

Увлажнить себя изнутри

Сегодня, 9 сентября, отмечается Международный день красоты. Как известно, один из способов поддерживать как можно дольше свою естественную красоту – пить достаточное количество воды.



Современные диетологи советуют выпивать в сутки не менее двух литров воды – это приблизительно 10 стаканов. Для людей с нормальным весом количество воды рассчитывается по формуле: 1 литр на 30 килограммов массы тела. Но в этот объем не входят супы, соки, чай, кофе и другие жидкие продукты. Организм воспринимает их как еду, а для правильного протекания обменных процессов ему нужна именно чистая вода без каких-либо добавок.

Нужно стараться пить воду, даже если сильная жажда вас не мучает. Специалисты утверждают, что жажда возникает в тот момент, когда организм обезвожен уже на 10%, поэтому, выходя из дома, всегда берите с собой бутылку воды.

Обильное питье особенно необходимо во время физических нагрузок, при повышении температуры тела, в бане, когда с потом человек теряет большой объем жидкости. Рекомендуется не пренебрегать водой при авиаперелетах, так как воздух в самолете очень сухой, а легким необходима влага для полноценного функционирования.

Если вы курите или потребляете большое количество кофеинсодержащих напитков, потребность вашего организма в воде резко возрастает, так как никотин и кофеин приводят к обезвоживанию. Это касается и приема некоторых медикаментов, поэтому лекарственные препараты рекомендуется запивать большим количеством чистой воды.

Когда же пить воду в течение дня? Особенно острая потребность возникает в утренние часы, так как за ночь человек теряет не менее 500 мл жидкости. Нет необходимости пить по утрам горячую или ледяную воду, талую, кислую или соленую. Простая природная вода комнатной температуры наилучшим образом разбудит организм. Она имеет слабощелочную реакцию, наименьшую структуру еди-

ницы массы и поэтому мгновенно всасывается в межклеточное пространство. Проходя по кишечнику и раздражая его рецепторный аппарат, она собирает накопившиеся за ночь токсичные вещества и выводит их по лимфатической системе. Тем самым утренняя вода, как бодрящий душ, заставляет организм проснуться и взбодрить прежде всего выделительные системы: кишечник, лимфатическую систему, почки.

Возьмите за правило за 30 минут до еды всегда выпивать стакан простой чистой воды. Пяти приемам пищи соответствуют пять стаканов воды – это уже литр жидкости. Вода тонизирует организм, приводит кишечник в состояние готовности к принятию пищи, активизирует ферментные системы, отчасти снижает чувство голода и обеспечивает активную перистальтику, тем самым повышая эффективность усвоения всех съедаемых продуктов питания. Особенно это правило важно соблюдать, если вы не хотите набрать лишний вес, так как желудок частично заполнится и не позволит съесть большой объем пищи.

Во время еды пить воду не рекомендуется, такой режим вызывает нарушение работы пищеварительной системы. Лучше заменить ее на компот или кислый сок, чтобы помочь улучшить расщепление и переваривание пищи. Утолите жажду стаканом воды не ранее чем через 2 – 2,5 часа после приема пищи, если вы ели мясо – через 3,5 – 4 часа.

Не нужно пить воду после еды и особенно после ужина или на ночь. Последний стакан воды из дневной нормы должен быть за два часа до сна. Если очень хочется пить прямо перед отправкой в постель, сделайте один-два глотка. Осторожно пить воду в вечерние часы нужно людям старшего возраста, особенно с нарушенным обменом веществ и склонностью к отекам. Маленькая чашка любимого чая до 19 часов возможна, чтобы защититься от вечернего желания поесть.

Искусственные зубы Ivocryl – настоящее немецкое качество

Акриловые зубные протезы – самый распространенный вид съемных протезов на сегодняшний день, они бывают частичными и полными в зависимости от наличия или отсутствия зубов. Они подходят и доступны практически всем пациентам.

Линия зубов Ivocryl (Ивокрил) объединяет в себе ряд ценных свойств и представляет собой качественный продукт, соответствующий самым высоким требованиям.

Каждая фаза человеческой жизни таит в себе массу возможностей. Высококачественные зубопротезные конструкции помогают людям воспользоваться ими и наслаждаться жизнью.

Основой пластмассовых зубов Ivocryl является давно зарекомендовавший себя материал PMMA, он хорошо совместим с мягкими тканями, устойчив к образованию налета, обладает стабильным цветом. Зубы Ivocryl выпускаются в 16 цветах A-D, 4 цветах Bleach и 9 цветах Chromascop.

Большой выбор цветов облегчает определение цвета для каждого пациента. Изготовленная из материала Ivocryl цветовая шкала позволяет точно и эффективно определить соответствующий цвет пластмассовых зубов.

Широкое разнообразие форм и цветов зубов Ivocryl соответствует эстетическим требованиям современной стоматологии. Анализ морфологии живых зубов, современные способы работы, хорошо организованное производство, построенное на научной основе, позволили разработать широкий выбор этих высококачественных зубов. Как и их природный прототип, зубы Ivocryl отличаются оптимальной функционально-

Ivocryl

Линия зубов, подходящая для любого жизненного этапа

стью и превосходной эстетикой, прежде всего они подкупают своим живым внешним видом и естественными цветами – эти факторы делают зубы Ivocryl зеркальным отражением природы.

ООО «ПК «СТОМАТОЛОГ»
150054, г. Ярославль,
ул. Богдановича, д. 22
Телефон (4852) 32-15-25
www.pk-стоматолог.рф

Лиц. №ЛО-76-01-001087 выдана 27.12.2013 г. Департаментом здравоохранения и фармации Ярославской области. Срок действия лицензии – бессрочно

На правах рекламы

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



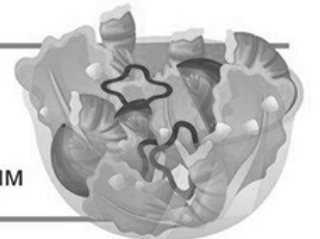
КАК УВЕЛИЧИТЬ КОЛИЧЕСТВО ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ В СВОЕМ РАЦИОНЕ?

Сервируя стол к обеду, ставьте в центр тарелку красиво нарезанных овощей и зелени



Ваза с мытыми фруктами всегда должна быть на виду и легко доступна или можно поставить тарелку нарезанных фруктов на стол

Замените углеводный гарнир (макароны, картошка) овощным



В обед и ужин обязательно ешьте салаты, а в течение дня перекусывайте фруктами



Главными правилами употребления воды должны стать следующие:

- утро начинайте со стакана воды;
- пейте маленькими глотками, а не залпом; помните о том, что в течение 15 минут наш организм усваивает не более 200 мл воды;
- доступ к воде должен быть постоянный, нужно всегда иметь при себе емкость с водой;
- захотелось поесть – попейте воды, так как зачастую жажду мы принимаем за чувство голода, потому что наш организм их не различает;
- в питьевую воду можно добавлять немного сока лимона, чтобы улучшить расщепление жиров;
- лучше не пить сразу после еды, дайте возможность полноценно поработать пищеварительным ферментам, а вот спустя 2 – 2,5 часа пейте воду на здоровье;
- старайтесь пить до 19 часов;
- делайте каждые 30 минут или каждый час перерывы в работе и пейте воду;
- всегда пейте воду до, во время и после физических нагрузок;
- развесьте по всему дому напоминания о том, что нужно пить воду; если работаете за компьютером, поставьте рядом с собой бутылочку с водой или стакан, и как только он становится пустым, сразу его наполняйте.