

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

ЗДОРОВЬЕ

О жизни и деньгах начинают думать, когда они приходят к концу.

Эмиль Кроткий, сатирик

ПЕЧЕНЬ

Чем мы ее калечим

стр. 5

ЕДА ПО ВОЗРАСТУ

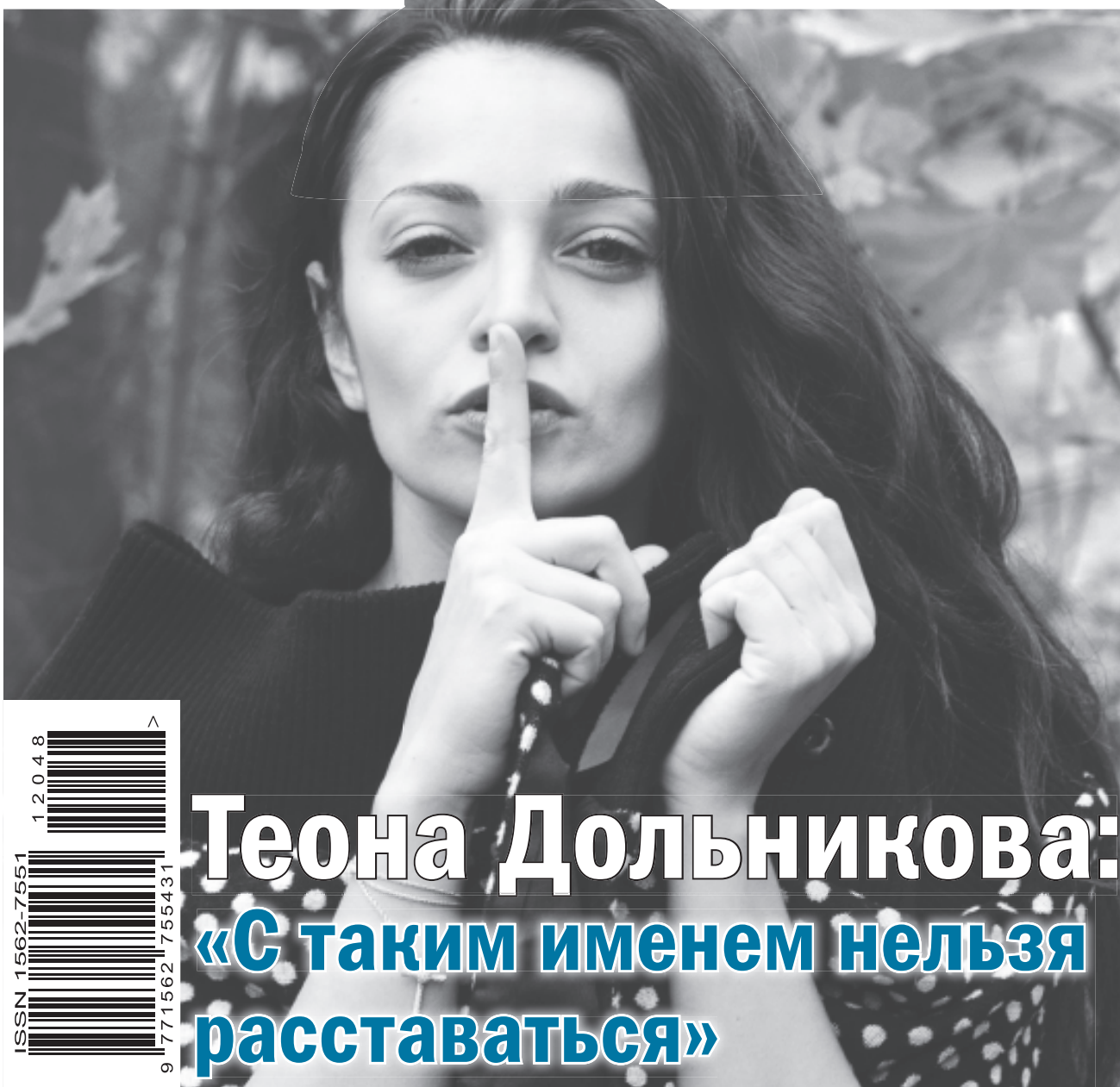
Что полезно после 50?

стр. 10

ПОМЕНИТЬ ВРАЧА

Помогут юристы

стр. 17



Теона Дольникова:
«С таким именем нельзя расставаться»

3 О курении

Говорят онкологи и их пациенты

6 Аллергия... на дом

Провокаторы в квартире

9 Энергетики

Недетские напитки?

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Виктория ТАЛЫШИНСКАЯ, певица



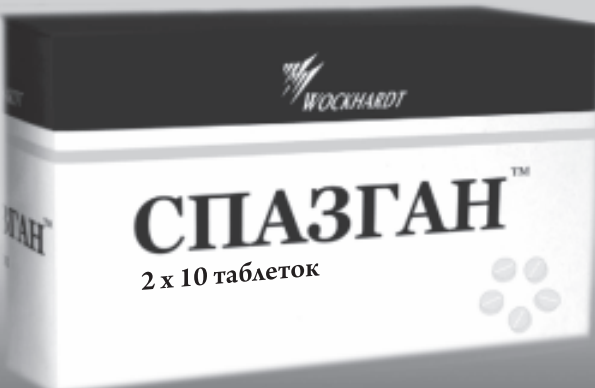
Когда Виктория Талышинская была ребенком, она занималась в ансамбле патриотической песни. Именно в этот период будущая звезда поняла, что хочет профессионально петь. Широкую известность певице принес дуэт «Непара» с Александром Шоуа. Сегодня Виктория первой читает очередной номер «АиФ. Здоровье».

С нашим гостем в пресс-центре «АиФ» беседовала Наталья Кожина

СПАЗГАН

Проверен временем!

Реклама. Р.У. № П № 011958/01 от 11.08.2011 года. 119571, Москва, Ленинский пр-т, д. 148, оф. 123-124. Тел. +7 (495) 434-51-59

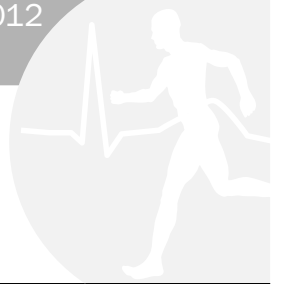


БОЛЬ и СПАЗМ

- Почечная и печеночная колика
- Боли по ходу кишечника
- Периодические боли у женщин (альгодисменорея)
- Другие виды боли и спазмов



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



НОВОСТИ НЕДЕЛИ

>> ОБЗОР ОТКРЫТИЙ И СОБЫТИЙ ОТ «АИФ. ЗДОРОВЬЕ»

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Ожирение мешает спать

Жир на бедрах и талии может стать причиной плохого сна, доказали американские исследователи. При этом, если жир убрать, бессонница исчезнет.

Полученные результаты ученые объясняют тем, что ожирение часто сопровождается апноэ (кратковременными остановками дыхания во сне). Из-за апноэ люди страдают от бессонницы, а также от проблем с сердцем и сосудами головного мозга, который не получает достаточно кислорода и питательных веществ. Когда вес снижается, мозг получает больше кислорода, и качество сна меняется в лучшую сторону.



ЦИФРЫ НЕДЕЛИ

31% пожилых людей главным страхом надвигающейся старости считают страх потери памяти.

ИЗОБРЕТЕНИЕ

Незрячие видят!

Слепые пациенты способны «видеть» объекты с помощью слуха, утверждает международная группа ученых из Израиля и Франции.

Медики использовали устройство, которое позволяет перекодировать визуальные сигналы в звуковые. Прибор состоит из миниатюрной камеры и наушников, подключенных к компьютеру или смартфону.

Участникам экспериментов, которые страдали врожденной потерей зрения, понадобилось около 70 часов тренировок, чтобы освоить принцип работы с преобразующим устройством. После этого они научились видеть текстуры и объекты, в том числе дома и лица. Кроме того, добровольцы смогли определять положение других людей, различать выражение лица, а также читать отдельные буквы и слова.

ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

Зубы про запас

Использовать молочные зубы как источник стволовых клеток решили родители семилетней британки Бекки Грэхам. По замыслу взрослых, ребенок в будущем сможет воспользоваться новейшими достижениями клеточных технологий, если у нее возникнет в этом необходимость.

Стволовые клетки – это «первоклетки» нашего организма, из них формируются все ткани. Имея замороженный запас своих стволовых клеток, человек сможет получить выращенную из них печень, селезенку или кожу для трансплантации – и риск отторжения органов снизится в разы. Это – технологии будущего.

Обычно стволовые клетки получают из пуповинной крови младенца, но родители Бекки Грэхам не успели это сделать. Между тем пульпы молочных зубов – тоже ценный источник стволовых клеток, и именно поэтому было принято решение заморозить их.



Комментирует заведующий лабораторией генетических основ клеточных технологий Института общей генетики им. Н. И. Вавилова РАН, доктор биологических наук **Сергей КИСЕЛЕВ**:

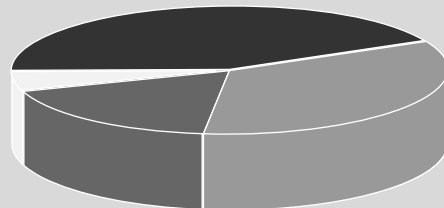
– Ученые, которые занимаются клеточными технологиями, уже лет 5–7 присматриваются к клеткам молочных зубов. Эти клетки не универсальны, обладают не очень большим потенциалом, но все-таки могут быть источником персональных клеток.

Недавно была вручена Нобелевская премия за перепрограммирование клеток. Так что в будущем из молочных зубов можно было бы получать универсальные клетки и с их помощью лечить многие болезни взрослого хозяина этих зубов. Но проблема в том, что наш рот – источник различной заразы. Получить из зубов чистые, не инфицированные клетки – крайне сложно. Только если молочные зубы были удалены врачом после специальной подготовки. Так что подбирать выпавшие зубы своего ребенка для этой цели – нет смысла.

ОПРОС

Считаете ли вы, что пить алкогольные напитки в общественном транспорте – это нормально?

- 43%** Нет, это наша российская дикость – пить алкоголь в общественном транспорте, такого нигде больше нет
- 34%** Наверное, пить в метро или автобусе – это неприлично
- 18%** Да нормально. Почему бы не выпить баночку пива?
- 5%** Не знаю, не задумывался (-лась)



Всего в опросе приняли участие 3096 человек.
Опрос проведен на сайте www.aif.ru

ИНТЕРЕСНО

Когда все «супер»

Утро – самое счастливое время, утверждают американские ученые. За два года психологи проанализировали почти 600 миллионов сообщений, оставленных пользователями социальной сети Twitter из более 80 стран мира. В сообщениях ученые искали слова, указывающие на эмоции. Так, «супер», «отлично» и «фантастика» говорили о хорошем настроении пользователя, а «боюсь», «встревожен», «печально» – о неважном расположении духа.

Статистика показывает, что независимо от дня недели настроение большинства пользователей ухудшается от утра к вечеру. Всплески счастья зафиксированы на Новый год, Рождество и вообще в период с декабря по январь.



ОТКРЫТИЕ

Третий лишний удален

Микробиологам из Университета штата Вашингтон (США) удалось успешно удалить хромосому, из-за которой развивается синдром Дауна.



В каждой клетке человека находится 24 пары хромосом. Иногда вместо пары может быть тройка одинаковых хромосом – так называемая трисомия. Трисомия 21-й хромосомы вызывает синдром Дауна.

По словам исследователей, их опыт не сулит скорого появления методов лечения этого заболевания, но может пролить свет на генетический механизм развития недуга и помочь при раке крови, который часто встречается среди людей с этой болезнью.

ПРОФИЛАКТИКА

Гуляй и не старей

Один час в день, посвященный прогулке или физкультуре, продлевает жизнь на 4,5 года, говорят исследователи из Гарвардской медицинской школы в Бостоне (США) и Национального института рака в Бетесде (США).

Ученые провели эксперимент, в ходе которого добровольцев разделили на группы в зависимости от веса, возраста и частоты занятий физическими упражнениями. Затем ученые сравнили среднюю продолжительность

жизни участников разных групп и выявили: регулярные порции физических нагрузок (даже небольшие) ее увеличивают. Так, прогулка раз в неделю в течение 75 минут уже прибавляет к жизни 1,8 года.

Те, кто тратил на спорт 2,5 часа в неделю, в среднем жили на 3,4 года дольше, а те, кто занимался 7,5 часа в неделю, – на 4,5 года. Эта закономерность была верна для всех участников исследования, независимо от веса и возраста.



НЕВЕРОЯТНО!

Нежданная находка

Германские врачи больницы успешно удалили 71-летнему пациенту опухоль весом в 21 килограмм.

Как сообщил главный врач клиники, пожилой человек обратился к медикам с жалобами на неуклонно растущий вес и тяжесть в животе. Пациенту назначили МРТ-диагностику, в ходе которой и обнаружили огромную опухоль. Врачи решили удалить новообразование, несмотря на то что оно было расположено близко к центральным кровеносным сосудам кишечника. Кроме того, к опухоли прилегали печень, селезенка и поджелудочная железа.

Операция прошла успешно, пациент начал проходить курс реабилитации и чувствует себя хорошо. «Даже в университетских онкологических центрах опухоли такого размера – редкость», – говорят медики.



ОСТРАЯ ПРОБЛЕМА

>> НА ПОДРОСТКОВ С СИГАРЕТАМИ НИКТО НЕ ОБРАЩАЕТ ВНИМАНИЯ

Врачи, пациенты

и журналисты во время

телемоста Москва –

Санкт-Петербург говорят

о последствиях курения

для здоровья.

БОЛЕЕ ста онкологов страны обратились к Председателю Государственной думы Сергею Нарышкину с просьбой поддержать законопроект Минздрава РФ «Об охране здоровья населения от окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» в той редакции, в которой он был предложен министерством.

Почему обсуждение этого закона взволновало врачей?

В чьих интересах?

Дмитрий ЯНИН, председатель правления Международной конфедерации обществ потребителей (КонфОП), член координационного совета по борьбе против табака при Минздраве РФ:

– Собрано сто подписей под обращением онкологов России в поддержку антитабачного закона. Почти 100 тысяч подписей – на сайте одной из московских газет. Против закона выступают табачные компании и политики, которые их поддерживают. Мы попросили хирургов-онкологов, журналистов и людей, которые в результате курения столкнулись с очень серьезными проблемами со здоровьем, высказаться по этому поводу.

Многие думают, что закон принимается в непонятно чьих интересах. Одни говорят, что он выгоден для фармацевтической отрасли, якобы она будет больше зарабатывать на противотабачных средствах... Есть версия, что за законом стоит наркомафия. И даже, что за этим законом стоят враги химчисток, потому что после запрета на курение в общественных местах спрос на услуги химчисток упадет. При этом не говорится о главном: в нашей стране 44 млн курильщиков, и, к сожалению, 22 млн из них умрут от диагнозов, напрямую связанных с ошибкой, которую они допустили, когда начали курить.

Мы хотим сейчас дать слово Санкт-Петербургу.

Важно

34,9% взрослых в России (21,9 млн человек) подвергаются воздействию табачного дыма на рабочем месте.

89% детей 13–15 лет вынуждены вдыхать табачный дым в общественных местах, а 76% – у себя дома. 47% людей, умерших преждевременно в результате воздействия пассивного курения, – некурящие женщины, а 28% – некурящие дети.

Онкологи о курении

На фото слева направо: Председатель правления КонфОП Д. Янин, глава Евразийской федерации онкологии (ЕАФО) С. Субраманиан и журналист Р. Толокнов

Печальные исповеди

Марина ЧЕРНОВА, член правления КонфОП, руководитель программ общественного здоровья:

– Мы в студии Санкт-Петербурга, здесь доктор-онколог Андрей Викторович Карпенко и два замечательных, смелых пациента, которые согласились рассказать свои истории: Светлана Дмитриевна и Валерий Юрьевич.

Валерий ШУВАЛОВ (онкологическая больная, удалена часть гортани):

– Курить я начал в 9–10-м классе, когда хотелось казаться взрослым. Я был доцентом Санкт-Петербургского экономического института, сейчас это университет. Примерно 5 лет назад у меня стал садиться голос, а в начале 2008 года мне поставили диагноз «рак». Потом была операция, частично удалили голосовые связки, сделали пластику... Болезнь моя вызвана комплексом причин. На первом месте – курение. Кроме того – специфика работы, постоянная горловая нагрузка. После операции меня какое-то время еще подержали на работе, но когда подошел пенсионный возраст, попросили освободить место преподавателя. Думаю, если бы не проблема с голосом, если бы я мог и дальше читать лекции, меня бы оставили. Работа мне нравилась, я сейчас скучаю о ней. Есть проблемы и морального характера, меня угнетает снижение социального статуса...

Светлана ДМИТРИЕВА (онкологическая больная, перенесла операцию ротовой полости, говорит с большим трудом):

– Я плохо говорю, извините. Курила лет 35. После операции я – инвалид 1-й группы. Прихожу к себе на работу в социальный центр два раза в неделю и девочкам говорю: не курите, посмотрите, что стало со мной.

Андрей КАРПЕНКО, заведующий отделением опухолей головы и шеи Ленинградского областного онкологического диспансера:

– 90% наших пациентов – курильщики. Курение является основным фактором в развитии рака ротовой полости, глотки, гортани...

По статистике, 50–60% пациентов умирают через год после установления диагноза «рак ротовой полости». Инвалидизация таких пациентов – очень высокая. Приблизительно 60–70% больных мы вынуждены полностью удалять гортань. Последствия – отсутствие голоса в общепринятом смысле этого слова, дыхание через трахеостомическую трубку.

расцвете сил, владеет специальностью и положением в обществе, но рак может стать концом его карьеры, жизни.

Что перевесит?

Дмитрий ЯНИН:

– По нашим оценкам, если закон будет принят в той редакции, в какой он сейчас есть: с запретом на рекламу, на курение в общественных местах..., табачные компании будут терять по 5 млрд долларов продаж ежегодно. Мы бы хотели, чтобы наши доктора не сталкивались с раком ротовой полости.

Курение является основным фактором в развитии рака ротовой полости... 90% таких больных – курильщики

Рак помолодел

Роман ТОЛОКНОВ, журналист:

– 20 лет назад иностранные табачные компании, пришедшие на российский рынок, выбрали своей целью женщин и детей, это известный факт. Наблюдаете ли вы, практикующие врачи, некую эпидемию женской онкологии?

Сомасундарам СУБРАМАНИАН, хирург-онколог, директор Евразийской федерации онкологии и научно-образовательного центра «Евразийская онкологическая программа ЕАФО»:

– Женщины стали чаще болеть раком легкого. Из-за того, что много подростков курит, рак помолодел. Если раньше мы видели рак легкого или языка, гортани в 50 лет и позже, сейчас мы видим эти болезни и у 22-летних пациентов.

Андрей КАРПЕНКО:

– Да, женщин с раком головы и шеи стало больше. Всегда считалось, что рак ротовой полости в результате курения возникает в 60–70 лет. Но сейчас много таких пациентов в 40–45 лет. Человек в полном

Чтобы пенсий по инвалидности из-за курения не было. Чтобы люди жили до 80–90 лет полноценной жизнью. А табачные компании говорят, тогда мы потеряем 5 млрд долларов. Что перевесит: их потери или интересы наших граждан?

Роман ТОЛОКНОВ:

– Огромные силы подключены к торпедированию анти-табачного закона. Он будет ослаблен, если сейчас все мы – врачи, пациенты, простые граждане, которые понимают, что от их голоса, от их позиции зависит жизнь их детей, не начнем активную кампанию.

Дмитрий ЯНИН:

– Мы бы хотели, чтобы это письмо подписали не 100 онкологов, а, например, 1000. Мы надеемся, что депутаты прислушаются к врачам и постесняются обслуживать табачные компании.

О годах и днях

Андрей КАРПЕНКО:

– Никто не считает, во сколько обходится государству лечение одного онкологического пациента. Валерий Юрьевич, к счастью, обратился к нам на

ранней стадии заболевания, а у Светланы Дмитриевны была восьмичасовая операция, которую выполняли две бригады хирургов, послеоперационный курс облучения в 1,5 месяца, а далее, в течение 5 лет, ей необходимо диспансерное наблюдение с некоторым набором исследований. Даже по минимальным расценкам государственного учреждения речь идет об очень значительных суммах.

Сомасундарам СУБРАМАНИАН:

– Пока самым дешевым лекарством от рака являются руки хирурга. Даже эта сложная операция, которую выполнили 10 человек пациентке доктора Карпенко, стоила для государства или для страховой компании 50–80 тысяч рублей. Но одно введение современного препарата может стоить от 50 до нескольких сот тысяч рублей, и такое лечение нужно проводить запущенному онкологическому пациенту на протяжении всей его жизни. Вы представляете, какая это нагрузка на государство?

2,5 млн россиян живут с диагнозом «рак». Их них 1/5 часть – заболела в этом году. Более половины из этих 2,5 млн больных – курильщики. В лучшем случае они проживут еще 5 лет. Это очень печальная цифра. А ведь курение – этот основной фактор, вызывающий рак, – мы можем исключить.

Ради детей

Андрей КАРПЕНКО:

– Мне по работе довелось побывать в Индии, это не самая продвинутая и не самая богатая страна. Несколько лет назад там 80% населения курили. Но в последние годы в Индии на государственном уровне жестко продвигается антитабачная политика. Теперь нельзя курить нигде – ни в ресторанах, ни в кафе, ни в гостиницах, даже в общественных местах на улицах. За день там можно встретить не больше одного-двух человек, которые курят на улице. И разительный контраст, когда возвращаешься в Россию. Идешь по улицам Питера и видишь курящих около школы подростков, и никто на это не обращает внимания.

Марина ЧЕРНОВА:

– Если подросток не закурит до 18 лет, скорее всего, он не закурит вообще, а если и закурит, то не будет стабильным курильщиком. Из тех взрослых, кто курит постоянно, 80–85% закурили до 18 лет – это данные российского исследования. Меры предложенного Минздравом законопроекта прежде всего направлены на то, чтобы не закурили подростки. Чтобы пачка сигарет им была недоступна, не привлекала их внимание, чтобы ее сложно было купить.

Подготовила
Марина МАТВЕЕВА

*Запись с телемоста дана в сокращенном виде



ФАКТОР РИСКА

>> НЕХВАТКА ДВИЖЕНИЯ СНИЖАЕТ ТОНУС КИШЕЧНИКА

Об этой проблеме редко говорят вслух, настолько она деликатна.

Между тем с запором по статистике сталкивается от 30 до 50% населения развитых стран.

ЗНАТЬ о факторах, приводящих к нему, нужно каждому – ведь только так можно предупредить появление недомогания.

Несбалансированный рацион

Чтобы перистальтика кишечника была нормальной, в рационе должно быть достаточно пищи, богатой растительной клетчаткой. Это

Важно

Незамедлительно обращайтесь к врачу, если:

- на фоне запора у вас возникла сильная или продолжительная боль в животе;
- в стуле появилась кровь;
- запор чередуется с периодами диареи;
- вы резко теряете вес.

Все это может указывать на серьезные проблемы со здоровьем, которые требуют обязательного лечения.

Отпираем запоры

овощи, фрукты, крупы, цельнозерновой хлеб, отруби. Если их мало, неминуемо возникают проблемы со стулом. Особенно когда человек злоупотребляет мясом, яйцами, другой белковой пищей, а также выпечкой из муки высшего сорта.

Нехватка жидкости

Нормальный стул на 70% состоит из воды. Если в организме ее не хватает, содержимое кишечника становится более сухим, а это затрудняет процесс дефекации. Проблемы возникают у тех, кто пьет менее 1,5 л жидкости в день, а также у тех, кто налегает на кофе или алкоголь: они способствуют обезвоживанию.

Малоподвижный образ жизни

Нехватка движения снижает тонус мышц брюшного пресса, которые как бы массируют кишечник, стимулируя его перистальтику. Снижается тонус и самого кишечника. Неудивительно, что люди, проводящие большую часть дня в офисном кресле или на диване перед телевизором, страдают запорами в 2–3 раза чаще тех, кто много двигается.



Кстати

О запоре можно говорить, если наблюдается задержка стула более чем на двое суток.

Сдерживание позывов

Многие люди отказываются от посещения общественных туалетов из-за брезгливости или ложного стыда и подавляют позывы. Если подобные задержки стула бывают часто, стенка прямой кишки растягивается и из-за этого становится менее чувствительной. А значит, последующие позывы воспринимаются как более слабые или не воспринимаются вообще.

Прием лекарств

Запор является побочным эффектом многих препаратов. Среди них – антациды,

сорбенты, препараты железа, средства, снижающие кислотность желудка... Нередко проблемы со стулом возникают при длительном приеме обезболивающих или противовоспалительных препаратов. Бывают связаны запоры и с приемом... слабительного: при бесконтрольном употреблении оно снижает тонус кишечника и его чувствительность.

Смена обстановки

Кишечник настраивается на определенный суточный ритм. Если он сбивается из-за изменения часовых поясов,

могут возникнуть проблемы. Они также часто наблюдаются из-за того, что во время путешествия мы питаемся непривычной едой.

Беременность

Во время нее происходят гормональные изменения, из-за которых снижается активность кишечника. На поздних сроках причиной запора может стать увеличившаяся матка, которая давит на кишечник, нарушая его работу.

Длительный стресс

Работу органов, в том числе и кишечника, регулирует вегетативная нервная система. При хроническом стрессе ее функции нарушаются, и это приводит к сбоям. Чтобы их устранить, стоит научиться расслабляться – при помощи аутотренинга или специальных упражнений. Можно попить успокаивающие растительные сборы.

Заболевания

Приводить к запорам могут болезни желудка, печени, полипы и опухоли в кишечнике. А еще – такие не связанные, казалось бы, с пищеварительной системой заболевания, как гипотиреоз и атеросклероз.

Подготовила
Наталья ФУРЦОВА

ГОМЕОПАТИЧЕСКАЯ МАЗЬ

Цель Т

Снимет боль и воспаление при артрозе, вернет подвижность суставам.

Натуральные компоненты мази восстанавливают функции суставного хряща и нормализуют работу сустава, избавляют от боли в суставе и околосуставных тканях, снимают воспалительный процесс. Мазь наносят утром и вечером на больные суставы и втирают аккуратными движениями. Возможно наложение мазевой повязки.

Курс лечения:

- при артрозах – 5-10 недель,
- при спондилартрозе и плечелопаточном периартрите – около 4 недель.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Реклама

-Heel
www.heel.com

ПРИРОДНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ

ЭДАС АПТЕЧКА ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ при заболеваниях пародонтозом **18 лет**

ПРИ ПАРОДОНТОЗЕ:

ПАРОДОЛ

ЭДАС-122 капли или ЭДАС-922 гранулы

Обладает противовоспалительным и антибактериальным действием. Снимает боль и отек слизистой, способствует повышению иммунитета. Применяется как лечебное и профилактическое средство при хирургических вмешательствах.



Капли для полоскания при СТОМАТИТЕ, ГИНГИВИТЕ: СТОМАТИН ЭДАС-123

Обладает бактерицидным, антибактериальным и ранозаживляющими свойствами. Оказывает тканекрепляющее и кровоостанавливающее действие. Способствует регенерации клеток слизистой. Удаляет неприятный запах изо рта. Препятствует образованию зубного камня



Капли для полоскания при ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССАХ: ФАРИНГОЛ ЭДАС-126

Способствует устранению инфекционного начала и воспалительного процесса. Используется с лечебной и профилактической целью при заболеваниях ротовой полости и горла, а также для профилактики развития вторичных инфекций.



ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЗАЩИТНЫХ СИЛ ОРГАНИЗМА: ПРОПОЛАН ЭДАС-150 капли

Обеспечивает повышение защитных сил организма, усиливая иммунные процессы. Воздействует на слизистую оболочку, активируя процессы заживления и регенерации клеток. Применяется с лечебной и профилактической целью.



Совместимы с другими препаратами. Отпускаются без рецепта врача. Спрашивайте в аптеках или обращайтесь: 115093, Москва, ул. Б.Серпуховская, 10.

Телефоны: (495) 988-74-34; (499) 237-22-95. www.edas.ru; apteka@edas.ru

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

>> ПРОБЛЕМЫ МОГУТ ВОЗНИКАТЬ ИЗ-ЗА НЕПРАВИЛЬНОГО ПРИЕМА ЛЕКАРСТВ

Печень: чем калечим?

Когда-то поражения печени связывали в основном с алкоголизмом.

Но в последние годы медики обнаружили, что ожирение печени все чаще встречается и у совершенно непьющих людей, и связано оно с неправильным выбором пищи и злоупотреблением лекарствами.



Наш эксперт – гастроэнтеролог, доктор медицинских наук, профессор Людмила ПАЛЬГОВА.

Болезнь от лекарств

В последние годы все чаще наблюдаются случаи лекарственного поражения печени. К определенному возрасту мы приходим с целым букетом болезней. Лечение этих заболеваний проводится по утвержденным стандартам, включающим несколько препаратов. Некоторые лекарственные средства имеют потенциальный гепатотоксический эффект (то есть приводят к поражению печени), который надо отслеживать. И врачи об этом знают. Но у нас очень популярно самолечение, применение различных «лекарственных трав». Использование их на фоне назначенной терапии может многократно увеличить вероятность развития поражения печени. Имеет значение также несоблюдение режима дозирования, правил приема лекарств, одновременное употребление алкоголя или продуктов, которые изменяют



Foto: Fotolia/PhotoPress.ru

Кисломолочные продукты помогают органу самовосстановиться

фармакологическое действие назначенных препаратов. Важнейший фактор риска лекарственного поражения печени – полипрагмазия, то есть одновременный прием сразу нескольких препаратов. Немаловажную роль может сыграть и так называемый «каскад назначений», когда побочный эффект от лекарства воспринимается как самостоятельное заболевание и его начинают лечить новыми препаратами. Чаще лекарственное поражение печени встречается у детей до 3 лет и взрослых старше 40 лет, женщины предрасположены к этому больше, чем мужчины. Многие зависят и от индивидуальной активности ферментной системы печеночных клеток.

Опасное молчание

В печени нет нервных окончаний, поэтому она не болит, даже когда в ней идет разрушительный процесс. Ранние стадии заболеваний, как правило, протекают почти бессимптомно. Постоянная слабость и апатия, сонливость,

легкая тошнота – все это настолько широкая симптоматика, что мало кто заподозрит в своих неприятностях печень.

Чтобы правильно оценить состояние органа, необходимо исследовать структуру и функцию печени. Для этого придется прежде всего посетить гастроэнтеролога, который порекомендует программу обследования. Обязательно надо провести УЗИ, сделать исследование крови на «печеночные пробы», содержание холестерина, уровень глюкозы крови и маркеры вирусных гепатитов. Все это позволит вовремя выявить неприятные изменения и начать лечение.

Печень – уникальный орган, который обладает удивительной способностью к самовосстановлению. Помогают ей в этом гепатопротекторы – средства, способствующие восстановлению ее клеток. В основном это препараты на основе эссенциальных фосфолипидов. Эти вещества способствуют уменьшению накопления в клетках печени жира и холестерина и восстанавливают мембрану клеток печени, благодаря чему она лучше справляется с обезвреживанием алкоголя и токсинов.

Что любит печень?

Эссенциальные фосфолипиды не вырабатываются в организме, их можно получить только извне. В первую очередь – из натурального молока и кисломолочных продуктов: кефира, йогурта, творога. Только есть эти продукты следует без сахара.

Полезны жирная морская рыба, оливковое и льняное масло, а также привычное нам подсолнечное, только нерафинированное. В них содержатся близкие к фосфолипидам по составу полиненасыщенные жиры – эйкозаноиды. К сожалению, все эти продукты очень калорийны. Поэтому, несмотря на высокую потребность, увлекаться ими нельзя.

Вопреки стереотипам, что печень «не любит» кофе, – это не совсем так. В напитке содержатся вещества, которые улучшают микроциркуляцию во внутренних органах и являются гепатопротекторами, но при условии, что выпивается не больше 1–2 чашечек эспрессо в день.

Очень полезны для печени семечки, орехи, сельдерей, шпинат, петрушка. Эти продукты доступны практически круглый год, следите, чтобы они всегда были у вас на столе.

Для сохранения здоровья печени важно ограничить сахар, картофель, мучное, каши из дробленого зерна. Избыток этих «легких» углеводов изменяет обмен веществ и приводит к жировому перерождению печени, повышает риск развития сахарного диабета, особенно – при наличии артериальной гипертонии и у людей пожилого возраста. Сократите потребление в пищу консервов и копченостей – в них есть крайне вредные для печени и организма трансжиры, акриламид и канцерогены. А вот овощи и несладкие фрукты – основной источник полезных антиоксидантов и желчегонных веществ.

ПОЛЕЗНЫЙ РЕФЛЕКС

Крик мозга О ПОМОЩИ

Зевота – один из самых древних рефлексов, присущий не только человеку, но и животным – млекопитающим, птицам и даже рептилиям.



Наш эксперт – врач-отоларинголог, кандидат медицинских наук, врач высшей категории Владимир ЗАЙЦЕВ.

НИКТО не знает истинных причин зевоты, но зато точно известно, что первый зев человек делает еще во время внутриутробного развития, примерно на 12-й неделе. Об этом распространенном рефлексе также известно, что:

● **Зевота полезна.** Благодаря ей вентилируются легкие, ускоряются обменные процессы, восстанавливается работоспособность организма, улучшается кровоснабжение не только головного мозга, но и кожи лица. А значит, зевота обладает еще и... омолаживающим эффектом.

● **Зимой люди зевают чаще.** При зевоте происходит естественная терморегуляция мозга: за счет работы нижнечелюстных мышц усиливается циркуляция крови, а приток холодного воздуха способствует теплообмену.



● **Зевота – генетическая реакция на стресс.** на внутреннее перенапряжение: организму нужен приток свежего воздуха, чтобы насытить кровь кислородом, активизировать работу головного мозга и не оцепенеть в самый неподходящий момент.

● **Чаще всего люди зевают рано утром или поздно вечером.** Это помогает поддерживать активность мозга, постоянно улучшая его снабжение кислородом.

● **Зевота – повод для отдыха.** При усиленной умственной нагрузке (к примеру, у студентов) нервные клетки, защищаясь, сильно тормозят свою деятельность. Появляется вынужденная зевота – крик мозга о помощи.

● **В комнате, которую давно не проветривали, зевают абсолютно все.** Мозг недополучает кислород и стремится его получить всеми доступными способами.

● **Зевота заразна.** но только для тех, кто способен на сопереживание. Ученые выяснили, что при виде зевающего человека те зоны головного мозга, которые ответственны за сопереживание, начинают активно работать, после чего следует зевок.

● **Зевок в среднем длится не более 6 секунд.** Все, что длится дольше, – это результат собственной привычки и манеры зевания. Кто-то при зевании издает различные звуки. Но к физиологическому зеванию это не имеет никакого отношения.

Кстати

Когда нужно проверить печень?

- >> Если вам больше 50 лет;
- >> при сахарном диабете и ожирении, так как печень реагирует на увеличение жировой массы тела;
- >> если в семье были случаи сахарного диабета;
- >> во время беременности;
- >> при использовании противозачаточных препаратов;
- >> при длительном применении лекарственных препаратов.

Онкология... Шанс есть!

До появления современных медицинских препаратов, века и тысячелетия назад, люди использовали для исцеления то, что давала им природа. Знания об удивительных и полезных свойствах различных растений и трав передавались из поколения в поколение. И, несмотря на огромный выбор медикаментов, полученных химическим путем, многие люди предпочитают лечиться естественными препаратами. Новейшая разработка в области фитотерапии – натуральный комплекс БАДов «Лювей +», не имеющий аналогов в растительном мире!

Комплекс «Лювей +» принимают при:

- доброкачественных новообразований любой локализации;
- онкологических заболеваниях разных форм и степеней тяжести;
- до, после и во время химиотерапии, хирургических операций;

ЗАКАЗ по телефону в Москве: 8 (495) 785-51-18, доставка по России

000 «Центр Жизнь», г. Москва, ул. Угрешская, д. 14. ОГРН 1077758610050. Реклама

«Лювей +» состоит из БАДов «Пилули Лювей дихуан» и «Пилули Луньдань Сегань».



ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

>> 30% ТЕХ, КТО ПРИШЕЛ ЛЕЧИТЬ ЗУБЫ, – В ГРУППЕ РИСКА

С некоторых пор мы перестали бояться лечить зубы, ведь теперь это можно делать с пред-варительным обезболиванием.

Однако в применении стоматологической анестезии есть ряд нюансов, о которых должен знать каждый пациент.

Наш эксперт – президент Европейской федерации по развитию обезболивания в стоматологии, заведующий кафедрой стоматологии общей



практики и анестезиологии факультета последипломного образования МГМСУ, заслуженный врач РФ, профессор Соломон РАБИНОВИЧ.

Долой страхи!

В 1992 году профессор Алексей Федорович Бизяев проводил исследование, которое показало, что напряжение в кресле стоматолога испытывали 84% людей. А некоторые от страха и вовсе не ходили к дантисту. В 2004 году было проведено аналогичное исследование. Выяснилось, что страх испытывали уже менее 50% людей. Большой прогресс за такой короткий промежуток! И это связано с тем, что к нам пришло современное местное обезбоживание.

Лечить зубы без анестезии действительно очень больно: чувствительность тканей полости рта в 6, а местами и в 17 раз выше, чем чувствительность кожи. Поэтому местное обезбоживание делает лечение более эффективным и безопасным. За последние десятилетия это направление получило серьезное развитие. Появились новые препараты для местной анестезии, применяется карпульная технология, когда лекарство уже приготовлено и расфасовано в шприцы на заводе, поэтому укол может сделать не хирург-стоматолог в отдельном кабинете, а непосредственно лечащий врач на своем рабочем месте.

Тем не менее стоматологическое обезбоживание не у всех проходит без осложнений. Исследование, проведенное в одном из российских городов, показало: на 880 случаев лечения зубов наблюдается одна нештатная ситуация. На Западе статистика такая: за последние 10 лет 4000 стоматологов заявили, что у них произошло

Подводные камни стоматологии



Как вы себя чувствуете?

По данным клиники, работающей при МГМСУ, в группу анестезиологического риска входят 30% тех, кто пришел лечить зубы. В первую очередь это люди с сопутствующими заболеваниями – сердечно-сосудистыми, аллергией, эндокринной патологией. Огромную роль играет состояние печени и почек. Именно через эти органы из организма выводятся лекарства: если они не справляются со своими функциями, риск осложнений после анестезии растет. Уязвимы также люди пожилого возраста, беременные, дети и те, кто очень боится лечить зубы.

Вот почему важен педантичный сбор анамнеза, в кабинете стоматолога не должно быть спешки. Когда человека госпитализируют, требуется множество справок и анализов. А в стоматологической поликлинике врач опирается в основном на то, что ему скажет пациент. Не скрывайте ничего от доктора! А если на руках есть медицинские документы, принесите их.

Сейчас к стоматологам приходит все больше людей с серьезными сопутствующими заболеваниями. В некоторых клиниках, пока больному лечат зубы, идет непрерывный контроль за его сердечно-сосудистой и дыхательной деятельностью. Но, увы, так далеко не везде. Поэтому важно, чтобы в день, когда вы идете к зубному, вы в целом чувствовали себя здоровым.

Половина пациентов испытывает страх в стоматологическом кресле

30 000 нештатных ситуаций – от предобморочного состояния до тяжелых случаев, требующих вызова бригады «скорой помощи».

Без адреналина и без иглы

Безопасность анестезии, безусловно, зона ответственности врача хотя бы потому, что это он выбирает обезболивающий препарат и способ его введения. Ввести раствор для анестезии – целая наука, тем более что в последнее время появились инъекторы без игл, шприцы, управляемые компьютером... Всем этим новшествам врачей обучают как в медицинских вузах, так и в рамках последипломного образования. Существует и специальный курс по оказанию современной неотложной помощи с использованием компьютеризированных манекенов, которые реагируют практически как люди.

Но важно понимать, от врача зависит все-таки не все. Есть вещи, которые должны знать сами пациенты, чтобы проблем не возникало.

Алина ХАРАЗ

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Виктория Талышинская:

– Никогда не думала о побочных эффектах обезбоживания, но даже не могу представить себе лечение зубов без анестезии.

«Селен - вещество, способное снизить заболеваемость раком почти на 40%.»*

СЕЛЕН-АКТИВ®

- ✓ Создан на основе формулы, разработанной специалистами Радиологического Научного Центра**
- ✓ Специально для жителей городов с неблагоприятной экологической обстановкой**



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

БАД. Не является лекарством. Имеются противопоказания. СРП № RU.77.99.11.003.E.017043.04.11. Реклама

*Роберт Аткинс «Биодобавки доктора Аткинса», стр. 168, Москва, 1999
**Действие препарата подтверждено сертификатом соответствия системы добровольной сертификации №АА01.01.RU.Ф.000144.04.12 и указано в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы в организме, зависящие от рациона питания (не лечебного действия).

ПРОБЛЕМА

Аллергия на... дом

Самым неприятным временем года для аллергиков считается весна.

ОДНАКО аллергия может дать о себе знать и в начале зимы, когда источником аллергенов чаще всего становится... наш собственный дом.

Виноваты клещи

В теплый сезон мы чаще бываем на улице и открываем окна, зимой же остаемся с пылью один на один на довольно небольшом пространстве.

В состав домашней пыли входит много аллергенов. Это шерсть и частички кожи животных, компоненты бытовой химии, клетки погибших насекомых, плесневые грибки. Однако чаще всего неприятную реакцию вызывают микроскопические пылевые клещи.

Лучший способ защититься – ограничить контакт с аллергеном.

Не копите пыль

Чтобы в доме было меньше пыли, постарайтесь избавиться от предметов, которые особенно сильно ее накапливают.

- Снимите тяжелые шторы. Замените их жалюзи.
- Уберите ковры, особенно с длинным ворсом.
- В спальне не должен стоять компьютер и другая подобная техника. Пыли внутри нее всегда много, а удалять ее сложно. Если вы работаете дома, оборудуйте отдельный уголок-кабинет.
- Полки с книгами должны закрываться. Желательно также не оставлять открытым сервант, в котором стоит посуда, любые стеллажи, на которых стоят декоративные статуэтки или мягкие игрушки.
- Не храните вещи под кроватью или на шкафу – здесь пыли особенно много, предметы будут активно ее впитывать, а провести уборку там сложно.

Опасность – в кровати

В нашей постели клещам очень комфортно: матрасы, подушки и одеяла накапливают много пыли, а когда мы спим, нагреваются до 20–25 °С, температуры, при которой клещи замечательно себя чувствуют. Постарайтесь себя оградить от столь неприятного соседства.

- Купите подушки или одеяла с синтетическим наполнителем. С ними возникает меньше проблем при стирке. Стирайте их примерно раз в 1–2 месяца.
- Меняйте постельное белье каждую неделю, стирайте его при температуре около 60 °С – при таком нагревании клещи погибают в течение часа.
- Диван или матрас, на котором вы спите, можно пропылесосить или же надеть на них специальный водоотталкивающий наматрасник.

Убирайтесь!

Но, конечно, главный принцип в борьбе с пылью – поддержание в доме чистоты.

- Чаще делайте влажную уборку.
- Раз в два дня протирайте поверхности, чтобы пыль не успевала скопиться.
- Убирайтесь в медицинском респираторе или в бумажной маске.

Галина КОЛОСЕНКО



ИСКУССТВО ПРОФИЛАКТИКИ

>> У БОЛЬШИНСТВА ЛЮДЕЙ ГИМНАСТИКА НЕ ПРИВОДИТ К УСИЛЕНИЮ БОЛИ

1 Исходное положение – лежа на спине. Согните обе ноги в коленях до максимума, не отрывая стопы от пола. Разводите и сводите колени, постепенно наращивая амплитуду движений. Повторите 10–15 раз.



2 Лежа на спине, ноги выпрямлены. Оторвите одну ногу от пола и совершайте ей движения из стороны в сторону с максимально возможной амплитудой. Старайтесь не сгибать ногу в колене. Повторите 10 раз и поменяйте ногу. Если у вас хорошая тренированность, можно делать упражнение двумя ногами, скрещивая их как ножницы.



Внимание на таз

Лечебная гимнастика при артрозе помогает избежать обострений и надолго сохранить радость активного движения.

ПРЕДЛАГАЕМ простой комплекс для тазобедренного сустава. Эти упражнения помогут улучшить его кровоснабжение и уменьшить боль. Выполняйте их медленно, плавно, постепенно увеличивая объем движений. Возрастных органических у гимнастики нет, делать ее нужно каждый день, можно – в комплексе с упражнениями для других суставов.



3 Лежа на спине. Поднимите прямую ногу на максимальную высоту, затем опустите. Повторите 10 раз, затем смените ногу.

4 Сидя на стуле. Наклоните туловище вперед, стараясь коснуться руками кончиков пальцев стоп. Выпрямитесь. Повторите упражнение 10 раз.



5 Исходное положение – стоя. Одну ногу поставьте на невысокую подставку, рукой обопритесь на стул. Другой ногой выполняйте махи вперед и назад, постепенно наращивая амплитуду. Выполните 15 раз и поменяйте ноги. По мере тренировок можно добавлять движение ногой в сторону.

Важно

У большинства людей, страдающих артрозом тазобедренного сустава, упражнения не усиливают боль в суставе. Наоборот, благодаря гимнастике ходьба и обычные повседневные дела даются легче. Если же боль усиливается, поначалу ограничьтесь не 10–15, а 5 повторами. Затем постепенно увеличивайте их число, ориентируясь на самочувствие. Скорее всего, со временем вы получите нужный результат.

Артем НОВИКОВ

ВОПРОС-ОТВЕТ

Мишеней много

? Что такое генерализованный артроз?

Анна Петровна, Киров



Отвечает заведующий кафедрой ревматологии РМАПО, доктор медицинских наук, профессор Владимир БАДОКИН:

– Пострадать от остеоартроза могут любые суставы, но поражение некоторых из них является наиболее характерным. Особенно часто остеоартроз локализуется в суставах, несущих опорную функцию, – коленных и тазобедренных, а также суставах кистей и позвоночника. Если речь идет об артрозе коленных суставов, врачи ставят диагноз «гонартроз», тазобедренных – «коксартроз». А вот если вовлечены три и более группы суставов, говорят о генерализованном остеоартрозе или об артрозной болезни.

Как правило, лечение проводится так же, как и при артрозе одного или двух суставов. Применяются нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП) и другие противоболевые средства. Обязательная часть терапии – использование хондропротекторов, препаратов, которые благоприятно воздействуют на суставной хрящ, способствуют замедлению прогрессирования заболевания, предупреждают развитие остеоартроза в ранее неповрежденных суставах, обладают противоболевым действием и улучшают подвижность пораженных суставов.

АРТРА®

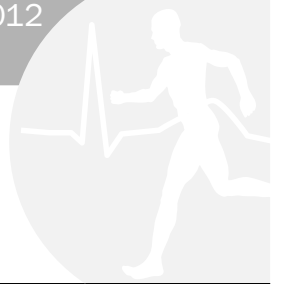
ХОНДРОИТИН 500 мг
ГЛЮКОЗАМИН 500 мг

ПОДДЕРЖКА СУСТАВОВ ЛЕГКОСТЬ ДВИЖЕНИЯ

- Уменьшение воспаления и боли
- Увеличение объема движений в суставах
- Предотвращение разрушения хряща
- Безопасность и удобство в применении

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.



РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

>> РАСТЕТ РЕБЕНОК, С НИМ «РАСТЕТ» И ЕГО БЛИЗОРУКОСТЬ

Современные школьники много сидят за компьютером и мало двигаются.

А если они еще и свободное время проводят перед телевизором, ухудшения зрения не избежать.



Наш эксперт – офтальмолог, доктор медицинских наук, профессор ФГБУ «МНИИ ГБ им. Гельмгольца» Минздравсоцразвития Елена ТАРУТТА.

БЛИЗОРУКОСТЬ может начаться в любом возрасте и быть даже врожденной, однако наиболее быстрым ее прогрессирование бывает в возрасте 11–14 лет, в период активного роста ребенка. Чем раньше начало близорукости, тем хуже прогноз, то есть больше будет ее величина к 17 годам. По статистике, только у 10% детей близорукость не прогрессирует, у остальных ухудшение зрения идет стремительно – в некоторых случаях по 1–2 диоптрии в год.

Результат лечения

Вернуть зрение, если близорукость уже возникла, невозможно. Ведь что такое близорукость? Это избыточный рост глазного яблока. Ребенок рождается с дальнозоркостью, то есть с «коротким глазом», но по мере роста тела, растет и глаз. В идеале запаса дальнозоркости должно хватить, чтобы к 16–18 годам глаз вытянулся до нормальных значений. Но при неблагоприятных обстоятельствах глаз растет слишком быстро, и это уже рост близорукости.

Пока ребенок растет, с ним «растет» и его близорукость. Можно лишь попытаться если не остановить, то хотя бы притормозить этот процесс. Именно на замедление прогрессирования близорукости и профилактику ее осложнений и направлено лечение подростков.

Без очков никак

Близорукость обязательно корректируется – ведь даже при небольшом «минусе» изображение теряет четкость, ребенок испытывает дискомфорт. Европейские офтальмологи рекомендуют корректировать даже четверть диоптрии. У нас коррекцию назначают при миопии свыше 1 диоптрии.

Основным методом коррекции остаются очки, грамотно подобранные. Почти у всех детей обнаруживается слабость аккомодации – приспособительной функции для работы глаз на близком расстоянии, поэтому, например, читать в очках «для дали» им некомфортно. По этой причине детям могут назначить бифокальные (два фокуса – для дали и близи),

Важно

Причинами развития близорукости являются не только вредные факторы внешней среды, но и плохая наследственность, то есть близорукость у родителей. Однако более чем десятилетние наблюдения убедили офтальмологов, что, если детям близоруких родителей в 3–4 года подобрать специальные «плюсовые» очки и дети будут носить их постоянно до окончания периода роста, развитие миопии можно предотвратить.

Наводим резкость



Фото: Элизабет Кудрявцева

Основной метод коррекции – грамотно подобранные очки

а в последнее время и «прогрессивные» (мультифокальные) очки. В НИИ им. Гельмгольца недавно была разработана методика подбора таких очков детям. Оказалось, что правильно подобранные очки позволяют тормозить прогрессирование близорукости.

Если ребенок занимается спортом или просто очень активный, а очки требуются носить постоянно, возможно, стоит подумать о контактных линзах.

Что выбрать?

Помимо традиционных очков сегодня существует масса других методов коррекции зрения. Насколько они действенны?

Мягкие контактные линзы. Особенно эффективны и даже незаменимы при коррекции врожденной и односторонней миопии у детей. Также их могут порекомендовать детям активным, занимающимся спортом.

Ночные линзы – ортокератологические (ОК-линзы). За ночь они постепенно изменяют форму роговицы, делая оптическую зону более плоской. В течение дня роговица сохраняет приобретенную форму, а изображение фокусируется на сетчатке, как у человека со стопроцентным зрением. К вечеру роговица возвращается в свою прежнюю, близорукую форму. Линзы изготовлены из полимерных материалов, они также имеют диоптрии, подбираются с учетом остроты зрения у ребенка. В некоторых случаях ночные линзы могут существенно затормозить рост близорукости.

Перфорационные очки. Это очки-тренажеры, которые на пластине имеют несколько отверстий диаметром 1–2 мм. Когда глаз смотрит в небольшое отверстие, зрачок сужается, а величина фокусного расстояния увеличивается. Правда, хорошо видеть ребенок будет, пока в этих очках, как только их снимет – острота зрения станет прежней.

Глазные капли с атропином – вещество, которое закапывают в глаза при рутинном обследовании для расширения зрачка. Согласно исследованиям, при регулярном закапывании атропина глазное яблоко не увеличивается, то есть близорукость не растет. Правда, у атропина есть побочный

эффект – он ухудшает фокусировку на близком расстоянии, и ребенку придется читать книгу уже в очках «для близи». Этот метод был популярен лет тридцать назад, в последние годы из-за побочных эффектов его почти не применяют.

Склеропластика. Эту операцию рекомендуют, если зрение продолжает падать на 1–1,5 диоптрии в год. Суть ее в следующем: в глазное яблоко

Кстати

Все известные упражнения для глаз не устраняют близорукость, лишь снимают аккомодационный спазм и усталость.

вводится специальная пластинка, которая препятствует дальнейшему росту глаза. Кроме того, она обладает и терапевтическим эффектом: способствует росту сосудов глаза, улучшает питание склеры, тем самым укрепляя ее.

Бадминтон вместо компьютера

А еще надо поменьше сидеть за компьютером и прочими электронными гаджетами. Наша зрительная система не приспособлена к рассматриванию картинки на компьютере. Изображение на мониторе светящееся, состоящее из отдельных точек – пикселей, а не как в книге – из сплошных линий, к тому же картинка в компьютере непрерывно мерцает. Считывание этих сигналов – колоссальная нагрузка для глаз. Так что печатный текст – предпочтительнее электронного.

И необходимо компенсировать сидение за книгами двигательной активностью. Спорт, игры, танцы, прогулки на свежем воздухе – все это тормозит прогрессирование близорукости.

– Последние два года мы проводим наблюдения за влиянием регулярных занятий бадминтоном на течение миопии, – рассказывает Елена Тарутта. – Эти занятия приводят к повышению аккомодации (той самой, которая нужна для чтения и из-за плохой работы которой начинается близорукость), улучшается кровоснабжение тканей глаза. Когда глаза следят за постоянно двигающимся мячиком или воланом, происходит естественная тренировка аккомодационной мышцы, обеспечивающей ясность зрения.

Алена НАДЕЖДИНА



Мазь Траумель С

Защита мышц и суставов от боли и воспаления

Больные суставы и мышцы, пожалуй, знакомы каждому. У кого-то эта боль наблюдается постоянно, не давая нормально жить. Кого-то беспокоит лишь при нагрузке или по утрам, других – при перемене погоды. В любом случае, причина у боли одна. Это воспаление, поражающее мышечную или другую ткань, вызывающее боль, покраснение и отек вокруг больного места. И главная задача в этом случае – быстро устранить боль и воспаление.

Современная медицина предлагает для этого высокоэффективную немецкую натуральную мазь Траумель С. Состоящая из 12 растительных и 2 минеральных компонентов, она излечивает неприятные симптомы и возвращает быструю подвижность. Например, аконит и арника нормализуют кровообращение в месте воспаления и снимают отек, ромашка и зверобой устраняют боль, эхинацея не дает развиться инфекции. А все вместе они гарантируют мощное действие на больные мышцы и суставы, на переломы и раны. Этот эффективный препарат, популярный во всем мире, станет для вас важным шагом на пути к излечению и к укреплению иммунитета.

Мазь Траумель С нужно наносить на больной сустав или мышцу утром и вечером (при необходимости чаще) и втирать ее, осторожно массируя пораженную область. А для усиления эффекта вместе с мазью можно принимать таблетки Траумель С (по 1 таблетке 3 раза в сутки). Мазь Траумель С можно приобрести в аптеках без рецепта.

Имеются противопоказания. Перед применением необходимо ознакомиться с инструкцией

-Heel
Здоровье из Баден-Бадена

РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

>> В НЕКОТОРЫХ СТРАНАХ ЭНЕРГОТониКИ МОЖНО КУПИТЬ ТОЛЬКО В АПТЕКЕ

Опасный напиток

Многие родители не видят в энергетических напитках, которые пьют подростки, большого вреда. Зато у медиков к энерготоникам накопилось много претензий.

Гремучая смесь

Главная претензия – содержание кофеина, ведь именно этот ингредиент оказывает стимулирующее действие. Стандартная банка энергетика содержит порядка 80 мг кофеина. Примерно столько же его и в чашке кофе. Впрочем, первое впечатление о незначительной дозе обманчиво. «Часто на этикетках указано общее содержание кофеина, вместо того чтобы указать точную цифру в миллиграммах, – утверждает доктор Марси Шнайдер, Американская академия педиатров. – Между тем кофеин может содержаться и в других ингредиентах, причем в значительных дозах».

Например, в траве гуарана – обязательном компоненте энерготоников – кофеина в 3 раза больше, чем в кофе. Листья этого южноамериканского растения применяют в медицине для выведения молочной кислоты из мышц и уменьшения боли, ему также приписывают особые стимулирующие свойства – но исследования их не подтвердили.

Еще одно стимулирующее вещество – таурин. В стандартной банке его от 400 до 1000 мг.

Кроме этого энерготоники содержат глюкуронолактон. Его количество может в 200 раз превышать рекомендованную суточную дозу этого вещества! Эксперты Научного совета по пищевым добавкам ЕС категоричны: безопасность сочетаний всех этих ингредиентов, да еще в таких дозах, пока не доказана и требует дальнейшего изучения.

«Мало того, что эти ингредиенты сами по себе могут иметь неприятные побочные эффекты, – предупреждает доктор Шнайдер. – Нам пока ничего не известно, как каждое из этих химических веществ может усиливать другое». Ведь вполне вероятно, что, собранные в одной банке, эти вещества представляют собой гремучую смесь.

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Виктория Талшинская:

– Подростковому организму энерготоники могут навредить. В них содержится кофеин, и при регулярном употреблении он может вызывать бессонницу, нервозность и раздражительность. К тому же энерготоники провоцируют привыкание и высококалорийны.



Подросткам употреблять энерготоники не рекомендуется

Побочные эффекты

Кофеин действительно стимулирует мозговую деятельность и повышает работоспособность. Но при этом имеет ряд доказанных побочных эффектов. Самые известные – учащенное сердцебиение и повышение давления. Кофеин заставляет чаще ходить в туалет и способствует потере жидкости. Но если чашку крепкого кофе принято запивать водой, то энергетик часто воспринимают как напиток для утоления жажды. И обезвоживание наступит значительно быстрее. В чрезмерных дозах это вещество может вызывать спазмы и боли в животе.

От кофеина страдают сердечно-сосудистая и нервная системы. Ведь на них влияют еще и другие компоненты энергетика. Это йохимбин, который повышает давление и ускоряет сердцебиение, и теобромин – он также ускоряет сердечный ритм, приводит к бессоннице, раздражительности.

Не случайно во Франции, Норвегии и Дании энергетические напитки приравнены к лекарственным наркотическим препаратам и их можно купить только в аптеке.

Казалось бы, кофе, который используют тоже как стимулятор, обладает теми же побочными эффектами. Но ученые уверены: из двух зол это меньшее. Хотя бы потому, что кофе пьют обычно горячим, а потому медленно, а энергетик – это холодный напиток, который выпивается залпом, и вся гремучая смесь обрушивается на организм сразу же. Кроме того, эти напитки газированные, что ускоряет всасываемость кофеина. И потом, дети и подростки кофе обычно не пьют.

Подзарядиться!

Под пристальным вниманием ученых не устоял и миф, что эти напитки заряжают необыкновенной энергией. Действительно, выпив банку энергетика, человек ощущает подъем

и прилив сил. Если эффект от кофе длится не дольше 1–2 часов, то от энергетиков он продолжается 3–4 часа. Но затем происходит неминуемый спад: появляется сонливость, апатия, раздражительность и желание взбодрить себя еще раз. Для растущего организма такое искусственное подстегивание опасно вдвойне, потому что в подростковом возрасте внутренние органы работают на пределе.

Энергококтейли не дают энергию, напротив, забирают ее, вынуждая организм задействовать собственные ресурсы. И рано или поздно за это придется расплачиваться – бессонницей, повышенной утомляемостью, раздражительностью.

Так что никаких необыкновенных «окрыляющих» свойств эти напитки не имеют. Энергию дают не кофеин или теобромин, а витамины и глюкоза – которые присутствуют во множестве продуктов. Чашка сладкого кофе или чая с шоколадкой, стакан фруктового сока точно так же заряжают бодростью, как и энергетики. Только без печальных для организма последствий.

Условия приема

Эксперты настаивают: дети до 12 лет не должны пить эти напитки. Детям до 18 лет они не рекомендуются. Поскольку кофеин обладает мочегонным эффектом, напитки нельзя принимать после тренировок и любых физических нагрузок, в результате которых мы теряем жидкость. Есть риск обезвоживания.

Елена БАБИЧЕВА

МЫСЛИ ВСЛУХ

Счастье Эммы

Эмма борется за счастье и все, что к нему прилагается, – браслет, бусы, место за столом рядом с Келли, платье Белоснежки.

ОСОБЕННО за платье. Оно лежит в классе на полке и лоснится. Ранним утром, прибыв в класс с папой, Эмма быстро раздевается и бежит к полке с нарядами. Вытаскивает платье, если его не успел уже кто-то взять. Если же ее опередили, руки Эммы сжимаются в кулачки. Правда, она быстро их разжимает. Знает, пусть она кулаки в ход, не видать ей платья до конца дня. Тогда от бессилия и досады она начинает причитать и показывать рукой в сторону девочки, захватившей ее платье: «Она обидела мои чувства!»

Иногда причитания делают свое дело. Толстушка Мэри, например, сразу краснеет и снимает платье Белоснежки. Зато на Франческу, спокойную блондинку, причитания не действуют, ей дела нет до чужих чувств.

Конечно, не в одном платье счастье. Большое счастье, когда удастся настоять на своем, сделать по-своему – в три года это так трудно. Эмма знает, что когда взрослых нельзя уговорить, нельзя у них что-либо выпросить – надо описаться. Например, она не любит физкультуру: эта беготня за мячиком, шум и непонятные правила сложной игры утомляют ее. Эмма бы с радостью не ходила на физкультуру. Поэтому по пути в спортзал она пробует потеряться. Не получается, ее ловят, возвращают в строй, приводят в зал и сажают на маты вместе со всеми. Вот тогда и случается авария. Штаны мокрые, как будто села в лужу, а лицо счастливое. Впереди никакой физкультуры, прекрасная прогулка обратно в свой класс, чтобы переодеться. Неспешный выбор новой одежды в пустом классе, поход в учительскую за чем-нибудь, монополия на приготовление к ланчу, разговоры, где кого посадить. Это случается каждый понедельник, физкультура у нас только раз в неделю. В другие дни такие аварии происходят редко. Только если уж Эмме очень не нравятся ее колготки, юбка или джинсы. Утром папа, выбирая ей одежду, спешил, не хотел слышать, как она твердит:

– Не это, не это, не это!

Вот Эмма и решила пойти другим путем. Когда учитель слышит от нее утром: «Можно, я сниму эти штаны?» – то знает, что лучше сказать «да», пока не стало очень мокро.

Катерина СКОРОДИНСКАЯ,
наш специальный
корреспондент из США

Не терпите головную боль!

Давно страдаю приступами головной боли. Они повторяются всё чаще. Обычные обезболивающие помогают плохо. Остаётся только терпеть, а это очень тяжело.

Н. Олейникова, Иваново

Если плохо помогают обезболивающие, то это повод заподозрить мигрень – заболевание, которым чаще страдают женщины.

Мужчина может выкладываться на работе, но дома отдыхать. Женщина работает наравне с мужчинами и выполняет массу домашних дел. Часто ей приходится

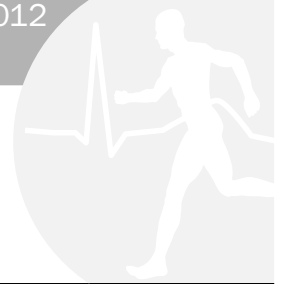
жертвовать отдыхом и сном. А недосыпание при высоких нагрузках может провоцировать мигрень. Иногда боль возникает от определённых продуктов (шоколад, сыр и пр.), но чаще – из-за перенапряжения.

Мучительные приступы боли в одной половине головы – один из основных признаков мигрени. Однако ставить диагноз самостоятельно неправильно – есть много нюансов. Лечиться самому тоже не стоит. И терпеть головную боль нельзя – чревато серьёзными последствиями. В общем, как ни крути – без доктора не обойтись.

Консультацию врача можно получить по телефону 8-800-333-15-45.

Звонок бесплатный.

Реклама



АЗБУКА ВКУСА

>> ЖИВОТНЫЕ БЕЛКИ ПОСТАВЛЯЮТ СТРОИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ МЫШЦАМ

Нам года не беда!

Для каждого возраста существуют свои правила питания, соблюдая которые вы всегда будете молоды и красивы!



Наш эксперт – специалист по питанию, руководитель клиники похудения Елена МОРОЗОВА.

В 30 ЛЕТ легко худеть и поддерживать форму, в 40 – оставаться стройной становится сложнее, к 45 появляется животик, в период менопаузы любой лишний перекус намертво прирастает к талии.

Двигательная активность зачастую снижается с каждым десятилетием, обменные процессы также постепенно замедляют свой темп, при этом режим питания мало меняется, иногда, наоборот, с возрастом мы позволяем себе лишнего, балуем себя, порой компенсируя отсутствие любви или интересных и новых событий. Но не стоит расстраиваться – все это можно свести на нет при помощи грамотно подобранного рациона.

После 30 лет

Витамины, железо, минералы и антиоксиданты становятся незаменимыми в вашем рационе. Кроме того, вам необходимы животные белки – они поставляют строительный материал мышцам. При этом вы должны получать протеины в течение дня, а не «одним куском» вечером.

Будьте осторожны с молочными продуктами, не рекомендуется ими злоупотреблять (достаточно одного вида в день).

Примерное меню

Завтрак: яичница или омлет. Такой завтрак будет перевариваться постепенно, заставит работать кишечник и надолго избавит от чувства голода.

Второй завтрак: творог (кефир или йогурт).
Обед: овощи, первое блюдо, рыба. Не следует увлекаться продуктами с высоким содержанием углеводов: бутербродами, макаронами, сладкими блюдами. Десерт замените фруктами.

Перекус: фрукты.

Ужин: нежирное мясо или птица, овощи.
Суточная калорийность: до 2000 калорий для женщин и до 3000 калорий для мужчин.

Совет: Не пытайтесь улучшить вкус ваших блюд с помощью майонеза или кетчупа. Эти приправы способны нанести непоправимый вред фигуре.

С каждым десятилетием обменные процессы замедляют свой темп



После 40 лет

Психотерапевты считают этот возраст кризисным. Поэтому вам нужны продукты, способные уберечь от депрессии и перепадов настроения. Гормон хорошего настроения – серотонин – содержится в некоторых продуктах в достаточном количестве: овсянка, мясо индейки, красный болгарский перец, шоколад.

Не забывайте о рыбе. Полиненасыщенные жиры, содержащиеся в ней, защищают сосуды, активизируют память, улучшают мыслительные способности. Поскольку потребность в железе в этом возрасте сокращается, в день будет достаточно одной порции рыбы или мяса.

Примерное меню

Завтрак: каши. Предпочтительны овсянка и гречка. Можно добавить к злакам орешки – кедровые или миндаль. Такие завтраки помогут работе сердца и сосудов.

Обед: овощные супы, курица или индейка, овощи и фрукты.

Перекус: ягоды. Период после сорока опасен тем, что повышается риск развития хронических заболеваний, в том числе онкологических, так что ягоды черники, малины, клюквы и брусники, плоды фейхоа на полдник – это оптимальный вариант скоротать время до ужина.

Ужин: нежирная рыба, овощи.

Суточная калорийность: сорокалетним стоит уменьшить калорийность по сравнению с нормой для тридцатилетних в среднем на 500–800 калорий, в зависимости от наличия или отсутствия физической нагрузки.

Совет: Ешьте больше овощей. Большинство из них отличается низкой калорийностью, но при этом создают ощущение сытости.

После 50 лет

В суточном рационе должно быть до 600 г овощей и зелени и до 400 г фруктов и ягод. Содержащаяся в овощах и фруктах клетчатка регулирует деятельность кишечника, предупреждая запор, способствует лучшему выведению из организма избыточного холестерина и вредных продуктов, образующихся в кишечнике в процессе пищеварения.

После 50 лет кости становятся хрупкими, слабеют суставы, возникают артриты, артрозы. Для восполнения кальция следует отказаться от солевой пищи, кофе и крепкого чая и ежедневно включать в рацион творог 2,5% жирности.

Примерное меню

Завтрак: творог (кефир, йогурт). Не увлекайтесь обезжиренными молочными продуктами. Продукты с жирностью ниже 2% бедны кальцием.

Второй завтрак: фрукты или овощи.

Обед: овощи, рыба или птица.

Перекус: фрукты или ягоды.

Ужин: крупы или овощи. Капуста, зелень и фасоль помогут сохранить фигуру и замедлят появление морщин.

Суточная калорийность: 1300 калорий для женщин и 1800 для мужчин в сутки.

Совет: Следует один-два раза в неделю устраивать так называемые разгрузочные дни, когда в меню нет мясных и рыбных блюд. После 50 лет следует ограничивать количество экстрактивных веществ, которые содержатся в бульонах, жареном мясе и рыбе, поэтому крепкие бульоны и наваристые мясные и рыбные супы стоит заменить на овощные отвары.

Александра БОРИСОВА

ВОПРОС-ОТВЕТ

Пре или про?



Все время слышу о том, что нужно включать в рацион про- и пребиотики. В чем между ними разница?

Елена, Москва

Отвечает врач по гигиене питания, кандидат медицинских наук Людмила ВОЛКОВА:



– Пробиотики – это полезные бактерии, которые в первую очередь защищают нас от опасных (патогенных) и не очень (условно-патогенных) микробов. Полезная микрофлора участвует в выработке витаминов группы В и витамина К и многих незаменимых аминокислот, поддерживает на должном уровне обменные процессы, частично расщепляет белки, жиры и углеводы. Найти полезные бактерии можно в кефире, ряженке и «живых» йогуртах.

Что касается пребиотиков, то это – пищевые волокна, которые являются пищей для полезных микроорганизмов. Чтобы снабдить организм пребиотиками, необходимо есть больше фруктов, овощей, бобовых и злаков.

Что за овощ?



Увидела в овощном магазине топинамбур. Слышала, что этот овощ очень полезен. Так ли это?

Евгения, Мытищи

Отвечает врач-терапевт, кандидат медицинских наук Александр УСТИНОВ:



– При употреблении топинамбура в пищу снижается углеводная нагрузка на организм. Это свойство делает топинамбур полезным для людей с сахарным диабетом. Хорош этот овощ и для тех, кто хочет похудеть. Топинамбур нормализует жировой обмен и способствует снижению веса. Да и калорийность земляной груши невелика – всего 58 ккал на 100 г. По вкусу топинамбур напоминает редиску или репу, но более нежную, без горечи. Топинамбур можно есть сырым, добавлять в салат или тушить. Из него получаются замечательные оладьи, земляную грушу солят и маринуют. Отварной топинамбур по вкусу напоминает чуть сладковатый картофель.

Изменения в осанке, боль в костях при перемене погоды, хрупкость ногтей, разрушение зубов...
Все это может быть первыми признаками ОСТЕОПОРОЗА.

КАЛЬЦИЙ-АКТИВ®

- ✓ нормализует обмен и устраняет дефицит кальция и витамина D₃*
- ✓ улучшает функциональное состояние опорно-двигательного аппарата*

* Действие препарата подтверждено сертификатом соответствия системы добровольной сертификации №АА01.01.РУ.Ф.000138.04.12 и указано в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы в организме, зависящие от рациона питания (не лечебного действия).



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

БАД. Не является лекарством. Имеются противопоказания. СГР №77.99.23.3.У.5132.5.05 Реклама

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

>> С ВОЗРАСТОМ КОЖА ХУЖЕ РЕАГИРУЕТ НА ХЛОРИРОВАННУЮ ВОДУ

Можно ли выйти без потерь из хлорированной воды?

Если одно посещение бассейна не так заметно вредит коже, то регулярные походы, увы, непременно скажутся на ней, сделав ее более сухой и ускорив ее старение.

Рискованный заплыв

Плавание – один из лучших видов физической нагрузки: оно практически не имеет противопоказаний. Этот вид спорта равномерно задействует самые разные группы мышц. Неслучайно пловцы почти всегда очень гармонично сложены. Есть лишь один неприятный момент: если вы решили заняться плаванием, придется довольствоваться хлорированной водой плавательного бассейна, ведь открытые водоемы большинству из нас доступны лишь пару месяцев в году. Очень многих от посещения бассейна заставляет отказать именно хлорка, которую, не скупясь, сыпят в воду. Ведь она по сей день считается одним из самых доступных и надежных средств дезинфекции. Побочные эффекты, которые мы получаем при этом, – воспаленные глаза, тусклые волосы и, самое неприятное, – преждевременное старение кожи.

ИФ **здоровье** рекомендует

Если волосы стали хуже себя чувствовать после бассейна, потеряли живой блеск и стали сечься, восстановиться им поможет следующая маска. Личный желток взбейте с чайной ложкой меда и чайной ложкой коньяка, добавьте несколько капель растительного масла (лучше всего репейного, льняного или оливкового), чайную ложку лимонного сока. Полученную смесь втирайте в кожу головы легкими массажными движениями, затем наденьте на голову шапочку для душа, поверх закройте полотенцем. Через 20 минут смойте маску теплой водой без шампуня.

Водное препятствие



Фото Legion-media

Шапочка для плавания должна плотно прилегать к голове

Разбухший и разрыхленный от долгого пребывания в воде роговой слой кожи особенно уязвим перед хлорированной водой. Она разрушает липидную прослойку рогового слоя, которая удерживает в коже влагу, не давая ей испаряться. Обезвоженная кожа быстро теряет упругость, хуже справляется с защитой от неблагоприятных факторов. И если в молодом возрасте клетки эпидермиса откликаются на повреждение гидролипидной пленки ускоренным синтезом липидов, которые быстро закрывают образовавшуюся в защите брешь, то с годами процесс восстановления сильно замедляется. Все же не будем отказывать себе в удовольствии поплавать в бассейне

и постараемся сделать все, что в наших силах, чтобы противостоять пагубному действию хлора.

Операция по нейтрализации

- Если есть возможность, выберите бассейн, вода в котором обеззараживается при помощи озона или ультрафиолетовой установки. Конечно, и там присутствует хлор, но в меньших количествах.
- Озаботьтесь тем, чтобы шапочка для плавания плотно прилегалась к голове и полностью прятала волосы. Ведь хлорированная вода сильно вредит им, делая тусклыми и ломкими.
- В защите от хлора нуждаются также глаза. Их контакт с хлорированной водой вызывает раздражение слизистой оболочки и даже может перерасти в конъюнктивит, поэтому для бассейна понадобятся плавательные очки с плотно прилегающим к лицу силиконовым ободком.
- Обязательно перед бассейном удалите макияж. Хлорированная вода может вступить в химическую реакцию с оставшейся на лице декоративной косметикой и вызвать аллергию.
- Перед погружением в воду нанесите на лицо и руки детский крем или жирный питательный.
- Сразу после бассейна тщательно вымойтесь теплой водой – обязательно с мочалкой и гелем для душа. После душа не вытирайте кожу насухо, а лишь слегка промокните полотенцем, затем нанесите бальзам, крем или эмульсию, которые восстанавливают защитный гидролипидный слой.
- В некоторых косметических линиях есть специальные средства для ухода за кожей после бассейна. В них входят линолевая, линоленовая и гамма-линоленовая незаменимые жирные кислоты; ланолин, сквален; лецитин и другие фосфолипиды, жирорастворимые витамины А и Е; масла шиповника, черной смородины, пассифлоры, виноградной

косточки, кукуи. Эти ингредиенты хорошо снимают раздражение кожи, покраснения и шелушение и такие неприятные ощущения, как сухость и стянутость, препятствуют потере влаги. Можно также воспользоваться детским маслом для тела, льняным или оливковым маслом.

- В мороз не стоит сразу выходить на улицу. Холодный воздух – дополнительный стресс для кожи, которая и так неважно себя чувствует после контакта с хлорированной водой. Она может отреагировать на него раздражением. После плавания надо побыть в помещении не менее получаса, чтобы лишняя влага успела испариться с поверхности кожи.
- Дома не просто прополощите купальник, а выстирайте его со стиральным порошком – иначе от хлорки не избавиться. А заодно с купальником и полотенце, которым вытирались. Делать это надо после каждого посещения бассейна.

Екатерина СЕВЕРЬЯНОВА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Виктория Талшинская:

– После бассейна главное – тщательно увлажнять кожу, из-за наличия хлорки в воде она становится более сухой. Я обожаю ходить в бассейн, но после обязательно смазываю лицо питательным кремом и пользуюсь молочком для тела.

ПОХУДЕНИЕ НЕ ВСЕГДА ИМЕЕТ ТОЛЬКО ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

Вы хорошо похудели, подобрались, а кожа остается растянутой, дряблой и сморщивается как одежда с чужого плеча. Как улучшить ее внешний вид и добиться «усадки по фигуре»? Воспользуйтесь нашими советами.

1 Начните прием витаминных комплексов.

Диета – это всегда ограничение. За то время, пока вы сидели на ней, ваш организм недополучал важные питательные вещества. Последствия диеты отражаются и на коже: находясь в условиях дефицита витаминов, микро- и макроэлементов, она не может полноценно восстанавливаться.

2 Принимайте утром контрастный душ.

Температурные перепады способствуют повышению упругости кожи. Начните с теплой воды (около 40 градусов), постоит под ней полминуты, потом переключитесь на холодную и выдержите ровно

Усадка по фигуре

столько же. И так повторите обливания два-три раза, закончив холодной водой. Если вы новичок в этом деле, не делайте сразу слишком резких перепадов температуры, дайте организму привыкнуть. Приобретите специальную насадку на душ для водного массажа. Такой массаж активизирует кровообращение, поможет повысить тонус кожи, сделает ее более эластичной. Не забывайте пользоваться во время душа массажными щетками и мочалками с грубой текстурой.

3 1–2 раза в неделю используйте скраб с крупнодисперсной структурой.

Скраб не только слушает с поверхности кожи мертвые клетки, стимулируя обновление кожи. Это прекрасное средство для улучшения микроциркуляции.

Средство для скраба можно сделать самим, смешав

в равных пропорциях морскую соль, молотый кофе и гель для душа.

4 Каждый день увлажняйте кожу тела.

Если кожа хорошо напитана влагой, в ней ускоряется клеточное деление и синтез коллагена и эластина – волокон, образующих ее каркас. В результате она становится более эластичной и упругой. После душа наносите на еще слегка влажную кожу специальные гидратирующие средства – косметические молочко, сливки, увлажняющие гели.

5 Освойте приемы ручного массажа: поглаживания, похлопывания, разминания, пощипывания...

Для улучшения скольжения массаж производят по маслу, по меду. Для массажа можно применять масляные экстракты ромашки, зверобоя,

календулы, масло виноградной косточки, проростков пшеницы, которые помогут улучшить питание и увлажнение кожи. В процессе массажа полезно использовать ручные массажеры. Они сделают процедуру еще более эффективной.

6 Пользуйтесь антицеллюлитными кремами.

В их состав входят экстракты гуараны, кофе, какао, бурых водорослей, которые способствуют повышению тургора кожи. Камфара, масла цитрусовых, экстракты конского каштана, арники, гинкго билоба также улучшают микроциркуляцию и дыхание тканей.

7 Делайте водорослевые обертывания.

Обертывания «под пленку» с водорослями ламинарии, литотамнии, фукуса хорошо питают верхние слои кожи, улучшая ее внешний вид. Сухие водоросли (продаются в аптеке) залейте кипятком, дождитесь, пока они разбухнут.

Полученную смесь нанесите на проблемные участки и сверху прикройте пленкой (можно воспользоваться пищевой пленкой). Укройтесь одеялом и полежите 20–30 минут, после чего смойте ее под душем. Для обертываний очень удобно использовать экстракты морских водорослей. Водоросли омолаживают кожу, насыщая ее полезными микроэлементами. Они прекрасно увлажняют кожу. Содержащаяся в них альгиновая кислота способна удерживать воду массой почти в 300 раз превышающей ее собственный вес.

Не забывайте, что и мышцы после диеты также нуждаются в повышении тонуса, так что вооружитесь хорошим комплексом упражнений для укрепления мышц живота, ягодиц, боковых мышц туловища. Ежедневная зарядка поможет вам оставаться в хорошей физической форме и удерживать желаемый вес.

Анна ВИССОП



ОБРАЗ ЖИЗНИ

>> ГЛАВНОЕ, ЧТО В СВЧ-ПЕЧЬ ПОЛОЖИТЬ

Обед на микроволнах

Микроволновка – это быстрые обеды без лишних хлопот и... излучение. Последствия его воздействия и на человека, и на продукты в СВЧ-печи по-прежнему вызывают массу споров. Так безопасны ли они?

Источник радиации?

Самый популярный стереотип о СВЧ-печках – они являются источником радиационного излучения – в корне не соответствует действительности. По словам заведующего лабораторией радиобиологии и гигиены неионизирующих излучений ФМБЦ им. Бурназяна ФМБА России, кандидата биологических наук **Олега ГРИГОРЬЕВА**, энергии, производимой микроволновкой, просто недостаточно для ионизации (радиационного излучения). Потому разговоры о том, что плохо закрытая дверца работающей печки или продукты, разогретые в ней, могут привести к радиационному заражению, лишены оснований.

Но все же СВЧ-печи создают излучение – только неионизирующее. Его дает все, что работает от розетки, и влияние электромагнитных полей на здоровье человека сегодня до конца еще не выяснено. Понятно, чтобы избежать электромагнитного излучения, придется отказаться от всех завоеваний технического прогресса. Сделать это невозможно, да и не нужно. Но можно свести отрицательные эффекты к минимуму. Для этого необходимо соблюдать электромагнитную гигиену.

Самое интенсивное излучение происходит, когда, например, греется микроволновка. Просто в это время не стойте рядом.



Не ленитесь отключать электроприборы из розетки, когда вы ими не пользуетесь. Ведь даже в режиме ожидания прибор является источником мощного излучения.

Другой состав

Действие микроволновой печи основано на быстром вращении электронов в устройстве, которое называется клистрон. В результате электроны излучают электромагнитные СВЧ-волны, которые контактируют с молекулами пищи, меняя их полярность с плюса на минус и обратно миллионы раз в секунду. В итоге происходит деформация молекул, а аминокислоты, содержащиеся в пище, подвергаются изменениям и преобразуются в токсичные формы.

Так, эксперимент, проведенный учеными из Лозаннского университета с добровольцами, показал: у тех, кто постоянно питался продуктами, разогретыми в СВЧ-печи, снизился уровень

гемоглобина, а количество холестерина и лейкоцитов, напротив, повысилось по сравнению с добровольцами, получавшими традиционно приготовленную еду.

«На самом деле СВЧ широко и давно применяется в пищевой промышленности для объемного разогрева (с 60-х годов – сушка, стерилизация, пастеризация, размораживание, сублимация), – говорит Олег Григорьев. – Поэтому есть группы продуктов, которые мы уже исходно получаем прошедшими СВЧ-обработку...»

Беречь от детей

Доктор Лита Ли, биохимик Университета Колорадо, считает, что подогрев молочных смесей в печке изменяет структуру аминокислот, превращая их в синтетические изомеры, которые оказывают токсическое воздействие на нервную систему и почки. Подогрев же в печи грудного молока разрушает молекулы, обеспечивающие его

иммунные свойства. Но однозначных данных, подтверждающих или опровергающих это, пока нет.

А вот эта опасность совсем не надуманна: в СВЧ-печи подогрев происходит очень быстро, и бутылочки и баночки с детским питанием могут остаться с ошупь холодными, но их содержимое будет обжигающим.

Путь к здоровью или ожирению?

СВЧ-печи прочно заняли свое место на европейских кухнях в середине 80-х прошлого века. Число страдающих избыточным весом за первые 20 «микроволновых» лет увеличилось почти в 6 раз. Микроволновки значительно упростили процесс готовки, их все чаще используют для подогревания фастфуда, чья калорийность просто зашкаливает.

С британскими учеными не согласны их американские коллеги, которые считают еду из СВЧ-печи фактически диетической. Ведь при приготовлении пищи в печке не используют масло и жиры, а микроволны не создают условий для недиетического обжаривания. Другой вопрос, что положить в СВЧ-печь: полезный кусок мяса или вредный фастфуд.

Елена БАБИЧЕВА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Виктория Талышинская:

– Микроволновкой я пользуюсь только для разогревания или размораживания пищи. Готовлю я без помощи микроволновой печи, поэтому рецептами, к сожалению, поделиться не могу.

У МНОГИХ КОМНАТНЫХ РАСТЕНИЙ ЕСТЬ ПРОТИВОМИКРОБНЫЕ СВОЙСТВА

Цветы-целители

Домашние растения – это не только предмет интерьера или модное хобби, но и источник здоровья и позитивной энергии.

Выздоровливайте быстрее

Еще много лет назад американские ученые доказали, что после операций пациент идет на поправку быстрее, если в его палате есть растения. Хирурги из штата Канзас наблюдали за группой из 90 человек, которым удалили аппендицит. В одних палатах поставили горшки с цветами, в других – телевизор. Благодаря живым растениям у более 90% больных улучшилось общее физическое состояние, уменьшились болевые ощущения, нормализовалось давление. Пациенты утверждали, что после операции они быстрее избавились

от беспокойства, переключились на более позитивные мысли. В палатах с телевизором подобного не наблюдалось.

Цветы помогают не только больным, но и здоровым людям. Если после напряженного трудового дня вам необходимо расслабиться, уход за комнатными растениями – прекрасное решение.

Цветок или пылесос?

«Комнатные растения поглощают углекислый газ и выделяют кислород, который нужен для дыхания, – говорит врач-фитотерапевт,

кандидат медицинских наук Елена МИНГИ-НОВИЧ. – Кроме того, цветы очищают воздух, который в помещении в 8–10 раз токсичнее, чем на улице, и обладают противомикробными свойствами.»



Самое популярное растение из такой группы – это хлорофитум хохлатый, больше известный как легучий голландец или невестина фата. Его можно ставить как на кухне, так и в спальне.

Если вы живете рядом с крупными промышленными предприятиями, заводами и трассами, в квартире лучше всего выращивать диффенбахию. Она очищает воздух от бензола и ксилена. От фенола и выхлопных газов спасет драцена, а от вредных веществ, выделяемых линолеумом и мебелью, – сансевиерия, или тещин язык. В местах, где много курят, лучше всех очищают воздух кливия, пеларгония душистая и аспидистра. Но периодически эти растения нужно выносить на свежий воздух, чтобы они восстановились.

Вместо антибиотиков

«Существует еще одна группа полезных растений, которая может стать «зеленой

аптечкой» для вашего дома, – говорит заведующая 1-м терапевтическим отделением ГКБ № 86 ФМБА России, кандидат медицинских наук Татьяна КУЛЬНИЧЕНКО. – Это цветы с ярко выраженными противомикробными свойствами. Например, герань домашняя, которая отпугивает насекомых и убивает микробы. Герань рекомендуется держать в спальне, она успокаивает нервную систему, регулирует давление, улучшает сон и считается прекрасным антидепрессантом.»

Фитонциды выделяют и комнатные варианты таких растений, как сосна, пихта, можжевельник, эвкалипт. Бактерицидными свойствами обладают лук и чеснок, их можно не только есть, но и выращивать на подоконнике. Для предупреждения простудных заболеваний в квартире рекомендуется посадить лимонное дерево. Стафилококковую инфекцию уничтожают диффенбахия, мирт, псидиум,

руэлия. Стрептококковую – бересклет японский, бегония, аглаонема. Хорошо с микробами борются традесканция, фикус упругий, туя, примула весенняя, пеларгония, молочай и пеперомия.

Счастье есть!

Абсолютно все растения обладают еще одним полезным качеством: они благотворно влияют на нашу психику. Так, например, эфирные масла, выделяемые цитрусовыми растениями, помогают концентрироваться. Лаванда, герань и роза обладают успокоительным действием, улучшают сон и кровообращение головного мозга. Пеперомия помогает противостоять депрессиям. А розмарин рекомендуется беременным женщинам – это растение снимает усталость, беспокойство, страх, уменьшает токсикоз и делает сон крепким и спокойным.

Галина УТЕШЕВА

КАЛЕЙДОСКОП

>> БОЛЕЕ 346 МЛН ЧЕЛОВЕК В МИРЕ БОЛЬНЫ ДИАБЕТОМ

За 1500 лет до нашей эры в Эберском папирусе было найдено **самое раннее упоминание** о болезни, которую сегодня называют «диабет».

Древние врачи диагностировали диабет, **пробуя мочу** пациента **на вкус. Сладковатая моча** считалась основным признаком диабета.

В 1889 году известный физиолог Оскар Минковский (1858–1931) открыл связь **между диабетом и поджелудочной железой**. Когда он удалил ее у собаки, у животного развился диабет.

Существуют два основных типа диабета. Диабет **1-го типа** вызван **отсутствием выработки** организмом инсулина – гормона, который контролирует содержание сахара в крови, а диабет **2-го типа** возникает в результате **неэффективного использования** инсулина организмом.

Примерно 90% людей с диабетом 2-го типа имеют **лишний вес**.

Около 65 000 новых случаев диабета **ежедневно** диагностируется в мире.



Фото Fotolia/PhotoXPress.ru

До открытия инсулина в 1921 году врачи предписывали пациентам, больным диабетом, **голодную или полуголодную диету**, рекомендуя есть только один вид пищи, например, овсяную кашу.

90% всех случаев диабета в мире приходится **на диабет 2-го типа**.

Диабет может привести к **нарушению работы многих органов**, в том числе к повреждению **тканей почек**, периферических нервов, **сосудов**, глаз (вызывая слепоту) и стать причиной **утраты ступней** из-за плохого кровообращения.

Больные диабетом **подвержены** большему риску **болезни Альцгеймера** и иных форм слабоумия, чем другие люди, хотя **причины** этого феномена медикам **пока не известны**.

7-й ведущей **причиной смерти** в мире к 2030 году, согласно прогнозам ВОЗ, станет диабет. Предполагается, что **в последующие 10 лет** общее число случаев смерти от диабета увеличится **более чем на 50%**.

Больше половины людей, больных диабетом, даже **не знают** о своем заболевании.

МЕДСОВЕТ

Непонятный синдром

? **Перед выходом на пенсию решил обследоваться. В анализах «биохимия» полно красных подчеркиваний. Терапевт сказал, что это «метаболический синдром». Объясните по-человечески, что это за «синдром»?**

В.Н., Королев

Отвечает доктор медицинских наук, профессор Лев ХАХАЛИН:

– Метаболический синдром – множественные нарушения обмена веществ, которые со временем приводят к осложнениям: сахарному диабету 2-го типа, гипертонии, сердечно-сосудистым заболеваниям. Но это всего лишь «состояние», его можно преодолеть.

Все, кому ставят такой диагноз, имеют избыточный вес. К развитию синдрома предрасполагают наследственность (тучность в пожилом возрасте ближайших предков), питание с избытком мучного и жирного, малая физическая нагрузка и регулярный прием нездоровых доз алкоголя. Вам надо сбросить вес. Мой личный опыт показывает: индивидуальная диета (ем практически все, кроме выпечки, но «не доедаю») и физические упражнения (работа до пота на даче) хорошо помогают. Очень рекомендую!

СО ВСЕГО СВЕТА

Болезни, которых нет

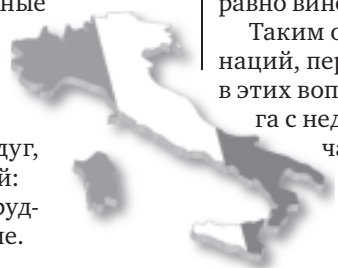
Говорят, самовнушение – страшная штука. Говорят, иногда болезнь потому и появляется, что человек убедил себя в ее наличии. А если не верить в болячку, то и болеть не будете.

ВОТ итальянцы, к примеру. Есть ряд болезней, в которые они не верят – и, соответственно, ими не болеют. Приходит русский иммигрант к врачу с жалобами и с самостоятельно установленным диагнозом, а врач задирает брови: мол, чего только эти иностранцы не напридумывают.

Страхи наших мамочек

Первый пример, который приходит в голову, это печально знаменитая в России вегетососудистая дистония. Нет такого итальянца, который знал бы, что это такое. Пациенту, заикнувшемуся о симптомах этого диагноза – вялости, быстрой утомляемости, реагировании на смену погоды, посоветуют делать гимнастику и чаще бывать на свежем воздухе.

Еще одна абсурдная для итальянцев болезнь – кривошея у младенцев. Там, где самообразованные российские мамочки делают круглые от страха глаза и срочно бегут к врачу лечить этот страшный недуг, итальянцы машут рукой: все само выправится, груднички – создания гибкие.



Диагноза «кривошея» в Италии просто не существует.

Простуженный живот

Разумеется, есть и обратные примеры. Скажем, что подумает россиянин, если его, извините, прохватит понос? Наверное, съел что-нибудь не то или яблоко плохо помыл. Итальянцу такие рассуждения слышать странно, ведь ему прекрасно известно, что названное расстройство кишечника – первый признак того, что вы простудили живот. Одевайтесь теплее, не стойте на ветру в короткой маечке, и у вас никогда не будет диареи.

Простуда живота – одна из наиболее расхожих в Италии народных болезней наряду с несварением желудка. Нет, в России тоже известна такая проблема, но той популярностью, что она пользуется среди итальянских народных масс, диспепсия в России похвастаться не может. Дело в том, что итальянцы «вешают» на нее абсолютно любые недомогания, появляющиеся после еды и зачастую с предшествующей им трапезой не связанные. Болит, к примеру, голова после ужина? Ничего, что был тяжелый день или скачет давление, все равно виновата диспепсия.

Таким образом, представители двух наций, периодически сталкиваясь в этих вопросах, смотрят друг на друга с недоумением и взаимно качают головами: «Ох уж эти иностранцы».

Мария КУТИЛИНА

Много TV
ТЕЛЕКАНАЛ
Первый российский телеканал хороших сериалов

Смотрите, **24** завтра будет новая серия!

Падший ангел
ПРЕМЬЕРА С 23 НОЯБРЯ

УЧАСТВУЙТЕ В КОНКУРСЕ С 23 НОЯБРЯ НА САЙТЕ ТЕЛЕКАНАЛА
НЕ УПУСТИТЕ ШАНС ВЫИГРАТЬ ЖК-ТЕЛЕВИЗОР!

*Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве призов, выигрышей по результатам акции, месте и порядке их получения смотрите на сайте www.serialtv.ru

16+ www.serialtv.ru www.red-media.ru www.redmediatv.ru
СМОТРИТЕ В ПАКЕТАХ КАБЕЛЬНЫХ И СПУТНИКОВЫХ ОПЕРАТОРОВ!



ДИСКУССИОННЫЙ КЛУБ

>> НАДО ЛИ УДЛИНЯТЬ РАБОЧУЮ НЕДЕЛЮ

Работать нужно больше?



За и против

В нашей стране продолжительность рабочей недели составляет 40 часов. Жители Южной Кореи в среднем проводят на рабочем месте 55,1 часа в неделю, в то время как

французы – 40,3, а итальянцы – 40,5 часа в неделю. Среднее число по всем странам составляет 44,6 часа. Стоит ли удлинять рабочую неделю в нашей стране?

Валентина, 49 лет, парикмахер

У меня муж работает на заводе. Это – государственное предприятие, так что трудовой кодекс там чтут свято. Так вот, оплата у мужа сдельная, и он был бы рад на работе задержаться на несколько часов, чтобы больше заработать. Но нельзя – кодекс не велит! К тому же работодатель не хочет платить за переработку: если сотрудник проводит на работе больше положенного времени, ему полагается компенсация. Вот и получается, как только шесть часов пропикало, всех с предприятия чуть ли не пинками выгоняют. Я не понимаю, почему, если человек хочет работать, нужно чинить ему препятствия?

Олег, 48 лет, технолог

У них условия на работе позволяют проводить в офисе много времени. Я бывал за границей, знаю, как работают в иностранных компаниях – офисы чистые, светлые, диванчики стоят, чтобы сотрудники отдохнуть могли, столы для игры в пинг-понг. А у нас что? Полу-подвальные помещения, сырость, недостаток света – так выглядит большинство офисов небогатых компаний. По-моему, чем меньше человек будет времени в этом помещении проводить, тем лучше для его здоровья.

Павел, 35 лет, предприниматель

Я не вижу ничего страшного в удлинении рабочей недели. У нас все привыкли только лишь причитать по поводу непосильных нагрузок. А на самом деле никто и положенные восемь часов в день не работает – половина времени уходит на распивание чаев, перекуры, болтовню с коллегами. И с этим ничего не поделаешь – все равно люди потратят «на личные нужды» часть рабочего времени. Чтобы свести на нет эти потери, нужно просто удлинить рабочий день.

Дмитрий, 39 лет, водитель

Офисные клерки все равно сидят на работе ровно столько, сколько начальник требует. В частных компаниях трудовой кодекс не слишком рьяно соблюдают, рабочий день, как правило, ненормированный, так что официальное удлинение рабочей недели ничего не даст. А вот если удлинять смены на заводах, это непременно приведет к безработице – часть персонала просто станет не нужна! У нас и так постоянно закрывают промышленные предприятия, люди остаются без средств к существованию. Нужно, наоборот, укорачивать смены, чтобы пристроить на работу как можно больше людей, а не стремиться сэкономить на зарплатах. Ведь, если рабочую неделю удлинит, не факт, что людям станут больше платить!

Анна, 38 лет, бухгалтер

В других странах, как правило, работает мужчина, а женщина сидит дома, занимается детьми и хозяйством. Но у нас одному человеку не удастся прокормить семью, поэтому работают все взрослые. Если рабочую неделю удлинить, времени не хватит даже на походы по магазинам и приготовление ужина. Кроме того, у нас все офисы сосредоточены в центре Москвы, чтобы добраться до работы, нужно потратить в среднем полтора часа, а то и больше. У людей просто не останется времени, чтобы элементарно поесть, поспать и сделать уроки с ребенком.

Нина, 53 года, домохозяйка

А зачем нужно, чтобы человек торчал в офисе от зари до зари? По-моему, при современных технологиях есть все возможности работать удаленно. В основном так и происходит – рабочий день у большинства людей не заканчивается после ухода из офиса. А что касается рабочих профессий, то здесь удлинять смены категорически нельзя. Человек физически не может стоять за конвейером больше определенного времени – усталость все равно накапливается!

Владимир, 36 лет, страховой агент

Я думаю, у нас в стране лучше жить будет, если люди станут больше работать. Мне кажется, все наши беды от потребительского отношения к государству, к начальству, к коллегам. Большинство людей считают, что им все кругом должны, а их задача – сидеть и ничего не делать. Но так наша страна навсегда останется сырьевым придатком более развитых государств.

Ольга, 23 года, секретарь

Я за удлинение рабочей недели. Все равно практически никто не работает положенные по трудовому кодексу восемь часов в день. Люди проводят на работе гораздо больше времени. И никто с этим не спорит, потому что это бесполезно. Не хочешь работать, пиши заявление об увольнении, сиди дома хоть целыми днями. Если бы увеличенную рабочую неделю закрепили законодательно, это все равно ничего бы не изменило. Но, возможно, «в качестве компенсации» государство обязало бы работодателей давать сотрудникам какие-то социальные гарантии.

www.aif.ru/health

Мы продолжаем публикацию самых интересных высказываний читателей нашего интернет-сайта.



АиФ. Здоровье > Алкоголь и сигареты надо продавать только в спецмагазине?



Троль Каменный > Попытки сократить и максимально затруднить продажу спиртного

у нас обычно приводят к падению режима. Что ж, посмотрим. А вот до таких же мер по отношению к куреву не додумался ни один царь! Ни одному генсеку (а потом – ни одному президенту, премьеру и т. д.) в нашей стране это в голову не приходило. Это в России, где курят более 50% взрослого населения! Так не пора ли позаботиться о народе?



yakovnusuev > Наше правительство наступает очередной раз на одни и те же грабли.

Ну проходили уже, не один раз, все запреты на продажу алкоголя, и что, меньше пить стали? Лучше бы занялись воспитанием подрастающего поколения, а то по ТВ показывают молодежные сериалы, где курят так, что дым коромыслом, пьют всякие вина и водки без меры. Согласен, что какие-то меры надо принимать, но запрещать – пустое дело. Запретный плод всегда сладок.



сергей с > Помните закрытые магазины, валютные «Березки» и другие спецмагазины?

Вроде как никому, кроме определенного круга лиц, в них отовариваться не полагалось, но тем не менее – это было делом принципа туда попасть. Как только на магазине появляется пометка «спец», в нем начинается ажиотаж. Поэтому будут ходить в спецмагазины с алкоголем и сигаретами.



АиФ. Здоровье > Колонка писателя. Борис Минаев: «Болезнь на здоровье?»



avanturem > Да, почему-то в последнее время нормой жизни стала бесконечная гонка за карьерой, деньгами – по головам, по душам, несмотря ни на что?! Люди-то ведь не стали вдруг производиться из титанового сплава...

Без отдыха, даже незапланированного, просто снесет крышу или дождешься какой-нибудь страшной болячки. А полежишь, выпадешь из будней хоть на день-два – и снова в путь! И не нужно чувствовать себя виноватым перед окружающими. Вы имете полное право отлежаться дома.



АиФ. Здоровье > Что провоцирует депрессию и как ее предотвратить



Пережившая депрессию > В том-то и проблема, что не всегда получается так строить свою жизнь, чтобы она доставляла вам максимум удовольствия, окружив себя приятными людьми, найдя работу по душе, интересное хобби (именно это и рекомендуется в статье). Когда человек старается, старается, но не удается, тогда и возникает депрессия. Например – много учишься, чтобы хорошую работу найти, тем не менее ищешь и не находишь. Или, если муж – пьяница, разведешься, ищешь другого, а хороший так и не попадается, потому что почти все хорошие – женаты. Отсюда и депрессия.

КОДЕКС СТРОЙНОСТИ

>> РЕЗКИЕ ОГРАНИЧЕНИЯ В ПИЩЕ ОРГАНИЗМ ВОСПРИНИМАЕТ КАК ОПАСНОСТЬ

По всему миру врачи все чаще выступают против жестких диет как способа сбросить вес.

С чем это связано?

День без ограничений

В Австралии, где процент людей с ожирением – один из самых высоких в мире, проходит рекламная кампания, цель которой – отучить австралийцев от диет и принять необходимость здорового образа жизни. Лозунг этой кампании: «Быстрая диета – короткий эффект». Ее создатели апеллируют к цифрам: австралийцы тратят 1 миллион долларов в день на средства для похудения, однако результата от этого нет.

В Великобритании группа активистов «Нарушители диет» объявили 6 мая «днем без диет». Отмечать его предлагается отказом от любого вида ограничений в пище.

Все эти общественные движения на первый взгляд кажутся странными. Однако они имеют глубокий смысл, и прислушаться к подобным призывам нужно в том числе и нам с вами.

От голода... толстеют

Типичная картина такова. Резко ограничивая себя в пище, человек теряет примерно четыре килограмма за две недели, а за следующий месяц... набирает шесть. Каждая голодная диета в конечном счете приносит нам в среднем три лишних килограмма. А особо «успешные» системы похудения

Важно

Особенно опасны низкоуглеводные рационы. Они замедляют обмен веществ, а из-за того, что мозгу во время них не хватает глюкозы, ухудшается память, понижается давление. Безжировые диеты способны вызвать дефицит витамина D. А он необходим для усвоения кальция, обеспечивающего крепость костей и зубов.

Диетам – нет

Фото: Legion-media

в последующие месяцы способны привести к прибавке в 10 кило.

Почему же так происходит? Эволюционно человек запрограммирован на выживание, а значит, на накопление жира на случай «голодных времен». Диете наш организм воспринимает как лишение и опасность и, чтобы сохранить себя, замедляет обмен веществ. Когда мы возвращаемся к прежнему режиму питания (а любая диета рано или поздно заканчивается), он начинает активно запасаться, даже если лишних килограммов и так предостаточно. К сожалению, механизма, который бы останавливал накопление жира, природа не предусмотрела. Более того, после диет набор веса происходит стремительнее, и в итоге мы становимся толще, чем были до того, как решили худеть.

Опасные колебания

Что ждет человека после очередного набора килограммов? Разумеется, новая диета! Мы попадаем в замкнутый круг, в результате чего вес постоянно колеблется. А это само по себе опасно для организма.

При резком похудении и наборе веса на теле появляются растяжки, морщины, кожа теряет влагу и шелушится. Страдает желудочно-кишечный тракт – нередко результатом периодических «голодовок» становятся гастрит и панкреатит. Колебания массы тела могут спровоцировать образование камней в желчном пузыре.

Получается, что человек, по сути, добровольно подрывает свое здоровье. Но ведь и ожирение – серьезный фактор риска, скажете вы. Это так. Однако важно понимать, что зачастую на диеты садятся люди с очень небольшим избытком веса, который не представляет для организма опасности. Они начинают худеть из эстетических соображений, а в результате вредят себе.

Без спешки

Чтобы гарантированно распрощаться с лишним весом без потерь для здоровья, необходимо, чтобы диета была сбалансированной. А главное, не стоит настаивать на быстрый результат. Безопасной для организма считается потеря не более 2–3% массы тела за месяц. Для человека весом 80 кг этот показатель равен 1,6–2,4 кг. При этом нельзя самовольно лишать организм белков, жиров или углеводов. Лучше всего обратиться к специалисту, который сможет подобрать рацион специально для вас.

Врачи всего мира призывают: чтобы быть здоровым и не страдать от лишнего веса, нужно вести здоровый образ жизни, который включает в себя не только сбалансированное питание, но и необходимый уровень физической активности.

Василий КРЮКОВ

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Виктория Талышинская:



– Я стараюсь раз в неделю делать разгрузочный день. Бывают периоды, когда я начинаю ходить в спортзал, но надолго меня не хватает из-за природной лени, да и времени нет.

ВОПРОС-ОТВЕТ**Удержать форму**

? Я наконец распрощалась с лишними килограммами. Как добиться, чтобы они не вернулись назад?

Алина, Санкт-Петербург

Отвечает диетолог, кандидат медицинских наук Марина КОПЫТЬКО:

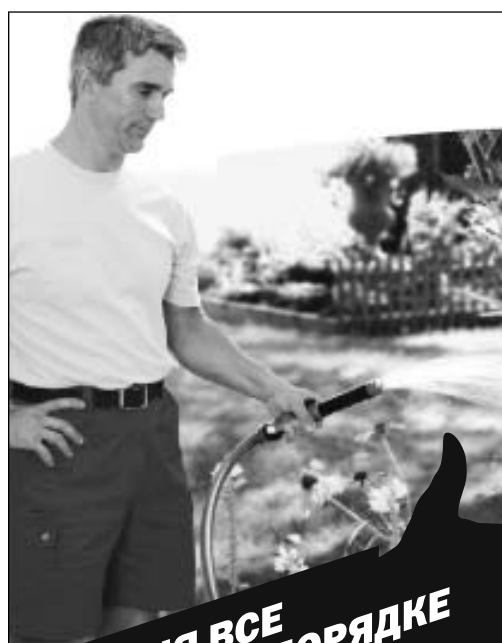


– Если за время вашей диетологической программы у вас сформировались полезные пищевые привычки, это будет не так уж и сложно. Обязательно следите за режимом питания – чтобы обладать хорошей фигурой, нужно есть часто и понемногу. Постарайтесь не увеличивать порции еды, к которым вы привыкли за время похудения: желудок адаптировался, подтянулся, и снова превращать его в растянутый «мешок» ни к чему. Лучше разнообразьте меню – пробуйте новое, потихоньку вводите продукты, потребление которых вы были вынуждены

ограничивать во время похудения. Кстати, теперь запреты вам ни к чему – можете есть то, что хотите.

Но важно понимать, что продукты бывают повседневными и «праздничными» и что копченая колбаса и кремовые торты относятся ко второй категории. Есть их можно не каждый день, нужно воспринимать их как приятное дополнение к основным блюдам, а не как их замену. Следите, чтобы в рационе было много овощей – привычка есть их в достаточном (порядка 500 г в день) количестве прекрасно помогает контролировать вес. И конечно, не забрасывайте занятия физкультурой – они поддержат обмен веществ на нужном уровне.

В конце каждой недели не забывайте взвешиваться. Если вес вдруг стал больше обычного, устройте себе разгрузочный день, лучше всего – в ближайший выходной.



афала®



Рег.уд.№ 00371/01 Реклама

- Современное средство для лечения аденомы простаты* и хронического простатита
- Позволяет сохранить потенцию
- Не требует запивания водой

У МЕНЯ ВСЕ В ПОЛНОМ ПОРЯДКЕ

materia medica
Новый путь к здоровью!

Узнайте больше

по телефонам горячей линии:
+7 (495) 681-09-30, +7 (495) 681-93-00
или на сайте www.afala.ru

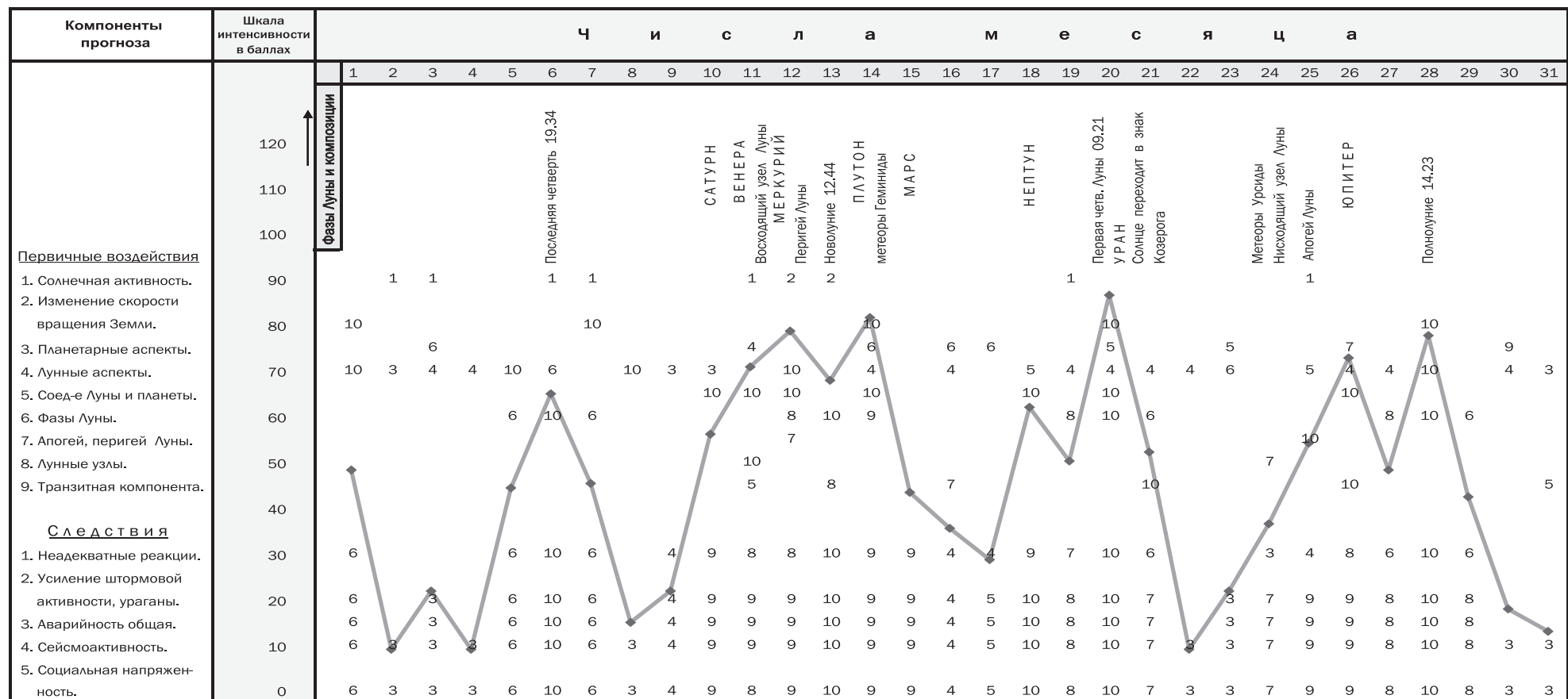
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

* доброкачественная гиперплазия предстательной железы



САМОЧУВСТВИЕ

>> С 10 ПО 15 ДЕКАБРЯ НАДО РАЦИОНАЛЬНО ТРАТИТЬ ЭНЕРГИЮ



Космические воздействия и график вероятности возникновения аномальных процессов на Земле в Д Е К А Б Р Е 2012 года. Интенсивность параметров рассчитана по десятибалльной шкале на каждый день месяца. Выделенное крупным шрифтом название планеты означает, что она располагается на одном меридиане с Луной.

В дни минимумов по графику: 2-го, 4-го, 8-го, 22-го и 31-го может наблюдаться слабость и упадок сил. В этом случае рекомендуется уменьшить нагрузку и увеличить время отдыха.

Напряженные дни: 6 (19–21); 10 (14–16); 11 (17–19); 12 (05–07); 13 (12–14); 14 (15–17); 15 (12–14); 18 (07–09); 20 (09–11); 26 (04–06); 28 (14–17).

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

А ТЕПЕРЬ ПОДРОБНЕЕ

В декабре усиление геофизической активности ожидается: 5–7, 10–15, 18–21, 24–28. В эти дни возможно формирование циклонов и ураганов, повышение аварийности всех видов, усиление сейсмоактивности и напряженности в социуме.

6 – последняя четверть Луны. Ожидается изменение атмосферного давления и температуры. Возможно ухудшение настроения, сильная реакция на события, вялость, пассивность, критичность и брезгливость. Из-за стрессов и переутомления возможно расстройство пищеварительной и нервной систем, кожные заболевания, бессонница. Успешно пройдут профилактические осмотры, лечение кожных болезней, подготовка к операциям, фитотерапия. Подходящее время для завершения неоконченных дел.

10 – соединение Луна–Сатурн. Весьма вероятны инфекционные или воспалительные заболевания мочеполовых органов, геморрой, повышена опасность заражения венерическими болезнями. Не исключены боли в суставах и позвоночнике. Рекомендуется держать в тепле ноги и область таза, отказаться от жирной и острой пищи, алкоголя, больших физических нагрузок. Остерегайтесь переохлаждения, травматизма и переломов. Не подходящее время для планирования, начала новых дел, переговоров с руководством о повышении зарплаты.

11 – соединение Луна–Венера, Меркурий переходит в знак Стрельца. Может наблюдаться суетливость, обидчивость, ревность и подозрительность. Возможны инфекционные заболевания, ангины, ларингиты, слабость мочевого пузыря. Остерегайтесь простуды, используйте качественные

Активные процессы в декабре

продукты, не злоупотребляйте сладким. Будьте внимательны и остерегайтесь поспешности при составлении денежных документов, расчетах и покупках. Успешными будут дела, связанные с предметами искусства, украшениями, посещением концертов и выставок.

12 – соединение Луна–Меркурий, перигей Луны. Сегодня возможна несообразительность и невнимательность. Надо позаботиться о печени и нервной системе – соблюдать диету, не терять самообладания, контролировать эмоции. Не исключена одышка, боли в руках, невралгия, радикулит. Будьте осторожны за рулем, при поездках в транспорте и работе с документами. Берегите детей, откажитесь от алкоголя.

13 – новолуние. Весьма вероятны погодные изменения и осложнения хронических заболеваний, особенно сосудов, легких и нервной системы. Может дать знать о себе седалищный нерв и вены. Откажитесь от тяжелой и жирной пищи, алкоголя, не перегружайте печень и ноги. Не исключены сложности в принятии решений, невнимательность, поэтому новые дела начинать не рекомендуется. Постарайтесь не вступать в конфликты и больше бывать на воздухе.

14 – соединение Луна–Плутон. Может обостриться чувство долга и ответственности, болезненно восприниматься нерешенные проблемы, ощущаться недостаток сил. Возможно появление или усиление болей в суставах, позвоночнике, обострение ревматизма. Не исключены заболевания половых органов, цистит. Берегите себя от холода и простуды, откажитесь от тяжелой физической работы и переноса тяжестей.

Остерегайтесь падений, травматизма, потери самообладания, опрометчивых поступков, насилия и жестокости.

15 – соединение Луна–Марс. Могут беспокоить болезни глаз, зубов, органов слуха. От переутомления и навязчивых мыслей – беспокойный сон и головные боли. Весьма вероятно обострение остеохондроза, боли в костях и суставах. Желательно соблюдать режим сна и отдыха, отказаться от больших физических нагрузок, курения, возбуждающих напитков, кофе, шоколада. Повышенная активность, раздражительность и нетерпеливость могут привести к конфликтам и травматизму. Держите эмоции под контролем, остерегайтесь огня, острых предметов и ударов по голове. Благоприятны умеренные физические упражнения, оздоровительные мероприятия и прогулки.

18 – соединение Луна–Нептун. Весьма вероятно ухудшение погоды, осадки, затопления. Возможно обострение ревматизма, боли в горле и суставах, стопах, венах ног. Рекомендуется соблюдать диету, держать ноги в тепле, воздержаться от спиртного и кофе, не утомлять глаза и ноги. Полезны водные процедуры и массаж стоп. Есть вероятность отравления некачественными продуктами, газом, незначительными лекарствами, химическими веществами и алкоголем. Из-за рассеянности и невнимательности повышена опасность аварийных и травмоопасных ситуаций. Желательно отказаться от хирургических вмешательств.

20 – первая четверть Луны, соединение Луна–Уран. Ожидается изменение атмосферного давления

и температуры. Повышенная энергетика и активность могут привести к конфликтам и травматизму, повышению артериального давления и болям в сердце. Возможны обострения хронических заболеваний, головные боли, бессонница, судороги и спазмы, поражение кровеносной системы и психики. Не исключено появление неожиданных обстоятельств, изменение планов – поэтому решать проблемы и строить планы нужно очень осторожно.

26 – соединение Луна–Юпитер. Возможны болезни легких, бронхов, печени, нарушение водного обмена, боли в руках. Полезно соблюдение диеты, водные процедуры, дыхательная гимнастика. Остерегайтесь необъективной оценки ситуации, переоценки своих сил и возможностей, откажитесь от переноса тяжестей. Будьте осторожны с огнем, огнестрельным оружием, пиротехникой, электричеством и острыми предметами.

28 – полнолуние. Ожидаются перепады атмосферного давления и температуры. Возможно излишнее возбуждение, бессонница, внутреннее беспокойство и обидчивость. Особенно сильно влияние Луны на женщин. Не исключено нарушение работы пищеварительной системы, печени и желчного пузыря, отеки, повышение артериального давления. Рекомендуется воздержаться от употребления острой и жирной пищи, соблюдать диету, отказаться от алкогольных напитков. Подходящее время для благоустройства и создания доброжелательной обстановки в доме, отдыха и семейных встреч.

ЮРИДИЧЕСКИЙ КЛУБ

>> НАВЕЩАТЬ В БОЛЬНИЦЕ В НЕУРОЧНЫЙ ЧАС МОЖНО ПО ДОВЕРЕННОСТИ

Не бойтесь спорить

? *Врачебная комиссия нашей поликлиники не утвердила список льготных лекарств, в которых я нуждаюсь. Скажите, могу ли я оспорить это решение?*

Андрей, Ярославль



Отвечает сопредседатель Всероссийского союза общественных объединений пациентов Юрий ЖУЛЕВ:

– Можете. Для начала обратитесь в региональный орган здравоохранения с просьбой провести повторную врачебно-консультативную комиссию по поводу вашего вопроса, но в другом составе и в другом ЛПУ. Если же это проблема не столько медицинская, сколько административная, необходимо обратиться в региональное управление Росздравнадзора.

Есть и другой вариант – консультация в федеральном лечебном центре, которую могут оформить и как комиссию. Правда, за нее придется заплатить. Но если этот вопрос решать в рамках программы специализированной медицинской помощи, на подобную консультацию вас могут направить бесплатно. Направление дает региональный орган здравоохранения.

Возместить ущерб

? *У меня после родов погиб ребенок. Как я считаю, по вине врачей. Каковы размеры возмещения морального вреда?*

Анастасия, Ставрополь



Отвечает президент Лиги защитников пациентов, член Экспертного совета при Правительстве РФ Александр САВЕРСКИЙ:

– Средняя сумма возмещения морального вреда по России составляет за 2010 год около 50 000 рублей (данные Федерального фонда ОМС). В нашей практике суммы в случаях со смертельным исходом колеблются от 100 тысяч до 1 миллиона 600 тысяч рублей. И цифры растут: за утрату ноги в Новосибирске женщина получила 2 миллиона рублей, а в Воронеже за заражение ВИЧ во время переливания крови – 3,5 миллиона рублей.

Под защитой



Мы продолжаем начатый в предыдущих номерах (см. № 41 и № 45 «АиФ. Здоровье») спецпроект по повышению юридической грамотности наших читателей, составленный из ответов на ваши письма ведущих медицинских юристов нашей страны.

Меняем доктора

? *Что делать, если врач хамит пациенту? Кому жаловаться и можно ли его поменять и как?*

Лидия, Екатеринбург

Отвечают сотрудники департамента организации медицинской профилактики, скорой, первичной медико-санитарной помощи и санаторно-курортного дела Минздрава России:

– О фактах грубого отношения врача пациент может сообщить письменно или на личном приеме руководству медицинской организации, а также в региональный орган исполнительной власти в сфере здравоохранения, в том числе по телефону горячей линии. Кроме того, в соответствии со статьями 19 и 21 Федерального закона от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» при оказании гражданину медицинской помощи в рамках программы государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи он имеет право на выбор врача. Для этого достаточно обратиться с письменным заявлением к администрации медицинской организации. Однако выбор врача должен быть осуществлен с учетом согласия самого врача.

О грубости врача пациент может сообщить руководству поликлиники

На вопросы отвечает президент Национального агентства безопасности пациентов, член Общественного совета при Росздравнадзоре, директор Дирекции прав застрахованных и экспертизы качества медицинской помощи страховой компании «Росгосстрах-Медицина» Алексей СТАРЧЕНКО:



Управа на канитель

? *В приемное отделение больницы я был доставлен «скорой» с болями в животе. В ожидании госпитализации просидел 4 часа. Есть ли нормы, как быстро врачи должны оформить документы больного и приступить к его лечению?*

Виктор, Екатеринбург

– К сожалению, таких норм нет. Могу дать совет: если видите равнодушное к себе отношение, немедленно звоните близким. Пусть они приедут в больницу и начнут задавать вопросы главврачу. Опыт показывает: когда рядом с больным есть свидетели, персонал дисциплинируется.

В неурочный час

? *Жена лежит в больнице с пневмонией. Я работаю допоздна. Могу прийти к ней только после 21 часа. Что делать?*

Владислав, Ижевск

– Ваше желание абсолютно обоснованно и может быть реализовано законным путем. Для этого жена должна написать доверенность на ваше имя, что она поручает вам реализацию всех своих прав, предусмотренных законом. Это и будет являться основанием вашего пребывания подле супруги, которая нуждается в вашей поддержке и уходе. Так как она находится в больнице, эту доверенность не нужно заверять у нотариуса. Заверить ее нужно у главврача.

Однако, получив такую доверенность, вы должны быть предельно корректны и деликатны. Ведь, реализуя свое законное право, вы можете нарушить право других пациентов на покой и сон, что накладывает на вас определенные обязательства (не шуметь, приходить в больницу в халате и бахилах и т.д.).

КОМЕДИЯ

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ТЕЛЕКАНАЛ
ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ КОМЕДИЙ

"СТОП! СНЯТО!"

СКАЖИ И ЛЕТИ В ГОЛЛИВУД

СНИМИ СВОЕ ВИДЕО НА КРЫЛАТУЮ ФРАЗУ
ИЗ ЛЮБИМОГО СОВЕТСКОГО КИНОФИЛЬМА
И ВЫИГРАЙ ПОЕЗDKY В ГОЛЛИВУД НА ДВОИХ!

Подробности на сайте: www.comediatv.ru

СМОТРИТЕ В ПАКЕТАХ КАБЕЛЬНЫХ И СПУТНИКОВЫХ ОПЕРАТОРОВ www.comediatv.ru, www.red-media.ru, www.redmedia.ru

+16

Срок проведения акции – с «18» октября 2012г. по «30» ноября 2012г. Информация об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов или выигрышей по результатам акции, сроках, месте и порядке их получения Вы можете получить на сайте: www.comediatv.ru

реклама





ПСИХОЛОГИЯ

>> НЕ БОЙТЕСЬ СОВЕРШАТЬ ОШИБКИ

Очень многие люди так или иначе приходят к выводу, что себя они не любят и не принимают. Что такое принятие себя, как этому научиться?

Родом из детства

Нелюбовь, неприятие себя, конечно, вырастает из детства. Нам с самого рождения внушают, что мы недостаточно хороши. Что нам надо работать над собой, здесь подправить, там улучшить, быть «более», чем мы есть на самом деле, – более целеустремленными, гибкими, понимающими. Нам говорят, какими мы должны быть. И этот разрыв – между тем, кто мы есть, и тем, какими должны быть, – создает мощнейший очаг тревоги, который отравляет жизнь и приводит к полному непониманию – кто я и на что на самом деле способен.

До тех пор пока мы не примем себя, мы не сможем принять и других – со всеми их несовершенствами. Мы не позволяем им быть глупыми, слабыми, неуспешными. И себе, кстати, не позволяем тоже. Мы как бы рубим себя и людей пополам: вот это, хорошее и светлое, я беру, остальное – не надо, измените, спрячьте.

Только когда мы приучаемся видеть всего себя, целого (где-то хорошего, где-то не очень), начинаем признавать и принимать это, мы и других видим многогранными и во всей целостности, в чем-то нам близкими, а в чем-то чужими. И мы даем себе и окружающим право быть собой, не лучше и не хуже остальных. Просто право быть другими.

Да здравствует здоровый эгоизм!

Принимать себя – значит осознавать собственную ценность, свое полное право жить, дышать, радоваться, страдать, делать жизненные выборы,

Полюби себя черненьким



Фото Fotolia/PhotoPress.ru

Примирившийся с собой человек исполнен самоуважением. Это помогает выстоять в трудных ситуациях. Например, если в отношениях с любимым ты начинаешь осознавать, что теряешь себя как личность, ты принимаешь решение расстаться с ним. Да, решение мучительное, но ты делаешь это, чтобы сохранить себя. Основной критерий здоровых отношений (любовных, семейных, дружеских) – это сохранение самоуважения всех сторон. Ты бережешь и свое, и партнера, равно как и он бережет твоё самоуважение и свое.

Самодостаточный человек никогда не потеряется как личность

заботиться о себе и о других. Это значит быть здоровым эгоистом. Подчеркиваю – именно здоровым. Однако в нашей культуре любой эгоизм порицается, поэтому по-настоящему принимающих себя людей среди нас единицы.

Принятие себя не отменяет саморазвития и самокритики. Полюбив себя со всеми своими достоинствами и недостатками, ты даешь себе право совершать ошибки, признавать их, исправлять и не бояться. Принятие себя не имеет ничего общего с самолюбованием и нарциссизмом. Люди, одержимые собой, себя-то как раз и не принимают.

Как этому научиться

Можно ли научиться принимать себя? Это сложно. Очень. Любовь, в том числе любовь к себе, она либо есть, либо ее нет. Это чувство закладывается в детстве как отражение чувств матери. Но для принятия себя можно, например, работать через самооценку, повышение уверенности в себе, через самоуважение, самоодобрение.

Вот несколько шагов, которые могут помочь в этом непросто и сложном деле:

- не опираться на внешние оценки, а пытаться понять себя;
- внутренне не только себя обвинять, но и искренне защищать;

- не бояться совершать ошибки;
- учиться искренне заботиться о других;
- принимать заботу других людей о себе;
- хотя бы раз в день делать хоть что-нибудь лично для себя;
- осознавать свои цели, стремления и двигаться в этом направлении;
- почаще быть собой, а не тем, кем хотелось бы быть;
- наконец, постоянно задавать себе один и тот же вопрос: «чего я хочу?», находить на него ответ и исполнять свои желания.

И никогда не забывайте, что вы – воплощение чего-то особенного, существующего, чего-то очень важного. Вы нужны миру именно такими, какие вы есть. Иначе на вашем месте был бы кто-то другой.

Ирина ЧЕСНОВА,
психолог

В ТЕМУ



Анетта Орлова:

– Человека любят не за сумму достоинств или недостатков, за цельный образ. При этом доброжелательность, мягкость гораздо больше привлекает людей, чем идеальная внешность.

ТЕСТ

Узнайте, насколько вы эгоистичны и высокомерны.

За каждый ответ **а** ставьте себе 1 балл, за **б** – 2 балла, за **в** – 3 и за **г** – 4.

1 Насколько вы способны доверять людям?

- Только себе.
- Только единицам.
- Если раньше они не обманывали доверия.
- Всем.

2 Вам больше нравится быть в отношениях ведущим или ведомым?

- Ведущим, люблю, когда мне подчиняются.
- По ситуации.
- Лучше быть ведомым – ответственность меньше и спокойнее на душе.
- Только ведомым.

3 Вы умеете отстаивать свое мнение?

- Всегда и всюду!
- Только когда уверен на 100%, что оно верно.
- Предпочитаю уступить или промолчать.
- К сожалению, не умею.

Альтруист или эгоист

4 Какой бывает ваша реакция на критику?

- Обида, злость, раздражение.
- Я серьезно расстраиваюсь.
- Делаю выводы и учитываю, если критика справедлива.
- Полнейшее и искреннее равнодушие.

5 Легко ли вызвать у вас раздражение?

- Секундное дело!
- Нужна более-менее серьезная причина.
- Довольно трудно.
- Почти невозможно: я спокоен, как удав!

6 Считаете ли вы себя страстным человеком?

- Несомненно.
- Стараюсь контролировать свои порывы.
- Я скорее спокойный человек.
- Нет, я флегматик.

7 На обиду вы...

- непреренно оплачу тем же.
- отплачу только тому, кто слабее меня, с сильным связываться не стану.
- скорее всего, поленюсь отвечать.
- отвечаю равнодушием и забвением.

8 Как часто вы говорите правду?

- В любом случае говорю, что думаю, прямо в глаза.
- В сложных ситуациях – по настроению.
- Только после размышления и ответа для себя на вопрос «стоит ли?».
- Я многократно оцениваю последствия, прежде чем что-то сказать.

9 Вам нахамили в общественном месте, однако никто не хочет прийти вам на помощь. Как вы поступите?

- Могу прибегнуть к физическому воздействию.
- Так отвечу, что мало не покажется.
- Буду молчать и искать глазами стражей порядка.
- Предпочту уйти, лишь бы не спровоцировать скандал.

Суммируйте баллы и ознакомьтесь с выводами.

26–36 баллов. В меру тщеславный и эгоистичный человек вашего склада хорошо умеет скрывать свои истинные чувства. Никаких конфликтов, разве что пусть без меня разбираются – примерно с таким чувством вы ловко складываете обстоятельства выгодным для себя образом. Совет: старинная английская поговорка – «Бархатные лапки скрывают острые когти!» – как нельзя лучше подходит к вам. Скрытое в ней предупреждение подсознательно чув-

ствуется людьми, когда они не хотят иметь с вами серьезных дел. Лучше уж один раз показать когти, чем постоянно скрыто угрожать! **20–25 баллов.** Вы отлично воспитаны, окружающие считают вас очень приятным человеком, уживчивым и коммуникабельным. В самой сложной ситуации вы со временем найдете компромисс, не ущемляющий ничьих интересов. Ваша скромность и альтруистичность очень нравятся людям, что обеспечивает вам множество добрых знакомых, готовых прийти на помощь в трудной ситуации. Совет: когда скромность берет верх над необходимостью привлечь к себе внима-

ние, вспоминайте русскую прибаутку: «Сидит под кустом, закрывшись листом!» Так ведь можно и всю жизнь просидеть – не заметят!.. **9–19 баллов.** Вы несомненно любите и уважаете себя гораздо более, нежели других людей. Достаточно легко идете на конфликт, причем склонны считать это принципом. Выплескивая негативные эмоции, вы снимаете стресс за счет окружающих, и это приносит вам удовлетворение. Совет: берегитесь ситуации, образно представленной в старинной русской поговорке: «Молодец на овце, а на молодца – так и сам овца!»

Составила Анна БАРИНОВА

ЧИТАТЕЛЬ ЛЕЧИТ ЧИТАТЕЛЯ

>> РЕЦЕПТЫ ИЗ КОНВЕРТА

Поможем друг другу!

Дорогие читатели!

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

Самые интересные письма мы опубликуем на страницах нашей газеты.

Сбиваем температуру

Даже небольшой жар напрочь выбивает меня из колеи. Но у меня есть средства для борьбы с лихорадкой!

● Возьмите по 4 ст. ложки сухой травы мяты и сухих цветков бузины, залейте их 2 стаканами кипятка, настаивайте 15 минут в закрытой посуде, процедите, выпейте настой горячим и ложитесь в постель.

● Поможет пропотеть и снизит температуру и настой из шалфея, чеснока и лимона.

Алла П., Самара

Чтобы шея не болела

Не так давно посидела на сквозняке, и шею так продуло, что не повернуть. Какими только кремами и гелями я ни мазалась – все без толку! А помог мне картофельный компресс, который я сделала по совету соседки.

● Отварите 3–5 картофелин в кожуре, приложите к больному месту через 1–2 слоя чистой ткани и плотно прижмите. Сверху картофельный компресс накройте шерстяным шарфом. По мере остывания картофельной массы уберите один за другим слои ткани. После того как картофель сравняется по температуре с температурой тела, уберите его, а большой участок разотрите одеколоном и хорошо утеплите. Прогревание предпочтительно проводить на ночь. После процедуры, хорошо утеплившись, ложитесь спать. Неприятные ощущения, как правило, проходят сразу, но все же повторите процедуру несколько вечеров подряд для закрепления результатов.

Татьяна, Подольск

Улыбайтесь шире!

У меня от мороза все время трескаются губы. Вот какие средства мне помогают.

● Смешайте пол чайной ложки домашнего творога с 1 ч. ложкой жирных сливок. Нанесите на губы полученную смесь на 15–20 минут. Затем протрите губы салфеткой или ватным тампоном, смоченным в теплой воде, и смажьте их гигиенической помадой.

Галина Н., Воронеж

Петрушка против ушиба

Недавно поскользнулась на улице, упала и сильно ушиблась. Снять боль и отек мне помогла петрушка. Измельчите свежие листья в кашицу и как можно чаще прикладывайте к больному месту – это поможет при гематоме.

А. Р. Орлова, Архангельск

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Виктория Талышинская:



– Конечно, народная медицина не может являться панацеей от всех болезней, но вылечить простуду, не принимая лекарств, с ее помощью можно. Я, как только чувствую легкое недомогание, сразу делаю отвар из чеснока и лимона. Добавляю мед и пью маленькими глоточками.

Как наладить сон

У меня часто бывает бессонница. Но, к счастью, я знаю способ помочь себе заснуть.

● Сухую траву зверобоя продырявленного, листья мяты перечной, листья Melissa лекарственной, шишки хмеля обыкновенного, корневище с корнями валерианы лекарственной смешайте поровну. Две столовые ложки смеси настаивайте 15 минут в стакане кипятка в теплом месте, процедите. Пейте в течение дня.

Екатерина, Рязань

Прошу совета!

Средство от гастрита

Дорогие читатели «АиФ. Здоровье»! Пожалуйста, расскажите, как избежать обострений гастрита. Ведь скоро новогодние праздники, и я почти уверена, что мой желудок даст о себе знать. Заранее спасибо!

Ольга Н., Москва

Подпишитесь! Это удобно!

Дорогие читатели!

Оформить подписку на газету «АиФ. Здоровье» на первое полугодие 2013 г. можно прямо сейчас.

1

Приглашаем вас на почту!

Полную стоимость подписки в вашем регионе (с учетом доставки) можно узнать в почтовом отделении по объединенному каталогу «Пресса России», а также по каталогам «Роспечать» и «Почта России».

Ветеранам и инвалидам ВОВ, бывшим узникам концлагерей, жертвам незаконных политических репрессий, ветеранам и инвалидам боевых действий в Афганистане и Чечне, ликвидаторам чернобыльской аварии, инвалидам 1-й и 2-й групп – индекс **34179**.

Если вы уже являетесь нашим подписчиком, то, предъявив подписной абонемент за любой период 2012 г., сможете оформить льготную подписку на первое полугодие 2013 г. по индексам **32127** (в каталоге «Почта России») индекс **24290**). Для остальных читателей – индекс **32128** (в каталоге «Почта России») – индекс **24291**), но уже при продлении подписки в следующем полугодии вы сможете воспользоваться льготным индексом.

2

Оформить подписку на любимую газету за минуту можно, отправив sms с кодом на короткий номер **3116**.

Код SMS	Срок подписки	Стоимость SMS (подписки)
aif 61	1 месяц	78 руб.
aif 63	3 месяца	234 руб.
aif 66	6 месяцев	468 руб.

Услуга доступна абонентам «Билайн», «Мегафон», «МТС». В стоимость включены все налоги и сборы. Дополнительная комиссия за подписку не взимается. После проведения платежа с Вами свяжется сотрудник редакции для уточнения адреса доставки. Доставка осуществляется ФГУП «Почта России» с 1-го числа месяца следующего за месяцем зачисления денежных средств на р/с ИД «Аргументы и факты».

3 Также подписаться и оплатить подписку на газету «АиФ. Здоровье» и другие издания ИД «Аргументы и факты» можно на сайте **subscr.aif.ru**

Федеральное государственное унитарное предприятие «ПОЧТА РОССИИ» Ф СП - 1

Бланк заказа периодических изданий

АБОНЕМЕНТ На газету

АиФ. Здоровье. (индекс издания)

(наименование издания) Количество комплектов

На 20 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому

Линия отреза

Доставочная карточка (индекс издания)

На газету АиФ. Здоровье. (наименование издания)

Стоимость	подписки	руб.	коп.	Кол-во комплектов
	каталожная	руб.	коп.	
	переадресовки	руб.	коп.	

На 20 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

город село область почтовый индекс район код улицы улица дом корпус квартира Фамилия И. О.



ИХ ОПЫТ

>> СВОЕЙ СИСТЕМОЙ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЖИТЕЛИ ОСТРОВА ДОВОЛЬНЫ

Черный юмор



Маша
ТРАУБ

СЛОВО ПИСАТЕЛЯ

Мама поехала на рынок купить продуктов и вдруг увидела новый рекламный щит. Поскольку она была за рулем, то прочитать рекламу не успела. Заметила только яркие золотые буквы и магические слова: «Скидки постоянным покупателям. Новые предложения. Каталог. Подарок каждому – 25%». Мама решила, что на рынке открылся ювелирный магазин, а может, и мастерская. Она развернулась, приехала домой и нашла свою любимую сережку. Одну. Вторую давно потеряла. И опять поехала на рынок. Магазин она увидела сразу же – новая сверкающая золотом вывеска, приветливая девушка на входе. Девушка предложила маме присесть на диванчик и выпить чай или кофе. Мама решила, что попала в ювелирный рай. Девушка ушла за менеджером, каталогом и кофе. Пока мама наслаждалась кофе, к ней подошел приятный мужчина в костюме и осторожно присел рядом на диванчик.

– Чем я могу вам помочь? – заботливо спросил мужчина.

– Вот, мне нужна вторая такая же сережка, – мама показала ему серьгу, – вы можете сделать такую же? Или что-нибудь похожее у вас есть?

– У нас, к сожалению, нет, – сдержанно ответил мужчина, возвращая серьгу, – но я могу дать вам адрес ювелирной мастерской, здесь, недалеко. Думаю, там вам помогут.

– Ну, хорошо, давайте я каталог посмотрю. Может, дочери что-нибудь выберу, – сказала мама.

– Хорошо, каталог сейчас дам. Только вы уверены, что вам это нужно? – мужчина начал нервничать.

– Конечно! Это же не колбасу покупать! – Да, вы правы, не колбасу. Но мне кажется, вы ошиблись...

– Если вы хотите сказать, что у вас все очень дорого, то не волнуйтесь. Я могу себе это позволить! Несите каталог!

– Давайте я вам объясню... – мужчина искал поддержки у милой девушки-администратора, которая застыла с приклеенной улыбкой на лице.

– Нет, вы издеваетесь? – Мама начала раздражаться. – Дайте мне ваш каталог или я сейчас же уйду, и вы потеряете клиента!

– Вот и хорошо. Всего вам доброго, – обрадовался мужчина и начал бережно поднимать с дивана мою маму.

Но маму уже было не остановить. Она заявила, что не уйдет, пока не посмотрит все, что они могут ей предложить. Даже самые дорогие изделия!

Мужчина кивнул девушке, и та аккуратно положила на столик каталог. Мама открыла страницу и увидела памятник, перелистнула – опять надгробие.

– Вы, что, с ума тут сошли? – ахнула она и схватилась за сердце. – Это у вас такой юмор черный?

– Женщина, ну я же пытался вам объяснить! Лена, неси лекарства, что там у нас есть...

Оказалось, что новый магазин вовсе не ювелирный. То есть они, конечно, работают с золотом – делают надписи на надгробиях. Тонкая работа, между прочим. И у них, как в любом бизнесе, тоже бывают акции и скидки.

– До свидания, – сказал мужчина, когда провожал напоенную валокордином маму до двери.

– Нет, вы меня до инфаркта доведете! Никакого «до свидания!». Не дожидаетесь! – заявила мама.

Что заставляет миллионы

туристов поправлять здоровье

на Майорке?

Курортным раем Майорка стала недавно. Всего 60 лет назад на месте гостиничных высоток, сгрудившихся на узкой полоске побережья, шумели сосновые леса, а местное население жило в рыбацких деревнях, следуя патриархальному укладу.

НО знание о том, что на этом небольшом острове (всего-то 90 км в длину и 60 в ширину) целебны не только море, но и воздух, и растительность, передавалось испокон веков.

Снадобья из монастыря

Разнообразные травы входили здесь и в состав народных рецептов, и использовались профессиональными медиками. Это видно на примере аптеки в монастыре картезианцев в Вальдемо-се, первое упоминание о которой есть в документах 1725 года.

Представить, как она выглядела, можно и сегодня – она сохранилась в монастырских кельях в виде музея, но поражает другое: аптекарь Хуан Эстеве отпускал здесь лекарственные препараты еще в 1923 году!

Лекарственные препараты в музее находятся в той «упаковке», в которой они хранились и отпускались: мази – в керамических сосудах с традиционным местным орнаментом; настойки и другие жидкости – в бутылках темного стекла; сухие травы и порошки – в расписных деревянных ящичках. На каждом из них были наклейки, указывающие, что от чего помогает. Например, на кардиологических средствах можно увидеть пожухлый листочек в виде сердечка.

Натуральное хозяйство

Более поздняя эпоха развития медицины представлена в старинной усадьбе Ла Гранха, также превращенной в музей. Здесь можно увидеть, как жили, на чем спали, где отдыхали и принимали пищу знатные господа, где и как играли и учились их дети. А на нижних этажах – узнать, как эта пища готовилась и хранилась, как изготавливались ткани, шилась обувь и многое другое. Ведь усадьба в течение многих столетий обеспечивала себя всем необходимым полностью!

Здесь же представлен и кабинет домашнего врача XIX века, где находятся совершенно дикие на нынешний взгляд рабочие места офтальмолога, стоматолога, гинеколога... В усадьбе жило до 150 человек, и всех



Аптека в монастыре

Экологический рай



Кабинет домашнего врача XIX века

так или иначе надо было лечить, пломбировать или удалять им зубы, зашивать раны, вправлять вывихи и накладывать гипс на переломы, принимать у женщин роды...

Все эти экспонаты любовно сохранены и преумножены купившим усадьбу и превратившим ее в музей Сеги Колоном, чье имя здесь произносят с гордостью и благодарностью.

Частная или государственная?

Современной системой здравоохранения майоркинцы, как и все испанцы, довольны. Абсолютно все, кто проживает здесь легально, имеют право на медицинскую страховку. Другое дело, что не все ею пользуются. На Майорке, например, многие государственные клиники заполнены пожилыми людьми, которые приходят сюда просто пообщаться. Выждать такую очередь работающий человек не в силах. Поэтому более обеспеченные покупают страховые полисы в частные клиники, хотя их стоимость достаточно высока: 70 евро в месяц. В частные клиники обращаются за экстренной помощью. Заработная плата врачей оставляет желать лучшего, и многие медики либо уходят в частную медицину, либо вообще уезжают из страны.

Именитые гости

Но майоркинцы не печалятся. Их главная жизненная установка: как есть, так и хорошо. А хорошо – как есть.

Эту степень и спокойствие местных жителей в свое время отметил Жорж Санд. Ее приезд на Майорку в 1838 г. был вызван желанием поправить здоровье любимого человека – Фредерика Шопена. Несмотря на не слишком лестные отзывы о местных нравах, которые можно прочитать в продающейся здесь на каждом углу

книге Жорж Санд «Зима на Майорке», именно с легкой руки писательницы в эти края потянулась парижская богема, а затем и аристократия. Ведь, помимо критики в адрес не желающих, как сейчас бы сказали, «напрягаться» местных жителей, главным все же было ее восхищение самим островом, его природой, где между двумя морями расположились и горные массивы, и просторные долины, озера и реки, солнечные южные города. И та самая, из песни, необыкновенная Пальма-де-Майорка, привлекающая миллионы туристов (всего отдыхать на острове приезжает ежегодно от 9 до 12 млн человек).

Сейчас здесь есть и летняя королевская резиденция «Мариверт» (то есть «Море и ветер»), и поместья звезд, и бесчисленные отели любой ценовой категории.

Частые гости острова – Хосе Каррерас, Антонио Бандерас. Впрочем, любому побывавшему здесь хочется возвращаться еще и еще. Не случайно Майкл Дуглас создал в Вальдемо-се музей, посвященный своей любви к Майорке, где он неизменно проводит каждое лето. Он ходит здесь в футболке и холщовых штанах, не опасаясь папарацци, а приветливые медлительные майоркинцы воспринимают его как своего.

С легкой руки Жорж Санд в эти края потянулись туристы

Долгожители

Легкий характер островитян, умение воспринимать жизнь такой, как она есть, тоже способствуют долгой и счастливой жизни. Не случайно продолжительность жизни здесь составляет в среднем 80 лет, и на сегодняшний день из девяти сотен человек, населяющих остров, 175 долгожителей, которым за 100 лет (121 из них – женщины).

А о том, что Майорка, как и в старину, остается экологическим раем, свидетельствует хотя бы такой факт: именно здесь выращивают на специальных полях растения для создания лекарственных препаратов ведущие фармацевтические компании. А затем продают их по всему миру...

Алена ЖУКОВА

ГОСТЬ НОМЕРА

>> РОЛЬ В МЮЗИКЛЕ «ГРАФ ОРЛОВ» АКТРИСА СЧИТАЕТ ПОДАРКОМ СУДЬБЫ

Теона ДОЛЬНИКОВА

дебютировала

в мюзикле «Метро»,

когда ей было всего 15.

С тех пор у Теоны в «послужном списке» роли в кино, сериалах и, конечно же, все новые и новые музыкальные премьеры. Одна из них – «Граф Орлов» – состоялась совсем недавно в Московском театре оперетты.

Стопроцентная отдача

– Теона, по афише спектакля непонятно, о чем он...

– Об историческом персонаже графе Орлове, правой руке Екатерины, и, как многие ее называют, о «самозванке» Елизавете.

– Неужели мюзикл наполнен историческими событиями?

– Версий на тему личности княжны Таракановой много. Есть некоторые факты, говорящие, что там-то и там-то она появлялась, с тем-то разговаривала, с тем-то дружила... Говорят, она была красивая, очень обаятельная, эмоциональная, темпераментная особа, в которую влюблялись практически все и практически с первого взгляда. Вот и затеяли они со своими соратниками игру, будто она внучка Петра и может претендовать на русский престол. Ее задача – очаровать Орлова. Он же в свою очередь придумывает свою игру, чтобы вернуть расположение Екатерины. И все бы сложилось с политической стороны правильно, но наши герои влюбляются. В нашем спектакле – это настоящая любовь. Но тем не менее Орлов остается верен своей присяге и предает Елизавету.

– Какова ваша Елизавета?

– В рамках придуманных режиссером мизансцен я создаю свой образ Елизаветы, конечно же, она внутренне многим на меня похожа. Мы (роль Елизаветы

Теона ДОЛЬНИКОВА:**«С таким именем нельзя расставаться»**

Фото Юрия Богомаза

Я была Эсмеральдой, Матой Хари, Дженнифер, а теперь я – Елизавета

играем со всеми, первые составы с третьими, вторые с пятыми и так далее, потому что все мы зависим от съемок, других спектаклей, проектов.

– Где еще заняты вы?

– У меня есть еще главная роль Дженнифер в мюзикле «Времена не выбирают». А также возможно мое участие в новом музыкальном спектакле в Театре Моссовета, но это пока секрет.

– Маловато будет ролей: сейчас все стараются успеть все!

– Ну, я тоже ничего важно для себя не пропускаю.

исполняют три актрисы. – Авт.) все, естественно, ходим по одним линиям, поем одни партии, но в голове, в душе у каждого – свое, исходя из нашего внутреннего мира, понимания жизни, опыта...

– Кстати, в мюзиклах обычно несколько составов. Как актерам приспособиться друг к другу?

– Приспособиться просто! Нужно просто полюбить друг друга. (Улыбается.) В идеале на репетиции приходят все три Елизаветы, три Екатерины и пока только два Орлова. Мы по очереди репетируем, иногда и хором поем так, чтобы все перемешались. Когда идут спектакли, мы все

С первого же мюзикла «Метро» меня приучили так: дисциплина, работа на сто процентов. Непросто, знаете ли, работать везде на полную!

– Бывает так – с утра просыпаетесь и не понимаете: кто я сегодня? в какую сторону бежать?

– Я не из тех, кто любит расплыться сразу на несколько проектов. Мне комфортно, когда я целиком и полностью могу посвятить себя одной роли. Когда мы выпускали спектакль «Времена не выбирают», я все свои силы отдавала туда, потом там уже все шло по накатанной, и, когда начались репетиции мюзикла «Граф Орлов», я стала

все время проводить в Театре оперетты, я практически там ночевала. Хотя летом я еще успела сняться в ремейке фильма «Кавказская пленница», который должен выйти в январе.

Диктатура сцены

– Теона, а как вы попали в мюзикл «Метро»?

– Вначале мне многое легко давалось, и я думала, что так и должно быть. Казалось, все получилось само собой, я не прилагала усилий. Мы с сестрой – две такие малолетки – пришли с «улицы» на прослушивание. И вдруг мне предлагают главную роль! Потом так же «легко» попала в «Notre Dame de Paris»...

– Слышала, в какой-то момент вам надоело быть цыганкой...

– Когда только начался мюзикл «Метро», меня звали в кино играть Наталью Гончарову, например. А после Эсмеральды стали приглашать исключительно на роли цыганок.

– Пусть одно и то же, но зато знаешь, что и как играть!

– Шутите! От этого можно сойти с ума! Мне хочется разных ролей! Актрисы должны уметь вникать в любой образ, который им дан режиссером. Я с удовольствием сыграю бомжу или старую бабулю. В любом образе я смогу найти что-то свое. Роль Елизаветы стала для меня новым этапом, новой ступенью, уходом от старых образов.

– У вас же были и сольные эстрадные выступления...

– Были. Но больше я этим не занимаюсь! Мне не интересна эстрада.

– Несколько лет вашей жизни прошло не в Москве. Почему вы решили уехать?

– Я поняла, что со мной происходит уж слишком много всего: театр, кино, поп- и рок-музыка – и все вперемешку. Я сама себе сказала «стоп!» и в 2009 году уехала в Америку, чтобы на сто процентов посвятить себя театру. Пошла в театральную школу Lee Strasberg Theatre and Film Institute в Лос-Анджелесе. Теперь я понимаю, чего хочу!

– Вы себя считаете актрисой, которая поет, или певицей, которая походит где-то играет?

– Актрисой, которая поет! – Когда поете, что не можете себе позволить?

– Есть прямо перед спектаклем! Если спектакль начинается в 7, то уже после 4 – никакой еды. Только можно пить чай.

Я стараюсь, конечно, себя контролировать.

– На нашей эстраде есть певца с созвучной вашей фамилией...

– У меня была история: сразу в двух изданиях в разделе светской хроники вышли мои фотографии. В одном я была представлена как Теона Долина, а в другом – как Теона Долинская. Так что я один раз получилась дочкой певицы, а второй – дочкой драматического актера. Это символично, но ко мне никакого отношения эти прекрасные люди не имеют.

– У вас очень необычное имя. Вам не хотелось его поменять?

– В детском саду меня называли Таней и Тоней. Кстати, Тоней меня до сих пор зовут друзья. Но чаще всего меня все-таки называют Тео.

Кстати, в переводе с греческого мое имя означает Богиня! С таким нельзя расставаться!

Беседовала
Светлана МАРГОЛИС

СУПЕРПРЕМЬЕРА! По пятницам в 20:00 (мск)**ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ СЕРИАЛ «ШАХРУХ КХАН - ЗВЕЗДНЫЕ БУДНИ»**

Вам интересна повседневная жизнь суперзвезды Шахрух Кхана? Оказывается, у него тоже обычная жизнь, как у нас с вами. У него есть свои предпочтения и привычки. Вы узнаете какой он семьянин, муж и отец. Какой он друг, как он работает. Он сам рассказывает о себе и своей жизни.

12+

www.indiatv.ru

www.red-media.ru, www.redmediatv.ru

ЕЖЕДНЕВНО, 24 ЧАСА В СУТКИ. СМОТРИТЕ В ПАКЕТАХ КАБЕЛЬНЫХ И СПУТНИКОВЫХ ОПЕРАТОРОВ!



ЗВЕЗДНЫЕ
★ БУДНИ ★
Шахрух Кхан



ДОСУГ С ПОЛЬЗОЙ

>> РАЗМИНКА ДЛЯ УМА

Добудете ли вы золотого тельца?

Ответьте на вопросы теста и узнайте, обладаете ли вы необходимыми качествами, чтобы разбогатеть.

1 Какова ваша реакция на различные события?

- а) Быстрая;
- б) По-разному, все зависит от конкретного события;
- в) Скорее медленная.

2 Часто ли советы со стороны заставляют вас менять мнение?

- а) В редких случаях;
- б) Да, такое часто бывает;
- в) Нет, но повод задуматься дать могут.

3 Бойтесь ли вы брать на себя ответственность?

- а) Да, ответственность меня пугает;
- б) Я готов(а) нести ответственность только за себя;
- в) Не боюсь нести ответственность и за себя, и за других людей.

4 На ваш взгляд, чтобы постараться приумножить свои сбережения, их стоит:

- а) положить в банк на депозит;
- б) вложить в акции или приобрести пай в инвестиционном паевом фонде;
- в) конвертировать в иностранную валюту.

5 Руководство предоставило вам на выбор несколько проектов. Вы выберете тот, работа над которым:

- а) практически исключает возможность ошибки;
- б) приносит наибольший доход;
- в) позволяет получить новые знания, повысив свой профессиональный уровень.

6 Какое из трех изречений вам наиболее близко?

- а) «Богатство – это награда за целеустремленность и кропотливый труд»;

- б) «Если хочешь быть богатым, не стремись увеличить свое имущество, а уменьши свои запросы»;
- в) «Человек, не ставящий перед собой цель разбогатеть, никогда не разочаруется, не достигнув ее».

7 Правильно ли поступают люди, работающие сверхурочно без дополнительной платы?

- а) Нет, я категорически против этого;
- б) Ради дела иногда приходится чем-то жертвовать;
- в) В целом не одобряю этого, но если такое происходит изредка, не вижу ничего страшного.

8 У вас возникли серьезные трудности в делах. Как вы себя поведете?

- а) Своими активными действиями попробую переломить ситуацию, любые препятствия – это хороший раздражитель;
- б) Постараюсь просто спокойно пережить этот период, ведь «все проходит, и это пройдет»;
- в) Вероятнее всего – растеряюсь, большие неприятности нередко выбивают меня из колеи.

9 Предположим, вам удалось заработать крупную сумму денег, будете ли вы стремиться ее удвоить?

- а) Попытаюсь это сделать, но не рискуя заработанными деньгами;
- б) Нет, если заработанные средства позволят жить в свое удовольствие;
- в) Непременно, даже пойдя на определенный финансовый риск.

10 Вы стараетесь пользоваться только проверенными методами в своей работе?

- а) Нет, предпочитаю неожиданные, нестандартные ходы;
- б) Да, так надежнее;
- в) Стремлюсь к сочетанию нового с проверенным.



Суммируйте баллы и ознакомьтесь с выводами.

Подсчитайте баллы, пользуясь таблицей

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

24–30 баллов. Вам, вероятно, не всегда хватает упорства в достижении намеченных целей. Порой вы не готовы идти на разумный риск. Если вы не будете работать над собой, то вам останется надеяться только на счастливый случай в лотерее или удачное замужество (женитьбу).

17–23 балла. Самый лучший путь для вас – делать карьеру шаг за шагом. В целом вы способны хорошо зарабатывать. Даже если вам не удастся разбогатеть, у вас хорошие шансы достичь финансового благополучия.

10–16 баллов. Вы имеете потенциальную возможность разбогатеть. Благодаря своим личностным качествам вы способны добиться многого. Главное – всегда стремитесь не останавливаться на достигнутом, но и не забывайте слова мудреца: «Если деньги не служат тебе, они станут господствовать над тобой».

Составил Дмитрий СВИРИДОВ

Просто анекдот

Бомж, укравший в супермаркете тележку, четыре дня безнаказанно жил в музее современного искусства под табличкой «Бомж и тележка».

– В Монголии есть такой обычай. Если рождается сын, то его отец сажает дерево. Если сын вырастает дураком, то дерево срубает. – А, то-то в Монголии степи до горизонта...

Если вы считаете, что моя фигура далека от идеала, то вы ошибаетесь. Это ваши идеалы далеки от моей фигуры!

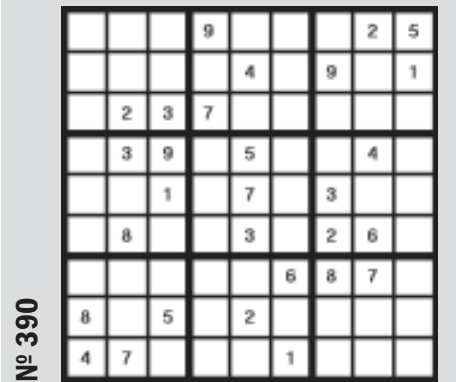
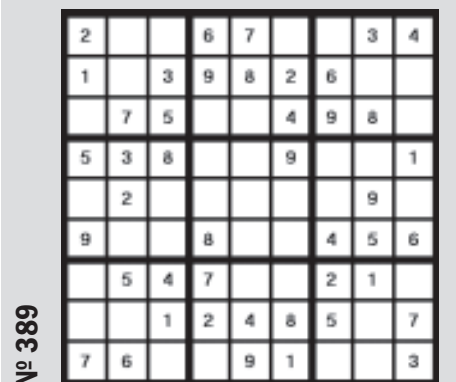
Никак не дождетесь важного звонка? Тогда воспользуйтесь приметой и сделайте так: идите в ванную, намылите руки...

Говорят две подруги:
– Спокойной ночи, дорогая. Сладких тебе снов.
– Не надо сладких, я худею!

Настоящий джентльмен всегда должен знать, что нравится его даме. Чтобы случайно не оказаться там, где это продается.

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!!!



№ 389

№ 390

Сканворд



ПРАВИЛО, УСТАНОВЛЕННОЕ ДЛЯ ДРУГИХ В ИНТЕРЕСАХ САМОГО СЕБЯ

УДАЧА С ТОЧНОСТЬЮ ДО НАОБОРОТ

ОБЩЕСТВЕННОЕ УСТРОЙСТВО, КУЛЬТИВИРУЮЩЕЕ ПОЧВУ ДЛЯ ФЕМИНИЗМА

ПАТРИСИЯ МИРОВОЙ ЭСТРАДЫ

ПРОДАВЕЦ РОДИНЫ

ВОЕННЫЙ ХИЩНИК

1

ИМЕННО ЕГО ПОЯВЛЕНИЯ БОИТСЯ И ПАРА ЛЯГУШЕК, И ПАРА ВЛЮБЛЕННЫХ, СИДЯЩИХ НА БЕРЕГУ РЕКИ

ПРАБАБКА СОВРЕМЕННОГО ПЛУГА

СОЛДАТСКИЙ ПРОСТУПОК

КТО ОКЛЕВЕТАЛ ДЕЗДЕМОНУ?

«ХРУСТАЛЬНЫЙ ... НЕБЕС»

ЖЕСТ ФОКУСНИКА

АВСТРАЛИЙСКИЕ ВАЛЕНКИ

ПЛОШАДКА СО СТОЯНЫМИ МЕСТАМИ

ЦЕНТР ВРАЩЕНИЯ

ОЛЕГ

В ЧЕМ ПОЧТИ ВСЯ МАССА АТОМА СОСРЕДОТОЧЕНА?

СТАВКА ХАНА

НАСТОЯЩИЙ ВОЛШЕБНИК

УСТРАНИЕТ НЕИСПРАВНОСТИ

КАКОЙ ФУТБОЛЬНЫЙ КЛУБ САМЫЙ ТИТУЛОВАННЫЙ В НИДЕРЛАНДАХ?

С КАКОЙ ДЕТАЛЬЮ ШЕИ СВЯЗАНА ОСОБО ТЕСНАЯ ДРУЖБА?

ПЛОТ НА ПЕРЕПРАВЕ

ПРЕМИЯ ЗА ...

«СТАЛЬНАЯ ОРХИДЕЯ» МИРОВОГО КИНО

О КОМ ХРИСТОС СКАЗАЛ: «НА СЕМ КАМНЕ Я СОЗДАМ ЦЕРКОВЬ МОЮ, И ВРАТА АДА НЕ ОДОЛЮТ ЕЕ?»

КАКОЙ ФРАНЦУЗСКИЙ ГОРОД СЛЫВЕТ СТОЛИЦЕЙ БУРГУНДСКИХ ВИН?

СТИХ ВО СЛАВУ

ИНДЕЙЦЫ ВЕРЯТ, ЧТО ЭТА ЯГОДА ВЫРОСЛА ИЗ ЗЕМЛИ, ПРОПИТАННОЙ КРОВЬЮ ЛЮДЕЙ, ПОГИБШИХ В СХВАТКЕ С ВЕЛИКАНАМИ

КОСТЯК ВЕЛИКА

КОРОЛЕВА КУКОЛЬНОГО МИРА

«ИХ СЕЛА И НИВЫ ЗА БУЙНЫЙ ... ОБРЕК ОН МЕЧАМ И ПОЖАРАМ»

ТОТ САМЫЙ СЛУЧАЙ, КОГДА ИМЕЮТ В ВИДУ БОЛЬШЕ, НЕЖЕЛИ ГОВОРЯТ

ДАЛЕКИЙ БЕГУН

ЦЕХОВОЙ ТРАНСПОРТ

ЛЬВИНАЯ ЕДА

2

Ответы опубликованы на стр. 23



ЧЕТЫРЕ ВОПРОСА НЕДЕЛИ

>> НА ПИСЬМА ЧИТАТЕЛЕЙ ОТВЕЧАЮТ СПЕЦИАЛИСТЫ

1 Грейпфрут – десерт для стройности

Раньше говорили, что ананас помогает худеть. А теперь все чаще в связи с диетами упоминают грейпфрут. Хотелось бы узнать, есть ли у этого цитрусового, который я очень люблю, «похудательные» свойства или это только миф?

Оксана Быстрова,
Жуковский

Отвечает врач-диетолог
Галина Степанян:

– Доля правды в этом утверждении есть. Грейпфрут не только низкокалориен, но и отлично выводит из организма лишнюю жидкость, а также содержит естественные сжигатели жира – инозитол и пектин. В грейпфруте содержится и особое вещество нарингин (именно оно отвечает за горьковатый привкус), который препятствует усвоению жиров, ускоряет обмен веществ, улучшает работу кишечника и стимулирует процесс пищеварения, что в результате приводит к похудению. Правда, это удивительное вещество находится непосредственно под кожурой и в пленках соковых мешочков – то есть тех частях плода, которые обычно не идут в пищу. Конечно, если есть все подряд и в большом количестве, то грейпфрут не поможет похудеть, но если употреблять этот фрукт или свежий сок из него в дополнение к разумной, не строгой диете, то эффект обязательно будет.

В целом можно сказать, что грейпфрут улучшает пищеварение, активизирует деятельность печени, а следовательно, и сжигание жира. Поэтому при регулярном потреблении этого плода лишние килограммы исчезают естественным образом, как бы сами собой.



2 Зимние сюрпризы

У меня каждой зимой начинается что-то странное с кожей. Она то краснеет, то покрывается пятнами и волдырями, то чешется. Что это: дерматит, нехватка витаминов или аллергия?

Марина Симягина,
Воронеж

Отвечает врач-аллерголог
Роза Рыжова:

– Так, без осмотра, довольно трудно сказать. Чтобы проверить, нет ли у вас холодовой аллергии, попробуйте сами провести несложный Дункан-тест. Достаточно на четверть часа положить на запястье кусочек льда, а потом пронаблюдать, не появятся ли на этом месте кожная сыпь, зуд или волдыри. Если заметите подобную реакцию, вам необходимо обратиться к аллергологу-иммунологу. Не удивляйтесь, если врач будет расспрашивать про сопутствующие хронические заболевания. Замечено, что повышенную чувствительность к холоду (да и к другим аллергенам) частенько провоцируют такие недуги, как гайморит, тонзиллит, колещистит, карлес, гелиминтоз. Поэтому нередко лечение аллергии начинается не у аллерголога, а у врачей совершенно других специальностей.

3 Превентивные меры

Знаю, что не столько опасен грипп, сколько его осложнения. Расскажите, какими именно они бывают? И как от них защититься?

Белла Коротич, Гжель

Отвечает врач-терапевт
Оксана Левина:

– Осложнения этого заболевания условно делятся на 2 группы: первичные и вторичные. Среди первичных наиболее опасен отек мозга. Он развивается почти мгновенно и угрожает главным образом тем, кто генетически предрасположен к такому нарушению. Поражение нервной системы при гриппе связано с токсическим действием вируса, вызывающим функциональные расстройства, вплоть до серозного менингита и менингоэнцефалита. Такие нарушения чаще развиваются на 3–5-й день заболевания: у пострадавшего могут появиться сильная головная боль, рвота, судороги, изменение сознания.

Следующее опасное осложнение – это первичная вирусная пневмония. В отличие от бактериального воспаления легких, эта болезнь антибиотиками не лечится и нередко дает летальные исходы. При вирусной пневмонии важно как можно раньше определить вид возбудителя – для этого обычно берется анализ мокроты. К сожалению, эта процедура не является общепринятой. Ситуация ухудшается тем, что больные, как правило, слишком поздно попадают в стационар: на 5–6-й день заболевания, когда времени уже упущено.

Чтобы защититься от осложнений, надо своевременно сделать прививку. А если не успели, то при появлении первых же симптомов – сразу начинать лечение. Причем принимать не

лекарства от кашля и насморка, а противовирусные препараты, которые наиболее эффективны именно в первые часы заболевания.

4 Удар ниже пояса

Сын играл в футбол с друзьями. И мяч угодил ему прямо туда, куда не следует. Мой мальчик аж побелел от боли. Я очень переживаю, не будет ли каких-то непоправимых последствий. Чем опасны подобные травмы?

Юлия Воскресенская,
Екатеринбург

Отвечает врач-уролог
Семен Маркович:

– Травма яичек – явление небезобидное. Органы промежности хорошо снабжаются кровью и пронизаны чувствительными нервами, поэтому прямое попадание в это место футбольным мячом вызывает сильную боль. Если в течение часа она не проходит, а также если поднялась температура или рвота, необходимо немедленно обратиться к врачу.

Если при травме повреждаются сосуды, снабжающие кровью органы промежности, может возникнуть даже кровотечение, причем настолько сильное, что способно вызвать угрозу жизни.

При сильном ушибе возможна атрофия яичка или – впоследствии – развитие опухоли яичек. Даже если никаких видимых повреждений нет, последствия могут аукнуться в зрелые годы. При такой травме у молодых людей может нарушиться созревание половых клеток, что в дальнейшем приводит к бесплодию. Но будем надеяться, что у вашего мальчика все будет хорошо. Однако теперь, отпуская сына играть в футбол, снаряжайте его специальной защитой.

Ваш вопрос специалисту

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

ОТВЕТЫ НА СУДОКУ № 389

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

№ 390

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

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

Принцип – Ноутбук – Агрессор – Угги – Аист – Пасс – «Аякс» – Ось – Пётр – Ядро – Паром – Дитрих – Орда – Автокар – Стайер – Кокто – Барби – Мясо – Намёк – Клюква – Набег.
ПО ВЕРТИКАЛИ: Кудесник – Аварийщик – Неудача – Рама – Патриархат – Бон – Ода – Кадык – Каас – Паркинг – Соха – Пират – Риск – Самоволка – Мечеть – Яго – Свод – Корикова.

«Аргументы и факты. Здоровье» № 48 2012 года. Выходит еженедельно. Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, рег. № 012333. Директор департамента издательно-тематических проектов Тамара ОЛЕРИНСКАЯ. Главный редактор Татьяна КУЧУШЕВА. Заместитель главного редактора Татьяна ГУРЬЯНОВА.

Ведущий редактор Марина МАТВЕЕВА. Ответственный секретарь Варвара БАХВАЛОВА. Бильд-редактор Валерия ВЕРТИНА. Учредитель и издатель – ЗАО «Аргументы и факты». Адрес издателя и редакции: 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 42. Адрес для почтовых отправлений: 107996, г. Москва, ул. Электровзаводская, д. 27, стр. 4.

Телефон для вопросов: (495) 646-57-57. Адрес электронной почты: aif.zdorovie@yandex.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».

Отпечатано в типографии ОАО «ИД Красная звезда». 123007, г. Москва, Хорошевское шоссе, 38. Тел. (495) 941-21-20. <http://www.redstarph.ru>. Заказ № 4692. Номер подписан 23.11.2012 г. Время подписания в печать: по графику – 16.00, фактическое – 16.00. Дата выхода в свет 29.11.2012 г. Тираж 450 465 экз. Цена свободная. Перепечатка из «АиФ. Здоровье» допускается только с письменного разрешения редакции.



Читайте в следующем номере, который выйдет 6 декабря:

- **Сообщество неравнодушных: взаимопомощь в соцсетях**
- **Киста носа: оставлять или удалить?**
- **Отрыжка: о чем говорит**
- **Диабет: все под контролем!**
- **Добровольное медстрахование: зона риска**
- **Гимнастика радости: повышаем настроение**



Уважаемые пациенты компании, мы признательны Вам за то, что Вы доверяете нам заботу о Вашем здоровье. С нашей стороны мы делаем все возможное, чтобы оправдать Ваши надежды. Наш опыт и знания помогли многим пациентам справиться с очень сложными заболеваниями (множество

благодарственных писем - тому свидетельство). Мы не останавливаемся на достигнутом и постоянно работаем над тем, чтобы все те, кто обращается к нам, получили действенную помощь в лечении коварных заболеваний. В данной публикации мы размещаем информацию по нашим новинкам.

Настойка зимолюбки обыкновенной – лучший препарат для похудения

Данный препарат назначается при ожирении, колите, для восстановления обменных процессов, выводит токсины и шлаки, расщепляет жировое депо жировых отложений, нормализует обменные процессы, снижает аппетит, способствует выводу жиров. С помощью данного препарата можно сбросить до 12 кг лишнего веса. Курс лечения необходимо проходить 2-3 месяца в осенне-зимний период. При приеме данного препарата соблюдение диеты необязательно.



Также препарат назначают женщинам при нарушении гормонального фона по гинекологии.

Настойка зимолюбки является самым эффективным препаратом в диетологии. Ее можно употреблять за 15-20 минут до еды для снижения аппетита, или по комплексной системе для достижения максимального снижения веса. Данная настойка блокирует усвоение жиров, сахаров.

Благодаря большому содержанию витаминов укрепляет иммунную систему, улучшает самочувствие, поднимает жизненный тонус.

Новый курс для лечения артрозов, артритов, остеохондрозов

Компания «Травы Приморья» разработала новый метод лечения костных заболеваний. Наш курс считается двухфазным, именно поэтому мы достигаем быстрых результатов в лечении данных заболеваний. В курс лечения входит сбор лекарственных трав, который обладает противовоспалительным, анальгезирующим, спазмолитическим, солевыводящим, иммуностимулирующим, слабым мочегонным действием, восстанавливает суставную жидкость, костную ткань. Рекомендуется применять в период обострения и для профилактики.

Настойка мордовника обладает ярко выраженным противовоспалительным и спазмолитическим эффектом. Снимает

болевого синдрома, укрепляет стенки кровеносных сосудов, улучшает циркуляцию мышечной ткани.

Мазь Диморфант применяется при всех видах артрита, артроза, остеохондроза, также может использоваться при различных ранах, растяжениях, тромбозах, кожных заболеваниях (витилиго, псориаз, крапивница).

Курс лечения артрозов зависит от запущенности ситуации и в среднем составляет от 1 до 3 месяцев. Позвонив в компанию «Травы Приморья», вы получите от ведущих специалистов исчерпывающую информацию по каждому из препаратов, они помогут подобрать оптимальную схему лечения Ваших заболеваний.

Лечение сердечно-сосудистой системы

Предлагаемый комплекс применяется при различных заболеваниях сердечно-сосудистой системы - гипертонии, гипотонии, атеросклерозе и других склеротических изменениях сердечной системы; аритмии сердца, ишемической болезни, сердечной недостаточности, тахикардии, болях в области сердца, стенокардии, вегетососудистой дистонии.

Данный комплекс сборов лекарственных трав обладает гипотензивным дей-

ствием, а также сосудорасширяющим эффектом, нормализует артериальное давление, улучшает мозговое кровообращение, препятствует развитию параличей, очищает сосуды от холестериновых бляшек. Также комплекс улучшает снабжение клеток головного мозга кислородом, защищает их от повреждения недоокисленными продуктами обмена, уменьшает вязкость крови, способствует оптимизации показателей уровня глюко-

зы в плазме крови, снижает вероятность тромбообразования, способствует снижению напряжения в сердечной мышце.

Он эффективно повышает общую трудоспособность человека, улучшает память, влияя на функцию памяти, нормализует процессы высшей нервной деятельности, оказывает комплексное воздействие на различные причины, влияющие на снижение функции головного мозга, способствует снятию

головной боли, вызванной спазмами сосудов. Применяется в восстановительный период после инсульта.

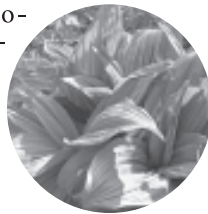
Кроме того, обладает сильным успокаивающим действием за счет содержания в составе комплекса мяты, зверобоя, валерианы, ромашки, пиона, шиповника. Благодаря мочегонному действию снижает артериальное давление, выводя из крови излишнюю жидкость, чем нормализует качество крови.

Сбор трав для очистки печени



Данный сбор направлен на то, чтобы выводить токсины, свободные радикалы, которые со временем накапливаются у нас в печени. Сбор снимает воспалительные процессы, расщепляет накопленную жировую ткань и выводит ее из организма, очищает печень, улучшает печеночные пробы (показа-

тели АСТ, АЛТ, билирубин), очищает желчные протоки. Сбор может быть использован для лечения загибов желчных протоков, жирового гепатоза, для профилактики желчнокаменной болезни. Чистку печени лучше всего проводить в зимнее время года.



Сбор трав противoinфекционный



Сбор имеет сложный состав, который связывает и выводит из организма холестерин, билирубин, липиды, желчные кислоты, мочевину, различные виды бактерий и токсические продукты их жизнедеятельности; положительно влияет на перистальтику кишечника и микрофлору желудочно-кишечного тракта.

Новинка «Настойка древесного гриба Рейши»

В настоящее время ученые в большинстве стран мира прибегают к лечению коварных заболеваний нетрадиционными методами лечения. Наша компания совместно с научными исследователями и с развитием фармацевтических технологий тоже не стоит на месте. Мы постоянно работаем над тем, чтобы достичь высоких результатов в лечении коварных заболеваний. Компания «Травы Приморья» помогает ежедневно тысячам пациентов справиться с коварными заболеваниями. В нашей практике очень много случаев, когда врачевные учреждения отказывались от лечения сложных заболеваний, но тем не менее с нашей помощью в 90% случаев

мы добиваемся высоких результатов в лечении.

Ведущие специалисты нашего института спешат прийти на помощь даже в сложных случаях. Последнее открытие нашего Института лекарственных трав - «настойка древесного гриба Рейши». Исследования в лабораториях совместно с Национальным исследовательским клинико-диагностическим центром в Токио показали, что данная настойка содержит гигантское количество полезных микро- и макроэлементов. Также данная настойка содержит в себе полисахарид «лентинан», который в настоящее время представляет собой широкоизвестный фармакологический препарат, используе-

мый при лечении расстройств иммунной системы и онкологических заболеваний от 1-й до 4-й стадии. Вторым важнейшим компонентом данной настойки является «тритерпеноид», который обладает целенаправленным угнетающим действием на новообразования. Прием «настойки древесного гриба Рейши» сочетается с курсами химио- и лучевой терапии, при этом у пациентов не наблюдается падения лейкоцитов и иммунологических показателей. При онкологических заболеваниях запущенных форм назначается удвоенное количество препарата, и соответственно в самые короткие сроки пациенты наблюдают улучшение аппетита, уменьшение болевого син-



дрома, повышение жизненного тонуса, улучшение работы ЖКТ и выделительной системы, также наблюдаются видимые улучшения показателей крови, снимаются воспалительные процессы. Данная настойка очень хорошо зарекомендовала себя в лечении вирусных форм гепатитов АВС. Из 100% пациентов, принимавших наш препарат в лечении вирусных форм гепатитов, 95% пациентов с нашей помощью справились с

недугом. Оставшиеся пять процентов на сегодняшний день продолжают курсы лечения (у них отмечается положительная динамика назначенного лечения). Мы уверены в том, что поможем данным пациентам справиться с коварным недугом.

В частности, по онкологическим заболеваниям: из 100 пациентов с онкологией от 3-й до 4-й стадии справились с данным заболеванием 80 человек. Статистика очень прогрессивная: если учесть, что данных пациентов просто отправили умирать, мы их вновь заставили радоваться полноценной жизни.

В области доброкачественных опухолей, таких как мастопатия, миома, аденома, липома, кистозные образования, гарантия результатов составляет от 100%.

Главным девизом для тех, кто заболел, должна быть цель «Никогда не сдаваться»

Также компания «Травы Приморья» помогает справиться с такими сложными заболеваниями, как туберкулез, красная волчанка, сахарный диабет, с заболеваниями почек и желудочно-кишечного

тракта, с мочекаменной и желчнокаменной болезнями, псориазом, витилиго, артрозом, артритом, остеохондрозом, сердечно-сосудистыми заболеваниями.



Наши номера телефонов:

8 (4234) 23-17-16
8 (4234) 23-15-16

Прием звонков осуществляется ежедневно с 2:00 до 18:00 часов по московскому времени.

Сотовые:

8-916-796-78-22
8-924-333-54-44



Адрес для писем:

692656, пгт. Новошахтинский,
Приморский край,
А/Я 116, компания «Травы Приморья»

Консультации специалистов и быстрый заказ товаров на сайте:

www.primtrava.com.

Электронный адрес отдела продаж:
sales@primtrava.com