

АРГУМЕНТЫ
И ФАКТЫСЫТНЫЕ ОВОЩИ
В ПОСТ

стр. 14

ЗДОРОВЬЕ



Фото: Persona Stars

Михаил Боярский:
«Старость – великая штука: умная и толковая»

стр. 23 »

- 3 Пиелонефрит**
Почки «распускаются» весной
- 7 Аллергия**
Как не передать ее ребенку
- 10 Смех без причины**
При каких болезнях полезен
- 11 Запах изо рта**
Чем освежить дыхание
- 16 Гастрит**
Помогут травяные сборы
- 18 Неблагоприятные дни**
Прогноз на апрель

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Александр ПЕСКОВ, пародист



Пародист Александр Песков побывал на сцене и Аллой Пугачевой, и Людмилой Гурченко, и Жанной Агузаровой, за что получил неофициальное звание «король пародий». Учился в Московском цирковом училище, а затем попал на конкурс чтецов им. Ломоносова, где был удостоен Первой премии. Сейчас Александр Песков – руководитель собственного театра. А сегодня он первый читатель «АиФ. Здоровье».

С нашим гостем беседовала Валентина Оберемко

КАК в любой ситуации СОХРАНИТЬ СПОКОЙСТВИЕ и САМООБЛАДАНИЕ?

КАПЛИ, 100 ЛЕТ ИСЦЕЛЯЮЩИЕ ДУШУ

Бывает, что трудно сосредоточиться на работе, дома раздражают близкие своими распросами..., порой мы страдаем от потерь и неудач..., живём в болезненном прошлом..., в своих ошибках виним других, находимся в плохом настроении... Всё это – есть наше бессознательное.

О связи души и тела говорили с давних времен, и сегодня всем известно пагубное влияние стресса на здоровье. «Цветы Баха» – лечебные эссенции цветов, гармонизирующие наши чувства своими вибрациями. Их разработал врач Эдвард Бах в 1930 году в Англии. А сегодня они известны людям во всем мире. Эти чудесные природные лекарства помогают людям справляться со стрессами, нежелательными чувствами и неконтролируемыми эмоциями, обретать уверенность в себе, ощущение радости в жизни и даже изменять свои нежелательные черты характера. «Цветы Баха» не позволяют проникать бессознательному в наше сознание. Это способствует тому, чтобы мы не носили в себе груз гнетущих и болезненных эмоций и смогли увидеть жизнь с другой стороны.

ПРОВЕРЕНО СТОЛЕТИЕМ!

Каждый из 38 флакончиков с каплями содержит в составе одно растение и помогает при определённом состоянии:

Осина – от тревоги, **Губастик** – от страха, **Падуб** – от злости и ревности, **Недотрога** – от раздражительности, **Ива** – от чувства обиды, **Лиственница** – от отсутствия уверенности в себе, **Олива** – от эмоционального истощения, **Конский каштан** – избавит от навязчивых мыслей, **Каштан благородный** – избавит от боли потери, а **Горчица** – от склонности впасть в депрессию...

РЕСКЬЮ РЕМЕДИ (БАХ)
СРЕДСТВО НОМЕР 1 ОТ СТРЕССА

3-4 капли быстро успокаивают, снимают волнение и нервное напряжение.

Рескью Ремеди – универсальный комплекс из 5 цветов Баха. Флакончик носят с собой многие европейцы, он не занимает много места, но всегда – это спасение и поддержка в любых кризисных ситуациях: экзамены, авиаперелёты, выступления...

Адреса аптек на сайте

www.bfr.ruТел.: 8 (495) 504-90-44,
8 (495) 741-63-37



НОВОСТИ НЕДЕЛИ

МНЕНИЕ

За прогул не накажут

Пациентов не стоит наказывать за прогул запланированного приема, считает председатель Комиссии Мосгордумы по здравоохранению и охране общественного здоровья Людмила Стебенкова.

«Мы сегодня не можем наказывать пациентов при том качестве медицинской помощи, которую мы оказываем. Нам сначала надо поднять планку. Мы хорошо продвигаемся, но, учитывая и то, что и так социальная напряженность существует, штрафы вводить – совсем безобразно», – сказала Стебенкова.

Ранее сообщалось, что власти Москвы могут ввести наказание для пациентов, которые записались на прием к врачу, но не пришли и не предупредили о неявке заранее.

ИНТЕРЕСНО

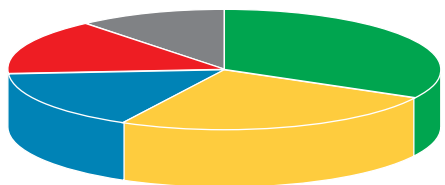
Мужская работа

Уход за больными и престарелыми людьми менее опасен для психики сильного пола, чем для психики женщин, выяснили специалисты британской Службы национальной статистики. Мужчины, ухаживающие за тяжелобольными, в 2 раза реже впадают в депрессивное состояние, чем женщины. Психологи объясняют это тем, что мужчины менее эмоциональны и умеют отключаться на свои собственные проблемы, а вот женщинам это дается с большим трудом.

ОПРОС

Стараетесь ли вы выглядеть молодо?

- 33%** Да, закрашиваю седину, делаю освежающие маски...
- 25%** Нет, молодиться – смешно и нелепо, возраст всегда виден
- 16%** Да, только через омоложение изнутри: правильно питаюсь, делаю зарядку, слежу за давлением...
- 15%** Нет, мне это не важно
- 11%** Я еще и так молод(-а)



Всего в опросе приняли участие 4863 человека. Опрос проведен на сайте www.aif.ru по заказу еженедельника «АиФ. Здоровье»

НЕВЕРОЯТНО!



Фото Fotolia/PhotoXPRESS.ru

Диагноз по запаху

Оригинальный способ диагностировать рак щитовидной железы продемонстрировали ученые из Университета Арканзаса. Определить с 90%-ной точностью, доброкачественная опухоль или нет, может обученная собака по запаху мочи больного.

До биопсии больные сдали анализы мочи, которые затем обнюхала овчарка. Когда собака имела дело с образцами от больных раком, она ложилась, а когда она нюхала мочу людей с доброкачественными опухолями, отворачивалась. В 30 случаях из 34 собака «поставила» верный диагноз. Такой метод имеет свои преимущества перед биопсией. Во-первых, содержание собак относительно дешево, а во-вторых, эта форма диагностики не требует уколов и других оперативных вмешательств.

В скором времени еще две собаки, уже умеющие находить взрывчатку, пройдут обучение на «вынюхивание» рака щитовидной железы.

ВОПРОС

Чьи гены?

Мы используем больше отцовских генов, чем материнских, говорят американские ученые. В наших клетках каждый ген присутствует в двух копиях: одна – от отца, вторая – от матери. Однако эти копии используются с неодинаковой частотой.

Чтобы выяснить, какие конкретно гены и с какой интенсивностью работают, ученые использовали мышей линии Collaborative Cross. Эти животные генетически отличаются друг от друга примерно так же, как люди из отдаленных уголков мира. Исследователи попарно скрестили мышей трех подтипов, получив девять групп легко генетически различимых потомков. Когда эти мыши достигли взрослого возраста, ученые измерили интенсивность работы их генов в разных тканях тела. Затем эти уровни сравнили с аналогичным параметром у первого поколения.

Оказалось, что копии, полученные от отцов, у потомков используются чаще – в 60% случаев. Если предположить, что у людей дело обстоит так же, можно точнее предсказывать проявление наследственных заболеваний: например, если дефектная копия гена была получена от матери, у ребенка больше шансов остаться здоровым.

ЦИФРЫ НЕДЕЛИ

44% россиян опасаются понижения своей зарплаты.

ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

Новые возможности или дефекты?

Сперматозоиды подростков несут на 30% больше мутаций, чем семя зрелых мужчин. А это значит, что дети, рожденные от отцов-подростков, чаще подвержены генетическим дефектам, установили британские ученые из Кембриджа.

Они провели анализ ДНК 24 000 детей и их родителей обоих полов и разных возрастов. В число «доноров» ДНК входили жители Германии, Австрии, Среднего Востока и Африки. Оказалось, что ДНК сперматозоидов подростков (12–19 лет) несли в себе в 6 раз больше мутаций, чем ДНК яйцеклеток девочек того же возраста. Разница между количеством мутаций в клетках семени подростков и зрелых мужчин (20–35 лет) была не столь существенна, но и она оказалась заметной: 30%.

ОФИЦИАЛЬНО

Российский продукт

Сорок один лекарственный препарат находится в «инновационном портфеле» Минздрава, три оригинальные разработки российских фармацевтов – на завершающих стадиях регистрации, заявила министр здравоохранения Вероника Скворцова.

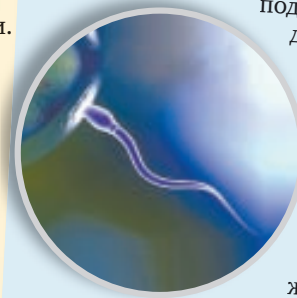
«Сегодня на завершающих стадиях регистрации находятся три оригинальных лекарственных средства: «Рефралон», созданный российским Кардиологическим научно-производственным комплексом, – это отечественный антиаритмический препарат, «Триазаверин» – противовирусный препарат, созданный «НИИ гриппа», сублингвальные таблетки «Бупраксон», которые изготовлены в Санкт-Петербургском государственном медицинском университете имени Павлова, с показаниями к применению при остром и хроническом болевом синдроме», – рассказала Скворцова.

«Среди разрабатываемых продуктов и технологий немало уникальных, например, генно-инженерная вакцина от туберкулеза, в том числе для борьбы с латентными формами заболевания, ряд разрабатываемых радиофармпрепаратов, технологии создания оригинальных лекарственных средств», – добавила министр.



Комментирует главный врач Республиканского центра репродукции человека и планирования семьи, доктор медицинских наук, профессор Михаил КОРЯКИН:

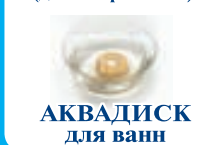
– С моей точки зрения, британским ученым удалось открыть новый механизм эволюции. Объясню: в обычных условиях подростки не участвуют в продолжении рода. А вот в экстремальных, когда взрослых мужчин почему-то нет или не хватает, во время катастроф, катаклизмов – приходит очередь подростков. Возникает потребность в ином генетическом материале – максимально подготовленном для выживания. Ведь мутации не только болезни, но и помогают быстро приспособиться к новым условиям жизни.



АКВАДИСК - пейте на здоровье!



АКВАДИСК - кувшин (до 4 литров в час)



АКВАДИСК для ванн

Структурированную живую воду теперь можно готовить дома, у себя на кухне. Живой воды много не бывает, и ее можно ПИТЬ СЫРОЙ!

Позвольте порекомендовать вам одно-единственное, но эффективное средство для поддержания и улучшения здоровья, предотвращения болезней, снятия изжоги и похмельного синдрома, выведения шлаков и предотвращения набора веса. Это самое лучшее лекарство на свете. Для него не нужен рецепт врача. У него нет побочных и опасных эффектов. Это лекарство необходимо вашему организму. Это старая, добрая, простая, чистая родниковая вода или вода с восстановленной структурой.

(495) 545-56-67, www.aqvadisk.ru КУПИТЬ - ЗАКАЗАТЬ - УЗНАТЬ

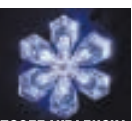
● М. «Новые Черемушки», ТЦ «Новые Черемушки», ул. Профсоюзная, д. 56, 1-й этаж, линия 1 ВГ-1 СТ «Фильтры для воды» ● М. «Баррикадная», «Смоленская», «Арбатская», Трубниковский пер., д. 24, стр. 2, «Экоточка» ● М. «Юго-Западная», пр-т Вернадского, д. 86В, стр. 1, ТЦ «Альмирал», 2-й этаж, пав. 227

ООО «Аква-Система», 127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 16, корп. 2. ОГРН 5067746760417. Реклама.

СТРУКТУРА ВОДЫ



ДО



ПОСЛЕ АКВАДИСКА

Биафишенол

Рыбий жир для детей и взрослых www.biafishenol.ru

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



РЕКЛАМА. СТРАНА: RU79988003E000414015. СТРАНА: RU79988003E000931014

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Весеннее обострение

Хронический пиелонефрит «распускается» вместе с почками

В начале весны, когда наступает ненадежное потепление, на фоне простуды нередко обостряется хронический пиелонефрит. Сегодня подходы к его лечению несколько изменились.

Распознать нелегко

Пиелонефрит – воспаление почечной паренхимы, чашечек и лоханок, вызванное бактериями. Часто – из собственного кишечника. Болезнь может протекать в острой форме, но нередко годами течет бессимптомно и может обнаружиться случайно. Распознать хронический пиелонефрит нелегко: боли в пояснице, чаще с одной стороны, которые появляются при обострении, нередко путают с радикулитом и даже гастритом, если они отдают в живот.

Пиелонефрит часто прячется под маской цистита или простуды. Но если поднимается температура, скачок давления (особенно у пожилых людей), озноб, частое мочеиспускание, тянущие боли в пояснице и по утрам – мешки под глазами, то картина совершенно ясна. Ухудшение состояния дают камни в почках и мочеточниках.

Современные методы исследования позволяют уточнить диагноз на самых ранних стадиях. Анализы мочи – общий, по Нечипоренко и на бактерии, а также УЗИ и рентген почек – обычно не оставляют сомнений в природе заболевания. В спорных случаях врач может назначить радиоизотопное исследование или компьютерную томографию.

Как подавить воспаление

Традиционное лечение направлено на подавление микробов. Еще совсем недавно медики каждый месяц назначали больным хроническим пиелонефритом полтора-, двухнедельные курсы антибиотиков или других противомикробных препаратов. Но известно, что при такой тактике бактерии «привыкают» к лекарствам, становятся устойчивыми к антибиотикам.

Сегодня врачи придерживаются иной тактики лечения: антибиотики



Кстати

Женщины болеют пиелонефритом в 6 раз чаще мужчин, поскольку его провоцируют воспалительные заболевания женских половых органов, циститы и беременность, при которой увеличенная матка сдавливает выводные протоки почек.

и другие противомикробные препараты назначают редкими короткими курсами – по 7–10 дней всего два раза в год (осенью и весной), не дожидаясь появления симптомов болезни. Такая тактика предотвращает обострение пиелонефрита.

В остальное время почки поддерживают фитопрепаратами. Это не подходит только тем, у кого пиелонефрит связан с камнями в почках, – им по-прежнему приходится пить антибиотики каждый месяц.

Иногда назначают сразу несколько противомикробных препаратов, чтобы подавить «особо злую» микрофлору. Однако не следует экспериментировать самим: может получиться, что ваша комбинация лекарств ослабит их действие или, чего доброго, и вовсе станет опасной. Больные с пиелонефритом должны сами научиться

определять, помогает ли им антибиотик. Если температура не снижается через два дня, а анализы не улучшаются на четвертые сутки, то лекарство слабее микробов и его следует немедленно заменить. А если у вас хоть раз в жизни была аллергия на антибиотики, то лучше не рисковать, а провести подбор безопасных препаратов в стационаре. В больнице легче сделать посев мочи на бактерии, который выявляет возбудителя воспаления. Но так как этот анализ делается достаточно долго, то сначала назначают антибиотики широкого спектра – такие, которые действуют на большинство микробов. А когда результаты анализа будут готовы, врач подберет наиболее подходящее лекарство.

При сильном воспалении в почках образуются токсины, которые необходимо вывести из организма. Раньше это делали с помощью обычных капельниц, теперь применяют процедуру очистки плазмы крови – плазмоферез. В последние годы стали широко применять лекарства, разжижающие кровь и улучшающие кровообращение в почках.

Успешной борьбе с воспалением препятствует сниженный иммунитет, поэтому имеет смысл принимать курс иммуностимулирующих препаратов. Есть и вакцина, которую делают не только для предупреждения обострения, но и во время обострения пиелонефрита. Чаще стала применяться и аутовакцина, которую готовят из микробов, высеянных из мочи больного.

Растения-помощники

Для защиты от пиелонефрита подходят лекарственные растения, обладающие мочегонным действием, – это плоды можжевельника, листья петрушки, березовые листья, клюква, почечный чай. Все они помогают промыть почки. Толокнянка и листья брусники снимают воспаление в почках. Шиповник, василек, листья крапивы выводят соли из мочевыводящих путей, препятствуя камнеобразованию. Ромашка, зверобой, мать-и-мачеха и чеснок обеззараживают мочу, последний вместе с луком еще и улучшает кровоснабжение почек.

Эффективны сбалансированные лечебные сборы. Летом их можно приготовить самим. К примеру, очень хорош сбор из листьев березы, толокнянки, кукурузных рылец и корня солодки, которые надо смешать в равных количествах. Настои и сборы необходимо пить постоянно – три раза в день по полстакана. Только не забывайте, что травы и сборы следует менять каждую неделю.

Алина ПОГОДИНА

ДИРИЖЕР ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ! Много хорошего слышала о финском растительном средстве Фемикапс для женщин. В чем его преимущества?

Финские ученые разработали уникальный природный негормональный комплекс ФЕМИКАПС. Российские врачи высоко оценили качество ФЕМИКАПСА, который нормализует многие функции женского организма. Телефон 8 (495) 971-49-64, www.naturprod61.ru, www.apipharma.ru Спрашивайте в аптеках! Можно приобрести: www.apteka.ru Реклама БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

СОВЕТЫ ДОКТОРА МЯСНИКОВА

Принимать или нет?

? Расскажите, как правильно принимать витамины. Слышала, что некоторые из них мешают усвоению друг-друга, а другие, наоборот, помогают. Что лучше выбирать, моно- или полидобавки?

Григорий, Калининград



Отвечает врач Александр МЯСНИКОВ:

– Меня часто спрашивают: какие мультивитамины вы посоветуете для поддержания здоровья?

Отвечаю еще раз: никаких! В современной медицине витамины используются только как лекарства. Других показаний, в том числе и с целью предупреждения болезней, у витаминов нет.

В обычном рационе содержится достаточно количество витаминов для поддержания здоровья. Так, витамины группы В есть в молоке, мясе, яйцах, зеленых овощах, листьях салата, в бананах, орехах, картошке. При этом не доказано, что прием синтезированных витаминов группы В является значимым, скажем, для предупреждения рака.

В Пить витамины просто так нельзя, можно серьезно навредить здоровью. Например, бета-каротин и ретинол (различные составные части витамина А). Стало известно, что прием бета-каротина связан с увеличением смертности от рака легких среди курильщиков. У пожилых женщин витамин А усиливает остеопороз...

А Любимый всеми витамин С необходим для стимуляции иммунной системы, для строительства соединительной ткани. Считается, что витамин С предотвращает простуду, но пока известно, что в больших дозах он может только сократить ее продолжительность.

Антиоксиданты, в частности витамин Е, часто рекомендуют для предотвращения рака, сердечно-сосудистых заболеваний, инфекций.

С Недавние исследования показали, что витамин Е в больших дозах как раз, наоборот, увеличивает смертность от всех причин: и от рака, и от сердечно-сосудистых заболеваний!

Е На что действительно стоит обратить внимание, так это на фолиевую кислоту, ее рекомендуют беременным женщинам для профилактики врожденного дефекта нервной системы плода. Доказано, что такие дефекты бывают реже в случаях приема фолиевой кислоты. И пока это все.

Режим питания во время обострения

Минимум острого и соли – не больше 5–10 граммов в сутки, при повышенном давлении – до 2 граммов в сутки

Супы – только вегетарианские

Снизить количество белка

Под запретом:

- консервы,
- острые приправы,
- наваристые бульоны,
- кофе,
- алкогольные напитки

Если развилась анемия

- для поднятия уровня гемоглобина добавьте к рациону яблоки, клубнику, гранаты.

Разрешено в небольших количествах:

- молоко,
- кисломолочные продукты,
- яичный белок,
- нежирное мясо (говядина, курица, телятина).

Инфографика Дмитрия СМЕРНОВА

Чтобы закрепить результаты лечения, запланируйте летом отдых в санатории. Больным пиелонефритом рекомендуются курорты в Ессентуках и Железноводске.

РОССИЯ 1

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

Реклама



МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

«Скорая» слушает!



Поводом для обращения в службу «03» может быть не только острый приступ сердечной боли или отравление, но и ... возникновение рожи – инфекционного заболевания, которое может мучить человека многие годы.



Слово – врачу-инфекционисту выездной инфекционной консультативной бригады 11-й подстанции Скорой медицинской помощи г. Москвы Людмиле ПРОСКУРИНОЙ.

Хитрый симптом

Высокая температура, озноб, ломота в теле, головная боль... – поначалу рожистое воспаление, вызванное стрептококком, протекает так же, как и любое простудное заболевание. Спустя 12 часов, а иногда несколько позже, на теле (чаще всего – на ногах и лице) пострадавшего появляются отек и покрасневшие участки кожи с четкими краями, напоминающими языки пламени. Их вновь заболевшие могут заметить не сразу.

Впрочем, заболевание может протекать и тяжело (особенно у пожилых людей) – с высокой температурой, рвотой, снижением артериального давления

Ну и рожа!

С кожной инфекцией шутки плохи



ФОТО: LEFOT-MEDIA

и другими признаками тяжелой интоксикации. В этом случае человек должен быть госпитализирован в стационар.

Без самодеятельности!

До приезда «скорой» больному рожой разрешается немного: создать возвышенное положение пострадавшей конечности, обеспечив тем самым хороший отток крови и лимфы, принять жаропонижающее и достаточное количество жидкости (при отсутствии сердечной недостаточности – до 1,5–2 литров в сутки).

А вот чего делать ни в коем случае нельзя, так это мазать рожу мазями. Этим можно лишь ухудшить ситуацию: мазь на жирной основе перекроет доступ кислорода к пострадавшему участку. То же относится и к нарушающему кровоснабжение тканей тугому бинтованию.

До победного конца

Если пациент с рожистым воспалением не страдает, повода для вызова «скорой» нет. Что, впрочем, не означает, что пылающие огнем участки кожи нужно оставить без внимания. На фоне рожистого воспаления нередко формируется хроническая лимфогенная недостаточность с постоянными отеками нижних конечностей, вплоть до слоновости.

К тому же на воспаленных участках могут появиться пузыри, которые, вскрываясь, нагнаиваются. Подчас дело доходит до необходимости хирургического вмешательства.

Чтобы избежать подобного развития событий, а также рецидивов болезни, которые бывают у 30–40% заболевших, рожу нужно обязательно пролечить. Как и при любой другой

Важно

Как правило, рожа возникает на фоне какой-либо хронической патологии: сахарного диабета, варикозной болезни вен, при которых нарушается микроциркуляция крови. Способствуют рожистому воспалению и грибковые заболевания ног, а также наличие очагов хронической стрептококковой инфекции (при роже лица – тонзиллит, отит, синусит, кариес, пародонтит; при роже конечностей – тромбофлебит, трофические язвы). Чтобы избежать повторной атаки рожи, необходимо в первую очередь пролечить эти заболевания.

Впрочем, есть и специфическая профилактика рожистого воспаления, которая заключается в приеме антибиотиков пролонгированного действия раз в 2–3 недели на протяжении длительного времени. Таким образом в организме создается концентрация препаратов, препятствующая размножению стрептококка.

бактериальной инфекции, основа терапии рожистого воспаления – прием антибиотиков.

Помимо антибактериальных препаратов применяются противоаллергические средства и физиотерапия (УФО, лазерная терапия, магнитотерапия, местная дарсонвализация). Количество процедур зависит от стадии и продолжительности заболевания. Нередко к противовоспалительной терапии добавляются сосудистые препараты.

Рецидив болезни длится недели две. Затем воспалительный очаг бледнеет и болезнь отступает.

Татьяна ГУРЬЯНОВА

Траумель С

Борется с причинами боли, а не только с ее симптомами

Боль в спине или суставах – всего лишь симптом. А причиной всегда является воспалительный процесс, протекающий в мышцах или суставах, вызывающий боль, покраснение и отек вокруг пораженного места. Для лечения болей в спине, мышцах и суставах используйте немецкую мазь **Траумель С**, действующую благодаря уникальному составу, включающему компоненты растительного и минерального происхождения.

Мазь устраняет боль и отек, действуя непосредственно на воспаление и возвращая подвижность.

Наносите мазь утром и вечером, при необходимости чаще, и втирайте ее аккуратными движениями.

Возможно наложение мазевой повязки. При необходимости мазь можно сочетать с приемом таблеток **Траумель С**.

Препарат продается в аптеках без рецепта врача.



Регистрационное удостоверение П №011686/02

Реклама

-Heel

www.traumeel.com

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ВАШЕ ПРАВО



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

Быть ли папе на родах?



Мужу отказывают в присутствии на моих родах, хотя мы оба хотим, чтобы он был в этот момент со мной. Врач сказал, раз я рожаю бесплатно, то мужу быть рядом не положено. Это на самом деле так?

Ирина, Саратов

– Вас ввели в заблуждение. Закон дает право супругу присутствовать на родах. Это право закреплено в Федеральном законе Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».

Статья 51 п. 2. гласит: «Отцу ребенка или иному члену семьи предоставляется право при наличии согласия женщины с учетом состояния ее здоровья присутствовать при рождении ребенка, за исключением случаев оперативного родоразрешения, при наличии в учреждении родовспоможения соответствующих условий (индивидуальных родовых залов) и отсутствии у отца или иного члена семьи инфекционных заболеваний. Реализация

такого права осуществляется без взимания платы с отца ребенка или иного члена семьи».

Если вы с врачом не находите понимания, обратитесь с заявлением к заведующему отделением.

Консилиум – дело врачей



Я не согласна с диагнозом и лечением, которое назначил мне врач. Есть у меня право на созыв консилиума?

Алена, Барнаул

– Консилиум врачей созывается по инициативе лечащего врача в медицинской организации либо вне медицинской организации (включая дистанционный консилиум врачей). Решение консилиума врачей оформляется протоколом, подписывается участниками консилиума врачей и вносится в медицинскую карту пациента. При наличии особого мнения кого-то из участников консилиума в протокол вносится соответствующая запись.

Несмотря на то что право на созыв консилиума оказалось у лечащего врача, пациент вправе обратиться к нему с устным или письменным заявлением о проведении консилиума.

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

Ультразвуковое исследование – одна из самых распространенных диагностических процедур. Зачем оно нужно и как к нему подготовиться?



В чем суть процедуры?

Ультразвуковая волна, сталкиваясь с той или иной тканью, отражается от нее. На этом и основан принцип УЗИ. Специальный датчик сначала излучает ультразвук, а затем улавливает его отражение, компьютер преобразует эти сигналы в видео, которое

Секреты ультразвука

Что нужно знать, если вам назначили УЗИ

доктор затем видит на экране. При помощи УЗИ можно увидеть и оценить:

- контуры органа, его внутреннюю структуру, наличие в нем уплотнений;
- наличие или отсутствие каких-либо инородных образований – к примеру, камней, кист, опухолей;
- работу органа – сокращение стенок, изменение размеров в процессе работы.

Чего нельзя увидеть?

➤ С помощью ультразвуковых волн невозможно обследовать полые органы: трахею, бронхи, легкие, пищевод, желудок, кишечник, потому что ультразвук



Фото: Евгений Кудрявников

практически не отражается от границы тканей с воздухом.

➤ Также УЗИ невозможно сделать сквозь кость, поэтому такое обследование головного мозга возможно только у младенцев через открытый родничок.

➤ Определенные помехи для исследования создают из-

быток газов в желудочно-кишечном тракте и высокая степень ожирения обследуемого.

Безопасно ли?

За полвека активного применения ультразвуковой диагностики не было зафиксировано фактов, достоверно

подтверждающих вредное воздействие УЗИ на организм. Поэтому в настоящее время считается, что УЗИ безвредно. Но ни один медик не станет утверждать это на сто процентов. Ведь если на сегодня фактов вредного влияния УЗИ не установлено, то это не означает, что скрытые побочные эффекты не обнаружатся завтра. Поэтому важно не впадать в крайности. Не нужно делать УЗИ десятками, без надобности, «просто из интереса», но в то же время нельзя и не отказываться от исследований, когда их назначает врач. Особенно это касается будущих мам.

Как подготовиться?

Это зависит от того, какие именно органы нужно обследовать. Разобраться поможет схема.

Подготовила
Инна КРАВЧЕНКО

Органы	Подготовка	Ощущения
Печень, желчный пузырь, поджелудочная железа, селезенка	За 3 дня до обследования откажитесь от черного хлеба, сдобы, капусты, гороха, фасоли, свежих фруктов, цельного молока, соков, газированных напитков, сладостей. При склонности к метеоризму придется несколько раз в день принимать препараты, которые его устраняют (обычно их действующим веществом является симетикон), а во время еды – пищеварительные ферменты. Перед УЗИ откажитесь от еды на 12 часов, а от жидкости – на 3 часа.	На кожу пациента наносят небольшое количество прозрачного, не оставляющего следов геля, который способствует прохождению ультразвука. После этого врач водит по этому месту датчиком. Процедура безболезненная. Вы можете ощущать лишь давление и легкую вибрацию в области расположения датчика (последнее бывает редко). После окончания исследования остатки геля нужно стереть салфеткой или полотенцем.
Щитовидная железа, почки, сердце, молочные железы, суставы, плод во второй половине беременности	Специальной подготовки не требуется	Исследование проводится в положении лежа на спине с полусогнутыми в коленях ногами. На датчик диаметром около 3 см надевается одноразовый презерватив, сверху врач наносит немного специального геля. Датчик вводится во влаглище на небольшую глубину, боли это не причиняет. Во время процедуры доктор может двигать датчиком вверх, вниз и в стороны. Если это вызывает дискомфорт, нужно тут же сообщить об этом врачу.
Мочевой пузырь, матка, яичники, предстательная железа (обследование через брюшную стенку)	Перед исследованием нужно добиться ощущения полного мочевого пузыря. Для этого за два часа до УЗИ выпейте около 2 литров любой жидкости. Мочиться до исследования нельзя.	Перед процедурой врач просит лечь на бок и согнуть ноги в коленях. На специальный датчик надевается одноразовый презерватив и наносится прозрачный гель, после чего датчик вводится в заднепроходное отверстие и продвигается в прямую кишку.
Матка, маточные трубы, яичники, мочевой пузырь у женщин, живущих половой жизнью (трансвагинальное обследование)	Мочевой пузырь должен быть пуст. Если вы страдаете метеоризмом, за час-полтора до процедуры вам нужно выпить препарат на основе симетикона. Обычно дозировка – 5 таблеток, но это следует дополнительно уточнить у врача.	
Предстательная железа, органы малого таза у мужчин (трансректальное обследование, или ТРУЗИ)	Накануне дня, на который назначено исследование, следует употреблять минимум овощей, фруктов и хлеба. За несколько часов до ТРУЗИ необходимо провести очищение прямой кишки при помощи клизмы.	

ЛЕЧИМСЯ ПРАВИЛЬНО

Кандидат медицинских наук, терапевт высшей категории, заведующая Центром здоровья городской поликлиники г. Нижневартовска **Светлана ДЕНИСОВА.**



пациента бывает сложно, особенно при серьезном заболевании. Поэтому он должен стать в прямом смысле помощником врача. Тщательно следить за своим самочувствием. Очень внимательно относиться к режиму приема лекарств. Пациенту важно знать и понимать, что именно ему дает назначенный препарат. Быть в курсе нюансов, связанных с теми назначениями, которые сделал врач. Почему это важно? Потому что любым лекарством, которое выписал врач, нужно уметь пользоваться. Именно в этом и поможет новый «Лекарственный справочник» от «АиФ».

– Лекарственная терапия сегодня – это одна из важнейших составляющих лечения большинства заболеваний. От того, насколько правильно врачом подобраны препараты, зависят и эффективность лечения, и качество жизни пациента. Но достичь хорошего результата без участия самого

пациента бывает сложно, особенно при серьезном заболевании. Поэтому он должен стать в прямом смысле помощником врача. Тщательно следить за своим самочувствием. Очень внимательно относиться к режиму приема лекарств. Пациенту важно знать и понимать, что именно ему дает назначенный препарат. Быть в курсе нюансов, связанных с теми назначениями, которые сделал врач. Почему это важно? Потому что любым лекарством, которое выписал врач, нужно уметь пользоваться. Именно в этом и поможет новый «Лекарственный справочник» от «АиФ».

Издательский дом «Аргументы и факты» представляет

представляет



➤ **Препараты с доказанной эффективностью**

➤ **Каким лекарствам можно доверять**



Уже в продаже!



ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

Артроз часто называют болезнью старости, потому что в основном им страдают те, кому больше 55–60 лет. Но у медали есть и обратная сторона: люди, столкнувшиеся с этим заболеванием, зачастую стареют раньше срока.

Страдают суставы и... весь организм

При артрозе в первую очередь поражается внутрисуставной хрящ. Он теряет прочность и не может полноценно амортизировать нагрузку во время движений. Затем в процесс вовлекаются другие ткани суставов: кости, суставная сумка, сухожилия. Ну а потом это сказывается на всем организме.

Из-за скованности в суставах, сопровождающей артроз, движения становятся тяжелыми, подчас неуклюжими. Из-за боли даже небольшая прогулка превращается в настоящее испытание. Это вынуждает того, кто страдает артрозом, ограничивать активность и заодно круг общения. А одиночество и отсутствие новых впечатлений почти всегда ведут к тому, что на человека «нападают» все новые болезни, – организм дряхлеет раньше времени.

К тому же многих угнетает то, что артроз – необратимое заболевание. Сегодня не существует способов вернуть суставам прежнее здоровое состояние, добиться, чтобы они были такими же прочными и гибкими, как когда-то в молодости. Осознание этого порой становится толчком если не к депрессии, то к заметному снижению настроения. А отсутствие жизненного тонуса, тревога и уныние, как правило, идут рука об руку с преждевременной старостью.

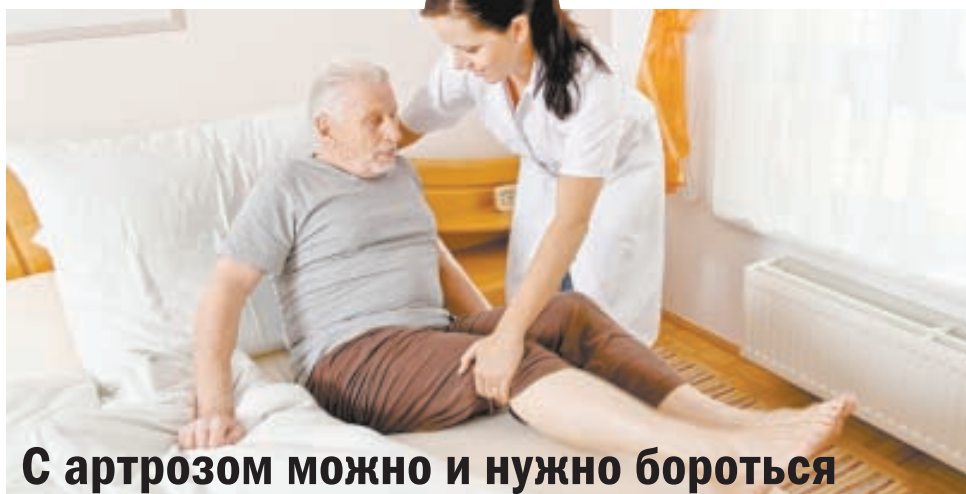
Пора действовать

Получается, человек, заболевший артрозом, обречен и на другие проблемы со здоровьем? Вовсе нет. Порочный круг можно разорвать.

Лечитесь. Хотя полностью восстановить суставы невозможно, процесс их разрушения можно остановить. Для этого используют препараты из группы хондропротекторов. В их состав входят хондроитин сульфат и глюкозамин. Эти вещества улучшают питание суставного хряща, нормализуют обменные процессы в нем, делают его более увлажненным, подавляют ферменты, провоцирующие его разрушение. За счет этого со временем уменьшаются боль и скованность в суставе.

Принимать хондропротекторы нужно длительно, и чем раньше вы начнете лечение этими препаратами, тем лучше в итоге будет ваше состояние. Поэтому при любом дискомфорте

Не сдавайтесь раньше времени!



С артрозом можно и нужно бороться

в суставах нужно, не откладывая, обращаться к врачу. Нельзя терпеть боль, надеясь, что она пройдет сама: при артрозе такого, увы, не случается.

В период обострений болезни можно также использовать препараты из группы нестероидных противовоспалительных средств (НПВС). Они дают быстрый обезболивающий эффект. Однако обходиться только ими нельзя, как и принимать их постоянно.

Двигайтесь. Больные суставы не любят перегрузок, но и отсутствие физической активности действует на них губительно. В суставном хряще нет сосудов – питательные вещества, необходимые для обновления его клеток, он получает из окружающих тканей. Если мы

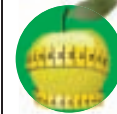
мало двигаемся, кровообращение замедляется, и питание суставов ухудшается.

Именно поэтому всем пациентам с артрозом назначают специальную лечебную гимнастику. Она помогает «разогнать» кровь и улучшает подвижность суставов. А еще – укрепляет мышцы, которые затем берут на себя часть нагрузки во время движения, уменьшая давление на суставной хрящ.

Выполнять гимнастику надо каждый день. Ограничивают упражнения только во время обострения артроза, когда в области сустава ощущается сильная боль.

В дополнение к гимнастике полезно несколько раз в неделю заниматься плаванием. Во время движений в воде нагрузка на суставы уменьшается, как

и риск травмировать их, зато кровообращение ускоряется. Другим вариантом может стать ходьба – обычная или скандинавская (с лыжными палками). Врач также может порекомендовать тренировки на эллиптических и велотренажерах. А вот от занятий, связанных с поднятием тяжестей и прыжками, необходимо отказаться – они травмоопасны.



Следите за питанием. Если у вас есть лишний вес, постарайтесь похудеть. Однако строгие диеты для этого не подходят. Они лишают организм, в том числе и суставные хрящи, необходимых питательных веществ. Лучше всего сократить калорийность меню за счет сладостей и жирных блюд и следить, чтобы рацион был сбалансированным. Особенно важны для суставов кальций, сера, магний, а также коллаген.

Последний в изобилии содержится в холодце, поэтому часто говорят, что это блюдо полезно при артрозе. Но все не так однозначно. В студне много не только коллагена, но и холестерина, а после 55–60 лет у многих уже есть проблемы с сосудами. Безопаснее есть заливное или желе: желатин, который применяют для их приготовления, в организме превращается в коллаген.



Не унывайте. Хронические заболевания, безусловно, осложняют нашу жизнь, и артроз не исключение. Однако сегодня их реально держать под контролем. Обязательно соблюдайте предписания врача и не заикливайтесь на болезни. Не стоит ее бояться – ее нужно лечить и продолжать жить своей жизнью. Ищите новые впечатления и не теряйте оптимизма.

Ксения КНЯЗЕВА

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.

КАКИЕ СУСТАВЫ БОЛЬШЕ ВСЕГО ПОДВЕРЖЕНЫ АРТРОЗУ?



Сегодня каждая третья женщина страдает аллергией. Беременные – не исключение. Можно ли избежать проявлений аллергии, вынашивая ребенка, или хотя бы уменьшить их?

В чем опасность?

Вообще-то мать-природа заботливо распорядилась, чтобы женщина, вынашивающая ребенка, меньше страдала от аллергии. Во время беременности возрастает уровень гормона кортизола. Он угнетает действие гистамина – вещества, выделение которого приводит к появлению аллергических симптомов. Но у некоторых будущих мам эта природная защита не срабатывает. У 10–30% беременных состояние не только не улучшается, но даже ухудшается.

Аллергия не является противопоказанием для беременности. Но нужно учесть, что она не только снижает качество жизни будущей мамы, но и опасна для ребенка, так как увеличивает его шансы стать аллергиком. А тяжелые случаи, когда на фоне аллергии возникают приступы удушья, и вовсе чреваты невынашиванием беременности, преждевременными родами, неврологическими расстройствами у малыша.

Принимаем меры

Будущей маме необходимо всеми силами избежать проявлений аллергии. Позаботиться об этом следует заранее.

Кстати

Если вы хотите защитить малыша от аллергии после рождения, кормите его грудью и не вводите прикорм раньше 6 месяцев. Конечно, это не даст гарантии, что ребенок не станет аллергиком, но уменьшит риск. Только не забудьте: во время грудного вскармливания необходимо соблюдать гипоаллергенную диету.

Мамина аллергия

Передастся ребенку?

До зачатия

● **Обратитесь к аллергологу.** Пройдите комплексное иммунологическое обследование, чтобы определить, на что именно у вас аллергия. Если время позволяет, стоит заранее пройти десенсибилизирующее лечение. Самый эффективный метод борьбы с аллергией – аллергенспецифическая иммунотерапия причинно-значимых аллергенов (АСИТ). Такое лечение не допускает перехода легких форм заболевания в тяжелые. Оно снижает (а зачастую и устраняет) потребность в лекарствах. Метод заключается в инъекционном введении в организм постепенно возрастающих доз значимых аллергенов. Проводят АСИТ исключительно в период ремиссии. Нужно пройти хотя бы 1–2 курса, а затем планировать зачатие. Беременным АСИТ не проводят, но в случае наступления беременности на фоне лечения прекращать курс не следует.

● **Сдайте анализы на паразитов.** Если гельминты обнаружатся, придется пройти соответствующее лечение. Паразиты негативно влияют на иммунную систему и зачастую провоцируют аллергоподобные состояния.

Во время беременности

● **Избегайте контакта с аллергенами.** Например, при аллергии на пыльцу растений нужно как можно реже покидать дом в период их цветения. При этом затянуть окна сеткой и плотно закрыть шторы. Также необходимо избавиться от ковров и мягкой мебели, ежедневно проводить влажную уборку, обзавестись кондиционером или воздухоочистителем. На улице лучше использовать защитную



● **Исключите из рациона (или хотя бы ограничьте) высокоаллергенные продукты.** Многие будущие мамы дисциплинированно соблюдают диету в первом триместре, справедливо считая этот период наиболее важным для развития малыша. Но зачастую со второй половины беременности они расслабляются и начинают «мести» все без разбору за двоих. Это ошибка.

Формирование повышенной чувствительности к определенным веществам у ребенка происходит лишь тогда, когда его иммунная система достигает определенной зрелости. А это случается к 22-й неделе внутриутробной жизни. Следовательно, во второй половине беременности ограничения тоже необходимы.

Причем наложить «эмбарго» следует даже на те продукты, на которые у женщины нет аллергии, но которые относятся к высокоаллергенным. Это многие деликатесы: дорогие сорта рыбы, икра и морепродукты, сыры, копчености, маринады, колбасные изделия. Также вредны консервы, соусы и приправы. Вместо молока лучше употреблять кисломолочные продукты, а взамен изюма, кураги, инжира и фиников – сушеные яблоки, груши, чернослив. Яиц – поменьше. С ярко окрашенными овощами, ягодами и фруктами (в частности, цитрусовыми), а также медом, грибами и орехами тоже лучше быть осторожнее. Кофе нежелателен, какао и шоколад – только по праздникам и понемногу.

Несмотря на то, что список «неблагонадежных» продуктов довольно обширен, будущей маме не придется голодать, так как еды, которая крайне редко вызывает аллергию, тоже немало. Это нежирные сорта тушеной свинины и говядины, запеченная курица, субпродукты, крупы, зеленые овощи, зеленые яблоки и груши, сливочное и растительное масло, минералка. А еще есть продукты, которые обладают антигистаминными свойствами: оливковое масло, рыбий жир, льняное семя, брокколи, фиолетовый лук, черный чай. Все это есть можно и нужно, если, конечно, нет других противопоказаний.

Елена НЕЧАЕНКО

Следите за питанием всю беременность, а не только в первом триместре

«экипировку» – темные очки, головной убор, одежду с длинными рукавами и даже респираторы. После возвращения домой необходимо промыть глаза и нос водой, принять душ и сменить одежду.

● **Не позволяйте курить в своем присутствии.** Доказано, что не только активное, но и пассивное курение способствует повышенной продукции IgE-антител и у беременной, и у будущего ребенка. Эти антитела – одно из ключевых звеньев в развитии аллергии.

ОТКУДА СБОЙ?

Правда или мифы

Миф 1. Если с детства аллергии не было, она и не появится. Это не так. Наследственная аллергическая предрасположенность может реализоваться в любой момент. Происходит сбой в работе иммунной системы – и она начинает принимать за врагов пыль, шерсть животных, продукты и другие абсолютно безобидные ранее вещества. Роль «спускового крючка» чаще всего играет стресс, злоупотребление антибиотиками (особенно в первые годы жизни), экологические факторы.

Миф 2. Аллергия – следствие зашлакованности организма, необходимо почистить печень. Самое распространенное и опасное заблуждение. Теряется время, человек получает горстями ненужные лекарства. В лучшем случае все это обходится без последствий, так как возможности печени действительно велики.

Миф 3. Пищевая аллергия – результат дисбактериоза. Скорее, наоборот. Ведь дисбактериоз – это не болезнь,

а нарушение равновесия микрофлоры кишечника, состояние, сопутствующее многим заболеваниям. Восстановление численности полезных бактерий никому не помешает, но от аллергии не избавит.

Миф 4. Аллергия – признак наличия глистов. Действительно, крапивница может быть проявлением аскаридоза и заселения организма другими паразитами. Но она же может быть следствием еще более чем 30 причин, в том числе и типичной аллергии, не имеющей никакого отношения к глистам. Тем не менее тактика, когда при появлении сыпи или крапивницы ищут глисты, верна, поскольку их наличие все же необходимо исключить.

Миф 5. Тополиный пух вызывает аллергию. На самом деле аллергия на тополь встречается крайне редко. Аллергические реакции в пору цветения тополей вызывают сорные травы, которые переносит на себе тополиный пух.

Ольга АЛЕКСАНДРОВА

ВОПРОС–ОТВЕТ

Мясные продукты: за и против



Моя дочка вегетарианка. Говорит, от мяса повышается уровень мочевой кислоты в крови, развивается подагра и страдает сердце. Это так?
Ирина Тарасова, пенсионер, Москва

– Да, красное мясо, а также мясные субпродукты могут вызывать повышение уровня мочевой кислоты в крови. На языке медиков эта проблема называется гиперурикемия. Одно из самых распространенных ее последствий – подагра. В Средневековье ею страдали лишь богачи, которые могли регулярно позволять себе мясо и красное вино. Подагра проявляется острой болью и покраснением суставов. Как правило, сначала воспаляется так называемая «косточка» – сустав большого пальца ноги. Через день это может исчезнуть, но со временем боль возвращается и распространяется на другие суставы. Опасность подагры в том, что постоянное воспаление суставов в комплексе с повышенным уровнем мочевой кислоты сказывается на работе сердца. У больных с гиперурикемией наблюдается повышенное артериальное давление, может развиваться ишемическая болезнь сердца и сердечная недостаточность. «Особо важно следить за уровнем мочевой

кислоты в крови, – говорит Сергей ТЕЩЕНКО, д.м.н., профессор, руководитель отдела заболеваний миокарда и сердечной недостаточности НИИ кардиологии им. А.Л. Мясникова РКНПК МЗ РФ. – Для этого минимум раз в год необходимо сдавать биохимический анализ крови. Если уровень мочевой кислоты повышен, надо скорректировать диету: отказаться от красного мяса, мясных субпродуктов и алкоголя. Допускается потребление небольшого количества белого нежирного мяса. Плюс к этому надо будет пропить курс препаратов, позволяющих понизить уровень мочевой кислоты в крови (Аллопуринол, Колхицин). Но... лучше предупредить, чем лечить. Питайтесь разнообразно и сбалансированно, ограничьте потребление белковых продуктов, принимайте специальные препараты, такие как Аллопуринол, которые назначают не только при подагре, но и других состояниях, которые сопровождаются накоплением мочевой кислоты».



РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

Предлагаем программу быстрого и эффективного оздоровления.

ЗАКОНЧИЛАСЬ самая длинная школьная четверть. К ее финишу дети доплелись бледными, с синевой под глазами, их лица стали апатичными. Диагноз «синдром третьей четверти» можно поставить практически каждому.

Детей надо срочно оздоровлять. Благо – каникулы позволяют это сделать.

1 Больше физической активности!

Самое трудное для ребенка – это сидеть на одном месте. Дети по своей природе очень активны. Они должны бегать, прыгать, лазить, а вынуждены по многу часов подряд проводить сидя за партой. От этого больше всего страдают мышцы спины, плечевого пояса и брюшного пресса. Именно их надо укреплять в первую очередь. Конечно, этим надо заниматься круглый год, но на каникулах, когда у школьника есть много свободного времени, сделать это проще. Хорошо, если родители составят ему компанию. Папа может больше времени проводить с ребенком на спортивной площадке: учить его подтягиваться, лазать по канату, забрасывать мяч в баскетбольную корзину... Маме будет несложно попрыгать вместе с ним на батуте в парке, покрутить обруч дома. Полезной на каникулах будет именно простая физическая активность, а не интенсивные спортивные перегрузки в секциях!

2 Профилактика простуд.

За долгую зиму детский организм ослаб и очень подвержен простудным заболеваниям: любой сквозняк может превратить каникулы в больничный. Поэтому сейчас самое время провести витаминизацию: потребуются не только готовые аптечные комплексы, но и плоды маминого кулинарного усердия. Важно готовить ребенку больше блюд из ягод и фруктов: муссы, смузи, фреши, самодельное мороженое (кстати, оно еще и горло закалит). Вместо чая все каникулы полезно пить настой шиповника или напиток из меда, лимона и имбиря. Каникулы – это еще и удачное время, чтобы начать закаливание. Но помните, в этом деле важна регулярность: обливать холодной водой ноги или все тело надо ежедневно и без пропусков.

3 Укрепление зрения.

Высокая зрительная нагрузка в школе приводит к утомляемости глаз и ухудшению зрения. Поэтому в каникулы ограничиваем время компьютерных игр, а вместо них проходим специальную компьютерную программу

Задание на каникулы

Как победить школьную усталость?



Фото Legion-media

Омега-3 – хорошо влияет на познавательные способности школьников

для расслабления глазных мышц. Хотя бы по 10–15 минут в день. И вместе с ребенком делаем упражнения для глаз. Самое простое – поставить точку на стекле на уровне глаз ребенка и попеременно смотреть то на стекло, то на отдаленный предмет за окном. И, конечно, надо больше гулять и выезжать на природу, кислород для глаз – первое дело.

Жесткий запрет на компьютерные игры – не самый действенный метод отвлечь ребенка от компьютера. Вместо запрета лучше предложите ребенку альтернативу. Купите в честь каникул настольную игру – сейчас их огромный выбор. Проводить за ней вечер будет интересно не только детям, но и взрослым членам семьи.

4 Переходим на «умное» питание.

Большинство родителей склонны во время каникул давать детям поблажку, разрешая есть любые вкусности, которые желанны, но не полезны: чипсы, шоколадные батончики и прочую «мусорную» еду, как бы вознаграждая за наконец-то оконченную четверть. Это большая ошибка. Похвальное желание вознаградить за труды и побаловать ребенка чем-то вкусеньким можно реализовать иначе: во время каникул сделайте акцент на полезные сладости – сухофрукты, варенье, свежесжатые соки.

За время каникул ребенок должен не просто «отъестся», а прежде всего восстановить энергетические ресурсы головного мозга, которые ежедневно и активно расходовались в период учебы. Мозг – самый «прожорливый» орган и его нужно кормить сытнее остальных. Поэтому продуктом №1 на время

каникул должна стать рыба, желательна морская. Ученые доказали: те, кто регулярно ест рыбу и морепродукты, лучше учатся и лучше пишут тесты, чем те, кто ест рыбы мало или не ест совсем. Все дело в натуральных жирных кислотах омега-3 – они просто необходимы для питания клеток мозга и образования новых нейронных связей. Что интересно, омега-3 – это единственный пищевой нутриент, позитивно влияющий на интеллектуальные способности человека. Еще лучше сделать постоянным гостем в своем доме натуральный рыбий жир – там омега-3 содержится в первозданном виде. Для ребенка подойдут капсулы: они не пахнут и не имеют вкуса, только выбирайте те, что соответствуют его возрасту.

5 Развиваем мышление и фантазию.

Чтобы не отвратить отпрыска от познавательной активности, которую частенько отбивает школа, родители должны отыскать интересные способы познания окружающего мира. Можно вместе с ребенком смотреть телепередачи или читать книги о природе, людях, космосе, животных и растениях... Можно посещать музеи, театры, консерваторию, ходить на экскурсии. Или приобрести наборы для опытов, которые можно проводить в домашних условиях. Полезно сводить ребенка к себе на работу – ему наверняка будет интересно увидеть маму и папу с другой стороны – не как родителя, а как специалиста.

6 Даем возможность заниматься любимым делом.

У школьников часто не остается времени на хобби. А вот каникулы можно смело посвящать тому, что ребенок любит больше всего на свете: авиамоделированию, лепке, вышивке, конструированию, рисованию...

7 Любим и хвалим. Родительские любовь и тепло – важные условия физического и психологического здоровья ребенка. Мы часто обвиняем наших детей в лени, невнимательности, безответственности, сравниваем с другими, более успешными детьми. Не стоит этого делать. Старайтесь подмечать даже самые мелкие достижения своего чада и не уставайте его за них хвалить.

8 А после каникул... Когда начнется последняя четверть, следите за режимом труда и отдыха вашего чада. Уроки надо делать в одно и то же время. Психологи считают, что наиболее удачные для этого часы – после 16.00. Начинать лучше с письменных заданий. Время приготовления «домашки» не должно затягиваться до бесконечности. Даже в старших классах дольше 4 часов заниматься не следует.

Придерживайтесь правильного питания. Поменьше сладостей и мучного, больше овощей, фруктов, белка (мясо, яйца, творог), а также молочных и зерновых продуктов.

Следите, чтобы ребенок достаточно спал. Первоклашка – 9–10 часов в день, старшеклассник – хотя бы 8 часов.

Гулять после уроков надо не менее 2 часов в день.

300 руб. в аптеке

www.eccoplus.com

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

реклама

Если ежедневное приготовление рыбных блюд – задача сложно выполнимая, держите про запас омега-3 «в баночке». Для подростка идеально подойдут капсулы «ОМЕГА ИНТЕЛЛЕКТ для школьников» – они содержат рыбий жир и цинк, а вот вредной «химии» в них нет совсем. Несколько капсул в день обеспечат 100% потребности ребенка в омега-3.

Предназначен для детей с 7 лет.

Чем кормить гиперактивного ребенка?

Сегодня много говорят о гиперактивных детях. Таких ребят отличает импульсивность, рассеянность и неусидчивость. Главная особенность диеты гиперактивных детей – это снижение потребления искусственных добавок и красителей, а также сахара, аллергенов и возбуждающих веществ. А вот эти нутриенты, напротив, пойдут ребенку на пользу:

● **Холин и лецитин** – фосфолипиды, участвуют в обмене веществ центральной нервной системы. Содержатся в молоке, яичных желтках, твороге, печени и рыбе.

● **Омега-3 и Омега-6** полиненасыщенные жирные кислоты, содержатся в жирной

морской рыбе (тунец, лосось, скумбрия и др.) и в растительных маслах первого отжима. Дети, которым их не хватает, становятся раздражительными, беспокойными, плохо учатся и плохо спят.

● **Аминокислоты** – сырье, из которого создаются нейромедиаторы (вещества, передающие нервные импульсы). В рацион гиперактивного ребенка должны входить творог, сыр, мясо, яйца. Но не перегибайте палку: слишком много белковой пищи может возбуждающе действовать на нервную систему и перегружать почки.

● **Витамины группы В** – особенно важны для нервной системы, их нехватка вызы-

вает апатию, слабость, рассеянность. Главный источник этих витаминов – натуральные мясные и молочные продукты.

● **Магний** – улучшает процессы торможения в нервной системе, которые нарушены у гиперактивного ребенка. Больше всего магния содержат орехи, семечки, какао, гречка, рожь, бобовые, овес, бананы, шпинат. В весеннее время дополнительным источником магния могут стать чернослив, курага, финики и изюм.

Питательные вещества лучше всего получать из пищи. Но, если ваш ребенок отказывается есть какие-то продукты, стоит давать ему витаминные комплексы.



Я сам!

Или все-таки сделают взрослые?

Взрослые сетуют, что сегодня дети – инфантильные и несамостоятельные. Но они не родились такими. Это мы их так воспитали.

Время с запасом

На уроки хореографии пятилетнюю Катю приводит бабушка. В раздевалке девочка тут же плюхается на стул, а бабушка расстегивает ей пуховик, снимает рейтузы и сапоги, затем надевает на нее купальник с юбочкой и застегивает бальные туфельки. Все это время девочка, словно кукла, восседает на лавке, не делая ни малейшей попытки самостоятельно раздеться. После занятий ситуация повторяется: Катя позволяет бабушке одеть себя. Только, разгоряченная танцами, она уже не сидит покорно, а елзлит на стуле, болтает с подружками и торопит бабушку: «Быстрее одевай, я хочу есть».

И эта ситуация не единичная. Практически всех дошкольников, а иногда и младших школьников одевают-раздевают взрослые. «Мы это сделаем быстрее и лучше, а ребенок будет сам переодеваться, когда подрастет», – так кажется взрослым, и они не задумываются, что навык завязывать шнурки и застегивать пуговицы не появляется вдруг. Этому надо учить.

Психологи в один голос утверждают: в 5–6 лет ребенок должен уже сам одеваться-раздеваться. Это значит, что уже лет с трех надо учить всем премудростям этого процесса и не отнимать у малыша инициативу, если он хочет сам застегнуть курточку или надеть брюки.

Бойтесь, что все делается медленно и вы везде опоздаете? Выход простой: оставляйте на одевание время. Начините дома одеваться раньше. Приходите на занятия или в садик с запасом времени, чтобы его хватило на самостоятельное раздевание.

Забывчивые дети

«А у меня пластика нет. Мама забыла его положить», – сообщает на уроке технологии Миша. Он учится во втором классе, но рюкзак ему собирает мама. Как и многим его одноклассникам. Ведь учительница на собрании каждый раз подчеркивает, что дети еще маленькие и собирать портфель должны родители.

Между тем школьники, даже если это первый-второй класс, по определению уже не настолько маленькие, чтобы не могли сложить вещи для школы. Родители могут – и должны – лишь проконтролировать этот процесс. Попросите школьника сверить содержимое рюкзака с расписанием, наставляйте, чтобы все было собрано накануне. А если чего-то нужного на уроке не оказалось – это промах самого ребенка.

Если к этому не приучить с самого начала, ребенок так и будет постоянно все «забывать» и перенесет эту забывчивость во взрослую жизнь.

Навык застегивать пуговицы не появляется вдруг

Учимся говорить

Вовка учится в шестом классе. В каникулы семья собралась поехать отдыхать, и родители поручили ему взять справку из школы – для визы. Но первый же вопрос в канцелярии: «Зачем тебе справка» – сбил его с толку, и он ушел ни с чем. На следующий день за справкой в школу отправилась мама, хотя ничего сложного в этом действии не было. Просто мальчику надо было внятно объяснить секретарю, что ему надо.

«Беда многих детей сегодня в том, что они не умеют ясно излагать свои мысли и просьбы», – считает психолог Надежда Данилова. – Конечно,

отчасти могут мешать застенчивость или закомплексованность. Но все же основная проблема в том, что детей не научили общаться со взрослыми в различных ситуациях». А если ребенок не может сказать о своей проблеме, то он не сможет и решить ее. Например, школьник опоздал на урок по уважительной причине, но сам объяснить ситуацию не может. Звать на помощь маму? Да, подчас подтверждение родителей требуется, но оно все же вторично. В первую очередь разурлить ситуацию должен сам школьник.

Не ограждайте от забот

Сегодняшние родители настолько ограждают детей от всех бытовых забот, что те могут не знать элементарных вещей, о которых прекрасные были освещены их сверстники лет тридцать назад.

Дети могут разбираться в современных электронных устройствах, но даже не представлять, как, скажем, оплатить пользование Интернетом. Они ездят отдыхать за границу, но не могут взять справку в школе. Знают, что такое курс валют, но забывают посчитать сдачу в продуктовом магазине и даже не представляют, сколько потратили денег на молоко и хлеб.

Психологи советуют: не пытайтесь абсолютно все домашние дела выполнять сами, наверняка, что-то может сделать ваш ребенок. Лет с десяти он вполне может самостоятельно ходить в магазин покупать продукты по списку. Только приучайте его отчитываться о сдаче, чтобы он знал цену деньгам.

Вовлекайте в домашние заботы, давайте разные поручения. Не ленитесь объяснить ребенку, что и как он должен сделать, и не ленитесь потом выслушивать, как ему это удалось. Только так можно научить ребенка самостоятельности. По-другому не получится.

Елена БАБИЧЕВА

ВОПРОС-ОТВЕТ

Жизнь у экрана



Сейчас нередко можно услышать, что компьютер и телевизор вредны для детей. Но чем конкретно они опасны? Существуют ли какие-нибудь научные исследования на эту тему?

Елена, Челябинск



Отвечает педагог-арттерапевт, член правления Российского детского фонда Татьяна ШИШОВА:

– Во время просмотра телевизора у человека происходит изменение активности токов головного мозга и наступает так называемое «альфа-состояние», близкое к трансу. Еще в 1979 году об этом написали австралийские исследователи Фред и Мэррилин Эмери. Подолгу просиживая перед экраном, ребенок привыкает к трансформациям, они становятся ему необходимы. А транс и напряжение, необходимое для преодоления трудностей, вещи несовместные.

Страдает и интеллект. «Наши исследования четко показали, что дети, часто смотрящие телевизор, хуже умеют читать, хуже отличаются реальное от вымысла; у них хуже развито воображение... им свойственна повышенная тревожность», – пишут исследователи из Йельского университета Дороти и Джером Сингер. – Все это приводит к тому, что, когда ребенок идет в школу, он меньше приспособлен к жизни». Чрезмерное увлечение экраном мешает человеку концентрироваться, снижает самоконтроль и повышает раздражительность.

Интересное исследование провел около 30 лет назад в Университете Британской Колумбии психолог Теннис М. Макбет Уильямс. Он наблюдал за членами одной горной общины, в которой сначала не было телевидения, а потом появилось кабельное. Постепенно и у детей и у взрослых стал пропадать творческий подход к решению различных житейских проблем и ослабевала целеустремленность.

Несколько лет назад группа специалистов, работавших в рамках программы «Врачи мира – детям», обследовали большое число юных жителей Санкт-Петербурга. Выводы неутешительны: практически у всех, кто смотрит телевизор по несколько часов в день, интеллектуальное развитие на несколько лет отстает от физического. Такие дети и подростки тяжело переносят повышенные нагрузки. У них наступает частичное отключение сознания. Кстати, подобная реакция наблюдается и при прослушивании громкой ритмичной музыки (а сейчас уже не только старшеклассники, но и в «началке» есть любители рока).

Дети, привыкшие к быстрому мельканию кадров, плохо понимают обращенную к ним речь. Им трудно слушать учителя. У многих наблюдается отставание речевого развития. Английское общество помощи детям с дефектами речи еще в 1996 г. сообщило, что уже каждый третий ребенок в Англии «заметно отстает в речевом развитии». В школах даже стали вводить специальные программы, обучая семилетних детей здороваться и спрашивать дорогу. У нас до этого пока не дошло, но поддержка речи диагностируется все чаще.

Очень легко на компьютер и телевизор подсаживаются дети возбудимые, гиперактивные, своевольные, дети с завышенными притязаниями, не соответствующими уровню их возможностей. Короче, как раз такие, каким в силу их особенностей трудно преодолеть препятствия. Идя у них на поводу, родители фактически загоняют собственных чад в замкнутый круг неудач, из которого сами дети обычно вырваться не в состоянии.





АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ МЕТОД

Думаете, «смех без причины – признак дурачины»? А вот и нет. Это признак мудрости и здоровья. «Трехминутный смех заменяет пятиминутную гимнастику», – писал датский ученый Карл Родаль.



Наш эксперт – смехотерапевт, руководитель клуба смеха Римма УМЯРОВА.

Против проблем

Смех дает нам возможность справиться со многими препятствиями на нашем жизненном пути. Во-первых, он действует на биохимическом уровне – способствует выработке «правильных» гормонов. Во-вторых, обесценивает те события нашей жизни, которые мы воспринимаем как неприятности. Ведь на самом деле 80–90% наших трудностей – мнимые. И если человек относится к ситуации с юмором, то он начинает видеть ее со стороны. А когда абстрагируешься от проблемы, ее значительно проще решить.

Некоторые смехотерапевтические методики можно применять самостоятельно.

Например, доведение проблемы до абсурда. Представьте, что вы вышли на прогулку в элегантном белом пальто, а вас нарочно обдал грязью проезжающий мимо водитель. Что советуют в этом случае смехотерапевты?

Смех без причины

Продлевает жизнь?



фото Legion-media

Намеренно усугубите ситуацию. Представьте себе, что автомобилист обрызгал вас с ног до головы, ни одного сухого места не осталось, а вы в таком виде, например, направились прямоиком на свидание. При этом можете рвать на себе волосы (только не увлекайтесь), кричать от отчаяния: «О ужас, вся лужа теперь на моем пальто!», «Он мне всю жизнь загубил этим!», «Молодость прошла напрасно!». В конце концов вы засмеетесь и поймете, что ваша проблема не столь значительна, как кажется.

Еще одна эффективная методика – повторение одной и той же фразы с изменением скорости, эмоционального

Кстати

- Младенец начинает смеяться в возрасте 2–3 месяцев.
- Ребенок улыбается и смеется около 300 раз в день. Взрослый – всего 15.
- В процессе смеха задействуется до 80 групп мышц.
- Смех развивает творческие способности и помогает быстрее находить решение проблем.
- Если человек смеется не менее 17 минут в сутки, он продлевает себе жизнь на 1 год.

оттенка. Скажите ее гневно, потом печально, весело, с иронией, как будто находясь в состоянии алкогольного опьянения... Вариантов множество.

К примеру, вы ожидаете телефонного звонка от любимого два дня и страшно переживаете. «Он не звонит уже два дня!» – произнесите предложение сначала грустно, потом удивленно, потом с восторгом жены, вырвавшейся из-под опеки ревнивого мужа, потом с вопросительной интонацией. «Правда, он не звонит целых два дня такой очаровательной женщине?! Что за безобразие?» Импровизируйте, придумывая новые интонации и амплуа. Как произнесет эту фразу трагическая актриса, гламурная блондинка, героиня какого-нибудь мультфильма... Попробуйте сказать предложение быстро-быстро, медленно-медленно, растягивая слова. В конце концов вам станет смешно, вы засмеетесь – и проблема исчезнет.

У каждой семьи есть собственная смешная история. Очень приятно рассказывать ее снова и снова, собравшись

дружной компанией за столом. Общие положительные эмоции, совместный смех объединяют людей.

Заведите специальный дневник смешных историй, куда будете заносить все курьезы из вашей жизни, «перлы» близких, знакомых или коллег. В минуты тоски и отчаяния вы сможете перечитать эти позитивные записи и согреть душу спрятанными там положительными эмоциями. Но при этом важно избегать обид. Истинный смех, оказывающий психотерапевтический эффект, должен быть добрым. Смеяться надо не над человеком, а над ситуацией.

Для красоты

Смех не только полезен для тела и психики, но это еще и отличная гимнастика для лица, которая позволяет сохранить молодость. Когда мы смеемся или улыбаемся, задействуются и соответственно тренируются 17 мышц лица.

Смех делает нас привлекательными и придает харизматичность. С улыбчивым человеком легче общаться, к нему тянутся люди. Поэтому ему проще заводить новые знакомства. И, наконец, того, кто любит и умеет посмеяться, беззлобно пошутить, ценят в любом обществе.

Теперь вы знаете о том, как полезен смех для самочувствия, психического равновесия и нашей внешности. Так что смейтесь на здоровье! Даже если нет на то явной причины. Ведь способность спонтанно рассмеяться – признак здорового, обаятельного и счастливого человека.

Василиса АВЕРЬЯНОВА, психолог

От всех болезней

Смех – удивительное лекарство, созданное природой!

- ✓ действенное, ✓ безопасное, ✓ не имеет побочных эффектов,
- ✓ не имеет противопоказаний, ✓ подходит для любого возраста.



Смех повышает иммунитет.

Когда человек смеется, улучшается работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем, органов пищеварения. Усиливается снабжение кислородом сосудов головного мозга.

СМЕХ ПОКАЗАН ПРИ:

- нарушении работы мозга
- диабете
- при гипертонии
- гастрите
- ишемической болезни сердца

Отличное средство при стрессе. Когда мы смеемся, возрастает уровень эндорфинов – гормонов радости. Уровень же гормонов стресса – кортизола и адреналина – наоборот, снижается.

Смехотерапия помогает справиться: с депрессиями, страхами, неврозами.

Инфографика Дмитрия СМЕРНОВА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Александр Песков:



– Меня рассмешить легко. Но я люблю слушать анекдоты только от тех людей, которые умеют их рассказывать. Перед концертом я всегда стараюсь рассмешить каждого человека в моем коллективе, чтобы люди выходили на сцену с хорошим настроением.

КАРСИЛ®

ГЕПАТОПРОТЕКТОРНОЕ СРЕДСТВО РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

Праздничному столу все рады, кроме печени...

Карсил — восстановление и защита вашей печени.

carsil.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ. РЕКЛАМА. Пер. Уд. № ЛП-000126, 11.01.11

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Несвежее дыхание – это не только помеха в общении, но и сигнал, что в организме не все благополучно.

У ЗДОРОВЫХ людей запах изо рта может появиться после слишком обильной еды – непереваренная пища задерживается в желудке и издает ненужные ароматы. Способ борьбы с этой неприятностью прост: не переедайте. Садитесь за стол через каждые 3–4 часа, но при этом следите за размером порций.

У женщин неприятный запах изо рта иногда бывает перед и во время менструации. В этот период можно полоскать рот зубными эликсирами, в состав которых входит ментол, освежающий полость рта и заглушающий запахи.

Дурной запах изо рта – верный спутник частых запоров. Если кишечник трудится без сбоев и простоев, из организма своевременно выводятся шлаки и токсины, нарушающие обменные процессы. Отсутствие стула более 2 суток ослабляет «кишечный барьер» – стенки кишечника начинают пропускать в кровь крупные молекулы продуктов гниения и брожения, безжалостно отравляющие весь организм.

Если же неприятный запах изо рта преследует вас постоянно, это повод обратиться к врачу. Несвежее дыхание может быть одним из симптомов хронического гастрита с пониженной кислотностью, при котором затруднено переваривание белков. Кислый запах возможен при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки на фоне повышенной кислотности желудочного сока.

Пародонтоз – еще одна частая причина появления запаха изо рта. При

Целуя девушек



Устраняем дурной запах изо рта

Хорошо освежают дыхание цитрусовые – лимоны, грейпфруты

пародонтозе образуются зубодесневые карманы, в которых скапливаются частички пищи, создающие благоприятные условия для развития микробов. Разлагаясь, остатки пищи издают гнилостный запах. Источником неприятностей также могут быть плохо залеченные зубы, образовавшийся

зубной камень, некачественные протезы, под которые забивается пища, а также плохая гигиена полости рта.

У тех, кто страдает хроническим тонзиллитом, в углублениях воспалившихся глоточных миндалин могут образовываться гнойные пробки, источающие неприятный запах. Если неприятный запах изо рта – следствие какого-то заболевания, бороться с ним, не устранив причину, практически невозможно. Во всех остальных случаях вернуть дыханию свежесть в ваших силах.

Ирина КЛИМОВСКАЯ

5 СПОСОБОВ ОСВЕЖИТЬ ДЫХАНИЕ

Пользуйтесь пастами, в состав которых входят экстракты лекарственных трав, например мяты, – они устраняют запахи. После чистки зубов хорошо бы прополоскать рот зубным эликсиром.

Зубная паста



Фрукты и овощи



Яблоки, груши, морковка оздоравливают десны и освежают полость рта.

Всего одна веточка свежей петрушки избавит от неприятного запаха.

Петрушка



В них содержатся вещества, препятствующие росту бактериального налета на зубах, оказывающие противовоспалительное действие на десны.

Цитрусы



Залейте 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку сухих цветков календулы или 1 ст. ложку мяты перечной. Настаивайте в течение полчаса. Процедите настой и используйте для полоскания рта после еды.

Травяные настои



Издательский дом «Аргументы и факты» представляет

еженедельник **«АиФ. Здоровье»**

Простые ответы на сложные вопросы

СПЕШИТЕ НА ПОЧТУ И ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ!



СпецПРОЕКТ Фитотерапия от А до Я

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

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

Реклама 16+



ТЕРРИТОРИЯ КРАСОТЫ

Морщинам скажем «нет!»

Маски и компрессы для омоложения

Наша борьба с морщинами должна начинаться с усиления питания клеток кожи, улучшения кровообращения в дерме и эпидермисе. А помочь нам в этом способны самые простые средства. Например, домашние маски для лица – ягодные, овощные, фруктовые, а также компрессы из чая.

Из ягодного лукошка

В ягодах много фруктовых кислот. Их действие на кожу можно сравнить со шлифовкой. Отшелушивая поверхностные слои кожи, эти кислоты делают морщинки менее глубокими. Кроме того, в них много полезных для кожи витаминов и минералов. Вместо свежих ягод с тем же успехом можно использовать замороженные, так что эти маски доступны круглый год.

С голубикой. Намните пестиком свежие ягоды голубики. Возьмите 3 ч. ложки полученного пюре и смешайте с 1 ч. ложкой нежирного творога и 1 ч. ложкой меда.

Голубика содержит каротин, витамины группы В, С, Р, К, большое количество микро- и макроэлементов, фруктовых кислот и биофлавоноидов, пектинов. Маска витаминизирует и питает клетки кожи, защищает их от разрушительного действия свободных радикалов, восстанавливает эластичность и упругость эпидермиса, борется с ранним проявлением морщин, а также отбеливает кожу.

С лесной земляникой. 2 ст. ложки ягод земляники соедините со взбитым в крутую пену яичным белком, добавьте несколько капель лимонного сока.

В землянике много аскорбиновой кислоты, которая



является мощным антиоксидантом. В ней также содержатся соли железа, марганца, кобальта, калия, фосфора, кальция, эфирные масла и пектины. Такая маска хорошо тонизирует, смягчает и увлажняет кожу, улучшает ее микроциркуляцию, разглаживает морщины и способствует сужению пор.

Со смородиной. Яичный белок взбейте вилкой до образования пены, добавьте 1 ст. ложку меда и 3 ст. ложки сока черной смородины. Для густоты добавьте 2 ст. ложки измельченных овсяных хлопьев или толокна.

Для приготовления маски подойдет смородина любого цвета, но особенно полезна черная. Эта ягода – чемпион по содержанию витамина С. Такая маска насыщает кожу питательными веществами, стимулирует выработку коллагена.

Чайная пауза

Устроили себе чайную паузу? Немного заварки оставьте для кожи. Чай – прекрасное средство профилактики ранних морщин. Он содержит большое количество антиоксидантов и других полезных веществ.

Вместо свежих ягод можно использовать замороженные

Из чая каркаде. 2 ст. ложки крепко заваренного настоя каркаде смешайте с 2 ст. ложками картофельного крахмала. Нанесите на лицо.

Насыщенный рубиновый оттенок каркаде придают цветы гибискуса – суданской розы. Это растение славится своими полезными свойствами. Цветы гибискуса богаты флавоноидами, пектинами, полисахаридами, антоцианами, лимонной кислотой, витамином-антиоксидантом С, а также рутином (витамин Р), который помогает укрепить капилляры и улучшает их проницаемость. Каркаде прекрасно повышает тонус кожи и активизирует синтез коллагена.

Из черного чая. Крепкую чайную заварку можно использовать вместо автотагара для протирания кожи после умывания. Она отлично тонизирует кожу. Смочите в ней ватный диск и, не отжимая, протрите им лицо, шею и зону декольте. Если у вас жирная пористая кожа, добавьте в заварку несколько капель лимонного сока. Кстати, это средство можно использовать вместо автотагара.

Из зеленого чая. Сложите в четыре слоя марлю или мягкую фланелевую ткань, сделайте прорезы для глаз и для носа. Обмакните ткань в заварку средней крепости и наложите на лицо на 15–20 минут. Сверху прикройте полотенцем. Не смывая заварку, нанесите на лицо оливковое или любое другое косметическое масло. Такие маски полезно проводить курсом по 12–15 процедур через день. Они обладают

хорошим антиоксидантным действием, тонизируют и увлажняют кожу.

Прямо с грядки

Из болгарского перца. Один мясистый перец измельчите в блендере, добавьте 1 ч. ложку меда, 1 ч. ложку масла проростков пшеницы. Если состав получился жидким, можно загустить его 1 ст. ложкой картофельного крахмала.

Такая маска улучшает микроциркуляцию и питание клеток кожи, отлично освежает лицо. Сладкий перец – чемпион по содержанию витамина С, а масло проростков пшеницы богато витамином Е, омолаживающим кожу.

Из тыквы. Сварите небольшой кусок тыквы в молоке, мякоть разотрите до получения пюре, добавьте 1 ч. ложку тыквенного масла или десяток растертых в оливковом масле сырых тыквенных семечек.

Можно сделать и такую маску: в 2 ст. ложки натертой на терке мякоти тыквы добавьте 1 ч. ложку меда, 1 ст. ложку овсяных хлопьев.

Эти маски снимают раздражение, питают, увлажняют и смягчают кожу.

Из редиса, дайкона и зеленой редьки.

2 ст. ложки мелко натертого редиса или редьки заправьте 1 ст. ложкой оливкового масла, наложите тонким слоем на лицо.

В этих корнеплодах большое количество полезных для кожи минералов – железа, фосфора, магния, кальция, а также никотиновая кислота, каротин, витамин С. Такие маски улучшают обмен веществ, обновляют клетки кожи, отбеливают ее.

Кстати

- Почему образуются морщины? Дело в том, что с возрастом поддерживающий каркас кожи становится менее прочным. Это вызвано сменой типов коллагеновых волокон – фибриллярных белков, которые создают структуру кожи. Они теряют свою упругость. К тому же фибробласты продуцируют меньше этих самых коллагеновых волокон, а фермент коллагеназа, выработка которого с годами нарастает, более активно разрушает их.
- Косметологи советуют заниматься профилактикой морщин уже с 25–30 лет. И в первую очередь обращать внимание на состояние кожи в области глаз, лба, носогубных складок – именно в этих областях появляются первые признаки старения.

Екатерина СЕВЕРЬЯНОВА

СО ВСЕГО СВЕТА

Пик привлекательности

В день овуляции женщины наиболее привлекательны – к такому выводу пришли ученые из Университета Сент-Эндрю (Великобритания). Задавшись целью определить, как колебание уровня женских гормонов влияет на красоту, ученые в течение полутора месяцев наблюдали за женщинами в возрасте от 18 до 25 лет. Молодых женщин, участвовавших в эксперименте, попросили не пользоваться косметикой. Их фотографии показывали мужчинам и женщинам примерно той же возрастной группы. Наиболее привлекательными были признаны фотографии девушек, у которых в момент съемки была овуляция, то есть максимум гормона эстрогена в крови. При этом чем выше было его содержание, тем привлекательнее казалась она представителям обоих полов.

Змеиный яд вместо ботокса

Яд гремучей змеи эффективен против мимических морщин – выяснили итальянские ученые из Университета Падуи. Группа ученых из Университета Падуи во главе с профессором Чезаре Монтекукко заинтересовались свойствами змеиного яда. Он расслабляет мышцы и приводит к разглаживанию мимических морщин, действуя подобно уколам ботулотоксина. Ученых привлекло то, что в отличие от ботокса, который вводится в мышцы лица при помощи инъекций, змеиный яд эффективен при наружном применении. Его можно просто добавлять в крем. Формула крема-миорелаксанта с ядом гремучей змеи уже запатентована, так что скоро могут начать его производство.

Рыбья требуха для крема

Рыбьи плавники, хвосты, жабры, головы и даже внутренности могут скоро стать новым ингредиентом средств ухода за кожей, сообщают испанские ученые.

Ученые Политехнического университета Каталонии (Испания) нашли новый перспективный ингредиент косметических средств. Это отходы рыбного производства, которые содержат ценные для кожи протеины, антиоксиданты, полиненасыщенные жирные кислоты. Ранее рыба требуха шла на производство кормов для домашних животных. Теперь у нее есть все шансы послужить красоте. Исследователи уже сумели добиться выделения экстрактов из рыбы и их введения в состав сложных косметических формул. Отмечается, что эти экстракты наделяют косметику противовоспалительными, антиоксидантными и омолаживающими свойствами.

Как правильно делать маски



Накладывайте маску только на чистую кожу.

Наносите маску по массажным линиям.

Смывайте маску прохладной водой.

После нанесите увлажняющий крем.

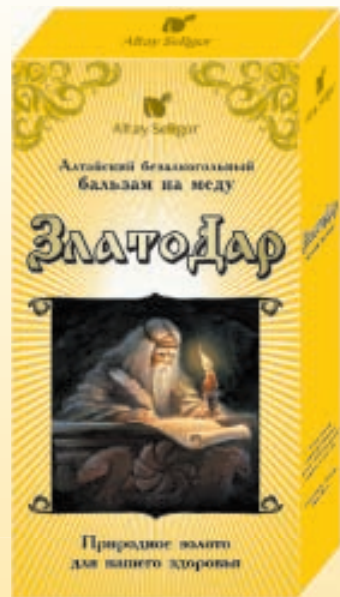
Держите состав на коже 15–20 минут.

На веки положите ватные диски, смоченные в слабом растворе чая.

Если маска высыхает на коже, надо нанести поверх нее новый слой или увлажнить ее водой.

Инфографика Дмитрия СМЕРНОВА

БАЛЬЗАМ ЗлатоДар



Все золото природы для нашего здоровья

В начале двухтысячных годов в одном провинциальном городе Омской области случился удивительный случай, которому до сих пор удивляются врачи всей страны. В местной больнице в реанимации лежал 80-летний мужчина после тяжелейшего ишемического инсульта. После реанимации его перевели в общую палату, но родственникам сказали, что жить ему осталось максимум пару недель. У него было парализовано почти 80% тела, он потерял зрение, не мог говорить, самостоятельно питаться и справлять нужду. Врачи разводили руками, уповая на то, что случай безнадежный, да и возраст... Внезапно из Алтайского края приезжает внучка старика. Она слезно просит разрешения круглосуточно сидеть в палате, у деда. Ей разрешают. Несколько дней женщина не покидала палату, она по пять раз в день поила деда из стеклянных бутылочек, никому не говоря, что там находится. Спустя неделю мужчине стало лучше. Врачи пожимали плечами. Через две недели деда отпустили домой. Он начал потихоньку говорить, по одному, по два слова зараз. Стал намного активнее и жизнерадостнее. Лечащий врач долго допрашивал внучку, чем она поила деда. В конце концов она сказала, что это бальзам, созданный по рецепту наших прадедов, золотой дар природы. В 2001 году технологи компании «Алтай Селигор» создали принципиально новое средство – бальзам, обладающий чудесными свойствами. За основу был взят древнеалтайский рецепт «золотой» настойки, основу которой составляли 6 трав: Золотой ус, Золотой корень, Золотая розга, Золототысячник, Волoduшка золотистая, Золотой початок (листья облепихи). Уникальность рецепта в том, что один компонент в буквальном смысле усиливает другой.

Ведь каждый из ингредиентов обладает чудесными свойствами.

В древнюю рецептуру были добавлены и другие составляющие, эффективность которых научно доказана. Это трава зверобоя, березовые почки, ягоды боярышника, ромашка, крапива, душица, лавровый лист, цветы пижмы. Каждый из этих элементов очень полезен, а все вместе образуют воистину мощнейшее средство. Бальзам сделан на основе горного меда, что также значительно усиливает лечебный эффект.

По просьбе читателей редакция газеты обратилась к технологу компании «Алтай Селигор» Солодухину Алексею Анатольевичу с вопросами. И вот что он рассказал: «Испытания бальзама проходили порядка трех лет. За это время его попробовали более тысячи добровольцев. К нашей гордости, выздоровление наступало в 80–90% случаев. Бальзам рекомендован к применению при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастрите, язве желудка и 12-перстной кишки), заболеваниях печени, почек, поджелудочной железы (панкреатите), желчного пузыря (холецистите, желчно-каменной болезни, кишечника (дисбактериозе, трещинах прямой кишки, колитах), при воспалительных заболеваниях мочеполовой системы (цистите, пиелонефрите, уретрите и др.), при нарушении зрения и болезнях глаз (глаукоме, конъюнктивите, катаракте), для повышения остроты зрения, для улучшения работы центральной нервной системы (при умственном переутомлении, для восстановления мозгового кровообращения, развития и сохранения памяти), при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (аритмии, стенокардии, ишемической болезни), при снижении холестерина в крови, при комплексной очистке организма, заболеваниях щитовидной железы, при заболевании опорно-двигательного аппарата (артрите, артрозе, остеохондрозе, полиартрите), при заболеваниях половой сферы у мужчин и женщин: при миоме (у женщин), при аденоме, простатите (у мужчин), при кожных заболеваниях (псориазе, нейродермите, экземе).

Мы вложили в бальзам свою душу и сердце и будем рады помочь людям. Наша компания работает для того, чтобы вы были здоровы. Бальзам «ЗлатоДар» – это уникальнейший продукт. Он создан самой природой и воплощен в жизнь целым коллективом талантливых людей».

Следите за своим здоровьем, ведь его не купишь ни за какие деньги, а бальзам «ЗлатоДар» поможет вам в этом

ВНИМАНИЕ, АКЦИЯ!

Цена бальзама – 650 руб. Позвонившим до 21 апреля – 600 руб.
 Рекомендуемый курс – от 4 до 8 упаковок. Для прохождения профилактического курса требуется 4 упаковки бальзама. При хронических заболеваниях – 8 упаковок. При покупке на профилактический курс (4 шт.) – 1 в подарок, при покупке полного курса (8 шт.) – 2 в подарок.



Бальзам «Уссурийский»

Целительный бальзам широкого спектра действия, в составе более 30 природных компонентов. Обладает успокаивающим, болеутоляющим, противовоспалительным, противоопухолевым эффектом. Нормализует работу сердца, давление, работу печени при циррозе и гепатитах, регулирует перистальтику кишечника, желудка, ускоряет сращивание костей, помогает при радикулите, устраняет импотенцию, используется при аденоме предстательной железы, нормализует гормональный фон, устраняет нарушения менструального цикла, облегчает симптомы климакса, повышает регенерацию тканей, рассасывает спайки, рубцы, улучшает общее самочувствие, способствует выведению шлаков, усиливает сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды, замедляет процессы старения организма.

Цена – 650 руб. Позвонившим до 21 апреля – 600 руб.
 При покупке на профилактический курс (4 шт.) – 1 в подарок, при покупке полного курса (8 шт.) – 2 в подарок.

Каменное масло

Удивительное и очень ценное природное вещество, имеет в своем составе 49 микроэлементов, жизненно важных для организма. Повышает защитные силы организма, восстанавливает состав крови, нормализует обменные процессы, обладает сильным противоопухолевым, противовоспалительным, антибактериальным, кровоостанавливающим (при внутренних кровотечениях) действием. Показания: отравления, болезни внутренних органов и желудочно-кишечного тракта, геморрой, миома, эрозии и другие женские заболевания, гипертония, простатит, опухоли, кровотоковость десен, снимает зубную боль, улучшает зрение, инсульты, эпилепсии, отиты, плевриты, ранения, катаракта, простатит, колит, расстройства кишечника, язва, цистит, заболевания почек, диабет, препятствует возникновению опухолей, нормализует вес, уменьшает седину и улучшает структуру волос.

Цена – 650 руб. Позвонившим до 21 апреля – 550 руб.

Бальзам «Алтайский»

Мощный антиоксидант, особенно полезен при иммунодефицитных состояниях, восстанавливает силы организма, повышает работоспособность, снимает последствия стрессов, увеличивает половую потенцию, повышает умственную и физическую работоспособность, снижает уровень холестерина в крови, улучшает работу мозга, память, способствует регенерации тканей, повышает сопротивляемость к простудным и инфекционным заболеваниям, восстанавливает и укрепляет иммунитет, замедляет процесс старения.

Цена – 770 руб. Позвонившим до 21 апреля – 700 руб.
 При покупке на профилактический курс (4 шт.) – 1 в подарок, при покупке полного курса (8 шт.) – 2 в подарок.

Живица 30% на кедровом масле

Применяется для очищения крови, при застое лимфы, цистите, воспалении почек, инфекции мочевыводящих путей, предменструальном синдроме, молочнице, артрите, подагре, воспалительных процессах носоглотки (синусите, гайморите, фарингите, отите) и дыхательных путей (бронхите, кашле), для профилактики и лечения вирусных инфекций; при кожном и рожистом воспалении, угревой сыпи, дерматите, экземе, жирной коже, псориазе; нервной дрожи, паническом состоянии, стрессе, бессоннице, истерии; как средство для регенерации тканей, заживления ран, в качестве вспомогательного средства. Это мощный природный иммуностимулятор, обладает высоким биоэнергетическим потенциалом и широким спектром целебных свойств. Живица кедровая в течение многих веков занимает достойное место в арсенале народной медицины.

Цена живицы 30% на кедровом масле – 700 руб. Позвонившим до 21 апреля – 650 руб.

Настойка антиалкогольная Из корней любистока, копытня европейского 95% РЕЗУЛЬТАТ

Применяется для лечения алкогольной зависимости. Результат применения настойки можно увидеть через 3–4 недели, а положительный эффект гарантированно сохраняется до 2 лет, при этом сбор действует очень мягко. Применять настойку можно без ведома больного.

Цена – 660 руб. Позвонившим до 21 апреля – 600 руб.

✉ В июле прошлого года у меня появилась резкая боль в животе, вызвали «скорую». В больнице удалили сигмовидную кишку – рак. Вывели трубку и выписали с рекомендацией явиться через три месяца. Все это время дома я пила бальзам «ЗлатоДар» по 1 чайной ложке три раза в день и делала примочки на шов. Когда через три месяца показались врачам, то трубку убрали, а шов зашили. Пить бальзам я продолжаю. А на месте бывшего шва теперь заметна одна точка – на месте трубки. Вопреки всем прогнозам в свои 65 лет я вернулась на работу и прекрасно себя чувствую. Марина Юрьевна Галкина, г. Сызрань

✉ Здравствуйте. Я страдаю аритмией. Доходило до 150 ударов в минуту. Конечно, о дальних походах не могло быть и речи, каждую секунду мог случиться приступ. Врачи сказали, надо делать операцию, но возраст, боюсь, уже не вынесу. Случайно в газете прочитала о бальзаме «ЗлатоДар». От безвыходности купила и стала принимать. После месяца приема жить стало легче. Приступы реже и реже, сердцебиение нормализовалось, пропала одышка. А еще заметила, что перестала болеть поясница и ночами перестала вставать в туалет. Наталья Ивановна, г. Новосибирск

✉ В 2001 году меня сбила машина. Водитель скрылся, а я осталась лежать в луже ледяной воды с множеством переломов и ушибов, с сотрясением мозга. В больнице скорой помощи сказали, что я «родилась в рубашке». Облепили гипсом, наложили швы. После двух дней реанимации оказалась в палате с почерневшей от пятки до бедра левой ногой. Без перелома, но с сильным ушибом. На второй день меня навестила родственница с бальзамом «ЗлатоДар». В течение 10 дней пила бальзам по 1 чайной ложке 3 раза в день перед едой. Сделала перерыв на 7 дней, а следующие два курса повторила уже дома. Через месяц смогла сесть, еще через месяц дали костыли, а через 4 месяца уже выходила на улицу с палочкой. Сейчас хожу без палочки, пользуюсь городским транспортом, свободно двигаюсь. В не представляете, какое это счастье. Лариса Леонидовна, г. Тверь

✉ До начала приема бальзама «ЗлатоДар» у меня развивалась катаракта, я потерял зрение. Через месяц после приема процесс прекратился, и сейчас уже наблюдается некоторое улучшение. Купил еще на курс лечения, буду принимать дальше. Матвей Константинович Федоров, г. Кострома

✉ Мне 71 год, у меня простатит, аденома предстательной железы, ночами постоянно встаю в туалет, жизни был не рад. Отдыха не получается, потому что потом уснуть не мог. Кроме этих болячек, у меня еще и давление высокое, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, большие суставы. После приема «ЗлатоДара» стал чувствовать себя намного лучше. Прошли боли в коленях, спать стал лучше и в туалет ночью практически не встаю, легкие очищаются, практически перестал кашлять по утрам. Жена тоже принимает, у нее прошла боль в пояснице и в спине, а еще пяточная шпора перестала беспокоить, стала двигаться лучше, общее состояние улучшилось. Советую всем попробовать бальзам. Михаил Иванович, г. Кострома

✉ После аварии мужу защемило центральный нерв, он едва мог передвигаться даже с костылями, а боль была такая жуткая, что не было сил терпеть. На консилиуме врачи пришли к выводу, что надо ампутировать ногу, но мы решили сначала испытать народные средства. Муж принимал бальзам «ЗлатоДар», через пару недель ему стало гораздо лучше, а через месяц он о костылях и думать забыл. Мария Михайловна, г. Омск

✉ Хотел бы рассказать свою историю. Три года назад мне поставили диагноз «рак лимфоузлов». Надо сказать, что я обычный человек, работаю на заводе и не очень много зарабатываю. Поэтому о дорогостоящем лечении не было и мыслей. Я прошел несколько курсов химиотерапии, отстоял тысячи часов в очередях в больницах, мне выписывали тысячу рецептов. Слава богу, рост опухоли удалось приостановить. Но я не мог жить с мыслью, что внутри меня есть эта гниль. Начал пробовать продукты народной медицины. Перепробовал массу средств, но результат нулевой. На работе посоветовали природный бальзам «Уссурийский». Уже имея опыт в этом деле, я не особо поверил в него. Но ошибся. Спустя два курса приема этого средства я мало того, что стал себя отлично чувствовать, так еще и недавнее обследование показало, что опухоль пошла на спад. Чувствую, что еще немного, и она окончательно рассосется. Алексей Федорович, г. Самара

✉ Я страдаю хроническим гайморитом уже 5 лет и делала 4 прокола – последний прокол был в сентябре 2011 года. Каждую зиму переносить тяжело – постоянный насморк и заложенность носа. Стараясь не простывать, но не получается. Кто-то чихнул – я заболела, немного ноги промерзли – и на больничных. После прокола и проведенного лечения мне порекомендовали использовать Живицу кедровую. С конца октября 2011 года практически каждый день на ночь в лобные пазухи делала втирание Живицы 30%, по утрам и вечером закапывала по 3–5 капель в нос, смазывала живицей горло и еще по утрам по 1/2 чайной ложки принимала Живицу кедровую на кедровом масле внутрь или по 5–7 капель закапывала под язык. Сейчас о гайморите и не вспоминаю совсем. Вообще живицу дома использую практически от всего. Сын руку поранил, сделала повязку с живицей, через 2 дня – как будто ничего и не было. А еще ею я вылечила молочницу и эрозию шейки матки. Замечательное средство. В. С. Сахарова, Новосибирск

✉ Я все время дома, инв. 2-й группы по онкозаболеванию, после операции перенесла 8 сеансов химиотерапии. Особенно стали болеть суставы и спина – ходить практически не могла уже, по стенке передвигалась, да и то с помощью дочки. Думала, что жить мне осталось совсем недолго. Стала принимать Каменное масло, сейчас чувствую себя значительно лучше. А еще у меня нормализовалось давление, сахар пришел в норму, прошли головные боли, боли в кишечнике. Муж вылечился от простатита и аденомы (теперь Каменное масло рекомендую всем). С. В. Безденежных, г. Калуга

✉ Всю жизнь на заводе проработал, как говорят, от звонка до звонка. Дом, проходная, дом... Пока работал, о болячках некогда было думать. А сейчас на пенсии, и каждое утро встаю – и что-нибудь болит. И суставы, и желудок, хронический простатит замучил. Один раз в поликлинике в очереди к врачу сидел, с одной женщиной разговорился про болячки, вот она мне и посоветовала бальзам «Алтайский». Решил попробовать и ни разу не пожалел. Даже духом воспрял, настолько мне полегче стало. Боли стали проходить в коленях, поясницу отпустило. Желудок и кишечник практически не беспокоят. Когда здоровье есть, и жить сразу хочется. Н. И. Мельников, 65 лет

✉ Я попал в ситуацию «не дай бог»... Моя жена пила больше года, ну не каждый день, а через день. Я работал, она дома с сыном, дочь в школе. Сначала я орал... потом пытался поговорить... Она каждый раз обещала, что этого больше не будет (раз 20), потом на разговоры не шла (типа я не хочу об этом говорить). Бесед было очень много. Но все без толку... Детей жалко. Я жену люблю очень, но я принял решение. Развод. Ложь и обман надоело. Дети, что я им скажу? Их я люблю бесконечно... Мне всего 29, вся жизнь впереди, но разве вот это жизнь? Мама моя решила мне помочь. Настойку купила против алкогольной зависимости от компании «Травы уссурийской тайги». В нашем городе про нее чудеса рассказывают, как она людям помогает. Каждое утро я стал жене в чай добавлять, настойка-то без запаха. Три месяца так делал. Не пьет она теперь. Самое главное – верить в то, что с данным недугом можно справиться! Николай Рыбченко, 40 лет, г. Бийск

Заказать товары по почте (не менее 4 упаковок) можно по адресу: 614112, г. Пермь, а/я 9678. Телефон для заказов и справок: 8-965-571-66-77. При неполном указании ФИО заказы не отправляются. ИП Романова И.Р. ОГРНИП 304590731500034

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ИНСТРУКЦИЮ! Реклама



АЗБУКА ВКУСА

Как известно, ни мяса, ни молока в Великий пост употреблять не разрешается, а рыбу можно есть только в отдельные дни. А потому волею-неволей приходится налегать на овощи. Выбирайте те, что посытнее!

Картофель

Конечно, жаренная на сале картошка не годится для постного меню, но и от обжаренных на растительном масле ломтиков лучше отказаться – избыток жира, пусть даже растительного, делает картофель довольно тяжелой пищей, которая может не понравиться измученному постом желудку.

С вареной картошкой таких проблем не возникнет. Тем, кто не страдает от лишнего веса, этот овощ не принесет ничего, кроме пользы. В картофельных клубнях много витаминов группы В, есть аскорбиновая кислота и калий, который улучшает работу сердца и укрепляет сосуды.

Совет

Для того чтобы не потерять ни грамма полезных веществ, картофель нужно правильно приготовить. При варке очищенные клубни опускают в кипящую, а не в холодную воду – так вы избежите «витаминовых потерь». Стоит учесть и то, что, вторично разогревая картошку, вы губите большую часть полезных веществ. Для того чтобы витамины сохранились, лучше варить картофель в кожуре. Но даже в очищенной и нарезанной вареной картошке витаминов гораздо больше, чем в жареной.

Тыква

Несмотря на свою низкую калорийность – всего 20 ккал на 100 г, – тыква надолго обеспечивает чувство насыщения. Дело в том, что рыжий овощ содержит довольно много растительных белков, которые, хоть и не смогут заменить животные, перевариваются дольше, чем углеводы, оберегая нас

Важно

Пятая неделя Великого поста не отличается особой строгостью. Несмотря на то, что церковный устав предписывает исключить не только мясные и молочные блюда, но и рыбу, мирянам разрешается употреблять рыбные кушанья в любые дни, кроме среды и пятницы.

Великий пост

Чем заморить червячка?



Коллаж: Д. Смирнова

от лишних походов к холодильнику. К тому же в тыкве много цинка. Этот микроэлемент часто называют «лучшим другом вегетарианцев», в которых временно превращаются все постящиеся. Секрет в том, что цинк влияет на работу рецепторов языка, делая еду более вкусной. При недостатке этого микроэлемента пища, особенно растительная, кажется пресной, что заставляет нас использовать слишком много сахара, соли и специй или мечтать о колбасе в течение всего периода Великого поста.

Совет

Выбирая тыкву, обратите внимание на ее цвет. Чем ярче мякоть, тем больше витаминов содержит овощ. А вот бледная окраска может говорить о том, что тыква долго лежала и за это время подрастеряла и полезные вещества, и вкус, и аромат.

Баклажаны

Фиолетовые плоды содержат много клетчатки, которая заполняет желудок и снижает аппетит. А вот обилием витаминов баклажаны похвастаться не могут. В них присутствует и аскорбиновая кислота, и витамины группы В, и каротин, но, увы, в небольшом количестве. Зато в отличие от других овощей в баклажанах немало железа – самого дефицитного микроэлемента для тех, кто соблюдает пост. В обычные дни лучшим источником железа является красное мясо, но во время поста приходится искать ему замену. И тут баклажаны будут как нельзя более кстати.

Совет

Баклажаны содержат соланин, чем и объясняется их слегка горьковатый вкус. В перезревших плодах соланина много, поэтому лучше выбирать плоды помоложе. Коричневая плодоножка говорит о том, что плод сорван давно, на свежем баклажане нет коричневых пятен и он не бывает мягким и скользким, а кожа не должна быть морщинистой и сухой. Если же вы не уверены в том, что не ошиблись с выбором, подержите баклажаны в 3%-ном растворе соленой воды – таким образом извлекается значительная часть соланина.

Александра БОРИСОВА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Александр Песков:

– Пост я стараюсь соблюдать. Мне проще, я же из Архангельской области родом, у нас там еда – это грибы, картошка отварная. Укропчиком ее посыпать, маслята пожарить – красота! Можно уху легкую сварить, салат сделать... Для меня такое питание нормально.

ВОПРОС–ОТВЕТ



На вопросы читателей отвечает священник отец Игорь (ФОМИН).

Идем В ГОСТИ



Если приглашают в гости в Великий пост, нужно отказаться?

Илья, Воронеж

– Не всегда есть возможность отказаться от похода в гости. Однако всегда можно найти такую меру посещения гостей, которая не нанесет вред ни тебе, ни в первую очередь тому, кто тебя пригласил. Нужно проникнуться событием и вместе с человеком порадоваться, если это радостное событие, или поплакать, если печальное. То есть прежде всего нужно оказать внимание тому, кто тебя пригласил, а не сделать так, чтобы все внимание было на тебе и на твоём постном выражении лица.

Боюсь оскоромиться...



У меня много знакомых, и часто они зовут в гости. Но во время Великого поста стараюсь ни к кому не ходить. Ведь не все мои знакомые постятся, а показаться невежливой, отказываясь от фирменного торта хозяйки или салата «Оливье» с докторской колбасой, не хочется...

Мария Ильина, Пермский край

– Сегодня, когда многие люди придерживаются Великого поста, почти на любом застолье можно найти какие-то постные или умеренные яства. Однако бывает и так, что невозможно отказаться от непостной пищи. Например, бабушка, которая никогда в жизни не постилась и наготовила вам каких-нибудь мясных пирогов, может обидеться. Тогда вполне можно утешить бабушку и съесть их, но потом возложить на себя более строгий пост и понести большие труды за этот поступок.

При подготовке использованы материалы сайта www.foma.ru

Добрый день!
* Давно мучаюсь из-за проблем с кишечником. То страдаю от запора и принимаю слабительные средства, то, наоборот, меня слабит и приходится принимать закрепляющие препараты. Посоветуйте, пожалуйста, как можно наладить нормальную работу кишечника?
Марина П., 42 года

* В первую очередь Вам имеет смысл пройти обследование у гастроэнтеролога. Надо очень аккуратно относиться к использованию закрепляющих или слабительных препаратов. Большинство из них действуют однократно и являются экстренной мерой, помогая устранить неприятные симптомы, но не решая главной проблемы – восстановления работы кишечника в целом.

Возможно, имеющиеся у Вас нарушения стула вызвано состоянием, которое

называется дисбактериоз. Дисбактериоз – это изменение состава микрофлоры кишечника человека, которое характеризуется нарушением равновесия между полезными и так называемыми вредными микроорганизмами.

Для восстановления микрофлоры в современном мире успешно применяются препараты из группы пребиотиков. В нашей стране одним из наиболее широко применяемых препаратов этой группы является ЗУБИКОР, который сочетает в себе полезные свойства пищевых волокон и особого вида винных дрожжей.

При приеме ЗУБИКОР количество собственных бифидо- и лактобактерий увеличивается не на единицы, а на порядки, что подтверждается самыми последними исследованиями. Входящие в состав ЗУБИКОР нерастворимые

пищевые волокна способствуют дополнительной стимуляции стенок кишечника, улучшению перистальтики и ускорению кишечного пассажа, что положительно сказывается на работе кишечника при запорах. При диарее в работу вступают растворимые пищевые волокна и оболочки клеток *Saccharomyces cerevisiae*, которые увеличивают сорбцию раздражающих и инфекционных агентов и способствуют улучшению метаболизма полезной микрофлоры.

Компенсация дефицита пищевых волокон при приеме ЗУБИКОР поможет справиться Вам и Вашим близким с запором, диареей, изжогой, отрыжкой, тошнотой, неприятным привкусом и горечью во рту, предупредит развитие аллергических реакций и астеновегетативных проявлений.

Спрашивайте в аптеках

Как наладить работу КИШЕЧНИКА



КОДЕКС СТРОЙНОСТИ

Домашние занятия физкультурой имеют один минус – без тренажеров и прочего оборудования со временем становится скучновато. Однако всегда можно использовать привычные предметы – например любимое кресло.

Сгибание ног

Упражнение для бедер, ягодиц и нижней части живота

Сядьте на край кресла. Руки поставьте назад и обопритесь на них. Ноги вытяните и поставьте пятки на пол. Поднимайте ноги по очереди до параллели с полом или выше, не сгибая колени.

► Выполните 3 подхода по 20 раз (по 10 раз на каждую ногу).



В уютном кресле

Гимнастика для всех групп мышц

**Вместе – врозь**

Упражнение для боковых поверхностей бедер и нижней части живота

Сядьте на край кресла, руки поставьте сзади и обопритесь на них. Ноги согните в коленях, сведите вместе и поставьте на пол. Поднимите одновременно обе ноги, расставьте их как можно шире и поставьте на пол. Вновь поднимите, соедините колени и щиколотки, поставьте на пол.

► Выполните 3 подхода по 10 раз.

**Ногу – вбок**

Упражнение для ягодиц и области галифе

Сядьте на кресло боком: правая нога подогнута под себя, бедро до колена лежит на кресле, левая нога вытянута в сторону, носок на полу. Руки поставьте на сиденье или на подлокотник перед собой. Поднимайте левую ногу примерно до горизонтали и опускайте.

► Сделайте 12–15 раз и поменяйте стороны. Выполните 3 подхода.

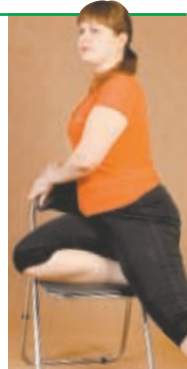


фото: Эдуарда Кудрявцева

Скручивание корпуса

Упражнение для пресса

Лягте на спину перед креслом. Расположитесь довольно близко к нему. Согнутые в коленях ноги поставьте пятками на сиденье. Руки скрестите на груди. Опуская подбородок на грудь, оторвите затылок, затем плечи и, возможно, лопатки от пола. Тянитесь при этом не вверх, а вперед, к коленям. Опуститесь назад, подняв подбородок с груди.

► Выполните 3–4 подхода по 5–10 раз.

Татьяна МИНИНА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Александр Песков:

– В форме себя поддерживаю на сцене – это тот же тренажерный зал. Обожаю бассейн, с моим большим позвоночником нужно больше плавать. Еще люблю хамам, баню. Уважаю лыжи, но этой зимой встать на них почти не удавалось.

Пятка – к бедру

Упражнение для задней поверхности бедра и нижней части ягодиц

Встаньте лицом к креслу, руками обопритесь на сиденье. Поднимайте ноги по очереди, сгибая в колене и стараясь пяткой коснуться бедра. Не спешите, не допускайте махов и рывков.

► Выполните 3 подхода по 20 раз (по 10 раз каждой ногой).

ОСТАНОВИТЬ НЕДУГИ СУСТАВОВ НЕЛЬЗЯ, ЗАМЕДЛИТЬ ИХ РАЗВИТИЕ – МОЖНО

Чрезмерные нагрузки, когда организм молодой и здоровый, дают знать о себе с возрастом, в том числе и нагрузки на суставы. Что делать, если болезнь уже сообщила о себе?

Нашим читателям, позвонившим в редакцию во время прямой линии, ответил д. м. н., профессор, завкафедрой



ревматологии Российской медицинской академии последипломного образования Минздрава РФ Владимир БАДОКИН.

Привет из молодости

Мне 78 лет, в молодости – перворазрядница по спортивной гимнастике. Диагностировали коксартроз и вообще артроз всех-всех суставов. Делали уколы итальянским препаратом – не могу сказать, чтобы они помогли. Что предлагает современная наука?

В. В. Касаткина, Москва

– Артроза всех-всех суставов не бывает – только некоторых. А приобрели вы такое заболевание, как коксартроз, т. е. остеоартроз тазобедренных суставов, благодаря спорту. Ведь, когда были молодой, перегружали свои суставы.

Уколы могут помочь только тогда, когда выраженное обострение

Хруст-хруст, скрип-скрип...

болезни. Если у вас есть плоскостопие, которое может усиливать боли в коленях, то лучше купить хорошие кроссовки – в них надежные супинаторы. Кроме того, нужно делать гимнастику – лечебная в отличие от спортивной идет во благо.

Болят – не болят

Мне 67 лет. Колени болят, когда поднимаюсь по лестнице и даже когда спускаюсь. А вот на велосипеде спокойно, в легкую – даже в горку, когда на педали сильно нажимаю – не болят! Когда сижу, сплю – тоже не болят.

Константин Константинович, Красноярский край

– Так и должно быть при остеоартрозе коленных суставов. Прежде всего нужно уменьшить нагрузку на них. Например, идете из магазина – нельзя тащить 8 кг картошки.

Лечение зависит от того, есть боли или нет. Если есть, нужно принимать НПВП – нестероидные противовоспалительные препараты (например, кетопрофен) или парацетамол.

Кроме того, гонартроз, т. е. остеоартроз коленного сустава, хорошо лечится хондропротекторами. Он сделан на основе нанотехнологии, и лекарство попадает непосредственно в синовиальную жидкость, т. е. внутрь сустава. Это крем, его нужно втирать в сустав.

Называются по-новому

Хочу спросить про хондропротекторы – стоит ли им доверять? Болезнь началась после 40. Мне делали уколы – 20 лет я бегала. Но теперь серьезные проблемы начались.

Н. А. Бодорина, В. Новгород

– Хондропротекторы теперь называются по-другому: симптоматические препараты медленного действия. Это хорошие препараты, хотя не все. Дозказательными считаются только те, в которых есть глюкозамина сульфат или хондроитина сульфат.

В воде – легче

Мне 49 лет. Ставят гонартроз 1–2-й стадии. Нужно ли носить наколенники? И можно ли заниматься акваэробикой – не лечебной, а обычной?

М. А. Соломатина, Москва

– Какие наколенники? Если те резиновые, которые некоторые больные надевают, то они никакого эффекта не дают. А если есть подвывих коленного сустава, то специальные

наколенники нужны. Но у вас этого нет, поскольку 1–2-я стадия.

Акваэробикой заниматься можно, потому что в воде вес тела уменьшается – для остеоартроза это более чем полезно.

Если есть – лечить

Расскажите о профилактике заболевания суставов.

А. С. Кузиков, Москва

– Смотря какое заболевание вы имеете в виду. Дело в том, что болезней суставов вообще 100. Когда говорим об остеоартрозе, то, если его нет, профилактика не нужна. А если он уже есть – тогда нужно начинать лечение.

Мы не можем остановить его совсем, но можем существенно замедлить темпы прогрессирования. Обычно назначают нестероидные противовоспалительные препараты, также можно провести курс лечения инъекционными хондропротекторами.

Если же речь о коленных и локтевых суставах, то можно использовать мази и кремы – например, хондроксид максимум (именно «максимум»). Но при коксартрозе (артрозе тазобедренного сустава), к сожалению, мази не помогут, поскольку там слишком много мягких тканей.

Мария БЕЛЯЕВА



МОЯ ИСТОРИЯ

Гастрит часто называют болезнью перфекционистов. Согласно одной из гипотез, когда организм вынужден работать на пределе – к примеру, усваивать знания, рассчитанные на несколько лет, за несколько месяцев либо ускоренно развиваться физически, добиваясь рекордов в спорте, – это не проходит для него бесследно.

Здравствуйте, дорогая редакция «АиФ. Здоровье»!

Родом из детства

Для меня самым уязвимым оказался желудочно-кишечный тракт. Я хорошо помню первый приступ желудочной боли. Мне было 9 лет. С помощью родителей я в ускоренном темпе осваивала школьную программу, чтобы перейти из третьего класса в... пятый. И вот однажды вечером, после ужина, почувствовала тяжесть и дискомфорт в животе. Вскоре неприятные ощущения переросли в приступ изжоги и боли.

Поскольку мой дед в свое время страдал от язвы желудка, в семье решили, что у меня это – наследственное. Вспомнили, что деда, когда ему было 36 лет, клали в больницу на операцию, честно предупреждая, что шансов на благополучный исход не более 50%, но один врач рекомендовал ему поехать в Крым, где жил известный, еще дореволюционной закалки, старенький доктор-гомеопат. Дед съездил, прошел

Сила трав

Как я победила гастрит

курс лечения травами – и язвы зарубцевались. Правда, с тех пор и до последнего дня (кстати, он прожил почти 90 лет) дед перед обедом принимал по 40 граммов самолично приготовленной травяной настойки из зверобоя и каких-то еще трав.

Некоторое время меня тоже поили перед едой отваром лекарственных трав, а во время сильных болей, которые возникали уже не только после еды, но и в случае голода, давали обезболивающее...

Без напряга!

После окончания школы экстерном (в 14 лет) я начала готовиться к поступлению в вуз. Несмотря на хорошие способности, это давалось мне тяжело, и вскоре мои проблемы с желудком вернулись вновь. Дошло до того, что я уже ничего не могла съесть без последующей боли. Врач диагностировал у меня гастрит с высокой кислотностью желудочного сока, рекомендовал наладить режим.

А еще по совету врача я полностью отказалась от силовых упражнений (раньше я ими очень увлекалась). При проблемах с желудочно-кишечным трактом и, в частности, при гастрите нельзя качать пресс. Особенно в период обострения.

Зато полезны плавание, подвижные игры на свежем воздухе – такие как бадминтон, волейбол, теннис. Правда, играть нужно плавно, без рывков, чему я и стала следовать.



Не могу сказать, что назначенное врачами лечение не помогало, – оно хорошо снимало симптомы, но любой стресс, даже такой мелкий, как ссора в семье, снова провоцировал приступ боли и тяжести в желудке.

После УЗИ-исследования и очередных анализов кислотность желудочного сока у меня снова признали повышенной и назначили прием так называемого ингибитора протонного насоса, снижающего выработку соляной кислоты желудочного сока. Двухмесячный курс лечения на время помог, но стоило мне его прекратить, как проблемы с желудком вернулись вновь.

Спокойствие, только спокойствие!

«Что вы хотите? У вас – стрессовый гастрит, – наконец, признали врачи, – он не лечится!» И тут я вспомнила опыт моего деда с его язвой желудка, а также совет фельдшера со «скорой», который однажды приезжал ко мне снимать острый приступ гастрита и порекомендовал мне принимать травяную желудочный сбор. Я поступила мудрее: к традиционному сбору добавила пижму (помогает от паразитов), зверобой (богат микроэлементами, дезинфицирует), шалфей и ромашку (хорошее противовоспалительное средство) и в период обострения стала принимать двухнедельным курсом – по стакану отвара утром до еды и вечером после ужина ежедневно.

Помогла мне и строгая диета, исключая переизбыток жирного мяса (особенно свинину) и вообще любые слишком жирные и тяжелые продукты. А еще я поняла, что мой желудок не выносит длительных голодовок: пришлось есть совсем по чуть-чуть, но пять-шесть раз в день. Теперь я всегда помню, что мне нельзя есть копченое, острое, слишком соленое.

Конечно, я не могу сказать, что гастрит никогда меня не посещает, но я научилась справляться с приступами, не нарушая привычного ритма жизни. Научилась сама, используя как полезные советы самых разных врачей и накопленный человечеством опыт традиционного лечения. И пожалуй, самое главное: я научилась противостоять стрессам. С годами незаметно для самой себя я обрела достаточно высокую стрессоустойчивость. Постепенно все симптомы, которые мучили меня долгие годы, ушли, и вот уже несколько лет гастрит меня не беспокоит.

Анна НИКОЛАЕВА

Комментарий специалиста

Александр ТЯЖНИКОВ,
врач-гастроэнтеролог:



– Гастрит с нормальной или повышенной кислотностью часто возникает в детстве, при наследственной предрасположенности к этому заболеванию. Как правило, среди ближайших родственников ребенка есть больные гиперацидным гастритом или язвенной болезнью желудочно-кишечного тракта. В случае с героиней этого материала – это дед.

Способствует реализации наследственной предрасположенности и неправильное, не соответствующее возрасту питание: еда

всухомятку, большие перерывы между приемами пищи, голодание. Обострение болезни могут вызвать также стрессы и чрезмерные физические и эмоциональные перегрузки, коих с лихвой хватало в жизни Анны. Не случайно, заболевания, вызванные подобными причинами, объединяются в группу психосоматических болезней, к которым относятся гастрит и гастроудоденит.

Эти заболевания развиваются постепенно и в течение года-двух проходят стадию так называемого функционального расстройства желудка, при котором больной жалуется на боли в животе, а изменения на слизистой оболочке отсутствуют. Если лечебные меры предпринимаются на этой

стадии заболевания, то человек очень быстро поправляется. При возникновении подобных жалоб необходимо обратиться к гастроэнтерологу, который назначит необходимое обследование и комплексное медикаментозное лечение.

Большое значение в лечении хронического гастрита и гастроудоденита принадлежит диетическому питанию. В этом случае прием пищи должен быть частым, перерывы между приемами пищи не должны превышать 4 часов, за исключением ночного времени.

О растительных отварах могу сказать только хорошее: они очень помогают в поддержании устойчивой ремиссии у пациентов с хроническими гастритами.



СОВКОМБАНК

НУЖЕН
ХОРОШИЙ ПРОЦЕНТ?

ДАДИМ
ВАМ 17%

8 800 100 000 6

*www.sovcombank.ru «Денежный кредит «12% плюс». Сумма 100 000 руб. Срок 12 мес. При безналичном расходовании средств в 1 месяце действия договора (минимум 80% от суммы кредита) – ставка 12% годовых; при наличном расходовании – 17% годовых. Возраст заемщика 20-85 лет. Документы: паспорт гражданина РФ, второй документ, удостоверяющий личность, справка 2-НДФЛ (пенсионерам справка не требуется). Банк в праве отказать в предоставлении кредита без объяснения причины. ПАО «Совкомбанк». Генеральная лицензия Банка России №963. На правах рекламы.

Длительные перелеты, ночные смены, недосыпание – все эти неблагоприятные факторы способны сбить внутренние часы нашего организма, что, в свою очередь, может вызвать целый букет проблем со здоровьем.

Совы и жаворонки

Оказывается, совами и жаворонками бывают не только люди, но и наши внутренние органы. Одним системам нашего организма лучше работает ночью, а другие, напротив, более активны днем. Зная об этих нюансах, можно повлиять на свое самочувствие.

Например, печень – типичная сова. Пик ее деятельности, как правило, приходится на период с часу до трех утра, а вот толстый кишечник – настоящий жаворонок, ему лучше всего работает с 5 до 7 утра. Кстати, если страдаете запорами, стоит полюбить ранние подъемы – добиться стула на рассвете намного проще, чем, например, в полдень. А вот завтракать лучше всего в промежутке между 7 и 9 часами утра – в это время желудочный сок выделяется особенно интенсивно. Кстати, именно по этой причине не стоит пренебрегать утренним приемом пищи (чревато гастритом) или делать завтрак слишком уж легким, состоящим из одной лишь чашечки кофе. А учитывая, что бодрящий напиток не только помогает проснуться, но и увеличивает кислотность желудочного сока, лучше и вовсе не пить кофе натощак.

Когда принять лекарство

Стоит учитывать суточные биоритмы внутренних органов и при приеме лекарств. Например, зная, что приступы

Держите ритм!

Настраиваем внутренние часы организма

С возрастом выработка мелатонина снижается, что грозит бессонницей

сердечной астмы чаще всего бывают с 21.00 до полуночи, а сосудистые катастрофы случаются в период активного формирования тромбов – с 3 до 5 утра, можно подобрать оптимальное время приема лекарств. Кстати, действие препаратов на организм также зависит от времени суток. Например, аспирин лучше принимать во второй половине дня – риск возникновения такого серьезного побочного эффекта, как желудочно-кишечное кровотечение, в этом случае снижается на 40%. Препараты нитроглицерина, напротив, эффективнее действуют утром, так же как мочегонные средства. Кстати, последние не стоит принимать после

17.00 без крайней нужды – вечером мочегонное выводит из организма кальций интенсивнее, чем с утра.

Опасное время

На работу внутренних органов влияют не только суточные, но и сезонные биоритмы. Именно с этими колебаниями связаны сезонные обострения различных заболеваний. Но, даже если вы не страдаете хроническими болезнями, в опасные периоды, особенно весной, когда ощущается недостаток витаминов и усталость после зимы, стоит внимательнее относиться к своему здоровью.

Поскольку в межсезонье организм особенно сильно реагирует на изменение внешних биоритмов, лучший способ борьбы с недомоганиями – настроить внутренние часы. Сформировать правильный суточный ритм поможет прогулка в солнечный день. Солнечные лучи влияют на выработку гормона мелатонина. Основная функция этого гормона – борьба с бессонницей, именно мелатонин помогает нам легко засыпать и просыпаться бодрыми даже

● На заметку

Чтобы наладить суточные биоритмы:

- соблюдайте режим дня, ложитесь спать и вставайте в одно и то же время;
- нормализуйте ритм питания – пищу лучше принимать 5 раз в день, небольшими порциями в одно и то же время;
- как можно больше находите на свежем воздухе. Солнце – самый лучший помощник в налаживании внутренних часов;
- не пренебрегайте мелатонинсодержащими препаратами.

ранним утром. Кроме того, мелатонин отвечает за адаптацию к смене часовых поясов и подстройку организма к сезонным биоритмам. Однако это далеко не единственные задачи, которые выполняет гормон. Мелатонин – это еще и мощный антиоксидант, он замедляет процессы старения, служит для профилактики онкологических заболеваний, регулирует кровяное давление, усиливает иммунитет и борется со стрессами.

К сожалению, с возрастом выработка мелатонина в организме снижается, именно этим зачастую и объясняется возникновение старческой бессонницы, тревожности и других проблем со здоровьем. Поэтому для профилактики подобных состояний после 35 лет рекомендуется принимать курсами мелатонинсодержащие препараты. Эти средства можно купить в обычной аптеке, они безопасны и не обладают побочными эффектами. Стоит принимать эти препараты и при смене часовых поясов – сразу после перелета, а также при бессоннице – по одной таблетке на ночь в течение месяца.

Ольга ТУМАНОВА

● Важно

Часто сбой биоритмов настигает нас на отдыхе или в командировке за границей. Виной тому – смена часовых поясов и длительный перелет.

>> Чтобы уберечься от дополнительного стресса, старайтесь выбрать рейс так, чтобы ваш самолет приземлялся ранним вечером, тогда, прибыв в гостиницу, вы сможете сразу же улечься спать.

>> Отправляясь на восток, постарайтесь за несколько дней до путешествия укладываться спать пораньше, и, напротив, уезжая на запад, ложитесь позже обычного. Так вы быстрее привыкнете к новому часовому поясу.

>> Во время перелета пейте побольше воды и безалкогольных напитков, чтобы предотвратить обезвоживание организма. А вот от алкоголя в первые дни отдыха следует воздержаться – горячительные напитки ослабляют защиту организма.

>> В первые несколько дней после прибытия старайтесь как можно больше бывать на улице.

>> В первые дни ешьте поменьше: на переваривание пищи организм затрачивает довольно много сил. Если на улице жарко, откажитесь от обеда, лучше перекусить чем-то легким, например фруктами, которые помогают организму адаптироваться к непривычным условиям.

>> По возвращении домой стоит позаботиться и об обратной акклиматизации, ведь вам снова пришлось сменить часовой пояс. Чтобы адаптация прошла легче, стоит спланировать свой отпуск так, чтобы между возвращением домой и выходом на работу у вас оставалась хотя бы пара дней.

НАРУШИЛСЯ СОН?

1 ТАБЛЕТКА ПЕРЕД СНОМ 1 МЕСЯЦ

MELAKSEN®
МЕЛАТОНИН 3 МГ

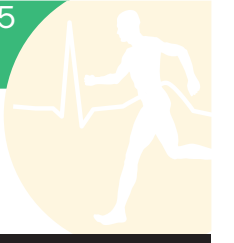
ЕСТЕСТВЕННЫЙ СОН
И ПРЕКРАСНОЕ САМОЧУВСТВИЕ

UNIPHARM

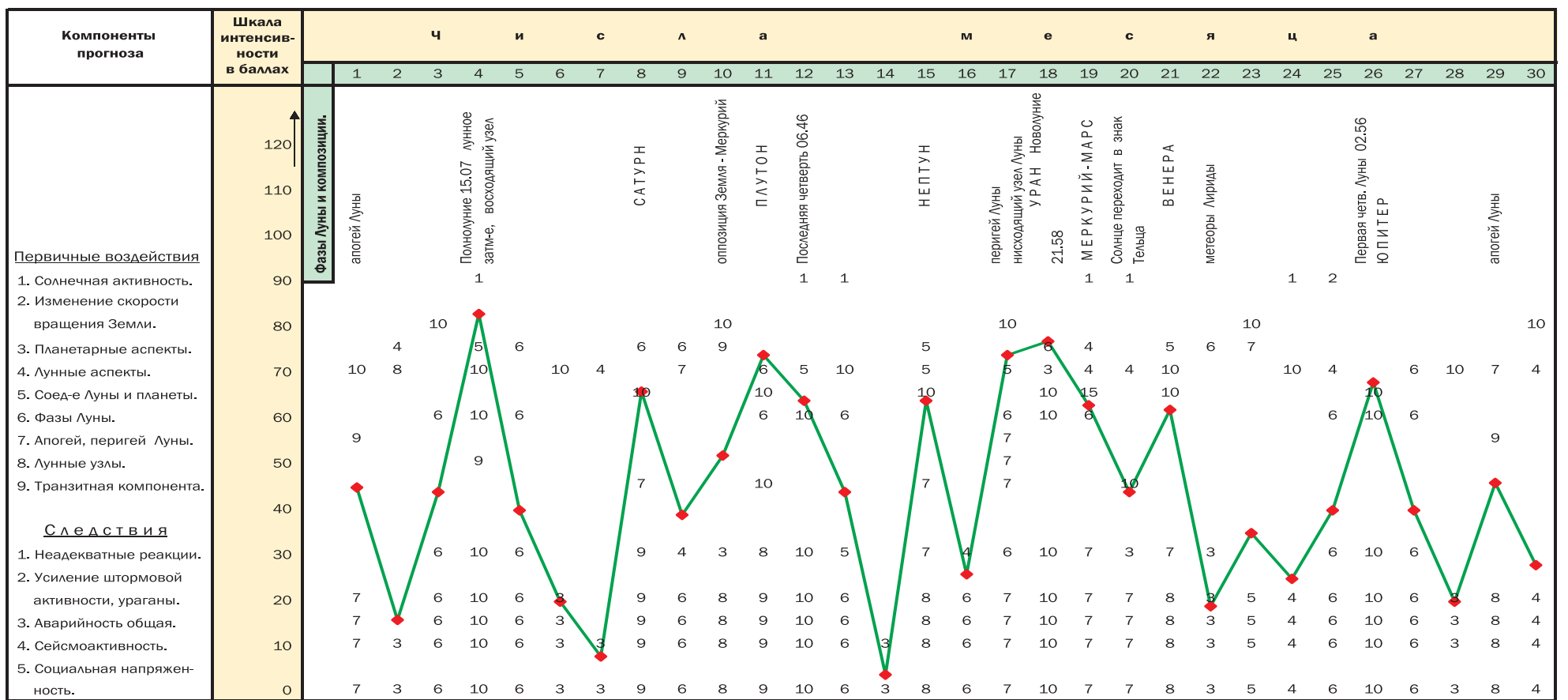
реклама

WWW.MELAXEN.RU

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОЧТИТЕ ИНСТРУКЦИЮ



САМОЧУВСТВИЕ



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

В дни минимумов по графику:

2-го, 7-го и 14-го апреля может наблюдаться слабость и упадок сил. В этом случае рекомендуется уменьшить нагрузку и увеличить время отдыха.

Напряженные дни апреля 2015 г.:

4(14-18), 8(15-18), 11(19-22), 12(06-09), 15(14-16), 18(20-23), 19(21-23), 21(19-22), 26(05-08).

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

А ТЕПЕРЬ ПОДРОБНЕЕ

В апреле усиление геофизической активности ожидается: 1, 4, 8-12, 15-21, 26, 29. В эти дни возможно формирование циклонов и ураганов, повышение аварийности всех видов, усиление сейсмоактивности и напряженности в социуме.

4 – полнолуние, лунное затмение. Ожидаются перепады атмосферного давления и температуры. Вероятно обострение хронических заболеваний, особенно почек, мочевого пузыря, поджелудочной железы. Не исключены головные боли, бессонница, приступы радикулита. Необходимо контролировать артериальное давление, беречь сердце, избегать больших физических и эмоциональных нагрузок, трезво оценивать свои возможности. За час до лунного затмения, которое состоится в 15.01, желательно принять контрастный душ.

Хорошо провести день в спокойной обстановке, без курения, алкоголя и пищи животного происхождения. Рекомендуется не планировать на этот день операции, прививки... Полезно соблюдать умеренность в еде.

8 – соединение Луна-Сатурн в Стрельце. Возможны депрессия, плохое самочувствие от множественности забот, от старости, болезней костей, кожи, напряженной и ответственной работы. Не исключены проблемы с печенью, кровью, кровеносной и нервной системами, седалищным нервом и тазобедренными суставами. Остерегайтесь переохлаждения, травматизма, падений, переломов, тяжелых физических нагрузок, жирной и острой пищи, алкоголя. День не благоприятен для планирования, начала новых дел, поездок и переговоров. Полезны дыхательные упражнения, массаж (по согласованию с врачом), легкие прогулки.

11 – соединение Луны с Плутоном в Козероге. Может появиться

Активные процессы в апреле

чувство страха, одиночества, глубокой усталости и непосильной ответственности из-за заботы о старших членах семьи или неприятностей на работе, взятых на себя новых обязанностей. Вероятны обострения ревматизма, артроза и артрита, боли из-за камней в печени, почках и желчном пузыре. Не исключены дерматологические и стоматологические заболевания. Остерегайтесь травматизма, тяжелой физической работы, переломов и простуды. Нужна осторожность при ведении корпоративного бизнеса и денежных операций.

Полезно ухаживать за кожей, делать лечебную гимнастику, при обострении суставных заболеваний держать тело в тепле.

12 – последняя четверть Луны. Ожидаются перепады атмосферного давления и температуры. Возможны частая смена настроения, капризность, раздражительность, рассеянность. Активность в организме идет на снижение, иммунитет падает. Возможны болезни крови и нервные расстройства, инфекционные заболевания, анемия, головокружение, сердечная слабость. Не исключено обострение тромбоза. Рекомендуется беречь глаза, ноги, остерегаться стрессов, незнакомых лекарств и алкоголя.

Благоприятное время для учебы, интеллектуальной деятельности, отдыха, восстановления сил. Хорошо заниматься творчеством и заканчивать начатые дела.

15 – соединение Луны с Нептуном в Рыбах. Вероятны перепады атмосферного давления и температуры, осадки. Наблюдается большая чувствительность к влиянию окружающей среды, мечтательность, рассеянность,

забота и сострадание. Возможны простудные заболевания, обострение психических, эндокринных и кожных заболеваний, отеки, боли в стопах. Не исключено отравление алкоголем или ядовитыми жидкостями. Необходимо беречь печень: соблюдать диету, отказаться от острых блюд и алкоголя.

Полезны очистительные и водные процедуры, массаж стоп. Можно завершать начатые дела, но воздержитесь от начала новых дел и решения важных вопросов.

18 – новолуние, соединение Луны с Ураном в Овне. Ожидаются перепады атмосферного давления и температуры, обострение хронических заболеваний. Могут наблюдаться раздражительность, нетерпеливость, конфликтность. Возможны головные боли, головокружение, плохой сон, болезни головы, глаз и органов слуха. Не исключены судороги и спазмы в мышцах ног, боли в ступнях. Желательно отказаться от кофе и шоколада, курения, жирной и сладкой пищи. Возможны неожиданные ситуации, перемены планов, неадекватное поведение. Неподходящий день для начала новых дел, операций, прививок – организм максимально ослаблен. Остерегайтесь падений, не спешите, не волнуйтесь.

Соблюдайте режим сна и отдыха, пейте чистую воду, делайте физические упражнения, гуляйте.

19 – соединение Луны с Меркурием и Марсом в Тельце. Возможны упадок сил, головные боли, беспокойный сон. Вероятны острые воспалительные лор-заболевания, а также легких и бронхов. Остерегайтесь травм и несчастных случаев из-за неосмотрительных и импульсивных действий. Берегите руки от ожогов и порезов, а голову

от ударов, остерегайтесь переохлаждения и некачественных продуктов.

Полезны водные процедуры, небольшие ограничения в еде.

21 – соединение Луны с Венерой в Близнецах. Может появиться излишняя тяга к общению, развлечениям. Возможны одышка, отеки, скачки артериального давления, могут возникнуть заболевания горла, щитовидной железы, органов дыхания. Не исключены болезни суставов рук и плеч, обострение остеохондроза, прострелы. Большая чувствительность к внешним воздействиям, умственному и нервному переутомлению.

Подходящее время для интеллектуальных занятий, общественной деятельности, налаживания связей, посещения театра или вернисажа. Полезны водные процедуры, дыхательная гимнастика, прогулки.

26 – первая четверть Луны, соединение Луны с Юпитером в знаке Льва. Усиливается чувство собственной значимости, проявляется желание командовать и руководить, может повыситься раздражительность и вспыльчивость. Могут обостриться заболевания сердца, системы кровообращения, появиться боли в спине. Не исключены бессонница, приступы радикулита. Нельзя поднимать тяжести, делать тяжелую физическую работу, нагружать сердце и позвоночник. Будьте осторожны за рулем и при поездках в общественном транспорте. Регулярно измеряйте артериальное давление, избегайте стрессов, откажитесь от алкоголя, острой и жирной пищи.

Полезны дыхательные упражнения, лечебная гимнастика, легкие прогулки на свежем воздухе.

ЧИТАТЕЛЬ ЛЕЧИТ ЧИТАТЕЛЯ

Поможем друг другу!

Дорогие читатели!

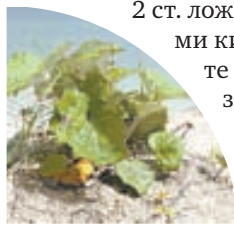
Если у вас возникла проблема со здоровьем, не стоит бороться с бедой в одиночку. Расскажите о своей болезни. Наверняка среди читателей нашей газеты найдутся те, кто знает проверенные, надежные, эффективные средства, которые помогут справиться с вашим недугом. Письма и рецепты присылайте в редакцию «АиФ.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

Самые интересные письма мы публикуем на страницах нашей газеты.

Простуда пройдет быстро!

Если вы простудились, попробуйте мой рецепт.

- Смешайте по 1 ст. ложке сухих измельченных листьев мать-и-мачехи, багульника и репешка. Заварите 2 ст. ложки смеси 2 стаканами кипятка, настаивайте 8 часов в термосе, затем процедите. Пейте по ¼ стакана 5–6 раз в день.
Нина Семеновна, Рязань



Снимем боль

Хочу рассказать о том, как справиться с головной болью.

- 1 ст. ложку сухой травы душицы залейте 300 мл кипятка, дайте настояться в течение 1 часа в теплом месте. Процедите и принимайте по ½ стакана 3 раза в день.
- Крепкий зеленый чай снимает головную боль и даже способен прервать приступ мигрени.
- 1 ст. ложку сухой травы зверобоя залейте 1 стаканом воды и прокипятите 10 минут на слабом огне. Дайте настояться 30 минут, процедите и пейте по ¼ стакана 3 раза в день.

Н. К. Асланова, Казань



Продуло шею!

Если на весеннем сквозняке продуло шею, попробуйте один из моих рецептов.

- Растолките 3–5 картофелин, сваренных в кожуре, выложите полученную массу на два слоя ткани и прижмите к больному месту. Сверху картофельный компресс укройте пленкой и укутайте теплым платком. Компресс нужно снять, когда он остынет, а больное место растереть спиртовой настойкой или одеколоном. После окончания процедуры укутайте больное место. При необходимости повторите процедуру несколько раз.
- Хорошо снимает боль капустный компресс. Для его приготовления нужно 2 листа белокочанной капусты намылить и посыпать пищевой содой. Приложите компресс к больному месту, закройте целлофаном и укутайте теплым платком.

Татьяна, Самарская область

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Александр Песков:

– К народной медицине отношусь хорошо. Но все-таки я думаю, без врачей можно применять только всем известные безопасные средства, например, когда ты заболел, надо над картошкой подышать. Я, когда болит горло, с удовольствием употребляю мед, малину, молоко с маслом.

Секрет молодости



Мне 52 года. И без ложной скромности могу сказать, что выгляжу я значительно моложе. Мой секрет – медовые маски.

- К 1 сырому желтку добавьте 1 ст. ложку меда и перемешайте. Полученную массу нанесите на кожу лица и оставьте на 5–10 минут. Смойте теплой водой.
- 100 г меда смешайте с соком 1 лимона, смесь нанесите тонким слоем на кожу лица (и сухую, и нормальную) на 10–15 минут, затем смойте водой.

Лидия Михайловна Ерохова, Тула

Прошу совета!

Укрепляем десны

В одном из прошлых номеров прочитала письмо с просьбой поделиться средством против кровоточивости десен. Вот мой рецепт.

- Полощите рот чуть теплым отваром коры дуба и липового цвета. Для его приготовления смешайте 2 части порошка коры дуба и 1 часть сухого липового цвета. 1 ч. ложку смеси заварите 1 стаканом кипятка и прокипятите в течение 3 минут. Когда отвар остынет, процедите его через марлю.

Алла Евгеньевна, Углич

15 минут в день, чтобы остановить разрушение сустава



«У меня коксартроз, сильно болит тазобедренный сустав. Мучаюсь уже который год. Держусь только на обезболивающих. Врачи говорят, что надо делать операцию и менять сустав на искусственный, а я боюсь, мало ли чего! Неужели нет другого средства, чтобы мне помочь! Сил уже совсем не осталось!»

Наталья В., 57 лет, г. Мурманск

Артроз тазобедренного сустава (коксартроз)



- В здоровом суставе суставная жидкость заполняет полости сустава и дает возможность свободно вращаться и двигаться
- В больном суставе состав жидкости меняется. Она становится более вязкой и густой, что в результате приводит к постепенному подсыханию хряща. Вместе с тем в суставах нарушается кровообращение и замедляется обмен веществ. Этот процесс называется коксартрозом (артрозом тазобедренного сустава)

Скорая помощь для тазобедренного сустава

Есть такое средство! Это – физиоаппарат АЛМАГ-02. Он предназначен для лечения артроза тазобедренного сустава вплоть до третьей стадии и уже хорошо известен специалистам и обычным пациентам. С помощью АЛМАГа-02 можно снять боль, вернуть радость движений и часто удается избежать операции. И нужно для этого не так уж и много – всего 15 минут в день! Конечно, не за один раз! С этим диагнозом надо регулярно проходить двухнедельный лечебный курс по 15 – 20 минут ежедневно. Но, согласитесь, что это – вполне приемлемая плата за возможность избавиться от ужасных мучений! Но надо понимать, что АЛМАГ-02 – не волшебная палочка и он не сможет восстановить деформированные суставы, если заболевание сильно запущено. Но облегчить страдания больного и затормозить дальнейшее разрушение опорно-двигательного аппарата ему вполне под силу.

Как лечит АЛМАГ-02?

АЛМАГ лечит с помощью бегущего импульсного магнитного поля – самого эффективного из всех видов магнитных полей, используемых в медицинской практике. Оно снимает воспаление, боль и помогает восстановить нормальное снабжение тканей кислородом и необходимыми питательными веществами. И это дает возможность существенно улучшить состояние суставов и избежать серьезных последствий.

Почему АЛМАГ-02?

Потому, что он может то, чего не могут другие. Магнитное поле АЛМАГа-02 может легко достать до тазобедренного сустава, что не так-то просто. Этот сустав глубоко расположен в теле человека и у других портативных физиоаппаратов просто не хватает сил для эффективного воздействия на него. Во-вторых, в памяти АЛМАГа-02 записана специальная программа для лечения коксартроза. В ней параметры магнитного поля подобраны так, чтобы лечить это заболевание как можно лучше.



Кстати, кроме коксартроза у АЛМАГа-02 есть программы для лечения варикозной и гипертонической болезни, лимфостаза и остеохондроза, а также других серьезных заболеваний. В-третьих, при коксартрозе нужно воздействовать не только на сам больной сустав, но и на окружающие его мышцы. Для этого нужна большая площадь воздействия, которую из портативных аппаратов может обеспечить только АЛМАГ-02. С такими аргументами у коксартроза практически не остается шансов!

Кому можно пользоваться АЛМАГом-02?

Практически всем! Магнитное поле, при всей своей высокой эффективности, один из самых безопасных физических факторов, применяемых в медицине. Им можно лечиться ослабленным больным и пациентам с несколькими заболеваниями одновременно. Иногда даже бывает так, что больному противопоказаны операция или лекарства и тогда магнитотерапия для него – единственный выход!

Алмаг-02 производит компания «Еламед» – один из крупнейших производителей медицинского оборудования. ЕЛАМЕД работает на рынке России более 25 лет.



РЕКЛАМА

Приобретайте АЛМАГ-02 с гарантией 2 года

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

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

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

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

официальный сайт: **www.elamed.com**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ОГРН 1026200861620



ПСИХОЛОГИЯ

«В лихости и зависти нет ни проку, ни радости» – говорит русская пословица. Не случайно зависть признается недостойным и разрушительным чувством. Она отнимает энергию, которая могла бы быть потрачена на собственное движение и развитие.

ТАК часто бывает: вместо того чтобы что-то делать и менять в своей жизни, мы отвлекаемся на зависть. Ведь менять и меняться не только трудно, но и страшно. Однако это того стоит. Переработанная в «мирный атом», зависть может стать импульсом к новым достижениям и вдохновлять нас двигаться дальше.

Откуда берется это чувство

Живя в обществе, мы не можем не сравнивать себя с окружающими и оценивать свой успех относительно других людей. И если по нашей субъективной оценке мы им в чем-то уступаем, то естественная реакция психики – переживать свою несостоятельность, испытывать неудовлетворенность собой и своей жизнью.

Когда рождается зависть? Тогда, когда у человека есть какая-то потребность (а возможно, и не одна), которую он не может удовлетворить. Человек привычно оглядывается вокруг и, конечно, тут же замечает, что другие люди как-то лучше в жизни устроились и более удачно эту самую потребность реализуют: «У меня с работой не ахти, а подруга своей – довольна, мне не везет на личном фронте, а она – надо же! – встретила мужчину своей мечты».

Кому мы завидуем

Психологи, исследующие это «черное» чувство, пришли еще к одному интересному наблюдению: как правило, мы всерьез не завидуем заоблачному состоянию Абрамовича или Потанина, потому что социальная дистанция между нами неприлично велика. Но мы буквально изгрызем себя, узнав, что у бывшей одноклассницы, коллеги или соседки все складывается лучше нашего. Мы завидуем именно

Черная зависть

Как обернуть ее в свою пользу



Никогда не сравнивайте свои достижения с успехами других

равным себе – тем, кто занимает сходное с нами положение в обществе, с кем у нас общее прошлое или настоящее, или кто занимается похожей деятельностью и более в ней преуспел. Зависть говорит о наших желаниях, а также о том, что осуществились они не у нас!

И все же не лишним было бы повнимательнее присмотреться к «объекту зависти». Вряд ли на самом деле мы хотели бы жить точно так же – идти той же жизненной дорогой и спотыкаться о те же самые камни. Ведь большой успех появляется не просто так. За ним всегда стоит колоссальная, не видная нам работа. А за «падающими с небес» благами – свои испытания, боль и слезы. И это только со стороны кажется, что кому-то все дается быстро и легко.

Трансформируем минусы в плюсы

Хотите избавиться от зависти? Действуйте по плану.

1 Для начала нужно признать: «Да, я живой человек, я испытываю разные чувства, в том числе и зависть». Зависть вроде бы разрушительна, но и она несет в себе позитивный заряд: принимая свое несовершенство, мы даем себе право на разные эмоции и право на ошибки. А если мы позволяем себе ошибаться, случайные промахи уже не переживаются нами как вселенская трагедия.

2 Осознайте, чего именно вы хотели бы получить от жизни. Постарайтесь в этот момент ни на кого не оглядываться. Заполучив все то что есть у других, вы можете так и не стать счастливым. Потому что у них свои потребности, а у вас – свои. И они, кстати, могут вовсе не соответствовать общепринятым представлениям об успехе и счастье.

3 Посмотрите на то, что у вас уже есть. Какими умениями, способностями вы обладаете? Если вы не начнете ценить то, что «нажили непосильным трудом», вы никогда, увы, не будете довольны жизнью, сколько бы даров она вам ни подкидывала.

4 Теперь, когда вы точно знаете, чего хотите, чего вам не хватает и что у вас уже есть, нужно выработать план, как достичь желаемого. Ваш план должен быть как можно более подробным. Он должен включать временные рамки, которые вы отводите себе на каждый пункт, и то, чем вы себя отблагодарите за каждый успех и чем «накажете», отказавшись от изменений.

5 Далее нужно просто следовать плану. Да, что-то из задуманного может не осуществиться в намеченные сроки или вообще не воплотится в жизнь. Надо это принять. Мы не всемогущи, не все в этом мире зависит только от нас. Если мы ценим свои старания и то, что уже имеем, мы в любом случае благодарны за это судьбе. А если у нас чего-то нет, можно подойти к этому философски: значит, на самом деле не очень-то и нужно.

Когда человек занят устройством собственной жизни, у него просто нет времени и сил отвлекаться на зависть. И помните: единственный человек, с которым вам стоит сравнивать себя, – это вы сами, только в прошлом. И единственный человек, лучше которого вам следует быть, – это вы сейчас.

Ирина ЧЕСНОВА, психолог

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Александр Песков:

– Зависть – это грех. Когда тебе плохо, тебе никто не завидует, а вот когда тебе хорошо, тогда завидуют многие. Я всю жизнь призывал к добру, не надо завидовать, добейтесь всего сами! А алчность, жадность, зависть губят. Надо жить по заповедям и тогда у нас все будет хорошо.

МЫСЛИ ВСЛУХ

Папашу Горио можно встретить в коридорах телецентра. Он там работает. Этим именем его стали называть, когда он оставил сыну и его молодой жене квартиру, а сам переехал жить в гараж.

– У нас, – рассказывал он всем, – гаражи теплые, как нигде, ну просто кооперативная квартира!

После переезда папаша стал еще больше и еще хуже работать. С ним и раньше-то никто не хотел трудиться в паре, потому что единственное, что его в жизни интересовало, это сын. Он хотел, чтобы сын, когда его спрашивали: «А кто у тебя папа?» – мог ответить: «Режиссер на телевидении. Хотите поучаствовать в съемках телепрограммы?»

Ради этого Горио мог вытерпеть многое. Все это понимали. Только случайные люди могли спросить:

– За что вы его держите?

Русский папаша Горио

Папаша Горио плохо спал в своем гараже, постоянно думал над тем, как улучшить материальное положение молодой семьи. Однажды бежал по коридору, прикрывшись большим портретом Николая II. Царь на фоне голубого неба был вполне узнаваем, немного походил на артиста Олега Янковского. Горио спрашивал, нет ли у кого знакомых монархистов, чтобы предложить им это полотно, которое он по случаю получил от одного человека за гаражами: выменял на рыбные консервы и томатный сок.

Случалось, по пути домой он звонил коллегам из электрички, делился только что пришедшими

в голову идеями, на которых, как ему казалось, можно заработать. Идеи звучали расплывчато: «Лошади – дружба человека», «Правила дорожного движения придуманы не зря», «Куда уходит детство?»...

Сын папашы Горио был вылитый Алеша Попович, красивый и хитроватый, а его отец напоминал колобка. Горио объяснял, что сын красотой пошел в мать, у которой много лет назад, в самом начале замужества, нервы сдали и психика не выдержала. Некоторые говорили, что она в ужасе сбежала от колобка.

Вполне возможно, что так и было, потому что от папашы Горио всем хотелось

сбежать. Общась с ним, многие чувствовали, что сходят с ума. Один режиссер кричал: «Держите меня!» – и целился в голову папашы тяжелой кружкой. Вместо него Горио в пару дали женщину – молодую и уверенную, которая смеялась, когда ей намекали на будущие трудности: мол, у него сын и все такое. Она папашу жалела, передавала его сыну и невестке испеченные ею пироги. Но Горио все равно постоянно ходил задумчивый, монтировал небрежно и бесстыдно говорил, что так и задумано. Когда на планерке спрашивали: «Кто это сделал?» – молчал, и руководство напало на женщину, которая онемев, покрывалась красными пятнами. После, в коридоре, папаша виновато каялся: «Ты же понимаешь, нельзя, чтобы меня уволили...» Его не уволили, а женщина сама ушла на другую работу.

Папаша Горио, когда встречает ее в коридорах телецентра, улыбается и предается воспоминаниям: «А неплохо мы с тобой тогда работали...». И предлагает ради денег сделать совместный проект «Дети на коньках» или «Полезные птицы леса». Она не соглашается, но обещает спросить, может, кто из знакомых захочет, и добавляет: «Я же понимаю, у тебя сын». Папаша Горио эхом повторяет: «У меня сын» – и смотрит на женщину с надеждой. Он к ней неплохо относится, но ради сына, не задумываясь, пожертвовал бы ее работой и карьерой еще раз.

А сын папашы Горио принимает дары и жертвы как должное и, говорят, сам собирается прийти работать на телевидение, он уверен, что его возьмут, – ведь там у него Папа.

Катерина СКОРОДИНСКАЯ





Об эротических утехах в воде – в ванной, в джакузи, в бассейне или в море – мечтают многие мужчины и женщины. Но воплотить эти мечты в жизнь не так уж просто.

Фантазии и реальность

Пикантные развлечения в воде демонстрируются во многих фильмах «для взрослых». Такие «картинки» будят эротические фантазии. Но нужно ли пытаться повторить волнующие сцены в реальной жизни? Эксперты скептически относятся к такой затее.

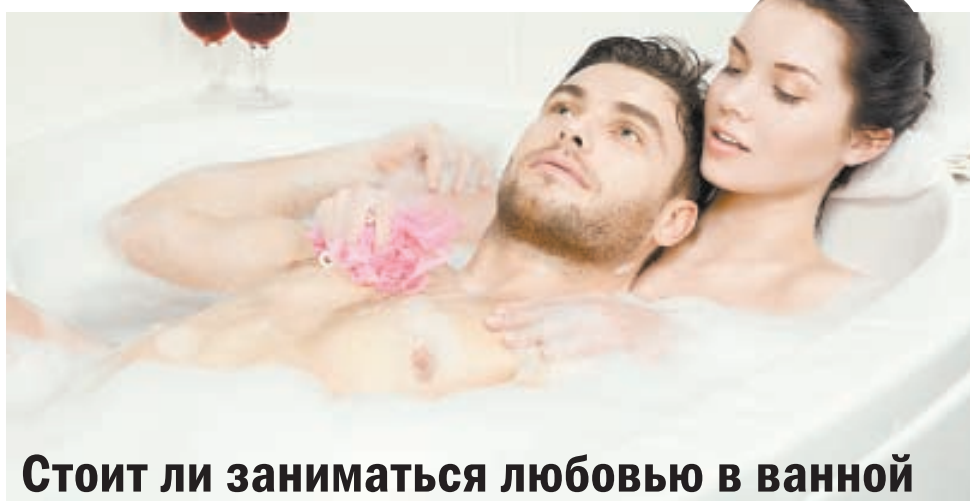
Вода натуральных водоемов – от океана до ближайшей речки – содержит разнообразные бактерии, которые при попадании внутрь влагалища могут спровоцировать возникновение молочницы и других инфекционных заболеваний. Кроме того, вода смывает естественную смазку, что чревато болезненными ощущениями во время полового акта, особенно у женщины.

Еще один фактор риска: в водной среде презерватив утрачивает свои защитные свойства. А это значит, что возможны нежелательная беременность и передача венерических заболеваний. Совсем неромантическая картинка получается!

Способности эквилибриста

В плане гигиены гораздо лучше рекомендовали себя интимные контакты в домашней ванне – разумеется, если она содержится в чистоте. Но здесь возникает другая проблема. Чтобы предаться любовным утехам в стандартной ванне, партнерам нужно

На волнах страсти



Стоит ли заниматься любовью в ванной

Совместные водные процедуры – прекрасная возбуждающая прелюдия

обладать способностями эквилибристов. В противном случае есть риск получить серьезные травмы.

Гораздо приятнее заняться «самым прекрасным делом на земле» в специальной гидромассажной ванне для двоих. Но стоимость качественных экземпляров, увы, очень высока. Кроме того, подавляющее большинство ванн в стандартных городских квартирах не предусматривают установку

подобных ванн. Для этого нужно проводить дорогостоящий ремонт с перепланировкой квартиры.

Хорошее начало

«Гораздо лучше использовать водные процедуры в качестве прелюдии, – считает психолог **Нина КРУГЛОВА**. – К совместному приему ванны и душа важно подойти с любовью и фантазией. Активность могут проявить и мужчины, и женщины».

Эту мысль подтверждает и опыт реальных пар.

«Рядом со своим возлюбленным Борисом я чувствую себя царицей Клеопатрой, – рассказывает петербургская студентка **Анастасия**. – Когда я прихожу в гости к Боре, его ванная комната, как и вся холостяцкая квартира, сияет абсолютной чистотой. Он помогает

мне раздеться, добавляет в ванну ароматические и пенящиеся вещества, а потом начинает меня мыть, одновременно делая пенный массаж. А я наслаждаюсь его чувственными прикосновениями».

У некоторых с домашней ванной комнатой связаны свои собственные – порой весьма необычные! – ритуалы и традиции. «Когда мы с Людочкой вместе принимаем душ, то часто оставляем на себе что-нибудь из одежды. Особенно мне нравится, когда она надевает мою майку и в таком виде заходит под душ... Мужская майка, облегающая мокрое женское тело, смотрится особенно возбуждающе!» – делится своим опытом житель Ярославской области **Денис**.

Приятные помощники

Совместные водные процедуры в качестве прелюдии обеспечивают расслабление и возбуждение партнеров. Причем существует немало способов усилить этот эффект. Например, можно использовать аромалампы и ароматические свечи. Прекрасно зарекомендовали себя масло розы, жасмина, иланг-иланга, а также цитрусовых – лимона, грейпфрута, апельсина. Некоторые люди отдают предпочтение лесным ароматам – сосне, пихте, березе.

Можно также включить негромкую фоновую музыку. В последние годы в продаже появилось немало плееров, специально предназначенных для использования в ванной. Мелодия поможет усилить романтическое или страстное настроение и сделает время, проведенное вдвоем, незабываемым.

Илья БРУШТЕЙН



С Фитолизином ЦИСТИТ ПОД КОНТРОЛЕМ!

www.cistitanet.ru • 9 активных растительных компонентов • Комплексное действие • Уникальная форма выпуска — паста*

П N014807/01 от 30.11.2010 Реклама

*grls.rosminzdrav.ru по состоянию на 16.09.2014 г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ



Быть другим



Борис МИНАЕВ

СЛОВО ПИСАТЕЛЯ

Спектакль «Загадочное ночное убийство собаки», поставленный на «Другой сцене» театра «Современник» – не очень легкое для просмотра зрелище. Шамиль Хаматов (брат звезды «Современника» Чулпан) в этой английской пьесе играет подростка-аутиста, больного синдромом Аспергера. Такие больные прекрасно считают, поглощают и запоминают информацию в невероятных размерах, они на сто очков вперед могут превосходить обычных людей в абстрактном мышлении. Но столкновение с миром людей, с чем-то неизвестным и чужим причиняет им почти физическую боль. Я внимательно смотрел из зала, как Шамиль Хаматов справляется с этой задачей – не знаю, как и где он изучал больных детей с этим диагнозом, но перевоплощение получилось полным.

Напряженные пальцы рук, углубленный как бы в себя взгляд, неожиданные реакции на любой, самый незначительный раздражитель. Это ведь не просто симптомы. Самое главное, что с этим очень трудно жить...

Вокруг подростка разворачивается многоходовая семейная драма. Отец, отдающий всего себя сыну, но не умеющий сказать ему правду, мать, сбежавшая от своей невыносимой душевной боли, учительница и соседка, полицейский и кассир на вокзале – целая галерея человеческих типов, каждый из которых как бы проходит проверку на совместимость с чужой бедой.

«Загадочное ночное убийство собаки» – по роману Марка Хэддона – один из самых громких театральных проектов прошлого и этого года, идет спектакль и в лондонском Национальном театре, и в Нью-Йорке на Бродвее. Не сомневаюсь, что не только в Москве, но и в других европейских столицах пройдет похожая премьера (хотя подобрать исполнителя на эту роль адски трудно). И я думаю, что людей в разных странах волнует не отклонение от нормы, а новая норма цивилизации – как жить, как существовать в контакте с чем-то совсем другим, неизвестным, непохожим, пугающим, странным? Вот это и есть норма новой цивилизации, где все перемешано и перепутано.

Касается ли это человека из другой страны, из другой культуры, других политических убеждений, касается ли это своего ребенка или чужого, вызов этот становится все острее, все болезненнее с каждым годом.

Спектакль вообще-то очень добрый, но временами тяжелый. Мальчику хотят помочь все. Хотя иногда его мир напоминает темный лес, где на каждом шагу подстерегает капкан.

Но я абсолютно убежден, что «Современник» с режиссером Егором Перегудовым попали в точку. Помогать чужим – единственный выход в озлобленном и агрессивном мире, который смыкается вокруг нас.

Врач, дипломат, шпион

Необычная судьба Петра Постникова

Петр Постников был первым русским, получившим европейский диплом доктора медицины. Однако его врачебный талант при дворе Петра I так и не был оценен.

Снова в Европе

Петр Постников вернулся в Венецию не молодым студентом, готовым к любым приключениям, а уже солидным человеком, причисленным к Великому посольству московского царя. Сюда он некогда отправлялся с компанией однокашников развеяться от долгих штудий в Падуанском университете. Он был рад пройтись по знакомым улочкам, обрамленным каналами, заглянуть в недра аптек, где ученики лекарей по-прежнему растирали в ступках таинственный состав от всех недугов, называемый териокой. Постников покровительственно улыбался: изучивший все премудрости медицины своего времени, он не верил в териоку.

В юности Петр Постников с легкостью преодолевал трудности иностранных языков в новоучрежденной Славяно-греко-латинской академии и так отличился, что на Рождество ему доверили произносить приветственные речи на латыни и греческом перед самим патриархом. Но среди одноклассников его видели редко. Все свое время он проводил с учеными – греками Яковом Пелярино и Иваном Комнини, работавшими в Аптекарском приказе. Комнини и заронил в душу русского вундеркинда стремление учиться дальше – ехать в Европу.

Способный, быстро все схватывающий юноша оказался на своем месте в Падуанском университете, где выбрал для обучения медицину.

Анатомия или чародейство?

Лучшего места, чем Падуа, он не мог и желать. В те годы исследование трупов почиталось страшным грехом, и художники знали об анатомии человеческого тела больше, чем врачи. А в Падуанском университете действовал анатомический театр. Петр Васильевич вспоминал: первое время страшно было смотреть, как на мраморном столе преподаватель распластывал неподвижное человеческое тело и производил на нем разрезы, попутно давая объяснения студентам. Учащиеся, стоя впритык друг другу на верхних ярусах, должны были внимательно следить за его действиями. Тогда в университете шутили, что студенту не стоит быть слишком толстым, а то он не уместится в рядах товарищей, но не нужно быть и слишком худым, чтобы не упасть в обморок от непривычного зрелища и дурного запаха.

Те, кто избрал медицину своим поприщем, преодолели и эти, и другие трудности, научились составлять порошки и мази для лечения, выбирать целебные травы, лечить нарывы и ушибы, следуя заветам великого Гиппократы, Галена, Везалия...



Прием Великого посольства в Гааге 25 сентября 1697 года, гравюра Маро

Возвращение домой

Наполненный новейшими знаниями, окрыленный и уверенный в своих силах, Постников вернулся в Россию. Он мечтал перевернуть всю лечебную науку, произвести революцию в Аптекарском приказе, куда был назначен доктором по повелению государя.

Однако сослуживцы приняли его враждебно. Новые сведения, опрокидывающие привычные представления, были тут не нужны. Постников хотел раскрыть тайны человеческого тела, а здесь особо избранным докторам, лечившим царицу, не позволялось даже исследовать ее пульс без покровы тонкой ткани, чтобы не оскорбить ее величество. Снадобья и смеси, изготовленные для лечения царя, лекари должны были прилюдно попробовать сами, чтобы убедить окружение, что не яд и не колдовское зелье дают они государю. Да Петр I и сам считался неплохим доктором: за границей самолично вырывал щипцами зубы. Врач с европейским дипломом был тут совсем не ко двору, мало чем отличался от простого цирюльника, умевшего пускать кровь. Постников часто не понимал, за что ему платят жалованье – за то, чтобы он лечил, или за то, чтобы не лечил и не создавал конкуренцию.



Он мечтал перевернуть лечебную науку, раскрыть тайны тела

Петр I, видя нерадение в Аптекарском приказе университетского выпускника, вспомнил о его способности к языкам и приписал Постникова к Великому посольству. Начались поездки за границу. Навалилось много дел: переговоры и переводы дипломатических бумаг, устройство квартир для посольства, покупка различных редкостей, книг на разных языках. Пользуясь любопытством царя ко всему новому, Петр Васильевич уговорил его закупить некоторые лекарства и коллекцию медицинских инструментов.

На перепутье

И вот поручение: подготовить приезд царя в Венецию. Постников был счастлив – рукой подать до Падуи, можно

многое объяснить государю, убедить в необходимости более просвещенных подходов... Недавно он получил известие из Неаполя о том, что там проводятся любопытнейшие опыты на собаках, на которые будет интересно посмотреть и царю.

Но ему снова не повезло – грянул стрелецкий бунт, и Петр I отправился в Россию наказывать бунтовщиков. Постников же, вместо того чтобы ехать с думным дьяком Возницыным в Вену на переговоры с турками, все же умчался в Неаполь. И вскоре был возвращен оттуда грозным письмом Возницына, который не знал, как управляться без Петра Васильевича с послами, говорившими по-гречески, по-французски и по-немецки. «Поехал ты в Неаполь для безделья... сие дело не гораздо нам нужно, – писал тот. – Отчески тебе наказую, если ты умедлишь... великий гнев его царского величества примешь». Постников успел на переговоры – и полезное для России соглашение было заключено.

Затерянный след

Больше не пришлось ему вернуться в Италию. Были годы в Голландии, Англии, Франции... Потом Россия, куда он вернулся уважаемым и богатым человеком с 20 подводками для перевозки вещей и книг. Но не видел Постников себя послом. По его просьбе именным государевым указом он снова зачислен доктором в Аптекарский приказ с солидным годовым жалованьем. Была в указе добавка: странный этот доктор обязан переводить латинские, французские, итальянские письма для Посольского приказа по первому требованию.

А потом и вовсе услали ученого медика обратно во Францию для исполнения, мягко говоря, шпионских обязанностей при Версальском дворе. Среди блестящих европейских дипломатов, не имея официального статуса, он не прижился, полезных сведений доставлял мало, несколько дел просто завалил... Душа рвалась в Италию, он хлопотал также и о переводе в Англию, где, видимо, жили бывшие однокашники, изучавшие медицину. Однако планам этим не суждено было сбыться. В 1710 году Постников, отказавшись от предложенной ему должности посла при французском дворе, вернулся в Россию и занялся переводом ученых трудов. Увы, не по медицине, а строго дипломатического характера. Дальше след его теряется в тумане истории.



ДОСУГ С ПОЛЬЗОЙ

Тест поможет вам определить это. Старайтесь отвечать на вопросы быстро, не раздумывая.

- 1** Какое поле порадовало бы ваш взор?
 - а) С ростками зелени.
 - б) Поле маков.
 - в) Поле васильков.
- 2** Сказочное грозное и устрашающее существо могло бы быть:
 - а) красным с зелеными глазами;
 - б) черным с серыми глазами;
 - в) желтым с зелеными глазами.
- 3** Вы бы съели:
 - а) апельсин или абрикос;
 - б) банан или кусочек дыни;
 - в) огурец или зеленое яблоко.
- 4** Какого цвета одежду вы выберете:
 - а) черного или серого;
 - б) красного или желтого;
 - в) синего или зеленого.

Что вы хотите на самом деле?



- 5** В комнате, оформленной какими тонами, вам было бы тяжело находиться:
 - а) синим и желтым;
 - б) фиолетовым и красным;
 - в) черным и фиолетовым.
- 6** На что бы вы с удовольствием посмотрели?
 - а) Ягоды клубники.
 - б) Красный шар, летящий по ясному голубому небу.
 - в) Пожелтевший клен.
- 7** Фиолетовые сливы вы бы сегодня положили на тарелку...
 - а) синюю;
 - б) желтую;
 - в) черную.

Подсчитайте, каких ответов у вас больше, под буквой «А», «Б» или «В».

Буква «А» – вы, вероятно, сейчас напряжены и несколько растеряны. Вам хочется покоя. Бывает, что, не находя поддержки и понимания, вы становитесь излишне замкнуты. Пришло время поверить в свои силы и осознать, что многое зависит не от окружающих, а от ваших

собственных мыслей и поступков. Постарайтесь начать радоваться каждому новому дню, ведь он – возможность узнать что-то ранее неизведанное и увлекательное, благодаря чему и появляется стимул действовать.
Буква «Б» – вы готовы сейчас не сидеть на месте, а добиваться результатов. Отстаивайте свои идеи! Ваша предприимчивость может привести к ощутимому успеху, но при условии, что вы не станете со-

вершать поспешных невыверенных шагов и без разбора отвергать все здравые предложения вашего окружения.
Буква «В» – вам, скорее всего, хочется стабильности и внутренней гармонии. Вы не склонны сейчас к активным действиям, но вполне настроены подвести итоги и наметить планы на будущее. Хороший отдых поможет вам восстановить силы и почувствовать себя более защищенным.

Проверьте эрудицию

- 1. Какой советский космонавт первым вышел в Космос?**
 - а) Юрий Гагарин.
 - б) Герман Титов.
 - в) Павел Попович.
 - г) Алексей Леонов.
- 2. Когда с территории Кремля выписались последние проживающие в нем москвичи?**
 - а) В 1921 г.
 - б) В 1948 г.
 - в) В 1961 г.
 - г) В 1981 г.
- 3. В какой игре родилось выражение «Играть без дураков»?**
 - а) Бильярд.
 - б) Карты.
 - в) Городки.
 - г) Жмурки.
- 4. У каких оленей рога носят не только самцы, но и самки?**
 - а) Пятнистый олень.
 - б) Олень Давида.
 - в) благородный олень.
 - г) Северный олень.
- 5. Что в старину на Руси называли «шуйца»?**
 - а) Голову.
 - б) Нору.
 - в) Шею.
 - г) Руку.

1. Бильярд. 2. В 1961 г. 3. Бильярд. 4. Северный олень. 5. Руку.

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!!!

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

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

Сканворд



Ответы опубликованы на стр. 23

«ГОРОД ВЛЮБЛЕННЫХ» ИЗ ФИЛЬМА ПРО ТРУФФАЛЬДИНО ИЗ БЕРГАМО	ДЕСЕРТ С КУСТА	КТО ИЗ СПОДВИЖНИКОВ АДОЛЬФА ГИТЛЕРА НАЗВАН В ЗАВЕЩАНИИ ФЮРЕРА ЕГО ПРЕЕМНИКОМ?
КАКАЯ БОГИНЯ НАУЧИЛА ЖИТЕЛЕЙ ЭПЛАДЫ ПАХАТЬ И СЕЯТЬ?	«ХРАНИТЕЛЬНИЦА» ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ДИПЛОМАТИЧЕСКИХ ВЫРАЖЕНИЙ	СОСЕДКА ЕВРОПЫ
КНЯЖЕСКОЕ ВОЙСКО	КАКИМ ИЗ ДЕЛИКАТЕСОВ ЛЮБИЛА ОМОЛАЖИВАТЬСЯ ГОЛЛИВУДСКАЯ ЗВЕЗДА ЭЛИЗАБЕТ ТЕЙЛОР?	ВСЕ НАСЛЕДСТВЕННЫЕ ЗАДАТКИ ПОПУЛЯЦИИ
ИЗЫСКАННЫЙ ОЧЕРК	ЮБОЧНЫЙ РАЗМЕР	ПЛОТ ЭКСТРЕМАЛОВ
ТРАУРНАЯ ЗАМЕТКА	ПОД СИЛЬНЫМИ СТРАСТЯМИ ЧАСТО СКРЫВАЕТСЯ ТОЛЬКО СЛАБАЯ ...	ПРЕДЕЛ КОЛЕБАНИЙ
ГРУДНАЯ	«ТО, ЧТО ОДНАЖДЫ СДЕЛАНО ХОРОШО, СДЕЛАНО НАВСЕГДА» (АМЕРИКАНСКИЙ КЛАССИК)	КОРМ ДЛЯ МОЛИ
ФУТБОЛЬНЫЙ ФОЛ	«ТУМАННАЯ БРИТАНИЯ»	ПИК МАКУШКИ
ЧАСТНЫЙ СЫЩИК АРЧИ ... СТАЛ ГЕРОЕМ МНОГИХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ АМЕРИКАНЦА РЕКСА СТАУТА	УСИЛИТЕЛЬ ТОНИКА	КАКАЯ КОЛЛИ ОЗОЛОТИЛА АМЕРИКАНСКОГО ПИСАТЕЛЯ ЭРИКА НАЙТА?
«Аргументы и факты. Здоровье» № 13 2015 года.	«... ГОЛОВОРЕЗОВ»	ЛИДЕР ЗОЛОТОЙ ОРДЫ
Выходит еженедельно. 16+	ЯСНОВИДЯЩИЙ, ЯКОБЫ ЗАКРУТИВШИЙ РОМАН С МАТОЙ ХАРИ И ПРЕДСКАЗАВШИЙ ЕЙ РАССТРЕЛ	ОЛЕГ
Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, рег. № 01233.	ДОМ ИЗ ВЕНЦОВ	ТРАВА, ЧТОБЫ УСПОКАИВАТЬ СИЛЬНОЕ СЕРДЦЕБИЕНИЕ
		КОМПОНЕНТ ПИЩЕВОЙ СОЛИ
		ЧАЙНАЯ ...
		«ОШИБКИ В ВЫБОРЕ ПУТИ ПРИВОДЯТ НА ШИРОКИЙ ... ПОСЛЕДСТВИЙ»
		В 1989 ГОДУ ЗАВЕРШЕН ... СОВЕТСКИХ ВОЙСК ИЗ АФГАНИСТАНА

АиФ здоровизм

1 апреля – это праздник, который всегда с тобой.

Голос – это эхо души.

Александр РОГОВ

Аргументы и факты

Главный редактор, президент ИД «АиФ» Н.И. ЗЯТКОВ
Генеральный директор ИД «АиФ» Р.Ю. НОВИКОВ
«Аргументы и факты. Здоровье» № 13 2015 года.
Выходит еженедельно. 16+
Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, рег. № 01233.

Директор департамента по развитию издательско-тематических проектов Тамара ОЛЕРИНСКАЯ
Главный редактор Татьяна КУКУШЕВА
Заместитель главного редактора Татьяна ГУРЬЯНОВА
Ведущий редактор Марина МАТВЕЕВА
Ответственный секретарь Варвара БАХВАЛОВА
Учредитель и издатель – ЗАО «Аргументы и факты».
Адрес издателя и редакции: 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 42

Адрес для почтовых отправлений: 107996, г. Москва, ул. Электрозаводская, д. 27, стр. 4
Телефон для вопросов: (495) 646-57-57
Адрес электронной почты: aifzdorovie@aif.ru
Реклама в «АиФ»: (495) 646-57-55, 646-57-56 (факс)
Публикации, обозначенные рубрикой «Наша экспертиза», «Будьте здоровы!», печатаются на правах рекламы.
Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений.
Номер сверстан в компьютерном центре «АиФ».

Перепечатка из «АиФ. Здоровье» допускается только с письменного разрешения редакции.
Отпечатано в АО «Красная Звезда» 123007, г. Москва, Хорошевское ш., д. 38
Тел.: (495) 941-28-62, (495) 941-34-72, (495) 941-31-62
www.redstarph.ru
E-mail: kr_zvezda@mail.ru
Номер подписан 20.03.2015 г.
Время подписания в печать: по графику – 16.00, фактическое – 16.00.
Дата выхода в свет 26.03.2015 г.
Заказ № 105-2015. Тираж 450 591 экз.
Цена свободная.

ISSN 1562-7551



1 5 0 1 3



9 771562 755431