



### «НОЧЬ – НЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ОБЖОРСТВА»

Мы уже смирились с тем, что ночные трапезы портят фигуру, но готовы ли мы принять тот факт, что они еще и портят зубы? Ведь ночью слюнные железы «спят»! И они не могут вырабатывать то привычное количество слюны, как в дневные часы. Поэтому в полости рта остается еще больше пищи, а это значит «Здравствуй, воспалительный процесс!». А если принять во внимание, что чистить зубы в 4 часа утра нам совсем не хочется, то ситуация получается совсем не веселая. Стоматологи рекомендуют не перегружать уж очень поздние фуршеты тяжелой пищей, ограничиться легкими закусками, а также пересилить себя и пойти лишний раз почистить зубы.

### «ВЫПИЛ АНТИБИОТИК – НЕ ЗАБУДЬ ПРО ПРОБИОТИК!»

У россиян вошло в добрую традицию, чихнув один раз, сразу же выпивать горсть антибиотиков. И это понятно: при сумасшедшем ритме жизни, который мы ведем, даже три дня болезни приравниваются к десятилетней ссылке на необитаемый остров. Поэтому очень важно найти способ, который поможет облегчить вашему организму общение с препаратами этой группы. Вред от приема антибиотиков можно нейтрализовать приемом пробиотиков, которые нормализуют микрофлору кишечника. Они способны предотвращать диарею, уменьшать грибковую инфекцию, а также являются профилактическим средством даже при раке толстой кишки. Эти волшебные бактерии стимулируют иммунные реакции в организме, участвуют в синтезе витаминов, улучшают усвоение минеральных солей и лактозы.



### «ДАВАЙТЕ ПОМОГАТЬ ДРУГ ДРУГУ!»

АНО «Центр помощи пациентам с нарушением опорно-двигательного аппарата «Легкость движения» продолжает ряд благотворительных акций для инвалидов в больницах г. Москвы. На ваши пожертвования больные смогут получить ту помощь, которая им крайне необходима для восстановления после операций на опорно-двигательном аппарате. Желающие помочь могут произвести пожертвования через сайт или расчетный счет организации. Ваша помощь очень значима и необходима для больных и малоимущих!  
www.ldcentr.org рубрика «Хочу помочь»  
Тел. +7 (929) 604-92-42



**Лёгкость движения**

Автономная некоммерческая организация  
Центр помощи пациентам с нарушением опорно-двигательного аппарата

shutterstock.com

### САЛОН ОРТОПЕДИЧЕСКОЙ ОБУВИ «АЛЕКС ОРТО» ПРЕДЛАГАЕТ:

- изготовление индивидуальной ортопедической обуви и стелек для детей и взрослых
- консультации врача-ортопеда
- разнообразные ортопедические изделия
- массаж

м. Автозаводская,  
ул. Велозаводская, д. 9  
м. Текстильщики, ул.  
Люблинская, 8а  
Тел: 8 (495) 679-80-47  
info@alexorto.ru  
www.alexorto.ru



Выполнение индивидуальных заказов на изготовление детской и взрослой обуви. Собственное производство.

реклама



Оптово-розничная продажа изделий спортивной медицины ведущих производителей:

- спортивные бондажи и фиксаторы
- спортивный тейп
- средства для холодотерапии
- спортивные мази
- медицинские сумки
- спортивное питание

**SportMed®**  
Спортивная медицина

8 (495) 454-20-94  
WWW.SPORTMEDICAL.RU

**ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ КУПОНА – СКИДКА 5%**

реклама