



Уважаемые коллеги!

У Вас в руках небольшой сборник моих текстов на тему медицины и здоровья

Если Вы хотите, чтобы Ваши тексты с интересом читала аудитория или поисковые роботы, а самое главное, чтобы тексты способствовали продажам – обращайтесь.

Пришлите свою заявку на почту

rllaasm@yandex.ru

с темой письма

«Заказать текст»

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. [Гемостаз у новорождённых](#)
2. [ОРВИ у детей](#)
3. [Микробиом у младенцев](#)
4. [Жировой гепатоз](#)
5. [Эффективные методы борьбы с акне](#)
6. [С чего начать занятия спортом](#)
7. [Суперфуды — чудо, вред или пустышка?](#)
8. [Готовь суставы к лету](#)
9. [«Простуда» на губах - это серьезно](#)
10. [Моногенное заболевание. Что это?](#)
11. [Аппарат «Целитон»](#)
12. [Еще на тему «Медицина и здоровье»](#)
13. [Публикации в СМИ и тексты по другим темам](#)

Оглавление интерактивное.

Если Вы хотите попасть в интересующий Вас раздел – кликните мышкой на пункт меню, нажав клавишу Ctrl

Из любого раздела Вы сможете вернуться обратно в оглавление.

Для этого кликните на странице на элемент со словами **В оглавление** вместе с клавишей Ctrl



С уважением, Ваш будущий копирайтер

Легкий Сергей

PS. Друзья! Если Вы ищите тексты по 30 копеек за страницу, пожалуйста, обращайтесь на биржи фриланса или текстовые биржи. Давайте уважать время, опыт и труд друг друга.

хрупкое равновесие

Гемостаз у новорождённых: основные сведения об особенностях функционирования и актуальные проблемы, в которых пора разобраться



Авторы: Яковлев Павел Иванович, докт. мед. наук, проф., директор Алтайского филиала Национального исследовательского центра гематологии, главный руководитель лаборатории гематологии АГМУ (Барнаул); Сидель Валерий Иванович, StatusPraesens (Бактериобор), Юлия Робертовна Егирь, StatusPraesens (Москва)

Вопросы, связанные с особенностями функционирования системы свёртывания крови у младенцев, изучают более полвека, но специалистам так и не удалось сформулировать единый подход. В то же время практикующему врачу **необходима конкретика**, именно «чёткий алгоритм», ведь от правильности действий специалиста зависит жизнь: компенсаторные механизмы новорождённого, особенно появившегося на свет преждевременно, истощаются чрезвычайно быстро.

Пик риска нарушений системы гемостаза приходится на 3–5-е сутки после рождения. На фоне роста числа новорождённых, **переводимых** в педиатрические стационары в первые 6–6 дней жизни [157 тыс. в 2016 году], и тенденции к **максимально ранней выписке** из родильных домов на 3-и сутки после физиологических родов можно предположить, что такие пациенты окажутся под наблюдением в первую очередь участков педиатров или врачей многопрофильных детских больниц. Именно поэтому специалистам первичного звена так важно ориентироваться в особенностях неонатального гемостаза.

Педиатрия и неонатология не случайно стали разными направлениями медицинской науки. Состояние внутренних органов, работа мозга, биохимические и клеточные показатели крови кардинально отличаются у детей разного возраста. Параметры системы гемостаза не исключение: прежде чем она «повзрослеет», ей предстоит пройти стадию незрелости, присутую плоду, а затем «время метаний», характерное для периода новорождённости^{2,3}.

Как это работает?

Функционирование системы гемостаза обеспечивают про- и антикоагулянтные факторы. Без их **взаимодействия** был бы невозможен, например, физио-

логический ответ на кровотечение при повреждении сосуда (без избыточного тромбообразования). За сохранение крови в жидком состоянии отвечают первичные антикоагулянты, такие как гликозаминогликаны стенки кровеносных сосудов (аналог гепарина), протени С (РС), протени S (PS) и антитромбин III (АТ III)⁴.

При кровотечении чаша весов склоняется в сторону **активации гемостаза**. Его остановку обеспечивают механизмы первичного и вторичного гемостаза, при этом противосвёртывающие агенты **ограничивают коагуляцию** зоны повреждения⁵.

Первичный (сосудисто-тромбоцитарный) механизм заключается в сужении прекапилляров, уменьшении сосудистой проницаемости и «склеивании» клеток

крови для образования сгустка и «закупорки» им места нарушения целостности кровеносного сосуда.

Во вторичном, плазменном, механизме участвует множество факторов свёртывания белковой природы⁶ (табл. 1). Конечным итогом их взаимодействия становится образование фибрина, формирующего **более прочный** по сравнению с «нежным» тромбоцитарным тромб.

Когда опасность дальнейшей «утечки крови» миновала, на фоне действия **вторичных антикоагулянтов** (фибринолитических факторов, продуктов протеолиза фибриногена

⁴ В этом механизме участвуют рибонуклеазы, дефицит которых приводит к неэффективности тромбоцитарных реакций фактора Виллебранда, высокомолекулярным кинином, протактином и др.

Рациональные подходы к терапии острых респираторных инфекций у детей



осень — грусть, кашель — плющ...

Рациональные подходы к терапии острых респираторных инфекций у детей



Авторы: Екатерина Ероленко Биномова,
SvetlanaPavlova (Москва), Сергей Витальевич
Леткий, SvetlanaPavlova (Екатеринбург)

Чего ждут от участкового врача родители ребёнка с острой респираторной инфекцией (ОРИ)? Как правило, педиатр считает, что его главная задача — добиться выздоровления в рекордно короткие сроки, назначив самые «сильные» и «современные» лекарственные препараты. Исходя из этих представлений, а также учитывая наплыв пациентов в поликлинику в «сезон простуд», многие специалисты выписывают антибиотики широкого спектра на первом же приёме — на всякий случай, «чтобы уже наверняка». В то же время мать может быть вполне согласна и на симптоматическое лечение, особенно если ей объяснят, что инфекция скорее всего вирусная, вследствие чего антибиотики на момент обращения не показаны.

Именно вирусы чаще всего оказываются возбудителями неосложнённых ОРИ. Однако у сторонников агрессивной тактики есть свой довод: нельзя сбрасывать со счетов риск присоединения бактериальной инфекции, который особенно велик у часто болеющих и иммунокомпromетированных детей. Как же действовать правильно, добиваясь успеха, избегая осложнений, но не провоцируя формирование полирезистентности микрофлоры к антибиотикам? Разумная стратегия ведения маленьких пациентов с простудными заболеваниями уже разработана, опробована и вполне соответствует отечественным клиническим рекомендациям.

42 / StatusPraesens

Заботимся о микробах — помогаем малышу

Есть многочисленные подтверждения влияния микробиома новорожденных на их здоровье в будущем, а его состав напрямую зависит материнской микрофлоры.

Заселяемся как умеем

Набор микроорганизмов в теле человека определяется их начальным заселением. Основной путь такого заселения — контакт с материнской флорой при прохождении

родовых путей. Второй источник — окружение новорожденного в первые минуты и дни жизни. Он особо значим при кесаревом сечении, и здесь отмечается преобладание бактерий кожи матери над влагалищной микрофлорой^[1].

[В оглавление](#)

Важный путь заселения — грудное молоко, а наименее очевидный — прохождение микроорганизмов через плацентарный барьер. Давно известно — меконий не стерилен, а бактерии есть в околоплодной жидкости, плаценте и крови пуповины^[2].

[Микрофлора как прогностический признак или причина болезней](#)

Значение бактерий в ЖКТ трудно переоценить — пищеварение, витамины, защита, доказан иммунитет, опосредованный микробиомом^[3]. И залог выполнения этих функций — здоровая микрофлора определенного состава, который начинает формироваться еще до родов. Хотя дальнейшее воздействие (диета, препараты, образ жизни) влияет на соотношение микроорганизмов, обычно в течение жизни состав микрофлоры близок к изначальному.

Механизмы влияния комменсалов выяснены не до конца, но очевидна корреляция микроорганизмов и заболеваний в разные периоды жизни. Уже не вызывает сомнения связь бактериального состава мекония с преждевременными родами^[4] и респираторными проблемами новорожденных^[5]. Найдена зависимость между составом кишечной флоры и диабетом^[6], аутоиммунной демиелинизацией^[7], аутизмом и кишечными расстройствами^[8].

[Фактор мамин, а риск у малыша](#)

Знание путей передачи микробиома от мамы к ребенку помогает выделить состояния, когда такая передача нарушается.

1. **Влагалищный и кишечный дисбиоз беременной** чреват риском преждевременных родов^[9]. Также нарушается формирование нормальной микрофлоры у ребенка, что негативно влияет на метаболизм и иммунитет^[10]. В таких случаях нормализация флоры беременной лактобациллами снижает частоту атопической экземы на 10,6%^[11].
2. Изучение влияния **антибиотикопрофилактики** на новорожденных продолжается^[12], но уже сегодня прослеживается связь антибактериальной терапии и ряда заболеваний. Показана корреляция внутриутробного и интранатального применения антибиотиков с детской астмой^[13], ожирением^[14],^[15], аллергией к коровьему молоку^[16].
3. Многочисленные функции микрофлоры **грудного молока** до конца не изучены^[17], но очевидно: молоко — основной источник лактобацилл для нормального микробиома^[18], а их недостаток из-за отсутствия грудного вскармливания способствует развитию аллергии^[19].
4. Младенцы, рожденные **кесаревым сечением**, чаще болеют аллергией^[20], диабетом 1 типа и ожирением^[21]. Это связано с преимущественно клостридиальной колонизацией в противовес бифидо- и лактобактериям, характерным для нормальных родов. Инсеминация ребенка после кесарева сечения влагалищным содержимым частично восстанавливает нормальный микробиом^[22].
5. **Диабетический статус матери** значительно влияет на состав мекония новорожденных: содержимое кишечника плода обогащается материнскими штаммами, характерными для диабета^[23]. Связь кишечного микробиома и СД требует дальнейшего подтверждения, однако, исследования показывают корреляцию состава

[В оглавление](#)

флоры матери с уровнем ее метаболических гормонов и частотой гестационного диабета^[24].

[В оглавление](#)

6. **Материнская диета** также может оказывать влияние на микробиом младенца. В частности, витамины А и D, мононенасыщенный жир и холестерин коррелируют с увеличением количества протеобактерий, большинство которых патогенны и вызывают воспаление. Насыщенный жир, витамин Е и белок были связаны со снижением количества протеобактерий^[25].

Вывод: оптимальный для исхода родов и будущего здоровья ребенка микробиом формируется у детей, рожденных естественным путем без применения антибиотиков. Имеет значение здоровье и диета беременной, а также полноценное грудное вскармливание.

Литература

1. Ido Solt, M.D.1,* and Offer Cohavy, Ph.D. [The Great Obstetrical Syndromes and the Human Microbiome—A New Frontier](#). *Rambam Maimonides Med J.* 2012 Apr; 3(2): e0009. Published online 2012 Apr 30. doi: 10.5041/RMMJ.10076 PMID: PMC3678810 PMID: 23908833;
2. Jimenez E., Marin M.L., Martin R., Odriozola J.M., Olivares M., Xaus J. et al. [Is meconium from healthy newborns actually sterile?](#) *Res. Microbiol.* 2008, 159, 187–193;
3. Insoft R.M., Sanderson I.S., Walker W.A. [Development of immune function within the human intestine and its role in neonatal diseases](#). *Pediatr. Clin. North Am.* 1996, 43, 551–571;
4. Ardissonne A.N., de la Cruz D.M., Davis-Richardson A.G., Rechcigl K.T., Li N., Drew J.C. et al. (2014). [Meconium microbiome analysis identifies bacteria correlated with premature birth](#). *PLoS One.* 2014; 9(3): e90784. Published online 2014 Mar 10. doi: 10.1371/journal.pone.0090784 PMID: PMC3948723 PMID: 24614698;
5. Gosalbes MJ, Llop S, Vallès Y, Moya A, Ballester F, Francino MP. [Meconium microbiota types dominated by lactic acid or enteric bacteria are differentially associated with maternal eczema and respiratory problems in infants](#). *Clin Exp Allergy.* 2013; 43: 198–211. doi: 10.1111/cea.12063;
6. Larsen N, Vogensen FK, van den Berg FW, Nielsen DS, Andreassen AS, Pedersen BK, Al-Soud WA, Sørensen SJ, Hansen LH, Jakobsen M. [Gut microbiota in human adults with type 2 diabetes differs from non-diabetic adults](#). *PLoS One.* 2010; 5: e9085. doi: 10.1371/journal.pone.0009085;
7. Berer K, Mues M, Koutrolos M, Rasbi ZA, Boziki M, Johner C, Wekerle H, Krishnamoorthy G. [Commensal microbiota and myelin autoantigen cooperate to trigger autoimmune demyelination](#). *Nature.* 2011 Oct 26;479(7374):538–41. doi:10.1038/nature10554;
8. Williams BL, Hornig M, Parekh T, Lipkin WI. [Application of novel PCR-based methods for detection, quantitation, and phylogenetic characterization of Sutterella species in intestinal biopsy samples from children with autism and gastrointestinal disturbances](#). *MBio.* 2012; 3. DOI: 10.1128/mBio.00261-11 E2% 80% 9311;
9. George L. Mendz, Nadeem O. Kaakoush, and Julie A. Quinlivan. [Bacterial aetiological agents of intra-amniotic infections and preterm birth in pregnant women](#). *Front Cell Infect Microbiol.* 2013; 3: 58. Published online 2013 Oct 16. doi: 10.3389/fcimb.2013.00058 PMID: PMC3797391 PMID: 24137568;
10. David A. MacIntyre, Manju Chandiramani, Yun S. Lee, Lindsay Kindinger, Ann Smith, Nicos Angelopoulos, Benjamin Lehne, Shankari Arulkumaran, Richard Brown, Tiong Ghee Teoh, Elaine Holmes, Jeremy K. Nicholson, Julian R. Marchesi, and Phillip R. Bennett. [The vaginal microbiome during pregnancy and the postpartum period in a European population](#). *Sci Rep.* 2015; 5: 8988. Published online 2015 Mar 11. doi: 10.1038/srep08988 PMID: PMC4355684 PMID: 25758319;
11. Doege K., Grajecki D., Zyriax B.C., Detinkina E., Zu Eulenburg C., Buhling K.J.. [Impact of maternal supplementation with probiotics during pregnancy on atopic eczema in childhood — a meta-analysis](#). *Br. J. Nutr.* 2012, 107, 1–6;
12. Julia Simioni, Eileen K. Hutton, Elizabeth Gunn, Alison C. Holloway, Jennifer C. Stearns, Helen McDonald, Andrea Mousseau, Jonathan D. Schertzer, Elyanne M. Ratcliffe, Lehana Thabane, Michael G. Surette, and Katherine M. Morrison. [A comparison of intestinal microbiota in a population of low-risk infants exposed and not exposed to intrapartum antibiotics: The Baby & Microbiota of the Intestine cohort study protocol](#). *BMC Pediatr.* 2016; 16: 183. Published online 2016 Nov 10. doi: 10.1186/s12887-016-0724-5 PMID: PMC5103394 PMID: 27832763;
13. Kozyrskiy A.L., Ernst P., Becker A.B. [Increased risk of childhood asthma from antibiotic use in early life](#). *Chest.* 2007, 131, 1753–1759;
14. Bailey L.C., Forrest C.B., Zhang P., Richards T.M., Livshits A., DeRusso P.A. (2014). [Association of antibiotics in infancy with early childhood obesity](#). *JAMA Pediatr.* 168, 1063–1069;

[В оглавление](#)

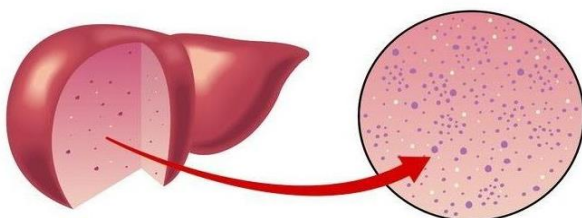
15. Olli Turta and Samuli Rautava. [Antibiotics, obesity and the link to microbes - what are we doing to our children?](#) BMC Med. 2016; 14: 57. Published online 2016 Apr 19. doi: 10.1186/s12916-016-0605-7 PMID: 27090219;
16. Metsälä J., Lundqvist A., Virta L.J., Kaila M., Gissler M., Virtanen S.M. (2013). [Mother's and offspring's use of antibiotics, and infant allergy to cow's milk.](#) *Epidemiology.* 24, 303–309;
17. Latuga M.S., Stuebe A., Seed P.C. (2014). [A review of the source and function of microbiota in breast milk.](#) *Semin. Reprod. Med.* 2014, 32, 68–73;
18. Martín R., Langa S., Reviriego C., Jiménez E., Marín M.L., Xaus J. et al. [Human milk is a source of lactic acid bacteria for the infant gut.](#) *J. Pediatr.* 2003, 143, 754–758;
19. Penders J, Thijs C, Vink C, Stelma FF, Snijders B, Kummeling I, van den Brandt PA, Stobberingh EE. [Factors influencing the composition of the intestinal microbiota in early infancy.](#) *Pediatrics.* 2006 Aug;118(2):511-21;
20. Sjögren YM, Jenmalm MC, Böttcher MF, Björkstén B, Sverremark-Ekström E. [Altered early infant gut microbiota in children developing allergy up to 5 years of age.](#) *Clin Exp Allergy.* 2009 Apr;39(4):518-26. doi: 10.1111/j.1365-2222.2008.03156.x. Epub 2009 Feb 9;
21. W. Allan Walker, M.D. [The importance of appropriate initial bacterial colonization of the intestine in newborn, child and adult health.](#) *Pediatr Res. Author manuscript; available in PMC 2017 Nov 17. Published in final edited form as: Pediatr Res. 2017 Sep; 82(3): 387–395. Published online 2017 May 17. doi: 10.1038/pr.2017.111 PMID: PMC5570628 NIHMSID: NIHMS868341 PMID: 28426649;*
22. Dominguez-Bello M.G., De Jesus-Laboy K.M., Shen N., Cox L.M., Amir A., Gonzalez A. et al. (2016). [Partial restoration of the microbiota of cesarean-born infants via vaginal microbial transfer.](#) *Nat. Med.* 22, 250–253;
23. Hu J., Nomura Y., Bashir A., Fernandez-Hernandez H., Itzkowitz S., Pei Z. et al. (2013). [Diversified microbiota of meconium is affected by maternal diabetes status.](#) *PLoS One.* 8, e78257;
24. Luisa F. Gomez-Arango, Helen L. Barrett, H. David McIntyre, Leonie K. Callaway, Mark Morrison and Marloes Dekker Nitert. [Connections Between the Gut Microbiome and Metabolic Hormones in Early Pregnancy in Overweight and Obese Women.](#) *Diabetes* 2016 Aug; 65(8): 2214-2223;
25. Siddhartha Mandal, Keith M. Godfrey, Daniel McDonald, Will V. Treuren, Jørgen V. Bjørnholt, Tore Midtvedt, Birgitte Moen, Knut Rudi, Rob Knight, Anne Lise Brantsæter, Shyamal D. Peddada, and Merete Eggesbø. [Fat and vitamin intakes during pregnancy have stronger relations with a pro-inflammatory maternal microbiota than does carbohydrate intake.](#) *Microbiome.* 2016; 4: 55. Published online 2016 Oct 19. doi: 10.1186/s40168-016-0200-3 PMID: PMC5070355 PMID: 27756413.

Жировой гепатоз

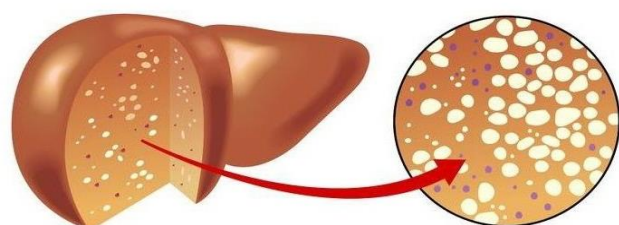
[В оглавление](#)

Наша печень – удивительный орган, несущий основную нагрузку по очистке крови от попадающих туда токсинов, ядов, продуктов метаболизма и прочих веществ, подлежащих выведению из организма.

Печень обладает сильнейшей способностью к самовосстановлению, но, несмотря на это, злоупотребление ее возможностями ведет к тяжелым, порой необратимым последствиям. К примеру, одно из серьезных заболеваний печени – жировой гепатоз – при неправильном лечении приводит к фиброзу, а затем и к циррозу печени. То есть к состоянию, требующему



НОРМАЛЬНАЯ ПЕЧЕНЬ



ЖИРОВОЙ ГЕПАТОЗ

постоянного гемодиализа или пересадки печени.

Суть жирового гепатоза – замена нормальных клеток печени на жировые, которые уже не выполняют очистительную функцию. А причин у такого состояния довольно много.

Первая группа причин – хронические состояния токсического отравления организма. Алкоголь, лекарства, токсические воздействия на рабочем месте – все это при отсутствии профилактики и длительном воздействии ведет к поражению печени.

[В оглавление](#)

Вторая группа – обменные нарушения. В первую очередь – избыточный вес, метаболический синдром, нарушения обмена углеводов, включая сахарный диабет.

И третья группа причин – это ваш образ жизни. К жировому гепатозу могут привести гиподинамия, экстремальные диеты (вегетарианство с резким ограничением белка, в том числе), злоупотребление фаст-фудом.

Чтобы это заболевание не застало вас врасплох, обращайтесь внимание на такие симптомы, как тошнота, тянущие боли или тяжесть под ребрами справа, повышенное газообразование.

Однако, имейте в виду, что начавшийся гепатоз долгое время протекает бессимптомно. Поэтому не помешает периодически проходить обследование на предмет биохимических показателей крови и состояния печени.

Бороться с этим состоянием можно и нужно. И первым делом важно прекратить воздействие неблагоприятных факторов, вне зависимости от стадии, на котором заболевание обнаружено.

Вторым этапом необходимо помочь своей печени при помощи правильного питания и нормализации функций желудочно-кишечного тракта (ликвидация запоров, восстановление микрофлоры и т.д).

Медикаментозную терапию вам поможет назначить врач и в любом случае решать эту проблему самостоятельно не стоит.

И важно запомнить: чем раньше вы начнете обследование и лечение, тем больше здоровых клеток печени удастся сохранить.

Печень, как и сердце – непарный орган, поэтому забота о нем должна быть особенной. И, если вы нашли у себя какие-то из перечисленных симптомов или факторов риска, не поленитесь посетить своего врача.

[Эффективные методы борьбы с акне](#)

[В оглавление](#)

Прыщи на кожных покровах, которые по-научному называются акне, частая причина, заставляющая страдать их обладателей.



Страдать физически, так как они могут чесаться и болеть. Страдать психологически, потому что акне, особенно на коже лица, не добавляют таким людям ощущения собственной привлекательности.

Ну и, наконец, страдать физиологически, так как запущенное течение акне приведет к другим

неприятным проблемам со здоровьем.

[В оглавление](#)

Реклама средств, борющихся с прыщами, предложит вам несметное количество разных лосьонов, мазей и прочих симптоматических средств. Однако, прежде чем приступать к ожесточенной борьбе, лучше всего выяснить причину, вызвавшую эти самые ненавистные кожные образования.

Причин возникновения акне довольно много:

- недостаток витаминов, прежде всего, группы А;
- гормональная терапия или особые гормональные состояния (пубертатный период, как пример);
- некоторые другие лекарства (стоит уточнить у лечащего врача или подробно ознакомиться с инструкцией к принимаемым препаратам);
- стресс, особенно хронический;
- плохая гигиена кожи.

Правильное определение причины поможет выбрать правильное лечение. Однако, если причиной стал прием препаратов от других заболеваний, отменять их не стоит. Важно обсудить это с врачом, назначившим такие препараты.

Очень важное значение для предотвращения акне имеет здоровый образ жизни. Правильное питание, витамины, двигательная активность, нормальная работа кишечника и чистая кожа – вот залог почти гарантированного отсутствия прыщей на коже.

Из средств, применяемых при уже появившихся прыщах, нужно отметить четыре основных группы.

1. Антибактериальные средства. К ним, кстати, можно отнести и большинство косметических средств от прыщей (мыло, лосьоны и т.п.), которые обычно содержат противомикробный компонент триклозан.
2. Средства, нормализующие кератолитические процессы (азелаиновая и салициловая кислоты, препараты цинка). Они, кроме того, обладают противовоспалительным эффектом.
3. Гормональные препараты (антиандрогены и глюкокортикоиды).
4. Синтетические ретиноиды (провитамин А)

Гормоны и таблетированные препараты ретиноидов, которые применяют в тяжелых случаях акне, вам может подобрать только врач. И обязательно помните, что ретиноиды нельзя принимать во время беременности. А на фоне их приема нужно любыми (как минимум двумя одновременно) способами исключить ее возникновение.

И еще на время приема нельзя загорать и вообще, нужно стараться как можно меньше находиться на улице в солнечные дни.

[В оглавление](#)

Если вам пришлось столкнуться с этой неприятной проблемой, попробуйте воспользоваться нашими советами по профилактике, наладьте свое питание, гигиену, режим дня. Часто одно это способствует улучшению состояния.

[В оглавление](#)

Однако, при неэффективности оздоровительных мероприятий затягивать с обращением к врачу–дерматологу не стоит. Он поможет избежать многих неприятностей, связанных с осложнениями акне.

С чего начать занятия спортом



Итак, новая любовь, приближение пляжного сезона или проблемы со здоровьем наконец привели вас к отличной мысли – пора начать заниматься спортом.

Если вы совсем никогда этим делом не занимались, вас будет волновать вопрос, как к этому подступиться и с чего стоит начинать.

[Начать или не начать? Вот в чем вопрос!](#)

Для начала вам нужно твердо решить, что вы начинаете. Прямо завтра, а еще лучше уже сегодня. Потому что начало новой недели, нового года, следующий понедельник и прочие «потом» не приведут вас ни к чему хорошему.

А вот сделанный прямо сегодня первый шаг обязательно вам поможет. Он повысит самооценку, убедит в серьезности намерений и не даст обстоятельствам вмешаться в ваше намерение приступить.

Тем более, вы же не собираетесь в этом году «взять» олимпийское золото, поэтому для начала можно пройтись в быстром темпе по обычному маршруту похода в ближайшие магазины. Или сделать гимнастику в постели, скачав комплекс упражнений из интернета.

Простое дело и начать проще. А уж потом можно будет дорабатывать свою программу занятий и выбирать вид спорта.

[За здоровьем или от него?](#)

Обычная физкультура или оздоровительная гимнастика вряд ли будут противопоказанием для кого-либо. Но, если вы начинаете заниматься спортом, имея за плечами «багаж» лет или «букет» заболеваний, то стоит подумать о минимальном медицинском осмотре.

Тем же, кто помоложе, можно обойтись и без докторов. Но на первых порах не очень усердствуйте с нагрузками.

[Вдвоем веселее](#)

Хорошим подспорьем для начала занятий может стать напарник. Найдите того, кто как и вы заинтересован в улучшении своей физической подготовки.

Взаимные обязательства совместных тренировок не дадут «схалювить» в моменты подступившей лени. Будет с кем

[В оглавление](#)

обсудить ощущения и изменения в организме, возникающие на фоне занятий. Да и веселее вдвоем. Большая компания тоже ни к чему, если, конечно, выбранный вами вид спорта не футбол.

А вот нужно ли для компании записываться в фитнес центр – вопрос спорный. Это вы определите для себя позже.

[В оглавление](#)

[Полный шкаф, а одеть нечего](#)

Спортивная форма не сделает вас спортсменом. Но позаботиться о том, чтобы одежда, а особенно обувь, были удобными, хорошо «дышали» и предохраняли от травм, нужно непременно.

Только не делайте из отсутствия спортивной одежды еще одно препятствие для начала занятий.

[Глаза разбегаются](#)

Ну и уже после того, как вы втянулись в простую ежедневную физическую деятельность, например, утренние пробежки или гимнастику, можно подобрать вид активности, который вас увлечет.

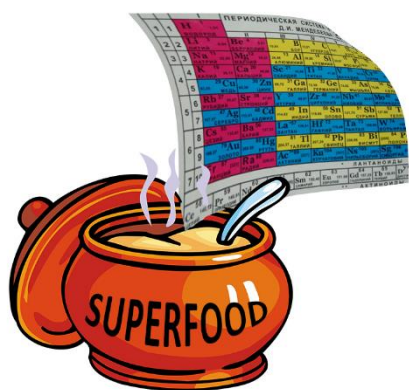
Помните, что не все виды спорта одинаково хороши для организма. Бег не рекомендуют при проблемах с позвоночником. Горные лыжи не очень хороши для суставов. А вот плавание и велосипед подойдут практически всем.

Походите на «дни открытых дверей» в фитнес-центрах. Даже, если вы не запишитесь ни на какую программу, за пару-тройку дней вы перепробуете столько активностей, что будет из чего выбрать. А еще попробуйте танцы. Это тоже спорт, только еще с эмоциями и большим удовольствием.

[И последнее](#)

Все перечисленное – форма, вид спорта, напарник и прочее – несомненно важно. Но еще важнее, чтобы ваши занятия спортом не превратились в тщательную подготовку к занятиям спортом. Сначала сделайте простые физические упражнения своей привычкой, а уж затем можете начать экспериментировать.

Суперфуды — чудо, вред или пустышка?



Для начала стоит разобраться, что это такое и в чем отличие superfood от просто food. Потому что понятие это не так на слуху, как, скажем, фаст-фуд или фуд-корт.

В переводе с английского – это супер-пища. И приставку «супер» ей обеспечивает наличие в составе необычайно высокой концентрации нужных человеку питательных веществ.

Это может быть белок, микроэлементы, биологически активные вещества или что-то еще, что благотворно влияет на наш организм и что трудно найти в других продуктах питания в таком изобилии.

К суперфудам можно отнести водоросль спирулину, ягоды Годжи, необработанные какао-бобы, чиа, асаи и другие менее известные тропические, тибетские и прочие корешки и ягоды.

[В оглавление](#)

Но нужны ли нам все эти супер-продукты, если мы и без них доживали до своей законной пенсии?

[Пейте дети молоко – будете здоровы](#)

Это популярное с советских времен изречение уже можно смело критиковать со всех диетологических колоколен.

Хотя резонный вопрос - «чего мне должно не хватать, если я ем молочное, овощи, фрукты и иногда мясо?» - у неспециалиста вполне должен возникать.

То, что наша пища уже давно обеднена необходимыми нутриентами, известно давно. Почвы истощаются, минеральные удобрения преобладают над органическими, севооборот не соблюдается. Да и мало ли еще агропроблем принесла современная жизнь.

А добавить сюда обработку для хранения, пестициды и банальное загрязнение среды – и вот уже обычное яблоко превращается не просто в бесполезный, а в очень даже вредный продукт.

[Чем не угодили БАДы?](#)

В принципе, проблему недостатка нутриентов в обычной пище человечество решает с момента открытия витаминов еще в конце 19 века.

А уж когда возможности химического синтеза почти сравнялись с природными, вопрос совсем отпал. Теперь не редкость 56 витаминов и минералов в одной таблетке, суточная доза всего необходимого в стакане растворимого напитка, обогащенные продукты и смеси.

Но правильнее будет сказать, что этот вопрос не отпал, а повернулся другим боком.

Заговорили о том, что все искусственные нутриенты не так усваиваются, поэтому нужны «лошадиные» дозы. На фоне таких доз появилась аллергия и прочие побочные эффекты. А еще в БАДах вообще сложно разобраться – то ли в них, что написано на упаковке, сколько там искусственного, а сколько натурального, кто их вообще проверял и по каким критериям?

Короче, вопросов больше, чем ответов.

[Назад в будущее](#)

Вот и потянулся ручеек озабоченных своим здоровьем граждан к проверенным веками способам пищевой экологичности.

Кто-то на свой огород, который с навозом и без химии. Кто-то в сторону эко-ферм или пророщенного зерна.

А наиболее продвинутым и по совместительству ограниченным во времени и не ограниченным в средствах жителям планеты современная наука нашла подспорье в древних пищевых артефактах, которые и называют теперь словом суперфуды.

Пока рано судить и давать решительный ответ на вопрос, вынесенный в заглавие статьи. То, что суперфуды действительно содержат потрясающие сочетания нутриентов – научный факт. То, что они в отличие от БАДов на 100% натуральные, тоже не вызывает сомнений.

То, что они веками применялись в качестве лечебных и питательных средств – не вопрос.

Осталось подождать результатов наблюдения современной науки за древними чудесами или попробовать их на себе.

[В оглавление](#)

[В оглавление](#)

Так что следите за нашими публикациями, мы обязательно к этому вопросу еще вернемся.

[В оглавление](#)

Готовь суставы к лету

Болезни суставов, от которых страдает по разным данным до 20 % населения планеты, поражают самых трудоспособных членов общества, начиная с 30 лет, а их частота увеличивается примерно на 3% в год.

Но статистика мало интересует больного. Его интересует, как избавиться от мучительных болей и сохранить работоспособность на долгое время.

Особенную актуальность проблема приобретает весной. Это традиционное время обострения суставных болей. Повышенная влажность, колебания температуры, авитаминоз – и чувствительные к этим факторам суставы сразу дают о себе знать.

Это касается как пожилых людей, так и современную молодежь, ведущую малоподвижный образ жизни из-за своей офисной работы.

А еще близится дачно-огородный сезон, требующий от суставов подвижности и выносливости.

Первые звоночки будущих проблем

Чаще других болезням суставов подвержены те, у кого болят ближайшие родственники и люди с нарушением обмена веществ и частыми инфекциями. Поражениям суставов способствует малоподвижный образ жизни или, наоборот, чрезмерные нагрузки, в том числе излишний вес.

Все эти факторы нарушают питание суставных поверхностей, снижают выработку смазки и ухудшают восстановление поверхностей сустава.

Для тех, кто уже давно болеет, симптомы обострения знакомы. Но, если вы впервые столкнулись с болями, припухлостью, покраснением в области суставов или затруднением движений в них, стоит обратиться к врачам для квалифицированной диагностики.

Поможет гимнастика и «NNN»

Есть несколько направлений помощи таким пациентам.

[В оглавление](#)

Первое – снижение воспаления в суставе. Тут используют нестероидные противовоспалительные препараты. Без них не обойтись при острых болях, но помните, это лишь симптоматическое лечение да еще и с высокой частотой побочных явлений.

Более перспективное направление – препараты на основе глюкозамина, улучшающие состояние хрящевой поверхности. Именно ее повреждение приводит к тугоподвижности, болям и воспалению.

Глюкозамин – главный компонент суставного хряща. Но вводимый искусственно, он очень плохо усваивается организмом. Поэтому, в первую очередь нужно обращать внимание на препараты с высоким содержанием глюкозамина в разовой дозе препарата. Высокая концентрация вещества в лекарстве повышает процент усвоения и сокращает курс лечения. Это важно, так как препараты глюкозамина нельзя назвать дешевыми.

На сегодня лучшее сочетание биосовместимости и концентрации отмечено у препарата «NNN». «NNN» позволяет снимать симптомы во время обострения или проводить профилактические курсы, чтобы избежать сезонных ухудшений. Обычно достаточно двух курсов в год, чтобы обострения не наступали.

И третье направление – это суставная гимнастика. Какими бы лекарствами вы не лечили свои суставы, гимнастика повысит их эффективность. А главное, она улучшит кровообращение в суставе, повысит выработку синовиальной жидкости и ускорит естественное восстановление хряща.

«Простуда» на губах - это серьезно

[В оглавление](#)

У меня на губах выскочила «простуда» - наверняка вы часто слышали или произносили такую фразу. То, что в просторечии называется «простудой на губах» - не что иное, как проявление обострения герпес-вирусной инфекции.

Существует несколько подвидов вируса герпеса. Один из них, Zoster, вызывает так называемую «ветряную оспу» у детей или опоясывающий герпес у взрослых. А вот то, что появляется на губах или слизистой носа, происходит при поражении вирусом простого герпеса (Simplex).

Попав однажды в организм, вирус герпеса находится там всю жизнь и периодически активизируется. Но не только при переохлаждении, что и дало ему название «простуда», но и в результате стрессов, избыточного пребывания на солнце или ослабления иммунитета.

Многие считают герпес незначительной инфекцией, но это не так. Герпес может вызывать тяжелые поражения глаз, а герпес на половых органах сопровождается ужасной болью.

А еще, некоторые виды герпетической инфекции – цитомегаловирус и вирус Эпштейн-Барра могут иметь значение для течения беременности.

Ну и напоследок – некоторые исследования говорят о важной роли герпеса в развитии синдрома хронической усталости и болезни Альцгеймера – одного из видов старческого слабоумия.

Кстати, современные препараты позволяют надежно деактивировать вирус герпеса. Поэтому вам стоит прийти в клинику «NNN», выявить наличие у вас в организме вируса герпеса и определить его разновидность. И уже после этого получить профессиональные рекомендации по лечению и профилактике заражения себя и других.

Моногенное заболевание. Что это?

[В оглавление](#)

Недостаточность ацил-КоА-дегидрогеназы средних цепей. Звучит непонятно и пугающе, не правда ли?

Особенно, если знать, к чему оно может приводить и о том, что сегодня нет возможности эффективно вылечить малыша, рожденного с такой патологией.

Если говорить коротко и без заумных терминов, то это наследственное заболевание, развивающееся у ребенка только в случае наличия его гена у обоих родителей. Если ген, кодирующий фермент нормальный хотя бы у одного из родителей, то патология не разовьется.

[В оглавление](#)

Фермент этот - ацил-КоА-дегидрогеназа средних цепей – расщепляет цепочки жирных кислот средней длины на более мелкие фрагменты, которые уже могут использоваться в качестве энергии или для построения собственных липидов. Если расщепления не происходит, длинные цепочки жира просто не усваиваются и накапливаются в разных органах - в основном в печени и мозге.

Функция этих органов нарушается и клинически это проявляется в рвоте, коме из-за низкого уровня глюкозы и часто заканчивается внезапной смертью.

Патологический ген, вызывающий заболевание, встречается с частотой до 1 на 1500 новорожденных. Это очень часто! Но, если второй ген в хромосоме от другого родителя нормальный, то патология не проявится и человек будет клинически здоров.

То есть, хотя распространенность гена высокая, вы можете даже не знать, что являетесь его носителем. И точно так же об этом может не знать ваш супруг, а вероятность рождения больного ребенка у двух здоровых носителей – 25 %.

Вот как раз для того, чтобы знать о наличии или отсутствии патологического гена, кодирующего ацил-КоА-дегидрогеназу, вам и стоит обратиться в медицинский центр «NNN». Это поможет вам подготовиться к появлению своих будущих наследников со всей ответственностью.

Все дело в генах

Итак, вы начали ходить в зал, чтобы к лету ваше тело слегка обросло мышечной массой и приобрело рельеф, если не культуриста, то, хотя бы, человека, следящего за своей фигурой.

Сначала занятия проходили с энтузиазмом, но через какое-то время вы стали замечать неладное. Друзья, с которыми вы стартовали одновременно, уже обзавелись красивым бицепсом и прорисовывающимися «кубиками» на животе, а у вас даже вес остался почти прежний. Не говоря уже о приросте мышечной массы.

Вы начинаете заниматься усерднее и чаще, но ничего не происходит и энтузиазм сменяется унынием.

И вот в этот момент ваш более успешный друг советует вам пройти генетический тест Атлас. Вы недоумеваете, при чем здесь тесты, генетика и медицинский центр. Но ваш друг совершенно прав.

Известно, что мышцы растут только в фазе так называемой «суперкомпенсации» - когда после очередной тренировки произошло восстановление волокон, но еще сохраняется их гипертрофия. Новая нагрузка в этот момент даст хороший импульс для дальнейшего роста.

Только вот период такого состояния «суперкомпенсации» у разных людей отличается, причем серьезно. И зависит это от тех генов, которые отвечают за скорость восстановления организма после нагрузок. А если вы не знаете свой набор «генов восстановления», то подобрать правильные интервалы очень сложно.

[В оглавление](#)

Поэтому последуйте совету вашего друга и закажите генетический тест в клинике «NNN».

Аппарат «Целитон»

[В оглавление](#)

Новая акупунктура: как расстаться с хроническими болезнями

Лекарства заполонили жизнь современного человека. Болит голова — таблетка. Не можем заснуть — глотаем пилюлю. В неотложных состояниях без лекарств не обойтись, но так ли они эффективны при хронических заболеваниях? Практика показывает, что даже длительный прием препаратов не помогает при остеохондрозе, артрозе, хронической усталости и многих других состояниях.

Боль и скованность? Старые знакомые

Когда болезнь начиналась, все это казалось несерьезным. Вы списывали редкие суставные боли на нагрузку, переутомление, простуду.

Но потом появился хруст в суставах, боль участилась и усилилась. Возникли первые признаки нарушения подвижности — сложно поднять руку или ногу так, как могли раньше. А если вам за 60, то все это превратилось в ежедневный кошмар и бессонницу от постоянных болей ночью.

Но это еще не самый плачевный результат. Если не заняться проблемой как можно раньше, наступит искривление суставов и они совсем потеряют подвижность. Это не «страшилки» на ночь, это реальный финал запущенного остеоартроза.

Болезни суставов — таблетки бессильны

Если вас давно беспокоят суставы, значит, вы попробовали многое из того, что предлагает современная медицина. И названия лекарств знаете наизусть. Даже новых, которые появляются и рекламируются с настойчивой регулярностью.

А результат? Результат все тот же. Боль и ограничение подвижности. Снова и снова. Симптомы ненадолго исчезают после очередного приема лекарств, но возвращаются каждый день. И так до новой таблетки месяцами и годами.

Врачи говорят, что препаратов, способных восстановить хрящ, сегодня не существует.

Семь веских причин сказать таблеткам «Прощай»

Есть две группы лекарств, применяемых при суставных болях.

Первая — анальгетики. Они действуют на боль и воспаление, зато отрицательно влияют на кроветворение и быстро приводят к язвам желудочно-кишечного тракта. Вторая группа — хондропротекторы, которые по заявлениям разработчиков должны восстанавливать хрящевую ткань. Они безумно дороги, а вот их эффективность пока достоверно не подтверждена.

Причины, по которым длительного приема лекарств следует избегать:

- Кроме лечебного действия, все препараты обладают вредными побочными эффектами, часто крайне опасными.
- Вы привыкаете к действию таблеток и мешаете организму «включить» собственные механизмы восстановления.
- Регулярные расходы на лекарства подрывают ваш бюджет.
- Часть медицинских снадобий вообще бесполезна и является лишь продуктом рекламы.

[В оглавление](#)

- Вы тратите время на поход за рецептом и в аптеку.
- Очень мало исследований, показывающих отдаленные последствия лекарств, принимаемых годами.

[В оглавление](#)

Лечение без таблеток возможно: знакомьтесь — Целитон

А теперь представьте ситуацию, когда вам не нужно ходить по врачам и покупать таблетки, а ваше состояние постепенно улучшается. Вы просыпаетесь без боли, свободно двигаетесь, радуетесь жизни. Возможно ли такое?

Оказывается, возможно. Такой шанс дает аппликатор Целитон, в котором соединен тысячелетний опыт рефлексотерапии и современные технологии.

Параллельно с лекарствами всегда существовали методы, помогающие обходиться без таблеток или снизить их потребление. Например, физиотерапия. Сегодня из-за цен на медикаменты, их побочных действий, а часто и низкой эффективности, интерес к физическим методам лечения снова растет.

Многие прекрасно знают проверенный веками метод лечения — иглоукалывание. Иглу вкалывают в биологически активную точку, и это воздействие оказывает лечебное действие на организм.

Аппликатор Целитон делает то же самое, но не при помощи иглы, а благодаря воздействию постоянного магнитного поля низкой напряженности и массажа активной точки. Сочетание принципов иглоукалывания и достижений физики дает превосходный результат без таблеток и болезненных уколов иглами.

Что происходит в организме при работе Целитона

Исследования и опыт применения показали сразу несколько направлений действия прибора.

1. Противовоспалительное и противоотечное действие. В организме уменьшается выделение веществ, вызывающих воспаление и повышающих проницаемость сосудов.
2. Обезболивание. Уменьшается выброс медиаторов боли и снижается чувствительность рецепторов к ним.
3. Улучшение кровоснабжения тканей. Кровь приносит во все клетки тела питательные вещества и кислород и уносит токсины, поврежденные элементы, продукты жизнедеятельности клеток. Если кровоснабжение плохое, эти продукты накапливаются в тканях и отравляют организм. Когда кровоток нормальный, клетки работают в полную силу и быстро восстанавливаются от повреждений.
4. Регуляция физиологических процессов. Воздействуя через вегетативную, центральную нервную и эндокринную системы, Целитон запускает компенсаторные реакции, мобилизует энергетический обмен и включает механизмы самооздоровления, заложенные природой.

Убедитесь в преимуществах Целитона сами:

- Прибор прошел все необходимые испытания и имеет обязательные документы контролирующих органов здравоохранения — регистрационное удостоверение медицинского изделия и сертификат соответствия.
- Применение аппликатора не имеет вредных побочных эффектов и помогает снизить дозы лекарств.

[В оглавление](#)

- Вы получите подробное руководство с указанием точек акупунктуры, обладающих самым сильным действием на организм.
- Аппликатор имеет небольшие размеры и незаметен под одеждой. Целитон можно брать в поездку и носить в рабочее время.
- Прибор снабжен удобным крепежным шнуром, позволяющим фиксировать его на теле.
- Широта воздействия позволяет использовать прибор при множестве болезненных состояний.

[В оглавление](#)

Остеоартроз, но не только

Болезни суставов — не единственная сфера применения аппарата. Благодаря своему комплексному воздействию, Целитон хорошо помогает при очень многих заболеваниях.

Среди его показаний:

- ✓ болезни кожи — псориаз, экзема, нейродермит;
- ✓ расстройства дыхательной системы и ЛОР органов — бронхит, ангина, бронхиальная астма;
- ✓ заболевания мочеполовой сферы — цистит, пиелонефрит, камни в почках, импотенция, аденома, миома;
- ✓ поражения сердца и сосудов — гипертония, ИБС и стенокардия, варикоз, снижение сосудистого тонуса;
- ✓ нарушения нервной системы — нейропатии, двигательные нарушения после инсульта, остеохондроз и радикулит, головная боль;
- ✓ болезни желудочно-кишечного тракта — гастрит, холецистит, панкреатит.

Сюда же входят различные эндокринные заболевания, болевой синдром, проблемы с зубами и многое другое. Целитон отлично справится и с болезнями современности — бессонницей, хронической усталостью, стрессами, нервным и умственным переутомлением.

Нет смысла перечислять здесь все болезни, они подробно указаны в инструкции, прилагаемой к прибору. Главное понять, что Целитон запускает механизмы саморегуляции и самовосстановления, а, значит, будет полезен при большинстве известных заболеваний.

Очень важно то, что для применения аппликатора нет возрастных ограничений — его сможет использовать вся семья.

Получив в свое распоряжение этот удивительный прибор, вы будете использовать его неограниченное время. Без регулярных походов в аптеку и новых нескончаемых расходов. Закажите аппликатор Целитон прямо сейчас и он сразу же начнет работу по защите и восстановлению вашего здоровья.

Позвоните по бесплатному телефону 8-800-777-83-16, получите консультацию и сделайте заказ.

Доставка Почтой России или курьером «до двери». Оплата при получении.

[В оглавление](#)