

Если ноги отекают

Вечером сложно влезать в любимую обувь? Значит, в вашем организме скапливается лишняя жидкость. В чем причина и как с этим справиться?

* Чаще всего причиной отеков становятся неправильное питание, малоподвижный образ жизни, прием некоторых лекарств. У тех, кто любит сидеть нога на ногу, носит тесную обувь, также нарушается циркуляция крови в ногах. Отек может сигнализировать о заболевании почек, врожденном пороке сердца или варикозе вен, поэтому если у вас сильно отекают ноги, стоит пройти медицинское обследование.

* При отеках придерживайтесь диеты: сократите употребление сахара, соли, продуктов, содержащих искусственные добавки. Уменьшают отеки арбуз, огурцы, сельдерей, фасоль, мед, свекла.

* Старайтесь по возможности менять обувь в течение дня, особенно если вы носите туфли или сапоги на высоком каблуке.

* Если у вас сидячая работа, несколько раз в день делайте простую гимнастику: сначала перебирайте пальцами ног, затем делайте круговые движения ступнями. Вечером лягте на пол и упритесь ими в стену. Оставайтесь в таком положении 10–15 минут.

* Приобретите специальные лечебные чулки или колготы, препятствующие возникновению отеков.

Погодная НЕзависимость

Завтра похолодание, а у вас уже раскаляется голова и настроение на нуле... Как жить с метеозависимостью?



Юлия ЖИВОВА
Врач-невролог
Многопрофильной клиники «МедикСити»

Назвать метеозависимостью заболевание нельзя, скорее это индивидуальная реакция организма на воздействие погодных условий. Более трети населения нашей страны испытывают недомогание при колебаниях в атмосфере. Эта особенность свойственна как взрослым, так и детям, хотя не все люди рождаются с ней: метеозависимость может возникнуть во время беременности, менопаузы, перенесенного тяжелого заболевания.

КТО В ГРУППЕ РИСКА?

В первую очередь на перепады погоды реагируют люди, страдающие заболеваниями сердца, сосудистыми нарушениями, гипертонией, ревматизмом. Горожане вдвое чаще зависят от погоды, чем жители деревень

(использование кондиционеров и обогревателей заставляет организм привыкать к комфортным условиям). К возникновению метеозависимости нередко приводят состояние хронического стресса, общее переутомление, спешка, переизбыток. Среди метеопатов чаще оказываются мнительные и впечатлительные натуры, люди, занятые умственным трудом, те, кто ест тяжелую пищу и пьет много кофе.

КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ?

• При высоком артериальном давлении обычно поднимается кровяное давление, возникают резкая раздражительность и головная боль. **Что делать:** выпастыться, отдохнуть и отказать от продуктов, повышающих давление (крепкий чай, кофе, алкоголь).

• При низком атмосферном давлении метеопаты испытывают депрессию. **Что делать:** начинать день с занятий йогой или прогулок, есть пищу, богатую микроэлементами (шпинат, яблоки, перец болгарский,

Меры профилактики

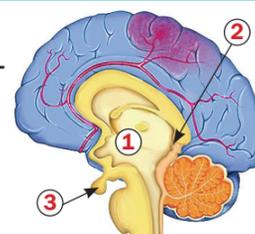
- * При смене погоды ешьте растительные и молочные блюда. Введите в рацион морепродукты, яблоки, сухофрукты, откажитесь от обильных ужинов. Для поддержания иммунной системы принимайте витаминные комплексы, содержащие витамин А и С.
- * Начинайте утро с контрастных водных процедур.
- * Полностью откажитесь от курения.
- * Почувствовав недомогание, сделайте самомассаж точки в верхней части ушной раковины.
- * Для укрепления нервной системы полезны травяные чаи: валериана, таволга, зверобой, розмарин, хмель обыкновенный.
- * Эффективны хвойные ванны, принимайте их в течение 10–15 минут с температурой воды 35–37°C курсом лечения 12–15 процедур.



цветная капуста, сельдерей).
• Скачки атмосферного давления и повышенная температура воздуха вызывают сонливость, усталость. **Что делать:** дать организму умеренную физическую нагрузку.

• При пониженной температуре воздуха возникает беспокойство, ухудшается настроение и появляется мигрень. **Что делать:** провести любые расслабляющие процедуры (см. блок «Меры профилактики»), принимать успокоительные настойки. За метеозависимостью может стоять серьезное заболевание, поэтому, если лечение и профилактика не помогают, следует обратиться к неврологу.

В основе возникновения метеозависимости лежит нарушение биоритмов



Механизмы появления

Гипоталамус (1) и расположенные рядом мозговые придатки – **эпифиз (2)** и **гипофиз (3)** регулируют активность жизненных процессов в организме, получая сигналы от других органов. Смена климата может вызывать временный сбой биоритмов, тогда человек ощущает упадок сил, у него снижаются аппетит, работоспособность.

В твоих руках сделать каждое свое утро бодрым



Три минуты для здоровья

Хотите вставать утром в приподнятом настроении? Для этого нужно совсем не много!

- **1 МИНУТУ** делаем несколько глубоких вдохов. Почувствуйте свое дыхание: для этого положите руки на живот, закройте глаза и медленно вдыхайте воздух через нос как можно глубже. Почувствуйте, как растягивается ваш живот. Медленно и глубоко выдыхайте через рот.
- **30 СЕКУНД** потягиваемся с удовольствием. Медленно сядьте на кровати, два-три раза вдохните полной грудью, затем разведите руки в стороны как можно дальше и потянитесь, словно кошка. Это позволит расслабить мышцы спины, плеч и затылка, улучшит кровообращение.

воснабжение головного мозга. Вы сразу почувствуете себя бодрой и свежей!

→ **30 СЕКУНД** барабаним пальцами. Представьте, что вы играете на фортепиано или набираете текст на клавиатуре. Подобными движениями постучите по любой поверхности – кровати или столу. В ходе упражнения мозг будет активизироваться, постепенно улучшится совместная работа полушарий головного мозга, повысятся концентрация и мыслительные способности.

→ **1 МИНУТУ** бежим на месте. В завершение немного физической нагрузки: встаньте в расслабленную позицию и попеременно поднимайте колени на максимально возможную для вас высоту. Постепенно увеличивайте темп. Не забывайте работать руками (их можно поднимать вверх или разводить в стороны), это делает дыхание более глубоким и улучшает кровообращение.

5 продуктов для здоровья костей

Чтобы кости оставались здоровыми и прочными, нужно просто правильно питаться!



■ **САРДИНЫ** отличаются очень высоким уровнем витамина D и кальция. Для профилактики остеопороза, артрозов и артрита съешьте в неделю 350 г рыбы.



■ **КУРАГА** содержит много калия, необходимого для здоровья мышечной ткани – она поддерживает весь опорно-двигательный аппарат.



■ **ТЫКВЕННЫЕ СЕМЕЧКИ** богаты цинком, который повышает плотность костной ткани и защищает организм от развития остеопороза.



■ **МИНДАЛЬ** – источник омега-3 жирных кислот, богат белком. В орешках содержится огромное количество кальция, калия, магния, марганца и меди.



■ **МОЛОКО** содержит большое количество кальция и витамина D. Три стакана молока в день обеспечат организм 30% суточной дозы кальция.

БОРЬБА С ГРИППОМ: ДЕЛАЕМ СТАВКУ НА НОС!

Крепкий иммунитет слизистой носа – одно из важных условий защиты организма от вирусов и бактерий, вызывающих грипп, ОРВИ, насморк и пр.

Спрей **Аква-Риносоль** на основе физраствора помогает восстановить защитные функции слизистой, а также способствует очищению полости носа от зараженной слизи и сухих корочек. Результат – свободное дыхание.

Еще один важный момент – сухость в

носу. Это и дискомфорт, и плохой сон, и головные боли. Сухая слизистая оболочка плохо справляется с фильтрацией вредных частиц, находящихся в воздухе. Поэтому они попадают в легочные мешки, а это уже представляет опасность.

Аква-Риносоль увлажняет слизистую носа, при этом механизм его действия максимально близок организму, ведь pH раствора такой же, как у собственных жидкостей нашего тела.

Ну а цена на **Аква-Риносоль** – в среднем всего 46 рублей.

Увлажнение и очищение полости носа, восстановление местного иммунитета, помощь в борьбе с вирусами, бактериями и аллергенами, защита от гриппа и ОРВИ – вот такой он, **Аква-Риносоль!**

Отпускается без рецепта

Внимание! Можно применять грудным детям (форма выпуска 0,65%).

