

ТЕСТ

Насколько успешно вы боретесь со старостью?

Биологические часы у всех тикают на разной скорости. Кто-то до ста лет держится огурцом. Кого-то годы побеждают уже к шестидесяти. Специалисты Международной ассоциации геронтологии составили тест, на основе которого можно узнать, как быстро вы приближаете свою старость.

- 1. У вас есть лишний вес?**
а) Укладываюсь в формулу «вес = рост в см – 100» – 10 баллов;
б) Не помешало бы сбросить 5–7 лишних кг – 5 баллов;
в) Нужно худеть на 8 и более кг – 0 баллов.
- 2. Вы курите?**
а) Нет, и даже курильщиков поблизости мало – 10 баллов;
б) Сам не дымлю, а вокруг все с сигаретами – 5 баллов;
в) Курю – 0 баллов.
- 3. Как у вас с экологией?**
а) Живу в деревне – 5 баллов;
б) Бываю в крупных городах не чаще 3–4 раз в месяц – 2 балла;
в) Живу в большом городе или месте с неблагоприятным экологическим фоном – 0 баллов.
- 4. Как часто вы занимаетесь спортом?**
а) Как минимум 4 раза в неделю – 10 баллов;
б) Дважды в неделю – 5 баллов;
в) Нерегулярно – 0 баллов.



- 5. Каким был ваш вес при рождении?**
а) От 3,8 до 4,5 кг – 4 балла;
б) От 3,1 до 3,8 кг – 2 балла;
в) Меньше 3,1 или больше 4,5 кг – 0 баллов.
- 6. За минувший год вы принимали антибиотики?**
а) Не помню, когда это было последний раз, – 4 балла;
б) Это вообще было не более 10 раз за всю жизнь – 2 балла;
в) Каждый год приходится пропивать курс – 2 балла.
- 7. У вас есть родные братья или сестры?**
а) Да, есть. Старшие – 4 балла;
б) Да, есть. Младшие – 2 балла;
в) Я старший/единственный ребенок в семье – 0 баллов.
- 8. Ваш живот в объеме больше бёдер?**
а) Бёдра больше живота – 10 баллов;
б) Параметры примерно равны – 2 балла;
в) Живот больше бёдер – 0 баллов.
- 9. Как обстоят дела с сексом?**
а) В течение последней недели я им занимался с постоянным партнёром хотя бы раз – 5 баллов;
б) Секс регулярный, но нечастый – 3 балла;
в) Я одинок – 1 балл.
- 10. Вы сегодня заставили ваших друзей или коллег улыбнуться?**
а) Да – 2 балла;
б) Мы сегодня смеялись над шуткой другого человека – 1 балл;
в) Редко смеюсь – 0 баллов.

- 11. В детстве у вас была собака?**
а) Я с ней рос – 2 балла;
б) У вас было другое животное – 1 балл;
в) В нашем доме никогда не было животных – 1 балл.
- 12. Как вы питаетесь?**
а) Трижды в день, стараюсь не переедавать/являюсь вегетарианцем – 5 баллов;
б) Иногда пропускаю ужин – 3 балла;
в) Как придётся, урывками – 0 баллов.
- 13. За сегодняшний день вы хоть раз повысили голос?**
а) Нет, и вообще крайне редко это делаю – 5 баллов;
б) Я не позволяю себе демонстрировать гнев – 1 балл;
в) Пришлось покричать, так лучше доходит – 0 баллов.
- 14. Как часто вы нервничаете или бываете встревожены?**
а) В экстренных ситуациях – 2 балла;
б) Частенько, не могу успокоиться – 0 баллов;
в) Никогда не нервничаю – нервные клетки, говорят, не восстанавливаются – 0 баллов.
- 15. У вас часто бывают приступы апатии и плохого настроения?**
а) Обычно я бодр и весел – 5 баллов;
б) Меня накрывает примерно раз в месяц – 2 балла;
в) Да, со мной это случается частенько – 0 баллов.

- 16. Как вы спите?**
а) Крепко, как младенец – 5 баллов;
б) Часто не высыпаюсь – 1 балл;
в) У меня бессонница/хронический недосып – 0 баллов.
- РЕЗУЛЬТАТЫ**
64–88 баллов. Вы живёте в полной гармонии со своим организмом. У вас хороший иммунитет, и вы еще много лет будете молоды и свежи.
38–63 балла. Старость ещё долго будет гоняться за вами. Ваш иммунитет – вам друг и помощник. Поддержите его и вы: избегайте вредных привычек и следите за собой.
23–37 баллов. Вы движетесь к старости со скоростью, средней для человеческой популяции. Это в общем-то неплохо – быть в норме. Но не упускайте отличный шанс притормозить процессы старения. Для начала поверьте в себя, свой организм. И в то, что вредные привычки – вредные на самом деле!
10–22 балла. Э-э-э, притормозите! Для начала глубоко вздохните и потушите сигарету. Затем убедите себя в том, что о себе НАДО заботиться. Придётся поменять свой образ жизни. Но вы вполне способны сами продлить себе годы.
1–9 баллов. Ахтунг! Что-то с вашим организмом не то! Годы накладывают на вас отпечаток явно быстрее нормы. Возможно, сейчас вы боретесь с тяжёлой болезнью или с её последствиями. Не запускайте своё здоровье! Под контролем врачей многое можно исправить.

АЛМАГ. Болезни суставов лечим с умом!



АЛМАГ-01

Заболевания суставов – один из самых древних человеческих недугов. Мучились от боли в суставах Тамерлан, Петр I, Пушкин, Тургенев. Да и сегодня, несмотря на огромное количество препаратов для лечения суставных заболеваний, победить болезнь бывает очень сложно. Но, обладая нужными знаниями, это можно сделать!

Суставные болезни – это боль, краснота, отёк и нарушение функции. Назначается лекарство. Но кровь, в которой находится препарат, к суставу доставляется плохо: отёк, застой, нарушение кровообращения в больном органе не дают этого сделать. Человек может месяцами пить лекарство, а просвета не будет видно, пока не улучшится кровоток. Без магнитотерапии здесь, как правило, не обойтись.



НОВИНКА!

Диамат (Алмаг-03) – изначально аппарат был создан для лечения заболеваний головного мозга. Но в ходе апробации был выявлен дополнительный, очень важный эффект – расслабляющее, успокаивающее действие на кору головного мозга, отчего человек засыпает и спит долго и полноценно. А после лечебного курса наблюдается стойкое сохранение нормального сна без всяких дополнительных мер. Показания к применению: расстройство сна, нарушение мозгового кровообращения, транзиторная ишемическая атака, хроническая ишемия головного мозга, мигрень и др.

Достоинством представителем магнитотерапевтических аппаратов является АЛМАГ-01. Он способен увеличить кровоток в повреждённых тканях до 300%! Кровь активно начинает поставлять питательные вещества и лекарства в проблемные зоны и удалять вредоносные. АЛМАГ-01 способствует выздоровлению при артрозе, артрите, остеоартрозе. Он даёт возможность снять боль, воспаление, спазм мышц, улучшить подвижность сустава и затормозить прогрессирование заболевания.

АЛМАГ-01 выпускается предприятием вот уже второй десяток лет, и за это время успел заработать себе достойную репутацию. Аппарат активно применяют как в медицинских учреждениях, так и в домашних условиях для лечения более пятидесяти заболеваний.

Сейчас создан еще более уникальный аппарат АЛМАГ-02 – для лечения сложных случаев. Например, он показан при коксартрозе. Почему именно АЛМАГ-02? Дело в том, что тазобедренный сустав, а именно он страдает при этом заболевании, расположен глубоко в теле человека. И для того чтобы достать до него магнитным полем, аппарат должен обладать расширенными возможностями. До недавнего времени лечение проводилось только в медучреждениях, оборудованных специальной техникой. Но

сейчас есть АЛМАГ-02 – аппарат нового поколения, лечить которым коксартроз можно и в клинических, и в домашних условиях. Глубина проникновения магнитных импульсов АЛМАГа-02 вполне достаточна, чтобы достать до тазобедренного сустава и результативно на него воздействовать. Кроме этого, при коксартрозе желательно влиять магнитным полем не только на сустав, но и одновременно на пояснично-крестцовый отдел позвоночника. Дополнительные излучатели АЛМАГа-02 позволяют это сделать – воздействовать и на сустав, и на пояснично-крестцовый отдел позвоночника. Двойной удар по коксартрозу аппаратом АЛМАГ-02 даёт возможность снова двигаться и радоваться жизни!

В АЛМАГе-02 для каждого заболевания разработана индивидуальная программа с необходимыми параметрами магнитного поля, что дает возможность успешно справляться не только с коксартрозом, но и с остеопорозом, инсультом, варикозной болезнью, бронхиальной астмой, осложнением сахарного диабета, заболеваниями печени, хроническим панкреатитом, мочекаменной болезнью и многими другими.

К лечению нужно подходить с умом, вернее, с магнитотерапией одним из аппаратов АЛМАГ!



АЛМАГ-02

Приобрести Алмаг-01, Алмаг-02, Диамат (Алмаг-03) и другие медицинские аппараты Елатомского приборного завода вы можете в Магнитогорске

с 4 по 6 ноября

в магазинах

«МЕДТЕХНИКА ИНТЕРМЕД»

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

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

Гарантия качества.
Бесплатное сервисное обслуживание 2 года.

Более подробная информация по применению и приобретению приборов по телефону горячей линии **8-800-200-01-13** (звонок бесплатный).

Ежедневные продажи по вышеуказанным адресам. Заказ наложенным платежом: 391351, Рязанская область, Касимовский район, р. п. Едатыма, ул. Янина, 25. ОАО «ЕПЗ». E-mail: admin@elamed.com www.elamed.com ОГРН 1026200861620

**ТОЛЬКО
В УКАЗАННЫЕ ДАТЫ
– ЦЕНА ЗАВОДА-
ИЗГОТОВИТЕЛЯ**

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

реклама