



- News & interviews
- Product description
- Editorial articles
- Blog Writing
- Translation

★ ЗДОРОВЬЕ ФИТНЕС

## Укрепляем иммунитет: план на день

Чтобы защититься от сезонной простуды, нужны правильные таблетки и стратегии.



WWW.GOODHOUSE.COM.UK Ноябрь 2014

**7:00 ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ**  
Способность организма защищаться от простуды и вирусов снижается с возрастом. Зарядка поможет как минимум замедлить этот процесс, а если серьезно уделить время фитнесу, то и заметно усилить организм. Лучше всего для этого – все-таки утро.

**8:00 НЕ СМЫВАЙТЕ ЗАЩИТУ!**  
После фитнеса кожа обильно потеет из-за повышенного потоотделения, поэтому не смывайте ее еще и мылом. Принимать душ всегда наносите на тело увлажняющий лосьон.

**8:00 НЕ СМЫВАЙТЕ ЗАЩИТУ!**  
После фитнеса кожа обильно потеет из-за повышенного потоотделения, поэтому не смывайте ее еще и мылом. Принимать душ всегда наносите на тело увлажняющий лосьон.

**13:00 ЗА ДРУЖБУ!**  
Социально активные люди меньше болеют чем одиночки-интроверты – доказано.

**15:00 СДЕЛАЙТЕ ПРИВВКУ**  
Важность этой процедуры для иммунитета несомненна. Осталось только побороть лень... Возьмите на заметку: женщины лучше переносят уколы после полудня, а мужчины – до.

**18:30 ДВОЙНАЯ ПОЛЬЗА**

В красном вине есть антиоксиданты, унимающие мигрени, но при этом оказывающие на организм только положительное воздействие. Поэтому, если выпить бокал за ужином, сон будет глубже.

**20:00 ЛОВЦЫ СНОВ**  
Когда вы скрываете на свой телефон смартфон, снижает горючий сна – мелатонина – падает на 23%. Если хотите заснуть через два часа, то уже сейчас нужно уйти в офлайн.

**18:00 УТИ-УТИ**  
Присношение «книжки» – отличный способ снять стресс.

**22:00 КОМУ СОН КОМУ – РАВНО**  
Шансы проснуться утром есть у всех. Если вы спите менее 7 часов в сутки, – это снижает иммунитет, а если спать не в полную силу.

29 февраля 2016

### Рак крови вылечит иммунотерапия

Более 90% пациентов с диагнозом острый лимфобластный лейкоз вошли в устойчивую ремиссию. Такой результат дала терапия с применением модифицированных иммунных клеток — Т-лимфоцитов. Это были только первые клинические испытания нового метода, но ученые уже не стесняются называть успех «экстраординарным».

Многообещающую методику впервые **презентовали** на ежегодной встрече эксперты Ассоциации содействия развитию науки, проходившей в Вашингтоне, США. Она основана на том, что из крови пациента извлекается некоторое количество клеток иммунной системы — Т-лимфоцитов. По сути именно они защищают клетки от злокачественных перерождений. Однако если заболевание уже развилось, то иммунная система подавлена и не сможет защитить организм.

В лабораторных условиях в ДНК этих Т-клеток встроили ген антигенного рецептора, который позволяет опознать злокачественные клетки и содержит иммуностимулирующие и противоопухолевые белки. После этого Т-клетки вживляются обратно пациенту — однократно, но при необходимости через 21 день процедуру можно повторить. Что происходит? Распространяясь по организму, измененные Т-клетки разрушают раковые клетки, в том числе и те, которые уже метастазировали.



Проведенные исследования показали отличные результаты. У пациентов, которым врачи

### Сладость – не радость!

Исследования показывают, что в Европе потребление сахара или натурального фруктового сахара, особенно в Европе, превышает норму. Это не случайно и в современном мире. В Европе потребление сахара составляет 120 граммов в день, тогда как в США – 160 граммов. Это значит, что в Европе мы потребляем примерно 52 грамма сахара (в это 450 ккал). Если продолжать в том же духе, то к концу жизни мы сможем набрать 10 кг лишнего веса.

**6 чайных ложек – дневная норма сахара**

<b>НА СТАРТ! Сколько сахара вы съедаете? Еще до десерта!</b>	<b>ЗАВТРАК 7 1/2</b> чайной ложки молочный йогурт с фруктами и ванильным сахаром	<b>ЛАНЧ 4 3/4</b> чайной ложки кофе с сахаром и ванилином/ванильным сахаром	<b>ОБЕД 3 1/2</b> чайной ложки 2 ложки хлеба + 2 ложки сметаны (или сливочного масла) + 2 чайные ложки сахара (или меда)	<b>УТОЛИТЬ ЖАЖДУ 13 3/4</b> чайной ложки сладкий газированный напиток + 2 столовые ложки сахара
<b>Итого: 58 1/2</b> чайной ложки	<b>ПЕРЕД СНОМ 9</b> чайных ложек чайной ложки	<b>ПЕРЕКУС 5</b> чайных ложек 1 чайная ложка сахара + 1 чайная ложка меда	<b>КОКТЕЙЛЬ 4</b> чайных ложек 1 чайная ложка сахара + 1 чайная ложка меда	<b>УЖИН 11</b> чайных ложек 1 чайная ложка сахара + 1 чайная ложка меда + 1 чайная ложка сахара
<b>НА СТАРТ! Новая жизнь – минимум сахара</b>	<b>ЗАВТРАК 3</b> чайных ложек молочный йогурт с фруктами	<b>ОБЕД 1 1/2</b> чайных ложек 1 чайная ложка сахара + 1 чайная ложка меда	<b>УЖИН 1 1/2</b> чайных ложек 1 чайная ложка сахара + 1 чайная ложка меда	<b>ПЕРЕКУС 1 1/4</b> чайных ложек 1 чайная ложка сахара + 1 чайная ложка меда

WWW.GOODHOUSE.COM.UK Июнь-Август 2016

06 июля 2016

### «Израильские законы защищают пациентов из-за рубежа от некачественной медицинской помощи»

Лечение в Израиле доступно, эффективно и комфортно. При условии, что оно организовано правильно. Чтобы минимизировать риски, связанные с пребыванием за рубежом, воспользуйтесь рекомендациями адвоката Бориса Каминского.

С какими основными проблемами сталкиваются иностранные пациенты в Израиле?

Как показывает практика, часто медицинские туристы не осведомлены о своих правах или неправильно трактуют местные законы. Причем дело не в недостатке юридических знаний, а в сложном психологическом состоянии пациентов. Ведь лечение в израильских клиниках для многих из них становится едва ли не единственным шансом на спасение жизни или возвращение здоровья. В такой ситуации, как говорится, не до чтения законов, правил клиники или контрактов с компаниями медицинского туризма. Это ключевая ошибка и нередко из-за нее возникает элементарное недопонимание. После грамотных разъяснений со стороны юриста или персонала администрации больницы конфликты в большинстве случаев исчерпываются и пропадает необходимость обращаться в суд. Кроме тех случаев, когда отменяются явные нарушения законодательных норм и правовых актов и больница не готова возместить убытки.



Существует ли закон, регулирующий отношения между иностранными пациентами и клиниками или компаниями медтуризма?

На данный момент отрасль медицинского туризма в Израиле не регулируется специальным законодательством или регламентом Министерства здравоохранения. В отсутствие специального регламента больницы работают с пациентами из-за рубежа по тем же инструкциям, что и с пациентами — гражданами Израиля. Государственный «Закон о защите прав пациентов» был принят в первой редакции еще в 1996 году и в полной мере распространяется на пациентов из-за рубежа. Согласно закону, каждый человек, обращающийся в израильскую клинику, в том числе и турист, имеет право на качественную профессиональную помощь и уважительное отношение без каких-либо ограничений. В отличие от граждан Израиля (их лечение в государственных клиниках субсидируется государством) иностранные пациенты оплачивают медицинские услуги сами или через благотворительные организации. Далее, и это важная особенность медицины в Израиле, лечение начинается только после письменного согласия пациента. По закону врач должен информировать пациента о состоянии его здоровья, существующих методах терапии, а также противопоказаниях и прогнозах предстоящего лечения. Причем вся информация должна быть абсолютно понята больному. Пациент имеет также право запрашивать дополнительные заключения по своему делу, но при этом история лечения остается конфиденциальной, и каждый медработник обязан хранить врачебную тайну.

Действительно ли «Закон о защите прав пациентов» защищает медицинских туристов?

Да, этот закон защищает пациентов из-за рубежа от некачественной медицинской помощи. Поэтому, прежде чем подписать договор на обслуживание, внимательно ознакомьтесь со своими правами, а если возникнут вопросы, не стесняйтесь задавать их медперсоналу или администрации больницы.

Medical writing

Copywriter: Kateryna Levchenko