

**557-57-95**  
На дом доставим – звони нам опять!\*

реклама

**ДОМАШНЯЯ МЕДИЦИНА**  
**МЕДТЕХНИКА**  
**МЕДИЦИНА**

**УСТАЛИ КОПАТЬ ГРЯДКИ, БОЛИТ СПИНА, ПОДСКОЧИЛО ДАВЛЕНИЕ? ПОЗВОНТЕ НАМ, И МЫ ПОСТАРАЕМСЯ ВАМ ПОМОЧЬ. В НАШЕМ МАГАЗИНЕ ВЫ НАЙДЕТЕ БОЛЕЕ 300 НАИМЕНОВАНИЙ МЕДИЦИНСКОЙ ТЕХНИКИ, МАССАЖЕРЫ, ТЕРМОБЕЛЬЕ, ЭЛЕКТРОГРЕЛКИ, БАНДАЖИ, ПРОТИВОРАДИКУЛИТНЫЕ ПОЯСА, МАГНИТНЫЕ АППЛИКАТОРЫ, ФИЛЬТРЫ ДЛЯ ВОДЫ, АНТИВАРИКОЗНЫЙ ТРИКОТАЖ.**

**МЫ ЖДЕМ ВАС ПО АДРЕСУ:**  
г. МОСКВА, м. "НОВОКУЗНЕЦКАЯ", ул. ПЯТНИЦКАЯ, 22  
**МАГАЗИН "ДОМАШНЯЯ МЕДИЦИНА"**  
(495) 953-73-12, +7(903)725-90-48  
Возможна доставка. Предъявителю купона скидка.  
[www.med-shop.ru](http://www.med-shop.ru)

**СКИДКА 5%**

реклама

Ежевика – широко известный ягодный кустарник, встречается как на садовых участках, так и в диком виде по берегам рек, оврагам, обрывам по всей европейской части России, на Кавказе, в Западной Сибири.



## Колючая целительница

**П**лоды ежевики содержат сахара, пектиновые и дубильные вещества, органические кислоты, каротин, витамин С, витамины группы В, соли калия, медь, марганец. Используют плоды, листья, сок растения и корни. Листья и сок растения собирают в июне-августе, плоды – в августе-сентябре, корни – осенью.

Ежевика широко применяется в народной медицине. **Листья** обладают вяжущим, потогонным, кровоостанавливающим, кровоочистительным, обезболивающим и ранозаживляющим действием. Листья также имеют антисептическое свойство, улучшают перистальтику кишечника, очищают раны от гноя. **Корни** обладают мочегонным и противовоспалительным свойствами. **Плоды и сок** ежевики хорошо утоляют жажду и являются жаропонижающим средством. Зрелые плоды действуют как легкое слабительное и как потогонное, а незрелые плоды возбуждают деятельность органов пищеварения и действуют как вяжущее средство при расстройстве желудка.

Настой листьев принимают как потогонное при простудных заболеваниях, употребляют для полосканий при ангинах и воспалительных процессах полости рта. Измельченные листья прикладывают к лишаям, хроническим язвам и гнойным ранам.

В немецкой народной медицине настой листьев применяют при расстройстве желудка, желудочных кровотечениях, болезнях органов дыхания и как кровоочистительное средство при различных кожных заболеваниях.

### Способы применения

Листья ежевики (4 чайные ложки) заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 4 часа, процеживают. Принимают по 0,5 стакана 4 раза в день за полчаса до еды.

Листья ежевики (2 чайные ложки) и язычковые цветки соцветий календулы (1 чайная ложка) заливают 1 стаканом кипятка. Настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по 0,5 стакана 2 раза в день за полчаса до еды при заболеваниях кишечника.

А. РУДАКОВА

**Д**иетологам хорошо известно, что пища с низким содержанием жира не дает человеку чувства сытости. К тому же она пресная или слегка кисловатая, что далеко не всем по вкусу. В угоду потребителю многие производители подслащивают продукты с 0% жирности. В результате тот же легкий йогурт или творожок с нулем на этикетке оказываются весьма калорийными продуктами, которые содержат в себе углеводы, опасные для фигуры.

Как быть? Упаковка пищевых продуктов – богатейший источник информации, нужно лишь внимательно читать состав. Здоровое питание подразумевает прежде всего натуральные продукты. Иными словами, на упаковке должно быть указано как можно меньше подсластителей и различных пищевых добавок с маркировкой «Е».

Полностью безуглеводной пища быть не должна. Даже диетическое питание с целью похудения предусматривает в меню продукты, содержащие «правильные» углеводы, которые усваиваются организмом без риска для фигуры. Диетологи советуют закусывать легкий неподслащенный йогурт зерновыми хлебцами или добавлять в него немного овсяных хлопьев. Такая трапеза надолго насыщает, а кроме того, не содержит в себе лишних калорий.

После того как жиры и сахар были объявлены основными провокаторами лишнего веса, производители стали облегчать готовую продукцию именно за счет этих ингредиентов. Однако тот же сахар, помимо всего прочего, является природным консервантом, а жир придает продуктам приятный вкус и нужную консистенцию. Вместо природных веществ в йогурты, майоне-

## ЛЕГКИЕ ПРОДУКТЫ – ЗА И ПРОТИВ



**Продукты с пометкой «light» и надписью «обезжиренный» на упаковке сейчас на пике популярности. Чем производители заменяют жир и сахар?**

**О. ПЕРЕВАЛОВА,**  
врач-диетолог,  
действительный член Национальной ассоциации диетологов России

зы, сладости и другие продукты добавляют химические вещества – загустители, стабилизаторы, консерванты, искусственные заменители сахара. Вероятно, можно похудеть при помощи этих продуктов, но как после этого будешь себя чувствовать и, главное, что будет с твоими внутренними органами, в частности печенью?

Все вещества, полученные химическим путем, воспринимаются организмом как вредные и опасные, их нужно как можно быстрее обезвредить и вывести. При этом основная нагрузка по обезвреживанию приходится на печень, которая работает в экстремальных условиях, направляя все свои силы на детоксикацию чужеродного вещества. Нагрузка на печень при постоянном употреблении пищи с искусственными добавками равносильна нагрузке на этот орган при регулярном приеме яда. В результате печень очень быстро изнашивается, перестает выполнять свою основную функцию контроля над всем, что поступает в организм. В итоге вредные вещества попадают в кровь, отравляя организм. И вместо того, чтобы участвовать в пище-

варении и обеспечивать организм полезными веществами, печень работает на обезвреживание всей той «химии», которую мы съели. Все вредное печень сбрасывает в желчные протоки. Когда протоки переполняются, они начинают давить на саму печень. К тому же существенно нарушается отток желчи, что вызывает ее застой – так развивается холецистит. В свою очередь, застой желчи вызывает застойные явления в поджелудочной железе и ее воспаление – панкреатит.

Застойные процессы нарушают нормальное пищеварение, способствуют образованию продуктов распада, которые вновь должны устранять печень. В итоге получается замкнутый круг, который сам же себя и поддерживает. Самое печальное, что токсины, не обезвреженные печенью, возвращаются в кровь и начинают действовать в первую очередь на клетки головного мозга. Мы чувствуем усталость, раздражительность, нас беспокоят бессонница и головная боль. Все это не лучшим образом воздействует на сердце, и тогда даже



при небольшой перегрузке, например от стресса на работе или легкой пробежки, начинается тахикардия, возникают перебои в работе сердечно-сосудистой системы. В результате такого «ядовитого» питания сердце не просто недополучает питательные вещества – оно становится уязвимым для многих опасных болезней. Ну и, конечно, все это не может не сказаться на внешности: появляются проблемы с кожей, аллергии и другие заболевания.

Жир организму необходим. Без него кожа не будет упругой, волосы блестящими, а фигура стройной. Умеренное потребление жиров поддерживает стабильный вес, а вот их недостаток, наоборот, приводит к его избытку. При постоянной нехватке жира происходят сбои в обмене веществ, и организм в ожидании голода начинает делать запасы.

Для полноценной работы мозга и других органов обязательно нужен сахар. Употребляя

сахарозаменители (аспартам, сорбитол и т.д.), мы обманываем сами себя. Дело в том, что для переработки сахара поджелудочная железа выделяет инсулин. Но в сахарозаменителях сахара нет! Получается, что инсулину нечего перерабатывать, и он начинает разрушать белки. В итоге в организме возникает нехватка строительного материала, что может вызвать, например, мышечную атрофию. Так что уж лучше в меру есть обычный сахар, мед и другие натуральные сладости, чем травить себя различными химическими веществами.

Что скрывают «легкие» продукты, например диетическое масло? По сравнению с натуральным маслом оно содержит намного меньше калорий. Жир в таком масле заменяют химическими загустителями и наполнителями. Точно так же делают и низкокалорийный майонез, в котором главный вкусовой компонент – натуральное растительное масло – практически полностью заменяют «химией».

Для производства «легких» йогуртов, кефиров, сырков, мороженого и т.д. используется обезжиренное молоко. В таких продуктах нет не только жира, но и сахара, а для улучшения вкуса используют различные химические добавки, которые по сути являются углеводами (например, модифицированный крахмал). А как известно, избыток углеводов неизбежно превращается в жировые отложения. К тому же такие «легкие» продукты способствуют накоплению в организме «плохого» холестерина. Так что решайте сами, чего в этих продуктах больше – пользы или вреда.