



AD MEDICINE

Библиотека практикующего консультанта

КОЛЛОИДНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Электронное информационно-методическое издание



здоровых привычек

Большинство советов по здоровому образу жизни кажутся вполне логичными: ешьте меньше жирного и сладкого, чтобы похудеть; высыпайтесь, чтобы быть более энергичными. Однако есть советы, которые могут вызывать недоумение, будучи при этом вполне действенными. Известный обозреватель и специалист по здоровому питанию Линда Мелоун (Linda Melone) собрала самые интересные из них.



1

Пейте кофе, перед тем как вздремнуть



Японские учёные провели необычный эксперимент: его участники принимали 200 мл кофеина (примерно 1–2 чашки кофе), а затем в полдень спали 20 минут. После пробуждения добровольцы были бодрее и показали лучшие результаты при компьютерном тестировании, чем участники контрольной группы, не потреблявшие кофеин перед сном. Как это работает? Кофеин начинает действовать примерно через 20 минут, блокируя выработку аденозина, отвечающего за подавление активности и стимуляцию сна. Когда уровень аденозина возрастает, мы чувствуем усталость. Однако во время полуденного сна его уровень падает, поэтому в сочетании с кофеином мы получаем двойной эффект.

2



Не чистите зубы сразу после еды

Не стоит чистить зубы сразу после еды. Многие продукты, особенно содержащие кислоты (цитрусовые, помидоры, газировка), ослабляют эмаль, делая её более мягкой. Чистка зубов сразу после еды может усилить действие кислоты и привести к разрушению верхнего слоя эмали, поэтому рекомендуется подождать 30–60 минут и только затем приступать к гигиеническим процедурам.

3



Чтобы носить вещи меньшего размера, наберите вес

Если две женщины весят по 68 кг, то та из них, которая работает над мышечной массой, будет носить вещи на размер меньше, чем та, которая не тренируется. Другими словами, занимающаяся в спортзале женщина весом 68 кг имеет размер одежды, типичный для женщины весом 63 кг. Всё дело в том, что 1 кг мышечной массы имеет гораздо меньший объём, чем 1 кг жира. Чтобы сбросить лишние сантиметры в талии, сократите количество потребляемых калорий и включите силовые тренировки в вашу спортивную программу.

4



Ешьте больше, чтобы съесть меньше

Лёгкий перекус в виде нескольких печений к чаю калорийностью 100 ккал кажется пустяком, однако после такого перекуса вы проголодаетесь быстрее, чем после более солидного приёма пищи. Потребление небольшого количества углеводов резко увеличивает уровень сахара в крови, оставляя вас голодными.

Рекомендуется заменить углеводы белками, выбрав в качестве еды не печенье, а сыр с яблоком и орехами, например. Даже будучи калорийнее нескольких кусочков печенья, такая еда, богатая белками, помогает дольше сохранить чувство сытости, благодаря которому в течение дня вы сможете «съесть» в сумме меньше калорий.

5



Не пейте энергетические напитки, когда вы устали

В энергетических напитках содержится примерно в 5 раз больше кофеина, чем в кофе. Однако их действие временно и употребление связано с некоторыми побочными эффектами, такими как нервозность, раздражительность и учащённое сердцебиение. Кроме того, в энергетиках содержится до 50 г сахара (почти 13 чайных ложек!), приводящего к резкому повышению уровня сахара в крови. Как результат, через некоторое время вы снова чувствуете вялость, тяжесть в голове и не хотите ничего иного, кроме ещё одной баночки живительного напитка.

6



Пейте воду при отёках

Потребление воды, когда вы испытываете симптомы отёчности, кажется, может только усугубить ситуацию, хотя на самом деле это помогает. Если, к примеру, вы соблюдаете диету с высоким содержанием клетчатки, вашему организму нужно больше жидкости. Вода, смешиваясь с водорастворимыми волокнами, способствует моторике кишечника и снимает симптомы отёчности. Вода также поможет справиться с отёчностью, вызванной обезвоживанием. Когда нашему организму не хватает влаги, он начинает накапливать жидкость, и мы испытываем симптомы отёчности. В этом случае вода будет лучшим решением проблемы.

7



Не пейте диетические напитки, если хотите похудеть

Именно так: диетическая кола, содовая и другие напитки с заменителями сахара способствуют набору веса. Согласно исследованию американских учёных, люди с избыточным весом, потреблявшие диетические напитки, «съедали» в день больше калорий, чем те, кто пил обычную содовую воду. Более того, учёные установили, что у тех, кто постоянно пил диетические напитки, за 10 лет объём талии увеличился на 70%, по сравнению с теми, кто их не пил.

8



Многие люди считают, что знакомые, но «обезжиренные» и «диетические» продукты менее калорийны. На самом деле, снижая их калорийность, компании-производители добавляют какие-то другие ингредиенты, стремясь добиться узнаваемого вкуса, – например, дополнительный сахар.

Пейте горячие напитки, чтобы охладиться

Какой напиток станет лучшим способом охладиться жарким летним днём – холодный кофе или горячий? По данным исследований, горячий кофе больше подходит для этой цели. Подтверждением является тот факт, что во многих жарких странах, таких как Индия, принято пить горячие напитки, а не холодные. Когда мы потребляем горячую жидкость, наш организм ощущает изменение в температуре, что вызывает повышенное потоотделение, способствующее охлаждению.

9



Занимайтесь спортом, когда вы устали

После утомительного и напряжённого рабочего дня тренировка в спортзале не вызывает энтузиазма. На самом же деле спортивная нагрузка поможет вам вернуть силы. По результатам специального исследования, после 30-минутной спортивной нагрузки повышается настроение и проходит усталость.

Занимаясь физкультурой и спортом, мы увеличиваем потребление кислорода, стимулируя обменные процессы в организме, поэтому после занятий ощущаем прилив сил и хорошего настроения.

10

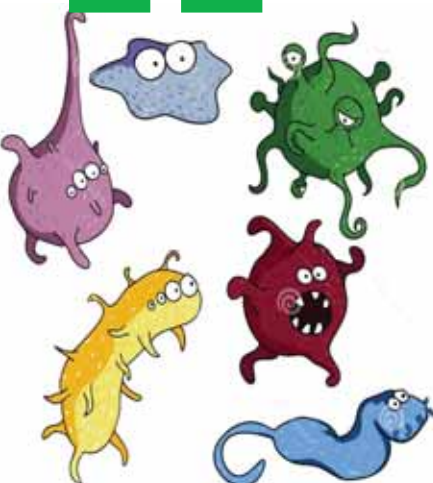


Для развития памяти делайте заметки от руки

Составить список дел или сделать заметки, кажется, удобнее в компьютере или смартфоне, однако именно записи, сделанные от руки, помогают лучше запомнить информацию, считают американские исследователи. Запомнить что-то – значит обработать. Когда вы делаете заметку от руки, то обрабатываете информацию и запоминаете больше: это всё равно что записывать лекции за преподавателем. Кроме того, видя сделанные записи, вы автоматически возвращаетесь к тому моменту, когда писали это, что тоже способствует лучшему восстановлению информации.

11

Откажитесь от антибактериального мыла, чтобы не заболеть



Использование мыла с пометкой «антибактериальное» во все не спасает от инфекций и передачи бактерий: нет никаких доказательств, что антибактериальное мыло лучше обычного. Более того, согласно заявлению Управления по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США (FDA), длительное использование некоторых ингредиентов, таких как триклозан, повышает риск развития нечувствительности к антибиотикам и гормональных отклонений. Влияние триклозана на здоровье требует дальнейших исследований, однако FDA уже планирует обязать всех производителей проверить состав своих косметических средств, а в штате Миннесота использование триклозана будет законодательно запрещено к 2017 г.

12

Самая здоровая привычка – регулярный приём коллоидных фитоформул



Коллоидные фитоформулы необходимо применять не только когда возникло заболевание, продукция ЭД Медицин – превосходное профилактическое средство.

Коллоиды отличаются высочайшей биодоступностью – организмом усваивается до 98 % целебных веществ. Сбалансированность состава коллоидов обеспечивает мощную биологическую активность компонентов – взаимное усиление целебного воздействия каждого из них. Малый размер частиц позволяет компонентам коллоидных фитоформул беспрепятственно поступать внутрь клеток-мишеней и воздействовать на межклеточный матрикс, что даёт быстрый позитивный эффект – на 1–3-й день. Действие комплекса сохраняется длительное время после окончания приёма.

Благодаря жидкой форме коллоидных фитоформул можно легко и точно варьировать их дозировку в зависимости от состояния здоровья и цели использования.

Все коллоидные фитоформулы совместимы друг с другом, что позволяет использовать их в различных сочетаниях, добиваясь максимального эффекта. Кроме того, в составе комплексной терапии коллоидные фитоформулы хорошо сочетаются с лекарствами и усиливают эффективность медикаментозной терапии.

Коллоидные комплексы совершенно безопасны при длительном применении, лишены побочных эффектов, не вызывают привыкания или зависимости, приятны на вкус.



ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЕ ЦЕНТРЫ ЭД МЕДИЦИН Консультации врача и информация о продукции Компании

Консультации по Skype: **ad-consult**

Бесплатно в России 8-800-700-36-12



Россия

Москва

+7 (495) 661-36-12

Владивосток **+7 (924) 336-35-66**



Украина +38 (093) 667-93-50



Казахстан +7 (777) 890-50-81



Беларусь +375 (29) 5-891-891

e-mail: vopros@admedicine.ru

www.admedicine.ru