

НАШ КОНСУЛЬТАНТ ✓

Все лучшее ОТ САМОЙ ПРИРОДЫ

В ожидании летнего сезона мы всегда надеемся не только хорошо отдохнуть, но и, по возможности, укрепить свое здоровье. При этом многие стараются запастись на зиму различными заготовками из фруктов и овощей, а также сушеными травами и кореньями — на все случаи жизни. Всегда ли можно быть уверенными в безопасности таких заготовок? Можно ли доверять советам тех, кто рассказывает о чудесном исцелении от недуга с помощью доморощенного растительного сырья? Вот мнение нашего консультанта **О. Е. ШАРОВОЙ**, возглавляющей аптеку сети «Сердечко» (ул. Чертановская, 9-1).

Лечебные травы очень популярны в народе. В аптеке на них всегда есть спрос. Вот только любители травяных сборов и настоек не всегда воспринимают их как полноценные лекарственные средства, зачастую принимая одновременно с фармацевтическими препаратами, которые совершенно не сочетаются друг с другом по своему воздействию на организм. А ведь такой «лекарственный коктейль» из биологически активных веществ может привести к серьезным осложнениям. Не стоит забывать, что большинство сильнодействующих (и далеко не безвредных в случае избытка в организме) препаратов создаются именно на основе растительного сырья. Многолетние научные исследования и испытания позволяют взять у природы все самое лучшее и в строго отмеренных дозах. В домашних же травяных отварах и настойках, в отличие от аптечных, невозможно точно соблюсти необходимую дозировку лечебных компонентов и избавиться от ненужных примесей.

Сегодня много разговоров ведется на тему о том, что предстоящие реформы в здравоохранении могут пагубно сказаться на доступности медицинских услуг. Но пока еще обратиться к врачу и пройти бесплатное обследование может каждый. Правда, пользуются такими возможностями далеко не все. Многие, не зная истинных причин своего недомогания, занимаются траволечением, беря на вооружение «авторитетные советы», публикуемые от имени читателей в ряде специализированных газет. Так можно не только запустить болезнь, но и получить отравление, ведь растения неизвестного происхождения могут быть токсичны. В числе пациентов московских больниц немало таких, которые подвергали свой организм воздействию каких-то грибов или корней, воодушевившись описываемым «сказочным эффектом». Люди привыкли верить печатному слову больше, чем устному народным советам, но при этом мало кто дочитывает любимое издание до ключевой фразы: «Прежде, чем сле-



Растительное сырье для этой продукции выращивается в экологически чистых местах Алтая, а весь процесс производства полностью соответствует международным стандартам качества GMP (к чему другие российские фармопроизводители пока только стремятся).

Все больший интерес вызывают препараты на основе природного сырья российской фирмы «Аспера», предназначенные для ароматерапии. Ну и, конечно, всегда востребована лечебная косметика на основе натуральных компонентов — отечественная и зарубежная. Например, французская фирма VICHY предлагает широкий спектр косметических средств на основе термальной воды — самой высокоминерализованной воды во Франции. Она обладает уникальными природными качествами и содержит в своем составе 17 минералов и 13 микроэлементов, что благотворно влияет на кожу, усиливая ее защитные свойства. Кстати, у нас в аптеке сейчас проходят акции:

- При покупке солнцезащитных средств VICHY можно получить в подарок термальную воду VICHY.
- При покупке продукта Capital Soleil фирмы VICHY — пляжная сумка в подарок.
- При покупке продукта Capital Soleil + любой продукт фирмы VICHY — в подарок пляжная сумка + термальная вода VICHY SPA.

Так что, покупая в аптеке косметику, созданную лабораторией VICHY на основе природных компонентов, можно еще и получить подарок.

К началу летнего сезона подготовлен большой выбор французской лечебной косметики Bioderma, Lierac, Science Mer (на основе морской воды), Filorga и PHYTO (от выпадения волос, на травах). Появилась итальянская лечебная косметика фирмы Kollistar (в том числе антицеллюлитная и комплекс для мужчин).

Что касается самостоятельного сбора лекарственных трав, то к этому вопросу нужно подойти серьезно, с учетом следующих рекомендаций:

- Собирать растения нужно вдали от города, оживленных трасс и теплоцентралей.
- Для каждой травы день и даже час сбора имеет важное значение — информацию об этом можно найти в старинных лечебниках и в современной литературе.
- Цветки следует собирать в начале цветения, а плоды (шиповник и др.) — когда они вполне зрелые.
- Хранить высушенные лекарственные сборы нужно в сухом месте при комнатной температуре.

А главное, не следует забывать, что, применяя отвары из безобидных, на первый взгляд, растений, не зная их точной рецептуры, можно нанести вред печени и почкам, уменьшить количество тромбоцитов в крови и даже повысить артериальное давление. Так что, к лечебным травам нужно относиться так же серьезно, как к лекарствам, применяя их по назначению и с учетом возможных противопоказаний.

Беседовала **Ирина СКВОРЦОВА**



довать опубликованным рекомендациям, обязательно проконсультируйтесь с врачом».

Приобретать лекарственные растения с рук опасно. Ведь, в отличие от трав, которые продаются в аптеке, они никак не проверяются и могут нанести вред организму. Лучше довериться травам от известных производителей. У нас, например, в любое время года представлен большой ассортимент лекарственных растений и сборов крупнейшего в России предприятия «Красногорсклексредства», вся продукция которого проходит радиационный контроль.

У любителей натуральных лекарственных средств и биологически активных добавок пользуется успехом продукция фармацевтической компании «Эвалар». В нашей аптеке можно приобрести более ста наименований препаратов этого предприятия, которое является обладателем звания «Марка № 1 в России». Это таблетки, капсулы, настойки, капли, водорастворимые напитки, чай в фильтр-пакетах, масла, косметические средства в тубах.

ВАША БЕЗОПАСНОСТЬ

Что нужно помнить НА КАНИКУЛАХ

Вот и подошел к концу учебный год. Впереди летние школьные каникулы. Ежегодно во время каникул многие школьники отправляются в отпуск с родителями или самостоятельно в летние лагеря, но есть и такие, кому приходится какое-то время оставаться дома одним.

В летние жаркие дни ребят всегда тянет к водоемам, расположенным не только на территории Южного округа, но и в других округах г. Москвы.

При отдыхе на воде необходимо всегда помнить, что на всех водоемах есть места, весьма опасные для купания. Чтобы избежать неприятностей,

НЕОБХОДИМО:

- Пользоваться только оборудованным пляжем;
- Если его нет, нужно определить постоянное место для купания, проверив его с точки зрения безопасности;
- Научиться хорошо плавать.

НЕЛЬЗЯ:

- Прыгать с обрывов и случайных вышек, не проверив дно;
- Заплывать за буйки или пытаться переплывать водоемы;

- Устраивать в воде опасные игры;
- Долго купаться в холодной воде;
- Далеко отплывать от берега на надувных матрасах и кругах, если вы не умеете плавать;
- Находясь на лодках, опасно пересаживаться, садиться на борта, перегружать лодку сверх установленной нормы, кататься возле шлюзов, плотин.

ПОМНИТЕ:

- На прудах много родниковых ключей, на разной глубине разные температуры, липкое илистое дно, густая колючая трава. Люди, попавшие в беду, тонут буквально за несколько секунд.
- В пойме Москвы-реки очень часто возникают вихри, водовороты. Там есть участки, крайне опасные для купания. Дно полностью не очищено от всевозможного хлама и деревянных «топляков». Здесь можно пораниться о битое стекло или наступить на остатки до конца не убранный металлолом.

3-й РОГПН Управления по ЮАО
ГУ МЧС России по г. Москве

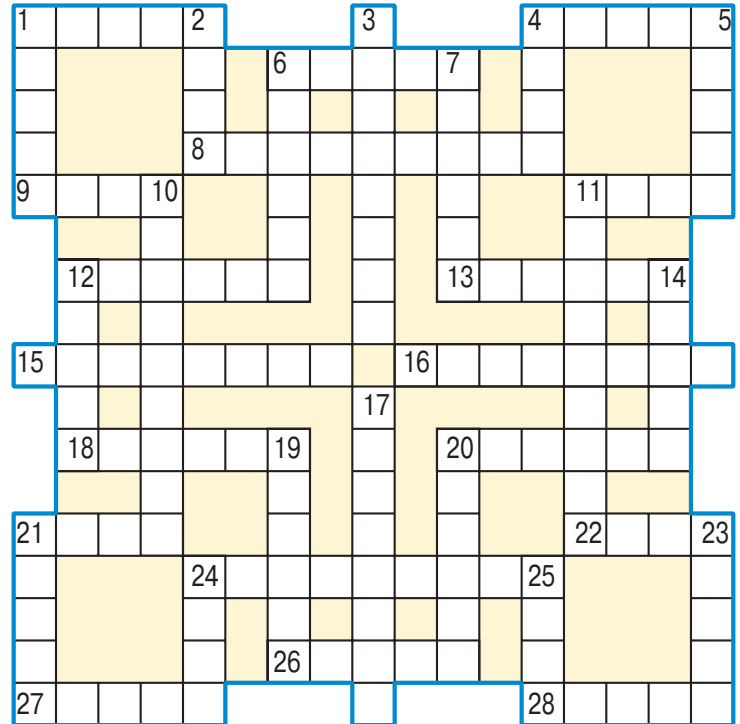
КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1. Среднее учебное заведение. 4. Расплавленная, преимущественно силикатная масса глубинных зон Земли. 6. Российское издательство, выпускающее учебную литературу. 8. Лекарственное растение. 9. Парнокопытное млекопитающее семейства верблюдовых, распространенное в Южной Америке. 11. Российский легковой автомобиль-внедорожник. 12. Японская декоративная вишня. 13. Разность между наибольшим и наименьшим предельными значениями размера или физической величины. 15. Роман Вальтера Скотта. 16. Стальной каркас железобетонной конструкции. 18. Список, перечень, опись. 20. Духовой музыкальный инструмент. 21. Сеть московских универсамов. 22. Река на Дальнем Востоке. 24. Сосуд для хранения жидкостей или газов. 26. Сумчатый медведь. 27. Кондитерское изделие. 28. Вид одежды.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Художник, график, живописец, сценограф и поэт, один из самых известных представителей художественного авангарда XX века. 2. Поделочный камень. 3. Доброволец, занимающийся благотворительной деятельностью. 4. Бог римского пантеона. 5. Садовый цветок. 6. Путь сообщения для передвижения людей и транспорта. 7. Нечто нелогичное, нелепое, противоречащее здравому смыслу. 10. Музыкальный инструмент. 11. Определенная законом или договором денежная сумма, которую должник обязан уплатить кредитору в случае неисполнения или ненадлежащего исполнения обязательств. 12. Благоустроенная и озелененная территория внутри жилой или промышленной застройки. 14. Приспособление, применяемое для занятий с лошадью. 17. Инструмент для проверки угла между заданной линией



или поверхностью и горизонтальной плоскостью. 19. Часть снаряжения туриста. 20. Фактическая сторона повествования. 21. Отрезок письменной речи, состоящий из нескольких предположений. 23. Командная игра. 24. Званный вечер, светский прием. 25. Геометрическая фигура.

ТРЕБУЕТСЯ: МАСТЕР-УНИВЕРСАЛ, МАСТЕР МАНИКЮРА И ПЕДИКЮРА
3/п — 50% Тел. 8-903-298-40-53

ПРОДАЕТСЯ ДОМ
в деревне, Варшавское шоссе 98 км от МКАД, благоустроенный участок 8 соток, живописное место (лес+река).
8(985)2905055
8(495)4506912

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ВИДЕОСЪЕМКА И МОНТАЖ
семейных и корпоративных торжеств;
→ рекламных роликов;
→ музыкальных клипов;
→ слайд-шоу.
Оцифровка видеокассет VHS, Mini DV
Телефоны: 312-42-20, 8-926-377-84-12

АДВОКАТЫ
Профессиональное решение всех категорий дел по приемлемым ценам (жилищные, наследственные, семейные споры, уголовные дела, арбитраж), а также:
• ДОСУДЕБНЫЙ ПОРЯДОК УРЕГУЛИРОВАНИЯ СПОРОВ
• Круглосуточный ВЫЕЗД В СЛУЧАЕ ЗАДЕРЖАНИЯ
• СДЕЛКИ С НЕДВИЖИМОСТЬЮ, ОФОРМЛЕНИЕ НАСЛЕДСТВА, составление и регистрация договоров
• СРОЧНЫЙ ВЫКУП КВАРТИР (долей, комнат), в том числе С ОБРЕМЕНЕНИЕМ правами третьих лиц
• Заключаем ДОГОВОРА ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ
• Финансируем под ЗАЛОГ НЕДВИЖИМОСТИ
Возможен выезд к клиенту для консультации и заключения договора
м. Варшавская (1 мин пешком), Чонгарский бульвар, 4-2
8-495-771-5488, 8-499-613-4833, 8-495-971-1981