



## Уважаемые коллеги!

У Вас в руках небольшой сборник моих текстов на тему медицины и здоровья

Если Вы хотите, чтобы Ваши тексты с интересом читала аудитория или поисковые роботы, а самое главное, чтобы тексты способствовали продажам – обращайтесь.

Пришлите свою заявку на почту

[rllaasm@yandex.ru](mailto:rllaasm@yandex.ru)

с темой письма

**«Заказать текст»**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. [Жировой гепатоз](#)
2. [Эффективные методы борьбы с акне](#)
3. [С чего начать занятия спортом](#)
4. [Суперфуды — чудо, вред или пустышка?](#)
5. [Готовь суставы к лету](#)
6. [«Простуда» на губах - это серьезно](#)
7. [Моногенное заболевание. Что это?](#)
8. [Публикации в СМИ и тексты по другим темам](#)

Оглавление интерактивное.

Если Вы хотите попасть в интересующий Вас раздел – кликните мышкой на пункт меню, нажав клавишу Ctrl

Из любого раздела Вы сможете вернуться обратно в оглавление.

Для этого кликните на странице на элемент со словами **В оглавление** вместе с клавишей Ctrl



*С уважением, Ваш будущий копирайтер*

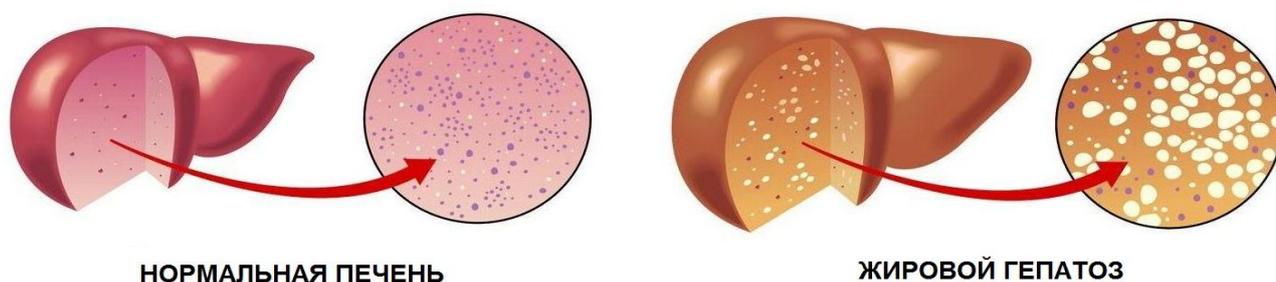
*Легкий Сергей*

***PS. Друзья! Если Вы ищите тексты по 30 копеек за страницу, пожалуйста, обращайтесь на биржи фриланса или текстовые биржи. Давайте уважать время, опыт и труд друг друга.***

Наша печень – удивительный орган, несущий основную нагрузку по очистке крови от попадающих туда токсинов, ядов, продуктов метаболизма и прочих веществ, подлежащих выведению из организма.

Печень обладает сильнейшей способностью к самовосстановлению, но, несмотря на это, злоупотребление ее возможностями ведет к тяжелым, порой необратимым последствиям.

К примеру, одно из серьезных заболеваний печени – жировой гепатоз – при неправильном лечении приводит к фиброзу, а затем и к циррозу печени. То есть к состоянию, требующему постоянного гемодиализа или пересадки печени.



Суть жирового гепатоза – замена нормальных клеток печени на жировые, которые уже не выполняют очистительную функцию. А причин у такого состояния довольно много.

Первая группа причин – хронические состояния токсического отравления организма. Алкоголь, лекарства, токсические воздействия на рабочем месте – все это при отсутствии профилактики и длительном воздействии ведет к поражению печени.

Вторая группа – обменные нарушения. В первую очередь – избыточный вес, метаболический синдром, нарушения обмена углеводов, включая сахарный диабет.

И третья группа причин – это ваш образ жизни. К жировому гепатозу могут привести гиподинамия, экстремальные диеты (вегетарианство с резким ограничением белка, в том числе), злоупотребление фаст-фудом.

Чтобы это заболевание не застало вас врасплох, обращайтесь внимание на такие симптомы, как тошнота, тянущие боли или тяжесть под ребрами справа, повышенное газообразование.

Однако, имейте в виду, что начавшийся гепатоз долгое время протекает бессимптомно. Поэтому не помешает периодически проходить обследование на предмет биохимических показателей крови и состояния печени.

Бороться с этим состоянием можно и нужно. И первым делом важно прекратить воздействие неблагоприятных факторов, вне зависимости от стадии, на котором заболевание обнаружено.

Вторым этапом необходимо помочь своей печени при помощи правильного питания и нормализации функций желудочно-кишечного тракта (ликвидация запоров, восстановление микрофлоры и т.д.).

Медикаментозную терапию вам поможет назначить врач и в любом случае решать эту проблему самостоятельно не стоит.

И важно запомнить: чем раньше вы начнете обследование и лечение, тем больше здоровых клеток печени удастся сохранить.

Печень, как и сердце – непарный орган, поэтому забота о нем должна быть особенной. И, если вы нашли у себя какие-то из перечисленных симптомов или факторов риска, не поленитесь посетить своего врача.

## Эффективные методы борьбы с акне

## [В оглавление](#)

Прыщи на кожных покровах, которые по-научному называются акне, частая причина, заставляющая страдать их обладателей.



Страдать физически, так как они могут чесаться и болеть. Страдать психологически, потому что акне, особенно на коже лица, не добавляют таким людям ощущения собственной привлекательности.

Ну и, наконец, страдать физиологически, так как запущенное течение акне приведет к другим

неприятным проблемам со здоровьем.

Реклама средств, борющихся с прыщами, предложит вам несметное количество разных лосьонов, мазей и прочих симптоматических снадобий. Однако, прежде чем приступать к ожесточенной борьбе, лучше всего выяснить причину, вызвавшую эти самые ненавистные кожные образования.

Причин возникновения акне довольно много:

- недостаток витаминов, прежде всего, группы А;
- гормональная терапия или особые гормональные состояния (пубертатный период, как пример);
- некоторые другие лекарства (стоит уточнить у лечащего врача или подробно ознакомиться с инструкцией к принимаемым препаратам);
- стресс, особенно хронический;
- плохая гигиена кожи.

Правильное определение причины поможет выбрать правильное лечение. Однако, если причиной стал прием препаратов от других заболеваний, отменять их не стоит. Важно обсудить это с врачом, назначившим такие препараты.

Очень важное значение для предотвращения акне имеет здоровый образ жизни. Правильное питание, витамины, двигательная активность, нормальная работа кишечника и чистая кожа – вот залог почти гарантированного отсутствия прыщей на коже.

Из средств, применяемых при уже появившихся прыщах, нужно отметить четыре основных группы.

1. Антибактериальные средства. К ним, кстати, можно отнести и большинство косметических средств от прыщей (мыло, лосьоны и т.п), которые обычно содержат противомикробный компонент триклозан.
2. Средства, нормализующие кератолитические процессы (азелаиновая и салициловая кислоты, препараты цинка). Они, кроме того, обладают противовоспалительным эффектом.
3. Гормональные препараты (антиандрогены и глюкокортикоиды).
4. Синтетические ретиноиды (провитамин А)

Гормоны и таблетированные препараты ретиноидов, которые применяют в тяжелых случаях акне, вам может подобрать только врач. И обязательно помните, что ретиноиды нельзя принимать во время беременности. А на фоне их приема нужно любыми (как минимум двумя одновременно) способами исключить ее возникновение.

И еще на время приема нельзя загорать и вообще, нужно стараться как можно меньше находиться на улице в солнечные дни.

Если вам пришлось столкнуться с этой неприятной проблемой, попробуйте воспользоваться нашими советами по профилактике, наладьте свое питание, гигиену, режим дня. Часто одно это способствует улучшению состояния.

Однако, при неэффективности оздоровительных мероприятий затягивать с обращением к врачу–дерматологу не стоит. Он поможет избежать многих неприятностей, связанных с осложнениями акне.

[С чего начать занятия спортом](#)

[В оглавление](#)



Итак, новая любовь, приближение пляжного сезона или проблемы со здоровьем наконец привели вас к отличной мысли – пора начать заниматься спортом.

Если вы совсем никогда этим делом не занимались, вас будет волновать вопрос, как к этому подступиться и с чего стоит начинать.

[Начать или не начать? Вот в чем вопрос!](#)

Для начала вам нужно твердо решить, что вы начинаете. Прямо завтра, а еще лучше уже сегодня. Потому что начало новой недели, нового года, следующий понедельник и прочие «потом» не приведут вас ни к чему хорошему.

А вот сделанный прямо сегодня первый шаг обязательно вам поможет. Он повысит самооценку, убедит в серьезности намерений и не даст обстоятельствам вмешаться в ваше намерение приступить.

Тем более, вы же не собираетесь в этом году «взять» олимпийское золото, поэтому для начала можно пройтись в быстром темпе по обычному маршруту похода в ближайшие магазины. Или сделать гимнастику в постели, скачав комплекс упражнений из интернета.

Простое дело и начать проще. А уж потом можно будет дорабатывать свою программу занятий и выбирать вид спорта.

#### За здоровьем или от него?

Обычная физкультура или оздоровительная гимнастика вряд ли будут противопоказанием для кого-либо. Но, если вы начинаете заниматься спортом, имея за плечами «багаж» лет или «букет» заболеваний, то стоит подумать о минимальном медицинском осмотре.

Тем же, кто помоложе, можно обойтись и без докторов. Но на первых порах не очень усердствуйте с нагрузками.

#### Вдвоем веселее

Хорошим подспорьем для начала занятий может стать напарник. Найдите того, кто как и вы заинтересован в улучшении своей физической подготовки.

Взаимные обязательства совместных тренировок не дадут «схалювить» в моменты подступившей лени. Будет с кем обсудить ощущения и изменения в организме, возникающие на фоне занятий. Да и веселее вдвоем. Большая компания тоже ни к чему, если, конечно, выбранный вами вид спорта не футбол.

А вот нужно ли для компании записываться в фитнес центр – вопрос спорный. Это вы определите для себя позже.

#### Полный шкаф, а одеть нечего

Спортивная форма не сделает вас спортсменом. Но позаботиться о том, чтобы одежда, а особенно обувь, были удобными, хорошо «дышали» и предохраняли от травм, нужно непременно.

Только не делайте из отсутствия спортивной одежды еще одно препятствие для начала занятий.

#### Глаза разбегаются

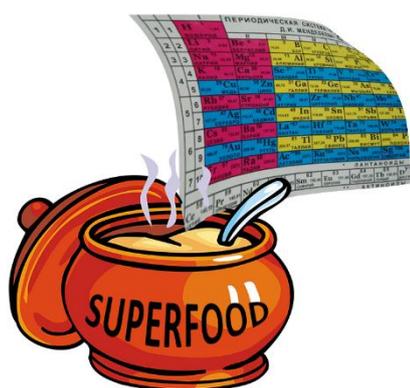
Ну и уже после того, как вы втянулись в простую ежедневную физическую деятельность, например, утренние пробежки или гимнастику, можно подобрать вид активности, который вас увлечет.

Помните, что не все виды спорта одинаково хороши для организма. Бег не рекомендуют при проблемах с позвоночником. Горные лыжи не очень хороши для суставов. А вот плавание и велосипед подойдут практически всем.

Походите на «дни открытых дверей» в фитнес-центрах. Даже, если вы не запишитесь ни на какую программу, за пару-тройку дней вы перепробуете столько активностей, что будет из чего выбрать. А еще попробуйте танцы. Это тоже спорт, только еще с эмоциями и большим удовольствием.

#### И последнее

Все перечисленное – форма, вид спорта, напарник и прочее – несомненно важно. Но еще важнее, чтобы ваши занятия спортом не превратились в тщательную подготовку к занятиям спортом. Сначала сделайте простые физические упражнения своей привычкой, а уж затем можете начать экспериментировать.



Для начала стоит разобраться, что это такое и в чем отличие superfood от просто food. Потому что понятие это не так на слуху, как, скажем, фаст-фуд или фуд-корт.

В переводе с английского – это супер-пища. И приставку «супер» ей обеспечивает наличие в составе необычайно высокой концентрации нужных человеку питательных веществ.

Это может быть белок, микроэлементы, биологически активные вещества или что-то еще, что благотворно влияет на наш организм и что трудно найти в других продуктах питания в таком изобилии.

К суперфудам можно отнести водоросль спирулину, ягоды Годжи, необработанные какао-бобы, чиа, асаи и другие менее известные тропические, тибетские и прочие корешки и ягодки.

Но нужны ли нам все эти супер-продукты, если мы и без них доживали до своей законной пенсии?

### Пейте дети молоко – будете здоровы

Это популярное с советских времен изречение уже можно смело критиковать со всех диетологических колоколен.

Хотя резонный вопрос - «чего мне должно не хватать, если я ем молочное, овощи, фрукты и иногда мясо?» - у неспециалиста вполне должен возникать.

То, что наша пища уже давно обеднена необходимыми нутриентами, известно давно. Почвы истощаются, минеральные удобрения преобладают над органическими, севооборот не соблюдается. Да и мало ли еще агропроблем принесла современная жизнь.

А добавить сюда обработку для хранения, пестициды и банальное загрязнение среды – и вот уже обычное яблоко превращается не просто в бесполезный, а в очень даже вредный продукт.

### Чем не угодили БАДы?

В принципе, проблему недостатка нутриентов в обычной пище человечество решает с момента открытия витаминов еще в конце 19 века.

А уж когда возможности химического синтеза почти сравнялись с природными, вопрос совсем отпал. Теперь не редкость 56 витаминов и минералов в одной таблетке, суточная доза всего необходимого в стакане растворимого напитка, обогащенные продукты и смеси.

Но правильнее будет сказать, что этот вопрос не отпал, а повернулся другим боком.

Заговорили о том, что все искусственные нутриенты не так усваиваются, поэтому нужны «лошадиные» дозы. На фоне таких доз появилась аллергия и прочие побочные эффекты. А еще в БАДах вообще сложно разобраться – то ли в них, что написано на упаковке, сколько там искусственного, а сколько натурального, кто их вообще проверял и по каким критериям?

Короче, вопросов больше, чем ответов.

## Назад в будущее

Вот и потянулся ручеек озабоченных своим здоровьем граждан к проверенным веками способам пищевой экологичности.

Кто-то на свой огород, который с навозом и без химии. Кто-то в сторону эко-ферм или пророщенного зерна.

А наиболее продвинутым и по совместительству ограниченным во времени и не ограниченным в средствах жителям планеты современная наука нашла подспорье в древних пищевых артефактах, которые и называют теперь словом суперфуды.

Пока рано судить и давать решительный ответ на вопрос, вынесенный в заглавие статьи. То, что суперфуды действительно содержат потрясающие сочетания нутриентов – научный факт. То, что они в отличие от БАДов на 100% натуральные, тоже не вызывает сомнений.

То, что они веками применялись в качестве лечебных и питательных средств – не вопрос.

Осталось подождать результатов наблюдения современной науки за древними чудесами или попробовать их на себе.

Так что следите за нашими публикациями, мы обязательно к этому вопросу еще вернемся.

[Готовь суставы к лету](#)

[В оглавление](#)

Болезни суставов, от которых страдает по разным данным до 20 % населения планеты, поражают самых трудоспособных членов общества, начиная с 30 лет, а их частота увеличивается примерно на 3% в год.

Но статистика мало интересует больного. Его интересует, как избавиться от мучительных болей и сохранить работоспособность на долгое время.

Особенную актуальность проблема приобретает весной. Это традиционное время обострения суставных болей. Повышенная влажность, колебания температуры, авитаминоз – и чувствительные к этим факторам суставы сразу дают о себе знать.

Это касается как пожилых людей, так и современную молодежь, ведущую малоподвижный образ жизни из-за своей офисной работы.

А еще близится дачно-огородный сезон, требующий от суставов подвижности и выносливости.

## Первые звоночки будущих проблем

Чаще других болезням суставов подвержены те, у кого болеют ближайшие родственники и люди с нарушением обмена веществ и частыми инфекциями. Поражениям суставов способствует малоподвижный образ жизни или, наоборот, чрезмерные нагрузки, в том числе излишний вес.

Все эти факторы нарушают питание суставных поверхностей, снижают выработку смазки и ухудшают восстановление поверхностей сустава.

Для тех, кто уже давно болеет, симптомы обострения знакомы. Но, если вы впервые столкнулись с болями, припухлостью, покраснением в области суставов или затруднением движений в них, стоит обратиться к врачам для квалифицированной диагностики.

### Поможет гимнастика и «NNN»

Есть несколько направлений помощи таким пациентам.

Первое – снижение воспаления в суставе. Тут используют нестероидные противовоспалительные препараты. Без них не обойтись при острых болях, но помните, это лишь симптоматическое лечение да еще и с высокой частотой побочных явлений.

Более перспективное направление – препараты на основе глюкозамина, улучшающие состояние хрящевой поверхности. Именно ее повреждение приводит к тугоподвижности, болям и воспалению.

Глюкозамин – главный компонент суставного хряща. Но вводимый искусственно, он очень плохо усваивается организмом. Поэтому, в первую очередь нужно обращать внимание на препараты с высоким содержанием глюкозамина в разовой дозе препарата. Высокая концентрация вещества в лекарстве повышает процент усвоения и сокращает курс лечения. Это важно, так как препараты глюкозамина нельзя назвать дешевыми.

На сегодня лучшее сочетание биодоступности и концентрации отмечено у препарата «NNN». «NNN» позволяет снимать симптомы во время обострения или проводить профилактические курсы, чтобы избежать сезонных ухудшений. Обычно достаточно двух курсов в год, чтобы обострения не наступали.

И третье направление – это суставная гимнастика. Какими бы лекарствами вы не лечили свои суставы, гимнастика повысит их эффективность. А главное, она улучшит кровообращение в суставе, повысит выработку синовиальной жидкости и ускорит естественное восстановление хряща.

[«Простуда» на губах - это серьезно](#)

[В оглавление](#)

У меня на губах выскочила «простуда» - наверняка вы часто слышали или произносили такую фразу. То, что в просторечии называется «простудой на губах» - не что иное, как проявление обострения герпес-вирусной инфекции.

Существует несколько подвидов вируса герпеса. Один из них, Zoster, вызывает так называемую «ветряную оспу» у детей или опоясывающий герпес у взрослых. А вот то, что появляется на губах или слизистой носа, происходит при поражении вирусом простого герпеса (Simplex).

Попав однажды в организм, вирус герпеса находится там всю жизнь и периодически активизируется. Но не только при переохлаждении, что и дало ему название «простуда», но и в результате стрессов, избыточного пребывания на солнце или ослабления иммунитета.

Многие считают герпес незначительной инфекцией, но это не так. Герпес может вызывать тяжелые поражения глаз, а герпес на половых органах сопровождается ужасной болью.

А еще, некоторые виды герпетической инфекции – цитомегаловирус и вирус Эпштейн-Барра могут иметь значение для течения беременности.

Ну и напоследок – некоторые исследования говорят о важной роли герпеса в развитии синдрома хронической усталости и болезни Альцгеймера – одного из видов старческого слабоумия.

Кстати, современные препараты позволяют надежно деактивировать вирус герпеса. Поэтому вам стоит прийти в клинику «NNN», выявить наличие у вас в организме вируса герпеса и определить его разновидность. И уже после этого получить профессиональные рекомендации по лечению и профилактике заражения себя и других.

## Моногенное заболевание. Что это?

[В оглавление](#)

Недостаточность ацил-КоА-дегидрогеназы средних цепей. Звучит непонятно и пугающе, не правда ли?

Особенно, если знать, к чему оно может приводить и о том, что сегодня нет возможности эффективно вылечить малыша, рожденного с такой патологией.

Если говорить коротко и без заумных терминов, то это наследственное заболевание, развивающееся у ребенка только в случае наличия его гена у обоих родителей. Если ген, кодирующий фермент нормальный хотя бы у одного из родителей, то патология не разовьется.

Фермент этот - ацил-КоА-дегидрогеназа средних цепей – расщепляет цепочки жирных кислот средней длины на более мелкие фрагменты, которые уже могут использоваться в качестве энергии или для построения собственных липидов. Если расщепления не происходит, длинные цепочки жира просто не усваиваются и накапливаются в разных органах - в основном в печени и мозге.

Функция этих органов нарушается и клинически это проявляется в рвоте, коме из-за низкого уровня глюкозы и часто заканчивается внезапной смертью.

Патологический ген, вызывающий заболевание, встречается с частотой до 1 на 1500 новорожденных. Это очень часто! Но, если второй ген в хромосоме от другого родителя нормальный, то патология не проявится и человек будет клинически здоров.

То есть, хотя распространенность гена высокая, вы можете даже не знать, что являетесь его носителем. И точно так же об этом может не знать ваш супруг, а вероятность рождения больного ребенка у двух здоровых носителей – 25 %.

Вот как раз для того, чтобы знать о наличии или отсутствии патологического гена, кодирующего ацил-КоА-дегидрогеназу, вам и стоит обратиться в медицинский центр «NNN». Это поможет вам подготовиться к появлению своих будущих наследников со всей ответственностью.

## Все дело в генах

Итак, вы начали ходить в зал, чтобы к лету ваше тело слегка обросло мышечной массой и приобрело рельеф, если не культуриста, то, хотя бы, человека, следящего за своей фигурой.

Сначала занятия проходили с энтузиазмом, но через какое-то время вы стали замечать неладное. Друзья, с которыми вы стартовали одновременно, уже обзавелись красивым

бицепсом и прорисовывающимися «кубиками» на животе, а у вас даже вес остался почти прежний. Не говоря уже о приросте мышечной массы.

Вы начинаете заниматься усерднее и чаще, но ничего не происходит и энтузиазм сменяется унынием.

И вот в этот момент ваш более успешный друг советует вам пройти генетический тест Атлас. Вы недоумеваете, при чем здесь тесты, генетика и медицинский центр. Но ваш друг совершенно прав.

Известно, что мышцы растут только в фазе так называемой «суперкомпенсации» - когда после очередной тренировки произошло восстановление волокон, но еще сохраняется их гипертрофия. Новая нагрузка в этот момент даст хороший импульс для дальнейшего роста.

Только вот период такого состояния «суперкомпенсации» у разных людей отличается, причем серьезно. И зависит это от тех генов, которые отвечают за скорость восстановления организма после нагрузок. А если вы не знаете свой набор «генов восстановления», то подобрать правильные интервалы очень сложно.

Поэтому последуйте совету вашего друга и закажите генетический тест в клинике «NNN».

[Публикации в СМИ и тексты по другим темам](#)

[В оглавление](#)

1. [Образовательный маркетинг в банковской сфере](#)
2. [Управление конфликтами в организации](#)
3. [Удастся ли остановить «исход» предпринимателей](#)
4. [И пусть весь мир подождет](#)
5. [Как собирать базу клиентов и начать делать правильную e-mail рассылку](#)
6. [Бухгалтерия \(маркетинг, HR, вахтер\) рулит](#)
7. [Малый бизнес. Остаться в живых](#)
8. [Куда катится реклама](#)
9. [Маркетинг – это не наше](#)
10. [Как часто нужно поддерживать связь с вашими клиентами при помощи email-рассылок?](#)
11. [Станьте примером](#)
12. [Конфликт конфликту рознь](#)
13. [Набираем быстро - увольняем долго: как набирать и увольнять персонал](#)
14. [Да будет тест! Что и как тестировать в e-mail рассылках](#)
15. [Уходим в тень! Или, какую рекламу выбрать малому бизнесу?](#)

1. [Медицина и здоровье](#)
2. [Коммерческие предложения](#)
3. [Маркетинговые обоснования](#)
4. [Презентации](#)
5. [E-mail и СМС рассылки, соцсети](#)
6. [Технические тексты](#)
7. [IT – тематика](#)
8. [Продажа франшизы](#)
9. [Туризм](#)
10. [SEO – тексты](#)
11. [Культура и искусство](#)
12. [Пресс-релизы](#)
13. [Бизнес-тексты](#)
14. [Лэндинги](#)
15. [Отраслевые тексты](#)