

➤ **АКЦЕНТ** | Зелень, выращенная на подоконнике, куда лучше покупной!

Лук и апельсин – где полезней витамин?

Из каких продуктов эффективнее всего получать полезные вещества весной, чтобы поддержать иммунитет и не подхватить простуду. Разбираем с экспертами свойства самых популярных в народе витаминизаторов

Сажай, не прогадаешь!

– Конечно, из банки с водой на подоконнике городской квартиры луковичка получит меньше питательных веществ, чем будучи посаженной в землю на свежем воздухе, – подтвердил наши подозрения руководитель крупной агрофирмы, член-корреспондент Российской академии естественных наук Сергей Дубинин. И тут же удивил: – Однако даже такой лук, выращенный вами в банке, будет куда полезнее зелени, продающейся сейчас в супермаркетах.

Ведь все эти сочные хрустящие салаты и ветки нежной петрушки вскормлены на химической смеси – гидропонике. Да к тому же щедро подпитаны азотными соединениями – нитратами, чтобы лучше росли при коротком световом дне.

В принципе если такую зелень разрешили к продаже, то содержание вредных веществ по идее не превышает допустимого уровня. Но если можно без особых хлопот и денежных затрат вырастить витаминный лук у себя на подоконнике, почему бы это не сделать? А вот подобный эксперимент с другими съедобными растениями вряд ли удастся, предупреждает эксперт. Салаты, петрушка, укроп и прочие культуры более светолюбивы, чем лук. В городской квартире они, скорее всего, вырастут слабыми и хилыми. Так что лучше дождитесь, когда чуть подсохнет земля, и высаживайте зелень на даче.

Утренний фреш – путь к диабету?

– Не увлекайтесь частым употреблением свежесжатых соков! – предостерегает эксперт

по здоровому питанию, диетолог Елена Соломатина. И поясняет: – Когда мы едим целый апельсин, то получаем и клетчатку, и фруктозу. А фреш – это чистая фруктоза с водой. Попав в организм, такая смесь вызывает резкое повышение уровня сахара в крови. Поджелудочной железе приходится напрягаться для выработки инсулина, расщепляющего быстро нахлынувшее море сахара. Если такие нагрузки будут возникать регулярно, то велик риск, что поджелудочная даст сбой. А это чревато и панкреатитом, и развитием диабета.

А вот если вы съедаете целый фрукт – с мякотью и кожурой, то клетчатка не дает сахару (фруктозе) высвобождаться в кровь резко и быстро. Все происходит медленно, плавно и не травматично для поджелудочной железы.

Отвар шиповника: ПИТЬ НЕЛЬЗЯ ОТКАЗАТЬСЯ

Плоды дикой розы богаты не только витамином С (его здесь куда больше, чем в лимоне!), но и флавоноидами, которые укрепляют и восстанавливают стенки наших кровеносных сосудов. Отвар шиповника назначают при заболеваниях печени, при повышенном давлении и, разумеется, для подъема иммунитета, особенно весной и осенью. Кстати, автор этой статьи испытал на себе: выпивая каждое утро по полстакана настоя ягод шиповника, ни разу не заболел простудой весь прошлый весенний сезон!

Однако при всей полезности отвара дикой розы врачи советуют с осторожностью принимать его:

– гипотоникам: поскольку шиповник способен понижать давление, следите за своим организмом: не возникнет ли сильной слабости, головокружения и т. д. Если чувствуете такое недомогание, пейте отвар пореже и разбавляйте водой поильнее;

– больным желчнокаменной болезнью. Шиповник имеет желчегонное действие, по-



яняет фитотерапевт, кандидат медицинских наук Елена Корсун. Если не злоупотреблять, то выраженного влияния на тоны желчного пузыря шиповник не оказывает, но все-таки

лучше комбинировать дикую розу со спазмолитиками (средствами, снимающими спазмы) и добавлять в отвар фенхель, укроп, тысячелистник, советует эксперт.

Замороженные фрукты сейчас полезнее свежих

«При быстрой заморозке во фруктах и овощах сохраняется намного больше витаминов, чем при долгом хранении», – отмечает Елена Соломатина. Поэтому сейчас, чтобы получить максимум полезных веществ, лучше взбить в блендере десерт из мороженых ягод или приготовить на пару замороженные овощи, чем есть салаты из плодов прошлого урожая, пролежавших год.

Также не забывайте, что настоящий клад витамина С – квашеная капуста. Но абсолютный чемпион по содержанию веществ, укрепляющих иммунитет, – облепиха, напоминают эксперты по здоровому питанию.

ЧЕМ ОПАСНЫ ОТЕКИ?



У многих людей периодически возникают отеки рук или ног. Эти явления не так безобидны, как кажется на первый взгляд. **Наша справка.** Отеки – это избыточное накопление жидкости в тканях тела человека, проявляющееся увеличением их объема, изменением физических свойств (упругости, эластичности) и расстройством функции отечной ткани. Жидкость при отеках скапливается в межклеточном пространстве, при этом нарушается водно-солевой баланс и в клетках. Отечная ткань легко инфицируется, что может послужить причиной развития осложнений: экзем, язвочек, рожистого воспаления. Кроме того, если отек сохраняется долгое время (хронический отек), в его зоне из-за медленного обмена веществ могут скапливаться белки и шлаки, которые вызывают фиброзное перерождение тканей.

Проще говоря, отечная ткань не может нормально функционировать и начинает страдать, ее клетки начинают перерождаться или гибнуть, поэтому с отеками необходимо бороться. При возникновении отеков их нужно как можно быстрее устранять, а в дальнейшем заниматься их профилактикой.

Причиной отеков могут быть заболевания вен или сердечная недостаточность, патология почек или увеличенная печень, нарушения со стороны щитовидной железы или других внутренних органов. Если отек проявляется быстро, а после сна, как правило, исчезает, то можно предположить венозную патологию: воспаление вен с образованием тромбов или варикозное расширение вен с характерными

вздутиями поверхностных либо глубоких вен. Если же вздутых вен не видно, а отек нарастает длительно и не спадает по утрам, то можно заподозрить патологию лимфатической системы – лимфедему. Этим патологиям чаще подвержены ноги.

Бывают скрытые отеки, которые проявляются сначала только в виде прибавки в весе. Потом обувь и кольца становятся тесными, черты лица расплываются, отекают веки. Утром ноги не так заметны, ведь ночью жидкость равномерно распространяется по всему телу. Днем же особенно заметными становятся отеки на ногах: при надавливании пальцем на поверхности образуется ямка, которая держится еще довольно долго. Если не обращать внимания, то скоро отеки становятся явными, начинают образовываться в области лодыжек, а потом распространяются вверх на всю ногу.

Порой сложно выявить причину отеков и поставить правильный диагноз. Только при общем обследовании результатов обследования терапевт, кардиолог, флеболог, эндокринолог и другие могут определить, что у конкретного пациента вызывает отеки и что ему нужно назначить: лекарства, физиолечение, диету, мочегонные средства, лечебную физкультуру или, может быть, просто подобрать правильную обувь.

В любом случае, если у вас есть предрасположенность к отекам, пока будет выясняться их причина, нужно принимать меры, чтобы не допустить длительной или значительной (по размерам) отечности.

Снять отечность может помочь магнитотерапия, так как она непосредственно влияет на сосуды, расширяя их просвет и интенсифицируя по ним транспорт жидкостей. Усиление обмена веществ в месте воздействия выводит избыток жидкости, устраняет шлаки и белковые скопления.

Главное, что при отеках магнитным полем необходимо воздействовать на всю глубину и поверхность пораженной конечности. Обязательно соблюдение направления воздействия «снизу-вверх». Магнитное поле должно как бы выталкивать жидкость из конечности. Необходима определенная частота магнитного поля, которая наиболее эффективна при отеке. Поэтому для устранения отеков подойдет не любой магнитный аппарат, а техника со специальными программами для лечения отечных состояний, и не портативная – слишком мала площадь захвата. Обеспечить все эти условия может магнитотерапев-

тический аппарат нового поколения АЛМАГ-02.

Во-первых в АЛМАГЕ-02 заложены программы для лечения заболеваний – причин отеков (хронической венозной недостаточности, лимфедемы) на разных их стадиях. Во-вторых, его излучатели позволяют одновременно охватывать всю поверхность отечной ноги. В-третьих, глубина проникновения магнитных импульсов АЛМАГА-02 – 15 см – величина недостижимая для портативной техники, но при увеличенной конечности – это именно то, что надо. Лечебные программы АЛМАГА-02 предусматривают магнитодинамический эффект – поддержание тонуса стенок сосудов, стимуляцию работы их клапанов, устранение застойных участков. Кроме того, кровь «разжижается» – повышается ее текучесть и уменьшается вязкость. Немаловажно и то, что это воздействие направлено не только на устранение отечности, но и на основное заболевание, которое является первопричиной отеков.

В заключение хочется рассказать историю, которая совсем недавно случилась на заводской выставке-продаже в г. Темрюке. На выставку-продажу Елатомского приборного завода пришла женщина, которая страдает отеками ног. Она долго и безуспешно лечилась, какие только средства не применяла и была уже на грани отчаяния. Но надежда все-таки еще была. Когда женщина рассказала специалистам завода о своей проблеме, те посоветовали ей приобрести АЛМАГ-02. Стоимость АЛМАГА-02 показалась женщине слишком высокой, тем более что она не была уверена, что он действительно поможет. И женщина для начала решила приобрести АЛМАГ-01, посмотреть – будет ли вообще эффект от лечения, а затем решить – нужен ли ей более дорогой аппарат. Через несколько дней женщина позвонила на завод: «Я лечилась АЛМАГОМ-01. Теперь мне срочно нужен АЛМАГ-02. Когда в нашем городе будет ваша следующая выставка-продажа? Я его обязательно куплю!» И, конечно, покупка состоялась.

Приобретайте АЛМАГ-01, АЛМАГ-02 и другие медицинские изделия Елатомского приборного завода в Магнитогорске

с 1 по 3 апреля в магазинах

«Медтехника Интермед»:

ул. Октябрьская, 19, пр. К. Маркса, 161,
ул. Советская, 141, пр. К. Маркса, 115,
ул. Советская, 217,

Внимание! Магазины «Медтехника Интермед» предоставляют товар в кредит*!

Только в указанные даты заводские цены!
Бесплатное сервисное обслуживание 2 года.

Более подробную консультацию специалиста по применению и приобретению аппаратов торговой марки ЕЛАМЕД можно получить по БЕСПЛАТНОМУ и КРУГЛОСУТОЧНОМУ телефону завода 8-800-200-01-13.

Приобрести приборы можно в любое удобное время по вышеуказанным адресам, а также:

«Аптеки здоровья»:

пр. К. Маркса, 105, ул. Калмыкова, 12,
пр. К. Маркса, 147, ул. Советская, 88,
пр. К. Маркса, 44, ул. Советская, 139,
пр. К. Маркса, 82, ул. Труда, 25,
пр. К. Маркса, 146, ул. Труда, 39,
пр. К. Маркса, 160, ул. Грязнова, 47;

социальная аптека фонда «Металлург» – пр. Сиреневый, 12;

«Муниципальная медтехника» – пр. К. Маркса, 123, ул. Гагарина, 41.

Аптеки «Рифарм»

ул. Вокзальная, 124, пр. К. Маркса, 187,
ул. Кирова, 95/1, ул. Советская, 170,
ул. Советская, 223,

Заказ наложенным платежом с завода. Адрес: 391351, ул. Янина, 25, р. п. Елатьма, Рязанская обл.
E-mail: admin@elamed.com www.elamed.com
ОГРН 1026200861620

*Кредит предоставляется ООО «Хоум Кредит энд Финанс Банк». Генеральная лицензия № 316 Банка России от 15 марта 2012 г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТОВ