

Возьмите на заметку

Скрытая угроза

Сегодня многие стараются вести здоровый образ жизни. Но при этом забывают об опасностях, которые могут окружать их в собственном доме.

Мебель из ДСП

Её изготавливают с использованием мочевиноформальдегидной смолы – весьма опасного для здоровья соединения. Чтобы обезопасить изделия из ДСП, их покрывают защитной плёнкой и кромками. При нарушении целостности этой плёнки ядовитые вещества начнут выделяться в воздух. Особенно опасны в этом плане незакрытые боковины полок и тумбочек, а также плиты ДСП с глубокими царапинами. Формальдегид из них может выделяться в воздух годами. Поэтому при покупке мебели необходимо обязательно знакомиться с гигиеническим сертификатом.

Пластиковая тара

Бутылки из пластика при повторном использовании выделяют фталаты. Эти вещества могут нарушать работу эндокринной системы. Опасность в себе заключает и пищевая плёнка: при контакте с горячим она начинает выделять фталевую кислоту и винилхлорид – соединения, способные поражать нервную систему, сердце, соединительные ткани. Именно поэтому пластиковую тару следует использовать как можно реже, не стоит хранить в ней жидкости и греть пищу в микроволновой печи.

Треснувший тефлон

Если на сковороде с антипригарным покрытием есть хотя бы небольшая трещинка, в продукты начнёт попадать перфтороктановая кислота. Осторожность необходимо соблюдать и при использовании эмалированной посуды: если на покрытии появляются трещины, через неё в еду будут проникать соли тяжёлых металлов. Дешёвая металлическая посуда может выделять ионы хрома и никеля. Опасна для здоровья также алюминиевая посуда. Лучше всего готовить в керамических, стеклянных, фарфоровых горшочках и стальных кастрюлях. Наиболее безопасные сковороды – с титановым покрытием или керамическим термолонгом.

Разделочные доски

На их поверхности в процессе использования скапливается огромное количество микробов. А поскольку эти предметы постоянно соприкасаются с продуктами, микробы могут проникнуть в организм человека. Разделочные доски следует систематически обрабатывать пищевой содой. Важно также иметь на кухне хотя бы две доски: одну для разделки рыбы и мяса, другую – для остальных продуктов.

Лишний вес

Лёгкое дыхание

Куда исчезает жир, когда вы худеете?



Мир одержим диетами и потерей веса, но немногие знают, куда исчезает жир при похудении. Самым распространённым является мнение о том, что жир «превращается в энергию». Однако не всё так просто.

Проблема с этой теорией заключается в том, что она нарушает закон сохранения вещества, которому подчиняются все химические реакции.

Но оказалось, что подобному заблуждению подвержены даже врачи, диетологи и фитнес-тренеры, пишет Medportal. Исследователи из австралийского университета Нового Южного Уэльса провели опрос, в котором при-

няли участие 150 вышеупомянутых специалистов. В ходе опроса некоторые респонденты предположили, что жир превращается в мышечную ткань, что физически невозможно, а другие считали, что он выводится из организма через кишечник. Только три участника опроса дали правильный ответ. А он заключается в том, что жир превращается в двуокись углерода (углекислый газ) и воду. Вы выдыхаете углекислый газ и водяную взвесь, и, таким образом, ваш жир выводится из организма при дыхании, а также в небольших количествах с потом и мочой.

Если вы потеряете 10 кг жира, ровно 8,4 кг выходит через ваши лёгкие в виде углекислого газа, а остальные 1,6 кг

превращаются в воду. Другими словами, почти весь вес, который мы теряем, выдыхается.

Это удивляет почти всех, но на самом деле почти всё, что мы едим, возвращается в окружающую среду через лёгкие. Углеводы, которые вы перевариваете, и почти все жиры превращаются в двуокись углерода и воду. То же самое касается алкоголя. Белки разделяют ту же участь, за исключением небольшой части, которая превращается в мочевины и другие твёрдые вещества, которые вы выделяете вместе с мочой.

Если жир превращается в углекислый газ, то, может быть, просто чаще дышать, чтобы похудеть?

К сожалению, нет. Усиленное принудительное дыхание называется гипервентиляцией, и она будет вызывать лишь головокружение или слабость.

Единственный способ, которым можно сознательно увеличить количество углекислого газа, производимого вашим телом, – это работа мышц

Переработка в процессе метаболизма 100 граммов жира требует 290 граммов кислорода и вырабатывает 280 граммов углекислого газа плюс 110 граммов воды. Пища, которую вы едите, не может изменить эти цифры. Поэтому, чтобы потерять 100 граммов жира, вы должны выдохнуть 280 граммов углекислого газа сверх того количества, которое вы будете производить, «испаряя» всю съеденную вами пищу.

Но вот несколько хороших новостей. Если вы встаёте с кровати и одеваетесь – то скорость вашего метаболизма уже удваивается. Если вы по очереди перемеряете все ваши наряды в течение 24 часов, вы уже выдохнете более 1200 граммов углекислого газа. А если вы идёте на прогулку, то скорость вашего метаболизма утраивается. То же самое происходит во время самых простых занятий – приготовления еды, уборки и стирки, не говоря уже о физических упражнениях.

ИНСУЛЬТ – ЖЕСТОКИЙ УДАР СУДЬБЫ

Есть ли шанс вернуться к нормальной жизни?

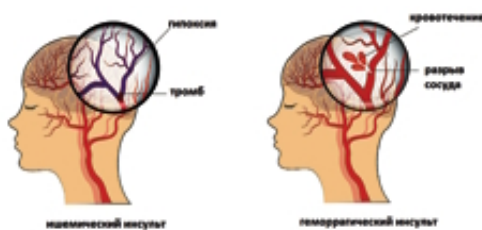


Инсульт (острое нарушение мозгового кровообращения) – одно из наиболее распространённых заболеваний сердечно-сосудистой системы на сегодняшний день. На фоне современной городской экологии и образа жизни инсульт стремительно «молодеет». Ведь кровеносная система страдает от вредных привычек, пристрастие к алкоголю, неумеренность в еде и предпочтение фастфуда здоровой пище.

О начавшемся инсульте могут говорить следующие симптомы:

- нарушение сознания (заторможенность, оглушённость вплоть до полной потери сознания);
- острая головная боль;
- резкое понижение или повышение артериального давления;
- резкое ухудшение зрения или слуха, нарушение речи или ее понимания;
- онемение частей тела.

Инсульт инсульту рознь



Существует два основных вида инсульта. Они отличаются друг от друга и развитием, и течением, и дальнейшим восстановлением.

Более распространён инсульт ишемический. По сути это – инфаркт мозга, из-за непроходимости мозговых артерий. Изменения в участке мозга, происходящие в результате такого инсульта, как правило, необратимы, и в реабилитацию обязательно входит восстановление навыков. Ишемический инсульт характерен для людей старше 55 лет.

Геморрагический инсульт занимает меньшую долю случаев заболевания. Он происходит в результате разрыва кровеносного сосуда с кровоизлиянием в ткани мозга и характерен для более молодого возраста 45–50 лет.

На реабилитацию после инсульта брошены абсолютно все возможности современной медицины, включающие в себя, как один из важных компонентов, и физиотерапию.

В 2012 году лечебным учреждениям, а потом и широкому потребителю стал известен физиотерапевтический аппарат, который можно использовать уже на пятый день после перевода больного из реанимационной палаты.

Это – аппарат транскраниальной физиотерапии магнитным полем ДИАМАГ.

ДИАМАГ (Алмаг-03) – результат совместной работы ученых и медицинских специалистов НИИ цереброваскулярной патологии и инсульта.

Для лечения аппаратом не требуется специальных навыков и знаний, именно поэтому он может применяться в домашних условиях – 4 специальных лечебных программы заложены в память ДИАМАГа.

Показания к применению:

- последствия инсульта и последующая реабилитация,
- транзиторная ишемическая атака,
- остеохондроз шейного отдела позвоночника с явлениями цефалгии, краниалгии,
- хроническая ишемия головного мозга,
- мигрень.

Реабилитация – длительный процесс. Только грамотная помощь специалистов и совместные усилия пациента и его близких смогут побороть последствия тяжелого недуга.

Успейте купить аппарат Диамат по ЦЕНЕ ДО ПОВЫШЕНИЯ в Магнитогорске:

Только до 8 апреля!

Только в Медтехнике ИНТЕРМЕД
тел. 8-3519-23-48-39
Ул. Октябрьская, 19

Лечение ДИАМАГом дает возможность:

- Усилить кровообращение, наладить доставку кислорода, питательных веществ и лекарств к поврежденным тканям головного мозга и позвоночника.
- Снизить дозу анальгетиков, ведь действие аппарата способствует обезболиванию.
- Минимизировать вероятность повторного инсульта. Физиопроцедуры ДИАМАГом направлены на повышение эластичности стенок сосудов. В связи с этим может уменьшаться вероятность их разрыва, образования тромбов.

ДИАМАГ – своевременно и современно способствует устранению последствий инсульта!



Бесплатный телефон завода ☎ 8-800-200-01-13

Также заказать аппарат (в т.ч. наложенным платежом) вы можете по адресу: 391351, Рязанская обл., Елатмья, ул. Янина, 25, АО «Елатмский приборный завод» или на сайте завода www.elamed.com (16+) ОГРН 1026200861620

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТОВ