

ЗДРАВСТВУЙТЕ!

наши!



-25%



Найкращі подарунки
до Нового Року
від Pharmatheiss Cosmetics!

pharmatheiss
cosmetics

Doliva

SKIN IN BALANCE
Dermatologische Hautpflege

GRANATAPFEL

Pharma
Hyaluron

PARU SAN

Beauty Elixir

VITAMINE
A+C+E

Olifting

NACHTKERZEN

Thermal plus



ПРАВИЛЬНАЯ КОСМЕТИКА

Что находится в составе
косметических средств?
На что обратить внимание
при их выборе? 4



ВАКЦИНАЦИЯ

Почему ребенка
необходимо прививать?
Что дает вакцина?
Может ли навредить
вакцинация? 10



СКОЛЬЗКАЯ ТЕМА

Как не упасть на
гололед? Как оказать
первая помощь
пострадавшему? ... 20

*Знижка надається від ціни, що діє в аптекі «Мед-сервіс», на дату придбання товару. Знижка діє з 01.12.2016 по 31.01.2017. На правах реклами. Перед використанням обов'язково ознайомтеся з інструкцією.

НАЙКРАЩІ ПОДАРУНКИ для краси ваших **ніжок та нігтів!**



Scholl



СОДЕРЖАНИЕ

БЛОГ КОСМЕТОЛОГА

4 Здоровый выбор: правильная косметика

BEAUTY-ГИД

6 Отдыхаем красиво

ПРОФЕССИЯ – МАМА

8 О этот дивный новый мир

10 Вакцинация: почему ребенка необходимо прививать

12 Кризисные периоды детского возраста

ЗДОРОВ ВСЕГДА

14 Насморк: временное неудобство или история с продолжением?

16 Кто в печенике сидит?

ЭНЕРГИЯ ТЕЛА

20 Скользкая тема

22 Зимняя спячка: как набраться сил

БЛОГ ПСИХОТЕРАПЕВТА

24 Взрослые дети: трудное счастье тех, кого «рожали не для этого»

БЛОГ ДИЕТОЛОГА

26 Заблуждения, которые нас портят

ПОЛЕЗНЫЕ РЕЦЕПТЫ

28 Утиная грудка на запеченной тыкве с ягодным соусом

29 Салат с авокадо и булгуром

АКЦИИ

30 Beauty-list

31 Мамам на заметку

32 Азбука здоровья

34 Купоны на скидку

35 Календарь акций

-30%

**HUGGIES ULTRA COMFORT
ЕЩЕ БОЛЕЕ МЯГКИЕ И КОМФОРТНЫЕ!**

*Скидка действует с 01.12.2016 до 31.12.2016.

**НЕЖНЫЙ УХОД
ДЛЯ МАМ И МАЛЫШЕЙ**

0% искусственных красителей
парафенов спирта

-20% АКЦИЯ

разработано фармацевтически

на основе отвара лекарственных трав

детальная информация на сайте www.capris.com.ua

Gamma
ТЕХНІКА для здоров'я

**СОЦІАЛЬНИЙ ПРОЕКТ
СТОП ДІАБЕТ!**

**-50% на глюкометр
Gamma DIAMOND**

модель **Diamond**

з 31.12.2015 по 31.12.2016 року

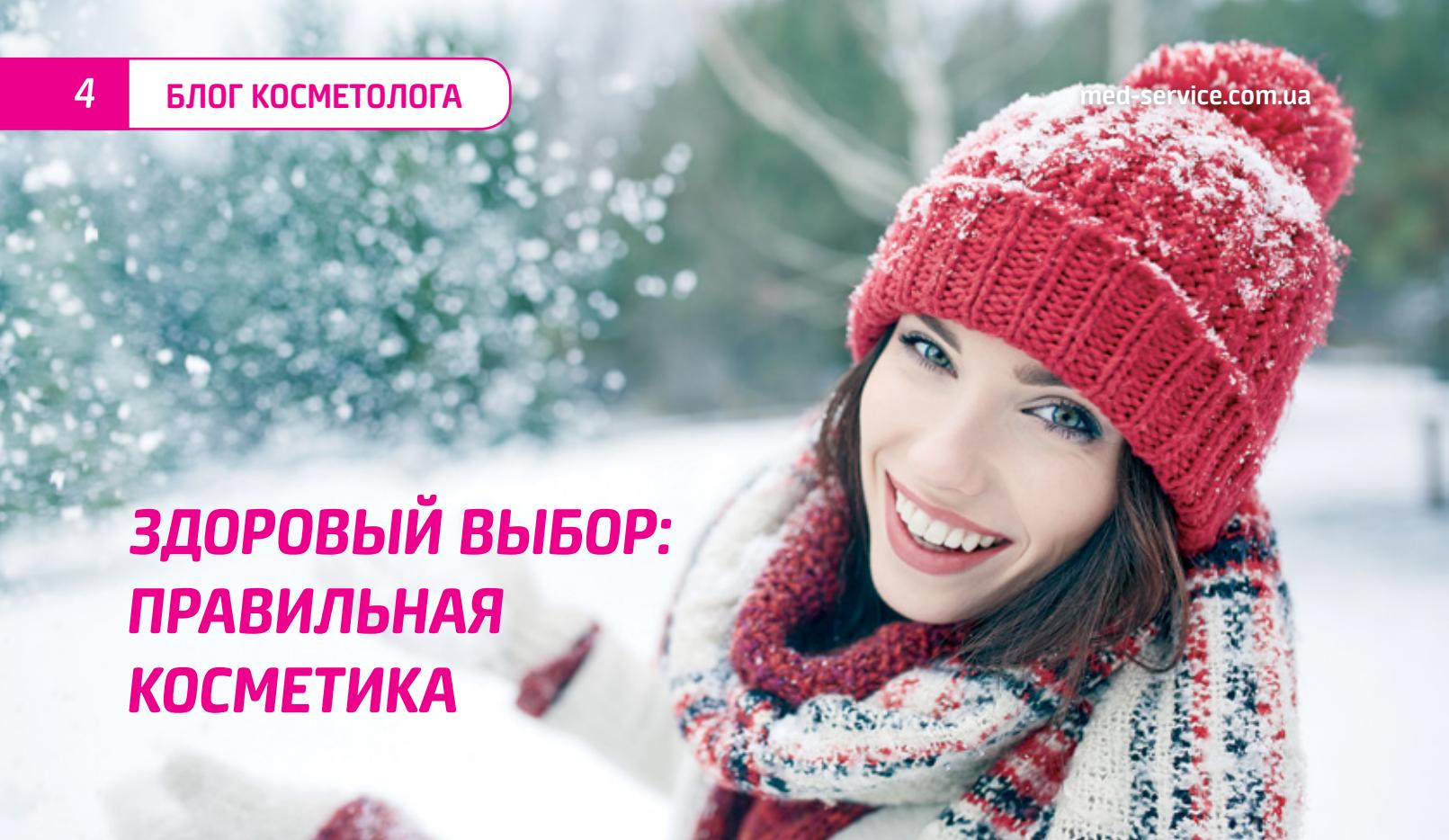
TEST-STRIIPS 50 штук
50 штук
gamma

0 800 600 103
БЕЗКОШТОВНА ГАРЯЧА ЛІНІЯ
Інформаційно-консультаційний центр з проблемами глюкометрії

Подробиці у провізора або за телефоном гарячої лінії:

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

ЗДОРОВЫЙ ВЫБОР: ПРАВИЛЬНАЯ КОСМЕТИКА



Впереди самый сложный для нашей кожи холодный период года. Зима – это не только волшебное настроение, снежные игры и здоровый румянец на щеках. Это еще и выюга, мороз и ветер, которые часто провоцируют сухость, раздражение, воспаление кожи у нас на лице. Конечно же, современная косметология может справиться с этими эстетическими проблемами и дискомфортом. Но своим клиентам я всегда рекомендую: 80% успеха в борьбе за ухоженной кожей – это домашний уход!

НАШ ЭКСПЕРТ



ЮЛИЯ ОРИЩЕНКО

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

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

Каждая женщина знает, что выбор косметических средств требует тщательной подготовки. Очень часто можно наблюдать следующую картину: мы активно используем различную косметику, а проблема, которую мы хотели решить с ее помощью, не только не устраняется, но еще и усугубляется. Если косметика подобрана неправильно, это может привести к весьма неприятным последствиям, например, вызвать аллергическую реакцию на компоненты косметики, закупорку пор, появление угревой сыпи, покраснение кожи из-за сухости. Для того чтобы этого

не случилось, сначала нужно разобраться, какую косметику выбрать, чтобы ваша кожа всегда была здоровой.

Сейчас средства по уходу за лицом могут быть различной направленности: омолаживающие, питательные, регенерирующие, увлажняющие, с лифтинг-эффектом, отбеливающие. Полки косметических магазинов переполнены масками, кремами, лосьонами и сыворотками. Многие теряются в таком широком ассортименте и не понимают, что же им нужно на самом деле. Главное помнить, что домашний уход обязан обеспечивать нашу кожу всем необходимым: влагой, питанием, защитой. Это индивидуально подобранные косметика, в составе которой обязательно должны быть увлажнители, антиоксиданты и депигментирующие средства.

+ Увлажняющие вещества в составе крема – это вазелин,

ланолин, натуральные масла и гиалуроновая кислота.

Вазелин используется в уходе за кожей с 1872 года и на сегодняшний день остаётся «золотым стандартом» увлажнения. Тем не менее, во время использования крема, в составе которого содержится вазелин, многие люди ощущают дискомфорт, поэтому в современных рецептах стали использовать ланолин.

Ланолин – продукт естественного происхождения, его получают из секрета сальных желез овец. Он обладает двумя важными свойствами – восстановлением липидного слоя кожи и выраженным противовоспалительным действием.

Натуральные масла содержат жирные кислоты, играющие важную роль в поддержании защитной «мантии» кожи. К наиболее актуальным в холодное время года можно отнести масло семян подсолнечника, масло энотери, жожоба, оливковое масло.

Гиалуроновая кислота (ГК) – наиболее распространённый на сегодня увлажнятель. Однако лишь немногие марки кремов могут похвастаться размерами молекулы ГК, способной проникнуть через эпидермис и попасть собственно в кожу. Обычно, если молекулярная масса ГК действительно очень маленькая, производитель непременно укажет это на упаковке и цена на такой крем резко возрастёт.

+ Депигментирующие вещества – это не всегда отбеливающие, а, скорее, препятствующие фотостарению, компоненты. К таким относятся койевая кислота, экстракт корня солодки, экстракт листьев и коры шелковицы, витамин В3 и экстракт сои. Механизм воздействия на клетки кожи у этих ингредиентов очень сложный, но объединяет их способность обладать противовоспалительным, противоопухолевым и антиоксидантным действием.

+ Антиоксиданты – вещества, которые связывают свободные радикалы. А, как известно, именно свободные радикалы повреждают клетки кожи, восстанавливаясь за их счёт. Отсюда действие антиоксидантов в косметике – тормозить процессы старения кожи. Распознать их в составе просто, это основные и самые эффективные – витамин С, витамин Е и экстракт зеленого чая или зелёного кофе.

А вот с **дополнительными ингредиентами**, которые часто

указаны в составе маленькими буквами или непонятными производными и сокращениями, нужно быть поосторожней. Зимой кожа особенно болезненно реагирует на их наличие в составе:

– Минеральное масло (Mineral oil) – техническое масло, продукт нефтепереработки. Оно замедляет рост молодых клеток, иссушает кожу, снижает барьерную функцию. Является самой частой причиной угревой болезни и аллергической сыпи.

– Парабены и их производные – консерванты, очень часто применяются в производстве косметических средств из-за своей дешевизны. На сегодняшний день о них известно лишь то, что они накапливаются в крови, грудном молоке, моче и длительно не выводятся из организма, причём чаще у женщин, активно использующих косметику. Но вот канцерогенность парабенов поставлена под сомнение и до сих пор не доказана. Кто захочет испытывать на себе этот ингредиент? Поэтому целесообразно минимизировать применение средств, в составе которых есть парабены.

– Хлорид натрия – часто встречается в термальной воде. Это всего-навсего пищевая соль. Но если летом в жару хлорид натрия способен подсушить секрецию сальных желёз, то зимой эта соль «вытянет» всю влагу из кожи. И, как следствие,

мы получим чувствительность и раздражение.

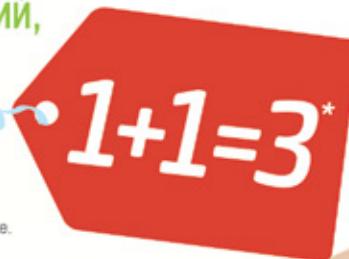
– Лаурилсульфат натрия (SLS) – в промышленном применении это вещество является «моющим» средством, которое растворяет жир. Это поверхностно-активное вещество способно существенно снизить защитные функции кожи настолько, что проникнет само вглубь дермы без препятствий, и «проведёт» за собой много как полезных, так и опасных компонентов. По сути, в косметике его используют как дешевый проводник для активных ингредиентов. При этом нельзя забывать, что при постоянном использовании средств с SLS мы можем полностью разрушить защитный барьер кожи, и потом долгие месяцы его восстанавливать.

Выбирайте косметику известных и хорошо зарекомендовавших себя марок, которые не позволят себе включить в состав опасные компоненты. И, конечно же, обращайте внимание на цену. Из всего выше описанного понятно, что инновационный и качественный продукт не может стоить дёшево.

Pharmaceras

ДЕРМОКОСМЕТИКА ДЛЯ ПРОБЛЕМНОЙ КОЖИ

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



*Скидка 99% предоставляется на меньший по цене продукт в чеке.

*Скидка предоставляется от цены, действующей в аптеке «Мед-сервис», на дату приобретения товара. Скидка действует с 01.12.2016 по 31.01.2017. На правах рекламы. Перед использованием обязательно ознакомьтесь с инструкцией.

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

ОТДЫХАЕМ КРАСИВО



Зима – время замечательных развлечений и открытий. Кто не мечтает с ветерком прокатиться на санках, сноубордах и, конечно же, горных лыжах? Ослепительным сиянием встречают заснеженные склоны в солнечный день и мастеров, и новичков – всех, кто приехал покататься. Но эта первозданная, суровая и величественная красота не прощает неуважения или несерьезности. В горах – свои законы, которые действуют четко и жестко. Влияние внешних факторов здесь может оказаться гораздо сильнее, чем вы предполагали. Удар на себя первой принимает кожа, так как именно она выполняет в организме барьерную функцию. Нужно правильно за ней ухаживать и оберегать, чтобы не возникли проблемы. Чем же они могут быть вызваны на горнолыжном курорте, и что нужно делать, чтобы сохранить кожу здоровой?



ИНСТИТУТ
ДЕРМАТОЛОГИИ И КОСМЕТОЛОГИИ
ДОКТОРА ОЛЬГИ БОГОМОЛЕЦ

НАШ ЭКСПЕРТ



ИРИНА СИДОРЕНКО
врач-дерматолог

Институт дермато-косметологии доктора Богомолец

г. Киев
(044) 235-00-08, 235-40-60
bogomoletsclinic.com.ua

Одеваемся продуманно

Первая забота на зимнем курорте – потеплее одеться, да так, чтобы не стать неуклюжим на крутых виражах трассы и создать максимальный комфорт для функционирования кожи, которой отводится важная роль в терморегуляции организма.

Во время спусков человек всегда потеет, как бы медленно он не

ехал. Летом человек потеет от жары, а зимой – от внутренней выработки тепла. Причем, чем медленнее выделяется пот, тем больше воды успевает всосаться обратно в организм. А чем быстрее человек потеет, тем больше жидкости он теряет (и тогда обязательно нужно восстанавливать ионный электролитный баланс – пить воду, соки). Те вещества, которые остаются после потения на коже, через какое-то время начинают всасываться обратно, что не очень хорошо. Поэтому к выбору зимней одежды стоит подойти рационально. Лучше, чтобы пот впитывался в хлопок. Для тех, кому знакомы радикулитные боли, первым слоем может быть нижнее шерстяное белье, но без добавки синтетики. Следующий слой одежды тоже должен быть из натуральных материалов. При сильном ветре, снеге, льде, который намерзает и тает, требуется воздухонепроницаемая верхняя одежда – ветровка или лыжная куртка.

А первое, что нужно сделать после катания – принять теплый душ.

Ухаживаем за кожей правильно

У кожи есть собственные сальные железы, которые постоянно функционируют и вырабатывают жир с уникальными свойствами. Эти железы есть везде, кроме ладоней и подошв. Секрет этих желез обладает противогрибковым действием. И если заболевают грибком, то там, где нет естественной защиты – на стопах и ладонях. У кожного жира есть и иммuno-корригирующее действие. Поэтому, если правильно поддерживать собственные функции кожи, то необходимости в нанесении добавочных масел, которые могут быть аллергенами, нет. Ведь при увеличенном потоотделении, усиленном всасывании и кровообращении, в том числе и микроциркуляции крови, что имеет место, когда человек тренируется, любое нанесенное

на кожу вещество будет всасываться более активно. Так можно получить какую-либо аллергическую реакцию или дерматит. Если человек потеет очень сильно, лучше обработать эти места тальком, а не наносить дополнительный жир. Что касается сауны, то после катания на лыжах лучше подойдет не сухая, а влажная (когда вода капает с потолка). Она дает меньше нагрузки на обмороженное лицо с микротравмами от снежинок (у них есть множество меленьких колючек, травмирующих эпидермис, а иногда и сосудики). В сухой сауне лицо нужно закрывать влажным полотенцем.

Больше воздуха и солнца

На горнолыжном курорте всегда есть риск получить травму. При любых переломах и вывихах накладывают гипс, под которым кожа обычно не дышит. Через несколько дней начинается непрерывный мучительный зуд на коже из-за того, что под гипсом скапливаются секреты и токсические вещества, выделяемые кожей. Этого можно избежать, если наложить сетчатый гипс (новая форма), который позволяет коже дышать.

Никто не станет кататься в солнечный день без солнцезащитных очков, но, оказывается, защищать нужно не только глаза. В горах мы ближе к солнцу, а озоновый слой стал намного тоньше, чем 10 лет назад. Зимой под открытым небом кожа испытывает очень активное воздействие ультрафиолета. «Работает»

Знаете ли вы?

Общая площадь кожи нашего тела 2 м² – это величина поверхности, через которую кожа дышит. А поверхность легких – 90 м² – равна половине теннисного корта. И, несомненно, легкие – это тот орган, который, в основном, отвечает за обогащение крови кислородом.

не только солнце, но и отражение солнечных лучей от снега и ото льда, усиливая воздействие ультрафиолета в несколько раз. Люди скандинавского типа – с серыми, голубыми, зеленоватыми глазами и светлыми русыми волосами, имея предрасположенность к солнечным ожогам, будут страдать первыми (в основном открытые места: лицо, руки). Сначала это проявляется как покраснение кожи и загар. А в отдаленной перспективе – постепенное расширение сосудов и появление мелких капилляров на лице и на крыльях носа. И чем больше было солнечных ожогов, тем больше появляется таких капилляров. Такой эстетический дефект связан с перепадами температуры: в помещении кожа быстро оттаивает, а на морозе ее открытые участки опять «прихватываются». Это места между очками (когда лыжник закрывает ими глаза) и воротником. А если открыт и лоб, и виски, по которому скользят лучи, то со временем могут возникать так называемые **солнечные кера-**

тозы – сначала как темные пигментные пятнышки в височных областях, особенно у тех мужчин, у которых не очень много волос на голове.

Не забываем о рисках

Каждый солнечный ожог, полученный в детстве, увеличивает риск появления меланомы, а каждый солнечный ожог в зрелом возрасте увеличивает риск возникновения рака кожи. Переносица (под очками) и лоб (над очками) – это те места, где чаще всего встречаются актинические, или предраковые образования. Чтобы защитить кожу в зимнее время года, особенно в горах, используйте средства со степенью защиты SPF не менее 30. Но важно помнить, что солнцезащитные кремы уберегают кожу только от загара. Прогревание под действием солнечных лучей оказывает на ДНК клеток кожи вредное термическое влияние. Поэтому риск развития рака кожи и меланомы эти кремы никак не снижают. Единственное, что уменьшает этот риск, – механическая защита: шапочка, шарфик, козырек.

Надеемся, что наши рекомендации помогут провести активный зимний отдых не только в удовольствие, но и с большей пользой для здоровья.

КУПЕРОЗ - ПЕРЕДВІСНИК РОЗАЦЕА

Купероз – судинна патологія шкіри, при якій спостерігається довготривала еритема (почервоніння) і телангиектазія (видимі капілярні сточки). Провокуючими факторами незліченними безліч: куріння, стрес, важка фізична праця, підвищена чутливість шкіри, алкоголь, часті лор-захворювання, гормональні порушення, захворювання серцево-судинної системи, лазні, гарячі ванни і сауни, різкі перепади температури, триває перебування на сонці або холоді і т. ін. Якщо вчасно не зупинити ці процеси, купероз може прогресувати і переходити в наступну стадію розацеа, що важко піддається лікуванню. Сильне розширення судин (телангиектазія), появ рожевих вугрів у місцях запалення судин – причини для негайног звернення до дерматолога.

МІЛІВНА ПОГОДА ПЕРЕДБАЧАЄ РЕТЕЛЬНИЙ ДОГЛЯД ЗА ШКІРОЮ. ЧУДОВИМ ПОМОЧНИКОМ У ЦЬОМУ БУДЕ СЕРІЯ АПТЕЧНОЇ КОСМЕТИКИ «STOP КУПЕРОЗ», ПРОФІЛАКТИКА ПОДРАЗЕННЯ, СУХОСТІ ШКІРИ, НЕВАЖАНОГО РУМ'ЯНЦЮ, ПОЧЕРВОНИНІ, СУДИННОЇ СІТКИ (КУПЕРОЗУ) ШКІРИ.

САМЕ З МЕТОЮ АКТИВНОГО ДОГЛЯДУ ТА ЗАХИСТУ ЧУПЛІВОЇ ШКІРИ ПРИ КУПЕРОЗІ РОЗАЦЕА СТВОРЕНА СЕРІЯ ЗАСОБІВ «STOP КУПЕРОЗ». ОСНОВА СЕРІЇ – КОМПЛЕКСИ, РОЗРОБЛЕНІ ШВЕЙЦАРСЬКИМИ ФАХІВЦІЯМИ В ГАЛУЗІ ФАРМАКОЛОГІЇ

ЗАПИТАЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШОГО МІСТА!

Виробник: ТОВ «НВО «ФітоБіоТехнології», Україна.

Офіційний дистрибутор: ПП «Голден-Фарм», тел.: (044) 501-04-98.

Замовлення на сайті: WWW.FITOMARKET.COM.UA

-10%



STOP[®] CUPEROZ

www.stopcuperoz.com.ua

- 1 НЕЙТРАЛЬНИЙ ГЕЛЬ ДЛЯ ВМІАННЯ ЗАСПОКІЙЛИВИЙ НЕЙТРАЛЬНИЙ pH, 0% SLES, 0% SLS, 0% барвників. Очищує. Знімає напругу
- 2 ЗМІЦНЮЮЧИЙ НІЖНИЙ ТОНІК 0% спирту, 0% парабенів, 0% пропіленгліколю. Делікатне очищення. Тонізація
- 3 КРЕМ SPF 15 SKIN DOCTOR ЩОДЕННИЙ ДОГЛЯД ПРИ КУПЕРОЗІ ТА РОЗАЦЕА. ЗАХИСТ ЦІЛІЙ РІК *
- 4 ІНТЕНСИВНИЙ КРЕМ SOS Швидка допомога запаленій шкірі
- 5 КРЕМ SPF 30 ЩОДЕННИЙ ДОГЛЯД ПРИ ЕРІТРОЗІ ТА КУПЕРОЗІ ЗАХИСТ ЦІЛІЙ РІК *

О этом дивный новый мир

Новорожденный – такой же способный молодой организм, как и любой другой в животном мире, и в первые дни жизни он обучается лучше, чем когда-либо. Только представьте себе, что, будучи несколько секунд от рода, он уже может повернуться по направлению к звуку, вращать не только глазами, но и головой, достать, толкнуть или схватить какую-нибудь вещь. А в возрасте меньше, чем неделя, младенцы отлично определяют цвет и форму предметов, и даже могут имитировать выражение лица других людей.

НАШ ЭКСПЕРТ



ТАТЬЯНА ЩЕРБИНА

специалист по адаптации новорожденных

Семейный консультативный центр «Аист»

г. Днепр
пр. Яворницкого, 27а
+38 (067) 636-41-50,
+38 (050) 637-61-78
aist.dp.ua

тем меньше у него возможностей для кульбитов). Как вы думаете, было ли ему там широко и просторно? Верно, нет. Карапуз не имел возможности размахивать руками и ногами, любая попытка запрокинуть голову назад завершалась обратным движением, складыванием в комочек. Итак, после рождения малыша попробуем установить основные рекомендации или правила, которые помогут ему почувствовать себя своим в нашем огромном мире.



Так уж мы устроены, что, попадая в новое для себя пространство, нам хочется почувствовать поддержку, опереться на что-то, хоть немного знакомое, привычное и близкое.

Эту поддержку мы ищем в виде одобряющих людей, удобных предметов, неяркого света, нерезких запахов, негромких звуков. В отличие от взрослых, маленький человечек переживает все изменения, которые происходят вокруг него, намного тоньше и чувствительнее. Поэтому наша задача должна быть простой: **сделать все возможное, чтобы в жизни новорожденного малыша было как можно больше привычного и знакомого.**

Целых 9 месяцев малыш находился в мамином животике. Сначала наслаждался простором и свободой. А в последние недели перед рождением мама стала достаточно плотно обнимать своего малыша. Он привык к такой маме: теплой (температура нашего тела 36,6–37 °C), шумной (жидкости и пустоты в нашем теле создают немалый шум), подвижной (если мама здорова, то активность с беременностью остается нормальной), и, конечно, тесной (чем больше «недель», тем крупнее малыш, соответственно

Создаем теплый мир

Терморегуляция у маленьких устанавливается далеко не с первых дней. Новорожденные просто нуждаются в ласковом тепле. Это могут быть объятия папы или мамы, мягкие пеленки, плед, любое теплое гнездышко. Там должно пахнуть мамой. Если лежать с малышом нет возможности, подложите вместо себя свой халат, бюстик, прокладку для молочка, в которой хранится такой умиротворяющий запах. Мама снаружи пахнет молочком, вкусным и сладким, как внутри пахла околоплодная водичка.

Создаем шумный мир

Несмотря на то, что новорожденные слышат, доказано, что они могут воспринимать звуки только определенной частоты и лишь к 7 месяцам способны их хорошо различать. Это значит, что малыши реагируют только на резкие, громкие звуки – крик, хлопок, шум погремушки. Как бы странно это не звучало, полная тишина может встревожить малыша. Поэтому не ходим на цыпочках, когда он спит. Говорим нормальным голосом. Поем, смотрим телевизор, общаемся с другими членами семьи, слушаем приятную музыку. Малышу намного тревожнее оказаться в абсолютной тишине, чем в живом, семейном, любящем окружении.



Сохраняем подвижность мира

Да, ваш малыш крошечный и на первый взгляд хрупкий. Но! Хрупкость и уязвимость маленького ребенка обманчива. Он очень нуждается в самостоятельных движениях, а также в движениях взрослого, которого можно прекрасно использовать. Внутри мамы детеныш и скачет, если нам пришлось побежать, и сдавливается, если мама поджимает коленки, и бульхается с ног на голову, когда мы завязываем шнурки, вертится с боку на бок, когда мы укладываемся спать... И вдруг весь его активный мир замыкается на детской кроватке (коляске, переноске), которую нельзя тормошить. Вот он и радуется, когда мы его куда-то везем. Носите малышей, наклоняйтесь с ними, приседайте, крепко прижав к себе, кружитесь, веселитесь, разгоняйте кислород по его телу, помогайте ему расти и развивать вестибулярный аппарат, координацию движений, жажду жить активно и радостно.

Поддерживаем тесный и безопасный мир

Все, что напоминает положение во внутриутробной жизни, для малыша привычно. Важно сохранять состояние «комочка», как в животике. Возьмите малыша под грудку открытой ладонью (вашей ладони хватит, чтобы поместить и грудную клетку и щечку малыша). Второй рукой подхватите ребенка под бедра, поджав крепко коленки к животу. Стопочки могут свисать или же прятаться в вашей нижней ладони. Сделайте покачивающее движение вверх-вниз. Пошепчите на ушко малышу волшебное «чш-чш-чш-чш» – и он немедленно успокоится. Помните, внутриутробные звуки для него привычны. Примерно так работает сердечный ритм, толкая кровь по нашему телу. Как еще помочь малышу оказаться в комочкообразном состоянии? Прижмите к себе его спинку, соберите ручки и ножки к животику, уверенно и крепко держите пупса всеми ладонями, а подбородок большими пальцами. Он будет замечательно себя чувствовать!

Прислушиваемся к его миру

Бывает, что вечером ребенок начинает плакать. Так он может выражать свое беспокойство перед наступлением ночи и избавляется от энергии, накопленной за день. Дайте ему немного поплакать, чтобы расслабиться, побудьте рядом, а потом пострайтесь потихоньку укачать. Никогда не носите плачущего ребенка лицом вверх! У него и так неприятность, а мы его еще и на лопатки... Это касается также «обязательных» мероприятий на пеленальном столике. Больше веры в его ресурс! Он справится, даже если вам не понятно, что происходит. Крепко обняли, прижали к себе, дали понять, что он не один, и рассказываем, как все сейчас само собой разрешится. Поверьте, через несколько волшебных минут вас самих осенит верное решение.

Чем увереннее руки взрослого, чем ровнее его дыхание, чем спокойнее сердцебиение, тем больше доверия и открытости миру будет заложено в маленьком человечке. Будьте сильными, любознательными, экспериментируйте, наблюдайте за своими детками, храните их сон, созерцайте их пробуждение, берегите их доверие, заботьтесь об их физическом и психическом здоровье и они вернут вам ваши же вложения во сто крат больше ожидаемого!



**Купуй продукцію ZIAJA на 100 грн
– отримуй дитячу зубну пасту
«Ваніль і печиво» у подарунок!***

*Акція діє з 01.12.2016 по 31.01.2017 в мережі аптек «Мед-Сервіс». Під подарунком мається на увазі придбання товарів за 0,06 грн з ПДВ.



ВАКЦИНАЦИЯ: ПОЧЕМУ РЕБЕНКА НЕОБХОДИМО ПРИВИВАТЬ

За прошедших два века благодаря прививкам человечество избавилось от эпидемии черной оспы, дифтерии, полиомиелита, уменьшилась частота заболеваний туберкулезом и другими опасными инфекциями. Но действительно ли вакцины так важны сейчас, и что нужно знать о вакцинации?

НАШ ЭКСПЕРТ



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



Ответ на вопрос «Делать прививку или нет» получен 200 лет назад, когда английский врач Э. Дженнер впервые ввел людям содержимое папула натуральной оспы, взятое от больных коров. Привычный для нас термин «вакцина» ввел Луи Пастер, который подвел научную базу под вакцинацией.

Несмотря на неоспоримые факты необходимости вакцинации, в нашем обществе постепенно сформировалось негативное отношение к прививкам. Это привело к тому, что Украина занимает самое последнее место в мире по уровню плановой вакцинации. В 2016 году вакцинацией охвачено детей:

- 30% от кори;
- 10% от гепатита В;
- 3% от дифтерии, коклюша и столбняка.

Такая ситуация сложилась по разным причинам, но сегодня мы поговорим о таком важном факторе, как нежелание родителей прививать своих детей.

Почему люди негативно относятся к прививкам?

Низкая информированность о пользе вакцинации и возможных негативных последствиях вызвала у населения недоверие к этому профилактическому мероприятию. Формированию негативного общественного мнения способствуют новостные сюжеты и телевизионные передачи, где разбираются единичные трагические случаи без тщательного расследования с участием специалистов. Не последнюю роль играют социальные сети с малограмматичными постами любителей порассуждать, сарафанное радио и даже низкоквалифицированные врачи местечкового разлива.

К чему ведет низкая вакцинация?

Результаты отказа от прививок мы наблюдаем уже сейчас. Частота смертельно опасных болезней увеличивается с каждым годом. Туберкулез перестал быть социальным заболеванием. Микобактерии поражают детей из благополучных семей. Некоторые его формы не поддаются лечению. Недавно прошла информация

о единичном случае заболевания полиомиелитом. Всей страной искали лекарство для детей, заболевших столбняком, родители которых отказалась их прививать. Дети стали часто болеть корью, паротитом и коклюшем.

Отказ родителей от прививок – это зона их ответственности за здоровье не только собственных детей, но и других людей, так как инфицированный ребенок – источник инфекции для окружающих.

Что дает прививка?

Вакцинация – единственная надежная форма профилактики таких заболеваний, как **туберкулез, полиомиелит, дифтерия, коклюш, столбняк, гепатит В, корь и другие инфекции**. В организм вводятся убитые или ослабленные возбудители инфекционных заболеваний, что вызывает интенсивную выработку специфических защитных антител. В результате повышается иммунитет, и организм способен противостоять инфекции.

Когда начинать вакцинацию?

Приказом Министерства здравоохранения Украины от № 551 от 11.08.2014 года утвержден календарь прививок, согласно которого обязательная прививка от

Календарь прививок

Возраст	Прививка против...
1 день	Гепатита В
3-5 день	Туберкулеза (БЦЖ)
1 месяц	Гепатита В
2 месяц	Коклюша, дифтерии, столбняка (АКДС); полиомиелита; гемофильной инфекции
4 месяц	АКДС; полиомиелита; гемофильной инфекции
6 месяцев	Гепатита В; АКДС; полиомиелита
12 месяцев	Кори, краснухи, паротита (КПК); гемофильной инфекции
18 месяцев	АКДС; полиомиелита
6 лет	Дифтерии, столбняка, полиомиелита; кори, краснухи, паротита
7 лет	БЦЖ
14 лет	Полиомиелита
16 лет	Дифтерии, столбняка (АДС)
26 лет	Дифтерии, столбняка (АДС) и дальше каждые 10 лет

гепатита В делается в первый день жизни ребенка. Также в родильном доме через 3-5 дней новорожденный вакцинируется против туберкулеза.

Календарь прививок не является догмой и периодически пересматривается. По медицинским показаниям сроки прививок могут сдвигаться, поэтому в каждом конкретном случае врач-иммунолог или педиатр разрабатывает индивидуальный план вакцинации.

Какую вакцину использовать?

В нашей стране применяются только сертифицированные ВОЗ вакцины, у которых доказана высокая эффективность. Принципиальное отличие заключается в том, что для производства одной вакцины используются убитые микробы (или его части), а для другой – ослабленные живые. Понятно, что препараты, полученные на основе живых микробов, повышают риск развития болезни. Кроме того, вакцины разных производителей отличаются по уровню очистки, концентрации антигенов, виду консервантов. Считается, что препараты импортного производства имеют более высокую степень очистки, поэтому ребенок легче реагирует на прививку.

Какую именно вакцину выбрать, рекомендует педиатр. Это зависит от иммунного статуса ребенка и других факторов (наличие в регионе, финансовые возможности родителей).

Может ли навредить вакцинация?

По статистике осложнения на прививку бывают редко (один случай на 10 000 привитых детей). **Следует различать реакцию организма на прививку и осложнения.** Реакция организма (повышение температуры, недомогание) – вполне нормальное явление. Осложнение может проявляться высокой температурой, сыпью, судорогами. Если при первой прививке против полиомиелита возникает осложнение, следующие аналогичные прививки не ставятся. В очень редких случаях у ребенка возникает аллергическая реакция на куриное яйцо, которое используется для выращивания компонентов вакцины.

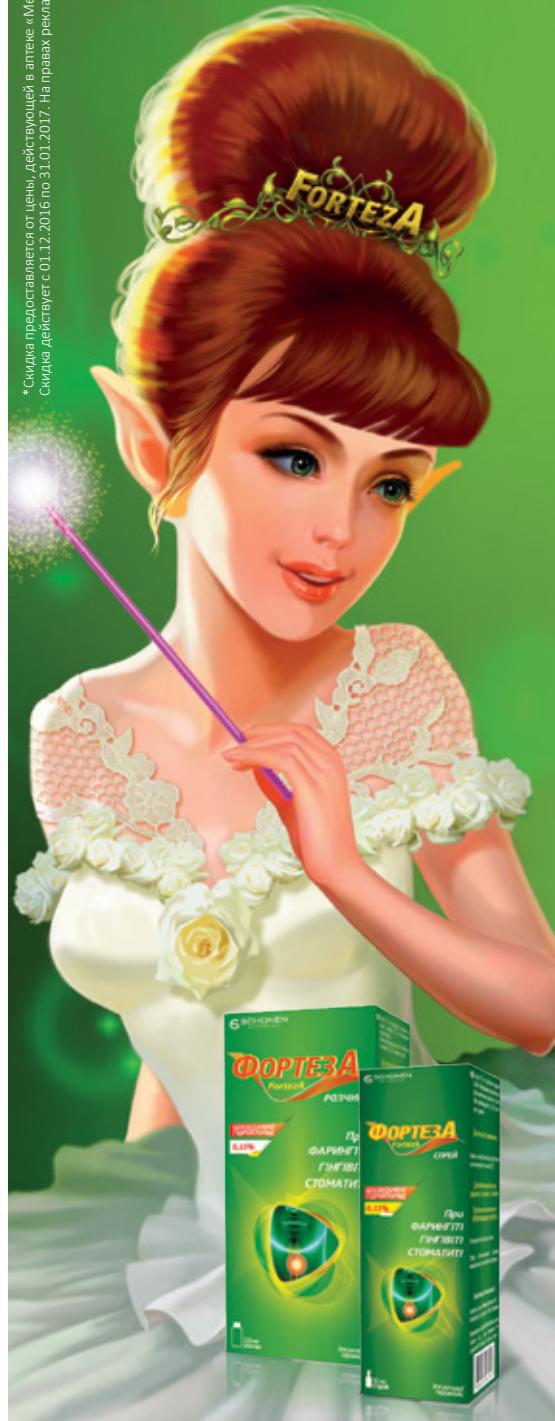
Родители должны внимательно следить за состоянием ребенка в постvakцинальный период, отличать реакцию на прививку и осложнения. Во втором случае следует немедленно обратиться к врачу. Каждый такой случай рассматривается врачебной комиссией для выяснения причин и решения прививать или не прививать ребенка в будущем.

Доверяйте здоровье своего ребенка высокопрофессиональным врачам, которые индивидуально подходят к решению вопроса прививки каждого ребенка!

ФОРТЕЗА
Forteza

-20%*

СИЛЬНА та ЛАГІДНА
при болі
та запаленні в горлі



*Скидка предоставляется от цен на действующий в аптеке «Мед-сервис», на дату приобретения товара.
Скидка действует с 01.12.2016 по 31.01.2017. На правах рекламы. Перед использованием обязательно ознакомьтесь с инструкцией.



КРИЗИСНЫЕ ПЕРИОДЫ ДЕТСКОГО ВОЗРАСТА

Понятие «кризис» образовалось от греческого слова «*krineō*», которое обозначает «поворотный пункт» или «разделение дорог». По мнению психологов, возрастные кризисы – это условное обозначение переходных периодов от одного возрастного этапа к другому. На долю детского периода приходится наибольшее количество таких «переходов», поскольку детство – это динамическое состояние, несущее в себе необходимость перемен. Само понятие «кризис» не имеет негативной окраски, однако такие периоды часто сопровождаются негативными эмоциями со стороны детей и их родителей. В этой статье мы рассмотрим основные кризисные периоды и возможные пути решения сложных ситуаций.

НАШ ЭКСПЕРТ



АННА ГНИЛОСКУРЕНКО
врач-педиатр
высшей категории
Медицинская компания
«*Into-Sana*»
г. Одесса, Киев
+38 (044) 393-00-00
+38 (0482) 307-500
into-sana.com

ванный режим кормления, уход и достаточное пребывание на свежем воздухе помогут ребенку быстрее привыкнуть к этому миру. Любые перепады настроения родителей, ссоры с близкими людьми, громкие разговоры по телефону или непрерывно включенный телевизор негативно отражаются на малыше.

пристегнутым в коляске. Появление первых слов малыша, произносимых осознанно, приводит родителей в восторг. Психологи советуют правильно произносить слова, обращаясь к ребенку, не искажать тон, не подражать детскому произношению, поскольку это может привести к трудностям в развитии правильной речи. В этом же возрасте ребенок проявляет свои первые «волевые» решения. Это могут быть «акции протеста» и противопоставления себя другим. Бороться с крохой бесполезно, ведь именно сейчас он нуждается в безусловной и постоянной родительской любви и поддержке.

INTO SANA



**Первые
6–8 недель
жизни**

Кризис новорожденности

Появление на свет сопровождается для малыша физическими и психологическими трудностями. Новорожденный ребенок пытается адаптироваться к новой окружающей среде, учится согревать себя, принимать и переваривать пищу. Важная роль мамы в этот период – научиться быть максимально чуткой и внимательной. Правильно организо-



**12–18
месяцев**

Кризис раннего детства

Этот период развития ребенка связан с началом ходьбы, становлением речи и первыми «акциями протеста». Чтобы ребенок хорошо развивался физически, необходимо уделять внимание активным играм на воздухе, зарядке и организации свободного пространства для передвижения в домашних условиях. Малыш, который много двигается, реже болеет и активнее развивается умственно, по сравнению с ребенком, постоянно сидящим в манеже или



**2–4
года**

Кризис трех лет

Этот период является наиболее острым, поскольку в нем происходит осознание собственного «Я», формируется острая потребность действовать самостоятельно. Ребенок говорит «я сам!», становится трудно управляемым

и часто повторяет «нет» или «хочу так». Если малыш бросает на пол свои игрушки, громко кричит и топает ногами, не реагирует на просьбы, сердито машет кулаками и плачет без причин – это всегда повод для родителей почитать книги детских психологов с практическими советами по способам решений подобных ситуаций. В этом возрасте ребенок воспринимает «науку» только в игровой форме. По этой причине важно уделять большое вниманиециальному выбору игр, которые должны соответствовать возрасту ребенка, носить развивающий характер, обладать способностью переключать внимание «подрастающей личности». Необходимо набраться терпения и быть последовательным в своих словах и действиях. Родителям нужно договориться, что они могут разрешить ребенку, а что категорически нельзя. Неправильным является поведение родителей, при котором малыш получает то, что он хотел, если он сильно плакал или кричал, и нервы мамы «сдали». Это быстро закрепляет плохую привычку всего добиваться криком.



6–8 лет

Кризис 6–8 лет

Это период интенсивного физического роста, совершенствования тонкой моторики рук, развития ряда сложных нервно-психических функций. В это время ребенок становится школьником. Если малыш не посещал детский сад, для него возникает двойная нагрузка – адаптация к коллективу и учебному процессу. Ребенок может отказываться вставать по утрам, подчиняться дисциплине, забывать задания. Задача родителей правильно подготовить малыша к этому периоду. Научить складывать свои вещи и самостоятельно одеваться. Создать спокойную благожелательную атмосферу во время выполнения домашних заданий. Не стоит предъявлять непосильных требований и наказывать за грязь в тетради или невыученный урок. Терпение и помочь родителей позволят

ребенку легче усвоить учебный материал.



12–14 лет

Пубертатный кризис

В этот период происходят глубокие изменения в физиологии, интеллекте и способностях, в качестве отношений со взрослыми и сверстниками. У подростка усиливается стремление быть взрослым, а родители продолжают видеть в нем ребенка, что часто порождает семейные конфликты. Стремление к самостоятельности, независимости от взрослых, потребность в самоутверждении нередко толкают подростка на рискованные поступки. **Этот период – самый сложный из всех** и требует максимального внимания родителей к внутренним переживаниям своего ребенка. Родителям очень важно установить доверительные отношения и не навязывать свое бесполезное мнение. Регулярные занятия спортом, танцами, музыкой и другими полезными увлечениями позволяют структурировать свободное время подростка, уберечь его от времязатратного провождения в сомнительных компаниях. Подход к данному вопросу очень хорошо сформулирован известным педагогом Марией Монтессори: «Свободы у ребенка должно быть ровно столько, чтобы он знал, что с ней делать».

Возрастные кризисы необходимы и неизбежны. Через них проходит каждый из нас, только сроки их наступления у каждого свои. Важно помнить, что дети учатся тому, что видят, а не тому, чему ихчат. И в первую очередь ребенок перенимает жизненные принципы и нормы поведения у людей, имеющих наибольший для них авторитет – у своих родителей.

Поэтому, если вы хотите, чтобы ваши дети были собранными, уравновешенными, талантливыми, хорошо учились и убирали за собой – будьте такими сами, и они обязательно этому научатся!

ЗНИЖКА
20%*



з 1 грудня
по 31 січня

* Скидка распространяется на покупку медицинской продукции в аптеке "Медсервис" на дату приобретения товара. Срок действия скидки – с 01.12.16 по 31.01.17. Нельзя комбинировать с другими скидками.

НАСМОРК: ВРЕМЕННОЕ НЕУДОБСТВО ИЛИ ИСТОРИЯ С ПРОДОЛЖЕНИЕМ?



С физиологической точки зрения наш нос – это «входные двери» дыхательной системы. Наша носовая полость первой принимает удар от возбудителей респираторных заболеваний. Если инфекция «осела» в носу, клетки его слизистой оболочки активизируют местные факторы защиты, которые в быту и называются насморком, а по-научному – острым ринитом.

При этом важную роль играет как внутреннее строение носа, так и внешняя его форма.

НАШ ЭКСПЕРТ



МАРИЯ ГРЕЧАНИК
врач-терапевт
Медицинская клиника
«Довіра»
г. Днепр
ул. Воскресенская, 2д
+38 (067) 514-38-38
+38 (056) 716-03-38
klinikadovira.com

Носы и носики



Когда мы вдыхаем, воздушная струя

направляется через нос дугообразно вверх, откуда спускается вниз. При выдохе – в обратном направлении. Анатомическое строение носа обеспечивает выполнение основной функции – согревание и очищение воздуха, поступающего в легкие. Носы разной формы приспособлены к разным факторам внешней среды. Жителям стран, где преобладает ветреная и холодная погода, дарованы длинные и узкие носы – они более эффективно согревают воздух. Людям в жарком климате – плоские и короткие, создающие благоприятные условия для охлаждения воздуха. Кроме того, носовая полость выполняет защитную и обонятельную функции. Поэтому нарушение нормального носового

дыхания сказывается на состоянии всего организма.

Совет от терапевта: если нос постоянно заложен или «подтекает», причиной затрудненного дыхания могут быть искривление носовой перегородки, последствие травм, врожденные аномалии развития и другие проблемы.

Поднимаем иммунитет

Частый и трудноподдающийся лечению насморк может быть признаком слабого иммунитета.

Укрепить защитные силы организма поможет закаливание:

горячие ножные ванночки с добавлением горчицы, морской соли, настоями из трав. Отвар из трав готовится следующим образом: берем в равных количествах тысячелистник, корень аира, душицу. 100 г смеси залейте 2 литрами кипятка, доведите до кипения, остудите и вылейте в таз. Эта процедура очень хорошо поможет одолеть насморк, если лечение начато вовремя. Но если температура тела поднялась выше нормы – то парить ноги нельзя, так как данная процедура окажет дополнительную нежелательную нагрузку на сердце.

Замечательное народное средство при простудном насморке:

Утром ополоскивайте лицо холодной водой или принимайте контрастный душ, после чего энергично растирайтесь полотенцем.

Вечером попробуйте «топтание» в воде. Налейте в таз воды (температура 35 °C), вода должна доходить до уровня щиколоток, походите, потопчтесь в импровизированном водоеме в течение минуты. С каждой последующей процедурой снижайте температуру воды на 2–3 °C.

Чай с имбирем полезен при всех симптомах простуды и повышает иммунитет.

Совет от терапевта: чувствуете, что расклеиваетесь, появляется насморк? Рекомендуем лечебно-профилактические

меленько нарежьте или натрите несколько зубчиков чеснока или половинку луковицы, положите в стакан, поднесите к носу и сде-

лайте несколько вдохов-выдохов в течение 1 минуты. Повторите процедуру 3–4 раза за сутки. Каждый раз делайте новую порцию «лекарства».

Выбираем капли

Основной проблемой при насморке является затрудненное дыхание из-за отека слизистой носа. Для снятия отека используют сосудосуживающие капли. Но применять их можно не больше 7–10 дней, так как более длительное использование может привести к развитию медикаментозного насморка и носовых полипов, повышению артериального давления. Альтернатива сосудосуживающим каплям являются капли на масляной основе. Пользоваться ими можно дольше и они не вызывают зависимости.

Совет от терапевта: очень полезны солевые ванночки. Эта процедура поможет быстро вылечить насморк. В стакан с теплой водой добавить соли на кончике ножа и с помощью пипетки несколько раз промыть нос солевым раствором. Вместо раствора соли можно применить раствор календулы. Готовится раствор аналогично предыдущему, но вместо соли в стакан с теплой водой добавляется несколько (3–7) капель настойки календулы. В конце процедуры необходимо, по мере возможности, хорошо отсморкаться. В настоящее время в аптеках продаются готовые солевые растворы для промывки носа.

Не допускаем осложнений

Если появились болезненные ощущения в области переносицы, под глазами или над бровями, повысилась температура, необходимо немедленно обратиться к врачу. Эти симптомы указывают на синусит (воспаление придаточных пазух носа). Сегодня при лечении синуситов используют современные капли и спреи, а также препараты для приема внутрь. Они оказывают антибактериальное, противовоспалительное, противоотечное, разжижающее действие.

Острый ринит со временем может перейти в **хронический**: нос то и дело заложен, беспокоит зуд, чихание, постоянное выделение слизи. В отличие от острого ринита, при хроническом типе нарушается тонкое строение слизистой оболочки носовых ходов, а со временем происходит разрастание соединительной ткани носа, увеличение толщины стенок и расширение их просвета, в запущенных случаях – поражение надкостницы и кости.

Совет от терапевта: в самом начале болезни, буквально в первые дни появления насморка можно прогреть область у крыльев носа. Подогретая соль, песок, крупа насыпается в мешочек, им прогревается область носа в течение 5–7 минут 2–3 раза в день. Вместо теплого мешочка можно приложить теплое сваренное вкрутую яйцо. Но подобная процедура

категорически противопоказана при гнойном рините.

Причины хронического ринита разные:

невыдержаные сроки лечения,
ослабленный иммунитет,
заболевание рогоглотки,
синуситы,
кисты и полипы носа,
болезни сердца,
проблемы с почками,
патологии печени,
заболевания легких,
плохая экология,
вредные условия труда,
постоянное курение.

Если момент, когда можно справиться с простудой за одни сутки, все жепущен – насморк усиливается, температура поднимается, а общее состояние организма ухудшается, лучше обратиться к специалисту. Терапевт пропишет правильное лечение, которое не навредит, не окажет никаких побочных эффектов, а вылечит вас быстро и правильно. Будьте здоровы!

АМБРОЛІТИН

Амбролітин сироп
15 мг/5 мл, 100 мл

ДІЯМ
з
народження



-15 %*

Амбролітин сироп**:

- Полегшує виведення мокротиння
- Сприяє відкашлюванню
- Покращує дихання

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

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

Самолікування може бути шкідливим
для вашого здоров'я

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

Скидка действует с 01.12.2016 по 31.01.2017. На правах рекламы. Перед использованием обязательно ознакомьтесь с инструкцией.



КТО В ПЕЧЕНКЕ СИДИТ?

Зима вступает в свои права, обещая многочисленные праздники и плавное перетекание одного застолья в другое. Обычно щедрые угощения хозяек раззадоривают аппетит, заставляя забывать об умеренности питания. Стоит ли удивляться, что после банкетов печень начинает «бунтовать». Что нужно знать о «потребностях» этого органа?

НАШ ЭКСПЕРТ



ЕВГЕНИЯ ПУЗЕНКО

врач-гастроэнтеролог
высшей категории

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

Насыщенность
телеэфира
рекламой раз-
личных препаратов
для лечения печени
лишний раз доказывает,
что данный орган чаще других
попадает под удар. Однако в буд-
ничной суматохе мы мало счи-
таемся с ним или оставляем
без внимания посылаемые нам
сигналы бедствия. Между тем
печень – незаменимая работ-
ница: можно прожить без сел-
зенки, желчного пузыря, одной
почки, с частично удаленным
желудком, но без печени человек
не сможет протянуть дольше
одних суток. Ведь этот орган
выполняет более 500 различных
функций!

Как это работает?

Прежде всего, печень – главная пищеварительная железа. Без ее участия была бы невозможна переработка и усвоение всего, что мы съели и выпили. Кроме того, это наш фильтр №1: за сутки

он 400 раз пропускает через себя всю кровь, проводя ее очистку от вредных веществ, поступающих с воздухом, пищей, через кожу. В частности, этот орган задерживает токсины, канцерогены, синтетические компоненты из продуктов питания и напитков (ароматизаторы, консерванты, усилители вкуса, красители и пр.). В печени они превращаются в безобидные, менее ядовитые или легче удаляемые соединения. Также специальные печеночные клетки способны обезвреживать некоторые живые микроорганизмы (вирусы, бактерии, глисты, хламидии и т. п.), чтобы не допустить их размножения и оседания в других жизненно важных органах. Плюс к этому печень «копит» некоторые витамины и минералы, принимает участие в синтезе важных для организма белков, помогает регулировать свертываемость крови, контролирует уровень холестерина и творит массу других добрых дел. Создать искусственный аналог столь нужного органа ученым пока не по силам, поэтому медики советуют в течение всей жизни проявлять разумную заботу о собственном «фильтре» с учетом того, что для него полезно, а что – вредно.

Что угрожает печени?

Факторов, которые негативно отражаются на работе печени, немало. В значительной мере

заболевания данного органа обусловлены экологией и питанием. Загазованный воздух, некачественная пища (овощи – с нитратами, продукты – с консервантами), алкоголь, табак, лекарства – всё это источники токсинов. Ежедневно они попадают в нашу кровь, а из нее – в печень. Но поскольку далеко не все вредные вещества наш фильтр может нейтрализовать, со временем он «засоряется». В итоге печень оказывается не в состоянии надлежащим образом выполнять свою очистительную функцию – и происходит интоксикация организма: у человека появляются головные боли, быстрая утомляемость, аллергии, падает работоспособность...

Нерегулярность питания и перекусы, вместо полноценного приема пищи, – это тоже факторы риска. С одной стороны, «сбивается ритм» выработки желчи, что приводит к воспалительным заболеваниям желчного пузыря и нарушениям пищеварения. А с другой стороны, из-за поедания чипсов, пирожков и прочих снеков, происходит уменьшение количества печеночных клеток – их начинает замещать жир, который образуется из полученных в избытке углеводов. Стрессы наш орган-труженик тоже не любит. Волнения оказывают спазмирующее действие на вегетативную нервную систему человека, что приводит, в част-

ности, к торможению выброса желчи, а впоследствии – к образованию камней в желчном пузыре.

Ничего хорошего не сулит и переедание. Когда организм не в силах переварить поступившую пищу, она остается гнить в кишечнике, насыщая организм ядовитыми продуктами распада и заставляя печень принимать удар на себя. Не в выигрыше оказываются и любительницы диет. Ведь при уменьшении калорий организм приступает к расщеплению подкожно-жировой клетчатки. Вследствие этого происходит быстрый выход большого количества холестерина, с которым печени трудно совладать. Значит, жди камней в желчном пузыре!

Тайные и явные знаки

По большому счету, печень – наш самый молчаливый помощник: в ней практически нет нервных окончаний, поэтому на имеющиеся повреждения долгое время ничто может не указывать. Следовательно, важно обращать внимание на любые, даже неспецифические проявления, такие как: упадок сил, быстрая утомляемость, тошнота, потеря аппетита. А уж тяжесть в желудке или распирание после еды, горечь во рту, а тем паче боль в правом подреберье – это очень серьезные симптомы, которыми нельзя пренебрегать.

К сожалению, люди не всегда спешат к врачу. Активизируется

закупка широко рекламируемых препаратов, черпание советов из интернета, следование рекомендациям коллег, у которых кто-то когда-то маялся чем-то подобным. Получается, что наиболее чувствительный к медикаментозным нагрузкам орган начинает вдобавок страдать от невежественного вмешательства. А ведь еще Авиценна писал: «Знай, если ты ошибаешься при лечении печени, твоя ошибка перейдет на сосуды и затем на все твоё тело».

Как помочь печени?

- ✓ Питание должно быть сбалансированным по содержанию белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов.
- ✓ Вредно как переедать, так и пропускать приемы пищи.
- ✓ Желательно питаться 3–5 раз в сутки.
- ✓ Нужно выбирать качественные продукты и напитки с минимумом искусственных компонентов.
- ✓ Нельзя допускать бесконтрольный прием медикаментов. Целесообразность применения любых лекарственных препаратов и народных средств нужно обсуждать с врачом.
- ✓ Следует избегать голодаания и быстрого сброса веса. Оптимальный темп для похудения – 0,5–1 кг в неделю.

✓ Нужно ограничить употребление алкоголя.

✓ Стоит избегать токсических веществ. При использовании бытовых аэрозолей и чистящих средств нужно проветривать помещение, надевать маску и перчатки, ведь любую «химию», вдыхаемую или попадающую на кожу, приходится обезвреживать печени.

Вернуть здоровье печени – задача непростая. Она требует длительной комплексной терапии с применением лекарственных препаратов, диеты и рациональных физических нагрузок. Разумнее было бы не дать болезни шанса на развитие. Очень правильно поступают пациенты, которые ежегодно проходят профилактическое обследование.

Следить за здоровьем печени помогают биохимические анализы крови, известные как «печеночные пробы», и ультразвуковое исследование (УЗИ). А если при этом еще и питаться в соответствии с рекомендациями врачей, то жаловаться на свой «фильтр» вам точно не придется.

КАРСИЛ – надає печінці сил!

-20%

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

*Скидка предоставляется от цены, действующей в аптеке «Мед-сервис», на дату приобретения товара.
Скидка действует с 01.12.2016 по 31.01.2017. На правах рекламы. Перед использованием обязательно ознакомьтесь с инструкцией.

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ
ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я



Із Швейцарії, сучасний Helpex® від застуди вчасний!

MoviHealth
Pharmaceutical company, Switzerland

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

СОГРЕВАЮЩЕЕ ТЕПЛО
ЛЕЧЕБНОГО ЧАЯ

-20%



Хелпекс® Антиколд нео – противопростудный чай с противовирусным действием¹ и защитой от бактериальных осложнений² от компании MoviHealth, Швейцария. Горячий чай выпускается в форме саше со вкусом лимона или малины. Это отличная альтернатива для тех, кто не может позволить себе долго болеть дома. В «полевых условиях» при недостатке времени порошок можно быстро растворить в стакане горячей воды. Хелпекс® Антиколд нео содержит в своем составе парацетамол, фенилэфрин, а также антигистаминный компонент нового поколения – левоцетиризин.

Это интересно:

До 50% всех ОРВИ вызываются риновирусами. Их одних вполне хватит для того, чтобы болеть ОРВИ систематически в течение всей жизни⁴.

Левоцетиризин – специальный компонент, осуществляет непрямое противовирусное действие, поскольку повышается устойчивость клеток к риновирусу. Также при применении левоцетиризина снижается уровень вторичной адгезии золотистого стафилококка и гемофильной палочки к эпителиальным клеткам носоглотки, инфицированным риновирусами³.

КОМБИНИРОВАННАЯ ЗАЩИТА

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



ДЫХАНИЕ ЛЕГКОГО БРИЗА

В том случае, когда вместе с простудой приходит кашель, вам обязательно нужно знать одно название: ПульмоБРИЗ® от компании MoviHealth, Швейцария. ПульмоБРИЗ® не только справится с любым видом кашля быстрее многих других препаратов⁶, но и поможет защитить от перехода простуды в затяжной хронический бронхит или пневмонию⁷. В состав ПульмоБРИЗ® входят два активных компонента, которые на протяжении десятилетий доказали свою эффективность пульмонологам всего мира: ацетилцистеин и амброксол.

Маленький секрет ПульмоБРИЗ® в том, что эти вещества дополняют действие друг друга, и вы сможете быстро почувствовать легкость свободного дыхания, подобного морскому бризу.

* Скидка предоставляется от цены, действующей в аптеке «Мед-сервис», на дату приобретения товара. Скидка действует с 01.12.2016 по 31.01.2017. На правах рекламы. Перед использованием обязательно ознакомьтесь с инструкцией. 1. Непрямое противовирусное действие по отношению к риновирусам. 2. Снижается уровень адгезии *Staphylococcus aureus* и *Haemophilus influenzae*. 3. Инструкция МЗ Украины по медицинскому применению препарата Хелпекс® Антиколд нео. 4. Gwaltney J.M. Jr. The Common Cold In Principles and Practices of Infectious Diseases, 5th ed. et al. Churchill Livingstone; 2000. p.651-656. 5.

Відноситься до Хелпекс® Антиколд нео. 6. д.м.н. И. М. Фуштей ГУ Запорожская медицинская академия послевипомого образования МЗ Украины. «Ефективність комбінації ацетилцистеїну і амброксолу у болячих з острим бронхітами». Здоров'я України, 2014, №19, стр.3. 7. Мостовой Ю. М. «Кашель у взросльх. Уніфікований протокол. Клініческе постановленіє. Актуальність. Дискусійні вопросы. Здоров'я України, №17(390) січень 2016. Р.П. МОЗ України №UA/15354/01/01, №UA/15355/01/01 від 28.07.2016, Р.П. МОЗ України №UA/9824/01/01, №UA/9825/01/01 від 19.06.2014, Р.П. МОЗ України №UA/10212/01/01, №UA/10212/02/01 від 09.09.2014. Реклама лікарського засобу. Зберігати у недоступному для дітей місці. Умови відпуску: без рецепта. Повна інформація про лікарський засіб, в тому числі характеристика, лікувальні властивості та можлива побічна дія, міститься в інструкції для медичного застосування. Перед застосуванням обов'язково ознайомтеся з інструкцією і проконсультуйтесь з лікарем. Інформація актуальна станом на 24.11.2016

ТОВ «Мові Хелс». Київ, пр-т Академіка Глушкова, 12А. Тел. (044) 500-71-40. www.movi-health.com.ua

САМОЛІКАРУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ДІЛІВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВЯ



**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



СКОЛЬЗКАЯ ТЕМА

Когда улицы покрыты льдом – у каждого существует риск потерять равновесие. Как говорила великая актриса Фаина Раневская: «Есть лишь два извращения: хоккей на траве и балет на льду». Шутки шутками, а зимой такой балет приходится «танцевать» даже если нет желания. Пока доберешься от дома до работы – исполнишь полный набор обязательных элементов – па, пируэтов, растяжек и фигур, многие из которых могут уложить на больничную койку. Поговорим об ушибах, растяжениях и прочих зимних травмах.

НАШ ЭКСПЕРТ



АЛЕКСАНДР КОРОЛЬКОВ
врач-ортопед
Институт патологии позвоночника и суставов им. профессора М.И. Ситенко АМН Украины
г. Харьков
ул. Пушкинская, 80
+380 (57) 700-11-27

Основной причиной травматизма зимой является банальная спешка. Многие попросту не замечают льда, припорощенного снегом, в результате чего падают и получают различные травмы. Самые серьезные из них – травма головы, которую проще всего получить на обледенелых спусках, при любых падениях назад, и повреждение позвоночника – чаще всего это случается на скользких ступеньках. На обледенелой тропинке выше риск сломать руку, инстинктивно выставив ее в качестве опоры, шейку бедра – при падении на бок (особенно этим рискуют пожилые женщины), голень – изящно «присев» во время падения. Именно так падают любительницы шпилек и платформ. Инстинктивно при падении мы выставляем вперед

именно руки, и на них приходится вся сила удара. Так, при падении на выпрямленную руку может быть повреждена не только кисть, но и плечо, локтевой сустав. В зависимости от силы травмы, положения конечности в момент удара, возраста пострадавшего и многих других обстоятельств, при подобной травме наблюдаются ушиб, растяжение связок, разрыв сухожилий, вывих или перелом.

Что делать, чтобы не упасть?

Если чувствуете, что падаете, пострайтесь присесть – так уменьшится высота падения. Притяните подбородок к груди, уберите кисти рук к животу, прижмите локти к бокам. Пострайтесь выдвинуть плечи вперед и держите ноги вместе. В сочетании с приседанием это и даст группировку. Основное условие для правильного выполнения – не бояться ушиба заранее. И не страйтесь удержать на весу сумку или «спасти» что-то бьющееся и очень ценное. Ведь самое ценное – это ваше здоровье!

Если поскользнувшись, вы потеряли равновесие, ни в коем случае

не приземляйтесь на выпрямленные руки! Пострайтесь сгруппироваться и сделать поворот в сторону, так, чтобы удар пришелся в боковую поверхность падающего туловища. Так вы обезопасите позвоночник, таз и конечности от перегрузок. Этот прием рекомендуется для людей старше 50 лет.

Если вы падаете на спину – прижмите подбородок к груди, а руки раскиньте как можно шире. Это обезопасит вас от черепно-мозговой травмы.

Если падаете со скользкой лестницы, очень важно защитить лицо и голову: пострайтесь прикрыть их руками. Не пытайтесь затормозить падение, растопыривая руки и ноги – это только увеличит количество переломов.

Если падение произошло...

Суть первой помощи зависит от вида травмы:

Ушиб – наиболее частый вид травмы, характеризуется болью, обычно небольшой, которая возникает в момент удара или вскоре после него. Отек образуется быстро, а кровоподтек появ-

ляется через несколько часов (при травме глубоких тканей может появляться через 2–3 дня). Функция ушибленного места (конечности) в виде ограничения движений нарушается незначительно.

Первая помощь при ушибе направлена на уменьшение кровоизлияния и снятие болей. Накладывают давящую повязку и охлаждают место ушиба (пузырь со льдом, холодный компресс, мокрая салфетка, холодный металлический предмет). Ушибленной конечности обеспечивают максимальный покой (руку подвешивают на косынку, сустав фиксируют 8-образной повязкой, шиной; ногу укладывают на подушку на уровне головы или немного выше). Ушибы головы, груди и живота могут сопровождаться скрытыми повреждениями, поэтому консультация врача обязательна! Понаблюдайте за образовавшимся на месте ушиба синяком. Если он с течением времени изменяет окраску от красного через лиловый, вишневый и синий до желто-зеленого, значит все в порядке. Если же он только больше багровеет или при этом усиливается отек и боль, то, возможно, начинается нагноение – немедленно обратитесь к врачу.

Вывихи происходят при падении, ударе, а иногда и при неловком движении. Появляются резкая боль в момент травмы и интенсивная – в первые часы после нее. Обычные движения

в суставе становятся невозможными или резко ограничены. Сустав деформирован, его очертания в сравнении со здоровым изменены.

Первая помощь должна быть направлена на уменьшение боли и на задержку развития отека. Для этого на сустав кладут холод и фиксируют конечность (руку подвешивают на косынку, прибинтовывают к груди; а ногу обкладывают мягкими предметами и оставляют в том положении, в котором она оказалась). Затем необходимо срочно доставить пострадавшего в травмпункт или больницу. Ни в коем случае не пытайтесь сами вправить вывих, если у вас нет соответствующих знаний и навыков.

О переломе даст знать острая боль в пострадавшей конечности, усиливающаяся при малейшей попытке пошевелить ее, – из-за этого движения становятся невозможными. **Первая помощь** заключается в обеспечении фиксации и покоя сломанной конечности. Соорудите шину из того, что есть под рукой – палки, доски, крупной ветви. С помощью платка, шарфа, ремня привяжите ее так, чтобы шина захватила два соседних сустава. Например, при переломе костей голени наложите шину с захватом коленного и голеностопного суставов. Так они будут неподвижны, и костные обломки не смогут смещаться, травмируя окружающие ткани и причиняя боль. Особое зна-

чение шина имеет при повреждении бедра. Если поблизости нет ничего, что хотя бы отдаленно напоминало будущую шину, привяжите (прибинтуйте) травмированную ногу к здоровой, а руку при переломе плечевой кости – к туловищу. Только после этого пострадавшего можно перенести к машине и отправить в больницу.

В сотрясении мозга на первый взгляд нет ничего экстраординарного. Ходить можно, все органы и системы организма работают, жизни ничего не угрожает. Однако травматологи и нейрохирурги при ушибах головы настаивают не лечиться дома, а сразу обращаться за помощью – особенно если беспокоит головная боль или в момент падения человек потерял сознание. Такая травма способна осложниться возникновением внутренней гематомы, которая весьма опасна!

Помните, что ваше здоровье находится, прежде всего, в ваших руках. Будьте внимательны, не спешите, ходите медленно, относитесь бережно к самому главному своему богатству – здоровью!

ПАРТНЕР РУБРИКИ



Клиника «Институт здоровья»

г. Харьков
пл. Конституции, 26
+38 (057) 759-09-99
+38 (057) 760-47-60
bolinet.com.ua

Сьогодні пацієнти вимагають ліків, які є досить сильними, щоб подолати навіть виражений біль

Завдяки сучасним технологіям створено

НУРОФЕН® ЛОНГ

ібупрофен 200 мг + парацетамол 500 мг

для забезпечення сильнішої знеболювальної дії*



Дві діючі речовини – посилена дія проти гострого болю



Ефективне позбавлення від болю більш ніж на 9 годин

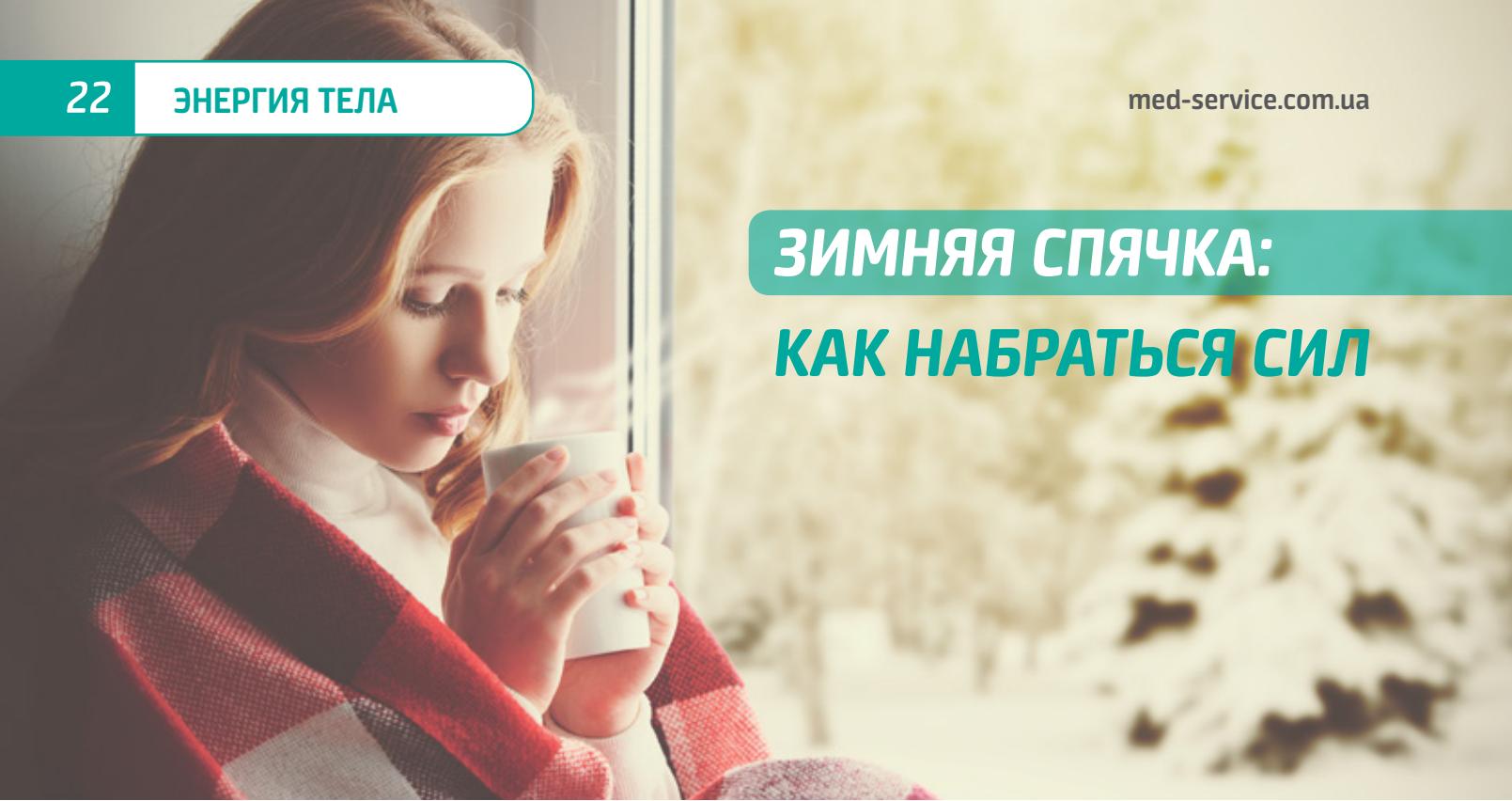


Оптимальна доза в одній таблетці



Інструкція для медичного застосування лікарського засобу: НУРОФЕН® ЛОНГ, таблетки, вкриті плівковою оболонкою. Р.П. №UA/14588/01/01. Наказ №649 МОЗ України від 02.10.2015. Реклама лікарського засобу. Перед застосуванням обов'язково ознайомтеся з інструкцією для медичного застосування та проконсультуйтесь з лікарем. Детальна інформація міститься в інструкції для медичного застосування лікарського засобу. Виробник: Рекітт Бенкізер Хелсік Інтернейшнл Лімітед, Тейк Роуд, Ноттінгем, Ноттінгемшир, NG9 2DB, Велика Британія. Представник залізниці в Україні: ТОВ «Рекітт Бенкізер Хаусхолд енд Хелс Кер Україна», Україна, 04073, Київ, пр. Степана Бандери 28А, літера Г, оф. 80, тел. +38(044)3905041. Випадку виникнення небажаних реакцій звертайтеся за тел.: 0 800 505 150. Дата друку: 11.2016.

ЗИМНЯЯ СПЯЧКА: КАК НАБРАТЬСЯ СИЛ



Считается, что зимой, в плохую погоду, нужно работать, а летом отдыхать. Однако любой врач посоветует вам в холодное время года сохранять силы и не забывать об отдыхе. Во многих странах предусмотрены рождественские каникулы, которые делятся около двух недель. Кто-то в это время едет в горы кататься на лыжах, кто-то отправляется в теплые страны. Человек сам чувствует, что ему нужно. И все же есть правила, которые стоит соблюдать. Рассмотрим некоторые из них.

НАШ ЭКСПЕРТ



ТАТЬЯНА МАЙКОВА
невропатолог,
главный врач
Медицинский центр
«Головная боль»
г. Киев, Днепр
+38 (044) 482-37-37
+38 (0562) 46-65-55
headache.com.ua

такой природный механизм приходится перестраивать, так как образ жизни полностью изменился. «Настроить» наши внутренние часы на зимнее время возможно. Нужно лишь ежедневно соблюдать нехитрые правила.



Нужно давать себе стабильную физическую нагрузку:

ежедневно ходить в спортзал или бассейн. Достаточно один час заниматься ходьбой или плаванием. Когда мы это делаем, то пытаемся изменить наши биологические ритмы, потому что активная двигательная нагрузка способствует включению мобилизующих систем в организме человека.



Необходимо спать больше, чем обычно, давать возможность организму восполнить те энергетические

потери, которые зимой оказываются более интенсивными. Рекомендуется раньше ложиться спать, а утром вставать без будильника.



Важно ограничить употребление тяжелой и жирной пищи.

В нашем рационе должны быть овощи (морковь, свекла, капуста, тыква). Полезны блюда из мяса птицы, рыба. Мы живем уже в теплых квартирах, работаем в теплых офисах, ездим в теплых машинах или транспорте, поэтому нам не нужно делать на зиму «жировые запасы». От традиции есть зимой тяжелую пищу нужно постепенно отказаться.



Бодрящим действием обладают специи.

Так что их зимой можно добавлять во все блюда. Хороши ароматы укропа, тимьяна, кориандра, имбиря.

Обратите особое внимание на освещение в вашей квар-



Легкое пробуждение

Современный человек нарушает сложившиеся в течение тысячелетий биологические ритмы и расплачивается за это сбоями в работе так называемых **энерго-запасающих систем**. Раньше зимой люди вели пассивный образ жизни: спали, ели калорийную жирную пищу. Это способствовало снижению активности. В животном мире у некоторых видов вообще принято впадать в спячку. И человек здесь не исключение. У нас в холодное время года обмен веществ замедляется, умственная активность снижается, мы переходим в режим выживания. Но в современном мире

тире и на рабочем месте.

Если мы ведем активный образ жизни, желательно, чтобы освещенность была такой, которая включает наши «клетние» мозговые механизмы. Нужно избегать полу-мрака – когда освещен только рабочий стол, и вы видите лишь экран компьютера.



зимней хандры не удается. Если сразу после сна или через час нет ощущения, что вы отдохнули, значит, сон неполноценный. Человек может весь день чувствовать разбитость, ему трудно сконцентрировать внимание.

В этом случае лучше проконсультироваться со специалистом. Обычно люди, которые плохо адаптируются к зимней обстановке, начинают страдать из-за того, что не могут быстро выполнить дневную работу, получают замечания от начальства либо сами себя ругают за неорганизованность. Иногда они вынуждены брать работу на дом.



Нужно обязательно бывать на свежем воздухе – это природный мобилизующий фактор.

Вы почувствуете прилив сил, энергии. Полезны охлаждающие процедуры: после теплого душа включить воду с температурой 33 °C.



Учитывайте свое эмоциональное состояние.

Положительные эмоции можно получить, слушая приятную музыку, рассматривая привезенные из поездок фотографии. Человек должен себя настроить на то, что день прибавляется, и погода скоро станет более радостной.

Проверка запасов

Бывают случаи, когда самостоятельно справиться с симптомами

Тревожный симптом, если повышается аппетит и вы начинаете заедать свой стресс, особенно сладким, либо, наоборот, аппетит снижается. Если вечером не хочется идти на приятное для вас событие, встречаться с друзьями, это может говорить о том, что ваши адаптационные системы не срабатывают.

При подобных обращениях специалистом исследуется функциональная активность мозга, а также деятельность энергомобилизующих и энергозапасающих систем. Сделав энцефалограмму и сдав анализы, можно увидеть, есть ли между ними равновесие. Также следует проверить уровень адаптационных гормонов – это гормоны щитовидной железы, гормон надпочечников (кортизол), половые гормоны, которые тоже участвуют в возбуждающих и расслабляющих

реакциях. Проанализировав все показатели, назначается лечение.

Весьма распространен такой симптом, как понижение температуры тела. **Понижение температуры тела** – признак того, что нарушена работа энергозапасающей системы. Если температура отличается от вашей нормальной не более чем на 0,4 °C, это не вызывает особой тревоги. Нормализовать состояние можно с помощью режима. Более существенная разница говорит о том, что нужно искать причину снижения температуры – проверить показатели обмена веществ, уровень некоторых гормонов.

Когда измерять температуру, чтобы определить, каковы ее отклонения от нормы? Сначала измерения температуры нужно делать три раза в день – утром, днем и вечером. Обычно утренняя и вечерняя температура должны быть ниже, чем дневная: при активной деятельности температура повышается хотя бы на одну десятую градуса. Затем выбираете самый неблагоприятный показатель (например, вечерний) и проверяете его в одно и то же время в течение нескольких дней. Низкая температура – это тоже возбудительная реакция организма, которую можно отрегулировать. Но если самочувствие у человека нормальное, врач может посоветовать не впадать в панику и дать возможность организму самому привести показатель в норму.

БРОНХОЛІТИН ТАБ



Бронхолітин ТАБ 40 мг, табл. №20

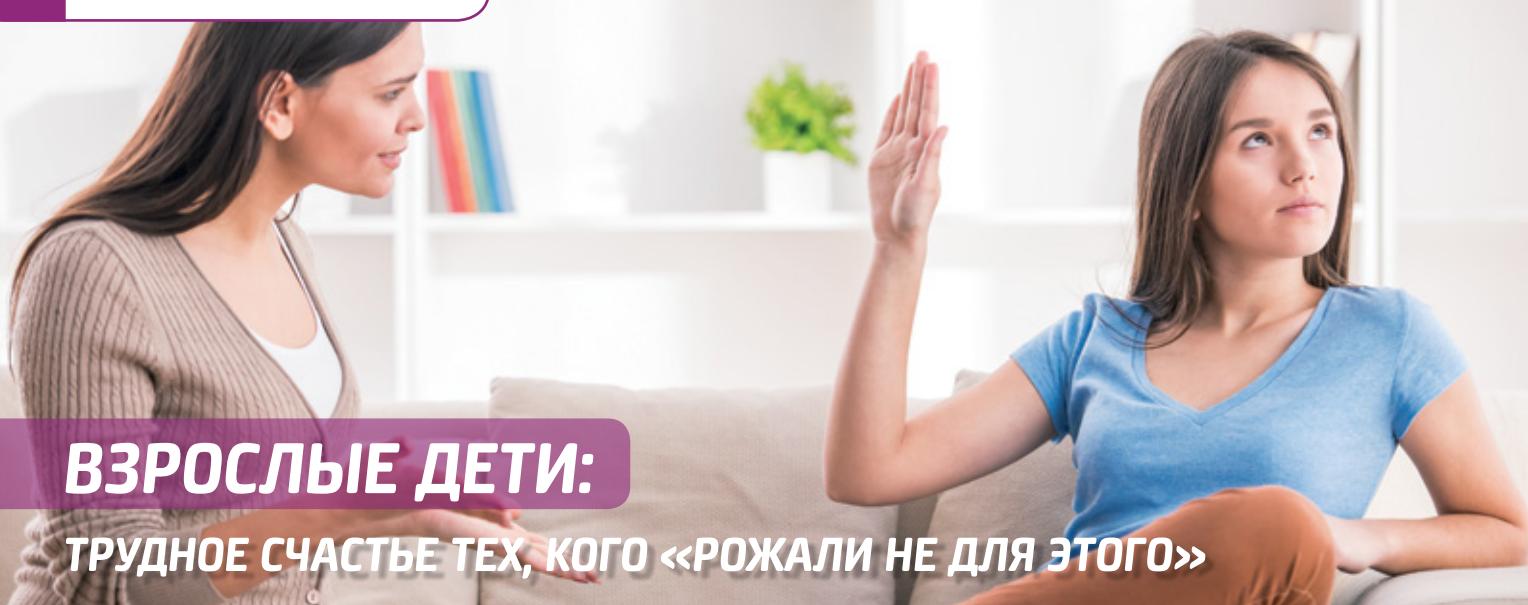
* Скидка предоставляется от цены, действующей в аптеке «Мед-сервис» на дату приобретения товара. Скидка действует с 01.12.2016 по 31.01.2017.

Зніжка на Бронхолітин дійсна лише на препарат у формі сиропу.

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



**САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ
ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я**



ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ: ТРУДНОЕ СЧАСТЬЕ ТЕХ, КОГО «РОЖАЛИ НЕ ДЛЯ ЭТОГО»

В кабинет психолога приходят люди разных возрастов. Говорят о многом. Актуальном. Беспокоящем. Но спустя какое-то время, когда появляется доверие, выходит на первый план одна из важнейших тем – родители. Их ожидания, требования и надежды, которые даже взрослому ребенку не всегда возможно оправдать и не по силам справиться. Да и стоит ли это делать, когда мы уже не дети? Эта заметка о тех, кто, даже будучи взрослым, слышит родительские упреки и стыдится себя. Для тех, кого воспитали «хорошим человеком», но не позволили стать счастливым по-своему. Для тех, кто хочет жить для себя без чувства вины перед людьми, давшими жизнь. Для взрослых детей.

НАШ ЭКСПЕРТ



ТАНЯ РЕЙХ
практикующий
психолог

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



Недетское бремя миссии *Ты – смысл моей жизни*

Жизнь не всегда беззаботна. Бывают периоды испытаний. И родители в первую очередь – люди. Со своими переживаниями, стратегиями преодоления стресса и сценариями. Когда что-то не так в отношениях или на работе, дети зачастую выходят на первый план как утешители. В их успехах родители ошибочно стремятся найти забвение собственных неудач. Прикрывая неразрешенные личные истории ожиданиями от ребенка, родители превращают его в инструмент достижения

своего счастья. И наша ментальность вторит избитыми фразами сквозь травмы поколений, хлебнувших бед, что дети важнее родителей, ради них надо жертвовать всем, ведь они – смысл жизни. Ребенок будто становится единственным оправданием существования родителей. Заложником нездоровых установок, например, «сами не живем нормально, хоть дети поживут». Так сын или дочь получают непосильную задачу – претворять в жизнь планы родителей, быть их идеальным воплощением самих себя. **Ребенок становится объектом, через который родители пытаются получить удовлетворение.** Он теряет право на ошибку, а значит – на свой опыт и взросление. У него все меньше контакта со своими потребностями и желаниями, он не имеет возможности формировать здоровые границы личности. Родитель же, борясь за контроль над поступками и чувствами ребенка, испытывает вину, страх, агрессию, разочарование и в себе, и в нем. В таких отношениях все больше злого отчаяния, и меньше теплой любви. Радужная стратегия надежды на счастье ребенка вопреки своему собственному

несчастью становится жестокой ловушкой для всех.

Выбор без выбора или *Мы тебя не для этого рожали и растили*

На встрече с психологом человек говорит о себе. И часто он начинает с фразы: «Я не знаю, кто я. Помогите понять...». И люди, шагнувшие за порог зрелости, плачут, рассказывая, как им приходилось следовать родительским наказам из чувства вины, жгучего стыда или страха, что отец и мать лишат их своего расположения. В этих историях много боли. А еще больше там несвободы. Дочь «потомственного хирурга» выбрала профессию юриста. Отвержена отцом, лишена возможности возвращаться в родительский дом, видеться с матерью. «Ты – позор нашей семьи!». Сын-студент хочет жениться на любимой временной девушке. Перевестись на заочный, работать и обеспечивать молодую семью. «Или сейчас деньги на аборт и разрыв отношений, или навеки отлучен от капитала семьи. Мы тебя не для этого рожали и растили». Женщина построила

к тридцати годам карьеру. Встретила мужчину, вышла замуж, родила, любит и любима, радуется декретному отпуску. Но при каждой встрече звучит мамино: «Эх, дура, жаль тебя! Занимешься ерундой, а могла бы сотни людей под каблуком держать».

Эти строки тяжело писать. **Почему взрослые люди плачут от душевной боли? Потому что они горюют о недополученной любви. Той, что была подменена чрезмерной опекой и неусыпным контролем.** Гонкой за мнимым образом идеального Чудо-чада. Сколько бы не было лет ребенку, он все равно будет ждать от родителя сопереживания, поддержки, надеяться быть принятим со всеми своими перипетиями. И сколько бы лет не было родителю, он все равно будет тревожиться, желать лучшего, но может ошибаться в выборе методов помощи, потому что сам когда-то был ребенком под колпаком родительских ожиданий. И усвоил, что «взрослый точно знает, как лучше».

В приведенных выше частных историях ребенок – продолжение родителя, а не самостоятельная личность. Что же делать, если прочитанноеозвучно вам? Можно нести всю жизнь тяжелую ношу обиды на родителей. Ведь они не дали столько всего желанного: вдоволь любви и заботы, чувства безопасности и уверенности в себе. Злиться, бороться, стараться изменить их поведение, или в отчаянии избегать

контакта, прикрываясь занятостью, чтобы быть рядом только в неотложных ситуациях. Или все-таки можно выбрать путь собственной свободы? Отыскать свою идентичность под завалами семейных идеалов? **Несколько вопросов, которые помогут сделать первый шаг в этом направлении:**

- 1 Какими были ожидания** ваших родителей от вас в детстве? Реализовали ли вы что-то из них? Какие чувства это у вас вызывает?
- 2 Ожидают ли** родители от вас сейчас чего-то определенного?
- 3 Различаются ли ожидания** матери и отца? Чего хочет от вас каждый родитель?
- 4 Одобряют ли** ваши родители вашу жизнь? Если нет, то почему?
- 5 Как вы представляли** свою взрослую жизнь в детстве? Кем хотели стать? Что из этих представлений реализовано, а что – нет, но по-прежнему является желаемым?
- 6 Есть ли у вас мечта или большая цель?** Что о ней думают родители? Насколько для вас важно их мнение?
- 7 Есть ли у вас видение** своей жизни, план? Что вам мешает на пути реализации этого плана?

Детоксикация души или где поставить запятую во фразе уйти нельзя остаться?

Пока ребенок мал, он вынужден искать контакт с родителями, без него не выжить. Он приспособливается к любым условиям, впитывает самые крохи любви. Терпит. Ждет взросления. Хорошо, если взрослеют все: и дети, и родители. И каждый осознает, что мог ошибаться, потому что всего лишь земной человек. Тогда вслед за пониманием, прощением в отношения взрослых детей и их родителей приходит радость от общения без претензий. Это дружеские отношения самостоятельных людей, уважающих друг друга. А если нет? Если взрослый ребенок продолжает слышать «Ты мне по гроб обязан!» или «Я тебе жизнь отдала, а ты?!?». Если каждый день как заезженная пластинка звучат токсичные фразы «стыдись», «бросил нас подыхать», «не звонишь, значит, не любишь»? Что тогда? Если есть силы хотя бы понять – сделайте это. **Так иносказательно кричат страх одиночества и желание любви ваших родителей.** Если больше не можете жить в этом, выходите из отношений. Через конфликт или молча. На время, или навсегда. Будьте готовы – многие осудят.

Но вы можете прожить только одну жизнь – свою собственную. И имеете полное право сделать это как свободный человек.

Справжня болгарська «ВАЛЕРІАНА» роками заспокоює наші нерви



-20%*

*Скидка предоставляется от цены, действующей в аптеке «Мед-сервис», на дату приобретения товара.
Скидка действует с 01.12.2016 по 31.01.2017. На правах рекламы. Перед использованием обязательно ознакомьтесь с инструкцией.

Рекламо лікарського засобу. Перед зостосувнням обов'язково ознайомтесь з інструкцією та проконсультуйтесь з лікарем. РП МОЗ України №UA/8806/01/01 від 21.07.2014 № 513.

Самолкування може бути шкідливим для вашого здоров'я

Заблуждения, КОТОРЫЕ НАС ПОРТЯТ

Наше здоровье – конечно же, дар, подарок, который мы получили от матушки-природы. Иногда мы воспринимаем его как должное: сначала полагаемся на молодость, далее на резервы, потом просто на удачу, не поддерживая и не вкладывая в него силы и времени. На самом деле, путь к оптимальному здоровью не так сложен, и многие люди обращаются к диетологу уже с рядом сложившихся установок, мифов о трудности перехода на здоровый образ жизни и правильное питание. Хотелось бы поговорить о самых простых заблуждениях, которые, безусловно, отражаются на нашем здоровье.

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

Фрукты и овощи можно есть сколько хочется и когда пожелаешь

Безусловно, по программе похудения фрукты и овощи очень полезны и необходимы из-за наличия клетчатки. Но не стоит забывать об их гликемическом индексе. Помидоры и баклажаны, к примеру, можно кушать не более 200 г за прием. А кабачки, зеленые листья салатов и брокколи – сколько душа пожелает. Овощи можно есть в любое время суток, а фрукты только в первой половине дня!

1

Если мне не хочется пить, значит, вода мне не нужна

Это самая распространенная ошибка! Если организм не требует воды, значит, он просто забыл, что такое вода и постоянно находится в пересушенном состоянии. Нужно ежедневно тренировать себя: выпивать натощак 1–2 стакана воды, брать с собой бутылку в машину, на работу, ставить на рабочем столе. Смотреть на воду, научиться ее хотеть. Наша норма – 1,5–2 л воды в день.

2

Я и так мало ем, но почему-то поправляюсь

3

Для того чтобы худеть – нужно есть! Биологический смысл жира заключается в том, чтобы пережить «тяжелые времена». То есть, если организм вовремя или длительное время не получает пищи, он считает, что наступает именно такой период и начинает запасать жир. Поэтому нужно есть часто, дробно, небольшими порциями и правильную еду.

Панкреатин –

Препарат для людей с функциональными
расстройствами пищеварения



-20%*



*Скидка предоставляется от цены, действующей в аптеке «Мед-сервис», на дату приобретения товара. Скидка действует с 01.12.2016 по 31.01.2017. На правах рекламы. Перед использованием обязательно ознакомьтесь с инструкцией.

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДНИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВЯ

Для хорошего самочувствия нужно «не вылезать» из спортзала

4

Это не совсем так. Достаточно выяснить вместе с тренером тип фигуры человека и разработать специальный комплекс упражнений, при которых не будет превышаться предельная частота сердечных сокращений. В общей сложности нужно чередовать силовые тренировки с кардио 2 раза в неделю.

6 Я буду есть все, что мне нравится, выпью волшебную таблеточку и похудею

Когда человек находится на сбалансированном питании, никаких диет и таблеток ему не нужно! Правильное, безопасное похудение – это потеря не больше 5% от общей массы в месяц. Поэтому правильные программы похудения обычно рассчитаны на 6, 12, 18 месяцев.

8 С понедельника сяду на диету!

Никогда не ждите покупки нового костюма, абонемента в спортзал, наступления весны, хорошей погоды, понедельника, компании и прочего. Жить нужно здесь и сейчас, ежедневно формируя полезные и здоровые привычки. Гуляйте пешком, бегом, интенсивным шагом, как вам больше нравится, поднимайтесь по лестницам, ступенькам. Но делайте это каждый день, невзирая на обстоятельства.

10 Я слишком занят, чтобы быть привязанным к диетологу

Это уж совсем ни к чему. Современные технологии позволяют быть онлайн со специалистами. Зачастую достаточно просто принять решение и получить общую консультацию диетолога. А дальше дело за вами: или искать отговорки, или шаг за шагом продвигаться на пути к молодости, здоровью и долголетию.

Тайфун тм – спонсор 4-го, 5-го та 6-го сезона шоу «Зважені та щасливі» на території України



У меня в родословной все полные, значит, и я обречен

5

На этот счет есть очень полезная фраза: «Наследственность ружье заряжает, а окружение и образ жизни стреляет». Как мы питаемся и какую физическую активность поддерживаем – так мы, впрочем, и выглядим.

7 После 18:00 есть нельзя!

Это неправильно. Последний прием пищи должен быть за 4 часа до сна. А если уж совсем мучает голод, можно выпить стакан нежирного кефира с чайной ложечкой семян льна и столовой ложкой овсяных отрубей. Это даст и насыщение, и в последствии утреннее опорожнение кишечника.

Похудеть сложно, мне придется от всего отказаться!

9

Отказываться ни в коем случае нельзя. Просто заменить вредные продукты полезными. Сахар – экстрактом стевии, белую муку – цельнозерновой, дробленые крупы – цельнозерновыми, жирную свинину – постной телятиной, курятиной, субпродуктами. Уменьшите размеры порций: диаметр «женской» тарелки не должен превышать 23 см, а «мужской» – 28 см.



ТАЙФУН slimming control[®]
Формула Досконало
Фігури

-10%*





УТИНАЯ ГРУДКА НА ЗАПЕЧЕННОЙ ТЫКВЕ С ЯГОДНЫМ СОУСОМ

Обычно утку готовят на праздничный стол, особенно на Новый год и Рождество. Большинство предпочитает готовить фаршированную утку. Если мясо с овощами – это классика, то утка с тыквой – это шедевр! Тыква – тот самый продукт, с которым можно воплотить мечту многих людей: есть, но при этом не прибавлять в весе. Кроме того, регулярное употребление тыквы, да еще с сочным мясом и свежими фруктами, способствует омоложению кожи, укреплению иммунитета и поддержанию хорошего настроения!

Ингредиенты:

- 250 г утиного филе
- 12 соли
- ¼ г чёрного молотого перца
- 250 г тыквы
- 10 г оливкового масла
- 1/5 г тимьяна
- 1/5 г мускатного ореха
- 20 г свежемороженой чёрной смородины



Рецепт:

Тыкву очистить от кожуры, нарезать крупными кусками, взбрызнуть оливковым маслом. Посолить, приправить мускатным орехом (молотым) и поставить запекать в духовку (на 25–30 мин. при 180 °C).

Сделать насечки на шкурке утиного филе вдоль и поперек (в виде квадратиков), посолить, поперчить. Положить филе на холодную сковороду шкуркой вниз и пожарить до золотистой корочки, затем перевернуть и поставить в духовку. Рекомендуем готовить до полуготовности.

В сотейник положить все ягоды, добавить немного воды и сахар, довести до кипения и варить 10–15 мин.

На центр тарелки положить готовую тыкву, наверх – утиное филе (нарезанное на 2–3 части) и полить соусом. Украсить мятой.

Праздничное блюдо готово!

Новогодние праздники – отличный повод приготовить что-то новое и оригинальное! Рецепты салатов с авокадо ещё не успели стать для нас обыденными, хотя купить его уже можно довольно легко. Салат с авокадо – блюдо для настоящих гурманов. Они не только очень вкусны, но еще и достаточно питательны, так как этот фрукт на 30% состоит из жиров (это самый калорийный фрукт в мире). Сочный микс из овощей, зелени и экзотических фруктов станет одним из самых полезных блюд вашего праздничного стола.

Ингредиенты:

80 г авокадо	5 г сока лимона
25 г булгура	1 г соли
10 г листьев шпината	1/3 г чёрного молотого перца
10 г рукколы	10 г диженской горчицы
10 г фризе (салат)	15 г граната
50 г томатов черри	40 г сыра «Тофу»
20 г оливкового масла	

Рецепт:

Булгур (сухой) посолить, добавить оливковое масло и залить кипятком 1/1 к булгурю. Накрыть пленкой или фольгой и дать запариться 10–15 мин, затем охладить.

Авокадо очистить, удалить косточки и нарезать дольками. Положить в миску и добавить половинки томатов черри, заправить оливковым маслом, солью и лимонным соком, диженской горчицей и выложить на тарелку. В ту же емкость положить зелень и перемешать с соусом, положить наверх авокадо. Сверху положить сыр «Тофу», нарезанный средним кубиком и украсить семенами граната.



САЛАТ С АВОКАДО И БУЛГУРОМ



ПАРТНЕР РУБРИКИ

Ресторан
Menorah Grand Palace

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

ORGANIC
PROFESSIONAL HAIR CARE

Косметика,
произведенная на основе
натуральных ингредиентов
и натуральных масел

-50%*
на 2 единицу

*Знижка діє з 01.12.2016 по 31.12.2016.

ТМ СУЛЬСЕНА

Засоби по догляду
за шкірою голови
та волоссям

-15%*

blend-a-med PRO-EXPERT

МІЦНІШІ
та ЗДОРОВІШІ
зуби з 1-го дня
при подальшому застосуванні*

-20%

*Усі зубні пасти Blend-a-med з міцнішими та здоровішими зубами з 1-го дня застосування.

В АКЦІЇ БЕРУТЬ УЧАСТЬ:
Зубна паста Blend-a-med 3D White
Зубна паста Blend-a-med ProExpert
Зубна паста Blend-a-med Комплекс 7

Soffione

-20%*

*Знижка діє з 01.12.2016 по 31.12.2016.

Naturella

-15%*

ELEN SEE
МОРЕ УДОВОЛЬСТВІЯ

-20%

**СОЛЬ ДЛЯ ВАНН
СЭФИРНЫМИ МАСЛАМИ**

Отличный способ восстановить
организм после умственного
и физического переутомления

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ
ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Купуйте каші Nestlé зі знижкою

-20%

*Знижка 20% від регулярної роздрібної ціни надається на касі на кожну одиницю акційної продукції в чеку.

Знижка розповсюджується на каші сухі молочні швидкорозчинні TM Nestlé:

- «Шматочки з яблуком», 200г
- «Мультизлакова з айлуком, грушево та абрикосом», 200г
- «Овес, рожі, пшениця та груші», 200г
- «Йогуртна 3 злаки з бананом та полуницями», 200г
- «Йогуртна 3 злаки з бананом та полуницями», 200г наші сухі безмолочні швидкорозчинні TM Nestlé:
- «5 злаків з липовим цвітом», 200г
- «Овес, пшениця з чорнолісовою», 200г
- «Рис з плодами рожевого деревія», 200г

Рекомендовані вік дитини, з якого дозволяється споживання продуктів, дивіться на індивідуальний упаковки продуктів.

Ідеальною їжею для грудного малюка є молоко матері. Проведіть грунтовне вигодовування якомога довше після введення прикорму.

«Власні торговельні марки: Сосъе де Продю Нестле С.А., Bebe, Швеціярі.

01.12.2016 – 31.01.2017

Купуй фруктові та м'ясо-овочеві пюре ТМ «Хаме» і «Хаманек»

новинка

zі знижкою*

-15%

*«Хаманек» – термін дії акції з 01.12.2016 по 31.12.2016;
«Хаме», 190 г – термін дії акції з 01.01.2017 по 31.01.2017

Bebi PREMIUM

Більш ніж 35 років турботи та любові!

Натуральне і якісне дитяче харчування зі Словенії

-15%

Шукайте в магазинах та аптеках

LANDER
America's Health and Beauty Care Company

-15%

Спеціальна ціна!

Дитяча косметика

Pampers premium care

НОВИЙ ДИЗАЙН

Ідеальний захист шкіри вашого малюка

-20%

*Знижка діє на підгузник Pampers Premium Care Newborn 22, підгузник Pampers Premium Care Mini (3-6 кг), підгузник Pampers Premium Care Newborn (2-5 кг), підгузник Pampers Premium Care Mini (3-6 кг), підгузник Pampers Premium Care Midi (5-9 кг), підгузник Pampers Premium Care Maxi (8-14 кг), підгузник Pampers Premium Care Junior (11-18 кг).

Мікрочіп ARI. Перед використанням необхідно підключатись до ліцензії. САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

PHILIPS AVENT

Акція

Знижка 20%

на пляшечки та соски серії Natural і Classic

Акція діє в період з 1 грудня до 31 грудня 2016 року

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

BioGaia®

З вітаміном D3 –
разом корисніше!

-20%*



Perfectil ORIGINAL

Жіноча
КРАСА + ЕНЕРГІЯ

-20%*



Резістол®

Засіб для лікування гострих
та хронічних інфекцій
дихальних шляхів
та носоглотки

-10%*



Гліцисед

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

-10%*



КОПАЦІЛ

три компоненти
проти головного болю

-10%*



Знеболювальний
засіб при слабкому
або помірковираженому
боловому синдромі.

Часто заказываю здесь лекарства, так как не нужно идти в аптеку, стоять в очереди. Здесь большой выбор и постоянные скидки. Олег, 37 лет, Никополь

МУЛЬТИГРИП

Сучасний експерт у лікуванні застуди та грипу

-20%*

5% розчин МІНОКСИДИЛУ ІНТЕЛІ у фл. 60 мл.

Переваги Міноксидилу Інтелі,

як лікарського засобу європейського виробництва з єдиним у світі клінічно доведеним ефектом стимулування росту волосся при АГА:

- ✓ інтенсивність росту волосся посилюється у 3 рази
- ✓ зупиняє випадіння волосся
- ✓ дві форми випуску (підходить для чоловіків та жінок)
- ✓ активно стимулює ріст волосся

Безколірний розчин з можливим жовтувато-коричневим відтінком із запахом спирту

Особливості застосування:

- винористовувати тільки місцево;
- наносити на зону облісіння, починаючи від центру (10 натискань = 1мл);
- не змінити після нанесення;
- застосовувати 2 рази на день: зранку та аввечер після застосування вимити руки

Перевищення добової дози неприпустимо (добова доза - 2мл)

-20%

INTELLI GENERICS

Реєстраційне посвідчення на №З №UA14771/01/01 від 16.12.2015 р.
Фармацевтична група: Дерматологічні засоби. Код АТХ: D11A X01

Уролесан

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

-10%*

СИРОП ОТ КАШЛЯ ДОЛЖЕН БЫТЬ С МАТЬ-И-МАЧЕХОЙ!

-10%*

ЖИВЫЕ ЗАКВАСКИ

для приготовления кисломолочных продуктов в домашних условиях

vivo

-15%*

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШІКІЛІВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРВЯ

Порадуйте близких вам людей!

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

Возможные номиналы:

250 грн, 500 грн и 1000 грн

подарочный
Сертификат
на покупку косметики



*Подарочный сертификат дает право владельцу оплатить в сети аптек «Мед-сервис» косметические товары из ассортимента аптеки на сумму, соответствующую номиналу подарочного сертификата, указанного на его обратной стороне, по ценам, действующим в аптеках на момент приобретения товара. Возможные номиналы сертификатов: 250 грн, 500 грн, 1.000 грн. Подробные условия акции у фармацевтов сети аптек «Мед-сервис».

*Скидка по купону предоставляется от цены, действующей в аптеке «Мед-сервис», на дату приобретения товара. Купоны действительны при наличии товаров в аптеках «Мед-сервис», Срок действия купонов указан на каждом купоне. Купоны не действуют в аптеках «Мед-сервис», которые участвуют в социальном проекте «Низкие цены».

<p>купон на скидку -10% на весь ассортимент аптек «МЕД-СЕРВИС»</p>	  <p>-10%</p>	<p>купон на скидку -30% на медтехнику TM GAMMA</p>	 <p>-30%</p>
<p>купон на скидку -20% на жидкое детское мыло ТМ «НЕВСКАЯ КОСМЕТИКА»</p>	  <p>-20%</p>	<p>купон на скидку -15% на зимнюю косметику ТМ «МЕТЕЛИЧА»</p>	  <p>-15%</p>
<p>купон на скидку -20% на детское пюре ТМ «ЧУДО-ЧАДО»</p>	 <p>-20%</p>	<p>купон на скидку -15% на детские аксессуары ТМ ВЕВЕДОР</p>	  <p>-15%</p>

*Скидка предоставляется при предъявлении купона.
Срок действия скидки с 01.12.2016 до 31.01.2017.

*Скидка предоставляется при предъявлении купона.
Срок действия скидки с 01.12.2016 до 31.01.2017.

КАЛЕНДАРЬ АКЦИЙ

Наши лучшие предложения для вас

АКЦИЯ 01.12.16–31.01.17

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
-15%

АКЦИЯ 01.12.16–31.01.17

ДЕНЬ ПРОФИЛАКТИКИ ОРВИ

Каждую пятницу в аптеках «Мед-сервис» скидка 12% на витамины, БАДы, фиточай и лекарственные средства для укрепления иммунитета. Info: на сайте med-service.com.ua или у фармацевтов аптек «Мед-сервис».



ПО ПЯТНИЦАМ
-12%

АКЦИЯ 01.12.16–31.01.17

ДЕНЬ КРАСОТЫ

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



ПО СУББОТАМ
-60%

АКЦИЯ 01.12.16–31.01.17

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 ВОСКРЕСЕНЬЯМ
-30%

АКЦИЯ 01.12.16–31.01.17

ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ

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



-10%

АКЦИЯ 25.12.16–31.12.16

СНЕГОПАД ЦЕН

Новогодние скидки до -50% в аптеках «Мед-сервис» на медикаменты, косметику, детское питание и другие товары. Info: на сайте med-service.com.ua или у фармацевтов аптек «Мед-сервис».



-50%

Журнал «Здравствуйте с нами!», №8, Декабрь 2016/Январь 2017, 01.12.2016 г.

Учредитель: ООО «Мед-сервис Групп».

Телефон горячей линии: 0 800 50 52 53.

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

Руководители проекта:

Тимошенко О. Б., Крячек К. А.

Главный редактор: Ваняркин Д. В.

Дизайнер: Нечай А. Ю.

Адрес издателя и редакции: Украина, 49 000, г. 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 01.10.2016.

Тираж 200 000 шт.

Распространяется среди покупателей аптек «Мед-сервис».

Рекомендованная цена 9,96 грн с НДС.

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

ОФОРМИ БЕСПЛАТНУЮ ПОДПИСКУ!

Если вы хотите оформить бесплатную подписку на журнал «Здравствуйте с нами!», заполните, пожалуйста, анкету и отправьте по адресу: 49 000, г. Днепр, ул. А. Фабра, 4. Получатель: ООО «Мед-сервис Групп», отдел маркетинга или оставьте анкету в ближайшей аптеке «Мед-сервис». Полученные данные будут внесены в базу для распространения журнала.

АНКЕТА
МЕД-СЕРВИС

ФИО

Область

Город

Адрес

Почтовый индекс

Телефон

e-mail

Я даю согласие на обработку моих персональных данных

Подпись



SORBEX®

ДОЛАЄ
ОТРУЄННЯ



ПОВЕРТАЄ ДО
ЗДОРОВОГО
ЖИТТЯ

РЕКЛАМА ЛІКАРСЬКОГО ЗАСОБУ. РЕЄСТРАЦІЙНЕ ПОСВІДЧЕННЯ № UA/10156/01/01 ВІД 10.10.2014. ПЕРЕД ЗАСТОСУВАННЯМ ОБОВ'ЯЗКОВО ОЗНАЙОМТЕСЬ З ІНСТРУКЦІЄЮ ДЛЯ МЕДИЧНОГО ЗАСТОСУВАННЯ ПРЕПАРАТУ ТА ПРОКОНСУЛЬТУЙТЕСЬ З ЛІКАРЕМ. ЗБЕРІГАТИ В МІСЦЯХ НЕДОСТУПНИХ ДЛЯ ДІТЕЙ. ВИРОБНИК: ТОВ «ВАЛАРТІН ФАРМА» УКРАЇНА, 08130 КІЇВСЬКА ОБЛАСТЬ, КІЇВСЬКА СВЯТОШИНСЬКА РАЙОН, С. ЧАЙКИ, ВУЛ. ГРУШЕВСЬКОГО, 60.

WWW.SORBEX.UA

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

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

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