

ПИТАНИЯ

выводит токсины и улучшает пищеварение. Но все же наиболее богатой по содержанию витамина С является традиционная квашеная капуста, приправленная оливковым или подсолнечным маслом.

Чаще готовьте винегрет, весной на Руси его издревле использовали в это время года. Он восполняет запасы витаминов. Единственное предостережение: не пытайтесь сразу насытить организм. Избыток питательных веществ тоже вреден. Не стоит забывать о чувстве меры: клетчатка, содержащаяся в овощах и фруктах, очень полезна, но и для нее существует норма – 500 г в день. Овощи на ужин не такой удачный вариант, как может показаться: клетчатка долго переваривается, а углеводы плохо усваиваются организмом вечером.

Так что лучший ужин для занятых людей, живущих очень активно, – белковый. Творог и йогурт, с которыми очень хорошо сочетаются черника, брусника, клюква и другие замороженные ягоды. Допустим и кусочек нежирного отварного мяса, но он пойдет на пользу только человеку, активно работавшему весь день и засыпающему не сразу же после ужина, а не менее чем через 2-3 часа после приема пищи.

Нужно налегать на цитрусовые и вообще все фрукты в твердой оболочке, так как они сохраняют наибольшее количество витаминов. Уделяйте внимание сокам, лучше свежевыжатым. Если покупаете готовый сок – выбирайте сок с мякотью, то есть с содержанием пектина. Компенсировать недостаток витаминов весной поможет шиповник. Приготовить настой шиповника очень легко: сухие плоды заваривают в термосе или на водяной бане, к настою по вкусу можно добавить мед.

Добавляйте лимон во все возможные блюда, каши, пюре, сбрызгивая свою еду половинкой лимона. Не забывайте о чесноке и луке, которые, как известно, содержат фитонциды, убивающие болезнетворные микробы.

Поскольку в природе нет ни одного продукта питания, который содержал бы все необходимое человеческому организму сразу, надо подумать, как грамотно разнообразить свой рацион.

Каши должны занять в весеннем рационе достойное место. Они являются ценным источником микроэлементов и сэкономят фигуру – как раз то, что нужно весной. Лучше каши только каша с молоком, польза удваивается. Крупы должны чередоваться.

Употребляйте их не дроблеными, а цельными. Правда, в геркулесе, термически обработанном раздробленном зерне овса, содержится важная аминокислота, помогающая работе печени. Не увлекайтесь манкой. Исключите шлифованный рис, так как он содержит один крахмал и нет витаминов группы В.

Для тех, кто не признает каши, тоже есть подходящий вариант – регулярно употребляйте цельнозерновую хлеб.

Весной кроме насыщения энергией ваш организм нуждается и в очищении. Эта миссия по силам только зелени. Содержащиеся в ней фолиевая и аскорбиновая кислоты будут трудиться над обновлением ваших клеток. Учитывая это, весной в рацион питания каждой семьи нужно включить как можно больше грунтовой зелени, богатой витаминами С и группы В. В это время года зелень поступает к нам из Средней Азии. Причем, приобретая зелень, выбирайте только небольшие побеги.

Итак, для того чтобы чувствовать себя здоровым и быть весной в хорошей форме, необходимо пополнять запасы витаминов и совсем необязательно для этого идти только в аптеку. Достаточно включить в свой ежедневный рацион хотя бы несколько из перечисленных продуктов, и здоровье и красота вам обеспечены.

ЛЕТО – САМОЕ ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ПОЗАБОТИТЬСЯ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ!



ЕСЛИ ВАС БЕСПОКОЯТ КАМНИ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ, ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС, ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА, ПРОБЛЕМЫ С КИШЕЧНИКОМ, ХРОНИЧЕСКИЙ ПАНКРЕАТИТ, СТОИТ ЗАДУМАТЬСЯ, КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ.

ФИШант-С – самый эффективный, мягкий и безопасный способ решения проблем.

Энтеросорбент **ФИШант-С** – препарат натурального происхождения, абсолютно нейтральный для организма, действует одновременно по многим позициям:

- поддерживает и восстанавливает функции печени;
- нормализует выработку желчи в печени, снижает холестерин («заставляет» холестерин перерабатываться в желчь, а не превращаться в атеросклеротическую бляшку);
- удаляет токсины;
- восстанавливает микрофлору кишечника;
- нормализует избыточный вес.

Безопасен при длительном применении.

ООО «Пента Мед», ВВЦ «Здоровье»
(495) 739-40-09, (499) 502-89-00

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА

Есть противопоказания, проконсультируйтесь с врачом.



на правах рекламы



Мать-и-мачеху с древности применяли не только в лекарственных, но и в косметических целях. В настоящее время используют противовоспалительные, смягчающие, дезинфицирующие и ранозаживляющие свойства листьев и свежего сока растения, а также как средство, улучшающее рост волос. Мать-и-мачеху добавляют к успокаивающим ваннам и маскам, лосьонам для чувствительной кожи. К ранам, ушибам и отекам прикладывают свежие листья гладкой стороной, кашицу и сок.

Зачастую, лишь дожив до самой старости, мы впервые понимаем, насколько зависим от глаз в нашей повседневной жизни. Первые признаки ухудшения зрения наблюдаются при чтении, когда буквы кажутся размытыми. Если зрение продолжает ухудшаться, вся наша ежедневная жизнь становится крайне трудной.

Считается, что только в Германии 2 миллиона человек страдают одной из форм возрастной макулярной дегенерации (ВМД). Эта болезнь заключается в отмирании клеток сетчатки, что приводит к повреждению ее поверхности. Если вы не четко видите человека или любой предмет, смотря прямо на него, у вас обнаружено это заболевание. Люди, страдающие от ВМД, могут различать очертания, но не видят черты лица человека, находящегося перед ними. Их зрение постепенно снижается, они едва ли могут различать цвета, а контрасты становятся менее очевидными. В худшем случае такая болезнь приводит к потере центрального зрения.

Макулярная дегенерация также является основной причиной слепоты людей в возрасте 50 лет и старше. Метаболические нарушения могут происходить и в старческом возрасте. Это приводит к накоплению отложений под сетчаткой и, таким образом, к ослаблению зрительной функции. Кроме того, естественный процесс старения, а также иные факторы, такие как гипертония, дефицит питательных веществ, избыточный вес или курение, могут чрезвычайно ускорить процесс протекания заболевания. Таким образом, для

ОКУВАЙТ ЛЮТЕИН – ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА ДЛЯ ХОРОШЕГО ЗРЕНИЯ

Ни один другой орган не является таким важным для большинства людей и не принимается как должное, как их глаза. Они наше окно в мир. Именно благодаря способности видеть мы воспринимаем окружающий мир и формируем суждения о нем. Но глаза также придают нашему лицу его неповторимое выражение и считаются зеркалом нашей души. Жизнь человека без способности видеть пугающая и невообразимая.

того чтобы сохранить наше зрение хорошим, на наиболее долгий срок, очень важно поддерживать функцию глаз при помощи питательных микроэлементов.

К счастью, продолжительность жизни человека постоянно увеличивается, но это означает, что число заболевших ВМД также значительно возрастает. В этом случае на помощь приходят широко используемые витаминные препараты, в состав которых входят как витамины, так и микроэлементы, поставляющие питательные вещества для глаз. Несмотря на это, такие препараты не содержат лютеин и зеаксантин – вещества, необходимые для обеспечения полной защиты глаз. Поскольку организм человека не может вырабатывать лютеин и зеаксантин

самостоятельно, врачи советуют принимать эти вещества в препаратах.

И вот настало время рассказать о препарате **ОКУВАЙТ ЛЮТЕИН**. Этот продукт отличается от других тем, что в его составе органично сочетаются все необходимые микроэлементы. Он хорошо переносится организмом и разработан на основе результатов последних исследований и клинических опытов. **ОКУВАЙТ ЛЮТЕИН** на сегодняшний день является ведущим научно-доказанным витамином для глаз, распространенным по всему миру.

Действие препарата **ОКУВАЙТ ЛЮТЕИН**, в частности, основано на накоплении в организме лютеина и зеаксантина. Эти вещества очищают голубой пигмент, обогащают

энергией свет, связывают свободные радикалы и тем самым уменьшают окислительный стресс, оказывающий частичное влияние на процесс старения сетчатки. Лютеин и зеаксантин принимают на себя функцию внутренних солнцезащитных очков, защищающих сетчатку от повреждений.

У людей, страдающих макулярной дегенерацией, ощущается острая нехватка витаминов С и Е и цинка. Эти вещества являются важными составляющими защитной системы клетчатки. В препарате **ОКУВАЙТ ЛЮТЕИН** содержатся все чрезвычайно важные питательные вещества, что обеспечивает их оптимальную поставку в организм.

ОКУВАЙТ ЛЮТЕИН был разработан на основе медицинских стан-

дартов и является основной пищевой добавкой для людей, болеющих ВМД. Во избежание ухудшения зрения в старческом возрасте рекомендуется начать долгосрочный прием препарата **ОКУВАЙТ ЛЮТЕИН** как можно раньше, в возрасте 50 лет.

Нутрицевтик (пищевая добавка) – новое слово, пришедшее из английского языка, означающее «питание + лекарственное средство». Нутрицевтик – препарат, содержащий биологически активные компоненты, используемые как в медицинских, так и в оздоровительных целях. В их состав входят антиоксиданты, жирные кислоты и вторичные фитохимикаты, которые, будучи пищевыми добавками, могут оказывать профилактическое и терапевтическое действие.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ. ЯВЛЯЕТСЯ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНОЙ ДОБАВКОЙ К ПИЩЕ.

на правах рекламы

TEL: 77 99 23 33 19299 318 01 23 09 2009 г.