

**Родник Прикамья** АКЦИЯ! «ПОМПА В ПОДАРОК» 2-701-201

Подробности акции по телефону: 2-701-201. Организатор: ООО «Родник Прикамья». Для новых клиентов при условии оплаты 2-х залогов и воды (любой марки)

• продолжение темы

## Не пищевое отравление

Завершено санитарно-эпидемиологическое расследование заболевания детей в школе №111, которое было выявлено 22-23 октября этого года. Врачи-эпидемиологи из краевого Центра гигиены и эпидемиологии установили, что возбудителем острой кишечной инфекции стал норовирус.

Эксперты сделали вывод, что «фактором передачи инфекции могли послужить предметы внешней среды, контаминированные возбудителями (ручки дверей, парты и другое)». Также специалисты выявили, что состояние пищеблока школы №111 полностью соответствует санитарным требованиям.

newsko.ru

ВКЛАД ЮБИЛЕЙНЫЙ КВАРТАЛЬНЫЙ

**12%** ГОДОВЫХ за 3 месяца

**Актив Капитал БАНК**

Важота вклада — рубль. Срок вклада — 92 дня. Процентная ставка — 12,0 % годовых. Минимальная сумма вклада 10000 рублей. Начисление процентов по вкладу производится ежемесячно, со дня, следующего за днем зачисления денежных средств во вклад, до дня выдачи вклада включительно. Выплата процентов производится по истечении срока вклада или по факту досрочного востребования вклада на текущий счет. Дополнительные взносы не предусмотрены. Расходные операции не предусмотрены. При досрочном расторжении договора производится перерасчет начисленных процентов по ставке 0,01% годовых. Пролонгация не предусмотрена. По истечении срока действия вклада сумма вклада перечисляется на текущий счет, указанный в договоре.

г. Пермь, ул. Пушкина, 37  
тел.: +7 (342) 212-13-12, 212-21-01  
www.actbank.ru

# Водный баланс

• консультация

На вопросы о здоровом питании: о том, как избавиться от лишнего веса или, наоборот, — набрать его, стоит ли есть после 18:00, какую диету выбрать, и многом другом — отвечает Татьяна Кувакина, руководитель Пермского центра оздоровительного питания.

Как много воды требуется нашему организму и как нужно её пить, чтобы это было полезно?

### Ценная жидкость

Мало кто помнит, что мы на 70-80% состоим именно из воды: кости — на 22%, мускулы — на 70%, мозг — на 75%. Вода невероятно важна для организма человека, потому что она участвует во всех процессах его жизнедеятельности: строителстве клеток, переносе питательных веществ и кислорода по телу и выводе продуктов жизнедеятельности.

### Поступление воды в организм



Даже на малую потерю жидкости организм реагирует негативно: невозможная потеря всего 5% жидкости обернется сморщиванием кожи, а при потере 10% вас ждут сильные головные боли, спазмы в мышцах и слабость.

С учётом того, что каждый день наш организм расходует примерно 2,6 л жидкости, необходимо постоянно пополнять её запасы. А что может быть проще, чем выпить чистой воды? Газ-вода, кофе и прочие напитки, содержащие кофеин, — не в счёт. Кофеин, напротив, способен повышать потерю

жидкости путём усиления диуреза (образование и выделение мочи организмом, в частности почками). Когда это происходит, организм начинает запасать воду.

### Копить вредно

Наперекор распространённому мнению, употребление воды может действительно помочь избавиться от лишнего «водного» веса. Когда воды поступает мало, организм видит нехватку и начинает накапливать её. Эта вода хранится во внеклеточных областях. Другими словами, ваша кожа, наполненная подкожной водой, выглядит вялой и отёкшей.

Вода особенно важна, если вы сами себе «прописали» модную сейчас диету с высоким содержанием белка, такую как Дюкан, «кремлёвка», Аткинс. Она помогает выводить избыток азота, мочевину (токсическое вещество — карбамид) и кетоны.

Вода также облегчает почкам их нелёгкую работу. При недостаточном её количестве почки не в состоянии работать должным образом. В этом случае их функцию выполняет печень вместо того, чтобы превращать «накопленный» жир в энергию. Чувствуя дефицит поступления воды, организм забирает её у других органов, таких как толстый кишечник. Когда такое происходит, случается запор.

### Учитесь пить!

В среднем нужно выпивать примерно восемь-девять стаканов воды в сутки. Это может быть бутилированная вода, кипячёная из водопровода, травяные чаи без включений зелёного и чёрного чая, ягодные морсы без саха-



ра и сахарозаменителей — просто вода и ягоды.

Существует несколько способов, которые помогут насытить водой дневной рацион. Самый простой из них — это привычка пить до и после приёмов пищи. Во время трапезы пить не рекомендуется, потому что жидкость не даёт ферментам в полной мере обработать еду, а также снижает уровень кислотности в желудке, уменьшая эффективность пищеварительных процессов. А вот если выпить стакан воды до еды, то можно умерить аппетит, что

весьма полезно тем, кто следит за калорийностью своего рациона.

Если у вас нет времени на регулярные приёмы пищи или вы их часто пропускаете, возьмите за привычку носить в сумке бутылку воды ёмкостью 500-600 мл. Сами не заметите, как будете выпивать эту норму в течение дня. Так живот не будет урчать, когда у вас нет возможности поесть, не будет болеть голова от недостатка влаги в организме, и самочувствие будет всё время хорошим.

Утро	☑☑	Один стакан сразу после пробуждения и один стакан после завтрака
Полдень	☑	Один стакан
Обед	☑☑	Один стакан до обеда и один стакан через два часа после обеда
Полдник	☑	Один стакан
Ужин	☑☑	Один стакан до ужина и один стакан за два часа до сна

# ОЗДОРАВЛИВАЙТЕ СУСТАВЫ «С УМОМ»!

С возрастом суставы нас сильно расстраивают. Иной раз присядешь, а разогнуться сложно. Затруднённые движения, скованность, распирающие ощущения в суставах... Можно мазать суставы тем, что посоветовала соседка, или обкладывать лопухами, как делала бабушка, а можно подойти к решению проблемы грамотно.

Нужно понимать, что недостаточно «помазать» и снять боль — необходимо устранить её причину, восстанавливая суставный аппарат в целом. Именно так действует натуральный комплекс ДИКЛОЗАН. Он всесторонне воздействует на суставы, запуская механизмы самовосстановления в них. Комплекс ДИКЛОЗАН состоит из натуральных растительных компонентов.

Воздействуя на суставы изнутри и снаружи, он способствует обновлению и восстановлению суставных хрящей. Как? Путём освобождения организма от продуктов обмена, шлаков и избыточных солей кальция. ДИКЛОЗАН налаживает обмен веществ в самой хрящевой ткани.

С комплексом ДИКЛОЗАН суставы получают усиленное питание через

кровь и через суставную жидкость. Комплекс стимулирует выработку межсуставной смазки, повышает двигательную активность, устраняет скованность движений. Состав ДИКЛОЗАН на 100% натурален, поэтому может применяться длительное время, не вызывая привыкания. ДИКЛОЗАН работает с суставами правильно.

**КОМПЛЕКС ДИКЛОЗАН НЕ ТОЛЬКО СНИМАЕТ ВОСПАЛЕНИЕ И СУСТАВНУЮ БОЛЬ, НО И УСТРАНЯЕТ ПРИЧИНУ ИХ ВОЗНИКНОВЕНИЯ**



Спрашивайте в аптеках!

РЕКЛАМА. БАД. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

Телефон бесплатной горячей линии: 8-800-333-10-33 (часы работы: пн.-пт. 08.00-20.00; сб., вс. - выходной) | www.niapanda.ru  
Дополнительная информация: Планета здоровья 8 (342) 219-84-84; Аптека от склада 8 (342) 214-47-48; Таймер 8 (342) 214-47-48

МОЖЕТ СТОИТЬ ЗАДАЧА НАЙТИ ПРАВИЛЬНУЮ ПОДСИЛКУ