостаточно влаги и тонуса, а тут еще холод, ветер и дождь. Во всех перечисленных случаях лучше обратиться за помощью к косметологу. Но как быть, если такой возможности нет? На помощь вам придут домашние маски.

Маски для жирной кожи

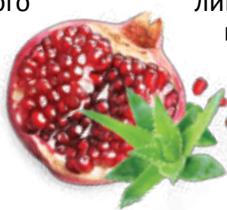
Понадобится самая простая глина и половинка кофейной ложечки аптечного средства «Бадяга». Делать такую маску можно до 2-х раз в неделю и оставлять на лице примерно на 10 минут. А вот при жирной коже с высыпаниями в приготовлении лечебного состава придется потрудиться. Понадобится **маска с антибак-**

териальным эффектом – из масла чайного дерева, сока граната и алоэ. Несколько капель каждого из этих компонентов смешиваются между собой и добавляются в промышленную маску, купленную в аптеке. Наносить ее нужно тонким слоем и выдерживать около 20 минут. В случае воспалений также отлично действует **маска из размятых ягод калины и мелко нарезанного огурца** с кожурой. Этую смесь или каждый ингредиент по отдельности можно использовать ежедневно перед сном, оставляя на коже в течение 20–30 минут.



Маски для сухой кожи

Обладательницам сухой кожи знакомо ощущение постоянного стягивания и шелушения. Чрезвычайно сложно бороться с таким дискомфортом просто умыванием, тоником или кремом. В этом случае подойдет **маска из натуральных растительных масел**. В их составе содержится



большое количество полезных жирных кислот и различных микроэлементов, в частности, витамин Е, который повышает упругость и эластичность эпидермиса, а также предотвращает появление морщин. Для ее применения просто смочите марлю или ватный диск в слегка подогретом на водяной бане масле и нанесите его на очищенное лицо на 20 минут. **Глицериновая маска** не только питает, но и помогает коже дольше сохранять баланс влаги в эпидермисе.

Нужно смешать мед и глицерин в соотношении 1:1 (по одной чайной ложечке), затем добавить 1 яичный желток и перемешать все до однородной массы. Также можно взять промышленную маску и добавить в нее содержимое парочки капсул «Аевита». Это аптечное средство содержит в составе витамины А и Е. Такую маску оставляем на 15 минут.

Маски для нормальной кожи

Перед тем, как нанести маску, сделайте скраб из бесцветной хны. Для этого смешайте 25 г хны с парой ложек оливкового масла до однородной массы. Можно добавить пару капель лимона. Нанесите эту маску-скраб круговыми движениями на лицо и оставьте на 10 минут, затем смойте теплой водой. После этого подойдет **банановая маска**. Разотрите 1 банан



с 1 ч. ложкой молока и нанесите на 20 минут. Очень хорошо насытит кожу всеми необходимыми микроэлементами **картофельная маска**. Отваренный и размятый картофель перемешайте с молоком и любым овощным или фруктовым соком (в пропорции 1:1) до консистенции мягкой кашицы. Такую маску делают в течение месяца каждую неделю. И напоследок для всех типов кожи применяется **универсальная маска**. Смешайте 2 ч. ложки меда, 2 ч. ложки измельченных овсяных хлопьев и 1 ч. ложку свежей чайной заварки или аптечной ромашки, и добавьте немного теплой кипяченой воды до получения кашеобразной массы. Держите такую маску примерно 20 минут, затем смойте теплой водой и протрите лицо тоником. Такая маска обладает расширенным спектром действия: мед питает кожу, чай тонизирует, а овсяные хлопья помогают очистить верхние слои эпидермиса от ороговевших клеток.

Нанесение масок



Перед нанесением маски нужно тщательно очистить кожу. Особенно эффективны маски после паровой ванны или горячего компресса. Нано-

сить маску нужно по массажным линиям кисточкой, губкой, ватным тампоном или подушечками пальцев. Все это должно быть безукоризненно чистым. После этого для достижения большего эффекта лицо желательно накрыть теплой марлевой салфеткой или алюминиевой фольгой.

Снятие масок

Очищающие, противовоспалительные, вяжущие и глиняные маски, а также маски, содержащие свежие фрукты, овощи, и хлопья, смываются с жирной кожи теплой кипяченой водой (с помощью ватного тампона). Для закрепления эффекта в воду можно добавить сок лимона или яблочный уксус (чайная ложка на стакан воды). Женщинам с нормальной и сухой кожей в этом случае лучше воспользоваться настоем трав, некрепким чаем, молоком, отваром шиповника, подсоленной холодной кипяченой водой. Очень густые маски (творожные и пр.) можно снять шпателем или ребром чайной ложечки, аккуратно и без нажимов.

Будьте красивыми и помните, что несколько минут в день, потраченные на себя, помогут вам сохранить молодость на долгие годы.

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

ЛАЗЕРЫ В КОСМЕТОЛОГИИ: СЕЗОН ОТКРЫТ

Наступила осень – лучшее время для лазерных процедур. Уже нет риска получить пигментацию, отдыхая на открытом воздухе. После лета кожа особо нуждается в уходе: солнце лишает ее влаги, морщины становятся заметными, цвет лица – неравномерным, появляются пигментные пятна...

НАШ ЭКСПЕРТ



АННА ГЕНИНА
врач-дерматолог,
специалист по лазерной
медицине
Институт дермато-
косметологии доктора
Богомолец
г. Киев
(044) 235-00-08, 235-40-60
bogomoletsclinic.com.ua



ИНСТИТУТ
ДЕРМАТОЛОГИИ И КОСМЕТОЛОГИИ
ДОКТОРА ОЛЫГИ БОГОМОЛЕЦ

Лазерное омоложение, лазерная шлифовка, лазерная эпиляция, лазерное удаление сосудов и татуировок... Эти термины так же быстро и стойко вошли в лексикон стремящихся к красоте, как и в перечень услуг клиник и салонов красоты. С появлением лазеров стало возможным решать те задачи, которые еще 20 лет назад казались неразрешимыми. Лазерные процедуры имеют очень много преимуществ, начиная с отсутствия ограничений по возрасту, заканчивая совсем небольшим списком противопоказаний. Однако, как известно, у каждой медали две стороны, и недостатки есть у каждого метода, о которых стоит знать заранее.

Лазерное омоложение – это процедура, в основе которой лежит метод дермального опти-

ческого термолиза (ДОТ). В процессе процедуры с помощью фракционного лазера производятся микроповреждения кожи одновременно с глубоким прогревом тканей, прилежащих к зоне лазерного воздействия. В результате на месте микроповреждений происходит образование новой кожи, а прогрев стимулирует синтез новых коллагеновых и эластиновых волокон, что приводит к улучшению тонуса кожи и обеспечивает стойкий лифтинг.

+ Достоинства: метод является самым эффективным. С успехом применяется для омоложения кожи без истощения ее ресурсов, обеспечивая быструю регенерацию и короткий реабилитационный период. Это является большим преимуществом по сравнению с другими, более травматичными процедурами омоложения (глубокий пилинг, шлифовка). Также хорошо эффективен при лечении угревых рубцов (постакне) и расширенных пор.

- Недостатки: для достижения хорошего результата одной процедуры недостаточно. Необходимо 4–5 процедур с интервалом в 3–4 недели. В течение месяца после процедуры загар запрещен, поэтому летом лазерное омоложение не проводится.

Лазерную шлифовку часто применяют для омоложения, как альтернативу подтяжке или глубокому пилингу. Сущность метода состоит в испарении эрбиевым или углекислотным лазером поверхностного слоя кожи и тепловом воздействии на коллагеновые волокна. В процессе восстановления, который длится до полугода, происходит микрорубцевание, кожа становится более плотной, натянутой и гладкой. Однако шлифовка – это серьезная хирургическая операция, оставляющая на лице открытую рану, и она не должна применяться для омоложения.

+ Достоинства: потрясающие результаты при шлифовке поверхностных пигментных новообразований («кофейных пятен»).

- Недостатки: после процедуры требуется очень тщательный уход. Осложнения могут возникнуть на любом этапе в течение года: гиперпигментация, атрофические рубцы, диффузный фиброз, когда лицо становится похожим на неподвижную маску.

Лазерная эпиляция – один из самых эффективных и безопасных методов в лазерной косметологии. Пигмент меланин, содержащийся в волосяных луковицах, поглощает энергию излучения, нагревается и разрушает луковицу, которая потом посте-

пенно рассасывается. Если у женщины нормальный гормональный баланс, от волос можно полностью избавиться за 4–8 процедур. На сегодня самым эффективным и безопасным является александритовый лазер с диаметром луча 18 мм.

+ Достоинства: можно навсегда забыть о бритве и болезненной депиляции. Для больных гирсутизмом это вообще единственное спасение.

- Недостатки: метод противопоказан больным атопическим дерматитом или экземой, поскольку усиливает сухость кожи.

Удаление подкожных сосудов производится специальным сосудистым лазером на красителе, другие лазеры могут оставлять коричневые пятна и рубцы. Этот метод позволяет легко избавиться от капиллярной сетки, сосудистых опухолей (гемангиом). Стенки большого сосуда склеиваются, циркуляция крови по нему прекращается, и через некоторое время он рассасывается.

+ Достоинства: в отличие от криодеструкции и электрокоагуляции, сосудистый лазер на красителе не повреждает кожу. Идеальный метод удаления гемангиом у детей, так как он безболезненный и не оставляет рубцов.

- Недостатки: невозможно убрать глубокие сосудистые образования и крупные сосуды.

Удаление татуировок с помощью лазера тоже не всегда оправдывает ожидания. Сложно установить, какой именно пигмент использован и на какой глубине он находится, и, соответственно, правильно подобрать лазер с соответствующими характеристиками.

+ Достоинства: хорошо удаляются давние, профессиональные татуировки синего или черного цвета.

- Недостатки: в остальных случаях результат непредсказуем. Например, при удалении неудачно вытатуированной каймы на губах она может изменить цвет, превратившись из красной в черную. Кроме того, применение некоторых лазеров чревато возникновением рубцов, пятен и волдырей.

Удаление (выпаривание) родинок с помощью лазера возможный, но не оптимальный метод.

+ Достоинства: на месте родинки остается гладкая кожа.

- Недостатки: невозможно провести гистологический анализ. Удалить родинку лазером можно, только убедившись в ее доброкачественности. Сделать это без нарушения целостности кожного покрова можно с помощью компьютерной эпилюминесцентной дерматоскопии. Но окончательный диагноз можно установить только после гистологического исследования.

Не существует четких рекомендаций по подбору физических параметров лазера при лечении пациентов. Каждый врач, который работает с лазерным оборудованием, выясняет индивидуальные особенности пациента: его возраст, тип кожи, реакцию на облучение; определяет параметры лазера: длину волны, длительность импульса, плотность энергетического потока. Процесс подбора параметров лазера, которые будут эффективными только для определенного пациента, является настоящим искусством и требует от врача не только знаний физики и медицины, но и внутреннего чувства интуиции.

В косметологии лазер позволяет избавиться от многих проблем, раньше казавшихся неразрешимыми. Однако не стоит воспринимать его как панацею: даже у новейших косметических технологий есть недостатки и побочные эффекты.

Выбирая клинику, где будете лечиться, убедитесь, что там работают опытные специалисты, использующие правильное оборудование, предназначенное именно для данной процедуры.

НОВИНКИ

KROK MED
VENOTONIC-GEL
FOOT BALSAM

БАЛЬЗАМ ДЛЯ НОГ
ДЛЯ РЕЛАКСАЦІЇ ВОГЛИМ
СКОЛОНЬХ ЧЛЮЧОСТІ
УВЕРНІТЬ СТАНУ ПРЕВОЛОЧНИХ СОСУДІВ,
ЗУЧІТЬ САСІДСЬКІ ІСІДИ

LEGASIT COMPLEX
НЕПРОДІЙНОСТЬ
PARABEN FREE

75ml

KROK MED
ARTHROFLEX-GEL
FOOT BALSAM

БАЛЬЗАМ ДЛЯ НОГ
ДЛЯ РЕЛАКСАЦІЇ ВОГЛИМ
СКОЛОНЬХ ЧЛЮЧОСТІ
УВЕРНІТЬ СТАНУ ПРЕВОЛОЧНИХ СОСУДІВ,
ЗУЧІТЬ САСІДСЬКІ ІСІДИ

ЖИВІСКОВÝ EXTRACT 20%
БІОСІДЕВІНІКІНІ
PARABEN FREE

75ml

KROK MED
ПЯТОЧНА ШПОРА
FOOT BALSAM

БАЛЬЗАМ ДЛЯ НОГ
ПРИ ПЯТОЧНОЙ ШПОРІ
ДЛЯ КОМФОРТНОЇ ХОДИМ

ПАРАБЕН FREE

75ml

KROK MED
АНТИ ТРЕЩИНЫ
FOOT BALSAM

БАЛЬЗАМ ДЛЯ НОГ
ДЛЯ ЗАКРІПЛЕННЯ
РЕГЕНЕРИЮЩИЙ
С ПРОПОЛІСКОВИМ ЕФІКОМ

UREA 10%
ПАРАБЕН FREE

75ml

-10%*

«KROKOM РУШ!»

СЕРІЯ БАЛЬЗАМІВ ДЛЯ КОМФОРТНОЇ ХОДИ

Здоров'я ніг – це запорука активного способу життя!

Ноги щодня витримують вагу всього тіла. Під впливом різних факторів (травми, тісні або закрите взуття, носіння важких речей, плоскоступість, зайва вага та ін.). Зі шкірою і м'якими тканинами стоп виникають різні проблеми: мозолі, тріщини, грибок, «п'яткова шпора» ...

Рецептура бальзамів **KROK MED** розроблена фармацевтами на основі натуральних інгредієнтів: олії авакадо, обліпихи, кокосу, чайного дерева, бджолиного воску, сечовини, ланоліну та ін. Ці бальзами не містять парабенів та барвників. Бальзами дозволяють здійснювати щоденний гігієнічний догляд за ногами, стимулюють циркуляцію крові, пом'якшують і живітять шкіру, надають кератолітичну та анти-септичну дію, та профілактику грибкових захворювань, а також відмінно освіжують і нормалізують процес потовиділення. Щоденний догляд за ногами з бальзамами **KROK MED** дозволить вам комфортно крохувати та подарує радість руху в майбутньому.



ЗАПИТУЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШОГО МІСТА
Дистрибутор – компанія «Голден-Фарм»,
тел.: +38 (044) 501 0498

ЗАМОВЛЕННЯ НА САЙТІ: WWW.FITOMARKET.COM.UA

ПАПА И МАЛЫШ: ВМЕСТЕ С ПЕРВЫХ СЕКУНД

Существуют нации, в которых сотрудничество мужа и жены в период ее беременности издавна признавалось одним из неоспоримых правил существования семьи. Действительно ли так важно современному мужчине знать, как протекает беременность, как развивается младенец и какие изменения происходят в сознании женщины? Ведь для мужчины, как и для женщины, рождение ребенка – это переход к новой, ответственной стадии жизни.

НАШ ЭКСПЕРТ



ТАТЬЯНА БРИТАН

врач-акушер, гинеколог высшей категории

Семейный консультативный центр «Аист»

г. Днепр

пр. Яворницкого, 27а

+38 (067) 636-41-50,

+38 (050) 637-61-78

aist.dp.ua

поведение во время беременности. Чаще всего папа и мама испытывают истинную радость от предвкушения появления на свет их ребенка. Но это случается только тогда, когда они уверены друг в друге, когда между ними есть любовь и взаимопонимание. Мужчина, который не хочет понимать эти вещи, часто скрывает свои чувства за раздражительностью.

Гордость, тревога и нежность образуют гремучую смесь, и это одна из основных причин, почему мужчины так мучаются во время родов.

Им нужно время для того, чтобы понять все, чему следует научиться, и стать той опорой семьи, на которую может положиться жена.

Им нужно такое же понимание и подготовка, как и их мамам. Самый верный способ помочь отцу обрести уверенность – это всячески побуждать его. Мягко, но неуклонно, учиться вместе с мамой, ознакомиться со всеми особенностями естественной человеческой функции – родами.

Давайте рассмотрим некоторые наиболее общие признаки и симптомы беременности (эмоциональные и физические), которые сразу становятся видны внимательному супругу.

Зачатие

Это начало грандиозного этапа в жизни каждой женщины, она начинает готовиться к выполнению ее физиологического предназначения. Сознательный и бессознательный опыт детства, ранней зрелости пронизывают ее представления о будущем. Любое впечатление, связанное с процессом рождения ребенка, которое она получает, формирует ее представление о беременности. Каждый стресс и напряжение, вызвавшие у нее страх или беспокойство, когда она еще девочкой прислушивалась к себе, представляя, каким может быть материнство, оставили след в ее сознании. Женщины отличаются друг от друга, равно как отличаются и психологические проявления у них. Но важнее всего в данном случае, как каждая из них ответит на следующие вопросы: **Желанный ребенок или нет?** **Запланированный или случайный?** **Хочет ли она сама ребенка?** **Рад ли ее мужчина, что она забеременела?**



Невозможно преувеличить важности и значения того, с какой степенью понимания мужчина относится ко всему, что связано с рождением ребенка. Его слова и поступки, атмосфера, которую он создает в доме даже своим молчанием, оказывает самое глубокое воздействие на маму. Ее здоровье и счастье во время беременности и, конечно же, ее готовность к родам подвергаются положительному или отрицательному влиянию гармонии или разлада, которые царят в семье.

Подготовка

От мужчины требуется огромное понимание, терпимость и бескорыстное отношение к женщине, чтобы правильно оценить все ее действия, мысли и

Беременность

Вскоре после зачатия у женщины развивается особая обостренность восприятия слов и настроения папы. Нет необходимости более глубоко рассматривать психологические основы этой реакции, достаточно понять, что это вовсе не причуды и не капризы, а реальное состояние сознания, основанное на определенных психологических изменениях.

Здесь и находится сфера ответственности мужчины перед еще не рожденным ребенком. Это важнейшая фаза в жизни человека, потому что в это время совершаются чудо развития ребенка – изменяются ткани, совершенствуются формы, но возможно и отклонение от нормального пути. А так как состояние будущего ребенка всецело зависит от здоровья матери, следовательно, оно является прямой ответственностью отца.

Здоровье беременной женщины зависит от очень многое, но прежде всего она должна быть счастливой. Мама может стать таковой лишь в том случае,

если папа разделяет ее заботы и надежды, ее радости и страхи. Он может стать предохранительным клапаном ее непредсказуемых эмоций, бестрепетно воспринимать взрывы ее любви, ненависти, страха или гнева. Ему не следует забывать, что после шторма обычно наступает затишье. Если женщина одинока и чувствует – справедливо или безосновательно, в данном случае неважно, – что ребенок, которого она так ждет, лишил ее любви мужа, то серьезные эмоциональные изменения настроения могут привести к непоправимому. Смятение ума приводит к ослаблению притока крови к внутренним органам, что понижает в организме содержание кислорода, столь важного для крошечного плода в утробе. Поэтому на протяжении всей беременности роль отца переплетается и развивается вместе с ролью мамы. Вместе с ней он познает достоинство, красоту и духовное превосходство семейного союза.

Роды

Присутствие отца на родах считается неоспоримым преимуществом. Ребенок приходит в мир, где царят уважение и достоинство, и сразу же получает ласку и поддержку. Основной целью для всех становится рождение самого здорового, самого прекрасного младенца на свете и облегчение родов матери. Все перечисленное четко совпадает с концепцией безопасного акушерства. Фактически, роды в такой обстановке – это наиболее безопасный способ родить ребенка, это естественные роды в своем наилучшем проявлении.

Милые женщины, помните, как важно в этот период ценить своего мужчину, уважать его, хвалить и делать комплименты. Придёт время – ваши детки вырастут и вылетят из уютного гнёздышка, а супруг будет с вами всегда. Подготовка к родительству – важный этап для укрепления семьи.



-30%
знижка на продукцію Муумі



**Moomin®
BABY**



НЕЗАМЕТНЫЙ ВРАГ:

УЗНАТЬ И ОБЕЗВРЕДИТЬ



У ребенка поднимается температура, он капризничает без повода, отказывается от еды, а, заглянув в ротик, вы обнаружили красную слизистую, белый налет или язвочки? Вероятно, это стоматит – одно из самых распространенных заболеваний полости рта. Известно, что большинство людей хотя бы раз в жизни встречались с этой неприятной болячкой. Потому не стоит падать духом, если ваш ребенок тоже с ней «познакомился». Мы расскажем, как вовремя ее выявить и вылечить.

НАШ ЭКСПЕРТ



НАТАЛЬЯ ДУПЛЕНКО
главный врач, педиатр
первой категории
Медицинский центр
«Здоровое поколение»
г. Днепр
+38 (056) 766-23-30,
+38 (067) 632-72-74
zdravotvoeopokolenie.dp.ua



Что вызывает стоматит?

Чаще всего он возникает после перенесенных простудных заболеваний. Объясняется это тем, что во время ОРВИ у ребенка пересыхает слизистая оболочка верхних дыхательных путей. На фоне сниженного вследствие болезни иммунитета слизистая становится беззащитной перед агрессивной микрофлорой, поэтому возникает воспалительный процесс с образованием язвочек во рту.

Другой причиной заболевания могут быть микротравмы слизистой ротовой полости (прикус или ожег). Некоторые формы стоматита могут развиваться под действием наследственных факторов.

Виды стоматита

Стоматит у ребенка может быть разного типа. Наиболее часто встречается вариант афтозного, герпетического, кандидозного и ангулярного стоматита.

Афтозный стоматит – во рту появляется поврежденный участок слизистой в виде язвочки, покрытой желтым или серым налетом.

Герпетический стоматит – инфекционное заболевание, вызванное вирусом герпеса, поэтому эта форма заболевания заразна.

Ангулярный стоматит в быту называется просто – «заеды». Причиной этого варианта заболе-

вания врачи чаще всего называют дефицит железа в организме.

Признаки стоматита у детей

Заболевание сопровождается болезненными ощущениями во рту, потерей аппетита, беспокойством, плаксивостью. У ребенка нарушается сон. На слизистой ротовой полости можно видеть припухлости, покраснения, прыщики и афты – язвочки. Эти признаки характерны для любой формы стоматита.

Особенность герпетического стоматита в том, что язвы возникают одновременно во многих местах, десна припухают, а болезнь имеет волнообразный характер. Отмечается неприятный запах изо рта.

Афтозный стоматит начинается с появления ощущения жжения на языке и появления мелких пузырьков. Затем наблюдается повышение температуры и образование язвочек. При любой форме стоматита увеличиваются

лимфатические узлы под нижней челюстью.

Советы родителям

Первая задача родителей – обратиться к педиатру, если ваш ребенок:

- не может глотать воду и пищу;
- температурит;
- беспокоен, раздражителен, плаксив;
- плохо спит;
- на слизистой во рту появились пузырьки и налет.

В зависимости от причин, вызвавших стоматит, и его формы врач назначает лечение. Но для всех типов стоматита есть общие положения в схемах лечения:

- исключение из рациона острых, кислых и горячих блюд. Щадящая диета в течение 15 дней;
- гигиена рта с применением антисептиков, чистка зубов мягкой щеточкой;
- при высоких цифрах температуры (более 38,5°C) применение жаропонижающих препаратов.

Для лечения герпетического стоматита назначаются противовирусные препараты. Ангулярный стоматит лечится приемом же-

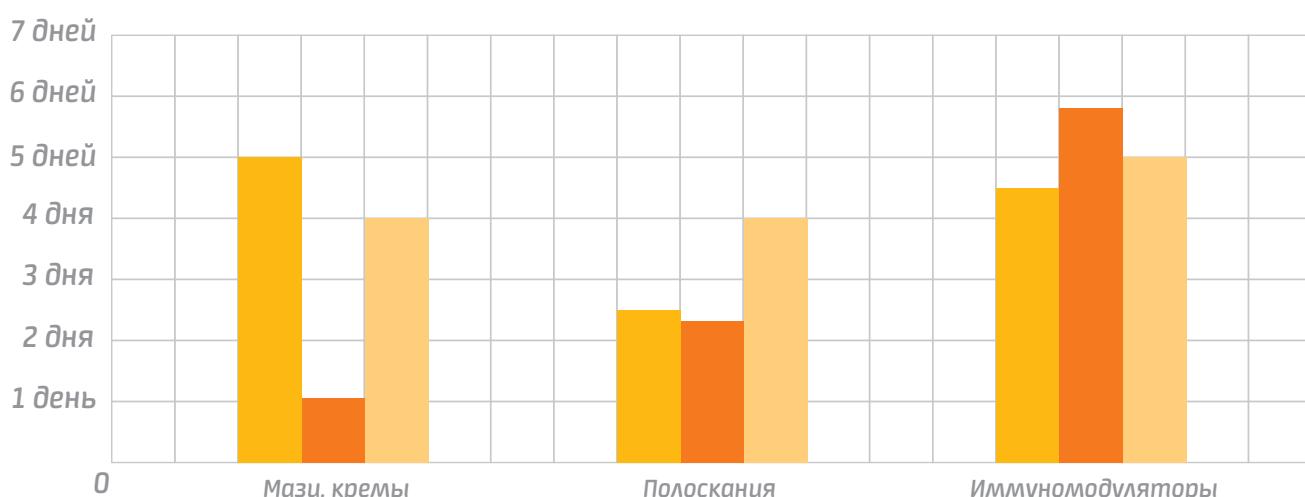
зосодержащих медикаментов. Для лечения кандидозного стоматита необходимо назначение противогрибковых лекарственных препаратов.

В дополнение к медикаментозному лечению стоматита пользу принесут и народные средства: полоскание отварами календулы, ромашки, смазывание язв во рту вареньем из чайной розы. Однако диагностировать тип стоматита и назначить основное лечение должен педиатр.

Следуйте всем рекомендациям врача, соблюдайте правила гигиены – и очень скоро ваш малыш снова станет абсолютно здоров.

Как лечится детский стоматит

■ 0–1 года ■ 1–3 года ■ 3–10 лет



*Лучший подарок
малышу*



Медицинская компания Into-Sana

г. Одесса, Киев

+38 (044) 393-00-00

+38 (0482) 307-500

into-sana.com

На уходу с учёбой :)

Все мы когда-то были маленькими, застенчивыми и ранимыми. Давайте вместе вспомним проблемные вопросы детской коммуникации и пути их сглаживания. 9 специалистов клиники Into-Sana ответят на 1 вопрос: «Как помочь ребенку быть счастливым в учебе?»

Элина Бережная

Терапевт, заведующая, медицинский центр Into-Sana

Помню свое первое сентября — мама посоветовала мне поддержать добрым словом тех детей, которые будут бояться без родителей в школе, и я бросилась искать «жертву». Она нашлась сразу: вжалася в стену пунцовав девочка с тоненькими косичками, оттопыренными ушками с золотыми сережками и «квадратными» от ужаса глазами. Я тут же направилась к ней и для того чтобы как можно естественнее начать разговор, протянула руку к левому ушку со словами: «Какие у тебя красивые сережки! Как тебя зовут?». «Пошла от меня вон!» — злобно прошипела девочка. Как ни странно, это стало одним из самых ярких впечатлений моего первого дня в школе. Уже потом, через много лет, я спросила ее (а она оказалась отличной девчонкой!): «Светка, а чего ты мне тогда так сказала?». Ее ответ вызвал и смех, и жалость: «Ты знаешь, папа три последних дня августа держал меня на пляже, чтобы я перед школой загорела, а накануне вечером мне подарили сережки и прокололи уши, чтобы я пошла в них в первый класс. Ты была седьмой, протянувшей руки к моим бедным ушам!».

Юлия Белая

Детский невропатолог, медицинский центр Into-Sana

После каникул тяжело возвращаться в класс, где отношения не заладились. Родителям важно выяснить суть конфликта у самого ребенка и учителя, а потом удерживать разумное равновесие между вмешательством и мудрым регулированием ситуации через самого ребенка. В садике или младших классах, где учитель еще является главной фигурой, его вмешательство может быстро исправить ситуацию. У детей старших классов вмешательство родителя важно. Уделяйте разборам школьных конфликтов достаточно внимания, настройте ребенка на то, что за лето ребята и обстоятельства изменились, и в этом году отношения могут сложиться иначе. Разбирайте конкретные ситуации, давайте советы, объясняйте. Конечно, проще согласиться на смену школы или, что еще хуже, насилию возвращать в эту ситуацию ребенка. Но если он будет бояться и закрываться от общения, то ситуация будет не решаться, а повторяться.

Начало нового учебного года — это всегда стресс для ребенка: смена режима дня, ежедневные умственные нагрузки, возрастание возлагаемой ответственности...

Особенно сложно тем детям, у которых происходит смена коллектива. От того, насколько легко ребенку удастся влиться в новое сообщество, во многом зависит его дальнейшая социальная жизнь и умение выстраивать отношения. Конечно, если вашему ребенку свойственны застенчивость, неуверенность в себе, сложности установления контакта со сверстниками, речевые проблемы — идеально будет начать над ними работу задолго до того, как ребенку предстоит войти в новый коллектив. Но даже те родители, которые полностью уверены в коммуникативных возможностях своего ребенка, часто пропускают признаки детского стресса, вызванного проблемами коммуникации. У ребенка нарушается сон, аппетит, он с большой неохотой садится за домашнее задание, перестает рассказывать о школе.

Игорь Маломуж

Детский кардиолог, педиатр, медицинский центр Into-Sana

Андрей Жаров

Детский невролог, медицинский центр Into-Sana

Постарайтесь наедине, в уютной располагающей обстановке поговорить с ребенком, чтобы прояснить конкретно, что не ладится. Возможно, ему сложно установить контакт с незнакомыми людьми, или он опасается оказаться в изоляции, боится насмешек или неодобрения учителей. Поделитесь с ребенком своим опытом. Наверняка вы сами сталкивались с такой же проблемой при переходе в новую школу, при поступлении в университет или другое учебное заведение, при устройстве на работу. В виде сказки со счастливым концом расскажите ребенку о том, как вы лично справились с ситуацией!



Елена Николаева

Специалист по ультразвуковой диагностике, педиатр, медицинский центр Into-Sana
банальной, казалось бы, вещи – соблюдению режима. Стоит довести до автоматизма алгоритм необходимых утренних и вечерних действий, вписанных в четкие временные рамки. Повесьте понятные ребенку часы на стену, либо поставьте будильник на небольшие отрезки времени и на скорость застилайте постель, умывайтесь, одевайтесь, читайте, убирайте. Для начала важно тщательно сортировать ребенка в школу, чтобы не возникало неловких ситуаций из-за забытых вещей или чего-то подобного, ведь чтобы начать общаться с новыми людьми, нужно чувствовать себя достаточно комфортно. Маленький приз в конце точно поможет создать мотивацию!

Виктория Оулевая

Детский гастроэнтеролог, медицинский центр Into-Sana

Часто ребенок не может сконцентрироваться во время уроков из-за чувства голода или банальной необходимости срочно посетить туалет. Проблему преждевременного чувства голода в первой половине дня в силах решить родители, предложив ребенку на завтрак более калорийные продукты. Например, омлет, творожную запеканку, свежие фрукты и овощи. За 20 минут до завтрака дайте ребенку стакан воды. Она способствует включению желудочно-кишечного рефлекса. У ребенка есть шанс в привычной обстановке очистить кишечник и налегке побежать в школу. Кстати, это касается и взрослых, только нам легче решить подобные проблемы вне дома, чем маленькому ребенку, который и без этого чувствует себя крайне неуверенно.

Очень легко все получается у детей, привыкших к самой

Надежда Кутарова

Детский уролог, медицинский центр Into-Sana туалет незаслуженно не обсуждается, в то время, когда у детей она может доминировать над всеми другими в новом коллективе. Поэтому заранее посоветуйте своему ребенку, как деликатно обратиться к воспитателю или учителю, чтобы не вызвать насмешек. Сделайте совместную разведку, где и что находится. Снабдите ребенка набором влажных салфеток. Главное, чтобы никакие неловкости или страхи не заставляли ребенка терпеть.

Марина Чиронова

Организуйте внешкольную «вылазку» детский ортопед-травматолог, с одноклассниками вашего ребенка. Это может быть пикник на природе, самоиздательный театр-экспромт, концерт у костра, поход в парк, семейные соревнования, даже чаепитие у вас дома! В такой чудесной обстановке завязываются дружбы, которые затем могут сохраняться на многие годы. И родителям потом гораздо легче быть дружелюбными и мудрыми «третейскими судьями» при решении неминуемых конфликтов.

Людмила Гладкая

Педиатр, медицинский центр Into-Sana Вечером непременно выслушайте свое детя, вместе анализируйте непонятные ситуации. Освойте технику активного слушания, описанную Юлией Гиппенрейтер в книге «Общаться с ребенком. Как?». Иногда длительные родительские монологи заставляют ребенка закрыться. А ведь именно сейчас ребенок впервые осознает, что жизнь в обществе строится по определенным законам, кто-то хочет с ним дружить, а кто-то нет. В любом коллективе есть лидеры, кто-то оказывается на нижней ступеньке иерархии, за успех и свое «место под солнцем» необходимо бороться. Чаще всего это открытие оказывается неожиданным и очень непростым для ребенка, ведь мы, родители, не готовим его к этому.



ЛАФЕРОБІОН

Для комплексного лікування ГРВІ у дітей

ЗНИЖКА - 10%

Надається на препарати Лаферобіон
в дозуванні 150 та 500 тис МО №10
діє в аптечній мережі «Мед-Сервис» з 1.10-30.11.2016



*Скидка предоставляется от цены, действующей в аптеке «Мед-сервис», на дату приобретения товара. Скидка действует с 01.10.2016 по 30.11.2016.
На правах рекламы. Перед использованием обязательно ознакомьтесь с инструкцией.

ЖИВОЙ ФИЛЬТР

Фраза „Поздно пить «Боржоми», когда почки уже «отвалились»“ давно стала крылатой. Но далеко не каждый человек может четко сказать, что не нравится этому органу и на какие «приметы» его незддоровья стоит обратить внимание. Между тем такая информация могла бы помочь предупредить серьезные неприятности...

НАШ ЭКСПЕРТ



ЛЮДМИЛА ПЕРЕШ
семейный врач
Лечебно-диагностический центр Healthy&Happy
📍 г. Киев
ул. Саксаганского, 39а
+38 (044) 501-02-03
hh.com.ua

Здорові та щасливі

**HEALTHY
& AND
HAPPY**

Health Care Center

Почки – это парный орган: он состоит из двух долей, каждая – раз мером с кулак. По форме почка похожа на боб с гладкой поверхностью, темно-красного цвета. У взрослых масса одной доли достигает 120–200 г. Сверху почка «обернута» плотной эластичной пленкой – фиброзной капсулой, которую покрывает жировая ткань (для защиты от механического воздействия и фиксации органа в подвешенном состоянии). Почки расположены в брюшной полости по обе стороны позвоночника, примерно на уровне поясницы.

Чтобы узнать более точные «координаты», достаточно поставить ладони на талию, выставить большие пальцы вверх и между ними провести воображаемую линию.

На этом уровне и находится искомый орган. И лишь в редких случаях одна или обе доли лежат значительно ниже или выше места, установленного для них природой.

Вся в делах

Почки можно сравнить со сложной фильтрующей установкой, ключевой функцией которой является непрерывное очищение крови от ненужных веществ. А они появляются в организме вследствие естественного отмирания клеток, в процессе переработки продуктов питания, а также проникают из окружающей среды вместе с загрязненной промышленными отходами и радиацией водой, воздухом. За сутки эти труженицы пропускают через себя всю кровь человека 360 раз, примерно – по 1 литру в минуту. Если же они не будут выполнять свою работу, большое скопление токсичных «отходов» со временем приведет к развитию различных болезней или даже смерти.

Почекные «фильтры»

Своими способностями очищать кровь почка обязана **нефронам** – мельчайшим «фильтрующим ячейкам». В одной доле их целый миллион (!), причем каждый нефрон действует самостоятельно. Благодаря этому почки имеют фантастический запас

«прочности». Люди, родившиеся с одной почкой или пожертвовавшие одну долю для пересадки, ничем не отличаются от здоровых. Скажем больше: человек может не ощущать проблем с почками до тех пор, пока одна из них не откажет вообще, а вторая – будет работать только на 10–15% от своей «мощности»! В этом случае придется уже либо искать донора, либо постоянно прибегать к **гемодиализу**, то есть подключаться к аппарату искусственной почки для очищения крови.

Сигналы бедствия

Так как почки – «долготерпеливый» орган с большим производственным ресурсом, то ряд почечных заболеваний часто обнаруживается лишь на стадии хронического процесса, когда поражается значительная часть почечной ткани. Но иногда данный орган уже в начале болезни посылает сигналы о неблагополучии. К сожалению, симптомы бывают настолько «общими», что человек их легко может проигнорировать. А насторожиться он вовремя – можно было не дать маленькому сбоя превратиться в большую проблему! Вот некоторые из «звончиков», которые могут быть указанием на неблагополучие почек.

Изменение мочи: ее объема, цвета, запаха. Объем мочи может уменьшаться, человек реже начи-

находит в туалет, моча становится мутной, более яркой или темной. Но случается и обратная картина: позывы к мочеиспусканию учащаются, выделяется слишком много жидкости, очень светлой по цвету. Но самый тревожный сигнал – появление в моче кровяных сгустков или крови, из-за чего она приобретает цвет мясных помоев. При таком раскладе нужно срочно мчаться к врачу!

Слабость и плохое самочувствие. Когда «барахлят» почки, на фоне интоксикации у человека нередко наблюдается повышенная утомляемость, головные боли, похудение, снижение иммунитета, из-за чего наваливается череда простудных заболеваний.

Субфебрильная температура. Как правило, к вечеру беспричинно поднимается температура тела до +37–37,2 °C. При этом отсутствуют другие признаки простуды: насморк, першение в горле, кашель.

Боли или тяжесть в области поясницы. Если дискомфорт усиливается в вертикальном положении (особенно при физической нагрузке и поднятии тяжестей) и исчезает в лежачем положении – спешите проверить почки.

Повышение артериального давления. Есть вероятность, что нарушена выработка гормона ренина, синтезируемого почками.

Изменения кожных покровов: кожа становится сухой, бледной или приобретает желтый оттенок. Даже возможны подкожные кровоизлияния.

Отеки. При почечных заболеваниях нередко по утрам лицо становится одутловатым, появляются «мешки» вокруг глаз, которые за день рассасываются. Также могут отекать стопы (обувь становится тесной), голени, пальцы рук (жмут кольца). Впрочем, это уже симптом далеко зашедших почечных проблем, а не их начала.

Темные круги под глазами. Это тоже признак серьезных нарушений функции почек.

За сутки в почках взрослого человека в среднем образуется 1,2–1,5 л мочи, из которых 80% выводится с 8 часов утра до 8 часов вечера.

Чтобы впоследствии не было мучительно больно из-за допущенной халатности, при любых «подозрительных» симптомах нужно обратиться в поликлинику. Исключить или подтвердить почечную патологию позволяет осмотр у врача-уролога, лабораторные исследования мочи и крови, а также УЗИ почек.

Наиболее частыми заболеваниями являются: врожденные и приобретенные аномалии структуры почки, бактериальное воспаление (пиелонефрит), почечнокаменная болезнь, опухоли,

а также гломерулонефрит (автоиммунное поражение почек). А наиболее тяжелым осложнением заболеваний данного органа признана почечная недостаточность, которая требует применения аппарата «искусственная почка» или трансплантации.

Поможем себе сами

Разумеется, медицина XXI века располагает большими возможностями для излечения столь важного органа, но и она не все-могуща, поэтому необходимо проявлять бдительность в отношении своего здоровья.

У древних греков существовала поговорка: «Дольше живёт не тот, у кого здоровое сердце, а тот, у кого здоровые почки». Так что проявляйте заботу об этом органе. Не забывайте, что любое переохлаждение, инфекционное заражение или физические перегрузки (особенно сопровождающиеся тряской и поднятием тяжестей), могут стоить здоровья почек. А тепло и умеренная активность, напротив, улучшают кровоснабжение данного органа, а значит, и его функционирование.

Вот и решайте, стоит ли при появлении ломоты в пояснице хвататься за согревающие мази, предполагая радикулит, или лучше проверить почки у специалиста и устранить малейшую угрозу для этих великих чистильщиков крови.

Уролесан

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

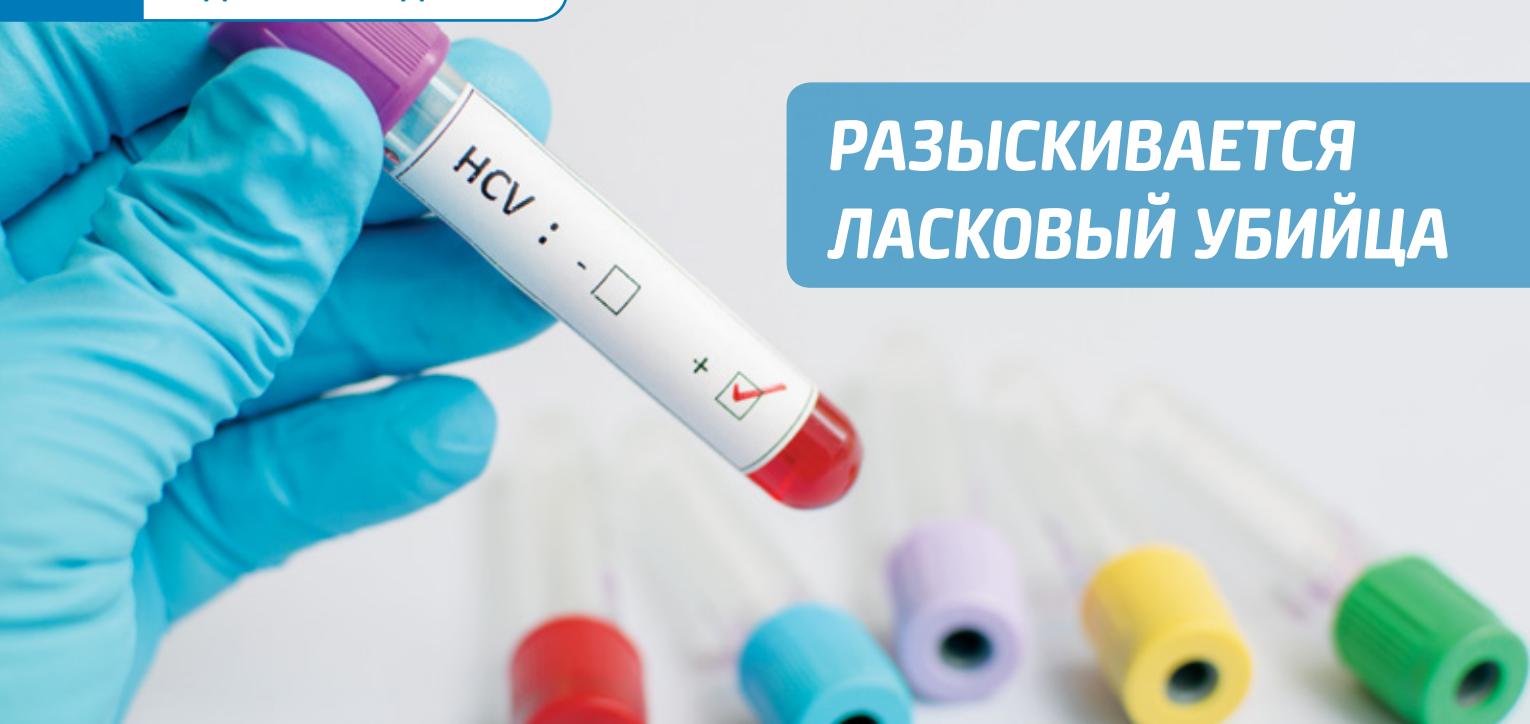
-10%

 ARTERIUM



САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

РАЗЫСКИВАЕТСЯ ЛАСКОВЫЙ УБИЙЦА



Словосочетание «вирусный гепатит С» можно описать довольно просто – воспаление печени, вызванное вирусами. Но выявить его оказывается гораздо сложнее. Согласно официальной статистике ВОЗ в мире насчитывается около 185 млн носителей вируса гепатита С. При этом зачастую многие инфицированные не имеют симптомов и даже не подозревают о своём диагнозе. Самое печальное то, что, не догадываясь о своей проблеме, они заражают окружающих...

НАШ ЭКСПЕРТ



ОЛЬГА УЩИНА

врач-терапевт,
гастроэнтеролог

МЦ Medical Plaza

г. Днепр
пр. А. Поля, 141а
+38 (0562) 305 305
medicalplaza.com.ua



Вирус гепатита С представляет собой заболевание инфекционной природы, причиной которого собственно и есть тот

же вирус. Он может перейти как в острую, так и в хроническую форму. Острая обычно протекает бессимптомно. У 15–45% инфицированных пациентов отмечается спонтанное выздоровление без лечения. К сожалению, у оставшихся 55–85% заболевание приобретает хроническую форму. Это значит, что инфекция может существовать долго или даже пожизненно, до момента пока вирус не будет выявлен. Не зря его прозвали «ласковым убийцей». **Симптомы гепатита С могут не проявляться никогда. От**

момента заражения вирусом до развития цирроза и рака печени может пройти до 30 лет.

Пути заражения

при прямом контакте с кровью;

половым путём (3–5% инфицированных);

от матери к ребёнку (как при самой беременности, так и в родах).

Как же проявляется гепатит С?

К большому сожалению, гепатит С практически никак себя не проявляет. Большинство людей, инфицированных вирусом, не имеют симптомов, даже если повреждение печени очень тяжелое. Именно поэтому больные, подхватившие гепатит С, так поздно обращаются к врачу. Если жалобы все же присутствуют, они имеют неспецифический характер. Так пациентов могут беспокоить утомляемость, общая слабость, тошнота, сни-

жение аппетита, боли в суставах, повышение температуры тела, желтушность кожи и склер. Параллельно в общем анализе крови, печёночном комплексе, на УЗИ органов брюшной полости изменений может и не отмечаться. Лишь у части пациентов симптомы могут быть более выраженными.

Диагностика

У пациентов с вирусом гепатита С диагноз часто остается неустановленным и выявляется как «неожиданная находка» во время диагностики других заболеваний. Чтобы установить факт инфекции, необходимо:

1 Шаг 1: сдать анализ крови на маркеры вируса гепатита С (Антитела HCV суммарные).

2 Шаг 2: при положительном ответе сдать анализ крови на ПЦР РНК HCV (качественный).

3 Шаг 3: проконсультироваться с гастроэнтерологом.

Даже отрицательный ответ не гарантирует 100% отсутствие

гепатита, что может быть вызвано начальным периодом заболевания (когда анализ ещё может оставаться отрицательным) и малым количеством вируса (при котором тест-система не может определить наличие вирусов).

Если диагноз все-таки подтвердился, это не значит, что пациентов с хроническим вирусным гепатитом С стоит изолировать от членов семьи и общества, ограничивать или создавать им особые условия в работе и учёбе.

Гепатит С не передается через грудное молоко, пищу или воду, при укусах комаров и других кровососущих насекомых, при разговоре, чихании, рукопожатиях, объятиях, поцелуях, использовании общей посуды.

Лечение

Согласно рекомендациям Европейской и Американской ассоциаций гастроэнтерологов и инфекционистов лечение нужно начинать сразу же после установления диагноза. Ведь чем раньше начать терапию, тем выше будет процент успешного исхода. Стандарты лечения гепатита С постоянно меняются. До недавнего времени применялась интерфероновая терапия. Но внедрение в практику современных препаратов, так называемых прямых противовирусных агентов, позволило повысить эффективность лечения более чем на 90% (при интерферонотерапии она состав-

Кому следует пройти диагностику?

- medработникам, контактирующим с кровью;
- пациентам, находящимся на гемодиализе (аппарат «искусственная почка»);
- детям, рождённым от инфицированных матерей;
- лицам, получившим переливание препаратов крови;
- тем, у кого имело место оперативное вмешательство (любые виды татуажа, посещение стоматолога);
- людям, совместно использующим бритвенные наборы, зубные щетки, маникюрные принадлежности;
- инъекционным наркоманам (при инъекции общей иглой);
- ВИЧ-инфицированным.

От правильно подобранных схем зависит эффективность лечения. В выборе терапии ключевыми факторами являются:

- разновидность генотипа;
- уровень поражения печени (наличие/отсутствие фиброза);
- наличие/отсутствие сопутствующих заболеваний.

Человек может быть заражен более чем одним генотипом, что также влияет на выбор терапии. Основная цель терапии – добиться устойчивого вирусологического ответа, то есть отсутствие вирусного гепатита С.

Неутешительный прогноз

В 20% случаев нелеченный гепатит С через 20–30 лет (а, может, и меньше) после инфицирования ведёт к циррозу печени. Также одним из неблагоприятных прогнозов может быть рак печени.

Профилактика

Предотвратить заражение можно, поставив преграду на пути передачи вируса. Необходимо избегать контакта с чужой кровью: использовать индивидуальные средства гигиены (зубная щетка, бритвенный набор, маникюрный набор) и иметь защищенные половые контакты.

КАРСИЛ — надає печінці сил!

-20%

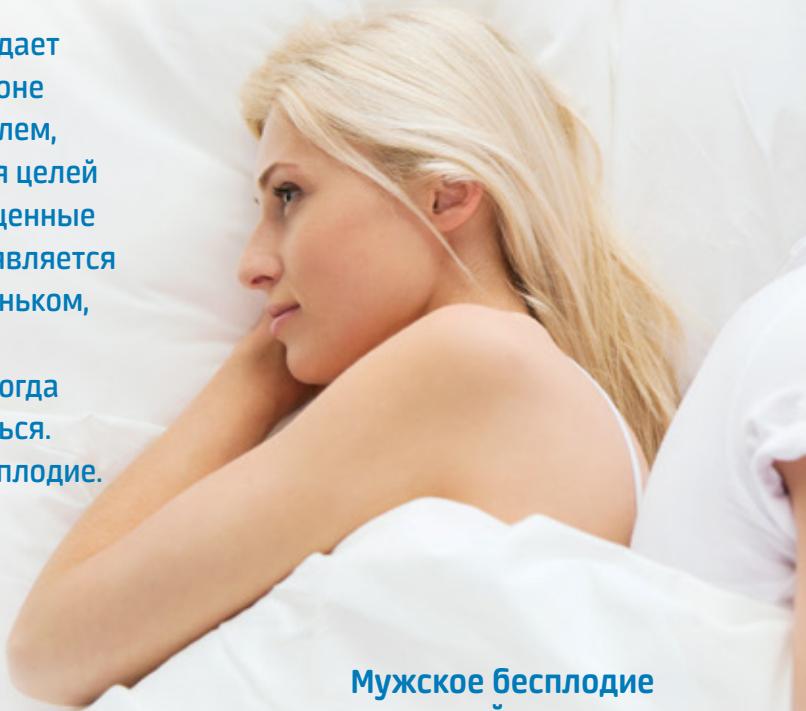


Реклама лікарського засобу. Перед застосуванням уважно ознайомтеся з інструкцією та проконсультуйтесь з лікарем. Зберігати в місцях недоступних для дітей. Карсил РП №UA/2773/01/01 видане МОЗ України 06.11.2014

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ
ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

БЕСПЛОДИЕ: мифы и реальность

Как быть в тех случаях, когда желание не совпадает с возможностью? И дело не в финансовой стороне вопроса, а именно в возможности стать родителем, мамой или папой. Люди взрослеют, добиваются целей и развиваются. За течением жизни бегут драгоценные годы, и, наконец-то, наступает момент, когда появляется желание заботиться. Конечно, речь идет о маленьком, самом дорогом и любимым чуде в мире, своем ребенке. К сожалению, это именно тот случай, когда порой нашим желаниям нет возможности сбыться. А причиной является печальный вердикт – бесплодие.



НАШ ЭКСПЕРТ



ВИОЛЕТТА ОНИЩЕНКО
врач акушер-гинеколог
Медицинская клиника
«Довіра»
г. Днепр
ул. Воскресенская, 2д
+38 (067) 514-38-38
+38 (056) 716-03-38
klinikadovira.com



И совершенно не важно, кто становится причиной этой проблемы – мужчина или женщина, ведь это общая беда семьи. Очень важно уметь поддержать любимого человека в решении такой проблемы. Есть общепринятое мнение, что невозможность зачатия ребенка зависит от женщины. Увы, в наше время практика показывает, что здоровье мужчины почти в равной степени, как здоровье женщины, влияет на деторождение. Вопреки разрозненному мнению, виновником этого явления нельзя назвать только мужчину или только женщину. Проблема может присутствовать и у того, и у другого партнера в равной степени, также бывают случаи, когда причина кроется в обоих. Существует несколько мифов, касающихся проблемы бесплодия. Давайте разберемся, что из них является правдой.

Мужское бесплодие носит врожденный характер

Это не совсем так, ребенок не рождается сразу с данной проблемой, но у него в самом раннем возрасте могут возникнуть определенные заболевания (варикоцеле, криптотрихизм, простатит, гипоспадия), которые при запущенном лечении приводят к сильному ослаблению детородной функции. 70% случаев мужского бесплодия связаны именно с данными фактами.

Проблема бесплодия – женская проблема

Это неверное утверждение, поскольку шансы такого нарушения у обоих полов равны. Мужчине, как и женщине, следует регулярно проходить обследование половых органов у врача, поскольку многие заболевания, приводящие к регрессу детородной функции, часто протекают бессимптомно. А таких существует немало: аденома простаты, эректильная дисфункция, баланопостит, варикоцеле, простатит, уретрит, орхит, эпидидимит, а также инфекции, передающиеся половым путем.

Вредные привычки – путь к бесплодию

Курение, злоупотребление алкоголем, употребление большого количества консервантов в пище, частые стрессы, воздействие ионизирующего излучения и некоторых лекарств (фуразолидон, фурагин, гипотензивные и гормональные препараты, антибиотики) увеличивают риск возникновения мужского бесплодия.

Ликопен –репродуктивный антиоксидант

Такое вещество, как ликопен положительно влияет на развитие репродуктивной функции. Он содержится, например, в винограде, арбузе и томатах, а также можно приобрести его в концентрированном виде в таблетках.

Беспорядочные связи приводят к бесплодию

Это действительно так. При половых связях с малознакомыми людьми легко подхватить различные заболевания половых путей – хламидиоз, гонорею, герпес, триппер, трихомониаз, паппиломавирус человека, сифилис и прочие. А такие проблемы также легко приводят к осложнению функционирования мочеполовой системы, а затем к непроходимости семявыводящих путей и, как следствие, к бесплодию.

Если есть один ребенок – будут другие

Это не всегда так, поскольку причина невозможности зачатия кроется в плохом здоровье организма. А уже указанные выше болезни могут развиться и после появления первого или второго ребенка, не давая возможности завести следующего.

К бесплодию ведет посещение бани

Нельзя сказать, что это правда в полном смысле. Правильнее будет говорить о том, что очень частое посещение бани или сауны приводит к перегреву. Это затрудняет выработку сперматозоидов, поскольку для нормального осуществления данного процесса температура окружающей среды должна быть на 2–3 °C ниже, чем температура тела.

Генетика – решение всех проблем

Стоит сказать, что исследования и эксперименты, касающиеся выделения гена «детородности» у одних индивидов и внедрения его в организм других – бесплодных – проводились американскими учеными, они имели положительный результат. Однако подопытными существами выступали мыши. А вот до человека дело пока не дошло. Еще неизвестно, когда подобные эксперименты будут проводиться на людях, и каким окажется их исход.

Какая бы проблема не стояла, нужно обязательно с ней бороться, причем не рыдая в подушку, а производить определенные действия, направленные на лечение. Обязательно нужно поддерживать друг друга, а не упрекать. Упреки вызывают недоверие, и где-то глубоко в душе накапливается негатив, который убивает отношения. Лечение может длиться месяцами и даже годами, возможно, придется прибегнуть к лечению методами искусственного оплодотворения. Если вдруг понадобится использовать именно этот метод, не стоит сразу отбрасывать такой вариант. Возможно, это и есть тот шанс стать счастливыми родителями? Конечно, потребуется большое терпение, много переживаний и ожидание, что произойдет чудо.

Важно, несмотря на трудности, быть сильнее проблем. Тогда обязательно получится испытать самое большое счастье, почувствовать теплоту нежных детских ручек и услышать долгожданные слова «мама» и «папа»!

Іноваційний підхід до профілактики і лікування вагінальних інфекцій

- > незвичні виділення
- > свербіж
- > подразнення
- > біль

-15%



gynodek
Гінодек

3 механізми розвитку будь-якої інфекції:

- патогенна мікрофлора
- зсув pH
- ураження слизової

3 компонентна система:

- наближена до природного захисту – З компонентної екосистеми піхви;
- діє на З ланки патогенезу вагінальної інфекції.

→ По 1 контейнеру на ніч – 7 днів

Відчуття комфорту вже через 30 хв.
Ефективний, природній і безпечний

Реклама виробу медичного призначення. Перед застосуванням обов'язково проконсультуйтесь з лікарем та ознайомтеся з інструкцією. Виробник ТОВ «Юрія-Фарм», 03680, м. Київ, вул. М. Амосова, 10. Тел/факс 044-275-01-08, 275-92-45. Вагінальний гель на основі гіалуронової кислоти GYNODEK® РС13657/2014 від 16.10.2014. Зберігати в сухому захищенному від світла недоступному для дітей місці при температурі не вище 30 °C. Незаморожувати.

САМОЛІКУВАНЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

ГРИПП, ОРВИ ИЛИ ОРЗ?

Вот и наступили холода, а с ними появились и сезонные болезни с характерными жалобами на кашель, насморк, боли в горле и высокую температуру. У всех этих симптомов могут быть разные диагнозы. Давайте разберемся, как правильно их различить.

НАШ ЭКСПЕРТ



АНДРОНИК БРИНЗЕВИЧ
врач-кардиолог,
терапевт, врач УЗИ
Медицинский центр
«Ла Вита Санта»
г. Харьков
+38 (057) 364-05-23
+38 (067) 198-05-32
lavitasana.kharkov.ua

Все эти заболевания вызываются инфекцией, которая распространяется воздушно- капельным путем. Все имеют острое начало (начинаются внезапно и имеют быстрое течение). И все-таки есть

признаки, позволяющие отличить одно заболевание от другого.

Как избежать неприятностей?

- 1 Каждое утро, перед выходом на улицу не забудьте **смазать ноздри оксолиновой мазью** или растительным маслом.
- 2 **Избегайте сквозняков и переохлаждений.**
- 3 **Пейте больше жидкости,** например, чай с корицей и базиликом.

Ну а если вирус все же не «пролетел» мимо, в первые часы болезни примите горчичные ванночки для рук и ног в течение 10 мин. Если еще нет высокой температуры – сходите в баню: причем баня полезна как «сухая», так и «влажная». Пейте отвары лекарственных трав: душица, малина, смородина, мята. Очень полезен сок лимона и имбиря, разведененный теплой водой с добавлением меда. Ешьте поменьше каш и вовсе откажитесь от молочных продуктов, мяса, рыбы, сладостей. Вообще полезно поддержать организм на голодном пайке дня два до появления аппетита.

Когда аппетит по-настоящему вернулся, начинайте пить соки, ячменный настой с молоком и медом. Затем добавляйте в свой рацион овощные супы, сокифреш (можно с мякотью), обезжиренное молоко.

Признаки	Грипп	ОРЗ, ОРВИ
Начало болезни	Острое	Полное
Температура тела	39–40° С держится до 4-х дней	До 38° С
Интоксикация	Озноб, головная боль, головокружение, ломота	Слабая
Кашель	Появляется на 2-3 сутки, болезненный	Появляется сразу, сухой, выражен умеренно
Насморк	Не выраженный, появляется не сразу	Основной симптом
Боль и покраснение в горле	В первые дни болезни не бывает	Основной симптом
Покраснение глаза	Часто	Не всегда

Лучше не заниматься самолечением и обязательно вызывать врача. Помните об осложнениях, которыми изобилует грипп. Берегите себя и будьте здоровы!



Із Швейцарії, сучасний Helpex® від застуди вчасний!

MoviHealth
Pharmaceutical company, Switzerland

-30%*

Когда речь идет о выздоровлении от неожиданно разгулявшейся простуды, все мы предпочитаем и быстро, и качественно покончить с заложенностью носа, температурой и болью в горле. Одни спешат вернуться к работе, другие не хотят портить отпуск, третья опасаются заразить родных. Хорошо, когда есть возможность бороться с вирусом «во всеоружии»: с чашкой горячего чая дома под одеялом. Но как быть, когда нужно быстро «стать в строй»?

СОГРЕВАЮЩЕЕ ТЕПЛО ЛЕЧЕБНОГО ЧАЯ



Горячий чай Helpex® Антиколд, от компании MoviHealth, Швейцария, в форме саше со вкусами лимона и малины – отличная альтернатива для тех, кто не может позволить себе долго болеть дома. В «полевых условиях» при недостатке времени порошок можно быстро растворить в стакане горячей воды. Хелпекс® Антиколд чай содержит в своем составе парацетамол, фенилэфрин, а также антигистаминный компонент нового поколения – цетиризин.

Это интересно:

До 50% всех ОРВИ вызываются риновирусами. Их одних вполне хватит для того, чтобы болеть ОРВИ систематически в течение всей жизни².

Цетиризин – специальный компонент, который препятствует размножению риновируса на слизистой оболочке дыхательных путей¹.

КОМБИНИРОВАННАЯ ЗАЩИТА

Для тех, кто любит таблетки, лучше использовать таблетки Хелпекс® Антиколд. Они помогут устранить главные проявления простуды и ОРВИ: лихорадку, головную боль, общую слабость, насморк. Если с первых дней простуда проявляется сухим кашлем, на помощь придет Хелпекс® Антиколд DX – комбинированный препарат для устранения симптомов простуды с навязчивым кашлем. Хелпекс® Антиколд и Хелпекс® Антиколд DX имеют 2 формы выпуска: №10 и №4. Это дает возможность выбора в зависимости от своих финансовых возможностей и течения заболевания.



ДЫХАНИЕ ЛЕГКОГО БРИЗА

В том случае, когда причиной сильного кашля являются последствия ОРВИ, курения – вам обязательно нужно знать одно название: ПульмоБРИЗ® от компании MoviHealth, Швейцария!

ПульмоБРИЗ® на самом деле помогает дышать полной грудью, не опасаясь заснуть в приступе кашля. В его состав входят два активных компонента, которые на протяжении десятилетий доказали свою эффективность пульмонологам всего мира: ацетилцистеин и амброксол.

Маленький секрет ПульмоБРИЗ® в том, что эти вещества не только разжижают мокроту, но и эффективно ее выводят, чтобы вы могли быстро почувствовать легкость свободного дыхания, как при морском бризе.

*Скидка от цены реализации, действует в сети аптек «Мед-сервис» с 1.10.2016 по 30.11.2016.

1. M. Mincarini et al. Quantitative flow cytometric analysis of the effects of cetirizine on the expression of ICAM-1/CD54 on primary cultured nasal cells// Allergy 2000. № 55. p. 226±231. 2. Gwaltney J.M. Jr. The Common Cold In Principles and Practices of Infectious Diseases, 5th ed. et al. Churchill Livingstone; 2000. p.651-656.
Р.П. МОЗ України №UA/10214/01/01, №UA/10215/01/01 від 07.08.2014, Р.П. МОЗ України №UA/9824/01/01, №UA/9825/01/01 від 19.06.2014, Р.П. МОЗ України №UA/10212/01/01, №UA/10212/02/01 від 09.09.2014. реклама лікарського засобу. Зберігати у недоступному для дітей місці. Умови відпуску: без рецепту. Повна інформація про лікарський засіб, в тому числі характеристика, лікувальні властивості та можливі побічна дія, міститься в інструкції для медичного застосування.

Перед застосуванням обов'язково ознайомтеся з інструкцією і проконсультуйтесь з лікарем. Інформація актуальна станом на 1.10.2016
ТОВ «Мові Хелс». Київ, пр-т Академіка Глушкова, 12А. Тел. (044) 500-71-40. www.movi-health.com.ua

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ДЛІВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВЯ

КРЕПКИЕ СВЯЗКИ

Все мы знаем, что сохранить здоровые суставы и связки помогают занятия физкультурой. Физическая активность приносит положительные эмоции, дарит радость и мотивирует. Однако нельзя забывать и о чувстве меры. Занимаясь спортом на пределе физических возможностей, не рассчитав свои силы, травмировать связки колена проще простого. Почему-то мы привыкли считать, что подобные повреждения истинно «спортивные». Однако это ложное мнение.

НАШ ЭКСПЕРТ



ИВАН ЗАБЕЛИН

врач ортопед-травматолог, заведующий клиникой ортопедии и спортивной травмы
Запорожская областная клиническая больница
г. Запорожье
+38 (050) 322-72-39,
+38 (0612) 96-53-71
travmasport.com.ua



КЛИНИКА ОРТОПЕДИИ,
АРТРОЛОГІЇ И СПОРТИВНОЙ
ТРАВМЫ

Любая активность полезна в меру. Ударные нагрузки влияют на наше здоровье так же отрицательно, как и малоподвижный образ жизни. А иногда их последствия оказывают еще более негативный эффект. Так, например, те любители активного образа жизни, которые тренируясь, превышают предел физических возможностей организма, сами подвергают себя травмам. В течение определенного периода из-за чрезмерной нагрузки возникают

микротравмы, которые потом приводят к повреждению связок. И однажды, после, казалось бы, простого ушиба, как гром среди ясного неба, может прозвучать диагноз врача-ортопеда – разрыв связок колена.

Причины разрыва связок

Крестообразные связки (задняя и передняя) – главные стабилизаторы коленного сустава, которыедерживают его в пра-



**ІБУПРОМ – ЛІКИ,
СИЛЬНІШІ ЗА БІЛЬ**

*Скидка предоставляется от цены, действующей в аптеке «Мед-сервис», на дату приобретения товара. Скидка действует с 01.10.2016 по 30.11.2016. На правах рекламы. Перед использованием обязательно ознакомьтесь с инструкцией.

САМОЛЖУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВЯ

ДИП Риліф

Діє на біль
швидше за інших!



-20%

вильной позиции и защищают от смещений. Именно они обеспечивают его стабильность. Крестообразные связки считаются одним из наиболее часто подверженных травмам мест опорно-двигательной системы.

По статистике, разрыв крестообразной связки – одна из наиболее распространенных причин операций на коленном суставе.

Действительно, колени весьма уязвимы не только у спортсменов, повредить их можно и в быту. К основным причинам подобных повреждений относятся прямой удар по колену, чрезмерная нагрузка на сустав, резкое разгибание колена, падение. **Повреждение задней крестообразной связки** возникает при форсированном смещении голени назад, а разрыв — типичное повреждение при ДТП. Возникает оно когда во время аварии колено ударяется о доску приборов. Также разрыв крестообразной связки может произойти, когда при движении корпус с бедром вращается наружу, а голень со стопой остаются на месте.

Передняя крестообразная связка страдает чаще – примерно в 15 раз больше задней. **Разрыв передней крестообразной связки** возникает в основном при резком торможении, прямых ударах по голени, при которых большеберцовая кость выдвигается вперед.

Симптомы повреждения:

- нестабильность сустава;
- характерный щелчок при травме;
- отек коленного сустава;
- резкая боль в колене;
- затруднение движения.

Боковые связки травмируются при ударах по внутренней или внешней поверхности колена, неудачных падениях на ногу.

Диагностика и лечение

В качестве диагностики используется рентген и МРТ. При растяжениях связок достаточно забинтовать конечность эластичным бинтом, приложить лед и снять боль противовоспалительными средствами. Однако такая терапия не всегда дает положительный результат.

При полном разрыве связок или неэффективности консервативного лечения при растяжении единственный выход – это артроскопия.

В таких случаях назначают артроскопическую пластику свободным аутотрансплантатом.

Это современный метод лечения патологий, который позволяет провести вмешательство, минимизируя травму тканей. Использование инновационных методик обеспечивает безболезненное и максимально быстрое восстановление, хороший косметический эффект, минимальные сроки пребывания в стационаре. Кроме того, после артроскопии нет необходимости носить гипс и пользоваться костылями. А для спортсменов неоспоримым преимуществом является возможность уже через 6 месяцев продолжить спортивную карьеру.

Как избежать травм?

В спорте повреждения происходят сплошь и рядом, да и в обычной жизни от травм никто не застрахован. Чрезмерные нагрузки провоцируют возникновение травм даже у хорошо тренированных людей. Поэтому, занимаясь спортом, не забывайте о необходимости полноценного разминаться и не трудитесь на износ – рассчитывайте свои силы и давайте передышку связкам. А если травма все же произошла, обращайтесь за помощью в специализированную клинику ортопедии.

Помните, своевременный визит к врачу поможет быстро восстановиться и вернуться к активной жизни.

БРОНХОЛІТИН ТАБ



Бронхолітин ТАБ 40 мг, табл. №20

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

Знижка на Бронхолітин дієсна лише на препарат у формі сиропу.

Реклама лікарського засобу. Перед застосуванням обов'язково ознайомтесь з інструкцією та проконсультуйтесь з лікарем. Зберігати у місцях, недоступних для дітей. Р.П. № UA/3119/01/02 від 21.04.2015 р.

-15%*

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ
ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я



РЕЛАКС: СИЛА ТЕЛА И ДУХА

Возможно, эта тема может показаться не актуальной. Ведь темп жизни ускоряется, результативность возведена в культ, за каждым углом стресс и необходимость бороться с ним. Нужно быть в тонусе, чтобы отражать атаки агрессивной среды. Так ли это на самом деле? Можно ли позволить себе расслабиться, не потеряв энергию и мотивацию? Будет ли это эффективно для решения ежедневных задач? Давайте попробуем разобраться вместе.

НАШ ЭКСПЕРТ



ТАНЯ РЕЙХ
практикующий
психолог

г. Днепр
ул. Короленко, 17, каб. 4
+38 (050) 609-06-97
tanya.e.reich@gmail.com
tanyareich.com



Постоянное напряжение – больше враг, чем друг

Мы уже касались темы тревоги раньше и помним, что контроль – это защитный способ с ней совладать. Там, где есть тревога и контроль, будут телесные защиты. Вы замечали людей с высоко поднятыми плечами и утопленными в них шеей и головой? Или с «черепашьей» спиной, когда она похожа на выпуклую линзу, а грудная клетка, наоборот, вдавлена вовнутрь. Это крайне проявления мышечного панциря – зажимов в теле, которые были сформированы в результате психотравм. Когда-то каждый из нас встречается с чувствами, которые по каким-то причинам

невозможно прожить: есть гнев, но нельзя его выразить, страх, но стыдно в нем признаться и т. д. Чувства подавляются, сдерживаются телесными усилиями. Тело напрягается: живот, шея, плечи, бедра, дыхание. Так создается постоянный мышечный зажим. Это не просто временное сокращение мышц. Панцирь продолжает существовать даже тогда, когда ситуация, спровоцировавшая его, давно в прошлом и поддерживается через тревожность, чувство вины, стыд, запреты или установки человека. В этот процесс вложено много энергии, которая направлена не на свободу и раскрытие, а на скованность и удержания эффекта. Даже тогда, когда есть возможность расслабиться, это сделать не получается, и тело никогда полностью не отдыхает.

Если человек испытывает постоянное эмоциональное и мышечное напряжение, зациклен на результате, пропускает жизнь в настоящем, то он контрпродуктивен для себя самого.

Это рано или поздно приведет к глубокому истощению, депрессии, болезням тела и духа.

Простые приемы релаксации

Элементарная задача – выделить 5 минут в день на упражнения и сделать их – может оказаться неимоверно сложной для тех, кто живет в вышеописанном состоянии. И дело не в лени или забывчивости, а в привычном механизме защиты психики, который вы пытаетесь направить в более продуктивное русло. Знайте, придется приложить усилия.

Комплекс упражнений: заземление, дыхание, центрирование.

Примите удобную позу, лежа или сидя, постарайтесь максимально расслабиться. Сфокусируйте свое внимание на тех участках своего тела, которые соприкасаются с поверхностью (стулом, кроватью, полом и т. д.), то есть заземлены. Потом на тех, которые не соприкасаются. Сознательно расслабляйте те участки, где почувствуете скованность или зажим. Направьте фокус внимания на дыхание. Просто наблюдайте его в привычной для вас частоте и глубине, стремясь к более спокойному и легкому течению воздуха. Попробуйте отыскать центр своего тела, ориентируясь на два пальца ниже пупка и чуть вглубь живота. Какое там ощущение? Попробуйте «дышать в

центр», вызывая тепло, приятную энергию движения расширения от центра, распространяя ее по всему телу. Попробуйте совместить вышеописанную практику с маской релаксации. Придайте лицу выражение спокойствия и умиротворения, расслабляя мышцы шеи, головы, а потом лица. Делайте это сверху вниз. Лоб, брови, глаза. Разомкните челюсти, не открывая рта, давая нижней свободу, почувствуйте язык, теплый и расслабленный, если хочется, можете немного улыбнуться.

Практикуя это упражнение раз в день, научившись преодолевать сопротивление, обесценивание, отговорки, типа «некогда ерундой заниматься», вы получите как минимум пятиминутный контакт со своим телом, ощущениями и чувствами, прикоснетесь к себе истинному. Как максимум в моменте – легкость, приток энергии, свободу в теле. И как максимум в регулярной практике – меньше напряжения и страхов, болезненных состояний тела, душевной и физической хандры. Больше доверия в отношениях, ресурса для деятельности, спокойствие и уверенность в том, что вам многое дано и подвластно, только желайте и делайте.

Как обрести спокойствие? Практика внимательности к эмоциям

Время перехода от лета и отпусков к осени и рабочему режиму – прекрасный период, чтобы опро-

бовать еще и практику внимательности к своим эмоциям. Она поможет сохранять спокойствие в условиях повышенного стресса и дома, и на работе. Если вы опробовали предыдущую практику, то точно поняли, что концентрируясь на теле, все равно несетесь в потоке мыслей и чувств, и они могут сильно мешать сосредоточению. Это частная иллюстрация того массива состояний, в котором мы находимся каждую минуту бодрствования, и он может не отпускать нас до конца даже тогда, когда мы спим. Тревожные сновидения, в которых мы не успеваем на самолет,тонем в болоте, не можем сдвинуться с места, когда на нас нападают и многое другое – все это пролонгированный результат непроявленных эмоций. Давайте поучимся их проживать.

Делайте эту практику тогда, когда случиться что-то, что вас сильно эмоционально затронет.

1 Не отмахивайтесь от того, что чувствуете.

Признайте, что эмоция есть. Какие ощущения она вызывает в теле? Где именно в теле она отзывается: живот, грудь, горло?.. Чем? Напряжением, скованностью, болью, холодом, жаром или чем-то еще?

2 Не боритесь с эмоцией, не отгоняйте, не отрицайте.

Она есть и есть ощущения в теле. Это реальность. Назовите эмоцию. Что это? Гнев, отвращение, страх, стыд, что-то еще?

3 Изучите состояние, которое пришло вместе с эмоцией.

Ощущения вы уже идентифицировали, перейдите к мыслям. Какие это мысли? Они пришли впервые или привычны? Когда еще вы так думали? В связи с чем или кем? Сколько вам было лет?

4 Найдите способ выразить то, что чувствуете.

Предыдущие этапы не только помогли осознать, что происходит в теле, когда вы погружаетесь в переживание, но и увидеть эмоциональные привычки, например, блокировать эмоцию и перейти к навязчивому повторяющемуся обдумыванию мысли. Ищите новый способ. Выразите несогласие там, где раньше обиженно молчали. Сообщите о чувствах, а не критикуйте того, на кого разозлились. Нет возможности реализовать это в контакте с тем, с кем связано состояние, – пишите, рисуйте, лепите из глины. Идите в те места, которые неразрывны с прошлым и проговаривайте там то, что не дает покоя.

Расслабление, контакт со своими чувствами, новый опыт переживания старых ран, осознания и выводы из них – все это приведет к свободе от излишней тревоги и навязчивого контроля. Вы научитесь чувствовать момент и себя в нем, а это именно то, что нужно, чтобы прожить жизнь полнее.

БІОСОН

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ ВІДІЙТИ ВІД КОНТРОЛЮ

Коротка інструкція для медичного застосування препарату Біосон (Bioson). Склад: 1 габітка містить сухого екстракту пасифлори (Passiflora hebe) 300 мг, доксиламіну гідрогену суцінанту 3,75 мг. Лікарська форма: Таблетки. Фармакотерапевтична група: Снодійні та седативні препарати. Код ATХNOS M50. Англійськими засоби для системного застосування. Код ATX ROSA A09. Фармакологічні властивості: Компонент екстракту пасифлори гальмує проведення нервових імпульсів у спинному і головному мозку, знижує будливість центральної нервової системи, чим обумовлюється виражений седативний, легкий противривожинний і снодійний ефекти без симптому пристрастності під час продовженого застосування. Активність пасифлори виявляється дуже в кількох терапевтических сферах. Пасифлора використовується при: відновленні нервової та серцево-судинної систем, при гіпертонічній хворобі, у відновлювальному періоді після церебральних судинних криз, нейроендокринній дистонії, при астеничних станах після перенесених інфекцій та інших токсичних захворювань. Пасифлора відноситься також вегетативним симптомам, як відсутність сексуального відповіді, діоксиламіну гідрогену суцінанту з блокатором Н₁-гістамінових рецепторів класу етаноламінів, які мають седативний, снодійний та анти-аллергічний ефект. Показання: Періодичне та транзиторне безсоння. Протипоказання: Підвищена чутливість до компонентів препарату; період вагітності та годуванням грудю; закритоупоточник глаукома в анатомії пацієнта або в сімейній анамнезі; утриманості розладів з ризиком затримки сечі. Побічні реакції: Як правило, добре переноситься. В окремих випадках можуть спостерігатися такі побічні ефекти: нудота, бловання, брадикардія, шумочко в нирках, затримка мікроциркуляції, сонливість, мігдалінні алергічні реакції, випадкові шарнірні вищукання, сів'яжки та вакуумні тощо. Категорія відповіді: Без речіти. Р. П. №УМ/І-15127/07-01, Нанс М02/Укр/04/М436-пд-12.05.2016. Виробник: ТОВ «Фарма Старт», Україна, 03124, м. Київ, бульв. І. Лісіса, 8, ТОВ «Фарма Старт» входить до групи компаній Аско (Швейцарія). Повна інформація знаходитьться в інструкції для медичного застосування препарату. Інформація для медичних та фармацевтичних працівників, для розмежування в спеціалізованих виданнях для медичних установ та лікарів, і для розповсюдження на семінарах, конференціях, симпозіумах з медичної тематики.* Інструкція для медичного застосування лікарського засобу Біосон.

ПОДВІЙНА КОМБІНАЦІЯ

Біо^{Сон}

ПАСИФЛОРА

рослинний компонент

ЗАСПОКОЮЄ
І ЗАБЕЗПЕЧУЄ ЛЕГКУ
ПРОТИТРИВОЖНУ ДІЮ*

-20%

Біосон

ДОКСИЛАМІН

синтетичний компонент

СКОРОЧУЄ ЧАС,
НЕОБХІДНИЙ ДЛЯ ЗАСИНАННЯ

ПОКРАЩУЄ ТРИВАЛІСТЬ
І ЯКІСТЬ СНУ*

ПИТАНИЕ ПО ВОЗРАСТУ

Очень легко худеть и поддерживать стабильный вес, когда мы молоды, бодры и полны сил. Но время, увы, неумолимо, и после 30-ти лет у многих часто возникает закономерный вопрос: «Почему я набираю вес? Ведь я всегда была худой и в моем образе жизни ничего не изменилось...».

НАШ ЭКСПЕРТ



ЯНА КРАВЧЕНКО
практикующий
диетолог-консультант,
руководитель
обучающего центра
Garlic+
Обучающий центр *Garlic+*
г. Киев
+38 (067) 597-51-40
garlic-plus.com.ua

Даже если и ничего не поменялось, со временем с нами про-
исходит, может, незаметные,

но необратимые процессы. Во-первых, теряется мышечная масса. С каждым десятилетием при самом сбалансированном питании уходит до 2-х кг мышц, на месте которых появляется жир. К шестидесяти годам эти потери достигают до 13 кг! Во-вторых, со временем мы испытываем недостаток гормонов, которые напрямую способствуют росту мускулатуры. Важность мышечной массы заключается в том, что мышечные клетки сжигают калории в 70 раз быстрее,

чем жировые. Поэтому от них зависит скорость нашего метаболизма! В-третьих, важную роль играет пол. Для женщин в возрасте более свойственна высокая доля жировых тканей и соответственно меньшая скорость метаболизма, чем для мужчин.

Помимо всего этого есть и другие причины: снижение физической активности, прием лекарственных препаратов, особенно средств гормональной терапии и, конечно же, стрессы.

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 01.10.2016 по 30.11.2016. На правах рекламы. Перед использованием обязательно ознакомьтесь с инструкцией.

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДНИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВЯ

Но есть и хорошие новости! Путем грамотного подбора питания и качественных диетических добавок согласно возрастных требований нашего организма облегчить нашу участь, безусловно, можно!

От 30-ти лет

Попытайтесь избавиться от вредных продуктов: майонеза, кетчупа. Обратите внимание на присутствие в рационе продуктов белкового происхождения: яйца, нежирная говядина, курица без кожи, творог. Правильно сочетайте и распределите их в течение дня. Не увлекайтесь пастами-пиццами, во всем знайте меру. Мясо и рыбу обязательно кушайте с овощами, а десерты замените фруктами. Если вы курите – бросайте, если нет – не начинайте. Сократите потребление пива и алкогольных напитков. Суточная калорийность должна составлять примерно 2000 ккал для женщин и до 3000 ккал для мужчин.

От 40-ка лет

Этот возраст считается слегка кризисным. Поэтому нам нужны продукты, оберегающие организм от перепадов настро-

ения. Это, в первую очередь, еда, содержащая витамин С: болгарский перец, ягоды, зеленые листья салатов, овощи. День полезно начать с порции каши, можно добавить орешки кешью, миндаль. Это даст энергию, поможет работе сердца и сосудов. Важную роль играет присутствие рыбных блюд на столе.

Содержащиеся в рыбе полиненасыщенные жирные кислоты улучшат память, работу сердечно-сосудистой системы, помогут снять воспаления. Алкоголь в этом возрасте разрешен в количестве 200 г сухого вина и 50 г коньяка 1–2 раза в неделю. Суточная калорийность должна зависеть от уровня физических нагрузок. Примерно до 1600 ккал для женщин и до 2200 ккал для мужчин.

От 50 лет

Обязательно нужны продукты, улучшающие перистальтику кишечника, поэтому в ежедневном рационе должны быть зелень, до 600 г овощей и до 400 г ягод. Важную роль играют продукты, содержащие кальций, потому как к этому возрасту суставы ослабевают, кости становятся хрупкими, дают о себе знать артриты и артрозы. Исключите из своего рациона кофе и крепкие чаи, все соленое.

Сокращайте потребление мяса, рыбы, а также крепких бульонов. Замените их овощными супами. Принимайте кальций, магний, Омега-3 в виде диетических добавок. Суточная калорийность в этом возрасте составляет примерно до 1300 ккал для женщин и до 1800–2000 ккал для мужчин.

Для того чтобы быть здоровым, конечно же, нужны усилия и инвестиции в собственное здоровье, которые обязательно окупятся хорошим настроением, желанием жить, творить и просто радоваться жизни.



Питайтесь правильно, двигайтесь, пейте чистую воду, дышите свежим воздухом, и вы обязательно будете здоровы и полны сил в любом возрасте!

АМБРОЛІТИН

Амбролітин сироп
15 мг/5 мл, 100 мл

ДІЯМ
з
народження



-15 %*

Амбролітин сироп **:

- Полегшує виведення мокротиння
- Сприяє відкашлюванню
- Покращує дихання

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

** Згідно інструкції для медичного застосування препарату Амбролітин. Реклама лікарського засобу. Перед застосуванням обов'язково ознайомтеся з інструкцією та проконсультуйтесь з лікарем. Зберігати у місцях, недоступних для дітей. Р.П. № UA/12426/01/01 від 23.08.2012 р.

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ
ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я



ЗАПЕЧЕННАЯ СКУМБРИЯ С СОУСОМ SWEET CHILLI

Сейчас в моде правильная и здоровая еда. К наиболее рациональному питанию можно отнести и еврейскую кошерную кухню. По иудейским правилам кашрута в пищу допускается только экологически полезный продукт, который полностью гармонирует с организмом человека. Наиболее популярными блюдами в израильской кухне являются рыбные. Предлагаем приготовить запеченную скумбрию, которая в Израиле называется «Кольяс». Небольшой кусочек такого блюда обеспечивает организм необходимым количеством микроэлементов и полезных жирных кислот Омега-3.

Ингредиенты:

- 500 г скумбрии
- 1 лимон
- 1 ст. л. зелени кервеля и эстрагона измельченная (можно заменить зеленью укропа и петрушки)
- Соль по вкусу
- 1 щепотка черного перца молотого
- 1 щепотка мускатного ореха молотого
- 1 ч. л. растительного масла



Рецепт:

Скумбрию очистить, выпотрошить, вымыть и обсушить. Зелень измельчить, добавить соль, специи и 0,5 чайной ложки масла. Все смешать и 2/3 части вложить в брюшко скумбрии. Сбрзнуту скумбriю соком половины лимона и обмазать оставшейся смесью. Фольгу или пергамент смазать маслом, выложить на него скумбрию и завернуть. Тушить в духовке при температуре 170 градусов 45–50 минут. Готовую запеченную скумбriю сбрзнуту соком второй половины лимона, добавить немного красной икры. Подавать в горячем виде с отварным картофелем или салатом и соусом Sweet Chilli.

Очищенные овощи и перец чили нарезаем мелким кубиком, добавляем корень имбиря, нарезанный тонкими полосками. Обжариваем на растительном масле с добавлением специй и соли. Заливаем водой. Провариваем до готовности овощей. Затягиваем крахмалом. Доводим до вкуса. Охлаждаем.

Соус Sweet Chilli:

- 1/2 ч. л. специй
- 250 г моркови
- 3 лука репчатого
- 350 г перца болгарского
- 1 перец чили
- 30 г корня имбиря
- 4–5 зубчиков чеснока
- 2 ст. л. растительного масла
- 350 мл очищенной воды
- 1 ст. л. крахмала
- 1 ч. л. соли



Такой салат – это прекрасная возможность разбавить яркими красками осенний стол. А полезные ингредиенты в его составе станут настоящим кладезем витаминов. Много зелени, нежные ломтики лосося, цукини и цитрусовая заправка – что может быть лучше в эту прохладную пору года?

Рецепт:

Цукини моем и нарезаем тонкими длинными слайсами, маринуя цитрусовой заправкой.

Лосось слабосоленый нарезаем слайсами. Из цукини и лосося формируем бочоночки.

Микс зелени и салата рвем вручную и заправляем кунжутно-цитрусовым соусом.

Ингредиенты:



250 г лосося
слабо-соленого
280 г цукини
1 ст. л. кедровых орехов

1 пучок микса зелени
1 перец чили
1/2 стакана цитрусовой
заправки
2 шт. палочки грissini
150 мл кунжутно-
цитрусового соуса

САЛАТ С ЛОСОСЕМ И ЦУКИНИ



ПАРТНЕР РУБРИКИ

Ресторан
Menorah Grand Palace

г. Днепр,
ул. Шолом-Алейхема, 4/26
+38 (056) 788-04-65
+38 (056) 717-77-84
menorahall.com





Njam-njam

Натуральне харчування —
запорука здоров'я
Вашої дитини!

-20%

ДІТЯЧЕ ХАРЧУВАННЯ
від 6-ти місяців



waiz.com.ua



Nutrilon «PronutraVi+»
Кукурудзяно-мичном 6+ місяців

Milupa каша молочна мультизлакова з додаванням пребіотиків 6+ місяців

-20%
-50%

Гармония пользы и вкуса!



NUK

Купуй
пустушки та пляшечки
TM NUK



зі знижкою 25%

Шукай нас у соціальних мережах [f](#) [vk](#)



PHILIPS AVENT

Акція

Знижка 20%
на пустушки Philips Avent*



*Акція діє в період з 1 вересня до 31 жовтня 2016 року.



Bübchen

Купуй один продукт
від ТМ «Бюбхен» блакитної серії



та отримай
на другий
ЗНИЖКУ* 50%

*Знижка надається на продукт меншої вартості.

Шукай нас у соціальних мережах [f](#) [vk](#)



солнце и луна

Детские пеленки «СОЛНЦЕ И ЛУНА» — надежная защита для вашего малыша

-15%*



BEAUTY DERM

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

-25%*

BEAUTY DERM liquid masks

**fito®
косметик**

-25%*

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

Глина

Глина моря

Глина белая

Маска

HIRUDO DERM

HD EXTRA-DRY
HD SENSITIVE
HD OIL-PROBLEM
HD ANTI-AGE
HD WHITE LINE

ЗНИЖКА -20%

на засоби для обличчя
ТМ Hirudo Derm

Hirudo Derm skincare products

ELENSEE

Соль для ванн
с эфирными маслами —
отличный способ восстановить
организм после умственного
и физического переутомления,
предотвратить простуду
и ускорить процесс
выздоровления при общем
недомогании

-20%*

ELENSEE bath salts

Акция действует с 1.11.2016 по 30.11.2016.

SEPTONA

Гигиенические
прокладки Septona

- ✓ европейское качество
- ✓ доступная цена
- ✓ безопасные технологии

-20%*

SEPTONA hygiene pads

Novita®

Косметична ватна продукція

-15%

Novita skincare products

нова якість-нова ти!

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШІКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Легко і смачно
усуває симптоми грипу та застуди

-15%*

Анзибел

Швидко знімає біль у горлі за 1 хвилину!

Знеболюючий, протизапальний, антибактеріальний і противірусний ефекти

Реклама лікарського засобу. Перед застосуванням пораджується з лікарем. ЗБФ фармацевтів та уважно ознайомтесь з інструкцією.

Побочна ефект: шкірні висипання, свербіж, крововіянка та інші (гострі реакції для медичного застосування прописані).

Представництво компанії «Нобель» в Україні: 04074, м. Київ, вул. Автозаводська, 2, тел.: (044) 586-20-54, факс: (044) 586-20-55.

Гексаліз

-15%*

Гексаліз
30 таблеток для рутиногрунтування
від болю та запалення у горлі

при болю у горлі

АКЦІЯ

ЗВІЛЬНЕННЯ ВІД СИМПТОМІВ ЗАСТУДИ

НАЗІК
neo-ангін®

-20%*

Свобода вільного дихання

ВИРОБЛЕНО В НІМЕЧЧИНІ

насік®
назальний спрей
+ з освіжуючим віспомон™

ЕФЕКТИВНА КОМБІНАЦІЯ
2 ДІЮЧИХ РЕЧОВИН***

КСИЛОМЕТАЗОЛІН + ДЕКСПАНТЕНОЛ
усуває набряк та полегшує
сприяє загоєнню та захищає
слизову оболонку носа

neo-ангін®
ВІШНЯ

НЕО-АНГІН®
з ТРИАКТИВНОЮ ФОРМУЛОЮ***:
полегшує біль у горлі,
зменшує запалення,
усуває інфекції рота та горла

МУЛЬТИГРИП

Сучасний експерт у лікуванні застуди та грипу

-20%*

MULTIGRIP
активне
відновлення
10 саше

MULTIGRIP
активне
відновлення
10 саше

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Порадуйте близких вам людей!

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

Возможные номиналы:

250 грн, 500 грн и 1000 грн

подарочный
Сертификат
на покупку косметики



*Подарочный сертификат дает право 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 грн, 500 грн, 1.000 грн. Подробные условия акции у фармацевтов сети аптек «Мед-сервис».

*Скидка предоставляется от цены, действующей в аптеке «Мед-сервис», на дату приобретения товара. Скидка действует с 01.10.2016 по 30.11.2016. Купоны не действуют в аптеках «Мед-сервис», которые участвуют в социальном проекте «Низкие цены».

<p>купон на скидку -10% на весь ассортимент аптек «МЕД-СЕРВИС»</p> <p>-10%</p> <p>*Скидка предоставляется при предъявлении купона. Срок действия скидки с 01.10.2016 до 30.11.2016.</p>	<p>купон на скидку -10% на препараты для лечения диабета</p> <p>-10%</p> <p>*Скидка предоставляется при предъявлении купона. Срок действия скидки с 01.10.2016 до 30.11.2016.</p>
<p>купон на скидку -20% на зубные пасты TM SPLAT</p> <p>-20%</p> <p>*Скидка предоставляется при предъявлении купона. Срок действия скидки с 01.10.2016 до 30.11.2016.</p>	<p>купон на скидку -50% на косметику TM SHAFFALI</p> <p>-50%</p> <p>*Скидка предоставляется при предъявлении купона. Срок действия скидки с 01.10.2016 до 30.11.2016.</p>
<p>купон на скидку -15% на детское пюре ТМ «ЧУДО-ЧАДО»</p> <p>-15%</p> <p>*Скидка предоставляется при предъявлении купона. Срок действия скидки с 01.10.2016 до 30.11.2016.</p>	<p>купон на скидку -20% на детские подгузники ТМ HUGGIES</p> <p>-20%</p> <p>*Скидка предоставляется при предъявлении купона на детские подгузники ТМ Huggies Ultra Comfort Mega. Срок действия скидки с 15.10.2016 до 15.11.2016.</p>

КАЛЕНДАРЬ АКЦИЙ

Наши лучшие предложения для вас

АКЦИЯ 01.10.16–30.11.16

ДЕНЬ КРАСОТЫ

Каждую субботу в аптеках «Мед-сервис-beauty» скидки до -60% на эксклюзивную косметику от мировых брендов. Info: на сайте med-service.com.ua или у фармацевтов аптек «Мед-сервис-beauty».



ПО СУББОТАМ
до 60%

АКЦИЯ 01.10.16–30.11.16

ДЕНЬ ДЕТСТВА

Каждое воскресенье в аптеках «Мед-сервис-kids» скидки до -30% на детские товары. Info: на сайте med-service.com.ua или у фармацевтов аптек «Мед-сервис-kids».



ПО ВОСКРЕСЕНЬЯМ
до 30%

АКЦИЯ 01.10.16–30.11.16

ДЕНЬ КАРДИО

Каждую среду в аптеках «Мед-сервис» скидки до -15% на товары группы «Кардио». Info: на сайте med-service.com.ua или у фармацевтов аптек «Мед-сервис».



ПО СРЕДАМ
до 15%

АКЦИЯ 01.10.16–30.11.16

ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ

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



-10%

АКЦИЯ 01.10.16–31.10.16

НА ТОНОМЕТР MICROLIFE

Каждую среду при покупке товаров в аптеках «Мед-сервис» на сумму от 50 грн – скидка -30% на тонометр Microlife BP A2 Basic автомат. Info: у фармацевтов аптек «Мед-сервис».



ПО СРЕДАМ
-30%

АКЦИЯ 01.10.16–31.12.16

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».

INVITRO® -5%

Журнал «Здравствуйте с нами!», №7, 2016 г., 01.10.2016 г.

Учредитель: ООО «Мед-сервис Групп». Телефон горячей линии: 0 800 50 52 53. med-service.com.ua | online-apteka.com.ua

Руководители проекта:

Тимошенко О. Б., Крячек К. А.

Главный редактор: Ваняркин Д. В.

Дизайнер: Нечай А. Ю.

Адрес издателя и редакции: Украина, 49 000, г. Днепропетровск, ул. Серова, 4.

Свидетельство о регистрации:

КВ №21195-10995ПР от 30.01.2015.

Напечатано в типографии ООО «Ландпресс», г. Харьков, ул. Золочевская, 1.

Подписано к печати 01.07.2016.

Тираж 200 000 шт.

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.

ОФОРМИ БЕСПЛАТНУЮ ПОДПИСКУ!

Если вы хотите оформить бесплатную подписку на журнал «Здравствуйте с нами!», заполните, пожалуйста, анкету и отправьте по адресу: 49 000, г. Днепр, ул. А Фабра, 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.

АНКЕТА

ФИО

Область

Город

Адрес

Почтовый индекс

Телефон

e-mail

Я даю согласие на обработку моих персональных данных

Подпись





ОНЛАЙН-АПТЕКА МЕД-СЕРВИС

ONLINE-АРТЕКА.СОМ.УА



- Услуга бронирования товаров
- Поиск и услуга бронирования эксклюзивных товаров
- Консультация квалифицированных специалистов
- Наличие товаров в аптеках «Мед-сервис»
- Полезная информация

АПТЕКИ, КОТОРЫМ ДОВЕРЯЮТ!

Заказ медикаментов, косметики, детского питания

и других товаров 0 800 50 52 53

med-service.com.ua | online-apteka.com.ua

Скидка предоставляется от цены, действующей в аптеке «Мед-сервис» на дату приобретения товара. Скидки не предоставляются в аптеках «Мед-сервис», которые участвуют в социальном проекте «Низкие цены». Компания оставляет за собой право изменять цены на протяжении акционного периода и не несет ответственности за печатные ошибки. Допускается наличие акционных товаров не во всех аптеках «Мед-сервис». Количество акционного товара ограничено.

Фото товаров могут отличаться от товаров, которые находятся в продаже. Подробности на сайте www.med-service.com.ua или по телефону 0 800 50 52 53 (звонки бесплатные со всех телефонов на территории Украины).