

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

ВЫБИРАЕМ ЧЕМОДАН

стр. 18

ЗДОРОВЬЕ

ПАРТНЕРЫ И НЕДРУГИ

Что с чем нельзя есть

стр. 4

ЗУБНЫЕ ЩЕТКИ

Когда менять?

стр. 17

ДИАГНОСТИКА РАКА

Точность до миллиметра

стр. 6



Фото: Persona Status

Владимир Бортко:
«Работа – лучший рецепт от депрессий и простуд!»

стр. 23

7 Под наркозом
 Чего не надо бояться

9 Хорошая мама
 Как ею стать?

13 Звуки музыки
 Какие болезни лечат?

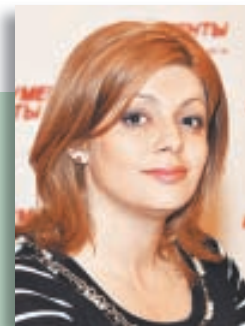
15 Гимнастика на улице
 Укрепляем мышцы ног

16 Французский макияж
 В чем его секрет?

20 Безответная любовь
 Кому грозит?

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Анетта ОРЛОВА,
 психолог



Анетта Орлова – не просто психолог. Вот уже много лет она врачует души своих пациентов, а также многих телезрителей и радиослушателей. Сама Анетта уверена: психологически и физически счастлив только тот человек, который смог гармонично выстроить свою жизнь, работу, личные отношения. Сегодня Анетта Орлова – первый читатель «АиФ. Здоровье».

С нашим гостем беседовала Валентина Оберемко



НОВОСТИ НЕДЕЛИ

ИНТЕРЕСНО



Спасибо сыру

Секрет французского долголетия – в сыре, к такому выводу пришли датские ученые. Французы много пьют, едят жирную пищу, а живут в среднем 82 года и страдают заболеваниями сердечно-сосудистой системы в 2 раза реже, чем их соседи – британцы. Долгожительство этой нации называют французским парадоксом и часто объясняют полезными свойствами красного вина.

Вино – только одна из причин этого явления, говорят исследователи из Университета Ааруса. Они сравнили образцы мочи и кала добровольцев, потреблявших разные молочные продукты. Треть испытуемых на протяжении 14 дней регулярно ели сыр, треть – пили молоко, а остальные – сливочное масло. И в сыре, и в сливочном масле содержится много насыщенных жиров, которым часто приписывают вредные свойства.

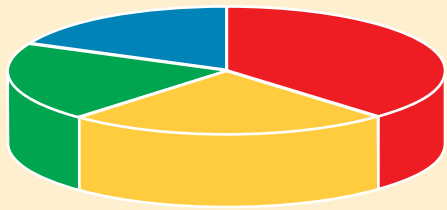
В анализах людей, питавшихся сыром, ученые обнаружили значительное количество масляной кислоты. Это вещество благотворно действует на микрофлору кишечника, способствует лучшему перевариванию и всасыванию пищи, а также снижает уровень холестерина в крови. У остальных испытуемых этой кислоты было мало.

Среднестатистический француз в год съедает почти 24 кг сыра различных сортов.

ОПРОС

Есть ли у вас возможность заниматься спортом?

- 38%** Есть, рядом – стадион (спортзал, бассейн, фитнес-центр...)
- 24%** Нет, ничего для занятий спортом поблизости нет
- 20%** Спортивные площадки есть, да времени на спорт нет
- 18%** Могу только бегать по улицам и дворам района



Всего в опросе приняли участие 1068 человек. Опрос проведен на сайте www.aif.ru по заказу еженедельника «АиФ. Здоровье»

ПРОФИЛАКТИКА

Простое решение

Для того чтобы на короткое время перестать хотеть есть, надо просто посмотреть на еду, говорят американские ученые. В головном мозге есть особый тип нейронов, которые отвечают за возникновение желания поесть. Исследователи изучили, каким образом меняется активность этих нейронов у мышей. Нейроны были активны до тех пор, пока животные не находили еду. Как только мыши видели пищу, активность нейронов резко снижалась – и у грызунов на некоторое время пропадало чувство голода.

Даже кратковременное снижение активности нейронов позволит сидящим на диете людям не испытывать дискомфортные ощущения между приемами пищи, считают исследователи.

ИССЛЕДОВАНИЕ

Больше баллов – меньше знаний

Выпускники школ, сосредотачиваясь на том, как бы лучше написать единые тесты, получают меньше знаний, показало исследование социологов из США.

В американском штате Техас, как и в России, школьники должны сдавать выпускные экзамены в единой для всех тестовой форме. Экзамены проходят по нескольким предметам (математика, чтение, естествознание, география). В одной из техасских школ в предыдущие три года средние оценки за эти экзамены были ниже допустимого минимума, поэтому в этом году учителя готовили выпускников к тестам особенно интенсивно. Многие педагоги перестали задавать на дом, чтобы больше времени посвятить заполнению тестовых бланков. Поскольку все готовились к экзаменам по основным предметам, многие курсы по выбору пришлось отменить просто потому, что на них почти никто не ходил. В результате ученики вынесли с уроков меньше новых знаний, чем обычно.

ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

Умный мозг живет дольше?

Мозг высококвалифицированных специалистов дольше противостоит слабоумию, чем мозг разнорабочих, утверждают американские неврологи.

Фронтотемпоральная деменция обычно начинает развиваться еще до того, как человеку исполняется 65 лет. При этом память не ухудшается, но поведение становится неконтролируемым и возникают проблемы с речью. Большой живет еще 6–10 лет после проявления первых симптомов. Но почему кто-то – 6, а кто-то – 10, не было известно.

Ученые сопоставили сведения о 83 больных, чей диагноз подтвердился посмертно, с местами их работы. И увидели четкую связь между сложностью работы и сроком жизни тех, кто страдал фронтотемпоральной деменцией. Грузчики и работники фабрик жили в среднем 6 лет после появления первых симптомов, менеджеры по продажам – 7 лет, а инженеры и адвокаты – почти 10.

ЦИФРЫ НЕДЕЛИ

47% россиян считают, что они сами виноваты в своих проблемах со здоровьем. Раньше так думали только 40% наших сограждан.

ВЫВОД

Не поможет!

У курильщиков, пользующихся электронными сигаретами, меньше шансов бросить курить, чем у тех, кто никогда не брал в рот эту новинку, обнаружили американские врачи.

Они на протяжении года отслеживали жизнь 1000 калифорнийских курильщиков. Вероятность сократить курение табака оказалась на 49% ниже для тех, кто использует электронные сигареты, чем для обычных курильщиков. А полный отказ от курения – на 59% менее вероятным, чем в контрольной группе.



Комментирует профессор кафедры нервных болезней Первого МГМУ им. И. М. Сеченова Владимир ЗАХАРОВ:

– Большинство исследований на эту тему действительно сходится в том, что активный

в умственном и физическом отношении образ жизни снижает риск развития деменции даже у лиц, генетически предрасположенных к ней. Профилактический эффект также оказывает включение в рацион природных антиоксидантов, которые содержатся в овощах и фруктах, морепродуктах, оливковом масле. Большое значение имеют и своевременная диагностика и лечение сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета.

Но речь идет лишь об относительном снижении риска. Полностью обезопасить свой мозг от болезни, приводящей к деменции, на современном этапе развития науки, к сожалению, нельзя.

Такие данные подтверждают теорию, что мозг, тренированный постоянным напряженным умственным трудом, имеет больший запас «прочности», чем нетренированный.

ДЕКАДА ПОДПИСКИ!

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ **ЗДОРОВЬЕ**

Во всех почтовых отделениях только с 14 по 23 мая 2015 года

Торопитесь оформить подписку на второе полугодие 2015 года

реклама

«АиФ. Здоровье» – любимая газета с доставкой на дом!

САМЫЕ ЛЬГОТНЫЕ ЦЕНЫ!



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

После кори

После выздоровления от кори у детей в течение 2–3 лет иммунитет остается ослабленным, обнаружили американские педиатры. А если это так, значит, повышается риск заражения другими инфекционными заболеваниями. Авторы исследования изучили данные детской смертности в США, Дании и Великобритании и пришли к выводу: снижение иммунитета продолжается значительно дольше известного до сих пор срока, составляющего 4–8 недель.

Ученые также выяснили, что благодаря вакцинации против кори детская смертность от разных инфекционных заболеваний снизилась в развитых странах на 50%.

Игорь РЕШЕТОВ:**«В борьбе с раком мы применяем самые высокие технологии»****Каждый пятый рак – это злокачественные опухоли, локализующиеся в области головы и шеи.**

ЧИСЛО таких больных растет с каждым годом. О новых возможностях их лечения мы беседуем с директором Научно-образовательного и клинического центра «Пластическая и реконструктивная хирургия» Первого МГМУ им И. М. Сеченова, доктором медицинских наук, профессором Игорем РЕШЕТОВЫМ.

Горячий вопрос

– Игорь Владимирович, с какими онкологическими заболеваниями вы чаще всего имеете дело?

– С опухолями лор-органов, челюстно-лицевой области, щитовидной железы, кожи головы, лица, шеи. Спровоцировать злокачественные новообразования могут травма языка или ротовой полости, недолеченный гайморит, опасные родинки и многое другое. И уж обязательно нужно идти в поликлинику, если дольше трех недель вас беспокоит односторонняя боль в горле, трудности при глотании, нарастающая осиплость голоса, заложенность носа с одной стороны или кровянистые выделения из носа, припухлости, «непонятные» образования в области шеи и головы. Очень внимательно нужно относиться и к узлам щитовидной железы.

– Но вот приходит человек, скажем, к стоматологу или отоларингологу, его лечат и лечат, и вдруг – гром среди ясного неба: рак. Почему нередко это выясняется, когда все зашло уже слишком далеко?

– К сожалению, у врачей узких специальностей зачастую нет онкологической настороженности – а для ранней диагностики рака необходим междисциплинарный подход, позволяющий избежать пропуска соседней или смежной патологии. Две трети диагнозов онкозаболеваний головы и шеи ставят на 3–4-й стадии. Как бы далеко вперед ни ушла медицина, важна ранняя диагностика – именно это дает шанс больному на успешное излечение.

Результат скрининга

– Ваш центр раз в год проводит акцию ранней диагностики рака. Как попасть на такое обследование?

– Да, в 26 городах России – от Москвы до Петропавловска-Камчатского – мы при поддержке спонсоров и благотворительных организаций проводим массовый скрининг. Команда специалистов – онколог, стоматолог, отоларинголог и дерматолог – принимают пациентов бесплатно. Используется технология так называемого открытого приема. Осмотры организуются в местах наибольшего скопления населения – мы стремимся, чтобы человек потратил минимум времени. Информация о проведении акции распространяется заранее через газеты, радио, Интернет,



возвращается к нормальной жизни. Это резко снижает риск осложнений, ускоряет выздоровление.

Что касается самой опухоли, сегодня неопределима роль навигационных технологий. Больному вводят специальные фотоактивные соединения, и пораженные опухолью клетки начинают «светиться». Хирург удаляет опухоль, используя лазерный «нож» с низкоинтенсивным излучением. Этот метод позволяет оперировать даже в самых труднодоступных местах, наносить точечные удары по опухоли, сохранить орган (например, при раке языка). Сегодня

Россияне лечатся у нас в центре по квотам, бесплатно

рекламные пространства на улицах, лечебные учреждения: даются телефоны единого федерального центра, чтобы каждый мог узнать о ближайшем пункте обследования. Для записи на прием достаточно паспорта и полиса ОМС.

– Насколько эффективны такие скрининговые акции?

– Примерно у 30% обследованных выявляются различные патологии органов головы и шеи – воспалительные лор-заболевания, проблемы с щитовидной железой, стоматологические... Эти люди направляются на лечение. У 10% обследованных обнаруживают онкологические патологии – таких пациентов сразу ставят на учет, оказывают им квалифицированную медицинскую помощь.

Вернуть голос и лицо

– Вы занимаетесь реконструктивной хирургией у онкологических больных. Казалось бы, когда человека оперируют по поводу рака, главное – победить опухоль...

– Раковые заболевания головы и шеи особо драматичны: когда больному удаляют, например, губу, часть челюсти или щеки, язык, с этим тяжело жить. Человек теряет лицо, голос, возможность говорить, работать. Нарушаются и физиологические функции, от которых зависит дыхание, глотание, жевание. Поэтому при хирургическом лечении таких больных, с одной стороны, важно использовать методы, которые позволяли бы сохранить функции органа. С другой – умело восстановить «утраченные» ткани. Хотя все чаще мы стремимся добиться этого одновременно: то есть в ходе операции по удалению опухоли проводим восстановление лица, положения глаз, челюсти, носа... В итоге после операции человек может нормально есть, говорить, общаться, работать. Словом,

На грани фантастики

– А как происходит восстановление утраченных тканей?

– Наиболее распространенный вариант – аутотрансплантация: со здорового участка берется фрагмент ткани у самого пациента и пересаживается на место удаленной. Прежде, например, при раке гортани больной был обречен на то, что после операции он не сможет говорить, глотать. А микрохирургическая трансплантация позволяет полностью восстановить функции органа. И через 2–3 месяца больной практически здоров.

Гораздо сложнее ситуация, когда опухоль поражает пограничные анатомические области, например из ротовой полости переходит на челюсть, и приходится удалять часть кости, или когда при раке гайморовых пазух больной «лишается» части носа. В таких случаях необходим микрососудистый трансплантат, включающий весь набор необходимых тканей (кожа, клетчатка, мышцы, кости). Это уже комбинированный метод реконструкции, при которой используются собственные ткани пациента и другие материалы – медицинские синтетические полимеры, титан. Сегодня вполне реально, взяв клетки ткани у больного или у донора, вырастить вне живого организма нужные ткани и использовать их для пересадки.

– Высокотехнологичная реконструктивная хирургия в вашем центре доступна только тем пациентам, которые могут ее оплачивать?

– Нет, мы принимаем пациентов из разных городов России бесплатно, они могут лечиться по квотам.

Беседовала Ольга ФИЛАТОВА

**ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР В ЛЕЧЕНИИ ВАРИКОЗА****Показания:**

- Венозная недостаточность нижних конечностей функциональной и органической природы (ощущение тяжести в ногах, боль, судороги, трофические нарушения)
- Острый и хронический геморрой

Режим дозирования:

- При венозно-лимфатической недостаточности: по 2 таблетки в сутки (900 мг диосмина**)
- При остром геморрое: по 6 таблеток в сутки – 4 дня, затем по 4 таблетки в сутки – 3 дня

* Препарат Венарус® лауреат общенационального рейтинга народного доверия Марка №1 в России 2014.

** Приказ МЗ и СР РФ 14.05.2007г. № 333 «Об утверждении стандарта медицинской помощи больным с варикозным расширением вен нижних конечностей (при оказании специализированной помощи)»

ВЕНАРУС® на основе биофлавоноидов — диосмина и гесперидина

Рег. уд.: ЛСР-002282/08 от 01.04.2008
На правах рекламы.

ЗАО «ФП «ОБОЛЕНСКОЕ»
www.obolensk.ru

СООТВЕТСТВУЕТ ТРЕБОВАНИЯМ GMP

obv pharm

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА



МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

Партнеры и недруги

Какие продукты не сочетаются друг с другом

Правильные сочетания того, что мы едим и пьем, подчас не менее важны, чем качество самих продуктов. Если они «дружат» – значит, мы получим максимум полезных веществ. И наоборот.

КАК построить их паритетные отношения?

Наш консультант – врач-диетолог Наталья ЕЛИСЕЕВА.



В поиске компаньонов

Не секрет, что некоторые продукты дополняют друг друга. Иные, напротив, препятствуют извлечению полезных веществ. Например, творог и кофе не «дружат» – такое сочетание мешает усвоению кальция. А вот каша с молоком – идеальные партнеры: животные и растительные белки в этом случае будут сбалансированы. Однако каши нельзя варить на молоке, оно содержит особый сахар (лактозу), который при высокой температуре вступает в реакцию с аминокислотами белков круп. Поэтому сначала надо крупу довести до готовности в кипящей воде, а потом уже добавлять молоко. Не случайно свой поридж англичане готовят на воде, а потом добавляют сливки.

Не лучший способ в мясные блюда добавлять сметану или сыр: в «молочке» много кальция, который затрудняет усвоение железа из мяса.

Зато салаты из свежих овощей полезно заправлять сметаной, а если вы готовите их с оливковым маслом, добавляйте брынзу или твердый сыр.

Овощи и зелень – отличный компаньон-гарнир для блюд из мяса, рыбы, яиц, круп. Хотя и здесь есть нюансы: пшенику лучше есть с тыквой; рис – с морковью, кабачками, с фруктами и ягодами; геркулес – с сухофруктами и орехами. В этом случае вы получите настоящий витаминный коктейль. А гречка «любит» соленые огурцы, грибы, вареные яйца.

Теперь о мясе. Тушите или запекайте его вместе с овощами: усвояемость белка в этом случае будет выше. Но не стоит подавать на гарнир к мясу

макаронны или каши – железа усвоится гораздо меньше: в злаках содержатся вещества, которые его связывают.

Рыбу лучше готовить на пару или запекать, а не жарить: в противном случае лишний жир не только не уходит из рыбы, а наоборот, впитывается, в организме оседают лишние жиры. По той же причине бутерброды с соленой красной рыбой лучше есть без сливочного масла.

После еды

Сколько «полезностей» получит организм от съеденного, зависит и от того, что, сколько и, главное, когда будет выпито после еды. Диетологи советуют: доел то, что на тарелке, сделай паузу на полчаса – жидкость разбавляет желудочный сок, ухудшая переваривание и соответственно усвояемость пищи.

Если на завтрак была каша, лучше выпить зеленый чай или кофе; а если омлет или яичница – апельсиновый или яблочный сок. Финалом обеда может стать компот из свежих или сушеных фруктов и ягод, это и дополнительная порция калия.

Но лучше всего для «запивания» обеда и ужина подходит столовая питьевая вода. Только не из холодильника – пониженная температура жидкости препятствует расщеплению белков, стимулирует перистальтику, выталкивая полупереваренную пищу из желудка в 12-перстную кишку. Нельзя запивать еду и сладкой газировкой, это резко снижает всасывание белков.

Выпьем! А чем закусим?

Лето – это пикники, романтические ужины на морском берегу. Возникает вопрос: что пьем и чем закусываем?

Овощи и зелень – отличный гарнир для блюд из мяса и рыбы

- Водка. Первая стопка «просит» жирной закуски – в этом случае алкоголь будет всасываться медленнее. Хороший вариант – кусочек сала, жирная сельдь, бутерброд с красной рыбой или икрой. Следующие тосты хорошо идут под малосольные огурчики, маринованные грибочки, горячие мясные блюда. Но учтите: водка не «дружит» с колбасой и сырами.

- Коньяк. Это не застольный напиток, а изысканный десерт. Его лучший партнер – чашечка черного кофе.

- Вина. Рыбные блюда любят белые столовые вина, мясные – красные. Почему? Разные вина по-разному стимулируют выделение желудочного сока. Но не все так просто. Белое сухое, полусухое и полусладкое прекрасно подходят к легким закускам из мяса и овощей. Горячие рыбные блюда – отличный партнер для крепленых белых вин (мадеры, хереса). А для горячих мясных блюд (шашлык, индейка, гусь) подходят красные сухие. Однако к блюдам из свинины лучше выбрать белое сухое вино, которое поможет желудку справиться с «жирной» нагрузкой. И учтите, вина не терпят союза с кетчупом и цитрусовыми.

Ольга АНДРЕЕВА

СОВЕТЫ ДОКТОРА МЯСНИКОВА



На вопросы читателей отвечает главный врач ГКБ № 71, доктор медицины США, кандидат медицинских наук Александр МЯСНИКОВ.

Вкус металла

? Недавно у меня появился металлический привкус во рту. В остальном чувствую себя хорошо. Что со мной?

Николай, Тула

– Наиболее частые причины изменения ощущений вкуса – это инфекции полости рта, воздействие никотина и некоторых химических веществ. Например, металлический вкус во рту может свидетельствовать об отравлении свинцом. Иногда такой привкус дают лекарства или биологически активные добавки. Однако сам по себе вкус металла во рту – неспецифичный симптом, по которому нельзя судить о том, что происходит в организме. Надо учитывать, есть ли еще какие-нибудь признаки болезни или это изолированное ощущение.

Почему не дышит нос?

? У меня постоянно не дышит то одна, то другая ноздря. При этом насморка нет! Что это такое?

Михаил, Курск

– Причиной затрудненного дыхания могут быть полипы в носу, отек слизистой оболочки носа из-за аллергии или воспаления, также возможно, что у вас искривление носовой перегородки. Обратитесь за уточнением к лор-врачу. Только после обследования полости носа можно поставить точный диагноз.

Это не вредно?

? Моя пятнадцатилетняя дочь решила стать вегетарианкой. Не вредно ли это в таком возрасте?

Елена, Челябинск

– Строгое вегетарианство (полный отказ от мяса, яиц, рыбы и молочных продуктов) может быть опасным для подросткового организма, ведь животные белки необходимы для правильного роста и развития. А вот, например, лакто-ово-вегетарианство (когда в меню присутствуют яйца и молочные продукты), песковегетарианство (когда допустимо употребление рыбы и морепродуктов) – вполне приемлемый вариант диетического питания.

ВОПРОС–ОТВЕТ

Подагра – болезнь без возраста

? У меня не раз воспалялась «косточка» у основания большого пальца ноги. Потом колено ныло и прошло. Врач говорит: «Подагра». Но мне же всего 39!

Ирина Жиркова, Москва

– Подагра – разновидность артрита, возрастных ограничений у нее нет. Чаще всего ею болеют мужчины старше 40–50 лет и женщины после менопаузы. Одна из основных причин развития недуга – высокий уровень мочевой кислоты в крови. Женский гормон эстроген оказывает положительное воздействие на обменные процессы, снижая

уровень мочевой кислоты. После менопаузы содержание эстрогенов резко падает, а риск развития подагры возрастает. Кроме хирурга, необходимо обследоваться и у эндокринолога (он поищет причину гормонального сбоя), и у кардиолога, ведь высокий уровень мочевой кислоты часто сопровождается повышенным давлением и ишемической болезнью сердца.

«Основной способ диагностики подагры – биохимический анализ крови, он показывает уровень мочевой кислоты, – говорит Сергей ТЕРЕЩЕНКО, д. м. н., профессор, руководитель отдела заболеваний миокарда и сердечной недостаточности НИИ кардиологии им. А.Л. Мясникова РКНПК МЗ РФ, заслуженный деятель науки РФ. – Если он повышен, это негативно влияет

на суставы: сначала в воспалительный процесс, как правило, вовлекается «косточка» большого пальца стопы. По мере развития могут воспаляться другие суставы. Чем активнее прогрессирует подагра, тем выше риск проявления симптомов со стороны сердечно-сосудистой системы – повышение давления, приступы стенокардии. Чтобы избежать их, надо скорректировать диету: отказаться от красного мяса, мясных субпродуктов и алкоголя. Небольшое количество белого нежирного мяса допустимо. Надо пропить и курс препаратов, понижающих уровень мочевой кислоты в крови, – аллопуринол или колхицин. Последний назначается при острых приступах болезни, а аллопуринол можно принимать для предотвращения развития подагры».

РОССИЯ

1

На телеканале «Россия 1» каждую пятницу в программе «О самом главном» авторская рубрика доктора Александра Мясникова.

Реклама

АНАТОМИЯ БОЛЕЗНИ

Любое неблагополучие в организме ставит перед нами множество вопросов. Чтобы не гадать, лучший выход – обратиться к специалисту.

Не пропустить лимфому

? Я – страшный канцерофоб. Недавно прочитала про лимфому. Расскажите, пожалуйста, о ее основных симптомах.

Арина, Ижевск

Отвечает врач-онколог Александр ЖУКОВ:
– Принято выделять 6 основных симптомов, встречающихся при лимфоме:
● безболезненное увеличение лимфатических узлов на шее, в подмышках или паху (при этом увеличенные лимфатические узлы не уменьшаются после лечения антибиотиками);
● усиление потливости, особенно по ночам;
● повышение температуры без видимой причины;
● снижение веса и повышение утомляемости;
● появление кашля или одышки;
● появление кожных зудов по всему телу.
При наличии подобных проблем необходимо обратиться к онкологу или гематологу.



Повод насторожиться

Контроль не повредит

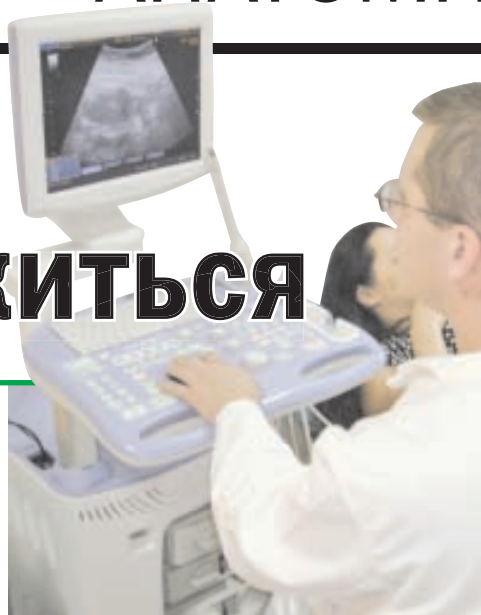
? Сын-студент заболел мононуклеозом. Врач в поликлинике нас успокоила: дескать, эта болезнь проходит сама собой, без лечения. Она права?

Мария, Новосибирск



Отвечает старший научный сотрудник Центрального научно-исследовательского института эпидемиологии, врач-инфекционист высшей категории, кандидат медицинских наук Василий ШАХГИЛЬДЯН:

– Инфекционный мононуклеоз чаще всего и впрямь проходит без лечения. Но иногда он может привести к выраженной ангине, напоминающей стрептококковую, клинически выраженному гепатиту, значительному увеличению размеров селезенки. Иные осложнения мононуклеоза редки, но возможны. Среди них: пневмония, миокардит, поражение нервной системы (энцефалит, менингит, миелит).



Есть ли глаукома?

? Подозреваю у себя глаукому. По каким признакам ее можно вычислить?

Григорий, Суздаль



Отвечает доктор медицинских наук, профессор Валерий ЕРИЧЕВ:

– Смотря о какой форме болезни идет речь. Закрытоугольная глаукома заявляет о себе приступами резкой и сильной боли, захватывающей область лба, виска, покраснением глаз, снижением зрения, светобоязнью. Иногда симптомы могут быть настолько резкими, что напоминают нарушение мозгового кровообращения или другие острые состояния.

Открытоугольная форма глаукомы, на долю которой приходится большинство всех случаев заболевания, «ведет» себя иначе. Не случайно она получила название «молчаливой». Человек может нормально себя чувствовать и не подозревать, что стоит у роковой черты.

Выход один – как можно раньше прийти к офтальмологу и пройти рекомендованное обследование. Начиная с 30-летнего возраста это необходимо делать раз в год. Тогда у врача будут ориентиры, которые в случае развития у пациента глаукомы помогут ему выбрать правильную тактику его лечения и понять, какое внутриглазное давление для данного человека является оптимальным (целевым).

ПОДРУГЕ НА ЗАМЕТКУ

Как обмануть голодную диету?

О сколько же среди «сидящих» на диете разговоров о том, как мучительно трудно сбросить лишние килограммы. Как ради этого приходится месяцами, собрав волю в кулак, отказывать себе во многих любимых продуктах. Ведь чтобы добиться желаемой стройности мы вынуждены потреблять с пищей минимум калорий, обрекая себя на постоянное чувство голода. «Что ж, красота требует жертв», – скажете вы.

Оставьте жертвы для других случаев и начните принимать

«Блокатор калорий Фаза 2». Он творит невероятное! А именно, блокирует до 75% калорий, поступающих в организм из сложных углеводов. А это хлеб и булочки, жареная и вареная картошка, различные каши, макароны и вермишель. То есть все то, без чего на диете обходиться мучительно трудно.

«Блокатор калорий Фаза 2» сделает процесс похудения легче. Однако, не забывайте, чтобы добиться действительно хороших результатов, вам придется контролировать потребление

сахаров и жиров («Фаза 2» на них не действует!), а также поддерживать физическую активность.

● Кстати

«Блокатор калорий Фаза 2» не обладает слабительным и мочегонным эффектом, не нарушает работу желудочно-кишечного тракта, не вызывает привыкания, сохраняя эффективность на всем протяжении приема, облегчает соблюдение диеты и помогает закрепить достигнутый результат.



8-800-505-20-02 www.faza2.ru
По России звонок бесплатный.

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

РЕКЛАМА



ТЕХНОЛОГИИ

В России появился современный способ диагностики онкологических заболеваний – ПЭТ/КТ сканирование. Какие возможности он дает?



Наш эксперт – онколог, доктор медицинских наук, профессор Алексей БУТЕНКО.

Час на отдых

Аббревиатура ПЭТ/КТ расшифровывается как позитронно-эмиссионная компьютерная томография. Звучит сложно, да и сама технология весьма непростая. Но ее результаты впечатляют. ПЭТ/КТ позволяет с миллиметровой точностью определить месторасположение опухоли или ее метастазов.

Процедура проходит следующим образом. В оговоренное время пациент прибывает в то место, где будут проводиться процедуры. Следует проверка результатов его анализов и просмотр истории болезни, а затем он облачается в удобную сменную одежду и обувь (без металлических элементов!). После этого ему внутривенно вводят специальное вещество – радиофармпрепарат. Его готовят из глюкозы (составного компонента обычного сахара), которую помечают изотопами фтора. Эти изотопы быстро распадаются и выводятся из организма, поэтому безвредны.

Необходимо подождать час, чтобы радиофармпрепарат распределился по всему организму. Так как волнение, физическая активность и даже беседы нарушают этот процесс, обычно комнаты ожидания своим оформлением и обстановкой располагают к покою и дреме. Тут помогает цветовая гамма, надписи на стенах (к примеру, японские стихи хокку и танка) и приглушенная музыка или звуки природы.

В России действует около 50 сканеров, а нужно минимум 150

Два в одном

Когда время пришло, за дело принимается сканер. Он выглядит как широкая труба с датчиками, куда помещают пациента. Время обследования – 20–30 минут, все манипуляции безболезненны.

В сканере объединены две технологии (собственно ПЭТ и КТ), поэтому он дает двойной результат. Один аппарат показывает трехмерное изображение для детального изучения опухоли, второй точно определяет ее месторасположение. Фиксируются очаги размером от 3 мм.

Все это становится возможным благодаря тому, что сканер улавливает излучение, которое дает введенный ранее радиофармпрепарат. Обмен веществ в опухоли намного выше, чем в здоровых тканях, – для роста ей необходимо усиленное питание. А значит, там оседает большая часть меченой глюкозы и опухоль четко «светится» на снимке. В некоторых случаях для повышения точности томографии применяется контрастное вещество.

С точностью до миллиметра

Новый метод диагностики рака



Фото: Эдуарда Кудрявцова

Расшифровку исследования можно получить через несколько часов после процедуры на бумаге или компакт-диске. Они передаются пациенту либо его лечащему врачу.

Кому показано?

Если ПЭТ/КТ такая точная методика, может быть, обследование стоит пройти даже тем, кто хорошо себя чувствует, – чтобы быть точно уверенными, что рака нет? Специалисты не подерживают эту идею. На бессимптомных стадиях велика вероятность ошибки, до 60% результатов будут ложноотрицательными. А вот как метод уточнения диагноза эта технология сегодня признана самой эффективной.

ПЭТ/КТ позволяет точно определить стадию болезни, и более чем у половины обследованных она оказывается иной, чем предполагалось. У 35–40% результат меняется в сторону увеличения (то есть стадия на самом деле более поздняя), у 15–20% – в сторону снижения. Это позволяет правильно выбрать лечение. Допустим, помимо хирургии, применить лучевую или химиотерапию. Или отказаться от оперативных вмешательств в пользу консервативного лечения. Случается, что люди, у которых рак до этого считался неизлечимым, переходят в группу пациентов, которым потенциально можно помочь.

Обследование также дает возможность в одночасье завершить длительный поиск опухоли у больных с невыявленным первичным очагом. Либо обнаружить метастазы, пропущенные при стандартных исследованиях. Или определить злокачественность-доброкачественность новообразования.

Метод позволяет с высокой долей вероятности установить риск возникновения отдаленных метастазов в костях, лимфатических узлах, других органах после завершения курса. Он незаменим при определении эффективности проводимого лечения и при планировании лучевой терапии.

Главная же особенность чудо-сканера – это возможность оценить риск возврата рака и отследить уменьшение размеров опухоли и снижение обмена веществ в ее клетках после терапии.

Не опаснее рентгена

У ПЭТ/КТ есть и ограничения. Методика не позволяет обследовать зоны головного мозга, почек, мочеочника,

мочевого пузыря, простаты, частично желудка и кишечника. Проводить такую процедуру противопоказано при беременности и кормлении грудью, сахарном диабете, почечной недостаточности, туберкулезе.

В остальных случаях процедура не обещает отрицательных побочных эффектов. Ее воздействие на организм схожа с воздействием рентгена – по объему облучения и соответственно вредности.

Реальность и перспективы

Сегодня есть возможность пройти ПЭТ/КТ бесплатно – за счет средств системы ОМС. Однако при этом придется ждать очереди. По данным Министерства здравоохранения, сегодня в российских медучреждениях (не только государственных, но и частных) действует чуть более пятидесяти сканеров. А чтобы вовремя обследовать всех нуждающихся, надо как минимум 150.

Первые шаги в этом направлении сделаны – в стране в рамках государственно-частного партнерства создается сеть центров ядерной медицины, где пройти диагностику по направлению онколога сможет каждый. Но, конечно, чтобы все это сделать, требуется определенное время.

Некоторые ограничения вносит и то, что центры должны быть оборудованы в определенном радиусе от тех мест, где производят радиофармпрепарат. Его нужно доставлять туда, где проводятся обследования, максимум за 8 часов, чтобы он не потерял свою действенность. Например, производство в Ельце обеспечивает расходным материалом сканеры Центральной полосы России: в Орле, Липецке, Курске, Тамбове может «закрывать» и потребность Московской области – расстояние позволяет. В течение пары лет планируется открытие ПЭТ-центров в Новосибирске, Самаре, Екатеринбурге, Калуге, Оренбурге, Перми, Ижевске и Владивостоке.

Жанна ДЫМОВА

ФАКТОРЫ-ПРОВОКАТОРЫ

К сожалению, полностью застраховать себя от онкозаболеваний невозможно. Но можно снизить риск, если знать, какие причины могут приводить к появлению опухолей.



До **33%** случаев – неправильное питание

До **31%** – курение



До **9%** – вирусные инфекции (например, вирус папилломы человека, вирус гепатита)



До **5%** – малоподвижный образ жизни

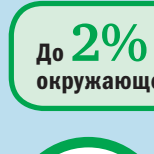
До **6%** – сексуальные факторы



До **3%** – контакт с канцерогенными веществами во время работы



До **3%** – злоупотребление алкоголем



До **2%** – непосредственное загрязнение окружающей среды



До **2%** – отягощенная онкологией наследственность



До **1%** – ультрафиолет солнца, ионизирующая радиация.



Около **5%** случаев заболеваемости вызваны неизвестными причинами.

ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

Многие пациенты опасаются операции под наркозом, а если ее не удастся избежать, не знают о некоторых явлениях, которые нормальны для организма, перенесшего общую анестезию.

ГРАМОТНО пережить операцию и ее последствия помогут несколько правил.

Правило первое.

Не стоит терпеть боль только для того, чтобы не подвергаться наркозу

Почти любая манипуляция, связанная с причинением сильной боли, вреднее для организма, чем наркоз. Поэтому в цивилизованном мире придерживаются такой точки зрения: там, где можно избавить пациента от боли, это

Интересно

При некоторых видах анестезии человеку кажется, что он слышит голоса врачей, видит происходящее в операционной... Все это – следствие галлюцинаций, которые могут вызвать анестезирующие вещества. Не стоит считать, что вы были на волоске от смерти, если во время наркоза испытали какие-то необычные ощущения. При самых современных видах анестезии, когда применяются специальные препараты, устраняющие галлюцинации, человек ничего не видит и не ощущает во время наркоза. Засыпает в операционной и потом просыпается на больничной койке.

Под наркозом

Четыре важных правила

обязательно делают. Современная медицина располагает для этого очень широкими возможностями.

К тому же наркоз с применением аппаратов искусственного дыхания значительно расширяет возможности хирургов и позволяет оказать помощь тем пациентам, которым при других видах хирургического вмешательства помочь уже нельзя. Конечно, при этом учитываются все противопоказания пациента, его возраст, возможности организма.

Правило второе.

Соблюдайте рекомендации анестезиолога

Анестезиолог обязан побеседовать с вами накануне, если вы ложитесь на плановую операцию. Расскажите подробно обо всех проблемах, которые вас беспокоят, о том, как вы переносили наркоз раньше.

К тому же режиму, который вам порекомендуют соблюдать перед операцией – не курить, не пить жидкости, – отнеситесь серьезно. Он назначается для того, чтобы предупредить осложнения и экстремальные ситуации.

Если вечером накануне или утром перед операцией вам прописали принять какие-то препараты, не игнорируйте это распоряжение. Как правило, перед операцией назначаются сильные



снотворные, которые уже представляют собой первый этап анестезии. Они обеспечат вам глубокий расслабляющий сон перед операцией и правильное действие других обезболивающих веществ.

Правило третье.

Выход из наркоза зависит от вида анестезии и особенностей организма

Обычно пациент выходит из наркоза в течение одного – четырех часов, в зависимости от объема применявшейся анестезии и своих индивидуальных особенностей. То, что выход из наркоза прошел нормально, может оценить только врач по различным показателям работы организма.

Сам пациент обычно довольно долго, в течение дня, пребывает в полудреме. Его родственники, которые при этом присутствуют, не должны пугаться. Организм больного просто находится под влиянием анальгетиков. Их обязательно вводят для того, чтобы смягчить боль после операции – ведь наркоз закончился, а причина боли осталась.

Может быть и другое состояние после наркоза – чрезмерное возбуждение. Обычно это бывает, если человек раньше злоупотреблял алкоголем, если у него были проблемы с психикой. Такое осложнение тоже поддается врачебному контролю – пациенту просто на некоторое время введут успокоительные и снотворные.

Правило четвертое.

Помните, что после операции под наркозом мозг может не сразу начать работать, как прежде

Препараты, используемые для анестезии, выводятся из организма довольно быстро – через день-другой. Однако в течение месяца после операции некоторым пациентам действительно бывает трудно сосредоточиться, их беспокоит повышенная утомляемость, умственная работа идет не так успешно. Это связано не с действием наркоза, а с осложнениями операции – например, могла возникнуть ситуация с нехваткой кислорода или кровоснабжения мозга. Со временем это пройдет. Но лучше сразу после операции не включаться в работу «на полную катушку», а дать себе время на адаптацию.

Алина ПОГОДИНА

Боль в спине и шее?



Повреждение нервных волокон — причина болей в спине и шее

Лечить, а не просто снимать симптомы



Рег. уд.: П № 012551/01 от 30.12.2011

Мильгамма® композитум

- Способствует восстановлению нервных волокон¹
- Уменьшает вероятность повторных приступов боли
- Восстанавливает физическую активность²

Курс лечения от 30 дней

www.milgamma.ru

1. Franca D.S., Souza A.L., Almeida K.R. et al. B vitamins induce an antinociceptive effect in acetic acid and formaldehyde models of nociception in mice// Eur J Pharmacol. — 2001. — 421. — P. 157-164.
2. Левин О.С., Мосейкин И.А. Комплекс витаминов группы В (мильгамма) в лечении дискогенной пояснично-крестцовой радикулопатии// Журнал неврологии и психиатрии. — 2009. — 10. — С. 30-35.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Тромбо АСС — чтобы видеть, как растут дети... ваших внуков!



Препарат №1* для защиты от
• инсульта,
• инфаркта,
• стенокардии



Рег. уд. П № 013722/01 от 01.11.2011

*По объемам продаж в упаковках в России по результатам 2013 года и 1 квартала 2014 года среди препаратов, содержащих АСК, по данным IMS data.

TRASS-0216-RU-555

VALEANT

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

Смерть в колыбели

Как избежать трагедии?

Нет большего горя для матери, чем потерять ребенка. Но если смерть от тяжелой болезни или несчастного случая можно хотя бы понять, то внезапная смерть младенца, наступившая среди полного благополучия, пониманию не поддается.

Наш эксперт – старший педиатр оперативного отдела Станции скорой и неотложной медицинской помощи им. А. С. Пучкова г. Москвы, врач высшей категории Лариса АНИКЕЕВА.



ТЕМ не менее в медицине существует специальный термин – синдром внезапной детской смерти (СВДС), когда самое тщательное исследование не выявляет никаких причин трагедии.

В чем причина?

Частота этого синдрома в разных странах мира колеблется от 0,5 до 3,5 случая на 1000 родившихся живыми детей. Более всего ему подвержены малыши в возрасте от 2 до 4 месяцев. У детей старше полутора лет синдром практически не наблюдается. Трагедия чаще случается зимой во время сна. Второе название этого синдрома – смерть в колыбели.

На основании тщательного анализа смертей в колыбели были установлены факторы риска, которые могут привести к такому исходу. Их разделили на социальные и биологические.

К социальным относятся вредные привычки родителей (наркомания, алкоголизм, курение), плохие жилищные условия, низкий образовательный уровень взрослых в семье, тугое пеленание, мягкая пуховая подушка.

Среди биологических факторов – тяжелая беременность мамы, многократные роды



с короткими промежутками между ними, рождение близнецов, неблагополучие в раннем послеродовом периоде (низкий или большой вес младенца, асфиксия в родах, позднее прикладывание к груди, кормление через зонд...).

По ночам все мамочки вслушиваются: дышит ли их маленький? Кратковременные остановки дыхания – апноэ – бывают и у здоровых детей (на 10–15 секунд), но если пауза между вдохами затягивается, то лишние несколько секунд могут привести к развитию синдрома внезапной детской смерти.

Короткие остановки дыхания бывают и у здоровых детей

Так же неритмично ведет себя и сердечная деятельность малютки. Возможно, именно остановка сердца влечет за собой внезапную смерть.

А может быть, развился анафилактический шок на коровье молоко? Ученые не исключают и такого варианта. Хотя сегодня большинство врачей главным фактором риска внезапной смерти считают все-таки ночное апноэ.

Зная предположительные причины этого трагического явления, можно проводить его профилактику. В первую очередь – создать условия для здорового сна.

На спине и без подушки

Ребенок должен спать на плотном матрасике, без подушки. Одеяло должно быть легким. Ватное одеяло, так любимое нашими бабушками, уберите. Оно своим весом может придавить кроху или стать причиной удушья. Мягкие и легкие пуховые перинки тоже не нужны, так как способствуют перегреванию. А во время перегревания мозг плохо контролирует дыхательный центр, который может «забыть» вдохнуть в очередной раз.

По этой же причине соблюдайте температурный режим в детской комнате. Для сна достаточно 18–20 °С.

Тугое пеленание сковывает ребенка, ограничивает подвижность грудной клетки, поэтому давно признано вредным и могущим привести к внезапной смерти.

Во время сна ребенок должен лежать на спине. Если он лежит на животе, грудная клетка прижата к твердому матрасу, который ограничивает дыхательные движения и способствует сужению дыхательных путей. В такой ситуации снижается снабжение крови кислородом, от чего в первую очередь страдает головной мозг, следовательно, нарушается регуляция дыхательной и сердечно-сосудистой деятельности.

Когда малыш спит на животе, он может уткнуться носиком в матрас или подушку и перекрыть дыхательные пути.

Не курите в квартире, где проживает маленький ребенок. Ведь он курит вместе с вами, а пассивное курение ничем не отличается от активного, разве что вредных веществ поступает меньше. Но малышу и надо меньше. Статистика гласит, что дети курящих матерей в 5 раз чаще подвержены риску внезапной смерти.

Массаж и гимнастика

Лучшая профилактика внезапной детской смерти – грудное вскармливание. Мамино молоко защищает от всех болезней, а физические усилия, которые малыш затрачивает на добывание пищи, укрепляют и развивают его дыхательную систему.

Массаж и гимнастика способствуют физическому и психическому развитию ребенка, обогащают кровь кислородом, улучшают обменные процессы, стимулируют развитие коры головного мозга, сводя к нулю опасность развития СВДС.

Дети с перинатальной энцефалопатией должны наблюдаться у невропатолога и периодически получать препараты, улучшающие обменные процессы в мозговой ткани, витамины, растительные адаптогены.

ВОПРОС–ОТВЕТ



На вопросы читателей отвечает педиатр, доктор медицинских наук, профессор Лев ХАХАЛИН:

Стол и стул



Сыну 1,5 года. Как только мы перевели его на взрослый стол, у него начались запоры. Обошли всех специалистов, все, что нам советовали, перепробовали, эффект – ноль. Что делать?

Катя, Оренбург

– Давайте определимся: запор – это задержка опорожнения кишечника. Для каждого возраста задержкой считается разный срок. В полтора года стул у вашего сына должен быть ежедневно, а если он бывает не чаще одного раза в три дня и при этом каловые массы твердые и эвакуируются с трудом, то это – запор.

Раз вы считаете, что проблема возникла при переходе на «взрослый стол», начните с того, что пересмотрите качественный состав блюд этого стола. Возможно, что калорийность или порции основных блюд избыточны для ребенка (имейте в виду, что с переходом на взрослую еду дети начинают подразделяться на «обжор» и «малоежек»). Проследите за тем, чтобы в состав еды входило больше неперевариваемой клетчатки: фруктов, овощей, круп, хлеба с отрубями. «Поиграйте» с сухофруктами в качестве добавок в каши. Довольно часто – и неожиданно! – при выяснении причин возникших запоров



оказывается, что дети испытывают скрытую жажду, при этом утоляют ее неправильно: сладкими соками (по своему желанию) или молоком (почти всегда по настоянию взрослых). Это неправильно! При запорах в качестве питья ребенок должен потреблять только воду (с минеральными водами надо быть осторожными, потому что они могут изменять работу кишечника).

По-видимому, вы все это знаете и пробовали, но «эффект ноль». Такое встречается в тех сложных случаях, когда причиной появления запоров у маленьких детей является психологическая проблема – сознательное удержание стула. Есть косвенные признаки такого состояния, и вы можете их заметить – ребенок старается держать ноги сведенными, иногда замирает, присаживаясь на пятки, внезапно краснеет и потеет. Сознательное подавление рефлекса дефекации у детей часто связано с новыми для него неприятными ощущениями при опорожнении кишечника, возникшими из-за перехода на «взрослое питание», при котором существенно меняется качественный состав стула. Справиться с этой бедой можно и наряду с вдумчивой коррекцией пищевого меню. Для этого потребуются вмешательство педиатра с подбором слабительных.

Мой сладкий!



Ухожу после обеда с годовалым внуком в ближайший лесок. И его и себя мажу репеллентом. Заметила, что комары и мелкие мошки нападают на мальчика гораздо сильнее, чем на меня. Кого ни спрашиваю, отчего это, все смеются, говорят, что он сладкий, поэтому мошки на него и нападают. А вы не знаете?

Анна Петровна, Москва

– Все кровососущие ищут жертву прежде всего по температуре тела. К «горячим» людям они подлетают быстрее и большим числом. Вторым фактом в выборе мишени служит запах пота. Третьим – малоподвижность, спящий не отпугивает комаров движениями.

Может быть, вы внука слишком тепло одеваете и ему

жарковато в тех одежках, которые на нем?

Есть общие, наработанные простыми наблюдениями рекомендации по борьбе с атаками кровососущих на малышку:

- не используйте летом ароматизированное мыло, шампуни и детскую парфюмерию;
- не одевайте детей в яркую одежду или одежду с цветочным рисунком;
- не выбирайте места для прогулок вблизи стоячих водоемов, в густой тени деревьев, среди пахучих цветов и трав.

А вот «сладость» детской крови для кровососущих – миф.



Важно

Если вы заметили, что у малыша прекратилось дыхание, необходимо потормозить его, похлопать по щечкам, подергать за носик, энергично растереть кисти, стопы и мочки ушей, провести пальцами вдоль позвоночника. Этого бывает достаточно для стимуляции дыхательного центра и наступления вдоха.

Большинство женщин, имеющих детей, хотят быть хорошими матерями, но часто не знают, как таковыми стать.



Наш эксперт – психолог Светлана ЯБЛОНСКАЯ.

НА самом деле для успеха в этом деле от мамы требуется не так уж много, но это действительно важные вещи.

Давление общества

Современное общество предъявляет к родителям, особенно к матерям, очень высокие ожидания. Они выше, чем когда бы то ни было, и это при том, что в наше время родительская нагрузка велика как никогда. В теперешних семьях, состоящих только из супругов и их детей, родители почти лишены помощи и поддержки других родственников и со всем должны справляться самостоятельно.

За все отвечают они и только они. При любых проблемах у ребенка стало принято немедленно обвинять родителей. Подобная тенденция заметна и в педагогической и психологической среде. Многочисленные статьи в изданиях и на сайтах, посвященных воспитанию детей, полны указаний для родителей, как им должно поступать, и пугающих пророчеств о страшных

Интересно

Потребность в материнской любви не является привилегией человеческих детей. Как показали знаменитые эксперименты американского психолога Г. Ф. Харлоу, проведенные в середине прошлого века с детенышами резус-макак, любовь и нежный контакт важнее для малышей, чем кормление, и необходимы для нормального развития. Лишенная родительской любви и привязанности даже маленьких обезьян травмирует настолько, что может привести к отклонениям в развитии, а то и к смерти.

Хорошая мама

Какая она?



Фото: Legion-Media

Разрешая себе не быть идеальной, она разрешает это и ребенку

последствиях неправильных действий. При этом представления о «правильном» у каждого источника свои. Сюда же можно добавить неизбежные (и также противоречащие друг другу) советы родственников старшего поколения, врачей в детской поликлинике да и просто случайных прохожих, которым тоже бывает важно высказать свое мнение. Неудивительно, что мамы теряются и впадают в состояние повышенной тревожности. А от постоянного страха совершить непоправимую ошибку они начинают вообще бояться предпринимать что бы то ни было.

Не бойтесь ошибаться

Известный британский педиатр и детский психоаналитик Дональд Вудс Винникотт, посвятивший много времени детско-родительской теме, еще

в 60-е годы прошлого века говорил, что незначительные ошибки, которые по тем или иным причинам неизбежно совершает каждая мать, совсем не страшны. Более того, они даже нужны, потому что помогают ребенку в развитии: встречаясь с тем, что для него неприятно, он огорчается, но одновременно узнает, что внешний мир не всегда отвечает его ожиданиям. Главное, чтобы это происходило на фоне постоянной материнской поддержки, помогающей ребенку справляться с трудностями и по мере осознания своей отдельности от мамы постепенно выходить навстречу миру. Винникотт ввел в обиход такой спасительный термин, как «достаточно хорошая мать». С одной стороны, он может уберечь от ненужного стремления к недостижимому идеалу, а с другой – напоминает о некоем «необходимом минимуме», который мать должна дать малышу, чтобы тот мог нормально развиваться. Этот минимум – обычная любовь. Ребенок чувствует ее, когда мама его принимает таким, какой он есть, ласкает, заботится о нем, находится рядом в трудную минуту и дает в нужный момент утешение и поддержку.

Просто любить

Так что же делает не идеальная, но достаточно хорошая мама?

- Просто любит своего ребенка. Может не всегда быть в хорошей форме, для нее нормально уставать и раздражаться, но, как правило, она отвечает на потребности малыша, заботясь о нем чаще всего с удовольствием и с нежностью.
- В заботе о ребенке опирается в первую очередь на свое материнское чутье и доверяет своей интуиции (что особенно важно, когда вокруг столько «экспертов»).
- В критической ситуации готова пожертвовать собой ради ребенка, но в обычное время способна вовремя позаботиться о себе.
- Позволяет себе ошибаться. А поняв свою ошибку, признает ее, стремится исправить и учит ребенка так же обходиться со своими ошибками.
- Разрешая себе не быть идеальной, она передает это разрешение и ребенку. «Ты не идеален, но ты уникален» – вот послание, которое получает ребенок от достаточно хорошей матери.

Юлия ЭЙДЕЛЬКИНД

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Анетта Орлова:

– В моем понимании настоящий родитель – это тот, кто безусловно принимает и понимает своего ребенка. Это не равнодушие, это уважение к ребенку как к личности. Я даю ребенку право выбора, я не присваиваю ребенка себе, но при этом всегда готова ему помочь.

МЫСЛИ ВСЛУХ

В присутствии своей знакомой Светланы чувствую себя ученицей – причем не лучшей. Она на мир смотрит так, как будто мир – это школа. А ее семья похожа на класс, в котором она учительница.

Рассказывая о домашних делах, говорит:

– Старшая дочь последнее время скатилась на двойки: ведет себя, учится и по дому помогает одинаково плохо. Да и младшая с тройки на четверку перебивается.

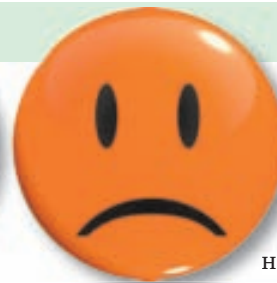
В их семье-классе подает надежды муж, он много работает, стремится к пятеркам. Но так как пару раз в прошлом завалил какие-то жизненные контрольные, то теперь догоняет.

Светлана – и мать, и жена требовательная, говорящая все без обиняков. Как результат девочки у нее послушные, воспитанные, в доме порядок. Я была у нее в гостях,

Без эмоций

сидела на краешке стула и убедилась, что даже вещи в доме знают свое место: телефонные трубки возвращаются на базу, а не болтаются по диванам, деньги не покидают кошелек без повода... Свое пространство и время Света тоже защищает надежно, например муж и дочери никогда не входят в кабинет, когда там работает мать. Этот факт для меня прозвучал, как деталь из романа девятнадцатого века: тогда к папеньке в кабинет просто так нельзя было входить, ну а тут – к маменьке.

Света работает дома, ее кабинет на первом этаже, потому что там прохладнее. Мне она сказала, что избыточное тепло переносит плохо в любом виде: «Горячих людей я тоже с трудом переношу».



Жаловалась, что ей кажется, когда эмоциональные люди открывают рот, оттуда вырывается пламя, как из пасти драконов. А жаркие люди, как известно, свой рот открывают постоянно. Света мучается, оказываясь рядом с такими, тяготеет их разговорчивостью, открытостью.

В своей семье она любую горячность искореняет. Если замечает что-то такое в дочерях, беспощадно говорит:

– Не будь душой, не реви! – это старшей, которая непонятно от каких пращуров унаследовала меланхоличный характер и часто плачет без повода, даже не пытаясь его найти.

– Не смейся, не будь идиоткой! – это младшей, которая, как раз наоборот, часто округляет глаза от радости, от нее же прыгает до потолка.

Такие разные девочки у Светланы: одна плачет, как дура, другая радуется, как идиотка. Дура и идиотка – это разные особи, считает Света, по-разному неправильные. У дур все – мимо рук, они много думают и все не в свою пользу, оглядываются на каждый свой шаг, поэтому вечно в хвосте плетутся, с мокрым от слез лицом. Дуры по доброй воле уступают жизни и более сильным людям то, что принадлежит им. А идиотки, наоборот, не думают,

а скажут по жизни с топотом, как будто у них четыре ноги, и много смеются. Могут по собственному желанию кого-то взвалить себе на спину

и везти всю жизнь, не подозревая, что это плохо для их спины. В театр могут ходить без билета, а в магазин – без денег. Еще идиотки, чуть что, лезут обниматься, бросаются на шею, мол, вот тебе моя любовь.

Дур Света презирает, а идиоток опасается. Если бы ей кто-то сказал, что ей не хватает капли «дури» и немного «идиотства», она бы возмутилась, но понять это вряд ли бы смогла. Я ей ничего не сказала, по-умному промолчала, хотя часто плачу без повода, а иногда непонятно чему радуюсь.

Катерина СКОРОДИНСКАЯ



ПОМОГИ СЕБЕ САМ

До дрожи

Чем опасны судороги

«Скорая» слушает!

Речь не о тех судорогах, которые случаются после интенсивной физической нагрузки, ночью в постели или во время купания в водоеме из-за резкой разницы температур, а о судорожном припадке, который может быть симптомом серьезной болезни.

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

Слово – нашему эксперту, члену экспертной комиссии Станции скорой и неотложной медицинской помощи имени

А. С. Пучкова
г. Москвы, врачу-неврологу
Николаю
ЛЕВАНЕНКО-
КАШИРСКОМУ.



Очаг возбуждения

Неожиданно человек издал громкий стон и, потеряв сознание, упал навзничь. Конечности его затряслись, появилось хрипящее дыхание и пена изо рта... Это и есть судорожный припадок, при котором в головном мозгу возникает очаг возбуждения, вызывающий непроизвольный спазм мышц (в том числе и дыхательных). Подобное состояние может быть обусловлено самыми разными причинами. Среди них:

- эпилепсия;
- алкогольная интоксикация;

Кстати

При бессудорожной форме эпилептических припадков (так называемых абсансах) приступы длятся всего 5–20 секунд и часто остаются незамеченными. Чего не скажешь о судорожной форме припадков, приближение которых больные нередко чувствуют за несколько часов и даже дней, испытывая общий дискомфорт, тревогу, раздражительность, потливость, чувство холода или жара. При серьезных вариантах болезни у человека может быть до 100 приступов в день, а может – раз в год или раз в жизни. У части пациентов приступы возникают исключительно ночью, во сне.



- высокая температура тела (чаще всего такие фебрильные судороги наблюдаются у детей);
- инфекции центральной нервной системы (менингит);
- последствия черепно-мозговой травмы;
- опухоли головного мозга;
- гипогликемия (критическое падение уровня глюкозы крови).

Судорожный приступ нарушает сердечный ритм

Не навреди!

Вопреки бытующему мнению такие припадки чрезвычайно опасны. Особенно в пожилом возрасте, когда судорожный приступ может привести к серьезным нарушениям сердечного ритма, дыхания и в итоге закончиться сопором, комой и смертью пациента. Не говоря уже о механических травмах (переломах, ушибах) и ожогах, которые могут получить падающие в конвульсиях люди.

Оказавшись свидетелем подобного приступа, примите меры, предотвращающие травматизацию больного!

Если вы видите, что человек падает, постарайтесь его подхватить, положить на ровную поверхность, повернуть набок (чтобы избежать западения языка и попадания в дыхательные пути пены, слюны, рвотных масс).

Если приступ случился у ребенка в ответ на высокую температуру (выше 39°), следите,

Важно

В 60–70% случаев противосудорожные препараты, которые нужно принимать много лет, а иногда – пожизненно, позволяют пациентам с эпилепсией вести нормальный образ жизни: учиться, получать высшее образование, достигать высокого профессионального уровня, а женщинам – рожать здоровых детей. У некоторых больных, особенно у детей, отмечаются случаи исчезновения эпилепсии с возрастом.

Успех лечения во многом зависит от правильно поставленного диагноза и точности приема препарата – в строго определенное время и в назначенной дозе. При этом предпочтение отдается монотерапии (лечению одним противосудорожным препаратом). Однако существуют формы эпилепсии, плохо поддающиеся лечению, так называемые резистентные формы. В этих случаях больному назначаются 2 или 3 препарата, а при необходимости – хирургическое лечение патологического участка головного мозга.

чтобы он не зарывался головой в подушку. Как только приступ прекратится, сразу же дайте малышу жаропонижающее. И обязательно вызовите «скорую»!

Если на момент приезда скорой помощи приступ прошел и вы категорически против госпитализации, обязательно покажите пострадавшего неврологу, чтобы исключить серьезные нарушения функций головного мозга.

Подготовила
Татьяна ГУРЬЯНОВА

МЕДСОВЕТ

Никаких булочек!

? Все радуются цветению, а для меня это праздник со слезами на глазах. Скажите, можно ли избавиться от аллергии на пыльцу раз и навсегда?

Тамара, Псковская область

Отвечает врач-аллерголог
Ирина ГЛЕБОВА:

– Избавиться от аллергии, увы, невозможно. Но облегчить себе жизнь для аллергика – задача вполне реальная. Нужно лишь соблюдать ряд простых, но действенных правил.

● По возможности откажитесь от некоторых овощей и фруктов. Если у вас аллергия на пыльцу березы, яблони, лещины и ольхи, будьте особенно осторожны при употреблении яблок, черешни, слив, персиков, моркови, картофеля, киви. Если ваш бич – лебеда, ограничьте в своем рационе шпинат и свеклу. Если кашляете и чихаете в период цветения полыни, следует ожидать аллергии на цитрусовые, цикорий, семечки, масло, халву, мед.

● И никаких булочек! Тем, кто страдает аллергией, в период обострения болезни из ежедневного рациона этот продукт, равно как и крупы, макаронные изделия, несвежий

хлеб, печенье, лучше изъять. Не стоит им также употреблять в пищу и продукты, содержащие дрожжи и плесень (пиво, квас, шампанское, виноградное вино, яблочный и виноградный соки, различные сыры).

● Последние исследования показывают, что сенольная лихорадка выступает в паре с аллергией на латекс. На время цветения деревьев и трав старайтесь не использовать резиновые перчатки, презервативы, латексные купальные шапочки, колготки с лайкрой, а маленьким детям реже давайте соску.

● Провокаторами поллиноза могут стать и домашние растения. Особенно опасны в этом отношении фикус, бегония, плющ обыкновенный, жасмин мадагаскарский, хризантема, диффенбахия, герань.

● Займитесь профилактикой желудочно-кишечных заболеваний и дисбактериозов – одной из частых причин аллергии.

Управа на храп

? Муж стал сильно храпеть во сне. Слышала, что это не только напряжно для окружающих, но и опасно для здоровья. До операции, которая, говорят, поможет, дело доводить не хочется. Есть ли какие-то более простые способы справиться с этой проблемой?

Екатерина, Московская область

Отвечает врач-сомнолог
Олег ПРОТАСОВ:

– Вашему мужу не помешает похудеть (если у него есть проблемы с лишним весом) – уменьшение массы тела даже на 10 процентов может значительно улучшить качество сна.

Храпящим людям также не рекомендуется наедаться на ночь и принимать спиртное перед сном. По возможности также стоит отказаться от приема на сон грядущий

успокоительных или снотворных средств.

Желательно спать на высокой подушке, на боку (в этом положении храп не так опасен). Если спать на боку не получается, можно воспользоваться старым «бабушкиным» рецептом – вшить со стороны спины в пижаму или в ночную рубашку кармашек, в который нужно вложить теннисный мяч, что вынудит вашего мужа принять безопасную для сна позу.

Отек – наутек!

? Постоянно отекаю. По какой причине это может быть и как можно с этим справиться?

Мария, Екатеринбург

Отвечает врач-кардиолог
Николай ПОТЕМКИН:

– Помимо заболеваний к отекам может привести: длительное ношение тесной одежды или неудобной обуви, избыточное употребление соленых

продуктов, прием некоторых лекарственных препаратов (сосудосуживающих средств, эстрогенов), алкоголя.

При появлении отеков:

- ограничьте потребление соли;
- сократите количество потребляемой жидкости в разумных пределах – до 2 л в день;
- можно принять мочегонные сборы, в состав которых входит толокнянка, брусника. Если отек не уходит, обратитесь к врачу, который поможет разобраться в причине этого явления и назначит адекватное лечение.

Импортозамещение

Натуральные¹ препараты Эвалар – отличные по качеству, выгодные по цене

Высокое качество и выгодная цена – фирменные отличия продукции производства Эвалар. Компания Эвалар одной из первых в России внедрила международный стандарт качества GMP для производства не только лекарств, но и БАДов. Стандарт GMP гарантирует потребителю высокое качество препаратов. Выбирайте качество Эвалар!

Цены указаны по данным apteka.ru на 27.04.2015 г

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА

Гинкоум



от 184 руб.

от 584 руб.

Экстракт гинкго билоба – 40 мг
Улучшает память и внимание
Устраняет головную боль и головокружение, в том числе при метеозависимости²

Ци-Клим



от 191 руб.

от 374 руб.

Экстракт цимицифуги – 20 мг
Негормональное растительное средство для облегчения симптомов климакса

АкваМастер



от 143 руб.

от 302 руб.

Раствор натрия хлорида (0,65%)
Для лечения любого вида насморка – и простудного, и аллергического³

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ

«Горный кальций D₃» с мумие



от 166 руб.

от 333 руб.

Кальций, витамин D₃, минералы
Для прочности и упругости костей

Ци-Клим Аланин



от 267 руб.

от 374 руб.

Бета-аланин – 400 мг
Способствует уменьшению приливов при климаксе

Шалфей Эвалар



от 93 руб.

от 173 руб.

Экстракт и эфирное масло шалфея
Для горла и верхних дыхательных путей

Хонда Форте



от 534 руб.

от 667 руб.

Хондроитинсульфат – 500 мг
Глюкозамина гидрохлорид – 500 мг
Способствует естественному обновлению хрящевой ткани суставов и позвоночника

Эксперт волос



от 340 руб.

от 1 549 руб.

Натуральные витамины для красоты и здоровья волос
Уменьшает выпадение и стимулирует рост волос

Релаксозан



от 175 руб.

от 481 руб.

Экстракт валерианы – 125 мг
Экстракт мелиссы – 25 мг
Экстракт мяты – 25 мг
Способствует снятию повышенного нервного напряжения и тревоги

Магний В₆ Эвалар



от 167 руб.

от 642 руб.

Магний – 48 мг
Витамин В₆ – 5 мг
Способствует повышению устойчивости организма к стрессам

Индол Форте



от 347 руб.

от 2 239 руб.

Индол-3-карбинол – 100 мг
Способствует сохранению здоровья молочной железы

СпермаПлант



от 446 руб.

от 3 181 руб.

L-аргинин
L-карнитин
Способствует повышению количества сперматозоидов, улучшению их подвижности и поддержанию оплодотворяющей способности

НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМИ СРЕДСТВАМИ

Смотрите в аптеках²

«Линия здоровья» «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).
Цена в конкретной аптеке может отличаться от средней и зависит от торговой наценки аптеки. Аналоги для сравнения выбраны по действующим компонентам. БАД. Реализуется в аптеках. г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/б, ЗАО «Эвалар». ОГРН 1022200553760. ¹ По действующим веществам. ² Если данные симптомы вызваны нарушением углеводного обмена. ³ В комплексной терапии.

www.evalar.ru



Заказывайте на сайте **apteka.ru** с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку



ИСКУССТВО ПРОФИЛАКТИКИ

Есть заболевания, которые можно вылечить и забыть о них раз и навсегда. Увы, артроз не из их числа. Если он диагностирован, вернуть сустав к изначальному здоровому состоянию уже не получится.

НО не стоит опускать руки – взять болезнь под контроль можно. Главное – не упустить момент, когда лечение наиболее эффективно.

Средства особого назначения

Артроз начинается с изменения обмена веществ во внутрисуставном хряще. Обновление его клеток замедляется, а разрушение – ускоряется. В итоге хрящ постепенно теряет упругость и эластичность, расслаивается, истирается. Он уже не может компенсировать нагрузку, которая приходится на него во время движения, и она ложится на кости, мышцы и сухожилия, что, в свою очередь, может вести к их повреждению.

Чтобы разорвать эту неприятную цепочку, нужно воздействовать на хрящевую ткань. Для этого врачи назначают пациентам с артрозом препараты из группы хондропротекторов. В состав таких лекарств входят вещества глюкозамин и хондроитин сульфат. Они служат строительным материалом для хряща, усиливают его питание, а главное – блокируют действие особых ферментов, которые участвуют в разрушении клеток хрящевой ткани.

Невозможно повернуть назад

Зачастую прием хондропротекторов помогает не только замедлить, но и полностью остановить разрушение сустава. Состояние хряща стабилизируется, но только на том уровне, до которого он уже успел износиться за время болезни. Обратить артроз вспять невозможно. И значит, чем раньше начнется лечение, тем лучше будет состояние человека, который им страдает. Вот почему важно обращать внимание на самые первые, порой малозаметные признаки неблагополучия в суставах.

● **Боль и дискомфорт в суставе после привычной физической нагрузки.** Суставы могут болеть, если вы необычно для себя тяжело поработали или переусердствовали на тренировке. Это плохо, потому что избыточная нагрузка ускоряет износ хрящевой ткани, даже если обменные процессы протекают нормально. И все же это лишь сигнал о том, что нужно вернуться в более умеренный ритм. Гораздо хуже, если боль вдруг стала появляться после привычных и хорошо переносившихся ранее действий. Хрящ, в котором уже запущен механизм артроза, слабеет, поэтому плохо выдерживает даже небольшое давление.

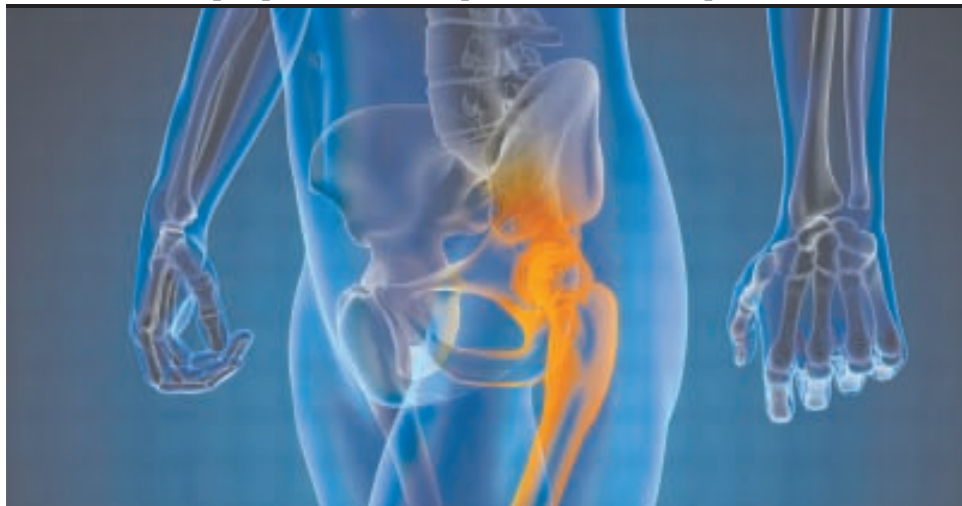
● **Скованность по утрам.** Хотя основным симптомом артроза считается боль, часто начинается он не с нее,

Важно

Для профилактики артроза важно заботиться не только о суставах, но и обо всем организме. К нарушению обмена веществ в хрящевой ткани могут опосредованно приводить атеросклероз, варикоз, сбой в работе щитовидной железы, сахарный диабет, плоскостопие и некоторые другие заболевания.

Поймать момент

Когда с артрозом справиться проще всего



а с ощущения скованности в суставе. Особенно сильно оно по утрам, после сна. Порой скованность мешает наступить на ногу или взять в руки чашку. Но стоит немного размяться, «расходиться» – и неприятное чувство исчезает. Как правило, для этого требуется не более получаса.

Именно на этих этапах лечение даст максимальный результат, а проявления болезни можно свести почти на нет.

Стоит перестраховаться

Внимательно следить за состоянием суставов нужно всем без исключения. И все же есть люди, которым прислушиваться к организму нужно особенно тщательно, потому что риск артроза у них несколько выше, чем у остальных.

Лишний вес увеличивает нагрузку на суставы

- **Те, кто в прошлом перенес травму.** Вывихи, разрывы мениска, переломы костей близко от сустава – все это может приводить к развитию артроза. Порой он возникает сразу же после травмы, но иногда его развитие отсрочено и болезнь начинается спустя несколько лет.
- **Слишком гибкие люди.** Кажется, что быть гуттаперчевым – хорошо. Но на деле чрезмерная гибкость часто связана с дисплазией (неправильным

формированием) соединительной ткани. Люди, у которых она наблюдается, часто сталкиваются с артрозом еще в совсем молодом возрасте.

● **Дисплазия соединительной ткани** – это генетическая особенность, и устранить ее невозможно. Однако, чтобы проблем было как можно меньше, нужно правильно выбирать физическую нагрузку, следить за питанием (в частности, получать достаточно магния). А если дискомфорт появился, без промедлений обращаться к врачу.

● **Люди с «плохой» наследственностью.** Ученые долгое время спорили о наследственной природе артроза. Сегодня понятно, если генетическая предрасположенность и есть, то она не прямая. То есть наследуются особенности обмена веществ или строения хрящевой ткани, но не сама болезнь. Гораздо большее значение имеет возраст – после 50–60 лет обновление клеток хряща замедляется практически у всех. Важный фактор – то, каким нагрузкам сустав подвергается в течение жизни.

И все же есть одна разновидность артроза, наследственная природа которой выражена ярко. Это артроз суставов кистей рук. Болеют им в основном женщины, и если он был у матери, с огромной вероятностью будет и у дочери. Нужно с ранней молодости следить за состоянием пальцев и быстро принимать меры, если кажется, что что-то не так.

● **Страдающие ожирением.** Лишний вес увеличивает нагрузку на опорные суставы – коленные и тазобедренные, а также на голеностоп и стопу. Замечено, что у женщин, имеющих ожирение, артроз коленных суставов бывает в 4 раза чаще и протекает тяжелее, чем у их стройных ровесниц.

Наталья ФУРСОВА

АРТРА®
ХОНДРОИТИН 500 мг
ГЛЮКОЗАМИН 500 мг

ПОДДЕРЖКА СУСТАВОВ
ЛЕГКОСТЬ ДВИЖЕНИЯ

рег. заяв. П. № 01482901, реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Представительство компании «Юнифарм, Инк.» (США) в России: 115162, г. Москва, ул. Шаболовка, д. 31, стр. Б, тел., факс: +7 (495) 995 77 67.

АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ МЕТОД

В современной медицине есть направления, о возможностях которых не знают не только пациенты, но подчас и врачи. Среди таких примеров – музыкальная терапия. «Экзотика» в общепринятом представлении? Или полноценная область здравоохранения?

Наш эксперт – руководитель Научно-исследовательского центра музыкальной терапии и восстановительных технологий, доктор медицинских наук, профессор Сергей ШУШАРДЖАН.

Болящий дух врачует песнопенье...

Физиологи, неврологи и психиатры считают музыкальную терапию одним из наиболее естественных способов коррекции эмоциональных состояний. Это направление сложилось эмпирически – путем наблюдений и опыта. В России первое научное общество музыкальных терапевтов было создано почти сто лет назад академиком Бехтеревым. Это была первая попытка ввести новое направление в практику официального здравоохранения. Но время оказалось неподходящим, и вскоре исследования были остановлены.

Затишье было прервано в 60–70-е годы XX века, когда советские врачи вновь начали изучение взаимосвязи музыки и состояния человеческого организма. Одна из целей: повышение производительности труда.

Были и менее «индустриальные» направления. Музыкальная терапия нашла применение при лечении широкого спектра психических расстройств – от бытовых неврозов до заболеваний «большой» психиатрии, например аутизма.

Сегодня музыкальная терапия – полноценное направление современной медицины. Оно успешно развивается в мире. В США этот метод даже включен в систему обязательного медицинского страхования.

В мире лечение музыкой взяли на вооружение в основном психиатры и психотерапевты. А в России музыка используется значительно шире.

Русский путь

Официально в нашей стране музыкотерапия признана недавно – чуть более 10 лет назад. В начале 1990-х в Москве появился научно-исследовательский институт, занимающийся проблемами использования музыки в традиционной медицине.

Своими научными знаниями в этой области на сегодня российские специалисты опередили всех. За два десятка лет ученые прошли путь от психотерапии до клеточной акустики. Оказалось, что с помощью музыки можно влиять и на гормональный фон человека.

Например, медленная, плавная, успокаивающая музыка убаюкивает, умиротворяет слушателя. Исследования показали: уровень «гормона стресса» кортизола в крови при этом существенно снижается. Напротив, концентрация эндорфина и серотонина, которые принято называть «гормонами счастья», плавно растет. Прямо противоположный процесс происходит, когда человек слушает так называемую тонизирующую музыку.

Звуки музыки

Омолаживают и лечат



Давление у гипертоников снижается через 5 минут после начала сеанса

Но как меняется, например, жизнедеятельность клеток крови в пробирках вне организма в результате музыкально-акустических воздействий? Исследования показали: через час после музыкального сеанса число лейкоцитов и нейтрофилов вырастает почти в 5 раз, лимфоцитов – в 4, незрелых гранулоцитов – в 18 с лишним раз! Эту реакцию стимуляции клеток крови врачи решили использовать в антивозрастной медицине.

Средство против старости

В России нейрогормональная коррекция слуховыми воздействиями уже применяется и называется мезо-форте-терапия. Эта технология омоложения одновременно действует на гормональную систему человека, усиливая регенерацию клеток, и на психику. Для процедуры разработан специальный аппаратный комплекс, в комплект которого входит магнитная маска на лицо пациента, пропускающая акустические сигналы, плюс качественные наушники. Дополнительно к биологически активным точкам на теле крепят акустические ретрансляторы.

Пациенту предлагают прослушать музыкальную программу с особыми акустическими параметрами. Она вызывает определенную гормональную реакцию. Одновременно эти же сигналы действуют на кожу. В результате процедуры возрастает кровоток, а с помощью задействованных точек акупунктуры можно осуществлять коррекцию состояния жизненно важных органов. В равновесие входит и психическое состояние человека.

От астмы и бронхита

Музыкотерапия – это направление, насчитывающее более 50 различных методов. Они используются для лечения самых разных

заболеваний – от бронхитов, гипертонии до сексуальных расстройств.

Врачи говорят, давление у гипертоников начинает снижаться через 5–10 минут после начала сеанса. Сама процедура заключается в том, что человек слушает специально подобранную музыку.

Сексуальные расстройства, урологические заболевания можно лечить методом музыкорексотерапии. Это воздействие на биологически активные точки звуком, магнитным полем и вакуумом одновременно. Эффект сравним с иглоукалыванием, только безопаснее – не требует прокалывания кожи.

В лечении бронхиальной астмы помогает вокалотерапия – лечение пением, которое предполагает нижедиафрагмальное дыхание – как мощную стимуляцию внутренних органов звуком собственного голоса.

Музыкальную терапию применяют при ДЦП, задержках психического развития, склеротических расстройствах органического характера. Широту охвата дает природа музыки. Звуки определенной частоты рождают у людей этические переживания, которые, в свою очередь, вызывают физиологические изменения в организме.

Серафим БЕРЕСТОВ

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Анетта Орлова:

– Музыка – потрясающий способ воздействия на человека. Позитивная, гармоничная музыка всегда повышает настроение. Кстати, считается, что, если в ресторанах включают классическую музыку, люди тратят больше денег.

ВОПРОС–ОТВЕТ

Отпечатки чемпионов

? Слышал, что по отпечаткам пальцев можно многое узнать о человеке. Интересно, о чем?

Геннадий, Пенза

Отвечает спортивный врач Виктор ИВАНОВ:

– Данные дерматоглифики (наука, изучающая эпидермальные узоры пальцев, ладоней и подошв. – Ред.) давно и успешно используют в большом спорте – таким образом профессиональные тренеры отбирают будущих чемпионов. Подобное тестирование можете провести и вы. Собираясь отдать ребенка в спортивную секцию, окуните его пальцы в чернила и приложите к листу. Сверив полученные отпечатки с приведенными ниже данными, вы выберете ему наиболее подходящий по его физическим данным вид спорта. В качестве обобщенного показателя потенциальных возможностей человека спортсмены используют так называемый дельтовый индекс, зависящий от сложности пальцевых узоров. Наиболее простой – дуга – 0, петля – 1, узор или завиток – 2. Максимальный показатель (исходя из 10 пальцев) – 20. Низкий (до 10) характеризует незаурядные скоростно-силовые качества (велотрек, легкая атлетика, коньки). Средний (от 10 до 13) – показатель выносливости (лыжи, велогонка, стайерские дистанции). Высокий (выше 13) – способности к сложной координированной деятельности (бокс, фигурное катание).



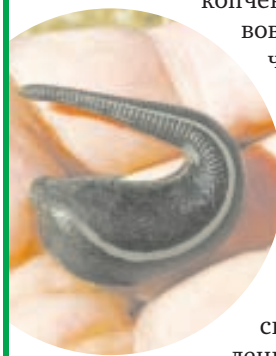
Пиявка диктует устав

? Решила попробовать полегчить пиявками. Скажите, нужно ли в это время придерживаться каких-то правил?

Елена, Саратов

Отвечает врач-гирудотерапевт Маргарита ХЛЕБНИКОВА:

– Поскольку пиявки способствуют очищению организма, во время курса лечения рекомендуется соблюдать специальную диету, богатую витаминами и микроэлементами, избегать тяжелой, трудно перевариваемой пищи, копченостей, консервов, а также ограничить потребление сахара, сладкого и мучного. Пить следует как можно больше, особенно простой воды, так как гирудотерапия способствует усилению водного обмена в организме. Также можно заваривать чай из листьев крапивы, способствующий очищению и обновлению крови.



АЗБУКА ВКУСА



«Ужин отдай врагу!» Старая истина справедлива далеко не всегда. Если правильно подобрать меню и вовремя сесть за стол, ужин пойдет только на пользу.

Ужин по правилам



Чем перекусить на ночь

По часам

- За 4–6 часов до сна – жареное мясо, макароны с соусом, блюда из бобовых.
- За 2–4 часа до сна – рыба, нежирная курица или индейка, зеленые овощи, картофель, каши, яйца.
- За 1–2 часа до сна – творог, йогурты, кефир, фрукты (яблоки, груши, апельсины).



Идеальное меню

За 3 часа до сна

Рыба или нежирная курица. Животные белки надолго обеспечат чувство сытости и избавят от ночных набегов на холодильник.



+ Плюс

Салат из свежих овощей и зелени. Овощи как бы готовят желудок к перевариванию более тяжелых продуктов. При этом порция салата должна быть в три раза больше порции курицы или рыбы.



+ Плюс

Мятный или ромашковый чай. Эти травы обладают успокаивающим действием и борются с бессонницей.



Что улучшит сон



Индейка

Мясо этой птицы содержит вещество под названием триптофан, которое помогает организму справиться с негативными последствиями стресса и ускорит засыпание.



Молоко

Психологи считают, что кружка подогретого молока навеивает воспоминания о детстве, как бы возвращая нас в то беззаботное состояние. Можно добавить в молоко немного меда. В небольших количествах (около 1 чайной ложки) мед способен подавлять нервное возбуждение. Однако помните, со сладостями перед сном лучше не перебарщивать. Вашей поджелудочной железе ни к чему лишняя нагрузка на ночь.



Рыба

Ненасыщенные кислоты омега-3, содержащиеся в лососе, скумбрии или сельди, помогают быстрее заснуть и делают сон более крепким и спокойным.



Каша

В злаках содержится много магния, который помогает расслабить усталые мышцы и снять нервное напряжение. Особенно полезна овсянка. В ней содержатся вещества, способствующие выработке «гормона сна» мелатонина.



Картофель

Небольшая порция печеного картофеля, съеденная за несколько часов до сна, блокирует выработку веществ, мешающих усвоению триптофана.

От чего отказаться



Сыры с плесенью (бри, чеддер) и твердые сыры (пармезан, швейцарский)

Эти деликатесы содержат аминокислоту тирамин, которая стимулирует выработку адреналина, который, в свою очередь, может спровоцировать бессонницу.



Крепкий алкоголь

Рюмочка горячительного поможет заснуть, но вот проснуться отдохнувшим вам вряд ли удастся. Дело в том, что алкоголь нарушает чередование фаз глубокого и быстрого сна, кроме того, под воздействием спиртного мозг хуже снабжается кислородом.



Кофе, зеленый чай

Содержат кофеин, который помешает вам заснуть.



Шоколад

Во-первых, в нем много сахара и калорий. А во-вторых, шоколад содержит тонизирующее вещество теобромин. А лишняя бодрость на ночь нам ни к чему. Поэтому баловать себя плиткой шоколада лучше в первой половине дня.



Жирное мясо, сливочное масло

Злоупотребление жирными продуктами перед сном меняет физиологические часы организма, которые регулируют процессы сна и бодрствования и управляют голодом. Это подтвердили опыты на лабораторных мышах. Если мыши ели много жира перед сном, это запускало в их организмах процесс пищеварения, сбивавший весь физиологический цикл. В результате мышки долго не могли уснуть.

Считаем калории

Следите за тем, чтобы распределение калорий в течение дня было приблизительно следующим:

45% – обед

30% – завтрак

25% – ужин



Александра БОРИСОВА
Инфографика Дмитрия СМЕРНОВА



Круглосуточный кулинарный телеканал для всей семьи

www.kuhnyatv.ru



ВКУС ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ!

ЯРКИЕ КУЛИНАРНЫЕ ШОУ, ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ, ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ В ЭФИРЕ ТЕЛЕКАНАЛА «КУХНЯ ТВ» СМОТРИТЕ ЕЖЕДНЕВНО 24 ЧАСА В СУТКИ В ПАКЕТАХ КАБЕЛЬНЫХ И СПУТНИКОВЫХ ОПЕРАТОРОВ



6+

на правах рекламы

КОДЕКС СТРОЙНОСТИ

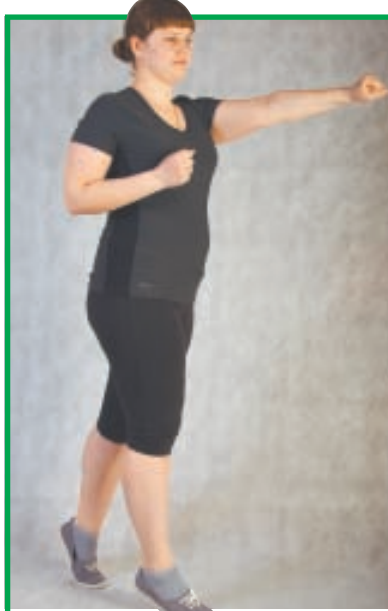
Фитнес на прогулке

Тренируем мышцы ног

Выполнять упражнения на свежем воздухе очень полезно. И удобно, потому что тренировку можно совместить с прогулкой или выполнить, когда есть свободное время на дачном участке.

ОСОБЕННО такая зарядка порадует тех, кто не любит делать упражнения на коврике или не имеет дома места для него.

Во всех упражнениях работает все тело, в первую очередь ноги и ягодицы.



Кошачья походка

Согните руки, как будто собираетесь бежать. Встаньте на носки (необходима обувь с плотной толстой подошвой, например кроссовки). Делайте по 5 шагов каждой ногой вперед и 5 шагов назад (идя назад, смотрите через плечо). Одновременно активно двигайте руками – с каждым шагом вытягивайте руку полностью вперед, сжимайте пальцы в кулак, как будто хватаетесь за веревку, затем возвращайте обратно и расслабляйте.

► Сделайте 5–6 циклов таких шагов.

Приседания с подъемом рук

Найдите валун или пенек. Поставьте на него ногу, вторая остается на земле, ступни – параллельно друг другу. Руки – на пояс, разверните плечи, поясницу прогните вперед. Присядьте, следя, чтобы колено ноги на подставке оказалось на одном уровне с тазом. Одновременно поднимите прямые руки вверх. Верните руки на пояс. Сделайте 6–8 раз и поменяйте ноги.

► Выполните 3–4 цикла.

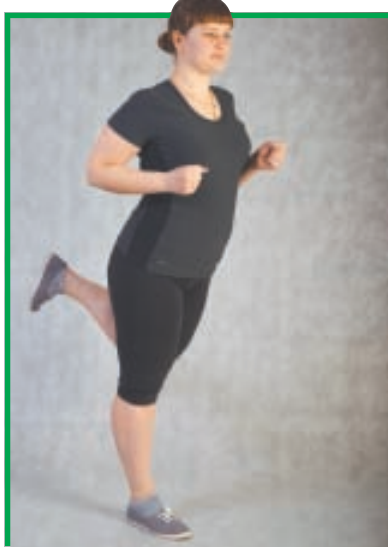


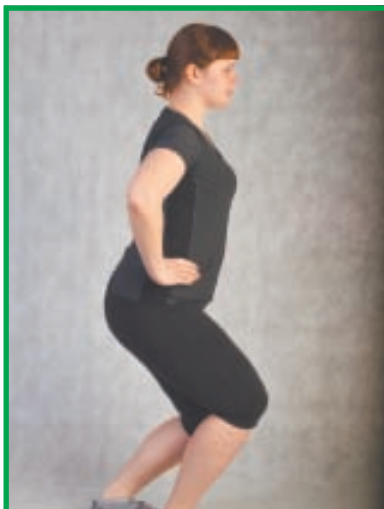
фото: Александр Витвицкий



Отжимания

Это упражнение выполняется по желанию, если нужно укрепить заднюю поверхность рук. Обопритесь руками о дерево на уровне груди, ноги отставьте примерно на 0,8–1 м. Локти направьте в стороны.

► Сделайте 3 цикла по 5–6 отжиманий.



Гусь

Поставьте руки на пояс и присядьте. Пройдите 10 шагов вперед, не поднимаясь из этого положения. Если ноги затекли, выпрямите их, затем опять присядьте и пройдите те же 10 шагов назад.

► Сделайте 3 цикла.

Вправо-влево

Поставьте руки на пояс. Сделайте широкий шаг вправо, слегка приседая. Приставьте левую ногу к правой и опять сделайте шаг вправо. Выполните так 5–10 шагов, вернитесь, широко шагая левой ногой.

► Сделайте 5–6 циклов.



ВОПРОС-ОТВЕТ

По коктейлю



Записалась в фитнес-клуб. Там многие пьют протеиновые коктейли. Они помогут похудеть?

Юлия Р., Королев



Отвечает дипломированный специалист в области физкультуры и спорта, персональный тренер

Светлана НИКОЛАЕВА:

– Во время тренировки укрепляются мышцы, благодаря чему человек выглядит более подтянутым. Но чтобы мышца могла «расти», ей нужен белок, а из коктейлей он усваивается очень быстро. Поэтому да, похудеть коктейли помогают. Правда, не все, а только те, что приготовлены на основе сывороточного протеина и содержат мало углеводов и жиров. Их желательно принимать сразу после тренировки или через час-два после нее.

Однако эффект коктейлей зависит от того, как выстроен тренировочный процесс. Если тренировка слишком интенсивная, человек не худеет, а становится более плотным. Жир уходит, но нарастают мышцы. Если же тренировка хорошо подобрана, белковый коктейль пойдет на пользу.

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Анетта Орлова:

– Я хожу в фитнес, но за чрезмерной нагрузкой не гонюсь. Стараюсь питаться правильно. О теле надо заботиться, но не делать это главной целью жизни.

«захлестните» пяткой назад к ягодице, опустите, коснитесь носком щиколотки и, не ставя на землю, опять верните на исходную позицию. Правая нога, наоборот, на исходное место не возвращается, а шагает вперед. То есть одна нога все время оказывается то сзади, то впереди, а вторая то касается ее, то встает на одно и то же исходное место.

► Сделайте 20 шагов и поменяйте ноги. Повторите 2 цикла.

Татьяна МИНИНА

Проведите дачный сезон вместе с «АиФ. На даче»

А для этого подпишитесь сейчас на любимую газету любым удобным для вас способом.

Подписаться на сайте

Зайдите на сайт subscr.aif.ru и выберите издание. Укажите, на сколько месяцев подписываетесь. Заполните адрес доставки. Выберите удобный вид оплаты из указанного списка. Подтвердите оплату или распечатайте абонемент.



Подписаться на почте можно по объединенному каталогу «Пресса России», а также по каталогам «Почта России» и «Роспечать».



Подписаться через SMS

Для этого отправьте SMS на номер 3116.

Текст сообщения	Срок подписки	Стоимость
AIF / пробел / 71	на 1 месяц	75 руб.
AIF / пробел / 73	на 3 месяца	225 руб.
AIF / пробел / 76	на 6 месяцев	450 руб.

После отправки сообщения вы получите ответное SMS-сообщение с текстом: «Аргументы и факты», оплата заказа...» Подтвердите свой заказ, следуя инструкции, присланной по SMS.

Услуга доступна абонентам МТС, Билайн, МегаФОН, ТЕЛЕ-2, Ростелеком.

«Горячая линия» ПОДПИСКА

Пришлите вопрос на электронную почту: podpiska@aif.ru. Не забудьте указать контакты для обратной связи.



ТЕРРИТОРИЯ КРАСОТЫ

Француженки как никто другой умеют придать неповторимое очарование своей внешности, и, кстати, не последнюю роль здесь играет их умение ухаживать за собой. Не случайно именно французам принадлежит крылатая фраза «Нет женщин некрасивых, есть женщины неухоженные».

Хорошая выдержка коньяка не испортит

Королева моды Коко Шанель немало повлияла на образ мыслей своих соотечественниц. Француженки с готовностью приняли ее философскую концепцию: чтобы выглядеть потрясающе, необязательно быть молодой и красивой. Повторяя эту фразу как мантру, они перестали бояться возраста. Удивительно, но с годами француженки становятся все более интересными. «Хорошая выдержка коньяка не испортит», – любят повторять француженки. Сидя в массивном кресле в окружении внуков и правнуков, кака-нибудь grand-mama никогда не станет вздыхать по ушедшим годам. Даже в глубокой старости она не теряет оптимизма и интереса к жизни. Никогда почтенный возраст не закроет ей двери и в косметический салон. Она останется верной своей женской сути до конца. «Самое печальное в старости – то, что и она проходит», – разве что скажет дама.

Парижские тайны

Изъяны кожи или следы возрастных изменений француженка не склонна прятать под толстым слоем пудры. Она скорее попытается решить вопрос

Интересно

В дополнение к формулам, созданным парфюмерами-мужчинами, француженки придумали правило нанесения духов: «для себя, для него и для всех остальных».

- Для себя – на пульсирующие жилки запястья. Всякий раз, поднося руки к лицу, вы будете вдыхать их аромат.

- Для него – на внутренние сгибы локтей. И вашему любимому будет особенно приятно погрузиться в ваши объятия.

- Для всех остальных – на тыльные стороны коленей. Буквально по пятам за вами будет виться тонкий шлейф аромата.

А наставление Коко Шанель: «Наносить духи нужно там, где ты ждешь поцелуя».

Шерше ля фам!

В чем секрет французского шарма



изменила во внешнем облике – сделала новую стрижку или перекрасила волосы, смотришь – и жизнь налаживается. Не случайно во Франции 60 тысяч парикмахерских салонов, то есть на каждые 388 женщин приходится своя парикмахерская.

Француженки неукоснительно следуют собственной программе поддержания хорошей формы: раз в неделю обязательны полноценный уход за телом в салоне красоты: регулярные чистки лица, маски, обертывания. Занятно, что слово «косметолог» во французском происходит от слова «эстетика» – esthéticien. При этом далеко не все француженки дополняют свою программу красоты спортивными нагрузками.

Парижанки не склонны скрывать возраст и прятать морщины

кардинально, с помощью хирургии и лазера. Однако вряд ли вам удастся выведать секреты у неожиданно похорошевшей мадемуазель или мадам. Француженки не любят раскрывать тайны даже своей половине. Получается, почти как в анекдоте: мужу она скажет, что поехала к любовнику, любовнику – что дома ревнивый муж, а сама ляжет под скальпель пластического хирурга, которого, разумеется, не станет потом рекламировать своим знакомым и подругам. И будьте уверены, пока не заживут все следы пластического вмешательства, дома она не появится, будет отсиживаться у какой-нибудь дальней родственницы или подруги. В свою очередь, мужья, даже зная, куда направляются их благоверные, крепятся и старательно делают вид, что находятся в полном неведении.

Шампунь от депрессии

«Если у тебя плохое настроение, вымой голову» – эта французская поговорка как нельзя лучше характеризует те методы, к которым прибегают здесь представительницы прекрасного пола, чтобы излечиться от депрессии. Что-то

Проблемы жировых отложений и целлюлита, которому, увы, подвержены даже изящные барышни, здесь все чаще решают при помощи аппаратных методик.

Мужское население этой страны тоже не считает заботу о своей внешности пустой тратой времени. Мужской парфюм и косметика составляют около 10% парфюмерно-косметического рынка Франции.

Штрихи к портрету

Несмотря на природную бережливость, француженки не экономят на красоте. Не менее 12 евро в месяц они тратят на парфюм, причем 45% из этих средств относятся к элитным маркам. Особенно тщательно заботятся француженки о свежести и чистоте кожи лица. Тониками, кремами и лосьонами, по статистике, пользуются 84% из них. А вот декоративную косметику они жалуют куда меньше. Женщины Франции реже, чем россиянки, американки и англичанки, красят губы и ногти. Особо искусным макияжем среди француженок считается такой, который практически незаметен. Что же касается парфюма, то им

регулярно пользуется почти 92% француженок (для сравнения, среди россиянок ежедневно душатся лишь 30%).

От перчаток до духов

Небольшой городок Грасс на юго-востоке Франции – мировая столица парфюмерии. Здесь, уверены французы, растут самые душистые травы и цветы. Ежегодно на фабриках в Грассе перерабатывается до 500 тонн лепестков роз, 100 тонн цветков цитрусовых, 60 тонн жасмина, выращенных в окрестностях города.

В средние века в Грассе шили лучшие во всей Франции лайковые перчатки, в том числе и для коронованных особ. Чтобы отбить запах сырмонойной кожи, их ароматизировали цветочными отдушками. Одной из первых стала заказывать себе такие перчатки Екатерина Медичи. Вскоре душистые цветочные экстракты стали разливать во флаконы. Мода на них распространилась очень быстро.

Город, пропитанный ароматами, привлекает тысячи туристов. Под руководством специалиста здесь каждый может создать для себя духи по собственному рецепту и получить диплом на изобретение новой формулы. А если духи понравятся, то их можно будет воспроизвести еще раз.

Парфюмерно-косметическая продукция – важная статья экспорта Франции, парфюм экспортируется в более чем 200 стран мира и пользуется неизменным спросом. Да и в России флакон духов или баночка крема с надписью «Made in France» по-прежнему остается излюбленным выбором многих женщин.

Анна ВИССОР

Прыщи, Угри, Жирный блеск?

Лечение акне и розацеа без антибиотиков и гормонов - гомеопатическое лекарство (не Бад)

«Лома Люкс Акнемол» (США)

Препарат создан на основе микродоз минералов, издавна применяемых в медицине для лечения кожи, положительный опыт использования которых подтвержден многолетней практикой. Таблетки принимаются утром натощак. Уже в течение курса лечения устраняются чрезмерная жирность, воспаление кожи, прыщи, в том числе гнойные, прекращаются новые высыпания; исчезает зуд, кожа приобретает здоровый вид.

Отпускается в аптеках без рецепта.

Наличие в аптеках по телефону: 003

Справки (495) 645-68-80.

Отзывы www.lomalux.ru



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

16+

КОМЕДИЯ
ТЕЛЕКАНАЛ «КОМЕДИЯ ТВ»

ВЕСНА

с Комедия ТВ!!!

НЕ ЗАБЫТЬ:

- сделать комплимент соседу
- послушать пение птиц
- прогуляться по солнечной улице
- включить Комедия ТВ

www.lomalux.ru | www.003-003.ru | www.lomalux.ru
КРУГЛОСУТОЧНЫЙ РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ТЕЛЕКАНАЛ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ КОМЕДИЙ

5 тысяч лет самым древним зубным щеткам, они имеют **вид распушенных веточек**, и их находят **в древнеегипетских гробницах**.

В 1498 г. в Китае появилась зубная щетка современного вида, **с щетинками** из заправка кабана. Ручку делали либо **из дерева**, либо **из кости**. Торговцы завезли эти щетки в Европу, но щетина **показалась** европейцам **слишком жесткой**.

В 1870 г. американец Уильям Аддис начал **промышленный выпуск** зубных щеток, а основанная им **компания** Wisdom Toothbrushes **существует до сих пор**.

Первая зубная щетка **из синтетического нейлонового волокна** появилась **в 1938 г.** благодаря известной и сегодня компании Oral-B.

В 1961 г. в США появилась **электрическая** зубная щетка **с питанием от сети**, а на следующий год «**Дженерал Электрик**» выпустила автономную модель **с питанием от батареек**.

23–30 мм – длина головки зубной щетки, она не должна превышать ширину двух-двух с половиной зубов хозяина. **Ширина** может колебаться **от 7,5 до 11 мм**. **Для детей** существуют следующие стандарты: **длина** рабочей части – **18–25 мм**, **ширина** – **7–9 мм**.

Зубные щетки

В цифрах и фактах

В рукоятке **ионной** зубной щетки находится стержень, изготовленный из специального металла, который за счет разной полярности **притягивает зубной налет**.

Зубные щетки подлежат **обязательной сертификации** по нескольким параметрам. Главное – это жесткость. Различают щетки **жесткие** (hard), **средней жесткости** (medium) и **мягкие** (soft).

12% людей на планете **пользуются** сегодня **электрическими** щетками.

В 1987 г. появилась первая вращающаяся щетка. Сейчас выпускается множество вариантов этой модели. Существуют модели, **использующие** для очистки **вибрацию** и **ультразвук**.

Раз в три-четыре месяца зубную щетку необходимо **менять**.

Американская студентка запатентовала зубную щетку **одноразового использования** в условиях отсутствия воды, зубной пасты и ополаскивателей. **В 2012 г.** это изобретение было **запущено в производство** несколькими фирмами в США.

В январе 2003 г. американцы назвали зубную щетку **изобретением № 1** среди тех, без которых нельзя прожить. **Позади** остались **автомобиль**, персональный компьютер, **мобильный телефон** и микроволновая печь.

Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ

СО ВСЕГО СВЕТА

Вымыть ноги и опьянеть
Датский миф о том, что можно опьянеть, если погрузить в алкоголь ноги, опровергли ученые из больницы города Хиллерод.

В исследовании приняли участие три взрослых добровольца. Ни один из них не имел хронических заболеваний кожи или печени, не увлекался алкоголем или психотропными веществами, не состоял в группах анонимных алкоголиков, не попадал в серьезные передряги и за неделю до исследования не участвовал в социально рискованных мероприятиях, связанных с алкоголем.

За 24 часа до эксперимента добровольцы не употребили ни капли алкоголя и, прежде чем погрузить ноги в раковину с водкой, сдали кровь на анализ. В течение трех часов каждый участник держал ноги погруженными в алкоголь, и каждые полчаса у него брали анализ крови. Каждый из участников самостоятельно оценивал свою степень опьянения по шкале от 0 до 10. Результаты показали, что спустя три часа концентрация алкоголя в крови

добровольцев несколько не повысилась. Чего и следовало ожидать.

Ученые сообщили, что провели этот опыт и широко огласили его результаты для того, чтобы избавить местных студентов от напрасной траты времени и денег на нелепые эксперименты.

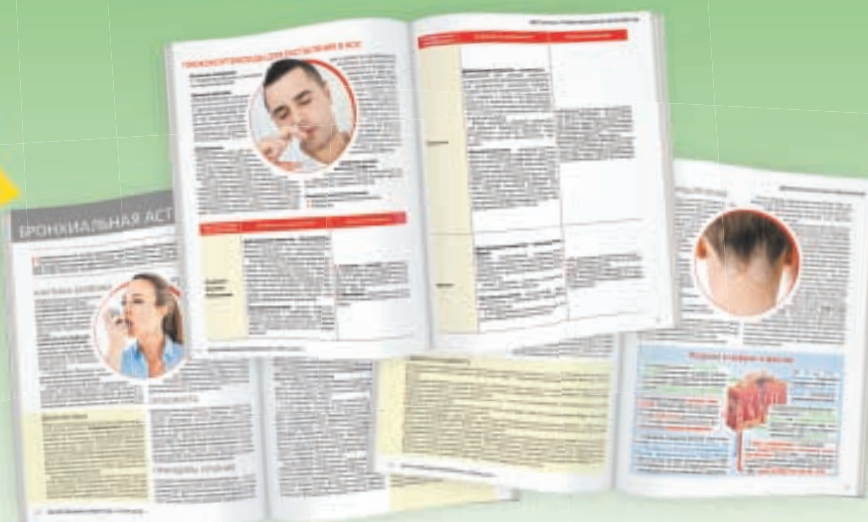


Спрашивайте в киосках вашего города!

Профилактика и лечение аллергии, астмы, кожных болезней

Каким лекарствам

можно доверять



Если вы не успели приобрести «Лекарственный справочник» (№ 1 и № 2), вы можете оставить заявку на доставку справочника через «Почту России» по тел. 8 (495) 252-02-94 или по электронной почте: ls@aif.ru

Стоимость одного справочника с учетом стоимости доставки (стоимость доставки может меняться в зависимости от тарифов «Почты России») – 149 руб.



ПОТРЕБИТЕЛЬ

Он есть в каждом доме. Но ничто не вечно: меняются мода, наши запросы, потребности... Приходит время менять чемодан. На что ориентироваться сегодня при его выборе?

Наш эксперт – продавец-консультант по дорожным принадлежностям Иван СЕРГЕЕНКО.

Размер имеет значение

Большой чемодан – не всегда лучшее решение, особенно если вы предпочитаете авиаперелеты и отдыхаете всей семьей. В этом случае придется отдать солидную сумму за перевес: пассажир экономкласса может на одно место сдать багаж весом не более 20 кг. Практичнее взять с собой два средних чемодана. Или средний и маленький (по вместимости то же самое, что один большой). Кроме того, маленький чемодан можно взять в салон как ручную кладь.

Выбирая размер чемодана, стоит учесть и еще одно обстоятельство: где вы собираетесь его хранить между

Пан Чемодан

Как его выбрать?



путешествиями? У большинства из нас просторной гардеробной в квартире нет. Значит, большой чемодан будет мозолить глаза в прихожей, спальне или на балконе. Средний же уместится на антресолях или в шкафу-купе.

Мягкий, жесткий, комби

Современные пластиковые чемоданы нередко такие же легкие, как и тканевые. Но они практичнее: их легко мыть, одежда в них меньше мнется, из путешествия в них можно привезти бутылки с вином (они не разобьются)... Но маленький нюанс: чтобы чемодан не треснул во время погрузки-разгрузки багажа, он должен быть сделан не из дешевого пластика. Самый прочный чемодан – из материала керв (пастиковые волокна со сложным переплетением), затем – из поликарбоната, полипропилена. Замыкает этот рейтинг ABS-пластик.

Главное преимущество тканевых чемоданов в том, что их емкость можно увеличить процентов на двадцать (мягкие стенки прогибаются). Самые недорогие модели выпускают

Главное преимущество тканевых саквояжей – их вместительность

из полиэстера, но этот материал пропускает влагу. «Водоустойчивые» чемоданы изготавливают из полиэстера с полиамидом или нейлоном (со специальным покрытием), а также из хлопка с тефлоновым покрытием. Нижние углы качественного чемодана должны быть защищены пластиком – это значительно продлит срок его службы.

И наконец, вариант микс – чемоданы комби: их крышка сделана из ткани, а дно и боковые стенки – жесткие.

Все четыре колеса

Легче всего катить чемодан на четырех колесиках, но выбирайте модели, у которых каждый ролик прикреплен отдельно, поэтому вращаются они независимо друг от друга. Однако по гравию

или грунтовой дороге удобнее ехать на «двухколесниках». Обратите внимание на подшипники – металлические надежнее и практичнее пластиковых. Желательно, чтобы в любом чемодане колеса были закреплены при помощи винтов, а не заклепок. Это надежнее, кроме того, винты всегда можно заменить. Сами ролики могут быть из пластмассы и силикона, последний гораздо меньше изнашивается.

И последнее: если вы часто путешествуете на самолете, есть смысл приобрести чемодан с колесиками, утопленными в корпус, – при погрузке-разгрузке багажа они не сломаются.

Ручки, замки и прочее

Обязательно проверьте, насколько легко выдвигающаяся ручка упирается в корпус чемодана, а также качество ее фиксации. П-образная ручка практичнее и долговечнее, чем в форме буквы «Т». Покупая тканевый чемодан, выбирайте тот, где установлены пластиковые молнии с крупными зубчиками – они надежнее. Сегодня есть и такие молнии, которые будут работать, даже если сломалась пара-тройка зубцов. Жесткие чемоданы чаще всего закрываются на защелки плюс замок (кодированный или с ключом). Хотя это скорее защита не от краж, а от случайного открывания чемодана.

Считаем денежки

На чемоданы одного и того же размера цены отличаются в разы. Стоимость зависит от материалов, технологий изготовления, конструкции и бренда. Возможно, если вы пользуетесь чемоданом раз в год, не стоит переплачивать, но и слишком экономить нет смысла. В дешевых чемоданах быстро выходят из строя молния, колеса, выдвигающаяся ручка. А стоимость их ремонта ой как кусается! Так, замена молнии обойдется в среднем в 800–1000 рублей, выдвигающейся ручки – в 2500–3200 (мастер меняет элементы встроенной системы). А пластиковые колеса вообще заменить невозможно. Считайте и выбирайте!

Ольга ФИЛАТОВА

Кстати

Как расшифровать дюймы?

Размеры чемоданов часто дают в дюймах, предлагаем «перевод», который поможет точнее определиться с их вместимостью, а также подобрать нужный чехол.

45 л	18–22 дюйма:
	высота 45–55 см, вместимость – 45 л
60–70 л	22–24 дюйма:
	высота 55–70 см, вместимость 60–70 л
100 л	26–30 дюймов:
	высота 70–90 см, вместимость 100 л

ВОПРОС–ОТВЕТ

Тент или зонт?

? Мы недавно стали дачниками. Сад у нас пока молодой, тени нет. Что лучше купить – тент или зонт? Хотелось, чтобы защита от солнца стала бы украшением участка.

Оксана, Москва

Отвечает ландшафтный дизайнер Ирина ЛАПИЦКАЯ:

– Если вы уже отвели постоянное место для площадки отдыха, лучше отдать предпочтение тенту-шатру. Сегодня есть интересные модели, выполненные в разных стилях. Важно, чтобы тент сочетался с домом: например, если дом обит сайдингом, стоит рассмотреть варианты тента в демократическом стиле – простая конструкция на металлическом каркасе с боковыми

москитными сетками или стенками, защищающими еще и от дождя. Для бревенчатого или дома из бруса подойдет шатер в деревенском стиле с опорами из дерева со специальной пропиткой. Для кирпичного дома – тенты-шатры с деревянными решетками по углам.

Преимущества зонтов от солнца – в их универсальности (они отлично смотрятся в саду любого стиля) и мобильности (при необходимости их легко перенести в другое место). Лучше выбрать зонт, купол которого можно наклонять под углом, чтобы обеспечить защиту от солнца в разное время дня. К зонту обязательно нужно купить основание – пластиковую емкость, наполненную водой или песком, в которую он вставляется. Это обеспечит его устойчивость при порывах ветра. И, конечно, цвет купола должен сочетаться с садовой мебелью.

На подушке

? В ранней юности, когда я занималась прыжками, у меня была травма пятки. Теперь у меня быстро устают ноги от каблуков. Видела недавно в аптеке гелевые подушечки под пятку, которые якобы могут снять мою проблему. Хотелось бы узнать, что они собой представляют?

Марина, Москва

Отвечает хирург-ортопед Мария ВОЛКОВА:

– Ультратонкие гелевые подушечки под пятку разработаны совместно с врачами-ортопедами. Они обеспечивают анатомически правильное положение пятки в обуви, уменьшают ударную нагрузку при ходьбе и предохраняют

от микротравм суставы ног и позвоночник, а также помогают предотвратить образование пяточной шпоры. И, конечно, с ними обувь становится намного комфортнее. Поскольку такие подушечки прозрачные, они незаметны даже в открытых летних туфлях.

Аккумулятор холода

? Летом мы часто выезжаем всей семьей на природу. Подскажите, как выбрать надежную сумку-холодильник?

Владимир, Саратов

Отвечает продавец-консультант по товарам для отдыха Анна КИТАЕВА:

– При покупке термосумки обратите внимание на ее изоляционный слой,

различающийся по толщине и материалу, из которого он изготовлен.

Тонкая недорогая термосумка без внутреннего слоя, напоминающего тетрапак, будет сохранять холод 3 часа. Сумка с плотным слоем полиуретановой пены толщиной около 1 см продержит температуру 6 часов.

Наиболее «долгоиграющий» вариант – термоконтейнер с пластиковым корпусом и толщиной стенок около 3–4 см. Он будет держать прохладу 10–12 часов. Второй момент, на который нужно обратить внимание, – это хладоэлементы. Можно, конечно, заморозить воду в небольших пластиковых бутылках и поместить их в сумку, но гораздо надежнее и удобнее приобрести специальные аккумуляторы холода. Перед поездкой их нужно положить в морозильную камеру домашнего холодильника на 10–12 часов, а затем разместить в изотермической сумке.

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: **101000, Москва, ул. Мясницкая, д. 42**, или по электронной почте: **aifzdorovie@aif.ru**.

Самые интересные письма мы публикуем на страницах нашей газеты.

Как наладить сон

Хочу рассказать о средствах, которые не раз выручали меня при бессоннице.

● 1 ст. ложку измельченных листьев мелиссы залейте стаканом водки и настаивайте 8–10 дней в теплом темном месте. Готовую настойку процедите и принимайте по 15–20 капель 3 раза в день.

● 1 ст. ложку листьев душицы залейте стаканом горячей воды и настаивайте 20–30 минут. Настой охладите, процедите и принимайте по 1/3 стакана перед сном.

Ирина Павловна, Казань



Потушить пожар в желудке

Справиться с изжогой можно и без таблеток.

● Смешайте 2 части измельченных листьев подорожника, 2 части травы зверобоя и 1 часть цветков ромашки аптечной. 2 ст. ложки смеси залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 4 раза в день до еды.

● 2 ст. ложки льняного семени залейте 2 стаканами кипятка, дайте настояться в термосе в течение получаса и пейте по 0,5 стакана 3–4 раза в день перед едой.

Евгений Владимирович Павленко, Тульская обл.

Доктор Лимон

Лимон – прекрасное средство от головной боли. Попробуйте эти рецепты.

● Смешайте по 1 ст. ложке измельченных листьев мяты, душицы обыкновенной и земляники лесной, заварите стаканом кипятка и настаивайте в течение 30 минут. Затем добавьте полстакана лимонного сока и принимайте по 1 ст. ложке смеси 3 раза в день через час после еды.

● Смешайте по 2 ст. ложки цедры лимона и измельченных листьев мяты перечной, добавьте по 1 ст. ложке измельченных корней валерианы и шишек хмеля. Смесь залейте 1 стаканом кипятка, доведите до кипения и поддержите на медленном огне 3 минуты. Процедите и принимайте по 1/4 стакана 3 раза в день.



Ольга, Мытищи

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Анетта Орлова:

– Я за то, чтобы в борьбе с болезнью все-таки использовать достижения XXI века. Интересно, как народный лекарь может обратиться к нему человека что-то не так? Просто руку к больному месту приложит? Так что, я за профессиональную медицину.

Вместо йода и зеленки

Если вы ушиблись:

● оберните больное место внутренней стороной листа лопуха, сверху положите полиэтилен и укутайте шерстяным платком на ночь;

● измельчите в кашу листья подорожника, приложите к больному месту и слегка прибинтуйте;

● к ушибам хорошо приложить истолченную свежую траву полыни горькой. Компресс время от времени смачивайте водой, не давая ему высохнуть.

Василий Петрович, Рязань



Долой прыщи!

В одном из прошлых номеров прочитала письмо с просьбой поделиться средством против угрей. Я борюсь с этой напастью при помощи настойки календулы и меда.

В стакан теплой воды влейте 1 ч. ложку аптечной настойки календулы и столько же меда. Полученной смесью смачивайте ватные диски и прикладывайте на полчаса к местам скопления угрей.

Нина, Пермь

Прошу совета!

Летящей походкой

Что может быть красивее, чем изящная мягкая походка, покоряющая сердца мужчин. Но, увы, с годами она тяжелеет и становится грузной. И дело не только в возрасте. Причиной может быть избыточный вес, изношенные суставы, плохое состояние сосудов. Как до преклонных лет не испытывать боли в ногах и сохранить радость движения, красоту и грацию? На эти и другие вопросы отвечает наш научный консультант Дергачева Любовь Ивановна.



? Мне всего лишь 40, а уже начались проблемы с ногами. К вечеру они отекают, становятся тяжелыми как гири, мне трудно ходить. Я прихожу домой и ложусь. Подруга говорит, чтобы сосуды ног привести в норму, надо активно пользоваться венотоником. Подскажите, какой лучше?

Надежда, Пенза

проблемы с венами, то обратите внимание на гель для ног «Капилар с флавоноидами». Вы легко можете добавить его к терапии, назначенной специалистом, так как он обладает хорошим венотонизирующим эффектом, поможет уменьшить нагрузку на крупные сосуды и укрепить венозную стенку. Кроме того, гель для ног «Капилар» улучшит микроциркуляцию, питание тканей, предотвратит появление сосудистых звездочек.

Если же серьезных проблем с сосудами не выявлено, то с вашими отеками поможет справиться

крем-бальзам «Капилар охлаждающий». Эффект после его применения вы почувствуете достаточно быстро: уменьшатся тянущие боли и отеки, вернется ощущение «легкости» в ногах, не будут беспокоить (если были) судорожные сокращения мышц по ночам. И что немаловажно, после нанесения на кожу ног крема «Капилар охлаждающий» возникнет ощущение свежести и прохлады. И это будет особенно приятно в конце трудового дня и в жаркие летние месяцы.

? Возле большого пальца ноги периодически стала болеть косточка. А когда я надеваю туфли на каблуке, вообще, хоть плачь! У моей мамы тоже была такая проблема и в итоге она могла ходить только в тапочках. Меня тоже это ждет?

Екатерина, Москва

Научный термин для обозначения вашей проблемы – Hallux

Valgus, что в переводе с латыни означает «отклонение наружу большого пальца стопы». При этом сустав у основания пальца увеличивается в размерах, вокруг него появляются костные разрастания, а мягкие ткани, расположенные вблизи, воспаляются. В результате сустав деформируется, увеличивается в размерах, появляются боль и отек. При выраженных изменениях показано хирургическое лечение.

Но приостановить развитие этой патологии можно. Для этого нужно носить ортопедическую обувь, делать специальную гимнастику и принимать хондропротекторы (вещества, препятствующие разрушению хряща), – например, таблетки «Артро-Актив Питание суставов». А для усиления эффекта вместе с таблетками используйте крем-бальзам «Артро-Актив питающий». Такое одновременное применение обеспечит более качественное воздействие.

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



ПСИХОЛОГИЯ

Весной этого года исполнилось сто лет со дня смерти Адели Гюго – дочери великого французского писателя Виктора Гюго, автора всеми любимых романов «Собор Парижской Богоматери» и «Отверженные».

ПО прошествии стольких лет про Адель – пятого ребенка в семье знаменитого француза – мало кто вспоминает. Разве что биографы Виктора Гюго, а еще психологи и врачи-психиатры. Дело в том, что Адель, сама того не желая, подарила свое имя синдрому, описывающему всепоглощающую, страстную, но, увы, безответную любовь. Термин «синдром Адели» хотя и не получил официального статуса в психиатрии, стал общепотребительным и популярным.

С первого взгляда

Адель Гюго родилась в 1830 г. Взрослея, проявляла незаурядный музыкальный талант, становилась все более привлекательной и неоднократно была звана замуж достойнейшими из женихов. Но сердце девушки молчало, и семья полагала, что, скорее всего, останется ей старой девой.

И вот, когда Адель уже разменяла четвертый десяток, в одном из морских путешествий она встретила Альберта Пинсона, ничем, на первый взгляд, не примечательного английского офицера.

Адель влюбилась в него с первых же минут – окончательно и бесповоротно. То, что англичанин, сойдя с борта корабля, совсем не настаивал на продолжении знакомства, ее не смутило.

Спустя пару лет после судьбоносной встречи с Пинсоном Адель исчезла из дома. Объявилась она через некоторое время в Лондоне, откуда послала письмо родителям с просьбой дать согласие на брак с англичанином. Честь, по мнению Виктора Гюго, была невелика. Но что делать...

Любовная лихорадка

Что такое синдром Адели?



foto Legion-media

Итак, Адель Гюго превратилась в мадам Адель Пинсон. Правда, лишь в своем воображении. Потому что в действительности мистер Пинсон отнесся к надоедливой француженке с полным равнодушием, и ни ее красота, ни многочисленные таланты, ни мировая слава и внушительный достаток отца не произвели на него никакого впечатления. Жениться на Адели он и не собирался. Более того, со временем благополучно вступил в брак с другой женщиной и обзавелся потомством.

Хоть на край света

Адель брак Альберта не оставила. Вообразив себя его преданной женой, она ездила за ним повсюду: Англия, Канада, Мальта, Америка, наконец, остров Барбадос. Куда бы ни забрасывала служба Пинсона, выходя вечером из казармы, он всегда видел перед собой бледную изнуренную женщину, которая безмолвно

В группе риска – женщины с низкой самооценкой

следовала за ним до самого дома. А там его ждали все новые и новые любовные письма, написанию которых она отдавала каждую свободную минуту. Так продолжалось около десяти лет. Адель почти не следила за собой, ее одежда выглядела ужасно, обувь часто отсутствовала, организм был истощен...

Наконец, ее разыскали, вернули во Францию и поместили в приют для умалишенных, где она и находилась вплоть до самой смерти, которая настигла ее в возрасте 85 лет. До последнего вздоха Адель считала себя возлюбленной женой Альберта Пинсона и продолжала писать ему письма. Впрочем, их уже никто не отправлял адресату...

Чувства требуют жертв?

Быть может, кто-то скажет, что времена теперь иные и такая страстная всепоглощающая любовь уже невозможна. Отнюдь нет! «Дело» Адели живо, и все новые жертвы продолжают нести его трагические знамена. Конечно, в случае с Аделью масла в огонь подлили плохая наследственность (у брата Виктора Гюго были психиатрические проблемы), гибель любимой старшей сестры и, наконец, весьма своеобразное «романтическое» воспитание, при котором у девушки формировался идеал необыкновенной, возвышенной любви.

Но, даже если факторы такого рода отсутствуют, появление новых Аделей весьма вероятно. В группе риска – тонкие, чувствительные, романтичные девушки и женщины.

Также этому синдрому подвержены женщины с низкой самооценкой, склонные к жертвенности. Если вы чувствуете, что влюбились безответно и ничто, кроме объекта любви, вас не интересует, постарайтесь поднять свою самооценку. Даже если не хочется, займитесь внешностью, обновите гардероб. Встретьтесь с максимальным количеством людей, испытывающих к вам любовь и уважение, и попросите их объяснить, за что именно они вас любят.

Не общайтесь с теми, кто одобряет ваше увлечение и будет напоминать вам о вашем возлюбленном. Кстати, вспоминая его (а от этого никуда не деться), не обходите стороной его даже самые мелкие недостатки.

Отвлечься от любовной лихорадки помогут спорт, генеральная уборка, любая хозяйственная деятельность или служебные дела. Попробуйте окунуться в них с головой. Ну а одно из самых испытанных средств – новые отношения, так что не избегайте знакомств, походов в гости, выходов в свет.

Мария ЛИНДИНА,
семейный психолог

ВОПРОС–ОТВЕТ

Новый член семьи



Я давно уже на пенсии, живу одна и часто страдаю от одиночества. Сын предложил подарить мне щенка. Но надо ли мне это? Да и в походах собак я не разбираюсь.

Татьяна Михайловна, Липецк



Отвечает семейный психолог Мария КУЗНЕЦОВА:

– Многие одинокие люди имеют домашних питомцев и считают их лучшим

лекарством от одиночества. Думаю, что и вам станет гораздо веселее жить. Но прежде чем брать на себя ответственность за живое существо, подумайте: по силам ли вам будет каждодневный уход за собакой? Ведь это как минимум двух-, а лучше трехразовые прогулки, забота о специальном корме. За кошкой, конечно, уход проще. С другой стороны, прогулки с собакой существенно расширят круг вашего общения, подарят новые впечатления.

В любом случае не торопитесь. Посоветуйтесь со знакомыми собачниками, заручитесь поддержкой сына: вдруг придется лечь в больницу на обследование, уехать в санаторий – сможет ли он на это время вас подменить?

Что касается выбора породы, внимательно изучите этот вопрос, почитайте специальную литературу. Выбирайте некрупную собаку, ведь, если вы будете брать ее с собой в какие-то поездки, вам придется иногда поднимать ее. Присмотритесь к животным на сайтах приютов. Может быть, вам захочется осчастливить какое-нибудь несчастное четвероногое существо? Собака одарит вас любовью и преданностью, и в конечном счете это перевесит все возможные хлопоты по ее содержанию.



РУССКИЙ
ИСТОРИЧЕСКИЙ
КАНАЛ
«365 ДНЕЙ ТВ»

www.365days.ru

Новый цикл программ

ТАЙНОЕ СТАНОВИТСЯ ЯВНЫМ

каждую пятницу

Смотрите в пакетах кабельных и спутниковых операторов



12+

на правах рекламы



Лук и стрелы



Борис МИНАЕВ

СЛОВО ПИСАТЕЛЯ

Некоторые детские мечты воплотить в жизнь мне так и не удалось, а вот помню я их до сих пор, четко и ясно...

Например, в детстве я мечтал сделать лук и пострелять из него настоящими стрелами. Идея родилась из чтения романов Вальтера Скотта, из «Легенды о Робине Гуде». Была еще у меня книжка об истории стрелкового оружия – от древней пращи до винтовки Мосина. Не помню, как она называлась, не помню автора, но книжка была удивительная. Главы про лук и арбалет я выучил буквально наизусть. Особенно я любил рисовать стрелу с наконечником и хвостатым оперением. Запустить стрелу высоко в небо, и так, чтобы потом она вонзилась точно в цель, вот это было сладкое томительное желание – оно мне почти снилось.

А живого человека, стреляющего из настоящего лука, я видел только в кино: в «социалистических» фильмах (совместное производство ГДР – Югославия), где в главной роли всегда был югославский актер Гойко Митич, игравший индейцев. Эти фильмы (всего-то около десятка) снимались как бы в пику американским вестернам, индейцы в них всегда были очень хорошие, а белые (американцы) очень плохие. Фильмы эти имели в СССР бешеный успех, но для меня главным были не револьверы, ружья или лошади, не синие горы и даже не красивые перестрелки, а вот именно лук и стрелы – древнее, архаичное оружие.

Каждое лето, буквально каждое, я пытался сделать эти пресловутые лук и стрелы. Я втягивал в это дело весь двор, всех друзей и соседей, близких и дальних родственников. Замучил всю семью. Я срезал толстые ветви со старых деревьев, ломал их об колено, строгал перочинным ножом, но ничего не получалось. Все луки выходили какими-то игрушечными. Стрелы не летели дальше двух шагов. Однако каждое лето все повторялось снова и снова: меня неудержимо тянуло в лес, в парк, в сквер, я всюду только и видел луки и стрелы. Как только я замечал поваленное дерево, мчался к нему и начинал выламывать из него ветки, сгребал их в охапку и приносил домой. Мама всегда была в ужасе.

Как-то, уж не помню при каких обстоятельствах, я подержал в руках настоящий спортивный лук. Он был железный, и мне не понравился.

Когда выросли мои дети, я попробовал и их втянуть в это дело. Сегодня мне кажется, что моя тогдашняя любовь к индейцам, рыцарям, древним спартамцам и прочим героям книжек стала расходным материалом массовой культуры и вряд ли способна взволновать современного мальчика так, как меня когда-то. Но если я вижу лук, сердце начинает биться чуть сильнее. И снова хочется бежать в лес.

Убойный продукт

Раньше полезная еда считалась ядом

Привычная для нас система питания складывалась трудно и сопровождалась многими смертями. Дело в том, что многие продукты человечество научилось готовить далеко не сразу.

«Все есть яд, и ничто не лишено ядовитости. Одна лишь доза делает яд незаметным» – это высказывание средневекового врача и алхимика Парацельса очень любят употреблять, когда заходит речь о заведомо вредных продуктах, например табаке и алкоголе. Дескать, «в малых дозах они полезны в любых количествах». Но история человечества наглядно демонстрирует: опасными для здоровья могут стать даже самые полезные продукты.

Чересчур яркие поборники здорового питания напоминают мрачную секту. Их жизнь в постоянной опасности. Вчера им сказали, что манка полезна. Сегодня выясняется, что она – сущий яд. Вчера считалось, что мясо – незаменимый элемент питания. Сегодня от него торжественно отрекаются. Впрочем, истину найти можно. Причем в самом неподходящем месте – в рекламном ролике. Помните?

– Ненавижу кошек!
– Ты просто не умеешь их готовить...

Ужас царицы полей

В Англии XVII в. был зафиксирован любопытный случай. Один моряк прислал матери в подарок фунт чаю. Та, желая угостить соседей заморским невиданным кушаньем, сварила весь фунт. Потом слила темный и невкусный по ее мнению отвар. А оставшиеся чайные листья искусно сервировала и подала со сметаной.

Чаем, пусть и приготовленным таким экзотическим образом, всерьез отравиться, конечно, нельзя. Максимум неприятностей – расстройство желудка. Особо везучие могут получить запор. С меньшей долей вероятности могут возникнуть проблемы с сердцем, поскольку описанная бурда слишком похожа на цифирь.

А вот такая привычная и вкусная штука, как кукуруза, в XVIII столетии показала свой звериный оскал, унеся в могилу, по разным данным, от 10 до 15% населения Южной Европы.

Начиналось все радужно. Новая заморская культура была принята на ура. Итальянский агроном из Римини Джованни Баттарра писал: «Богу было угодно научить нас сеять это зерно здесь, так что даже в самые неурожайные годы у нас есть еда в общем-то вкусная и питательная». И немудрено – в Италии кукуруза по урожайности превосходила пшеницу аж в восемь раз! Призрак голода отступил. Лепешки из кукурузной муки и знаменитая впоследствии каша-полента стали основной пищей итальянцев и жителей Балкан.

И вот здесь их подстерегал один неприятный момент. Кукурузная каша действительно дает чувство сытости. Но в ней начисто отсутствует необходимый организму витамин, который называется никотиновой кислотой.



Франс Снейдерс. Фруктовая лавка.

А дефицит этого витамина ведет к болезни, по сравнению с которой цинга покажется легким насморком. Это пеллагра. Ее еще называют болезнью трех «Д» – по первым буквам симптомов, которые приходят по нарастающей: диарея, дерматит, деменция (безумие). Английские медики прибавляют и четвертое «Д» – Death. То есть смерть. В полном соответствии с итальянским проклятием «Пусть жизнь твоя будет короткой, а смерть – долгой» пеллагра за 4 года гарантированно и мучительно убивала.

В XVIII веке кукуруза стала причиной смерти 10% населения Италии

Этой участи избежали, как ни странно, любители приложиться к чарке спиртного. Виноградное вино компенсирует все недостатки кукурузной каши и делает ее ценным питательным продуктом. Впрочем, не только вино. В XX столетии, уже после многочисленных эпидемий, ученые доказали, что минимальные «присадки» к кукурузе способны избавить от пеллагры. Мясо и рыба для бедняков были слишком дороги, но даже свежей зелени, которая в Италии никогда не переводилась, было бы достаточно для обеспечения потребности организма в никотиновой кислоте.

Бремя второго хлеба

Похожая история произошла и с картофелем. Это только теперь «картофельные бунты» нам кажутся нелепыми. Как же так, глупые крестьяне отказывались выращивать такую дешевую и обильную еду? Но крестьяне тех лет были не глупее нас с вами. Механически перенесенный из Америки продукт показал в Европе свой вредный характер. Первый, еще не селекционированный картофель был низкокачественным и малоаппетитным. При варке его клубни превращались в кислую зловонную массу. К тому же токсичную. Таким он может стать

и сейчас – недаром нас призывают безжалостно срезать позеленевшие участки клубней. Там содержится вещество соланин, употребление которого чревато рвотой, головной болью и повышением температуры, а в особо «удачных» случаях провоцирует делирий, судороги и кому. Фокус же в том, что первые культуры картофеля содержали гораздо большее количество соланина.

Но это еще полбеды. Картофель поначалу даже не варили. Вот одна из первых рекомендаций по употреблению этого нового для европейцев продукта: «Земляное яблоко надобно порезать и высушить. Смолв его в муку, ты получишь хлеб не хуже господского». На выходе получалась невкусная, очень плотная серая субстанция, мало напоминающая хлеб. Немудрено – сплошной крахмал. Агрономы того времени это понимали и в рекомендациях «блестяще» выкручивались: «Такой хлеб тяжело переваривается, однако несварение не вредит крестьянам, напротив – так дольше ощущаешь сытость в желудке». По сравнению с этими рецептами отечественная лебеда и сосновая кора, которую подмешивали в муку в голодные годы, кажутся гораздо более здоровым и естественным вариантом.

Впрочем, Россия тоже не избежала странного и предвзятого отношения к продуктам, которые сейчас признаны чуть ли не целебными. Так, в 1930-е годы, прямо скажем, не самые сытные, цены на пшеничную и ржаную муку в СССР выросли в среднем на 30–40%. А вот на гречневую крупяницу – только на 3–5%. Более того, спрос на гречку даже понизился. Причина – странный взбрык диетологов, которые внезапно решили, что гречка «плохо усваивается, малопитательна, а также содержит 20% целлюлозы в плодном теле», при этом забыв сказать, что целлюлоза содержится в оболочке зерна, которую после обработки выбрасывают.

Гречку, картофель и кукурузу удалось реабилитировать. Но надолго ли? Чрезмерное увлечение многих наших современников модными системами питания дает надежду на продолжение этого увлекательного сериала. Надеемся, что на этот раз без увечий и трупов.

Константин КУДРЯШОВ



ИХ ОПЫТ

Двухколесная Испания

Страна превратилась в рай для велосипедистов

Испания хороша тем, что здесь можно ездить на велосипеде круглый год.

В Барселоне, Мадриде, Малаге, Бильбао и других городах страны есть муниципальные службы круглосуточной аренды электровелосипедов, проложены туристические и прогулочные веломаршруты, на улицах и в парках выделены специальные велодорожки. Местные власти намерены превратить испанские города в рай для велосипедистов. Испанцев не смущает тот факт, что самой велосипедной страной Европы является Голландия (16 млн велосипедов на 18 млн населения) и что граждане Страны тюльпанов и мельниц никому не собираются отдавать пальму первенства.

И дети, и пенсионеры

Прогулка на велосипедах в компании друзей или всей семьей – отличная альтернатива привычным посиделкам в баре или кафе. Теперь испанцы проводят так свободное время чаще, чем еще 2–3 года назад. По вечерам и в выходные в городских парках Мадрида не протолкнуться – так много гуляющих и занимающихся спортом. А еще все чаще на главных улицах и площадях испанской столицы, в парке Рети-ро – самом большом и красивом парке



Мадрида – можно увидеть группы туристов на велосипедах. Гид тоже, разумеется, крутит педали, так что передвигаются такие группы значительно быстрее, чем туристы-пешеходы, и достопримечательностей могут увидеть намного больше. Велотуристы в Европе – это не бедные студенты, у которых нет другой возможности путешествовать, а вполне состоятельные мужчины и женщины 45–55 лет. Передвижение на велосипеде становится для многих испанцев образом жизни, а значит, растут и продажи таких транспортных средств: например, в 2013 году было продано 1,34 млн велосипедов и только 722 703 автомобиля. На велосипеды пересаживаются работники служб доставки грузов,

Этот вид спорта не требует особой физической подготовки

почтальоны, развозчики горячей пиццы и свежих фруктов, рекламщики... На великах ездят и дети, и пенсионеры. Уже созданы целые сообщества предпринимателей, бизнес которых так или иначе связан с велосипедом: открываются специализированные магазины, места отдыха, паркинги, отели для велосипедистов, создаются специальные мобильные приложения...

С электромоторчиком

Чтобы влиться в плотные ряды мадридских велосипедистов, необязательно сразу покупать велосипед, здесь полно небольших прокатных компаний, где можно взять двухколесное средство передвижения на несколько часов или дней. В прошлом году в Мадриде появилась городская служба круглосуточной аренды электровелосипедов. В распоряжении мадридцев и туристов – 1560 электровелосипедов, «приписанных» к 123 велостанциям, работающим 24 часа 365 дней в году. Ближайшая к моему дому стоянка с новенькими белыми велосипедами с электродвигателем – в 10 минутах ходьбы. Ездить на таком велике – сплошное удовольствие, он ведь с моторчиком, позволяющим крутить педали без особого напряжения. Новым городским сервисом за умеренную плату может воспользоваться любой желающий. Тарифы для горожан и туристов разные: для обладателей годового абонемента – 50 центов

в первые 30 минут и 60 центов за каждые последующие полчаса, для не имеющих такового и для туристов – 2 евро за первые 60 минут и 4 евро за каждый последующий час. Детям и пенсионерам – большие скидки.

О пользе велопогулок

Езда на велосипеде полезна для здоровья и поддержания хорошей физической формы, этот вид спорта подходит всем. Он не требует какой-то особой физической подготовки и супервыносливости. Если у вас не было раньше опыта постоянных велопогулок, готовиться к первому выезду надо заранее – делать ежедневную утреннюю гимнастику и активно гулять быстрым шагом по улице. Регулярные велопогулки (3 раза в неделю по 45–60 минут и более) помогут:

- сбросить несколько лишних килограммов, перегружающих сердечную систему и позвоночник;
- снизить риск развития инфаркта миокарда: когда мы двигаемся и занимаемся спортом, наши мышцы сокращаются, что помогает работе сердца, – сокращение мышц способствует продвижению крови по сосудам;
- улучшить состояние ног при варикозном расширении вен. Когда мы крутим педали, объем венозной крови в ногах уменьшается, ткани насыщаются кровью, обогащенной кислородом;
- улучшить кровоснабжение органов малого таза, что благотворно сказывается на состоянии мочеполовой системы;
- укрепить мышцы ног, плечевого пояса и спины;
- избавиться от вегетососудистой дистонии, которой сегодня страдают и взрослые, и подростки. Уже после двух-трех месяцев регулярного катания симптомы дистонии – потемнение в глазах при резкой смене положения, частые обмороки, потливость ладоней, скачущий пульс, покалывание в груди – уменьшатся;
- нормализовать обмен веществ, улучшить работу легких, сделать сон здоровым и крепким.
- По данным исследований, велосипедисты на 70% реже простужаются и болеют гриппом и ОРВИ в холодное время года, чем люди, не жалующие этот вид транспорта.

Ну и самое главное: велосипедные прогулки подарят массу положительных эмоций и увеличат количество друзей и единомышленников.

Наталья ТИМАШОВА,
собственный корреспондент
газеты «Новые Известия»
в Испании, специально
для «АиФ. Здоровье»

СОВРЕМЕННАЯ КЛАССИКА БУДУЩЕГО

25
ЛЕТ В
ЭФИРЕ

РАДИО
РОССИИ

«Первая кнопка» проводного вещания, УКВ 66,44 МГц в Москве, УКВ 66,3 в Санкт-Петербурге

БОЛЯТ НОГИ? АРТРИТ? АРТРОЗ? ВАРИКОЗ?



Шаг за шагом
к свободе движений!

Лазерный аппарат «ОРИОН СТЕП» более 20 лет применяется для качественного лечения артритов, артрозов, остеохондроза, гриж, пяточных шпор, трофических язв, варикоза, гипертонии, ИБС, аритмии! Лазерный аппарат «ОРИОН СТЕП» компактен и прост в применении. «ОРИОН СТЕП» быстро снимает боль, воспаление, отеки, спазмы, способствует восстановлению хрящей и поверхности суставов, улучшает обмен веществ, питание тканей кислородом, снижает вязкость крови, уровень холестерина и риск тромбообразования.

Аппарат «ОРИОН СТЕП» вернет Вам здоровье на долгие годы!

БЕСПЛАТНАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ: 8 (800) 505-20-25

Производитель: 8 (495) 921-33-23, г. Москва

Разрешен Минздравом РФ с 1993 года! Не требует специальных навыков! Спрашивайте в магазинах Вашего города!

119634, Москва, ул.Ск.Мухомовой, д.7. ООО ВМП «ЖИВА». ОГРН 1027700165404. Дек-ция о соответствии № РОСС RU.ИМ28.Д01351. Реклама ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

«Пока на ногах можешь стоять – встань и иди работать. Все! Иных вариантов нет», – уверен известный режиссер и сценарист Владимир Бортко.

Родина – одна

– Владимир Владимирович, в ближайшее время у вас выходит фильм «Душа шпиона». В одном интервью вы сказали: «Инструментарий шпиона – шантаж, воровство, обман, подкуп... Его профессия – врать. Но при этом обязательно верить в необходимость того, что ты делаешь, чтобы чувствовать себя человеком». Можно ли сказать, что в этом смысле мы все сегодня немного шпионы?

– Не думаю... Я рассказываю в картине о том, что шпион использует спорные с точки зрения морали инструменты. Но для него это просто работа. И, для того чтобы ее хорошо выполнять, надо точно понимать, ради каких идеалов ты ее делаешь. Когда идет война, и с одной стороны – фашисты, а с другой – свои, все предельно ясно. Штирлицу на эту тему особо размышлять было нечего. Другое дело, если действие разворачивается сейчас. В начале моего фильма звучит фраза, которую и произносить страшно: «Мы работаем на тех, кто работает на них». И вот тут начинаются внутренние коллизии. Но герой в конце концов понимает, что «линия партии и правительств», как говорили в прошлом, может быть разной, а Родина одна. И он верит, что делает именно то, что нужно для страны.

– Но любой человек должен задаваться вопросом: «Прав ли я в том, что делаю?» Разве нет?

– Даже не в правоте дело... Важно понимать – для кого, ради чего ты что-то делаешь. В этом суть.

– В последнее время у нас в стране многие очень политизированы, в том числе и ваши коллеги. А вы?

– Не знаю... Возможно, вы просто не в лучший период моей жизни обратились ко мне за интервью. Мне сейчас вообще ничего не хочется, ничего особо не интересно. (Задумывается.) Знаете, когда сняли Хрущева с должности Первого секретаря ЦК КПСС, я ехал в такси... И вдруг в окно увидел, как с одной

Владимир Бортко:

«Работа – лучший рецепт от депрессий и простуд!»



На съемках фильма «Мастер и Маргарита».

из центральных улиц демонтируют портрет Никиты Сергеевича. Я оживился, говорю таксисту: «Видите, снимают портрет самого Хрущева! Посмотрите!» На что он мне ответил: «Да по фиг мне! У меня дочка коклюшем болеет. Понял?» У меня дочка коклюшем не болеет, но чувства я испытываю примерно те же самые, что и тот таксист.

Вековое рабство

– Писатель Захар Прилепин в недавнем интервью нашей газете рассуждал о том, что история России развивается по замкнутому кругу, но в этом нет ничего плохого.

Мол, это лучше, чем идти прогрессивным европейско-западным путем. Вы разделяете такую позицию?

– У меня очень простая система взглядов: мы живем в имперской стране, а раз так – забудьте о демократии. У нас возможны только два варианта государственного устройства – либо социализм, в рамках которого произойдет некое объединение, воспитание «нового» человека и тому подобное, либо

страна разваливается на множество отдельных государств, где Россией будет Московское княжество, выходящее, может быть, за сотню километров от МКАД. Может, чуть больше...

– Русские, как известно, народ неулыбчивый и где-то даже агрессивный... Может, это связано с вековой грязью и бытовой неустроенностью, которые нас окружают?

– Естественно, но еще и с воспитанием. Ну вот представьте себе деревню Большие Говнюки. Родился и живет там пацан или девчонка... Что они видят до школы? Пьющий отец, брат или дядя, сидящий в тюрьме, мать, выбивающаяся из сил. Там никакой надежды нет! И вот этот забитый и практически обреченный на определенный тип существования ребенок приходит в первый класс, и к нему учитель, которого он и так знает, потому что живут рядом, начинает обращаться на Вы... Кстати, в лице учителя к крохе в первый раз обращается Государство. Поверьте, это переворот сознания, это переосмысление себя.

В русском человеке в большинстве случаев до сих пор нет понимания и осознания того, что он прежде всего личность. Нам важно вытравлять из себя это вековое рабство. «А ты кто такой?! Иди, делай то, что тебе говорят, и молчи в тряпочку!» – вот этого нельзя допускать!

Универсальный рецепт

– Давайте уже о здоровье поговорим: вот, например, у вас съемки, а вы с температурой, капризный, депрессивный... Что тут делать?

– Пока на ногах можешь стоять – встань и иди работать. Все! Иных вариантов нет. «Шоу должно продолжаться», – как поется в известной песне Фредди Меркьюри. Вам любой актер расскажет, что, выходя на сцену почти в бессознательном состоянии, он во время спектакля забывает о болезни. Играет, скачет, как здоровый. Это потом его уже могут на «скорой» увезить после спектакля. На сцене включаются какие-то неведомые резервы организма...

– Это я неоднократно слышал от актеров. А что происходит с больным, гриппозным режиссером на съемочной площадке?

– То же самое! Я должен. От меня зависят люди. Работа – универсальный рецепт и от депрессии, и от простуды. А лежать в постели с компрессом на голове – это не моя история. На том свете отдохнем.

– А физическую форму вы как-то специально поддерживаете? Может, зарядку делаете по утрам?

– В этом плане я дурной пример. Никаких зарядок я не делаю, в спортзал не хожу, в бассейне не плаваю...

– Последняя попытка: вы даже не пытались заниматься спортом?

– Когда был помоложе, каждый день пробегал по десять километров. Но я это делал не ради здоровья, а чтобы похудеть.

– Уже интересно! Удалось?

– Я похудел почти на 20 килограммов! И без всяких диет. Мне тогда было чуть за тридцать. Так что, кто хочет – пусть попробует.

– А здоровое питание – это про вас?

– А зачем мне здоровое питание? Я на здоровье, слава богу, пока не жалуюсь. Вот как начну жаловаться и плохо себя чувствовать – так, видимо, и начнутся здоровые диеты... Не хотелось бы, конечно.

– Такое отношение к здоровью – это так по-русски, к сожалению...

– Это правда, к сожалению. Пока жареный петух не клонет или пока гром не грянет – мужик не перекрестится.

Беседовал Сергей ГРАЧЕВ

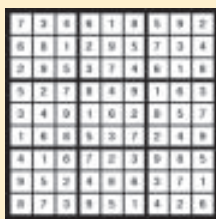
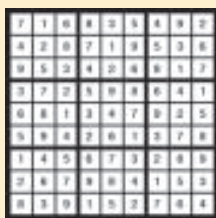


Ваш вопрос специалисту

Blank lines for writing a question to a specialist.

Отправьте купон по адресу: 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 42, «АиФ. Здоровье», или пишите на электронный адрес: aifzdorovie@aif.ru

ОТВЕТЫ НА СУДОКУ № 615 № 616



ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:
 Боровик – Уклонист –
 Браслет – Съестное –
 Клио – Тофу – Сага –
 Небо – Бой – Рейн –
 Сорт – Эппле – Рожков –
 Пуля – Ажарагс – Атлант –
 Парта – Устье – Идиш –
 Рокки – Цитрин – Иприт.
ПО ВЕРТИКАЛИ:
 Сорванец – Александр –
 Бокарев – Тмин – Бессонница –
 Уши – Рис – Балда –
 Тото – Эксперт – Флип –
 Куксу – Пиар – Океанарий –
 Моисей – Суп – Немо – Трепотня.



Читайте в следующем номере, который выйдет 28 мая:

- **Обнажите грудь. Когда идти к маммологу**
- **Фиолетовые фрукты: что лечат?**
- **Пропустите стаканчик! Зачем пить до еды**
- **Путешествие с ребенком: пять правил комфортного отдыха**
- **Японская медицина: секрет восточного долголетия**



ДОСУГ С ПОЛЬЗОЙ

БИОКОРРЕКТОР - ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ОШИБОК



✉ В последнее время очень много пишут и говорят о биорезонансной терапии. Мне это очень интересно. Опробовал этот метод лечения в санатории и остался доволен. Это действительно что-то новое, чего раньше не было. Не могли бы вы подробнее рассказать о медицинском приборе БИОКОРРЕКТОР? Говорят, что с его помощью можно проводить биорезонансную терапию самостоятельно в домашних условиях.

В. П. Николаев, Москва

На сегодняшний день одним из самых современных и прогрессивных методов лечения, практически не имеющих побочных эффектов, признан метод биорезонансной терапии. Новейшие достижения науки воплощены в медицинском аппарате БИОКОРРЕКТОР, с помощью которого человек может самостоятельно проводить сеансы биорезонансной терапии прямо на дому!

В ЧЁМ УНИКАЛЬНОСТЬ МЕДИЦИНСКОГО ПРИБОРА БИОКОРРЕКТОР?

В БИОКОРРЕКТОРЕ реализована веко-

вая мечта многих поколений: практически безошибочная диагностика и лечение слиты воедино. Древняя китайская мудрость гласит: «ЕСЛИ ОШИБОК НЕТ В ДИАГНОСТИКЕ, ТО ИХ НЕ МОЖЕТ БЫТЬ И В ЛЕЧЕНИИ». Сначала БИОКОРРЕКТОР улавливает и анализирует частоту электромагнитных колебаний больных клеток, ставя точный диагноз. Затем начинается лечебный процесс: БИОКОРРЕКТОР меняет частоту колебаний больных клеток на частоту здоровых. В результате патологические колебания нейтрализуются, а здоровые, наоборот, усиливаются за счёт явления резонанса. Таким образом, БИОКОРРЕКТОР подавляет болезнь и улучшает здоровье. Поскольку весь наш организм состоит из клеток, поэтому и спектр лечения БИОКОРРЕКТОРОМ очень широк! С помощью прибора можно одновременно лечить множество хронических заболеваний, включая заболевания сердца и сосудов, болезни опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта, эндокринной, нервной и мочеполовой систем, заболевания органов дыхания, кожные заболевания и др. Лечение происходит именно на клеточном уровне, без вредных побочных эффектов.

ПОЧЕМУ ЛЮДИ ДЕЛАЮТ ВЫБОР В ПОЛЬЗУ БИОКОРРЕКТОРА?

БИОКОРРЕКТОР - полностью автоматический прибор. Не нужно проводить долгую настройку прибора на конкретное заболевание, всё это происходит автоматически! Раньше таких приборов просто не существовало! БИОКОРРЕКТОР - умный прибор, он выявляет истинную причину болезни и борется именно с причиной, а не с её симптомами. Он работает по принципу обратной связи, то есть безошибочно устанавливает диагноз и начинает лечить именно

ваше заболевание, учитывая индивидуальные особенности организма. БИОКОРРЕКТОР может настроиться на каждого человека, поэтому пользоваться им сможете не только вы, но и все члены вашей семьи. БИОКОРРЕКТОР не зря называют личным помощником, ведь при работе с ним ошибка в диагнозе практически исключена. Этот медицинский прибор говорит с вашим организмом на одном языке, улавливает и расшифровывает сигналы о помощи, исходящие от больных и ослабленных органов. При этом работа с БИОКОРРЕКТОРОМ очень проста и наглядна: результаты диагностики и лечения вы сразу же видите на дисплее прибора. В комплект поставки входит и книга с точными рекомендациями по применению БИОКОРРЕКТОРА по каждому виду заболеваний. Прибор очень надёжен в работе, и производитель даёт на него свою фирменную гарантию.

ЧТО МОЖЕТ БИОКОРРЕКТОР ТАКОГО, ЧЕГО НЕ МОГУТ ДРУГИЕ ПРИБОРЫ?

БИОКОРРЕКТОР обладает определённым омолаживающим эффектом, поскольку способен воздействовать на клетки именно тех желёз, которые и определяют биологический возраст: это гипоталамус, гипофиз, щитовидная и околощитовидные железы, надпочечники, эпифиз и половые железы. В результате явления биорезонанса энергия этих клеток возрастает многократно. БИОКОРРЕКТОР может помочь замедлить скорость старения на клеточном и межклеточном уровнях, снизить биологический возраст клеток, тканей, отдельных органов и систем, омолодить организм и как бы «пустить время вспять». Медицинский прибор возвращает клеткам организма, которые гибнут в результате старения, здоровье и омолаживает

их, таким образом не давая угаснуть жизни пожилого человека и возвращая вторую молодость его организму!

БИОКОРРЕКТОР РЕКОМЕНДОВАН ПРИ:

- **болезнях сердечно-сосудистой системы и внутренних органов** (гипертония, ишемическая болезнь, стенокардия, постинфарктный кардиосклероз, бронхит, астма и др.);
- **заболеваниях нервной системы** (реабилитация после церебрального инсульта с нарушением речевых и координационных функций, болевые синдромы позвоночника, невралгия, мигрень, бессонница, невроз);
- **болезнях эндокринной системы** (сахарный диабет 1-го и 2-го типа и др.);
- **заболеваниях опорно-двигательного аппарата** и других заболеваниях.

ВЕСЕННЯЯ АКЦИЯ!

Заказавшие БИОКОРРЕКТОР получают ПОДАРОК на выбор:

- ✓ электронный тонометр;
- ✓ лечебную продукцию для оздоровления с турмалином;
- ✓ машинку стиральную ультразвуковую;
- ✓ изделия магнитотерапии и другие

Узнать, насколько эффективен БИОКОРРЕКТОР именно при Вашем заболевании, и заказать его можно по тел. в Москве

(495) 276-09-98

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

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!!!

№ 615

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

№ 616

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

Сканворд

1

2

ОТВЕТЫ ОПУБЛИКОВАНЫ НА СТ. 23

ЛЮБИМЫЙ ГРИБ АКТЕРА АЛЕКСЕЯ ПЕТРЕНКО — ДРУГИХ ОН ПРОСТО НЕ СОБИРАЕТ

КОРЕЙСКАЯ ЛАПША С МЯСОМ

ОСЛИК ПОД АЛЕШЕЙ ПОПОВИЧЕМ ИЗ МУЛЬТФИЛЬМА «ТРИ БОГАТЫРЯ И ШАМАХАНСКАЯ ЦАРИЦА»

РУССКИЙ КРЕСТЬЯНИН, ПОЛУЧИВШИЙ ПЕРВОЕ ПОДСОЛНЕЧНОЕ МАСЛО В 1829 ГОДУ

С ЧЕМ МОЖНО СПРАВИТЬСЯ В ДВА РАЗА БЫСТРЕЕ, ЕСЛИ СЧИТАТЬ ОВЕЦ ПАРАМИ?

ВЕЛИЧАЙШИЙ КОМИК ИТАЛИИ

КАКОЕ ОБЩЕНИЕ НЕ СТОИТ ТЕХ СЛОВ, ЧТО НА НЕГО ПОТРАЧЕНЫ?

ЮВЕЛИРНЫЙ НАРУЧНИК

КАКОЙ СЫР ИЗ-ЗА ОТСУТСТВИЯ ХОЛЕСТЕРИНА ОСОБЕННО ПОЛЕЗЕН ТЕМ, У КОГО ПРОБЛЕМЫ С СЕРДЦЕМ?

КОКТЕЙЛЬ С СЫРЫМ ЯЙЦОМ

МОРСКОЙ ЗООПАРК

ЧТО НА ПЕРВОЕ ВАРЯТ?

КАПИТАН ИЗ ПРИНЦЕВ

ЭПИЧНЫЙ ОПУС

БОЖЕСТВО ИСТОРИИ

ЧИНОВНИК ЗНАНИИ

РУКОПАШНЫЙ ...

ОЛЕГ

ИЗ-ЗА ЧЕГО ОДИН И ТОТ ЖЕ ТОВАР СТОИТ ПО-РАЗНОМУ?

ЛЕТУНЯ ИЗ ДУЛА

ЮНЫЙ ПРОКАЗНИК

КАК ЗВАЛИ ОТЦА СЕРГЕЯ ЕСЕНИНА?

«САМЫЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫЙ ОРГАН» ДЛЯ РЕСТОРАННОГО ДЕГУСТАТОРА

ПУШКИНСКИЙ ГЕРОЙ, ОТБИВШИЙ У ПОПА ОХОТУ К ДЕШЕВИЗНЕ

РЕКЛАМНЫЕ ТРЮКИ

МУЖСКАЯ КОЛОННА

ЛАТЫШСКИЙ РОЖОК

«ЕГО ... УЖАСНУВШИСЬ, ПОПЫТАЛИСЬ ЗАПОЛЗТИ ВНУТРЬ ГОЛОВЫ»

ЗЛАК НА САКЕ

КАКИМ КАМНЕМ У ЙОГОВ ПРИНЯТО ВОЗДЕЙСТВОВАТЬ НА ЧАКРУ СОЛНЕЧНОГО СПЛЕТЕНИЯ?

СПЕЦИЯ ПЕКАРЯ

РЕЧНОЙ КОНЕЦ

КАКОЙ СТОЛ ИЗОБРЕЛ СЕЛЬСКИЙ УЧИТЕЛЬ ПЕТР КОРОТКОВ В XIX ВЕКЕ?

ОСНОВНОЙ ЯЗЫК АШКЕНАЗОВ

ГАЗ, ИСПОЛЬЗОВАННЫЙ КАК ПЕРВОЕ В МИРЕ ХИМИЧЕСКОЕ ОРУЖИЕ

КОМЕДИЯ «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ... И БУЛЛВИНКЛЯ» С РОБЕРТОМ ДЕ НИРО

АиФ здоровизм

Человек на 80% состоит из воды, вот почему его нередко доводят до кипения.

Евгений ТАРАСОВ

Аргументы и факты

Директор департамента по развитию 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

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 подписан 15.05.2015 г.

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

Дата выхода в свет 21.05.2015 г.

Заказ № 113-2015. Тираж 450 637 экз.

Цена свободная.

ISSN 1562-7551

1 5 0 2 1

9 771562 755431