

Молодость моя!



Сергей Лебедев,
врач терапевт, сеть
медицинских клиник
«Семейная», Москва

ЭКСПЕРТ

Неправильный образ жизни существенно укорачивает жизнь. Соблюдая всего **10 простых правил**, вы продлите ее на много лет.

Правильное питание

Фастфуд на бегу, мясо с картошкой на ужин, шашлыки по выходным. Добавьте БАД для похудения с сомнительным составом, геномодифицированные продукты и модные диеты – картина питания современного человека готова. Помните: важно сбалансированное питание. В сутки организм должен получать 50–55% энергии за счет углеводов, 25–35% – от жиров, 12–17% – из белков. Способ приготовления пищи играет огромную роль: жареные, соленые, мясные блюда – источник образования холестериновых бляшек и раннего старения.

СЛЕДСТВИЕ: дисбактериоз, тяжесть в животе, запор, плохой цвет лица, несвежее дыхание.

СКОРАЯ ПОМОЩЬ: хит-парад правильных продуктов возглавляет рыба – в ней содержится рыбий жир и ненасыщенные жирные кислоты Омега-3, на втором месте – морепродукты, далее – свежие овощи и фрукты, каши, сваренные на воде, цельнозерновые злаки, кисломолочные продукты. Ешьте меньше мяса. Vegetарианцы живут на 10–15 лет дольше, чем мясоеды.



Засыпайте вовремя

Хронический недосып ведет к серьезным осложнениям – ожирению, сердечно-сосудистым заболеваниям, нарушению обмена веществ. Недостаток сна вызывает нервные расстройства, депрессии. После недели двухчасового сна по ночам у людей, страдающих диабетом, было выявлено значительное изменение уровня глюкозы в крови.

СЛЕДСТВИЕ: разрушение нервной системы, психоз.

СКОРАЯ ПОМОЩЬ: отведите на сон не менее 8 и не более 10 часов в день. Отеки под глазами снимет компресс из зеленого чая или кубики льда. Спице на правом боку – не давите на сердце. Чтобы не страдали шея и плечи, используйте ортопедические матрасы и подушки. Перед сном полезно выпить полстакана теплого молока, принять горячую ванну с несколькими каплями эфирных масел мяты или бергамота.

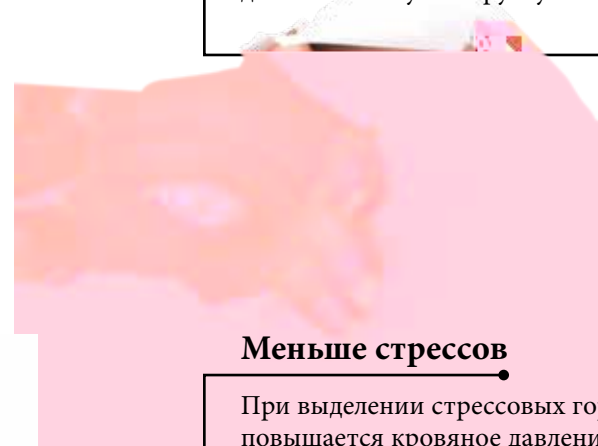


Смотри в оба

Глаза – зеркало души. Мимика в области глаз сопровождается постоянным сокращением глазных мышц. Благодаря им обеспечиваются моргание, положение бровей и век, выражаются различные эмоции. Излишняя подвижность этих мышц и пребывание за компьютером свыше 8 часов в день накладывает на кожу вокруг глаз дополнительную нагрузку.

СЛЕДСТВИЕ: «гусиные лапки» вокруг глаз.

СКОРАЯ ПОМОЩЬ: интенсивно увлажняйте кожу легкими кремами. Удаляйте макияж только специальными средствами для минимальной травматичности зоны вокруг глаз.



Меньше стрессов

При выделении стрессовых гормонов учащается сердцебиение, повышается кровяное давление, меняется ритм дыхания – организм в состоянии боевой готовности. Люди по-разному реагируют на стрессовые ситуации, однако постоянное напряжение отрицательно сказывается на состоянии здоровья.

СЛЕДСТВИЕ: резкое ослабление иммунитета, бледный цвет лица, бессонница, частые инфекционные и простудные заболевания.

СКОРАЯ ПОМОЩЬ: добавьте в ежедневное меню абрикосы, персики, цветную и белокочанную капусту – продукты с повышенным содержанием магния. Этот элемент приведет в равновесие нервную систему, поможет при переутомлении.



Регулярное очищение от шлаков

В организме взрослого человека скапливается до 2 килограмм шлаков и солей. Откладываясь в клетках, они ведут к нарушению функций тканей и органов. Существует множество методик очищения, благодаря которым происходит восстановление естественных функций и систем, устранение симптомов различных заболеваний.

СЛЕДСТВИЕ: преждевременное старение организма.

СКОРАЯ ПОМОЩЬ: раз в неделю устраивайте разгрузочный день, ешьте больше овощей и фруктов – выбирайте натуральное питание.



КТО МОЖЕТ ПРОЖИТЬ ДОЛГУЮ И АКТИВНУЮ ЖИЗНЬ?

→ Тот, кто заботится о здоровье своего сердца и сосудов заранее – задолго до того, как обнаружен инсульт или «зашкаливающий» уровень холестерина.

→ Давно известно, что лучшая профилактика заболеваний сердца – это правильное питание, физическая активность и отсутствие вредных привычек. Чемпионом среди «правильных» продуктов питания считается рыбий жир.

→ Он снабжает организм незаменимыми жирными кислотами класса омега-3, которые снижают уровень холестерина в крови и способствуют уменьшению атеросклеротических бляшек, резко снижая риск развития инфаркта миокарда. Кроме того, регулярное употребление рыбьего жира, богатого омега-3, способно продлить молодость головного мозга, поддержать память и уменьшить воспалительные процессы в суставах.

→ Врачи настоятельно рекомендуют: если вы хотите надолго сохранить сердце и сосуды молодыми, обязательно включайте в рацион рыбу или принимайте рыбий жир.

РЫБИЙ ЖИР «ЯНТАРНАЯ КАПЛЯ» – это 100%-ный рыбий жир. Он обеспечивает суточную потребность организма в омега-3 кислотах на 80%. Выпускается в капсулах и жидком виде. Доступен по цене. БАД. Не является лекарственным средством.



СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ РЫБИЙ ЖИР «ЯНТАРНАЯ КАПЛЯ»

Продукт компании «Экко Плюс»
(499) 940-10-12 www.eccoplus.com