

ALTER VITA

Осень – чудесное время.
Какую пользу можно
из этого извлечь?

Читайте статью на странице

2

Беременность и роды позади!
У вас возникает вопрос –
Что дальше?

Рубрика «Дети» на странице

4

Что такое Метод
доктора Волкова?
Кому рекомендован тест?

«Вопрос – ответ» на странице

8



Можно сказать, что здоровье это способность организма адекватно отвечать на воздействия внешней среды, не нарушая постоянства внутренней среды. Пища – одно из самых регулярных и массивных внешних воздействий на организм.

Есть продукты, которые мы перевариваем хорошо. Они попадают из кишечника в кровь в виде питательных веществ: аминокислот, глюкозы, жирных кислот, витаминов и т.д. Это и нужно организму. То, что было «внешним», превратилось в универсальный материал для построения «внутреннего». Эта схема идеальна и потому выполняется не всегда.

Люди отличаются друг от друга внешностью, голосами, походкой, структурой радужки, отпечатками пальцев. Так же различны наши внутренние органы. При всем сходстве, у каждого желудка или желчного пузыря свой «характер», своя «физиономия», свои «способности». И работу свою они выполняют с разным успехом. У всякого из нас есть продукты, с которыми мы не справляемся. Их переваривание оказывается не завершенным и они поступают в кровь в виде обломков крупных органических молекул, чуждых внутренней среде и не пригодных для ее воспроизводства. Еда, попавшая в кровь

в таком виде, не только не пополняет наши резервы, но и требует затрат энергии и материалов на удаление так называемого «пищевого мусора». Этой огромной неотложной работой оказываются загружены печень, почки, иммунная система. В таких условиях на саморегуляцию, починку «больных мест», противостояние вредным факторам внешней среды просто не остается сил. Непроизводительные затраты питательных веществ и энергии делают нас вялыми, сонливыми после еды, раздражительными, утомляемыми и заставляют искать в аптеках то, что мы растратили из-за неточностей в выборе продуктов.

Перегруженный «мусорной» работой иммунитет неизбежно совершает ошибки, а они оборачиваются для людей длинным перечнем инфекционных, воспалительных, аллергических и аутоиммунных заболеваний. Частые респираторные инфекции, синуситы, хронический бронхит, урогенитальные инфекции, атопический дерматит, экзема, вазомоторные и аллергические риниты, бронхиальная астма, сахарный диабет 2-го типа, артрозы – вот далеко не полный список проблем, к которым приводит ослабление иммунной системы. Повышенная нагрузка на дренажные системы и, в

первую очередь, на мочевыделительную – приводит к задержке жидкости в сосудистом русле. Регулирующие системы организма эвакуируют ее в межклеточные пространства (отеки), а затем «депонируют» в жировой ткани (избыток веса, целлюлит). Недаром древние говорили: «Человек рождается в мир здоровым, все болезни приходят к нему через рот». На протяжении тысячелетий человечество вырабатывало разные системы питания для здоровых и для больных.

Еще Гиппократ писал: «Пусть пища будет вашим лекарством.»

В наше время существует огромное количество диет: лечебные диеты для людей с различными заболеваниями, система раздельного питания, метод подсчета калорий, питание по Аткинсу, по Монтиньяку, по группам крови, Кремлевская диета и многие – многие другие. Эти системы адресованы большим группам людей, намеренным решить ту или иную проблему.

А как же наша индивидуальность?

Метод доктора Волкова отличается от других тем, что позволяет спросить именно ваш организм: «Какая еда мешает тебе быть здоровым?» – и получить от него конкретный ответ в виде списка продуктов.



Осень – чудесное время. К нашим услугам множество овощей и фруктов, только что напоенных летним солнцем. Они особенно богаты питательными веществами, вкусны и натуральны. В это время года очень полезно сделать в рационе акцент на растительную пищу: устраивать два фруктово-овощных дня в неделю, не есть в эти дни мясо, рыбу, молочные продукты и яйца, то отдохнувший от летних перегрузок иммунитет лучше защитит нас зимой от гриппа, ОРВИ и других неприятностей. Кроме того, такая растительная диета способствует облегчению работы выводящих систем организма, а это чудесно сказывается на состоянии кожи.

Щедрая ОСЕНЬ



Чтобы овощи и фрукты принесли максимальную пользу, желательно соблюдать несколько простых правил:

- 1** Старайтесь управиться с фруктами до 18 часов. Съеденные вечером, они дают чувство тяжести и способствуют вздутию кишечника.
- 2** Салаты, овощные сотэ, вегетарианские супы отлично сочетаются с зерновым хлебом, хлебцами, рисом, пастой, картошкой. Такая еда хороша утром и днем, когда мы активно функционируем и нуждаемся в пополнении запасов энергии.
- 3** Мясо, рыбу, морепродукты – лучше оставить на ужин и съесть их не с хлебом и крупами, а с овощами. В «разгрузочные» дни крупы и овощи можно есть и вечером.
- 4** Стоит обратить внимание на невероятную ценность нерафинированных растительных масел. Попробуйте направлять крупы и овощи маслом

грецкого ореха, кедровым, горчичным, тыквенным, фисташковым, и Вам откроется мир новых и прекрасных вкусов и ароматов. Чем разнообразнее палитра масел, тем большую пользу и удовольствие вы получите от еды.

5 В погоне за здоровьем будьте осмотрительны и разумны. Свежевыжатые овощные и фруктовые соки требуют большой осторожности. Их регулярное употребление может вызвать обострение хронических заболеваний пищеварительного тракта, а также спровоцировать острую диспепсию. Если Ваше пищеварение никогда не доставляет Вам неприятностей, можно пить фреш по 1 стакану 2 раза в неделю, через 1-2 часа после еды. Если же Вам знакомы изжога, тяжесть в правом или левом подреберье, боли и дискомфорт в животе и другие неприятные признаки неблагополучия, – воздержитесь от соков. Сделайте акцент на тушеных овощах, супах-пюре, печеных фруктах. Иногда можно измельчить в блендере фрукты и получить чудесный коктейль.

Главное, не увлекайтесь ни чем в особенности. Всё хорошо в меру. Чередуйте и продукты, и блюда из них. Вслушайтесь в реакции своего организма и, если в чем-то сомневаетесь, посоветуйтесь с врачом.

Те, кто знаком с материалами сайта Клиники доктора Волкова, прекрасно понимают, что правильное питание делает чудеса. После проведения исследования крови пациента на пищевую непереносимость, врач диетолог составляет программу рационального питания, адресованную именно этому человеку. Тщательное выполнение такой программы способствует укреплению иммунитета, избавлению от кожных заболеваний, прекращению приступов бронхиальной астмы, решению проблемы лишнего веса. Метод клиники Волкова, по признанию Минздравсоцразвития РФ, имеет большое значение в лечении сахарного диабета, гипертонической болезни. Особое значение придают диетологи нашей клиники питанию беременных.

Мы ждем Вас в Клинике доктора Волкова и надеемся, что общение с нами принесет Вам пользу и удовольствие.

Зерновые культуры – древнейшая пища человека. Искусные руки земледельца нашли способ переработки злаков, делающий их удобными для еды очень давно. Человек растирал, размельчал и размалывал зерно, используя для этих целей сначала ручные зернотерки, а затем водяные мельницы. Согласно историческим документам и раскопкам крепости Тейшибаини в Араратской долине в 5 в.н.э выращивали пшеницу, рожь, ячмень, просо и рис.

Зерно истины



Продукты, которые мы едим, за последние столетия сильно изменились. Это естественным образом связано с ухудшением экологии в целом, появлением химических удобрений, новых методов переработки и хранения. Технические приемы (тонкое размалывание, отбеливание), всевозможные «добавки» для улучшения «товарного» вида и сроков хранения, вторичная переработка и неправильное хранение приводят к переносимости такой еды.

В оболочке зерна находятся самые ценные пищевые вещества, а все это в форме отрубей отсеивается прочь, при приготовлении «белой» муки. Примером такой «инновации» является манная крупа, в которой только мертвый крахмал. Цельные (интегральные) крупы содержат все необходимые компоненты – энзимы, ряд ферментов, минеральные соли, фитострогены, железо, фосфор, цинк, магний, причем первые из вышеперечисленных содержатся в поверхностных слоях зерна, не говоря о пищевых волокнах и антиоксидантах, чем ближе к середине зерна, тем их меньше и больше крахмала. Твердые сорта пшеницы – камут, дурум (семолина), полба (спельта) очень древние и особо ценные сорта пшеницы. Стоит упомянуть, что дурум является лучшим сырьем для приготовления пасты (макарон), поскольку не слипается и не разваривается, а полба легко усваивается организмом и ее клейковина по структуре входящих аминокислот отлична от пшеничной и не вызывает аллергии у людей с глютеновой болезнью (аллергией на клейковину). Спельта также богата клетчаткой, а это очень важно для людей, страдающих заболеваниями пищеварительного тракта.

Зерновые продукты, как правило, употребляются в виде муки и изделий из нее, а значит, при выборе муки и хлеба важно знать, что выбрать из многообразия предлагаемых продуктов.

Интегральная мука наиболее полезна, имеет цвет несколько темнее, поскольку отруби, содержащие масла и витамины окрашивают ее, естественным образом.

Отруби или иначе внешняя оболочка зерна крайне важны сами по себе, а хлеб с отрубями отчасти регулирует работу кишечника, являясь при этом отличным источником ценных веществ и клетчатки.

Мука высшего сорта лишена естественной оболочки в процессе переработки. Основой ее является крахмал, в избытке содержащийся в «зародыше» зерна. Чтобы добиться белого цвета производители используют хлор и искусственные ферменты. При столь мелком помоле нарушается и сама структура крахмала, поскольку при большой скорости помола повышается температура и зерно нагревается, параллельно теряя питательные вещества.

Помимо пшеницы наиболее любимыми злаками можно назвать гречиху, рожь, просо, овес, рис, ячмень. Все они являются природными кладовыми питательных веществ и основными поставщиками углеводов в организм человека. В гречихе, например, нет клейковины, такой хлеб лучше усваивается организмом. Ржаные лепешки древние викинги брали в долгие морские путешествия, т.к. этот злак, один из немногих, который дозревает в северных широтах. Ячмень (мелкий помол-перловка) ценный источник протеина и клетчатки. Многие народы используют этот злак в приготовлении национальных блюд: традиционный марокканский хлеб или японская паста мисо, яркий тому пример. В производстве пива этот злак является основным сырьем.

О рисе, основном злаке на нашей планете, можно написать целую книгу. Рис, особенно дикий очень ценный питательный продукт, содержащий помимо углеводов витамины, клетчатку

и белок, при отсутствии клейковины. Разные сорта риса, дают возможность готовить из него не только каши, лапшу, гарниры и десерты, но даже делать вино и водку. В Индии, Китае, Индонезии и Японии вам предложат разнообразные блюда из этого ценного продукта и расскажут множество легенд и сказок, посвященных рису.

Человек постепенно начинает культивировать и давно забытые сорта злаков, в числе которых амарант и кинва. Первый древняя пища ацтеков и важная часть многих ритуалов, в том числе, ритуала жертвоприношения. Из этого злака готовят муку, каши, пасту и хлеб. Этот злак содержит помимо аминокислот, клетчатки и витаминов вещество под названием – сквален, ради которого печень акулы «превращают» в противоопухолевый препарат. В этом злаке его в разы больше, а усваиваемость в организме на порядок выше. В амаранте практически отсутствует клейковина, фосфор, токотриенол – форма витамина Е, присутствующая в нем, естественным образом понижает уровень «плохого» холестерина. Кинва – самый легко перевариваемый злак. Он быстро готовится и не только полезен, но и очень вкусен. Чаще всего изделия из араранта и кинвы не содержат ни яиц, ни дрожжей, ни молока, не добавляют в них и пшеничную муку, настолько эти злаки самодостаточны.

В семье родился малыш – счастье, которое не сравнимо ни с чем. Вы его ждали, читали книги по беременности и родам, регулярно посещали женскую консультацию и выполняли все предписания врача – словом, делали все, что надо вашему будущему ребёнку.

И вот, наконец, малыш появился на свет. Поздравительные смс летят со всех сторон, мобильные телефоны сообщают счастливые цифры – 3100,51см.

Беременность и роды позади! Что дальше?

И тут неожиданно появляются первые волнения: почему-то ребёнка не принесли кормить, а если и принесли, то малыш не берёт грудь. Первый вопрос к педиатру: почему? Что с ребёнком? Почему другие уже кормят, а я ещё нет. Чаще в ответ услышишь мало понятные слова: незрелость, родовой стресс, гипоксия, реже получишь объяснение, что с этим делать. А потом вы оказываетесь дома. Один на один. И всё, что написано в книгах, оказывается не совсем так, или совсем не так.



Ребёнок мало спит и много кричит, плохо берёт грудь. У него плохой стул и частые срыгивания. Вопросы достаточно ли молока и когда надо дать докорм, какую выбрать молочную смесь, и с чем связано появление диатеза возникают практически у всех молодых мам. И, конечно же, бесчисленные советы подруг и бабушек после каждой бессонной ночи, слёзы от незнания и беспомощности – довольно типичная картина. А вот бывает ли по-другому? Да, всё реже и реже. Если ваш малыш ведёт себя так, как я описала, если диагноз внутриутробной гипоксии звучал, пока вы носили беременность, а невропатолог при первом посещении поликлиники поставил диагноз постгипоксической энцефалопатии, не спешите покупать тикарб и микстуру с цитралью. Подумайте, надо ли с рождения давать ребёнку лекарства, а если у ребёнка появился в 2-3 месяца диатез и с рождения плохой стул – совсем не обязательно лечить его кларитином и задитеном. Подумайте о качестве своего молока, о том, что вы едите, и стоит ли вам это есть. А может лучше пролечить дисбактериоз будущей матери, а не лечить дисбактериоз ребёнка бесконечными курсами бифидум-бактерина. Вес это не только возможно, но и необходимо.

Ведь правильно подобранное питание матери в период кормления грудью с учетом ее индивидуальных особенностей, своевременно пролеченный дисбактериоз кишечника будущей матери, а также определение уровня тканевой гипоксии и степени незрелости вашего младенца с помощью несложного анализа – это и есть профилактика всех многочисленных проблем первого года жизни. Р1 путь не пугают вас такие слова, как незрелое гь и гипоксия. Это всего лишь состояние, связанное с ухудшающейся экологией к уровню здоровья будущей матери к счастью, довольно легко поддающейся коррекции. Несколько комплексов витаминов, назначенных в определенные периоды жизни ребенка, позволяют в считанные дни повернуть стрелку барометра под названием «здоровье вашего малыша» с отметки «пасмурно» на отметку «ясно». Тысячи матерей уже знакомы с этой методикой. Они видят результаты и радостно делятся своим опытом с другими родителями таких же «проблемных» детей. Спрашивайте и обращайтесь, если в этом тексте вы узнали своего ребенка и хотите ему помочь.

Врачи педиатры клиники доктора Волкова не только помогут разобраться в вопросах вашего питания и питания

младенца, но и в таких общепедиатрических проблемах, как атопический дерматит, дисбактериоз кишечника, частые заболевания и снижение иммунитета, нарушение сна и частые головные боли, и синдром гипервозбудимости. Не пытайтесь понять, какая связь между частыми бронхитами и хроническими запорами, почему головная боль и рвота возникают одновременно, почему один ваш ребенок с удовольствием ест кашу, а другого вашего ребенка можно накормить только при хоровом пении всех членов семьи. Не тратьте время на составление пищевого дневника, пытайтесь вычислить продукты, от которых ребёнку становится хуже, решать эти задачи вы будете долго и не очень результативно, доверьте решение этого вопроса специалистам.

**Врач педиатр
Хачатурова
Марина Анатольевна.**

Закончилось лето – период отпусков, наступила осень. Отдохнувшие люди возвращаются на работу, дети идут учиться. Все мы старались летом накопить силы, пополнить организм витаминами, отдохнуть, чтобы эффективно трудиться целый год. Однако, к нам в клинику доктора Волкова в этот период часто обращаются пациенты с различными проблемами со стороны желудочно-кишечного тракта. В основном это обострение хронических заболеваний и дисбактериоз кишечника.

Опасности!

дисбактериоза



Дисбактериоз – количественное и качественное нарушение микробного равновесия в кишечнике.

Состав кишечной микрофлоры индивидуален и формируется в первые дни жизни ребенка. Важнейший фактор ее формирования – грудное вскармливание, поэтому неблагоприятные изменения в организме ребенка, особенно неправильное питание и нерациональная антибиотикотерапия, способны вызывать трудно корригируемые нарушения микробиоценоза кишечника.

Проблема кишечного дисбактериоза весьма актуальна как для детей, так и для взрослых, поскольку он является ведущим синдромом при различной патологии желудочно-кишечного тракта, аллергических и кожных заболеваниях, практически всегда возникает после длительной антибиотикотерапии и химиотерапии. Большинство инфекционных заболеваний принимают осложненное затяжное течение часто из-за изменений в составе кишечной микрофлоры. Микрофлора при дисбиозе не способна выполнять в полном объеме присущие ей функции.

Факторы, ведущие к нарушению нормальной микрофлоры кишечника, многочисленны и часть их уже указана. Дисбактериоз формируется у большинства больных с острыми кишечными инфекциями, воспалительными заболеваниями желудочно-кишечного тракта, аллергическими заболеваниями, после стрессов, при нерациональном питании, в условиях возрастающего вредного воздействия окружающей среды на организм человека. В свою очередь, дисбактериоз кишечника существенно меняет состав внутренней среды кишечника, нарушает пищеварительные процессы, что оказывает повреждающее действие на кишечную стенку и тем самым усугубляет течение основного заболевания.

Устранение дисбактериоза кишечника должно начинаться в первую очередь с коррекции питания. В Клинике Волкова считают, что должно быть разработано индивидуальное питание. По результатам анализа крови и консультации врача-диетолога пациент исключает из рациона продукты, которые не усваиваются организмом в этот период, а также

продукты, способствующие усилению процессов брожения в кишечнике. Рацион питания составляется из продуктов так называемого «зеленого списка», при этом в него входят продукты всех групп (мясо, рыба, кисломолочные продукты, крупы, овощи и фрукты) и рекомендуется раздельное питание с наиболее оптимальными способами приготовления. По желанию пациента врач-диетолог Клиники доктора Волкова может составить меню на 1-4 недели, куда будут входить полезные и вкусные рецепты приготовления пищи.

По наблюдению врачей Клиники, изменения со стороны желудочно-кишечного тракта в лучшую сторону пациенты отмечают через 2-3 дня – 3-4 недели от начала соблюдения рекомендаций врача-диетолога. В большинстве случаев использование индивидуального рационального питания позволяет избежать назначения специфической медикаментозной терапии и обострения хронических заболеваний.



Овощи по-китайски (в сковороде вок).

- 2 моркови,
- 1 небольшой кабачок,
- 3 перца сладких,
- 500 г шампиньонов,
- 1 стручок острого перца,
- 1 корешок имбиря,
- 1-2 зубчика чеснока,
- 2 стебля сельдерея,
- 3 ст.л. кунжутного масла,
- 2 ст.л. соевого соуса,
- 200 г шпината,
- 30 г рукколы и мяты.

Овощи, грибы очистить и нарезать. Поочередно выкладывать в сковородку пассировать. Добавить соевый соус, имбирь, зелень.

Суп гаспаччо

- 4 крупных помидора,
- по 1 стручку красного, желтого и зеленого перца,
- 3 средних огурца,
- 1 красная луковица,

- 1-2 зубчика чеснока,
- 3-4 перышка зеленого лука,
- 1-2 сельдерея (стебель),
- 2 ст.л. оливкового масла,
- соль, перец острый по вкусу.

Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу, крупно нарезать. Добавить чеснок, масло, половину нарезанных овощей. Взбить блендером в пюре, посолить, поперчить. Остальные овощи нарезать, выложить в тарелку, залить супом, посыпать зеленью.

Зеленое ризотто

- 500 г овощного бульона,
- 1 луковица,
- 300 г риса,
- 200 г шпината,
- 3 ст.л. орехового масла,
- 15 г мяты.

Спассировать лук, добавить рис, посолить, залить бульоном. Готовить до готовности. Шпинат приготовить в пароварке с мятой. Фасоль стручковую приготовить в пароварке. Все перемешать.

Фунчоза со спаржей

- 200 г рисовой лапши,
- 200 г спаржи,
- по 1 перец сладкий красный и желтый,
- 1 луковица,
- 1-2 ст.л. соевого соуса,
- 3-4 ст.л. орехового масла,
- по 20 г рукколы, базилика, тархуна,
- васаби по вкусу.

Фунчозу отварить. Перцы и лук очистить и спассировать.

Спаржу отварить в пароварке. Зелень нарезать. Смешать все продукты, добавить васаби, соевый соус, масло.

Суп – пюре с тыквой

Взять яблоки и тыкву в одинаковом количестве. Очистить, нарезать, залить кипятком, посолить, варить в аэрогриле до готовности. Посыпать зеленью, орешками.



«В·И·О-Гурмэ»

Когда вкус сочетается с пользой...

Не для кого не секрет, что «мы – то, что мы едим». Поэтому основным условием нашего хорошего самочувствия, отменного здоровья, а значит и успешности, является правильное питание. Но здоровая пища вовсе не подразумевает аскетичное потребление продуктов, которые вы терпеть не можете! Компания «В·И·О Гурмэ» разрушает этот сложившийся стереотип и провозглашает, что полезная еда может и должна быть вкусной!

«В·И·О Гурмэ» предлагает своим покупателям только натуральные и экологически чистые продукты с их свежим вкусом (без искусственных добавок: подсластителей, пищевых красителей, консервантов, генно-модифицированных компонентов и гидрогенизированных жиров), которые зачастую присутствуют в большинстве продуктов, покупаемых в обычных магазинах, и которые сводят на нет все наши попытки следить за здоровьем и правильно питаться.

Вся продукция магазина сертифицирована в соответствии с высокими стандартами признанных европейских и международных органов по эко-сертификации.

«В·И·О Гурмэ» предлагает своим покупателям полезные высококачественные продукты питания, отобранные экспертами со всего мира и обладающие непревзойденным вкусом.

В магазине вы найдете более 2000 свежих, экологически чистых продуктов для ежедневного рациона, включая фрукты и овощи, мясо и колбасные изделия, птицу, рыбу, молочные продукты от альпийских коров, детское питание, минеральную воду из горных источников природных заповедников, выпечку, бакалею, продукты специального назначения (безглютеновые, безлактозные, без сахара), косметику для всей семьи, чистящие и моющие средства для дома, корм для четвероногих питомцев и многое другое. Все продукты выращиваются на экологически чистых плантациях без добавления химических препаратов и прочих вредных компонентов и содержат на 50% больше витаминов, минералов и питательных веществ, необходимых для хорошего самочувствия и здоровья. С каждым кусочком экологически чистой пищи Вы ощутите незабываемый, неповторимый вкус – вкус самой природы.

Каждую неделю мы специально для вас доставляем свежие овощи и фрукты самолетом из Франции! А три раза в день – выпекаем свежий экологически чистый хлеб!

Кроме того, на первом этаже магазина расположилось уютное Эко-Кафе, в котором можно полакомиться уже готовыми блюдами из экологически чистых продуктов и не опасаться за свою фигуру. А для настоящих ценителей – винный погребок с большой коллекцией вин от лучших мировых производителей, в том числе и биодинамические вина.

Концепция «В·И·О Гурмэ» – свежесть, естественность, изумительный вкус и безупречное качество. Мы открыты для тех, кто относится с любовью к себе и хочет сочетать вкусное и правильное питание!



Спросите у доктора

1 Что такое Метод доктора Волкова?

Это метод, позволяющий определить индивидуальную чувствительность организма к пищевым продуктам. По результатам анализа пациент получает зеленый и красный списки продуктов, соответственно означающие разрешенные и не рекомендованные к употреблению продукты. Экометест рекомендован всем. Его результаты — это подсказка Вашего собственного организма. Анализ будет полезен тем, кто хочет укрепить иммунную систему, избавиться от хронических заболеваний, нормализовать обмен веществ, а заодно и избавиться от лишнего веса. Мы рекомендуем также пройти тест женщинам, готовящимся к зачатию ребенка. Научное обоснование метода, применяемое в нашей Клинике, представлено в литературе. Постоянно ведется широкая экспериментальная работа анализируемая совместно учеными МГУ и врачами Клиники, что обеспечивает постоянное совершенствование метода. Дополнительную информацию можно получить в разделе «описание метода».

2 Кому рекомендован тест?

Проведение теста рекомендовано всем. Но будет особенно полезен тем, кто хочет похудеть, укрепить иммунную систему, избавиться от хронических заболеваний, восстановить обмен веществ, и нормализовать микрофлору кишечника, а также женщинам, готовящимся к зачатию ребенка, беременным и кормящим, детям, страдающим не только аллергией, но и с другой хронической патологией. Он может быть рекомендован людям, имеющим следующие симптомы:

- Избыточный вес или дефицит веса;
- Головная боль;
- Одышка;
- Повышенное или пониженное артериальное давление;
- Нарушения пульса;
- Перепады настроения и самочувствия;
- Раздражительность;

- Усталость, не проходящая после отдыха и сна (нарушение просыпания, засыпания, снижение работоспособности с утра);
- Частые простуды;
- Частые инфекции, особенно у детей;
- Заложенный вне простуды нос;
- Боли в суставах, различных отделах позвоночника и мышцах;
- Проблемная кожа, любые высыпания на коже, зуд;
- Боли и дискомфорт в животе;
- Нарушения работы кишечника (неустойчивый стул, вздутия, дискомфорт после еды, изжога, отрыжка, тошнота, привкус горечи во рту);
- Чувство тяжести и боли в правом подреберье;
- Отёки;
- Темные круги под глазами;
- Аллергическая реакция на цветение (полиноз).

Статистические наблюдения свидетельствуют о положительной динамике Метода. Так, в частности, более 90 процентов пациентов, повторно пришедших в Клинику в 2004 году отмечают, что их самочувствие улучшилось.

3 Существуют ли противопоказания?

Противопоказано при наличии трансплантатов и в ряде случаев применения иммунодепрессантов. Мы также не рекомендуем прохождение теста во время обострения болезни и женщинам в критические дни. Кроме того сдавать кровь на анализ необходимо исключительно натощак, за трое суток до этого исключив из употребления алкоголь, антибиотики, жаропонижающие, витамины и прочие лекарственные препараты кроме жизненно необходимых. При несоблюдении последнего условия мы не можем гарантировать точность результатов.

4 Какие продукты тестируются?

В Клинике тестируется реакция Вашей крови на более чем 240 продуктов. При этом продукты, указанные в дополнительном списке, Вы выбираете сами.

5 Какие продукты можно покупать в магазине?

Мы советуем готовить так, чтобы вы точно знали, что лежит у Вас на тарелке. Из чего состоят готовые продукты, Вам не известно, поэтому лучше оставьте их в магазине. Правильными продуктами мы считаем продукты, произведенные по экотехнологиям. Например, некоторые российские продукты, по лени произведены только из того, что выросло, без всякой химии. Поливитамины и биодобавки в Клинике не рекомендуют принимать никому. После того, как Вы разберетесь с тем, что Вам можно есть, придет черед подумать и о том, как все это приготовить. Мы готовы помочь Вам как с рецептами, так и составлением меню на период до двух недель. Меню будет составлено лично для Вас, поскольку у каждого из наших пациентов свой список разрешенных продуктов и свои пристрастия.

6 Как скоро я похудею?

Организм решает свои проблемы в те сроки, какие ему удобно. У некоторых пациентов изменения начинаются уже через две недели, у других только на третий — четвертый месяц. Обычно, первые результаты мы оцениваем через три месяца. К этому времени можно говорить о том, насколько успешным было соблюдение наших рекомендаций, а неудачи чаще всего связаны с их нарушением. Через три месяца, когда приходит время сдать второй анализ, список «красных» продуктов, как правило, сокращается. Врачи Клиники снова скорректируют Ваше питание. Если вы пришли в Клинику с серьезным заболеванием, и тест используется врачами в комплексе с лечением, повторные обследования могут быть более частыми (в соответствии с рекомендациями Вашего врача).

Учредитель газеты «Клиника доктора Волкова»

119146, г. Москва, Комсомольский пр-т, д. 28, Тел.: (495) 782-88-00, 782-88-01, 782-88-08, 772-22-24, 772-22-25, Факс: (495) 782-88-04, e-mail: info@drvolkov.ru
При использовании материалов газеты, ссылка на правообладателя обязательна.
Редакция не несет ответственности, за достоверность информации, опубликованной в рекламных объявлениях.



Вас заинтересовали материалы опубликованные в газете и вы хотели записаться на прием звоните:

782-88-00