

Зеленый чай летом — король напитков

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА

ДЛЯ СТРАДАЮЩИХ ВАРИКОЗОМ

Жара для них — крайне неблагоприятное время, поскольку нарушается отток крови, что может привести к отекам, тяжести и болям в ногах. Этой группе пациентов рекомендуется принимать венотоники (флебодиа, детралекс и прочие).

Если ноги опухают, могут помочь прохладные ванночки. Делаем их так: в тазик наливаем прохладную воду (комфортную, а не ледяную!), добавляем в нее чайную ложку соли, садимся на стул, опускаем ноги в тазик на 10 минут. Затем ноги вытираем насухо, ложимся на кровать, ноги в приподнятом положении (на валик, подушки). Этой простой процедурой мы улучшаем отток венозной крови.

ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ

Вам очень важно не только соблюдать диету, усиленный питьевой режим, но скорректировать схему приема препаратов (особенно для инсулинозависимых пациентов). Возможно, придется увеличить дозы. Так что не поленитесь сходить к эндокринологу.

ДЛЯ СТРАДАЮЩИХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ НЕДУГАМИ

Нужно обязательно следить за потреблением жидкостей и уровнем артериального давления, потому что необходимость в приеме лекарств в это время ме-

няется по-разному. То, что подошло соседу, вовсе не обязательно поможет и вам. Так что ваш путь — к лечащему врачу, он скорректирует схему приема препаратов. Ни в коем случае не увеличивайте дозу лекарств «в расчете на жару» по собственному почину — это может привести к тяжелейшим последствиям. Обязательно сообщите лечащему врачу о любых недомоганиях.

Тем, кто принимает мочегонные препараты, скорее всего снизят дозировку.

Очень важно в жаркое время принимать препараты для профилактики тромбообразования.

Гипотоники жару переносят еще тяжелее, чем гипертоники. Для укрепления сосудов им рекомендуется принимать аскорутин, а также витамины группы В. Гипотоникам можно посоветовать выпить стакан крепкого чая, кофе (но не на ночь). Хороший эффект дают настойки женьшеня, заманихи, лимонника.

При болях в сердце можно принять 0,5 таблетки аспирина и таблетку валидола под язык. Но обязательно нужно вызвать врача! Любимый народом нитроглицерин принимаем с большой осторожностью. Во-первых, некоторые люди вообще не переносят препаратов этого ряда. Во-вторых, точно не зная диагноза, вы рискуете усугубить ситуацию.

ДЛЯ ТЕХ, КТО ПОДВЕРЖЕН ХРОНИЧЕСКИМ ЛОР-ЗАБОЛЕВАНИЯМ

Ледяные напитки для вас — особенно вредны. Жара «распаривает» организм, и,

когда ледяная вода попадает в горло, происходит локальный спазм гортани, что создает отличные условия для обострения недугов. Причем эти заболевания в жару протекают тяжелее, чем зимой, и чреваты осложнениями. Рекомендуется периодически сосать асептические леденцы (особенно хороши содержащие эвкалипт). И пейте больше морсов!

ДЛЯ ДЕТЕЙ И БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН

Беременным находиться в жару на улице — опасно. Может быть плохо как будущей маме (спазмы сосудов), так и ребенку (спазмы плацентарного кровотока, что приводит к гипоксии). Сидеть в душном офисе для беременной — тоже опасный вариант. Лучше возьмите на это время больничный.

Детей в жару необходимо мыть или купать каждый день. У детей сейчас могут резко обостриться хронические кожные заболевания. И естественно, смотрите, чтобы ваш ребенок не перекупался. Переохлаждение ведет к обострению хронических недугов, особенно инфекционного характера, резкому падению иммунитета. Помните, что ребенок не должен находиться на пляже в мокром купальнике или плавках. Обязательно возьмите запасные. Да и взрослым «сушить на себе» купальник опасно — чревато обострениями урологических, гинекологических недугов, а также заболеваний опорно-двигательной системы, не говоря уже о простудах.



Жара в мегаполисе переносится намного тяжелее, чем на природе.

При обычной погоде человек теряет через кожу 300 — 400 миллилитров жидкости, а в жару мы потеем на литр и более. Причем вода выходит из организма вместе с солями. Можно сказать, что все мы сейчас находимся в условиях горячего цеха. Кстати, чтобы снизить вредное воздействие горячего цеха на организм, рабочим дают пить солевые растворы, разведенные соки, воду. Вот и нам с вами нужно так делать. Сейчас рекомендуется выпивать не менее 1,7 — 2,5 литра жидкости в день (включая супы и прочее). Причем не за один присест, а в течение дня. Организм не должен страдать от обезвоживания. И наша задача — наладить водно-солевой обмен. Так что, выходя из дома, берите с собой бутылку с водой и время от времени пейте. В воду можно добавить немного натурального лимонного сока.

И помните главное правило: в случае недомогания обращайтесь за медицинской помощью! Не рассчитывайте, что, например, боль в сердце пройдет сама собой. Вы рискуете недооценить сложность ситуации. Уж сколько было случаев, когда люди «тянули время», рассчитывая на традиционное русское авось, — и получали тяжелейшие осложнения (для подкисления). А вот от алкогольных напитков (включая пиво, особенно крепкие сорта) луч-

ше вообще сейчас отказаться. Не на пользу организму и различные лимонады. Ими не напьемся — наоборот, пить захочешь еще больше. К тому же они содержат много сахара, а уж не говорю о различной «химии».

Желательно жаркое время дня «пересидеть» дома, по соседству с вентилятором. Так что, по возможности, устройте себе сиесту — как в теплых странах. Вот в Китае правильно делают — в середине рабочего дня устраивают прямо в офисе «тихий час» и все сотрудники спят.

От тяжелых физических нагрузок в жару вообще нужно отказаться! А вот прохладный (но чтобы было все-таки комфортно) душ пойдет на пользу. Нет душа? Облейте водой из ведра. В крайнем случае можно просто обтереться мокрым полотенцем.

И помните главное правило: в случае недомогания обращайтесь за медицинской помощью! Не рассчитывайте, что, например, боль в сердце пройдет сама собой. Вы рискуете недооценить сложность ситуации. Уж сколько было случаев, когда люди «тянули время», рассчитывая на традиционное русское авось, — и получали тяжелейшие осложнения (для подкисления). А вот от алкогольных напитков (включая пиво, особенно крепкие сорта) луч-

Всем-всем-всем: находясь на солнце, не забывайте надевать головной убор!

WWW.LIDERON.RU

Огоплекс® = здоровье простаты + Sex



Предстательная железа — «второе сердце» мужчины. Хотя простата не подвержена инфарктам и тромбозам, к 40 годам она устает сильнее, чем сердечная мышца. Причины деградации простаты врачи указывают много. Тут и сидячий образ жизни, и тяжелая жирная пища, и употребление алкоголя, и бактериальные заболевания. Аденома, снижение секреции сока простаты и, как следствие, снижение потенции плюс (хотя какой это «плюс» — уверенный «минус») неприятности мочеиспускания — букет проблем, караулящих большинство мужчин старше 40 лет.

Хорошо известен старинный способ преодоления этих недугов и снижения дискомфорта. Пыльцевые зерна лекарственных растений благотворно влияют на простату, улучшая ее деятельность. Беда в том,

что пыльцу собирают пчелы. Они не умеют концентрировать полезные вещества пыльцы, зато вносят в состав массу загрязнителей — грибковых и аллергенных субстанций, даже собственные фекалии. Выходит, одним лечим — другим калечим?!

Швейцарские ученые разработали инновационную технологию воздушного сбора пыльцы лекарственных растений без участия насекомых. Их американские коллеги быстро взяли это на вооружение и создали препарат для мужчин — «Огоплекс». Теперь вместо ежедневного поедания нескольких ложек сомнительной смеси пыльцы и мусора цивилизованные мужчины принимают «Огоплекс»®. Их «второе сердце» бьется ровно.

P.S. Женщины довольны появлением «Огоплекса» в России едва ли не больше мужчин....

БАД. Не является лекарством. Проконсультируйтесь со специалистом.

Спрашивайте Огоплекс® в аптеках города!

Справочная по России: 8-800-333-00-44 (звонок бесплатный)

Подробности на сайте WWW.LIDERON.RU

Аптечные справочные Санкт-Петербурга: «Невис» 8(812)703-45-30, «Фармакор» 003,

«Озерки» 8(812)603-00-00, «Радуга» 8(812)450-0-450, «Мелодия Здоровья».

8(812)783-22-56, 8(812)315-27-43, 8(812)230-03-36, 8(812)558-38-44, 8(812)943-66-03,

8(812)597-46-95, 8(812)663-63-51, 8(812)575-45-28, 8(812)710-10-61, 8(812)776-77-45.

Действует при почтовом заказе по этому Купону

Отметьте нужное количество препаратов в графе «Я заказываю».

Вырезав купон, отправьте его по адресу: 123317, г. Москва, а/я 8, для Махцева К. Х.

(не забудьте указать на конверте свой обратный адрес, индекс, ФИО)

Я ЗАКАЗЫВАЮ:

Упаковка Огоплекс №30 (30 капсул).....шт.
Упаковка Огоплекс №60 (60 капсул).....шт.

Рекомендованная цена:

Огоплекс №30 — 750 руб.,
Огоплекс №60 — 1105 руб.

ИП Махцев К.Х. ОГРНИП 308071822100056, 361711, КБР, Зольский район, с. Малка, ул. Пшукова, 9

Газета «Вечерний Петербург» от 17.07.13