

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

ЗДОРОВЬЕ



**ВОЛШЕБНОЕ ЗЕРНО
ВСЕ О ЧАШКЕ
КОФЕ**

стр. 14

ВКРИВЬ И ВКОСЬ

Чем опасно
косоглазие

стр. 5

ШИАЦУ

Японский секрет
омоложения

стр. 12

ВОЛОСЫ

Когда растут
быстрее всего

стр. 17

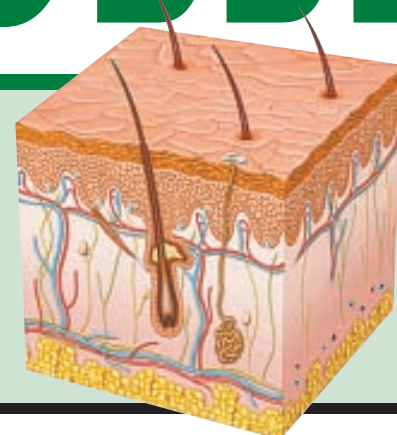


Фото PhotoPress.ru

6 Гастрит
Кислотность
понижит
гимнастика

8 Заразный малыш
Как защитить его
братьев и сестер

13 Климакс
Можно
отсрочить?

15 Сухофрукты
Чем полезны

19 Дети-отказники
Их судьба
в Италии

20 Трепанация
В каменном веке

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Елена КОНДУЛАЙНЕН,
актриса



Елена Кондулайнен впервые снялась в кино в 1990 году. После того как картину «Сто дней до приказа», одну из самых скандальных и откровенных в СССР, показали по всей стране, за Еленой прочно закрепилось звание секс-символа, которое до сих пор шлейфом следует за ней. Сегодня Елена Кондулайнен – первый читатель еженедельника «АиФ. Здоровье».

С нашим гостем беседовала Валентина Оберемко

**Мария Бутырская:
«Втяните себя
в игру с весом!»**

стр. 23



НОВОСТИ НЕДЕЛИ

НЕВЕРОЯТНО!

Маркер заражения

У ВИЧ-инфицированных **понижена способность слышать высокие и низкие звуки**, говорят вирусологи из университета Сан-Диего. Они оценили, как слышат звуки разной высоты 262 мужчины и 134 женщины. Среди них почти половина мужчин (117) и практически все женщины (105) были ВИЧ-инфицированными. Оказалось, что у носителей ВИЧ обоих полов диапазон высоты распознаваемых звуков меньше, чем у их здоровых сверстников. Очень высокие и очень низкие звуки не слышат.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Не сиди!

Сидение больше 8 часов в день повышает риск развития диабета, ожирения, рака и проблем с сердцем, считают канадские ученые. Они сравнили данные 47 исследований образа жизни североамериканцев и обнаружили, что тех, кто проводил весь день сидя, на 14% чаще госпитализировали, хотя большинства случаев госпитализации можно было бы избежать, изменив образ жизни. Авторы рекомендуют сокращать время, проводимое сидя, до 4–5 часов в день, а если уж вы сидите дольше, время от времени устраивать «физкультминутки». Смотрите телевизор стоя или делайте параллельно несложные физические упражнения.



ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

Молоко защитит от диабета?

Потребление молочной сыворотки до еды улучшает выработку инсулина и сокращает вероятность резких скачков уровня глюкозы в крови после приема пищи у пациентов с сахарным диабетом 2-го типа, говорят израильские ученые.

Резкое повышение глюкозы в крови, наблюдаемое у диабетиков, потенциально опасно для жизни и провоцирует развитие сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, болезни Альцгеймера, почечной недостаточности и повреждение сетчатки. Исследователи из Тель-Авивского университета предложили предотвращать опасные колебания глюкозы в крови употреблением до еды концентрата сывороточного белка, выделенного из водной фазы молока.

Молочная сыворотка повышает выработку глюкагоноподобного пептида-1 (ГПП-1) – гормона кишечника, который стимулирует секрецию

ИССЛЕДОВАНИЕ



Выход – гибкий график

Гибкий рабочий график – спасение от нехватки сна, убеждают нас американские ученые. Тяжелый график провоцирует недосып, усталость, снижение концентрации внимания и скорости обработки информации. Он мешает принимать правильные решения. Например, человек может не учесть риски, сделав лишь акцент на выгоду.

Ученые решили проверить, как можно улучшить рабочую среду. Они предложили одной группе добровольцев гибкий график работы. Работники могли сами решать, когда и где им работать. Вторая группа работала в офисе как обычно. При этом все участники исследования трудились одинаковое количество часов.

Сначала через 6 месяцев, а потом через год ученые обследовали добровольцев. Оказалось, режим сна у первой группы значительно улучшился. В среднем люди из первой группы спали каждую ночь на 8 минут дольше. Это выливалось почти в 30 дополнительных минут в неделю. Вроде немного, но влияние на здоровье было поразительным.

ЭКСПЕРИМЕНТ

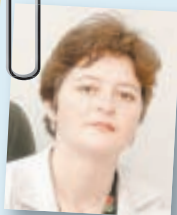
Родной голос

Голоса близких, рассказывающих знакомые истории, пробуждают мозг, находящийся в бессознательном состоянии, и ускоряют его восстановление, говорят американские ученые.

Бывший калифорнийский министр по делам молодежи Годфри Катанус находился в коме в течение трех месяцев. Все это время его жена рассказывала ему знакомые истории. А специалисты

наблюдали за мозговой активностью пациента с помощью МРТ и видели, как нейронная активность мозга пациента возрастала. После шести недель прослушивания историй в исполнении родного голоса мозг пациента стал реагировать и на другие голоса.

Ученые надеются, что этот эксперимент поможет им разработать новые методы лечения пациентов, находящихся в коме.



Комментирует директор Института диабета ФГБУ «Эндокринологический научный центр» Минздрава России, доктор медицинских наук, член-корреспондент РАН, профессор **Марина ШЕСТАКОВА:**

– Наблюдение израильских врачей достаточно интересно и лишний раз подчеркивает важность системы пищеварения и гормонов желудочно-кишечного тракта в регуляции углеводного обмена.

Молочная сыворотка содержит белки, которые, вероятно, стимулируют продукцию кишечных гормонов. Несколько наблюдение израильских ученых, проведенное на 15 больных, подтвердится в широкой клинической практике, покажет будущее. Но то, что фармакологические препараты, направленные на стимуляцию выработки глюкагоноподобного пептида-1 (ГПП-1), эффективно снижают сахар в крови, это бесспорно!

инсулина и предотвращает резкое повышение глюкозы в крови после еды. По словам ученых, действие сывороточного белка молока сравнимо с действием современных противодиабетических препаратов.

ИНТЕРЕСНО

Не верь глазам СВОИМ

Можно ли доверять советам, звучащим в телешоу о медицине? Таким вопросом задались канадские ученые. Они взяли наугад по 40 сюжетов из двух медицинских телешоу и все медицинские рекомендации, описанные в этих сюжетах, сверили с реальными рекомендациями по лечению. Оказалось, что лишь 46% советов одного телешоу и 69% другого имели под собой научное обоснование. Так что ставить себе диагноз и назначать лечение, руководствуясь сведениями, полученными с телеэкрана, не стоит.

ЦИФРЫ НЕДЕЛИ

На 24% выросли повседневные расходы россиян в декабре 2014 года по сравнению с ноябрем.

ОПРОС

Удается ли вам сейчас сохранять привычный стиль питания?

- 48%** Да, мы едим те же продукты, что и всегда
- 41%** Нет, на привычное питание нам не хватает денег
- 5,5%** Нет, мы не видим многих привычных продуктов в магазинах
- 5,5%** Не знаю, мне все равно, что есть



Всего в опросе приняли участие 6306 человек. Опрос проведен на сайте www.aif.ru по заказу еженедельника «АиФ. Здоровье»

ПРОФИЛАКТИКА

Польза мальчишников

Вечер с друзьями снижает уровень стресса у мужчин лучше, чем ночь с партнершей или время, проведенное с семьей, доказали германские ученые из Геттингенского университета. В компании других мужчин представители сильного пола реже страдают от тревоги.

Исследователи изучали группы маготов или варварийских обезьян. Их социальное поведение удивительно похоже на человеческое. Уровень гормона стресса у самцов повышался, когда они находились рядом с партнершами или членами своей семьи. В группе других самцов он был гораздо ниже. Кроме того, заболевания, связанные со стрессом, возникали только среди маготов-самок или среди разнополых пар.



Генетические заболевания необходимо предупреждать. Для государства это эффективнее, чем их лечить.

Но будет ли медико-генетический скрининг у нас массовым? Об этом мы беседуем с главным специалистом по медицинской генетике Минздрава РФ Петром НОВИКОВЫМ.

Лукавые цифры

– *Петр Васильевич, какие генетические заболевания встречаются в России? Насколько они распространены?*

– На этот вопрос нельзя ответить однозначно, потому что о ряде заболеваний мы не можем получить четкую статистику. Взять, к примеру, фенилкетонурию, врожденный гипотиреоз, адено-генитальный синдром, муковисцидоз и галактоземия. На эти 5 заболеваний с 2006 года у нас в стране начали осуществлять массовый скрининг, то есть обследование всех новорожденных. И теперь мы знаем истинную частоту этих заболеваний. Фенилкетонурия встречается в среднем 1 раз на 7000 новорожденных, гипотиреоз – 1 примерно на 3600 новорожденных, адено-генитальный синдром – 1 на 9000, галактоземия – 1 на 20000, муковисцидоз – 1 на 9500–10 000 новорожденных детей.

Остальные заболевания у нас диагностируются, но, поскольку массовый скрининг на них не проводится, точно определить их частоту очень сложно. Наверное, в целом она не отличается от тех данных, которые собраны в Европе и в США. Но существенно отличается от той, что есть в восточных странах. В частности в Японии фенилкетонурия встречается 1 раз на 100 000 новорожденных.

– *Откуда такая разница?*

– Носительство этого гена в японской популяции гораздо более редкое, чем в России. Исторически так сложилась популяция.

Горький дефицит

– *Сегодня в США ДНК-тестирование носит массовый характер. Женщины детородного возраста проходят генетическое исследование чуть ли не в обязательном порядке. У нас такая генетической профилактики пока нет.*

– Сегодня генетические исследования, которые у нас проводятся, на 70% ретроспективные. Семья

Петр Новиков:

«Рождение больного ребенка нужно предупредить»

приходит, когда уже родился больной ребенок. Хотя рождение такого ребенка необходимо предупредить. Но вопросы надо решать постепенно. Первый шаг уже сделан – в прошлом году был издан приказ об оказании медицинской помощи больным с врожденными заболеваниями, где впервые описана консультация с помощью молекулярно-генетических методов.

В настоящее время у нас две главные проблемы. Первая – это необходимость использовать в генетических анализах только сертифицированные химические реактивы, которых у нас нет. Но мы проводим работу по обеспечению ими. И второе – ни одно учебное заведение не готовит экспертов по генетическим консультациям, которые имели бы право выдавать заключения.

В 70% случаев мы проводим генетические исследования с опозданием

– *А какова вообще ситуация с генетиками и какова реальная потребность в них?*

– Если говорить о генетиках, которые осуществляют консультирование, то этих специалистов порядка 240–250 на всю страну. Цитогенетиков – примерно 170–180 и 150–160 врачей лабораторной диагностики, мы их называем «биохимики». Это усредненные данные за несколько лет. Реальная потребность в генетиках для каждой территории своя, в зависимости от количества родов и количества проживающего населения. Если говорить в общем, то укомплектованность генетиками составляет

сегодня 75–77%. Значит, примерно четверти специалистов нам не хватает.

Стратегия и тактика

– *Тем не менее насколько реально ввести у нас в стране массовые генетические тестирования?*

– Эта идея не только в воздухе витает. Уже делаются и практические шаги – издан приказ, о котором я говорил и который закладывает основу для развития этого направления. Кроме этого, принят федеральный закон об охране здоровья граждан, где впервые поставлен вопрос о редких заболеваниях. Так что у нас есть и законодательная база, и сейчас мы намечаем несколько направлений в практическом плане.

Это и очень тесная работа с фирмами, которые осуществляют поставку реактивов. И подготовка кадров для проведения этих исследований. Необходимо издать соответствующие приказы по регионам.

А ведь мы еще не затрагиваем вопросы, какова будет психологическая ситуация в семье, получившей результат генетического тестирования. Кто будет психологически готовить эту семью, как будет осуществляться педагогическая и социальная помощь. Эти вопросы тоже должны решаться. В уже упомянутом мною приказе впервые выделены ставки медицинских психологов, неврологов и диетологов, которые совместно с генетиком будут решать эти сложные вопросы.

– *Предполагается, что генетическая консультация будет входить в систему ОМС?*

– Да, потому что, скорее всего, будет одноканальное финансирование. За рубежом страхование примерно в 80% случаев решает эти вопросы. Так будет и у нас. Потому что семья, особенно если в ней есть человек с редким заболеванием, самостоятельно не в состоянии решить эту проблему.



Перспективы

– *Планируется ли расширять скрининговую программу для новорожденных? Сегодня в роддоме делают скрининг лишь пяти нозологий, а в тех же США – около шестидесяти...*

– Если сравнивать скрининговые программы по странам, то в Англии, например, скрининг новорожденных включает в себя тоже не больше пяти наследственных заболеваний, в Германии – 14, хотя у них и немного другая система организации этой работы. Но, чтобы программу скрининга расширить, должна быть создана материально-техническая база. В частности, чтобы тестировать больше пяти нозологий, нужно оснащать консультации тандемными спектрометрами. Но это очень дорогой аппарат, и если его будет закупать отдельно каждая территория, то он будет неэффективен. Потому что на этом аппарате можно сделать, скажем, 140 тысяч анализов, а потребность в областях всего 15 тысяч. Значит, надо формировать какие-то межрегиональные или федеральные центры, которые могут производительно использовать эту аппаратуру. Так что прежде требуется большая организационная работа.

– *И как долго она продлится, на ваш взгляд?*

– Думаю, в ближайшие три года будут постепенно происходить эти сдвиги, которые в итоге приведут к массовому генетическому тестированию.

Елена БАБИЧЕВА

КАРСИЛ®

ГЕПАТОПРОТЕКТОРНОЕ СРЕДСТВО
РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ
РЕКЛАМА, Рег. Уд. № ЛП-000128, 11.01.11

Праздничному столу все рады, кроме печени...

Карсил — восстановление и защита вашей печени.

carsil.ru



АНАТОМИЯ БОЛЕЗНИ

По данным ВОЗ, ежегодно в мире регистрируется около полутора миллионов случаев вирусного гепатита А, или болезни Боткина. Невыявленной инфекции – еще больше, ведь зачастую болезнь протекает в скрытой форме.

В РОССИИ ежегодно заболевают желтухой 80–150 человек на каждые 100 тыс. населения. Восприимчивость к этой инфекции очень высока. Попав в организм, вирус гепатита А практически в 100% случаев вызывает заболевание. По счастью, переболев, люди чаще всего приобретают к этому вирусу стойкий пожизненный иммунитет.

Группа риска

Понять, когда и где произошло заражение, крайне сложно, поскольку инкубационный период у инфекции в среднем длится от месяца до 50 дней. Лишь изредка заболевание развивается всего за 10 дней.

Симптомы вирусного гепатита А обычно длятся от трех недель до двух месяцев, но в редких случаях они могут

Важно

Если в доме кто-то заболел желтухой, остальные члены семьи для профилактики могут использовать специальный препарат – иммуноглобулин. Но самый верный способ оградиться от инфекции – прививка. Вакцина вводится двукратно с интервалом в 6–12 или 18 месяцев. Длительность защиты – не менее 10 лет.

50 оттенков желтого

Кого атакует гепатит А



Фото Fotolia/PhotoXPress.ru

наблюдаться в течение полугодия. Особенно часто от гепатита А страдают дети и молодежь, а также старики и люди с хроническими заболеваниями. Если болезнь протекает в легкой форме, то обычно в течение года после выздоровления функции печени восстанавливаются полностью. Но у ослабленных людей перенесенная желтуха ухудшает иммунитет, а также работу печени и желчевыводящих путей: развивается холецистит, дискинезия, хронический панкреатит.

Основная причина заболевания – грубое пренебрежение правилами гигиены. Ведь путь передачи этой инфекции самый простой – через грязные руки. Но кроме этого необходимо уделять внимание

чистоте всего, что попадает в рот. Ведь вирус может находиться в продуктах питания и в воде.

Какого ты цвета?

К счастью, тяжелое течение болезни возникает всего в 1–3% случаев. Тяжесть симптомов увеличивается с возрастом. Наиболее частыми проявлениями заболевания являются тошнота, слабость, повышение температуры, боль в правом подреберье (где расположена печень), пожелтение белков глаз, увеличение печени, расстройства желудка, обесцвеченный стул, темная моча (цвета пива).

Больные желтеют от того, что желчь, вырабатываемая в печени, попадает в кровь и в мочу. Кал, лишенный

желчи, наоборот, становится бесцветным. Обычно с появлением желтухи болезнь идет на спад, с этого момента больной уже незаразен.

У детей недуг обычно протекает в безжелтушной форме. И единственными симптомами желтухи у них могут быть небольшое повышение температуры или кратковременное расстройство стула. В связи с этим есть опасность проглядеть заболевание, спутав его, например, с ОРВИ или пищевым отравлением.

Много белков, мало жиров

При подозрении на желтуху следует сдать кровь – на наличие болезни укажет повышение в крови билирубина и печеночных ферментов. Окончательный диагноз позволяют установить серологические методы (анализ крови на анти-HAV IgG IgM). Специальный иммуноферментный анализ сыворотки крови позволяет выявить болезнь с самых первых дней заражения и далее в течение полугода.

При лечении тяжелых форм недуга обычно назначают капельницы, помогающие нейтрализовать токсическое воздействие вируса на печень. Но чаще всего необходимости в госпитализации не возникает. Современное лечение гепатита А направлено не на борьбу с вирусами (с этим справится сама иммунная система), а на удаление из организма токсинов, которые появляются при повреждении печени. Обычная терапия – соблюдение постельного режима, полноценное, калорийное питание с достаточным количеством овощей, фруктов и белковой пищи (при этом нужно отказаться от жирного, острого, жареного, копченого и алкоголя). Белки, витамин С и глюкоза необходимы организму для восстановления клеток печени. А жиры, наоборот, лучше ограничить, потому что расщепить их пострадавшим печеночным клеткам очень трудно. Полезен прием минеральной воды, витаминов С, В и липоевой кислоты. Иногда назначаются желчегонные препараты.



рекомендует

Чтобы не стать жертвой болезни Боткина:

- >> не следует пить сырую воду, взятую из водоемов или родников, а также из-под крана (в том числе и водопроводную, так как вирус устойчив к хлору);
- >> никогда не покупать ничего съестного (кроме овощей и фруктов) на улице, с рук. Все овощи и фрукты, а также ягоды перед употреблением не просто мыть под краном, но и обдавать кипяченой водой;
- >> тщательно мыть посуду;
- >> как следует проваривать и прожаривать мясо и рыбу.

Елена НЕЧАЕНКО

ПОЛИПЫ В КИШЕЧНИКЕ НЕЛЬЗЯ ОСТАВЛЯТЬ БЕЗ ВНИМАНИЯ

Полипы – это избыточное разрастание слизистой оболочки внутри толстой кишки. От 10 до 30% из них могут перерождаться в злокачественные опухоли. Вот почему так важно вовремя выявить полипы и удалить их.

Когда бить тревогу

Существует несколько признаков, которые могут указывать на то, что в кишечнике растет полип.

- **Кровь в стуле.** Проходя по кишке, пищевой комок может задевать полипы и травмировать их, из-за этого они начинают кровоточить.

- **Появление в стуле слизи** или ее выделение из кишечника независимо от походов в туалет. Такая картина чаще всего наблюдается, если полип находится близко к выходу из кишечника, например в прямой или сигмовидной кишке.

Удалить и забыть

- **Запоры.** Особенно часто наблюдаются при уже крупных, разросшихся полипах, которые уменьшают просвет кишки и затрудняют продвижение по нему стула.

Любой из этих симптомов – повод как можно быстрее обратиться к колопроктологу.

Отметили юбилей? На обследование!

Бывает и так, что полипы в кишечнике никаких симптомов не дают, даже когда уже начинают перерождаться в рак. Выявить их в этом случае можно только с помощью колоноскопии.

Большинство людей это обследование не жалуют, оно им кажется слишком неприятным. И все же, если вам уже исполнилось пятьдесят лет, пройти его необходимо. Доказано, что при достижении этого возраста риск образования

полипов и их перерождения заметно растет, и тут уже каждый год на счету.

Еще раньше колоноскопию врач может назначить людям, у которых в семье были случаи рака толстой кишки.

В петлю!

Во время колоноскопии полип можно не только обнаружить, но и удалить. Делают это при помощи электрохирургической петли: новообразование захватывают и отсекают от поверхности слизистой кишечника. Одновременно «запаивается» ранка, так что кровотечения обычно не возникает. Если полип обнаружен в прямой или сигмовидной кишке и он небольшой, удаление обычно проводят в амбулаторных условиях. У слепой и ободочной кишки более тонкие стенки, поэтому полипы из них удаляют

в стационаре. После операции придется задержаться в больнице на 1–2 дня, чтобы врач мог удостовериться, что все в порядке.

Удаленную ткань обязательно отправляют на исследование в лабораторию, чтобы определить, что это: просто полип, полип, начавший перерождаться, или уже опухоль.

От этого будет зависеть дальнейшее лечение. Если все благополучно и полип доброкачественный, через три года нужно будет снова прийти на колоноскопию, чтобы проверить, не появилось ли новых разрастаний. До этого можно не беспокоиться.

Галина КОЛОСЕНКО

Комментарий специалиста

Инна ТУЛИНА, кандидат медицинских наук, заведующая отделением онкологической колопроктологии Университетской клинической больницы № 2 Первого МГМУ им. И. М. Сеченова:



– Долгое время считалось, что обязательно нужно удалять лишь большие полипы. Но сегодня врачи обычно настаивают на том, что даже маленькое образование должно быть ликвидировано как можно быстрее. Во многом это обусловлено психологией пациентов. По правилам, если обнаружен небольшой полип, через год человек должен прийти на повторную колоноскопию, чтобы можно было контролировать процесс. Большинство людей этого не делают.

К тому же, хотя в среднем на образование опухоли уходят годы, существуют полипы-«исключения», которые трансформируются в рак очень быстро. Безопаснее сразу же исключить возможность перерождения.

Вкривь и вкось

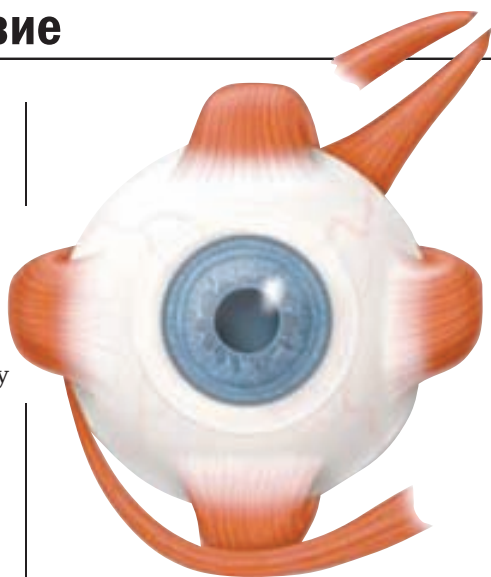
Чем опасно косоглазие

Обладателям этого дефекта не позавидуешь. С детства они становятся объектом насмешек. Речь о косоглазии, которым страдают 7% детей и 4% взрослых.

Распространенные заблуждения на эту тему мы попросили развеять одного из ведущих российских страбизмологов (специалистов по лечению косоглазия), члена Европейской ассоциации детских офтальмологов (EPOS), доктора медицинских наук, детского глазного хирурга, руководителя центров охраны зрения детей и подростков Игоря АЗНАУРЯНА.



Соединяясь в коре головного мозга, полученные каждым глазом изображения сливаются в единый образ, что позволяет видеть окружающий мир в трех измерениях, определять расстояние между предметами. При косоглазии такого соединения не происходит. Чтобы защититься от двоения, зрительный анализатор исключает изображение косящего глаза, со временем зрение в нем падает, подчас до 2–3%. Фактически человек с косоглазием видит одним глазом.



К тому же отсутствие бинокулярного зрения серьезно нарушает качество жизни: фильмы в 3D-формате, вождение автомобиля, некоторые профессии человеку с косоглазием заказаны.

Нельзя сбрасывать со счетов и терапевтические методики, которые включают в себя ношение корректирующих очков, заклеивание здорового глаза в целях повышения активности пораженного, а также аппаратные и другие процедуры, направленные на повышение остроты зрения и закрепление бинокулярного стереоскопического зрения. Наш эксперт убежден: только комплексный подход – сочетание терапии и хирургии – поможет достичь успеха в лечении и полностью реабилитировать пациента с косоглазием.

Нельзя сбрасывать со счетов и терапевтические методики, которые включают в себя ношение корректирующих очков, заклеивание здорового глаза в целях повышения активности пораженного, а также аппаратные и другие процедуры, направленные на повышение остроты зрения и закрепление бинокулярного стереоскопического зрения. Наш эксперт убежден: только комплексный подход – сочетание терапии и хирургии – поможет достичь успеха в лечении и полностью реабилитировать пациента с косоглазием.

Нельзя сбрасывать со счетов и терапевтические методики, которые включают в себя ношение корректирующих очков, заклеивание здорового глаза в целях повышения активности пораженного, а также аппаратные и другие процедуры, направленные на повышение остроты зрения и закрепление бинокулярного стереоскопического зрения. Наш эксперт убежден: только комплексный подход – сочетание терапии и хирургии – поможет достичь успеха в лечении и полностью реабилитировать пациента с косоглазием.

Нельзя сбрасывать со счетов и терапевтические методики, которые включают в себя ношение корректирующих очков, заклеивание здорового глаза в целях повышения активности пораженного, а также аппаратные и другие процедуры, направленные на повышение остроты зрения и закрепление бинокулярного стереоскопического зрения. Наш эксперт убежден: только комплексный подход – сочетание терапии и хирургии – поможет достичь успеха в лечении и полностью реабилитировать пациента с косоглазием.

Нельзя сбрасывать со счетов и терапевтические методики, которые включают в себя ношение корректирующих очков, заклеивание здорового глаза в целях повышения активности пораженного, а также аппаратные и другие процедуры, направленные на повышение остроты зрения и закрепление бинокулярного стереоскопического зрения. Наш эксперт убежден: только комплексный подход – сочетание терапии и хирургии – поможет достичь успеха в лечении и полностью реабилитировать пациента с косоглазием.

Нельзя сбрасывать со счетов и терапевтические методики, которые включают в себя ношение корректирующих очков, заклеивание здорового глаза в целях повышения активности пораженного, а также аппаратные и другие процедуры, направленные на повышение остроты зрения и закрепление бинокулярного стереоскопического зрения. Наш эксперт убежден: только комплексный подход – сочетание терапии и хирургии – поможет достичь успеха в лечении и полностью реабилитировать пациента с косоглазием.

Подготовила Татьяна ГУРЬЯНОВА

Миф Косоглазие – врожденная проблема

На самом деле. Косоглазие может быть как врожденным, так и приобретенным. Чаще всего причиной приобретенного косоглазия становятся черепно-мозговые травмы, параличи и парезы, заболевания эндокринной, центральной нервной системы. Спровоцировать развитие косоглазия могут также инфекционные, сосудистые заболевания, опухоли головного мозга, высокая степень близорукости и дальнозоркости, различная оптика глаз (когда, к примеру, на одном глазу степень дальнозоркости +3, а на другом +6).

Миф Косоглазие – косметический дефект. На зрение он не влияет

На самом деле. Нарушение положения глаз, при котором выявляется отклонение одного или обоих глаз поочередно при взгляде прямо, – не просто косметический дефект, но и серьезная медицинская проблема. В норме зрение у человека должно быть объемным.

Наша справка

В зависимости от причин косоглазия врачи различают более 25 видов этого заболевания, каждое из которых требует особого подхода к лечению и реабилитации.

В подавляющем большинстве случаев косоглазие бывает содружественным (когда косит то левый, то правый глаз, а величина отклонения от прямого положения примерно одинаковая). При этом дальнозоркость чаще преобладает в случаях скользящего косоглазия (когда глаз направлен к переносице), а близорукость чаще сочетается с расходящимся видом косоглазия (когда глаз направлен к виску).

При паралическом косоглазии косит один глаз. Основным признаком этого вида косоглазия является ограничение или отсутствие движений глаза в сторону действия пораженной мышцы и – как следствие – нарушение бинокулярного (объемного, стереоскопического) зрения, двоение.

МЕДСОВЕТ

Привыкания не будет!



Я уже несколько лет принимаю один и тот же препарат от давления. Чувствую себя хорошо, но боюсь: не возникнет ли привыкания?

Татьяна, Москва



Отвечает кардиолог, кандидат медицинских наук Антон РОДИОНОВ:

– Иногда пациенты отказываются принимать лекарства в рекомендуемой дозе, опасаясь, что в будущем это лекарство перестанет действовать. Такие опасения совершенно напрасны. Современные

средства для лечения гипертонической болезни не вызывают привыкания, их можно принимать на протяжении многих лет.

В редких случаях, когда эффективность препарата становится недостаточной, врач может увеличить дозу, или заменить лекарство на другое, или назначить комбинированное лечение.

КАК ВОСПОЛНИТЬ ДЕФИЦИТ ЖЕЛЕЗА

Низкий гемоглобин

По данным Всемирной организации здравоохранения, более 1,5 млрд человек в мире страдают железодефицитной анемией. Как с ней справиться?

Наш эксперт – врач-гематолог Александр НИКОНОВ.

Никаких сил нет!

Основные признаки железодефицитной анемии – это вялость, сонливость, быстрая утомляемость. Нередко у страдающих этим заболеванием людей начинают выпадать и ломаться волосы, становится сухой кожа, появляются трещинки в уголках рта. Еще один характерный признак – бледность слизистых оболочек, особенно хорошо это видно на деснах.

В тяжелых случаях может наблюдаться учащенное сердцебиение, возникают проблемы с пищеварением, тянет есть мел, а то и землю. На этом этапе обычно наблюдается резкое снижение иммунной защиты, человек начинает без конца болеть.

Впрочем, до столь ярких проявлений дело зачастую не доходит, и анемия обнаруживается только при анализе крови, проводить который могут совсем по другим причинам.

Основной показатель болезни – снижение уровня гемоглобина. В норме у мужчин в литре крови его содержится 130–160 г, у женщин – 120–150 г. Во время беременности гемоглобин может упасть до 110 г на литр, это не патология. Если же показатели ниже этой цифры, нужно принимать меры.

Ищем причину

Для образования гемоглобина нужно железо. Его нехватка и приводит к анемии. Дефицит железа может быть обусловлен хроническими кровопотерями, кормлением грудью,

нарушением всасывания железа в кишечнике. Выявить основную причину и по возможности устранить ее – это главная задача.

Параллельно с этим врач может назначить препараты железа. Обязательно следуйте рекомендациям доктора по дозировке и частоте приема! Самостоятельно отменять препараты нельзя, как, впрочем, и назначать. Также не стоит пытаться заменить лекарства биодобавками с железом. Они действуют гораздо слабее и могут использоваться для профилактики, но не для лечения.

Диета для крови

Еще одна частая причина анемии – нехватка железа в рационе. Поэтому в легких случаях лечение начинают с коррекции диеты. Если уровень гемоглобина в крови ниже 110 г на литр, только изменением питания обычно обойтись нельзя. Но и в этом случае нужно есть больше богатых железом продуктов. В дополнение к этому нужно увеличить потребление витамина С – он улучшает усвоение железа.

Ежедневно ешьте нежирную говядину, или телятину, или говяжью печень. Съедайте несколько зеленых яблок, желативно кисловатых, пейте по стакану яблочного или яблочно-морковного сока, добавляйте свеклу в супы, салаты, гарниры. Не менее трех раз в неделю готовьте гречневую кашу или суп с гречневой крупой. Включите в меню кукурузу, черную смородину, листовую салат, шпинат, петрушку, цветную капусту, красные помидоры, цитрусовые, киви, клюкву.

Алиса ВОЛКОВА



ПСОРИАЗ ?

Лечение без антибиотиков и гормонов

Эффективность и безопасность гомеопатического лекарства (не БАД) «Лома Люкс Псориасис» (США), созданного на основе микродоз солей никеля и брома из минералов Мертвого моря, подтверждена 20-летней практикой. Уже в течение курса лечения исчезает зуд, прекращается шелушение, рассасываются псориазные бляшки, нормализуется сон, улучшается общее самочувствие. Значительно увеличивается ремиссия. Принимается **внутри** 1 раз в день натощак.



СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ГОРОДА!

Телефон **003**

Справки

(495) 645-68-80

Отзывы

www.lomalux.ru

Per. № P015963/01 от 16.09.2009 г. На правах рекламы

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



ИСКУССТВО ПРОФИЛАКТИКИ

Гимнастика от... гастрита

Упражнения для нормализации работы желудка

Мы привыкли, что гастрит лечится лекарствами и диетой. Но на самом деле этого явно недостаточно, чтобы желудок начал снова нормально работать. Поэтому лечебная физкультура и спорт должны занять важное место в жизни любого человека с проблемами пищеварения.

ГАСТРИТ и функциональная диспепсия (расстройства желудочно-кишечного тракта) – одни из самых распространенных заболеваний у жителей больших городов. Ведь все, что вредит слизистой желудка, имеется в жизни мегаполиса. Это и стрессы, и вечный цейтнот, и перекусы всухомятку и на бегу, а еще кофе с сигаретой, и главное – гиподинамия. От отсутствия двигательной нагрузки страдают, конечно, не только органы пищеварения, но и весь организм. Но сегодня речь пойдет именно о слизистой оболочке желудка.

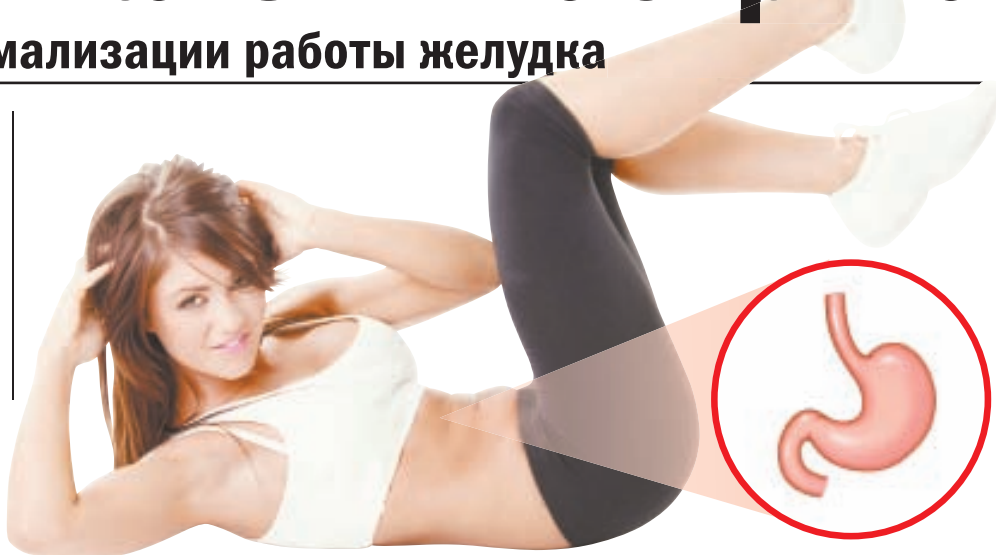
Движение – жизнь!

Спорт спорту рознь. Конечно, большие нагрузки при гастрите вредны. Они могут даже привести к развитию хронического гастрита, особенно если сочетаются с нарушением режима питания. Ведь нерациональная физическая активность тормозит моторные функции желудка, а переутомление и перегрузка приводят к секреторной недостаточности органа. Но разумные нагрузки, наоборот, отлично помогают справиться с проблемами пищеварения. Лечебная гимнастика при гастрите способствует восстановлению нервно-гуморальной регуляции пищеварения, нормализации секреторной и двигательной функции желудка, улучшению кровообращения в брюшной полости и укреплению мышц пресса.

Во время интенсивной мышечной работы ускоряется обмен веществ, энергии и кислорода в клетках. Благодаря этому поврежденные клетки активно заменяются новыми, что не только способствует более быстрому выздоровлению, но и снижает риск перехода гастрита в хроническую форму. Поэтому при гастрите не стоит бояться вставать и начинать трудиться.

Кстати

Также желудку на пользу оздоровительный бег, так как вибрация внутренних органов при беге улучшает функцию органов пищеварения. При повышенной кислотности до начала забега хорошо выпить стакан овсяного киселя, который обволакивает слизистую и нейтрализует избыток кислоты. При пониженной кислотности достаточно выпить полстакана воды – это усилит выделение желудочного сока. Очень полезны желудку и пешие прогулки в небыстром темпе, через 1,5–2 ч после еды. Хороший эффект дают плавание, катание на коньках и лыжах, а также спортивные подвижные игры с мячом (волейбол, футбол). Они обеспечивают не только хорошую физическую нагрузку, но и улучшают психоэмоциональное состояние.



При повышенной кислотности не стоит перенапрягать брюшной пресс

Совет: приступать к упражнениям, когда наступил острый приступ боли в желудке, конечно, не стоит. Как правило, первые занятия назначаются дней через 10 после начала заболевания. Начинают с малой нагрузки, постепенно увеличивая интенсивность. Упражнений на брюшной пресс на первых порах следует избегать.

Основной акцент

Комплекс упражнений, их интенсивность и нагрузка зависят от типа секреции желудка. Ведь увеличение сложности и длительности тренировки приводит к снижению выделения желудочного сока.

При пониженной секреторной функции желудка необходима умеренная физическая нагрузка в среднем темпе, с небольшим количеством повторений. Именно такой характер упражнений медленно усиливает приток крови к стенкам желудка. Заниматься можно около 30 минут. Желательно, чтобы гимнастика проходила под веселую музыку и в группе, так как эмоционально насыщенные занятия лучше стимулируют секреторную функцию желудка. Основной акцент делается на упражнениях по укреплению брюшного пресса и выработке брюшного дыхания. Выполнять упражнения лучше за 1,5–2 часа до или после еды и за полчаса до приема минеральной воды – это нужно для восстановления кровообращения в желудке.

При повышенной кислотности желудочного сока надо выполнять более сложные по координации упражнения в медленном темпе, с монотонными движениями, тогда его секреция снижается. Интенсивность упражнений должна нарастать постепенно. Гимнастика обязательно сочетается с дыхательными упражнениями и упражнениями на расслабление. Используется большое количество повторений. Однако упражнения для брюшного пресса сводятся к минимуму. Если активно качать пресс, можно нажать сильные боли в желудке. При появлении болей гимнастику следует исключить вообще.

Занятия проводите между дневным приемом минеральной воды и обедом, так как это оказывает тормозящее воздействие на секрецию желудка.

И, начали!

Вот примерный комплекс упражнений при гастрите.

Упражнения при пониженной кислотности



Стоя:

- Отводите прямую ногу назад с одновременным поднятием рук вверх. Повторите 3–4 раза для каждой ноги.
- Поворачивайте туловище в стороны, держа руки отведенными в стороны. Повторите по 3–4 раза в каждую сторону.
- Делайте наклоны вбок и вперед. По 3–4 раза в каждую сторону.
- Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и выдохните. Повторите 5–6 раз.



Сидя:

- Ладонями упритесь в поясницу, вытяните ноги перед собой. Выполните 4–6 прогибов в пояснице.
- Поднимите прямую ногу вверх. Повторите 4–6 раз для каждой ноги.



Лежа на спине:

- Выполняйте упражнение «велосипед» 1–2 минуты.

Упражнения при повышенной кислотности



Стоя:

- Руки вытяните вперед и вращайте кистями то в одну, то в другую сторону. По 10 вращений в каждую сторону.
- Наклоняясь вперед, расслабьте плечи и руки. Покачивайте руками вправо и влево 1–2 минуты.



Стоя на четвереньках:

- На вдохе поднимайте руку в сторону и вверх. На выдохе – опускайте. Повторите другой рукой. По 8 раз для каждой руки.
- На вдохе опустите голову и одновременно прогнитесь в пояснице. На выдохе поднимите голову и выпрямитесь. Повторите 10 раз.



Лежа на спине:

- На вдохе поднимайте выпрямленную ногу. На выдохе – опускайте. То же – другой ногой. По 10 раз для каждой ноги.
- Поднимайте одновременно правую ногу и руку. Сделайте вдох. Затем, помогая рукой, подтяните колено к животу, одновременно наклоняя голову к груди. Сделайте выдох. Смените ногу и руку. По 6 раз – для каждой стороны тела.

ВАШЕ ПРАВО



На вопросы читателей отвечает юрист, кандидат медицинских наук Марина ЗУБКОВА.

Помощь получите!



До конца прошлого года я не успела прикрепиться к поликлинике, в которой наблюдаюсь всю жизнь. Может ли она отказать меня обслуживать в этом году, если у меня есть полис ОМС?

Людмила Петровна, Москва

– Осенью в московских поликлиниках появились объявления, что до 1 декабря население должно прикрепиться к выбранной им поликлинике. Активность медицинских учреждений связана с тем, что с 2015 года финансирование поликлиник складывается из подушевого норматива. Чем больше пациентов, тем больше денег получит учреждение.

Но пациент уже закреплен за поликлиникой по территориальному признаку, адрес которой он указал при получении полиса ОМС в своей страховой компании. Если до 1 декабря вы не написали заявление о прикреплении к другой поликлинике, вы останетесь прикрепленной по месту проживания и будете получать там необходимую вам медицинскую помощь в полном объеме.

Уход за лежачим



Моя старенькая тетя лежит в больнице со сломанной ногой. Врачи говорят, что у них некому менять ей подгузники и обмывать ее. Нарушает ли больница законодательство, если лежачим больным не проводят никаких противопролежневых мероприятий?

Ирина, Нижний Новгород

– В соответствии с Приказом № 123 Минздрава РФ от 17 апреля 2002 года был утвержден отраслевой стандарт (ОСТ 91500. 11. 0001–2002) «Протокол ведения больных. Пролежни». Отраслевой стандарт содержит значительное число мероприятий, направленных на профилактику пролежней: это и перемена положения больного в постели в специальных позах, чтобы не было давления на отдельные участки кожи, подверженные риску развития пролежней; и размещение в кровати, включая специальную кровать и матрац, специальные валики и подушки из поролон; и уход за кожей больного, не допускающий чрезмерного увлажнения или сухости, – все это каждые два часа, включая ночное время; и общий массаж четыре раза в сутки; и требования к постельному белью (хлопок); требования к питанию; обучение пациента и родственников правилам ухода.

Так что вы имеете право требовать от больницы выполнения этих мероприятий.

Уважаемые читатели, если у вас есть вопросы к юристу, присылайте их на адрес редакции с пометкой «Ваше право»: 107996, г. Москва, ул. Электровзводская, д. 27, стр. 4, еженедельник «АиФ. Здоровье», или на наш электронный адрес: aifzdorovie@aif.ru

Елена НЕЧАЕНКО

ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

Особый привкус во рту, который появляется у человека без видимой на то причины, может служить хорошей подсказкой врачу.

Навязчивая сладость

Сладость, разливаемая во рту от только что съеденного пирожного, – ощущение весьма приятное. Но, если слюна у человека продолжает быть сахарной хоть после селедки, хоть после холодца с хреном, стоит задуматься. Причинами появления постоянного сладковатого привкуса во рту могут быть:

- **отравление химическими веществами (например, пестицидами или фосгеном)** – если помимо сладкого вкуса человек ощущает слабость и ухудшение самочувствия и понимает, что у него мог быть контакт с ядами, нужно немедленно обратиться к врачу;
- **изменение углеводного обмена в организме и нарушение выработки инсулина** – при нехватке инсулина в крови сахар накапливается в крови и лимфатической жидкости, проникает в слюну и та становится сладкой. Поэтому первым делом при появлении стойкого сладкого привкуса нужно обратиться к эндокринологу и сдать кровь на сахар. Ведь так может проявляться сахарный диабет. Кисло-сладкий привкус во рту,

Вкус болезни

Кисло жить? К стоматологу!

особенно по утрам, к тому же дополняемый частой изжогой, нередко возникает при проблемах с поджелудочной железой, в частности при панкреатите;

- **повреждение нервов, в том числе инфекционное и вирусное** – сдайте общий анализ крови;
- **стрессы, депрессия** – когда жизнь у человека несладкая, в его организме начинают активно работать гормоны стресса, которые приводят к повышению уровня глюкозы в крови. В этом случае привкус появляется ненадолго сразу после психоэмоциональных встрясок;
- **инфекции дыхательных путей и некоторые стоматологические заболевания**, спровоцированные синегнойными палочками, – эти бактерии способны выделять сладкие вещества;
- **курение** – вернее недавний отказ от этой привычки.

Набило оскомину

Частая изжога и кислая отрыжка нередко сопутствуют беременности: растущая матка давит на диафрагму, повышается внутрибрюшное давление. Те, кто много ест на ночь, тоже с утра часто сталкиваются

с кислым привкусом во рту. Но если эти причины ни при чем, то с этим симптомом лучше разобраться конкретно. Постоянный привкус кислоты может возникнуть:

- **при заболеваниях пищеварительного тракта** – часто это признак гиперацидного гастрита, который сопровождается повышением кислотности желудка, или гастроэзофагеального рефлюкса, а также язвенной болезни желудка. Если помимо специфического привкуса человека беспокоят боли в верхней части живота, тошнота после еды, изжога, кислая отрыжка, частые поносы или запоры, слабость, стоит посетить гастроэнтеролога. А чтобы не гадать, нужно сделать гастроскопию;
- **при проблемах с зубами** – при кариесе, гингивите, пародонтите помимо кислого привкуса во рту могут быть зубная боль, припухлость и кровоточивость десен. Поспешите к стоматологу!

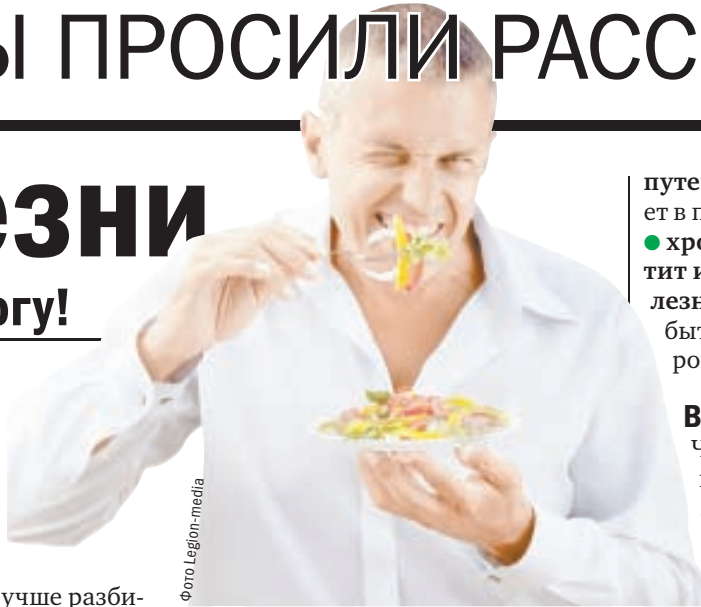


Фото: Legion-media

путей – горькая желчь попадает в пищевод и в рот;

- **хронический холецистит и желчно-каменная болезнь** – при этом также могут быть боль под правым ребром, тошнота и рвота.

Вот в чем соль!

Чаще всего слюна становится соленой, если человек пренебрегает гигиеной полости рта или попросту испытывает жажду, которая, кстати, может не ощущаться.

Скрытый дефицит жидкости часто возникает из-за приема лекарств, употребления алкоголя, кофе, чая, колы, а также из-за курения. Поэтому при подобных ощущениях тщательнее чистите зубы и пейте не менее 8 стаканов чистой воды в день. Но, если это не помогает, надо разбираться. Причинами соленого привкуса могут быть:

- **инфекционные и грибковые заболевания носоглотки** – например, синусит: слизь, которая скапливается в пазухах носа, может стекать в рот и вызывать соленый привкус. В этом случае необходима консультация лора;
- **заболевания слюнных желез**, которые развиваются из-за попадания стрептококков, стафилококков, пневмококков в слюнные протоки. Идите к стоматологу!

Елена АМАНОВА

Подозрительный привкус во рту – подсказка врачу

Ах, как мне горько!

Постоянная горечь во рту бывает у тех, кто ест слишком много жирной и жареной пищи или злоупотребляет алкоголем, а также у тех, кто долгое время принимает антибиотики и лекарства от аллергии. Но, если сильная горечь во рту беспокоит постоянно, надо потропиться к гастроэнтерологу и сделать УЗИ органов брюшной полости (печени и желчного пузыря). Причины появления привкуса горечи во рту:

- **патологии печени, желчного пузыря и желчевыводящих**

Ежегодно в Москве в Центральном выставочном комплексе «Экспоцентр» проводится Российская неделя здравоохранения. Это наиболее крупная и известная в России выставка медицинского оборудования, расходных материалов и товаров медицинского назначения.

Вот уже более сорока лет она является демонстрационной площадкой для всех последних новинок медицины. Множество специалистов из всех регионов России и разных стран посещают ее ежегодно. Лидер в своей отрасли - компания «Еламед» - в очередной раз представила на ней как новейшие разработки, так и продукты, уже заслужившие высокий статус в отечественной и зарубежной физиотерапии.

Новинкой стал аппарат транскраниальной магнитотерапии ДИАМАГ (АЛМАГ-03). В 2008 году совместно с НИИ цереброваскулярной патологии и инсульта при РНИМУ им. Н. И. Пирогова сотрудниками Научно-технического центра Елатомского приборного завода была начата работа по созданию этого аппарата. В течение трех лет велись работы по созданию лечебных методик, и в итоге аппарат был разработан.

Низкочастотное магнитное поле ДИАМАГа обладает свойством уменьшения головной боли, нормализации процесса сна, снижения уровня тревоги. При шейном остеохондрозе ДИАМАГ дает возможность устранить основные причины заболевания: восстановить кровообращение и остановить деградацию диска.

Под воздействием магнитного поля также происходит ускорение капиллярного кровотока, улучшение сократительной способности сосудистой стенки. Увеличивается просвет сосудов, и возникают условия,

РОССИЙСКАЯ НЕДЕЛЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ: ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОТ КОМПАНИИ «ЕЛАМЕД»

способствующие раскрытию мелких капилляров, а это ведет к насыщению мозга кислородом и улучшению его работоспособности.

Прежде чем ДИАМАГ был разрешен к продаже населению, он применялся почти в 200 клиниках России, где специалисты нарабатывали опыт применения аппарата. Теперь он доступен для остальных российских и зарубежных потребителей и может использоваться в домашних условиях.



| |
|--|
| ОСТЕОХОНДРОЗ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА |
| МИГРЕНЬ |
| БЕССОННИЦА |
| ПОСЛЕДСТВИЯ ПЕРЕНЕСЕННОГО ИНСУЛЬТА |



| | |
|---------------------------|----------|
| АРТРИТ | АРТРОЗ |
| ПОДАГРА | ПЕРЕЛОМЫ |
| ОСТЕОХОНДРОЗ | |
| ВЕГЕТОСОСУДИСТАЯ ДИСТОНИЯ | |
| ПАНКРЕАТИТ | |

Еще один из представленных на выставке номинантов - **беспорный лидер продаж** - аппарат АЛМАГ-01. Он производится компанией «Еламед» уже более 10 лет и хорошо зарекомендовал себя у многих россиян. Аппарат позволяет лечить в домашних условиях **артрит, артроз, подагру, переломы, остеохондроз**. Его применяют в 80% лечебных учреждений страны и домашних аптечках!

Импульсное бегущее магнитное поле АЛМАГа-01 применяют для того, чтобы снять боли и воспаление, улучшить подвижность суставов, нормализовать кровообращение вокруг



большого органа, уменьшить отек. Гибкая линейка из 4 индукторов позволяет охватывать большую площадь воздействия, что дает возможность повысить результативность лечения и сократить сроки лечения.

АЛМАГ позволяет также усиливать действие лекарств, лекарства лучше доставляются в проблемные зоны и лучше усваиваются. АЛМАГ незаменим, когда прием тех или

иных лекарств противопоказан из-за проблем с желудком, печенью или почками. Применение АЛМАГа-01 не требует наличия специального медицинского образования. Аппарат снабжен подробной инструкцией, в которой указаны способы применения, показания и противопоказания.

Наши аппараты созданы для заботы о здоровье!

Приобретайте ДИАМАГ и АЛМАГ-01 с гарантией 2 года

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

Наложением 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**

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

официальный сайт: **www.elamed.com**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

К сожалению, дети часто болеют. Особенно когда только начинают посещать детский сад или школу. При этом страдают не только они сами, но и их братья и сестры. Как снизить риск передачи вируса от одного ребенка другому?

ЧТОБЫ дом, где один из детей заболел, не превратился в лазарет, где все чихают и кашляют, необходимо соблюдать определенные правила. Мы не гарантируем, что вирусы не окажутся сильнее, но вы по крайней мере не уступите им без боя.

1 Подхватившего ОРВИ ребенка надо поселить в отдельную комнату. Нет контактов – нет распространения болезни. Правда, редко в какой семье у каждого ребенка есть своя комната. И, даже если вы оставите одного ребенка в детской, а другого заберете в родительскую спальню, ограничить контакты детей, особенно если они еще недостаточно взрослые для того, чтобы осознать необходимость такой изоляции, непросто. Более разумный вариант – изолировать не больного, а здорового ребенка. Например, отправить его на 3–4 дня к бабушке.

2 Надо носить защитную маску. Упаковывать в нее больного малыша жестоко – его нос и так не дышит из-за насморка, а кислород ему как раз сейчас крайне необходим. Поэтому справедливее, чтобы маску носил тот, кто пока здоров. Но, чтобы эта вещь выполняла свою функцию, маска должна плотно прилегать к лицу и закрывать не только рот, но и нос. А через 2–3 часа ее нужно заменять новой. Иначе сама маска станет рассадником микробов.

3 Как можно чаще мойте детям руки и лицо с мылом, протирайте дверные ручки. Доказано, что соблюдение этого простого правила в 10 раз снижает вероятность заразиться ОРВИ! Также важно следить, чтобы все в доме пользовались только своей посудой, индивидуальными полотенцами и постельным бельем. Выделите для больного ребенка несколько игрушек, в которые здоровые дети пока не будут играть. Вирусы живут на металле, стекле, пластмассе несколько часов!



Один – за всех

Как изолировать больного



Частое мытье рук с мылом в 10 раз снижает риск заразиться ОРВИ

4 Всячески укрепляйте иммунитет. Давайте детям (и больному и здоровому) витаминные комплексы (желательно с цинком, который обладает противовирусной активностью), настой шиповника (исключительно богатый витамином С), включайте в рацион больше овощей и фруктов, ягод, кисломолочных продуктов. Если дети любят лук и чеснок – прекрасно, пусть едят на здоровье.

5 Больше времени проводите со здоровым ребенком на свежем воздухе. Активные движения, спорт приветствуются как никогда. К тому же тогда он меньше будет контактировать с захворавшим братом.

6 Ежедневно проводите ингаляции. Оказывается, эта лечебная манипуляция эффективнее всего работает именно в качестве профилактики. Можно использовать хвойные эфирные масла или ментоловое масло, можно просто подышать над паром вареной картошки. Но лучше приобрести специальный паровой ингалятор и направлять его минералкой. Кстати, эта мера хороша, не только если в доме есть больной, но и просто для профилактики во время эпидемически опасного сезона.

7 Ежедневно увлажняйте и промывайте слизистую носа. Подойдет как обычный физраствор (вода с поваренной солью), так и препараты на основе морской воды. Процедуру полезно проводить дважды в день. Жидкость не просто механически смывает микробы, но и увлажняет слизистую, питает ее микроэлементами, усиливающими иммунитет.

8 Обеззараживайте и увлажняйте воздух в помещении. Можно зажечь аромалампу и капнуть туда 5–6 капель эфирного цитрусового или хвойного масла для дезинфекции. А еще можно поставить недалеко от детской кроватки тарелку с нарезанным чесноком, луком или хреном. Выделяемые ими фитонциды подавляют рост возбудителей инфекции. Зубчик чеснока можно повесить на нитке на шею малышу. Но через 2–3 часа этот «медальон» следует заменить новым. Для уменьшения концентрации вирусов необходимо также регулярно проветривать комнату. Как минимум на 10 минут каждые 3 часа. И еще не помешает проводить влажную уборку – в идеале дважды в день. Температура в комнате должна быть не выше 22 °С, а уровень влажности не менее 40%. Полезно использовать специальные приборы, в частности увлажнители воздуха и кварцевую лампу. Эти вещи просто незаменимы, когда в доме есть больной человек. Всего за час работы кварцевая лампа эффективно простерилизует воздух, не позволив распространяться вирусам. Только нельзя забывать, что использовать ее можно в отсутствие людей.

Алиса МИХАЙЛОВА

ВОПРОС–ОТВЕТ

Поможет – не поможет?



У меня два внука – 2,5 года и 1 год. Можно ли таким крохам закладывать в нос противовирусные мази в профилактических целях?

Бабушка Аня, Коломна



Отвечает педиатр, доктор медицинских наук, профессор Лев ХАХАЛИН:

– Во время сезонных эпидемий простуд мамы и бабушки снова и снова обсуждают,

защитят ли противовирусные мази их малышей. И обмениваются впечатлениями, какое из подобных средств лучше. Одни мази они хвалят за нейтральный (нежгучий) состав, другие – за легкий прижигающий эффект, вызывающий, по мнению производителей, раздражение местного иммунитета. Однако реальных доказательств эффективности любой из них, увы, нет. Про одну в Интернете даже ходит шутка, что она – самый дорогой в мире вазелин.

Не ясен вопрос и о том, как глубоко промазывать слизистые носовых ходов, – описаны многочисленные случаи столь усердного и глубокого промазывания, в результате чего младенец вынужден дышать только ртом, что сводит на нет желаемый противовирусный эффект.

Большая проблема – рекомендации по частоте применения мазей в течение суток, в этом вопросе такой разницей, что голова кружится. Еще меньше ясности с допустимым возрастом применения этих средств: официальные инструкции лукаво обходят этот немаловажный аспект молчанием.

Что же делать? Всеми силами предохранять ребенка от контактов с больным. Других вариантов профилактики простуд, поверьте, просто нет.



Dr. Vera Природная защита для детей и взрослых



www.asoyuz.com

Заботливые родители стараются развивать своих детей, расширять круг их интересов, водят их в творческие студии и кружки... Однако даже полезное начинание может пойти ребенку во вред.

КАКИХ ошибок следует остерегаться?

Главное – не мода, а способности
При выборе кружка ориентируйтесь прежде всего на задатки ребенка. Если это резвый мальчик, лучше отдать его в спортивную секцию, где он найдет выход своей неумеренной энергии, а заодно приучится к дисциплине.

Или, скажем, ребенок с логопедическими проблемами. Он и русскую-то фонетику никак не освоит. Зачем его перегружать дополнительным английским? Может, ему гораздо больше по душе конструирование или математика? Демонстративного человечка запишите в театральный кружок. Тихого, стеснительного – туда, где, наоборот, не требуются публичные выступления. Например, в изостудию или в кружок керамики. Занятия с глиной, как утверждают специалисты, способствуют гармонизации детской психики и преодолению различных комплексов.

Учитывайте пол

Многие детские психиатры и психологи советуют с младых ногтей прививать детям полоролевые модели поведения: в девочках развивать женственность, а в мальчиках – мужественность. Выбор кружков может в этом помочь. Художественная гимнастика, бальные танцы, фигурное катание разовьют в девочках

Драмкружок, кружок по фото...

Что чаду по силам?

нежность, грациозность, чуткость. Бисероплетение и прочее рукоделие – чувство прекрасного, усидчивость, прилежание, аккуратность.

Мальчиков же имеет смысл ориентировать на мужественные виды спорта: футбол, хоккей, борьбу, греблю, походы. Важно и учить их мастерить, пилить, строгать, резать по дереву, чинить электротехнику.

Конечно, это не исключает занятий «унисекс» типа рисования, театральной студии или исторического кружка, однако развитием специфически женских или мужских качеств стоит заниматься целенаправленно. Особенно сейчас, когда так много неполных семей и многие мальчики растут изнеженными и истеричными, а девочки, наоборот, копируют маму, которая не подходит под категорию слабого пола, поскольку, как ломовая лошадь, тащит на себе всю семью.

Возраст имеет значение

В дошкольный период у детей формируется образ семьи. Когда дом – самое лучшее место на свете, где спокойно и весело, где рядом мама, которая все умеет, всегда тебе поможет, ребенок доверяет родителям и исподволь, без напряжения учится у них разным полезным



вещам. Иначе обстоят дела, если дошкольник проводит большую часть времени вне дома, а родители выполняют главным образом функции перевозчиков и кассиров. Тут волей-неволей возникает отчуждение. Сызмальства привыкнув к тому, что его учат чужие люди, ребенок не воспринимает родителей как кладезь премудрости, и их слова для него зачастую мало что значат.

– Я для него не авторитет, – вздыхает мама, не понимая, что она сама настроила на это сына, слишком рано передоверив его обучение и воспитание посторонним людям.

Ближе к школе можно, конечно, записать ребенка в группу эстетического развития, на танцы или в бассейн. Особенно если ребенок домашний и ему в преддверии школы уже пора привыкать к коллективу. Но если он ходит в садик, то лучше не утяжелять нагрузки или в дни посещения кружков сад пропускать.

Когда ребенок идет в школу, для многих это настоящий стресс. В первые месяцы учебы дети становятся более капризными, сильно устают, могут болеть. В этом случае нагружать их дополнительными занятиями не стоит. Подождите, пока ребенок войдет в новый ритм. Нужно так составить расписание, чтобы оставалось время на отдых и на игру. Когда же ребенок припривыкает к учебному ритму, можно подумать и о кружках.

В школьном возрасте здоровый ребенок обязательно должен заниматься хотя бы в одном кружке, иначе избыток свободного времени будет занят компьютерными играми или многочасовым сидением перед телевизором. Не расстраивайтесь, если, увлекшись чем-то, дети потом остынут и захотят заняться другим. Этот возраст оптимален для развития разносторонних интересов. Попытав силы в разных областях, ребенок увидит, что у него лучше получается, к чему у него лежит душа.

Татьяна ШИШОВА

РЕБЕНОК – УЧАСТНИК КАЖДОГО 10-ГО ДТП

Автокресло по цене бизнес-ланча

Сравнительная стоимость автокресла*



Жизнь и здоровье ребенка: бесценны

Ответственно относитесь к выбору автокресла – оно должно соответствовать требованиям безопасности и иметь хорошие результаты краш-тестов.
* Цены по состоянию на 1 декабря 2014 года, в сравнении участвовали детские автокресла, соответствующие стандартам безопасности ЕЭК ООН №44



ОБРАЗ ЖИЗНИ

Учитывая сегодняшнюю среднюю продолжительность жизни российских мужчин и женщин, мы не доживаем больше 40 лет до конца отведенного нам срока, считают многие ученые. По их мнению, уже сегодня есть все предпосылки, чтобы продлить жизнь до 120 и даже 150 лет.

— Сплошные минусы

Если смотреть на человека с точки зрения биологического вида, то природу интересуют его первые тридцать лет жизни. За этот период человек успевает вырасти, повзрослеть и в идеале может обзавестись десятком детей. Все, на этом свою биологическую функцию он выполнил, и больше природе не интересен. Далее он живет за счет резервов своего организма, иных факторов.

Ученые даже посчитали, что именно отнимает у нас годы жизни. И так...

- 10 лет забирает отсутствие диагностики и лечения различных болезней. Самый распространенный пример – поздняя диагностика рака или сердечно-сосудистых заболеваний.
 - Еще минус 10 лет – из-за плохой экологии.
 - По 5 лет жизни теряются из-за дефицита движения и дефицита сна.
 - 5 лет забирает табак.
 - Еще 5 лет теряют те, кто употребляет алкоголь.
 - 5 лет отнимают плохая вода и плохое питание.
 - И еще минус 5 лет – благодаря стрессам.
- В совокупности набирается 50 лет. Мы могли бы продлить жизнь на полвека, если бы исключили эти негативные факторы!

На самом деле это не такая уж и фантастика. В развитых странах, где к исключению этих факторов относятся серьезно, продолжительность жизни увеличивается.

«Средняя продолжительность жизни растет примерно на 5 месяцев в год и может расти даже быстрее, особенно

Лекарство против старости

Мы могли бы жить до 125 лет!



у нас, – считает Сергей **МАРКОВ**, член **Общественной палаты РФ**. – В России она может увеличиваться со скоростью год за год, резервы для этого есть. Повышение продолжительности жизни должно стать нашей национальной идеей. Именно это – главный ресурс, а не полеты на Марс, которые будут смотреть по телевизору больные люди, лежа на диване. Именно в это надо вкладываться. И именно это направление позволит развиваться новейшим биомедицинским технологиям».

☠ Опасная болезнь

Чем же располагает современная медицина? Какие технологии уже применяются? По мнению **Игоря АРТЮХОВА**, ведущего эксперта **Института биологии старения**, перспективы еще более захватывающие, но реальное положение дел печальное.

«Еще сто лет назад Мечников сказал, что старение – это болезнь, которую надо лечить, – говорит Артюхов. – К сожалению, современная медицина так не считает. Если бы сегодня вдруг разработали лекарство против старости, то его не смогли бы зарегистрировать. Потому что старения как болезни не существует».

Обычно старость воспринимается как естественный

Деменция и диабет – это проявления старения

процесс, с которым ничего поделать нельзя. Между тем есть животные, которые стареют очень медленно. Это, например, алеутский окунь, который живет 140 лет. Или голый землекоп – он размером с обычную мышь, но живет в десять раз дольше ее. Эти виды животных сейчас активно изучаются, и ученые пытаются понять, можно ли их особенности использовать человеку.

Но уже сегодня ясно, что такие заболевания, как деменция, сахарный диабет, – это проявления старения. А значит, надо бороться не с ними, а с первопричиной этих заболеваний.

🧪 Появится ли средство Макропулоса?

Как достичь долголетия? Эта проблема активно изучается во всем мире.

Так, учеными из США был выделен белок, который предотвращает развитие болезни Альцгеймера и некоторых других видов деменции. Старым и больным животным переливали

плазму крови, взятую у молодых особей. В результате наблюдалось явное улучшение когнитивных способностей. Сейчас в США начинается программа по изучению влияния плазмы крови на торможение старения.

В Шотландии удалось регенерировать тимус – орган, с которого, как считают ученые, и начинается старение. Опыты показали: у мышей, которым пересадили этот орган, улучшается самочувствие, и они дольше живут.

А ученым из Университета в Питсбурге (США) удалось вырастить сердце из человеческой клетки. Пока оно очень маленькое и годится только для мышей. Но и это уже значительное достижение. Возможно, в ближайшем будущем необходимость в трансплантации сердца отпадет, потому что его можно будет вырастить из собственных клеток пациента.

Но, увы, чудо-средства, которое можно принять и снова стать молодым, по-прежнему нет. И ученые даже не обещают, что такое будет.

📖 Инструкция для долгожителя

Хотите прожить подольше? Для этого ученые советуют исключить те самые факторы риска, которые мы упоминали в начале: вредные привычки, нездоровый образ жизни. А диспансеризация, которой многие пренебрегают,

возможно, позволит на раннем этапе выявить проблемы со здоровьем.

Важно и полноценное питание. В России большинство людей испытывают недостаток витаминов А, С, В1, В2, В6, а также бетакаротина и селена. То, что дефицит селена ведет к ускоренному старению, уже доказано. Некоторые элементы питания, напротив, сокращают количество прожитых лет. Это трансжиры (содержатся в маргаринах), сахар и продукты, его содержащие, в том числе и фруктоза. Избыток сахара – это не только путь к диабету, но и к гликированию белков, что приводит к потере эластичности кожи и сосудов. Третий вредный продукт – соль. Мы употребляем соли раз в десять больше, чем необходимо.

Еще один фактор риска – алкоголь. Правда, в умеренных дозах алкоголь даже полезен, но удержаться в этих рамках не все могут. Под умеренной дозой традиционно подразумеваются: рюмка водки, или бокал вина, или кружка пива. Именно столько можно выпивать в день.

И, конечно, не забывайте об эмоциональной и интеллектуальной составляющей долголетия. Активная и насыщенная жизнь продлевается, когда есть дети и внуки, интересные занятия и увлечения.

Елена БАБИЧЕВА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Елена Кондулайнен:



– Для душевного здоровья вредно что-то делать через силу: заставлять себя есть капусту или заниматься спортом, если ты ну никак этого не хочешь. Надо прислушиваться к своему организму. Если человек через силу себя гонит в спортзал, пользы от этого не будет.

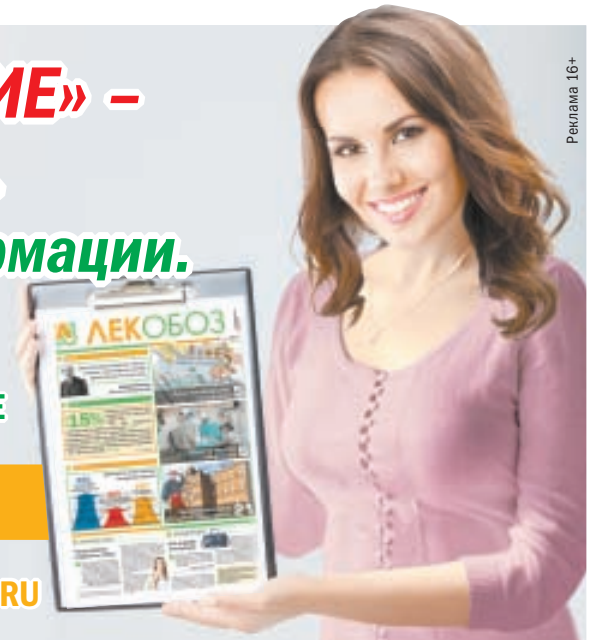
«АИФ. ЗДОРОВЬЕ. ЛЕКАРСТВЕННОЕ ОБОЗРЕНИЕ» –
мы говорим языком понятных цифр и аргументов.
Наш проект для тех, кто понимает ценность информации.

ФАРМАЦЕВТИКА И МЕДИЦИНА:

ПРОФЕССИОНАЛЬНО, ДОСТОВЕРНО, ГРАМОТНО ОБО ВСЕМ, ЧТО ПОМОЖЕТ ВАМ В РАБОТЕ

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

ПОДПИСАТЬСЯ МОЖНО В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ ИЛИ НА САЙТЕ SUBSCR.AIF.RU



Нестабильная экономическая ситуация, кризис, рост цен, неопределенные перспективы на будущее... Но не будем впадать в отчаяние!

Фастфуд здесь больше не живет

Если вы человек с большими средствами, то ваши сегодняшние повседневные заботы разительно отличаются от забот людей со средним и ниже среднего доходом. Как говорит пословица: «У кого суп жидок, а у кого жемчуг мелок»... А так называемая «проблема супа» для большинства из нас сегодня особенно актуальна. Цены на продукты растут, и, скорее всего, придется от каких-то вкусовостей отказаться. В определенном смысле это плохо – ведь нас лишают свободы выбора. Но попробуем посмотреть на ситуацию по-другому. Практически всем хочется питаться правильно, но почему-то «руки не доходят». Может быть, теперь получится?

Сравним себестоимость завтрака, состоящего из сосисок, наггетсов или «долгоиграющих» импортных творожков, с себестоимостью овсяной каши. 1:0 – в пользу овсянки, не так ли? И даже если на приготовление каши уходит чуть больше времени, но ведь это время, которое мы тратим на собственное здоровье. К тому же, не имея проблем с желудком, мы экономим на лекарствах, агрессивная реклама которых преследует нас повсюду («Запор? Понос? Несварение? Бегом в аптеку!»).

Рано или поздно кризис пройдет, а полезные привычки останутся. Сэкономленные на завтраках деньги можно будет потратить на хлебопечку, пароварку, йогуртницу или просто практичную и красивую кастрюлю, изготовленную из экологически чистого материала. Только теперь при выборе продуктов и кухонной утвари нами будут руководить здравый смысл и те же полезные привычки, а не страсть к приобретательству и желание выглядеть «не хуже других».

Лучше – меньше

С ухудшением экономической ситуации появляется такая устойчивая тенденция – купить как можно скорее и больше товаров еще по старым ценам. Оно вроде бы и неглупо, но в этом покупательском ажиотаже приобретается, как правило, определенное количество ненужных вещей или тех, без которых легко можно было бы обойтись. Поэтому, прежде чем заняться шопингом, стоит обязательно проверить свои запасы, разобраться с уже

Суп или жемчуг?

Как пережить кризис



Даже самые неприятные ситуации можно заставить работать на себя

имеющимися вещами и, наконец, составить список того, что действительно нужно приобрести. Самое удивительное, что, после того как мы произведем переучет своего имущества, скорее всего, выяснится, что все необходимое у нас уже есть.

Покупательский спрос и любовь к шопингу во многом стимулирует реклама. Все, что мы покупаем, через месяц-другой кажется уже немодным, устаревшим, недостаточно вкусным. Вы пенсионер и не можете позволить себе большие траты на покупки? Наверное, считаете себя в какой-то степени человеком второго сорта и немного завидуете тем, кто с самого утра субботы всей семьей припарковывается у больших торгово-развлекательных центров... Да! Здесь в вечноцветущем царстве шопинга можно без хлопот поесть несколько раз в день, посмотреть какое-нибудь представление, оставить детей в игровой комнате и покупать, покупать, покупать!.. «Как отдохнули?» – спросят коллеги в понедельник утром. «Отлично!» – ответят шопоголики. Хотя, если задуматься, о каком отдыхе идет речь? Увидели какие-то необыкновенно живописные места? Испытали сбалансированные

спортивные нагрузки? Эстетический кругозор стал шире или мы овладели какими-то необыкновенными новыми умениями? А наши дети, одуревшие от шума и бодрой музыки, уставшие гаскаться по распродажам и жевать куски фастфуда, стали они счастливее? Какие воспоминания останутся у них от выходных в кругу семьи на фоне гипермаркетов? Много подобных вопросов каждый из нас может задать себе, и, быть может, теперь самое время это сделать? Пойти в парк и покормить птиц, испечь пусть и неказистый, но свой, домашний пирог, разгадать всей семьей кроссворд... Это ведь так мало и так много.

Большая ревизия

Хочется обновлений, способных прибавить положительных эмоций? Наведите ревизию у себя дома. У каждого из нас – и особенно у пожилых людей – накопилось великое множество вроде бы и ненужных вещей, от которых мы по каким-то причинам до сих пор не избавились. Есть среди них и такие, которые мы бережем «как память», забывая порою о том, что эта самая память прежде всего заключается не в предметах. Да, конечно, какие-то вещи как будто хранят на себе прикосновения наших любимых, которых, увы, уже нет с нами. Фотографии, письма занимают особое место в драгоценных историях нашей души, и только черствые люди не смогут этого понять. Но неужели, избавившись от сломанного телевизора, поношенной зимней одежды и других материальных «свидетелей» былых дней нашей жизни, мы оскорбим светлую память тех, кого уже нет с нами? Разумеется, нет. Освободив пространство для жизни, мы тем самым освободим его и для самых дорогих воспоминаний, ведь, для того чтобы сердце хранило память, надо, чтобы оно жило, в том числе и сегодняшним днем.

Большинство даже самых неприятных ситуаций можно заставить работать на себя. И если сегодня у нас оказалось меньше денег (и зачастую больше свободного времени), значит, наша жизнь, скорее всего, изменится. Но вот в какую сторону, это по большей части зависит от нас. Как говаривал большой человек и философ Махатма Ганди: «В жизни есть дела поважнее, чем только наращивать ее темп. Если желаешь, чтобы мир изменился, – стань этим изменением».

Мария ЛЬВОВА, психолог

ВОПРОС–ОТВЕТ



На вопросы читателей отвечает семейный психолог Мария КУЗНЕЦОВА.

Хорошее вложение

? *Моя подруга ходит к психоаналитику и тратит на это немалые деньги. Да, ей стало гораздо лучше, но неужели нельзя было решить свои проблемы, просто посоветовавшись с друзьями?*

Марина, Тула

– Скорее всего, ваша подруга предпринимала попытки решить свои внутренние проблемы с помощью друзей и близких. Но в одиночку – или вместе с вами – она не смогла добраться до своего бессознательного, до тех «пластов», в которых и таился корень душевного дискомфорта. Иногда в процессе психоанализа человек сталкивается с такими удивительными открытиями, которыми он не готов делиться даже с близкими людьми. С психоаналитиком – другое дело.

Что же касается потраченных денег... Разве душевное спокойствие и гармония не менее важны, чем модная одежда или стильная прическа? К тому же большинство из нас все бесплатное кажется немного несерьезным, второсортным. Вкладывая деньги в себя, мы с большим уважением начинаем относиться к своей личности, а это уже начало успеха. Так что подруга сделала все правильно. Просто порадитесь за нее и возьмите ее опыт на вооружение – вдруг пригодится?

Все поправимо!

? *Моему пятилетнему сыну поставили диагноз «задержка психического развития». Свекровь постоянно выговаривает, что во всем виновата я, а в их роду «таких» не было. Что делать?*

Алина Т., Йошкар-Ола

– То, что свекровь винит вас в подобном диагнозе, – это ее личная проблема, не ваша. Она может почитать специальную литературу и узнать о причинах, приводящих к задержке психического развития у детей. Сейчас все силы (и, по-хорошему, свекровь могла бы вам в этом помочь) надо бросить на то, чтобы наверстать отставание и подготовить ребенка к поступлению в обычную, а не коррекционную школу. А это вполне возможно.

Всесторонняя помощь ребенку со стороны семьи, занятия с психологом и другими специалистами, а в некоторых случаях медикаментозная терапия – вот слагаемые успеха. Такой ребенок, как ваш, требует повышенного внимания, объясните это свекрови. Будем надеяться, что она все-таки вас услышит и согласится помочь. Если же нет, постарайтесь абстрагироваться от ее негатива. Занимайтесь сыном, а расставить все точки во взаимоотношениях со свекровью вы уже успеете.

Неблагоприятные дни с 19 по 25 февраля

19 (пик с 10.00 до 13.00) – Солнце переходит в знак Рыб, новолуние, соединение Луны с Нептуном в Рыбах. Вероятны обострение хронических болезней, подавленность, рассеянность. Не исключены эндокринные заболевания, простуды. Необходимо соблюдать диету, отказаться от алкоголя. Полезны водные процедуры, массаж стоп.

21 (пик с 05.00 до 09.00) – соединение Луны с Марсом и Венерой в Овне. Вероятны раздражительность, упрямство, агрессивность. Возможны бессонница, головные боли, лор-заболевания. Велика вероятность травматизма. Остерегайтесь инфекционных болезней. Полезны прогулки, посещения концертов и выставок, украшение себя и своего дома.

22 (пик с 04.00 до 06.00) – соединение Луны с Ураном в Овне. Возможны заболевания глаз, органов слуха, бессонница, головные боли. Контролируйте свои эмоции, соблюдайте режим сна и отдыха, откажитесь от возбуждающих средств, не вступайте в конфликты. Благоприятны умеренные физические упражнения и прогулки.

25 (пик с 20.00 до 23.00) – первая четверть Луны. Велика вероятность конфликтов. Возможны заболевания органов дыхания. Остерегайтесь простуды, стрессов, физического и эмоционального перенапряжения. Полезны водные процедуры, дыхательная гимнастика и прогулки.

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



ТЕРРИТОРИЯ КРАСОТЫ

Хотите сохранить здоровый цвет лица и избавиться от морщин – нет ничего проще! Освойте пальцевый массаж шиацу. Весь комплекс займет не больше пяти минут.

Просто и эффективно

Название этого точечного массажа произошло от двух японских слов – «надавливание» и «палец». Его автор японец Токудзиро Намикоси, основываясь на классической анатомии и тибетской медицине, изобрел его в начале XX века для лечения ревматоидного артрита у своей мамы. Метод оказался настолько универсальным, простым и эффективным, что вскоре приобрел массу поклонников и был официально признан в Японии. Его стали использовать для профилактики и лечения многих болезней, в том числе и в косметических целях для поддержания здоровья кожи. Кстати, сам доктор Намикоси, активно применявший собственную методику, прожил до 95 лет и в глубокой старости выглядел на удивление молодо.

Доказано, что регулярное применение массажа шиацу укрепляет мышцы лица, разглаживает уже существующие морщины и замедляет образование новых как мимических, так и статических. Рефлекторное воздействие на биологически активные точки, расположенные на лице, естественным образом стимулирует ускоренную выработку коллагена и эластина – структурных белков, которые отвечают за эластичность и тургор

5 минут – и минус годы!

Массаж шиацу для омоложения лица

кожи, улучшает капиллярное кровообращение и лимфоток. И, кстати, нормализует отделение кожного сала, что помогает в лечении угревой сыпи.

Важные моменты

Лучше всего такой массаж делать в утренние часы. Перед массажем очистите лицо обычным средством для умывания, наложите увлажняющий крем.

Очень важно освоить правильную технику надавливания. Давление на каждую точку должно продолжаться около 5–7 секунд.

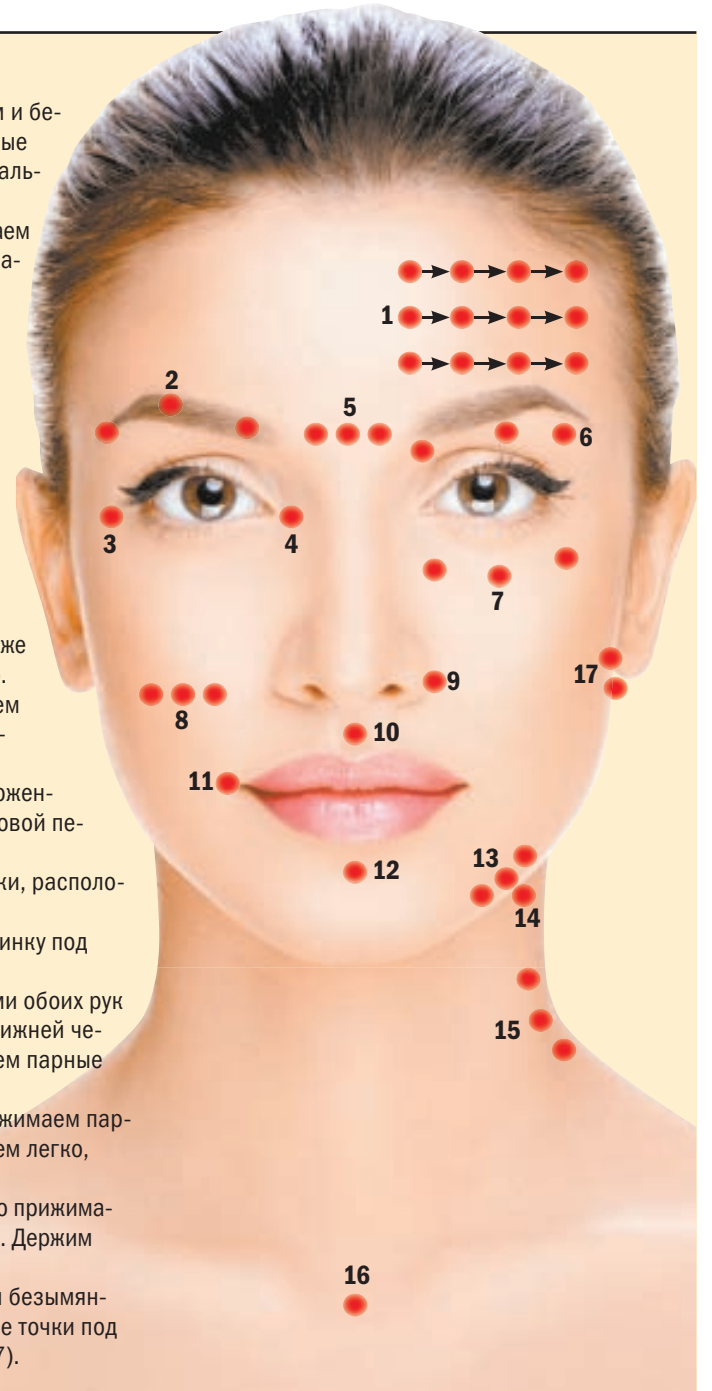
Массаж проводят большими пальцами или сразу тремя – указательным, средним и безымянным. Жать на точки надо жестко, но только подушечкой пальца. При этом сила давления должна быть направлена строго перпендикулярно поверхности кожи. Старайтесь не растягивать кожу при надавливании. При снятии пальца с точки нельзя проворачивать его вокруг оси.

Сила надавливания зависит от толщины кожи и подкожно-жировой клетчатки. Так, на шее и в зоне декольте, где слой подкожно-жировой клетчатки очень тонкий, воздействие на точки должно быть очень бережным и непродолжительным. На точки, расположенные на скулах, подбородке или крыльях носа, давление можно усилить.

Анна ВИССОП

Жмем на точки

1. Тремя пальцами – указательным, средним и безымянным – надавливаем на точки, указанные на рисунке. В каждом месте задерживаем пальцы на 5–7 секунд (точки 1).
2. Одновременно тремя пальцами надавливаем на точки, расположенные на линии бровей. Затем указательным пальцем надавливаем на точку около внешнего края глаза, затем – около внутреннего (точки 2, 3, 4).
3. Соединяем вместе все те же три рабочих пальца и надавливаем довольно сильно между бровей (точки 5).
4. Тремя пальцами надавливаем на верхнее веко чуть ниже бровей, но не затрагивая глазного яблока (точки 6).
5. Теми же пальцами надавливаем на точки, расположенные на нижней границе глазной впадины (точки 7).
6. Надавливаем на точки под скулами – опять же одновременно используя три пальца (точки 8).
7. Подушечкой большого пальца надавливаем на симметричные точки у крыльев носа (точки 9).
8. Большим пальцем жмем на точку, расположенную посередине между верхней губой и носовой перегородкой (точка 10).
9. Надавливаем большими пальцами на точки, расположенные в уголках губ (точки 11).
10. Большим пальцем надавливаем на впадинку под нижней губой (точка 12).
11. Одновременно тремя рабочими пальцами обеих рук надавливаем на точки, расположенные на нижней челюсти, затем большими пальцами прижимаем парные точки под челюстью (точки 13, 14).
12. Одновременно правой и левой рукой нажимаем парные точки на боковых частях шеи. Прижимаем легко, не более 3 секунд (точки 15).
13. Подушечкой большого пальца очень легко прижимаем точку, расположенную в яремной впадине. Держим 3 секунды и отпускаем (точка 16).
14. Подушечками указательного, среднего и безымянного пальцев надавливаем на симметричные точки под мочками ушей. Держим 5–7 секунд (точки 17).



ТЕСТ

Самый обширный орган нашего тела – кожа.

Ее состояние – вне зависимости от нашего возраста – показатель здоровья и гарант успешности.

Этот тест поможет вам оценить состояние кожи лица и тела и сделать правильный выбор косметических и лечебных средств. За каждый ответ **А** ставьте себе **4 балла**, за **Б** – **2** и за **В** – **0 баллов**.

1 После нахождения на улице в холодную погоду у вас...

- а)** легкое покраснение и пощипывание кожи на лице и руках, которое скоро проходит;
- б)** сильное изменение цвета кожи, проступают капилляры, есть шелушение;
- в)** кожа начинает шелушиться, бывают даже высыпания.

2 После утреннего умывания вы ощущаете:

- а)** свежесть, но и легкую стянутость кожи;
- б)** сильную сухость;

Подбираем крем

в) вынуждены не умываться, так как потом кожа выглядит ужасно.

3 Проведя целый день на людях и под макияжем, вечером вы видите...

- а)** усталую, может, желтоватого или землистого оттенка кожу на лице;
- б)** образование микроморщинок;
- в)** сильное раздражение, покраснение и даже сыпь.

Подсчитайте очки и сделайте выводы

От 36 до 25 – скорее всего, у вас нормальная либо даже слегка жирная кожа. Такой тип весьма уязвим, потому что обезвоженность нормальной и жирной кожи не так просто констатировать. А между тем в правильном увлажнении и защите даже откровенно жирная кожа нуждается не менее, чем та, су-

4 Бывает ли у вас шелушение кожи на голенях?

- а)** только после эпиляции;
- б)** когда постоянно ношу чулки и колготки;
- в)** почти всегда.

5 Вы моетесь...

- а)** нечасто, смягченной водой и средствами, не содержащими мыла и спирта;

- б)** каждый день;
- в)** два раза в день и чаще.

6 Бывают ли у вас проблемы с деятельностью ЖКТ?

- а)** редко;
- б)** есть склонность к непроходимости и запорам;
- в)** есть склонность к диарее.

7 При ярком свете кожа на вашем лице и теле...

- а)** слегка поблескивает без всяких увлажняющих средств;
- б)** выглядит матовой;
- в)** неровная, шелушащаяся, есть проблемные зоны.

8 Сколько раз в неделю вы спите менее 7 часов?

- а)** раз или два;
- б)** в рабочие дни;
- в)** вообще редко высыпаетесь.

9 Можете ли вы в любой момент снять перчатки, не стесняясь состояния рук?

- а)** да, но сколько же вам приходится возиться с разными кремами и масками;
- б)** в теплое время года и под загаром руки выглядят прекрасно, а вот с наступлением холодов, увы, не всегда;
- в)** скорее нет.

хость которой видна уже при беглом осмотре. Ваша кожа пока еще держится, но применяемых косметических средств явно недостаточно, чтобы сохранять ее безупречный вид. При выборе качественного средства кожа не только остается мягкой и эластичной, она реально выглядит более молодой и здоровой в любом возрасте.

От 24 до 12 – судя по ответам, ваша кожа сухая и чувствительная. Ей не хватает ув-

лажнения. Практически постоянно, кроме, может быть, лета, вашей коже необходима защита – достаточно жирный крем, который безопасен настолько, что может добавляться по необходимости в течение дня, и который покрывает кожу защитным слоем, одновременно увлажняя ее. Лучше подбирать такой среди аптечных, а не просто косметических средств.

Менее 12 – ваша кожа с полным основанием может быть

названа проблемной, склонной к раздражению. Она нуждается в бережном и постоянном лечении специальными средствами. Косметика вам нужна активно и длительно увлажняющая, но – лечебная, которая не вызывает привыкания и безопасна настолько, что может использоваться постоянно. Приглядывайтесь к тем маркам, которые позиционируются как натуральные и гипоаллергенные.

Составила Анна БАРИНОВА

Слово «климакс» для многих женщин звучит как приговор. Как некий рубеж, за которым только мрак, болезни и старость...

ТАКОЕ отрицательное отношение к климаксу связано с очень древними представлениями о роли женщины. На Руси она всегда была прежде всего матерью. Другие ипостаси – женщины-возлюбленной, женщины-любовницы – общественное сознание либо игнорировало, либо обесценивало. Именно поэтому, войдя в период менопаузы и потеряв способность к деторождению, женщина будто теряла принадлежность к своему полу, моментально превращалась в старуху.

От этих архаичных представлений никуда не денешься. «Перейдя черту», мы, как и наши прародительницы, начинаем подсознательно ощущать собственную ущербность, тревожиться из-за невозможности управлять своим телом. Добавьте сюда физическое недомогание – все эти приливы, головные боли, и климакс станет не просто страшным и ужасным. Он будет восприниматься концом света.

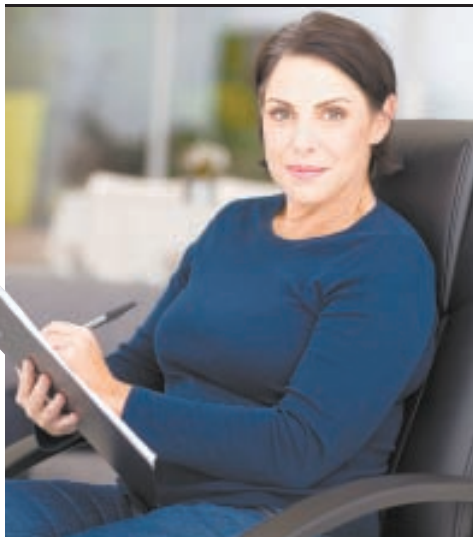
На этот «конец света» однако приходится треть нашей жизни, и мы просто обязаны прожить ее достойно, в свое удовольствие. Так, чтобы потом не было мучительно больно. Как это сделать?



Успокоить нервы. В этот период женщины часто испытывают психологический дискомфорт вплоть до депрессии. Они плаксивы, раздражаются по пустякам, срываются на домашних. Оказывается,

Не ставь на паузу

Есть ли жизнь после климакса?



с падением уровня женских гормонов эстрогенов образуется дефицит «гормонов удовольствия», серотонина и норадреналина. В этом и есть корень проблем. Между тем существуют специальные препараты, которые помогут облегчить душевное состояние. Не мешает также обратиться к психологу, чтобы проработать внутренние проблемы и обрести гармонию с собой.

Обратиться за помощью к врачу. Он, скорее всего, назначит заместительную (ЗГТ) или корректирующую (КГТ) гормонотерапию. Бояться ее не нужно: на Западе женщины прибегают к ней уже не одно десятилетие. Среди несомненных

плюсов гормонов – лечение приливов, профилактика остеопороза, атеросклероза, поддержание работы мозга. Гормонотерапия повышает работоспособность, улучшает состояние кожи и волос, особенно если пациентке около 50 лет. Доказано, что магний усиливает положительные эффекты ЗГТ и минимизирует риски. Поэтому есть смысл одновременно с гормонами принимать препараты магния.

Немного похудеть. К такому неожиданному выводу пришли калифорнийские исследователи. Они год наблюдали за 17 473 женщинами в возрасте от 50 до 79 лет, которые жаловались на неприятные симптомы менопаузы, но при этом не принимали никаких корректирующих медикаментов. Участницам эксперимента было предложено внести некоторые изменения в режим питания. В результате выяснилось, что у женщин, потерявших 10% веса, вероятность избавиться от приливов и повышенной потливости на 56% выше, чем у тех, кто остался «при своих». В состав лечебной диеты ученые рекомендуют включить молоко, творог и кисломолочные напитки, цельные злаки, овощи, фрукты. А вот количество соли и жирных продуктов советуют ограничить.

Подготовила
Марина ДАВЫДОВА

Как отсрочить?



Бросьте курить. Курящие женщины больше подвержены риску начала менопаузы в возрасте до 45 лет. И, как следствие, такие женщины больше подвержены заболеваниям сердца и остеопороза. Норвежские исследователи доказали, что у курящих женщин на 59% чаще, чем у некурящих, менопауза начинается гораздо раньше положенного срока. Однако они утверждают, что, если бросить курить хотя бы за 5–10 лет до ожидаемого начала климактерического периода, риск его наступления слишком рано снизится на 89%.



Откажитесь от сладкого. По результатам исследований тысячи женщин, ученые из США установили, что чрезмерное употребление сладких продуктов нарушает обмен веществ, расстраивает репродуктивную функцию и грозит преждевременным климаксом.



Работайте в меру. Женщины, чей рабочий день не нормирован, а деятельность связана с частыми командировками и стрессами, на 9% чаще сталкиваются с ранней менопаузой, чем те, кому не приходится сталкиваться с систематическими переработками.



Тщательно выбирайте косметику. Фтолматы – вещества, которые входят в состав некоторых косметических средств – заподозрили в способности приближать менопаузу. По мнению американских специалистов, регулярное использование косметики с фтолатами ускоряет наступление климакса в среднем на 2 года.



Забота о близких...

«Помочь быстрее восстановить силы после лечения»

Для тех, кому нужны силы после перенесенной болезни, мы создали специализированное питание **Нутридринк**, богатое энергией, витаминами и белком. Ведь белки – это важная часть питания.

Доказано, что специализированное питание с высоким содержанием белка и энергии может помочь в восстановлении веса и сил организма после перенесенных заболеваний: инсульта, операций, в пожилом возрасте; состояний, связанных с потерей аппетита или потребностью в дополнительном количестве белка и энергии; поддерживать самостоятельность и ежедневную активность.²⁻⁴

Если вы беспокоитесь, что ваш близкий ослаб после лечения, теряет силы из-за болезни, возраста или по другой причине, помогите ему восстановить их со специализированным питанием Нутридринк.

Нутридринк – полноценная, сбалансированная по составу, легко усваиваемая смесь с высоким содержанием белка и энергии для диетического питания взрослых.

Мы заботимся о тех, кому нужны силы после лечения, и о тех, кто с ними рядом.

**Нутридринк.
Создан для заботы о близких**

За дополнительной информацией обращайтесь на сайт www.нутридринк.рф или по телефону: +7 (495) 228-33-88. Спрашивайте в аптеках города, а также воспользуйтесь интернет-сервисом по поиску продукции аптечного ассортимента.™



NUTRICIA
Nutridrink



ПОТРЕБИТЕЛЬ

Трудно найти человека, совершенно равнодушного к этому божественному напитку. Что стоит знать о кофе, чтобы приготовить самый вкусный и ароматный напиток?

Зерно истины Все о чашечке кофе

Сорт и вид. В первую очередь определяют вкус, аромат и крепость кофе.

Арабика

Самый популярный вид кофе. Мягкий и нежный на вкус, с тонким ароматом, но кофеина в нем вдвое меньше, чем в Робусте. Наиболее высокое содержание кофеина в колумбийских сортах Арабики.

Робуста

Лидер по кофеину, но менее ароматный, вкус жестче, горьковатый. Робусту лучше всего использовать в смеси для создания букета вкуса и крепости, оптимальное соотношение: 20% – Робусты, 80% – Арабики.

Растворимый

Самым бодрящим, лучшим по вкусу и аромату считается сублимированный растворимый кофе (в нем больше всего кофеина). На втором месте – гранулированный и на третьем – порошок.

Степень обжарки. На вкус напитка и выбор способа его приготовления влияет и степень его обжарки.

Слабая

Цвет зерен – светлее-коричневый.
Вкус с ноткой кислинки. Часто его пьют с молоком и готовят капучино.
В чем готовят – в фильтр-кофеварках.

Средняя

Цвет зерен – коричневый.
Вкус с легкой горчинкой.
В чем готовят – в кофемашинах, во френч-прессе и чашке.

Сильная

Вкус терпкий, насыщенный, с длительным послевкусием.
В чем готовят – в турке, френч-прессе, рожковой кофеварке, в гейзерных кофеварках.

Помол. Его выбор также зависит от способа приготовления напитка. Если вы покупаете молотый кофе, обратите внимание, что написано на упаковке.

Сверхтонкий

Подходит только для турки. Чем мельче помол, тем более ароматным и крепким получится напиток.

Средний

Предназначен для кофеварок и кофемашин. Мелкий помол может забить фильтры.

Крупный

Выбор для тех, кто заваривает кофе в френч-прессе (чайник с сеточкой) или прямо в чашке.



Здоровый человек может выпивать 2–3 чашки кофе в день, но – до обеда. А для тех, кто страдает язвой желудка, тяжелой гипертонией, глаукомой... этот напиток под запретом.

Полезные свойства

Исследования, проведенные в последние годы, кардинально изменили взгляды ученых на кофе. Оказывается, этот напиток:

▶▶ Препятствует ожирению

Кофеин снижает свертываемость крови, стимулирует окислительные процессы в организме, усиливает распад глюкозы, разрушает подкожный жир. А еще кофе защищает и от диабета 2-го типа.

▶▶ Снижает риск рака

Антиоксиданты, которые содержатся в кофе, снижают риск развития рака кишечника, матки у женщин и мочевого пузыря у мужчин.

▶▶ Ослабляет действие никотина

Сильнейшие антиокислительные свойства кофе в значительной мере нейтрализуют вред никотина. А фенолы, входящие в состав кофе, «гасят» очаги воспаления, возникающие из-за воздействия никотина.

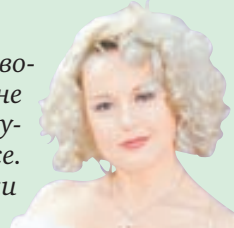
▶▶ Защищает от сердечно-сосудистых болезней

Кофе разжижает и улучшает микроциркуляцию крови, что снижает риск образования тромбов. Способствует выведению лишней жидкости из организма.

Елена ШУМКОВА
Инфографика Галины КУЗИНОЙ

Личное мнение. Елена Кондулайнен:

– Кофе я очень люблю. Пью только натуральный, растворимый вообще не воспринимаю. И надо заметить, он не так уж вреден, как говорят, если не пить его по 10 кружек в день. Во всем нужна мера, и в питии кофе тоже. Но все-таки есть люди, которым кофе категорически запрещен. Сердечникам, например.



ВОПРОС–ОТВЕТ

Шкурку – долой!

? Фрукты, которые мы покупаем в магазинах, обработаны различными веществами для сохранности. Каким образом их нужно мыть, чтобы не наесться химии?
Татьяна Гришина, Санкт-Петербург

Отвечает врач-гигиенист Александра МИНЕЕВА:

– Цитрусовые (апельсины, мандарины) лучше всего ошпарить кипятком, а потом обмыть холодной водой. Бананы моют под струей проточной теплой воды мягкой щеточкой. И делать это нужно обязательно – иначе можно подцепить инфекцию и даже заразиться глистами. Яблоки и груши протирают губкой, насыпав на нее пищевую соду, а затем прополаскивают водой. Если шкурка яблока блестит, значит, его покрыли воском: нужно сначала обдать фрукты в сите кипятком, а затем вымыть с содой. Хорошо снимает восковую пленку и детское мыло, в которое не добавлен ароматизатор. А самое надежное – вымытое яблоко очистить от кожуры, после обработки в ней все равно нет витаминов. Труднее всего вымыть виноград: положите гроздь на полчаса в посуду с холодной водой, а затем хорошенько промойте под струей теплой.



Щит от электросмога

? Электроудлинитель – необходимая в доме вещь. Сейчас много моделей в продаже, как выбрать наиболее надежный, чтобы невзначай не закоротил (у нас такое было) и чтобы не создавал лишней электросмога в квартире?
Иван Макеев, Пенза

Отвечает инженер-электрик, эксперт по бытовым электроприборам Игорь ПАНОВ:

– В качественном удлинителе контакты должны быть только из цветного металла. Но развинчивать устройство, чтобы это проверить, естественно, в магазине никто не даст. Есть хороший способ контроля – захватите с собой магнит и приложите к видимым металлическим частям прибора. Если контакты из «неправильного» металла, магнит прилипнет.

Не стоит покупать удлинитель с большим количеством гнезд – он все равно работает от одной розетки. Чем больше приборов подключено, тем больше нагрузка на розетку и выше опасность всевозможных замыканий. Но даже качественное устройство важно правильно эксплуатировать. Не стоит подключать к нему одновременно мощные приборы, например утюг и электрочайник. В то время, когда удлинитель не используется, обязательно выключайте не только тумблер на его корпусе, но и вынимайте вилку из розетки – это защита от избытка электросмога в доме.

Сталь стали рознь

? Недавно услышала, что в кухонной посуде из нержавеющей стали можно готовить далеко не все блюда, ее не стоит использовать тем, кто склонен к аллергии. Так ли это?
Марина Вахрушева, Москва

Отвечает товаровед Ирина ШИЛОВА:

– Все зависит от того, из какой именно стали изготовлена посуда. Высококачественная – абсолютно безопасна, но она очень дорогая и позволить ее себе могут немногие. В нержавейке экономкласса не рекомендуют готовить овощные блюда с добавлением маринада, уксуса, чеснока, а также хранить в ней еду. Ну а дешевой стальной посудой вообще лучше не пользоваться: производители добавляют в сплав, из которого такая посуда изготовлена, цветные металлы (медь, марганец), и приготовленная в них пища становится небезопасной для здоровья. Именно такая посуда может вызывать аллергические реакции.

Если в готовом блюде ощущаются «нотки» металлического привкуса – немедленно выбрасывайте такую кастрюлю или сковороду. И еще – важно правильно ухаживать за стальной посудой: нельзя использовать при ее мытье чистящие абразивные средства, щетки и жесткие губки.



Паровые СВЧ-процедуры

? Сейчас в продаже много химических средств для чистки микроволновок. Но СВЧ – не тарелка: проточной водой изнутри не сполоснешь. Есть ли экологически чистые методы, позволяющие убрать с микроволновки жир и прочие загрязнения?
Анна Тихонова, Тверь

Отвечает специалист клининговой компании Маргарита ПЕТРОВА:

– Конечно, и они всегда под рукой. Отлично справляются с жиром подкисленные жидкости. Например, налив в глубокую тарелку воду, добавьте туда несколько капель уксуса, поставьте в печь и включите ее на пять минут. Вместо уксуса можно использовать сок лимона или лимонную кислоту. После такой «паровой процедуры» минут десять не открывайте дверцу, затем, вынув тарелку с раствором, протрите внутреннюю поверхность микроволновки влажной мягкой салфеткой, после чего вытрите ее насухо. Некоторые используют для очистки пищевую соду. Лучше этого не делать – слой покрытия, отражающий СВЧ-волны, очень тонкий и даже легкие царапины могут его повредить.

Зимой, когда свежие фрукты относительно бедны витаминами, стоит обратить внимание на сухофрукты. Они не только снабдят организм полезными веществами, но и станут хорошей заменой конфетам в меню сладкоежек.

СУШЕНЫЕ фрукты содержат глюкозу и фруктозу – источники энергии и бодрости. Утром они помогут быстро проснуться, днем – заморить червячка, вечером – спасут от переедания. Для укрощения аппетита лучше всего подходят курага или чернослив без косточек, которые надо тщательно прожевать, буквально рассосать во рту. Съешьте две-три штучки – и голода как не бывало.

Кроме того, сухофрукты – кладовая пектинов (растворимой клетчатки), они нормализуют процесс переваривания пищи. Набухая в кишечнике, пектины образуют слизистые растворы, которые впитывают в себя вредные продукты обмена веществ и своевременно выводят их из организма. Уходят с растворимой клетчаткой и излишки холестерина, что немаловажно для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, особенно атеросклероза.

В сухом остатке

Чем полезны сухофрукты



Курага

Источник кальция, магния, железа, фосфора. Но особенно много в кураге калия. Этот минерал обеспечивает нормальную деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает выводить излишки соли из организма, уменьшает отеки и снижает артериальное давление.

Ярко-оранжевый цвет кураги объясняется высоким содержанием каротина (провитамина А), который положительно влияет на зрение, благоприятно действует на кроветворение, предупреждает авитаминозы.



Инжир

Богат минеральными солями (особенно калием), витаминами (группы В, С, каротином). Обладает противовоспалительным и отхаркивающим действием, его применяют при сухом кашле, ангине, охриплости голоса. Залейте 1 ст. ложку сухих измельченных плодов 1 стаканом молока, поставьте смесь на умеренный огонь на 10–15 минут. Слегка остудите напиток, добавьте 1 ч. ложку сливочного масла, взбейте миксером – лекарство от простуды готово!



Финики

Усиливают концентрацию внимания, восстанавливают силы при умственных и физических нагрузках, благоприятно влияют на работу мозга. Кроме того, в состав фиников входит железо – важный элемент, от которого во многом зависит производство гемоглобина.



Изюм

В его состав входит магний, марганец и бром. При дефиците этих минералов нарушается усвоение кальция – важного для костей минерала. Всего одна горсточка изюма в день способна отсрочить развитие остеопороза.

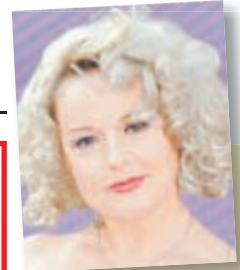
Правильный выбор

● Кожица чернослива должна быть матовой. Блеск свидетельствует, что ягоды обрабатывали глицерином. Такой чернослив нужно мыть особенно тщательно.

● Ягоды с косточкой содержат больше витаминов, чем те, из которых удалили семена.

● Мякоть плодов должна иметь темный цвет. Коричневый оттенок говорит о том, что плоды дезинфицировали кипятком. Витаминов после такой обработки практически не остается.

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Елена Кондулайнен:

– Сухофрукты я не люблю. Они связаны у меня с детскими воспоминаниями о... компоте и с поговоркой: «Не пей компот – там повар ноги моет». Хотя я знаю, что сухофрукты полезны для организма.



Чернослив

Хотите наладить перистальтику кишечника? Размочите по 100 г инжира и чернослива без косточек, лист алоэ проверните через мясорубку, все смешайте, добавив 100 г меда. Принимайте по 1 ст. ложке джема, разбавленного ½ стакана теплой воды, перед сном для профилактики, а в качестве лечебного средства – 3 раза в день после еды.

Ирина КЛИМОВСКАЯ

СПАСАТИ СВОИ СУСТАВЫ МОЖНО!



При слове «ладан» первое, что приходит на ум – это ароматические курения, которыми с незапамятных времен пронизан воздух церквей. Аромат ладана смягчает душевную боль, возвращает человеку чувство спокойствия и защищенности. Это факт. Как, впрочем, и то, что ладан подавляет

микробов в воздухе, в воде и, главное, – в организме!

Но исцеляющие возможности ладана несравнимо обширнее. Об этом хорошо знают в тех далеких краях, где добывают это уникальное вещество. Кстати, знаете ли вы, из чего состоит ладан? На половину – это смолы, 6–8% – горечи и минеральные вещества, 3–7% – эфир-

ные масла. И вот внимание: оставшуюся треть ладана составляют камеди. Это поразительные вещества! Некоторые экзотические растения выделяют их, когда получают тяжелые повреждения или если, вдруг, сильно заболевают.

В Индии, например, древняя наука аюрведа рекомендует втирать ладан в кожу тем, кто мучается болями в мышцах и суставах. Помогает! А еще ладан популярен как надежное противовоспалительное средство, мягко воздействующее на организм. Аюрведа утверждает, что правильно сделанный «ладанный» массаж ставит на ноги самых запущенных пациентов.

Это и побудило петербургских ученых создать на основе природного ладана комплекс средств для суставов под общим названием «Артро-Актив». Он состоит из двух линий

Итак, начнем с «красной линии», которая составляет первую часть комплексного воздействия. В нее входят масляный бальзам «Артро-Актив согревающий» и биодобавка «Артро-Актив» в капсулах. Они содержат биологически активные компоненты, которые способствуют смягчению неприятных ощущений в области сустава и уменьшению припухлости. Применяя одновременно и бальзам, и капсулы, удастся достичь и наружного, и внутреннего поступления натуральных биологически активных компонентов в проблемный сустав. А это уже совсем иное качество воздействия.

«Синяя линия» решает другую или, сказать точнее, последующую задачу. В эту линию тоже вошли два средства: крем-бальзам «Артро-Актив питающий» и биодобавка «Артро-Актив Питание суставов». Их активные компоненты вступают в работу после того, как препараты «красной линии» сделали свое дело и теперь самое время приступить к «ремонту» суставов.

Действуя снаружи и изнутри, крем-бальзам «Артро-Актив питающий» и таблетки «Артро-Актив Питание суставов» справ-

ляются с этой задачей отлично. Они улучшают смазку суставов, тормозят разрушение стареющей хрящевой ткани, способствуют снижению риска возникновения обострений.

Как? Об этом скажем чуть подробнее. В здоровом суставе хрящевая ткань все время обновляется. Если обновление не происходит, хрящ перестает нормально работать. Делается сухим и шероховатым, покрывается трещинками, от него могут даже «отламываться» кусочки. Чтобы отстроить хрящ заново, нужен новый строительный материал – хондропротекторы. Их и поставляют в организм пациента препараты «синей линии»!

Но хондропротекторная терапия требует особого терпения и системности. Хондропротекторы бесполезно принимать от случая к случаю. Не поможет! Ведь восстановление хрящевой ткани идет очень долго и медленно. И на всей этой марафонской дистанции надо проявлять силу воли – регулярно подпитывать сустав.

8-800-505-20-02
По России звонок бесплатный.
www.artroactiv.ru

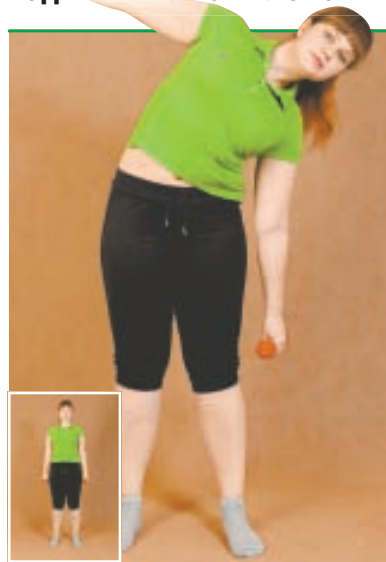


КОДЕКС СТРОЙНОСТИ

Играем в кубики

Тренировка для брюшного пресса

Крепкий упругий живот – мечта и мужчин, и женщин. Сделать его таким поможет наш сегодняшний комплекс.



Наклоны в стороны

Встаньте прямо, ноги на ширине бедер, плечи расправлены. В руки возьмите гантели, если их нет – пластиковые бутылки с водой. Опустите руки вдоль тела. Втяните живот и, не расслабляя его, наклонитесь вправо. При этом правая рука с гантелью опускается вниз вдоль бедра, а левая поднимается до горизонтали (локоть можно слегка согнуть). Вернитесь в исходное положение и сделайте то же самое в другую сторону.

► Выполните 3 подхода по 20 раз.



Подъем ног сидя

Сядьте на край дивана, чтобы ноги были согнуты в коленях, а стопы стояли на полу. Поставьте руки назад и обопритесь на ладони (если от этого положения болит поясница – то на локти). Не разгибая колен, поднимайте ноги к груди и ставьте обратно на пол.

► Выполните 3 подхода по 10–12 раз.

Колено – к груди

Встаньте прямо, ступни на ширине бедер, руки на поясе. Плечи расправьте, не смотрите вниз, во время всего упражнения не сутультесь! Втяните живот и не расслабляйте его до конца упражнения. Поднимите правую ногу, сгибая колено и направляя его к центру груди. Одновременно слегка наклоните левое плечо к поднимаемому колену, чтобы максимально сжать живот. Поставьте ногу обратно и сделайте то же самое с другой ногой и плечом по диагонали.

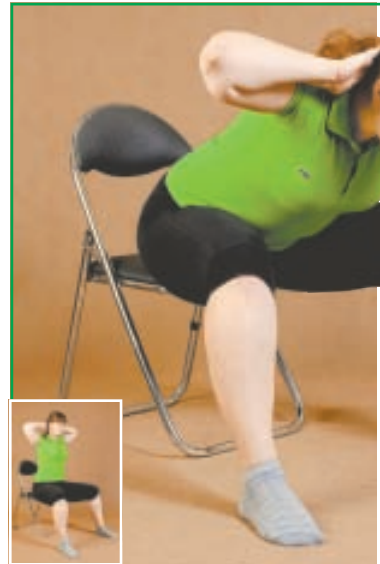
► Выполните 3 подхода по 20 раз.



Корпус – вниз

Исходное положение – на краю дивана, как в упражнении «Подъем ног сидя». Расставьте ступни шире бедер, руки положите за голову. Наклоняйтесь к ногам, стараясь коснуться плечами коленей. При подъеме с силой втягивайте живот, это позволит избежать болезненных ощущений в пояснице.

► Выполните 3 подхода по 15–20 раз.



Опускание ног

Лежа на спине, вытяните руки вдоль туловища. Выпрямите ноги. Опираясь ладонями на пол, втяните живот и прижмите поясницу к полу. Поднимите прямые ноги вверх над собой (если не хватает силы пресса, поднимайте их по одной или слегка согните и выпрямите уже в верхней точке). Теперь прижмите колени к груди. Вновь выпрямите вверх и опустите на пол, не отрывая поясницу. Если без отрыва поясницы не получается – слегка согните ноги.

► Выполните 3 подхода по 8–10 раз.



Подготовила Татьяна МИНИНА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Елена Кондулайнен:

– Бывает, что я годами даже ногу не поднимаю, потому что мне не хочется, а бывает, что меня как будто втыкают в розетку, и я начинаю заниматься, ходить во всякие тренажерные залы, бассейны. Сейчас я не тренируюсь. У меня нет на это ни желаний, ни сил. У меня период отдыха от спорта.



ВОПРОС–ОТВЕТ

Не надейтесь на таблетки!



Мне нужно похудеть на шесть килограммов, но сидеть на диете сложно. Слышала, что есть препараты для снижения веса. Подскажите, что это за средства?

Татьяна, Коломна

Отвечает диетолог Галина ДЕГТЯРЕВА:

– Многие из тех, кто хочет похудеть, верят в волшебную таблетку: мол, принял ее – и килограммы сразу же растаяли. Увы, таких чудес не бывает, и средств, которые помогли бы снижать вес без ограничений в пище или увеличения физической активности, попросту нет.

Для начала давайте разберемся в понятиях. Собственно препаратов, официально зарегистрированных лекарственных средств, которые применяются для снижения веса, всего два. Все остальное – это биодобавки, всевозможные чаи, эффективность которых никогда не проверялась в исследованиях.

Препараты применяются в основном при ожирении. Шесть лишних килограммов, как в вашем случае, не показание к их использованию. Оба лекарства назначаются только врачом после обследования, самостоятельно, без контроля применять их нельзя. Одно из средств воздействует на центр аппетита в мозге, уменьшая тягу к еде. Оно

строго рецептурное и имеет массу противопоказаний и побочных эффектов. Долго принимать его нельзя, а после окончания приема аппетит возвращается. Если человек за это время не смог изменить пищевые привычки, он опять поправится.

Второй препарат блокирует усвоение жира из пищи, благодаря чему снижается общая калорийность рациона. Однако, если человек, принимая его, не уменьшает число жирных блюд в меню, появляются неприятные побочные эффекты – от метеоризма до жирной диареи, и качество жизни заметно ухудшается. Получается, что без коррекции меню опять не обойтись.

Другими словами, от диеты все равно никуда не деться. Но это не значит, что она должна быть строгой или полуголодной. Шесть килограммов уйдут сами собой за 3–4 месяца, если вы сократите потребление сладостей и жирных блюд, будете питаться часто, но небольшими порциями и будете гулять в чуть ускоренном темпе по 40 минут – часу в день.

Никаких колебаний



У меня есть лишние килограммы, и моя подруга постоянно призывает меня худеть вместе с ней. Сама она все время сидит на разных диетах – и порой заметно сбрасывает вес. Но потом опять набирает. Мне кажется, это еще вреднее, чем просто иметь излишки. Я права?

Оксана С., Липецк



Отвечает диетолог Екатерина БЕЛОВА:

– Резкие колебания веса действительно влияют на организм даже более негативно, чем постоянный избыток килограммов. При таких частых изменениях нашему телу приходится проделывать огромную работу. Сокращать, а затем снова растягивать кожу. «Строить» новые сосуды, а потом резко «сварачивать» это строительство. Ускорять и замедлять обмен веществ. Все это приводит к преждевременному старению, что само по себе неприятно. Но главное, в результате таких колебаний организм начинает лениться. Какой смысл ему работать сверх нормы, если он уже «знает», что за стройностью последует набор килограммов? В итоге процесс похудения с каждым разом становится все более

трудным. В какой-то момент килограммы могут перестать уходить, какие бы усилия вы ни прикладывали.

Но все же и лишний вес не полезен. Поэтому постарайтесь похудеть. Не стоит делать это по примеру подруги, переходя от диеты к диете. Подберите для себя комфортный рацион, которого вы сможете придерживаться постоянно, всю жизнь. Он должен быть сбалансированным,

то есть содержать все группы продуктов, достаточно белков, жиров и углеводов. Калорийность ежедневного меню не должна опускаться ниже 1500 ккал, иначе вы просто не сможете обеспечить организм необходимыми ему витаминами и минералами. Благодаря этому вы будете худеть довольно медленно, но риск, что вес вернется, значительно уменьшится.



Волосы – это **часть защитного покрова** от холода и жары, пыли и ветра. У животных волосяной покров называется **мехом или шерстью**.

3 вида волос присутствуют на теле человека: **пушковые** – тонкие, часто бесцветные, они покрывают все тело, кроме подошв ног и ладоней и красной каймы губ; **стержневые** – растут на голове, а у мужчин после начала полового созревания и на лице; **щетинистые** – растут в подмышках и на лобке.

От **2 до 4 лет** в среднем **живет** каждый **волос**.

На **0,4 мм** вырастают у человека волосы **за сутки**. Достигнув определенной длины, они постепенно **выпадают, заменяясь новыми**. У **мужчин** волосы **растут быстрее**, чем у женщин.

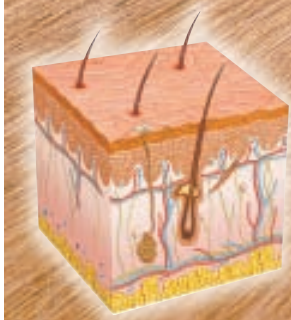
До **30 волосинок** могут вырасти из одной волосяной луковицы за жизнь человека.

Быстрее всего волосы растут у людей **в возрасте 15–24 лет**.

Только **4%** населения земного шара имеют **рыжие** волосы. Самый высокий процент рыжеволосых в мире находится **в Шотландии (13%)**, следом за ней идет **Ирландия (10%)**.

До **20%** волос может выпасть у **женщин** в возрасте **40–50 лет**.

Волосы



В цифрах и фактах

40–50 волос **выпадает** в среднем **за сутки** у здорового человека, у **пожилых** людей – **по 100 волос и больше**.

Волосы **хранят информацию** о том, что находится у человека **в крови**, включая минералы и наркотики.

Частое мытье головы **не усиливает** выпадения волос.

Для поддержания волос **сильными** в рацион нужно включить **яйца**, лосось, **морковь**, зеленые овощи и **витамины С и D**.

В 34 года в среднем начинают **седеть** представители **европеоидной расы**, в то время как **африканцы и азиаты** – **в 47 лет**.

Древние египтяне были первыми, кто стал **удалять нежелательные** волосы с тела.

Гормональный дисбаланс и диеты могут привести к **временной потере** волос.

Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ

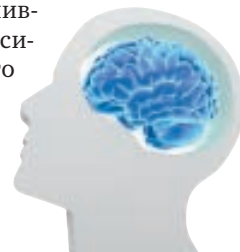
СО ВСЕГО СВЕТА

Мозг курильщика

Курение приводит к тому, что толщина коры мозга уменьшается с возрастом быстрее, из-за чего старческое снижение интеллекта может наступить раньше, утверждают шотландские ученые. Размер мозга с возрастом меняется, хотя и не очень значительно. Курение ускоряет этот процесс.

В 1947 году в Шотландии проводилось исследование психического здоровья и умственных способностей школьников 11–13 лет. Через 60 лет, в 2007-м, ученые отыскали 504 его участника и попросили пройти МРТ-исследование. Оно выявило толщину слоя коры больших полушарий, а поскольку добровольцы по условиям исследования сообщали о своих вредных привычках, ученые смогли связать курение (или отказ от него) с полученными параметрами.

Среди всех испытуемых почти половина (245 человек) никогда не курили, меньше половины (223 человека) бросили курить и 36 человек продолжили курить на момент проведения исследования. В целом, у тех, кто когда-либо имел эту вредную привычку, кора полушарий была тоньше. Однако у многих бросивших курить толщина слоя серого вещества все же была больше, чем у их ровесников, сохранивших пристрастие к сигаретам. Правда, это касалось только тех, кто на момент МРТ-исследования не курил уже более 25 лет.



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
Фит**Т**ерапия
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



ИНТИМ-КЛУБ

Грудь любит, когда мы любим

Самый приятный способ защититься от мастопатии

Маммологи утверждают, что заболевания груди чаще встречаются у женщин, недовольных своей личной жизнью. Так что наладить ее не просто важно, а жизненно необходимо!

САМОЕ распространенное заболевание молочных желез – мастопатия. Сама по себе она не считается опасной для жизни. Но одна из двух ее форм (узловая) может в дальнейшем грозить развитием рака груди. К счастью, снизить этот риск не так уж сложно.

Болезнь монашек

Причин возникновения мастопатии много. Главная связана с гормональными нарушениями, которые появляются при заболеваниях щитовидной железы, дисфункции яичников, гипопифиза. Но большую роль играет и то, что происходит у женщины «на личном фронте». При отсутствии половой жизни в органах малого таза возникает застой, который зачастую отдается и проблемами «наверху», то есть в груди. К тому же отсутствие секса влечет за собой гормональный дисбаланс, который приводит к развитию стрессово-депрессивного гормонального фона. А если при этом женщина еще ни разу не рожала или не выкормила грудью хотя бы одного ребенка, то вероятность столкнуться с мастопатией увеличивается многократно.



Европейское маммологическое общество определило факторы, способствующие развитию проблем с грудью. Среди них отсутствие полноценной интимной жизни стоит на первом месте, обгоняя даже аборт и различные заболевания. Исследователи подсчитали, что у женщин, лишенных регулярного интима или же вынужденно живущих с нелюбимыми мужчинами, риск заболеть мастопатией в 10 раз выше!

Ягодка опять

Многие женщины в нашей стране крайне скептически относятся к сексу в возрасте «за 50», считая его

неуместным занятием. А зря. Риск возникновения рака груди растет пропорционально возрасту женщины, так что активная интимная жизнь наиболее полезна как раз в зрелые годы.

Однако интим через силу проблем не решит. Близость должна принести удовольствие, только тогда она будет целебной. Кстати, вовсе не слабые сексуальные возможности партнеров, а скука в постели – главный враг качественного секса. Поэтому и мужу, и жене надо стараться делать так, чтобы на супружеском ложе им было некогда скучать. Кстати, это еще

● На заметку

Конечно, не сексом единым жив человек. Чтобы защитить грудь от проблем, не мешает внести небольшие полезные изменения и в другие сферы жизни.

- Откажитесь от кофе, кока-колы, крепкого чая, шоколада.
- Ограничьте соль.
- Ешьте больше свежих фруктов и овощей, богатых растительной клетчаткой.
- Налегайте на морепродукты.
- Принимайте препараты для профилактики йододефицита и витамины (особенно группы В, С, А и Е). Из минералов полезны цинк и селен.
- Бросьте курить.
- Займитесь спортом, лучше всего – плаванием.
- Носите удобное нижнее белье.
- Не принимайте оральные контрацептивы и другие гормональные лекарства (в том числе препараты заместительной гормональной терапии), не посоветовавшись с врачом.

хорошая защита и от синдрома «сидя на бороду, бес в ребро».

Австралийские медики установили, какие именно любовные ласки лучше всего помогают предотвратить заболевания женской груди. Конечно же, это стимуляция соска. Она способствует выработке гормона, который помогает клеткам выводить канцерогенные соединения из грудных протоков. В связи с этим докторам впору прописывать «бабам-ягодкам» как минимум два раза в неделю принимать от своих мужей 2–3-минутные ласки груди.

Елена АМАНОВА

ЧТО ПОМОЖЕТ УЛУЧШИТЬ ПОТЕНЦИЮ

Многие мужчины сегодня пробуют различные препараты для усиления потенции, не подозревая, что натуральные средства тоже могут в этом помочь. На какие из них стоит обратить внимание?

А надо ли усиливать?

Вопрос о том, стоит ли вообще стимулировать мужскую силу, волновал людей издревле. И порой ответы на него были весьма любопытными. Например, Гиппократ считал, что излишества в половом вопросе могут привести к прямо противоположному эффекту. А древние китайцы полагали, что каждому мужчине отпущено

Поднять тонус

на жизнь определенное количество половых актов – можешь тратить их быстро или не спеша, результат будет одинаков: после положенного числа они иссякнут.

Тем не менее почти во всех странах были (да и сегодня остаются) популярными адаптогенные средства. Механизм их действия пока недостаточно ясен, однако известно: они повышают активность нервной системы, что порой оказывается существенным при решении проблем с потенцией. Но учтите: при язвенном поражении желудочно-кишечного

тракта, нарушениях в работе сердца, повышении артериального давления и бессоннице от адаптогенов придется отказаться. Последний прием таких средств должен быть не позже, чем за 3–4 часа до сна.

Проверено временем

Впрочем, можно обойтись и без адаптогенов, ведь с давних пор известно, что улучшать потенцию могут и обычные продукты. В Японии, например, считается, что сила мужчины повышается при включении в диету тертой редьки. Она входила

в рацион самураев. Во Франции знаменитый сердцеед Генрих IV придумал питье, состоящее из коньяка с яичным желтком, а мадам Помпадур стимулировала себя жидким шоколадом с сельдереем. Авиценна в своем «Каноне врачебной науки» рекомендовал для усиления потенции использовать мускатный орех, мед, перец. Согласно древнерусским травникам хорошо действуют печеный лук с медом, олеина, петрушка, тмин, кориандр и сельдерей. Как видите, многое доступно и сегодня – почаще включайте в меню эти продукты!

Алиса ВОЛКОВА

СО ВСЕГО СВЕТА

Яблоко для Евы

Яблоки могут сделать интимную жизнь женщин ярче, установили итальянские ученые. В исследовании приняли участие около 700 итальянок от 18 до 40 лет. Все участницы не имели проблем с интимной жизнью, не страдали депрессией и не принимали каких-либо лекарств. Ученые разделили женщин в зависимости от того, как часто они включали яблоки в свой рацион. Участницы заполняли анкеты, касающиеся сексуальной жизни. Результаты опроса продемонстрировали, что употребление яблок улучшает общее сексуальное удовлетворение. Все дело в полифенолах и антиоксидантах, которые содержатся в яблоках. Ученые предполагают, что эти вещества могут стимулировать приток крови к влагалищу, повышая возбуждение.

Бодрое утро

Утренний секс поможет в карьерном росте, уверены специалисты из США. В процессе исследования они опросили порядка 500 пар в возрасте от 18 до 50 лет. Мужчины и женщины отвечали на одинаковые вопросы, которые касались карьеры, любви и их жизненных приоритетов. Анализ результатов показал определенную связь между сексуальными отношениями и карьерными успехами. Люди, которые занимались сексом по утрам, отличались более высоким служебным положением и зарплатой, нежели те, кто предавался телесным утехам в другое время суток. Правда, ученые выяснили, что мужчинам такой способ продвижения по карьерной лестнице помогает больше, чем женщинам.

САМЫЕ ИЗВЕСТНЫЕ АДАПТОГЕНЫ



Женьшень
Основные действующие вещества этого растения хорошо изучены фармакологами: они обладают высокой эффективностью и низкой токсичностью. Рекомендуется принимать по 15–20 капель настойки женьшеня 1 раз в день или через день за 30–60 минут до еды. Курс – один месяц, после этого необходим двухнедельный перерыв.



Элеутерококк
Выпускается в виде жидкого экстракта. Принимать его нужно по 20–30 капель за 30 минут до обеда в течение месяца.



Лимонник китайский
Его максимальный эффект развивается через 30–40 минут после приема и длится до 6 часов. Настойку лимонника принимают по 20–30 капель, разведя в небольшом количестве воды, 2–3 раза в день за 30 минут до еды короткими курсами по 3 дня с двухдневным перерывом.

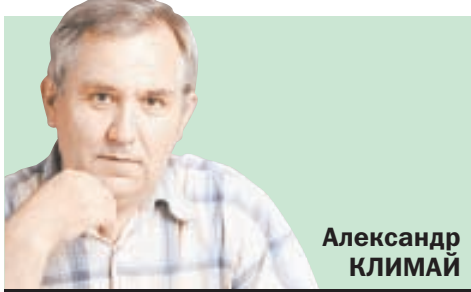


Родиола розовая (золотой корень)
Ее жидкий экстракт принимают по 5–10 капель за 15 минут до еды 2–3 раза в день. Курс лечения – 10–20 дней.



Левзея софоровидная (маралий корень)
Жидкий экстракт принимают по 20–30 капель 2–3 раза в сутки до еды, разводя в небольшом количестве воды. Курс лечения – 30–40 дней.

Неверные ориентиры



Александр КЛИМАЙ

СЛОВО ПИСАТЕЛЯ

В начале года позвонила дальняя родственница с Урала и, поприветствовав, спросила:

- Ты не забыл моего среднего, Василия?
- Весельчака-то? Нет. Ему уже... за тридцать?
- Тридцать шесть... Но что с ним делать, прямо не знаю...
- О чем речь, Светлана?
- Сын буквально помешался на идее сохранить молодость: зимой моржует, ежедневно бегаёт по десять километров, питается по особой схеме...
- И... что же в этом плохого? – острожно заметил я, начиная понимать финал повествования.
- Но он... не общается с женщинами! Я уж не говорю о том, чтобы подумать о семье.
- И давно так?
- Да уже года два.
- Должно быть, ипохондрия у твоего парня.
- Это что же, того? Его что, вести к психиатру?
- Пока нет, но продление молодости таким образом прозлит проблемами с психикой...
- Что же мне делать?
- Надо бы посмотреть парня... Но, если других проявлений у него нет, можешь и сама с ним поработать. Во-первых, никаких усмешек. Во-вторых, парня нужно вытолкнуть в мир: пусть поедет в путешествие, а там – новые люди, глядишь, и влюбится! Что смеешься? Неожиданная влюбленность поможет сменить ориентиры! Заставит забыть о причудах. Хорошо еще, что твой сын не медик...
- Что, – заинтересовалась Светлана, – у врачей... свои причуды?
- Врачи как никто другой осведомлены о болезнях и шансах на их излечение... Да и постоянный профессиональный контакт со страждущими накладывает свой отпечаток. Медики по части психологической реабилитации – самые трудные пациенты.

Поговорив еще немного, мы распрощались, а я задумался... Почему люди ищут мнимые болезни? Часто пациент просто уверен, что страдает серьезным заболеванием, которое объективно, конечно же, не обнаруживается. Но озабоченность сама собой не проходит и нередко доводит людей до полной дезадаптации. Нет-нет да и услышишь: «Почему врачи такие черствые?! Когда жарко, я страдаю от ужасной головной боли, а они у меня болезни не находят! Говорят: жара кончится, само пройдет. Ладно, если выпроводят, не дав больничного, так промем собой еще и симулянт обзовут! Советуют высыпаться, дышать свежим воздухом, правильно питаться... Разве это поможет? Мне бы каких-нибудь таблеток!»

Сын Светланы одержим идеей здорового образа жизни, но он не обратил внимания на одно важное обстоятельство: все в жизни должно быть в комплексе.

Италия известна своим трепетным отношением к детям. Даже чужим и незнакомым малышам все здесь умиляются, улыбаются и пытаются потрепать по щечке. Чего уж говорить о собственных? С них сдувают пылинки и души в них не чают. И все же есть женщины, которые отдают своих детей на содержание государству.

Кто они?

70% матерей-отказниц в сегодняшней Италии – иностранки. Типичная история: неопытная сиделка с проживанием из какой-нибудь страны третьего мира беременеет от своего работодателя, после чего оказывается выброшенной на улицу без средств к существованию, но с угрозой высылки из страны.

Оставшиеся 30% – это итальянки, очень молодые, часто родом из глубокой провинции. Там все строго: забеременела, не будучи замужем, – позор на всю семью. У 82% таких девушек это первая в жизни беременность. У большинства весьма смутные представления о половом воспитании. Они не знают ни о контрацепции, ни о профилактике венерических заболеваний. Несчастные девочки обнаруживаются по всей стране. Причем, против всех ожиданий, лидерство по количеству отказниц-итальянок держит не якобы отсталый юг, а регионы, находящиеся в центре и на севере страны, считающиеся наиболее просвещенными.

Тяжелый выбор

Матерям, подписавшим отказ от ребенка, дается три месяца на то, чтобы передумать и забрать малыша к себе. Кто не успел, тот опоздал: ребенок будет считаться рожденным от неизвестных родителей, и решения не изменить.

Абсолютное большинство отказниц не хотят брать своего ребенка на руки, опасаясь, что не найдут в себе сил расстаться с ним. Ничего странного: многие из них оказались вынужденными бросить ребенка, а на самом деле они не желают ничего, кроме счастливого материнства в благополучной семье.

За отказами стоят насилие, религия, поруганная семейная честь, проституция и другие не менее трагические вещи. А еще сексуальная безграмотность и отсутствие представления о возможности легального аборта.

Кукушки
Проблема отказных детей в Италии



Право на анонимность

Возможность сохранить в тайне свое имя после родов появилось у женщин на Апеннинском полуострове не вчера. Право на анонимность, подтвержденное в 1975 г. декретом о семейной реформе, усиливает право матери на сохранение тайны личности и категорически запрещает попытки раскрыть ее. Как же осуществляется анонимный отказ?

В Италии уже много лет есть беби-боксы, или, как их здесь называют, «окна жизни», – вращающееся окошко на внешней стене больницы, которое на своей задней стенке имеет люльку. Открыв это окно с улицы, можно положить малыша в контейнер, а затем закрыть окно. Люлька с малышом перемещается в помещение, а окошко ненадолго блокируется. Все, новорожденный передан в надежные руки, а мать может быть спокойна: ее начнут разыскивать только в том случае, если на малыше обнаружены признаки физического насилия.

Невезучие

Ежегодно в Италии насчитывается несколько сотен брошенных малышей, и год от года их количество растет примерно на 20%. Здоровых детей обычно быстро усыновляют. А вот для большинства инвалидов перспектива одна: интернаты, пусть и семейные.

Самое печальное, что дети, оставленные на попечение государства, это лишь верхушка айсберга. Никто не считал новорожденных, гибнущих вскоре после родов от переохлаждения или голода в мусорном контейнере или же от рук собственных родительниц, запуганных или запутавшихся.

Острова спасения

Для неблагополучных молодых матерей, которые все же решили не бросать малыша, несмотря на все трудности, по всей Италии имеется масса центров помощи. В них мать может пожить в первые месяцы после рождения ребенка и получить все необходимое: крышу над головой, еду, подгузники, одежду, бесплатные консультации психолога, а позже и помощь по устройству на работу. Одна из самых крупных сетей таких центров была образована в 1992 году. Сегодня в ней нашли приют пять тысяч матерей и восемь тысяч новорожденных.

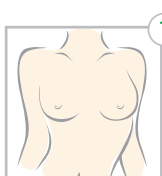
Надо отметить, что часть этих структур – по совместительству центры по защите от домашнего насилия. Женщина может надежно спрятаться там вместе с ребенком от сожителя-садиста или разъяренных родственников. Проблема лишь в недостатке социальной рекламы. Многие несчастные не подозревают о существовании подобных центров, анонимных родах и возможности оставить ребенка в больнице без того, чтобы об этом узнало полгорода. Как выразилась работница одного из центров помощи, листовками с информацией обо всем этом должны быть обклеены все мусорные контейнеры, и тогда, вместо того чтобы выбрасывать туда новорожденного, заранее проинформированная женщина сделает выбор в пользу чего-то менее ужасного.

Мария КУТИЛИНА,
наш специальный корреспондент в Италии

НЕ ВЫЖИВАЙТЕ СЕБЯ КАК РАБОВЫЙ СЛУЖАКА

СРР №RU.77.99.11.003.E.036685.09.11 РЕКЛАМА

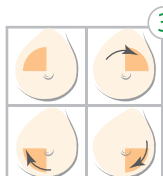
Внимание на грудь!



1 Осмотрите перед зеркалом форму груди и внешний вид кожи и сосков.



2 В положении стоя надавите на грудь тремя средними пальцами руки.



3 Начните с верхней внешней четверти – ткань здесь обычно более плотная – и далее продвигайте по часовой стрелке.



4 Затем сожмите каждый сосок по отдельности между большим и указательным пальцами, посмотрите, не выделяется ли жидкость.



Регулярное самообследование и прием капсул «Стелла» позволят не упустить время и сохранить здоровье молочной железы.

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



МАШИНА ВРЕМЕНИ

В каменном веке после сложных операций выживали чаще, чем в наши дни.

ЧЕЛОВЕК – весьма самолюбивое и эгоистичное существо. Представить себе, что кто-то, пусть даже давным-давно, был умнее и сноровистее – что нож острый. Возможно, именно по этой причине уважаемые медицинские словари и энциклопедии по-прежнему транслируют невнятные заклинания вроде: «Первобытные люди мало обращали внимания на свою гигиену – чистоту тела и жилища. Одежда менялась только раз в жизни, а потому кожа была грязной. В пещерах грязь накапливалась перед самыми дверями и составляла целые горы, которые в теплое время издавали сильное зловоние».

Иными словами, ужас и кошмар. Самое интересное – закономерный вопрос «А как человечество в этих условиях вообще выжило?» – остается без ответа.

Не человек – камень!

Между тем человечество не просто выжило. Еще в каменном веке, который, к слову, составляет 99% всей нашей истории, человек заселил все континенты, кроме Антарктиды, и стал своего рода «абсолютным хищником». И это был вовсе не страдающий язвами, костоедой, сифилисом и атрофией мышц вшивый низкорослый дебил, обмотанный вонючими шкурами, как уверяет приведенная цитата.

Данные археологии показывают нам совсем других предков. Средний рост мужчин – около 180 см. Женщин – 165–170 см. Практически отсутствует кариес – настоящий бич наших дней.

С пещерами тоже не все просто. В них темно, сыро и холодно – температура что зимой, что летом не выше плюс шести. Для жизни были пригодны разве что гроты. В наших краях, на Среднерусской равнине, предпочитали строить большие добротные дома-полуполуземлянки. Фундамент – из черепов и челюстей мамонта, перекрытия – из его же бивней. Свидетельством тому – несколько таких домов, обнаруженных у поселения Межиричи. Плохо выделанные вонючие шкуры тоже являются вредным вымыслом. На стоянке Сунгирь, что во Владимирской области, найдены

«Дикая» медицина

Как лечились в каменном веке



На фото: картина Эденека Буриана «Магический обряд»

9 из 10 трепанаций черепа в каменном веке были удачными

погребения возрастом более 27 тысяч лет. Покойники – старик и два подростка – были одеты в отлично скроенные меховые комбинезоны с капюшоном, украшенные поясами с костяными накладками и расшитые роговыми бусинками.

Заявлять при этом, что первобытный человек был грязен, глуп и не понимал медицины, как минимум нелепо. Тем более что по всей Евразии каждый год находят подтверждения тому, что по крайней мере хирургия тогда была на высоте.

Дырка в голове

В середине XX века, когда человек уже овладел энергией атома и замахивался на космическое пространство, врачи с грустью констатировали: «Трепанация черепа иногда необходима. Но в большинстве случаев – это надежный способ отправить больного на тот свет». Через 25 лет в долине реки Лозер, во Франции, были найдены черепа людей каменного века со следами трепанации. В это никто не мог поверить. Говорили, что отверстия ритуальные, что сделаны по-мертвенно. Но факты прямо показывали:

дыры, проделанные в черепа кремневым скребком 30 тысяч лет назад, зарастали. То есть пациент после операции жил, причем довольно долго. И, надо полагать, был активен – другие в те суровые времена на земле не задерживались.

Счет подобным черепа ведет уже на сотни. Статистика показывает, что удачными в каменном веке были 9 из 10 трепанаций. Более того – найден череп с семью (!) зажившими отверстиями.

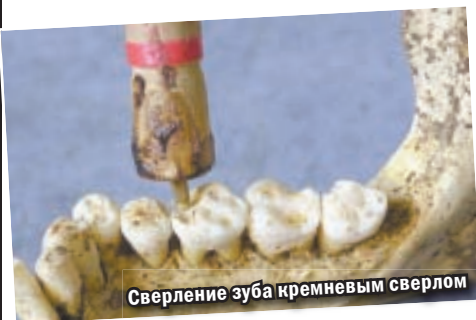
Археологи сумели восстановить технологию каменного века. Трепанацию проводили довольно зверским способом – не пробивая кость, а медленно соскабливая ее слой. Был в этом свой плюс: при такой методике не повреждалась оболочка головного мозга. Но был и минус: операция на взрослом человеке могла длиться до полутора часов. Как же люди каменного века могли такое вытерпеть?

Благие наркотики

В СССР, где деньги на ветер не бросали, всерьез изучали феномен шаманизма. Благо кое-где в Сибири шаманы практикуют и до сих пор. Выяснились любопытные вещи. В процессе камлания шаман действительно может не только сам входить в транс, но и вводить в него до нескольких человек зараз. Транс этот глубок и может длиться до нескольких суток. Находясь в таком состоянии, человек не чувствует боли. Правда, этот метод обезболивания

годится лишь в тех случаях, когда с помощью трепанации лечили черепно-мозговые травмы, последствия кровоизлияний в мозг либо извлекали опухоль. Для душевнобольных транс был опасен. Но шаманы находили выход и здесь. В нескольких погребениях каменного века в изрядном количестве содержатся пыльца конопли, остатки маковых головок и споры галлюциногенных грибов. Так что шаман, опивший перед операцией своего пациента маковым отваром 30 тысяч лет назад, мало чем отличался от доктора XX столетия, вводящего больному морфий.

Надо полагать, что при такой же анестезии проводили и обточку зубов кремневыми сверлами. В Передней Азии и на Иранском нагорье найдены останки людей, которые жили в одно время с нашими охотниками на мамонтов. Процент трепанаций среди них меньше, а вот выбитых зубов почему-то больше. Соответственно специализация тамошних лекарей и шаманов несколько отличалась от европейской. Зато в своей области они достигли впечатляющих высот. Мосты на три, четыре и даже пять зубов, сделанные из слоновой кости или природного асфальта, подогнаны удивительно точно. И все это сделано с помощью «презренных» каменных орудий.



Сверление зуба кремневым сверлом

Люди каменного века болели действительно реже, чем мы, но травматизм тогда зашкаливал. Не редкостью были люди, пережившие ампутацию руки и даже ноги. Считается, что подобные калеки изгонялись из стойбища на голодную смерть. На деле же они жили если не счастливо, то уж во всяком случае долго: дотягивали до 60 и даже 70 лет.

Если кому-то кажется, что средний возраст людей каменного века слишком мал, не стоит винить в этом медицину. В конце концов даже XIX столетие, «век пара и электричества», вряд ли может конкурировать с миром «дикарей». Потому что еще полтора века назад средняя продолжительность жизни человека на планете Земля составляла всего лишь 38 лет.

Константин КУДРЯШОВ



Черепы людей каменного века со следами трепанации



Газета «АиФ. На ДАЧЕ»

Узнайте **больше**
про **дачную**
ЖИЗНЬ



Мини-энциклопедия садовода в каждом выпуске!

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

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

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. Электроводская, д. 27, стр. 4**, или по электронной почте: **aifzdorovie@aif.ru**.

Самые интересные письма мы опубликуем на страницах нашей газеты.

Тревога уходит

Хочу рассказать, как быстро снять нервное напряжение в домашних условиях.

- Примите ванну с ромашкой или мятой. 100 г трав заварите 1 л кипятка, дайте настояться 30 минут и вылейте в ванну, наполненную теплой водой. Принимать ванну нужно 15 минут перед сном.
- Заварите 1 ч. ложку сухих листьев малины или черной смородины на 1 стакан кипятка, немного охладите и пейте как чай.

Татьяна, Подольск

Домашние мази

У меня застарелый остеохондроз. Но, к счастью, я знаю, как приготовить мазь от этой напасти.

- В равных долях смешайте сухие измельченные цветки лабазника и календулы, шишки хмеля, листья мяты и эвкалипта. 3 ст. ложки сбора залейте 100 мл горячей воды. Смесь прокипятите в течение 5 минут на небольшом огне. Полученный состав смешайте с 75 г сливочного масла и 75 г растительного масла. Мазь храните в холодильнике.
- Смешайте в равных долях сухую измельченную траву тысячелистника и хвоща полевого, а также корни одуванчика и алтея. И приготовьте мазь так же, как в предыдущем рецепте.

Ринат, Казань



Голова в порядке

Если разболелась голова, воспользуйтесь моими проверенными средствами:

- 2 ст. ложки цветков липы залейте 2 стаканами горячей воды, прокипятите 10 минут и принимайте 2 раза в день по 1 стакану.
- 1 ч. ложку сухих измельченных листьев примулы заварите 1 стаканом кипятка, дайте настояться 0,5 часа, остудите и процедите. Пейте по 0,5 стакана 2 раза в день.
- Смешайте в равных долях сухие измельченные листья мяты перечной, листья розмарина лекарственного, корни первоцвета весеннего, корневиче валерианы лекарственной, цветки лаванды. 1 ст. ложку сбора залейте 1 стаканом кипятка и настаивайте до охлаждения. Принимайте по 0,5 стакана 2 раза в день.

Мария Алексеевна, Воронеж

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Елена Кондулайнен:

– У нас многие лечат себя всем подряд, в полной уверенности, что они лучше врача знают, что им надо. Но прежде чем пить даже простой травяной чай, лучше все-таки посоветоваться с врачом. Я сама при простуде ем мед, чеснок. Но при этом я не забываю консультироваться с доктором.

Лысина отменяется!

Стал замечать, что волос на голове становится все меньше, а ведь мне еще и сорока нет! Обратился к народной медицине. Вот что мне помогло.

- Смешайте сухие листья шалфея, подорожника и крапивы. 1 ст. ложку залейте 200 мл кипятка. Дайте настояться и процедите. В полученный настой добавьте мякиш черного хлеба и размешайте до получения кашицы. Комплекс наложите на голову на 2 часа, а затем смойте водой без мыла.

Дмитрий, Саратов

Прошу совета!

Следите за руками!

В одном из прошлых номеров «АиФ. Здоровье» прочитала письмо с просьбой поделиться средством для ухода за кожей рук.

- Возьмите 3 ст. ложки жирной сметаны, добавьте в нее несколько капель лимонного или апельсинового сока, нанесите на кожу на 20 минут, а затем смойте теплой водой.

Ирина, Тула

Цунами, бури с сокрушительными порывами ветра и мощными дождями приходят и уходят, оставляя в нашей памяти человеческие жертвы и разрушения. Иное дело магнитные бури и просто геомагнитные возмущения.

Знак беды

Сопоставив данные за последние 20 лет, российские ученые проследили, как число вызовов «скорой помощи» зависит от погодных факторов. Оказалось, что в дни магнитных бурь к врачам «скорой» по поводу сердечно-сосудистых патологий люди обращаются втрое чаще! Что же происходит в организме человека в эти дни? Как правило, во время колебаний магнитного поля изменяется кровоток. Кровь становится гуще и медленнее течет по сосудам. В том числе, по тоненьким сосудикам головного мозга. Отсюда головные боли, мигрени, быстрая и вроде бы беспричинная усталость. Нарушается регуляция тонуса сосудов, непредсказуемо «скачет» артериальное давление. Но главное, именно здесь кроются корни куда более серьезных последствий. В такие дни мы, безусловно, должны выполнять все рекомендации специалистов: принимать прописанные лекарства, стараться не переедать, больше времени проводить на свежем воздухе.

Кроме того не лишним будет и другое: не дожидаясь наступления «трудных дней» начать прием капилляропротекторных средств. Среди которых можно выделить «Капилар». Он создан в недрах передовой отечественной науки, хорошо зарекомендовал себя и уже позволяет сотням тысяч людей без потерь переносить магнитные бури.

Зонтик для сердца

Этот препарат не сегодня появился в аптеках. Постоите у аптечного прилавка, и вы услышите, как часто его спрашивают. Что вполне объяснимо, ведь «Капилар» своего рода «чистильщик» мельчайших кровеносных сосудов - капилляров. А это очень важно для поддержания здоровья. Известно же, что пронизывающие все тело человека капилляры тонки необычайно. Они в 15 раз тоньше человеческого волоса. Но далеко не все знают, что суммарная их длина фантастически велика и достигает 100 000 километров. А потому в сети этих мельчайших сосудов спокойно умещается, снабжая

клетки организма питательными веществами, более 80% объема всей нашей крови! Но так бывает до тех пор, пока человек здоров. При сужении капилляров, их закупорке и увядании, в многокилометровой сети капилляров крови уже не хватает места. И из-за этого у человека неизбежно повышается давление. Вывод напрашивается сам. Чтобы поддерживать давление в норме, тончайшие сосуды надо систематически «прочищать», устраивать для их стенок своеобразную гимнастику. Что, собственно, и делает уже проверенный временем «Капилар». Ценно и то, что Капилар состоит исключительно из природных биологически активных компонентов. Он действует естественным путем. Благодаря чему и добивается успеха. «Капилар» легко и мягко способствует снижению вязкости крови, повышению устойчивости стенок сосудов к



СКОРО В НОВОМ ДИЗАЙНЕ

P.S. Заметим, что будучи достойным помощником, «Капилар» уже более 10 лет остается самым продаваемым в аптеках России БАДом для сердечно-сосудистой системы. Не это ли основной аргумент в его пользу?

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

www.procapilar.ru

*По данным DSM-Group. СГР № RU.77.99.11.003.E.017042.04.11 РЕКЛАМА.

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



ДОСУГ С ПОЛЬЗОЙ

Ваша безопасность

В XXI веке, когда военные конфликты, терроризм и различные криминальные разборки приобрели невиданный размах, тема личной безопасности выходит на первый план. Этот тест поможет вам определить, насколько вы чувствуете свою защищенность.

1 Замечаете ли вы за собой, что стали внимательнее следить за новостными программами?

- а) Уделяю новостным программам чуть больше времени, чем раньше.
- б) Нет.
- в) Да, проявляю к новостям повышенный интерес.

2 Уезжая надолго из города, как вы стараетесь защитить свою квартиру?

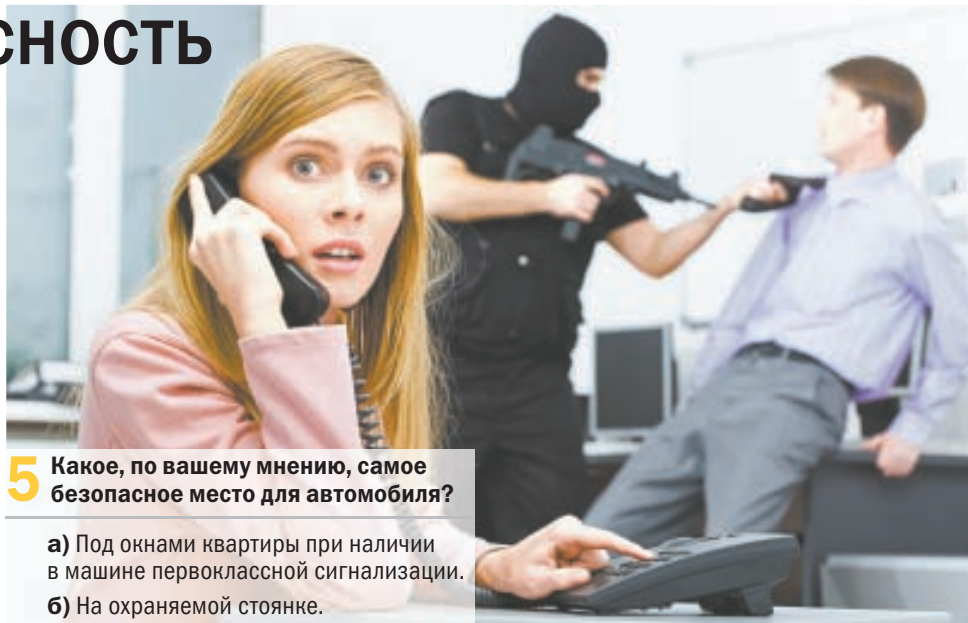
- а) Полагаюсь на железную дверь и решетки на окнах.
- б) Ставлю квартиру на охрану в полиции.
- в) Рассчитываю на бдительность соседей.

3 Часто ли у вас происходят резкие перепады настроения в последнее время?

- а) Да, нередко.
- б) Иногда.
- в) Практически никогда.

4 Увидев посредине улицы бесхозно стоящую сумку, как вы поступите?

- а) Спокойно пройду мимо.
- б) Меня это насторожит, но предпринимать ничего не стану.
- в) Сообщу о ней в полицию.



5 Какое, по вашему мнению, самое безопасное место для автомобиля?

- а) Под окнами квартиры при наличии в машине первоклассной сигнализации.
- б) На охраняемой стоянке.
- в) Таких мест сейчас нет.

6 Ночью или поздним вечером на улице вы...

- а) испытываете тревогу;
- б) не чувствуете опасности;
- в) не появляетесь.

7 Общались ли вы когда-нибудь с «одноруким бандитом»?

- а) А кто это?
- б) Да, было дело.
- в) Нет, но соблазн есть.

8 Знаете ли вы в лицо вашего участкового?

- а) Нет.
- б) Знаю, как его зовут, но лично никогда не видел (а).
- в) Да, знаю.

9 Становились ли вы за последний год жертвой различного рода аферистов, в том числе финансовых?

- а) Нет.
- б) Такое могло случиться, но моя осторожность помогла избежать этого.
- в) Да.

10 Как вы относитесь к возможному принятию закона, разрешающего гражданам приобретать и хранить огнестрельное оружие?

- а) Не исключаю, что время для такого закона пришло.
- б) Безразлично: кто хочет – и сейчас имеет все возможности и приобретать, и хранить.
- в) Отрицательно.

Суммируйте баллы, пользуясь таблицей, и ознакомьтесь с выводами.

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| а | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 |
| б | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| в | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 |

10–16 баллов. Вы не чувствуете своей защищенности, а смотря криминальную хронику, раз за разом задаетесь классическими вопросами: кто виноват и что делать? Любый психолог вам ответит: просто жить, ибо, перефразируя Аристотеля, если человек ничего не боится, он, вероятно, либо бесноват, либо безнадежно глуп. И все-таки принимать близко к сердцу все подряд тоже не следует.

17–23 балла. Вероятно, вам нередко приходится волноваться и за себя, и за ваших близких. Конечно, вам известен телефон «02», но эффективно ли работает эта служба, вы не знаете, потому что с детства усвоили урок: спасение утопающего – дело рук самого утопающего. Вспомните, что именно на ваши средства как налогоплательщика содержатся ведомства, обязательные гарантировать вам безопасность, и, пока вы не научитесь требовать за собственные деньги высококачественные услуги, рассчитывать действительно придется по большей части на себя.

24–30 баллов. Допускаем, что вы чувствуете себя вполне защищенным, правда, скорее из-за того, что вы и сами в силах за себя постоять почти в любой ситуации, впрочем, в случае необходимости готовы положиться и на правоохранительные органы.

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!!!

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

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

№ 591

№ 592

Сканворд



Ответы опубликованы на стр. 23

ПРОЦЕНТЫ, КОТОРЫЕ МЫ АВАНСОМ ПЛАТИМ НАШИМ НЕПРИЯТНОСТЯМ

ЧТО ДЛЯ НОСА НЕСТЕРПИМО?

«МНЕ НЕ НУЖНЫ ДРУЗЬЯ, ВРАГИ, МНЕ НЕ НУЖНА РОДНЯ, КОГДА ТАКИЕ ... НА НОЖКАХ У МЕНЯ»

ИЗ КАКОГО РАСТЕНИЯ СДЕЛАНЫ ВСЕ ПЕРВЫЕ БИБЛИИ, КАРТЫ И ФЛАГИ?

ОН ТОТ, ДЛЯ КОГО, КРОМЕ РАБОТЫ, ПОЧТИ НИЧЕГО НЕ СУЩЕСТВУЕТ

ШТРАФНОЕ ...

СПОРТСМЕН С НАГРАДОЙ

ГАЗЕТЧИК НА МЕСТЕ СОБЫТИЙ

КАКАЯ ПРОФЕССИЯ ПОМОГЛА ИСПАНЦУ ФРАНСИКО ГОИЕ ПОПАСТЬ В РИМ?

ПОБЕДИТЕЛЬ «ЕВРОВИДЕНИЯ» В 1990 ГОДУ

КАКОЙ НАПИТОК В БОЛЬШОМ КОЛИЧЕСТВЕ ЗАТРУДНЯЕТ ДАМАМ ВОЗМОЖНОСТЬ ЗАБЕРЕМЕНТЬ?

УСТУПКА СЛАБАКУ

«ИЗЮМ» ИЗ РЕНКЛОДА

КЛЕРК ПРЕИСПОДНЕЙ

ШТУКА ПЛОТИ

ОШЕЙНИК ДЛЯ ВОЛА

БЕЗОБЛАЧНОЕ ...

ПРАЗДНИК С ПРИДАНЫМИ

ВЫСОКОПАРНЫЕ ЗЕНКИ

КИНОШНЫЙ ГЕРОЙ, ЧЬЕ ИМЯ НОСИТ АСТЕРОИД ПОД НОМЕРОМ 9007

ШОУ «НАГОЙ ПЛОТИ»

1

КТО ИЗ ФРАНЦУЗСКИХ КЛАССИКОВ ПРОЖИЛ 15 ЛЕТ В ЭМИГРАЦИИ?

«И ПЕЛА СЛОВНО ПЕРВАЯ ... ИЛЬ БУДТО ВСЕ ЦВЕТЫ ЗАГОВОРИЛИ»

БОРЕЦ С МИНАМИ

2

ДУХ ВРАЖДЫ ИЗ СЛАВЯНСКИХ МИФОВ

ВЫ СПРАШИВАЕТЕ: «КАКОЕ ... САМОЕ ВКУСНОЕ? ТО, ЧТО СЛУЧАЙНО ОСТАЛОСЬ НА УТРО!»

«И ЗВЕЗДА СПЕШИТ НА ПОМОЩЬ, ВОЗВРАЩАЯ В ... К ТЕБЕ ДРУЗЕЙ»

ОДНА ИЗ «АНГЕЛОВ ЧАРЛИ»

«СОЛЕНОЕ ЗОЛОТО» УКРАИНЫ

СМЕНЩИК КУПЛЕТА

«СПОНСОР» ТЕЛЕВИДЕНИЯ

«И ЗВЕЗДА СПЕШИТ НА ПОМОЩЬ, ВОЗВРАЩАЯ В ... К ТЕБЕ ДРУЗЕЙ»

МУШКЕТЕРСКИЙ ПОЕДИНОК

«ЛЕГКИМ ДВИЖЕНИЕМ ... ПРЕВРАЩАЮТСЯ» (ИЗ «БРИЛЛИАНТОВОЙ РУКИ»)

ЧТО ПОСТОЯННО НОСИТ С СОБОЙ ЗЛОДЕЙСКИЙ ПИНГВИН ИЗ ФИЛЬМА «БЭТМЕН ВОЗВРАЩАЕТСЯ?»

СЛЕЗЫ СВЕЧЕЙ

ЧТО НАСТРОЧИЛ АЛОИЗИИ МАГАРЫЧ НА БУЛГАКОВСКОГО МАСТЕРА?

ЧТО НАДО ПОМНОЖИТЬ НА СКОРОСТЬ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ИМПУЛЬС?



АиФ здоровизм

Долголетие – это торжество времени над другими лекарствами.

Евгений ТАРАСОВ

Аргументы и факты

Главный редактор, президент ИД «АиФ» Н.И. ЗЯТКОВ
 Генеральный директор ИД «АиФ» Р.Ю. НОВИКОВ
 «Аргументы и факты. Здоровье» № 8 2015 года.
 Выходит еженедельно. 16+
 Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, рег. № 01233.

Директор департамента издательско-тематических проектов Тамара ОЛЕРИНСКАЯ
 Главный редактор Татьяна КУКУШЕВА
 Заместитель главного редактора Татьяна ГУРЬЯНОВА
 Ведущий редактор Марина МАТВЕЕВА
 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 от寄лений: 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 подписания 18.02.2015 г.
 Время подписания в печать: по графику – 16.00, фактическое – 16.00.
 Дата выхода в свет 19.02.2015 г.
 Заказ № 100-2015. Тираж 450 591 экз.
 Цена свободная.

Просто анекдот

В аптеке:
 – Здравствуйте, мне нужны анти-депрессанты.
 – А у вас есть рецепт?
 – Что, паспорта гражданина РФ уже недостаточно?



Прославленная фигуристка, первая российская чемпионка мира в женском одиночном катании Мария Бутырская уже несколько лет успешно совмещает работу тренера и воспитание 7-летнего сына Владислава и 5-летней дочери Александры.

О том, как ей это удается, Мария рассказала «АиФ. Здоровье».

Экстремальные страсти

– Мария, в каких телепроектах вы хотели бы принять участие?

– А я уже везде поучаствовала, в том числе и в экстремальных телепроектах – «Большие гонки», «Последний герой», «Фактор страха», «Форт Баярд»... Я могла себе это позволить, пока детей не было. Для меня из всех испытаний сложнее всего было нырнуть в бассейн с сонными пираньями и достать со дна куски телятины зубами... Я вообще плохо ныряю, мне это физически сложно, но в шоу это сделать все же пришлось!

Помню, как танцевала с Галаниным в «Танцах на льду»... Партнера мне выбрал телеканал. Сережа – прекрасный человек, но абсолютно не хотел чего-то достичь! У него полностью отсутствовала воля к победе. А у меня с детства спортивный интерес ко всему. Сережа все время говорил мне: «Расслабься!» А я не могла... Потом я забеременела, и муж настоял, чтобы наша пара с Сережей покинула шоу, хотя мы могли бы задержаться в нем подольше...

– Изменилось ли ваше отношение к работе после рождения детей?

– Нет. По крайней мере жалеть своих спортсменов в детской школе фигурного катания я больше не стала. Но в жизни действительно все поменялось. Сейчас для меня дети и работа абсолютно равноправны. Я всегда ответственно относилась к работе и рада, что пока есть возможность совмещать ее с семьей.

– Какова сейчас роль бабушек и дедушек в воспитании детей, насколько их методы отличаются от ваших?

– Мама Вадима у нас самоустранилась, а моя мама очень активно помогает. Дети даже лето проводят у нее на даче. Причем с внуками она совсем не строгая. Относится к ним гораздо лояльнее, чем в свое время ко мне.

– Насколько сильно опыт родительской семьи повлиял на построение вашей собственной, на планы относительно количества детей, вопросы их воспитания?

– Сейчас другое время... Сравнивать семейные уклады нельзя. Моя

Мария Бутырская:

«Втяните себя в игру с весом!»

мама была строга со мной и братом. Постоянно заставляла что-то делать, приучала нас к уборке. В этом, наверное, и есть определенное сходство. В нашей семье мы тоже стараемся нагружать детей, занимаем их свободное время как можем.

О детях и не только

– Как вы проводите досуг с детьми?

– Мы любим разные «ходилки» с фишками и другие настольные и карточные игры. Вместе катаемся на велосипедах, на роликах...

– А на салоны красоты вам времени хватает?

– По салонам красоты я не хожу. Пользуюсь только кремами в домашних условиях. И пью по утрам кофе.

– Многие знаменитости прибегают к помощи пластических хирургов. А как вы относитесь к пластическим операциям?

– Трудно сказать. Не буду категорично заявлять, что никогда не сделаю себе пластику. Иногда – это необходимость. Но, когда женщины делают пластику, только чтобы понравиться мужу, – это смешно! Подобные ультиматумы со стороны мужчин – не для меня.

– Как вы поддерживаете физическое здоровье детей?

– Владик каждый день ходит на тренировки – он профессионально играет в хоккей. Саша вряд ли пойдет по моим стопам – она не любит фигурное катание. Выходит на лед, но быстро сдается. Если не получается, сразу говорит, что устала и не хочет больше кататься. По натуре она – лидер. Но не любит падать... Владик, наоборот, невнимательный,

но кататься по льду очень любит. При этом тренироваться они не любят оба. В итоге, видя неприязнь Саши ко льду, мы отдали ее вместе с братом в большой теннис и на плавание. И это ей очень понравилось! Дочка обожает бассейн и постоянно спрашивает, когда у нее следующее занятие.

Рот на замок!

– Вы долго восстанавливали форму после родов?

– С возвратом веса были, конечно, проблемы. Причем с сыном их было больше, так как во время первой беременности я вообще себя ни в чем не ограничивала. В итоге за время каждой своей беременности я набирала по 25 лишних кг. И хотя лишний вес был один и тот же, и мои кулинарные пристрастия почти не менялись, после рождения сына я худела долго – 7–8 месяцев. Помогло то, что я стала меньше есть, правильно питаться и в то же время в моем рационе увеличилось количество салатов и супов, которые я регулярно ела и до беременности.

После рождения дочки я, наученная горьким опытом, сразу же закрыла рот на замок, поэтому похудела достаточно быстро. К тому же после рождения



Ни разу не пробовала сидеть на диетах, но взвешиваюсь каждый день

Совет от звезды

Как известно, фигурное катание – один из самых травмоопасных видов спорта. Поэтому, чтобы избежать падений на льду, главное – не расслабляться. Если вы чувствуете, что сейчас упадете, нужно как можно быстрее и лучше сгруппироваться. Буквально собраться в комок, подобрать руки, ноги, прижать подбородок к груди... Площадь падения должна быть как можно меньше. Если распластаться по льду лепешкой, вас потом вообще не соскребут. Самое простое – постараться упасть на бок или на попу. Она выдержит все!

сына у меня был отпуск один месяц, а с дочкой я вышла на работу почти сразу после родов – спустя 15 дней. Грудью кормила мало, молоко ушло, и я даже не пыталась его вернуть. Неудивительно, что после рождения второго ребенка я смогла довольно быстро вернуть прежнюю форму.

– А какие продукты точно нельзя увидеть на вашем столе?

– Я с детства не ем репчатый и зеленый лук. Долгое время не любила оливки. А сейчас их люблю. Но лук перебивает вкус продуктов, хотя детей я заставляю его есть. Сын даже любит. А мой организм по-прежнему его не воспринимает. Также на моем столе не бывает майонеза, булок и шоколада. Салаты я ем только с растительным или оливковым маслом.

– Приходилось ли вам сидеть на диетах? Какие из них показались вам наиболее эффективными?

– Я ни разу не пробовала сидеть на диетах, но взвешиваюсь каждый день. Правда, однажды я похудела на 5 кг за 4 дня. Я тогда просто ничего не ела. В рационе была лишь чашка кофе и мандарин, а на ночь – томатный сок. Главное – потом не наедаться резко в течение месяца. Иначе разнесет! У меня за время голодовки сузился желудок. Я ела малышки порциями, и мне было достаточно. Поэтому теперь, когда мои ученицы говорят, что не могут сбросить лишний вес, я им не верю!

– Какие советы вы хотели бы дать тем, кто хочет похудеть?

– В 15 лет у меня был момент, когда я усиленно худела... Нужно почувствовать этот момент, завести дневник, ежедневно вставать на весы и иметь азарт. Ведь влезть в платье – это уже маленькая победа и такое неописуемое чувство радости! Постарайтесь втянуть себя в игру с весом! Поверьте, это того стоит!

Беседовала
Оксана БАРЦИЦ

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

№ 591

№ 592

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

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

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

Тревога – Медалист – Кутуно – Репортер – Небо – Кофе – Ярмо – Гюго – Очи – Пиво – Бонд – Сапер – Распря – Сидр – Реклама – Припев – Донос – Дуэль – Сало – Брюки – Зонтик – Масса.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

Стриптиз – Раппопорт – Конопля – Воск – Трудоголик – Дом – Лиу – Гроза – Очко – Свадьба – Форя – Амбре – Пенн – Чернослив – Сапоги – Бес – Тело – Тореадор.



Читайте в следующем номере, который выйдет 26 февраля:

- Предвестник рака: как погасить пожар в желудке
- Бруксизм: почему мы скрипим зубами во сне
- Я у бабушки живу: хорошо ли это для ребенка?
- Головная боль: долой напряжение!
- Уход за кожей: согласно биоритмам



Более 300 аптек ГОРЗДРАВ рядом с Вашим метро и в городах Подмоскovie

■ Балашиха
■ Видное
■ Воскресенск
■ Голицыно

■ Дмитров
■ Долгопрудный
■ Железнодорожный
■ Коломна

■ Люберцы
■ Московский
■ Нахабино
■ Ногинск

■ Орехово-Зуево
■ Павловский Посад
■ Талдом
■ Химки

■ Чехов
■ Щелково
■ Электросталь

НЕ ЭКОНОМЬТЕ НА ЗДОРОВЬЕ – ЭКОНОМЬТЕ НА ЦЕНЕ!

СДЕЛАЙТЕ ШАГ К СВОЕЙ КВАРТИРЕ!

25 ПЛЮСОВ ГОРЗДРАВ

ГОРЗДРАВ гарантирует: при покупке вы экономите деньги + получаете шанс на новую КВАРТИРУ + шанс на другие ценные призы!

Подробности на сайте GORZDRAV25.pf

Внимание!
Актуальная информация доступна на сайте GORZDRAV25.pf или по телефону +7 (499) 653-6277

Срок проведения акции с 01.11.2014 г. до 31.08.2015 г.

КАЧЕСТВО ЛЕКАРСТВ КОНТРОЛИРУЕТСЯ ГОСУДАРСТВОМ



АНАЛИЗЫ
ПОВЫШЕННОЙ ТОЧНОСТИ

■ Тверская, д. 25/9/2
■ Ленинский пр-т, д. 70/11
■ Отрадный пр-д, 3а
■ Краснопрудная, 36
■ Народного Ополчения ул., д. 45

■ Алтуфьевское шоссе, д. 64
■ Дмитровское ш., 52/1
■ Народного ополчения ул., 49/1
■ Волгоградский пр-кт, д. 142
■ Мясницкая, д. 22/2/5

Телефон справочной службы: (499) 322-02-62

ПРЕДЪЯВИТЕ ДАННУЮ РЕКЛАМУ И ПОЛУЧИТЕ ОБЩИЙ АНАЛИЗ КРОВИ АБСОЛЮТНО БЕСПЛАТНО!

Доктор Тест Знает!



Сделайте первый шаг на встречу Здоровью!

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ