

# 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).

реклама

• 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

# 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: строительстве клеток, переносе питательных веществ и кислорода по телу и выводе продуктов жизнедеятельности.

### Поступление воды в организм



Даже на малую потерю жидкости организм реагирует негативно: невосполненная потеря всего 5% жидкости обернётся 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 излишнего «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 замечаете, 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.riapanda.ru](http://www.riapanda.ru)  
Дополнительная информация: Планета здоровья 8 (342) 219-84-84; Аптека от склада 8 (342) 214-47-48; Таймер 8 (342) 214-47-48