

Коротко



Что вредит питомцам

ОКАЗАЛОСЬ. «Аллергии и ожирение сокращают продолжительность жизни питомцев во всем мире», – отмечает Жерар Липперт, бельгийский ветеринар, который только что завершил исследование рациона 600 умерших собак. По его мнению, домашние животные, подобно людям, становятся жертвами нездоровой пищи. Давая собакам и котам еду со стола, хозяева просто не задумываются над тем, что в живой природе животные не употребляют приготовленную пищу и она оказывает на их организм губительное влияние. ● MEDLINKS

Мышьяк привел к слепоте

ПРОИСШЕСТВИЕ. В нескольких деревнях в индийском штате Бихар последние три месяца рождаются слепые младенцы. Причина беды уже установлена – родители незрячих новорожденных употребляли грунтовую воду с опасным уровнем содержания мышьяка. ● MEDLINKS

Вакцину уничтожат



МЕДИЦИНА. Директор Национального центра иммунизации и респираторных заболеваний

(США) заявила, что в скором времени произойдет утилизация вакцин против гриппа H1N1. Дело в том, что в ходе самой масштабной в истории страны прививочной кампании около 162,5 миллионов доз дорогостоящего препарата было расфасовано в пузырьки и шприцы, в которых вакцина может храниться лишь ограниченное время. Сейчас срок подошел к концу. ● METRO

Похудей и стань красавицей

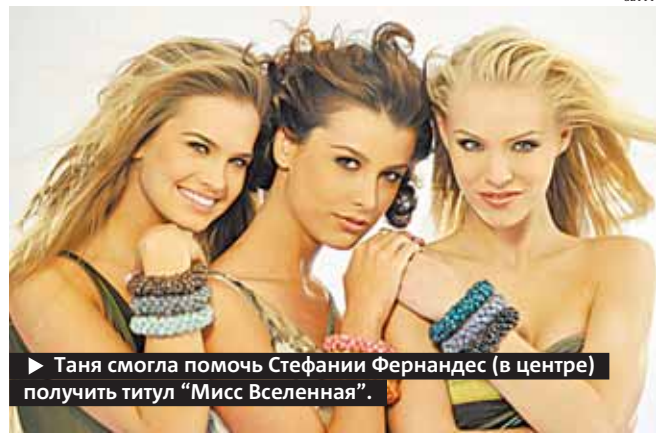
► Как худеют участницы конкурса красоты «Мисс Вселенная» ► Что нужно, чтобы стать похожей на них

На днях Москву посетила мировой эксперт в области здорового питания, официальный диетолог конкурса красоты «Мисс Вселенная» Тания Цукерброт. Она рассказала Metro, каких правил следует придерживаться, чтобы оставаться красивой и здоровой.

Тания уверяет, что у россиян множество полезных традиций в области питания, например, мы стараемся ежедневно есть суп и



«Главное, чтобы вам не хотелось есть с утра до вечера. Иначе можно сойти с ума».
ТАНИЯ ЦУКЕРБРОТ



► Тания смогла помочь Стефании Фернандес (в центре) получить титул «Мисс Вселенная».

салат. Однако в целом наш рацион питания нельзя назвать хорошо сбалансированным. Ведь он включает в себя множество продуктов, содержащих скрытые углеводы, насыщенные жиры и холестерин. А вот клетчатки, «полезных» жиров и витаминов, наоборот, не хватает.

Лучшим выходом может

стать смена рациона питания. При этом, ни в коем случае не следует садиться на диету. Ведь организм, испытывающий голод, просто не в состоянии нормально существовать.

Хотите стать стройнее и здоровее? Перестаньте потреблять жареное, ешьте овощи (особенно морковь, которая содержит клетчатку)

Интересно

По мнению Тани, фисташки следует есть не только для того, чтобы похудеть, но и чтобы справиться со многими заболеваниями.

- Чистят сосуды. Фисташки, по мнению американских исследователей, входят в группу продуктов с самыми сильными антиоксидантными свойствами (в 28 г фисташек больше антиоксидантов, чем в чашке зеленого чая).
- Слепота. Фисташки – отличное средство профилактики слепоты, поскольку содержат полезные для глаз лютеин и зеаксантин.
- Диабет. Исследования Университета Торонто показали, что съеденная горсть фисташек после употребления белого хлеба предотвращает рост уровня сахара в крови.



СВЕТЛАНА ПЕРЦОВА
SVETLANA.PERTSOVA
@GAZETAMETRO.RU

«Карбоник» - Вдохни новую жизнь!



Что такое «Карбоник»?

«Карбоник» - дыхательный тренажер, инновационная разработка ученых Алтайского государственного медицинского университета (АГМУ), получивший 10 патентов Российской Федерации на изобретения и одобренный Министерством здравоохранения России в качестве прибора медицинского назначения. «Карбоник» удостоен Золотой медали Всероссийского Выставочного Центра в Москве (бывш. ВДНХ) как лучший инновационный продукт в области медицины 2009 года.

Слово «карбон» обозначает углерод и использовано в названии прибора для того, чтобы подчеркнуть его способность создавать в организме повышенную концентрацию углекислого газа – гиперкапнию. Помимо гиперкапнии, «Карбоник» создает в организме недостаток кислорода – гипоксию. Тренировки с гиперкапнической гипоксией высокоэффективны для лечения и профилактики многих заболеваний.

Феноменальная эффективность в лечении и профилактике инсульта, ишемической болезни сердца, гипертонии

Клинические исследования больных, перенесших инсульт, показали невероятное для неврологии восстановление подвижности и силы мышц. Всего три недели тренировок

увеличивают устойчивость мозга к недостатку притока крови (ишемии) в три раза! Доказано, что тренировки стимулируют выработку в организме белка ангиогенина, который, в свою очередь, стимулирует рост в мозге новых сосудов, что кардинально повышает устойчивость мозга к ишемии. Это позволяет предупредить развитие инсульта, ликвидирует хронические расстройства кровоснабжения мозга, а если инсульт случился, то тренировки позволяют восстановить функции мозга с минимальными потерями. Аналогично тренировки с гиперкапнической гипоксией действуют на миокард, предупреждая развитие инфаркта миокарда и устраняя его последствия. Установлена высокая эффективность «Карбоника» в лечении артериальной гипертонии, особенно на ранних стадиях развития.

Улучшение памяти, борьба с депрессией и многое другое

Через улучшение мозгового кровообращения тренировки с «Карбоником» улучшают память и внимание, снижают агрессивность и депрессивность, улучшают самочувствие, координацию движений, зрение, нормализуют сон. Показана высокая эффективность тренировок в лечении неврозов. «Карбоник» увеличивает устойчивость организма к стрессам и инфекциям, физическую и умственную работоспособность.

Почему «Карбоник» обладает высокой эффективностью и в чем его уникальность

«Карбоник» не имеет прямых аналогов. В основе эффективности

лежит идея сочетания гипоксии и гиперкапнии, которые потенцируют оздоровительные эффекты друг друга, особенно для мозга и сердца. Целая серия запатентованных технических решений позволяет плавно регулировать концентрацию газов в дыхательной смеси и поддерживать нужную концентрацию по биологической обратной связи. Прибор обеспечивает уникальную возможность для ингаляционного введения лекарств на фоне гиперкапнической гипоксии, что аналогично по эффективности внутривенному введению.

Больше, быстрее, дольше

«Карбоник» создает высокий уровень гиперкапнии и гипоксии при малых размерах прибора. Уже через минуту дыхания «Карбоник» может «поднять» на гору высотой 4500 метров над уровнем моря, например, на знаменитую алтайскую Белуху. Поэтому тренажер эффективен не только для больных, но и для здоровых и даже для спортсменов.

Эффект проявляется очень быстро, уже через две недели ежедневных 20-минутных тренировок. Гарантированный эффект дают трехнедельные тренировки, а четыре недели тренировок обеспечивают оптимальный эффект.

Эффект тренировок сохраняется в течение нескольких месяцев. Для его поддержания достаточно провести повторный курс через 1-3 месяца. А повысить эффективность можно путем повторного курса тренировок с более высокими значениями гиперкапнии и гипоксии.

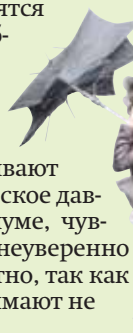
ИССЛЕДОВАНИЕ

Одной быть печально

Американские психологи решили проследить взаимосвязь между социальным положением и мироощущением 2 тыс. женщин.

В итоге выяснилось, что 90% женщин-одиночек в той или иной степени становятся жертвами обществственных предубеждений. Дамы признались, что испытывают психологическое давление в социуме, чувствуют себя неуверенно и некомфортно, так как их воспринимают не

совсем полноценными личностями. Кроме того, социологи пришли к выводу, что большинство женщин начинает всерьез задумываться о семье и браке в возрасте 25-30 лет. При этом, если выйти замуж им так и не удастся, то для дам эта ситуация оборачивается серьезным стрессом и возникновением разнообразных нервных расстройств (у 70% испытуемых наблюдались те или иные симптомы). А вот дамы старше 35 лет, как правило, довольны, что остаются одни, и не выражают такого недовольства отсутствием романтических уз так, как молодые женщины. По крайней мере, в этом признались 65% опрошенных дам.



● METRO

Наука. Сок



► Пейте сок каждый день.

Апельсиновый сок против фаст-фуда

Употребление в пищу продуктов, содержащих флавоноиды (например, апельсиновый сок), нейтрализует окислительный стресс и воспаление, порожденное нездоровой пищей типа фаст-фуда, и помогает предотвратить повреждение сосудов.

Прибор можно приобрести:

- Салоны-магазины «МЕД-МАГАЗИН.ру»: ул. Свободы, д. 42 (ст. м. «Сходненская»). Тел.: (495)497-7409, (495)221-5300-многоканальный; ул. Новоясеневский проспект, д. 1, ТРЦ «СПЕКТР» (ст. м. «Теплый стан»). Тел.: (495)781-7081, (495)221-5300-многоканальный; Интернет-магазин www.med-magazin.ru. Тел.: (495)221-5300-многоканальный;
- ООО «Медтехника-для Вас», ул. Люблинская, д. 117/4. Тел.: (495)799-9740, 688-1212; ул. Щепкина 64, метро пр. Мира. Тел.: (495)688-1212; ул. Восточная 13, ст. м. «Автомобильная». Тел.: (495)675-3315; г. Жуковский, ул. Гагарина 85/3 (3-я дет. пол-ка). Тел.: (496)480-2417.
- ООО «Медтехника» Товары для здоровья. Волгоградский пр-т, д. 46/15, Зубовский бульвар, д. 29. Тел.: 8(499)179-2700, 8(495)518-8440. www.blagomed.ru;
- ЗАО «ДМС НПК», пр. Маршала Жукова, д. 2, корп. 2. Тел.: 8(499)191-9426; 8(499)197-5076. www.antiage-med.ru

www.carbonic.ru

ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

Универсальный тренажер «Сделай тело»
«Сделай тело»
 Полностью заменяет тренажерный зал!
 Трансформируется в 9 форм, которые дают нагрузку на все группы мышц!
 При вращении тренажера на талии в течение 15-20 минут ежедневно происходит снижение объема талии до 12 см в месяц.
 Занятия с тренажером «Сделай тело» гарантируют Вам:
 • плоский живот
 • идеальные ягодицы
 • стройные ноги
 • прямую спину
 • сильные руки
Худеем к лету!
 Доставка по городу.
 Интернет-магазин
 www.sdelai-telo.ru
 Тел.: (495) 544-85-18
 Остерегайтесь подделок! Реклама

metro
 Крупнейшая мировая газета, по данным Книги рекордов Гиннеса
1 518
 тысяча жителей Швеции ежедневно читают газету Metro