



РУЧНАЯ РАБОТА

Массаж как метод лечения применялся уже в третьем тысячелетии до нашей эры в Китае, Японии, Индии, Греции и Риме. Из глубины веков до нас дошло описание лечебных методик поглаживаний и надавливаний на определенные точки, способствующих оздоровлению организма. Сегодня массаж распространен как никогда, но не стоит забывать, что в первую очередь массаж – это способ лечения и предупреждения болезней.

Помимо расслабляющего действия массаж восстанавливает дыхание, расширяет кровеносные сосуды и капилляры, вследствие чего улучшается циркуляция крови, и организму поступает больше кислорода. Одновременно с этим снижается давление, замедляется пульс, тело и мозг расслабляются и успокаиваются.

Массаж стимулирует работу сальных и потовых желез, способствует увлажнению, очищению и охлаждению кожи. Приемы массажа помогают облегчить боль в мышцах и улучшить осанку, вывести из организма молочную кислоту и другие химические отходы жизнедеятельности.

В зависимости от преследуемых задач различают несколько видов массажа.

Лечебный массаж является эффективным методом лечения разнообразных травм и заболеваний. Существуют следующие его классификации:

- классический – применяют без учета рефлекторного воздействия и проводят вблизи поврежденного участка тела или непосредственно на нем;
- сегментарно-рефлекторный – выполняют с целью рефлекторного воздействия на функциональное состояние внутренних органов и систем;
- соединительно-тканый – воздействуют в основном на соединительную ткань, подкожную клетчатку;
- периостальный – при этом виде массажа путем воздействия на точки в определенной последовательности вызывают рефлекторные изменения в надкостнице;
- точечный – разновидность лечебного массажа, когда локально воздействуют расслабляющим или стимулирующим способом на биологически активные точки соответственно показаниям;
- аппаратный – осуществляют с помощью вибрационных, пневмовибрационных, вакуумных, ультразвуковых, ионизирующих приборов; применяют также разновидности баро-, электростимуляционного и других видов массажа;
- лечебный самомассаж – используется самым больным, может быть рекомендован



лечущим врачом, медсестрой, специалистом по массажу, ЛФК.

Спортивный массаж проводится для подготовки спортсмена к спортивным достижениям в более короткое время и с меньшей затратой психофизической энергии. Используется во всех периодах спортивной подготовки.

Восстановительный массаж применяется после разного рода нагрузок и при любой степени утомления для максимально быстрого восстановления функций организма и повышения его работоспособности.

Антицеллюлитный массаж основан на прямом воздействии на зоны, пораженные целлюлитом. Благодаря специальным приемам клетки начинают активно работать, активизируя все процессы внутриклеточного обмена веществ. Для усиления эффекта массажист наносит на тело пациента специальные гели или крема – в сочетании с массажем эти косметические средства будут работать с максимальной эффективностью.

Поверхностный массаж предполагает использование различных приемов, воздействующих на кожу и поверхностные мышцы и ткани, чтобы облегчить боль и снять напряжение. Прикосновения помогают улучшить циркуляцию крови и повысить жидкостный обмен между тканями.

Глубокий массаж тканей. Его цель – восстановление структурной целостности и баланса внутри тела путем снятия

хронического напряжения, приводящего к нарушению осанки и затруднению движений. Приемы этого массажа воздействуют большей частью на соединительные ткани, или фасции, окружающие, связывающие и поддерживающие все внутренние структуры организма, в том числе скелетные мышцы, кости, сухожилия, связки и органы. Глубокий массаж тканей, как правило, предполагает серию не менее чем из десяти сеансов, чтобы сбалансировать и правильно настроить организм. В процессе избавления от хронического напряжения дыхание становится глубже, и к человеку возвращаются жизненные силы. Существует множество вариантов массажа, и практически все из них вы можете пройти в медицинском центре Classicus. Высококвалифицированные специалисты центра помогут вам расслабиться, привести в тонус мышцы и справиться с болью. Кроме того, в медицинском центре Classicus проводят сеансы косметологического массажа лица. Эта процедура повысит эластичность тканей, приведет кожу в тонус, поможет справиться с отеками и признаками старения. Пройдите курс массажа – подарите вашему организму новые силы и здоровье!

Записаться на консультацию к массажисту: 8-495-410-0303

МИФЫ О ЗДОРОВЬЕ стр.2

ВСЕ О ВАШЕМ ОРГАНИЗМЕ ЗА 5 МИНУТ стр.2

ЧТОБЫ СЕРДЦЕ НЕ РАЗБИЛОСЬ стр.3

РЕЦЕПТ ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ стр.4

СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗД:



Американская киноактриса

Кэтрин Хепберн, выглядевшая в 70 лет на неполные 40, советовала: чтобы не было складок на лице и шее, нужно ежедневно делать косметический массаж. Вокруг глаз пролегла сетка морщинок? Веки потяжелели? Наметился второй подбородок? По утрам выполняйте несколько действенных приемов: – кончиками указательного, безымянного и среднего пальцев с обеих сторон прижмите полукругом под глазами. Замуретьесь и, медленно считая до 4, не сдвигая кожу, преодолевайте сопротивление пальцев (его нужно постепенно ослаблять). Повторите 2 раза; – прижмите кончиками трех пальцев наружные края бровей и, преодолевая их сопротивление, постарайтесь плотно закрыть глаза, при этом медленно считая до 6. Отпустите брови, расслабьтесь. Повторите 2 раза; – сядьте, поставьте локти на стол, прижмите основания ладоней к скулам под глазами, постепенно усиливайте надавливание, не сдвигая кожу и считая до 10, затем ослабьте давление и уберите ладони; – поставьте локти на стол, плотно сожмите челюсти, сложив губы лудочкой, и передвигайте сомкнутые пальцы ладоней снизу вверх вдоль челюстей с обеих сторон лица, слегка нажимая на напрягшиеся мышцы, а затем так же массируйте щеки по направлению ко рту. В конце сожмите щеки ладонями и сосчитайте до 15. Расслабьтесь. Ладонями несколько раз похлопайте лицо и шею.

2

CLASSICUS

ВЕРЮ - НЕ ВЕРЮ

За свою долгую историю человечество накопило немало заблуждений по поводу того, что вредно, а что полезно для нашего здоровья. Все новые и новые научные исследования позволяли и позволяют постоянно пересматривать свои взгляды на то или иное правило. Как же в такой ситуации не стать жертвой устаревших мифов? Проверьте себя, знаете ли вы самые последние новости о распространенных заблуждениях.

Сладкое портит зубы?

Это не так. Во-первых, не все сладости одинаково вредны. При изготовлении многих современных продуктов используются подсластители, которые не оказывают разрушительного воздействия на зубы (например, сорбит или ксилит). Во-вторых, причиной кариеса является не только сахар, но и углеводы, которых полно в макаронах или хлебе. И если сахар достаточно быстро вымывается слюной, то частички плотной пищи задерживаются между зубами намного дольше.

Чай с медом и лимон – лекарство от простуды?

К сожалению, это неверно. При 40 градусах все ценные компоненты меда – флавоноиды, ферменты и витамины – разрушаются, а при 60 градусах распадаются полностью, оставляя только сахаристую основу. Что же касается лимона, то предлагать простывшему человеку питье с лимоном и вовсе глупость. Кислая среда идеальна для размножения бактерий.

**Микробы с денег передаются людям?**

Этим вопросом недавно даже занялись ученые из австралийского университета Балларта и выяснили, что это утверждение верно лишь отчасти. Ученые провели исследование, в ходе которого терли продукты купюрами, обкладывали монетами и трогали руками, секунду назад сжимавшими деньги. Выяснилось, что на деньгах действительно много различных микробов, но на ладонях, независимо от того, что ими трогали, бактерий гораздо больше. А некоторые монеты оказались практически стерильными, потому что цинк и алюминиевая бронза токсичны для большинства микробов.

Читать в темноте вредно?

Это утверждение верно, но только отчасти. Действительно, при слабом освещении нервная система подает сигнал расширять зрачок и менять кривизну хрусталика. И если, например, перевести взгляд от книги, то выгнувшийся хрусталик не сразу поймает фокус и предметы вокруг будут какое-то время расплывчатыми. Этот неприятный эффект быстро проходит и долгосрочного влияния на зрение не оказывает. Кстати, сидеть над книгой в темноте так долго, чтобы глаза начали утомляться, почти невозможно. Скорее заболит голова, потому что чтение в сумерках – стресс прежде всего для нервной системы.

Сидеть в ванне долго вредно?

Это не правда. Ведь сама по себе ванна ничего плохого вам не сделает, если, конечно, в нее налита правильная вода.

Слишком горячая – стимулирует работу сердца, а это не всегда полезно, грязная – забивает поры. В умеренно теплой чистой воде человек, даже простуженный, может сидеть очень долго. Главное, чтобы при выходе из ванной не было сквозняка.

Спать на мягком вредно?

На самом деле это миф. Конечно, во время сна мышцы расслабляются, позвоночник остается без поддержки, и форма его изгиба будет зависеть от того, как распределяется масса тела. Но распространение мнение, что на мягкой постели позвоночник прогибается дугой, что и приводит к искривлению, – данное утверждение актуально только для очень полных людей, вес живота которых давит на поясницу. Тело во сне само собой занимает положение, идеальное для профилактики болей в спине. Хотя при уже имеющемся искривлении позвоночника мягкая постель не очень полезна. Но и слишком твердый матрас также не очень хорош, потому что жесткая, непрогибающаяся поверхность не поддерживает изгибы позвоночника, и эту работу приходится выполнять во сне мышцам. А вообще искривление гораздо проще заработать в офисном кресле, а не на мягком матрасе.

Это лишь часть наиболее распространенных заблуждений, которые преследуют нас в обычной жизни. Но не стоит забывать, что все люди разные и то, что полезно для одного, может быть вредно для другого. Разобраться же в том, что действительно вредно для вас, а что нет, поможет только доктор. Специалисты медицинского центра Classicus могут провести необходимую диагностику и составить ваш личный список правдивых и ложных мифов о здоровье.

Записаться на консультацию к терапевту:
8-495-410-0303

МЕДИЦИНСКИЕ
НОВОСТИ**Татуировки хной приводят к лейкемии**

Хна всегда считалась натуральным продуктом, но ее использование в качестве косметической краски для кожи существенно повышает риск развития миелобластного лейкоза (МЛ), пишет журнал *Leukaemia and Lymphoma*. Татуировки хной особенно популярны в Арабских Эмиратах – местные женщины покрывают ими руки, ноги, лицо. По статистике, они на 63% чаще болеют МЛ, чем женщины в других странах, и на 93% чаще, чем мужчины этой страны. Проблема не в самой хне, считают ученые, а в химикатах (в первую очередь в бензоле), которыми ее растворяют. Черная хна, которая особенно популярна на курортах, вообще, по сути, синтетическое вещество, основным активным ингредиентом которого является парафенилендиамин – органическое вещество, давно известное как канцерогенное.

**Молодые женщины рискуют получить инфаркт на работе**

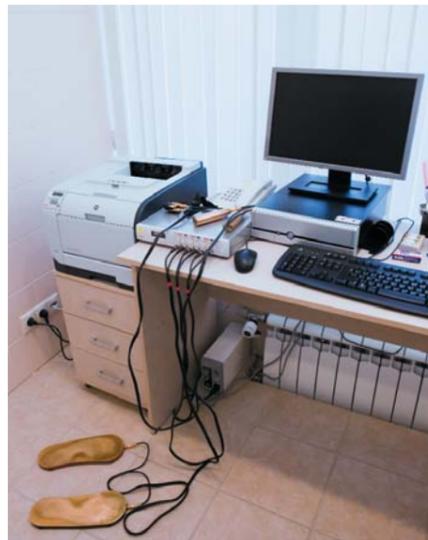
Женщины, чья работа полна ответственности и стрессов, сталкиваются с повышенным риском сердечных заболеваний, выяснили датские ученые. У этих женщин в два раза выше риск получить сердечный приступ, чем у тех, кто работает в спокойной бесстрессовой обстановке. Причем большое значение имеет возраст – чем дама моложе, тем больше шансов, что у нее разовьется стенокардия или случится приступ.

АМСАТ: ВСЕ О ВАШЕМ ОРГАНИЗМЕ
ЗА 5 МИНУТ

Некоторое время назад для того, чтобы оценить общее физиологическое состояние организма, человеку необходимо было сдать кучу анализов и пройти множество процедур. Но сегодня появились диагностические системы, способные рассказать все об общем состоянии организма всего за несколько минут! Без неприятных процедур, без вмешательства в работу органов и тканей, без дискомфорта для пациента. Речь идет о диагностической системе АМСАТ, предназначенной для использования в медицинских и научно-исследовательских целях.

Еще недавно воспользоваться подобной диагностикой могли позволить себе лишь немногие, сегодня же комплекс АМСАТ стал доступен, и медицинский центр Classicus приглашает всех пройти на нем исследование. К применению АМСАТ практически нет противопоказаний, при этом аппарат способен всего за короткий срок (до 5 минут) дать пациенту и доктору общую картину функционального состояния организма.

АМСАТ способен не только определить физиологические особенности и распознать патологические изменения в органах и системах человека. АМСАТ объединяет в себе несколько датчиков и компьютер, чьи программы позволяют проводить клинко-физиологическую диагностику на основе экспресс-оценки текущих электрических характеристик био-



логически активных зон кожи. Основным принципом работы АМСАТ является определение электрической проводимости определенных зон кожи человека. Аппарат содержит систему обработки сигналов, которая проводит последовательное сканирование 11 участков кожи головы, туловища и конечностей. В процессе исследования на пациента воздействует определенный электрический тест-сигнал, который является физиологическим для организма. В ответ на него тело пациента подает ответные сигналы, которые улавливаются датчиками и передаются на компьютер в подсистему диагностики. Здесь производится распознавание полученных данных и составляется первичный образ состояния пациента. Далее происходит более детальный анализ электропоказателей, в ходе которого определяется степень их отклонения от нормы. Полученная информация подается на экран дисплея компьютера в текстовом и графическом виде. Иными словами, через несколько минут после начала диагностики на дисплее компьютера появляется образ пациента, где органы и ткани его тела, подающие «неверный» сигнал, отображаются определенным цветом в зависимости от

степени отклонения от нормы. Таким образом, врач имеет возможность сразу увидеть на мониторе проблемные зоны пациента и верно определить, к каким врачам стоит обратиться.

Записаться на диагностику:
8-495-410-0303



Медицинский центр «КЛАССИКУС», www.classicus.ru,

тел.: (495) 988-4939 (многоканальный), (495) 410-0303; Ленинградское шоссе, д. 116

ЧТОБЫ НЕ РАЗБИЛОСЬ СЕРДЦЕ



Заболевания сердечно-сосудистой системы занимают одно из первых мест в списке самых опасных недугов. Виною всему – образ жизни современного человека, неблагоприятная экологическая среда, нерациональный режим питания. За последние годы частота смертельных случаев от сердечно-сосудистых заболеваний выросла в 2,5 раза, а средний возраст пациентов значительно снизился.

В прошлом году ученые из Лозаннского университета подготовили для Всемирной организации здравоохранения доклад по статистике сердечно-сосудистых заболеваний в 34 странах мира, начиная с 1972 года. Россия заняла первое место по смертности от этих недугов, опередив прежнего лидера – Румынию. Это неудивительно: о том, что Россияне привыкли игнорировать сигналы своего организма, занимаются самолечением и тянут с обращением к врачу «до последнего», говорилось уже не раз. В случае с сердцем, когда быстрота и точность лечения играют решающую роль, такое поведение может привести к трагическим последствиям. Симптомы заболеваний сердца нужно знать, а при их появлении незамедлительно обращаться к врачу.

Тревожные симптомы

Боль в сердце, груди, пояснице – чаще всего является результатом патологического процесса. При воспалении оболочек сердца боль может носить постоянный тупой характер. При болезнях аорты она ощущается за грудиной. Головокружение и головные боли – часто являются спутниками заболеваний кровообра-

щения. Объясняется это недостаточным кровоснабжением мозга кислородом и раздражением его нервных окончаний.

Сильное сердцебиение – при болезнях сердечно-сосудистой системы появляется уже на ранних стадиях болезни. Часто является результатом сердечных неврозов и возникает при повышенной возбудимости.

Озноб, лихорадка – возникают при воспалительных процессах (эндокардиты, перикардиты, миокардиты) и при раздражении мозга продуктами распада при инфаркте миокарда, тромбозах или инфарктах легкого.

Кровохарканье – возникает при застое в малом круге кровообращения.

Одышка – в легких случаях она беспокоит больного только в состоянии физической нагрузки, при заболеваниях средней тяжести – при выполнении обычной работы, а в тяжелых случаях появляется даже в состоянии покоя.

Также признаками заболеваний сердца могут служить тошнота, плохой сон, липкий пот, беспокойство, ненормально быстрое утомление.

Существуют и внешние признаки сердечно-сосудистых заболеваний. Для больных гипотонией характерны отечность и бледность лица,

синевато-красный цвет щек показателен для нарушений в работе митрального клапана, а красный бугристый нос с прожилками кровеносных сосудов – признак гипертонии.

Сильно выступающая изогнутая височная артерия свидетельствует о приближении гипертонического криза, а нарушение чувствительности и онемение кожной зоны между подбородком и губами – приближение инфаркта миокарда.

Любое подозрение на заболевание сердца и сосудов требует срочного обращения к врачу – чем раньше состоится ваш визит к специалисту-кардиологу, тем раньше вы сможете диагностировать развитие возможных заболеваний сердечно-сосудистой системы и предотвратить самые тяжелые их осложнения.

Профилактика

Но не все так страшно: существует ряд нехитрых правил, которые помогут избежать сердечно-сосудистых заболеваний и снизить риск развития сердечных болезней.

Несмотря на то, что от 75 до 90% случаев сердечно-сосудистых заболеваний связаны с дислипидемией, гипертонией, сахарным

диабетом, курением табака, недостаточной физической активностью, наиболее важным фактором являются вредоносные формы поведения, включая нерациональное питание. Отсюда вывод: рациональное питание, физическая активность и отказ от курения табака и употребления алкоголя

предотвращают сердечно-сосудистые заболевания! Повышение в рационе количества фруктов и овощей, снижение количества высококалорийных и жирных продуктов – вот первый постулат здорового питания.

Укрепить сердце и сосуды помогут лекарственные растения, витамины и микроэлементы. Необходимы витамины В₁, В₂, В₆, В₉ – их недостаточность приводит к нарушениям нервной деятельности и работы

сердечно-сосудистой и пищеварительной системы, к поражениям кожи и даже малокровию! А дефицит В₁₂ характеризуется нарушением кроветворения! Недостаточность витамина D характеризуется поражением нервной системы и костной ткани – размягчение и последующая деформация костей, проявляется в развитии остеопороза. Настои боярышника способны снизить давление и уровень холестерина, расширить сосуды и помочь сердечной мышце лучше усваивать кислород.

Калина обладает кровоостанавливающим, антисептическим, противовоспалительным, мочегонным и успокаивающим действием, снижает уровень холестерина, активизирует обмен веществ.

Родиола розовая помогает при сердечно-сосудистых заболеваниях, в том числе и пациентам с пролапсом центрального клапана. Давление приходит в норму.

Шиповник укрепляет стенки сосудов, повышает иммунитет, обладает бактерицидными и ранозаживляющими свойствами. Помогает при малокровии и благотворно влияет на кровеносную систему.

Врач-кардиолог Константин Фомниди:

«СБРОШЕННЫЕ 5 КИЛОГРАММОВ ЛИШНЕГО ВЕСА ПОНИЖАЮТ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ».



Сегодня о болезнях сердечно-сосудистой системы, об их профилактике, диагностике и лечении рассказывает Константин Ефимович Фомниди – врач-кардиолог клиники «Классикус».

– Константин Ефимович, какие группы пациентов сегодня в большей степени

подвержены заболеваниям сердца? Есть ли «мужские» и «женские» болезни?

– Если говорить, например, об ишемической болезни сердца, то до определенного времени большая часть пациентов с таким диагнозом – мужчины. Они составляют около 70-80%. Но после наступления менопаузы женщины стремительно догоняют мужчин и к 60-65 годам составляют уже порядка 50% пациентов, а вот, например, аритмия чаще встречается у представительниц слабого пола. Гипертонии представители обоих полов подвержены примерно одинаково... Средний возраст инфаркта в России сегодня составляет 55-60 лет. Как острое проявление ишемической болезни сердца он чаще встречается у мужчин, но стоит помнить, что чем старше группа пациентов, тем ровнее в ней половое соотношение показателей по этой болезни.

– Что же делать человеку, чтобы обезопасить себя?

– Переоценивать роль своевременной диагностики в деле лечения сердечно-сосудистых заболеваний никак нельзя. За исключением врожденных аномалий, болезни сердца, как правило, имеют приобретенный характер. Такие заболевания, как атеросклероз или гипертония, могут развиваться незаметно: человек не обращает внимания на свое самочувствие и не обращается к врачу, что в результате ведет к развитию ишемической болезни сердца, первичным проявлением которой вполне может стать

внезапная сердечная смерть. Профилактикой заболеваний сердечно-сосудистой системы нужно начинать заниматься уже в молодом возрасте – начиная с 25-30 лет. И речь здесь идет в том числе и о периодическом прохождении кардиодиагностики, которая позволит своевременно выявить начальные проявления сердечно-сосудистых заболеваний.

– Как часто, по вашему мнению, нужно делать кардиограмму?

– Для молодых людей – до 40 лет – одного раза в полтора-два года будет достаточно. Людям постарше следует проходить диагностику чаще – хотя бы раз в год. Тем более что это не занимает много времени: кардиограмма покоя регистрируется не более 1 минуты, подготовка пациента и наложение электродов занимает еще максимум 10 минут...

– Какие методы диагностики вы используете в центре CLASSICUS?

– Естественно, ЭКГ – это самый распространенный метод диагностики, без которого не обойтись ни одному кардио-



логу. Снятие и расшифровка кардиограммы в нашем центре обойдется вам в 700 руб. Также мы проводим суточное мониторирование работы сердца вместе с артериальным давлением (2800 руб.), делаем эхокардиографию с доплерографическим исследованием на очень достойном аппарате, который позволяет рассчитать скорость кровотоков и измерить давление в полостях сердца и магистральных сосудах (1300 руб.).

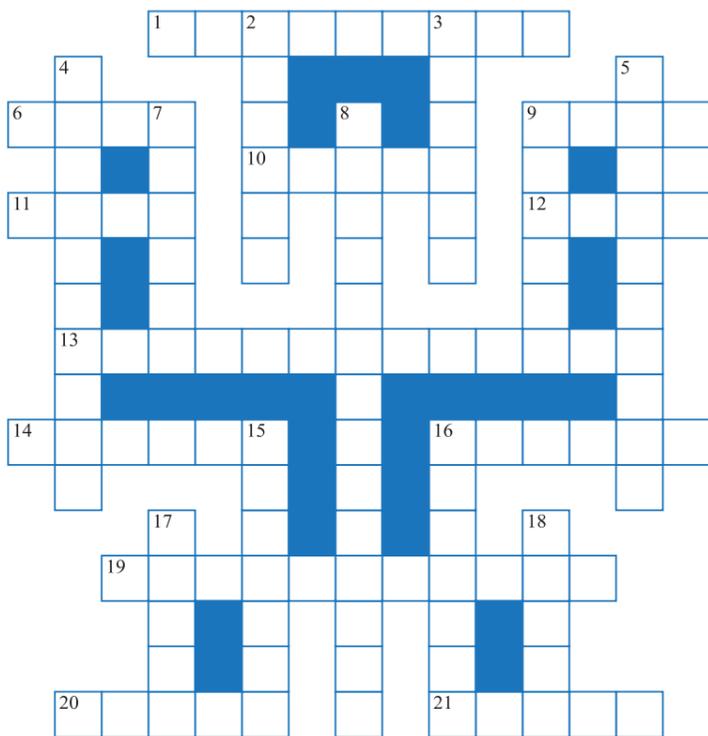
Проводя Холтеровское исследование, мы выдаем пациентам оборудование на дом – таким образом пациента не ограничивают в действиях, что в итоге и позволяет зафиксировать те всплески сердечной активности, которые не всегда видны на обычной кардиограмме.

– Как еще человек может обезопасить себя от заболеваний сердца и сосудов?

Первое, что нужно сделать, – это отказаться от курения и употребления алкоголя. Выкуривание 1 пачки сигарет в день повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний в 10 раз, а уже через 2-3 года после отказа от курения полностью исчезают его последствия для сердца и сосудов. Также сердцу необходима физическая активность – нужно регулярно заниматься спортом: бег, плавание, велосипед... В более зрелом возрасте важно есть больше рыбы, особенно морских сортов – в них содержатся полиненасыщенные жирные кислоты, которые предотвращают развитие атеросклероза. А овощи и фрукты полезны в любом возрасте!

Следить за весом очень важно, ведь каждые сброшенные 5 килограммов лишнего веса понижают артериальное давление на 5-7 мм ртутного столба!

Помните, что здоровый образ жизни является не менее эффективным, чем медикаментозные и хирургические методы лечения. Будьте здоровы!

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:**

1. Женский доктор. 6. Материал для "бриллиантовой руки". 9. Душистый компонент в леденцах для смягчения горла. 10. В поликлинике – медицинская, у путешественника – географическая. 11. Изолятор в лечебном учреждении. 12. Состояние пациента, который скорее жив, чем мёртв. 13. Страх оказаться в замкнутом и тесном пространстве. 14. Профессия Николая Ивановича Пирогова. 16. Русский физиолог, нобелевский лауреат, прославившийся опытами с собаками. 19. Гормон настоящих мужчин. 20. Палец руки на языке славян. 21. Сырьё для старинного подгузника.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

2. "Когда кончился ..., стало больно мне до слёз". 3. Официальное название врача в дореволюционной России. 4. Отсасывание жира как радикальный метод похудения. 5. Допинг по-нашему. 7. Младший медицинский работник. 8. Фамилия профессора, превратившего собаку в человека в романе М. Булгакова. 9. Живой организм, который слишком мал, чтобы быть видимым невооружённым глазом. 15. Воспаление слизистой оболочки желудка. 16. Нарушение анатомической целостности кости вследствие травмы. 17. Учреждение, где сосредоточена медицинская деятельность, так и называется - медицинский ... 18. Доброволец, кровь сдающий.

Разгадайте кроссворд и принесите его в медицинский центр. Первые 10 человек пройдут компьютерную диагностику АМСАТ БЕСПЛАТНО!

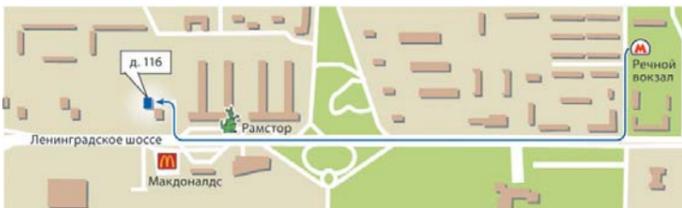


Медицинский центр CLASSICUS
расположен по адресу:
Ленинградское шоссе, д. 116.

От станции метро «Войковская» (первый вагон из Центра):
маршрутными такси 43м и 309м;
Троллейбусами 6 и 43 (до остановки «Беломорская улица»).

От станции метро «Речной вокзал»:
маршрутными такси 182м, 245м, 342, 345, 400, 499 м;
автобусами 851 и 472 (до остановки «Беломорская улица»);
троллейбусом 58 (до остановки «Беломорская улица»)

ВЫРЕЖЬТЕ КУПОН НА СКИДКУ



ЭЛИКСИР ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ



Ученые пытаются раскрыть секрет долголетия уже не первую сотню лет, а оказывается, все дело в правильном питании!

Многие признаки того, что мы называем процессом старения, – результат воздействия свободных радикалов, которые повреждают клетки кожи, глаз, кровеносных сосудов, мозга. Более того, увеличение этих частиц лежит в основе развития многих серьезных заболеваний.

Бороться со свободными радикалами – активными и неустойчивыми частицами, образующимися в ходе обмена веществ, организму помогают антиоксиданты – вещества организм не производит сам и должен ежедневно получать их с едой. Максимальную пользу они приносят только тогда, когда работают в команде. Например, витамин С оберегает от окисления селен и витамин Е, а витамин Е, в свою очередь, помогает усвоению витамина А. Хотите выглядеть молодо и привлекательно? Помогите организму поддерживать необходимый уровень антиоксидантной защиты, ежедневно включая в рацион питания «правильные» продукты.

Для роста и нормального состояния кожи, слизистых оболочек и глаз организму важен витамин А. Суточная потребность в этом элементе составляет 1,5 мг. Если работа связана с большими нагрузками на глаза, суточ-

ная потребность в витамине А возрастает до 2,5-3 мг.

Витамин С стимулирует образование коллагена, от которого во многом зависит упругость и эластичность кожных покровов. Его суточная норма – 70-100 мг в день. Потребность в аскорбинке увеличивается при напряженной физической и умственной работе, занятиях спортом.

Витамин Е участвует в доставке питания и кислорода тканям и клеткам. Он также играет важную роль в предупреждении сердечно-сосудистых заболеваний и повышает

работоспособность и выносливость. Суточная норма – 10-20 мг в день.

Селен защищает от онкологических заболеваний и положительно влияет на

сердечно-сосудистую и нервную систему. Для женщин

суточная норма составляет 55 мкг, для мужчин – 75 мкг в день.

Цинк, обладающий противовоспалительными и живляющими свойствами, укрепляет иммунитет. Его суточная норма – 15-20 мг в день.

УЛЫБНИТЕСЬ

●●●

Психиатр – пациенту:
– Так как вы считаете, что совсем здоровы, расскажите все с самого начала, как говорили своему врачу.
– Я ему говорил, товарищ профессор, что в самом начале я создал землю и небо...

●●●

Запись в медицинской карточке:
«Психических заболеваний нет. Просто дурак».

●●●

Единственный врач,
который считает, что у вас все в порядке, работает в военкомате.

АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ

ОВЕН:
В июне Овнам рекомендуется внимательно следить за давлением – а как делают, а после долго дышать? Отдых на природе, фрис с классической музыкой и сеансы массажа помогут избавиться от недугов.

ЛЕВ:
В июне Львам следует тренировать сердечную мышцу. Проконсультируйтесь с кардиологом, подберите программу кардиотренировок и займитесь спортом. И старайтесь смотреть на все с положительной точки зрения.

СТРЕЛЕЦ:
В июне стоит обратить внимание на проблемы печени. Сделайте диагностику и посоветуйтесь с врачом. Не увлекайтесь перееданием – перегрузки вашей печени и желудка в июне ни к чему.

ТЕЛЕЦ:
Тельцы, берегите голосовые связки и тренируйте их. Уделите особое внимание щитовидной железе – сделайте УЗИ, ешьте побольше йодсодержащих продуктов, занимайтесь спортом. Если не будете перенапрягаться – сил прибавится, а иммунитет укрепится.

ДЕВА:
Людям этого знака рекомендуется лечебное голодание. Обязательно пообщайтесь с гастроэнтерологом и диетологом, а терапевт даст совет по общему оздоровлению организма. Показаны процедуры иглоукалывания и массажа.

КОЗЕРОГ:
Обратите внимание на пищеварение. Ограничьте прием жирной пищи, ешьте больше фруктов и овощей, перед едой выпивайте немного красного вина. Если проблемы с пищеварением все же возникнут – не тяните с визитом к гастроэнтерологу.

БЛИЗНЕЦЫ:
В июне Близнецам рекомендуется больше спать. Людям этого знака показана пища, богатая фосфором и кальцием, – это снижает возбудимость нервной системы. А если кальций не положит – стоит обратиться к неврологу.

ВЕСЫ:
Стремление Весов к равновесию заставляет работать их почки по полной кармической программе. Для людей этого знака обмен веществ особенно важен. Для поддержания тонуса и профилактики проблем рекомендуется гимнастика.

ВОДОЛЕЙ:
В середине месяца Водолеи могут беспокоить мозжечок – орган, отвечающий за равновесие. Наверное, потому, что большинство Водолеев стремятся к экстраординарным поступкам и эквилибристике. Следует быть аккуратнее.

РАК:
Если вы женщина, то обратите внимание на молочные железы и связанные с ними проблемы. Мужчинам советуем уделить некоторое внимание лимфатической системе и пообщаться с эндокринологом – и все будет отлично.

СКОРПИОН:
В июне здоровье может попортить стремление скрыть свои проблемы. Постарайтесь не держать негатив в себе. В этот месяц питание должно содержать много proteins и включать в себя краше мяса продукты моря, яйца, йогурты, орехи.

РЫБЫ:
Укрепляйте иммунитет, следя режиму дня и правильно питаясь. Рекомендуется носить удобную обувь, а также обратиться к массажисту за массажем ступней. А если визит в медицинский центр все откладывается – купите массажный валик.