

Еда без вреда

Как правильно питаться с пользой для здоровья

Как вкусно поесть, сохранив при этом хорошее самочувствие и бодрое настроение? Об этом рассказала

врач-диетолог ГКБ №52 Виктория Егорова.

Чаще всего мы перееедаем из-за того, что садимся за стол зверски голодными. Конечно, аппетит должен

быть, но умеренный. Даже если вечером вы собираетесь в гости или сами ждёте визита гостей, старайтесь не забывать об обычных завтраке, обеде и лёг-

ких перекусах. Садитесь ужинать не позже 20.00, а в идеале — не позже 18.00: тогда съеденная пища усвоится лучше и утром вы не проснётесь с неприятным ощущением в желудке.

них написано, что они низкокалорийные. Лучше готовьте десерты сами из свежих, замороженных или сушёных фруктов и орехов.

Потребление воды в достаточном количестве помогает уменьшить аппетит. Избегайте газированных сладких напитков: углекислота, раздражая слизистую оболочку желудка, провоцирует желание съесть ещё что-нибудь, даже если вы сыты.

Помните, что алкогольные напитки калорийны, а сладкие алкогольные напитки калорийны вдвойне! Помимо этого, алкоголь обладает свойством повышать аппетит. Так, во время застолья вы можете съесть больше, даже не отдавая себе отчёта. И поэтому стоит отказаться от различных коктейлей, сладких вин, ликёров, настоек. Лучший вариант — белое или красное сухое вино. А если вы любите шампанское, выбирайте сухие или полусухие сорта вин.

Екатерина СЛЮСАРЬ

десерт императрицы

Екатерина II любила апельсины в шампанском



Очищенные апельсины — 3 штуки (на 4 порции) режем пополам. Два апельсина полностью очищаем от белой кожицы. Из третьего апельсина выжимаем сок и смешиваем в равном количестве с шампанским (можно добавить мёд или вишнёвый сироп), добавив специи: 1 бутон гвоздики, корицу на кончике ножа, 2 зёрнышка кардамона. Смесь нагревать, но не кипятить. Добавить предварительно распущенный в воде желатин или агар-агар. Апельсины выложить в креманки, залить полученным сиропом, охладить, затянуть пищевой плёнкой и убрать на 4-5 часов в холодильник. Десерт подавать охлаждённым, украсив по вкусу (сливками, веточкой розмарина, золотистым драже).

Чтобы еда была в радость...



Не садитесь за стол зверски голодными

Начните трапезу с овощного салата, заправленного растительным маслом

Замените майонез соусом из нежирного йогурта со специями

Десерты готовьте сами — из фруктов и орехов

Клетчатка и с аппетитом справится, и поможет пищу переварить

Начните трапезу с овощного салата, заправленного растительным маслом. Полезная пищевая клетчатка не только с аппетитом справится, но и будет способствовать лучшему перевариванию пищи.

При приготовлении салатов замените майонез соусом, приготовленным самостоятельно из нежирного йогурта с добавлением любимых специй.

Не покупайте магазинные торты, даже если на

ЖИВИТЕ БЕЗ БОЛИ В СУСТАВАХ

ЛЕЧИМСЯ ДОМА

Суставной недуг — это порочный круг, состоящий из нарушения кровообращения и разрушения сустава. Лекарства лишь на время ослабляют боль. Но у медицины XXI века есть средства, которые используются в клинической практике именно для лечения болезней опорно-двигательного аппарата.

Надёжный аппарат магнитотерапии «АЛМАГ-01» от компании «ЕЛАМЕД» более 15 лет успешно применяется в медучреждениях и дома. Им оснащены ведущие клиники, в том числе поликлиника № 1 Управления делами Президента РФ, НИИ неотложной детской хирургии под руководством Л.М.Рошала, Главный клинический госпиталь им. ак. Н.Н.Бурденко. Он достоин выдержки и экспертизы специалистов, и народную проверку.

«АЛМАГ-01» не только способствует устранению болей, но и даёт возможность остановить прогрессирование заболеваний.

Лечебное свойство аппарата основано на действии бегущего импульсного маг-

нитного поля. Давайте разберёмся, в чём оно заключается, с точки зрения науки.

В чём особенности бегущего магнитного поля?

Бегущее импульсное поле представляет собой повторение электромагнитных импульсов в ритме, близком к ритму биологических частот организма человека. Именно поэтому оно обладает высокой активностью. Обычно организм привыкает к действию лечебных средств, и они

перестают помогать. Однако в случае с импульсным полем привыкания не происходит, поскольку организм не успевает реагировать на непрерывное «перемещение» источника воздействия.

Какими лечебными свойствами обладает магнитное поле?

Под влиянием магнитного поля происходит усиление кровотока в кровеносных сосудах, в том числе мелких капиллярах. Усиленный кровоток даёт возможность ускорить обменные процессы, улучшить питание тканей и вывести вредные вещества, поддерживающие воспаление. При лечении остеохондроза, ар-

троза или артрита это способствует стиханию боли, уменьшению спазма мышц и ускорению выздоровления. Кроме того, магнитное поле может помочь нормализовать тонус и повысить проницаемость стенок сосудов, поэтому быстрее рассасываются отёки и

впитываются лекарственные вещества (например, из мазей).

Физиотерапия входит в золотой стандарт лечения заболеваний суставов и позвоночника. «АЛМАГ-01» применяют, чтобы:

- ✓ устранить боль и воспаление, создавая условия для восстановления тканей
- ✓ снизить утреннюю скованность движений
- ✓ уменьшить боль при ходьбе
- ✓ ускорить выздоровление и предотвратить рецидивы.

Конструкция «АЛМАГа» детально проработана и одобрена специалистами в ходе исследований как оптимальная



«АЛМАГ-01»

для лечения спины и суставов. «АЛМАГ-01» также применяют, чтобы лечить недуги, связанные с нарушением кровообращения: артрозы, артриты, остеохондроз, варикоз, гипертонию.

Компактный «АЛМАГ-01» удобен и прост в применении. Он не требует специальных навыков по обращению и при необходимости способен помочь практически всей семье, даже при наличии сопутствующих заболеваний. Можно лечиться дома в удобное время. При этом «АЛМАГ-01» способствует лучшему усвоению лекарств, что позволяет снизить их дозы, значительно уменьшая затраты на лечение.

Пожалуй, только компания «ЕЛАМЕД» даёт на «АЛМАГ-01» гарантию три года. Потому что на 100% уверена в его надёжности и лечебном эффекте.

Живите без боли!

СПЕШИТЕ! «АЛМАГ-01» В АПТЕКАХ И МАГАЗИНАХ МЕДТЕХНИКИ СЗАО МОСКВЫ

СТОЛИЧКИ 8 (495) 215-5-215 НЕО-ФАРМ 8 (495) 585-55-15 САМСОН-ФАРМА 8-800-250-8-800
А-МЕГА, ДА ЗДОРОВ, АЗБУКА ЛАЙФ 8 (495) 795-44-77 СЧАСТЛИВЫЕ ЧАСЫ!
ГОРЗДРАВ 8 (495) 276-76-63 — заказ и доставка в любую аптеку сети



• ДОКТОР МАГ (495) 741-18-16 м. «Планерная», ул. Планерная, 24
• ЗДОРОВ.РУ 8 (495) 363-35-00 м. «Сходненская», ул. Героев Панфиловцев, д. 1 м. «Щукинская», ул. Маршала Васильевского, д. 17

• МЕД-МАГАЗИН.ру 8 (495) 221-53-00 м. «Митино», ул. Митинская, д. 44 м. «Сходненская», ул. Свободы, д. 42
• МИР ЗДОРОВЬЯ 8-926-445-36-66 м. «Сходненская», ул. Героев Панфиловцев, д. 4



Точную цену узнавайте в местах продаж. Использование изделия не требует специальной подготовки. 16+ РЕКЛАМА.

Заказ на сайтах: www.elamed.com, www.med-magazin.ru, www.blagomed.ru Для консультации: 8-800-200-01-13 (бесплатный звонок по России)

Адрес для заказа с завода: 391351, Рязанская область, р. п. Елатьма, ул. Янина, д. 25. АО «Елатомский приборный завод» (в том числе наложенным платежом). ОГРН 1026200861620.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ