

## АНГИОНОРМ® – ВАШИ НОЖКИ ХОТЯТ БЫТЬ КРАСИВЫМИ!

Болезни вен и капилляров ног, такие как варикоз и тромбофлебит, появляются незаметно. Сначала усталость и тяжесть в ногах, отечность после ходьбы, которые обычно снимают с помощью расслабляющих травяных ванночек и кремов, но они дают лишь временное облегчение.

Со временем на ногах начинают проступать вены, появляются сосудистые «звездочки», мучают ноющие боли и судороги. Часто вместе с этими проблемами развивается геморрой, который тоже связан с воспалением и расширением вен.

Если не обращать внимания – идет усугубление болезней. Вены набухают, развивается тромбоз. Что же делать? Очень часто советуют операцию. Но она, к сожалению, только на время убирает внешние дефекты и не устраняет причину заболевания.

Вены нужно укреплять «изнутри», подпитывая стенки сосудов, развивая их эластичность. К счастью, здесь не нужны синтетические препараты. Венам помогут лекарственные травы, которые входят в состав эффективного натурального препарата **АнгиоНорм®**. **АнгиоНорм®** был специально разработан для лечения и профилактики заболеваний вен учеными известного российского научно-производственного предприятия «ФармВИЛАР».

Оригинальная композиция из лекарственных растений в составе **АнгиоНорма®** обеспечивает системное воздействие на все сосуды человека. С одной стороны, **АнгиоНорм®** укрепляет вены и капилляры ног, препятствует возникновению сосудистых «звездочек», обладает противовоспалительным и венотонизирующим свойствами, снимает тяжесть и отеки в ногах, помогает при геморрое. С другой стороны, **АнгиоНорм®** обеспечивает защиту сердца при ишемической болезни, инфаркте миокарда, сердечной недостаточности и помогает избежать многих кардиологических проблем.



Рег. уд. № ЛС-001137 от 19.01.2006

Реклама

**АнгиоНорм® – надёжная защита Ваших сосудов.**

**Тел.: (495)-712-10-81, 8 (812)-740-72-54, (383)-236-25-69 (Спрашивайте в аптеках Вашего города)**

**ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ**

**Т**ермин «средиземноморская диета» ввели Ансел и Маргарет Кейз в книге «О вкусной и здоровой пище: средиземноморское решение», написанной в 50-х годах прошлого века. Они заметили, что люди, живущие в Средиземноморье, гораздо меньше болеют сердечно-сосудистыми заболеваниями по сравнению с жителями США. Они решили изучить возможную связь между особенностями питания и «болезнями изобилия», такими как ожирение, артериальный склероз, диабет и гипертония. Окончательные результаты исследования особенностей питания жителей нескольких стран, в частности США, Японии, Югославии, Германии, Финляндии и Италии, показали, что чем дальше рацион питания «уходит» от средиземноморской модели, тем чаще встречаются пациенты с указанными заболеваниями.

Согласно недавним отчетам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), посвященным вопросу «продолжительности жизни», Франция, Испания, Италия и Греция находятся в первой семерке стран со здоровым образом жизни. Это значит, что средиземноморская диета является одним из факторов благоприятного прогноза в отношении продолжительности здоровой жизни. Население пятнадцати стран трех континентов, живущее вблизи Средиземного моря, объединяют похожие традиционные диеты. Основные продукты, которые входят в них, – томат, болгарский перец, баклажан, злаки, картофель, макароны, бобовые, чеснок, оливки и оливковое масло. Популярны также приправы тимьян, розмарин, базилик, орегано. Сладости и большая часть продуктов животного происхождения присутствуют в ограниченном количестве. Жители Средиземноморья потребляют немного рыбы, главным образом кефаль и треску.

Рецепты блюд заметно отличаются. Но главное в этой модели питания – предпочтение оливкового масла всем остальным жирам и добавлять в пищу больше чеснока и овощей.

Существует несколько общих ключевых позиций средиземноморской диеты, которые определяются климатом Средиземноморья (море, солнце, умеренная влажность, горный воздух).

### Оливковое масло

Самый средиземноморский продукт – оливковое масло, такого количества оливковых рощ больше нигде не встретишь. Оно богато мононенасыщенными жирными кислотами, которые снижают уровень так называемого плохого холестерина в крови, предотвращают образование холестериновых бляшек на стенках сосудов, защищают сердечно-сосудистую систему. Этим маслом заправляют салаты, поливают хлеб.

## СРЕДИЗЕМНОМОРСКАЯ ДИЕТА ДАРИТ ДОЛГОЛЕТИЕ



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

Предпочтительнее масло холодного отжима, правда, к его вкусу надо привыкнуть, но лучше привыкать к вкусу полезных продуктов, чем к хорошим лекарствам.

### Рыба и морепродукты

Анчоусы, треска, скумбрия, сардины, креветки, моллюски используют в самых разнообразных сочетаниях. Они богаты омега-3 жирными кислотами, которые также ведут борьбу с «плохим» холестерином, загрязняющим наши сосуды, разжижают кровь и защищают сердечно-сосудистую систему. Кстати, лосось и сельдь, более традиционные для наших широт, также богаты омега-3 жирными кислотами и вполне вписываются в средиземноморскую диету.

### Фрукты и овощи

Ежедневное употребление 500 г свежих овощей и фруктов снижает риск раковых заболеваний кишечника на 50%. Жители Средиземноморья включают в меню томаты (они богаты антиоксидантом ликопеном, который защищает кожу от старения и не разрушается при варке), перец, баклажаны, лук, зеленую стручковую фасоль, артишоки. Капуста также вполне подходит для средиземноморской диеты. Брокколи, цветная, белокочанная капуста содержат сульфолан, который повышает выработку организмом энзимов (эти вещества нейтрализуют соединения, вызывающие рак). Брокколи и брюссельскую капусту можно использовать, чтобы снизить риск заболеваемости раком груди, желудка и простаты. Готовить блюда лучше на пару, так как при длительной обработке полезные соединения разрушаются.

### Мясо

Белое мясо и мясо птицы содержат меньше калорий, чем красное мясо, богаты аминокислотами и минералами и незаменимы для сбалансированного питания. Жители Средиземноморья потребляют очень мало красного мяса, например говядины.

### Молочные продукты

Сыры и молочные продукты – источник кальция, аминокислот, а традиционные для Средиземноморья козий и овечий сыры содержат меньше жира, чем остальные. Молодые сыры – фета, моцарелла и рикотта – богаты сопряженной линолевой кислотой,



которая помогает сбросить лишний вес и улучшить соотношение между мышцами и жиром. Сыры и необезжиренное молоко рекомендуют употреблять женщинам для профилактики рака груди. Риск получить этот недуг в постменопаузе у женщин, регулярно потребляющих эти продукты, снижается на 70%.

### Орехи

Грецкий орех, фундук, миндаль, кедровый – богаты минералами, волокнами, витаминами, они незаменимы в средиземноморской кухне.

### Зерновые

Пшеница, ячмень, рис – источник пищевых волокон, минералов, витаминов, хлеб – важный поставщик витаминов группы В. Хлеб и крупы благодаря высокому содержанию волокон быстро дают ощущение сытости, снижая риск неконтролируемого набора лишнего килограммов. Хлеб из муки грубого помола и нешлифованный рис улучшают работу кишечника.

### Вино

Во Франции, где предпочтение отдается красному вину, наблюдается самая низкая заболеваемость сердечно-сосудистыми заболеваниями. Красное сухое вино особенно богато полифенолами и природными антиоксидантами, которые помогают снизить содержание «плохого» холестерина в крови. Многие склонны злоупотреблять именно этой составляющей средиземноморской диеты. Норма французских диетологов – 450 мл вина в день, испанские диетологи предлагают ограничиться 1 стаканом красного сухого вина. Впрочем, вполне можно обойтись и виноградным соком, основной его минус – большое количество сахара.

### Примерное меню средиземноморской диеты выглядит так.

**Завтрак:** несколько фруктов, немного свежего хлеба и свежесжатый сок или вода.

**Второй завтрак:** салат с тунцом, анчоусом и оливками, политый оливковым маслом, несколько стаканов воды.

**Обед:** перец, фаршированный рисом, мясным фаршем, салат из помидоров с зеленью, заправленный оливковым маслом, бокал красного вина.

**Ужин:** рыба с овощами, политая соком половины лимона, травяной или зеленый чай. Благодаря полезным свойствам сложных углеводов и свежих овощей, которыми богата средиземноморская диета, она совпадает с рекомендациями диетологов.

Кроме того, сложные углеводы могут помочь в профилактике рака толстого кишечника. Высокий уровень мононенасыщенных жиров в диете, как оказалось, помогает контролировать уровень содержания сахара в крови при диабете второго уровня.

Средиземноморская диета отличается довольно высоким содержанием жира. Однако это в основном мононенасыщенные жиры оливкового масла, которые способны уменьшать уровень «плохого» холестерина в крови, не снижая уровень «хорошего», а значит, защищают организм от заболеваний сердца и сосудов. Жирные кислоты омега-3, присутствующие в жирной рыбе, способствуют снижению уровня холестерина. Витамины и бета-каротин ярко-красных овощей помогают работе сердца. Чеснок может оказаться эффективным средством для нормализации высокого кровяного давления. Умеренное потребление за едой красного вина полезно тем, что может снизить риск возникновения сердечных заболеваний.