

В любви и заботой

ПОЗДРАВЛЕНИЕ

Дорогие друзья!

Поздравить с Новым годом вас спешим
И пожелать веселья и удачи,
Улыбок светлых, радости души,
Достатка в доме и любви в придачу.
Пусть сбудутся все чаянья, мечты,
И воплотятся в жизнь желанья ваши,
Исполнятся все сказочные сны,
Преобразится жизнь и станет краше!

*Администрация
ООО "Медсервис"*





НОВОГОДНИЙ СТОЛ

Не секрет, что для многих праздники ассоциируются с богатым застольем. Рождественские и новогодние праздники не должны сопровождаться тяжестью в желудке или кишечными расстройствами. Вот несколько хитростей, которые помогут избежать этого.

Не стоит весь день 31 декабря голодать и думать, что под вечер можно "оторваться". В этот день нужно и позавтракать, и пообедать. В этом случае желание съесть побольше ночью от вас уйдет.

Для того чтобы избежать переедания, постарайтесь начать новогодний банкет с фруктов и овощей. Тогда вы с меньшим аппетитом будете смотреть на жирные блюда и салаты, обильно покрытые майонезом. Еще одна маленькая хитрость: ешьте с маленькой тарелки. В таком случае вы будете думать, что раз тарелка наполнена, то и больше съесть не получится. В новогодние праздники лучшим вариантом для празднования будет красное вино.

В магазинах много самых разных замороженных ягод. Можно сварить компот или морс. Вкус напиток украсит лимон или мята. При готовке салатов, лучше отказаться от рецептов, по которым надо обжаривать ингредиенты. Также необходимо помнить, что некоторые продукты несовместимы.



Всем известен вред от сладких кондитерских изделий, но устоять перед ними в праздники практически невозможно, поэтому в отношении десертов необходимо выбирать только один вид пирожного или торта и стараться есть их маленькими порциями.

Прежде чем сесть за праздничный стол и вдоволь вкушать разнообразных блюд, следует слегка перекусить или пообедать нежирным супом с небольшой порцией овощного салата. Садиться за стол голодным - это первый шаг к перееданию и повреждению стенок кишечника, который, в отсутствие пищи с утра, не подготовлен к тяжелым, зачастую жирным и калорийным продуктам.



Очень важно сократить потребление жира в тяжелых горячих блюдах - таких, как жареная курица или мясо, потому что такие жиры имеют долгосрочное негативное воздействие на сердечные сосуды и желудочно-кишечную систему.

Если же вы все-таки чувствуете, что съели в Новый Год лишнего и теперь у вас появились неприятные ощущения в животе, то для такой ситуации нужно заранее припасти ферментативные препараты. Если же вы не хотите использовать медикаменты, а предпочитаете натуральные средства, то вам поможет травяной чай.

В медицинском центре "Медсервис" поликлиника работает в праздничные дни: 3, 6 и 10 января с 9.00 до 14.00.

В НОВЫЙ ГОД С НОВОЙ УЛЫБКОЙ



Ракитина Ольга Николаевна, заведующая стоматологическим отделением ООО "Медсервис":

Дорогие друзья, начинается пора подготовки к самому волшебному празднику - Новому году. Мы хотим, что бы в этот день вы удивляли окружающих не только своей прической, платьем, макияжем, но и белоснежной улыбкой.

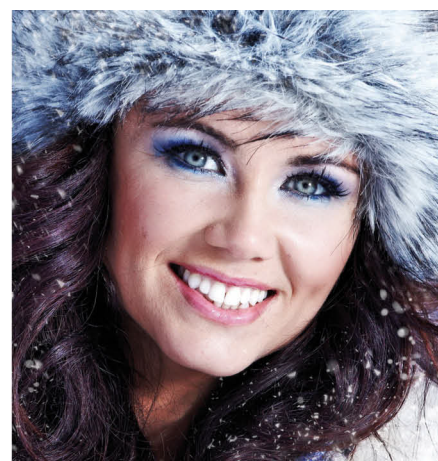
Улыбайтесь красиво, дарите свои улыбки, а врачи стоматологического отделения помогут сделать вашу улыбку белоснежной и незабываемой. К Новому году наши специалисты предлагают современные методы профессиональной гигиены полости рта, системой "Air flow" (Эйр фло), что является одним из самых безопасных и быстрых методов удаления зубных отложений. В результате этой про-

цедуры происходит возвращение природного, естественного цвета зубов.

Если у Вас плотный график и нет возможности посетить врача-стоматолога, то мы рекомендуем отбеливание в домашних условиях - 100% результат с помощью "Opalescence TrèswHITE Supreme". Инновационная система разработана для тех, кому нужно относительно быстрое, удобное отбеливание, без ожидания изготовления индивидуальных кап.

Придать улыбке «индивидуальность» возможно при помощи скайсов. Это уникальное новомодное украшение, которое подчеркнет вашу улыбку. Скайсы могут выполнять не только роль украшений, но и скрывать дефекты. В стоматологическом отделении вы можете подобрать самые настоящие стразы «Swarovski».

Самый трогательный подарок - это забота о здоровье близких. **В ООО «Медсервис» можно приобрести сертификат на оказание медицинских услуг** и в течение



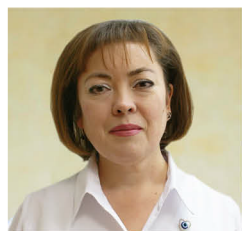
года их здоровье будет в надежных руках. В аптечной сети ООО «Медсервис» можно приобрести наборы "Swiss Smile" - это швейцарские отбеливающие зубные пасты и щетки. Уникальное сочетание компонентов пасты позволят со швейцарской точностью и профессионализмом придать силы и красоту Вашей улыбке. Нежность шелка для десен, блеск перламутра для эмали. Гамма продукции "Swiss Smile" - это уход с удовольствием.

Смотрите на жизнь с улыбкой!



ЗДОРОВЫЙ ОРГАНИЗМ

Новогодние праздники - это время приятных хлопот и подготовки к встрече с родными и знакомыми. Но простуда может начаться в самый неподходящий момент и нарушить все планы. Чтобы этого избежать, необходимо повысить защитные силы организма и восстановить иммунитет.



*Хайруллина
Лилия Ми-
нигалиевна,
заведующая те-
рапевтическим
отделением по-
ликлиники ООО
"Медсервис":*

Организму отчаянно нужны продукты, которые помогут укрепить иммунную систему. К ним относятся, в частности: брокколи, морковь, молочные продукты, клубника, киви, тыква, лосось, кедровые орехи, оливковое масло, мясо индейки, цитрусовые, зелень (петрушка, укроп, корни и листья сельдерея).

Очень важны ненасыщенные жирные кислоты, которые находятся в морепродуктах и практически в любой рыбе. Эти жиры - строительные кирпичики для возведения крепкого иммунитета. При этом помните - долгая тепловая обработка разрушает эти кислоты. Поэтому забудьте о жареной рыбе - делайте рыбу на пару. Сырые перепелиные яйца - еще одно средство получить нужные вещества и как следует повысить иммунитет.

Начинать витаминотерапию никогда не поздно. Принимайте комплексные препараты, в состав которых входят и минеральные добавки, например Солгар. Витамин С - главный помощник иммунитета. Лимон, капуста, аскорбинка из аптеки - организм должен всегда получать суточную дозу этого витамина.



Запишитесь в бассейн и начните регулярно плавать. Научитесь обливаться холодной водой, принимайте контрастный душ - это поможет не меньше правильного питания. Русская баня - еще один способ дать организму окрепнуть.

Природа приготовила нам невероятную кладь полезных растений и трав. Это эхинацея, женьшень, астрагалус, лакричник, клевер красный, чеснок, зверобой, тысячелистник, чистотел и сотни других растений и трав. Настои на травах принимаются как для лечения, так и для профилактики в межсезонье. Не ленитесь - всего один такой рецепт может помочь в борьбе с постоянными болезнями и чувством каждодневной усталости.

Чтобы ускорить выздоровление при респираторных инфекциях, принимайте свежий кефир, простоквашу и йогурт с живыми пробиотиками или специальные препараты на их основе. Дело в том, что бактерии, относящиеся к категории пробиотиков, обладают оружием для борьбы с вирусами ферментами ДНКазой и РНКазой. В простудный сезон нам без них никуда.

Не пытайтесь резко похудеть перед новогодними праздниками - организм ослабнет, и вы начнете болеть в самый неподходящий

момент. Лучше придерживайтесь легкой диеты, начиная за несколько месяцев до торжественного дня. Исключите жирные продукты, обогатите рацион фруктами и овощами, ешьте побольше крупяных изделий, ведь они богаты клетчаткой, которая усиливает работу кишечника, а соответственно и обмен веществ. Самое разумное решение, позволяющее скинуть 2-3 новогодних кило, - отказ от плотного позднего ужина. Согрейтесь ароматным вегетарианским супчиком - пюре или куриным бульоном. Не выходите на улицу или на балкон, не надев на себя теплые вещи. Также не открывайте окна во время готовки горячих блюд. Конечно, в помещении может быть душно и жарко, но любой сквозняк может спровоцировать простуду и недомогание.

От всей души поздравляю вас с наступающим 2015 годом! Это будет год Овцы и стихии Дерева - очень красивый, яркий и запоминающийся... Пусть же Овца будет благосклонна к вам, принесет тепло, уют и достаток в ваши дома! И весь год вам будут сопутствовать солнечная погода, хорошее настроение и благоденствие.

РОЖДЕСТВЕНСКИЕ КАНИКУЛЫ

Грядут большие новогодние каникулы. Вы можете провести это время с пользой для своего здоровья. И при этом, совсем не обязательно уезжать в санатории и курорты других городов. Отделение восстановительного лечения и реабилитации ООО "Медсервис" - отличное место с современными методиками восстановления и поддержания здоровья.



*Руцкова Ирина
Николаевна,
заведующая
отделением вос-
становитель-
ного лечения и
реабилитации:*

**Специалисты на-
шего отделения**

поздравляют Вас с наступающим Новым годом и предлагают следующие процедуры:

- Лечебная физкультура с элементами йоги и пилатеса.

- Ручной массаж в объеме 2-х единиц (спина).
- Водолечение: душ Шарко, циркулярный душ, подводный душ-массаж, лечебные ванны морские и скипидарные.
- Иглорефлексотерапия.
- Внутритканевая электростимуляция по Герасимову.
- Физиотерапевтические аппараты: магнитотерапия, ультразвук, механокресло.
- Медикаментозное лечение согласно заболеваниям.

Запись на лечение в праздничные дни по тел. (3476) 39-57-91.





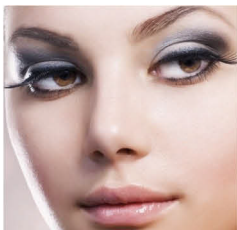
Яркий макияж



Безупречный макияж на новый год – это залог вашего хорошего настроения на весь праздничный вечер. Чтобы не

тратить драгоценное предпраздничное время на поиски нужного образа, воспользуйтесь услугами профессионала. Салон эстетической медицины и косметологии предлагает услуги профессионального визажиста.

Выразительный взгляд



Как вы думаете, что делает ваши глаза выразительными? Конечно же, ресницы. Вместе с формой бровей, длина, густота и на-

правление ресниц придаст вашим глазам блеск и выразительность, делая ваш образ неповторимым и изысканным. Нарощенные ресницы в салоне эстетической медицины и косметологии - это козырь для торжественных случаев, таких как: свадьба, юбилей, день рождения или приближающийся Новый год.

Ухоженные пальчики

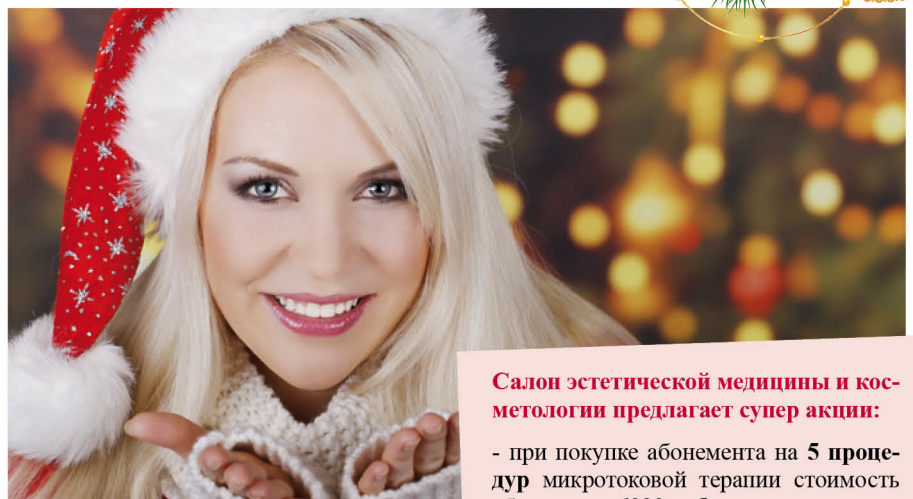


Новогодний маникюр является весьма важной составляющей праздничного образа девушки. Даже если у вас будет ошеломляющее

платье, великолепная прическа, безупречный макияж, образ все равно никогда не будет полным, если у вас не профессионально выполненный маникюр.

Прежде чем сделать маникюр, обязательно выполните бюти-процедуры от салона эстетической медицины и косметологии по уходу за руками (парафинотерапия, горячий маникюр и т.п.). В первую очередь, важно чтобы ноготки были сильными и здоровыми, тогда маникюр продержится дольше. Ухоженные пальчики вмиг пробудят мужскую фантазию.

ВОЛШЕБНОЕ ПРЕОБРАЖЕНИЕ



Салон эстетической медицины и косметологии предлагает супер акции:

- при покупке абонемента на 5 процедур микротоковой терапии стоимость абонемента **6000 руб.**

- при покупке абонемента на 5 процедур лазерной биоревитализации стоимость абонемента **7500 руб.**

- при покупке абонемента на 5 процедур Futura PRO стоимость абонемента **5000 руб.;**
абонемента на 10 процедур - **8000 руб.**



Новый год - один из самых веселых праздников, который мы стараемся проводить в компании друзей и родственников. Естественно, каждой женщине хочется выглядеть в этот торжественный день наилучшим образом. Но современный темп жизни и постоянная нехватка времени приводит к тому, что именно в новогоднюю ночь мы чувствуем себя уставшими и измотанными, в результате кожа лица выглядит бледной, а под глазами появляются темные круги и мешки из-за постоянного недосыпания.

Предновогодние заботы в последнюю неделю декабря проходят в хлопотах о том, как украсить дом и елку, купить всем подарки, подготовить праздничные наряды, запастись продуктами, придумать план мероприятий и меню праздника. В конце декабря уже не остается времени для того, чтобы привести себя в порядок. Поэтому уже за три-четыре недели до праздника надо найти возможность посетить салон эстетической медицины и косметологии, который предлагает самый широкий спектр услуг, и отдать свое лицо и тело в руки профессионалам.

Чтобы выглядеть в новогоднюю ночь безупречно, необходимо пройти за одну-две недели до праздника курс лифтинговых процедур. Они проводятся с помощью специальных аппаратов. Например, микротоковая терапия или лазерная биоревитализация.

Микротоковая терапия использует слабые электрические импульсы, которые направлены на восстановление мышечных тканей. Это позволяет восстановить обмен веществ в организме, справиться с отечностью и нормализовать микроциркуляцию крови.

Лазерная биоревитализация подразумевает введение под кожу гиалуроновой кислоты. Под действием лазерного излучения открываются транспортные каналы кожи, через которые проникает гиалуроновая кислота. Она способствует регенерации и увлажнению кожи с сопровождающимся лифтинг-эффектом.

Помолодеть в кратчайшие сроки помогут инъекционные методики (препараты Ботокс или Диспорт). После введения препарата наступает расслабление мимических мышц, благодаря чему происходит разглаживание морщин и сильный лифтинг. Рекомендуют пройти процедуру за 7-10 дней до торжества. Эффект длится около 6 месяцев, после чего можно повторить процедуру.

Быстро похудеть к главному празднику года поможет биостимуляция Futura PRO. Эта процедура имеет неограниченный диапазон возможностей: коррекция фигуры, формирование контуров, похудение и устранение лишнего веса, лечение целлюлита, улучшение формы груди, лимфодренаж, уменьшение жировых отложений и т.д. Для достижения ожидаемого эффекта рекомендуется курсовое применение.

Запись к нашим специалистам по тел. (3476) 39-52-62, +7-917-801-2555.

