

α — ліпоєва кислота

еспа-ліпон

- Гепатопротектор
- Антиоксидант
- Детоксикант
- Джерело клітинної енергії



Найкращий вибір
для лікування полінейропатій
різного генезу

www.medicus.ru

Что делать, чтобы избежать диабета. 5 правил

Правильное питание, отказ от курения, отказ от спиртного, контроль за весом тела и физическая активность — соблюдение этих пяти правил уменьшает риск развития сахарного диабета на 80 %.

Самое большое исследование на эту тему, в котором были проанализированы данные около 200 тыс. человек, завершённое американскими учеными, подтвердило то, в чем убеждали своих пациентов медики многие десятилетия. Каждый этот фактор уменьшает риск развития этого тяжелого заболевания, но все вместе они способны создать мощную защиту против него, сообщает журнал

«Annals of Internal Medicine».

Что нужно делать, чтобы предотвратить диабет? Нужно бросить курить, отказаться от спиртного, заниматься спортом по меньшей мере три раза в неделю минимум по 20 минут и правильно питаться, отказавшись от преобладания в пище мясных, мучных и жирных продуктов.