

Надзвичайні вітаміни для надзвичайних чоловіків



SOLGAR
Since 1947
Вітаміни | Мінерали | Рослини



Виробник: ТОВ СОЛГАР ВІТАМІН Штат Нью-Джерсі, США
Висновок СЕЕ № 05.03.02-03/58184 Від 30.12.2015 р.

www.solgar.ua

0 (800) 30 19 47

НЕ є ЛІКАРСЬКИМ ЗАСОБОМ



РОДИНКИ У МАЛЫШЕЙ

Какие родинки опасны?
Могут ли они исчезнуть
сами? К какому врачу
обращаться? 8



ВСЕ ПО ПОЛОЧКАМ

Почему ухудшается
память? К чему это
приводит? Что можно
с этим сделать? 16



УДАР В СПИНУ

Как отличить боль
в спине? На что обратить
внимание? Как подобрать
лечение? 20

БОЛИТЬ ГОРЛО? ВІЗЬМИ СТРЕПСІЛС®!



Strepsils®



-10%*

ПОЛЕГШУЄ БІЛЬ
ТА ЗАПАЛЕННЯ У ГОРЛІ

*Скидка предоставляется от цены, действующей в аптеке «Мед-сервис», на дату приобретения товара. Скидка действует с 1.04.2017 по 31.05.2017.
На правах рекламы. Перед использованием обязательно ознакомьтесь с инструкцией.

Стрепсілс®

Р.П. №UA/7696/01/01, Наказ МОЗ України №980 від 30.11.2012; Р.П. №UA/3915/01/01, Наказ МОЗ України №77 від 09.02.2016 (Дата останнього перегляду 24.06.2016); Р.П. №UA/6372/01/01, Наказ МОЗ України №65 від 04.02.2016; Р.П. №UA/6400/01/01, Наказ МОЗ України №345 від 11.05.2012 (Дата останнього перегляду 15.12.2016); Р.П. №UA/7436/01/01, Наказ МОЗ України №869 від 02.11.2012; Р.П. №UA/6479/01/01, Наказ МОЗ України №345 від 11.05.2012 (Дата останнього перегляду 15.12.2016); Р.П. №UA/4927/01/01, Наказ МОЗ України №730 від 19.07.2016, Р.П. №UA/13607/01/01, Наказ МОЗ України №294 від 30.04.2014;

Виробник: Реклітт Бенкізер Хелпсер Интернешнл Лімітед, Тейн Роуд, Ноттінгем, Ноттінгемшир, NG90 2DB, Велика Британія.

Реклама лікарського засобу. Перед застосуванням обов'язково ознайомтеся з інструкцією для медичного застосування та проконсультуйтесь з лікарем.

У випадку виникнення небажаних реакцій звертайтеся за телефоном: 0 800 300 338.

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДНИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

СОДЕРЖАНИЕ

БЛОГ КОСМЕТОЛОГА

4 Темные круги? Есть решение!

BEAUTY-ГИД

6 Все будет гладко

ПРОФЕССИЯ – МАМА

8 Родинки у малышей: советы в преддверии лета

10 Не дышит детский нос?
Весенний поллиноз

12 Взрослый взгляд на детский интеллект

ЗДОРОВ ВСЕГДА

14 Хорош пост, но непрост

16 Все по полочкам

18 Опасный отдых

ЭНЕРГИЯ ТЕЛА

20 Удар в спину

22 Похрустим?

БЛОГ ПСИХОТЕРАПЕВТА

24 Правильные решения в жизни

БЛОГ ДИЕТОЛОГА

26 Что нужно знать о витаминах?

ПОЛЕЗНЫЕ РЕЦЕПТЫ

28 Ножка с яблоками
в апельсиновой глазури

29 Хумус

АКЦИИ

30 Beauty-list

31 Мамам на заметку

32 Азбука здоровья

34 Купоны на скидку

35 Календарь акций

MADE IN EU
Разработано
и изготавлено в ЕС

-25%*



НОВИНКА ПРОБИОТИКИ ВИВОКАПС



-20%



16 видов бактерий
на страже вашего здоровья



Кишечнорастворимая капсула
доставит бактерии без потерь



Чем больше бактерий,
тем больше пользы



Все полезные свойства
сохранены на весь год

Natursept medical devices

Полностью натуральные леденцы!
ЛЕЧИТЬ ГОРЛО – ВКУСНО!

СЕРИЯ
ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Леденцы
от кашля
и боли
в горле

Сделано в Польше
Лечат раздражение
и снимают боль



ДЕТСКАЯ СЕРИЯ

Леденцы
на палочке

Весело и не страшно
Облегчение симптомов
уже после первого
леденца

-15%*

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДНИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВЯ

Темные круги? Есть решение!

НАШ ЭКСПЕРТ



ЮЛИЯ ОРИЩЕНКО

врач-косметолог,
основатель студии
эстетической медицины
«Косметолог.dp.ua»

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

Причин появления синеватых или пигментированных кругов вокруг глаз может быть очень много. Следовательно, и методы их устранения найти не так уж просто. Обычно это тесное сотрудничество двух или трёх специалистов «по красоте», либо длительная и кропотливая «работа» над собой в домашних условиях под чутким руководством косметолога. Давайте разберёмся в том, какие же бывают причины появления этого косметического недостатка, кроме тех, что возникают вследствие острого или хронического заболевания.

Причина ↗ Решение

Появление темных кругов под глазами чаще всего вызвано **неправильным уходом за нежной кожей вокруг глаз**. Мы мало задумываемся о последствиях использования некачественной косметики и важности процедуры правильного снятия макияжа. В результате получаем неизбежное появление нежелательных «синяков». Самые распространённые на сегодняшний день причины – это усталость, недосып, плохое и нерегулярное питание, отсутствие пеших прогулок по свежему воздуху. Одним словом, банальный стрессовый фактор.

Попробуйте беречь себя и своё здоровье, планируйте свой день так, чтобы оставалось время для отдыха и здорового перекуса, на выходных старайтесь уделить час пешей прогулке по парку или бульвару. В домашнем уходе я бы рекомендовала **крем, специально предназначенный для области вокруг глаз**. В его содержании обязательно должны быть витамины и антиоксиданты.

Причина ↗ Решение

Еще один основной фактор возникновения темных кругов под глазами – это **возрастные изменения и увядание кожи лица в целом**. Здесь терапия должна быть направлена не только на область вокруг глаз, но и на кожу лица, шеи, декольте.

Процедуры должны быть подобраны для возвращения коже упругости и здорового тонуса. В домашних условиях – это **использование натуральных скрабов** для лица, шеи и декольте, питательных масок для глубокого увлажнения кожи. В составе домашних средств не должно быть агрессивных консервантов и поверхностно активных веществ (например, Sodium Lauryl Sulfate). Для зоны вокруг глаз обязательно используйте специально предназначенный крем.



Perfectil[®] ORIGINAL

ВІТАМІННИЙ КОМПЛЕКС

УНІКАЛЬНЕ ПОЄДНАННЯ **22** КОМПОНЕНТІВ

КРАСА ШКІРИ ВОЛОССЯ НІГТІВ + ЕНЕРГІЯ

ЗНИЖКА -20%

На правах рекламы. Диетическая добавка. Не е лікарським засобом. ДСЕЕ № 05.03.02-03 / 72052 від 27.11.2014. Перед вживанням ознайомтись з інструкцією.

*Скидка предоставляется от цены, действующей в аптеке «Мед-сервис», на дату приобретения товара. Скидка действует с 1.04.2017 по 31.05.2017.

KРАСА ТА ЕНЕРГІЯ

30 Таблеток

Perfectil[®] ORIGINAL

Перфектіл Ориджінал

Спеціальний комплекс для краси та здоров'я шкіри, волосся, нігтів, а також енергії та бодхарості на новий день

Спеціальний комплекс для краси та здоров'я волосся, нігтів, підшкірної та повierzchnіальної енергії та бодхарості на новий день

VITABIOTICS

Менопейс[®] ОРДЖИНАЛ

ПОТРІЙНА ФОРМУЛА

-20%

3 ФІТОЕСТРОГЕНАМИ, БОРОМ, ВІТАМІНАМИ ТА МІНЕРАЛАМИ

- при приливах, підвищенному потовиділенню
- емоційній лабільності, неспокої
- перепадах тиску
- порушеннях сну

На правах реклами. Не є лікарським засобом. Є протипоказання. Перед застосуванням ознайомтесь з інструкцією. Висновок ДСЕЕ 05.03.02-03 / 73567 від 18.10.2012.

*Скидка предоставляется от цены, действующей в аптеке «Мед-сервис», на дату приобретения товара. Скидка действует с 1.04.2017 по 31.05.2017.

VITABIOTICS
Лондон, Велика Британія

Причина ↗ Решение

В некоторых случаях появление кругов – это **аллергическая реакция** на косметику или другие источники аллергии (цветы, пыль и прочее). Возникновение также может обуславливаться **дефицитом железа в организме или же вследствие обычного обезвоживания**. Кроме этого, с темными кругами под глазами зачастую связывают неправильную диету, ограничивающую рацион, что, в свою очередь, приводит к острой нехватке витаминов.

Пересмотрите свое ежедневное питание. Пейте больше жидкости. При выборе косметики обратите внимание на состав: приветствуются витамины (особенно А и С), молочные пептиды, гиалуроновая кислота, натуральные масла (авокадо, кожоба, зерна пшеницы).

Причина ↗ Решение

Бывает и так, что **близкое расположение кровеносных сосудов к поверхности кожи** тоже выглядит как затемнения вокруг глаз, однако они не имеют ничего общего с состоянием здоровья. При этом очень важно следить за этой зоной, как описывалось ранее, так как, теряя свой тонус, кожа под глазами будет «просвечиваться» с каждым годом все сильнее.

Вот несколько способов осветлить или даже полностью убрать тёмные круги под глазами:

Способ 1: заварите корень солодки и протирайте им зону вокруг глаз каждый вечер перед сном.

Способ 2: используйте крем от геморроя. Да-да, не удивляйтесь! Дело в том, что компоненты, входящие в состав этого крема (мази), оказывают противовоспалительное действие, укрепляют сосудистую стенку, повышают тонус кожи, снимают отек и тем самым осветляют тёмные круги.

Способ 3: возьмите капсулы витаминов А и Е, выдавите по капельке и нанесите на область вокруг глаз на 5 минут, потом промокните излишек и оставьте на ночь. Можно делать такой 7-дневный курс раз в 2 месяца.

Способ 4: применяйте подручные домашние средства, например, маску из свежего огурца или смесь из сметаны с петрушкой.

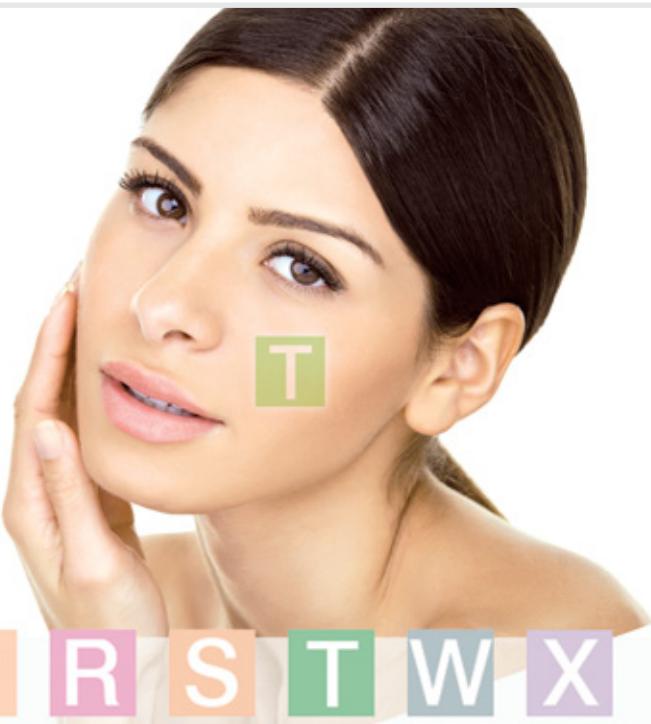
Конечно, можно сразу же начать самостоятельно избавляться от темных кругов вокруг глаз. Однако учтите, что именно специалист поможет вам определить настоящую причину их возникновения и правильно подобрать домашний уход.

Pharmaceras



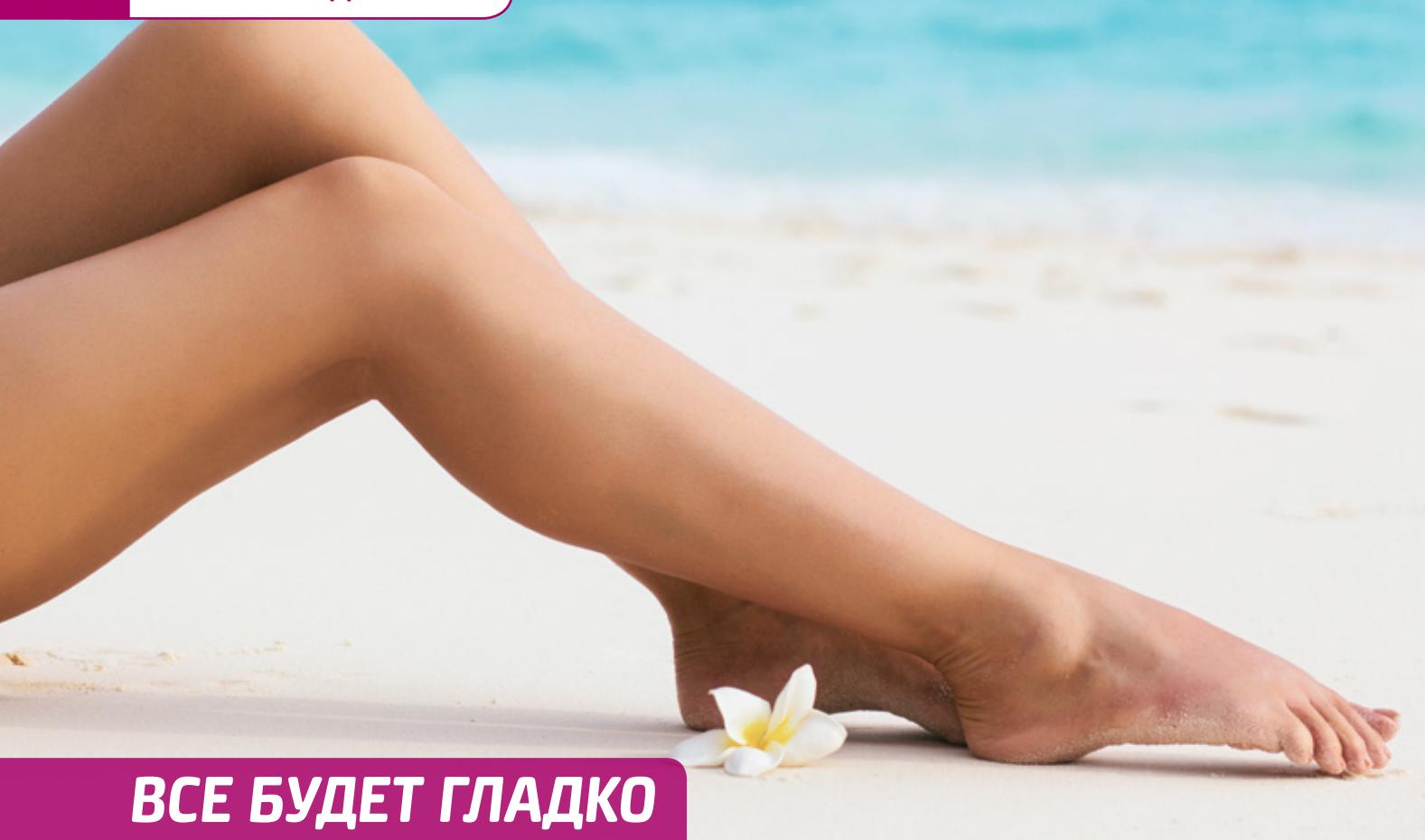
ДЕРМОКОСМЕТИКА ДЛЯ ПРОБЛЕМНОЙ КОЖИ

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



*Скидка предоставляется от цены, действующей в аптеке «Мед-сервис», на дату приобретения товара.
Скидка действует с 1.04.2017 по 31.05.2017. На правах рекламы. Перед использованием обязательно ознакомьтесь с инструкцией.

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



ВСЕ БУДЕТ ГЛАДКО

Согласитесь, что красивая и гладкая кожа без лишних волосков – мечта каждой женщины, особенно перед пляжным сезоном. Но для достижения желаемого результата придется приложить немало усилий и средств. Давайте узнаем, как встретить лето «во всеоружии».



ИНСТИТУТ
ДЕРМАТОЛОГИИ И КОСМЕТОЛОГИИ
ДОКТОРА ОЛЬГИ БОГОМОЛЕЦ

НАШ ЭКСПЕРТ



ТАТЬЯНА РЕДЬКО
косметолог, специалист
по лазерной эпиляции
Институт дерматологии
и косметологии доктора
Богомолец
📍 г. Киев
(044) 235-00-08, 235-40-60
bogomoletsclinic.com.ua

Традиционное бритье – метод быстрый, привычный и безболезненный, но, к сожалению, его результативность невелика: через 1–2 дня настойчивые волоски уже вновь прорастают на поверхность кожи. Более длительный эффект гладкой кожи обеспечивают депиляционные кремы, но активные химические вещества, содержащиеся в их составе, могут вызвать раздражение и покраснение. Воск удаляет волосы тщательно, но это же невыносимо больно!

Почему растут волосы?

Избыточный рост волос на теле женщины может быть вызван генетической предрасположенностью или эндокринными заболеваниями. Если первый случай является немедицинским и воздействовать следует исключительно на его последствия – избыточное оволосение, то во втором ситуация будет обстоять сложнее. Дело в том, что гормональный фон женщины обуславливают **женские (эстрогены) и мужские (тестостерон) гормоны**. Увеличение количества тестостерона или уменьшение эстрогенов вызывают рост волос. Такие изменения можно часто наблюдать как у молодых женщин, испытывающих гинекологические проблемы, так и у тех, которые вступили в фазу зрелости, сопровождающуюся эндокринной перестройкой организма.

Оптимальное решение

Сегодня единственным эффективным способом навсегда

избавиться от волос является **лазерная эпиляция**. Она позволяет радикально решить проблему нежелательной растительности на теле. В мире эта методика применяется уже более 30 лет. За это время она прошла тестирование влияния на человеческий организм и признана самым безопасным методом, который имеет гораздо меньше побочных последствий, чем фотоэпиляция. В Украине методика лазерной эпиляции используется с 2000 года. Тогда Институтом дерматокосметологии доктора Богомолец впервые в стране был внедрен новый метод удаления волос. С тех пор Институт держит пальму первенства данного направления в косметологии и имеет уже более 17 лет опыта работы.

Преимущества лазерной эпиляции

Для проведения процедуры лазерной эпиляции в Институте дерматокосметологии используются лазеры нового поколения от ведущего американского

производителя, которые признаны «золотым стандартом» профессиональной лазерной эпиляции. Они обладают **уникальной способностью избирательно нагревать клетки, содержащие пигмент (меланин) без повреждения кожи**. При этом волосяной фолликул склеивается за миллисекунды, после чего он постепенно рассасывается организмом, а волосы выпадают. Благодаря вмонтированной в лазеры системе охлаждения DCD существенное повышение температуры в области фолликулы практически не ощущается, так как одновременно с импульсом происходит охлаждение кожи. **Единственные неприятные ощущения, сопровождающие действие лазера – это легкое покалывание или пощипывание.** Процедура эпиляции абсолютно безопасна: никаких ожогов, гиперпигментации и рубцов не было зафиксировано ни разу. Таким образом, чтобы избавиться от волос на подбородке, достаточно всего 2–3 минуты, а обработка обеих рук займет не более 10 минут! Кроме удаления волос лазеры также имеют уникальные возможности моделировать форму бровей, зону бикини, избавлять от вросших волос, снижать потоотделение в подмышечных впадинах.

Сколько понадобится процедур?

Учитывая, что **в коже человека заложены резервы волоссяных луковиц в состоянии покоя (около 60–70%)**, которые готовы за

несколько недель или месяцев активизироваться, процедуру эпиляции необходимо повторять несколько раз. Лазерная энергия подбрана таким образом, что достигает лишь тех уровней кожи, где находятся волосяные луковицы, и не проникает дальше. То есть подкожная клетчатка и расположенные ниже ткани не подвергаются воздействию импульсов. Поэтому для полного избавления от нежелательных волос стоит пройти полный курс лазерной эпиляции, который состоит из 5–10 процедур в зависимости от индивидуального гормонального фона.

Противопоказания и беременность

В большинстве случаев лазерная эпиляция **не имеет противопоказаний к применению**. Ее можно делать всем, кто в этом нуждается, особенно людям со светлой кожей и темными волосами. Но следует четко понимать, что лазерная эпиляция не удаляет светлые и седые волосы, хотя у некоторых светловолосых людей в луковицах все же есть волоски, содержащие темный пигмент. В таком случае удаление может быть возможным.

Стоит также отметить, что лазерная эпиляция не противопоказана беременным женщинам. Но в такой особенный период нужно довериться только профессиональному с надежным лазерным оборудованием, которое не вызывает болезненные ощущения или раздражение.

Общими противопоказаниями к лазерной эпиляции являются острые формы герпеса, некоторые дерматологические заболевания, инфекционные заболевания, келоидные рубцы, злокачественные новообразования, некоторые разновидности сахарного диабета, тяжелые формы гипертонии, психические заболевания.

Полезные рекомендации:

Не загорайте за 2–3 недели до процедуры эпиляции.
Используйте солнцезащитный крем с SPF-фактором не менее 15 во время всего курса.

За 4 недели до лазерной обработки необходимо исключить все виды эпиляции, кроме бритья.

Если у вас бывает герпес, желательно за несколько дней до процедуры начать принимать противовирусные препараты.

Старайтесь не мочить обработанную поверхность 24 часа после процедуры.

Обратитесь за консультацией к специалисту, чтобы определить причины избыточного роста волос.

Не комбинируйте лазерную и фотоэпиляцию.



**НАТУРАЛЬНЫЕ ДЕПИЛЯТОРЫ
для самых нежных
УЧАСТКОВ КОЖИ**

-20%

Разработано экспертами
«Фитокосметик»





РОДИНКИ У МАЛЫШЕЙ: СОВЕТЫ В ПРЕДДВЕРИИ ЛЕТА

Существует поверье: если у человека есть родинки, значит, он будет счастливым. Но вряд ли обрадуется любая мама, когда, впервые взглянув на своего малыша после родов, увидит на его нежной коже красное или коричневое пятно. Напротив, возникнет тревога и много вопросов: «Не опасна ли эта родинка? Исчезнет ли она сама? К какому врачу бежать?».

НАШ ЭКСПЕРТ

ДМИТРИЙ ЧЕШЕНКО

онкохирург высшей категории, кандидат медицинских наук, член Международной Ассоциации дерматоскопии (IDS)

Институт красоты

«Акварель»

г. Днепр
ул. Староказацкая, 25
+38 (056) 371-27-27
+38 (056) 371-14-28
aquarel.dn.dp.ua



Родинки и факторы риска

К счастью, родинки у деток перерождаются крайне редко, поэтому на первый план здесь выступает необходимость профессионального наблюдения. Родинками чаще всего называют невусы, которые появились при рождении или в течение жизни. В первом случае причиной может быть травма во время родов или наследственная предрасположенность (родинки у родственников). Когда родинки появляются в первые годы жизни, дополнительными факторами риска становятся механическая травма (трение одежды или белья), и, конечно же, влияние солнца. В Европе и в Австралии врачи вообще не рекомендуют находиться под солнечными лучами детям до 3 лет.

Виды родинок у детей

Чаще всего у детей младшей группы встречаются **гемангиомы** (сосудистые образования красного и синего цвета). Из-за быстрого роста в первые месяцы жизни ребенка они вызывают особую тревогу у мам. Но гемангиомы не перерождаются в рак и часто исчезают

самостоятельно. Гораздо сложнее с **пигментными невусами** (родинками коричневого цвета), которые при определенных обстоятельствах могут перерождаться. Наиболее опасными являются диспластические невусы – родинки с неровными краями, особенно если их много на теле. Большинство родинок с возрастом никогда не исчезает. Исключение составляют гемангиомы небольших размеров и необычная родинка с белым венчиком вокруг – **nevus Halo**.

От лупы до компьютерных дерматоскопов

Конечно, в XXI веке образ доктора Айболита, рассматривающего родинку у ребенка через лупу, не устроит ни одну маму. Современные приборы помогают врачу ответить на вопрос: не опасна ли родинка? Обычный цифровой дерматоскоп позволяет проверить родинку на экране компьютера в большом увеличении. Аппарат экспертного класса – **эпилюминесцентный компьютерный дерматоскоп** – устанавливает диагноз с помощью компьютерной программы



Во-первых, в такой ситуации нужно успокоиться. Восемь из десяти родинок абсолютно безопасны у малышей в возрасте до 14 лет. Во-вторых, новообразованиями кожи занимаются онкологи, которые с помощью специального прибора – **дерматоскопа** – сразу определят, насколько безопасна родинка у вашего ребенка, и как с ней поступить. **Безопасными считаются родинки, которые имеют круглую форму, однотонную окраску и не выступают над поверхностью кожи.** Опасность появляется, когда родинка начинает активно расти, становясь несимметричной и разноцветной.

Международного диагностического стандарта ВОЗ. С помощью этого прибора опытный онколог уже в течение 4–5 минут выясняет, не переродилась ли родинка в рак. За последнее десятилетие обследование родинок у детей и у взрослых значительно изменилось. У наших специалистов появился целый арсенал различных приборов-дерматоскопов, начиная от простых (оптических) и заканчивая дерматоскопом экспертного класса австрийской фирмы MoleMax. Этот медицинский бренд уже более 10 лет является всемирным лидером в диагностике родинок без взятия биопсии. Это оборудование быстро и абсолютно безопасно устанавливает диагноз с точностью до 95%. Таких аппаратов, делающих эпилюминесцентную компьютерную дерматоскопию, в Украине всего три: в Днепре, в Запорожье и в Киеве.

Удаление родинки

Моё принципиальное мнение: наблюдать, а при необходимости и удалять родинки должен один и тот же специалист. В Украине принято, что этот специалист – **онколог**. Врач принимает решение об удалении невуса, если он начинает быстрый рост или постоянно травмируется. **Процесс удаления должен происходить абсолютно безболезненно (под местной анестезией), и не вызывать у ребёнка никакого дискомфорта.**

В европейских странах золотым стандартом удаления родинок является сочетание CO₂-лазера и

радиоволнового скальпеля. Удаление проходит бескровно и бесследно. В Украине до сих пор широко используются устаревшие методики (обычный скальпель, криодеструкция, электрокоагуляция), которые, к сожалению, могут оставлять рубцы или не полностью удалить родинку.

Наблюдать за родинками у ребёнка нужно минимум 1 раз в год.

В европейских странах для этого используют как раз экспертные системы MoleMax. Созданное год назад изображение родинки вашего малыша компьютер «сравнивает» с актуальным снимком и «замечает» малейшие изменения. База данных хранит миллионы изображений. К примеру, в Днепре мы наблюдаем, как ведут себя родинки более чем у 6 тысяч детей.

Интернет на страже здоровья

«Мобильная дерматоскопия» – первая в Украине бесплатная интернет-услуга, позволяющая онкологу на расстоянии определить, все ли нормально с родинкой. Проект внедрен в 2014 г. украинскими онкологами при поддержке Международной Ассоциации Дерматоскопии. Сделав фотографию родинки и выслав ее на страницу «Мобильная дерматоскопия», вы получите ответ опытного доктора, как правильно поступить с образованием на коже. Эта

услуга помогает многим маленьким и взрослым украинцам из самых отдаленных районов страны бесплатно получить консультацию профессионального онколога при проблемах с родинками.

Три «золотых» правила

1 Родинка не должна травмироваться. Если это происходит – её нужно удалить.

2 Солнечные лучи, попадая на беззащитную поверхность родинки, могут вызвать ее активность. Наносите крем с фактором защиты SPF-50 на родинку, если вы находитесь под солнцем.

3 Периодически осматривайте себя и ребенка, ведь могут появиться новые родинки. А если в родинке начинаются изменения, о которых мы говорили в начале нашей беседы – обязательно пройдите обследование.

Чтобы быть действительно счастливым, иметь родинки еще недостаточно. Убедитесь с помощью эпилюминесцентной дерматоскопии, что они безопасны и тогда живите счастливо!

MOSQUITALL®

ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ ОТ УКУСОВ КОМАРОВ, МОШЕК, СЛЕПНЕЙ И КЛЕЩЕЙ **для всей семьи**

-15%



СПРЕЙ

защита для взрослых



СПРЕЙ

универсальная защита

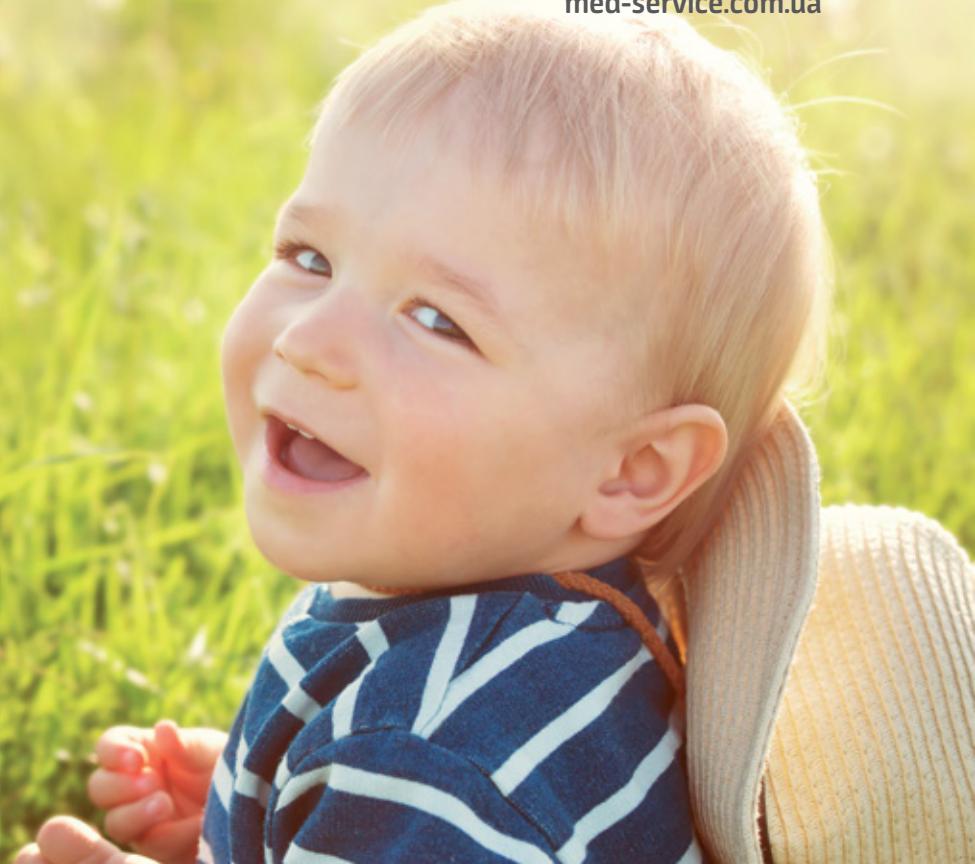


СПРЕЙ

нежная защита для детей

НЕ ДЫШИТ ДЕТСКИЙ НОС?

ВЕСЕННИЙ ПОЛЛИНОЗ



Все мы с нетерпением ждем весну, радуемся теплым денькам, молодой зелени и цветам. Но когда все вокруг цветет и пахнет, некоторые люди в период обновления природы испытывают постоянный дискомфорт. А маленькие жители и вовсе обречены на страдания от цветения и буйства красок. Почему же так происходит?

НАШ ЭКСПЕРТ



НАТАЛЬЯ ДУПЛЕНКО
руководитель медицинского направления медицинской сети «Здоровое поколение»,
педиатр высшей категории
Медицинский центр
«Здоровое поколение»
г. Днепр
+38 (056) 766-23-30,
+38 (067) 632-72-74
zdorovoe-pokolenie.dp.ua

«виновников» аллергии. Предрасполагающим фактором к проявлению аллергических реакций также является наследственность.

У родителей-аллергиков с большой вероятностью рождаются дети, подверженные аллергии.

Опасные факторы возникновения аллергии

На сегодня известно **более 50 видов аллергенов пыльцы**. Наибольшими источниками аллергенов считаются деревья с мелкой пыльцой. В апреле зацветает ольха, ива и орешник, в начале мая — береза, дуб, ясень, тополь, клен, вяз, осина. Чуть позже выделяют пыльцу сосны и ель. Для аллергиков представляет опасность также пыльца кустарников и злаковых трав (овсяницы луговой, тимофеевки, мятыника лугового). Тяжелое обострение вызывает пыльца полыни, амброзии, подсолнечника, одуванчика. **Пыльца способна распространяться**

в воздухе на несколько километров, особенно в сухую и теплую погоду.

Симптомы

В легкой форме аллергия может проявляться покраснением кожных покровов, чиханием и насморком. При более тяжелых проявлениях появляется слезоточивость, заложенность носа, сухой кашель, сыпь на коже, зуд. Поражается слизистая не только носа, но и носоглотки, гортани и носовых пазух. Отек слизистой носа закрывает носовые проходы, вследствие чего нарушается дыхание. Обильные выделения из носа создают благоприятные условия для присоединения и развития патогенной микрофлоры, и как следствие, вторичные бактериальные осложнения, такие как гайморит, бронхит и другие. При длительном течении заболевания может развиться бронхиальная астма. При поражении слизистой глаз развивается конъюнктивит, сопровождающийся зудом и жжением в зоне век и бровей. Все эти проявления называются



Причины аллергии весной

Весной начинается цветение растений, в процессе которого выделяется пыльца. Также в это время атмосфера содержит споры плесени. При попадании этих веществ с воздухом на слизистую носа или глаз, организм расщепляет их как чужеродные. Иммунная система, пытаясь его защитить, вырабатывает антитела, что сопровождается образованием в крови особого вещества — **гистамина**. Именно он становится одним из основных

поллиноzem или аллергическим риноконъюнктивитом.

Аллергические реакции ослабляют защитные силы организма, он становится уязвимым для многих инфекций. Такая клиническая картина сильно затрудняет диагностику.

Отличить аллергию от простудных заболеваний можно по следующим признакам:

- самочувствие больного в помещении улучшается;
- в дождь аллергик чувствует себя лучше, чем в сухую и теплую погоду;
- ночью и утром состояние больного ухудшается в сравнении с дневными часами;
- клиническая картина сохраняется более 7 дней.

Диагностика

Врач-аллерголог проводит осмотр ребенка, опрос родителей и самого маленького пациента на предмет жалоб и истории болезни. Для выявления аллергена обязательно учитывается возраст ребенка: у детей старше 3-х лет делаются кожные пробы (нанесение небольшого количества аллергена на кожу). По реакции определяется вещество-провокатор. Если малыш

относительно легко переносит аллергическую реакцию, лучше вообще отказаться от аллергопроб. Это объясняется тем, что до 5-летнего возраста у ребенка аллергены и реакция на них меняются. Результат аллергопробы определяется по степени выраженности отека и покраснения в месте пробы через 15–20 минут после введения аллергена. Замер производится при помощи специальной линейки и визуально определяется положительная или отрицательная сенсибилизация.

Профилактика

Чтобы обезопасить малыша, обеспечьте ему максимально возможную изоляцию от растительности (парков, загородных дач). Минимизируйте проникновение пыльцы в жилище: в течение дня держите окна и форточки закрытыми, а помещение проветривайте в вечернее время или после дождя, когда в атмосфере содержится минимальное количество аллергенов. Воздержитесь от разведения комнатных растений и от букетов живых цветов. Ежедневно проводите в квартире влажную уборку и используйте очистители воздуха. Не следует сушить белье на улице. Во время прогулок защищайте глаза ребенка солнцезащитными очками, а открытые участки тела – одеждой. После прогулки ребенок должен принять душ, тщательно промыть глаза и сменить одежду. Дважды в день промывайте слизистую носа ребенка стерильным солевым раствором.

Рацион питания должен содержать минимум растительных компонентов, потому что они могут вызывать такую же реакцию, как и пыльца. Нельзя использовать лекарства растительного происхождения при других заболеваниях.

Лечение

Медикаментозная терапия поллиноза должна назначаться только врачом, так как это всегда индивидуальная программа лечения, которая зависит от множества факторов: возраста, длительности болезни, сезонности проявлений, эффективности предыдущего лечения и т. д.

Лечение может быть местным и системным (препараты для слизистой и приема внутрь), профилактическим и симптоматическим. Но наиболее эффективным лечением аллергии является **аллерген специфическая иммунотерапия (АСИТ)**, которая проводится в период, когда заканчивается цветение. Суть метода заключается во введении аллергена больному в растущих дозах под язык или подкожно, приучая организм не реагировать на данный раздражитель. Иммунотерапия проводится детям после 3 лет в период ремиссии.

Учитывая сложность проблемы, доверяйте здоровье своих детей только специалистам в данной области медицины.

Акція**

Купуй пюре та соки Gerber® зі знижкою

20% ***



Nestle®
Gerber®
Бренд №1 у світі*



*Gerber – бренд готового дитячого харчування №1 у світі. За даними Euromonitor International Limited; Packaged Food 2017 edition, згідно з визначенням «готове до споживання дитяче харчування», за класифікацією парасолькового бренду, роздрібні продажі бренду Gerber в грошовому виразі за роздрібними цінами, враховуючи всі канали продажів, дані за повний календарний рік 2015, згідно з дослідженням, опублікованим в серпні 2016 року. **Акція діє в аптечній мережі «Мед-сервіс» з 1 квітня до 31 травня включно за наявності акційної продукції. ***Знижка надається від регулярної роздрібної ціни на кожну одиницю акційної продукції в чеку. Знижка розповсюджується на всі пюре та соки Gerber®. Вартість продукції залежить від національних продавців. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) рекомендує виключно грудне вигодовування в перші 6 місяців життя. Проконсультуйтесь зі своїм лікарем, коли вводите прикорм дитині. Після введення прикорму грудне вигодовування слід продовжувати якомога довше. Рекомендовані вікі, з якого дозволяється споживання продуктів, дивіться на індивідуальних упаковці. ©Власник торговельних марок: Соссьєте де Продю Нестле С.А., Беве, Швейцарія.



ВЗРОСЛЫЙ ВЗГЛЯД НА ДЕТСКИЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Сегодня существует огромное количество педагогических методик. Ведь для того чтобы ребенок процветал, был успешен в личном и профессиональном отношениях, необходимо развитие в равной степени всех видов интеллекта, в том числе и эмоционального. Что же такое эмоциональный интеллект?

НАШ ЭКСПЕРТ



ЮРИЙ СТРАТОВИЧ
Детский врач-психиатр высшей категории
Вице-президент Всеукраинской ассоциации детских психиатров
+38 (050) 934 28 80,
+38 (063) 527 16 35
psy-harmonymdoc.com



Развивающие занятия, музыка, спорт обеспечивают одну схему развития мозга ребенка. Компьютерные игры, телевизор, электроника, интернет «тренируют» мозг вторым способом. Третий способ – это время, проведенное в кругу семьи, с друзьями, в изучении человеческих взаимоотношений, в процессе личного общения. Дети, чьи родители говорят с ними об их чувствах, развиваются эмоциональный интеллект быстрее и способны лучше понимать свои эмоции. Норм здесь нет, потому что норма – это когда не нарушается

социальная адаптация ребенка: он играет, учится, ходит в садик, школу. Как же действовать родителям в различных ситуациях с ребенком до 5 лет для развития эмоционального интеллекта?

Если ребенок расстроился, возбужден, кого-то бьет или бросает вещи

Обычно в этот момент взрослые начинают что-то говорить ребенку, то есть пытаются «присоединиться» своим левым логическим полушарием к его возбужденному правому, ответственному за эмоции. Однако он не будет понимать, что вы ему говорите, поэтому сначала нужно использовать безречевые сигналы – прикосновения, сочувственное выражение лица, ласковые интонации и благосклонное выслушивание. Нужно мягко прижать его к себе, вывести из места (комнаты), где возникла ситуация. Обсуждать плохое поведение ребенка и его возможные последствия можно после того, как малыш успокоился. **Еще один хороший метод: чтобы успокоиться, ребенку**

нужно поспать или поесть. Важно использовать любой конфликт как возможность для обучения ребенка.

Пример: ребенок тонет, при спасении отец не будет рассказывать ему, как он неправильно поступил, потому что в такой ситуации ребенок не поймет его слова. Когда они оба выберутся на сушу, отец объяснит, что так делать нельзя.

Нельзя избегать разговоров о переживаниях ребенка

Например, о смерти, войне или других травмирующих обстоятельствах. Обычно родители решают не говорить об этом, а на самом деле делают хуже. Нужно помочь ребенку пересказать события (пугающие или болезненно переживаемые), рассказать, что вызвало неприятные эмоции. Мягко поощрять ребенка к

разговору о ситуации. Если он не хочет разговаривать, создайте условия, чтобы он поделился переживаниями с кем-то другим: братом, сестрой или друзьями. Само проговаривание того, что мы чувствуем, успокаивает активность наших эмоциональных цепей в правом полушарии мозга. После многократного пересказывания страхи уменьшаются или совсем проходят. Дети лучше всего общаются, когда что-то строят и играют. Можно попросить, чтобы он нарисовал произошедшее. Когда ребенок рисует, его состояние облегчается.

Приведите ребенку пример: «Плохое настроение – это тучка. Если ты плохо себя чувствуешь – она уходит и снова будет солнце». Дети считают, что тучка, (плохое настроение) – это навсегда.

Физическая активность для контроля эмоций

Научные исследования демонстрируют, что двигательная активность напрямую влияет на биохимию мозга. Большинство эмоций, которые мы ощущаем, начинаются в нашем теле. Когда вашему ребенку понадобится помочь в том, чтобы успокоиться, найдите способ заставить его подвигаться, попрыгать. Это поможет ему восстановить душевное равновесие и контроль над собой.

Сон у детей до 5 лет

Желательно не спать с детьми с самого раннего возраста. Когда он засыпает, можно посидеть рядом с кроваткой, почитать сказку. Если сильно боится спать, то поможет мягкий свет ночника. Важен ритуал отхода ко сну: чтение сказок, прослушивание музыки, проветривание комнаты, достаточная в течение дня физическая активность, которая улучшает сон. Если ребенок не хочет спать сам, у него случается истерика, и она дает результат, то он будет этим пользоваться. Если истерика не действует – вряд ли она повторится снова. Дети постоянно испытывают взрослых на границы. Что им позволяют, то они и будут делать. Если родители мягко и непреклонно, зная все эти особенности, приучают ребенка к определенному режиму сна или питания, он постепенно понимает, что есть рамки, за которые нельзя выходить. Осознавая, что он уже взрослый и самостоятельный, его самоуважение и самооценка будут расти. **Считается, что дошкольники должны спать 9–10 часов, хотя все индивидуально и нужно ориентироваться на состояние ребенка после этого.**

Самопонимание ребенка

Избегайте соблазна самим решать детские проблемы. Нам, взрослым кажется, что дети ничего не понимают, но это не так. Ваша цель не в достижении исключительно верных решений прямо сейчас, а

в оптимальном развитии высшего мозга ребенка. Задавайте детям вопросы, которые заставляют их заглянуть под поверхность того, что им понятно. Например, «как ты думаешь, почему этот мальчик плачет на улице?». Это привлекает внимание ребенка к эмоциям других людей. Они будут понимать, как сочувствовать, и тем самым сами развивать себя. Когда родители ему говорят «убеди меня и предложи решение, которое устроит нас обоих», то таким образом помогают рассмотреть последствия его действий, подумать о том, чего хотят и что чувствуют другие люди. Также **необходимо помогать ему уважать и свои чувства** – позвольяйте ему иногда топнуть ногой или ударить подушкой.

Родительский кризис

Действия родителей служат для детей ролевой моделью: как вести себя в момент накала эмоций, когда вы находитесь под угрозой потери самообладания. Это возможность продемонстрировать ребенку пример саморегуляции. Молчите, чтобы не сказать лишнего и потом раскаиваться. Уберите руки за спину, чтобы не допустить грубого физического воздействия. В напряженной ситуации ребенку лучше сказать, что вам нужна передышка и покой. Поможет ходьба, медитация, йога, глубокий вдох-выдох. Начинайте общаться с ним, как только почувствовали себя спокойнее. Иногда стоит попросить прощения, приняв на себя ответственность за какие-то прошлые действия и слова.



ХОРОШ ПОСТ, НО НЕПРОСТ

Весной на меню украинцев большое влияние оказывает Великий пост. Конечно, следовать его предписаниям или нет – личное дело каждого. Но если человек решается на пищевые ограничения, он должен знать о рисках и уметь правильно скорректировать свой рацион, чтобы пост пошел на благо здоровью. Каковы же особенности православной диеты?

НАШ ЭКСПЕРТ



ЛАРИСА СЫТНЮК

врач-гастроэнтеролог

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

В определенном смысле сдвиг в сторону растительной пищи и отказ от сладостей и прочих кулинарных излишеств – это хорошо. Ведь, как известно, нам, жителям северных широт, свойственно за зиму прибавлять в весе, что связано как с меньшей подвижностью, так и с общей перестройкой обменных процессов в организме, доставшейся нам от далеких предков для приспособляемости к низким температурам. Но комфортные условия современной жизни делают эту «физиологическую заботу» организма излишней. Так что весной, даже с медицинской точки зрения, было бы полезно посидеть на диете.

В дополнение к этому наше питание в большинстве случаев довольно однообразно: в каждой семье существует свой привычный «набор» из небольшого числа

блюд, что не обеспечивает поступление необходимых питательных веществ в полном объеме. Из-за этого мы едим избыточно. Как результат – желудочно-кишечный тракт постепенно перегружается, элементы пищи не успевают полноценно перерабатываться, обмен веществ замедляется, и мы «засоряем» себя еще сильнее. Так что в посте есть и некий чисто практический смысл – очищение организма от продуктов распада. А единственная природная «метла», пригодная для этих целей – крупы, овощи и фрукты, богатые клетчаткой. Но не всё так однозначно...

Аргументы «против»

Наравне со сторонниками постов, есть и его противники. Они говорят о том, что длительное вегетарианское питание неполноценно: оно не может обеспечить человека всеми необходимыми веществами, прежде всего – комплексом незаменимых аминокислот, которые нужны организму для постоянного обновления клеток.

Пищеварительная система переживает в пост кризис. Ведь резкий переход с относительно легкоусвояемых протеинов животного происхождения на «тяжелые» растительные – ведет к увеличению токсической нагрузки на печень, почки, суставы.

Но это не всё. Ограничение употребления жиров, которые являются единственным физиологическим раздражителем для желчного пузыря, приводит к **снижению сброса желчи в кишечник**. Это повышает риск развития желчекаменной болезни, нарушает дезинтоксикационную функцию печени, существенно изменяет обменные процессы, служит фоном для развития жирового перерождения печени, атеросклероза сосудов.

Еще одна особенность поста состоит в том, что продиктованные им пищевые ограничения уменьшают поступление в организм витамина А, вследствие чего **ослабляется иммунитет, повышается риск развития простудных и прочих заболеваний**.

Кому пост во вред?

Следовать всем требованиям Великого поста желательно, но не надо ставить это за самоцель, во вред здоровью. Растительная диета противопоказана почти всем лицам с заболеваниями желудочно-кишечного тракта (язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритами, панкреатитами), так как эти люди не могут покрыть недостаток животного белка растительным. Протеины грибов и бобовых слишком грубы

для них и могут вызвать обострение болезни.

Очень осторожно должны относиться к посту люди, которые недавно перенесли операцию, сильную психическую травму или горе. Также от жесткой диеты освобождаются пожилые люди, беременные, кормящие матери. И уж, конечно, не рекомендуется лишать молочных продуктов, яиц и мяса детей: в период интенсивного роста для их организма крайне нежелательно снижение количества белка и кальция – важных «строительных материалов».

С чего начать?

Согласно церковным канонам, **в продолжение 40 дней, начиная с 27 февраля и вплоть до 15 апреля, накладывается вето на прием пищи животного происхождения (мяса, яиц и молочных продуктов).** Основу питания в этот период должны составить овощи, хлеб, постные супы, а также каши, кисели и фрукты. Ограничения в питании не должны вызывать негатив. Даже священнослужители говорят пастве: «Поститесь постом приятным», потому что если мы начнем исполнять все предписания с повышенным энтузиазмом, то можем принести вред и своему телу, и своей психике. Это значит, что нужно трезво оценить свои возможности и выбрать такую кулинарную «программу», которая не потребует сверхусилий.

Так, некоторые люди просто отказываются от мяса, но

употребляют при этом рыбу, яйца и молочные продукты. Другие – из пищи животного происхождения оставляют в меню только дары рек и морей. Третьи – придерживаются точных предписаний поста 5 дней в неделю, и только в среду и пятницу в их тарелках появляется рыба. Четвертые постепенно входят в пост: сначала исключают мясо, через неделю – яйца, затем – молочные продукты, и лишь за 7 дней до Пасхи садятся на вегетарианскую диету. То есть вариант питания разрешено выбирать индивидуально, в зависимости от физической нагрузки, возраста, состояния здоровья и других факторов.

О пище насущной

Если вы решились на пост, старайтесь соблюдать ниже приведенные рекомендации.

1 ОРГАНИЗУЙТЕ СЕБЕ РЕЖИМ ПИТАНИЯ НЕ РЕЖЕ 4-5 РАЗ В СУТКИ.

Ведь блюда из растительного сырья менее калорийны, и для получения необходимой энергии требуется съедать больший объем пищи. В противном случае кavitaminозу добавится еще и банаальная усталость, слабость.

2 ПИТАТЬСЯ НУЖНО ПО РЕЖИМУ, В ОДНИ И ТЕ ЖЕ ЧАСЫ.

Это оптимизирует процесс пищеварения, и резкое изменение состава блюд меньше скажется на вашем самочувствии.

3 НЕ СТОИТ УПОТРЕБЛЯТЬ БЛЮДА, К КОТОРЫМ ВЫ ИСПЫТЫВАЕТЕ НЕПРИЯЗНЬ.

Пища, съеденная без аппетита, полноценно не переварится. В результате вам будет обеспечено брожение и гниение продуктов, и перегрузка организма токсинами.

Выход из поста

Возвращение к традиционному способу питания – тоже большое потрясение для пищеварительной системы, которая уже перестроилась на новый режим. Не удивительно, что на Пасхальную неделю приходится всплеск вызовов «неотложки» и оформления больничных.

В первые 2-4 дня Пасхи людям, которые в пост придерживались умеренности в питании и не ели скромного, следует осторожно употреблять мясные и жирные блюда, копчености (рыбные, мясные, шпик), кондитерские изделия со сливочным или масляным кремом. Эту еду придется постепенно возвращать в свое меню.

Впрочем, тем, кто отдал предпочтение «легкому» варианту поста тоже рекомендуется разумный подход к пище, чтобы не перегружать желудок, печень и поджелудочную железу – они еще пригодятся здоровыми.

Будьте рассудительны за столом, и тогда праздник будет в радость!

Према® краще, що можна взяти від пробіотика!

-20%



На основі LGG® — лактобактерії, з найбільшою доказовою базою в світі!

Представництво «Дельта Медікал Промоутінг АГ» (Швейцарія) в Україні. Україна, 08132, м. Вінниця, вул. Чорновола, 43, тел. (044) 585-00-41. На правах дистрибутора. Не є лікарським засобом. Дієвий час висновку ДСЕ № 05.03.02-03/110941 від 17.07.2011.

Прека-Літ, висновок ДСЕ № 05.03.02-03/115038 від 29.11.2011. Прека-Літ для дітей ДУO: № 05.03.02-03/119286 від 26.12.2013.

Прека/Preema, probioSWISS, SCHONEN – товарні знаки Дельта Медікал Промоутінг АГ (Швейцарія)/Oeka Medical Promotions AG (Швейцарія). BIOTHERAPEUTIC PROBIOCTAL – торговельна марка Probiotics S.p.a. (Italy, Iran). LGG – торговельна марка, що використовується за ліцензією Valio Ltd., Фінляндія. DM.FREE.14.07.02. 6 протипоказання. Дивіться листок-викладача та текст етикетки.

FLUVIR® Флувір®

фабрика імунітету!
-20%*



Спеціальні імунні пробіотики допомагають
**ВИРОЩУВАТИ ВЛАСНІ
ІМУННІ КЛІТИНИ В КИШЕЧНИКУ,**



де міститься **80% імунітету!**

**БІЛЬШЕ ІМУННИХ КЛІТИН —
більше імунітету!**

На правах реклами. Не є лікарським засобом. Є противопоказання. Дивіться текст етикетування. Флувір для дітей. Висновок ДСЕ № 05.03.02-03/101865 від 18.10.2012. Флувір. Висновок ДСЕ № 05.03.02-03/101864 від 18.10.2012.



ВСЕ ПО ПОЛОЧКАМ

«Куда девались мои ключи? Как же зовут этого актера? Я что-то забыл сделать, а вот что именно?». Наверняка вам приходилось задавать себе подобные вопросы и жаловаться на ухудшение памяти. Бытовую невнимательность, рассеянность, невозможность запомнить длинные списки или сложные цифры мы склонны приписывать снижению памяти, которое объясняем себе возрастом либо «просто плохой запоминаемостью». Но давайте попробуем взглянуть на себя со стороны...

НАШ ЭКСПЕРТ



ОЛЬГА РУБЦОВА
врач-невролог
медицинских центров
Into-Sana
Медицинская компания
Into-Sana
г. Одесса, Киев
+38 (044) 393-00-00
+38 (0482) 307-500
into-sana.com



Вы – успешный менеджер, мать двоих детей, жена, заботливая дочь и хозяйка. Вы все удерживаете в голове и все контролируете, по крайней мере, очень стараетесь. Добавим к этому периодические или постоянные стрессы на работе, недосыпания, переутомления. Сегодня вы были так заняты, что забыли поесть. На завтра у вас опять так много работы, что нужно задержаться часа на три, а вы записаны на шиномонтаж или в парикмахерскую. А потом нужно в супермаркет. И послезавтра вы ужасно не выспались, но все-таки разучили с ребенком стишок на утренник. Очень хорошо еще, что сейчас в семье никто не болеет, бытовая техника исправно работает и завтра не нужно ехать в командировку. Но что-то вы все-таки забыли...

Конечно, у вас ведь последнее время память все хуже и хуже. И даже не важно, как звали того актера – вы забыли сходить с мамой к врачу. У мамы с памятью тоже не очень хорошо.

Ваши с мамой жалобы могут показаться одинаковыми, но при детальном рассмотрении оказывается, что это не так.

История первая

Вам 35–45 лет, вы активно тренируете память, потому что регулярно пользуетесь – этого требует ваша работа. Кроме того, вы проводите в движении минимум 30 минут в день. Возможно, это тренажерный зал, возможно круги «супермаркет/школа/дом». Вы не страдаете гипертонической болезнью, излишним весом, не переносили инсультов, не ударялись головой так сильно, чтобы при этом терять сознание, в течение последних 5-ти лет вам исследовали функцию щитовидной железы и отклонений не обнаружили. Вы возвращаетесь из отпуска и помните все. Некоторое время, пока не начинается опять привычный круговорот.

За вашим нарушением памяти скрываются:

ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ. Мозгу, как и мышцам, тоже нужен отдых.

НАРУШЕНИЯ СН. Во сне происходит не только отдых, но и переработка информации.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ РАССТРОЙСТВА. Состояния, при которых мозг слишком «увлечен» разрешением длительно существующей внутренней проблемы (развод, смена рода деятельности со сферы продаж на собирание гербарии и т. п.).

МНОГОЗАДАЧНОСТЬ. Необходимость одновременно решать нескольких задач.

Вот несколько рекомендаций для вас:

Самоорганизация. Планируйте свой день. Организуйте перерывы в работе, не превращайте себя сами в загнанную лошадь, ни тело, ни мозг вам этого не простят. Относитесь к себе с заботой, ведь вы нужны своим детям здоровыми – дайте себе поспать. Организм вас отблагодарит хорошим настроением и высокой работоспособностью.

Отдых. Выберите время для себя – уединитесь в парке у озера или запритеесь в ванной – как получится. Останьтесь наедине с собой, возьмите паузу, заполненную

созерцанием, а не лихорадочным перебирианием мыслей в голове. Подходит также чтение, рисование.

Борьба с многозадачностью.

Вы отличник и привыкли все делать идеально. Расставьте приоритеты. За час вам нужно выполнить 6 действий, а возможно только 4, расставьте их в порядке значимости для вас «здесь и сейчас» и заранее простите себя за невыполнение двух последних пунктов.

Борьба с эмоциональной нестабильностью. Если беседы с друзьями и дыхательные упражнения уже не позволяют выйти из ситуации, травмирующей вашу психику, проконсультируйтесь у невролога. На сегодняшний день спектр эффективных и вместе с тем безопасных средств, позволяющих убрать чрезмерные эмоции, достаточно широк.

История вторая

Вашей маме 60–70 лет. Она на пенсии. При отсутствии профессиональной деятельности постоянная тренировка памяти не происходит. Процессы запоминания и воспроизведения больших объемов информации уже не так нужны, они ухудшаются, как развиваются механизмы, которыми долго не пользуются. Да, со временем память несколько ухудшается, но совсем не из-за возраста по паспорту как такового.

Сосудистые заболевания головного мозга (атеросклероз

сосудов, изменения сосудов вследствие гипертонической болезни) – вот причина снижения памяти с возрастом.

Что можно с этим сделать?

Своевременно выявить и лечить гипертоническую болезнь, неукоснительно соблюдая рекомендации терапевта или кардиолога по ежедневному **пожизненному (!)** приему лекарств, снижающих артериальное давление.

Соблюдать диету или принимать средства, препятствующие развитию атеросклероза, назначенные теми же врачами на основании результатов ваших анализов липидов крови.

Принимать ацетилсалициловую кислоту в «кардиологических» дозах для предотвращения инсульта/инфаркта миокарда при наличии соответствующих рисков.

Регулярно проверять уровень глюкозы в крови.

Тренировать память – читать, разучивать наизусть стихи, общаться. Врач также может назначить медикаменты, которые могут помочь в этом процессе.

Помнить о главном!

Кроме перечисленных выше «сосудистых» заболеваний, существуют и другие, вызывающие снижение интеллектуальных функций. Известно, что у 10–15% людей в мире старше 65 лет выявляется

деменция («слабоумие»). Этот термин сейчас используется все меньше, скорее, по этическим причинам, и заменен, по крайней мере, для пациентов с легкой и умеренной степенью ее тяжести, на диагноз «когнитивные нарушения». При этом заболевании нарушается не только память, но и вся система познавательных способностей человека – внимание, мышление, способность принимать решения, планировать и контролировать свои действия. Близкие долгое время воспринимают это как возрастные изменения и обращаются к неврологу чаще уже тогда, когда нарушается ориентация в пространстве – «мама начала теряться» или даже позже, когда присоединяется, например, нарушение ориентации во времени. Когнитивные нарушения развиваются длительно и начинаются за многие месяцы до того, как слабоумие становится очевидным родным и близким. А когда оно может стать таким, если общение ограничивается короткими телефонными звонками стереотипного содержания? Чтобы попасть к врачу раньше появления очевидных признаков, совсем не обязательно проводить дома тесты на выявление обобщающего слова или интерпретацию пословиц. Достаточно внимательнее относиться к своим близким, чаще разговаривать с ними и поддерживать эмоциональную связь.

В вопросах, касающихся памяти, не будьте слишком требовательны к себе, но отнеситесь внимательнее к своим родным.

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ
БУТИ ШКІДЛИВИМ
ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

КАТАРИЯ – від ЦИСТИТУ до свободи!



БЕЗ РЕЦЕПТУ



зі смаком журавлини



Курс лікування всього 2 дні!

РП. МОЗ України № УА/12090/01/01. Реклама лікарського засобу.
Перед застосуванням обов'язково ознайомтеся з інструкцією
та проконсультуйтесь з лікарем. Зберігати в недоступному для дітей місці.
Побічні ефекти: у поодиноких випадках – шкірні висипання, біль у животі.



Виробник:
Кусум Хелтхкэр ПВТ. ЛТД
т.л.: 0(44) 495-82-88
www.kusumhealthcare.com



Офіційний дистрибутор:
ТОВ «Гладфарм ЛТД»
т.л.: 0(44) 495-82-88
www.gladpharm.com



ОПАСНЫЙ ОТДЫХ

НАШ ЭКСПЕРТ



ЛАРИСА ЛЫКОВА
заведующая клинико-диагностической лабораторией

Медицинский центр
«Ла Вита Санта»
г. Харьков
+38 (057) 364-05-23
+38 (067) 198-05-32
lavitasana.kharkov.ua



Максимальная активность клещей в нашей полосе приходится на период с середины весны до первой половины лета – пору походов, прогулок и отдыха на природе. Клещи – это потенциальные переносчики возбудителей некоторых инфекций, опасных для человека. Одна из самых известных в наших широтах – **клещевой боррелиоз (бот-лезнь Лайма)** – бактериальная инфекция, которая передается человеку при укусе инфицированным клещом. Если болезнь Лайма не лечить, то она приобретает хроническую форму и проявляется в поражении нервной системы, суставов, сердца и кожи.

Как обнаружить клеща?

Укус клеща не сопровождается болевыми ощущениями, так как в его слюне содержатся обезболивающие вещества. Обычно клещ кусает в местах с нежной кожей и развитой капиллярной системой. Наиболее вероятное место присасывания клеща к человеку снизу вверх:

- коленные сгибы;
- паховая область;



- живот и поясница;
- грудь, подмышки, шея;
- область ушей.

Как выглядит укус клеща?

Одним из первых симптомом данного заболевания является покраснение на месте укуса, который можно увидеть только спустя неделю. Покраснение увеличивается в размерах и в диаметре может достигать нескольких десятков сантиметров. На ранних стадиях клещевой боррелиоз хорошо поддается лечению антибиотиками, в более позднем периоде лечение будет длительным и менее эффективным. В кишечнике инфицированного клеща обитают боррелии, которые попадают в кровь не сразу.

Соответственно, чем дольше находился клещ на теле – тем выше риск заражения.

Поэтому своевременное выявление этого заболевания очень важно.

Если клещ укусил?

✓ **Не сдавливайте тело клеща.** Так вы можете выдавить в ранку его содержимое вместе с инфекциями.

✓ **Не поливайте его маслом.** Из-под кожи он не вылезет, потому что умрет. А вынуть мертвого будет сложнее.

✓ **Не вынимайте клеща пальцами.** Его необходимо как можно

быстрее и аккуратнее удалить с помощью пинцета.

Как удалить клеща?

Клеща удаляют выкручивающими движениями за головку. Удалив клеща, ранку нужно обработать спиртосодержащим раствором, а руки вымыть с мылом.

ВАЖНО! Удаленного клеща ни в коем случае нельзя уничтожать, его необходимо поместить во влажную среду (в емкость с клещом положить ватку, смоченную водой) и как можно быстрее доставить в лабораторию для исследования. В случае получения положительного результата нужно срочно обратиться к врачу-инфекционисту, который назначит адекватное лечение.

Меры предосторожности:

- перед прогулкой надевайте одежду, которая будет максимально прикрывать кожу;
- на одежду и особенно на открытые участки тела наносите средство, которое отпугивает насекомых;
- после прогулки осмотрите себя, а одежду отправьте в стирку, так как клещ может несколько часов ползать по телу, выбирая более привлекательное место для укуса.

В случае неприятности, связанной с укусом клеща, наша клиника всегда готова вам помочь с диагностикой и врачебной консультацией.



Профілактичні аналізи допоможуть виявити хворобу на ранніх стадіях.

НЕ ЗВОЛІКАЙТЕ! ТУРБУЙТЕСЯ ПРО СВОЄ ЗДОРОВ'Я!



0 800 50 70 30 безкоштовно
з усіх номерів

www.synevo.ua



SynevoLab



СІНЕВО
медична лабораторія

0 800 50 70 30

безкоштовно з усіх номерів

Пакет № 183 Код 1641

**CHECK-UP. ВСЕ ПІД
КОНТРОЛЕМ ДЛЯ ЖІНОК + ЗВІТ
З ІНТЕРПРЕТАЦІЄЮ ПОКАЗНИКІВ**
(66 показників)

~~3600 грн~~

**ЗНИЖКА
-10%**

Знижка діє до 30.09.2017



СІНЕВО
медична лабораторія

0 800 50 70 30

Пакет № 125 Код 1569

**ЖІНОЧА ОНКОЛОГІЧНА ПАНЕЛЬ
РОЗШИРЕНА**
(8 показників)

~~1160 грн~~

**ЗНИЖКА
-10%**

Знижка діє до 30.09.2017



СІНЕВО
медична лабораторія

0 800 50 70 30

безкоштовно з усіх номерів

Пакет № 184 Код 1642

**CHECK-UP. ВСЕ ПІД КОНТРОЛЕМ
ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ + ЗВІТ
З ІНТЕРПРЕТАЦІЄЮ ПОКАЗНИКІВ**
(65 показників)

~~3000 грн~~

**ЗНИЖКА
-10%**

Знижка діє до 30.09.2017



СІНЕВО
медична лабораторія

0 800 50 70 30

безкоштовно з усіх номерів

Пакет № 7.2 Код 1133

**ЧОЛОВІЧА
ОНКОЛОГІЧНА ПАНЕЛЬ**
(5 показників)

~~600 грн~~

**ЗНИЖКА
-10%**

Знижка діє до 30.09.2017



Удар в спину!

Болезненность в спине стоит на первом месте среди обращений к врачу и часто недооценивается как пациентами, так и различными специалистами. По информации медиков, от 80 до 90% людей хотя бы раз в жизни испытывали болевые ощущения в спине. К тому же, это самая частая жалоба всего человечества.

НАШ ЭКСПЕРТ



ГЕННАДИЙ ИГНАТЬЕВ

основатель «Клиники доктора Игнатьева», вертебролог, мануальный терапевт

Клиника доктора Игнатьева

г. Киев

+38 (044) 227-32-51

+38 (067) 920-46-47

spine5.com



Смещение позвонков приводит к рефлекторному сдавливанию нервных корешков, человек ощущает боли в спине, мышцы сокращаются, внутренним органам тяжелее работать в таких условиях и они начинают ослабевать. Нагрузка на позвоночник идет неравномерно, между позвонками находятся диски и когда позвонки смещаются, то питательные вещества прекращают поступать и из диска уходит жидкость. Со временем развивается остеохондроз, может возникнуть межпозвоночная грыжа. Также причиной болей часто бывает перекос и скрученность таза, что приводит к неравномерной нагрузке на межпозвоночные диски. Вот почему лечение нужно проводить как можно раньше, не допуская остеохондроза или межпозвоночных грыж, которые лечатся уже оперативным путем.

Наверное, не найдется ни одного человека в возрасте более 20 лет, который ни разу не «ощущал» свой позвоночник. Это наша опора, которая формируется с рождения и служит для нас каркасом. Именно благодаря позвоночнику мы способны бегать, прыгать, ходить, сидеть, лежать и многое другое. Помимо его двигательных функций, следует также знать, что в нем находится спинной мозг, который очень важен для нормальной работы наших внутренних органов. От спинного мозга отходит многотоннеких нервных пучков. Подобно паутинкам они проходят в небольших отверстиях позвоночника, оплетают его и направляются ко всем жизненно важным органам. Болевой симптом в спине возникает, как сигнал о том, что «где-то» уже есть проблема, и организм больше не может молча терпеть.

Причин болей в спине довольно много и практически любая болезнь может отражаться на самочувствии. Часто на фоне болей мы упускаем из виду острые проблемы почек, инфаркт миокарда и даже инсульт. Но все же, гораздо чаще боль в спине возникает из-за следующих заболеваний:

Остеохондроз — хроническое заболевание позвоночника, в результате которого уменьшается высота межпозвоночных дисков, снижается

Типы болей в позвоночнике

Боль во всей спине встречается довольно редко и само понимание как такое слишком обширное. Гораздо чаще встречаются определенные болевые ощущения в различных отделах. Следует четко понимать, что если возникла серьезная проблема и она проявляется в виде описанных выше болей, то не стоит ее недооценивать.

Головная боль в области затылка и спине — следствие нарушений в шейном отделе.

Острые боли в спине, простреливающая в груди, области сердца — следствие межреберной невралгии или заболеваний внутренних органов. Самая опасная и непредсказуемая в грудном отделе, за которой может скрываться инфаркт, опухолевые заболевания и т. д.

Боль в пояснице, отдающую в ногу или имеющую большую интенсивность, лечить тяжелее всего — такие симптомы имеют серьезное основание для беспокойства.

Отдающая в правую или левую ногу, усиливается при ходьбе, сидении — следствие воспаления седалищного нерва или люмбошициалгии (боль в поясничном отделе, которая распространяется на ягодицу, ногу, иногда — на две ноги).

Причины

подвижность, возникают осложнения со стороны позвоночника и органов.

Сколиоз — боковое искривление позвоночника.

Протрузия — выпячивание межпозвоночного диска и сдавление нервных корешков (грыжа небольших размеров).

Грыжа позвоночника — разрыв фиброзного кольца и выпячивание пульпозного ядра.

Сpondилолистез — смещение позвонков относительно друг друга.

Радикулит — острое болевое нарушение в работе нервных корешков.

Прострел — острый болевой синдром при движениях.

Довольно часто причиной боли в спине является остеохондроз шейного отдела или межпозвоночные грыжи поясничного отдела позвоночника.



Методы лечения

МЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ – направлено на обезболивание, уменьшение отека, лечение неотложных состояний.

НЕЙРОХИРУРГИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ – опасная методика лечения, применяемая все реже и реже в связи со своей спецификой. Требует абсолютных показаний к лечению.

КОНСЕРВАТИВНЫЕ МЕТОДЫ – мануальная терапия, остеопатия, рефлексотерапия, акупрессура и т. д. Самой эффективной считается мануальная терапия, но она имеет ряд существенных противопоказаний и должна выполняться опытным врачом.

Ошибочно считать, что можно вылечиться, занимаясь физкультурой, ходя в баню или делая массаж. Чтобы устранить боль в спине на некоторое время, возможно, будет достаточно и таких процедур, но это может только навредить. Основная проблема никогда не устраниется, может наступить временное облегчение, но затем вернется в десятикратном размере. Для правильного пути лечения нужно пройти консультацию у грамотного специалиста. Он сможет определить причину болей, назначит дообследование для подтверждения диагноза и только после этого проведет лечение, направленное на устранение смещений позвонков, перекоса и скрученностей таза и болевых ощущений вдоль позвоночника.

Не затягивайте с лечением, и вы сбережете свое здоровье. Для начала желательно обследоваться, исключив другие патологии, а потом определиться с выбором лечения.

Нормовен
Normoven
(діосмін+гесперидин)

Турбується про судини!



КІЇВСЬКИЙ ВІТАМІННИЙ ЗАВОД
Якість без компромісів!
www.vitamin.com.ua



Лікування хронічної венолімфатичної недостатності (набряки, біль, тяжкість у ногах та ін.) та геморою

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ
ШКДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

ПОХРУСТИМ?

Жизнь — это движение. А возможность двигаться без ограничений зависит от того, насколько здоровы наши суставы. Каждый день мы поднимаемся по лестнице, занимаемся спортом, работаем, поднимаем тяжести. И нередко во время того или иного движения суставы хрустят. Безобидны ли эти звуки?

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,
АРТРОЛОГИИ И СПОРТИВНОЙ
ТРАВМЫ**

Откуда берется щелчок?

Как отмечают специалисты клиники ортопедии и спортивной травмы, в норме сустав должен двигаться плавно, легко и беззвучно. Тем не менее, похрустывания в колене, бедре или плече — это еще не признак патологии: «поскрипывать» могут и здоровые суставы из-за физиологических особенностей человеческого организма.

При движении сустав растягивается, объем суставной сумки увеличивается, давление в ней падает, а во внутрисуставной жидкости образуются газовые пузырьки. Они лопаются. Отсюда и щелчок. Иногда **хруст — это признак дефицита суставной жидкости, которая выполняет роль смазки**. Также «поскрипывание»

суставов может говорить о недостатке движений (**гиподинамию**).

Тревожный сигнал

Если кроме хруста вы не испытываете других симптомов болезней суставов, повода для переживаний нет. Если же к хрусту «подключаются» боль в суставе, скованность и ограничение движения, наблюдается припухлость — это явный повод для беспокойства. «Поскрипывания» в суставе могут быть последствием травмы, свидетельствовать о воспалительных процессах или даже о развитии артоза. Если игнорировать проявления такого грозного заболевания и вовремя не начать его лечение, тяжелые последствия не заставят себя долго ждать. Так безобидный на первый взгляд симптом становится своеобразным сигналом нашего организма о более серьезных проблемах. **Артроз сустава** — заболевание, при котором постепенно изнашиваются суставные хрящи, а сам сустав разрушается и деформируется. Это грозит ограничением движений, а со временем — и полной неподвижностью больных суставов.

Хрустеть или нет?

У многих людей похрустывание суставами рук, шеи, спины вошло в привычку. На вопрос «Вредят

такие действия здоровью опорно-двигательного аппарата или нет?» однозначно ответить нельзя. Мнения специалистов разделились, но ясно одно: **у вас не должно возникать поводов для беспокойства, если хруст в суставе не сопровождается другими симптомами**. Но если же вас мучает боль в колене или бедре, присутствует чувство скованности, и при этом движения в суставе ограничены — вам необходимо как можно скорее обратиться в специализированную клинику. Помните, своевременная помощь опытного ортопеда-травматолога поможет вам избавиться от неприятных проявлений болезни и вернуть радость движения!

Профилактика хруста в суставах:

+ Пересмотрите свой рацион, употребляйте больше овощей и фруктов, пейте достаточное количество воды.

+ Не переусердствуйте с нагрузками: интенсивные физические упражнения чреваты мини-травмами, которые со временем могут привести к серьезным проблемам.

+ Помните, что движение — это жизнь: если у вас малоподвижная работа, делайте перерывы на гимнастику, чаще меняйте положение тела.

РОБИМО ФІТНЕС МИСТЕЦТВОМ



+ **2** ОТРИМУЙТЕ
МІСЯЦІ
ФІТНЕСУ

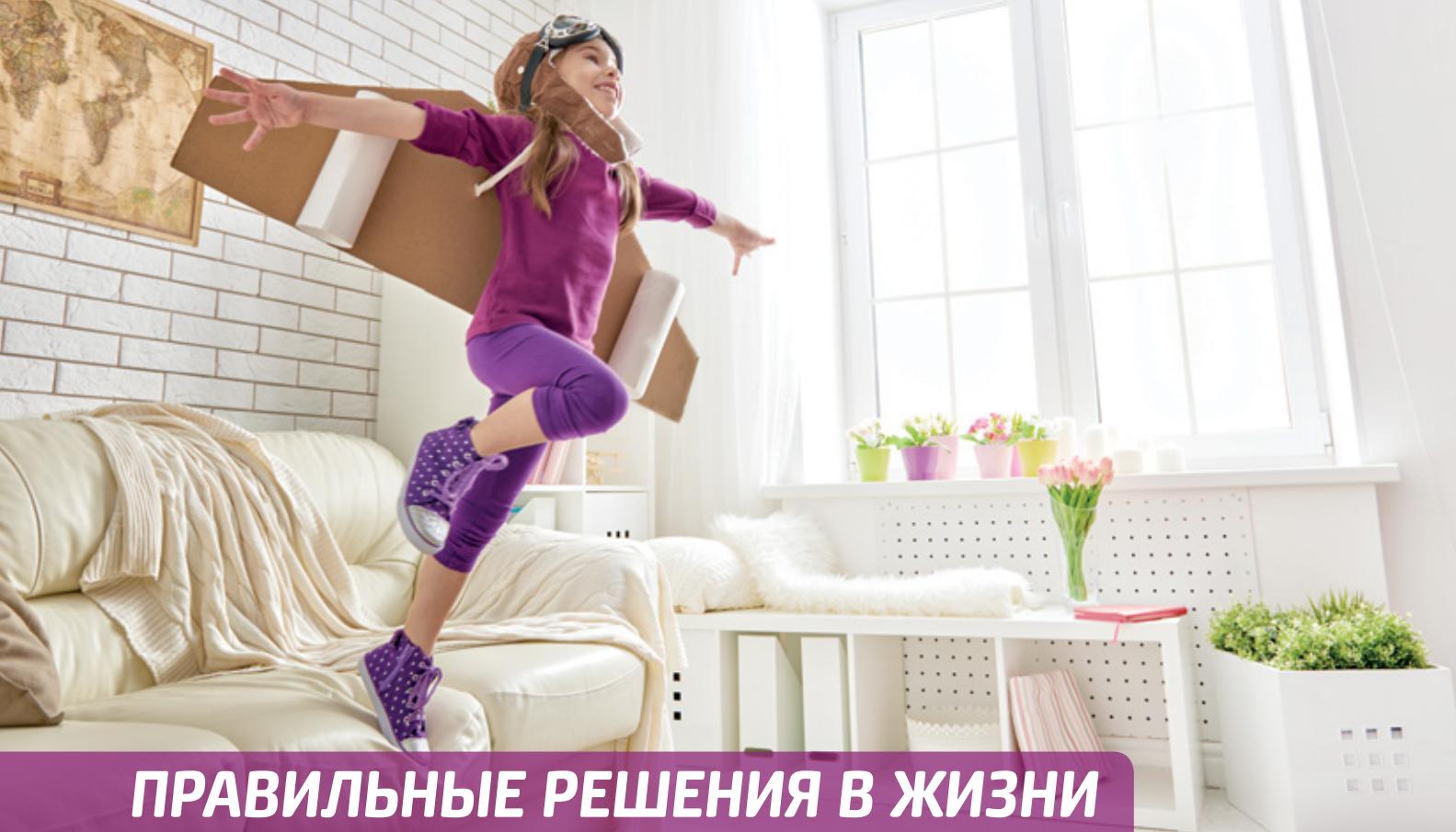
у ПОДАРУНОК*

Промо-слово: **Мед-Сервіс**

www.sportlife.ua

* 60 днів безкоштовного фітнесу можна отримати з 10.04.2017 до 15.05.2017, звернувшись у відділ продажу будь-якого діючого клубу "Sport Life", за умови придбання річної мережевої клубної картки повного дня: "Люкс&СПА", "Люкс&СПА ультра", "Преміум&СПА", "Преміум", "Класик+Б", "Класик&СПА" або "Класик". Дані пропозиція не плюсується з іншими знижками та акційними пропозиціями "Sport Life", дійсними на момент використання промо-слова. Додаткові дні можна отримати лише назвавши промо-слово «Мед-Сервіс» на момент придбання картки.

Деталі за телефоном: (044) 222 4 222



ПРАВИЛЬНЫЕ РЕШЕНИЯ В ЖИЗНИ

Как разрешить себе идти выбранным путем? Отстоять свои решения, даже если другие считают их ошибками? Давайте поговорим о самых распространенных ситуациях и мерах, которые можно предпринять, чтобы сохранить самоуважение и не отойти от намеченного плана.

НАШ ЭКСПЕРТ



ТАНЯ РЕЙХ
практикующий
психолог

г. Днепр
tanya.e.reich@gmail.com
tanyareich.com



Кризис приходит ко всем. Он означает, что пора принимать решения и менять текущую ситуацию. И даже если мы на 100% уверены в своих действиях, всегда найдется тот, кто оценит их как ошибки. Наше решение о разводе осудят и скажут: «Терпи, все так живут». Необходимую жесткость в отношении больного алкоголизмом назовут бессердечностью. Отказ от навязанных другими представлений о себе – неблагодарностью. Свободу – предательством. И так далее.

На смену уверенности в своих действиях может прийти сомнение.

РЕШЕНИЕ:

закончить отношения, в которых больно

Любовная зависимость — социально одобряемый бич нашего времени. Выбирать тех, с кем невозможно создать стабильность, путать изdevательство с любовью, контроль с заботой, чувствовать унижение, боль. Это изматывает. Вы признали свою зависимость, трудитесь, создаете новые реакции и модели поведения. Вы упорно хотите освободиться от тягостного состояния. Что делать, когда в свой адрес слышите: «Кому ты будешь нужен/нужна?», «Бог терпел и нам велел», «Останешься одна/один!»? **Во-первых, помните, что поколение наших родителей, а также бабушки и дедушки родом из страшного времени, где желание свободы могло окончиться лишениями, ссылкой и смертью.** Терпение и незаметное существование стали

для них основой выживания. Их парализующие послания — о собственном ужасе, о желании защитить, зафиксировать вас пусть в дискомфортной, но понятной среде. Все это проросло и в молодом поколении. Поэтому слова об ошибках мы слышим не только от мам, но и от сверстников. Обойдитесь с чувствами «защитников» бережно, скажите, что понимаете и уважаете их мнение. Но только вам решать, как и с кем прожить свою жизнь. **Во-вторых, не просите советов, наоборот, покажите твердость своего решения, даже если вы сами не до конца уверены.** Это создаст определенные границы, и вы сможете пережить только свои чувства, не смешивая их с чувствами переживающих за вас. **В-третьих, пойдите в личную психотерапию.** Там, выстраивая отношения с терапевтом, вы увидите свои защитные механизмы, которые были очень важны в детстве, чтобы выжить, но могут мешать сейчас, не давая развиваться вашей смелости, саботируя рост вашей личности.

РЕШЕНІЕ:

перестати потакати другим

Это история созависимости. Когда жизнь одного подчинена предмету зависимости (алкоголь, наркотики, азартные игры, трудоголизм и т. д.), а второго – состоянию первого. Действия созависимого обусловлены тем, в каком настроении его партнер. Здесь другой важнее себя. Здесь поглощенность помощью, спасением, избавлением от мук. Значимость себя переживается только через проекцию другого, самооценка зависит от мнения окружающих. Если написанное выше о вас или вы давно поняли, что созависимы, и решили закончить это, знайте, будет невероятно трудно. Потому что придется увидеть самого себя, понять, что ваше состояние – зеркально зависимому. Научиться заботиться о себе, а не жертвовать собой. Воскресить способность чувствовать радость, наслаждение, прийти к собственному смыслу жизни, а не упиваться жертвенным служением. И самое сложное – позволить близкому человеку сделать свой выбор: бороться с зависимостью или сдаться ей. А значит снять с себя ответственность за состояние другого. Коварство этой ситуации в том, что осуждать и отговаривать будут не только другие люди. Дестабилизирующий диалог будет идти и внутри вас. «Значит судьба такая». «Кто же, если не я?!». «Он/она без меня пропадет!». Как не

поддаться и не вернуться к потаканию? **Во-первых, осознайте пределы своих возможностей. Нельзя спасти того, кто не хочет спасти.** Можно помогать, но не забирать ответственность. Можно показать как, а не сделать за него. **Во-вторых, не обманывайте себя. Потакая, вы не помогаете, а всего лишь пытаетесь справиться с последствиями урона, который человек наносит себе и окружающим своей зависимостью.** Он – не марионетка, вы – не кукловод. Если он не поймет, что разрушает свою жизнь, он не остановится. Если вы не поймете этого – разрушитесь сами. **И в-третьих, отведите себя от другого. Выбрать себя – не значит стать эгоистом. Выбрать себя – это признать реальные границы между собой и другими.**

РЕШЕНІЕ:

научитися говорити «нет»

Чтобы выбрать себя, придется сказать «нет» другому. А учитывая наш культурно-исторический контекст, без отваги здесь не обойтись. Обида, наказания, право сильнейшего, игнорирование, манипуляции, пассивная агрессия, физическое и психологическое насилие. Далеко неполный список того, как может реагировать на наше «нет» окружение. Но вы точно решили быть таким, каким хотите сами, избавиться от чувства вины, перестать общаться на языке манипуляций. Тогда,

во-первых, стоит познакомиться с ассертивным поведением – мужеством противостоять мнению других без агрессивности, идти своим путем, уважая себя и того, кто не согласен. Ассертивность (англ. assertiveness) – утверждение себя при уважении к другому. Если вы привыкли терпеть, но больше не можете, придется сказать «довольно!». Страх ухудшить, обострить ситуацию останавливает. Но без этого вы продолжите приывать в иллюзии, что все сложится само собой, а другой человек – что вас все устраивает. Сказав «нет» и выразив свою позицию, вы четко дадите понять, что хотите перемен. Не обвиняя других, говоря о себе и своих чувствах, можно обрести спокойствие и силу двигаться дальше. **Во-вторых, развивая ассертивность, вы обнаружите свое достоинство.** Чем больше вы встречаетесь с собой, своими желаниями, эмоциями, тем дороже и ближе становится истинно ваше, тем сложнее жертвовать этим ради мнимой выгоды. Самоуважение, которое родилось и возвращалось как сложная работа над собой, стоило вам времени, денег, физических усилий, начнетноснискивать плоды.

Важно помнить, что любое ваше решение кто-то другой может назвать ошибкой.
Но, даже не совпадая, ваши мнения могут сосуществовать.

* Склада предоставляется от цены, действующей в аптеке «Мед-сервис», на дату приобретения товара.
Склада действует с 1.04.2017 по 31.05.2017. На правах рекламы. Перед использованием обратите внимание на инструкции.

АКЦІЯ

НАЗІК + **нео-ангін**®

-15%



ЕФЕКТИВНА КОМБІНАЦІЯ 2 ДІЮЧИХ РЕЧОВИН**

КСИЛОМЕТАЗОЛІН + ДЕКСПАНТЕНОЛ

усуває набряк та полегшує
носове дихання

сприяє загоєнню та захищає
слизову оболонку носа

* Усі подані акції уточнюйте у фармацевтическій мережі аптек «Мед-сервис». ** З дюнамічними компонентами: ксилометазоліном і декспантенолом. *** Інструкція для застосування лікарського засобу Назік.

**** З дюнамічними компонентами: декспантенолом, амлодіпінілом, лівотінолом.

Попередньосямінні обов'язково проконсультуватися з лікарем пацієнтами з інструкцією. Зберігати в недоступному для дітей місця. Відривається без рецепта. Назік та місцезнаходження виробника. Касперський Лік. Ко., Німеччина. Геронімсштрассе 1, 50670. Кельн, Німеччина. Р.л. МДР Україна № UA/9152/О/01.

НЕО-АНГІН®, Лікарський засіб має побічні ефекти та протипоказання. Попередньосямінні обов'язково проконсультуватися з лікарем пацієнтами з інструкцією. Зберігає в недоступному для дітей місця. Відривається без рецепта. Назік та місцезнаходження виробника. Девіфарм ГмбХ, 12274, Берлін, Німеччина. Р.л. МДР Україна № UA/7672/О/01.

ЗВІЛЬНЕННЯ ВІД СИМПТОМІВ ЗАСТУДИ



-30%

НЕО-АНГІН®

З ТРИАКТИВНОЮ ФОРМУЛОЮ***:

ПОЛЕГШУЄ БІЛЬ У ГОРЛІ,

ЗМЕНШУЄ ЗАПАЛЕННЯ,

УСУВАЄ ІНФЕКЦІЇ РОТА ТА ГОРЛА



САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я



ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ВИТАМИНАХ?

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

1 Витамин С можно принимать ежедневно

Чтобы запастись на год всеми необходимыми витаминами, бытует мнение, что за лето, например, нужно съесть от 3 до 10 кг клубники. Если мы говорим о злайшем враге всех болезней, жизненно-важном витамине С, то он относится к водорастворимым витаминам, которые в организме не синтезируются и не накапливаются. То есть мы можем получить их только с едой. Причем переизбытка витамина С быть тоже не может, так как его излишки успешно выводятся из организма с мочой. Например, сегодня скушали 3, 5 или 10 кг клубники – получили переизбыток. Организм взял нужное, а лишнее вывел с мочой. Если завтра ничего не съедим – получим дефицит. Самое обидное заключается в том, что **мы не можем оценить недостаток сразу**. Но когда дефицит

этого чудесного витамина затягивается, мы «расплачиваемся» за это хрупкими сосудами, ухудшением зрения, увяданием кожи и не только...

2 Мультикомплексы нужны в любое время года

Самые часто задаваемые вопросы диетологу: «Как долго мне пить витамины? В какое время года лучше их принимать? Сколько длится курс витаминизации организма?». Внимание, правильный ответ: **«Витаминные мультикомплексы нужно пить постоянно или до тех пор, пока вам не надоест быть здоровыми!»**. Положение дел на сегодняшний день весьма неутешительное – овощи и фрукты не содержат всех тех питательных веществ, которыми были полны, скажем, сто лет назад. Ежегодно растение «бетон» из почвы несколько десятков элементов, фермер, в лучшем случае, внесет еще восемь. Далее история напоминает кредитную карточку: взяли со счета больше, чем вложили, в результате обанкротились. Также и с растениями: ежегодно они впитывают несколько десятков нужных элементов, а человеком в качестве удобрений вносится всего лишь до одного десятка. Поэтому растения бедны нужными элементами, а мы

автоматически испытываем дефицит питательных веществ, употребляя их в пищу, независимо от времени года.

3 Фреши и компоты не дадут максимальной пользы

Получить некоторое количество витаминов из соков, безусловно, можно. Но нужно понимать, что, во-первых, после того, как плоды были сорваны, количество витаминов начинает стремительно уменьшаться. Часть растратится при транспортировке и хранении плодов, еще что-то – во время приготовления. Во-вторых, вряд ли у кого-то хватит выдержки на то, чтобы получать витамины ежедневно. Даже если мы сделаем это регулярной привычкой и будем делать фреши непосредственно на грядке, получим ли мы максимальную пользу? Делая свежеотжатый сок из растений, мы недополучаем ценное вещество – **клетчатку**. Эти грубые пищевые волокна подобно «губке» впитывают токсины, провоцирующие «зашлакованность» нашего организма. Из-за нехватки клетчатки снижается эффективность иммунной системы, и мы становимся уязвимыми к различным инфекционным заболеваниям. Поэтому, фреш – это замечательно, но фрукты лучше есть целиком с клетчаткой.

4 Привычных порций овощей/фруктов может быть недостаточно

По рекомендациям диетологов и ВОЗ наша **дневная норма овощей и фруктов составляет 5 порций в день**. Это минимум, который нужно съедать для того, чтобы не увеличивался риск развития диабета, рака, сердечно-сосудистых и других хронических заболеваний. То есть фактически нужно съедать больше, до 9-ти порций в день! Можно провести аналогию между тем, как мы в целом едим: мы же не употребляем самый минимум еды, чтобы просто не умереть. Мы едим определенные порции для насыщения и жизнедеятельности. Поэтому 9 порций в день – это не голodание, а **насыщение**. Концентраты овощей и фруктов в виде диетологических добавок в этом случае будут особенно ценны.

5 Не все витаминные комплексы качественные

Диетологические добавки – хорошее подспорье для наших условий жизни, и выбирать нужно, безусловно, только эффективные. Для многих людей знаком качества является страна-производитель. Но не все продукты самых развитых стран хорошие, равно как и не все добавки отечественных производителей плохие. Однозначно только то, что качество характеризуется соответствующими сертификатами и стандартами, которые есть

не у всех, даже самых развитых стран. Самая лучшая биологически активная добавка к пище начинается с растения высокого качества. Поэтому **нужно выбирать такой бренд витаминов и минералов, который выращивает, собирает и обрабатывает растения для своих продуктов на собственных сертифицированных фермах органического земледелия**, а свидетельства выданы официальными агентствами в соответствие с законами той страны, в которой расположены эти фермы.

6 Беременным с витаминами поаккуратнее!

Назначать беременным витаминные комплексы должны только врачи! Как показывает практика, многие из будущих матерей назначают себе витамины сами, порой искусственные или некачественные. Следует помнить, что, к примеру, витамин А в больших количествах влияет на развитие пороков глаз, нёба, мозга и скелета ребенка. То есть, в этом случае – никакой инициативы, только профессиональная консультация доверенного гинеколога.

7 Аскорбинка хорошо, но натуральное – лучше

Не забываем, что любые искусственные соединения не имеют ничего общего с живым организмом. Поэтому для поддержания иммунного здоровья желательно принимать натуральные продукты. Если пробовать набирать

витаминную норму цитрусовыми, она будет составлять 2 лимона в день, съедать которые ежедневно просто невозможно. Поэтому **полезный витамин С – только вытяжки из натуральных растений**, например, вишни Ацеролы.

8 Омега-3 и рыбий жир – не одно и то же

Всем нам, особенно детям и пожилым людям, крайне необходимы **полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3**. Они препятствуют, а порой и излечивают сердечно-сосудистые заболевания, обеспечивают нормальное функционирование органов зрения, нервной и эндокринной системы, снижают риск заболеваний суставов, защищают от развития болезни Альцгеймера, а также помогают в решении проблем слабоумия. В нашем сознании крепко засела мысль о схожести Омега-3 и рыбьего жира. Однако это не совсем так. Омега-3 можно получить из разных источников. Это растительные продукты (льняное, конопляное и оливковое масло, льняные семечки, масло грецкого ореха, масло расторопши, портулак) и животные (жир тушек рыб, выращенных в природных условиях). Дело в том, что в рыбьем жире содержится самое большое количество Омега-3 по сравнению с другими источниками. Но, покупая рыбий жир, нужно обращать внимание на содержание Омега-3 в одном грамме продукта. Если на упаковке ничего на этот счет не указано, лучше воздержитесь от покупки.



ФУЦИС® 150 мг № 1

Ефективне та зручне лікування молочниці



Виробник:
«Кусум Хелтхкер ПВТ. ЛТД»
тел.: (044) 495-82-88
www.kusumhealthcare.com

Р.П. МОЗ України № UA/7617/01/03. Реклама лікарського засобу.
Перед застосуванням обов'язково ознайомтеся з інструкцією та проконсультуйтесь з лікарем. Зберігати у недоступному для дітей місці.





НОЖКА С ЯБЛОКАМИ В АПЕЛЬСИНОВОЙ ГЛАЗУРИ

Запеченные в духовке утиные ножки – это потрясающее, вкусное, сочное и очень сытное блюдо, приготовление которого не займет много времени. Все мы знаем, что утка прекрасно сочетается с яблоками. Но не все готовили ее с апельсинами. Их яркий сладкий аромат в необычном сочетании с кислинкой яблока прекрасно дополняет нежное мясо утки и превращает любой прием пищи в изысканное уг贯穿...иение...

Ингредиенты:

160 г утиного бедра на кости

2 г соевого соуса

85 г апельсинового сока

1 яблоко

1 веточка мяты

10 г сахара



Рецепт:

Утиную ножку посолить, поперчить и поставить в духовку на 120 °С примерно на 2–3 часа. За 15 минут до готовности смазать ножку глазурью и поднять температуру до 200 °С. Яблоко разрезать пополам, удалить сердцевину и запечь. На тарелку выложить яблоки, утиную ножку положить сверху на яблоки, полить глазурью, украсить мятой.

Глазурь апельсиновая:

Заварить карамель из сахара, добавить апельсиновый сок, хорошо уварить до густого соуса, добавить соевый соус, соль, перец.

ХУМУС

Хумус сохранил завидную популярность на протяжении столетий: в прошлом он был любимым завтраком фараонов, а сегодня его обожают миллионы вегетарианцев и гурманов. Это простое блюдо с неповторимым вкусом, не требующее особых хлопот для приготовления, является универсальным: его можно подать на завтрак, обед или ужин как отдельно, так и в качестве соуса или закуски. Благодаря своим полезным свойствам оно подходит вегетарианцам и мясоедам, детям и взрослым.

Ингредиенты:

- 55 г нута
- 3 г чеснока
- 33 г тхины
- 10 г болгарского перца
- 5 г оливкового масла



Рецепт:

Нут предварительно замочить на ночь. Затем поставить варить в подсоленной воде. Когда нут будет готов, слить воду в другую емкость. Нут измельчить блендером с чесноком, тхиной и оливковым маслом до однородной массы. Если масса получилась слишком густой, добавить воду, в которой варился нут. Довести до желаемого вкуса, добавив соль, тхину. Выложить хумус на тарелку, украсить мелко нарезанным болгарским перцем, оливковым маслом и орешками.



ПАРТНЕР РУБРИКИ

Ресторан Menorah Grand Palace
📍 г. Днепр,
 ул. Шолом-Алейхема, 4/26
 +38 (056) 717-77-84
 +38 (067) 539-99-21
 +38 (067) 611-83-38
menorahall.com



Cannaderm®

-25%*

НАТУРАЛЬНА КОСМЕТИКА
НА ОСНОВІ
КОНОПЛЯНОГО МАСЛА

атопічний дерматит, псоріаз, екзема,
 себорея, суха шкіра, акне

*на другу позицію в чеку

family DOCTOR

КОСМЕТИКА,
*созданная
на лекарственных
травах*

-20%

elfa Pharm

СРЕДСТВО №1
ДЛЯ РЕГЕНЕРАЦИИ
КОЖИ

-15%

Panthenol

Solo **Selpak**

-15%

Smile baby **Smile**

-15%

*Скидка предоставляется от цен на действующей в аптеке «Мед-сервис», на дату приобретения товара.
Скидка действует с 1.04.2017 по 31.05.2017. На права рекламы. Перед использованием обязательно ознакомьтесь с инструкцией.

Kotex®
ACTIVE

-25%

*Скидка действует на всю линейку тампонов Kotex (за исключением аппликаторных тампонов).

bella

-15%

**супертонкие
ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРОКЛАДКИ**

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШІКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

marmaluzi

Пюре з морковкою та яблуками
Пюре з куркою та яблуками
Пюре з морковкою та яблуками
Пюре з куркою та яблуками

-20%

100% натуральний продукт,
виготовлений в Литві
Мак готує їжі для дітей

*Знижка діє з 01.04.17 по 30.04.17.

NUTRICIA Nutrilon®

Nutrilon® Pronutra+
Молочна каша з фруктами 6+

Nutrilon®
Молочна каша з ягодами 3

-20%*

-15%*

Bebi ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ

Bebi PREMIUM ДЕТСКАЯ БЕЗМОЛНОЧНАЯ КАША Гречневая с яблоком и морковью Рисовая с яблоком и морковью

-25%*

Donat Mg®

-20%

*Знижка діє з 01.04.17 по 30.04.17.

Bübchen®

Купуй продукти ТМ Bübchen із серії Кідз зі знижкою

-25%

Акція діє з 01.04 по 31.05.2017

PHILIPS AVENT

Акція

Знижка 20% на пляшки Philips Avent Natural i-Classic

Акція діє в період з 1 квітня по 31 травня 2017 року.

BABY-NOVA

20% на пустушки та аксесуари з 01.05.17 по 31.05.17

Складається з цін, дійснує в аптекі «Мед-сервис», на дату приобретення товара.

*Складається з цін, дійснує в аптекі «Мед-сервис», на дату приобретення товара. Перед использованием обязательно ознакомьтесь с инструкцией.

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

СОРБЕКС ДУО

- Виводить токсини
- очищує та відновлює печінку



-15%*

Не с лікарським засобом. Висновок Держаної Санітетро-Епідеміологічної експертності №05.03.02-04/34323 від 22.05.2014. Перед застосуванням обов'язково ознайомтеся з інструкцією та проконсультуйтесь з лікарем. Зберігати в місцях недоступних для дітей. Виробник ТОВ «Валартін Фарма», Україна 08130, Київська область, Київо-Святошинський р-н, с.Чаки, вул. Грушевського 60, тел/факс: Info@valartin.com, www.valartin.com

МУЛЬТИГРИП

Сучасний експерт у лікуванні застуди та грипу

-20%*



* Скидка представляється от ціни, дійсноючої в аптеке «Мед-сервис», на дату приобретення товара.
Складається з 1.04.2017 по 31.05.2017. На правах речальні. Перед використанням обов'язково ознайомтесь з інструкцією.

-15%*

Уролесан® – рослинна формула для лікування циститу та сечокам'яної хвороби



Уролесан® капсули №40: Р.П.: UA/10393/01/01 від 15.01.2015 необмежений. Виробник: ПАТ «Кіївмедпрепарат» (Україна, 01032, м. Київ, вул. Саксаганського 139). Уролесан® краплі оральні 25 мл: Р.П.: UA/2727/02/01 від 06.04.2016 до 06.04.2021. Виробник: ПАТ «Галичфарм» (Україна, 79024, м. Львів, вул. Опришківська 6/8).
Реклама лікарського засобу. Перед застосуванням лікарського засобу обов'язково ознайомтеся з інструкцією для медичного застосування та проконсультуйтесь з лікарем. До складу Корпорації «Артеріум» входить ПАТ «Кіївмедпрепарат» та ПАТ «Галичфарм». Дата останнього перегляду інформаційного матеріалу: 20.03.2017 р.

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКДЛІВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВЯ

Молочниця турбує?
Дифлюзол® рятує.



-15%*

Дифлюзол®, капс. 150 мг №1
Р.П.: №UA/5156/01/03 від 19.08.2016 до 19.08.2021.
Виробник: ПАТ «Кіївмедпрепарат» (Україна 01032, м. Київ, вул. Саксаганського 139).
Реклама лікарського засобу. Перед застосуванням лікарського засобу обов'язково ознайомтеся з інструкцією для медичного застосування та проконсультуйтесь з лікарем. До складу Корпорації «Артеріум» входить ПАТ «Кіївмедпрепарат» та ПАТ «Галичфарм». Дата останнього перегляду інформаційного матеріалу: 20.03.2017 р.

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКДЛІВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВЯ

ІБУПРОМ – ЛІКИ, СИЛЬНІШІ ЗА БІЛЬ

-20%*



BioGaia®

З вітаміном D3 – разом корисніше!



-20%*

BioGaia®
ProTectis



BioGaia®
ProTectis
Baby

Біогая
Пробіотик з вітаміном D3
Краплі

Біогая
Пробіотик
дитячі краплі



САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКДЛІВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВЯ

Как здорово, что есть эта интернет-аптека.
Без вас пришлось бы тратить время на поиски
нужных препаратов. Богдан, 28 лет

РЯТІВНИК® – від опіків та подряпин

-15%

Р.П.: UA/5062/01/01 від 19.07.2016 до 19.07.2021,
Виробник: ПАТ «Кіївмедпрепарат»
(Україна 01032, м. Київ, вул. Саксаганського 139).
Реклама лікарського засобу. Перед застосуванням лікарського засобу обов'язково ознайомтесь з інструкцією для медичного застосування та проконсультуйтесь з лікарем. До складу Корпорації «Артеріум» входять ПАТ «Кіївмедпрепарат» та ПАТ «Галічфарм».
Дата останнього перегляду інформаційного матеріалу: 20.03.2017 р.

**САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ
ШКДЛІВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВЯ**

СКІДКА -20%

Безопасное похудение
с УСТОЙЧИВЫМ
длительным эффектом

150 мл

Капсулы №30

ЗВІЧАЙНО, ДЛЯ ЗНИЩЕННЯ
ВОШІЙ ПОТРІБНО ЗРОБИТИ:

- нанести засіб
- накрити волосся поліетиленом і грушником
- витримати не менше 15 хв
- вимити волосся
- висушити волосся феном
- вичесати мертві воші і гниди

-15%

ХедРінг КОМФОРТ

СПРОСТИВ ЦЕЙ ПРОЦЕСС:

- нанести засіб
- висушити феном

Не є лікарськими засобами. На працах реклами.
ХедРінг КОМФОРТ лосьйон 100 мл
№ 05.03.02-06/853 від 01.04.2014.
ХедРінг КОМФОРТ мус. 100 мл
№ 05.03.02-06/851 від 01.04.2014

НАНЕСИ. ВИСУШИ. ІДИ.

vivo

-20%

Розумне поєднання
для сну і засинання

Біо Сон

ПАСИФЛОРА
рослинний компонент
**ЗАСПОКОЮЄ
І ЗАБЕЗПЕЧУЄ
ЛЕГКУ
ПРОТИРИВОЖНУ
ДІЮ***

ДОКСИЛАМІН
синтетичний компонент
**СКОРОЧУЄ ЧАС,
НЕОБХІДНИЙ
ДЛЯ ЗАСИНАННЯ**

**ПОКРАШУЄ
ТРИВАЛЬНІ
ЇЯКІСТЬ СНУ***

-20%

КОРВАЛТАБ ЕКСТРА

**при болю в серці,
який спричинено
стресом**

**ШВЕЙЦАРСЬКА ЯКІСТЬ
УКРАЇНСЬКА ЦІНА**

-20%

**Чим серце
заспокоїться!**

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКДЛІВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВЯ

Приобретай
— подарочный —
Сертификат
на покупку косметики
в аптеках «Мед-сервис»*



*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».

<p>купон на скидку –10% на весь ассортимент аптек «МЕД-СЕРВИС»</p> <p> на следующую покупку на сумму от 100 грн</p> <p>–10%</p> <p><small>*Скидка предоставляется при предъявлении купона. Срок действия скидки с 1.04.2017 по 31.05.2017.</small></p>	<p>купон на скидку –40% на медтехнику тм ГАММА</p> <p></p> <p>–40%</p> <p><small>*Скидка предоставляется на тонометры Гамма Оптима автомат, Гамма 800 К механический или на ингалятор Гамма Мах компрессорный при предъявлении купона. Количество товара ограничено. Срок действия скидки с 15.04.17 по 15.05.17.</small></p>
<p>купон на скидку –15% на молочные смеси тм «HiPP»</p> <p></p> <p>–15%</p> <p><small>*Скидка предоставляется при предъявлении купона. Срок действия скидки с 01.04.17 по 30.04.17.</small></p>	<p>купон на скидку –12% на детское питание тм «ЧУДО-ЧАДО»</p> <p></p> <p>–12%</p> <p><small>*Скидка предоставляется при предъявлении купона. Срок действия скидки с 1.04.2017 по 31.05.2017.</small></p>

КАЛЕНДАРЬ АКЦИЙ

Наши лучшие предложения для вас

АКЦИЯ 01.04.17-31.05.17

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 01.04.17-31.05.17

STOP АЛЛЕРГИЯ

Каждую пятницу в аптеках «Мед-сервис» скидка -12% на антигистаминные препараты. Info: на сайте med-service.com.ua или у фармацевтов аптек «Мед-сервис».



ПО ПЯТНИЦАМ
-12%

АКЦИЯ 01.04.17-31.05.17

ДЕНЬ КРАСОТЫ

Каждую субботу в аптеках «Мед-сервис-beauty» скидки до -20% на эксклюзивную косметику от мировых брендов. Info: на сайте med-service.com.ua или у фармацевтов аптек «Мед-сервис-beauty».



ПО СУББОТАМ
до 20%

АКЦИЯ 01.04.17-31.05.17

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 ВОСКРЕСЕНИЯМ
до 30%

АКЦИЯ 01.04.17-31.05.17

ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ

В аптеках «Мед-сервис» действует скидка -10% для пенсионеров по карте лояльности «Забота». Info: на сайте med-service.com.ua или у фармацевтов аптек «Мед-сервис».



-10%

АКЦИЯ 01.04.17-31.05.17

ПО КАРТЕ ЛОЯЛЬНОСТИ

В аптеках «Мед-сервис» накопительные бонусы -7% для владельцев бонусной программы «MAXI». Акция не действует в аптеках, в которых проводится «Специальный проект». Info: на сайте med-service.com.ua или у фармацевтов аптек «Мед-сервис».



-7%

Журнал «Здравствуйте с нами!», №10, Апрель/Май 2017, 01.03.2017 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, 49000, г. Днепр, ул. А. Фабра, 4.

Свидетельство о регистрации:
КВ №21195-10995ПР от 30.01.2015.

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

Подписано к печати 01.03.2017.

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 «Специальном проекте». 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).