

ЗДОРОВЬЯ

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Мы запускаем новый проект – информационный «Бюллетень здоровья». Первый номер выпуска посвящен вопросам питания. Общеизвестно, что именно от качества принимаемой пищи зависит здоровье человека. В номере мы расскажем вам как, сколько и что есть, чтобы сохранить силу и здоровье.



Кроме того, представляем вам для ознакомления Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Минздравсоцразвития России) от 2 августа 2010 г. N 593н «Об утверждении рекомендаций по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающим современным требованиям здорового питания», где представлены рекомендации по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающим современным требованиям здорового питания.

С полным текстом закона можете ознакомиться на сайте Национальной медицинской палаты РБ - <http://nmp-rb.ru/>

Редакция.

Рекомендации по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающим современным требованиям здорового питания

Настоящие рекомендации по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающим современным требованиям здорового питания, необходимым для активного и здорового образа жизни, разработаны в целях укрепления здоровья детского и взрослого населения, профилактики неинфекционных заболеваний, состояний, обусловленных недостатком микронутриентов, и улучшения демографической ситуации в Российской Федерации.

Рациональные нормы соответствуют «Нормам физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации» и представля-

ют собой усредненную величину (расчеты произведены на душу населения) необходимого поступления пищевых и биологически активных веществ, обеспечивающих оптимальную реализацию физиолого-биохимических процессов в организме человека.

Рекомендации могут использоваться гражданами при формировании индивидуальных рационов питания и не предназначены для организации питания в организованных коллективах (лечебно-профилактических учреждениях, учреждениях Министерства обороны Российской Федерации, Министерства внутренних дел Российской Федерации и других).

Группы продуктов	Рекомендуемые объемы
Хлебобулочные и макаронные изделия в пересчете на муку. мука, крупы, бобовые, всего в том числе мука пшеничная, обогащенная микронутриентами	95 - 105 кг/год/чел. 30 - 40 кг/год/чел.
Картофель	95 - 100 кг/год/чел.
Овощи и бахчевые	120 - 140 кг/год/чел.
Фрукты и ягоды	90 - 100 кг/год/чел.
Мясо и мясопродукты, всего в том числе:	70 - 75 кг/год/чел.
говядина	25 кг/год/чел.
баранина	1 кг/год/чел.
свинина	14 кг/год/чел.
птица	30 кг/год/чел.
Молоко и молочные продукты в пересчете на молоко, всего в том числе обогащенные микронутриентами из них:	320 - 340 кг/год/чел. 70 - 100 кг/год/чел.
молоко, кефир, йогурт с жирностью 1,5 - 3,2%	60 кг/год/чел.
молоко, кефир, йогурт с жирностью 0,5 - 1,5%	50 кг/год/чел.
масло животное	4 кг/год/чел.
творог жирный	9 кг/год/чел.
творог с жирностью менее 9%	9 кг/год/чел.
сметана	4 кг/год/чел.
сыр	6 кг/год/чел.
Яйца	260 штук
Рыба и рыбопродукты	18 - 22 кг/год/чел.
Сахар	24 - 28 кг/год/чел.
Масло растительное	10 - 12 кг/год/чел.
Соль	2,5 - 3,5 кг/год/чел.

Роль питания в жизни человека

Как заинтересовать детей вопросами правильного питания? Как научить ребят любить каши, кисели, соки, овощи, рыбу? Как ближайших «родственников» хлеба – пирожное, торт, пирог – подать на стол? Как приготовить различные полезные и вкусные напитки? Что есть по утрам? А как лучше организовать ужин? На все эти вопросы помогут ответить наши статьи, предложенные под рубрикой «Разговор о правильном питании». Сегодня поговорим о роли питания в жизни человека.

Питание является одним из важнейших условий жизнедеятельности человека. Правильная организация питания позволяет поддерживать и укреплять здоровье, а его нарушение ведет к возникновению многих заболеваний. Особое значение в питании человека имеют растительные продукты. В них содержится много воды, причем она находится здесь в естественной связи с другими биологически активными веществами, поэтому легче усваивается организмом. Дело в том, что употребление преимущественно очищенной и обезвоженной пищи (хлеб, макароны, сахар, выпечка и пр.) ведет к обезвоживанию организма и постоянному чувству жажды.

В растительных продуктах содержится много клетчатки, которая имеет важное значение для организма. Так, именно из клетчатки микроорганизмы толстого кишечника создают целый ряд витаминов, аминокислот и ферментов; она же обеспечивает своевременное продвижение пищевых и каловых масс; разложение клетчатки в кишечнике способствует выделению необходимого для организма тепла и т. д.

В построении рационального режима питания следует учитывать особенности человека, его возраст, пол, характер жизнедеятельности, привычки, двигательную активность и т. д. С учетом этих обстоятельств питание подростка необходимо построить таким образом, чтобы, с одной стороны, обеспечить всем необходимым процессы роста и развития, а с другой – предупредить возможные в будущем нарушения здоровья. Уже говорилось о значении натуральных продуктов. В их наборе должно быть достаточно белка, необходимого



для построения тканей организма. К ним относятся прежде всего орехи (грецкие, фундук, арахис и др.). 3–4 раза в неделю не мешают рыба, мясо (в том числе и птицы), но лучше нежирное и отварное. Вообще отдавать предпочтение следует растительным жирам, которые лучше усваиваются организмом и не дают тех неблагоприятных последствий в обмене веществ и в системе кровообращения, которые могут проявиться позднее.

В организации питания следует придерживаться следующих правил:

1. Время и частота приема пищи должны увязываться с режимом учебы. Надо помнить, что после приема пищи кровь притекает к органам пищеварения, но оттекает от головного мозга и мышц. Поэтому заниматься напряженной умственной или физической работой следует не раньше чем через 2,5–3 часа после еды.

2. При малой двигательной активности каждому приему пищи должны предшествовать хотя бы 10–15-минутные физические упражнения. Поэтому, возвратясь из школы или закончив приготовление домашних заданий, необходимо, прежде чем сесть за обеденный стол,

немного подвигаться. Не обязательно это должны быть, например, гимнастические упражнения, но могут быть ходьба, танцы, выполнение каких-либо домашних дел (приборка квартиры) и пр.

3. В каждом приеме пищи желательно преобладание однородной по составу основных питательных веществ пищи. Особенно необходимо разделение во времени преимущественно углеводистой (мучные и макаронные изделия, картофель) и белковой (животной) пищи. Такое условие связано с особенностями деятельности пищеварительного аппарата человека. Оно означает, что не следует при данном приеме пищи употреблять много разнообразных блюд, да и в каждом блюде нет необходимости смешивать, например, рыбу с картофелем или мясо с макаронами. Это не только затрудняет деятельность желудочно-кишечного тракта, но и провоцирует переедание из-за предвкушения удовольствия от новой вкусной пищи. При однородной же пище (например, только растительной или только рыбной) быстрее наступает чувство насыщения и пропадает желание есть снова и снова.

*Н. А. Дружинина, профессор, член правления НМП РБ, председатель Ассоциации диетологов РБ.
Выдержки из книги*

Здоровое питание, здоровый ребенок — здоровая нация!

Статья 6 Конвенции о правах ребенка закрепляет, что государства-участники, в числе которых и Российская Федерация, обеспечивают в максимально возможной степени выживание и здоровое развитие ребенка. «Дети мира невинны, уязвимы и зависимы. Они также любознательны, энергичны и полны надежд. Их время должно быть временем радости и мира, игр, учебы и роста. Их будущее должно основываться на гармонии и сотрудничестве». Данные положения отражаются во Всемирной декларации об обеспечении выживания, защиты и развития детей, подписанной Россией 31 января 1992 года.



В указанном международном правовом акте, в качестве одной из задач, закреплено, что улучшение здоровья и питания детей является первостепенной обязанностью, а также задачей, решение которой теперь стало возможно. В 2006 году в своем Послании Федеральному Собранию РФ Президент страны определил важнейшие социально-экономические задачи по решению демографических проблем. Для преодоления демографического кризиса необходимы комплексные и поддержанные всем обществом решения, повышающие рождаемость и снижающие смертность, улучшающие здоровье людей и качество их жизни. Не случайно одним из направлений для решения задач по сокращению уровня материнской и младенческой смертности, укреплению репродуктивного здоровья населения, здоровья детей и подростков, закрепленным в Концепции демографической политики РФ на период до 2025 года, утв. Указом Президента РФ от 09.10.2007 №1351, является организация качественного питания.

Постановлением Правительства РФ от 21 августа 1992 г. №610 «О неотложных мерах по улучшению положения детей в Российской Федерации», Указом Президента РФ от 1 июня 2012 г. №761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы» также закреплены права детей на правильное и здоровое питание, особенно в раннем возрасте до 3-х лет и поддержание детей из малоимущих семей.

В настоящее время, в условиях сложной экономической ситуации, малоимущая семья становится наиболее уязвимой. Соответственно, именно адресная поддержка и помощь со стороны муниципального образования актуальна и целесообразна. Поэтому Совет городского округа город Уфа Республики Башкортостан принял Решение от 23 декабря 2014 года №39/13 «Об установлении дополнительных мер социальной поддержки по безвозмездному обеспечению детей в возрасте от шести месяцев до полутора лет из малоимущих семей городского округа город Уфа Республики Башкортостан специальными молочными продуктами детского питания» и наделил Муниципальное автономное учреждение «Центр

детского и диетического питания» городского округа город Уфа Республики Башкортостан (далее МАУ ЦДДП) полномочиями исполнения данного Решения.

МАУ ЦДДП - единственное учреждение по Республике Башкортостан, на молочных кухнях которого организовано производство и обеспечение детей раннего возраста молочными продуктами детского питания. Продукция вырабатывается исключительно из молока, произведенного в Республике Башкортостан.

В миллионном городском мегаполисе, каким является г. Уфа, где плохая экологическая среда, где нет возможности иметь свое деревенское молоко, организованная работа по данному направлению очень оправдана.

Кроме этого, детское питание, производимое на молочных кухнях – особый продукт, изготовленный из высококачественного пастеризованного молока и натуральных заквасок, под строгим медицинским контролем. Степень безопасности таких продуктов в 2 раза выше, чем производимых в промышленности и уникальность молочных кухонь состоит в том, что производство жидких и пастообразных детских молочных продуктов отличается сложностью технологического процесса, повышенными требованиями к сырью, жесткими санитарно-гигиеническими правилами. Из-за отсутствия экономических стимулов, объемы производства таких продуктов в целом по Приволжскому Федеральному округу составляют всего 3,4 %, а в Республике Башкортостан аналогичных производств вообще нет.

Принятое Решение об установлении дополнительных мер социальной поддержки по безвозмездному обеспечению детей молочными продуктами детского питания детей до полутора лет в целом обеспечивает:

- оказание адресной помощи при вскармливании детей раннего возраста малообеспеченным семьям конкретным количеством натуральных детских молочных продуктов;
- восполнение регионально и экономически обусловленного дефицита пластических веществ, витаминов и микроэлементов;
- достижение и поддержание физической и экологической доступности для каждого ребенка города Уфы безопасных детских продуктов в объеме и ассортименте, необходимых для формирования здорового полноценного питания.

Многочисленные обращения родителей говорят о том, что родители предпочитают в качестве питания для детей молочную продукцию, произведенную на молочных кухнях, где гарантировано качество и безопасность, сохранены все свойства живых культур.

МАУ ЦДДП производит данную продукцию и для реализации на платной основе.

МАУ «ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ»

МАУ «Центр детского и диетического питания» - уникальное в своем роде предприятие, оказывающее методологическую, консультативную, диетологическую, профилактическую и лечебную помощь, не имеющее аналогов в России. Имеет три структурных подразделения молочной кухни, бесплатно обеспечивает питанием детей из малоимущих семей до полутора лет. На сегодняшний день Центр предлагает:

Кефир для питания детей раннего возраста



Кефир – незаменимый продукт в детском питании.

Изготовлен из нормализованного молока высшего сорта с использованием закваски, приготовленной на кефирных грибах.

Содержание в 100 мл продукта: жир – 3,2 г; белок – 2,8 г; углеводы – 4,1 г; калорийность – 56,4 ккал.

Творог для питания детей раннего возраста



Творог – поставщик наиважнейших минеральных веществ: кальция, фосфора, цинка, железа, калия, улучшающие деятельность нервной, мышечной систем, процессов кроветворения, укрепляет костную ткань.

Массовая доля жира 10,0%. Изготовлен из нормализованного молока высшего сорта с использованием

творожной закваски. Содержание в 100 г продукта: жир – 10,0г; белок – 9,0г; углеводы – 4,0г; калорийность – 72ккал.

«Ацидолакт» - кисломолочный продукт из натурального экологически чистого молока.



Массовая доля жира 3,2%

Содержание в 100мл продукта: жир - 3,2 г, белок – 2,8г, углеводы -4,1 г, калорийность - 56,4 ккал.

Содержание в продукте молочнокислых микроорганизмов не менее 107 КОЕ/см³.

Содержание в продукте ацидофильных микроорганизмов не менее 107 КОЕ/см³.

Биоюгurt питьевой, обогащенный семью витаминами,



АДРЕСА РЕАЛИЗАЦИИ:

г. Уфа, ул. Ст. Кувькина, 14/2;
г. Уфа, ул. 50 лет СССР, 46/2;
г. Уфа, ул. Ферина, 12;
г. Уфа, ул. Х. Давлетшиной, 30;
г. Уфа, ул. Правды, 20;
г. Уфа, ул. Орджоникидзе, 15;
г. Уфа, ул. Маршала Жукова, 18.

для питания детей раннего возраста содержит кальций, фосфор, магний, калий, витамины А, В12, Д, хорошо усвояемые белки.

Состав: нормализованное молоко, йогуртная закваска, премикс витаминный (А, Е, В1, В6, фолиевая кислота, РР, С)

Содержание молочнокислых микроорганизмов не менее 1x10⁷ КОЕ/см³

Содержание бифидобактерий не менее 1x10⁶ КОЕ/см³

Биоюгurt питьевой, обогащенный семью витаминами, с сахаром, для питания детей раннего возраста



Состав: нормализованное молоко, йогуртная закваска, премикс витаминный (А, Е, В1, В6, фолиевая кислота, РР, С)

Содержание молочнокислых микроорганизмов не менее 1x10⁷ КОЕ/см³

Содержание бифидобактерий не менее 1x10⁶ КОЕ/см³

Пищевая ценность (содержание в 100 г продукта): жир – 3,2 г; белок – 2,8 г; углеводы - 4,5 г.

Продукты диетического (лечебного и профилактического) питания «Биолайф» детского питания для детей дошкольного возраста и школьного возраста.

НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВОМ, ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВОМ, ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Отличная форма и хорошее самочувствие



МАКСИМ ЧУДОВ

Шестикратный чемпион мира по биатлону
Бронзовый призёр Олимпийских игр-2010

Заслуженный мастер спорта России является настоящим экспертом в вопросах здорового образа жизни и сбалансированного питания и рекомендует продукты LR Health & Beauty

«Мне интересно сотрудничать с компанией, которая хорошо известна благодаря безупречному качеству продукции и уделяет большое внимание работе со своими потребителями. Я с радостью делюсь своим личным опытом и, надеюсь, благодаря нашим совместным усилиям с LR, число сторонников здорового образа жизни в нашей стране многократно увеличится».

Алоэ Вера Сивера – специалист по сосудам!

Эксклюзивный продукт содержит 91% геля Алоэ Вера, 7% цветочного меда и 2% экстракта крапивы с кремнием. Крапива – это естественный поставщик жизненно-важных элементов, таких как витамин А, С и Е, железа, магния, кальция, гистамина, лютеина и, что особенно важно, кремния – опорного, базового элемента для тканей и стенок сосудов.

Области применения:

- Забывание кровеносных сосудов (воспаление, нарушение кровообращения, артериосклероз)
- Высокое давление, инсульт, инфаркт
- Почечная слабость
- Сахарный диабет тип II
- Глазные заболевания
- Заболевания ушей
- Для людей старше 40 лет.

Питьевые гели Алоэ Вера принимайте не только при имеющихся жалобах и заболеваниях, но и в качестве продукта питания с высоким содержанием полезных веществ для предотвращения заболеваний и сохранения здоровья!

Польза от баланса pH:

- ✓ Более эластичная и молодая кожа
- ✓ Хороший крепкий сон
- ✓ Много физической энергии
- ✓ Редкие простуды, грипп, головные боли
- ✓ Хорошее пищеварение
- ✓ Предотвращение артрита и остеопороза
- ✓ Снижение роста грибков в организме
- ✓ Повышение умственной деятельности
- ✓ Хорошее самочувствие



Дневник LR

Colostrum

для экстренного применения и регенерации тканей при травмах

для ежедневной поддержки иммунной системы и общего фитнеса

По результатам исследования, проведенного итальянскими учеными (Cerasone 2005), Колострум в 3-5 раз эффективнее обычной прививки против гриппа.

100% содержания чистого молока без примесей

Обезжиренное, без казеина

Не пастеризовано: высокое качество и тщательная обработка в охлажденном виде

DAI BAPTEP.RU

MIND MASTER

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА К ПИЩЕ В ВИДЕ НАПИТКА

АКТИВНЫЙ СТАРТ С РАННЕГО УТРА, СПОКОЙСТВИЕ И ПРОДУКТИВНОСТЬ НА ПРОТЯЖЕНИИ ДНЯ ЗАРЯД ЭНЕРГИИ



ЗЕЛЕНАЯ ФОРМУЛА 100мл

КРАСНАЯ ФОРМУЛА 100мл

- Стресс увеличивает количество свободных радикалов, которые разрушительно влияют на клетки.
- В результате окислительного стресса ослабляется иммунная система, и мы становимся более уязвимыми.
- Другое следствие стресса – потеря активности: мы быстро устаем и перестаем концентрироваться.

«НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ»



Противодействуйте воздействию гормонов МНП и стрессу, снижая уровень кортизола в крови. Можно добавить в воду или фруктовый сок.

Можно добавить в воду или фруктовый сок. Рекомендуется сочетать с питьевым гелем Алоэ Вера.

Vita Aktiv	в 100 мл Vita Aktiv			в суточной дозе Vita Aktiv	в суточной дозе Vita Aktiv * (RDA)	
	100	5	100%			
	240	12	100%			витамин D 3 (мкг)
	22	1,1	100%			витамин E (мг)
	28	1,4	100%			витамин B1 (тиамин) (мг)
	28	1,4	100%			витамин B2 (мг) (рибофлавин)
	50	2,5	100%			витамин B6 (мг)
	320	16	100%			витамин B12 (мкг)
	4000	200	100%			витамин B3 (ниацин) (мг)
	120	6,0	100%			фолиевая кислота (мкг)
	1000	50	100%			пантотеновая кислота (мг)
						биотин (мкг)

LR HEALTH & BEAUTY SYSTEMS

alo vera ORIGINAL GEL

alo vera DRINKING GEL

alo vera DRINKING GEL HONEY

alo vera DRINKING GEL PEACH

pro balance

Colostrum

Colostrum

Colostrum

Алоэ Вера, Пробаланс и Колострум

Семья Чудовых приглашает всех желающих в свою команду! Стань партнёром LR и заказывай продукцию по себестоимости, без торговой наценки -30% или построй свой независимый бизнес! Контакты: Чудова Надежда Валерьевна, e-mail: chudova86@inbox.ru, тел.:8-965-949-64-69.

КОМПАНИЯ «РОДНИК ЗДОРОВЬЯ»

продукты долголетия на основе трав и нескольких сотен полезных бактерий

РЕКЛАМА

Симбиоты Кутушова — сухой кислomолочный продукт, способствующий сохранению и восстановлению нормальной микрофлоры кишечника, активизации защитных сил организма.

Чигяны — пробиотик с полным набором полезных микроорганизмов.

Биотик РОЗ — «живой» продукт из ферментизированных лекарственных растений и симбиотической закваски из 40 штаммов полезных микроорганизмов.

Биотик РОЗ релакс — оказывает успокаивающее и расслабляющее действие на нервную систему, способствуют нормализации сна.

Биотик РОЗ мемори — способствует улучшению состояния сосудов головного мозга, стимулирует память.



Биотик РОЗ слим — способствует сжиганию жира, контролю над аппетитом и выведению токсинов.

Биотик РОЗ кардио — нормализует питание сердечной мышцы, укрепляет стенки сосудов, обеспечивает защиту сосудов, в первую очередь коронарных.

Биотик РОЗ иммуно — восстановление иммунной системы.

Биотик РОЗ фемэйл и Биотик РОЗ артро — способствуют нормализации метаболизма суставов и

профилактике воспалительных и дегенеративных процессов суставов и позвоночника.

Биотик РОЗ анти-эйдж — антиоксидант, улучшает обмен веществ.

Биотик РОЗ эндо — нормализация функционирования щитовидной железы.

Биотик РОЗ нефро — способствуют нормализации метаболизма суставов и профилактике воспалительных и дегенеративных процессов суставов и позвоночника.

Симбиотики РЕЙШИ, ШИИТАКИ, МАНГУСТИН, ЧАГА, АСАИ, НОНИ, КОРДИЦЕПС.

Фитококтейли, КАЛЬЦИЙ, ВИТА-ЙОД, СЕЛЕН, ЖИВЫЕ ВИТАМИНЫ - ДЕТОКСИКАЦИОННЫЕ программы с противопаразитарными компонентами

АДРЕС: УЛ.МЕНДЕЛЕЕВА 149, К.5 «РОДНИК ЗДОРОВЬЯ» ТЕЛ.: 8-987-479-7150; 8-919-604-1070.



РЕКЛАМА

КОМПАНИЯ APL производит витаминно-минеральные комплексы в виде драже из растений, плодов, ягод по технологии, позволяющей обеспечить сохранность природных активных компонентов на уровне 90 %.

В состав драже входят элементы, которые организм активно вырабатывает до достижения им 30 лет. Дозировки всех полезных веществ за счёт технологии вымораживания увеличиваются в десятки раз, а компоненты не смешиваются между собой, так как наслаиваются друг на друга холодным током.

15 видов растительных драже позволяют корректировать функции

практически всех органов и систем в любом возрасте, особенно у новорожденных и беременных:

1. MLS противопаразитарное - средство из 45 трав
2. GRW - антиоксидант из 320 компонентов
3. ALT снижает чувствительность организма к аллергенам
4. FIT-day и FIT-night помогут сохранить стройную фигуру, нормализуют работу печени и почек
5. ICE — нормализует ферментативную и секреторную активность ЖКТ, устраняет изжогу и вздутие
6. STP- поможет снять боль
7. GTS — коэнзим Q10 и витамины группы B

8. NRM — снижение сахара крови, нормализация функции эндокринной системы в целом

9. PWR man и PWR woman — мужское и женское драже (восстановление функции мужской и женской мочеполовой системы, эффективны при эндокринных дисфункциях и климатических расстройствах)

10. RLX — расслабление и сон

11. HRP — помощь печени

12. SLD — целадрин, метилсульфонилметан, глюкозамин и хондроитин, салицин и витамин Д — все компоненты суставов и позвоночника в одном драже

13. HRT — улучшают работу сердечной мышцы.

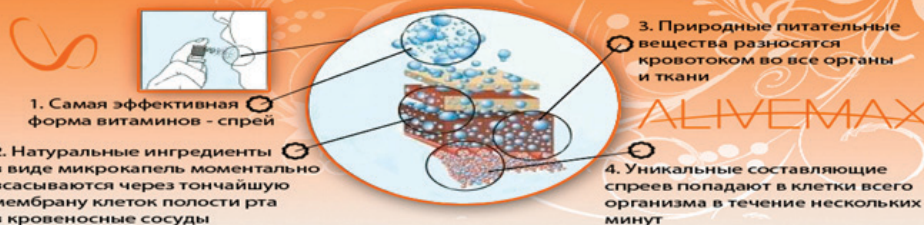
тел.: в г.Уфа: +79270870903 +79279400125, тел.: г.Нефтекамск: +79174082456



ВИТА СПРЕИ ALIVEMAX

Наши Вита-спреи предполагают инновационный путь обеспечения органов и тканей всеми необходимыми питательными веществами, витаминами и микроэлементами в виде простейшего, но высокоэффективного способа приема уникального продукта компании.

Благодаря направленному распылению, все витамины, а так же минералы и экстракты из растений, моментально попадают в кровеносную систему через слизистую оболочку рта.



Производство: США
Лос-Анджелес
Санта-Ана Каньон
Официальный сайт:
www.alivemax.com
Группа
в контакте:
vk.com/alivemaxxx
Наши координаты:
+7917-758-0361;
+7937-488-4222

Внутриклеточная вытяжка растений, ягод и фруктов — это сложный макромолекулярный комплекс. Современными технологиями можно направленно получить из одного и того же растения экстракты с различными свойствами. В экстрактах образуются парамагнитные центры с определённой частотой колебаний, что делает мембраны клетки хорошо проницаемой и все питательные вещества проникают в неё мгновенно. При использовании спреев надо пить воду – 30 мл на 1 кг веса тела в сутки. После распыления спрея под язык, следующий спрей можно использовать через 1-2 минуты. Приём пищи и питьё после распыления спреев должен быть с интервалом в полчаса. В каждом флаконе 30 мл спрея рассчитано на семидневное ежедневное использование в течение месяца. Живые вита спреи очень вкусные! Рекомендуются детям с рождения и беременным женщинам.



Состав:
ресвератрол, чёрная смородина, нони, мангостан, асаи, амалаки, алоэ вера, гранат, маха, барбарис, экстракт косточек винограда, экстракт коры карликовой сосны.

- эликсир молодости
- помогает очищению сосудов
- противопаразитарный эффект
- помогает уменьшить аллергические реакции
- усиливает чувствительность клеток к инсулину
- при катаракте и глаукоме (распыляют в глаза) в комплексном лечении
- стимулирует обмен веществ
- эффективен при ОРЗ, ОРВИ (распыляют в нос)
- улучшает кровоснабжение органов
- препятствует вымыванию кальция из организма

- омоложение клеток -
- здоровое сердце -



Состав: индийский кактус, сосна Веймутова, кленовый сироп, тропическая мята, алоэ, горькая дыня.

- способствует выведению из организма шлаков
- препятствует отложению жира и холестерина в тканях и органах
- не позволяет передать
- уменьшает аппетит
- повышает стрессоустойчивость
- повышает восприимчивость клеток к инсулину
- нормализует функцию кишечника
- восстанавливает обмен веществ

Для снижения веса принимают вместе с ВЕРАТРОЛОМ за 15-20 минут под язык и на язык после приёма пищи; для наращивания мышечной массы – только после еды.

- контроль над весом без насилия и диет -



Содержит 90 активных веществ: витамины, Гавайскую спирулину, хлорофилл, 72 минерала.

- питает клетки витаминами
- помогает укреплять иммунную систему
- помогает восстановиться после химиотерапии и облучения
- при ДЦП используют вместе с вератролом
- уравновешивает и успокаивает организм

- обеспечение организма необходимыми витаминами и минералами -



Состав: китайский лимонник, родиола розовая, маха, сибирский женьшень, готу кола, дамиана, йохимбе, горянка крупноцветная.

- в комплексном воздействии при восстановлении эндокринной системы
- защищает от стрессов, снимает чувство тревожности
- устраняет утомляемость

- энергия самой природы -
- запас сил -
- усиление либидо -

НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВОМ, ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



Куда обратиться пациенту?

Очень часто люди не знают, куда и к кому обратиться за помощью в решении проблем медицинского обслуживания.

Во-первых, обратиться можно к руководителю структурного подразделения (поликлиника, отделение стационара). На сайтах государственных учреждений здравоохранения и на информационных стендах непосредственно в учреждениях указаны дни и часы приёма руководителя по личным вопросам, контактный телефон руководителя учреждения и контактные телефоны руководителей структурных подразделений.

Во-вторых, в страховую медицинскую организацию. Телефон её указан на бланке полиса обязательного медицинского страхования или на сайте организации.

В-третьих, в государственные органы:

— Территориальный орган Росздравнадзора по Республике Башкортостан. **Телефон: 8 (347) 250-30-22;**

— Министерство здравоохранения Республики Башкортостан. **Круглосуточный телефон «Звонок министру» 8 (347) 218-00-53.**

В-четвертых, в общественные организации:

— Региональное отделение Общественного совета по защите прав пациентов при Территориальном органе Росздравнадзора по РБ;

— Общественный совет по защите прав пациентов при Министерстве здравоохранения Республики Башкортостан;

— Национальная медицинская палата РБ.

Кроме того, законом закреплено право граждан на проведение независимой медицинской экспертизы по вопросам качества медицинских услуг и выявления дефектов оказания медицинской помощи.

На сегодняшний день в Республике Башкортостан только НМП РБ

Защита прав пациентов

получена лицензия на производство экспертизы качества медицинской помощи и создан Центр независимой экспертизы, который призван проводить экспертные исследования по заявлениям о дефектах оказания медицинской помощи.

Информацию о порядке, условиях проведения экспертизы и способах оплаты работы экспертов можно получить в Национальной медицинской палате РБ.

Кроме того, прием граждан осуществляет специалист Национальной медицинской палаты по правовым вопросам, связанным с оказанием медицинской помощи. Консультации бесплатные. Адрес: г.Уфа, ул.Посадская, д.26, остановка общественного транспорта «Монумент дружбы». Обязательна предварительная запись с изложением сути вопроса по тел.: 8 (987) 488-75-24.

Контактные данные:

e-mail: nmp-rb@mail.ru;

телефон: 8(987)488-75-24,

8 (917)791-74-74, www.nmp-rb.ru

РЕКЛАМА

Новый органический продукт

ОМЕГАФЕРОЛ

Тел.: 8 937 311 27 27



Ненасыщенные жирные

кислоты:

- * **Омега 3**
- * **Омега 6**
- * **Омега 9**

* **Витамин Е**

* **Витамин А**

Органическое масло из элитных сортов семечки подсолнечника с добавлением семени льна



БЮЛЛЕТЕНЬ ЗДОРОВЬЯ
№1 апрель 2016 года
УЧРЕДИТЕЛЬ:
НП «Национальная
медицинская палата РБ»

АДРЕС УЧРЕДИТЕЛЯ:
Россия, РБ,
г. Уфа, ул. Посадская, 26,
Тел./факс: (347) 292-71-49,
e-mail: nmp-rb@mail.ru.

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
450078, РБ,
г. Уфа, ул. Посадская, 26.
Телефон: +7 (347) 292-71-49.
Редактор: Алсу Галиуллина

Номер отпечатан в типографии
«SAMRAU MEDIA».
АДРЕС ТИПОГРАФИИ:
РБ, г. Уфа, ул. К. Маркса, 35 а.

Заказ: 10/14
Номер подписан в печать
07.04.2016 г.
Тираж 999 экземпляров.

За содержание рекламных материалов и объявлений редакция ответственности не несет.
Мнение авторов публикаций может не совпадать с позицией редакции газеты.