

СКАЖИТЕ, ДОКТОР

Встречайте весну с улыбкой

? К концу зимы стала неважно себя чувствовать, а тут еще и морозы ударили, атмосферное давление резко повысилось. Вроде я и не метеочувствительный человек, но на «погодные качели» болезненно реагирую. Подскажите, как улучшить самочувствие и повысить жизненный тонус?
Н.И. ТРОШИНА

— Очень многие пациенты сегодня жалуются на слабость, головокружение, хандру и перепады настроения, — рассказывает **Ирина НОСОВА, терапевт, врач высшей категории.** — Переход из зимы в лето не только у пожилых, но и у многих молодых людей проходит непросто. Действительно, перепады атмосферного давления могут влиять и на настроение, и на самочувствие. И гипертоники, и гипотоники весной, особенно в марте, чувствительны к погодным аномалиям, к колебаниям дневных и ночных температур.

Чем можно себе помочь? Во-первых, старайтесь по возможности больше двигаться. Выхо-

дите на прогулку, чаще проветривайте комнату, следите, чтобы воздух в помещении был не переусушен. Если есть необходимость, наполните водой емкость и оставьте в комнате, где вы спите, хотя бы на ночь.

Во-вторых, следите за давлением. Не забывайте принимать лекарства, которые вам назначил врач. Если у вас ухудшается самочувствие во время магнитных бурь, скажите об этом врачу, он выпишет специальные успокаивающие средства.

В-третьих, старайтесь правильно питаться. Весна — время авитаминоза. Многие начинают бесконтрольно принимать витамины, однако, прежде чем это делать, посо-

ветуйтесь с терапевтом. Не всегда тот или иной витаминный комплекс вам полезен. А вот добавить в свой рацион свежие овощи и фрукты полезно всем. Киви, гранаты, яблоки, апельсины и другие цитрусовые содержат витамин С, он укрепляет иммунитет, а значит, повышает защитные силы организма.

Ешьте больше зелени — петрушку, укроп, зеленый салат, свежую капусту, лук. Из молочных продуктов отдайте предпочтение кефиру, ряжен-

ке, натуральному йогурту, творогу. И помните, весной, особенно ранней, диеты противопоказаны. Если вы хотите похудеть, откажитесь от выпечки и сладкого. Эти продукты легко заменить сухофруктами.

Весной старайтесь съесть в день по банану, бананы повышают настроение и улучшают самочувствие. А если вы все же захотите побаловать себя чем-то сладким, съешьте кусочек горького шоколада — это не только приятно, но и полезно.

▶ Творог, яблоки и сухофрукты фигуру не испортят, ими можно перекусить на работе. Иногда для поднятия настроения достаточно съесть банан или кусочек шоколадки, они содержат антидепрессанты. Необходимо помнить, что весной строгие диеты противопоказаны!

- **Необходимо обязательно соблюдать режим дня, не переутомляться и не бодрствовать по ночам.**
- **Сонливость и простуда говорят о нехватке аскорбиновой кислоты. Поэтому необходимо добавить в свой рацион квашеную капусту, цитрусовые, замороженную черную смородину или облепиху.**

Свекла: полезно или не очень?

? Подруга с началом весны чистит организм от шлаков. Одним из главных «чистильщиков» считает свеклу. Она добавляет ее в салаты, ест сырой... Многие говорят, что в свекле много витаминов и они сохраняются в ней достаточно долго, но вот некоторые диетологи утверждают, что свеклу можно есть далеко не всем. И где правда?
Н.В. ОСИПОВА



— А правда в том, что свекла, как и многие овощи, действительно полезна не всем, — говорит **терапевт Светлана ДРУЖИНИНА, врач первой категории.** — Кому следует воздержаться от употребления свеклы? В первую очередь тем, у кого уже диагностирована мочекаменная болезнь. Дело в том, что в свекле, как и в салате, шпинате, сельдерее и петрушке, содержится щавелевая кислота, влияющая на образование камней.

В свекле высокое содержание сахара, поэтому ее необходимо исключить из рациона всем больным сахарным диабетом.

И наконец, в период обострения желудочно-кишечных заболеваний этот овощ также лучше не употреблять в пищу.

Есть данные о том, что свекольный сок нарушает усвоение кальция, поэтому пациентам с остеопорозом следует воздержаться от употребления этого корнеплода.

Однако свекла — это полезный овощ для большинства людей, причем не только пожилых, но и молодых, поскольку в нем содержатся витамины РР, С, А, В, микроэлементы — калий, магний, кальций, фосфор, железо, йод.

Подготовила Людмила ДИСКОВА
Фото с сайта s3-eu-central-1.amazonaws.com



8 800 333 05 35
(Бесплатный по России)
WWW.TERLEKO.RU
ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Какая печь без дров греет?

А. Друзь: «ТеплЭко — эффект русской печи!»

Эффективное энергосберегающее отопление для Вашего дома

В стародавние времена добрая русская печь занимала половину избы, требовала внимания и заботы. В общем, за то тепло, которое отдавала, заставляла человека поработать. Нынче хотя печи-батареи горячо квартиры греют, мы все же хоть иногда, но мечтаем не то что о печах, о «буржуйках» хотя бы.

Мечты сбываются! Не «буржуйкой», а целой русской печью сегодня может обзавестись каждый, при этом займет новая печь всего около одного квадратного метра на стене, не потребует вообще какого бы то ни было внимания, ее всего лишь нужно включить в розетку.

Речь идет об обогревателе «ТеплЭко», он сочетает в себе лучшие теплоносные характеристики кирпича русской печи и современные технологии,

сделавшие его компактным и экономичным.

Мечты о тепле

Так получается, что батареи у нас то греют, то не греют. А в сентябре отопительный сезон еще не начался. А еще, бывает, батареи засоряются... А еще падает давление в системе... А еще... Да мало ли почему в квартире вдруг становится холодно. Замерзнув, мы достаем обогреватели: масляные, «ветерки», кало-

риферы. Одни сушат воздух, другие угрожают пожаром, к третьим нельзя подпускать детей. А счет за электричество лучше оплачивать с закрытыми глазами!

Но «ТеплЭко» способен все проблемы решить разом. Внутри декоративной панели спрятан хромоникелевый нагреватель, залитый составом из кварцевого песка. «ТеплЭко» можно использовать как отдельно, так и создавать отопительные системы, количество обогревателей зависит от площади. Один обогреватель устанавливается на 9 кв. м при условии стандартной высоты потолков. До требуемой температуры такая панель нагревается за 10 – 15 минут, а остывает, как плотная кирпичная стена, несколько часов.

«ТеплЭко» не сушит воздух, не сжигает кислород, пожаробезопасен (так как не нагревается выше 98 градусов) и в 4 раза эко-

номичнее чайника (даже за сутки работы одна панель потребляет всего 2,5 кВт при использовании терморегулятора). Номинальная мощность обогревателя 400 Вт. Размер 600 мм*350мм*25мм, вес 12 кг.

Самостоятельный и надежный

Главное преимущество обогревателя «ТеплЭко» — его самостоятельность. Оптимальную температуру, которую он должен поддерживать в комнате, можно задать терморегулятором. И все. Он будет работать, создавая атмосферу домашнего уюта — можно играть с детьми на полу, спокойно спать, ворочаясь и раскрываясь, какие бы морозы ни трещали за окнами. Еще «ТеплЭко» идеально подходит для дачи, гаража или офиса. Он пригодится там, где нет центрального теплоснабжения, или там, где цены на отопление застав-

СЕ СДЕЛАНО В РОССИИ
Подтвержденное европейское качество

Экономично, безопасно, выгодно, надежно.
А. Друзь

- Экономично**
2,5 – 3 кВт в сутки (при использовании терморегулятора)
- Срок службы не ограничен**
Гарантия 5 лет
- Безопасность 100%**
пожаробезопасность, степень защиты оболочки IP64
- Комфорт**
Не сушит воздух, не снижает кислород КПД 98%
- Простота установки**
Справится любой хозяин дома, размер 600 мм*350 мм*25 мм Вес 12 кг
- Экологичность**
Наша продукция соответствует самым высоким санитарным требованиям



ЛУЧШИХ РГО ОСЦИН ТОВАРОВ

Обогреватель «ТеплЭко» является победителем всероссийской программы «100 лучших товаров России» в номинации «Промышленные товары для населения» в 2015, 2017 гг. и конкурса «Лучшие товары и услуги ГЕММА» 2017 г.

ЕДИНСТВЕННЫЙ в Ярославле фирменный магазин «ТеплЭко»:
г. Ярославль, ул. Чкалова, 62
8(4852) 69-52-16, 8-930-114-22-58
пн. – сб. 10.00 – 20.00

ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК!!!
Товар сертифицирован. Патент № 152820. Реплама