

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ ✓

## Мечты СБЫВАЮТСЯ

Эпоха дефицита осталась в прошлом, и мы уже давно привыкли к тому, что для подготовки к новогодним праздникам может хватить и дня. Но так считают далеко не все. Большинство представительниц прекрасного пола начинают готовиться к главному празднику года заблаговременно. Ведь хочется не только удивить всех родных и знакомых оригинальными подарками и праздничными блюдами, но и выглядеть — как можно лучше! Как же все успеть? Оказывается, такие разные задачи можно успешно совместить, заглянув в аптеку «Сердечко на Чертановской».

**В** первую очередь, в преддверии праздников каждой женщине стоит позаботиться о своей внешности. Выглядеть моложе и краше помогут лечебные косметические средства и препараты для ароматерапии австрийской линии STYX. Ведь в состав каждого из них входит не менее пятидесяти природных ингредиентов, содержащих по несколько сотен различных биоактив-



ных фирм, в том числе VICHY, AVENE, LAROCHE-POSAY, KORRES, GARNIER, KLORANE, RENE FURTERER и др. Можно приобрести омолаживающие маски BEATY STYLE и DIZAO, а также пластыри LUSERO, с помощью которых удается справиться с различными дефектами лица и тела. Выглядеть по-настоящему празднично поможет декоративная итальянская косметика COLLISTAR. **С 1 по 31 декабря при покупке косметики на сумму 3000 руб. — в подарок французский крем Wrinkle Filler Ros (30мл, дневной или ночной).**

Не стоит забывать, что бороться за омоложение организма нужно не только снаружи, но и изнутри. Быстрее справиться с признаками увядания кожи в различном возрасте и значительно усилить действие лечебной косметики помогут датские витаминные комплексы IMEDEEN, предназначенные для регенерации кожи. Для безоперационной коррекции лица и тела можно



ных веществ. При этом целебные эликсиры STYX не вызывают аллергии, потому что концентрация каждого лечебного вещества в препарате очень мала. Важно и то, что все эти косметические средства не содержат ненужных наполнителей — прямых консервантов и эмульгаторов. Все шампуни, кремы, молочко, эмульсии, мыло, пены, масла, бальзамы STYX — это стопроцентно активные целебные субстанции. Справиться с усталостью помогут ароматические композиции, расслабляющие и бодрящие. Чтобы воспользоваться ими, нужны ароматизаторы и аромалампы — эти симпатичные вещицы можно приобрести здесь же, в том числе и в подарок. **С 1 по 31 декабря в аптеке «Сердечко на Чертановской» скидка на всю косметику STYX — 20%.**

Кожа лица засияет особой красотой и молодостью, если в оставшиеся до Нового года дни воспользоваться французской лечебной косметикой LIERAC. В ее арсенале кремы и гели, помогающие справиться с такими проблемами, как темные круги и мешки под глазами. Есть препараты для повышения упругости кожи и для уменьшения числа морщин. А если вы хотите привести в порядок волосы, то лучше всего воспользоваться французской лечебной косметикой PHYTO, которая поможет предотвратить выпадение волос, избавиться от перхоти и даже выпрямить непослушные вьющиеся волосы. **С 1 по 31 декабря каждому при покупке в аптеке «Сердечко на Чертановской» двух продуктов LIERAC или PHYTO — подарок!**

В аптеке также огромный выбор импортной лечебной косметики других всемирно извест-



воспользоваться и различными массажно-косметологическими аппаратами, в том числе и французского производства. И, безусловно, все эти средства для возвращения красоты и молодости, в огромном ассортименте представленные в аптеке «Сердечко на Чертановской», приятно получить в подарок.

А на праздничном столе достойное место смогут занять различные кондитерские изделия на основе сахарозаменителей, которые с удовольствием предпочтут всему остальному не только диабетики, но и все те, кто даже в новогоднюю ночь не забывают следить за стройностью фигуры. Так что, начните подготовку к предстоящим праздникам с посещения аптеки «Сердечко на Чертановской». Здесь вас ожидают приятные сюрпризы, в том числе вручение «Карточки постоянного покупателя». И пусть все мечты сбываются!

Ирина СКВОРЦОВА

Аптека «Сердечко на Чертановской»  
(Центр ортопедии и медицинской техники), ул. Чертановская, 9, к. 1,  
тел. (495)312-06-32.

## Осторожно: ЕДА!

С давних времен принято считать, что хороший аппетит — признак крепкого здоровья. Но, к сожалению, именно эта особенность организма нередко приводит к неразборчивости в еде, которая со временем вызывает различные нарушения в работе желудочно-кишечного тракта и других органов. Как же сохранить надолго возможность есть с удовольствием, но не во вред себе? Об этом мы беседуем с опытным врачом-гастроэнтерологом медцентра «А-Линия» Ю. И. БОРОДАЕВЫМ.



**Ю**рий Иванович, расскажите, пожалуйста, какие опасности таит в себе чрезмерное употребление пищи?

— Было бы неправильно считать, что все любители хорошо поесть постоянно рискуют своим здоровьем. И, в то же время, именно неправильное питание действует разрушительно на желудочно-кишечный тракт, со временем вызывая острые и хронические заболевания. Чтобы не навредить своему организму, нужно придерживаться простых правил: соблюдать режим питания, избегать употребления недоброкачественной и трудноперевариваемой пищи, хорошо прожевывать еду и не переедать, не злоупотреблять острыми и жирными блюдами, не есть всухомятку. При длительных перерывах в еде разгорается аппетит и выделяется желудочный сок, который в отсутствие пищи воздействует на слизистую оболочку пустого желудка, вызывая ее раздражение, а это может привести к развитию воспалительных процессов. Вредно также перегружать желудок и злоупотреблять слишком холодной и слишком горячей пищей. Ну и, конечно, пагубное воздействие на состояние желудочно-кишечного тракта оказывают алкоголь и никотин, а также различные консерванты, эмульгаторы, усилители вкуса, содержащиеся в мясных и молочных продуктах, консервах, изделиях фаст-фуда. И вообще — есть нужно понемногу, но не меньше трех-четырёх раз в день.

**— Как сказываются на состоянии здоровья модные нынче монодиеты для похудения?**

— Любая диета должна быть сбалансированной, потому что однообразное неполноценное питание наносит вред всему организму. Например, при недостаточном количестве белков снижается секреция желудка и

нарушается функция печени. К тому же, недостаточное количество витаминов в пище приводит к ослаблению иммунитета и к другим проблемам (разрушению зубов, выпадению волос и др.). Так что, прежде чем выбирать диету, нужно проконсультироваться с врачом и обследоваться.

**— Существует ли связь между плохим иммунитетом и дисбактериозом?**

— Безусловно. Здоровый кишечник в достаточном количестве содержит полезную микрофлору, которая помогает организму справиться с различными бактериальными инфекциями. При дисбактериозе, который нередко возникает на фоне бесконтрольного применения антибиотиков, эта функция резко снижается, и человек оказывается беззащитным перед различными заболеваниями. Поэтому такое состояние организма нужно вовремя диагностировать и лечить. Его симптомами являются учащение стула или запоры, метеоризм. Нелеченный дисбактериоз может вызвать воспаление толстого кишечника и язвенный колит.

**— А что способствует возникновению мочекаменной болезни?**

— В последние годы в наш медицинский центр все чаще обращаются пациенты, при обследовании которых (в том числе, на аппарате УЗИ) выявляются конкременты (камни) в почках и желчном пузыре. В ряде случаев от них можно избавиться без операции, если вовремя начать лечение. Образование камней (а они бывают разные по составу) способствует жирная, острая и соленая пища, наваристые мясные бульоны.

**— При каких недомоганиях необходимо проконсультироваться с гастроэнтерологом?**

— Первыми признаками заболеваний ЖКТ не всегда являются недомогания. Мы

уже говорили о том, что тревожным признаком проблем с органами пищеварения может оказаться даже постоянно повышенный аппетит, при котором, независимо от количества съеденного, выделяется желудочный сок. Возникает повышенная кислотность, и организм требует пищи, чтобы ее нейтрализовать. В таких случаях не стоит рассчитывать на быстродействующие препараты, которые приносят лишь временное облегчение. При любых симптомах, указывающих на проблемы с ЖКТ (изжога, расстройство стула, отрыжка, горечь во рту, метеоризм, колики в боку, боль в подреберье при физической нагрузке) нужно обязательно обследоваться — сдать все анализы и, если это необходимо, пройти гастроскопию и УЗИ. В нашем медцентре это можно сделать на высоком уровне и в кратчайшие сроки. Очень важно не пропустить какие-либо серьезные изменения в состоянии ЖКТ, которые могут быть предвестниками онкологических заболеваний. В любом возрасте наш организм требует внимания к себе, и только регулярные обследования — не реже, чем раз в полгода — позволяют предотвратить развитие серьезных патологических процессов и надолго сохранить качество жизни. Я призываю всех ответственно относиться к своему здоровью, как это делают жители развитых европейских стран, а также Японии и Кубы. При ранней диагностике мы можем победить большинство желудочно-кишечных заболеваний. И ничто не мешает вам долгие годы получать удовольствие от здоровой пищи!

Медицинский центр  
«А-Линия»: ул. Кировоградская, д. 24 (новый дом),  
Запись по телефону:  
(495)315-26-18,  
www.alinia.ru