

ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ



ПЕРСИК КАК СИМВОЛ БЕССМЕРТИЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ - 1 стр.

К ЗДОРОВЬЮ ЧЕРЕЗ ПИТАНИЕ - 2 стр.

«МАТУШКА РОЖЬ КОРМИТ ВСЕХ СПЛОШЬ, А ПШЕНИЧКА - НА ВЫБОР» - 2 стр.

РОЛЬ АНТИОКСИДАНТОВ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА- 3 стр.

ЗДОРОВАЯ СПИНА В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ - 3 стр.

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ МИОМЫ МАТКИ - 4 стр.

ПЕРСИК КАК СИМВОЛ БЕССМЕРТИЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ



В древнем Китае персик (т'ао) считался символом бессмертия и большой продолжительности жизни. Давным-давно, много веков назад, уже знали о лечебных свойствах персика, называя его источником вечной молодости. Сам плод персика символизирует непрерывный процесс возобновления жизни, а его цветок - весну, миролюбие, женское обаяние, мягкость, свадьбу, а также девственность и чистоту. У даосов с персиком в руках обычно изображался бог долголетия Шоу-син, иногда его рисовали выходящим из огромного персика. Даосы знали путь, ведущий к бессмертию, поэтому использовали главный ингредиент - персик, делая из него волшебный эликсир жизни. Это снадобье не только продлевало жизнь, но и делало «вечно юным»: даос выглядел значительно моложе своих лет. В Японии, как и в Китае, дерево персика является Деревом Жизни.

Персики содержат большое количество витаминов и минералов, микро- и макроэлементов. Исследования показали, что в листьях персика содержится 45 полифенольных соединений: они защищают организм от образования радикалов и связанных с этим процессов старения, стимулируют все звенья иммунитета, повышая устойчивость к вирусам, обладают противоопухолевыми свойствами, а также антиоксидантной активностью. Экстракт из листьев персика обыкновенного в народной медицине применяется для поднятия иммунитета и лечения онкобольных с запущенными формами опухолей III-IV стадии. Данный экстракт пользовался успехом при лечении злокачественных новообразований органов желудочно-кишечного тракта, ротоглотки, молочной железы, матки, яичников, почек, мочевого пузыря, предстательной железы, лимфосаркомы средостения, лимфогранулематоза, лимфообластного лейкоза, аутоиммунной гемолитической анемии, саркоидоза, опухоли мозга и мелано-м. Многими людьми экстракт из листьев персика применялся как общеукрепляющее средство при лечении простудных заболеваний (ОРВИ, грипп), дыхательной системы, при женских па-

тологиях (миома, мастопатия, аденомиоз, эрозия шейки матки, эндометриоз, кульбиты, кандидоз, бесплодие и др.), при сердечно-сосудистых патологиях (гипертония, инфаркт миокарда, атеросклероз, варикозное расширение вен, инсульт и т.д.), при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (холецистит, острый и хронический гепатит), в проктологии, при болезни мочевой системы, почек, болезнях обмена веществ (зоб, диабет), в педиатрии, при острых и хронических респираторных заболеваниях (холецистит, циститы, нефриты, туберкулез и т.д.)

Пермский учёный Плешаков Алексей Алексеевич первый применил экстракт из листьев персика в медицинской практике, ещё за 25 лет до того, как его стали производить в промышленных масштабах. Часть своей жизни он прожил в Китае, откуда и привез знания об этом растении с уникальными свойствами. И уже более 40 лет данный экстракт применяется в медицине у нас в России. За это время многие укрепили своё здоровье, а некоторым он спас жизнь. Многочисленные исследования и опыт применения доказали эффективность экстракта из листьев персика. Обладая противоопухолевыми, иммуномодулирующими свойствами, он совершенно безопасен, не обладает токсичностью, мутагенностью и не проявляет аллергических свойств. Он безвреден и рекомендован в качестве лечебного и профилактического средства в педиатрии, онкологии, гинекологии и иммунологии, а также в других областях медицины.

Благодаря совместным усилиям Плешакова А.А. и Потоцкого В.А. в 2015 году появился новый препарат БАД «Алексиния»

на основе экстракта из листьев персика. Для усиления свойств и расширения терапевтической практики экстракт из листьев персика дополнили экстрактами из стевии и таволги, что значительно усилило эффективность нового препарата. Ценность стевии определяется её богатейшим рационально сбалансированным биохимическим составом. Как показали многочисленные исследования этого уникального растения, в его листьях, помимо клетчатки, содержится более 300 соединений и более 70 микроэлементов и их соединений. А таволга вязолистная в последнее время включена в состав ряда противоопухолевых поликомпонентных сборов. Янтарная кислота и аскорбиновая кислота тоже обладают рядом полезных свойств, которые благотворно влияют на общий оздоровительный процесс.

Отличительной особенностью препарата АЛЕКСИНИЯ® от близких аналогов является его поликомпонентный состав - уникальный, богатейший и рационально сбалансированный. В качественном и количественном соотношении каждый компонент, входящий в состав, насыщен биологически активными веществами, что, в совокупности, обеспечивает всему комплексу мощный синергизм (усиление) его целебно-лечебных свойств в широком терапевтическом диапазоне. Данный фитопрепарат пришёлся по вкусу многим, достоверно повышая иммунитет, а также встав на защиту тяжелобольных людей, дав им возможность улучшить качество их жизни, а также продлить ее при последних стадиях онкопатологии. Многим он позволяет сохранить своё здоровье, поддерживая его долгие годы.

СВОЙСТВА ЭКСТРАКТА ЛИСТЬЕВ ПЕРСИКА

Иммуномодулирующее действие

Стимулирует все звенья иммунитета: повышает фагоцитарную активность макрофагов и нейтрофилов, усиливает выработку антител, увеличивает количество Т-лимфоцитов, защищает организм от образования свободных радикалов, угнетает образование атипичных клеток. Защищает иммунную систему от повреждающего воздействия стресса, а также защищает клетки от угнетающего действия цитостатика.

Антиоксидантная активность

Защищает организм от образования радикалов и связанных с этим процессов старения. Если свободные радикалы не инактивированы, то они могут повреждать все типы клеточных макромолекул, включая белки, углеводы, липиды и нуклеиновые кислоты, приводя к повреждению клетки и атеросклерозу. Местное образование таких молекул иммунными клетками может быть важным фактором в борьбе организма с бактериями и защите его от инфекции.

Противоопухолевое действие

Экстракт листьев персика купирует такие явления как астено-вегетативный и диспептический синдром, повышает физическую активность больных, улучшает аппетит. Обладает хорошим обезболивающим эффектом, увеличивает порог болевой чувствительности. Положительно влияет на нервную систему, нормализует сон и настроение. Значительно улучшает качество жизни. Снижает раковую активность.

ЛУЧШЕ
МОЩНЕЕ
АКТИВНЕЕ

СКОРО В НОВОМ
ДИЗАЙНЕ И ФОРМАТЕ



АЛЕКСИНИЯ® УНИКАЛЬНЫЙ ФИТОКОМПЛЕКС НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ ЭКСТРАКТОВ ЛИСТЬЕВ ПЕРСИКА, СТЕВИИ И СОЦВЕТИЙ ТАВОЛГИ

Биологическая активная добавка (БАД) АЛЕКСИНИЯ® рекомендована в качестве дополнительного источника витамина С, источника янтарной кислоты, флавоноидов и полифенольных соединений. Применима для лечения и профилактики вторичных иммунодефицитных состояний, гинекологических, онкологических заболеваний, в качестве лекарственного средства, биологически активной пищевой добавки, а также близка к продукту функционального питания в диетотерапии. АЛЕКСИНИЯ® содержит биофлавоноиды различных форм микро- и макроэлементы и их соединения, витамины, антиоксиданты, аминокислоты, а также незаменимые жирные кислоты - линолевая, линоленовая, арахидоновая. Они незаменимы для нормальной жизнедеятельности человека.

БАД АЛЕКСИНИЯ® применяют для профилактики и устранения дефицита биологически активных веществ при следующих состояниях:

- хронических заболеваниях;
- доброкачественных новообразований;
- риск развития онкозаболеваний;
- побочные явления и осложнения при лучевой и химиотерапии;
- постхирургических состояниях;
- воздействие неблагоприятных факторов экологических, климатических, профессиональных и ряде других факторов (например курение);
- способствующих появлению новообразований;
- в качестве превентивного средства антивозрастного (физиологического) старения.

ГДЕ КУПИТЬ «АЛЕКСИНИЮ» В ПЕРМИ?

АПТЕКИ:

ул. Хрустальная 10а, «Гомеопатическая аптека «Медея», тел. +7 (342) 260-41-71

ул. Баумана 15, аптека «Медиас» (каб. 201, 2 этаж) в Пермском краевом онкологическом диспансере, тел. +7 (342) 221-81-11

ул. Борчанинова 5, аптека «Ромашка», тел. +7 (342) 233-04-53

ул. Желябова 10, аптечный пункт, тел. +7 (342) 258-45-48

д.Ким 64, аптека «Философия красоты и здоровья», тел. +7 (342) 266-13-50

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ МАГАЗИНЫ ЗДОРОВЬЯ:

б.Гагарина 91, м-н «Алтайские травы» (2 этаж), тел. 202-71-00

ул. Пермская 37, м-н «Алтайские травы», тел.: +7 (342) 254-40-73, +7-908-27-18-950

ул. Уинская 13, ТЦ «Остров» (1 этаж), отдел «Алтайские травы», тел. +7 (342) 202-03-71

ул. Куйбышева 89, м-н «Алтайские травы», тел. +7 (342) 202-43-00

ул. Подлесная За, «Зеленая аптека», тел.+7 (342) 293-68-07, +7-952-660-76-06

ПОДРОБНЕЕ О ПРЕПАРАТЕ И
ГДЕ ЕЩЕ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ «АЛЕКСИНИЮ»
на сайте производителя www.aleksiniya.ru
телефоны: +7(342)234-22-00, +7-952-664-22-00

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

К ЗДОРОВЬЮ ЧЕРЕЗ ПИТАНИЕ



Питание играет важную роль в поддержании и сохранении здоровья человека. Моя практика, как диетолога – нутрициолога, показывает, что большинство людей плохо осведомлены в вопросах культуры питания, работы пищеварительной системы, мало знают о роли питания в обеспечении пластических, энергетических и регуляторных функций организма, о значимости биологически активных добавок в повседневном рационе.

Большинство пациентов не осознают значимости питания как причины многих заболеваний, хотя именно особенности питания вызывают нарушение кислотно-щелочного равновесия, ослабляют иммунитет, вызывают нарушения обмена веществ.

Именно с питанием человек получает многие стрессовые и экологические нагрузки: геопатогенную, радиоактивную, электромагнитную, паразитарную, токсическую и др.

Например, поступление с пищей тяжелых металлов (ртуть, свинец, цинк, кадмий, медь, мышьяк), нитратов, нитритов, пестицидов, антибиотиков, снижает резервы адаптации и повышает риски заболеваний вплоть до онкологии.

У большинства пациентов питание не поддерживает нужное энергетическое состояние организма и не обеспечивает посту-

пление необходимых витаминов, минералов, микроэлементов. Как известно пища человека должна содержать более 600 веществ, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма. При диагностике питания методом ВРТ всегда выявляется у пациентов недостаток в организме полезных веществ, чаще всего кальция, магния, кремния, хрома, витаминов А, С, Е, гр.В. С другой стороны очень часто встречается чрезмерное потребление соли, сахара, животных жиров и насыщенных жирных кислот, алкоголя.

При диагностике адекватности питания современное оборудование показывает, что у большинства пациентов с любым заболеванием есть нарушения в работе ферментных систем, снижена активность микрофлоры ЖКТ, есть токсическая нагрузка в разных органах системы пищеварения, нарушен водно-солевой обмен. Практически у всех одной из причин недомоганий является недостаточное поступление воды. Вместо необходимых 2 литров многие пациенты пьют максимум один-два стакана чистой воды. Все это приводит к тому, что практически у 100% обращающихся на прием, есть та или иная пищевая непереносимость. То есть из-за особенностей функционирования желудочно-кишечного тракта, недостатка ферментов, наличия заболеваний органов ЖКТ какие-то из пищевых продуктов полноценно не перевариваются и не усваиваются. А как гласит древняя мудрость «пища, которая не переваривается, съедает того, кто ее съел...»

Поэтому вернуть здоровье без коррекции питания невозможно. Если Вы осознанно приняли решение восстановить и укрепить свое здоровье, важно, чтобы специалист в области диетологии-нутрициологии помог вам сделать ваше питание оздоравливающим. Как говорил еще Гиппократ «Пусть пища станет лекарством вашим»

В первую очередь необходимо сделать в клинике «Доктор Сан» диагностику адекватности питания и тест на индивидуальную переносимость продуктов питания. Далее диетолог-нутрициолог на основе этих обследований поможет составить индивидуальный рацион питания с учетом особенностей вашего организма, даст конкретные рекомендации, когда, что и как есть. Познакомит вас с новыми оздоравливающими технологиями в

питании. Станет проводником на вашем пути к Здоровью – через питание.

Большую помощь в укреплении Здоровья может оказать регулярный прием фитокомплекса «Алексиния», уникальный состав которого помогает значительно улучшить качество пищеварения и вернуть здоровье ЖКТ.

ВНИМАНИЕ!!! КАЖДУЮ СУББОТУ ПРОВОДИТСЯ БЕСПЛАТНЫЙ СЕМИНАР НА ТЕМУ «ЗДОРОВЬЕ ЧЕРЕЗ ПИТАНИЕ»

И снова у Вас есть уникальная возможность попасть на семинары, которые состоятся в клинике «Доктор Сан».

Неправильное питание сокращает продолжительность жизни, приводит к болезням, является причиной избыточного веса, забирает у человека радость жизни и в принципе снижает качество жизни. Как же получать удовольствие от пищи и одновременно питаться с пользой для здоровья? Это непростая задача и, чтобы её решить понадобятся знания профессионала! Каждую субботу состоится встреча с профессионалом по здоровому образу жизни и питанию Зуевым Сергеем Анатольевичем. Вы будете очень удивлены тем, насколько просто начать питаться правильно. Узнаете очень много интересного о еде, то, что не пишут ни в одной книге! Получите конкретные и простые рецепты! Сможете легко перейти на правильное питание прямо с этого дня! Не пропустите прекрасную возможность начать более здоровую и радостную жизнь!

Мы гарантируем, что будет интересно, познавательно и практически полезно! Мы поможем скорректировать Ваше питание, мысли и уклад жизни. На этих семинарах люди узнают, что означает «здоровое питание». Безусловно, все участники данного события остаются очень довольными.

Приходите!!! Ждем Вас по адресу:

Максима Горького 83, ДБ Изумруд, 3 этаж

Успейте зарегистрироваться на семинары, позвонив по телефонам: **216-56-23, 210-51-04**

«МАТУШКА РОЖЬ КОРМИТ ВСЕХ СПЛОШЬ, А ПШЕНИЧКА - НА ВЫБОР»

«Хлеб наш насущный даждь нам днесь» — многие хотя бы раз в жизни слышали эти строки из молитвы, не обращая внимания на то, что верующие просят Всевышнего о главном — хлебе. Но никто прежде не задумывался о том, какой приносит больше пользы и меньше вреда. Рассказываем, почему предпочтительнее использовать именно ржаную муку для выпечки и как ещё можно её применять во благо красоты и здоровья.

Рожь - «родная сестра» пшеницы, но значительно полезней её. Рожь содержит большее количество незаменимых аминокислот (по сравнению с пшеницей), что весьма важно для человека, особенно для больных сахарным диабетом.

В ржаной муке грубого помола в 5 раз больше, чем в пшеничной, содержится фруктозы, необходимой для нормальной жизнедеятельности организма. Изделия из ржаной муки имеют с своим составом достаточное количество клетчатки и гемицеллюлозы, которые играют определенную роль в питании человека - они усиливают перистальтику кишечника, способствуют очищению желудочно-кишечного тракта и росту полезной микрофлоры, укрепляют иммунитет.

Цельнозерновая (нерафинированная) ржаная мука является для русского человека диетическим продуктом номер один, учитывая то, что исторически Россия - «ржаная держава», и основной наш злак, к которому наш организм наиболее адаптирован генетически - это, конечно же, рожь.

Практически параллельно с уменьшением в России (ранее в СССР) посевов ржи ухудшается общее состояние здоровья населения. Начало этому процессу было положено ещё на заре советской власти, примерно с окончанием НЭПа. Чрезвычайным распоряжением было запрещено продавать переработанное зерно через розничную сеть, дабы отучить народ готовить во время Великого поста традиционное «сочиво» (канун).

Люди, естественно, не захотели расставаться с традициями и стали готовить сочиво (как и кутью) из того, что было. А был, в изобилии, рис (сорочинское зерно), причем шлифованный белый (чистый крахмал).

Это явилось первым «ударом» по состоянию здоровья населения. Наиболее важную (биологически) часть рациона питания - ржаное зерно, со всеми его жизненно необходимыми макро- и микроэлементами, к которым организм русского человека приспособился многие тысячелетия, насильно заменили на «углеводную пустышку» - очищенный белый рис.

Наиболее ценный продукт постного стола тут же утратил свою значимость в поддержании здоровья.

Складывавшиеся веками устои национальной системы питания и национальной кухни нельзя трогать ни в коем случае. Их нужно безоговорочно принимать.

Далее рожь не приглянулась «отцу народов», который больше уважал пшеницу, что привело к вымиранию северных российских деревень (ну не растёт, в отличие от ржи, пшеница на Русском Севере). Далее «целина» и «кукуруза». Стоило засеять целинные и залежные земли рожью - вся дальнейшая история развития России пошла бы по совсем другому сценарию.

В итоге: Россия, которая всегда считалась «ржаной державой», практически перестала потреблять рожь. Добровольно отказалась от того злака, который «вскормил» эту страну и её народ. Это очень рискованный эксперимент, плоды которого мы уже сегодня пожинаем, в виде стремительного роста и омоложения всех заболеваний.

Странно и нелепо выглядит «ржаной хлеб», в составе которого больше 2/3 составляет пшеничная мука высшего сорта. Ржаной хлеб - это здоровье русского человека. Так было и так быть должно!

Любой продукт и каждое блюдо русской национальной кухни прошло многовековой отбор и заняло своё строго определённое место в стройной системе национального питания, которая всегда (наряду с кулинарными традициями) выполняла очень важную роль - поддержание здоровья! Именно эту «функцию» пищи нельзя игнорировать ни в коем случае. Если конечно «есть для того, чтобы жить», как говорил Сократ, а не наоборот.

Полезные свойства ржаной муки и её видов

Ржаная мука подразделяется на следующие сорта:

1. Пеклеванная — продукт очень тонкого помола, выход его составляет 60%. Используется он для выпечки пирожков, пряников. В такой муке полезных веществ практически не остаётся.
2. Сеяная — тонкого помола, выход — 63%. При производстве этого продукта с зерна снимается оболочка, поэтому основная часть полезных веществ уничтожается. Но булочные изделия из этой основы поднимаются хорошо, и выпечка получается привлекательной.
3. Обойная (цельнозерновая) — наилучшая ржаная мука, в ней остаются абсолютно все полезные компоненты и большое количество отрубей. Вырабатывают её из целого зерна, выход составляет 96%.
4. Обдирная — нечто среднее между вторым и третьим продуктом. Такая мука неоднородная, по сравнению с обойной в ней содержится меньшее количество оболочек зёрен.

Большое количество железа в ржаной муке позволяет предупредить развитие анемии, участвует в кроветворении, входит в состав гемоглобина, который переносит кислород к тканям. В ней содержится лизин, который помогает в строительстве клеток организма. Ему приписывают противоопухолевое, противовоспалительное и иммуностимулирующее действие. Также компонент укрепляет стенки сосудов, благоприятно влияет на умственное развитие.

Растительные пищевые волокна оболочки зёрен ржи усиливают перистальтику кишечника, они не перевариваются, а всасывают токсические вещества и выводят их из организма, благодаря чему происходит нормализация углеводного и жирового обмена. Употребление продуктов из обойной муки предупреждает развитие желчнокаменной болезни, мастопатии и рака молочной железы. Такая выпечка снижает уровень плохого холестерина, стимулирует сердечную деятельность. Её включают в диету для диабетиков, так как она относится к медленным углеводам, благодаря чему уменьшается содержание сахара в крови.

Употребление продуктов из ржаной муки помогает благополучно вынашиванию ребёнка. Также в ней содержатся фитоэстрогены, которые контролируют выработку гормонов в женском организме и нивелируют ПМС.

Кальций и фосфор участвуют в формировании и поддержании костной системы, препятствуют развитию остеопороза. Поэтому употребление блюд из ржаной муки положительно влияет на ногти, зубы и кожу.

Продукты из ржаной муки включают в рацион спортсменов, что оправдывается большим содержанием белка и аминокислот. Учёные рекомендуют и здоровым людям заменить пшеничный хлеб на ржаной, так как он в большей степени является источником витаминов, микро- и макроэлементов, необходимых организму.

Регулярные косметические процедуры с использованием ржаной муки улучшают метаболизм в коже, выводят токсины, разглаживают мелкие морщины, избавляют от угревой сыпи и чёрных точек.

Квас из зерна ржи сохраняет все витамины, макро- и микроэлементы, поэтому считается лечебным напитком. Он способ-

ствует нормализации работы всех систем организма, улучшает обмен веществ. Доказано лечебное действие кваса при его употреблении больными сахарным диабетом, лицами с недугами нервной и эндокринной систем.

Противопоказания и возможный вред

Нельзя употреблять продукты из зерна ржи людям с заболеваниями ЖКТ, такими как гиперацидный гастрит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, в стадии обострения. Хлеб из ржаной муки не стоит включать в рацион при панкреатите, так как в этом случае он вызывает изжогу, а ферменты раздражают и слизистую желудка, и поджелудочную железу. Употребляя такой продукт в свежеспечённом виде, можно спровоцировать застой в кишечнике и обострение болезни.

При холецистите не рекомендуется употреблять свежеспечённые булочные изделия ни из пшеничного зерна, ни из ржаного. Также хлеб из ржаной муки исключают из рациона в послеоперационный период, так как он вызывает повышенное газообразование.

Детям, а также беременным и кормящим женщинам нельзя использовать никакие способы похудения на ржаном хлебе, особенно если имеются хронические заболевания.

Может ли возникнуть аллергия на муку? Как и на любой другой продукт, аллергия может возникнуть и на ржаную муку. Например, если человек страдает непереносимостью глютена.

Особенности употребления ржаных продуктов

Норма для взрослого человека

Дневная норма употребления любых видов хлеба здоровому человеку установлена в 300 грамм. В зависимости от веса и пола она может колебаться в ту или иную сторону. Спортсменам показана высококалорийная диета, поэтому суточная норма хлеба для них может составлять 400—450 г.

Ржаная выпечка может полностью заменить пшеничную в рационе человека.

При заболеваниях

(холецистите, сахарном диабете, недугах ЖКТ)

Больным холециститом позволено употреблять ржаной хлеб вчерашней выпечки до 200 г в день. Лицам с заболеваниями ЖКТ в период ремиссии продукты из рассматриваемой муки есть можно в небольших количествах — до 150 г в сутки.

Годится такая выпечка для включения в рацион больных сахарным диабетом в количестве 300—350 г в сутки. Употребляют её в этом случае, регулярно контролируя уровень глюкозы в крови.

При похудении (на диете)

Норма потребления ржаного хлеба при похудении составляет 150 г в день. Можно съесть 2 кусочка этого продукта на завтрак и столько же в период обеда. Полагается сочетать такую выпечку с бульонами, овощами и кисломолочными продуктами.

Пророщенное зерно ржи содержит больше витаминов, чем мука, поэтому его рекомендуется включать в рацион зимой и осенью до 100 г в день. Его употребление не только снижает вес, но и улучшает общее состояние организма.

Существует особая диета на чёрном ржаном хлебе и кефире, которая позволяет сбросить от 3 до 5 килограмм за неделю. Суть её состоит в приёме 5 стаканов кисломолочного продукта, 4 кусочков подсушенного хлеба (200 г) и 1 зелёного яблока в день. Допускается при этом пить воду, чай без сахара. Оптимальная продолжительность такого голодания составляет не более пяти дней.

Второй вариант похудения предусматривает проведение разгрузочного дня, в течение которого нужно съесть 200 г ржаного хлеба и выпить 200 мл сока без сахара, а также зелёный или чёрный чай без сахара.

РОЛЬ АНТИОКСИДАНТОВ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА



16% дыхательной смеси составляет кислород. Человеку кислород жизненно необходим. Без него человек умрёт в считанные минуты. Кислород присутствует в каждой части, в каждой клетке организма. И кажется странным, что столь необходимая составляющая при каждом вздохе может быть и губительной. Тем не менее, это так. Когда решался вопрос, чем дышать космонавтам, у нас проводились различные исследования. Во время подготовки к полётам в 1961 году погиб космонавт В. Бондаренко при 40% кислорода в барокамере. А у американцев при проведении аналогичных исследований было 6 летальных исходов. Так что кислород – это элемент с высокой химической активностью, который и жизненно необходим, и в то же время может причинить серьезный вред.

Дело в том, что в процессе метаболизма (обмена веществ) кислород способен вступать в химические реакции со сложными молекулами, в результате которых (реакций) образуются свободные радикалы (СР). СР – это крайне нестойкие молекулы, готовые взаимодействовать со всем, с чем только возможно. Это взаимодействие получило своё название – «окисление». И если «процесс пошёл», то возникает целая цепь реакций, в результате чего механизм окисления прогрессирует еще активнее. Окисление в человеческом организме очень схоже с процессом в сливочном масле. Если его оставить на открытом воздухе – оно прогоркнет. Поэтому его (масло) заворачивают в воощёную бумагу и хранят в морозильнике, тем самым затормаживая процессы окисления. Металлические стальные конструкции на открытом воздухе подвержены коррозии и за несколько лет способны превратиться в хлам. Металлические изделия оберегают различными способами: красят, никелируют, хромируют и т.д.: делают

всё для того, чтобы предотвратить «ржавление». В человеческом организме эта роль отводится антиоксидантам: они предотвращают окисление, не дают клеткам преждевременно окислиться и разрушиться. Именно они способны связывать СР, нейтрализуя их вредное влияние..

Причины возникновения свободных радикалов

Таких причин несколько. Ранее уже упоминалось, что какое-то количество СР образуются в организме в процессе пищеварения и дыхания. Возникают они также вследствие физических нагрузок и умственной деятельности. Всё это нормальный процесс и организм сам справляется со свободными радикалами без дополнительного приёма антиоксидантов. Во-первых, наш организм сам вырабатывает ряд антиокислителей, препятствующих чрезмерному «размножению» свободных радикалов. Во-вторых, он способен извлекать их из поступающих внутрь продуктов питания. Например, в моркови и тыкве содержится каротиноиды, в лимоне – витамин С, в помидорах – ликопин, в зелени – биофлавоноиды. Всё это является природными антиоксидантами, способными приводить свободно-радикальные процессы к балансу. Но в современном мире и обществе этот баланс зачастую нарушен: человеческий организм вырабатывает и абсорбирует куда больше СР, чем может с ними справиться.

В мегаполисах человек живёт очень напряженной и активной жизнью, постоянно подвергаясь влиянию окружающего общества и среды. От негативной эмоциональной составляющей общества, трудового коллектива, семьи, школы современный человек подвержен стрессам в гораздо большей степени, чем его предки. От стресса образуется огромное количество СР. Физиологи ставят стресс основной, но далеко не единственной причиной образования свободных радикалов. Другой причиной наличия большого количества СР в организме стало большое

содержание загрязняющих веществ в окружающей среде – в воздухе, в воде, в виде различных химических соединений, радиоактивных изотопов, тяжёлых металлов и др. Ещё одним источником СР, ранее неизвестным человеку, стали продукты питания с искусственными ингредиентами.

В совокупности большое количество стрессовых ситуаций, повышенное загрязнение окружающей среды, продукты питания, наполненные промышленной химией, напряженная трудовая и физическая деятельность человека приводят к возникновению в организме большого количества СР, разрушающих здоровые клетки. Поэтому для сохранения здоровья современному человеку необходимо дополнительное количество антиоксидантов.

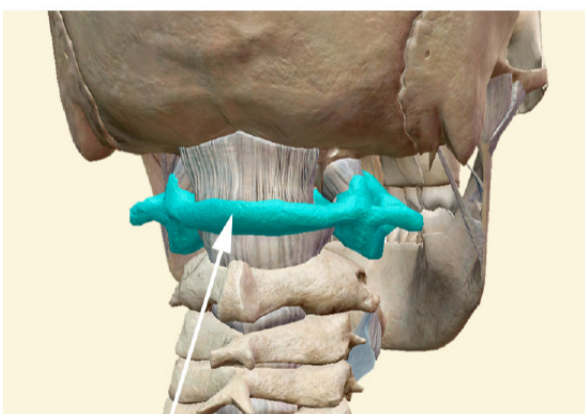
Существует множество видов антиоксидантов. Это различные продукты растительного происхождения: зелень (шпинат, кинза), водоросли и микроводоросли (ламинария, спирулина), овощи (капуста брокколи, та же морковь, помидоры, красный болгарский перец и др.), ягоды (крыжовник, клубника и др.), фрукты ну и т.д. Но...! В чернике содержится антиоксидант – лютеин, влияющий на остроту зрения. Но для того, чтобы это влияние было заметным, чернику нужно употреблять килограммами. И так по любому натуральному антиоксиданту: зелень надо употреблять в огромных количествах, фрукты, ягоды – килограммами, напитки – литрами. Но человек – не корова, и съесть и выпить необходимое количество природных антиоксидантов он просто не сможет. Остается воспользоваться биологически активными пищевыми добавками (БАДами), и желательно поликомпонентными, поскольку присутствующие в них 3-4 антиоксиданта при комплексном воздействии дополняют и усиливают друг друга. Совместными усилиями они добиваются большего эффекта. Тем самым ваш организм получает надёжную антиоксидантную защиту!

Что такое антиоксиданты?

Антиоксиданты – это натуральные ингредиенты, которые защищают наши клетки от вредных воздействий. Антиоксиданты содержатся в овощах, фруктах, зернах, красном вине, чае, какао и других продуктах. Антиоксиданты включают в себя витамины, минералы и фитохимические соединения. Проще говоря, **антиоксиданты – это защитники нашего организма**. Например, при стрессе, воздействии сигаретного дыма, солнечного света, и даже при дыхании в нашем организме происходят окислительные процессы. При окислении образуются так называемые свободные радикалы (активные молекулы). Организм человека способен поглощать определенное количество агрессивных веществ и, следовательно, предотвращать повреждение клеток. Однако, если свободные радикалы образуются в избытке, то они причиняют вред клеткам. Антиоксиданты помогают справиться со свободными радикалами путем обезвреживания их, либо путем предотвращения окислительных процессов.

ЗДОРОВАЯ СПИНА В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ - ЭТО ВОЗМОЖНО

C1 – первый шейный позвонок



C1 – атлант (atlas)

Общепризнанным считается тот факт, что самым бесценным богатством человека является его здоровье. Пока он здоров, он способен решать самые сложные задачи. Хорошее состояние здоровья человека открывает перед ним все новые и новые возможности для реализации миссии, предназначенной ему на Земле.

Практически каждый человек мечтает быть здоровым, жизнерадостным, максимально отдалить свою старость, сохраняя при этом как можно дольше высокую работоспособность. Однако следует признать, что лишь небольшая часть людей действительно предпринимает для этого усилия, постоянно занимаясь своим здоровьем. Как известно, человек «бесплатно» пользуется природным здоровьем примерно 25-30 лет, а после этого наступает необходимость вкладывать силы и средства для его сохранения и предупреждения заболеваний. Здоровьем следует заниматься с самого раннего детства и до глубокой старости.

На протяжении всей истории человечества людей постоянно волновали животрепещущие вопросы о состоянии своего здоровья: что надо делать, чтобы остаться здоровым, привлекательным и работоспособным?

Современная медицинская наука и техника располагают определенным арсеналом средств и подходов для обеспечения и сохранения здоровья человека. Но все же следует признать, что возможности медицины и до настоящего времени остаются весьма ограниченными, а многие проблемы трудно разрешимы.

В течение всей своей жизни человеческий организм подвергается различным заболеваниям. Наряду с такими грозными недугами, как сердечно-сосудистые заболевания, болезни сосудов головного мозга, опухоли, одной из самых серьезных проблем здоровья человека остаются болезни опорно-двигательной системы и связанные с ними неврологические расстройства. Согласно данным экспертов ВОЗ в настоящее время распространенность заболеваний опорно-двигательного аппарата в экономически развитых странах достигла таких огромных размеров, что была обозначена в качестве неинфекционной эпидемии. Боли в спине поражают 8 из 10 взрослых, а для некоторых из них становятся не проходящей проблемой.

Деятельность оздоровительного центра «КоррАт» направлена на то, чтобы помочь восстановить здоровье людям много лет страдающим от заболеваний опорно-двигательного аппарата, а так же сопутствующим заболеваниям внутренних органов, сосудов, нервной системы, обмена веществ. Нашей особой задачей являются болезни с неясной этиологией, не имеющие явных и очевидных причин. Такие многолетние проблемы как лечение сколиоза, межпозвоночных грыж, всевозможных защемлений и онемений в нашем оздоровительном центре приобретают новые решения.

Консультации наших специалистов помогут вам иначе взглянуть на свое здоровье и на то, как вам его сохранить.

Нашими клиентами становятся люди от 2 месяцев до 80 лет, по-

скольку методики, применяемые нами, универсальны и безопасны, они гармонично сочетаются с особенностями структуры тела, вне зависимости от биологического возраста или пола.

Специалисты нашего центра:

1. Определяют причину боли и болезней.
2. Устраняют эти причины.
3. Снимают болевой синдром.
4. Избавляют от последствий болезни сопутствующих симптомов.

В нашем оздоровительном центре применяется уникальный комплексный подход к лечению заболеваний опорно-двигательного аппарата. Каждый пациент вовлекается в активный процесс сотрудничества со специалистами. Понимание важности и сути процесса восстановления своего здоровья, выполнение рекомендаций специалистов помогает быстрее достичь желаемых результатов.

На протяжении нескольких лет специалисты нашего центра помогли нескольким тысячам человек забыть о своих проблемах со спиной и начать снова радоваться жизни.

Мы будем рады видеть Вас в нашем оздоровительном центре «КоррАт» по адресу: г. Пермь, ул. Ленина, д. 38А, звоните 255-40-60, 8-800-5005-693 (звонок бесплатный).

Сайт www.позвоночник-пермь.рф

Группа Вконтакте vk.com/os.korrat

KorrAt г. Пермь, ул. Ленина, д. 38А, тел. 8 (342) 255-40-60 8-800-5005-693 (звонок бесплатный)

КОМПЛЕКСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА
от первого шейного позвонка до копчика

Подвывих первого шейного позвонка
Головные боли и головокружения
Остеохондроз
Искривление позвоночника
Сколиоз
Боль в пояснице
Смещение крестца, тазобедренного сустава, копчика

БЕСПЛАТНЫЙ ПЕРМАНЕНТНЫЙ МАКИЯЖ ПОСЛЕ ХИМИОТЕРАПИИ



ПРОТЯНЕМ РУКУ ПОМОЩИ ЖЕНЩИНАМ, КОТОРЫЕ БОРЯТСЯ С БОЛЕЗНЬЮ XXI ВЕКА

После сеансов химиотерапии зачастую происходит утрата бровей и ресниц. Мы хотим помочь обрести необходимый для борьбы с болезнью психологический комфорт. Ведь, кроме всего прочего, существуют эмоциональные потребности, для женщины «лучше выглядеть» – равноценно «лучше себя чувствовать». Поэтому огромное значение для выздоровления имеет психологический настрой. Положительные эмоции, занятие своеобразной психотерапией, направленной на получение радости от жизни, повышают жизненный тонус и способствуют выздоровлению.

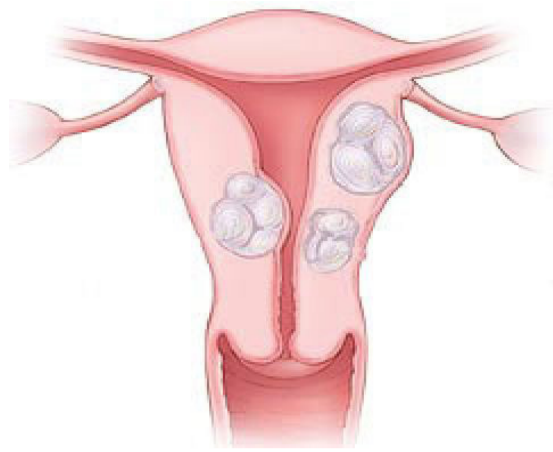
С помощью перманентного макияжа мы реконструируем утраченные брови, подчеркнем линию роста ресниц, что сделает глаза более яркими.

В нашем салоне мы делаем бесплатно перманентный макияж девушкам, женщинам, прошедшим химиотерапию.

Обязательно требуется справка от лечащего врача с разрешением на проведение данной процедуры.

Адрес: г. Пермь, ул. Максима Горького 21, салон красоты «Снегу», тел. 8-992-240-60-66 Людмила

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ МИОМЫ МАТКИ



Миома матки (лейомиома или фибромиома) – это доброкачественное образование, развивающееся при нарушениях гормонального фона в области женской репродуктивной системы. Миома матки является самой распространенной опухолью у женщин.

При миоме в мышечном слое матки образуются узлы из беспорядочно расположенных мышечных клеток размером от нескольких миллиметров до десятков сантиметров. Миома матки обнаруживается приблизительно у 30% женщин старше 30 лет, но в последнее время это заболевание довольно часто встречается и у женщин более молодого репродуктивного возраста.

По статистике каждая 5-ая женщина обращается за помощью к гинекологу именно с миомой матки, а подавляющее большинство хирургических операций в гинекологии связано с этим заболеванием.

Причины миомы матки

К возможным причинам, приводящим к развитию миомы матки относят:

- гормональные нарушения, которые проявляются сбоями менструального цикла: позднее начало менструаций, чрезмерно обильные месячные, что приводит к резким колебаниям уровня половых гормонов;
- повышению или, наоборот, снижению уровня эстрогенов и

прогестерона;

- нерегулярная половая жизнь, особенно с 25-летнего возраста, дисгармония в сексуальной жизни (интересен тот факт, что женщины, не достигающие оргазма, чаще заболевают миомой);
- механические факторы: диагностические выскабливания, аборт, травматические роды;
- генетическая предрасположенность;
- сопутствующие заболевания;
- повышенное артериальное давление, сахарный диабет, ожирение, заболевания щитовидной железы;
- малоподвижный образ жизни

Симптомы миомы матки

Миома длительное время может протекать бессимптомно. Но со временем она заявляет о себе.

Распознать миому можно по следующим симптомам:

- обильные и длительные менструации;
- тяжесть внизу живота, как перед наступлением менструации;
- болевые ощущения внизу живота либо возле брюшной полости (в зависимости от локации образования);
- нарушение менструального цикла без видимых причин;
- увеличение живота, не связанное с беременностью или увеличением массы тела (в запущенных случаях размер живота может соответствовать размеру живота на 6 – 8 месяце беременности);
- сбои в работе внутренних органов, как правило, выделительной системы (из-за давления узла на орган);
- повышение температуры (как правило, это связано с разрывом узла);

Есть и другие симптомы, которые проявляются в частном порядке. Ведь организм каждой женщины – индивидуальный. Стоит присмотреться к себе, и если вам знакомы некоторые симптомы из списка выше, стоит обратиться к гинекологу.

Лечение миомы матки

Лечение миомы матки может быть консервативным, хирургическим, либо комбинированным (и то, и другое). Чтобы исключить хирургическое вмешательство, гинекологи рекомендуют включить в комплексное лечение препарат «Алексиния» на натуральной основе экстракта из листьев персика, стевии, таволги. Клиническая оценка экстракта из листьев персика показала, что он является эффективным средством, которое может быть рекомендовано для профилактики и комплексного лечения больных с гинекологическими заболеваниями.

При гинекологических заболеваниях у женщин после 3-5 месяцев приема препарата на основе экстракта из листьев персика отмечается регресс при миоме матки и аденомиозе, как правило, исчезают все признаки фиброзно-кистозной мастопатии, исчезновение, либо уменьшение болей в области малого таза и гиперменструального синдрома; нормализация и повышение уровня гемоглобина при наличии анемии. Аллергических и других побочных реакций не отмечено.

Профилактика миомы матки

Для того, чтобы избежать этого заболевания, необходимо более внимательно относиться к своему здоровью и заниматься профилактикой.

Способы профилактики миомы:

- гинекологический осмотр один раз в год, если нет каких-либо причин для более частой записи на прием;
 - здоровое питание;
 - регулярная интимная жизнь;
 - прием средств, стабилизирующих гормональный фон и менструальный цикл (только по назначению врача).
- Особенно внимательно нужно относиться к своему здоровью, если вы в группе риска. То есть у вас имеется наследственная предрасположенность, либо вы делали аборт. Таким образом, способов профилактики достаточно, чтобы не допустить этот недуг, и тем самым избавить себя от негативных последствий для здоровья и качества жизни в целом.

Выбрав медикаментозный способ, обратите внимание и на препарат БАД «Алексиния», который тоже хорошо себя зарекомендовал при профилактике гинекологических заболеваний. Профилактическая дозировка препарата «Алексинии» 5-7 капель 2 раза в день даёт возможность защитить себя от риска развития опасных заболеваний. Такой препарат необходим каждой женщине для поддержания своего женского здоровья! Кроме того экстракт листьев персика, который входит в состав препарата, стимулирует все звенья иммунитета: повышает фагоцитарную активность макрофагов и нейтрофилов, усиливает выработку антител, увеличивает количество Т-лимфоцитов. Он обладает ярко выраженными адаптогенными свойствами, оказывает общеукрепляющее действие, повышает работоспособность, устойчивость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды, снижает болевую чувствительность, защищает организм от отрицательного стресса.

ОТЗЫВЫ БЛАГОДАРНЫХ КЛИЕНТОВ «АЛЕКСИНИИ»

Алексея Алексеевича знаем с 1990 года, человек с большой буквы. Принимаем его препарат с 1990 года всей семьёй, у нас злокачественная опухоль мозга, МРТ показывает положительную динамику уже 3 года. Спасибо материнке за доченьку Катеньку! Вы, как звездочка, светите всем измученным и потерявшим надежду на жизнь. Здоровья вам и вашей семье!

Семья Салаватовых

Пью препарат всего лишь 2 месяца и уже ощутила на себе эффект: моё общее состояние улучшается. У меня была миома матки до 7 недель, аденомиоз, а также постоянно мучили боли внизу живота. После начала приема препарата «Алексиния», у меня улучшились анализы крови, нормализовался менструальный цикл, исчезли боли внизу живота, а миома матки уменьшилась до 6 недель. Можно сказать, я уже почти здорова, но всё же продолжу курс лечения до полного выздоровления. И самое главное, я уже верю в это. Спасибо моему гинекологу Ларисе Андреевне, что мы вместе узнали об этом препарате и решили его включить в курс лечения. Я без труда нашла его в интернете, и адрес, где его купить. Спасибо и самим производителям за этот «чудо»-препарат.

Валентина Витальевна, 37 лет, г.Тула

Хочу сказать большое спасибо за «Алексинию», для меня это было открытием. Я работаю кондуктором, каждый день приходится работать с большим количеством людей в разных погодных условиях. За зиму ни разу не болела! Теперь всем рекомендую.

Ольга Викторовна, 42 года, Пермский край

Благодарю Бога за то, что мне попало это средство. Случайно услышала от одной женщины, что ей помогает этот препарат. Разыскала в интернете, пришла в компанию, получила подробную консультацию и надежду в будущее. Мой муж болен, рак желудка 3 стадия. Принимает «Алексинию» уже 4-ый месяц. У него уменьшились боли, появился аппетит и исчезла тошнота, улучшились анализы. В общем за это время его состояние заметно улучшилось. Спасибо Вам за этот чудесный препарат. Отмечу, что его цена для нас доступна и во много раз дешевле дорогостоящих обезболивающих препаратов.

Анастасия Егоровна, 52 года, г.Пермь

У меня миома матки. Пару месяцев назад начала пить «Алексинию», гинеколог с удивлением заметил улучшение: миома стала уменьшаться. Меня это очень обрадовало, я обязательно буду

продолжать пить и дальше. Потом напишу ещё о своём результате. Спасибо Вам за этот эффективный препарат!

Валентина Петровна, 46 лет, г.Казань

Принимаю Алексинию с июня 2016 г. после облучения. Перестала болеть простудными заболеваниями, ощущаю прилив сил и снижение нервозности. Большая благодарность Алексею Плешакову, успехов в дальнейшей деятельности и крепкого здоровья.

Инна, г.Пермь

Принимаю препарат недавно, но на УЗИ груди уже есть результаты: мастопатия заметно отступает, два узла рассосались (фиброматоз). Общее самочувствие улучшилось, прибавилось сил и бодрости. Благодарю!

Вера, 58 лет, г.Владивосток

Пью «Алексинию» всей семьёй, даже даю своей маленькой дочке (3,5 года) по 1 капельке с утра. Как мама, я очень довольна, что теперь дочка редко болеет! Раньше, когда начали ходить в садик, болели по 2 раза в месяц, а сейчас мы уже 2 месяца не болели. Спасибо!

Анна, 26 лет, г.Пермь

ПЕРМСКИЙ ГОРОДСКОЙ КЛУБ ЗДОРОВЬЯ «БОДРОСТЬ»

Что для Вас главное в жизни? Квартира, семья, машина, работа, деньги, друзья? А вот многовековая народная мудрость гласит, что главное – это здоровье! А остальное приложится, так как все остальное – дело наживное. Давайте поговорим об этих клубах здоровья.

Наше здоровье – очень хрупкая вещь. Кто-то чихнул в автобусе, промокли ноги под дождем, сквозняк на работе, скользкий тротуар – и все, мы – на больничном лечении. Поэтому здоровьем нужно дорожить, его надо укреплять и неукоснительно за ним следить.

Но, согласитесь, следить за своим здоровьем в одиночку трудно. То силы воли не хватает на ежедневную зарядку, то нужно сделать «как все» и закурить, то отвлекает что-то. Поэтому, мудрые люди объединяются в клубы по интересам, в том числе в клубы здоровья.

Что за зверь клуб здоровья? Это объединение единомышленников, которые следуют какой-либо идее, связанной с сохранением и укреплением здоровья. У нас в Перми существует такая общественная организация, которая помогает решить совместными усилиями многие проблемы со здоровьем. Это клуб «Бодрость – стиль жизни» создан для объединения людей, которые заботятся о своем здоровье. Ежемесячно активисты проводят для жителей района семинары и мероприятия по профилактике различных заболеваний, лечению, оказанию взаимопомощи. Кроме того, для участников клуба организованы бесплатные еженедельные тренировки по дартсу, скандинавской ходьбе и многое другое.

Задачи общественной организации: пропаганда здорового образа жизни, активного здорового отдыха, организация заседаний

– консультаций, семинаров, лекций, мастер-классов для членов клуба о способах, методах профилактики, реабилитации и поддерживающей терапии в доступной форме; организация секций прикладных видов спорта доступных для людей с разным уровнем физической подготовки и др.

Заседания нашего клуба проводятся ежемесячно в виде семинаров по актуальным темам интересным для большинства участников. Очередная тема клуба предлагается участниками в ходе обсуждения предыдущей. На клубные семинары приглашаются специалисты ЛПУ, предприятий и организаций, работающих в сфере здравоохранения, которые рассказывают о самых эффективных и доступных методах лечения различных заболеваний. Специалисты оказывают консультации по практическому применению портативной домашней медицинской аппаратуры, эффективным и безопасным рецептам народной медицины. В клубе демонстрируются видеоролики научно-популярных программ ЦТ, о здоровье, здоровом образе жизни, питании, медицинской профилактики. Все присутствующие участники клуба имеют возможность измерить уровень сахара и давление. Клуб взаимодействует с Министерством Здравоохранения Пермского Края. До участников клуба доводятся самые свежие новости в сфере здравоохранения.

Участники клуба овладевают не только знаниями, но и навыками само и взаимопомощи в различных жизненных ситуациях, связанных с ухудшением здоровья, самочувствия и профилактики различных заболеваний. Самостоятельно правильно измерить давление, сахар крови, сделать ингаляцию, пользоваться медицинским магнитом., умение применить су-джок терапию – всё это вопросы нашего клуба.

Время и место очередного заседания клуба определяется организаторами и партнерами нашего клуба.

Информационную и методическую поддержку клубу «Бодрость – стиль жизни» оказывает Министерство здравоохранения Пермского края.

АНОНС КЛУБА ЗДОРОВЬЯ «БОДРОСТЬ»

1 февраля 2017г. в 17-00 по адресу г.Пермь ул. Самолетная 52 в Общественном Центре состоится очередное заседание клуба здоровья. Тема семинара **«Заболевания позвоночника и суставов»**. На заседание клуба приглашены ведущие специалисты в данной области медицины, будут проведены бесплатные консультации. Все присутствующие участники клуба смогут бесплатно измерить сахар крови, давление, получить индивидуальные консультации.

Приглашаем всех желающих изменить свою жизнь к лучшему, с помощью ЗОЖ! В клубе Вы сможете приобрести элементарные навыки помощи себе и близким в борьбе с недугами. Мастер-классы, микро-лекции специалистов – медиков помогут Вам подобрать оптимальный вариант помощи, снизить расходы на лекарства, справиться с болезнью или привычкой!

Приходите к нам в гости, подробнее о всех запланированных мероприятиях можете узнать по телефону 294-54-95.



БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ