

15 минут о вреде ЗОЖ-1



А о чем
думаете вы?

Очередной скриншот из Вики

Здоровый образ жизни

Материал из Википедии — свободной энциклопедии

[\[править\]](#) | [\[править вики-текст\]](#)

Текущая версия страницы пока не проверялась опытными участниками и может значительно отличаться от версии, проверенной 23 июня 2015; проверки требуют 15 правок.

Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом, хотя само понятие «здорового образа жизни» однозначно пока ещё не определено. По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 50—55 % именно от образа жизни, на 20 % — от окружающей среды, на 18—20 % — от генетической предрасположенности, и лишь на 8—10 % — от здравоохранения^[1].

В психолого-педагогическом направлении здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной проблемы — укрепление здоровья индивидуума^[2].

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций^[3], для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности^[4].

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья^[5]. В современном обществе все больше и больше возрастает тенденция вести здоровый образ жизни.



Купание в проруби (моржевание), Польша



Детерминанты здоровья и долголетия?



093-004-...
www.cheaphouse.com.ua **БЕСПЛАТНЫЙ WiFi**

Полное выздоровление!!!

СПИД, Гепатит

Сахарный диабет 2 тип

Рак, аутизм, эпилепсия,

Все инфекционные и сложные заболевания!!!

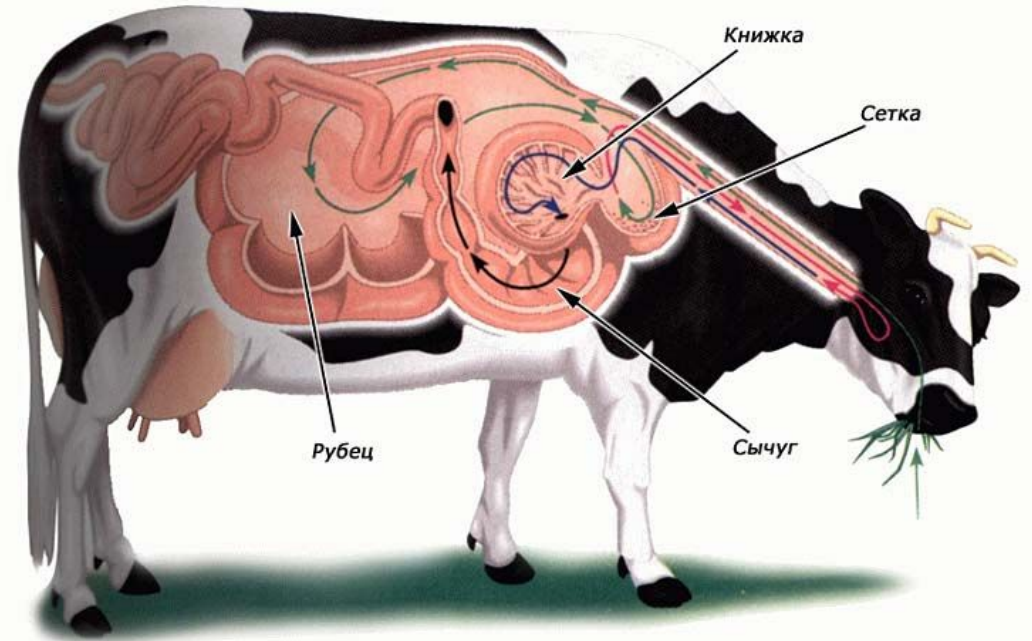
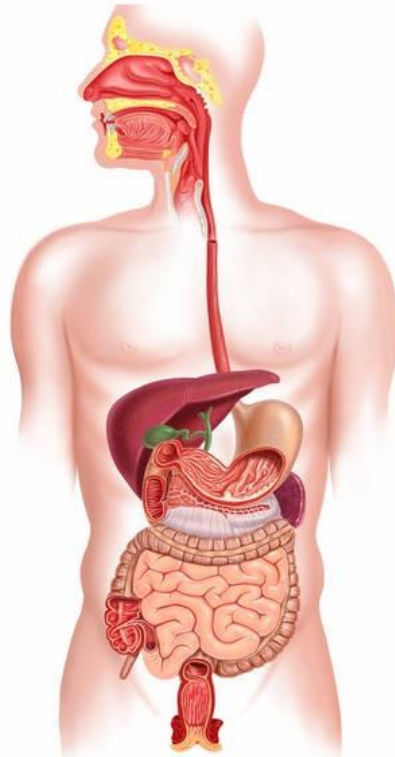
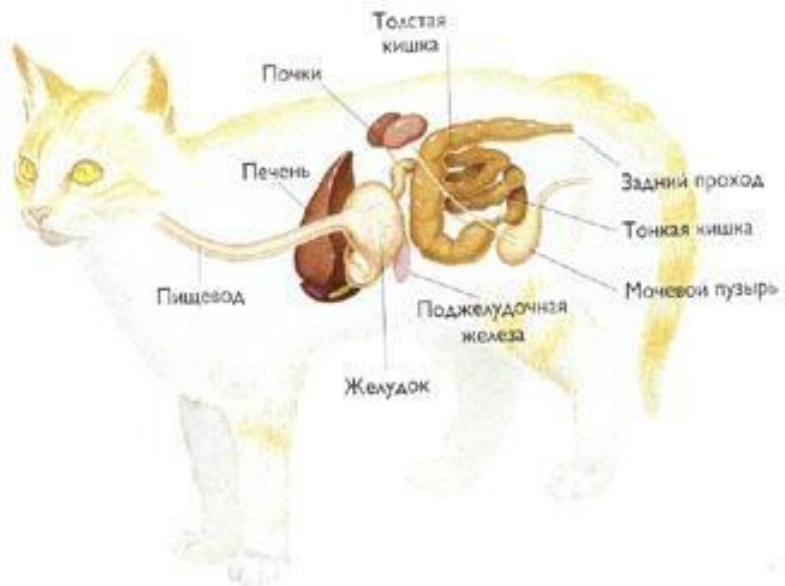
Звоните: 068 – 156 – 41 – 50

ГІШІЯРНИГ ГІ...

**ТЕРАПЕВТ-НАРКОЛОГ
... ДІКУЄ:**

044-486-08-4
050-373-64-3

Очень предсказуемый слайд



Вегетарианство – это здорово?

- Ниже риск атеросклероза, некоторых заболеваний ЖКТ, онкозаболеваний¹, ожирения, сахарного диабета 2т;
- Суточная потребность в некоторых веществах возрастает в несколько раз (низкая биодоступность даже там, где есть);
- Относительно низкая калорийность

¹Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Vegetarian diets, <http://www.andjrn.org/article/S0002-8223%2803%2900294-3/fulltext>

Диеты



Вы сможете сбросить
лишний вес всего лишь
за 7 дней! Легко!



арбузная диета



Шлаки здорового человека

Шлак

Материал из Википедии — свободной энциклопедии

[\[править\]](#) [|](#) [править вики-текст](#)

Текущая версия страницы пока не проверялась опытными участниками и может значительно отличаться от версии, проверенной 27 марта 2015; проверки требуют 2 правки.

См. также: Шлаки в организме

О вулканической породе см. вулканология.

Шлак (нем. *Schlacke*) — Шлак применяется для изготовления стройматериалов (кирпич, черепица), как удобрение. Также шлаки — твёрдые отходы некоторых химических производств и спёкшаяся зола от сжигания твёрдого топлива (например, **каменного угля**).

Обычно шлак — **побочный продукт или отход от производства металла**, после очистки от остатков ценных компонентов (**обеднения**) отправляемый в **отвал**. Однако в некоторых случаях основным продуктом плавки, содержащим наиболее ценный компонент сырья, является именно шлак (**титановые** шлаки, получаемые при плавке **ильменитовых** концентратов; **ванадиевые** шлаки, образующиеся при конвертировании ванадийсодержащего чугуна).

См. также [\[править\]](#) [|](#) [править вики-текст](#)]

- Террикон
- Томасшлак
- Шлакоблок
- Купершлак
- Обеднение



Шлак из сыродутной печи



Фото и Видео на Викискладе?

Шлаки не совсем здорового человека



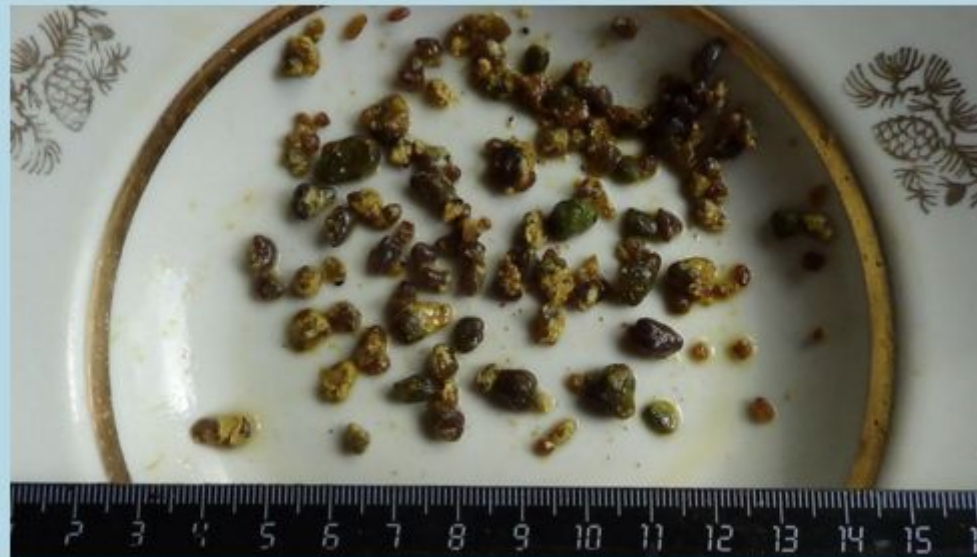
Очищение?



Rusfox: Flush No 13 (Reflush 7 days after #12)
September 13th 2003
(7 month pregnant)
Few (10) larger stones and few smaller ones
Largest stone: 3.2 cm

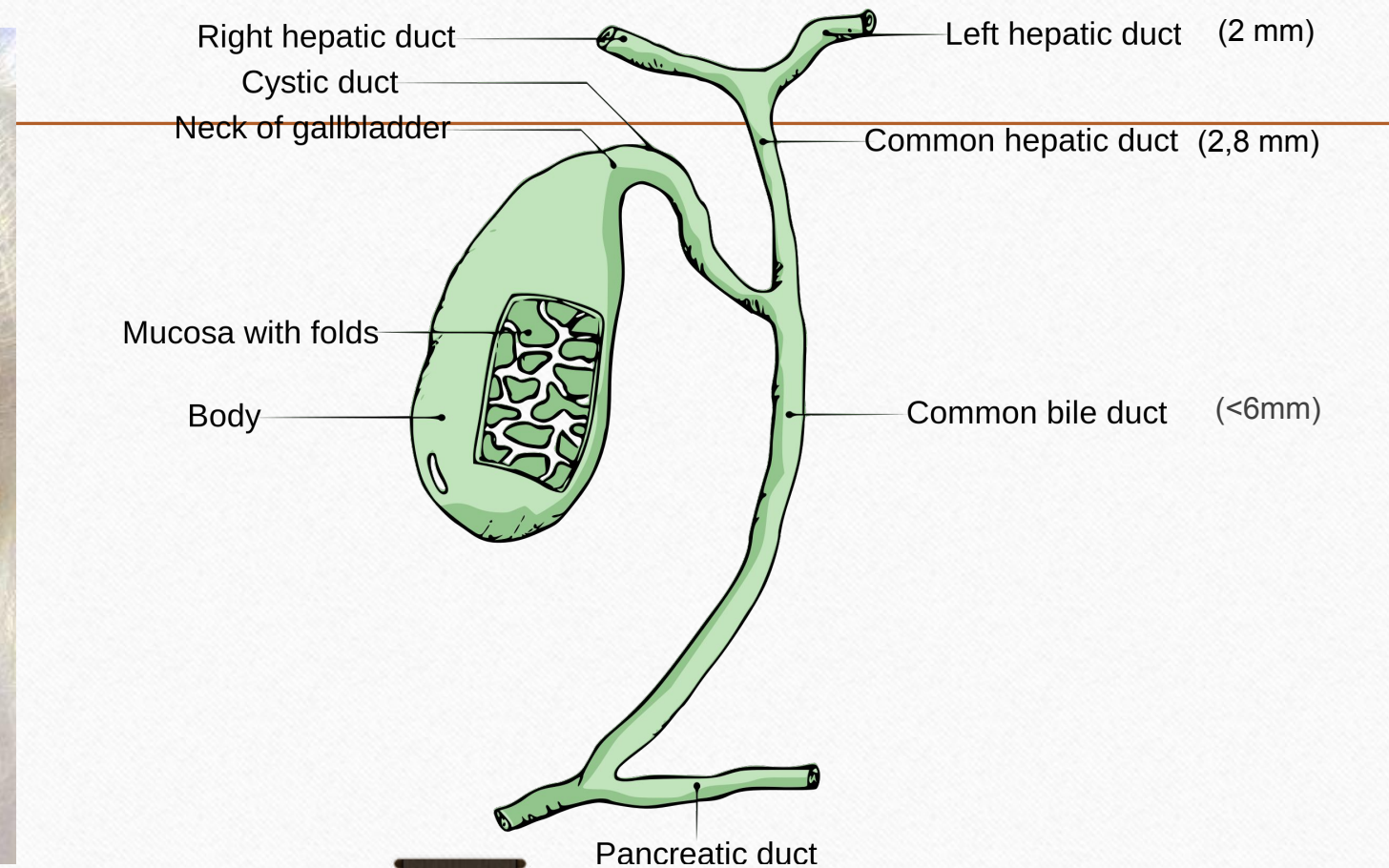


Фото камней, после гармонизации и очищения



Камни из печени, желчном, поджелудочной железе, кишечнике,
протоках желчных и поджелудочной 2

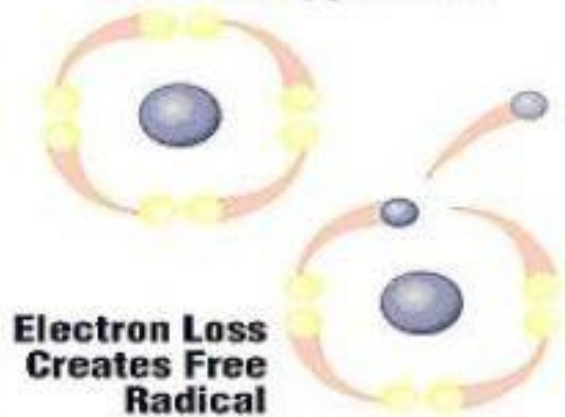
Немного анатомии



Детокс

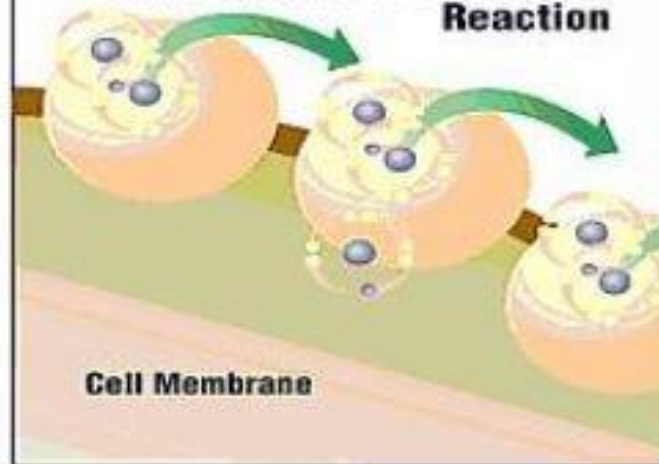


Normal Oxygen Atom



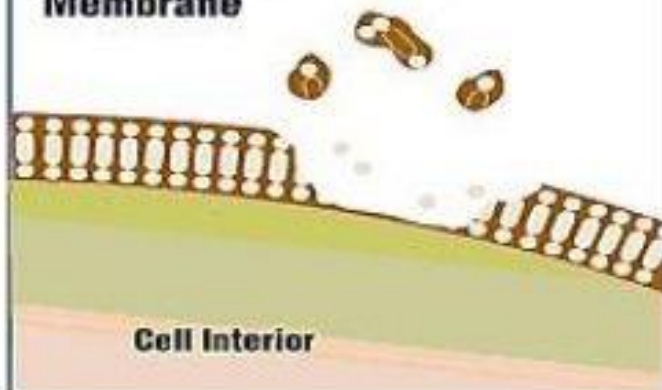
**Electron Loss
Creates Free
Radical**

**Free Radicals Set Off Chain
Reaction**



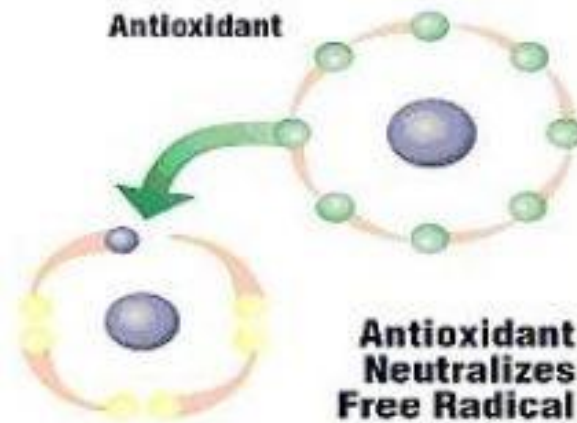
Cell Membrane

**Erosion of Cell
Membrane**



Cell Interior

Antioxidant



**Antioxidant
Neutralizes
Free Radical**

ABSTRACT

ABSTRACT | METHODS | RESULTS | COMMENT | CONCLUSION | ARTICLE
INFORMATION | REFERENCES

Context Antioxidant supplements are used for prevention of several diseases.

Objective To assess the effect of antioxidant supplements on mortality in randomized primary and secondary prevention trials.

Data Sources and Trial Selection We searched electronic databases and bibliographies published by October 2005. All randomized trials involving adults comparing beta carotene, vitamin A, vitamin C (ascorbic acid), vitamin E, and selenium either singly or combined vs placebo or vs no intervention were included in our analysis. Randomization, blinding, and follow-up were considered markers of bias in the included trials. The effect of antioxidant supplements on all-cause mortality was analyzed with random-effects meta-analyses and reported as relative risk (RR) with 95% confidence intervals (CIs). Meta-regression was used to assess the effect of covariates across the trials.

Data Extraction We included 68 randomized trials with 232 606 participants (385 publications).

Data Synthesis When all low- and high-bias risk trials of antioxidant supplements were pooled together there was no significant effect on mortality (RR, 1.02; 95% CI, 0.98-1.06). Multivariate meta-regression analyses showed that low-bias risk trials (RR, 1.16; 95% CI, 1.05-1.29) and selenium (RR, 0.998; 95% CI, 0.997-0.9995) were significantly associated with mortality. In 47 low-bias trials with 180 938 participants, the antioxidant supplements significantly increased mortality (RR, 1.05; 95% CI, 1.02-1.08). In low-bias risk trials, after exclusion of selenium trials, beta carotene (RR, 1.07; 95% CI, 1.02-1.11), vitamin A (RR, 1.16; 95% CI, 1.10-1.24), and vitamin E (RR, 1.04; 95% CI, 1.01-1.07), singly or combined, significantly increased mortality. Vitamin C and selenium had no significant effect on mortality.

Conclusions Treatment with beta carotene, vitamin A, and vitamin E may increase mortality. The potential roles of vitamin C and selenium on mortality need further study.

Science Translational Medicine

Home

News

Journals

Topics

Careers

Science

Science Translational Medicine

Science Signaling

Science Advances

SHARE

RESEARCH ARTICLE | CANCER

Antioxidants Accelerate Lung Cancer Progression in Mice

Volkan I. Sayin^{1,2,3}, Mohamed X. Ibrahim¹, Erik Larsson³, Jonas A. Nilsson^{1,4}, Per Lindahl^{2,3,*} and Martin O. Bergo^{1,*}

+ Author Affiliations

*Corresponding author. E-mail: martin.bergo@gu.se (M.O.B.); per.lindahl@wlab.gu.se (P.L.)

Science Translational Medicine 29 Jan 2014;
Vol. 6, Issue 221, pp. 221ra15
DOI: 10.1126/scitranslmed.3007653

Article

Figures & Data

Info & Metrics

eLetters

PDF

Спасибо за внимание!

