

ЗИМА 2022

№ 1 (47)

Здоровье

от Евромед

16+

НИ ХОЛОДНО,
НИ ЖАРКО —

**КАК
ПРАВИЛЬНО
ОДЕВАТЬ
РЕБЕНКА**

ТЕМА НОМЕРА

**АКТИВНОСТЬ
В ЛЮБУЮ
ПОГОДУ!**

**НЕПОЛЕЗНЫЕ
ПОЛЕЗНЫЕ
ПРОДУКТЫ**



Евромед

группа компаний

Онкологическая служба клиники «Евромед»

Высокая техническая оснащённость и применение передовых
диагностических методик



Многолетний
опыт специалистов

Наш приоритет –
ваше здоровье

Имеются противопоказания, необходима консультация специалиста

БЫСТРОЕ И СОВРЕМЕННОЕ ИСПРАВЛЕНИЕ ПРИКУСА В СТИЛЬДЕНТ

ЭЛАЙНЕРЫ -

самая эстетичная
альтернатива брекетам!



Имеются противопоказания, необходима консультация специалиста



- 10 НОВОСТИ
- 12 ВОПРОСЫ ДОКТОРУ
- 14 ТЕМА НОМЕРА
Активность в любую погоду

- 20 АКТУАЛЬНО
Интимный RF-лифтинг
- 23 ПРОФИЛАКТИКА
Check up:
Онкологическое обследование

- 25 ПЕДИАТРИЯ
Ни холодно, ни жарко —
как правильно одевать ребенка
Когда не идем в школу?

- 28 СТОМАТОЛОГИЯ
Чистим чисто!
Ослепительно белоснежно

- 32 КРАСОТА
Защищай и властвуй —
зимний уход за кожей
- 36 ПИТАНИЕ
Неполезные полезные продукты

КОНСУЛЬТАНТЫ НОМЕРА



Ирина Владимировна ПОДВОЛОЦКАЯ
отоларинголог, кандидат медицинских наук, главный врач



Александр Николаевич УСОВ
онколог, хирург, руководитель онкологической службы



Ольга Владимировна КУЛИКОВА
пластический хирург, руководитель службы эстетической медицины, кандидат медицинских наук



Олег Владимирович АБАИМОВ
уролог-андролог, руководитель урологической службы



Дмитрий Олегович САГДЕЕВ
травматолог-ортопед, остеонколог



Ирина Геннадьевна ЕЛАТЕНЦЕВА
гинеколог-акушер, кандидат медицинских наук

SHUTTERSTOCK.COM / SAGA PHOTO AND VIDEO, YUGANOV KONSTANTIN, AMELIA FOX

КОНСУЛЬТАНТЫ НОМЕРА



Наталья Владимировна МИЧУРИНА
эндокринолог, диетолог, кандидат медицинских наук



Екатерина Григорьевна ГАЛУЗА
педиатр



Ольга Сергеевна ТИМОФЕЕВА
косметолог-дерматолог, трихолог



Татьяна Владимировна АБЕЛЬДЯЕВА
руководитель пародонтологического отделения, пародонтолог



Олеся Михайловна ВЯТКИНА
пародонтолог

Здоровье
от Евромед
ЗИМА 2022

Учредитель и издатель:
ООО «Андромед-клиника»,
Адрес: 630005, ул. Гоголя, 42,
тел. (383) 209-03-03
Лицензия на осуществление медицинской деятельности:
№ ЛО-54-01-005-473 от 28 июня 2019 г.
Создание журнала:
Агентство «Парафраз»,
тел. (383) 299-87-01,
info@2phrase.ru,
www.2phrase.ru
Дизайн и верстка:
К. М. Антипина

Адрес редакции:
630105,
г. Новосибирск, ул. Гоголя, д. 42.
Информация, представленная в статьях, носит исключительно ознакомительный характер.
За конкретными рекомендациями обращайтесь к врачу.
За содержание и достоверность рекламных материалов редакция ответственности не несет.
За достоверность информации ответственность несут рекламодатели.

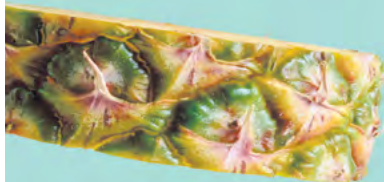
Отпечатано:
ИД «Вояж», 630048,
г. Новосибирск,
ул. Немировича-Данченко, 104.
Дата выхода в свет:
01.02.2022 г.

Тираж 950 экз.
Распространяется бесплатно.

По вопросам размещения рекламы в журнале обращайтесь по телефону (383) 209-05-45

Ананас

ПРОДУКТ МЕСЯЦА



Кстати, отдельно интересный вопрос: ананас — это фрукт или овощ? К фруктам в ботанике относят плоды деревьев или кустарников. **Ананасы не растут ни на дереве, ни на кустарнике.** Они растут, как капуста — то есть просто из земли, в окружении листьев. Таким образом, получается, что ананас — это плод травянистого растения, и под это определение попадают овощи! Тем не менее ученые не называют ананасы овощами. Они заявляют, что это трава, как и банан.

Оригинальный вид и экзотический вкус ананаса неизменно привлекает внимание. И несмотря на то, что на просторах Сибири найти спелый и сладкий ананас порою сложно, трудно удержаться от покупки.

Самым первым из европейцев ананас попробовал Христофор Колумб на Кубе, когда индейцы принесли плод ананаса белым пришельцам в знак добрых намерений. С тех пор ананас считается символом гостеприимства. Как гласит легенда, капитан одного торгового судна, возвращаясь из дальнего плавания, вывешивал у своей двери ананас, тем самым приглашая своих друзей на праздничный ужин.

Ананас содержит много полезных веществ: витамины (в частности, витамин E) и микроэлементы (марганец). Но уникальность ананаса состоит в том, что в нем содержится **бромелен**. Главное достоинство бромелена — способность расщеплять пищевые белки, которые обычно расщепляются в организме медленно и не полностью (аналогичный фермент **папаин** содержится в зеленой папайе, но зрелый ананас гораздо вкуснее недозрелой папайи).

Кроме того, бромелен помогает кишечнику уничтожить самые стойкие и вредные бактерии. Он также способен расслабить мышцы и снять спазм; улучшает кровообращение, частично очищает стенки сосудов и печени от холестериновых бляшек.

С осторожностью надо есть ананас людям с проблемами желудочно-кишечного тракта, поскольку в ананасе содержится много кислоты, что, мягко говоря, бесполезно при язве и гастрите. Недозрелые ананасы могут вызвать раздражение слизистой губ и ротовой полости.

Рубленый или пюреобразный ананас добавляют в йогурт, конфеты, мороженое, фруктовые салаты, десерты, выпечку. Для этих целей за-

частую используют консервированные ананасы. Из мякоти ананаса можно сварить очень вкусное варенье. Ананас хорош для приготовления основных блюд: он прекрасно сочетается с рыбой и морепродуктами, мясом, птицей (и свежий ананас тут куда лучше консервированного). Сочетания такого рода постоянно присутствуют в антильских, креольских и азиатских рецептах. Сок ананаса подается в качестве самостоятельного напитка, а также входит в состав сладких напитков, алкогольных и безалкогольных коктейлей.



*«Как снежит...
И стою я под снегом
на мосту, между двух
фонарей, как под плачем
твоим, как под смехом,
как под вечной
заботой твоей...»
Белла Ахмадулина*



SHUTTERSTOCK.COM / RAORANO

SHUTTERSTOCK.COM / LIKA MOSTOVA

САЛАТ С АНАНАСОМ «ДАМСКИЙ КАПРИЗ»

Легкий и необычный салат наверняка удивит ваших гостей и разнообразит праздничный стол. Его очень красиво готовить порционно в креманках.

Ингредиенты на 4 порции:

- куриная грудка 400 г,
- ананасы консервированные или свежие 200 г,
- твердый сыр 200 г,
- яйца 4 шт.

Заправка: смешать сметану с белым йогуртом (без добавок), добавить соль, чеснок.

Для украшения: зелень, грецкие орехи, гранат.

Мясо отварить, остудить, мелко порезать. Ананасы порезать кубиками. Сыр и яйца потереть. Слойми в креманку или салатник выкладываем:

- куриное мясо, соус
- ананасы
- яйца, соус
- сыр.

Сверху можно посыпать измельченными грецкими орехами, украсить веточкой любой зелени или ягодками граната. Салату необходимо настояться пару часов. Приятного аппетита!

РЕЦЕПТ



ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ



ЗИМА — ВОЛШЕБНОЕ И ИНТЕРЕСНОЕ ВРЕМЯ. СУРОВОЕ, НО КРАСИВОЕ, ЗНАКОМОЕ И ПОРОЙ НАДОЕВШЕЕ, НО ОТ ТОГО НЕ МЕНЕЕ ЗАГАДОЧНОЕ И ПРИЯТЯГАТЕЛЬНОЕ. И НЕСМОТРИ НА ТО, ЧТО ИНОГДА ОТЧАЯННО ХОЧЕТСЯ ТЕПЛА, СОЛНЦА, ЛЕТА, ПРЕДЛАГАЕМ ВСЕ ЖЕ НАСЛАЖДАТЬСЯ ЗИМОЙ В ПОЛНУЮ СИЛУ!

ИТАК, ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ ЗИМОЙ?

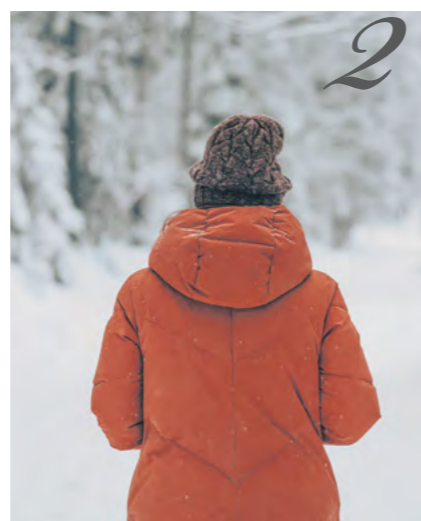
1 Сидеть под одеялом. А собственно, почему бы и нет? Признайтесь, вы не один и не два раза об этом мечтали. Летом такого уюта не получить, а вот зима с ее холодами, метелями, долгими темными вечерами располагает к такому уютному времяпрепровождению. Так позвольте его себе! Заварите вкусный чай, запаситесь шоколадкой, откройте интересную книжку и — пусть весь мир подождет!

2 Гулять. Да, зимой. Да, в этот вот мороз. А что делать? Невозможно провести дома полгода, да и жалко как-то несколько месяцев своей жизни тратить только на ожидание лета. Поэтому одевайтесь потеплее (*на стр. 18* мы даем советы, как одеваться зимой), берите термос с чаем — и вперед в парки и на заснеженные улицы наслаждаться свежеснеженным снегом, искрящимся

в свете фонарей, чистым холодным воздухом и зимней свежестью.

3 Веселиться. Зима и бесконечные праздники — лучшее время, чтобы собраться друзей и устроить веселую вечеринку. Можно организовать тематическую вечеринку — от гавайской до пижамной. Можно танцевать и петь песни под гитару. Можно играть в настольные игры — вы в курсе, сколько сейчас интересных предлагают создатели игр? На любой возраст, вкус и темперамент.

4 Пойти в баню. В прямом смысле этого выражения. Выбирайте: с чувством, толком, расстановкой — в термы с бассейнами и разнообразными практиками парения; по-простому — в общественную баню или побыть индивидуалистом и снять сауну — одному, с партнером или с друзьями.



SHUTTERSTOCK.COM / YULGANOV KONSTANTIN, GENSWIT WATTKAMIGRAN

ОСТОРОЖНО

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ОКУНУТЬСЯ В СПОРТИВНУЮ ЖИЗНЬ, РЕКОМЕНДУЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ. ОСОБЕННО ЭТО ВАЖНО, ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ КАКИЕ-ЛИБО ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ.

Любой вид спорта дает сильную нагрузку на сердечно-сосудистую систему и опорно-двигательный аппарат. Если вы планируете заняться каким-либо видом спорта (профессионально или на любительском уровне), то рекомендуем до начала тренировок получить консультацию кардиолога и травматолога-ортопеда.

Травматолог-ортопед оценит состояние костно-мышечной системы, сможет выявить заболевания опорно-двигательного аппарата, которые могут препятствовать занятиям определенными видами спорта, и исходя из этого, порекомендует предпочтительные виды физической нагрузки, полезные именно вам.

SHUTTERSTOCK.COM / NATALJA PETUNOVA, IMPACT PHOTOGRAPHY, JULIA ZAVALISHINA, SORBIS

Одно из лучших занятий зимой. И кстати, баня повышает иммунитет, способствует расслаблению и благотворно влияет на здоровье. Разумеется, если париться с умом, и взять с собой вместо пива травяной чай.

5 Заняться спортом. Прекрасная идея, вне зависимости от времени года. Физическая активность нужна каждому из нас, это необходимо для укрепления иммунитета, хорошего самочувствия и бодрости. А зимой появляются дополнительные возможности: коньки, лыжи, сноуборды и т.п. *На стр. 14* мы помогаем определиться с тем, какой вид спорта выбрать.

Поверьте, стоит только захотеть, и зима вам покажется прекрасной и удивительной! Главное — правильный настрой. А мы, со своей стороны, надеемся, что помогли вам с идеями досуга. Радостной вам зимы!



Возможно, для уточнения вашего состояния потребуются провести УЗИ, МРТ, МСКТ (мультиспиральную компьютерную диагностику).

Кардиолог, скорее всего, порекомендует проверить состояние сердечно-сосудистой системы, в том числе — ее устойчивость к физическим нагрузкам. Особенно актуально это для молодых людей, так как начальные изменения могут не проявляться в обычной жизни.

Регулярно проверяйте состояние вашей сердечно-сосудистой системы, контролируйте свое самочувствие. Если вы получили даже незначительную травму, то не стоит продолжать тренировки — дайте организму восстановиться. При любом ухудшении самочувствия — сразу обращайтесь к врачу!



НАШИ ВРАЧИ — ОБЛАДАТЕЛИ ЗВАНИЯ ЛУЧШИХ В РЕГИОНЕ!

Ушедший 2021 год подарил массу сюрпризов и наград нашему медицинскому центру. Так, портал Про-Докторов prodoctorov.ru собрал около 500 тысяч отзывов, по которым в каждом регионе был составлен рейтинг и награждены лучшие из лучших. По всей России на это звание претендовали 55 000 клиник. И благодаря вам, наши дорогие пациенты, вашим отзывам клиника «Евромед», расположенная по адресу Гоголя 42, была признана одной из лучших в регионе.

А все три филиала сети стоматологий «СтильДент» были награждены золотой медалью, став победителями в номинации «Топ-10 частных стоматологий».

Кроме того, наши специалисты вошли в рейтинг лучших врачей в 2021 году в Новосибирской области по своей специальности.

Обладателями золотой медали стали: Гульнара Марсовна АХМЕДИНА — гастроэнтеролог, терапевт, кардиолог и Светлана Геннадьевна ГУБАРЕВА — терапевт, кардиолог.

Серебряную медаль получил Юрий Дмитриевич ГИРИЧ — хирург, сердечно-сосудистый хирург, флеболог, врач ультразвуковой диагностики.

И бронзовой награды были удостоены: Галина Анатольевна АРТАМОНОВА — детский стоматолог; Георгий Александрович ВОЛКОВ, массажист; Константин Алексеевич ПОПОВ — травматолог-ортопед, микрохирург, кистевой хирург; Елена Владимировна ЧЕРНЕЦОВА — стоматолог-хирург, Дмитрий Олегович САГДЕЕВ — травматолог-ортопед, остеонколог.

SHUTTERSTOCK.COM / DINDUMPHOTO, SONDEM, VILCION PHOTOS



НОВОГОДНИЕ ПОДАРКИ ОТ «ЕВРОМЕД» И «СТИЛЬДЕНТ»

В канун новогодних праздников все мы ждем чудес, исполнения самых сокровенных мечт и много подарков.

Клиника «Евромед» и сеть стоматологических клиник «СтильДент» исполняют желания и дарят самый лучший подарок — заботу о вашем здоровье и здоровье ваших родных.

В декабре каждый понедельник в Инстаграм-аккаунте клиники «Евромед» мечты о полном и детальном обследовании организма воплощались в реальность! Мы подарили четыре CheckUp программы, а победители розыгрыша стали на шаг ближе к здоровому образу жизни в Новом году! В это же время «СтильДент» радовал своих подписчиков розыгрышем сертификатов номиналом в 15 000 рублей на раз-

SHUTTERSTOCK.COM / OLGA ZARYTSKA

ные направления в стоматологии. Поздравляем победителей и приглашаем каждого из вас участвовать и побеждать в новых конкурсах и розыгрышах в 2022 году!

НОВИНКА: ИГОЛЬЧАТЫЙ RF-ЛИФТИНГ

Отделение косметологии клиники «Евромед» не перестает развиваться и радовать пациентов самыми современными технологиями. Теперь в нашем центре доступна новейшая система игольчатого RF-лифтинга для омоложения, совершенствования кожи и устранения морщин без операций! Инновационный аппарат INMODE стимулирует выработку коллагена и запускает процесс регенерации кожи. Из-за деликатного и точечного воздействия микроигл, такая технология подойдет для кожи



лица, век, шеи и зоны декольте и других зон. А эффект от процедуры сохраняется на протяжении длительного времени. Сделайте шаг навстречу молодости, записавшись на бесплатную консультацию к нашим специалистам.

МЕНЯЕМСЯ ДЛЯ ВАС!

В 2021 году медицинский центр «Евромед» и сеть стоматологических клиник «СтильДент» провели ребрендинг. Был пересмотрен и модернизирован фирменный стиль, но внешние изменения — это лишь дополнение к переменам, которые происходят постоянно — мы развиваемся и совершенствуемся, становимся лучше для вас, идем в ногу со временем и инновациями в мире медицинских услуг.

Слышала, что пластические операции лучше делать зимой. Так ли это?

Марина, 43 года

Сейчас в разгаре отопительный сезон, и есть ощущение, что воздух слишком сухой. Правда ли, что это вредно для здоровья?

Ольга, 39 лет



Отвечает Ольга Владимировна КУЛИКОВА, пластический хирург, руководитель службы эстетической медицины группы компаний «Евромед»



Отвечает Ирина Владимировна ПОДВОЛОЦКАЯ, отоларинголог, кандидат медицинских наук, главный врач МЦ «Евромед»

Я бы сказала, что, зачастую, это более удобно. После пластических операций во время реабилитационного периода есть определенные ограничения, и их проще соблюдать в холодное время года.

В частности, после операций на теле, связанных с коррекцией фигуры: маммопластики, абдоминопластики, липосакции различных областей тела — в реабилитационном периоде требуется ношение компрессионного белья. Компрессионное белье носится от одного до двух месяцев после операции. В летний период это не очень удобно. Во-первых, элементарно в жаркую погоду плотное белье может ощущаться дискомфортно. Во-вторых, белье зачастую видно через легкую летнюю одежду. Так что операции на теле чаще делают именно в зимний период, чтобы к лету быть в идеальной форме и иметь возможность предстать перед миром во всей красе.

Операции на лице, такие как подтяжка лица, лифтинг бровей, подтяжка лба, блефаропластика и другие — тоже лучше запланировать на период низкой солнечной инсоляции — это поздняя осень, зима, ранняя весна.

Мы всегда помним о том, что молодая рубцовая ткань склонна к гиперпигментации, соответственно, при интенсивном воздействии солнечных лучей высок риск ее появления — изменения цвета рубца, и от этих пятен будет весьма сложно избавиться. Также склонностью к гиперпигментации обладают гематомы, которые нередко появляются после вмешательств. Таким образом, как видите, зимнее время предпочтительнее и для операций на лице.

Любой реабилитационный период связан со многими ограничениями: нельзя купаться, загорать, активно заниматься спортом и вообще стоит ограничить физическую нагрузку. Как правило, в холодное время года активность людей снижается, и есть возможность посвятить себя реабилитации после операции. Летом эти ограничения воспринимаются тяжелее.

Так что, если вы выбираете лучшее время для пластической операции, то оно сейчас! К лету как раз завершится процесс реабилитации, и вы сможете спокойно насладиться теплом и отпуском с новой прекрасной внешностью.

Оптимальная влажность воздуха в помещении находится в пределах 40–60%. Если влажность воздуха ниже нормы, это негативно сказывается на состоянии организма в целом — человек может чувствовать себя усталым, более рассеянным, страдать от головных болей, носовых кровотечений, раздражения носовой полости, кашля; становится более уязвимым для бактерий и вирусов — для защиты от них необходима нормальная увлажненность слизистых оболочек. Сухой воздух негативно сказывается на состоянии кожи и волос.

Особенно страдают от сухого воздуха дети, ведь их кожа и слизистые более нежные, чем у взрослых.

Определить уровень влажности воздуха в вашем доме проще всего при помощи специального прибора — гигрометра. Его можно купить отдельно, но удобнее приобрести домашнюю метеостанцию, которая помимо влажности показывает температуру воздуха в помещении, а также обладает дополнительными полезными функциями — обычно это часы, будильник, календарь, светильник.

Для создания здорового микроклимата дома чаще проветривайте помещение и делайте влажную уборку. Используйте увлажнители воздуха — свежий и прохладный воздух в доме обеспечит более комфортное существование вам и вашим близким. Существуют увлажнители, определяющие уровень влажности в помещении, совмещенные с мойкой воздуха, с возможностью ионизации и ароматизации.

Здоровый микроклимат дома — важный момент в профилактике проблем со здоровьем.

СПОРТИВНЫЙ ИНТЕРЕС



Большинство современных людей двигаются меньше, чем это необходимо для поддержания здоровья. Мы часами сидим в офисах, сидим в машине или автобусе по дороге домой, дома сидим или лежим на диване перед телевизором или с книжкой... Такой малоподвижный образ жизни провоцирует развитие множества неприятных состояний — от ожирения и нарушения обмена веществ до проблем с сердечно-сосудистой системой, опорно-двигательным аппаратом и нервной системой. Нормальный уровень двигательной активности необходим для гармоничного функционирования организма и всех его систем, укрепления иммунитета и устойчивости к болезнетворным факто-

рам, а также — для хорошего самочувствия и энергичности. Другая крайность — это решить: «Точно! Я мало двигаюсь, начинаю новую жизнь!» — и сразу резко и активно начать заниматься спортом. Такой подход, без сомнений, приведет к болям в мышцах, чрезмерной нагрузке на суставы и связочный аппарат, травмам.

КАК ЖЕ ВЫБРАТЬ АДЕКВАТНУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ И ПОДОБРАТЬ ПОДХОДЯЩИЙ ВАМ ВИД АКТИВНОСТИ?

Начнем с того, какие цели вы преследуете. Предлагаем выбирать варианты физической активности, исходя из того, чего вы бы хотели добиться.



Наш консультант:

травматолог-ортопед,
остеоонколог
Дмитрий Олегович Сагдеев

ЦЕЛЬ: ПОВЫСИТЬ ЖИЗНЕННЫЙ ТОНУС

Решение: Ходьба, бег (подробнее на следующей странице), велопрогулки, ролики, коньки, лыжи, танцы, спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, теннис).

Результат: повышаются уровень энергии, выносливость, ловкость; улучшаются сон и общее самочувствие, подтягиваются мышцы.

Опасности: достаточно часто во время такого типа нагрузок страдают суставы, в первую очередь — коленные и голеностопные. Чтобы избежать подобных неприятностей, советуем дозировать нагрузку, обязательно разминаться. Подберите удобную обувь. Можно использовать специальные эластичные повязки и накладки для суставов (продаются в аптеках, спортивных магазинах).

ЦЕЛЬ: ПОХУДЕТЬ

Решение: кардионагрузки, сочетание кардио- и силовых тренировок.

Результат: сочетание кардионагрузки и силовых тренировок позволяет худеть, поддерживая мышечную массу. Так вы не просто избавляетесь от лишнего веса, но и нарабатываете мышечный каркас, что не только красиво, но и полезно.

Опасности: рекомендуем во время тренировки отслеживать пульс (можно купить пульсометр в спортивном магазине или фитнес-браслет).

Женщинам лучше заниматься в спортивном бюстгальтере — чтобы сохранить форму груди и предотвратить появление болей. Обязательно приобретите качественные кроссовки — они амортизируют нагрузку на суставы и минимизируют риск травм. Чтобы не травмировать колени, голеностоп и позвоночник, очень важно соблюдать правильную технику.

Не стоит заниматься через силу, если вам тяжело — попробуйте чередовать кардионагрузки, например, с быстрой ходьбой. Это называется интервальная тренировка. При этом помните, что эффективная тренировка должна длиться не менее получаса.

ЦЕЛЬ: НАКАЧАТЬ МЫШЦЫ

Решение: силовые тренировки: тренажеры, занятия с утяжелителями, гантелями, штангой.

Результат: за счет тренировок мышечная масса будет расти, заменяя жировую ткань. Объем мышц увеличится, повысится сила и ловкость.

Опасности: перед тем, как начать силовые тренировки — обязательно проконсультируйтесь с кардиологом и травматологом-ортопедом! Строго соблюдайте технику тренировки, новичкам лучше заниматься с тренером. Нагрузку наращивайте очень плавно, чтобы избежать травм.

Перед тем, как начать заниматься любым видом спорта, мы рекомендуем получить консультацию врача. Если у вас имеют-

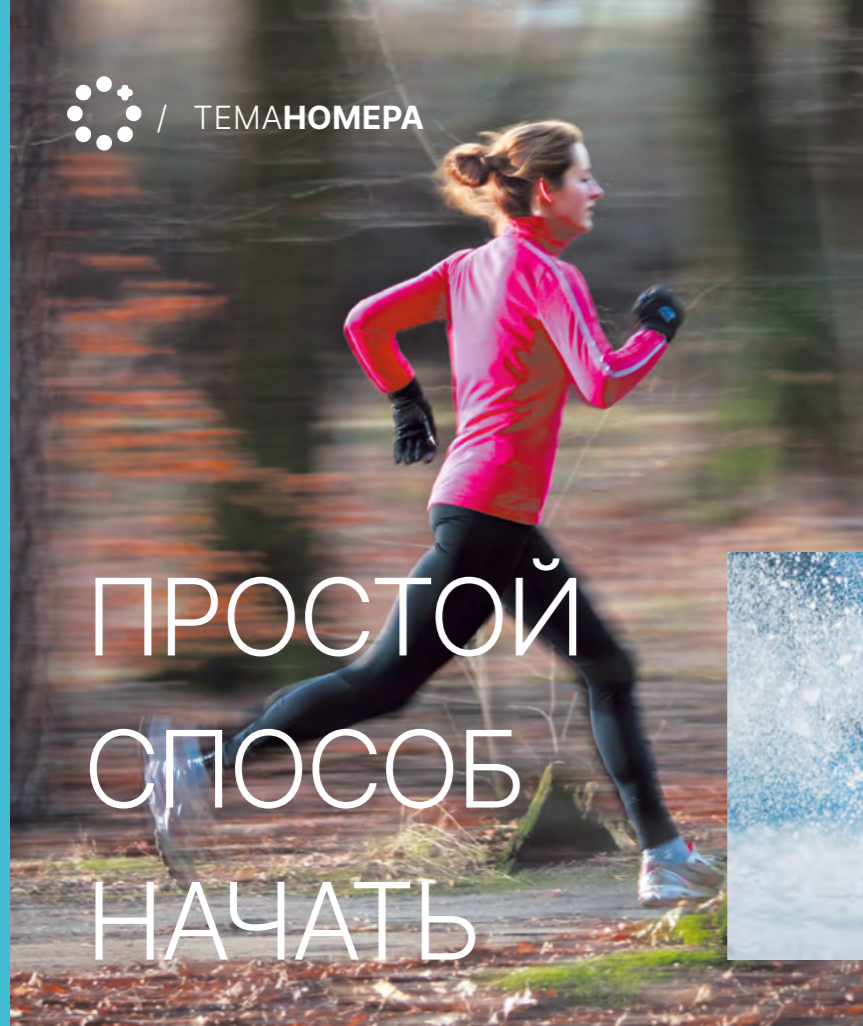
ПЛАВАНИЕ

Полезнейший вид физической нагрузки, имеющий крайне мало противопоказаний и низкую вероятность получения травмы.

Летом в открытых водоемах, зимой — в бассейнах — плавание по праву занимает лидирующие позиции среди любимых всеми видов спорта.

Плавание рекомендуют как лечебную физкультуру при многих заболеваниях. Оно оказывает благотворное влияние практически на все системы организма, благотворно сказывается как на физическом, так и на психологическом состоянии человека. Эффективно плавание и для закаливания — прохладная вода тренирует иммунную систему.

ся хронические заболевания — уточните у вашего лечащего доктора, какой вид спорта лучше выбрать в вашем случае. Если же хронических заболеваний нет, все равно необходимы советы терапевта, кардиолога и травматолога-ортопеда для индивидуального подбора оптимального вида физической нагрузки, который не нанесет вред вашей сердечно-сосудистой системе или опорно-двигательному аппарату. **EM**



БЕГ И ХОДЬБА — САМЫЕ ДОСТУПНЫЕ ВИДЫ СПОРТА. ОНИ НЕ ТРЕБУЮТ НИ ОСОБОЙ ЭКИПИРОВКИ, НИ ДЛИТЕЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ. ВЛОЖЕНИЯ — МИНИМАЛЬНЫЕ, ПОЛЬЗА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ — МАКСИМАЛЬНАЯ



ПРОСТОЙ СПОСОБ НАЧАТЬ

БЕГ

Бег позволяет совместить удовольствие от свежего воздуха, движения, при этом не требует специальной подготовки, особых затрат на экипировку. Бег оказывает на организм общеукрепляющий эффект, улучшает состояние нервной системы, снимает стресс, повышает настроение, эффективно сжигает лишний жир. Во время пробежки тренируются сердечно-сосудистая и дыхательная системы, опорно-двигательный аппарат.

Перед пробежкой обязательно проведите разминку, чтобы свести к минимуму возможные негативные последствия для сердечно-сосудистой системы и суставов. Резкий старт может стать серьезной нагрузкой для сердца. Поэтому начинайте пробежку в медленном темпе. Кстати, мгновенно заканчивать тоже нельзя: постепенно замедляйтесь, перейдите сначала на быструю ходьбу, потом плавно снижайте темп.

Не стоит бегать вдоль крупных магистралей. Маршрут лучше прокладывать в зеленой зоне: парке, сквере, лесополосе.

Обязательно приобретите качественные беговые кроссовки — они амортизируют нагрузку на суставы и минимизируют риск травм. Чтобы не травмировать колени, голеностоп и позвоночник, очень важно соблюдать правильную технику бега: приземляться

надо на носок и среднюю часть стопы, нога должна быть слегка согнута в колене; спина должна быть ровной с небольшим наклоном туловища вперед, руки согнуты в локтях, мышцы плечевого пояса — расслаблены.

Не стоит заниматься через силу, если вам тяжело бегать — попробуйте чередовать бег трусцой с быстрой ходьбой. Это называется интервальный бег. При этом помните, что эффективная тренировка должна длиться не менее получаса.

Бегать надо регулярно, но не обязательно ежедневно. Начинаям лучше бегать через день или трижды в неделю — чтобы организм успел адаптироваться и привыкнуть к нагрузке. При этом слишком большие перерывы делать тоже не стоит — иначе вы не войдете в ритм, и прогресса не будет. Если вы почувствовали даже небольшой дискомфорт в ноге — сразу прекращайте тренировку! Иначе есть риск, что легкое повреждение перерастет в серьезную травму.

ХОДЬБА

Универсальный, щадящий вид физической нагрузки. Быструю спортивную ходьбу можно рекомендовать практически любому. При ходьбе работают практически все группы мышц, тренируются дыхательная и

сердечно-сосудистая система, опорно-двигательный аппарат, активно сжигается жир. Во время ходьбы по приятным улочкам, паркам, лесу расслабляется нервная система, повышается общий тонус организма. Если вам тяжело ходить, можно практиковать «скандинавскую ходьбу» — при движении помогать себе палками наподобие лыжных. Такой вид нагрузки рекомендуется пожилым людям и тем, кто восстанавливается после травм. Начинать и завершать тренировку надо плавно, движением в медленном темпе. Перед началом ходьбы рекомендуется провести небольшую разминку, чтобы разогреться.

Для прогулок лучше выбирать ровные, нескользкие дорожки. Обувь должна быть удобная, хорошо поддерживающая стопу, с толстой подошвой, в идеале — спортивная. Во время ходьбы следите за осанкой, держите спину прямо, руки — согнутыми в локтях. Ногу ставьте на пятку, перекачивая потом на носок; передней частью ступни отталкивайтесь от земли.

ВНИМАНИЕ! ЗАНИМАТЬСЯ ПРИ СЛЕДУЮЩИХ СОСТОЯНИЯХ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- Некоторые заболевания сердечно-сосудистой системы и опорно-связочного аппарата

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ БЕГА

- Ожирение
- Заболевания сердечно-сосудистой системы
- Заболевания опорно-двигательного аппарата, проблемы с суставами
- Травмы позвоночника
- Нарушение кровообращения головного мозга
- Тромбофлебит, тяжелая форма варикозной болезни нижних конечностей
- Не стоит бегать при любых проявлениях респираторного заболевания. После выздоровления начинать тренировки желательно через пять-семь дней.

Если у вас есть вышеперечисленные проблемы со здоровьем — обязательно проконсультируйтесь с врачом до того, как начать заниматься.

- Астма
- Обострение тромбозов
- Кровотечения
- Острые воспалительные заболевания почек
- Острые инфекционные заболевания

Если у вас есть вышеперечисленные проблемы со здоровьем — обязательно проконсультируйтесь с врачом до того, как начать заниматься. **EM**

РОЖДЕН, ЧТОБЫ БЕЖАТЬ

— Олег Владимирович, мы знаем, что вы активно занимаетесь спортом, и, в частности, — бегом. Наш климат не очень подходит для бега, наверное?

— Как известно, самая «бегающая» страна — Норвегия, а климат там тоже не идеальный. И у норвежцев есть хорошая поговорка: «Не бывает плохой погоды для бега, бывает неподходящая одежда». Мораль: чем правильнее человек одет — не теплее или дороже, а именно «правильнее», тем он комфортнее может перенести любую погоду. Лично я бегаю при любой температуре воздуха — от -37°C до $+37^{\circ}\text{C}$.

Весь вопрос — в правильной одежде и в правильном настроении, подходе и желании. Вот и все.

— Какие виды спорта актуальны зимой?

— Ходьба, скандинавская ходьба с палками, бег, активности на уличных тренажерах. Ну и разумеется, беговые и горные лыжи, сноуборд, коньки.



ЗИМА — ЭТО НЕ ПРИЧИНА, ЧТОБЫ ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ СПОРТА!

МЫ ПОПРОСИЛИ УРОЛОГА-АНДРОЛОГА, РУКОВОДИТЕЛЯ УРОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ «ЕВРОМЕД», ОЛЕГА ВЛАДИМИРОВИЧА АБАИМОВА ПОДЕЛИТЬСЯ СВОИМ ОПЫТОМ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ ЗИМОЙ И ПОСОВЕТОВАТЬ НАШИМ ЧИТАТЕЛЯМ, НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ПОДГОТОВКЕ, ЧТОБЫ ВМЕСТО ПОЛЬЗЫ ОТ ТРЕНИРОВОК НЕ ПОЛУЧИТЬ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ

Бег и ходьба — самые, пожалуй, доступные виды спорта. Они не требуют ни особой экипировки, ни длительного обучения. Вложения — минимальные, польза для здоровья — максимальная. Это кардионагрузка, тренировка выносливости, повышение общего тонуса.

— Какие правила нужно соблюдать при занятиях спортом на улице зимой?

— Не переохладить тело — раз. И защитить дыхательные пути — два.

Для того, чтобы защитить дыхательные пути, оптимально использовать горнолыжный подшлемник — это маска из флиса, с прорезями для глаз (балаклава). Дыхание в ней оптимальное: достигается и нужная степень увлажнения, и нагрева воздуха. Специальный материал не задерживает воздух, дышать в ней легко. На балаклавку надевается шапка.

Второе слабое место — это как раз то, что находится в компетенции врача-уролога: поясница, промежность, ягодицы. И еще ноги. Сверху обычно человек одет в куртку, а вот то, что находится ниже пояса, надо защищать от мороза. Самый современный, простой и эффективный способ — приобрести хорошее термобелье. В идеале — с шерстью мериноса (или альпака). Или можно посмотреть термобелье, в котором используются современные технологии, инновационные материалы (Columbia, Uniqlo Heattech и др.).

ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА О. ВЛАДИМИРОВА

— На что обратить внимание при покупке термобелья и, вообще, выбирая, как одеться на тренировку?

— На состав. Не стоит экономить, важно, чтобы термобелье было качественным, из хороших материалов, проверенного производителя. Тогда в нем будет тепло, но не жарко, оно будет обладать хорошей степенью водоотведения, чтобы не замерзнуть, если вы вспотели.

Что касается степени тепла: выделяют несколько уровней — от совсем тонкого, которое рекомендуется для активных занятий спортом в не особо холодную погоду, до ультратеплого, в котором не замерзнете, гуляя даже в сильный мороз.

Первая зима, обычно, — это тестирование разнообразного термобелья, чтобы понять, какое подойдет именно вам под ваш образ жизни. Мне кажется, начинать лучше с более теплого термобелья. Потом можно докупить полегче, если потребуется. В результате будет оптимальный комплект на разную погоду. Не вижу смысла покупать по комплекту на каждое изменение температуры в 5 градусов — знаю таких фанатов. Лично мне хватает двух комплектов: один на температуру до -10°C , второй — на более холодную погоду.

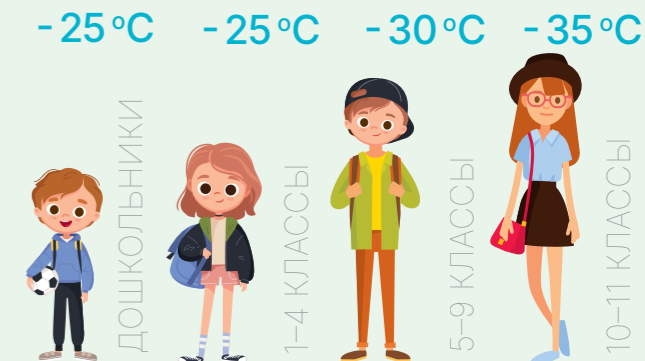
Помните, что при активных занятиях спортом — тем же бегом — очень быстро становится жарко. Если вам слишком жарко во время тренировки — это вредно для сердечно-сосудистой системы, начинается активное потоотделение — организм пытается охладиться. В результате вы перегружаете сердце во время тренировки, а после ее окончания — быстро замерзнете во влажной одежде. Желательно, если есть такая возможность, сразу после тренировки переодеться в сухое.

Еще хороший способ регулировать степень тепла — одеваться многослойно: термобелье, флиса, куртка — сверху, термобелье и утепленные спортивные штаны снизу. Так лучше сохраняется тепло, и проще подогнать одежду под ситуацию — вы замерзли или стало жарко, или зашли в кафе, транспорт — можно снять один слой. **EM**

SHUTTERSTOCK.COM / LYUDMILA KHARLANOVA

КАНИКУЛЫ? МОРОЗЫ!

Наши сибирские зимы нередко бывают морозными. Вернее, мы бы сказали, редко бывают теплыми. Все мы, конечно, уже привыкли к холодам, и температура за окном -25°C и даже -30°C , мало кого удивит. Но если совершенно очевидно, что рабочих обязанностей не отменяют никакие морозы, то к детям закон намного мягче. Существуют санитарно-эпидемиологические нормы, в которых указано, при какой температуре воздуха ребенок может пропустить занятия в школе без уважительной причины.



Школы и детские сады работают в любую погоду. Решение, отправлять ребенка или нет, принимают родители. Родители обязаны предупредить классного руководителя о том, что ребенок остался дома.

Учащихся младших классов необходимо провозжать до школы и встречать после занятий.

Во время морозов школа обязана обеспечить возможность дистанционного обучения.

ВЫЖИВАЕМ В МОРОЗ: КАКАЯ ОДЕЖДА СПАСЕТ ОТ ОБМОРОЖЕНИЯ

- ШАПКА** из шерсти, меха или непродуваемых материалов
- ПУХОВИК** должен быть свободным
- ВАРЕЖКИ** непромокаемые, с мехом
- КОФТА** свободная. Многослойная одежда лучше сохраняет тепло
- ШАРФ** поможет защитить лицо от ветра
- ОБУВЬ** должна быть сухой и нетесная





КРАСОТА ЗДОРОВЬЯ

Специалисты нашей клиники постоянно заботятся о том, чтобы наши пациенты могли получить самое качественное и современное лечение с использованием инновационных технологий. Сегодня мы хотим рассказать о новой процедуре, которая заинтересует многих женщин, — **интимном RF-лифтинге**. Это уникальный способ омоложения тканей половых органов, улучшения их эстетических характеристик, а также — лечения некоторых весьма неприятных состояний, связанных с опущением тканей влагалища.

— **Ирина Геннадьевна, первый вопрос: интимный RF-лифтинг — это больше про эстетику или про лечение?**

— Зависит от нашей цели, в соответствии с которой мы подбираем программу. Мы можем предложить два варианта: 1) игольчатый наружный RF-лифтинг; 2) внутренний, влагалищный RF-лифтинг.

Как понятно из названия, эти процедуры различаются областью воздействия, дают различный эффект, каждая имеет свои показания и противопоказания.



Мы попросили рассказать о процедуре кандидата медицинских наук, акушера-гинеколога **Ирину Геннадьевну Елатенцеву**

ИГОЛЬЧАТЫЙ RF-ЛИФТИНГ

Процедура направлена на омоложение тканей наружных половых органов, по сути, это аналог такой же процедуры, которую проводит косметолог для лица. Врач обрабатывает ткани наружных половых органов, промежности, лобка, внутренней поверхности бедер.

Цель: улучшить качество кожи, повысить упругость, «подтянуть», омолодить ткани.

Показания: наличие возрастных изменений в области наружных половых органов (снижение тургора, изменение цвета); неудовлетворительное состояние после травм, операций, наличие рубцов.

Противопоказания: острые воспалительные заболевания органов малого таза, влагалища, наружных половых органов; беременность, лактация, кожные воспалительные заболевания в месте проведения манипуляции и др.

Результат: процедура способствует синтезу коллагена, ускорению обмена веществ, воздействует на сосуды, как следствие — усиливается приток крови. Ткани становятся заметно более упругими, подтянутыми, улучшается эстетический вид рубцов.

Длительность: 90-120 минут.

ВЛАГАЛИЩНЫЙ RF-ЛИФТИНГ

Эта процедура направлена уже не на эстетическое воздействие, ее назначают по медицинским показаниям. Врач при помощи специальной насадки (похожей на датчик вагинального УЗИ) обрабатывает внутреннюю поверхность влагалища и половые губы.

Цель: «подтянуть» стенки влагалища, сделать ткани более упругими.

Показания: опущение стенок влагалища (как следствие: ощущение тяжести внизу живота, инородного тела); стрессовое недержание мочи; ухудшение качества сексуальной жизни.

Противопоказания: острые воспалительные заболевания органов малого таза, влагалища, наружных половых органов; миома матки; гиперпластические процессы эндометрия; новообразования яичников, матки; беременность, лактация и другое.

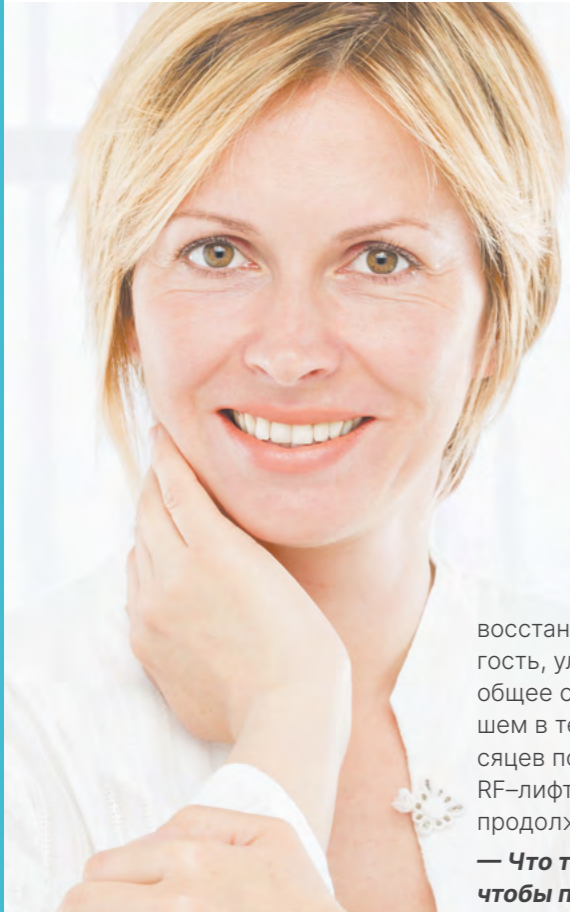
Результат: улучшается выработка коллагена и эластина, благодаря чему повышается плотность и упругость тканей; происходит уплотнение, «подтяжка» слизистой влагалища.

Длительность: 30 минут

— **Как вообще работает RF-лифтинг?**

— За упругость, прочность, растяжимость дермального слоя кожи отвечают коллагеновые и эластиновые волокна, входящие в ее состав. В юности эти волокна постоянно обновляются, а с годами процесс их обновления замедляется. Также замедляется работа специальных клеток фибробластов, ответственных за выработку и секрецию коллагена и эластина. В результате этих процессов наблюдаются процессы старения: кожа и слизистые теряют упругость и форму, становятся дряблыми, провисают, появляются морщины.

В основе терапевтического воздействия RF-лифтинга лежит классический метод электрического воздействия током — диатермия (от греч. diathermanous — прогревание), то есть глубокое прогревание тканей токами высокой частоты и большой силы. Специфическое воздействие RF-лифтинга состоит в строго рассчитанном и дозированном тепловом воздействии на дерму и подкожно-жировую клетчатку (гиподерму) выбранного участка тела, эпидермис (верхний слой кожи) при этом не затрагивается.



восстанавливает свою упругость, улучшается ее цвет и общее состояние. И в дальнейшем в течение нескольких месяцев после проведения курса RF-лифтинга состояние тканей продолжает улучшаться.

— Что требуется для того, чтобы пройти процедуру интимного RF-лифтинга?

— Начинаем с консультации акушера-гинеколога. Для того, чтобы определиться с наличием показаний и противопоказаний к процедуре, врач осматривает пациентку на кресле, берет мазок на флору, собирает анамнез. После этого назначается следующий прием, во время которого уже проводится процедура.

— Сколько потребуются процедур и как долго сохраняется эффект?

— При выполнении **наружного RF-лифтинга** может хватить и одной процедуры. Понять, сколько понадобится конкретной пациентке, мы можем только в процессе работы. Результат воздействия оценивается через месяц, и тогда принимается решение о повторной процедуре совместно с пациенткой, в зависимости от того, насколько ее удовлетворяет достигнутый результат. Нередко пациенткам достаточно одного раза. При желании, можно провести до 3 процедур с интервалом в месяц.

При проведении **внутреннего RF-лифтинга** назначаются 2–3 процедуры с интервалом между ними 7–14 дней.

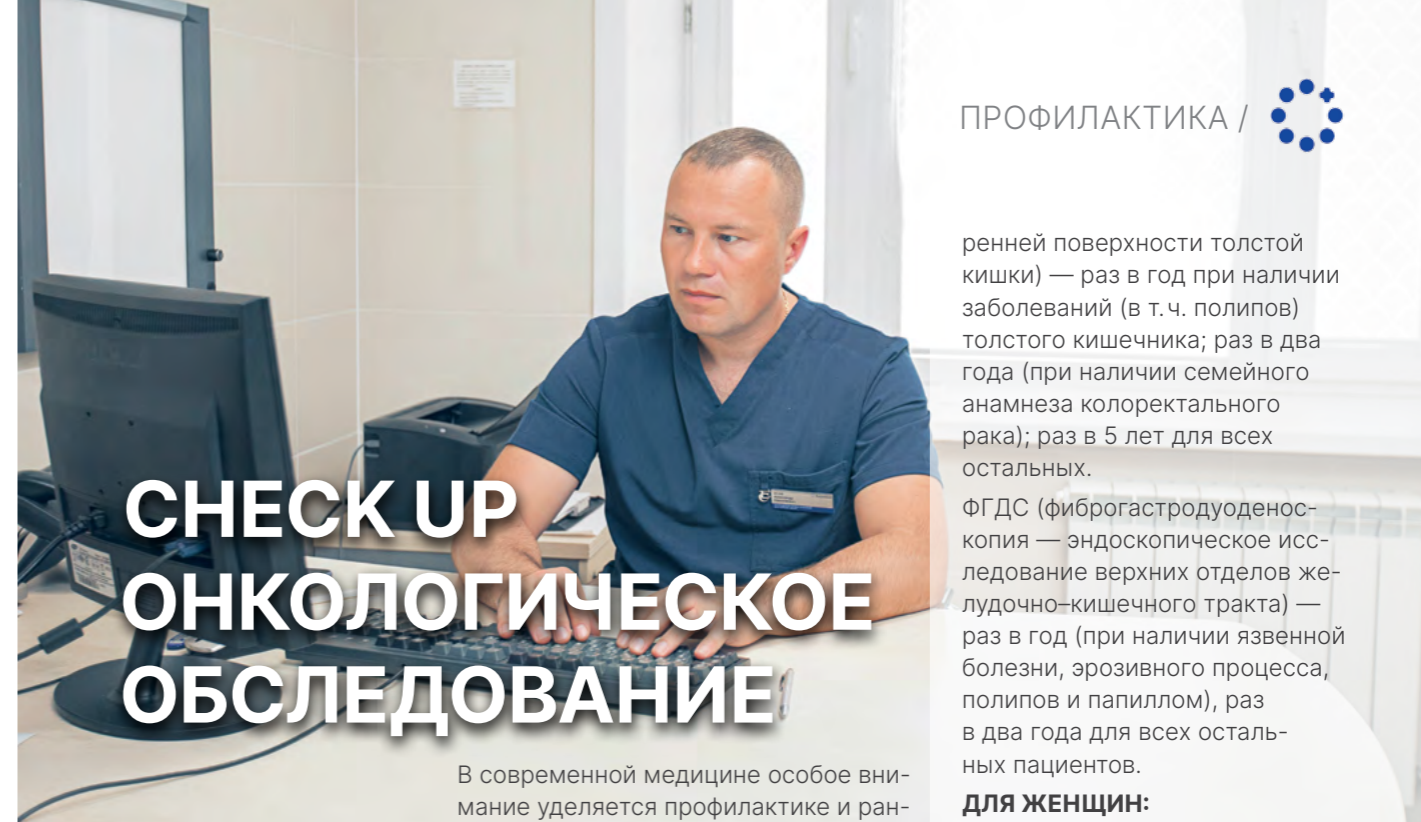
Результат сохраняется около полутора лет, причем после процедуры он еще в течение какого-то времени нарастает.

— Какие ограничения после процедуры?

— Пока ощущается дискомфорт (обычно это примерно 48 часов) не стоит вести половую жизнь. 7 дней после процедуры нельзя посещать бассейн, сауну, спортзал, загорать. Рекомендуется носить удобное хлопчатобумажное нижнее белье.

Новейшие методики позволяют значительно улучшить качество жизни человека, и мы рады, что можем предложить нашим пациентам доступ к качественной современной медицине. **EM**

SHUTTERSTOCK.COM / RADE KOVAC



ЧЕК UP ОНКОЛОГИЧЕСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

В современной медицине особое внимание уделяется профилактике и ранней диагностике, для онкологических заболеваний такой подход особенно эффективен. Это не случайно: своевременно выявленный рак успешно вылечивается в большинстве случаев.

А чем позже пациент обращается к врачу, тем сложнее победить заболевание.

Именно поэтому мы рекомендуем регулярно выполнять скрининг — периодическое обследование, которое позволяет диагностировать заболевания на ранней стадии, до появления симптомов. Цель скрининга — раннее активное выявление и лечение рака. В рекомендованную программу диагностики включают наиболее распространенные типы рака.

РЕКОМЕНДУЕТСЯ ВСЕМ:

Флюорография — раз в год.

УЗИ органов брюшной полости, щитовидной железы) — раз в год.

Колоноскопия (исследование внут-

ренней поверхности толстой кишки) — раз в год при наличии заболеваний (в т.ч. полипов) толстого кишечника; раз в два года (при наличии семейного анамнеза колоректального рака); раз в 5 лет для всех остальных.

ФГДС (фиброгастроуденоскопия — эндоскопическое исследование верхних отделов желудочно-кишечного тракта) — раз в год (при наличии язвенной болезни, эрозивного процесса, полипов и папиллом), раз в два года для всех остальных пациентов.

ДЛЯ ЖЕНЩИН:

УЗИ молочной железы / маммография — начиная с 35 лет 1 раз в 2 года с целью скрининга, после 50 лет — ежегодно.

УЗИ органов малого таза — раз в год.

Мазок на цитологию (ранняя диагностика рака шейки матки) — раз в год.

Посещение гинеколога — не реже одного раза в 6 месяцев.

ДЛЯ МУЖЧИН:

Исследование уровня ПСА (простатспецифического антигена) в венозной крови (маркера рака предстательной железы) — раз в год.

УЗИ предстательной железы — раз в год.

!!! Особенно актуально пациентам старше 40 лет, ведь рак чаще развивается, начиная с этого возраста. EM



НИ ХОЛОДНО, НИ ЖАРКО!

*И ЗИМОЙ, И ЛЕТОМ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
АКТУАЛЕН ВОПРОС:
КАК ОДЕТЬ РЕБЕНКА,
ЧТОБЫ ОН НЕ ЗАМЕРЗ
И НЕ ПЕРЕГРЕЛСЯ?*

**ДЕЙСТВИТЕЛЬНО,
МНОГИЕ РОДИТЕЛИ
ЗАДАЮТ ВОПРОС ПРО
ВЫБОР ОДЕЖДЫ И
ОБУВИ ДЛЯ МАЛЫША.
ДАВАЙТЕ В ЭТОМ
РАЗБИРАТЬСЯ**

Самое главное — мы должны понимать, что дети разных возрастов должны быть одеты по-разному.

ДО ГОДА

Если мы говорим про новорожденного ребеночка, которого мы везем в коляске, то он должен быть одет, как мама, плюс один хлопчатобумажный слой (например, тонкий комбинезон). При этом обязательно в коляске должен быть подстелен теплый пледик под малыша, ведь при длительном лежании может замерзнуть спина. Сверху ребенка тоже рекомендуется укрыть пледом, особенно — в ветренную погоду.

Для новорожденных я рекомендую выбирать комбинезоны по типу конверта — когда ножки вместе. Так намного теплее! И одевать малыша проще. Единственное неудобство в таком комбинезоне-конверте — крепление в автокресле. К счастью, сейчас есть в продаже комбинезоны-конверты, в которых решена эта проблема — в них есть отверстия для ремней автокресла. Хочется напомнить, что по технике безопасности ребенка в автокресле пристегивают не в комбинезоне — так как они слишком объемные и мешают надежной фиксации. Если вы планируете поездку с малышом,



Педиатр
**Екатерина
Григорьевна
Галуза**
дает
рекомендации,
на что важно
обратить
внимание
при выборе
одежды

**Зимняя
одежда —
всегда
объемная
и нелегкая.
Для ребенка
это не
физиологично,
ведь помимо
своего веса
ему приходится
справляться
еще и с весом
комбинезона**

рекомендуется предварительно прогреть автомобиль и снять верхний комбинезон с ребенка, оставив только теплый нижний костюм.

Если вы все же выбрали комбинезон, в котором ножки располагаются отдельно, важно позаботиться о тепле ног. Наденьте на ребенка носочки и пинетки из того же материала, что комбинезон.

1-2 ГОДА

Очень важный момент: если ваш малыш только пробует ходить, и неустойчиво себя чувствует, рекомендую максимально оттянуть момент, когда он будет самостоятельно ходить на улице в зимней одежде. Постарайтесь большую часть времени гулять с коляской или на санках.

С чем это связано?

Зимняя одежда — всегда объемная и нелегкая. Для ребенка это не физиологично, ведь помимо своего веса ему придется справляться еще с весом комбинезона, теплых вещей, обуви. Ему приходится дополнительно напрягать мышцы, и на этом этапе такие «тренировки» не полезны.

Остальные рекомендации по одежде — как и у малышек до года: как мама + один хлопчатобумажный слой.

ДОШКОЛЬНИКИ

Что касается детей, которые уже уверенно ходят и даже бегают, то его надо одевать намного легче: как себя минус один слой.

Мы должны понимать, что ребенок двигается гораздо больше, чем любой взрослый на любой прогулке. Если мы ребенка перегреем, то он вспотеет и любое мало-мальское дуновение ветерка приведет к тому, что малыш заболеет. Как раз ничего страшного, если ребенок будет одет более прохладно — это лучше перегрева.

Одежду и обувь, если есть такая возможность, выбирайте мембранную. Это современный технологичный материал, он выводит лишнее тепло, не пропускает воздух, таким образом, ребенок не продуется, он не перегреется — ну если мы сильно не постараемся, конечно.

В этом возрасте уже становится очень актуален выбор обуви для прогулок. На что важно обратить внимание?

Если с ребенком гуляет мама или бабушка, то, как правило, она внимательно следит, чтобы ножки не промокли, не замерзли, а по возвращению домой проверит обувь и при необходимости спокойно ее просушит до следующей прогулки. В такой ситуации можно выбрать практически любую удобную обувь.

Если же речь идет про ребенка в детском саду, то мы с вами понимаем, что обеспечить индивидуальный контроль за сухостью ног каждого ребенка просто невозможно. Соответственно, первоочередной критерий при выборе обуви — влагостойкость. Валенки лучше брать с резино-



обязательно проверяйте ножки — носочки должны быть сухими. Если обувь не промокает, а носки мокрые — значит, перегрели, нога ребенка вспотела, потом жидкость с поверхности испаряется, и ножки мерзнут.

Обратите внимание, что для мембранной обуви нужны специальные носочки. Обычные шерстяные, даже «связанные бабушкой с большой любовью, не подойдут».

Обувь выбирать надо вместе с ребенком. Помимо размера (которые у разных производителей могут «плавать») есть еще множество показателей, такие как ширина, подъем стопы и др. И без примерки понять, удобно ребенку или нет, сложно. Поэтому при выборе надеваем носки, в которых ребенок будет ходить в этой обуви, и меряем.

На что важно обратить внимание? Если у малыша здоровая стопа, нет плоскостопия, вальгусной или варусной установки стоп, то обувь, в принципе, должна быть просто комфортной для ребенка: легкой, с эластичной плоской подошвой. Никаких ортопедических стелек быть не должно. В любом случае, он не будет проводить в этой обуви по 8 часов в день, и особого вреда она не принесет.

Если же у ребенка имеются ортопедические проблемы, выбор обуви — особенно важен! Потому что в такой ситуации значение имеет каждая минута, кото-

рую ребенок проводит с опорой на ноги. Взъем стопы должен быть фиксированным, обувь — легко сгибаться и скручиваться в подошве — это проверяется в магазине перед покупкой. Необходимо, чтобы у ребенка была возможность совершать движение в голеностопном суставе — только так свод его стопы формируется нормально.

Вне зависимости от наличия или отсутствия патологии стопы очень важен выбор стельки. Она должна быть ровной, без валиков и заломов.

Обратите внимание: нельзя покупать ортопедическую обувь и ортопедические стельки без назначения врача-ортопеда! Многие родители думают, что так даже полезнее, а вреда, в любом случае, не будет. Это не так! Ортопедическая обувь подбирается только ортопедом и только на основании результатов обследования.

Если вы переживаете за формирование стопы ребенка — выполняйте с ним зарядку, это основной способ профилактики неправильной установки стопы. Также можно пройти массаж стоп — после консультации с доктором, разумеется. Берегите себя и своих малышей! Будьте здоровы! **EM**

SHUTTERSTOCK.COM / RISTINA IGUMNOVA28

ГИМНАСТИКА ДЛЯ СТОП

Маленький ребенок еще не может активно выполнять прямые пожелания родителей и заниматься гимнастикой сам, поэтому на этом этапе рекомендуется пассивное воздействие: хождение босиком по неровным поверхностям, по траве, по песку, по камешкам (разумеется, следим, чтобы ребенок не травмировался, чтобы поверхности были безопасные). Можно постелить ортопедический коврик в коридоре и каждый раз, когда семья пойдет в ванну или на кухню будет польза для стоп не только ребенка, но и его родителей. По мере взросления ребенка (примерно после трех лет) переходим к активным занятиям лечебной физкультурой в игровой форме. Например, умыть бегом на пяточках, завтракать — на носочках, в спальню идем, как пингвинчик, мультики смотреть, как мишка. Старайтесь, чтобы ребенку было интересно этим заниматься, и тогда он привыкнет и с удовольствием будет выполнять упражнения сам.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Программы комплексного наблюдения ребенка

"Я родился!"

Программа годового наблюдения ребенка первого года жизни.

"Я расту!"

Программа годового наблюдения ребенка от 1 года до 7 лет.

Забота в приоритете



ЧИСТИМ ЧИСТО!

Как часто вы чистите зубы? «Странный вопрос», — скажут большинство читателей: «Два раза в день — это же знает каждый ребенок!» Но не все знают, что помимо ежедневной рутинной чистки зубов — конечно же, необходимой и важной — рекомендуется раз в полгода посещать стоматолога и выполнять профессиональную гигиеническую чистку зубов.

ЗАЧЕМ НУЖНА ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА?

Это один из основных методов профилактики заболеваний пародонта и кариеса. В последнее время все чаще отмечается тяжелое течение заболеваний десен, увеличилось число лиц с агрессивными формами заболевания, поэтому необходимость своевременной профилактики очевидна.

Профессиональная гигиена полости рта может выступать в качестве профилактической процедуры (при отсутствии воспаления в деснах) или как первый этап пародонтологического лечения, если имеется воспалительный процесс.



Наш консультант:
руководитель
пародонтологического
отделения, пародонтолог
**Татьяна Владимировна
Абельдяева**

Во время профессиональной чистки зубов врач очищает их поверхность от зубного камня, мягкого зубного налета и пигментированного налета.

НЕУЖЕЛИ ЕЖЕДНЕВНОЙ ЧИСТКИ НЕДОСТАТОЧНО?

Профессиональная гигиена необходима. Даже если вы очень тщательно и по всем правилам чистите зубы (а вы уверены, что это так?), то все равно в полости рта есть трудноочищаемые поверхности, которые практически нереально обработать без помощи специалиста.

КАК ЧАСТО НУЖНО ВЫПОЛНЯТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ЧИСТКУ?

Стандартная рекомендация: раз в полгода. За этот период, как правило, образуются минерализованные зубные отложения, которые представляют органический конгломерат остатков пищи с осевшими на нем бактериями (зубной камень). Помимо того, что зубной камень просто механически раздражает десну, могут образовываться даже пролежни от массивных зубных отложений, бактерии, находящиеся в зубном камне, выделяют токсины, вызывают воспаление в деснах, отек, кровоточивость, а в тяжелых случаях — резорбцию (разрушение) костной ткани и, как результат, расшатывание зуба.

Возможно, что при наличии индивидуальных особенностей, врач порекомендует вам другой

график чистки — чаще (если есть склонность к заболеванию пародонта и образованию зубного камня; если вы носите брекет-системы и т. д.) или реже (при гиперчувствительной эмали).

КАК ВЫПОЛНЯЕТСЯ ЭТА ПРОЦЕДУРА?

Врач использует различные способы: механическое удаление налета с помощью специальных инструментов или путем воздействия ультразвука. На сегодняшний день использование ультразвукового метода зарекомендовало себя как качественная альтернатива классическому способу удаления зубного камня и налета.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ГИГИЕНА ВКЛЮЧАЕТ НЕСКОЛЬКО ЭТАПОВ:

1. Удаление минерализованных зубных отложений ультразвуковыми методами.
2. Удаление некальцифицированной зубной бляшки налета с поверхностей зуба воздушнo-абразивной системой (механизм действия заключается в использовании смеси воды и соды бикарбоната, подающихся под давлением).
3. Полировка с помощью абразивно-полирующих паст и циркулярных щеток, это дает эффект гладкой, блестящей эмали.

В процессе полировки поверхности эмали происходит частичное удаление ее поверхностного

слоя, обогащенного фторидами, поэтому после полировки поверхность зубов покрывают фторсодержащими препаратами.

Если проведение профессиональной гигиены у пациента сопровождается кровоточивостью десен, а после процедуры сохраняется болезненность и дискомфорт в деснах, это может служить признаком наличия воспаления, требующего пародонтологического лечения.

Общие рекомендации для пациентов после процедуры профессиональной чистки зубов:

- воздержаться от приема пищи 1–2 часа,
- исключить прием жесткой, острой пищи в течение дня,
- ограничить употребление кофе, крепкого чая в течение дня.

В заключение хотим напомнить о ежедневной гигиене полости рта, которая включает в себя корректное выполнение следующих правил:

- регулярная и правильная чистка зубов после каждого приема пищи,
- использование качественных зубных щеток и паст,
- использование дополнительных средств гигиены (флоссов, межзубных ершиков, ирригаторов, приспособлений для очищения языка и т. д.). **EM**

ОСЛЕПИТЕЛЬНО БЕЛОСНЕЖНО!

Красивая улыбка невозможна без красивых зубов. Нередко образ очень портится из-за темного цвета эмали. Гигиеническая профессиональная чистка (читайте подробнее на с. 28) позволяет избавиться от налета, зубного камня, немного осветлить эмаль за счет удаления следов, оставленных кофе, крепким чаем, сигаретами и пр. Но для того, **чтобы сделать зубы по-настоящему белоснежными требуется специальная процедура.**

Технологии отбеливания зубов популярны уже не первый год. Они постоянно совершенствуются, становятся все более щадящими и эффективными. На сегодняшний день оптимальная технология отбеливания — ZOOM 4. Она отличается от предыдущих версий более бережным воздействием

на зубную эмаль. Чувствительность эмали во время процедуры сокращается до минимума. Система не нарушает целостность эмали зубов, так как воздействует на пигменты, находящиеся в тканях зуба.

ПОДГОТОВКА К ПРОЦЕДУРЕ

Наличие заболеваний полости рта и нелеченного кариеса является противопоказанием к процедуре отбеливания. Соответственно, первый этап подготовки — санация полости рта: лечение заболеваний зубов и тканей пародонта при их наличии.

Далее проводится профессиональная гигиеническая чистка зубов для удаления налета и зубного камня. Это необходимо для того, чтобы улучшить проницаемость эмали. Отбеливающий гель проникает через эмаль, воздейст-

вует преимущественно на дентин, то есть отбеливание идет и на внешние, и на внутренние ткани.

Также рекомендуем перед процедурой отбеливания выполнить реминерализацию и фторирование зубов — это укрепит зубную эмаль и предотвратит возможную гиперчувствительность зубов.

КАК ПРОХОДИТ ПРОЦЕДУРА?

В ротовой полости пациента устанавливается специальный ретрактор, потом выполняется изоляция от отбеливающего препарата линии десны, после чего наносится сам гель. На глаза на время сеанса надевают защитные очки.

На зубы в зоне улыбки наносится отбеливающий гель системы ZOOM 4 quick с содержанием перекиси водорода. Также в нем присутствуют нитрат калия и аморфный фосфат кальция — благодаря им зубная эмаль укрепляется, микродефекты на поверхности устраняются.

Зубы с нанесенным гелем подсвечивают специальной лампой, которая излучает световые волны определенной длины. Под светом лампы гель активируется: насыщает эмаль зуба молекулами кислорода, благодаря чему расщепляется пигмент. Режимы настройки лампы LED в версии ZOOM 4 были доработаны, и теперь практически исключен риск перегрева тканей пульпы. Интенсивность воздействия может регулироваться в течение всей процеду-

ры, выделяется градация по шкале от минимального до высокого уровня.

Пациенту дают планшет с бумагой и ручку, так во время процедуры от может сообщать врачу о своих ощущениях, предоставить обратную связь непосредственно в процессе, а доктор может скорректировать интенсивность воздействия, чтобы процедура была максимально комфортной.

После окончания процедуры врач убирает остатки геля, обрабатывает зубы фторсодержащим препаратом Relief, чтобы снизить чувствительность эмали.

Во время самой процедуры у большинства пациентов практически не бывает болезненных ощущений. Возникновение чувствительности зубов возможно у пациентов с более чувствительной эмалью. Возможный период гиперчувствительности зубов: от нескольких часов до одних суток после процедуры — это очень индивидуальный параметр.

Время процедуры с подготовительными мероприятиями (установка ретрактора, изоляция) — 90 минут. Сам процесс отбеливания, в среднем, выполняется в 3–4 подхода по 15 минут.

Зубы становятся заметно светлее. Эффект от процедуры отбеливания ZOOM 4 может продлиться до 3 лет при строгом соблюдении рекомендаций, которые стоматолог даст после процедуры. Уход за зубами будет зависеть от различных па-

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРОЦЕДУРЕ ОТБЕЛИВАНИЯ ЗУБОВ ZOOM 4:

- заболевания зубов и пародонта, в том числе невылеченный кариес, наличие зубного камня, сильное разрушение зубов,
- возраст до 18 лет,
- беременность и период лактации,
- выраженные пигментные пятна на эмали в зоне улыбки,
- аллергия на препарат, используемый при отбеливании,
- повышенная термическая чувствительность зубов.

раметров: и от структуры эмали, и от особенностей образа жизни.

Система ZOOM 4 — одна из самых результативных и надежных систем отбеливания. Она убирает поверхностную и внутреннюю пигментацию, оказывая минимально агрессивное воздействие на ткани зуба.

Не откладывайте мечту о голливудской улыбке — попробуйте процедуру отбеливания ZOOM 4! Мы уверены, что вы будете в восторге от результата! **EM**



Наш консультант:
пародонтолог
Олеся Михайловна Вяткина

SHUTTERSTOCK.COM / ROMAN SAMBORSKI



ЗИМОЙ И В НАЧАЛЕ ВЕСНЫ НАША КОЖА СТРАДАЕТ ОТ ХОЛОДА, ВЕТРА, РЕЗКОГО ПЕРЕПАДА ТЕМПЕРАТУР ПРИ ВЫХОДЕ НА УЛИЦУ, ОТ ПЕРЕСУШЕННОГО ЦЕНТРАЛЬНЫМ ОТОПЛЕНИЕМ ВОЗДУХА. К ПЕРЕЧИСЛЕННЫМ ФАКТОРАМ МОЖНО ДОБАВИТЬ РАЗДРАЖЕНИЕ ОТ ГОЛОВНЫХ УБОРОВ, ШАРФОВ И ВОРОТНИКОВ, КОТОРЫЕ ПОСТОЯННО КОНТАКТИРУЮТ С ЛИЦОМ. КАК ЖЕ ЗАЩИТИТЬ КОЖУ ОТ ВСЕХ ЭТИХ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ?



Наш консультант:
косметолог-
дерматолог,
трихолог
**Ольга
Сергеевна
Тимофеева**

ЗАЩИЩАЙ И ВЛАСТВУЙ

ЗАЩИЩАЙТЕ

Крем для лица, который вы используете зимой, должен не только питать и увлажнять кожу, но и защищать ее от мороза и сухости. Обратите внимание на то, чтобы в вашем ежедневном уходе были средства с витаминами E и D, маслами авокадо и ши. А вот средств

ва, содержащие минеральные масла, вазелин, парафин, лучше не использовать — причем в любое время года.

Питательные кремы более плотные по текстуре, поэтому важно дать им время, чтобы они успели впитаться. Ложиться спать сразу после нанесения крема, катего-

рически не рекомендуется. **С чем это связано?** Во время сна наша кожа соприкасается с подушкой и одеялом. Даже если вы только что поменяли постельное белье, на нем все равно имеется какое-то количество бактерий (это нормально). Но вот если эти бактерии попадают в пленку, которую

образовал жирный крем на лице, они там себя слишком хорошо чувствуют, и начинают размножаться. Как следствие — наутро мы видим на лице признаки воспаления кожи. Нередко девушки обвиняют слишком жирное средство, но на самом деле крем не виноват! Просто важно его правильно применять. Кстати, подобрать питательный крем рекомендуем с помощью косметолога, врач посоветует наиболее подходящий к типу кожи, который окажется достаточно легким, и при этом — эффективным.

Второй важный момент, связанный с защитой кожи круглый год: не забывайте наносить солнцезащитный крем — даже зимой ультрафиолетовое излучение опасно. Очень актуальна защита от солнца, если вы катаетесь на лыжах или сноуборде — обгореть на трассе очень просто! Если вы занимаетесь зимними видами спорта, обязательно используйте защитные кремы и маски для лица — так вы убережете кожу от ветра и мороза.

УВЛАЖНЯЙТЕ

Обязательно включайте дома и в офисе увлажнитель воздуха. Он нормализует уровень влажности в помещении, и ваша кожа и волосы скажут вам спасибо. И для слизистых носа влажный воздух более полезен, чем сухой — так вы профилактируете развитие аллергии и ОРВИ (*подробнее читайте на стр. 13*).

Пейте больше воды — так вы напитаете кожу изнутри.

Лучшая процедура для увлажнения — биоревитализация. Это волшебное средство, которое позволяет наполнить кожу влагой изнутри при помощи препаратов на основе гиалуроновой кислоты. Также зимой очень хорошо увлажняет и поддерживает кожу плазмолитерапия — использование собственной плазмы пациента для увлажнения и питания кожи.

УХАЖИВАЙТЕ

Зимние средства для ухода за кожей отличаются от летних. Зимой кожа становится более сухой и чувствительной, поэтому средства должны быть более щадящими. Вместо геля для умывания лучше выбрать крем, молочко или пенку. Очищайте кожу при помощи гидрофильного масла, бесспиртового тоника. Домашние скрабы и пилинги зимой лучше не использовать. Кстати, а вот у косметолога зимой самое время для пилингов и фототермолиза — эти процедуры позволяют отшелушить ороговевший слой кожи, обновить ее. Немаловажно, что в период низкой солнечной активности восстановительный период протекает наиболее комфортно. Дома же делать пилинги на основе кислот категорически не рекомендуется, эту процедуру



Евромед

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Аппаратная косметология в Евромед клинике - комплекс безопасных и эффективных процедур для ухода за кожей лица и коррекции возрастных изменений.

- Ультразвуковой SMAS-лифтинг
- LPG-массаж лица
- Nordlys Candela. SWT-омоложение



должен проводить врач, иначе велик риск получить ожоги, гиперпигментацию, рубцы, повредить кожу. Для домашнего ухода можно подобрать средства с фруктовыми кислотами для мягкого отшелушивания — но только после консультации с косметологом, так как при некоторых состояниях, например, куперозе, они противопоказаны.

ПИТАЙТЕ

Как мы уже сказали, зимой необходимо питать и защищать кожу при помощи специальных средств и процедур. Но не менее важно и питание изнутри. Коже можно помочь, добавив в свой рацион продукты, содержащие полиненасыщенные жирные кислоты: рыбу, авокадо, орехи, оливковое масло. Также обязательно ешьте овощи и фрукты — витамины и микроэлементы, содержащиеся в них, особенно нужны коже — да и всему организму — зимой. **EM**

Зимой кожа страдает от холода, ветра, резкого перепада температур при выходе на улицу



ПРОВЕРЬТЕ ВАШУ КОСМЕТИЧКУ. ЗИМОЙ ТАМ ДОЛЖНЫ БЫТЬ:

- средства с витаминами E и D, маслами авокадо и ши
- питательные кремы и маски
- гигиеническая помада
- крем для рук (желательно специальный зимний)
- гидрофильное масло
- бесспиртовой тоник
- солнцезащитный крем

А ТАКЖЕ НЕ ЗАБЫВАЙТЕ, ЧТО ДЛЯ ХОРОШЕГО ВНЕШНЕГО ВИДА ВАЖНО:

- хорошо высыпаться
- правильно питаться: в рационе обязательно должны быть полиненасыщенные жирные кислоты, белок, овощи и фрукты
- пить больше воды
- увлажнять воздух
- беречь кожу и волосы от ветра и мороза (шапки, шарфы, перчатки, специальные спортивные маски на лицо)

SHUTTERSTOCK.COM / FIZKES

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВПОКАЗАНИЯМ

Лицензия на осуществление медицинской деятельности: № ЛО-54-01-005-473 от 28 июня 2019 г.

реклама

 **Евромед**

ВРЕМЯ СТАТЬ ПРЕКРАСНОЙ!

НОВЕЙШИЕ ТЕХНОЛОГИИ С NORDLYS CANDELA



РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОЦЕДУРЫ

- УСТРАНЕНИЕ ЛЮБОЙ ПИГМЕНТАЦИИ
- ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ АКНЕ И ВИДИМЫХ СОСУДОВ
- ПОВЫШЕНИЕ ТОНУСА КОЖИ
- УЛУЧШЕНИЕ ЦВЕТА ЛИЦА
- ОМОЛОЖЕНИЕ



ул. Гоголя, 42 • тел. 209-03-03 • euromednsk.ru



НЕПОЛЕЗНЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



С помощью кандидата медицинских наук, диетолога, эндокринолога

Натальи Владимировны Мичуриной мы решили разобраться в самых популярных легендах

НАВЕРНОЕ, МАЛО В КАКОЙ СФЕРЕ СУЩЕСТВУЕТ ТАКОЕ ОГРОМНОЕ КОЛИЧЕСТВО МИФОВ И НЕОБЫЧНЫХ ИДЕЙ, КАК В ДИЕТОЛОГИИ. ЧЕГО ТОЛЬКО НЕ ПРИДУМЫВАЮТ АДЕПТЫ ЗДОРОВОГО И НЕ ОЧЕНЬ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ, МОДНЫЕ БЛОГЕРЫ И МАРКЕТОЛОГИ ТОРГОВЫХ МАРОК! К СОЖАЛЕНИЮ, ИНОГДА ОЧЕНЬ СЛОЖНО РАЗОБРАТЬСЯ, ЧТО, ПРАВДА, ПОЛЕЗНОЕ ПИТАНИЕ, А ЧТО — ТОЛЬКО ПРИТВОРЯЕТСЯ ПОЛЕЗНЫМ

Начнем с того, что нет однозначно хороших и плохих продуктов. И составлять свой рацион, идеализируя что-то одно и, наоборот, демонизируя какие-то другие группы продуктов — неправильно. **Что на самом деле важно?** Выбирать продукты, исходя из своих вкусовых предпочтений, с учетом имеющихся заболеваний и противопоказаний, основываясь на правилах сбалансированного рациона, о которых мы уже не раз рассказывали. Важно понимать, что нет плохих категорий продуктов, есть продукты с более или менее оптимальным составом и способом приготовления. Очень хорошим подспорьем при определении того, что выбрать из всего имеющегося разнообразия, является изучение этикетки с составом. Давайте разберемся на примерах самых популярных «ЗОЖных» продуктов.

SHUTTERSTOCK.COM / RDA OLGA



ЙОГУРТЫ

В большинстве йогуртов с наполнителем содержится огромное количество сахара, и зачастую — красителей и ароматизаторов. Нередко производители крупно пишут, что их йогурт обезжиренный или с минимальным количеством жира. Возможно. Но если оценить, сколько там сахара, мы поймем, что это вообще не диетично! При выборе йогурта обязательно смотрите состав и калорийность. Оптимальным выбором будет белый йогурт без добавок, в который вы уже самостоятельно добавите натуральные фрукты, ягоды (а не ароматизаторы, «идентичные натуральным»), мед или даже сахар — но уже точно контролируя его количество. Также, если любите йогурт, можно приобрести йогуртницу и готовить его дома самим — это действительно просто, вкусно и полезно.

ХЛОПЬЯ / МЮСЛИ / ГРАНОЛА

Казалось бы — полезный зерновой завтрак — сложные углеводы, сухофрукты, орехи и семечки — идеально! Но зачастую в готовых зерновых завтраках содержится львиная доля сахара, патоки, глюкозно-фруктозного сиропа и т.д. — все эти компоненты являются добавленным сахаром. Есть, конечно, можно, и даже вкусно. Но не стоит обманывать себя и считать это диетическим продуктом. Так что внимательно читайте состав! А гранолу, кстати, легко можно приготовить самостоятельно.

ПРОДУКТЫ БЕЗ ГЛЮТЕНА

Очень популярный миф, который мы уже не раз обсуждали. Распространенное мнение: отсутствие глютена = диетический продукт. Нет, это не так! На самом деле, с глютеном изделие или без — имеет значение только для людей, страдающих от **довольно редкого заболевания — целиакии**, из-за чего у пациентов имеется непереносимость глютена. Этот диагноз ставит врач-гастроэнтеролог, и только он назначает безглютеновую диету!

Для здорового человека эти ограничения абсолютно бессмысленны.

SHUTTERSTOCK.COM / BAIBAZ, SPALNIC

ГРАНОЛА

- Овсяные хлопья (длительного приготовления, на упаковке должно быть написано «варить 15–20 минут») — 300 г
- Орехи, семечки — 180 г
- Яблочный сок — 125 мл
- Жидкий мед — 125 мл
- Подсолнечное масло — 60 г
- Корица — 2 ст. л.
- Сушеная клюква — 180 г
- Соль

Мелко порубить орехи (грецкие, фисташки, кешью, арахис, миндаль — какие любите), добавить кедровые орешки и семечки. Смешать с овсяными хлопьями.

В кастрюльке смешать мед, сок, масло, корицу, соль. Нагреть смесь, не доводя до кипения, постоянно помешивая.

Готовую смесь вылить в миску с овсяными хлопьями и орехами. Очень хорошо перемешать!

Выложить получившуюся смесь на противень, поставить в духовку. Выпекать 45–50 минут при температуре 160 °С. Каждые 10 минут тщательно перемешивайте нашу гранолу — это необходимо для того, чтобы она равномерно запеклась. Через 50 минут достаньте противень — гранола на этом этапе будет мягкой, это нормально, в процессе остывания станет сухой и хрустящей. В остывшую гранолу добавьте измельченные сухофрукты, сухие ягоды.

Готовую гранолу переложите в банку с плотной крышкой. Так она может храниться несколько недель.

Есть ее рекомендуется с молоком, кисломолочными продуктами или соком. Многие любят добавлять в нее свежие фрукты и ягоды. Также на этой основе можно готовить полезные батончики — для склейки массы используют мед, патоку, липкие сухофрукты типа фиников.

ПРОТЕИНОВЫЕ БАТОНЧИКИ

Звучит прекрасно: богатые белком диетические сладости. Как тут устоять! Тут опять же важно смотреть информацию на упаковке. Большинство протеиновых батончиков по калорийности не особо уступают обычным, например, протеиновый батончик Snickers содержит 200 ккал, а обычный Snickers — 250 ккал. Не такая уж существенная разница.

Да, есть батончики с адекватным составом и низкой калорийностью, их вполне можно использовать как полезный десерт — если вам, конечно, нравится вкус. Если не особо, то куда лучше съесть «честный» белок в виде куска нежирного мяса, рыбы или творога, а на десерт позволить себе небольшую порцию того, что вам действительно вкусно.

СЛАДОСТИ НА ФРУКТОЗЕ

У вас сахарный диабет? Если да, то обычный сахар вам нельзя, и тогда выход — покупать десерты, сделанные на фруктозе. В любом другом случае смысла выбирать продукты, в которых вместо обычного сахара содержится фруктоза, нет. Даже более того, избыточное потребление добавленной фруктозы может спровоцировать развитие стеатогепатоза (заболевание печени, характеризующееся патологическими изменениями ее клеток в связи с аномальным накоплением в них

жиров, в результате чего происходит нарушение процессов обмена). Так что не стоит экспериментировать над собственным организмом.

Мы всегда призываем вас внимательно относиться к своему рациону, опираясь на здравый смысл и научные знания. Если у вас есть какие-то вопросы по тому, как организовать свое питание — обращайтесь за консультацией к диетологу, специалист ответит на все вопросы и поможет разобраться в океане непроверенной информации. **EM**

SHUTTERSTOCK.COM / NEW AFRICA, PIXEL-SHOT



CHECK UP ПРОГРАММЫ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

НАШ ПРИОРИТЕТ - ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

"Мужское здоровье"

- Первичный и повторный прием специалистов
- Комплексное обследование организма
- Своевременная диагностика
- Обнаружение предпосылок и выявление заболеваний на начальной стадии

от 16 300 ₽

"Женское здоровье"

- Первичный и повторный прием специалистов
- Комплексное обследование организма
- Выявление заболеваний органов женской половой системы
- Своевременная и профессиональная помощь

от 17 200 ₽

"Здоровое пищеварение"

- Первичный и повторный прием специалистов
- Комплексное обследование организма
- Раннее выявление нарушений и патологий органов ЖКТ
- Обследование полезно для здоровых людей, заботящихся о качестве жизни и здоровья

от 12 500 ₽

"Здоровое сердце"

- Первичный и повторный прием специалистов
- Получение полной информации о состоянии Вашей сердечно-сосудистой системы
- Выявление факторов риска и скрытых патологических процессов
- Своевременная и профессиональная помощь

от 16 500 ₽

ЗИМА 2022

№ 1 (47)

Здоровье

от Евромед

16+

**ЧИСТИМ
ЧИСТО!**

**ОСЛЕПИТЕЛЬНО
БЕЛОСНЕЖНО
С ZOOM 4**

**Стиль
Дент**
СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ
КЛИНИКА