

ЗДОРОВЬЕ

АРГУМЕНТЫ ФАКТЫ



**СТАРОСТЬ ОТМЕНЯЕТСЯ!
ТРИ СПОСОБА
ПРОДЛИТЬ ЖИЗНЬ**

стр. 7

ЗДОРОВЬЕ



БАНАНЫ

Предотвратят депрессию?

стр. 15

УЖИН ТОРЕАДОРА

Чем полезна испанская кухня

стр. 22

КРАСОТА ПО ЧАСАМ

Когда ухаживать за кожей

стр. 12



Фото Сергея Машкова

**Алексей Пиманов:
«Мужика убивают
стрессы»**

стр. 23

4 Частая изжога
Опаснее, чем кажется

8 Ребенок осип
Простуда или нервы?

10 Азбука спасения
Первая помощь при ДТП

11 Магнитные бури
Прогноз на март

14 Прощай, диета!
Как нужно худеть после 40 лет

16 Великий пост
Время очищения

19 Сидячая работа
Грозит тромбозом

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Екатерина ЖЕМЧУЖНАЯ,
актриса



Екатерина Жемчужная не только актриса, она истинная цыганка – профессионально поет, танцует и... гадает. Сегодня Екатерина Жемчужная – первый читатель «АиФ. Здоровье».

С нашим гостем беседовала Валентина Оберемко



НОВОСТИ НЕДЕЛИ

ЭКСПЕРИМЕНТ

Грязнее унитаза

Поверхность смартфонов наводнена разнообразными бактериями, в том числе и болезнетворными, говорят британские исследователи.

Научные сотрудники из Университета Суррея поместили 30 мобильных устройств в чашки Петри со средой, благоприятной для развития микроорганизмов. Спустя три дня в них выросло в 18 раз больше условно патогенных бактерий, чем на ручке слива унитаза в общественном мужском туалете. Условно патогенные микроорганизмы могут мирно существовать, например, на коже или в верхних дыхательных путях человека, не принося ему вреда. Однако при снижении иммунитета или при попадании в ранки и микроповреждения кожи и слизистых они способны вызвать развитие инфекций.

Среди прочих микроорганизмов на корпусах смартфонов был обнаружен золотистый стафилококк, который может вызвать тяжелое пищевое отравление и даже сепсис.

Ученые рекомендуют периодически очищать поверхность гаджетов дезинфицирующими средствами.



ИНТЕРЕСНО



Фото: Legion-media

Пышные бедра – умные дети

Жировые отложения на бедрах женщины служат своеобразным депо питательных веществ, которые необходимы для полноценного развития мозга будущего ребенка, показало исследование американских ученых из Питтсбургского университета. «Для развития нервной системы плода требуется большое количество жиров, а жиры в этой области женского тела богаты омега-3 жирными кислотами, в том числе докозагексаеновой жирной кислотой – важного компонента человеческого мозга», – говорят исследователи.

При здоровой массе тела содержание жира в организме мужчин составляет примерно 10–15%, тогда как у женщин эта цифра приближается к 30%, что, по всей видимости, и обеспечивает нормальное развитие мозга ребенка. В период кормления грудью женщина теряет некоторую часть жировой массы – в среднем полкилограмма в месяц. Липиды, содержащиеся в молоке, в основном производятся из жировой ткани, накопленной в области бедер и ягодиц. Таким образом, уровень жиров в грудном молоке, необходимых для полноценного развития мозга младенца, выше у женщин с более пышными бедрами и ягодицами. Дети таких мам будут умнее.

ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

Дошли руки до кальянов

На рассмотрение Госдумы поступил законопроект о полном запрете курения кальянов в общественных местах. В нетабачных смесях может присутствовать каннабисная группа, в небольших количествах анаша, вредные для здоровья ингредиенты, – считают депутаты.

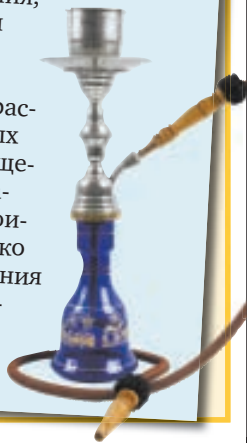
В законе, который запретил курение в общественных местах с лета 2014 года, оказалась брешь. Посетителям продолжали предлагать кальяны в кафе и ресторанах, утверждая, что им подают фруктовые смеси, а не табак. А у властей нет возможности проверить, используется табак в смесях или нет, заявил инициатор законопроекта председатель Комитета Совета Федерации по регламенту и организации парламентской деятельности Владимир Тюльпанов.



Комментирует председатель правления Международной конфедерации обществ потребителей Дмитрий ЯНИН:

– Мы поддерживаем этот запрет. Вред от курения кальяна сопоставим с вредом курения сигарет или даже выше. Не важно, что в этом кальяне жгут: табак или какие-то другие травы. А в случае если это синтетические курительные смеси, то уже можно говорить об употреблении наркотиков. Любой дым, полученный в результате горения, не должен продаваться в кафе и ресторанах.

К тому же курение кальяна способствует распространению легочных инфекций. Для следующего клиента меняется наконечник, но не дезинфицируются шланги. Только с точки зрения соблюдения гигиены курение кальянов в общественных местах надо было бы запретить.



НЕВЕРОЯТНО!

По группе крови

Развитие сахарного диабета 2-го типа зависит от группы крови, показало новое исследование ученых из Франции. Эксперты проанализировали данные свыше 80 тысяч французских. Выяснилось, что наименее подвержены развитию болезни женщины, имеющие I группу крови. У женщин со II группой склонность к заболеванию на 10% выше. Что же касается дам с III и IV группами крови, то они оказались более склонны к появлению диабета на 21 и 17%, соответственно, в сравнении с представительницами первой группы.

Значение имеет не только группа крови, но ее соотношение с резус-фактором. Например, при второй отрицательной группе риск диабета повышался на 22%, а при второй положительной – на 17%.

ОПРОС

Как вы считаете, продленка в школе должна быть платной или бесплатной?

- 79%** Бесплатной – мы платим налоги, которые идут, в частности, и на содержание школ и на зарплаты учителей
- 17%** Платной – только тогда можно требовать, чтобы детьми там на самом деле занимались: играли с ними, развивали их, проверяли выполнение домашних заданий
- 4%** Не знаю



Всего в опросе приняли участие 11 907 человек. Опрос проведен на сайте www.aif.ru по заказу еженедельника «АиФ. Здоровье»

Биафишенол

Рыбий жир для детей и взрослых www.biafishenol.ru

- высококачественный натуральный рыбий жир с высоким содержанием Омега 3
- произведен из отборного исландского сырья – океанических рыб
- с применением современных специальных технологий производства, соответствующих европейским стандартам качества



РЕКЛАМА. СР№Р/07/99/88/03/Е 0004/40115 СР№Р/07/99/11/03/Е 00993/1014

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ЕСТЕСТВЕННАЯ ПОМОЩЬ СЕРДЦУ

Держи сердце в тонусе!

Элтацин®

Глицерин + Глицериновая кислота + Цистин

таблетки (выпускание 70 мг + 70 мг + 70 мг)

30 таблеток

Состав (на одну таблетку):

активный ингредиент: Глицерин – 70 мг, L-Глицериновая кислота – 70 мг, L-Цистин – 70 мг;

вспомогательные вещества: целлюлоза, микрокристаллическая целлюлоза, полисорбат-80, кремния диоксид, тальк.

• Препарат активизирует и ангиопротекторное действие

• Повышает свертываемую способность плазмы

• Увеличивает физическую работоспособность

• Улучшает качество жизни больных с хронической сердечной недостаточностью

• Ускоряет восстановительные работоспособности после интенсивных физических нагрузок у детей

Способ применения: по инструкции.

Позволяет:

- ✓ Устранить одышку
- ✓ Нормализовать сердцебиение
- ✓ Снизить метеочувствительность*
- ✓ Увеличить выносливость организма при физических нагрузках

* Данные предоставлены на Всероссийской научно-практической конференции «Артериальная гипертензия вчера и сегодня» (2010 г.)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Согласно цифрам официальной статистики, сегодня в России зарегистрировано около 15 тысяч детей с онкологическими заболеваниями.

ПО меньшей мере 80% тех из них, кто проходит лечение в федеральных медицинских центрах, выздоравливают. В том числе и маленькие пациенты с очень тяжелыми диагнозами в случаях, когда, казалось бы, медицина бессильна.

Где черпать надежду? Как не отчаяться? Надо ли до конца бороться за жизнь каждого ребенка с онкодиагнозом в любой, даже самой, казалось бы, безнадежной ситуации?

На эти и другие вопросы ответил директор фонда помощи детям с онкологическими заболеваниями «Свет» Николай СОКОЛОВ.

Помогать или уповать?

– Николай Яковлевич, есть мнение: не надо думать о том, поможет или не поможет лечение, насколько тяжел диагноз и каковы шансы ребенка выжить, – надо помогать в любом случае. Вы согласны?

– А как же иначе? Это и есть принцип нашего фонда. К сожалению, не все люди придерживаются такого подхода. Мы не один раз выходили на крупные коммерческие организации, которые хотели заключить с нашим фондом договор о благотворительной деятельности. Но, когда мы потом говорим, что у нас, мол, мальчик из Азербайджана, его родителям не хватает денег на лечение, спонсоры вдруг заявляют: «Нет, мы это оплачивать не будем». «Почему?» – «Мальчик нерусский, зачем мы будем платить за него?» А для нас все равно, откуда в больницу привезли ребенка. Больных детей нельзя делить по национальности...

Еще похожий случай: мы точно так же договариваемся со спонсорами в лице гендиректора по финансам большого государственного пред-

Николай Соколов:

«Нужно бороться за жизнь каждого онкобольного ребенка»

приятия. И вдруг финансист говорит: «Детям с подобными диагнозами помогать вообще не надо, это бесполезное вложение средств». Дескать, все в руках Господа. Что тут скажешь? Мы не взаимодействуем с подобными людьми, потому что взаимопонимания с ними все равно не добиться. Зато простые люди присылают нам письма со словами одобрения, пенсионеры шлют свои пожертвования – 100, 200, 300 рублей. Такие переводы поступают в фонд ежедневно.

– Вы организуете какие-то особые акции, чтобы собирать средства?

– И особые, и самые обычные. Например, проводим мини-концерты в кафе – к примеру, в арт-кафе «Бродячая собака». Вход там бесплатный. Мы приглашаем знакомых, тех, кто хотел бы поучаствовать в благотворительной акции и услышать выступление народного артиста. Мы говорим откровенно, что проводим акцию, чтобы собрать на помощь такому-то ребенку. Сколько соберем – столько и ладно. Мы собирали, может быть, не так много, по 40, 50, 70 тысяч руб., но и эти суммы были большой помощью для родителей

Тяжелый выбор

– С какими диагнозами, как правило, вам приходится иметь дело?

– Самые тяжелые диагнозы – это 4-я стадия нейробластомы, то есть та ситуация, когда отечественные медики выписывают ребенка домой на паллиативное лечение. По сути, разводят руками – и родители

ребенка вынуждены сами принимать решение, что делать дальше, куда ехать, в какую зарубежную клинику обращаться. Им было бы гораздо проще найти такую клинику, имея на руках заключение, что ребенку рекомендуют лечение за границей. Но наши российские врачи таких справок не дают. Заканчивается действие квоты, которая распространяется на онкобольных детей, и тем мамам и папам, которые решают бороться за их здоровье дальше, приходится собирать деньги самостоятельно.

Очень тяжелые диагнозы – острые лейкозы. Отечественные врачи заявляют, что лейкоз у нас успешно лечится, – например, в Санкт-Петербурге и Москве. Однако периферийные лечебные центры способны на это далеко не всегда.

Дети хотят жить и не понимают, что значит – опустить руки

Еще один тяжелый диагноз – ретинобластома, рак глаз. Российские врачи в подобной ситуации предлагают крайнюю меру – удаление глаза. Родители, конечно, не соглашались. А в клиниках Израиля или Кореи врачи берутся за лечение. В итоге родители устраивают своих детей за границей, а потом оттуда начинаются крики о помощи, поскольку счета очень большие – трехзначные, в долларах и в евро. К счастью, находятся российские фонды, которые за них берутся.

– В каких случаях вы понимаете, что детей лучше лечить за рубежом, а не в России? Кому доверяете больше – решению родителей или врачей? Или основываетесь на собственных экспертных оценках?

– Для нас главное – выбор родителей. Если ребенку поставили страшный диагноз и выписали на паллиатив, родители все равно будут цепляться

за последнюю возможность, делать все, чтобы узнать, что где-то существует спасительная клиника, в которой за их ребенка все-таки возьмутся, а потом устраивать туда сына или дочь всеми правдами и неправдами. И мы не имеем права лишить их любой возможности испытать все новое, экспериментальное, что помогло бы их ребенку выжить. Мы откликаемся на все без исключения просьбы о помощи. И, если фонд «Свет» тут помочь не в силах, рекомендуем другие благотворительные организации.

Круг доверия

– Вы проверяете, насколько серьезна клиника, в которую обратились родители? Не шарлатаны ли там?

– Нет, не проверяем, поскольку родители подходят к этому вопросу гораздо дотошнее, чем мы. Они получают информацию от тех, кто уже прошел лечение в конкретной клинике и имеет данные по итоговым результатам. То есть это отнюдь не случайный выбор. И нам здесь добавлять что-то уже трудно.

– Как реагируют на вас российские врачи, к которым вы обращаетесь за помощью? С чем приходится сталкиваться?

– У нас нет необходимости непосредственно общаться с врачами. Все диагнозы сопровождаются выпиской, заверенной лечащим врачом, там есть все нужные сведения. За рубежом, например в Германии или Израиле, лечение расписано на год вперед, вплоть до санитарного ухода. Мама детей отслеживают все это на месте.

С российскими врачами-онкологами мне приходилось дважды общаться во время полемических встреч в студии одного из питерских телеканалов. И отношение этих специалистов к благотворительным фондам, особенно к тем, которые участвуют в помощи детям, проходящим лечение за рубежом, мягко говоря,



неприветливое. Нас упрекают в том, что это непатриотично, – мол, вы тратите деньги на помощь там, а мы могли бы вылечить детей и здесь. Но мы-то знаем, как все обстоит на самом деле, потому что слышим отзывы непосредственно от родителей. И эти свидетельства говорят об обратном. Российские хирурги, наверное, могут похвастаться своими достижениями в лечении детей с онкодиагнозом, однако терапия или санитарный уход за ними у нас далеко не на лучшем уровне, тем более где-нибудь в регионах – вдали от Питера и Москвы.

– Через вас проходит много детей с трагической судьбой. Что дает силы и надежду вам лично?

– Вера в детей. Иногда понимаешь: даже если мы проведем акцию, соберем много денег, найдем клинику, это, к сожалению, не спасает ребенка. Но поддержать родителей, облегчить его судьбу мы все равно можем. К тому же не только родители, но и сами дети тоже отчаянно борются с болезнью. Они хотят жить и не понимают, что значит – опустить руки. Они карабкаются к свету, к своему будущему с такой жизненной силой, что случается – недуг отступает в самых, казалось бы, безнадежных случаях.

Беседовал
Владимир КОЖЕМЯКИН





АНАТОМИЯ БОЛЕЗНИ

Больше ста лет назад русский психиатр Бехтерев описал болезнь суставов, которая поражает в основном мужчин. Многим она известна потому, что ею страдал Николай Островский. Сегодня врачи ищут подход к облегчению страданий таких пациентов.

Причины и следствие

Причина болезни Бехтерева – воспалительное заболевание соединительной ткани, из которой состоят связки и суставы. В первую очередь страдает позвоночник, затем процесс захватывает суставы и внутренние органы – сердце, аорту, почки. 90% заболевших – мужчины в возрасте 20–40 лет.

Медики сегодня не могут точно сказать, почему этот патологический процесс начинается в достаточно молодом организме. Предполагают, что дело в генетических особенностях иммунной системы, которые дают возможность развиваться заболеванию.

Начинается воспаление с крестца, затем медленно распространяется на отделы позвоночника над ним. Воспалительные изменения вызывают рефлекторный спазм мышц, окружающих и поддерживающих позвоночник, что в свою очередь усиливает боли, вызывает расстройство координации. Межпозвоночные суставы постепенно становятся негибкими, связки замещаются костной тканью, позвонки подвергаются разрушению.

Настораживающий симптом

В начале болезни, если она началась в среднем возрасте, человек может принять ее за радикулит, ревматизм или остеохондроз, но есть некоторые признаки, которые указывают, что это именно болезнь Бехтерева: исчезает прогиб в пояснице, больной начинает горбиться, как будто его сгибает некая сила.

Мышцы спины у таких больных обычно слабы, так что искривление позвоночника постепенно прогрессирует.

Скованные недугом

Чем страдал писатель Николай Островский



Фото Fotolia/PhotoPress.ru

90% пациентов с болезнью Бехтерева – мужчины 20–40 лет

Боли типа ишиаса отдают в тазобедренные суставы и в паховую область, а при нагрузке усиливаются в пояснице и крестце. При длительном пребывании в одном положении или в покое боли могут возникать в области пяточных костей и в различных суставах – плечевых, тазобедренных, коленных.

При развитии заболевания позвоночник как бы окостеневает и боли уменьшаются, однако становятся постоянными, особенно при движениях и физической нагрузке. Из-за того что грудная клетка постоянно сжата, она с трудом расширяется, ухудшается работа легких, появляется одышка.

Изменяется походка – больной передвигается, широко расставляя ноги, совершая качательные движения головой.

При обращении к врачу-ревматологу тот сразу же определит это заболевание по повышению в крови СОЭ и концентрации С-реактивного белка, сочетающимся с некоторыми специфическими неврологическими симптомами. Диагноз однозначно подтверждается на рентгеновских снимках, где видны разрушительные процессы в позвонках.

Когда сомнений нет

Врачи пытаются остановить воспалительный процесс с помощью современных нестероидных противовоспалительных средств, препаратов антимикробного действия, которые предупреждают развитие осложнений, различных ферментов, способных замедлить патологические процессы.

Укрепить ослабленную мускулатуру помогают упражнения с дозированным мышечным напряжением. Степень напряжения мышц регулируется за счет

длины рычага и быстроты движения перемещаемой части тела, облегчения напряжения одних мышц путем передачи нагрузки на другие. Полезны при болезни Бехтерева различные виды массажа, которые должны выполнять специалисты высокого класса.

Хороший, хотя и временный эффект дают физиотерапевтические методы в сочетании с препаратами: ультразвук с гидрокортизоном, индуктотерапия, электрофорез лития, лидазы, новокаином. Очень эффективны для пациентов с болезнью Бехтерева занятия в лечебном бассейне.

Улучшить состояние больного на более длительный срок может санаторно-курортное лечение в уникальных природных условиях: радоновые и сероводородные ванны, грязевые аппликации в Пятигорске, Цхалтубо, Евпатории, Сочи.

Хирургические методы лечения болезни Бехтерева используют только при очень тяжелых поражениях тазобедренного сустава. В этом случае хирурги проводят артропластику – протезирование одного или обоих суставов, возможна также замена пораженных позвонков.

Кстати

Полностью избавиться от болезни Бехтерева невозможно, но при своевременном обращении к ревматологу у 70% пациентов удается задержать прогрессирование болезни. После 20 лет болезни 27% больных становятся инвалидами, а у 73% – наступает частичная утрата трудоспособности из-за ограничения подвижности позвоночника.

Алиса ВОЛКОВА

ЧАСТАЯ ИЗЖОГА ОПАСНЕЕ, ЧЕМ КАЖЕТСЯ

Гастро-эзофагиальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ), которой страдают более половины взрослого населения нашей страны, чревата не только частой изжогой. В запущенной форме этот недуг может привести к предраковому состоянию, получившему название «пищевод Баррета».

Слово – нашему эксперту, доктору медицинских наук, профессору Первого Мос-



ковского государственного университета имени И. М. Сеченова Семену РАПОПОРТУ.

SOS: у вас – заброс!

Свое название это заболевание получило в 50-х годах прошлого века в честь хирурга Норманна Баррета, который впервые его описал. С развитием эндоскопических методов обследования предположение доктора подтвердилось.

Погасить пламя

У пациентов с ГЭРБ кислое содержимое желудка постоянно забрасывается в пищевод из-за того, что клапан, расположенный между этими органами, недостаточно хорошо смыкается. В итоге у 8-10% больных слизистая пищевода начинает изменяться, перестраиваться по желудочному типу и в конце концов становится чужеродной для организма. Иммунная система начинает этот участок атаковать, что в дальнейшем может привести к образованию злокачественной опухоли пищевода – аденокарциноме.

Среди факторов, способствующих такому развитию событий, – работа, связанная с постоянным наклоном положением туловища и поднятием тяжестей, стрессы, переедание (особенно на ночь), курение, алкоголь. Все это расслабляет нижний пищеводный сфинктер.

Не пропусти!

Пищевод Баррета нередко протекает бессимптомно, поэтому его обычно выявляют во время гастроскопии. Опасный участок выглядит так, как будто он обожжен языком пламени. Диагноз должен быть обязательно подтвержден результатами биопсии – лабораторного исследования кусочка подозрительной ткани, взятого с помощью специального щупа.

Впрочем, болезнь можно вычислить и по некоторым характерным для нее симптомам, среди которых:

- усиление изжоги и приступообразные боли в нижней трети пищевода (как правило, после еды, при горизонтальном положении тела или при напряжении брюшной стенки);
- боль и першение в горле, возникающие после еды и усиливающиеся при наклонах и в горизонтальном положении;

- отрыжка кислым, которая усиливается после еды;
- периодическая тошнота;
- однократная рвота после еды.

Сфера особого внимания

Люди, у которых выявили пищевод Баррета, должны постоянно наблюдаться у гастроэнтеролога. Основные усилия должны быть направлены на то, чтобы устранить желудочно-пищеводный рефлюкс и снизить кислотообразование в желудке. Этому в немалой степени способствует прием таких лекарств, как ингибиторы

Кстати

В особо тяжелых случаях, если болезнь не поддается медикаментозному лечению, больного пищеводом Баррета отправляют на операцию (как правило, лапароскопическую – через небольшой разрез), во время которой производится удаление патологически измененного участка пищевода.

протонной помпы и антациды. Большую роль играют и прокинетики, нормализующие моторику желудка и препятствующие забросу переваренной пищи в пищевод.

Но лекарства будут бесполезны, если человек не изменит образа жизни. Необходимо:

- есть регулярно и небольшими порциями;
- после приема пищи не ложиться и не нагибаться в течение 1–2 часов;
- избегать употребления раздражающих слизистую желудка и пищевода специй, горячей и холодной пищи;
- спать на высоком изголовье;
- уменьшить потребление алкоголя, газированных напитков, кофе, шоколада, жирной пищи;
- нормализовать массу тела (при ее избытке);
- отказаться от курения, особенно натощак;
- избегать упражнений на брюшной пресс.

Татьяна ГУРЬЯНОВА

С БОЛЬЮ ПОРА ПРОЩАТЬСЯ!

Отчего-то перелом ноги, артрозы и артриты не принято считать опасными. Люди обычно боятся инфарктов, инсультов, но мало кто задумывается, что, если слечь после травмы, особенно в пожилом возрасте, — это прямой путь к пролежням, застойному воспалению легких и другим осложнениям. В частности типичным осложнением перелома шейки бедра как раз и является артроз тазобедренного сустава (коксартроз). Причем развиваются осложнения стремительно, человек может угаснуть за пару недель.

Один из правильных вариантов лечения — это использование магнитного поля аппарата АЛМАГ-02, обладающего способностью снимать боль! Влияя на нервы, которые проводят болевой сигнал в мозг, магнитное поле оказывает «тормозящее», замедляющее и ослабляющее действие на проведение такого импульса по нерву и оказывает успокаивающее воздействие на головной мозг.

Кому-то АЛМАГ-02 может помочь снять боль уже на первом сеансе, кому-то на последующих, это зависит от восприимчивости организма.

К каждой болезни - индивидуальный подход!

Почему в лечении желательно использовать именно АЛМАГ-02:

- Аппарат дает возможность быстрее восстановить поврежденные ткани и повысить результативность дорогостоящих медикаментозных средств, что позволяет сократить их дозы и сроки употребления.

- В АЛМАГе-02 для лечения каждого из заболеваний разработана своя, индивидуальная программа. Это позволяет проводить магнитотерапию самым оптимальным для конкретной болезни путем, что дает возможность успешно справляться не только с травматическими повреждениями, но и их осложнениями: лимфатическим отеком, посттравматическим синдромом.

- Благодаря наличию 3 типов маг-



нитных излучателей АЛМАГом-02 можно ОДНОВРЕМЕННО воздействовать на разные зоны, что необходимо при лечении таких заболеваний, как остеопороз, осложнённый переломом шейки

бедра; артроз; артрит; венозная недостаточность; гипертония; хронический панкреатит. Нередко процедуры АЛМАГом-02 — это единственно возможное средство, когда нельзя применять лекарства, а лечение другими физическими факторами противопоказано.

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ:

- коксартроз ■ гонартроз
- полиартрит ■ полиартроз
- перелом шейки бедра
- остеопороз
- ревматоидный артрит
- пяточная шпора

Бегающее импульсное магнитное поле аппарата АЛМАГ-02 обладает противовоспалительным и болеутоляющим действием, способствует снятию отеков и мышечных спазмов, улучшению кровотока, активации обменных процессов на клеточном уровне, позволяя находящимся в крови лекарственным и питательным веществам легче поступать в поврежденные ткани.

Двойной удар по коксартрозу

До недавнего времени лечение проводилось только в медучреждениях, оборудованных специальной техникой. Сегодня АЛМАГ-02 позволяет лечить коксартроз и в домашних условиях. Глубина проникновения магнитных импульсов АЛМАГа-02 вполне достаточна, чтобы достать до тазобедренного сустава и результативно на него воздействовать. Кроме этого при коксартрозе желательно влиять магнитным полем не только на сустав, но и одновременно на пояснично-крестцовый отдел позвоночника. И снова АЛМАГ-02 позволит справиться с этой задачей благодаря наличию дополнительных излучателей!

БЕССОННИЦА ВЕДЕТ К БОЛЕЗНЯМ МОЗГА

В Американской академии медицины сна было проведено первое масштабное исследование, которое показало, что сонливость, возникающая днем у людей, страдающих бессонницей, — это не просто компенсация отсутствия нормального ночного отдыха, а функциональные отклонения в работе головного мозга. У страдающих бессонницей снижена активность областей

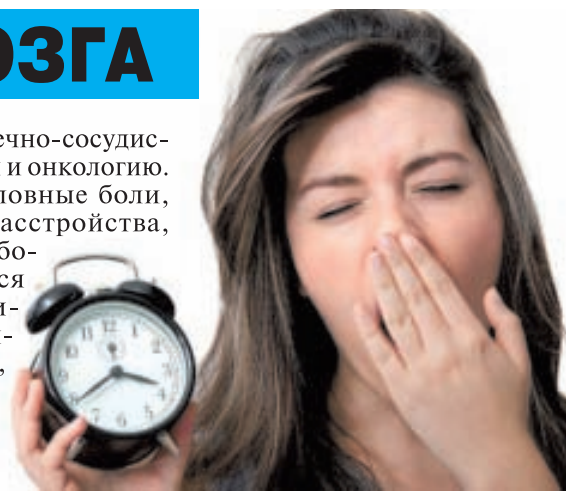
мозга, которые отвечают за сложные когнитивные и поведенческие функции.

Мозг не может полностью переключиться на режим бодрствования, поскольку в нем нарушен процесс отключения зон, задействованных во время сна и не нужных в дневное время. Это исследование помогло понять, что проблемы со сном связаны с органическими аномалиями мозговой активности.

Другое исследование, проведенное учеными из Университета Суррея в Англии, убедительно доказало, что уже одна неделя недосыпа вызывает сбой в работе сотни генов, повышая риск заболеваний, связанных со стрессом, иммунной системой и воспалением.

Пока прогноз на ближайшие годы неутешительный: болезни мозга к 2030 г. опе-

редят даже сердечно-сосудистые заболевания и онкологию. «Инсульты, головные боли, психические расстройства, депрессии, слабость становятся настоящей эпидемией в развитых странах», — сообщает Ассоциация междисциплинарной медицины.



Лечить бессонницу жизненно необходимо. Но делать это нужно грамотно, потому что бесконтрольный прием снотворных средств может стать причиной физической и психологической зависимости. И вскоре, для того чтобы заснуть, нужно будет принимать все большую дозу лекарства, что может привести к серьезным побочным эффектам.

Современная медицина рекомендует «не спать» ДИАМАГ (АЛМАГ-03) — магнитотерапевтический аппарат, специально созданный для лечения заболеваний головного мозга, в том числе и расстройств сна. Под действием магнитного поля в клетках головного мозга происходят физико-химические изменения, которые дают возможность наладить работу нервной системы и восстановить нормальный сон.

СОВРЕМЕННОЕ СРЕДСТВО ЛЕЧЕНИЯ БЕССОННИЦЫ



ДИАМАГ начинает работать с первых минут сеанса. Для проведения процедуры достаточно надеть излучатель на голову, выбрать нужную программу и нажать кнопку «пуск». После сеанса аппарат отключается автоматически. В России около 1000 лечебно-профилактических учреждений применяют аппарат в своей практике, а многие уже приобрели его для домашнего использования.

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

- бессонница
- шейный остеохондроз
- мигрень
- последствия перенесенного инсульта
- болезнь Паркинсона

Использование аппарата ДИАМАГ позволяет:

- нормализовать тонус внутримозговых сосудов;
- уменьшить уровень тревожности;
- улучшить работу мозговых центров, отвечающих за сон, и изменить саму структуру сна;
- усилить кровоснабжение мозга и насыщение его кислородом, что позитивно влияет на улучшение памяти и внимания.

Приобретайте АЛМАГ-02 и ДИАМАГ с гарантией 2 года

В аптеках и магазинах медтехники вашего региона. Подробности по телефону **8-800-200-01-13**

Наложенным платежом с завода по адресу: **391351, Рязанская область, Елатьма, ул. Янина, 25, ОАО «Елатомский приборный завод»**

В интернет-магазинах: **www.elamed-shop.ru, www.blagomed.ru, www.almag-original.ru**

ОГРН 1026200861620



Бесплатный телефон завода **8-800-200-01-13**

официальный сайт: **www.elamed.com**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

Обычно люди, у которых есть эта проблема, до поры до времени даже не подозревают о ней. Только жалуются, что к стоматологу приходится ходить слишком часто.

Наш эксперт – врач-невролог Сергей СТОЛЯРОВСКИЙ.

Свело челюсть

Слово «бруксизм» переводится с греческого языка как «зубной скрежет». У людей, страдающих им, происходят непроизвольные спазмы жевательных мышц. Из-за этого зубы резко сжимаются и возникает резкий, неприятный, скрипящий звук. Происходит это всегда во сне, потому что, бодрствуя, человек контролирует свои мышцы, а ночью этот контроль исчезает. Именно поэтому сами «скрипуны» зачастую не знают о своей проблеме: от собственного скрежета они обычно не просыпаются.

Тем не менее ночной скрежет не проходит бесследно. В первую очередь страдают зубы: они быстрее, чем положено, истираются, травмируется их эмаль, растет риск кариеса, ускоренно изнашиваются суставы челюсти. Другие частые спутники бруксизма – это головная боль, возникающая

Расскрипелись!

Что такое бруксизм и почему он возникает



по утрам, боль в шее, в области лица. Это последствия перенапряжения мышц.

Паразиты ни при чем

По статистике, бруксизмом страдают порядка 8% взрослых в возрасте 30–60 лет. Среди детей этот показатель еще выше – 14–20%. Долгое время детский скрежет зубами у большинства людей ассоциировался с заражением гельминтами (глистами). Откуда взялась эта народная теория, врачи сказать затрудняются. В любом случае сегодня специалисты не принимают ее всерьез. Если взрослый или ребенок страдает бруксизмом, не стоит тратить время, сдавая анализы на яйцеглист, нужно обратиться к неврологу.

На заметку

Ученые считают, что многие люди имеют генетическую предрасположенность к бруксизму. Единичное сжатие зубов во сне наблюдается абсолютно у всех, это нормально. Однако у некоторых оно происходит в несколько раз чаще, а главное – эти спазмы более сильные. Обычно у их родственников наблюдается то же самое.

Тем не менее на практике врачи часто видят, что генетическая предрасположенность далеко не всегда реализуется. Как правило, она «расцветает» на фоне стрессов, а также при злоупотреблении алкоголем, кофе, никотином и другими веществами, возбуждающими нервную систему.

Установлено, что ночной скрип зубами обычно принимает повышенно эмоциональных, впечатлительных людей, а также тех, кто подвержен постоянному стрессу и тревоге. Наши зубы участвуют во многих эмоциональных реакциях. Непроизвольный спазм жевательной мускулатуры происходит, когда мы злимся, гневаемся, сильно волнуемся, боимся. Показывать эти эмоции в современном мире считается неприличным. Однако рефлексы никуда не деваются – сжатие мышц происходит днем и усиливается ночью, когда ослабевает сознательный контроль.

Порой справиться с бруксизмом довольно просто. Достаточно взять дополнительный выходной, овладеть техникой релаксации, пропить курс легкого успокоительного вроде настойки пустырника.

При укоренившейся тревоге или затяжном стрессе все несколько сложнее. Тут зачастую требуется работа с психологом или психотерапевтом, нужны уже более серьезные

лекарства, выписать которые может только врач. К тому же за бруксизмом могут скрываться и более серьезные неврологические проблемы, так что без консультации невролога не обойтись.

Щит для зубов

Обязательно надо сходить и к стоматологу, даже если на данный момент зубы не болят. При бруксизме очень важно защищать зубную эмаль заблаговременно, до появления проблем. Для этого используются специальные полимерные капы – приспособления, которые нужно надевать на зубы на ночь. Изготавливают их строго индивидуально для каждого пациента, с учетом особенностей его челюсти. Оценить необходимость в ношении кап – как раз задача стоматолога.

А еще этот специалист может посмотреть, не нарушены ли у вас прикус. Дело в том, что при неправильном смыкании зубов изменяется нагрузка на жевательные мышцы. Это нередко ведет к их спазмированию и, как следствие, к бруксизму. Считается, что исправить прикус можно в любом возрасте. Однако сколько времени на это уйдет и какие методы вам подойдут, может решать только специалист при очном осмотре.

Артём НОВИКОВ

ВОПРОС–ОТВЕТ

На вопросы читателей отвечает терапевт высшей категории Ольга ПРОСКУРИНА.

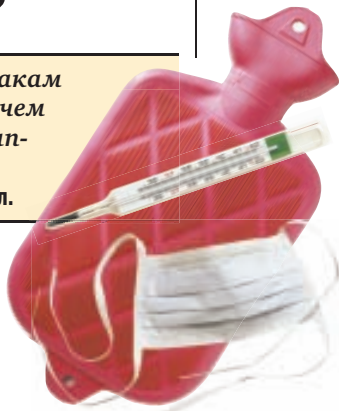
Грипп или ОРВИ?

? По каким признакам можно понять, чем ты болеешь: гриппом или ОРВИ?
Елена, Московская обл.

– Симптомы гриппа похожи на симптомы простуды, поэтому в начале можно их

перепутать, но есть несколько безошибочных гриппозных признаков: боли при вращении глазами, высокая температура (до 39–40 °С), озноб, «ломота» в суставах и мышцах, светобоязнь. Это свидетельство высокой интоксикации, характерной как раз для вирусов гриппа. Насморк при гриппе может появиться не сразу или вообще отсутствовать.

При этом инкубационный период гриппа очень короткий – всего 2–3 суток, а при ОРВИ он может колебаться от 3 до 14 дней. Однако именно в этот период человек является наиболее заразным.



Группа риска

? У меня – ишемическая болезнь сердца. Слышал, что люди с сердечно-сосудистыми заболеваниями особенно тяжело переносят грипп. Это правда?

Евгений, Нижний Тагил

– Для тех, кто уже в возрасте и страдает хроническими заболеваниями, грипп – серьезное испытание. На фоне вирусной инфекции обостряются сердечно-сосудистые заболевания, диабет, желудочно-кишечные расстройства,

аллергические болезни. После гриппа нередко развиваются отиты, бронхиты, пневмонии.

Если вам не удалось избежать заболевания гриппом, нужно обязательно довести до конца курс медикаментозного лечения, который назначает врач. Страдающим гипертонией, ишемической болезнью сердца, атеросклерозом во время болезни и после нее необходимо тщательно соблюдать диету: исключить алкоголь и табак, ограничить употребление животных жиров, соли.

По окончании гриппа нужно показаться кардиологу.



Реаферон-ЛИПИНТ®
интерферон

ГОТОВНОСТЬ № 1

Опять грипп и простуда?

Новое решение – ГОТОВЫЙ ИММУНИТЕТ!

Лечение: по 1 капсуле 2 раза в день, 5 дней
Профилактика: по 1 капсуле 2 раза в неделю, месяц
Достаточно 1 упаковки на курс



www.lipint.ru

Имеются противопоказания, необходимо ознакомиться с инструкцией по применению

Давайте без напряжения!

Как справиться с головной болью

В большинстве случаев, когда болит голова, это происходит из-за напряжения. 8 человек из 10 на собственном примере отлично знают, что это такое, и отдали бы многое, чтобы отделаться от прилипчивой хворобы, которая способна из любого сделать нытика и неудачника.

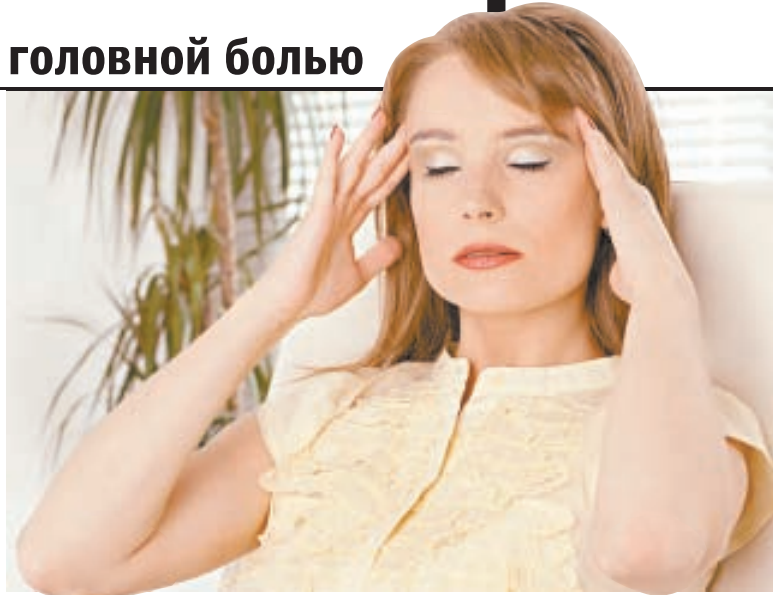
Наш эксперт – врач-невролог Екатерина ОНУЧИНА.

СНИМАТЬ боль напряжения таблетками вредно для желудка и опасно для всего организма. Ведь такой легкий способ лечения повышает риск развития лекарственного эхоэффекта. Привыкнув к обезболивающему, организм будет требовать эти препараты, как наркотик. И тогда голова будет раскалываться каждый раз без новой дозы. Страшно? Еще бы! Так что попробуем поискать иные методы борьбы.



Укрепляем мышцы шеи

Нудная, тупая, ноющая, неотвязчивая, утомительная и раздражающая – так описывают люди головную боль напряжения. В отличие от мигрени, которая бьет по голове словно обухом, но потом исчезает так же внезапно, как и появилась, боль напряжения мучает свои жертвы днями и неделями напролет. Пусть она и не такая сильная, как мигрень, но крайне неприятная и выматывающая. Эта боль обусловлена долгим (хотя и незначительным) напряжением мышц головы и шеи. Собственно, они-то и болят, а вовсе не голова. Боль напряжения может появиться из-за переутомления, тревоги, депрессии, при длительной работе и сидении в неудобной позе (например, за рулем или



за компьютером). Чтобы снизить риск появления этой боли, необходимо улучшить состояние шейного отдела позвоночника. Мануальная терапия, массаж, лечебная физкультура, плавание – все это будет крайне полезно. Кроме этого важно не переутомляться и не засиживаться на одном месте. Через каждые 1–2 часа работы за компьютером следует вставать для разминки.



Меняем негатив на позитив

Но главная причина развития головной боли напряжения – стрессы и неумение правильно расслабляться. Поэтому эффективнее лекарств подчас действуют психотерапия и биологическая обратная связь (особая компьютерная программа, с помощью которой человек учится правильно дышать, расслаблять мышцы и нервы).

С головной болью напряжения можно справиться без участия врачей. Но для этого придется немножко поработать над собой. Во-первых, нужно научиться перестать видеть все вокруг исключительно в черном цвете. Недаром чаще остальных головной болью страдают пессимисты и неуверенные в себе люди. Хотите избавиться от боли – постарайтесь убедить себя в том, что мир не так уж и плох, люди вокруг небезнадежны, а все проблемы решаемы. Ну а чтобы этого добиться, неплохо бы овладеть некоторой долей спасительного пофигизма. Как говорится, если проблема устранима, то из-за нее не стоит чрезмерно волноваться, а если нет, то переживать тем более не стоит. Помимо образа мыслей важно поработать и над поведением. Для людей, склонных к головной боли напряжения, вредны сильные негативные эмоции: гнев, злость. Зачастую голова начинает раскалываться после ссор, сопровождаемых громкими криками. Если же человек перестанет разговаривать на повышенных тонах, а попытается вести диалог тише и более

конструктивно, то доказано: приступы головной боли станут реже минимум на 10%.

Если голова разболелась из-за стресса, попробуйте, медленно считая до четырех, вдохнуть (следите, чтобы во время дыхания были задействованы все мышцы живота), на счет 5–8 задержите дыхание и неспешно выдохните вновь на счет 1–4. Повторяйте, пока не успокоетесь.



Соблюдаем режим

Недосып и пересып также часто провоцируют головную боль напряжения. Поэтому живите согласно с детства знакомому стишку Маршака: «Рано вставать, рано – в кровать, горя и хвори не будете знать». Кстати, выходные, каникулы, отпуск – не повод нарушать это правило, ведь неврологам хорошо известна и такая людская немощь, как «головная боль выходного дня». Она появляется из-за пересыпа.

Помимо режима дня нужно соблюдать и режим питания. Пропуски еды, а также чрезмерное поглощение пищи тоже могут провоцировать болезненные спазмы в голове. Если голодать 6 и более часов подряд, уровень сахара в крови падает слишком низко. От этого сужаются кровеносные сосуды, по которым поступает глюкоза к мозгу. Организм запускает компенсационные механизмы, чтобы увеличить скорость притока крови, – и этот процесс может оказаться довольно болезненным. Чтобы этого избежать, нельзя допускать слишком резкого снижения уровня сахара в крови. Поэтому лучше есть чаще, но понемногу, чем питаться дважды в день, но ударными дозами.

Ну и, конечно, не стоит забывать о здоровом образе жизни и физкультуре. Ограничение алкоголя, отказ от курения, регулярное пребывание на свежем воздухе, занятия спортом (в идеале плаванием) или хотя бы частые пешие прогулки – и головная боль напряжения навсегда отвернется от вас.

Елена НЕЧАЕНКО

В ПОМОЩЬ СЕРДЦУ И СОСУДАМ

Старость отменяется!

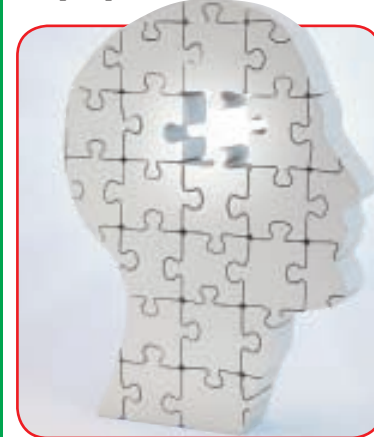
Здоровое сердце и сосуды – залог долголетия и молодости. Неудивительно, что исследователи ищут новые способы предотвратить проблемы с сердцем и системой кровообращения.

Для поддержания здоровья сердца полезно правильно питаться (есть фрукты и овощи, не есть много жирного, соленого и сладкого), регулярно заниматься физическими упражнениями, отказаться от сигарет и ограничить алкоголь. Однако в этих общих рекомендациях есть какие-то нюансы.



Ешьте овощи

В США провели 16 исследований по проблемам сердечно-сосудистых заболеваний. В них было вовлечено более 800 тыс. добровольцев, разрешивших себя обследовать и отвечавших на вопросы. В результате выяснилось: чем больше овощей и фруктов употреблял человек, тем лучше было состояние его сердца! 5 порций фруктов и овощей в день оказались самой надежной защитой от сердечно-сосудистых заболеваний. Было отмечено, что у любителей овощей здорово не только сердце, но и коронарные артерии, которые снабжают кровью пламенный мотор, питая его стенки. При этом обязательно становиться вегетарианцем: 5 порций «зеленой еды» можно употреблять как между приемами пищи, так и в качестве салатов, закусок, добавляя в гарниры.



Проверьте память

Снижение памяти и когнитивных способностей может сигнализировать

о приближении инсульта, утверждают исследователи из США. Они проанализировали данные более чем 7 тыс. человек в возрасте 65 лет и старше. И установили, что у людей, которые на тестах показали сниженные когнитивные способности, риск инсульта повышен на 61%! Объяснение простое: когда мозг начинает плохо выполнять интеллектуальные функции, это указывает на то, что в нем что-то не в порядке. Оказалось, что главный беспорядок – это состояние сосудов мозга, а плохое кровоснабжение ведет к риску инсульта. Поэтому, если человек начинает испытывать проблемы с памятью, нужно обратиться к невропатологу и обследовать сосуды мозга. Их состояние можно значительно улучшить, перейдя на правильное питание и пройдя курс соответствующих препаратов, которые должен подобрать врач.



Больше гуляйте

Связь витамина и состояния сердечной мышцы стала неожиданностью для исследователей из Шотландии. Они всесторонне обследовали влияние витамина D на усвоение кальция. Ученые брали множество анализов и проводили физиологические тесты среди более чем 13 тыс. добровольцев со средним возрастом 60 лет. Через 3 месяца был получен совершенно неожиданный результат: риск инфаркта снизился на 18% у тех, кто принимал витамин D.

Витамин D содержится в кисломолочных продуктах (не самом молоке!), печени палтуса и трески, а также в рыбьем жире. Однако, для того чтобы витамин D усвоился, необходимы солнечные лучи. Причем загорать до бронзы совершенно необязательно. Достаточно на 15 минут подставить солнцу лицо или открытые руки, причем эффективнее всего солнечные лучи на восходе или закате. Согласитесь, что 15 минут для прогулки можно найти даже в обеденный перерыв!

Татьяна МИНИНА

Интересно

Болезнь мудрецов иногда называют головную боль напряжения. Потому что ее может вызывать обыкновенное много и напряженно думать, при этом морща лоб. Если вам свойственна такая вредная привычка, бросьте ее. Поможет избавиться от боли и укол красоты (препарат ботулотоксина). Он устранил не только морщинки на лбу, но иголовную боль. Кстати, этот неожиданный эффект первыми обнаружили именно врачи эстетической медицины, а затем взяли на вооружение и неврологи.



РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

Ваш сын стал «давать петуха», сипнуть-хрипнуть без видимой причины? Возможно, это голосовая мутация.



Наш эксперт – детский врач-оториноларинголог и фониатр Андрей АРАБЕЙ.

Ищем причину

Установить причину голосовых изменений без специалиста вы не сможете. Начните с педиатра и приготовьтесь ответить на такие вопросы:

- есть ли у ребенка признаки ОРВИ, помехи в горле, затруднение дыхания;
- могли ли обостриться хронические заболевания, способные влиять на голос;
- сколько лет сыну, начался ли у него переходный возраст;
- были ли события, из-за которых слух ребенка мог стать хуже, что увеличило громкость его речи и нагрузку на голосовые складки;
- может ли присутствовать выгода в ограничении голосовой нагрузки (близость экзамена, невыученный устный урок...);
- возникали ли недавно стрессовые ситуации, психотравмы?

На часть вопросов внимательный родитель сразу даст ответ. А вот над последними пунктами придется поразмыслить. Особенно если сын – уже подросток, не стремящийся делиться с родными событиями своей эмоционально насыщенной жизни.

При ларингите

Охриплость может быть вызвана:

- **Бактериальным ларингитом.** Его лечат лор-врачи, педиатры. Иногда бывает достаточно «домашних» средств и голосового покоя. Например, можно подышать над сваренным «в мундире»

Кстати

Если чадо охрипло, то лучшее лечение для него – молчание. Шепот – не выход: он заставляет голосовые связки трудиться с большим усилием, не дает им восстановиться.

Архип осип, Осип охрип

Что у них с голосом?

картофелем; поставить на подошвы стоп горчичники или сделать ножные ванночки с горчицей; больше пить потогонных чаев для выведения токсинов, разжижения мокроты, уменьшения воспаления слизистой.

- **Временным нарушением подвижности одной из голосовых складок.** Эту проблему выявляет фониатр.

- **Аллергическим ларингитом.**

Это состояние требует определения и удаления аллергена, приема антигистаминного препарата и специфического лечения у аллерголога. Если признаки аллергии вы заметили у ребенка впервые и они нарастают, а вы не можете прогнозировать их развитие, вызывайте «скорую». Детская гортань узкая, воронкообразной формы, в ее стенках больше кровеносных сосудов и лимфатических образований, чем у взрослых, поэтому отек слизистой бывает очень стремительным. И жизненно опасным.

- **Мутационным ларингитом.** Он напрямую не связан с голосовыми расстройствами. Но гиперемия (чрезмерная насыщенность кровью) голосовых складок, свойственная переходному возрасту, может создать условия для проникновения бактерий и вирусов. И тогда мутационный ларингит может перейти в бактериальный. При сухости воздуха в квартире во время отопительного сезона во избежание пересыхания слизистой используйте приборы-увлажнители. С этой функцией также справляются емкости с чистой водой, расставленные вблизи батарей отопления. Или развешанные на них мокрые полотенца. Фониатры также советуют закапывать детям в нос персиковое масло (по 3 капли 1–2 раза в сутки).



фото Legion-media

У мальчиков мутация приходится на 13–15, у девочек – на 12–13 лет

Съедобные враги горла

Ребенок также может охрипнуть из-за чрезмерного увлечения чипсами и коллой – раздражающими пищевод продуктами. В этом случае, как и при забросе кислого содержимого желудка в пищевод, наблюдается отек части гортани, мешающий смыканию голосовых складок. Нужно изменить стиль питания, а если не помогло – вести ребенка к гастроэнтерологу.

Что покажет эндоскоп

Бывает, что причина детской охриплости – папилломатоз, кисты, опухолевые процессы горла. Это устанавливается во время эндоскопического исследования гортани. Врач с помощью эндоскопа может обнаружить

и помеху в виде прилипшего кусочка фруктовой кожуры или чешуйки от сердцевинки яблока – такие причины многодневной осиплости и кашля тоже существуют.

Охриплость и навязчивый кашель могут быть также вызваны изменениями в шейном отделе позвоночника. Тогда требуется помощь опытного мануального терапевта.

Разлад вносит психотравма

Причиной разлада голоса бывает психотравма: смерть близкого; уход родителя из семьи, появление отчима или мачехи; даже провал на экзамене! Голос может «пропасть» из-за отчаяния по поводу занятий в хоре, когда ребенок не хочет петь. Последствия психотравмы непреодолимы без психоневролога или психолога.

«Мозоли» крикуна

Если дитя решает свои проблемы криком и не поддается на уговоры, ищем причину: нарушение слуха, психоневрологические проблемы, психологические трудности или педагогическая запущенность? Либо ребенок просто капитан спортивной команды, старший в кадетском классе? Когда много и громко кричат, на голосовых складках могут формироваться певческие узелки – своеобразные «мозоли». При изменении голосового режима узелки часто проходят самостоятельно, особенно во время возрастной мутации.

Соответственно проблеме определяем, к какому врачу идти: неврологу, аллергологу, фониатру, лору...

Возрастная мутация – норма

Гортань – орган, связанный с железами внутренней и внешней секреции, имеющими у мальчиков и девочек свой период развития. Мутация – это смена детского голоса на взрослый, когда вместе с гормональной перестройкой в голосовообразующей системе меняются размеры ее составляющих. У девочек смена голоса приходится на 12–13 лет, у мальчиков – на 13–15. У физических развитых, закаленных подростков мутация проходит бурно и без осложнений. Голоса девочек становятся насыщенными, мальчиков – более низкими.

Жанна ДЫМОВА

ОСТРЫЙ АДЕНОИДИТ МОЖЕТ ПЕРЕРАСТИ В ХРОНИЧЕСКИЙ

Каждую зиму к педиатрам выстраиваются очереди из часто болеющих малышей. Хотя многим из них нужен лор, так как причиной постоянных простуд у дошколят нередко является воспаление аденоидов.



Наш эксперт – врач-педиатр и детский аллерголог Мария СЕДОВА.

Что за болезнь?

Аденоиды – это орган иммунной системы, расположенный в носоглотке. Его задача – захватывать и нейтрализовать вирусы. Время активного роста аденоидов приходится на возраст 3–5 лет. Воспаление аденоидов, или аденоидит, возникает как естественная реакция иммунной

Почему не дышит нос

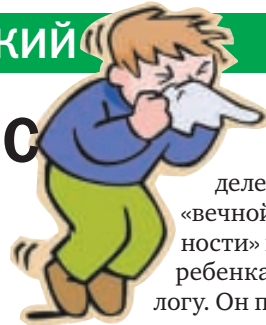
ткани глоточной миндалины на инфекционный процесс в верхних дыхательных путях и длится обычно не больше месяца. Но при определенных условиях острый аденоидит может перерасти в хронический. Тогда возникает картина, знакомая многим мамам вечного простуженных детей: ребенок постоянно подкашливает и «подхрюкивает», особенно ночью и утром, храпит во сне, днем держит рот открытым. Носовое дыхание у него затруднено. У детей, длительно болеющих аденоидитом, формируется так называемое аденоидное лицо: всегда приоткрытый рот с выдвинутой вперед верхней челюстью и отвисшей нижней, темные круги под глазами и слабо выраженный мимика.

Очаг воспаления

Хронический аденоидит у ребенка обычно является следствием частых простуд или наличия очага хронического воспаления в носоглотке. Также он может стать проявлением иммунодефицитного состояния или реакцией на плохую экологию. При этом, по мнению специалистов, около 25% всех аденоидитов имеют аллергическую природу. Аллергенами в этом случае чаще всего выступают клещи домашней пыли и плесневые грибы.

Как выявить?

Ночной кашель и затруднение носового дыхания нельзя назвать жалобами, характерными именно для аденоидита. Так бывает и при простом ОРВИ, и при аллергическом



рините. Поэтому для определения причины «вечной простуженности» надо показать ребенка отоларингологу. Он проведет эндоскопическое исследование носоглотки в специально оснащенной для этого кабинете. Возможно, к этому добавится дополнительное исследование слуха: дело в том, что вследствие воспаления и гипертрофии глоточной миндалины слух часто нарушается. Исходя из результатов обследования, врач назначит лечение или в крайнем случае операцию по удалению аденоидов.

Как предотвратить?

Разумеется, аденоидит легче предотвратить, чем лечить. Профилактика актуальна для любого здорового ребенка, находящегося в группе риска

(а это дошкольники от 3 лет). Тем более она важна для детей-аллергиков, а также для малышей со сниженным иммунитетом и проживающих в экологически неблагоприятных условиях. Уберечь ребенка от аденоидита поможет:

- Здоровый образ жизни
- Укрепление общего иммунитета (закаливание, прием витаминов)
- Своевременное выделение от вирусных и бактериальных инфекций, чтобы не возникало хронических очагов воспаления
- Увлажнение воздуха в квартире
- Профилактическое промывание носа солевым раствором
- Защита от аллергенов и лечение аллергии, если она есть
- Регулярное наблюдение у врача.

Юлия ЭЙДЕЛЬКИНД

Какие проблемы возникают у детей, которым приходится постоянно жить не с мамой и папой, а со старшими родственниками?



Наш эксперт – психолог Владислава ЛАДМАРИ.

ПЯТИЛЕТНЯЯ Аня вот уже четыре года живет у своей бабушки в подмосковной Дубне. Сначала мама приезжала к ней через день, потом по выходным, сейчас – раз в месяц. И маму сложно за это осуждать. Ей всего 28, у нее яркая внешность, разбитое сердце, ответственная работа и съемная квартира в Москве. «Вот обустроюсь немного и заберу тебя к себе», – говорит она Ане по телефону.

Семейные обстоятельства

Аня – далеко не единственная, кого в силу обстоятельств воспитывает бабушка. Родители Коли живут на Севере, ближайшая школа – в 10 км от дома, магазин – в трех. А у бабушки квартира в центре Москвы с консьержкой и всеми удобствами...

Мама Даши недавно родила малыша. На Дашу у нее катастрофически не хватает времени, ведь даже когда братик спит, маме надо постирать, помыть посуду, приготовить обед. А девочка целыми днями смотрит мультики. Бабушка хочет забрать Дашу к себе – на время. Пока малыш не подрастет. Они с дедом обожают внуку, у них в городе куча кружков и спортивных секций – и мама Даши уверена, что там дочке будет лучше.

Однако все не так однозначно

Да, родителям нужно завоевывать место под солнцем и устраивать личную жизнь. Да, бабушки и дедушки, в жизни которых уже «все случилось», могут посвятить себя внукам. Это и их искреннее желание и что-то вроде задачи долгов, ведь когда-то у них самих не хватало времени на собственных детей, и теперь они словно наверстывают упущенное.

Конечно, для детей самое важное, чтобы их любили и о них заботились. И, если этого не могут делать родители, хорошо, что это готовы делать бабушки и дедушки. Однако разлука с мамой и папой может сильно повлиять на становление личности ребенка и всю его дальнейшую жизнь.

Я у бабушки живу...

Заменит ли она приходящих маму и папу?

Сто причин быть рядом

Жизнь ребенка зародилась в мамином организме, и ребенок остается связанным с мамой навсегда. Но особенно тесная связь с матерью именно в детстве – с момента рождения и до момента, когда ребенок обретет способность отвечать за себя, станет самостоятельным. Находясь рядом, мама подпитывает его своей энергией, любовью, своим вниманием и заботой. Папа дает маме и ребенку безопасное пространство, оберегает их, дарит ощущение защищенности. Он тоже незримо связан с ребенком, но в большей степени через маму и отношения с ней. Вот почему так важно, чтобы мать жила в гармонии и любви с отцом ребенка.

К сожалению, так бывает не всегда. Если неустроенность, проблемы в отношениях с папой «иссушают» маму, в ней не остается сил и любви для ребенка. Пытаясь восстановиться, женщина с головой уходит в работу, или лихорадочно пытается завязать новые отношения, или впадает в депрессию – и ничего не дает своему малышу.

Бывает и так, что мама в детстве сама недополучила родительской любви и не чувствует возможности и необходимости дать ее теперь уже своему ребенку. Именно тут на выручку могут прийти бабушки и дедушки. Они сумеют окружить ребенка заботой, подарить ему тепло, но – это надо помнить – никогда не смогут заменить ему родителей. Любовь мамы и папы необходима детям в любом случае, ее нельзя умалять и обесценивать.

Подумаем о будущем

В далекой перспективе для ребенка гораздо лучше быть с любящими его бабушкой и дедушкой, чем с мамой, наполненной проблемами, раздражением, страхом. В близкой же – ему важно, чтобы мама его любила. И то, что она его оставляет, пусть даже с родными, близкими людьми, становится для него большой травмой. Подсознательно он чувствует, что родители от него отказываются. И это внутреннее ощущение может привести к непоправимым последствиям.

Дети, выросшие без родителей, очень часто не уверены в себе.

У них нет чувства самооценки, собственной значимости.



Важно, чтобы дети видели проявления маминой любви

Инструкция для воспитателей

Но что делать, когда отдать ребенка на воспитание все же приходится? Как вести себя мамам, папам, бабушкам, дедушкам? Ответ один: помнить, для того чтобы ребенок вырос психологически сильным, устойчивым, успешным, ему необходимо быть уверенным в любви родителей. Дети очень чутки. Даже взгляды и случайные фразы они могут истолковать совсем не так, как сделал бы это взрослый. Они смотрят на мир через призму желания быть любимым и принятым мамой и папой, поэтому вся входящая информация фильтруется через это и понимается ребенком в меру его способностей понять и осмыслить ситуацию.

Взрослым нужно говорить детям о том, что они любимы, желанны, рассказывать им, что, несмотря на трудности, мама с папой очень их любят и хотели бы быть с ними, если бы обстоятельства позволили.

Важно, чтобы дети видели проявления этой любви. Звонки мамы, папы, при встрече – проявления чувств, слова о том, что родители действительно скучали и думали о ребенке.

Если же ребенок надолго разлучен с родителями, нужно создавать в его воображении образ любящей мамы, которая, несмотря на то что далеко, все время думает о своем малыше.

Не говорить о родителях вообще – не выход. В этом случае ребенок будет чувствовать, что замалчивается что-то очень важное, что от него что-то скрывают и что причина этому он, это с ним что-то не так.

И конечно же, нельзя при детях критиковать родителей. Ни за их нерадивость, ни за их безответственность, ни за их неуспешность или никчемность. Ребенок соотносит, ассоциирует себя с ними: «Если родители плохие, то и я тоже плохой». Говорите ему, какие его папа и мама замечательные. Рассказывайте истории из их детства, как они проявили себя сильными, смелыми, сообразительными. Гордость детей за родителей – самый надежный мостик к будущим успехам самого ребенка.

Евгения ДАНИЛОВА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Екатерина Жемчужная:

– Конечно, желательно, чтобы детьми занимались мама с папой. Но иногда жизненные условия не позволяют. Что же остается? Только бабушка с дедушкой! Мы с мужем воспитывали нашего внука Андрюшу, сейчас он уже в театре играет.

Спрашивали? Отвечаем!

Недавно узнала, что «Йод-Актив» был разработан радиологическим центром города Обнинск. А почему такой центр занялся этой непрофильной проблемой?

Идея создания «Йод-Актива» появилась после катастрофы на Чернобыльской АЭС. Для поддержания здоровья было крайне необходимо нормализовать йодную обеспеченность населения на территориях, загрязненных радионуклидами. И тут встала задача создания безопасного йода. После нескольких неудач ученые под руководством директора института сумели создать надежное средство – «Йод-Актив». В его

основу положен йод, встроенный в молекулу молочного белка, который отлично усваивается организмом и исключает риск передозировки.

А вскоре стало понятно, что такой препарат необходим большинству россиян. Ведь по данным Института питания РАМН йододефицит, в той или иной степени, испытывают почти 80% населения! То есть, большинству жителей России, чтобы избежать проблем со здоровьем,



дефицит йода в организме надо регулярно восполнять. А для этого достаточно ежедневно добавлять к пище 1-2 таблетки «Йод-Актива».

P.S. За вклад в сохранение здоровья нации создателей «Йод-Актива» наградили медалью имени И.И. Мечникова.

8-800-505-20-02
По России звонок бесплатный.

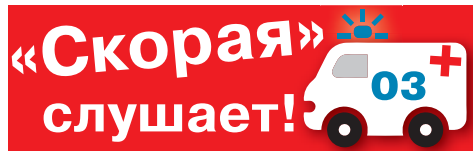
www.umelement.ru

СГР №RU.77.99.11.003.E.024713.07.11 РЕКЛАМА

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Ежегодно в дорожно-транспортных происшествиях у нас в стране погибает население целого города. Статистика впечатляет: в прошлом году жертвами ДТП стали 114 тыс. человек, из которых 17 тыс. – погибли, 97 тыс. – ранены.

СПЕЦИАЛИСТЫ утверждают: многие из них могли бы выжить, если бы тот, кто был с ними рядом, владел навыками оказания первой помощи.



Мы продолжаем начатый в предыдущих номерах совместный проект нашей газеты и Московской службы скорой и неотложной медицинской помощи.

Слово – врачу-травматологу Станции скорой и неотложной медицинской помощи им. А. С. Пучкова г. Москвы Олегу ДМИТРИЕВУ

и врачу-анестезиологу-реаниматологу Станции скорой и неотложной медицинской помощи им. А. С. Пучкова г. Москвы Анне ЗАХАРОВОЙ.

СОГЛАСНО статистике, более 20% от числа погибших в ДТП умирают на месте происшествия от потери крови. Чтобы этого не допустить, нужно, не теряя времени, приступить к мероприятиям по остановке кровотечения.

Шаг 1-й. Как можно скорее осмотрите пострадавшего, чтобы найти у него источники наружного кровотечения. Снимите одежду, начиная с неповрежденной части тела. Если это невозможно, разорвите ее или разрежьте.

Попробуйте определить, с каким именно кровотечением вы имеете дело. Цвет у артериальной крови обычно алый. Кровотечение из артерий бывает фонтанирующим или пульсирующим. Поэтому не медлите, иначе за короткий промежуток времени человек может умереть от массивной кровопотери.

Венозная кровь темно-вишневого цвета, вытекает спокойно, но при крупном диаметре травмированной вены может тоже изливаться быстро.

● На заметку

При оказании доврачебной помощи пострадавшим в ДТП нельзя:

- ☒ давать таблетки больному без сознания;
- ☒ проводить необходимую фиксацию (обездвиживание) сломанной конечности без адекватного обезболивания (внутривенного или внутримышечного);
- ☒ выпрямлять искривленную конечность, подгоняя ее под шину, – таким образом вы еще больше травмируете пострадавшую конечность и усилите кровотечение;
- ☒ перемещать больного при подозрении на травму позвоночника или шейного отдела (если, конечно, речь не идет об извлечении его из горящего автомобиля) без специального воротника на область шеи и доски.

Азбука спасения

Как помочь жертве ДТП

Если на теле пострадавшего обнаружено несколько источников кровотечения, начинать останавливать его нужно с самого сильного – артериального.

Шаг 2-й. Самый быстрый и простой способ остановить кровотечение – прижать кровоточащий сосуд пальцем или кулаком прямо в ране или выше.



✓ При артериальном кровотечении из раны **верхней конечности** необходимо прижать плечевую артерию тремя пальцами посередине внутренней поверхности плеча или кулаком – подмышечную артерию.



✓ При артериальном кровотечении из любой раны **нижней конечности** необходимо прижать кулаком бедренную артерию приблизительно посередине паховой складки.



✓ Фонтанирующая на боковой поверхности шеи **сонная артерия** прижимается кулаком прямо в ране.

✓ Постарайтесь вызвать «скорую помощь»!

Шаг 3-й. При артериальном кровотечении из конечности наложите жгут выше раны, отступив от ее верхней границы приблизительно на 3–5 см. Не накладывайте жгут на голую кожу, подложите под него кусок материи. Поверх жгута накладывать повязку или опускать одежду нельзя, иначе легко пропустить момент, когда жгут необходимо ослабить, чтобы не допустить омертвения перетянутой конечности.

Важно! В теплое время года жгут можно накладывать на 1,5 часа, в холодную погоду – не больше чем на 30 минут. Записку с указанием времени наложения жгута необходимо вложить под жгут.



✓ Вначале наложения жгута проверьте, исчез ли пульс на руке ниже раны. Если нет, накладывайте туже. Пульс на руке ниже раны должен исчезнуть. На руке жгут накладывается только на верхнюю треть плеча, на ноге жгут накладывается на верхнюю треть бедра.

Шаг 4-й. При наличии раны ниже локтя (на кисти или предплечье) или ниже колена (на стопе или голени) можно остановить кровотечение с помощью сгибания пострадавшей конечности через «препятствие». Для этого при наличии раны на руке положите в локтевой сгиб один бинт прямо в упаковке или любой подходящий по размеру предмет, теперь согните руку и прижмите предплечье



к плечу как можно сильнее. Зафиксируйте руку в таком положении другим бинтом, ремнем, пластырем или скотчем вокруг.

✓ При кровотечении из раны на ноге под колено положите две упаковки бинта, согните ногу и зафиксируйте голень к бедру.

Шаг 5-й. Быстро и эффективно остановить венозное кровотечение из раны конечности и любое кровотечение из раны на туловище можно, наложив **давящую повязку**.



✓ Способ наложения давящей повязки очень похож на прижатие сосуда в ране, только в этом случае палец или кулак заменяется давящим предметом и фиксируется бинтом, ремнем или пластырем. Давящий предмет (например, вскрытый из упаковки целый бинт, обернутая в чистую материю бутылка с водой) укладывается в рану и плотно фиксируется там с помощью бинта или ремня.

✓ При кровотечении из раны на шею повязка фиксируется к руке с противоположной стороны, поднятой и закинутой на голову, чтобы не фиксировать повязку к противоположной стороне шеи пострадавшего и не «задушить» его. Если рука сломана, то повязку фиксируют к импровизированной шине (палке, зонтику).

Важно! Давящую повязку нельзя накладывать на отломки кости, поскольку, вдавливая их внутрь, можно повредить другие сосуды и усилить кровотечение. Накладывайте повязку, обходя отломки.

Подготовила
Татьяна ГУРЬЯНОВА

ОТРАВИТЕЛИ ЖИВУТ РЯДОМ

! В Средние века особо осторожные отравители предпочитали яды, именуемые сейчас «солями тяжелых металлов». Коварство этих ядов в том, что они имитируют смерть человека от естественных болезней.

Но ученым на такой случай теперь известно сильнейшее «противоядие». Это микроэлемент селен. Он способен очищать организм от таких грозных ядов, как мышьяк, кадмий, свинец, платина и ртуть. А тяжелые металлы просто «связывают» и легко выводят из организма.

Селен успешно защищает человека от токсического воздействия нитритов и нитратов. И, что особо важно

для пожилых людей, выводит из печени опасные продукты распада синтетических лекарств. Селен может противостоять многому, из того, что отравляет нашу жизнь. В том числе табачному дыму! И чем больше отравляющих факторов действуют на человека, тем острее потребность его организма в селене.

Между тем, по данным Института питания РАМН, недостаток селена в пищевом рационе наблюдается более чем у 80% россиян. Выходит, большинство из нас оказываются совершенно беззащитными. Чтобы сохранить здоровье, нехватку селена надо регулярно восполнять!

Для этого необходимо принимать селеносодержащие препараты. На-

пример «Селен-Актив». Чтобы восполнить опасный дефицит, достаточно ежедневно добавлять к пище 1 таблетку «Селен-Актива».

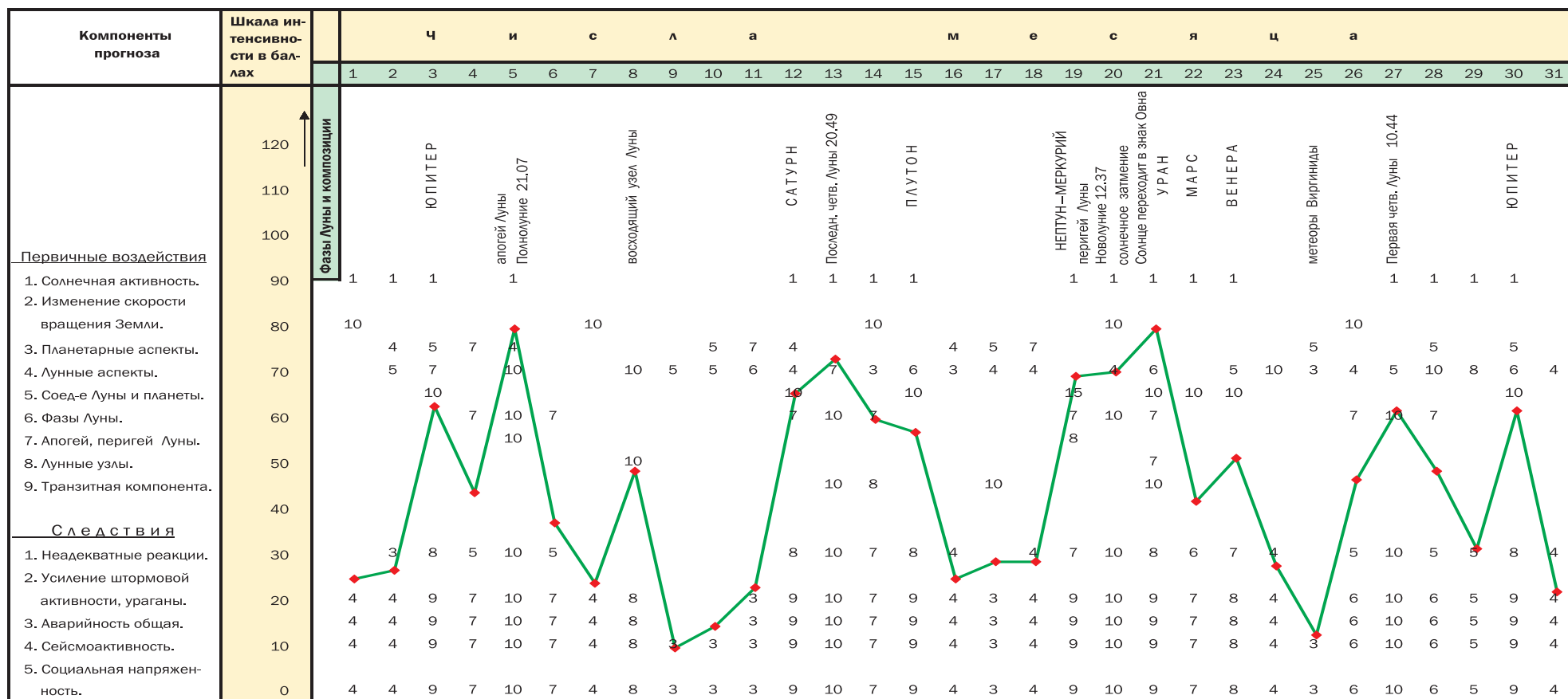


**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ИСТОЧНИК
СЕЛЕНА И ВИТАМИНА С**

8-800-505-20-02

По России звонок бесплатный.
СРР № RU.77.99.11.003.E.017043.04.11 Реклама

САМОЧУВСТВИЕ



Космические воздействия и график вероятности возникновения аномальных процессов на Земле в МАРТЕ 2015 года. Интенсивность параметров рассчитана по десятибалльной шкале на каждый день месяца. Выделенное крупным шрифтом название планеты означает, что она располагается на одном меридиане с Луной.

В дни минимумов по графику:
9-го и 25-го может наблюдаться слабость и упадок сил. В этом случае рекомендуется уменьшить нагрузку и увеличить время отдыха.

Напряженные дни марта 2015 г.:
3 (08-12), 5 (20-23), 12 (12-14), 13 (20-23), 15 (12-15), 19 (03-06), 20 (12-15), 21 (14-16), 22 (05-08), 23 (11-14), 27 (11-13), 30 (13-17).

Татьяна ДУБКОВА, Центр инструментальных наблюдений за окружающей средой и геофизических прогнозов

А ТЕПЕРЬ ПОДРОБНЕЕ

В марте усиление геофизической активности ожидается: **3-5, 8, 12-15, 19-23, 27, 30**. В эти дни возможно формирование циклонов и ураганов, повышение аварийности всех видов, усиление сейсмоактивности и напряженности в социуме.

3 – соединение Луны с Юпитером во Льве. Возможны болезни сосудов, сердца, позвоночника, мышц спины, аритмия. Необходимо соблюдать диету, исключить острые, жирные блюда и алкоголь, отказаться от переноса тяжестей и физических нагрузок.

5 – полнолуние. Ожидаются перепады атмосферного давления и температуры. Вероятно обострение хронических болезней, эмоциональное возбуждение, бессонница, скачки артериального давления. Нежелательно делать операции, прививки, употреблять алкоголь.

12 – соединение Луны с Сатурном в Стрельце. Возможны нервные срывы, боли в суставах, заболевания легких, печени. Нужно избегать переохлаждения области таза, переутомления, подъема тяжестей. Для сохранения печени необходимо диетическое питание, отказ от алкоголя. Полезны дыхательные упражнения, массаж, прогулки на свежем воздухе.

13 – последняя четверть Луны, Меркурий переходит в знак Рыб. Ожидаются перепады атмосферного давления и температуры. Возможны болезни бронхолегочной системы, желчного пузыря. Необходимо отказаться от острой и жирной пищи, избегать переохлаждения. Подходящее время для завершения начатых дел, прогулок на свежем воздухе.

15 – соединение Луны с Плутоном в Козероге. Вероятны простудные заболевания с высокой температурой, проблемы с кожей и зубами.

Активные процессы в марте

Не исключены заболевания мочеполовой сферы. Остерегайтесь падений, держите тело в тепле, не поднимайте тяжести. Нельзя перегружать суставы интенсивными физическими упражнениями.

19 – соединение Луны с Нептуном и Меркурием в Рыбах. Повышена опасность аварийных и травмоопасных ситуаций. Не исключена вероятность инфекционных заболеваний, аллергических реакций. Стоит исключить алкоголь, кофе, курение. Полезен контрастный душ, массаж стоп, легкие прогулки, умеренные физические упражнения. Желательно отложить решение важных вопросов.

20 – новолуние, солнечное затмение. День затмения рекомендуется проводить в спокойной, доброжелательной обстановке, без стрессов и волнений. Возможны головные боли, головокружение, лорзаболевания. Иммуитет понижен. Не рекомендуется начинать новые дела, проводить операции, делать прививки. Опасен алкоголь и возбуждающие средства. Полезны прогулки на свежем воздухе.

21 – Солнце переходит в знак Овна, соединение Луны с Ураном в Овне. Возможны болезни глаз, головокружение, нарушение сна. Переутомление и стрессы сильно влияют на здоровье. Откажитесь от возбуждающих средств, алкоголя, кофе, шоколада. Пейте больше чистой воды, гуляйте, занимайтесь гимнастикой.

22 – соединение Луны с Марсом в Овне. Возможны инфекционные заболевания, бессонница, лихорадка. Избегайте импульсивных действий, резких движений, давайте

отдых глазам. Желательно отказаться от острой и жирной пищи, кофе, шоколада и алкоголя. Полезны физические упражнения, прогулки, оздоровительные мероприятия.

23 – соединения Луны с Венерой в Тельце. В зоне риска шея, щитовидная железа, носоглотка, гортань, пищевод, легкие. Не исключены болезни почек и мочеполовой сферы. Повышена опасность простуды, ангины, пищевых отравлений. Рекомендуется остерегаться переохлаждения, некачественных продуктов питания. Подходящее время для финансовых сделок, творчества, дружеских встреч, занятий искусством.

27 – первая четверть Луны. Ожидаются перепады атмосферного давления и температуры. Повышается

интуиция, эмоциональность, впечатлительность и обидчивость. Особенно сильно Луна влияет на женщин. Возможны проблемы с молочными железами, печенью и желчным пузырем. Не исключены нарушения пищеварения и отеки. Рекомендуется воздержаться от спиртных напитков, острого и соленого, соблюдать диету. Благоприятное время для отдыха, создания домашнего уюта.

30 – соединение Луны с Юпитером во Льве. Возможны боли в спине, заболевания кожи, бессонница. Особое внимание необходимо уделить сердцу и сосудам. Избегайте стрессов, откажитесь от чрезмерных физических и умственных нагрузок, соблюдайте диету. Полезны легкие прогулки, полноценный сон.

СТРАХОВКА ОТ ПОХМЕЛЯ

Позволяет предупредить похмелье еще на стадии употребления алкоголя

Помогает:

- Уменьшить токсическое действие алкоголя
- Активизировать работу органов и тканей
- Повысить общую работоспособность

Способствует улучшению течения беременности, росту и развитию плода!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



ТЕРРИТОРИЯ КРАСОТЫ

Всему свое время

Как реагируют на косметику наши «внутренние часы»

Сегодня уже накоплено немало знаний о биоритмах организма, которые определяют его ответные реакции на прием некоторых лекарств. Наша кожа тоже подчинена биоритмам. И, зная, в какое время она наиболее восприимчива к тем или иным косметическим ингредиентам и косметологическим процедурам, можно повысить эффективность домашнего ухода. Сверяемся с часами.

5.00–7.00

Организм готовится к пробуждению. В эти часы сон наиболее глубокий, а температура тела снижается до минимума. За 1–2 часа до пробуждения эпифиз мозга выделяет наибольшее количество «гормона молодости» – мелатонина. После 6 утра нарастает выработка гормона «бодрости и пробуждения» – кортизола.

8.00–10.00

В это время активизируется кровообращение и работа желез внутренней секреции. Улучшается работа лимфатической системы, благодаря чему быстро исчезают отеки и мешки под глазами, которые так огорчают нас, когда мы смотримся в зеркало по утрам.

Совет. Пока вы отдыхали, кожа работала. И теперь надо хорошенько очистить ее от продуктов жизнедеятельности, которые скопились на ее поверхности. Чтобы помочь коже проснуться, примите контрастный душ, протрите лицо кусочком льда. Эти часы наиболее благоприятны для увлажнения лица, нанесения косметики с витаминами и минеральными компонентами, поскольку кожа активно впитывает влагу, биологически активные вещества.

11.00–13.00

К полудню активизируется работа сальных желез. Усиливается выработка кожного сала. В этот период повышается склонность организма к аллергическим реакциям, также нарастает и реактивность кожи: она становится очень уязвимой к раздражителям.

Совет. Не стоит экспериментировать с новыми косметическими средствами во избежание аллергических реакций. От экзотических блюд, как бы аппетитно они ни выглядели, также лучше отказаться. Убрать жирный блеск с лица можно, воспользовавшись матирующим лосьоном или салфеткой со специальной пропиткой. Эти средства к тому же помогут нормализовать секрецию кожного сала.

13.00–15.00

В это время организм испытывает спад. Ему требуется передышка. Работоспособность снижается, обменные процессы замедляются. Кожа выглядит усталой,

С 12.00 до 15.00 косметические процедуры окажутся малоэффективными

поблекшей, однако косметические процедуры окажутся малоэффективными для нее в этот момент.

Совет. Если есть возможность, постарайтесь после обеда дать себе хоть небольшой отдых для восстановления сил. Чтобы поддержать кожу, можно протереть ее тоником или сбрызнуть минеральной водой.

15.00–17.00

Работоспособность постепенно восстанавливается, повышается температура тела, но клетки кожи по-прежнему остаются малоотзывчивыми на косметические средства. Зато этот временной отрезок хорош для проведения массажа – ручного или аппаратного.

Совет. Лучше всего в эти часы заняться фитнесом, если есть такая возможность, или посвятить их массажу как лица (классического косметического, миостимулирующего, скульптурного), так и тела – общеукрепляющего, лимфодренажного, антицеллюлитного.

17.00–19.00

Организм включает «второе дыхание». В это время дневная температура тела приближается к максимуму, улучшается самочувствие.

Совет. Нет смысла наносить в эти часы что-либо на лицо: кожа все еще невосприимчива к ним. Зато болевой порог повышается, поэтому болезненные косметологические процедуры лучше всего назначать именно на это время. Например, если вам необходимо провести депиляцию, химический пилинг или пройти очередной сеанс мезотерапии, лучшего времени суток для этого не найти.

19.00–21.00

Кожа более активно впитывает кислород. В этот момент актуальны очищающие косметические процедуры – скрабы, маски, мягко действующие гоммажи, которые помогут улучшить «дыхание» кожи.

Совет. Приблизительно в это время многие из нас возвращаются

с работы домой. Переступая порог дома, приучите себя первым делом смыть с лица декоративную косметику. Это улучшит доступ кислорода к клеткам кожи и будет хорошей профилактикой против комедонов (черных точек) и угревой сыпи.

21.00–23.00

Хорошее время для нанесения питательных масок, стимулирующих сывороток: эффект от них будет максимальным. В этот период также хороший эффект дают водные расслабляющие процедуры – теплая ванна или душ помогут организму избавиться от токсинов. После них кожа будет особенно хорошо воспринимать питательные вещества.

Совет. Добавьте в ванну горсть морской соли и 5 капель эфирного масла мелиссы, лаванды, иланг-иланга, бергамота, сандала или розы: они обладают успокаивающим действием и помогают снять усталость после трудового дня. Во время приема ванны совместите приятное с полезным – отшелушите отжившие клетки рогового слоя при помощи жесткой мочалки или скраба. После душа или ванны нанесите на слегка влажную кожу увлажняющее молочко. Питательные кремы надо наносить на кожу не позднее, чем за полчаса до сна.

23.00–5.00

Ночью организм не просто отдыхает. Он активно восстанавливается, встает на ремонт и профилактику. В ночные часы полным ходом идут процессы регенерации, увеличивается скорость деления клеток. С наступлением темноты в крови начинает нарастать концентрация мелатонина. Во время сна активизируется гормон роста соматотропин, который усиливает синтез белка и тормозит его распад, а также способствует «сжиганию» жировых отложений и увеличению мышечной массы. Так что, если вы недовольны своим внешним видом и состоянием кожи, просто постарайтесь ложиться спать на час раньше.

Совет. Не забывайте перед сном плотно зашторивать окна и никогда не спите при включенном освещении. Свет – как солнечный, так и электрический – подавляет выработку мелатонина, который является мощнейшим антиоксидантом. При нехватке мелатонина не только кожа, но и весь организм быстрее стареет.

СО ВСЕГО СВЕТА

Последователи Клеопатры

Косметику на основе ослиного молока и лошадиного жира создали в Южной Корее.

Южные корейцы не перестают удивлять своими нетрадиционными решениями. Именно они начали делать кремы на основе слизи виноградных улиток и свиного коллагена. На сей раз они выпустили косметику, включающую ослиное молоко и лошадиный жир. Разработчики косметики сообщают, что ослиное молоко – очень мягкий ингредиент и оно имеет успокаивающий эффект, благодаря чему хорошо подходит для чувствительной и пораженной экземой кожи. Кроме того, молоко ослиц богато белками, а витамина С в нем 5 раз больше, чем в коровьем молоке. Что касается лошадиного жира, то он обладает отличными регенерирующими и увлажняющими свойствами. Производители надеются, что их новые средства по уходу за кожей станут мировыми бестселлерами. Впрочем, использование ослиного молока в качестве омолаживающего средства для кожи – решение не столь новое. Ему уже более двух тысяч лет. Ведь еще египетская царица Клеопатра любила нежиться в ванне из молока 700 ослиц.

Без морщин и без улыбки

Пятидесятилетняя англичанка Тесс Кристиан 40 лет не улыбалась из-за страха перед морщинами.

Еще будучи десятилетней девочкой она решила сдерживать улыбку, чтобы ее лицо навсегда сохранило молодость. Кристиан призналась, что со всей силы била себя по губам, когда ей хотелось улыбнуться. Даже когда у нее родилась дочь, она не разрешила себе улыбнуться. Британка говорит, что никогда не пользовалась ботоксом, не прибегала к помощи косметологов и пластических хирургов. «Я улыбалась лишь в раннем детстве, но затем сознательно от этого отказалась», – заявила она. – Мои усилия окупились – у меня нет ни одной морщины. Ни один крем для лица не может дать такого эффекта». По словам Тесс Кристиан, запрет на улыбку она решила ввести, посмотрев фильмы с Марлен Дитрих. Актриса никогда не улыбалась в своих фильмах, при этом всегда выглядела просто потрясающе. Возможно, кто-то из косметологов и одобрит такой метод профилактики мимических морщин, но психологи утверждают, что улыбка очень важна для психического здоровья человека. Впрочем, все, кто увидит фотографию Тесс Кристиан, вряд ли захотят последовать ее примеру. Может быть, у нее и нет морщин, но сдерживание мимики превратило ее лицо за эти годы в настоящую маску.

1982 ▶



◀ Сейчас

Анна ВИССОП



«Аборт» в переводе с латинского – «**несвоевременное рождение**». Бывает **самопроизвольным** и **искусственным**.

15–20% клинически установленных случаев беременности **заканчиваются** самопроизвольным абортом – **выкидышем**.

В некоторых странах **искусственные** аборт **запрещены**; в некоторых – их делают **только по медицинским показаниям**, если беременность грозит жизни или здоровью женщины или она наступила в результате изнасилования; в некоторых, как сейчас в России, аборт **законодательно разрешены**.

3,5 млн абортов в год делают женщины в России – **в 2 раза больше**, чем во всей Европе.

По современным медицинским стандартам, **искусственный** аборт проводится, как правило, **при сроке до 20 недель** беременности или если срок беременности неизвестен – **при весе плода до 400 г**.

В развитых странах, где аборт разрешен законодательно и выполняют его медицинские работники, **смертность** в результате абортов является низкой – **0,2–2,0** смерти на **100 000** абортов. И все-таки аборт **всегда небезопасен**.

Аборт



в цифрах и фактах

Искусственные аборты делали уже **в 3–2 тысячелетия до нашей эры**. В Древнем Египте, чтобы **прервать** нежелательную беременность, использовали **экскременты крокодила**.

От 4 до 6 абортов в среднем делает за жизнь женщина в России, так как у нас в стране **низкая культура контрацепции**.

Около 50% женщин, которые делают аборт, **моложе 25 лет**.

2/3 всех абортов делают женщины, которые **никогда не были замужем**.

Сегодня **самый низкий процент** абортов насчитывается в **Бельгии и в Нидерландах**.

На **140%** возрастает **риск рака груди** после аборта, а для женщин **с тремя и более абортами – на 240%**.

Развитие **ультразвуковой диагностики** и **амниоцентеза** – забора и исследования околоплодных вод – **позволяет определить пол** ребенка до рождения, что в некоторых странах **привело к увеличению числа абортов** в зависимости от пола зародыша.

Искусственный аборт бывает **медикаментозным** и **хирургическим**. Последний в России наиболее распространен, хотя ВОЗ считает его **более опасным** для здоровья женщины и рекомендует прибегать к нему лишь **в крайних случаях**.

В 10 раз меньше дает **медикаментозный аборт непосредственных осложнений**, чем хирургический, и **в 100 раз** меньше – **отдаленных**.

Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ

СО ВСЕГО СВЕТА

Химия верности

Верность мужчин можно усилить с помощью гормональной терапии, считают врачи из Бостонского университета (США). Это качество зависит от уровня окситоцина в организме мужчины. Окситоцин вырабатывается в гипоталамусе и отвечает за доверие, привязанность.

Исследователи провели опыт: мужчинам давали препараты, содержащие окситоцин, и анализировали их поведение. Испытуемых (как получавших гормон, так и участников контрольной группы) ставили в одинаковые ситуации. Участники окситоциновой группы реже шли на сближение с незнакомыми женщинами, даже если те казались им желанными. В остальном поведение мужчин по отношению к противоположному полу никак не менялось, то есть их установка на верность не была связана с падением самооценки.

Интересно, что, задумывая эксперимент, специалисты были уверены в противоположном результате. Окситоцин делает человека более общительным, поэтому ожидалось, что мужчины будут знакомиться с большим количеством новых женщин. Но на первый план вышли иные свойства гормона – те, которые формируют привязанность к уже существующей партнерше.

А ученые из Университета Цюриха уже изобрели спрей с окситоцином, который помогает супругам стать ближе.



Газета «АиФ. На ДАЧЕ»
Узнайте **больше**
про **дачную** жизнь

В каждом номере:

- Советы специалистов
- Огород и всё о нём
- Цветочный клуб
- Дела садовые
- Лунный календарь
- Консультации юристов
- Стройка



Мини-энциклопедия садовода в каждом выпуске!

Спешите на почту! Идёт подписка на 1-е полугодие 2015 года!

Подписаться можно в любом почтовом отделении или на сайте subscr.aif.ru



КОДЕКС СТРОЙНОСТИ

После 30 лет обмен веществ замедляется. Если человек это не учитывает и продолжает питаться, как раньше, за следующие 10 лет он прибавляет в среднем 10% от веса, то есть 5–8 кг. Как справиться с таким избытком?

Что на тарелке

После сорока похудеть заметно тяжелее, чем, например, в 20 или в 25 лет. Популярные диеты, которые передаются из уст в уста или напечатаны в Интернете, в этом возрасте перестают давать прежний эффект. А вот вред здоровью наносят ощутимый. Поэтому первое, что нужно сделать: навсегда забыть про «кремлевку», «аткинса», сидение на гречке и прочие полуголодные или несбалансированные системы питания. Меняйте меню постепенно и при этом следите, чтобы в день вы получили не меньше 1500 ккал. Это несложно.

● **Сократите потребление простых углеводов.** Они содержатся в сахаре, сладостях, выпечке, хлебе, рафинированном белом рисе, фруктовых соках. Составьте список таких продуктов, входящих в ваше меню, и вычеркните

Никогда не поздно!

Как похудеть, если вам больше 40 лет



Фото Legion-media

из него 2–3 позиции, от которых вы можете безболезненно отказаться.

● **Перейдите на маложирное питание.** Обезжиренный творог, маложирные молочные продукты, нежирное мясо, рыба – так незаметно для себя вы сможете снизить калорийность рациона на 20–25%. Привыкли класть в оливье майонез, а винегрет от души поливать растительным маслом? Пользы фигуре это не принесет. Постарайтесь облегчить все привычные блюда.

Вы должны получать в сутки не менее 1500 ккал

● **Питайтесь часто, 5–6 раз в день, маленькими порциями** в среднем по 250–350 ккал. Так вы не будете чувствовать голод и начнете худеть. Если раньше вы перекусывали крекерами, тостами или шоколадками, замените их на бутерброды с кусочком нежирного мяса или рыбы, овощами и цельнозерновым хлебом, обезжиренным творогом с фруктами. И обязательно поставьте перед компьютером тарелку с нарезанными овощами.

Жизнь в движении

Полнеть после сорока мы начинаем и из-за малоподвижного образа жизни: от офиса до дома – минимум шагов, на работе – минимум телодвижений. В результате мышцы начинают терять эластичность, и даже если мы вдруг захотим заняться физкультурой, то едва справимся с упражнениями, которые еще лет пять назад не представляли никакой

сложности. Но двигаться, тренироваться нужно обязательно.

Какие нагрузки выбрать? С одной стороны, жиросжигающие, а с другой – безопасные для коленных суставов и позвоночника. Начните с ходьбы, велосипеда и роликовых коньков. Если и после них вы будете чувствовать дискомфорт, ходите в бассейн. Надумали записаться в спортзал? Избегайте штанг и гантелей и занимайтесь на тренажерах – на них риск получить травму гораздо меньше. Из кардиотренажеров наиболее безопасен эллипсоид. Нагрузки на фитболе или полусфере вам также подойдут.

Не забывайте о разминке до тренировки: зрелые суставы и связки очень важно хорошо разогреть до занятия, это снижает риск травм. А аккуратная растяжка после тренировки помогает восстановить эластичность мышц и тем самым укрепляет их.

Чтобы меньше утомляться, пейте больше воды – по 1–2 стакана перед каждой тренировкой.

Евгения ДАНИЛОВА

О том, как похудеть, если вам за 50, читайте в одном из следующих номеров

ВОПРОС–ОТВЕТ



На вопросы читателей отвечает доктор медицинских наук, диетолог, психотерапевт Михаил ГИНЗБУРГ.

Минус 10!



Подскажите, пожалуйста, как сбросить 10 кг за неделю?

Иван, Тула

– Никак! Даже пробовать не стоит. Только здоровье попорчите. Оптимальный темп похудения – 2–3 кг в месяц. Это не только поможет укрепить здоровье, но и более вероятно обеспечит стойкий результат.

Зимние килограммы



Каждый год за осень и зиму прибавляю минимум 4–5 кг. Можно ли избежать сезонного набора веса?

Светлана, Архангельск

– Да, можно. Для этого достаточно маложирного режима питания и тонизирующих упражнений. Кстати, такой порядок действий уберет и от нарастания веса, вызванного любыми другими причинами.

На заметку

В любом возрасте важно иметь значимый мотив к похудению. Чтобы его найти, задайте себе три вопроса.

1. Зачем терпеть все эти, пусть небольшие, но ограничения? Образ похудевшей «себя» должен твердо стоять на земле, окруженный реалиями вашей жизни. Одна дама – учительница младших классов – смогла успешно похудеть, только осознав, что ей это необходимо, чтобы... комфортно размещаться в кресле в театре, куда она частенько водила учеников. Вся наша жизнь состоит из подобных частностей, и лучшими стимулами становятся именно они.

2. Сколько лишних килограммов отравляет мне жизнь? Не ставьте больших целей вроде такой – весить 50 кг при росте 170 см. Для начала нужно довести вес до здоровой физиологической нормы и быть в состоянии его контролировать.

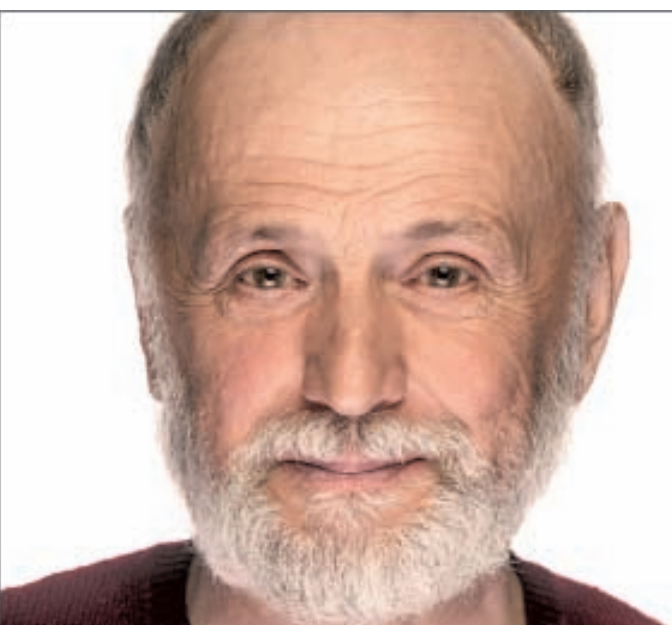
3. Когда мне необходим результат? Очень важно обозначить конкретный срок. Например, «хочу похудеть на 2 кг в месяц». Никакая сила, кроме не очень внятного мотива, не способна помешать осуществлению цели. Очень здорово, если мотив привязан к реальной дате – свадьбе, юбилею, встрече с одноклассниками, поездке к морю.

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Екатерина Жемчужная:



– Я бы с удовольствием занималась спортом и сидела на диете, если бы не мой катастрофический график работы. Ведь мы, актеры, сегодня здесь – завтра там. Нам могут внезапно позвонить и сказать: «Завтра концерт, билеты на самолет уже заказаны». Мы собираемся и летим. Потом зовут на съемки куда-нибудь в горы, например. И мы ползем по этим горам в дождь и холод. Конечно, с таким расписанием сложно вести здоровый образ жизни. Но благодаря работе так получается, что я все время в движении, не сижу на месте. Это мой своеобразный фитнес.



СОВКОМБАНК

ВЫ ПЕНСИОНЕР?

ДАДИМ ВАМ 12%

ЗВОНОК ПО РОССИИ БЕСПЛАТНЫЙ
8 800 100 000 6

*www.sovcombank.ru «Денежный кредит «12% плюс». Сумма 100 000 руб., срок 12 мес. При безличном расходовании средств в 1 месяце действия договора (минимум 80% от суммы кредита) – ставка 12% годовых; при наличном расходовании – 17% годовых. Возраст заемщика 20–65 лет. Документы: паспорт гражданина РФ, второй документ, удостоверяющий личность, справка 2-НДФЛ (пенсионеру справка не требуется). Банк вправе отказать в предоставлении кредита без объяснения причины. ПАО «Совкомбанк». Генеральная лицензия Банка России №963. На правах рекламы.

Бананы давным-давно перестали быть для нас экзотикой. Тропические фрукты многим кажутся такими же родными, как яблоки или груши. К тому же бананы – это хорошее подспорье в борьбе с зимним недостатком витаминов.



Наш эксперт – кандидат медицинских наук, врач-диетолог **Галия ШАФИГУЛЛИНА**.

Что внутри?

Один банан среднего размера содержит около 30 г углеводов и 3 г клетчатки, он обеспечит 25% суточной потребности организма в витамине B₆, 13% ежедневной нормы калия, 15% дневной нормы витамина С и марганца и 10% потребности в меди и биотине. Поэтому вам стоит полюбить бананы, если:

- вы занимаетесь спортом или физической работой – углеводы дадут энергию и повысят тонус организма. Если вам предстоит активная тренировка, перед тем как идти в спортзал, подкрепитесь бананом;
- не хотите иметь проблем с сердцем и сосудами – калий укрепляет сердечную мышцу, нормализует артериальное давление, предотвращает развитие гипертонии;
- у вас есть проблемы с пищеварением – клетчатка улучшает процесс переваривания пищи, служит для профилактики дисбактериоза, а благодаря тому что бананы в отличие

● На заметку

Зеленые бананы поспеют у вас дома в течение нескольких дней, причем ни вкусу, ни витаминному составу это не повредит. Дело в том, что все бананы срывают зелеными, дозревают плоды уже в процессе транспортировки. Кстати, даже в теплых странах бананы срывают еще зелеными. Как ни странно, на дереве плоды не набирают необходимых вкусовых качеств и аромата, а наоборот, утрачивают их, кожура плодов растрескивается и мякоть легко поражается гнилью, поэтому эти фрукты собирают недозревшими. Ну а если нужно ускорить процесс созревания фруктов, положите их в один пакет с яблоками. Оказывается, яблоки вырабатывают особый газ, который способствует тому, чтобы бананы быстрее пожелтели.

Подарок из Африки

Спасут ли бананы от депрессии?



работоспособность, то лучше отдать предпочтение желтому или даже слегка переспелому банану, ведь сахара – это то что нужно организму, чтобы избежать умственного и физического переутомления.

Хватит и половинки!

Несмотря на то, что бананы содержат довольно много сахаров, их часто рассматривают в качестве правильного перекуса для тех, кто сидит на диете. Конечно, если сравнивать с конфетами и пирожными, бананы действительно более полезны. Однако, если вы ведете борьбу с лишними килограммами, за один перекус нежелательно употреблять больше 15 г углеводов. Именно такая доза содержится в половинке среднего банана. А вот целый фрукт для худеющих – это уже перебор. Поэтому, если не можете контролировать аппетит и ограничиться половиной банана, лучше выбрать другой способ заморить червячка.

Не в настроении

Бананам часто приписывают свойство антидепрессанта – и этот миф живет уже многие годы. Якобы бананы

содержат так называемый гормон счастья серотонин, который спасает от тоски и апатии.

На самом же деле серотонин образуется в организме из триптофана – особой аминокислоты, которая содержится в белковых продуктах. А вот как раз протеинов в бананах практически нет, и количество триптофана в бананах крайне низкое. Поэтому на звание средства от хандры эти фрукты претендовать никак не могут.

Впрочем, стоит различать депрессию – заболевание, которое не вылечить без помощи специалиста, и обычное плохое настроение, связанное с усталостью и снижением тонуса организма. От депрессии бананы, конечно же, не спасут, а вот придать сил и зарядить энергией эти фрукты с высоким содержанием углеводов вполне способны. Для того чтобы увеличить «банановый эффект», лучше есть их в сочетании с белковыми продуктами, например с творогом. Белок усилит благотворное действие углеводов на нервную систему, но при этом не даст уровню сахара в крови подняться слишком быстро. А это значит, что заряд бодрости продлится дольше и за него не придется расплачиваться лишними килограммами.

Александра ТЫРЛОВА

Чтобы повысить тонус организма, лучше есть бананы вместе с творогом

от большинства фруктов почти не содержат кислот, их можно без опасения есть тем, кто страдает гастритом или нередко мучается от изжоги;

- вам приходится часто волноваться – витамин B₆ улучшает работу нервной системы и помогает противостоять стрессам.

Зеленый или желтый?

Чем желтее банан, тем больше в нем сахаров, поэтому тем, кто хочет похудеть, лучше отдавать предпочтение незрелым фруктам. В зеленых бананах углеводы представляют собой резистентный крахмал, который не усваивается в тонком кишечнике и, попадая в толстую кишку, служит питательной средой для полезной микрофлоры кишечника. Однако с привычки зеленые бананы могут вызвать вздутие живота. Поэтому не стоит есть больше двух бананов за один раз.

Благодаря невысокому гликемическому индексу (40) зеленые бананы не вызывают резкого подъема уровня сахара в крови, поэтому они не так опасны для худеющих, как спелые фрукты, у которых гликемический индекс 70 и выше. А вот если ваша цель – повысить

ВКЛЮЧАЙ МОЗГИ НА ПОЛНУЮ МОЩНОСТЬ!

Подробности на www.biotredin.ru

Медицинский научно-производственный комбинат:
БИОТРЕДИН Р 0002744/01

Биотредин®

Перезаселение – Триопин
таблетки голубые/белые 5 мг + 100 мг
30 таблеток

Состав (на одну таблетку):
активные вещества: L-триопин – 100 мг; перезаселение
пептид – 5 мг; вспомогательные вещества:
гидроксипропилкрахмал, микрокристаллическая целлюлоза – 4 мг,
повидон K30, полисорбат – 0,4 мг; сахара: сахароза – 1,17 мг.

- Уменьшает психоэмоциональное напряжение
- Улучшает краткосрочную и долгосрочную память
- Повышает умственную работоспособность
- Повышает и контролирует уровень содержания нейротрансмиттера в, тем самым, уменьшает влияние алкогольного абстинентного синдрома и клонирования алкоголя

Способ применения: по инструкции.

Позволяет:

- ✓ Улучшить краткосрочную и долгосрочную память;
- ✓ Повысить умственную работоспособность;
- ✓ Уменьшить психоэмоциональное напряжение;
- ✓ Справиться с влечением к алкоголю.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

ЛЕЧИТЕ ИЗЖОГУ — ЗДОРОВЬЕ НЕ МОЖЕТ ЖДАТЬ

Хроническому гастриту, переходящему в язву желудка, подвержены люди всех возрастов и профессий. Но можно ли предупредить эти неприятные и, скажем прямо, опасные для жизни заболевания?

Современный человек настолько погружен в свою ежедневную деятельность, что такие явления, как изжога, принято гасить симптоматически, не задумываясь о причинах и последствиях. А ведь именно изжога является одним из провоцирующих факторов болезней желудка. Что же делать, чтобы не довести ситуацию до осложнений?

Ни в коем случае нельзя ее игнорировать — необходимо обратиться к врачу.

Поскольку изжога в большинстве случаев связана с попаданием соляной кислоты в пищевод, требуется лечить ее препаратами, которые блокируют выработку соляной кислоты в желудке.

Помните, что изжога — это не банальный дискомфорт, это сигнал о неблагоприятном состоянии организма, требующий внимания, уточнения причины данного проявления и соответствующего лечения. Лечите изжогу — здоровье не может ждать.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



ВАШЕ ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Великий пост

Что можно и нельзя в период воздержания

Сразу за веселой Масленицей наступает самый длинный из всех православных постов – Великий. В этом году его начало приходится на 23 февраля, а заканчивается пост 12 апреля – в Светлый праздник Пасхи.

Это не диета

Условно пост делится на две части – святую Четыредесятницу и Страстную седмицу. Первая часть поста напоминает о событиях Ветхого и Нового завета – сорокадневном блуждании народа Израилева по пустыне, сорокадневном посте пророка Моисея, перед тем как он получил десять заповедей от Бога, и сорокадневном посте Иисуса Христа в пустыне. Вторая часть Великого поста намного короче первой и длится в течение недели перед Пасхой. Она установлена в память о страданиях Иисуса в последние дни и часы его жизни.



Необходимо воздерживаться не только от пищи, но и от удовольствий

С Чистого понедельника Великого поста наступают дни воздержания. При этом нужно помнить, что пост – это не голодовка и не диета, а в первую очередь период духовного очищения. Воздержание от житейских удовольствий, сквернословия, гнева, сексуальных отношений – все это должно создать особое настроение, очистить душу и вызвать стремление к покаянию.

Важно

Первая неделя Великого поста – одна из самых строгих. Церковный устав предписывает исключить из рациона мясные, молочные, рыбные и яичные блюда. Мирянам можно есть вареную пищу, заправленную растительным маслом.

На заметку

К постной пище относятся зерновые продукты (хлеб, каши, изделия из круп), бобовые, овощи, ягоды, фрукты, орехи, грибы, пряности, мед, растительные масла, рыба.

Как не оскоромиться

Гастрономические правила Великого поста установились еще в XVI веке. Тогда пост был более голодным, чем в наши дни. Церковный устав разрешал употреблять растительное масло лишь по субботам и воскресеньям и в дни памяти некоторых святых. Рыбу разрешалось есть лишь дважды за весь период поста – в праздник Благовещения и в Вербное воскресенье. О трехразовом питании на время поста тоже приходилось забывать – есть можно было лишь один раз в день – вечером.

Позже правила стали менее жесткими, а к постным блюдам добавилась рыба, правда, ставить ее на стол позволено далеко не каждый день. Рыбные блюда под запретом в первую, четвертую и седьмую недели поста.

ВОПРОС-ОТВЕТ



На вопросы читателей отвечает священник отец Игорь (ФОМИН).

Пойдем в кафе?



Можно ли ходить в кафе в пост?

Полина, Кострома

– Пост – это время, когда мы отказываемся от того, что нам особо приятно. К примеру, любит человек черный хлеб с подсолнечным маслом, посыпанный солью. Любит настолько, что порой среди ночи бежит на кухню, чтобы себя усадить. Так вот, если ты от чего-то зависишь настолько, попробуй отказаться от этого.

Можно не поститься ведерком картошки и поститься маленьким кусочком рыбы. Все зависит от того, что творится у нас внутри.

Что касается кафе, не вижу ничего дурного, если вы будете периодически есть там во время Великого поста. Многие заведения предлагают постное меню – и это очень хорошо. Кроме того, современный ритм жизни таков, что у некоторых горожан просто нет выхода. Либо ты ешь в кафе, либо весь день остаешься голодным.

Другое дело – «постные изыски». Если вы идете в кафе, чтобы вдоволь наестись постными блюдами, подчас еще более причудливыми, чем непостная еда, стоит задуматься: а пост ли это?



У каждого своя мера



Всем ли нужно соблюдать строгий пост или Церковь предусматривает для кого-то послабления?

Ирина, Москва

– Каждому человеку нужно определить свою меру поста. Один может понести пост в полном объеме, другому, наоборот, следует ослабить пост.

Поститься не так строго, как написано в уставе, могут болеющие люди. Болезнь – тоже своеобразный пост, смирение плоти. Кроме того, при некоторых заболеваниях гастрономический пост может принести вашему здоровью вред. Прислушайтесь к себе, спросите совета у врача.

Своя мера поста у беременных, у военнослужащих, у тех, кто работает в напряженном ритме или учится.

Конечно, особая тема – детский пост. Иногда лучше договориться с детьми о том, что Великим постом они, к примеру, будут есть меньше конфет, чем накладывать на них ограничения в молочной и мясной пище. В любом случае со всеми сомнениями и вопросами о посте я советую вам подойти к своему духовнику или священнику, которому вы доверяете.

Самое главное, что «нельзя есть в пост», – это своих близких. Я говорю о ссорах и других поступках, которые разрушают мир между людьми. Ведь, поступая с ближними дурно, мы разрушаем и мост между нами и Богом.

Почему нельзя венчаться?



Мы хотели пожениться и уже подали заявление в загс. Но недавно узнали, что в пост нельзя венчаться. Почему?

Анна и Олег, Тула

– Потому что венчание предполагает супружескую близость, а в период поста на нее наложен запрет.

Если по каким-то жизненным обстоятельствам вам необходимо оформить брак в загсе во время Великого поста, сохраните себя в чистоте до венчания. А венчаться можно будет сразу после поста.



При подготовке были использованы материалы с сайта www.foma.ru

Купил антибиотик – не забудь про ПРЕБИОТИК!

Недавно я переболела гриппом. Так как у меня был сильный кашель, врач назначил антибиотики. Но после того, как я начала их принимать, возникли проблемы с кишечником, которые сохраняются и сейчас. Врач говорит, что это дисбактериоз, которого при приеме антибиотиков не избежать. Подскажите, как можно восстановить нормальную работу кишечника?

Нина Владимировна, 52 года

При приеме антибиотиков нарушается микробный состав кишечника, из-за чего страдают важные механизмы жизнедеятельности. Дело в том, что микроорганизмы, обитающие в кишечнике, выполняют множество разных функций: продуцируют биологически активные вещества, участвуют в обменных процессах, усиливают иммунитет, регулируют перистальтику, помогают выведению из организма токсических веществ. Поэтому устранение дисбактериоза нужно не только для нормализации стула,

но и для восстановления других функций организма.

Больше всего наши полезные микроорганизмы «любят» фрукты, овощи, бобовые и крупы – источники пищевых волокон. Однако с пищей мы, как правило, не потребляем достаточное количество пищевых волокон, и, чтобы восполнить их дефицит, можно использовать пребиотики. Пребиотики создают оптимальную среду для развития нормальной микрофлоры, обитающей в кишечнике. В нашей стране одним из

наиболее широко применяемых препаратов этой группы является ЗУБИКОР.

Применение ЗУБИКОР следует начинать за 1-2 недели до начала приема антибиотиков, продолжать на протяжении всего курса и в течение месяца после отмены антибактериальных препаратов. Такая схема приема позволяет минимизировать нарушения кишечной микрофлоры, оптимизировать энтерогепатическую циркуляцию желчных кислот, работу пищеварительных желез, моторику желудочно-кишечного тракта, а, следовательно, поможет справиться

Вам и Вашим близким с такими последствиями антибиотикотерапии, как запор, диарея, изжога, тошнота, неприятный привкус и горечь во рту, предупредит развитие аллергических реакций и астено-вегетативных проявлений.

Будьте последовательны и внимательны к своему здоровью. Если Вы решили начать антибактериальную терапию, не забудьте принять меры по борьбе с побочными эффектами и снижению неблагоприятного воздействия на собственную микрофлору.

Производитель: ООО «НПК «Базовый Индивидуальный Комплекс», тел.: (812) 331-77-51 сайт: zubikor.rf

ЗУБИКОР КРОШКА. Декларация о соответствии ТС № RU Д-РУ АВ45 В.10495 от 08.05.2014 г.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Помните себя в детстве, когда вы были так беззаботны, счастливы? Солнце было самым ярким, а небо самым синим, цветы самыми красивыми, мама лучшей, а мороженое самым вкусным. Куда же все это ушло и, главное, почему?

Не гасите эмоции!

Что происходит с человеком, когда он радуется? Пульс учащается, активизируется работа мышц, возникает улыбка, смех. Мы чувствуем себя полными сил, энергии. Замечаем лучшее в людях, предметах, ситуациях.

Почему же с годами такие ощущения все реже нас посещают? Стрессы, проблемы, комплексы давят на нас. Грусть, гнев, страх, чувство вины и другие эмоции, которые мы скрываем от себя и других, все больше и больше сковывают тело, формируют «мышечные зажимы». Человек начинает существовать в «мышечном панцире». Это усугубляется тем, что некоторые люди (особенно мужчины) намеренно запрещают себе испытывать эмоции.

Эта проблема, как, впрочем, большинство наших проблем, родом из детства. «Мальчики не плачут», «Убери с лица эту идиотскую улыбку», – учат нас родители. Мы взрослеем – и родительский контроль перерастает в самоконтроль. «Я не имею права расплакаться и тем самым продемонстрировать свою слабость», «Некрасиво так смеяться при людях», «Какая у меня глупая улыбка», – уже одергиваем мы сами себя.

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Екатерина Жемчужная:

– Слагаемые счастья, на мой взгляд, просты. Нужно быть внутренне наполненным не агрессией, а добротой, прощать людям их ошибки, прощать себя. Если вы можете помочь кому-то хотя бы словом – надо помочь. Когда ты отдаешь частичку своего добра людям – это и есть счастье.

Будем как дети!

В поисках утраченного счастья

Человек блокирует как отрицательные, так и положительные эмоции. И соответственно разучивается их переживать. В итоге мы одинаково перестаем чувствовать и печаль, и радость, становимся «замороженными». И мир в нашем восприятии блекнет, жизнь уже не сияет всеми красками.

5 способов почувствовать себя счастливым

Как ни парадоксально это звучит, счастьем можно научиться. Конечно, нельзя прийти к радости таким путем, каким мы приобретаем новые навыки, знания. Сознательное ее достижение приводит к совершенно противоположному результату. Ощущение счастья ускользает.

1 Добивайтесь поставленных целей.

В книге «Радость: расширение человеческого сознания» психолог Уильям Шутц определяет радость как чувство, которое возникает, когда человек осознает, что его возможности реализуются, что он достигает поставленной цели. Определите, что для вас интересно, важно в жизни, добейтесь желаемого – и вы ощутите радость.

А если вы добились цели, но не стали от этого счастливее? Бывают же такие люди, у которых «все есть», но их ничто не радует... Тогда поможет тренировка.

2 Научитесь выражать свои чувства.

Оказывается, эмоцию радости, как, впрочем, и остальные эмоции, можно тренировать. Для этого необходимо научиться выражать свои чувства, не стесняясь этого.

Во-первых, дайте себе право на эмоции. Сердитесь, плачьте, бойтесь, когда вам хочется, и, конечно, радуйтесь.

Во-вторых, многие специалисты советуют чаще смеяться и улыбаться. Даже тогда, когда на душе «кошки скребут», попробуйте надеть на лицо улыбку, и автоматически организм начнет вырабатывать гормоны счастья – эндорфины.

3 Освойте методику релаксации.

Понятно, что препятствием на пути к счастью может стать слабое здоровье. Однако в большинстве случаев человек в силах улучшить свою физическую форму, мышечный тонус с помощью тренировок.

Состояние нервной системы тоже можно научиться контролировать путем саморегуляции, освоения методик

релаксации. Главное – понять, что мы сами отвечаем за свое физическое и психическое состояние, а не перекладываем вину на плечи родных, сетовать на дурную наследственность или жаловаться на тяжелую жизнь.

4 Примите как должное отрицательные чувства.

Радость присутствует наряду с другими эмоциями. И воспринимается только в сравнении с ними. Разве ценил бы человек мгновения душевного подъема, если бы для их достижения ему не пришлось долгое время трудиться? Разве может познать счастье тот, кому неведома печаль?

Пир, длящийся целый месяц, приедается. И веселье длиною в жизнь невозможно. Боль, в том числе душевная, необходима. Только пережив горечь утраты, тоску одиночества, мы можем от них освободиться, получив при этом новый опыт. И это нужно понимать.

5 Расширьте свой круг общения.

Известно, что положительные эмоции чаще испытывают социальные активные люди, эмоциональный опыт которых отличается большим разнообразием. Поэтому не прячьтесь в скорлупе, не ограничивайте свой круг общения семьей и коллегами по работе. Встречайтесь с друзьями, знакомьтесь с новыми, интересными для вас людьми. И, конечно, надейтесь на лучшее. Ведь оптимизм помогает увидеть перед собой не мрачные проблемы, а задачи, которые нужно решать. И тогда перед нами открываются новые возможности.

Василиса АВЕРЬЯНОВА,
психолог

СЕКРЕТ СПОКОЙСТВИЯ

Более 20 лет производится компанией БИОТИКИ по уникальной технологии микрокапсулирования

Медицинский научно-производственный комплекс
БИОТИКИ
ИП № ЛСР-011431/07

Глицин

Таблетки подязычные 100 мг
50 таблеток

Состав (на одну таблетку):
глицин гидрохлорид (содержит 100 мг глицина) – 100 мг, вспомогательные вещества: метилпарагидроксибензоат – 1 мг, метилпарагидроксибензоат – 1 мг

Позволяет:

- ✓ Справиться со стрессом
- ✓ Улучшить настроение
- ✓ Нормализовать сон

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

КАРСИЛ®

ГЕПАТОПРОТЕКТОРНОЕ СРЕДСТВО РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

Праздничному столу все рады, кроме печени...

carsil.ru

Карсил — восстановление и защита вашей печени.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

РЕКЛАМА. Рег. Уд. № ЛП-000126, 11.01.11



ИНТИМ-КЛУБ

Дружеские связи

Что заменит любовь

Уместна ли близость между мужчиной и женщиной, если они не хотят становиться парой?

Наш эксперт – психолог **Нина КРУГЛОВА**.

В ПОСЛЕДНЕЕ время в психологической литературе, в том числе предназначенной для массового читателя, часто говорят о так называемом дружеском сексе. Так обозначают отношения между людьми, которые изредка или регулярно вступают друг с другом в интимные контакты, но не хотят становиться парой, не дают друг другу клятв верности, не собираются вести совместное хозяйство и тем более отпирать в загс.

При этом мужчина и женщина равнодушны друг к другу, испытывают искреннюю симпатию. Оба готовы к взаимной помощи и поддержке. Как правило, у них имеются общие интересы, им всегда есть о чем поговорить не только в постели, но и в другой обстановке. В общем, настоящие друзья!

Разврат не предлагать?

Нередко дружеский секс воспринимается как одна из форм разврата, проявление распущенности и неразборчивости в половых связях. Впрочем, можно рассматривать ситуацию и совсем по-другому.

«Мы с Игорем знаем друг друга уже шестнадцать лет. Познакомились, когда нам обоим было по двадцать лет, влюбились друг в друга. Хотели быть вместе, мечтали о свадьбе, семье и детях, но не сложились...» – рассказывает Екатерина.

С того времени много воды утекло. Катя побывала замужем, стала мамой очаровательной дочурки Аленушки. Игорь был женат целых три раза, в каждом браке у него



фото Legion-media

Отношения немислимы без поиска компромиссов

рождались по сыну. Сейчас кареглазый программист опять разведен. В течение долгих лет Игорь и Екатерина не упускали друг друга из виду. Они то сближались, то снова отдалялись.

«Почти всегда во время наших встреч присутствовал интим, но мы не обманывали своих супругов. Наши встречи происходили, только когда и Игорь, и я были свободны от обязательств», – поясняет молодая женщина. Почему Екатерина не может себе представить, что они с Игорем станут нормальной парой? «Я не вижу в этом смысла. Он не способен хранить верность, отказаться от бесконечных гулянок. Но зато для друзей, в том числе и меня, готов расшибиться в лепешку. Да и в постели он меня вполне устраивает».

Потребность в ласке

«Я не осуждаю людей, которые «по-дружке» вступают в интимные отношения, – отмечает психолог Нина Круглова. – В конце концов и у мужчин, и у женщин существуют естественные потребности в близких контактах с противоположным полом. Кроме того, далеко не все люди в силу различных обстоятельств могут и хотят создать семью и даже образовать постоянную пару. Но потребность в ласке, в общении и поддержке есть у каждого».

Впрочем, вне зависимости от моральных принципов дружеский интим таит в себе немало подводных камней. Главная опасность состоит в том, что один из партнеров может рассматривать эти контакты исключительно как пикантное эротическое

приключение, а второй – рассчитывать на серьезные отношения.

Даже если мужчина и женщина сразу договариваются, что их отношения будут «свободными», исключая проявления ревности и собственности, то эту договоренность порой бывает трудно соблюдать. Велика вероятность влюбиться в партнера, а безответная любовь всегда причиняет боль.

Хранить тайну

Значительная часть мужчин и женщин, вступающих в интимные отношения по дружбе, стараются не афишировать свои контакты. Это происходит по многим причинам. Во-первых, подобный стиль отношений вызывает общественное осуждение. Во-вторых, «друзья-любовники» часто находятся в поиске постоянных партнеров. Поэтому они стремятся скрыть, что у них кто-то есть.

Если же сохранить конфиденциальность не удастся, то часто возникают весьма неприятные ситуации, когда окружающие люди воспринимают барышню и ее кавалера как пару, а сами они так не считают и стыдятся своей связи.

Опасность привыкания

Можно долго спорить о том, приемлем ли дружеский интим с моральной точки зрения. Но главная опасность такого рода контактов состоит в привыкании к ним. Отношения в паре немислимы без поиска компромиссов, без работы над собой, без взаимных обязательств, без умения искать и находить выход из конфликтных ситуаций. Любовь – это не только счастье и гармония, но и тяжелая работа.

Дружеский секс вполне может принести психологическую разрядку, но он никогда не сделает двоих людей по-настоящему счастливыми.

Илья БРУШТЕЙН

СО ВСЕГО СВЕТА

Эгоистичные красавцы

Привлекательные представители сильного пола гораздо реже поступают бескорыстно по сравнению с менее красивыми мужчинами – к такому выводу пришли ученые из Великобритании.

Для начала исследователи изучили тела 63 мужчин и 62 женщин с помощью 3D-сканера. Это позволило установить степень их привлекательности, включая не только черты лица, но и правильные пропорции тела. Затем участники заполнили специальные вопросники, по которым можно было судить о том, насколько щедрыми или эгоистичными они являются. На последнем этапе все приняли участие в эксперименте, в ходе которого нужно было отдавать деньги на благотворительность или просто выражать готовность что-то пожертвовать на благие цели. Оказалось, что чем выше была привлекательность мужчины, тем сильнее проявлялся его эгоизм. У женщин подобной связи обнаружено не было.

Продлеваем молодость

Мужчины, регулярно занимающиеся сексом, имеют гораздо меньший шанс получить инфаркт, инсульт или заработать диабет.

Исследователи из Ирландии приводят удивительную статистику: мужчины от 40 до 55 лет, занимающиеся сексом всего 3 раза в неделю, в 2 раза реже ровесников болеют сердечно-сосудистыми и эндокринными заболеваниями. Оказывается, занятия любовью служат отличной профилактикой этих недугов, а также замедляют общее старение организма. Дело в том, что полноценная половая жизнь позволяет поддерживать необходимый уровень тестостерона в мужском организме, что положительно влияет на состояние здоровья. Кроме того, подвиги на любовном ложе заставляют мужчин напрягать и тренировать те мышцы и сосуды, которые обычно простаивают даже при серьезных физических нагрузках.

Обнимайтесь чаще!

Количество объятий между супругами является куда более надежным индикатором крепости их семейного союза, чем число половых актов, уверены ученые из США.

Объятия дарят человеку не только чувственное удовольствие, они также способствуют созданию ощущения комфорта, безопасности, чувству единения с кем-либо. А эти три ощущения для создания прочных отношений важны не меньше, чем секс. Это хорошая новость для тех пар, которые

продолжают нежно любить друг друга, уже не имея энергии для выполнения супружеских обязанностей ежедневно. Причем исследователи опровергли популярное мнение о том, что женщин устраивают платонические отношения, а мужчинам нужна исключительно сексуальная близость. Оказалось, что и сильный пол вполне может удовлетвориться объятиями.

Опасная разница

Разница в возрасте влияет на продолжительность жизни супругов, считают немецкие ученые.

Согласно их данным, мужчины, женатые на женщинах моложе себя, живут значительно дольше. Риск смерти у пожилых мужей, чьи жены моложе их на 7–9 лет, на 11% ниже, чем у мужчин, проживающих с супругой одного с ними возраста.

Гораздо менее радужными оказались перспективы долголетия женщин. Представительницы прекрасной половины человечества значительно быстрее стареют рядом с мужчинами, возраст которых превышает их собственный. Исследования показали, что риск ранней смерти у тех женщин, чьи мужья старше на 7–17 лет, более чем на 10% увеличивается по сравнению с теми, кто живет с супругами-сверстниками. Парадоксально, но с более молодым мужем женщина еще сильнее рискует умереть преждевременно: при соот-

ветствующей разнице в возрасте 7–9 лет риск увеличивается на 20% и на 30%, если разница составляет 11–13 лет. Вероятно, причина в повышенном стрессе. Наличие у возрастной женщины молодого супруга рассматривается большей частью общества как нарушение сложившихся норм, что нередко приводит к социальному отчуждению, стрессу и в результате к значительному снижению качества жизни.

Думать вредно!

Женщинам с высоким уровнем интеллекта трудно найти себе пару и построить отношения с мужчиной – к такому выводу пришли специалисты из США.

Также статистика показала, что женщины, зарабатывающие больше среднего, разводятся чаще других, а также реже рожают детей. Ученые объясняют это тем, что успешные женщины более авторитарны и менее терпимы к мужчинам, чем их менее образованные ровесницы. Авторы исследования также уверены, что интеллектуалки слишком много анализируют отношения, и это мешает им быть открытыми и мягкими с мужчинами.



Кстати

Платонических отношений между мужчиной и женщиной не бывает: на пути дружбы всегда становится секс, уверены психологи из США. Ученые провели эксперимент с участием 400 добровольцев в возрасте от 18 до 52 лет. Исследование показало, что дружба между мужчиной и женщиной или перерастала в секс, или со временем заканчивалась. Причем инициаторами превращения дружбы в интимные взаимоотношения обычно выступали мужчины.

Наше тело запрограммировано природой на активное движение, ведь, чтобы добыть себе пропитание, раньше человеку приходилось побеждать. Сегодня многие из нас зарабатывают на жизнь, сидя за компьютером. И здоровья это, увы, не прибавляет.

Я уселся и сижу...

Чем это может грозить

Что происходит в организме, когда мы долго сидим?

Уменьшается поступление кислорода к мозгу, а значит, замедляется выработка веществ, необходимых для стабильного настроения, острого мышления, хорошей памяти.

Нагрузка на позвоночник оказывается в 1,5 раза выше, чем когда мы стоим. Если вы к тому же привыкли наклоняться вперед к монитору, она растет еще больше.

Сердечная мышца оказывается недогруженной и теряет форму. Со временем это приводит к необоснованному учащению пульса и гипертонии.

Замедляется перистальтика кишечника, что может грозить запорами, а с годами – даже раком толстой кишки.

Снижается плотность костей. Чем больше давят на кость окружающие мышцы, тем тверже она становится. Когда мы сидим, мышцы почти не сокращаются, а значит, кости слабеют.

В сосудах, расположенных ниже пояса, застаивается кровь – растет риск варикоза, геморроя, репродуктивных нарушений, целлюлита и отеков. А еще застой крови повышает вероятность тромбозов, а это уже напрямую опасно для жизни.

Как снизить риск

От сидячей работы вряд ли можно куда-то деться. Однако уменьшить ее опасность нам вполне по силам.

Максимально комфортно оборудуйте рабочее место. Можно использовать специальные подушки под поясницу, подставки под ноги – все, что уменьшит напряжение в мышцах, разгрузит суставы и позвоночник. Желательно, чтобы ваше кресло не было слишком мягким.

Никогда не сидите «нога на ногу» – это усиливает застой крови. Для профилактики варикоза полезно раз в 1–2 часа в процессе работы выполнять простое упражнение: сидя на стуле, поставьте ноги вместе и переставляйте их с пятки на носок 15–20 раз.

Следите, чтобы угол между корпусом и ногами составлял не меньше 90 градусов. Еще лучше, если есть возможность периодически откидываться в кресле назад, чтобы он был 120–135 градусов. Такое «полулежащее» положение помогает уменьшить нагрузку на позвоночник.

Как можно чаще меняйте положение тела, когда сидите, старайтесь двигаться даже в кресле.

Раз в час вставайте хотя бы на 5 минут (в идеале – на 10) и проходите по коридору. Можно спуститься на пару лестничных пролетов, а затем подняться.

Если есть возможность, выполняйте во время перерывов простую гимнастику или упражнения на растяжку.

Проблема большинства людей в том, что они мало двигаются не только на работе, но и дома. Как можно меньше сидите в свободное время! Запишитесь на фитнес или в бассейн, гуляйте, найдите хобби, которое требует движения. Считается, что за неделю у взрослого человека должно набираться не менее 150 минут среднеинтенсивной физической активности. Лучше – больше.

Подготовила
Ксения КНЯЗЕВА
Инфографика Дмитрия СМЕРНОВА

УЧЕННЫЕ – О ПОЛЬЗЕ УПРАЖНЕНИЙ

О пользе подвижного образа жизни сказано немало. Радует, что ученые все чаще обнаруживают плюсы не только в каких-то сложных тренировках, но и в самых привычных и доступных всем.

Чтоб опора была крепкой
Группа исследователей из Американской ортопедической академии решила выяснить, какие упражнения лучше всего защищают опорно-двигательный аппарат. Известно, что с возрастом тело теряет часть мускулов, кости становятся более хрупкими, а суставы и связки слабеют.

Двигай-двигай!

Лидером по предотвращению этих негативных последствий оказались упражнения с сопротивлением. В его роли могут выступать как штанги и тренажеры, так и вес собственного тела (например, при отжиманиях или прыжках) или эластичные эспандеры. То есть покупать дорогое оборудование необязательно.

На втором месте – тренировки на выносливость: бег, скандинавская ходьба, аэробика, велосипед. На третьем – упражнения на гибкость

и баланс. Как правило, люди, не посещающие специализированные занятия в фитнес-клубе, не уделяют отдельного внимания растяжке и координации. Между тем такие тренировки – отличный вариант для полных и пожилых людей, которые не могут долго ходить или поднимать гантели.

Позаботьтесь о сердце!

Ученые из Университета Упсалы (Швеция) в течение 18 лет наблюдали почти 40 000 добровольцев в возрасте

от 20 до 90 лет. Выяснилось: у тех участников, которые проводили свое свободное время активно, риск сердечных заболеваний был на 46% ниже.

Исследователи даже вывели формулу «здорового сердца». Ежедневно нужно посвящать час умеренным тренировкам (ходьбе, упражнениям на коврик) либо полчаса – интенсивным (бегу, упражнениям с гантелями, отжиманиям).

Впрочем, за умеренную активность, говорят шведы, сойдет работа на приусадебном участке, выгуливание собаки и ряд других повседневных хозяйственных занятий.

Отдалить неизлечимое

Регулярные физические упражнения сокращают вероятность некоторых видов рака, показалось исследование, проведенное объединенной группой ученых из нескольких университетов Европы.

Выяснилось, что женщины в постменопаузе, которые в течение четырех лет ходили пешком не менее четырех часов в неделю, имели на 10% более низкий риск развития рака молочной железы. Сравнимые данные были получены по раку легких и кишечника.

Татьяна МИНИНА



ПОТРЕБИТЕЛЬ

В Сети заблуждений

Чем опасно лечение через Интернет

По данным ВЦИОМ, каждый третий житель нашей страны практикует самолечение. И если раньше для этого люди использовали рекомендации знакомых и родных, то теперь главным советчиком стал Интернет.

ОПРЕДЕЛИТЬ, где проходит грань между Интернетом и реальностью, с каждым днем становится все труднее. Ведь в Глобальной сети есть все то же, что и в обычной жизни. В частности, не выходя из дома, каждый из нас может даже «сходить» на прием к врачу. Хорошо это или плохо? Не окажется ли польза от виртуального лечения тоже виртуальной?

Синдром студента второго курса

Что-то заболело, покраснело, тянет или колет – и мы тут же садимся за компьютер, чтобы выяснить, отчего это может быть. Врачи предупреждают: это пустая, а то и опасная затея!

Достаточно вспомнить героя Джерома К. Джерома, который читал медицинский справочник и нашел у себя симптомы всех описанных заболеваний, кроме родильной горячки. У медиков этому феномену, кстати, есть свое название – «синдром студента второго курса». Особенно вредно пытаться ставить себе диагноз на основе прочитанного в Интернете людям мнительным, склонным к ипохондрии. Но и всем остальным лучше этого не делать. Ведь самолечение, как известно, до добра не доводит.

К тому же, лечась по Интернету, а значит, неэффективно и, скорее всего, не от того, чем вы больны на самом деле, вы упускаете драгоценное время. А при некоторых заболеваниях это крайне опасно. Не так давно страну облетело страшное известие о смерти от пневмонии грудного малыша, мама которого не обращалась к врачу, а лечила ребенка, основываясь на советах других мамаш с форума.

Скупой и ленивый платит дважды

Хорошо, с самолечением разобрались. Но ведь в Сети есть множество сайтов (в том числе сайтов различных клиник), на которых консультируют врачи, и даже со званиями. Так зачем тратить время и деньги на личное посещение, если консультацию можно получить онлайн и бесплатно?



Фото Legion-media

Ни один врач не поставит диагноз без осмотра

Лень, конечно, двигатель прогресса. Но не в случае со здоровьем. Поставить диагноз без осмотра и специальных исследований, а лишь на основании жалоб пациента не сможет даже самый гениальный доктор, ведь зачастую симптомы абсолютно разных заболеваний идентичны. Поэтому, если врач по ту сторону монитора с ходу ставит диагноз и выписывает лекарства, стоит насторожиться. Такой ли уж он хороший специалист? И, кстати, где гарантия, что в Сети действительно консультирует заявленный доктор наук, а не врач-интерн или вообще человек без медицинского образования?

Ну а если выписанное лекарство виртуальный доктор предлагает купить по Интернету, а то еще и на том же самом сайте, где консультирует, двух мнений быть не может: это банальный развод на деньги. Хорошо еще, если эти препараты просто бесполезны.

Задача – привлечь клиентов

Разумеется, не везде обман. В Интернете есть и приличные медицинские онлайн-консультации, которые ведут хорошие

врачи (хотя, конечно, не светила медицины – у тех на это времени нет). Но такая услуга обычно носит рекламный характер, то есть служит для того, чтобы привлечь пациентов в клинику. В этом нет ничего плохого. Пациент обращается со своими жалобами к врачу, а тот подробно и толково объясняет, с чем это может быть связано, какие исследования и анализы следует пройти, а затем приглашает для подробной консультации и дальнейшего лечения. Вменяемый пациент, скорее всего, доверится специалисту, продемонстрировавшему компетентность, и придет на прием именно к нему. Но при этом надо понимать, что мотивации лечить по Интернету бесплатно у врачей нет. Во-первых, с чего бы им заниматься благотворительностью? А во-вторых, хороший врач всегда помнит завет «Не навреди!», поэтому не будет практиковать заочно.

Безопасно использовать возможности онлайн-лечения можно, пожалуй, лишь для одной цели: чтобы подтвердить правильность уже назначенного лечения, очного, проведенного по всем правилам, с анализами и исследованиями. При серьезных заболеваниях никогда не помешает заручиться мнением двух-трех врачей, а не одного. То есть виртуальные консультации могут помочь только после того, как уже поставлен диагноз и готовы результаты обследования.

Елена НЕЧАЕНКО

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Екатерина Жемчужная:



– Грешна, иногда залезаю в Интернет и читаю про какую-нибудь болезнь. Но лечиться по Интернету нельзя, надо идти к врачу. Врачи ведь не зря годами учатся в медицинских институтах, практикуются в больницах. А в Интернете не все, кто пишет медицинские статьи, могут похвастаться обширными знаниями в медицине. Проблема в том, что хорошего врача сложно найти. Я обычно ориентируюсь на отзывы друзей и знакомых.

КВАРТИРА – БЕЗ «ВРЕДНОСТЕЙ»

Гигиена за порогом

Говорят, мой дом – моя крепость. В чистой и ухоженной квартире мы чувствуем себя вполне защищенными от инфекций, грязного воздуха и многих прочих «прелестей» мегаполиса. А как избежать опасностей для здоровья, которые приходят извне?

На вопросы читателей отвечает врач-гигиенист Александр РЫЖОВА.

Фильтруй это!

? Мы живем на первом этаже, автомобили паркуют прямо под окнами – выхлопные газы наполняют квартиру, дышать нечем. Хотел установить фильтр для очистки воздуха, но говорят, что с такими загрязнениями он не справится. Так ли это?

Владимир Шишов, Санкт-Петербург

– Отчасти проблему можно решить, установив в квартире фотокаталитический очиститель и обеззараживатель

воздуха или систему очистки, предназначенную для работы в приточной вентиляции. Но лишь отчасти. Машине под окном не место. Существуют нормы санитарно-эпидемиологического законодательства, определяющие правила парковки автомобилей около жилых домов, ставить их под окнами – правонарушение. И если «мирные переговоры» с соседями, паркующими машины под вашими окнами, не помогают, остается одно – привлечь их к ответственности. Пригласите участкового, пусть составит протокол о нарушении, обратитесь в местную администрацию. Проконсультируйтесь в конце концов с юристом, который поможет добиться кардинального решения проблемы: автовыхлопы в квартире – это постоянная и серьезная угроза здоровью всех членов вашей семьи.

Что под дверью?

? Наши улицы особой чистотой не отличаются. Меня интересует, какой коврик перед дверью в квартиру наиболее гигиеничен?

Наталья Ушакова, Красногорск

– Обратите внимание на так называемые ячеистые – это по сути решетка с из ПВХ или металла: грязь и пыль «проваливаются» сквозь отверстия, остается только, подняв коврик, убрать ее. Хорошо справляются с задачей «не пускать» лишнюю грязь в квартиру полимерные коврики с достаточно густой щетиной из синтетических материалов – они легко моются и быстро сохнут. А вот войлочные, синтетические с ворсом категорически

не годятся в качестве придверных – они быстро накапливают большое количество вредных микроорганизмов, которые неизбежно попадут в дом.

Кстати, важно правильно ухаживать за придверным ковриком: сначала его нужно как следует пропылесосить за порогом, а стирать в специально предназначенном тазу или ведре, а не в ванне, поддоне душевой кабины или раковине.

Игрушки без опасности

? Нужно ли дезинфицировать новые детские игрушки, купленные в магазине, и если да, то как правильно это делать?

Анна Каширина, Екатеринбург

– Игрушки, предназначенные для малышей, которые все тянут в рот, нужно дезинфицировать обязательно. Пластиковые и резиновые – промыть губкой с мылом (хозяйственным или детским) и хорошо прополоскать в воде. Игрушки, которые используются при прорезывании зубов, стоит простерилизовать. Но если они наполнены гелем, нужно вымыть с содой и сукки

продержать в морозилке. Мягкие игрушки можно протереть ватным тампоном, смоченным в спирте, как и музыкальные, электронные. Для детей 2–3 лет новые игрушки можно и не обрабатывать. Но периодически их придется мыть. Особенно мягкие – по мере загрязнения их обязательно нужно стирать в машине, лучше всего с детским гипоаллергенным порошком.



ЧИТАТЕЛЬ ЛЕЧИТ ЧИТАТЕЛЯ

Поможем друг другу!

Дорогие читатели!

Если у вас возникла проблема со здоровьем, не стоит бороться с бедой в одиночку. Расскажите о своей болезни. Наверняка среди читателей нашей газеты найдутся те, кто знает проверенные, надежные, эффективные средства, которые помогут справиться с вашим недугом. Письма и рецепты присылайте в редакцию «АиФ. Здоровье» по адресу: **107996, Москва, ул. Электрозаводская, д. 27, стр. 4**, или по электронной почте: **aifzdorovie@aif.ru**.

Самые интересные письма мы опубликуем на страницах нашей газеты.

Молочные маски

Если состояние волос оставляет желать лучшего, попробуйте мои любимые молочные маски.

● Возьмите полстакана молока, добавьте 2 ст. ложки меда и измельченный в блендере банан. Перемешайте смесь и нанесите на волосы на 30 минут. Затем смойте водой.

● В ½ стакана молока вбейте 2 куриных яйца. Тщательно перемешайте и нанесите на волосы. Замотайте голову в пленку и полотенце. Через полчаса смойте маску теплой водой.

Татьяна, Воронеж

Обострения не будет!

Скоро весна, и, к сожалению, многим придется столкнуться с обострением гастрита. Избежать этой напасти мне помогают народные средства.

- В 1 стакане картофельного сока разведите 1 ст. ложку меда и пейте по ½ стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения – 10 дней. Затем нужно сделать десятидневный перерыв и повторить лечение.
- Промытую и очищенную морковь измельчите на мелкой терке, отожмите сок и принимайте по полстакана 1 раз в день для снижения повышенной кислотности желудка.

Ирина, Мытищи



Прошу совета!

Боли в суставах

Дорогие читатели «АиФ. Здоровье»! Расскажите, как вы справляетесь с болями в суставах. С возрастом стали часто беспокоить колени. Пожалуйста, поделитесь своими рецептами!

Ольга Ивановна, Рязань



Наладим сон!

Если страдаете бессонницей, воспользуйтесь моими средствами.

- Смешайте по 1 ч. ложке измельченной травы мелиссы и апельсиновой цедры, залейте 1 стаканом кипятка, посуду закройте крышкой и дайте настояться 10 минут. Настой процедите и добавьте в него 1 ч. ложку настойки валерианы (продается в аптеке). Размешайте и пейте по стакану перед сном, заедая ложечкой натурального меда.
- Измельчите в ступке 1 ч. ложку семян аниса, залейте 200 мл горячего молока, дайте настояться 10 минут, затем процедите и добавьте 1 ч. ложку меда. Пейте теплый настой перед сном.
- Заварите 2 ч. ложки измельченной травы душицы 200 мл кипятка. Настаивайте в закрытой посуде в течение 20 минут, процедите. Принимайте перед сном.

Ангелина, Ростов-на-Дону

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Екатерина Жемчужная:



– Я хорошо отношусь к народной медицине, но, если заболели, нужно идти к врачу, а народные методы применять вместе с лекарствами. Мед – прекрасное средство от простуды. Исконно русское средство для почек – корень петрушки. Но это все лучше есть и пить под контролем доктора.

В тонусе

Хочу рассказать, как справиться с усталостью и поднять тонус организма. Вот мои рецепты.

- 2 ст. ложки измельченных корней сельдерея залейте 200 мл холодной воды, дайте настояться 2 часа при комнатной температуре и принимайте по ½ стакана 3 раза в день.
- Смешайте 1 ч. ложку лимонного сока с 1 ч. ложкой жидкого меда и ешьте перед сном.

Мария, Одинцово



АПИЗАРТРОН® УНИКАЛЬНЫЙ СОСТАВ С ТРОЙНЫМ ЛЕЧЕБНЫМ КОМПЛЕКСОМ СНИМЕТ БОЛЬ В СУСТАВАХ И МЫШЦАХ

ТРИ ЛЕЧЕБНЫХ ЭФФЕКТА:

Разогревающее действие

Обезболивающее действие

Противовоспалительное действие



40 ЛЕТ
В ДОМАШНИХ
АПТЕЧКАХ
РОССИИ!

НАСТОЯЩЕЕ
НЕМЕЦКОЕ
КАЧЕСТВО



esparma®

115114, г. Москва, ул. Летниковская, д. 16, оф. 306. Тел.: +7 (499) 579-33-70, Факс: +7 (499) 579-33-71. www.esparma.ru, www.esparma-gmbh.ru

Регистрационный номер ПН012631/01 от 19.12.2008 г. Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Издательский дом «Аргументы и факты» представляет

еженедельник «АиФ. Здоровье»

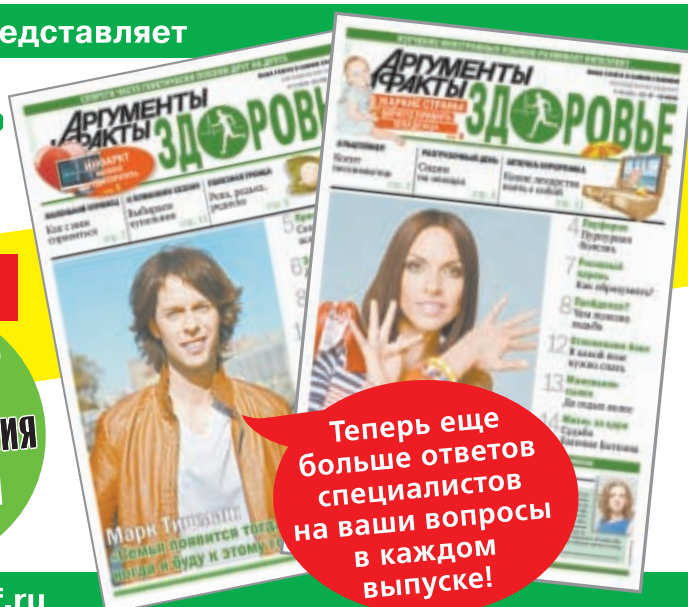
Простые ответы

на сложные вопросы

СПЕШИТЕ
НА ПОЧТУ!
Идет подписка
на 1-е полугодие
2015 года!



СпецПРОЕКТ
ФитТерапия
от А до Я



Теперь еще
больше ответов
специалистов
на ваши вопросы
в каждом
выпуске!

Подписаться можно в любом почтовом отделении или на сайте subscr.aif.ru



ИХ ОПЫТ

В ответе за тех



Марина
СТЕПАНОВА

СЛОВО ПИСАТЕЛЯ

В 90-е я была студенткой – отличная пора в любые времена. Полное отсутствие опыта (и, будем откровенны, – ума) с лихвой искупается жизнерадостностью и быстрой реакцией. Нечего есть? Не проблема! Негде жить? Не пропадем! Колготки драные? Зато ноги красивые! Родителям было за сорок. Чуть побольше, чем мне сейчас. С тогдашней моей точки зрения – люди пожилые, безнадежные. Сейчас ясно – нет, просто взрослые. Всего-навсего. Самая неприятная пора. Вокруг только старые да малые, так что приходится брать всю ответственность на себя. Просто потому, что больше тянуть воз некому.

Когда в 90-е начало рушиться все, родители впали в панику. Деньги обесценивались, из магазинов все исчезло, работы либо не было, либо за нее не платили. Никто не знал, что будет дальше. Ждали войны – мировой, гражданской, конца света. Кое-где и правда громыхало: то одна, то другая братская прежде республика вспыхивала на карте, надуваясь огненным шаром. Национализм, цинизм, фашизм – все, что раньше считалось не достойным настоящего человека, вышло сперва на волю, потом и на передний план. На вершине пищевой пирамиды закрутились самые наглые, самые безголовые, беспринципные... Преступники, спекулянты. Политики. Дельцы.

Это я все про 90-е. Не подумайте. Все совпадения случайны. Сейчас все не так. Мы живем в могучей и счастливой стране в окружении кольца врагов. Но мне страшно. В 90-е я не боялась – еще чего! Было весело. Все было впереди, все – по плечу. А вот родители были в ужасе. Потому что старые и слабые – думала я тогда бессердечно. Потому что взрослые и ответственные – как стало ясно сейчас. Родители боялись не за себя – за других. И теперь, только теперь, когда все стало рушиться в очередной раз, я их, наконец, понимаю.

Мне, правда, страшно. Не за себя, нет. Мне, как и в 90-е, немного надо. Разве что рваные колготки не так веселят. Но что будет с другими? С теми, чьи операции и капельницы стали стоить миллионы? С теми, кому раньше помогали все, а теперь – никто. Потому что своих забот полно. А забот, и правда, много. Если не будет работы, как помогать состарившимся родителям? Как ехать к ним за тридевять земель, если даже поездка в общественном транспорте превратилась в финансовое приключение? Чем кормить детей? Нет, магазины не пустеют. Пустеют кошельки. Я работаю столько же, даже больше, чем прежде, я не хочу фуа-гра и пармезана, но я теперь считаю мандарины ребенку. Мама считала яйца. Бабушка – картофелины. Прабабушка – хлеб. Позитив налицо. Жить стало лучше, товарищи. Я бы даже сказала – более лучше.

Испанцы редко изменяют своим кулинарным традициям. Возможно, в этой консервативности кроется секрет испанского долголетия. В Испании показатель продолжительности жизни – самый высокий в Европе: в среднем 82,2 года.

Три кита

Оливковое масло, хамон и морепродукты – три кита, на которых держится испанская кухня. Конечно, наберется еще десяток-другой блюд, без которых испанцы не мыслят свою жизнь, но все-таки эти три – главные. Все перечисленные продукты испанцы считают чрезвычайно полезными. Даже к хамону – вяленой свиной ветчине – здесь относятся как к диетическому блюду. Благодаря уникальной технологии засолки и вяления мяса (минимум – в течение 11 месяцев) из него уходит почти весь жир, поэтому испанские хозяйки не видят большой беды в том, чтобы кормить своих домочадцев такой свиной ветчиной чуть ли не каждый день.

Много мяса, мало молока

Сильное влияние на кулинарное искусство испанцев оказали арабы, властвовавшие на Пиренейском полуострове почти 800 лет. Еще одним поворотным моментом стало открытие Америки в 1492 году, когда из Нового Света в Испанию завезли какао, помидоры, картофель, стручковый перец, маис, бобовые и сахарный тростник. Так что испанцы были первыми, кто начал готовить кушанья с заморскими ингредиентами, без которых сегодня мы не мыслим русскую кухню.

Среди продуктов, которые обязательно присутствуют в меню среднестатистического испанца – мясо (красное и белое), рыба и моллюски (кальмары, осьминоги, мидии), бобовые, рис, орехи и сухофрукты, сыры, колбасы, молоко, яйца, оливковое масло, овощи, фрукты и хлеб. Из напитков дети предпочитают молоко, какао и соки, взрослые – соки и вино. Все пьют много воды и очень мало чая, зато кофе испанцы любят как с молоком, так и без.

В Испании не принято есть привычные нам творог и сметану

Иберийская диета

Что едят испанцы



Хлеб – неперенный атрибут любой трапезы. Самые популярные сорта – белый с добавлением семечек, орехов, отрубей или зерновой из смешанных злаков.

Морская рыба и морепродукты появляются на столе два-три раза в неделю. Предпочтение обычно отдают белой рыбе и сардинам.

Яйца – куриные и перепелиные – тоже обязательно имеются в каждом холодильнике. Самое главное испанское блюдо из яиц – тортилья (омлет с обжаренной картошкой).

В испанской кухне много кушаний из бобовых – супы, салаты, рагу. Испанские хозяйки часто готовят белую и красную фасоль, горох нут и чечевицу.

А вот чего испанцы едят мало, так это кисломолочных продуктов. В силу климатических условий здесь никогда не было принято готовить привычные нам сметану, кефир, простоквашу и творог. На жару молоко быстро скисало, и поэтому его перерабатывали в сыр. Йогурты и творожки испанцы стали включать в меню лишь в последние 7–8 лет, и то благодаря агитации врачей и рекламе. Только на севере страны, где летом не бывает 30-градусной жары, а зимой часто идет снег, можно попробовать домашние йогурты и творог.

Любимое масло

Оливковое масло – обязательный атрибут на испанской кухне. На нем жарят, с ним готовят соусы и подливки, им заправляют салаты. Даже хлеб для бутербродов слегка поджаривают и щедро поливают оливковым маслом.

А любимая закуска испанцев под вино – оливковое масло с солью и хлеб. На тарелку наливают масло, густо

посыпают крупной морской солью, обмакивают в него кусочки хлеба и отправляют в рот – очень вкусно и полезно.

В Испании едят масло только первого холодного отжима. Для его получения маслины промывают, подсушивают, прессуют, отстаивают и фильтруют. Эта технология используется в Испании веками, оставаясь неизменной.

Рафинированное масло здесь не жалуют, так как при рафинировании под воздействием высоких температур полезные вещества из масла почти полностью исчезают.

Наталья ТИМАШОВА, «Новые Известия», Мадрид, специально для «АиФ. Здоровье»

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Екатерина
Жемчужная:

– Испанская кухня неплоха. Но я, как истинная цыганка, люблю кухню цыганскую. У нас есть просто потрясающие блюда. Однажды на ТВ я прорекламовала один цыганский салат. Потом меня многие благодарили, говорили: «Мы и не думали, что это так невероятно вкусно».

ПОДРУГЕ ПО СЕКРЕТУ

Свершилось! Тебе больше не придется делать ежедневный мучительный выбор между стройностью и радостью от съеденного вкусенького. Иди в аптеку и купи «Блокатор калорий Фаза 2». Он блокирует **до 75% калорий**, поступающих в наш организм из сложных углеводов. Это хлеб и булочки, жареная и вареная картошка, различные каши, макароны, вермишель. А в небольших количествах сложные углеводы содержатся и в овощах, и фруктах, молочных и кондитерских изделиях. И даже в Фаст-Фудах.

Также ты можешь наглядно увидеть, на сколько снизится калорийность продуктов с «Фазой 2».

В упаковке лежит таблица, составленная специалистами Института питания РАМН. В одной ее колонке приведена калорийность пищевых продуктов и готовых блюд. В другой – калорийность тех же самых блюд и продуктов, но при условии одновременного приема «Блокатора калорий Фаза 2». Контраст разителен!

На заметку. «Блокатор калорий Фаза 2» не обладает слабительным и мочегонным эффектом, а значит не нарушает работу желудочно-кишечного тракта. Более того, содержащиеся в нем растительные волокна улучшают моторику кишечника и благоприятно воздействуют на развитие собственной микрофлоры.



www.faza2.ru

8-800-505-20-02
по России звонок бесплатный

«Я практически никогда не ношу шапку. Следую народной мудрости: «Держи голову в холоде, а ноги в тепле», – делится своими секретами закалывания и здорового образа жизни известный телеведущий и режиссер Алексей Пиманов. Сегодня он – гость редакции «АиФ. Здоровье».

Жесткий футбол

– Алексей Викторович, недавно в прокат вышла ваша новая картина «Овечка Долли была злая и рано умерла». Понятно, что вы снимали веселый фантастический фильм для всей семьи, но, раз уж в нем так или иначе затрагивается тема клонирования, не могу не спросить: как вы относитесь к этой проблеме?

– Наверное, неоднозначно. С одной стороны, разумно и правильно то, что после морального осуждения церковью, клонирование человека запретили практически все парламенты мира. Ну негоже человеку влезать в Божий промысел! Не всегда это хорошо кончается. С другой стороны, сколько раз та же церковь за всю историю человечества пыталась остановить развитие науки и медицины в частности. Но всегда это заканчивалось одинаково – прогресс, наука в итоге брали верх.

Если говорить конкретно о клонировании человека, то есть теории, что развитие этого направления в медицине позволит спасти огромное количество жизней. Не вдаваясь в медицинские нюансы, которых я толком и не знаю, не уходя в многословные этические и философские споры и рассуждения, которые, конечно, будут вестись еще долго, в конечном итоге клонирование может продвинуть всю медицину далеко вперед. Например, людям, нуждающимся

Совет от звезды

Даже при регулярных занятиях спортом, после больших нагрузок, бывает, мышцы все равно болят – их забивает так называемая молочная кислота. Но этого можно избежать, причем достаточно просто. Этому меня лично научил наш великий хоккеист Вячеслав Фетисов. Чтобы мышцы не болели, после силовых нагрузок сначала идешь в сауну и как следует распариваешься, потом ныряешь в ледяную воду, а окунувшись, стоишь в этой ледяной воде по пояс 45–60 секунд. Происходит спазм, и молочная кислота не попадает в мышцы и сосуды.

Алексей Пиманов:

«Мужика убивают стрессы»



Фото Сергея Иванова

в пересадке тех или иных органов, не придется годами ждать доноров. Человек получит возможность бесконечно обновлять свой организм и жить значительно дольше. Но это очень сложная тема, и тут, конечно, лучше бы поговорить с людьми науки, а не со мной. Я и кино-то снимал не о клонировании, а о том, что в жизни важно не то, сколько у тебя денег, а то, сколько у тебя друзей.

– Знаю, что вы давно и увлеченно играете в футбол. Нам практически со школы внушили, что любой спорт всегда исключительно полезен для здоровья. И не важно, какой это вид спорта, не важно, сколько времени ты ему уделяешь. Однако врачи говорят, что далеко не всем и далеко не всегда занятия спортом полезны – особенно без контроля тренера или доктора. А что в этом плане вы можете сказать о футболе?

– По статистике футбол – это вообще самый травмоопасный вид спорта. В отличие от того же хоккея при игре в футбол у тебя все мышцы и суставы подвергаются жесточайшему давлению. В результате травмы могут быть самые разнообразные – разрывы крестообразных связок, замкнутых поверхностей бедра, боковых мышц, передних мышц бедра, в общем, проблем и повреждений может быть масса. А казалось бы, что там сложного – мячик по полю гонять... Я также играю в хоккей и могу сказать, что, несмотря на то, что этот вид спорта выглядит более жестким,

Простудными заболеваниями я уже не болел года три. Помогает спорт

агрессивным, там все безопаснее.

В хоккее у игроков в принципе ограниченный набор движений. Тебя, конечно, могут со всей дури припечатать к борту, но и в футболе запросто впечатают в то же ограждение так, что мало не покажется.

Закалка-тренировка

– Если футбол чреват травмами, а соответственно проблемами со здоровьем – может, стоило бы сменить вид спорта?

– А как?! (Разводит руками.) Это же страсть! Я с шести лет играю в футбол. Если чувствуешь, что твое, что ты способен играть пусть не на профессиональном, но на хорошем любительском или даже полупрофессиональном уровне, ты получаешь от процесса игры почти наркотическое удовольствие. Это «шизуха», конечно... У меня были серьезные травмы, и врачи неоднократно говорили мне: «Бросай футбол! Катайся на лыжах, в теннис играй, да мало ли видов спорта...» «Нет уж, – говорю. – Не дождетесь!» (Смеется.) В принципе с опытом учишься

избегать серьезных травм. Главное – правильно подготовить мышцы. Не просто разогреть и размять их, но и дать хорошую им силовую нагрузку.

– Для человека, работающего на телевидении, а уж тем более в кадре, простудные заболевания, грипп – это непозволительная роскошь. Снимая кино, а это процесс, в котором от тебя зависят сотни человек, в постели тоже особо не поваляешься. Как выкручиваешься? Переносите болезнь на ногах?

– Простудными заболеваниями я уже не болел года три, тьфу-тьфу-тьфу... (Стучит по столу.) Во-первых, держат себя в тонусе очень помогает спорт, пусть и травмоопасный. Во-вторых, я всегда сплю в очень холодном помещении. Так привык – не могу уснуть при температуре, которая большинству людей кажется комфортной. В-третьих, я все-таки регулярно прибегаю к закаляющим процедурам – сауна, холодный душ или бассейн. Кроме того, я практически никогда не ношу шапку. Следую народной мудрости: «Держи голову в холоде, а ноги в тепле». Если температура воздуха на улице не ниже минус десяти градусов – в шапке смысла не вижу. Я так с детства привык. Ну а если я чувствую, что все-таки начинаю заболевать, – применяю морскую воду. Полощу горло, промываю нос. Ничего сложного. А вообще все зависит от образа жизни. Водка и коньяк здоровья точно не прибавляют. (Смеется.)

Слабости сильного пола

– Напоследок у меня к вам неожиданный вопрос, но тоже, в общем, относящийся к теме здоровья. Вы не знаете, почему женщины живут дольше мужчин? Что с нами не так?

– (Задумывается.) Мне кажется, женщины просто нервничают меньше, легче переживают стрессы.

– Ага, многие из них чуть что – и в слезы или вообще истерики с битьем посуды закатываются...

– Это-то как раз и хорошо! Так большинство из них выплескивают негативную энергию, все свои переживания. С точки зрения здоровья, наверное, это правильно. А мужики все в себе держат. Это гораздо вреднее и хуже для организма, чем слезы и истерики. Стрессы накапливаются и рано или поздно серьезно бьют по здоровью.

– А вы себе позволяете эмоциональные выплески?

– Я считаю, что нет, не позволяю. А мои близкие считают ровно наоборот. (Смеется.)

Беседовал Сергей ГРАЧЕВ

Ваш вопрос специалисту

Отправьте купон по адресу: 107996, г. Москва, ул. Электrozаводская, 27, стр. 4, «АиФ. Здоровье», или пишите на электронный адрес: aifzdorovie@aif.ru

ОТВЕТЫ НА СУДОКУ
№ 594

5	2	6	4	8	1	7	3
7	3	8	9	2	4	1	6
1	7	2	7	6	3	2	5
2	4	9	2	1	5	4	3
4	7	3	8	4	2	5	7
3	7	1	8	5	1	2	1
1	7	8	6	2	4	2	9

8	7	3	2	5	7	6	1
7	1	2	8	5	3	4	6
6	1	7	3	2	4	5	8
4	6	2	7	5	2	7	1
7	2	4	8	1	4	1	7
7	4	7	1	5	3	4	2
1	2	1	8	2	1	5	3
1	7	9	2	8	6	7	4

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

Бельгия – Гомеопат – Бейсбол – Дипломат – Гало – Жена – Плюс – Ночь – Дан – Твен – Горб – Гогот – Олешко – Звон – Гранола – Ижевск – Вальс – Водка – Руни – Рукав – Москва – Дверь.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

Скопидом – Лапшевник – Бегство – Кара – Бессонница – Вид – Нео – Чтиво – Ложь – Главарь – Небо – Ягода – Галл – Авторство – Берлин – Газ – Мясо – Тотлебен.

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ ЗДОРОВЬЕ

Читайте в следующем номере, который выйдет 5 марта:

- Мужское здоровье: почему оно ухудшается
- Дрожательный паралич: кому угрожает болезнь Паркинсона
- Варикоз: можно предупредить?
- Ребенок в больнице: как облегчить ему жизнь
- Великий пост: чем заменить мясо



ДОСУГ С ПОЛЬЗОЙ

Как вы справляетесь со стрессом на работе?

Чтобы выяснить это, ответьте на вопросы теста.

1 Во время разговора по телефону у вас произошел серьезный конфликт с собеседником. Вы:

- а) тут же пытаетесь погасить конфликт;
- б) не закончив разговора, бросаете трубку;
- в) прерываете общение, ссылаясь на то, что это «не телефонный разговор».

2 В компании сменилось руководство – и вам заявлено, что вас увольняют с работы... Вы:

- а) используете момент, чтобы взять паузу, все обдумать, немного отдохнуть, и лишь затем возвратитесь к вопросу трудоустройства;
- б) на следующий же день начнете поиск новой работы;
- в) велика вероятность, что впадете в депрессию.

3 Вы попадаете в автомобильную пробку, спеша на деловую встречу. Как реагируете?

- а) Стараетесь чем-нибудь отвлечься, понимая, что, как бы себя ни повели, крылья у вас не вырастут.
- б) Раздражаетесь, возмущаясь загруженностью дорог.
- в) Корите себя, что не выехали на полчаса пораньше.

4 На работе при обсуждении очередного проекта после вашего выступления присутствующие начали над вами посмеиваться. Как себя поведете?

- а) Вам будет крайне неприятно, но виду вы не подадите.
- б) Ничего страшного, переведете все в шутку.
- в) Если ваше мнение настолько не уважают, встанете и покинете совещание.

5 Из трех высказываний о страхе, выберите то, которое больше разделяете:

- а) «Никакое горе так не велико, как велик страх перед ним»;
- б) «Люди, действующие под влиянием страха, более предусмотрительны»;
- в) «Тот, кто не знает страха, лишен возможности получать удовольствие от победы над ним».

6 Часто ли вам в голову приходит мысль: «Так уж вышло, и я ничего не могу с этим поделать»?

- а) Часто.
- б) Иногда.
- в) Редко.

7 Проснувшись утром, вы узнаете из новостей, что произошел резкий обвал курса доллара (евро), а вы как раз храните дома сбережения в этой валюте. Ваши действия:

- а) недолго думая броситесь к ближайшему обменнику, чтобы не потерять еще больше;
- б) решите подождать, надеясь на то, что курс снова пойдет вверх;
- в) сверите свои ощущения с комментариями экспертов и предпримете дальнейшие шаги, только разобравшись в ситуации.

8 Вы пригласили коллег в ресторан. Собравшись рассчитаться по счету, обнаруживаете, что не хватает необходимой суммы. Ваша реакция:

- а) с кем не бывает, рядом же коллеги;
- б) чувствуете себя очень неловко, смущаясь и краснея, извиняетесь перед коллегами, настроение до конца дня безвозвратно испорчено;
- в) от стыда готовы просто провалиться сквозь землю.

9 Вас раскритиковал начальник. Вы:

- а) решите, что сегодня просто не ваш день, и забудете о произошедшем;
- б) будете злиться, считая начальника деспотом, а себя неудачником;
- в) воспримете критику спокойно и сделаете выводы.

10 Руководитель пригласил вас на беседу, назначив ее на завтра и обмолвившись, что она будет для вас важной. Вы:

- а) примете сказанное к сведению, но особо задумываться наперед о содержании беседы не станете;
- б) начнете думать, о чем пойдет разговор, ожидая его с тревогой;
- в) будете ждать встречи, надеясь на приятные новости.

11 Совершенно неожиданно руководство предлагает вам пройти курсы повышения квалификации. Как вы это воспримите?

- а) Расстроитесь, понимая, что у вас теперь станет значительно меньше свободного времени.
- б) Будете рады, видя отличную возможность узнать для себя что-то новое.
- в) Отнесетесь к этому спокойно, как к чему-то неизбежному.

12 Случаются ли у вас резкие перепады настроения?

- а) Практически нет.
- б) Иногда.
- в) Нередко.

13 Часто ли вы засыпаете и просыпаетесь с мыслями о работе?

- а) Да.
- б) Такое бывает только в авральные периоды.
- в) Нет, всему свое время.

Суммируйте баллы, пользуясь таблицей и ознакомьтесь с выводами

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
а	1	2	1	2	1	3	3	1	2	2	3	1	3
б	3	1	3	1	3	2	2	2	3	3	1	2	2
в	2	3	2	3	2	1	1	3	1	1	2	3	1

13–21 балл. Вы – человек, не потерявший способность сохранять душевное равновесие. Вы считаете, что бояться стресса не следует, им надо стараться управлять, и, если возникают экстремальные ситуации, как правило, действуете взвешенно.

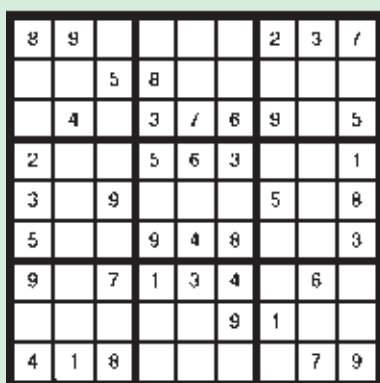
22–30 баллов. Иногда вы сами попадаете в истории, которых могло и не быть. Тем не менее в критических ситуациях ваш организм изыскивает скрытые резервы – и вы достойно противостоите стрессу. Прислушайтесь к словам древних: «Умный человек знает, как преодолеть трудности, а мудрый – как их избежать».

31–39 баллов. Вы далеко не всегда успешно боретесь со стрессом, и порой вам бывает непросто совладать со своими эмоциями. По возможности старайтесь уходить от конфликтов, а все важные решения принимайте исключительно тогда, когда в душе равновесие и покой.

Составил Дмитрий СВИРИДОВ

Судоку

Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в любой строке по горизонтали и по вертикали и в каждом из девяти блоков, отделенных жирными линиями, не было двух одинаковых цифр. Мы предлагаем вам два варианта – простой и чуть посложнее. Желаем удачи!!!



№ 593

№ 594

Сканворд



Ответы опубликованы на стр. 23

Сканворд с подсказками:

- СТРАНА, ГДЕ В 1888 ГОДУ ПРОШЕЛ ПЕРВЫЙ В МИРЕ КОНКУРС КРАСОТЫ
- ВОРОНИЙ ГЛАЗ
- ГДЕ ПРОХОДИЛИ ОИ, ВО ВРЕМЯ КОТОРЫХ ОЛИМПИЙСКИЙ ОГОНЬ ВПЕРВЫЕ ЗАЖИГЛИ С ПОМОЩЬЮ ФАКЕЛА?
- НА ЧТО ДО ПОСЛЕДНЕГО ХОТЕЛ РЕШИТЬСЯ ГРАФ ЛЕВ ТОЛСТОЙ В ДЕНЬ СВОЕЙ СВАДЬБЫ?
- СОСТОЯНИЕ, КОГДА ОРГАНИЗМ ОТДОХНУТЬ ХОЧЕТ, НО У НЕГО НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ
- ОБМАННЫЕ СЛОВА
- КАКОЙ ГЕНЕРАЛ, СОГЛАСНО ЛЕГЕНДЕ, ПОДАЛ ЕМЕЛЬЯНУ ПУГАНЧЕВУ ИДЕЮ СТАТЬ САМОЗВАНЦЕМ?
- «ЛАПТА ДЛЯ АМЕРИКАНЦЕВ»
- КТО ИЗ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ ГЕНСЕКА ЮРИЯ АНДРОПОВА СТРАДАЛ ОТ НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ?
- ЗОНА ПОЛЕТОВ
- ЧТО ЗАКРЕПЛЯЮТ С ПОМОЩЬЮ ПАТЕНТА?
- ЛЕТУЧЕЕ ТОПЛИВО
- ТОВАР ФЕРМЕРА
- «... КО ВСЕМУ»
- ЛУННЫЙ ОРЕОЛ
- У КОГО ВСЕ В БАНДЕ НА ПОДХВАТЕ?
- РАЗРЯД В КАРАТЕ
- НЕ-СМОТРЯ НА ... ПОЗВОНОЧНИК У ВЕРБЛЮДА ПРЯМОЙ
- В УШАХ ОТ ШУМА
- ЖМОТ НА ТРАТЫ
- МУЧНАЯ ЗАПЕКАНКА
- НОВОГОДНИЙ ФИЛЬМ ЭЛДРА РЯЗАНОВА НАЗВАН «КАРНАВАЛЬНАЯ ...»
- КАКУЮ КНИЖКУ С СОБОЙ БЕРУТ, ЧТОБЫ В ПУТИ НЕ ЗАСНУТЬ?
- ГУСИНЫЙ ГАЛДЕЖ
- КЕЛЬТ ДЛЯ РИМЛЯН
- «СЕРДЦЕ» УДМУРТИИ
- ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ С МЕДОМ НА ЗАВТРАК
- «И, УЖ ВО ВСЯКОМ СЛУЧАЕ, ВАШ ... НЕ ЗАДЕРЖИТ ЕЕ В ЭТОМ МИРЕ ЛИШНИХ ПЯТЬ МИНУТ»
- ХАКЕР С ЛИЦОМ КИАНУ РИВЗА
- «СОБАЧИЙ ...» В ГЕРМАНИИ И НИДЕРЛАНДАХ ПЕРЕИМЕНОВАЛИ В БЛОШИНЫЙ
- «КРАСОТА ДВОРЦОВ ПРЕВОСХОДИТ ВСЕ, ЧТО ЗНАЕТ ПАРИЖ». О КАКОМ ГОРОДЕ ПИШЕТ СТЕНДАЛЬ?
- ... НЕ-БЕСНАЯ
- СПИРТНОЕ НА КОМПРЕССЫ
- «ПРОЙДЕТ ТУДА-СЮДА РАЗ ДВЕСТИ, ХОТЯ ВСЕ ДЕНЬ СТОИТ НА МЕСТЕ»
- ЗАКУСИЛА ВАСИЛИСА ПРЕМУДРАЯ ЛЕБЕДЕМ «ДА КОСТОЧКИ СЕБЕ ЗА ПРАВЫЙ ... БРОСИЛА»

АиФ здоровизм

Перед настоящим здоровьем любые лекарства бессильны!

Евгений ТАРАСОВ

Аргументы и факты

Директор департамента издательско-тематических проектов Тамара ОЛЕРИНСКАЯ

Главный редактор Татьяна КУКУШЕВА

Заместитель главного редактора Татьяна ГУРЬЯНОВА

Ведущий редактор Наталья ФУРЦОВА

Ответственный секретарь Варвара БАХВАЛОВА

Учредитель и издатель – ЗАО «Аргументы и факты». Адрес издателя и редакции: 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 42

Адрес для почтовых отправлений: 107996, г. Москва, ул. Электровзводская, д. 27, стр. 4

Телефон для вопросов: (495) 646-57-57

Адрес электронной почты: aifzdorovie@aif.ru

Реклама в «АиФ»: (495) 646-57-55, 646-57-56 (факс)

Публикации, обозначенные рубрикой «Наша экспертиза», «Будьте здоровы!», печатаются на правах рекламы.

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений.

Номер сверстан в компьютерном центре «АиФ».

Перепечатка из «АиФ. Здоровье» допускается только с письменного разрешения редакции.

Отпечатано в АО «Красная Звезда» 123007, г. Москва, Хорошевское ш., д. 38

Тел.: (495) 941-28-62, (495) 941-34-72, (495) 941-31-62

www.redstarph.ru

E-mail: kr_zvezda@mail.ru

Номер подписки 20.02.2015 г.

Время подписания в печать: по графику – 16.00, фактическое – 16.00.

Дата выхода в свет 26.02.2015 г.

Заказ № 101-2015. Тираж 450 628 экз.

Цена свободная.

ISSN 1562-7551 15009

9 771562 755431