

**ОЖИРЕНИЕ
ОТНИМАЕТ**



**20 ЛЕТ
ЖИЗНИ**

№ 25 (1107), 2016 / 21 – 27 ИЮНЯ

ВЫХОДИТ ЕЖЕНЕДЕЛЬНО / 16+

ИФ

ЗДОРОВЬЕ

ГАЗЕТА О САМОМ ЦЕННОМ

**Куда поехать
отдыхать
этим летом**

с. 4 →

**Секреты
китайской
медицины**

с. 16 →

**Правильный
перекус
на работе**

с. 21 →



**«Я и Мессинг —
артисты»**

**Евгений Князев о мистике,
связанной с этой ролью**

актриса

**ЮЛИЯ
ГОНЧАРОВА**

За один спектакль теряет 1–2 кг, поэтому на диете не сидит. Зато активно занимается балетом.



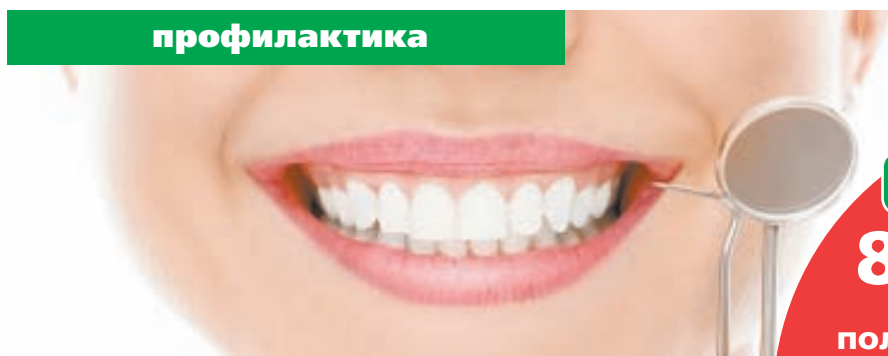
**ПЕРВЫЙ
ЧИТАТЕЛЬ**


взаимосвязь

Семья и работа

Престижная работа помогает избежать одиночества и кризиса среднего возраста, показало новое исследование немецких учёных из Кёльнского университета. Эта взаимосвязь наиболее явно просматривается в середине взрослой жизни, так как на этом этапе деньги и профессиональный уровень особенно важны.

Учёные провели опрос среди 16 132 добровольцев, обращая внимание на такие параметры, как уровень доходов, пол, состояние здоровья и круг общения. Оказалось, что наличие престижной работы в возрасте 30 лет почти гарантировало защиту от одиночества. В 30 и в 50 лет люди, как правило, были одинокими из-за уменьшения числа социальных контактов и низкого уровня доходов. Рост числа одиноких людей в старости в основном был связан со смертью второй половины или проблемами со здоровьем.

профилактика


О чистке зубов

У тех, кто следит за зубами, опухоли головы и шеи развиваются гораздо реже по сравнению с теми, кто пренебрегает гигиеной полости рта, установили американские учёные из Икановской медицинской школы при больнице Маунт Синай.

Они проанализировали результаты 13 исследований, в которых приняли участие более 20 тысяч пациентов. У части из них был диагностирован рак ротовой полости, глотки и другие опухоли головы, а около 12 тысяч участников исследования были здоровы. Учёные оценили гигиену полости рта, обращая внимание на такие факторы, как регулярность посещения стоматолога, ежедневная чистка зубов, отсутствие зубов, кровоточивость дёсен.

Люди, которые раз в год ходили к дантисту, два раза в день чистили зубы, не страдали заболеваниями дёсен и потеряли менее пяти зубов, реже страдали опухолевыми заболеваниями головы и шеи. Эти заболевания в основном возникали у тех, кто не следил за своими зубами.



Надо ли нападение на медиков приравнять к нападениям на полицейских?

82% Да, надо. Это безнравственно – нападать на людей, которые спасают нам жизнь

16% Нет, не должно быть привилегий у каких-то одних профессий по сравнению с другими

2% Затрудняюсь ответить

Всего в опросе приняли участие 13 521 человек. Опрос проведён на сайте www.aif.ru по заказу еженедельника «АиФ. Здоровье»

опрос

Успехи в борьбе с инсультом

10 июня в Москве на VIII международном конгрессе «Нейрореабилитация-2016» состоялось вручение врачам Всероссийской премии за достижения в области борьбы с инсультом «Время жить!».

Несколько лет назад только 8% россиян, перенёсших инсульт, возвращались к прежней жизни и работе в полном объёме, остальные получали различные степени инвалидности. Благодаря Федеральной программе по снижению смертности от сосудистых заболеваний ситуация изменилась. В прошлом году доля пациентов из тех, кто перенёс инсульт, прошёл лечение в стационаре и хорошо восстановился, составила 60%.

В этом году субъектом РФ, в котором наилучшим образом реализуется программа по снижению смертности от инсульта, была названа Республика Мордовия. Лучшим первичным сосудистым отделением была признана Всеволожская клиническая межрайонная больница Ленинградской области. Воронежская областная клиническая больница № 1 была награждена как лучший региональный сосудистый центр. Краснодарская городская клиническая больница скорой медицинской помощи победила в номинации «Лучшее отделение по внедрению эффективных технологий ведения больных с инсультом».

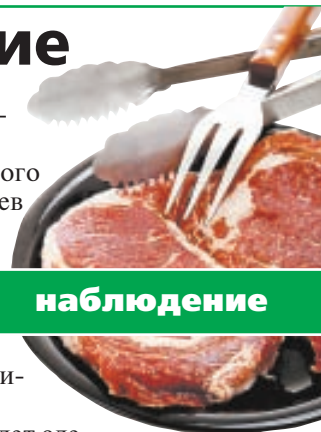
Рацион и взросление

Рацион влияет на половое развитие, утверждают специалисты из Университета Мичигана.

У девочек-подростков, которые едят много красного мяса, первая менструация возникает на пять месяцев раньше, чем у их ровесниц. Напомним, что раннее начало менструаций в дальнейшем грозит такими заболеваниями, как рак, болезни сердца, ожирение и диабет 2-го типа. А вот потребление жирной рыбы, напротив, откладывает приход менархе.

Учёные в течение шести лет следили за питанием 456 девочек 5–12 лет. Уровень потребления красного мяса в их рационе разнился от менее четырёх раз в неделю до двух раз в день. Девочки, потреблявшие мясо часто, обычно имели первую менструацию в 12 лет и 3 месяца. Девочки, потреблявшие мясо редко, — в 12 лет и 8 месяцев.

Животный белок важен для растущего организма, но от красного мяса лучше отказаться.

наблюдение

Цифры

83% россиян

полагают, что детей нужно воспитывать на советских мультфильмах. Лучшим мультфильмом, по мнению опрошенных ВЦИОМ, является «Ну, погоди!».

На роду написано?

Датские учёные выделили специфический ген, ответственный за высокий уровень холестерина в крови. Этот ген — причина семейной гиперхолестеринемии, когда у всех в роду высокий уровень липопротеинов низкой

плотности, или «плохого» холестерина. Такие люди предрасположены к инфарктам и инсультам.

Дальнейшие исследования помогут в будущем выявить людей с высоким риском

сердечных болезней и будут способствовать более эффективному лечению заболеваний сердца.

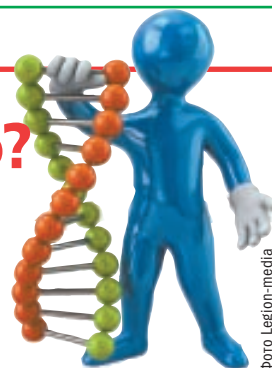


фото Legion-media

**ФАКТ
и
КОММЕНТАРИЙ**


Комментирует доктор медицинских наук, профессор кафедры факультетской терапии № 1 лечебного факультета ГБОУ ВПО «Первый МГМУ имени И. М. Сеченова» Дмитрий НАПАЛКОВ:



— Полагаю, что выявление генов, предрасполагающих к сердечно-сосудистым заболеваниям, продолжится, и в ближайшем будущем мы станем свидетелями новых открытий. А вот геновая инженерия, геновая терапия — это удел отдалённого будущего.

Зато профилактика сердечно-сосудистых заболеваний — это наше настоящее. Повышенный синтез холестерина в печени может быть генетически предопределён, но наш образ жизни способен как повышать, так и снижать сердечно-сосудистый риск. Здоровое питание, регулярные аэробные физические нагрузки, контроль веса, отказ от злоупотребления алкоголем — это всё то, что можно сделать уже сейчас.

Есть темы, которых многие из нас стараются избегать. Помощь неизлечимым больным в конце жизни — одна из них.

ДОЛГОЕ время эта чувствительная для многих сфера у нас в стране держалась на плечах энтузиастов. Но в последнее время в ней наметились серьёзные перемены.

Слово — главному внештатному специалисту по паллиативной помощи Минздрава РФ, главному врачу ГКУЗ «Хоспис № 1 имени В. В. Миллионщиковой», председателю правления Ассоциации профессиональных участников хосписной помощи Диане НЕВЗОРОВОЙ.

Время перемен

? Диана Владимировна, не секрет, что в области паллиативной помощи наша страна отстает от многих стран Европы. Насколько это отставание велико?

— По оценкам экспертов ВОЗ, опубликованным в «Атласе мира по паллиативной помощи в конце жизни», нашей системе помощи терминальным больным присвоен 3-А уровень. Последним для анализа был 2011 год. В эту группу входят страны с наличием разрозненных инициатив и центров паллиативной помощи, которые не имеют достаточной поддержки.

Однако в последнее время благодаря изменениям в российском законодательстве, усилиям Минздрава РФ, ведущих экспертов страны в области паллиативной помощи, некоммерческих

Главный внештатный специалист по паллиативной помощи Минздрава РФ Диана Невзорова:

«В конце жизни человек нуждается в поддержке»



благотворительных, пациентских организаций паллиативная медицинская помощь в нашей стране получила мощное развитие. Думаю, в следующем «Атласе мира по паллиативной помощи...» эти изменения найдут своё отражение.

? Что на сегодняшний день представляет

собой российская система паллиативной помощи?

— Сейчас это выстраиваемая в каждом субъекте сеть специализированных отделений и коек в многопрофильных больницах, хосписах. Только в 2015 году в стране было создано более 2,5 тысячи коек паллиативного профиля. Важной частью этой работы является помощь пациентам в амбулаторных условиях. В 2015 году сотрудниками служб паллиативной помощи было выполнено около 50 000 визитов на дом к пациентам (в 2014 году это количество составило 29 000). Как видите, служба бурно развивается.

Кадры решают всё

? Какую паллиативную помощь могут получить сегодня наши граждане?

— В настоящий момент наши граждане могут получить паллиативную помощь преимущественно в стационарах. Выездные патронажные службы, кабинеты паллиативной помощи только набирают свои обороты, поэтому потребность в ней сегодня не удовлетворена, особенно в небольших городах,

Наша служба бурно развивается. Только в 2015 году в стране было создано более 2,5 тысячи коек паллиативного профиля.

в сельских и отдалённых районах. Часто не хватает ресурсов.

? О каких ресурсах речь?

— О кадровых прежде всего. В паллиативной помощи профессионально подготовленный персонал — это залог успеха, причём как врачебный, так и сестринский.

? У нас такие медсёстры есть?

— Увы, с этим проблема. Нужны качественные программы, подготовленные преподаватели, клинические базы. В декабре 2015 года в МГМУ им. И. М. Сеченова прошёл цикл обучения для преподавателей из различных медицинских вузов нашей страны. В ходе цикла была выявлена большая потребность в такой подготовке. Сейчас разрабатываются программы для обучения преподавателей медицинских колледжей.

? И что, есть желающие идти в эту сложную, тяжёлую область медицины?

— Представьте, есть! Ведь паллиативная помощь — очень пациентоориентированная специальность, которая придаёт работе врача и медсестры особый смысл, тот самый, за которым большинство из нас и пришли в медицину.

Куда идём?

? По какому пути сейчас идёт развитие паллиативной помощи у нас в стране?

— У нас только один путь — создать систему качественной, доступной, профессиональной паллиативной помощи на всех этапах лечения, включая и психологическую поддержку пациента и его близких. Нужно развивать выездную патронажную службу, которая особенно актуальна для помощи неизлечимо больным детям и взрослым из отдалённых, малонаселённых регионов. Важным аспектом помощи нашим пациентам является обезболивание. Мы видим существенные положительные сдвиги в этом направлении, однако эта работа только начата и многое предстоит сделать для того, чтобы каждый нуждающийся был обезболен в должной степени.

? Вы давно работаете в хосписе. Вам не страшно каждый день быть рядом со смертью?

— Нет. У меня замечательные учителя — Вера Васильевна Миллионщикова (создатель и первый директор Хосписа № 1. — Ред.), персонал нашего хосписа, сами пациенты. Однажды, когда я была на дежурстве у нашей пациентки, которая тяжело и долго уходила из жизни, а мы с коллегами буквально не выходили из её квартиры, один из пациентов нашего хосписа прислал мне сообщение, в котором интересовался... моим самочувствием. Его самого не стало, увы, через неделю. Скажите, в какой области медицины можно получить такую поддержку?

Беседовала
Татьяна ГУРЬЯНОВА

Право на бесплатную паллиативную помощь имеют

Взрослые:

✓ инкурабельные (неизлечимые) онкологические больные;

✓ пациенты, перенёсшие инсульт;

✓ больные в терминальной стадии СПИДа, туберкулёза и других хронических прогрессирующих заболеваний.

Дети:

✓ с тяжёлыми хроническими прогрессирующими заболеваниями.

✓ с пороками развития;

✓ в терминальной стадии онкологического заболевания;

✓ с обменными заболеваниями;

✓ с генетической и врождённой патологией.



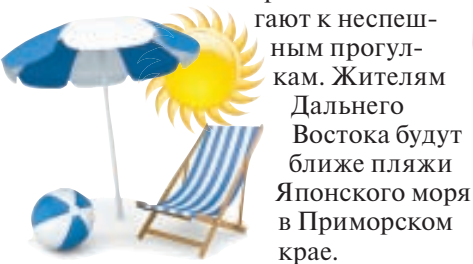
Отпуск без проблем

Где отдохнуть и подлечиться этим летом



Наша страна так велика и так климатически разнообразна, что каждый может найти себе место для отдыха по вкусу.

Те, кто любит море и солнечный пляж, могут поехать на побережье Крыма или Кавказа, на Азовское море или в Калининградскую область на прохладную Балтику, где воздух напоён ароматами сосен и бесконечные песчаные пляжи располагают к неспешным прогулкам. Жителям Дальнего Востока будут ближе пляжи Японского моря в Приморском крае.

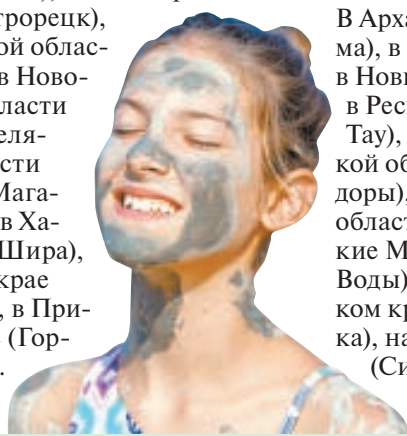


А здоровые и молодые любители горных походов и сплава по рекам смогут получить свою порцию адреналина в Хибинах, на Урале, на Алтае...



Мечтающих порыбачить ждут озёра Селигер и Байкал, реки Карелии и Урала, Астраханской области...

Бальнеологические курорты с термальными источниками и лечебными грязями, где лечат болезни суставов, бесплодие, восстанавливают больных после травм..., у нас есть в Крыму (Саки), на Кавказе (Мацеста, Кисловодск, Налчик...), в Ленинградской области (Сестрорецк), в Астраханской области (Тинаки), в Новосибирской области (Карачи), в Челябинской области (Кисегач), в Магадане (Талая), в Хакасии (озеро Шира), в Алтайском крае (Белокуриха), в Приморском крае (Горные Ключи)...



Природные минеральные воды, полезные при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени, урологических болезнях, нарушениях обмена веществ, можно попить на Кавказе в Ессентуках, в Кисловодске, Горячем Ключе... В Архангельской области (Коряжма), в Карелии (Марциальные Воды), в Новгородской области (Старая Руса), в Республике Башкортостан (Янгантау), в Ульяновской области (Ундоры), в Самарской области (Сергиевские Минеральные Воды), в Приморском крае (Шмаковка), на Сахалине (Синегорск)...



по полису

? Можно ли по своему полису ОМС получить медицинскую помощь в другом регионе, если заболел во время отпуска?
Валентин, Коломна



▲ Отвечает начальник отдела обеспечения прав застрахованных одной из страховых компаний Светлана СОКОЛОВА:

— Полис ОМС гарантирует бесплатное оказание медицинской помощи на всей территории России по базовой программе ОМС. Травма, отравление, повышение давления или температуры, зубная боль — всё это входит в перечень базовой программы.

По своему полису вы можете также обратиться в другом регионе за скорой медицинской помощью (экстренной или неотложной), в том числе амбулаторной.

Если же вы планируете уехать в другой населённый пункт на несколько месяцев, например, вы отправляете ребёнка на всё лето к бабушке, лучше оформить прикрепление к поликлинике по месту временного пребывания.

Если в медицинской организации по месту отдыха потребуют заплатить за лечение или откажут в медицинской помощи, обращайтесь за разъяснениями к руководителю медицинской организации или в свою страховую компанию по телефону горячей линии, номер которой указан на вашем полисе ОМС.

Перед поездкой на отдых позвоните на горячую линию своей страховой компании и убедитесь, что ваша компания существует, её клиентов не передали другой компании и ваш документ — действующий.



С МЛАДЕНЦЕМ К ТЁПЛОМУ МОРЮ

Взять с собой малыша на недельку-другую к тёплому морю или оставить с бабушкой дома? Как для здоровья ребёнка будет лучше?



Наш эксперт — педиатр, главный научный сотрудник НИИЗД Минздрава РФ, доктор медицинских наук, профессор **Владимир ТАТОЧЕНКО.**

Младенцев везти на отдых в другой климат не стоит. В море им купаться нельзя: солёная вода может вызвать раздражение нежной младенческой

кожи. Загорать таким маленьким детям бесполезно: под ультрафиолетовые лучи малыша можно выносить только до 10 часов утра и ненадолго. Малышей 3—4 лет взять с собой на отдых в тёплые края уже можно. Но при определённых условиях. Везти их в другой климат надо не меньше, чем на месяц, а аллергиков — не меньше, чем на два. Многочисленные исследования, проведённые нашими педиатрами ещё в советские времена в детских санаториях Крыма и Кавказа, показали, что в первую неделю после приезда на курорт северные дети заболели. Вернувшись с юга домой, они заболели вновь. Резкая смена

климата — это большая нагрузка на организм малыша. Поэтому, если вы не хотите, чтобы польза от отдыха на тёплом море была перечёркнута двумя болезнями подряд, отправляйте малыша в другой климат на как можно более долгий срок. Но разумнее всего дожидаться, когда ребёнку исполнится пять-шесть лет, вот тогда уже и везите его на курорт к тёплому морю. Чтобы прогрелся, закалился, научился плавать. А пока все радости лета малыш получит в родных краях. Он будет играть с тёплой водичкой, налитой в корыто, бегать босиком, строить из песка крепости, собирать цветочки, рассматривать жуков и бабочек и к осени станет намного здоровее и умнее.



Даже во время самого продуманного, хорошо спланированного отдыха может возникнуть неприятность, которую трудно было избежать. Как выйти из неё с минимальными потерями?



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



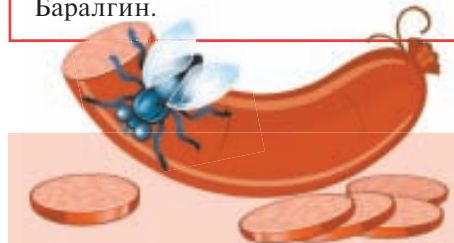
foto Legion-media



...вы обгорели

В лечении солнечных ожогов необходимо соблюдать три правила: охлаждение, увлажнение, обезболивание.

- Для охлаждения используют смоченные в холодной воде салфетки.
- Для увлажнения кожи используют: Пантенол-спрей, крем Бепантен, спрей Олазол, аэрозоль Ли-виан, Солкосерил (мазь и крем), гель Фенистил и Псило-бальзам.
- Болевые ощущения уменьшают обезболивающие препараты: Ибупрофен, Найз, Аспирин, Анальгин, Баралгин.



...вы отравились

Надо вывести из организма виновников отравления (микробы, вирусы, токсины).

- Для этого применяют адсорбенты — препараты, которые собирают на себя патогенные вещества и удаляют их из желудочно-кишечного тракта (Смекта, Энтеросгель, Полисорб, Фильтрум, активированный уголь).
- Жидкость и минеральные соли, потерянные с рвотой и жидким стулом, восполняют, принимая глюкозо-солевые растворы: Регидрон, Глюкосолан, Оралит, Гастролит. Для детей — Humana Электролит, Гидровит.
- Вопрос о назначении антибактериального лечения решает врач.

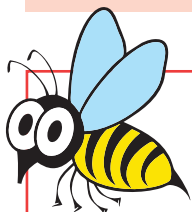
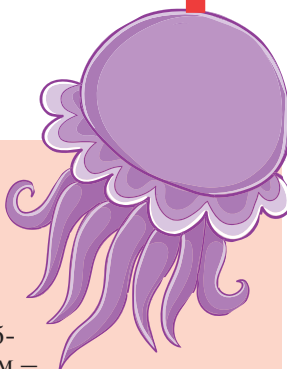
Скорая помощь

Что делать, если...

...вы получили ожог от медузы

- Следует немедленно выйти на берег и как можно скорее избавиться от оставшихся на коже щупалец: соскоблить их с помощью пилки для ногтей или тупой стороной ножа (кредитной картой, бритвенным станком).
- Раздражённую кожу промыть соевым или содовым раствором. Обычную воду использовать нельзя — она способствует всасыванию яда!

- После промывания кожи наложите компресс с нашатырным спиртом или яблочным уксусом — эти вещества препятствуют всасыванию токсинов.
- Чтобы уменьшить отёк и чувство жжения используйте гидрокортизонную мазь, Фенистил-гель, Псило-бальзам, гель Алоэ-Вера, крем Ла-Кри.



...вас укусила пчела или оса

- Осторожно удалите жало (его оставляет только пчела).
- Протрите место укуса перекисью водорода, хлоргексидином, мирамистином, спиртом.
- На место укуса наложите кашицу из пищевой соды (не снимайте до полного высыхания) или ватный тампон, смоченный нашатырным спиртом (детям: нашатырный спирт развести водой 1:1).
- Примите антигистаминное средство: Кларитин, Зодак, Зиртек, Эриус.

...вас укусила змея

- Наложите шину на укушенную руку или ногу, чтобы замедлить всасывание яда.
- Протрите ранку спиртом, йодом, зелёнойкой.
- Наложите на ранку стерильную повязку.
- Постоянно поите пострадавшего.
- Для ослабления аллергической реакции примите антигистаминный препарат.
- Доставьте пострадавшего в больницу для введения противозмеиной сыворотки.



ЧТО ПОЛОЖИМ В ДОРОЖНУЮ АПТЕЧКУ?

Жаропонижающие. Возьмите с собой любой препарат с парацетамолом. Напоминаем, что аспирин детям до 12 лет не дают.

Лекарства от пищевого отравления. Сорбенты, чтобы связать токсины, и препараты, восстанавливающие солевой баланс организма после поноса и рвоты.

Дезинфицирующие средства для обработки ранок — перекись водорода, зелёнку в карандаше, стоит прихватить также бактерицидные пластыри и бинт.

Антигистаминные препараты. Пыльца растений, укусы комаров, новая еда могут вызвать аллергическую реакцию.

Мазь от ожогов. Особенно если вы идёте в поход, едете в туристический лагерь.

Препарат от укачивания. Он не помешает тем, кто путешествует с детьми в автомобиле, летит на отдых самолётом, собирается плыть по морю на корабле.

Ваши постоянные **препараты от хронических болезней.** Не забудьте и их положить в аптечку.

Солнцезащитный крем. Солнечные ожоги легче предупредить, чем потом лечить. Кремы бывают от «фактора 12» до «фактора 30» — для кожи разной чувствительности. «Фактор 20» — самый подходящий для тех, кто только приехал на южный курорт с севера.



Материалы подготовила Марина МАТВЕЕВА



БЫСТРОЕ ЗАЖИВЛЕНИЕ РАН
у детей и взрослых



www.asoyuz.com

0+

Снижение кровообращения в ногах нередко заканчивается ампутацией и гибелью больного. Между тем в России появился новый метод лечения ишемии нижних конечностей.



Наши эксперты — доктор медицинских наук, профессор кафедры госпитальной хирургии медицинского факультета РУДН Алексей ЗУДИН

и сердечно-сосудистый хирург Ярославской областной клинической больницы, доктор медицинских наук, профессор кафедры хирургии ИПО Ярославского государственного медицинского университета Юрий ЧЕРВЯКОВ.



Масштаб проблемы

Два миллиона россиян страдают ишемией нижних конечностей. Болезнь проявляется перемежающей хромотой — болью в голених во время ходьбы, которая не позволяет человеку пройти без остановки — кому больше 1 км, а кому и больше 25 м. И если не лечиться, состояние будет только ухудшаться.

У 40% тех, кто страдает перемежающей хромотой, в перспективе — ампутация ноги, инвалидность, у многих гибель в ближайшие 5 лет после операции. Причём такие перспективы не только у российских больных, но и у пациентов из других стран. Частота ампутаций на 1 млн населения в год по причине ишемии ног: 400 — в Швеции, 300 — в Великобритании, 280 — в США, 500 — в России.

40 тысяч человек у нас остаются без ноги ежегодно. А потери для бюджета страны на одного обездвиженного пациента — 700 тысяч рублей. Вот как в цифрах выглядит эта проблема.

В чём причина?

Отчего в ногах ухудшается кровоснабжение? В основе заболевания — тот же атеросклероз, который приводит к инфарктам и инсультам. Только в случае ишемии ног холестериновые бляшки забивают не крупные артерии, а мелкие капилляры. Мышцы не получают достаточно кислорода,

начинают болеть при ходьбе, ноги мёрзнут, кожа на них становится бледной, голень из-за плохого питания утончается, ногти на ногах медленно растут, ломаются...

При этом ишемия нижних конечностей встречается чаще других сосудистых заболеваний, таких, например, как ишемическая болезнь сердца или инсульт. 42 тысячи новых пациентов с таким диагнозом появляются у нас ежегодно.

Как до недавнего времени лечили, да и сейчас ещё во многих местах лечат, ишемию ног?

Назначают сосудорасширяющие препараты. Но так как у них есть опасный побочный эффект — риск инфаркта, — такое лечение теперь признано неэффективным.

В 30% случаев ишемии ног кровоток пытаются восстановить хирургическим путём. Удаляют из крупных сосудов бляшки, ставят стенты, которые расширяют артерии, заменяют старые сосуды на искусственные...

Но в мелкие сосуды со скальпелем не заберёшься и стент в них не поставишь. Так что для 30% больных с ишемией ног медицина ещё совсем недавно была бессильна.

Новый метод

Но недавно появился новый метод: генно-терапевтический, который позволяет вырастить новые капилляры.

Это всего лишь 2 курса уколов, когда в мышцы вводится ген, который приводит в действие фактор роста

сосудов ног, и этот фактор заставляет периферические сосуды расти. Рост может продолжаться до трёх лет.

Безопасность метода была подтверждена во время клинических исследований, проходивших в 33 медицинских учреждениях России и Украины. С этого года препарат, созданный нашими учёными, зарегистрирован и производимый в России, входит в список жизненно необходимых лекарств.

Шесть лет прошло с того времени, как первые пациенты получили генную терапию и у них выросли новые капилляры. Так они и остались, снабжают ткани ног кровью и позволяют бывшим больным ходить без боли.

Марина МАТВЕЕВА

Наибольшее количество больных ишемией нижних конечностей — среди мужчин 50–60 лет.

Алкоголь — не друг

? Страдаю гипертонией. Анализ крови показал повышенный уровень мочевой кислоты, и врач запретил спиртное. Но ведь оно расширяет сосуды, а это и при гипертонии должно быть хорошо.

В. П. Гололобов, Пермь



руководитель отдела заболеваний миокарда и сердечной недостаточности НИИ кардиологии им. А.Л. Мясникова РКНПК МЗ РФ, заслуженный деятель науки РФ Сергей ТЕРЕЩЕНКО. —

Ведь если организм не справляется с выводом мочевой кислоты, о чём и свидетельствует её избыток в крови, то последствия могут быть очень нежелательными: к примеру, подагра, ишемическая болезнь сердца, дальнейшее прогрессирование гипертонии. Помимо исключения алкоголя, врач назначит диету, значительно ограничивающую употребление мяса и рыбы, убирающую из рациона всякие колбасы и расширяющую содержание в нём овощей и фруктов. И скорее всего, выпишет аллопуринол или колхицин — препараты, снижающие уровень мочевой кислоты. Только первый принимают, чтобы остановить нежелательные процессы, а второй — чтобы снять острые проявления болезней.

Есть и другое важное условие, для того чтобы организм мог восстановиться, — это отдых. Спать необходимо не менее 8–9 часов в сутки, причём ложиться в одно и то же время. И не забывать о прогулках на свежем воздухе — по 30 минут в день, не меньше.

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ НОГ:

1 возраст: атеросклероз сосудов ног у мужчин начинает проявляться после 45 лет, у женщин — после 55 лет;

2 мужской пол;

3 курение: 90% больных ишемией ног — злостные курильщики;

4 сахарный диабет: у пациентов с этим заболеванием вероятность ампутации возрастает в 10 раз;

5 ожирение: риск атеросклероза повышается, если объём талии у мужчины больше 102 см, у женщины — больше 88 см;

6 гипертония;

7 повышенный уровень холестерина в крови: это фактор риска появления бляшек, закупоривающих сосуды;

8 наследственность: в группе риска те, у чьих родственников были инфаркты и инсульты.

ИФ ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

Это заблуждение, что алкоголь снижает артериальное давление. Вернее, он снижает его, но только на короткое время. Последующая реакция организма малоощутима, но она противоположна: резкое сужение сосудов. То есть если после принятия рюмки крепкого напитка давление упало со 140 мм рт. ст. до 100, то немного погодя оно может скакнуть на 150. Кроме того, после спиртного учащается сердцебиение, что тоже плохо. Поэтому от алкоголя вам следовало бы воздерживаться в любом случае.

Но если в крови ещё и избыточное количество мочевой кислоты, его следует исключить вообще, потому что это — один из основных факторов, приводящих к гиперурикемии.

«Отнеситесь серьёзно к тому, что говорит врач, — советует д.м.н., профессор,

ХОЛЕСТЕРИН МОЖЕТ БЫТЬ В НОРМЕ И БЕЗ СТАТИНОВ!

Высокий холестерин – бич современного общества.

Люди с повышенным его уровнем вынуждены вести с ним беспощадную войну, ведь на кону здоровье их сердца и сосудов, а значит, и всего организма в целом. «Лидером» по борьбе с холестерином по праву считаются статины (синтетические лекарства).

Однако все больше людей вынуждены отказываться от их приема или искать им альтернативу. Причина этого кроется в большом количестве побочных действий: это и головные, мышечные боли, и хроническая усталость с бессонницей, проблемы с пищеварением (тошнота, рвота), регулярные

аллергические реакции. И это далеко не весь список.

Всем, у кого повышен уровень холестерина и кто ищет альтернативу статинам, стоит обратить внимание на лекарственное средство Атероклефит* от компании Эвалар.

Атероклефит выводит холестерин из организма и препятствует его отложению на стенках сосудов в виде атеросклеротических бляшек. Более того, Атероклефит укрепляет стенки сосудов, нормализует их проницаемость и эластичность. Хорошей новостью является то, что Атероклефит переводит «плохой» холестерин — низкой плотности в «хороший» — высокой плотности, который жизненно необходим человеку для правильного функционирования головного мозга и производства гормонов, таких как тестостерон и эстроген.

Благодаря своему натуральному составу — Атероклефит имеет более высокий профиль безопасности, чем статины, и в результате может приниматься так долго, как этого требует лечение!²



При-
нимайте
натуральное ле-
карство Атерокле-
фит — пусть сосу-
ды будут чистыми,
а сердце здоро-
вым! Холестерин
может быть в нор-
ме и без статинов!

КСТАТИ

Последние исследования пока-
зали, что постоянный прием стати-
нов увеличивает риск возникновения
сахарного диабета на 70%.¹

ДЛЯ СУСТАВОВ ПРИНИМАЙТЕ ЛУЧШИЕ⁶ СРЕДСТВА СЕРИИ «ХОНДА»

Достоинства натуральных⁷ средств «Хонда»

- Содержат максимальные дозировки самых важных для суставов компонентов от лучших мировых производителей: коллаген — 8000 мг, хондроитин — 800 мг, глюкозамин — 1350 мг, гиалуроновая кислота — 50 мг, MSM — 600 мг («Хонда drink»).
- Большой выбор форм выпуска: капсулы, таблетки, кремы, напиток — для любых предпочтений.
- Совместное применение снаружи (крем) и изнутри (таблетки и др.) усиливает их эффективность.



«Хонда» drink

ХОНДРОПРОТЕКТОРНЫЙ
НАПИТОК С КОЛЛАГЕНОМ

С высокой степенью биодоступности
ингредиентов для усиленного питания
суставов и позвоночника



«Хонда» капсулы

С хондроитином
и глюкозамином —
самый доступный
по цене хондропротектор⁸



«Хонда Форте» таблетки

500 мг хондроитина и 500 мг глюко-
замина в 1 таблетке, как в зарубеж-
ных аналогах, но по выгодной це-
не: на 20% дешевле по сравнению
с аналогом⁹



Крем «Хонда»

Для глубокого проникновения
хондроитина и глюкозамина
через кожу, что способствует
усиленному питанию хрящевой ткани



ДЛЯ ЗАЩИТЫ ПЕЧЕНИ

«ГЕПАТРИН»:

ТРОЙНАЯ ЗАЩИТА ПЕЧЕНИ

Только «Гепатрин» содержит три са-
мых важных компонента для защиты
печени:

1. **Эссенциальные фосфолипиды** спо-
собствуют естественному восстано-
влению клеток печени.
 2. **Расторопша** содержит силимарин,
который способствует защите пече-
ни от токсинов и негативного воз-
действия свободных радикалов.
 3. **Артишок** направлен на регулирова-
ние выработки желчи и ее оттока.
- Вместе они обеспечат тройную за-
щиту вашей печени!

Выгода:
вместо трех
препаратов один —
«ГЕПАТРИН»!



Реагируете на погоду?

В любую погоду лекарство Гинкоум*
устраняет головную боль, головокруже-
ние, шум в ушах...

Если смена погоды все чаще отража-
ется на вашем самочувствии: вас муча-
ют головные боли, шум в ушах и голо-
вокружения — это может быть вызва-
но нарушением мозгового кровообра-
щения и плохим состоянием сосудов
головного мозга. Устранить это помо-
жет Гинкоум — натуральное лекарство
на основе гинкго билоба. Не случай-
но более 60% пациентов в Германии
и более 70% во Франции с возрастом
принимают средства на основе гинк-
го³. Гинкоум снижает вязкость крови,
препятствует образованию ее сгустков,
улучшает мозговое и периферическое
кровообращение и в результате реша-
ет сразу несколько проблем:

1. Устраняет головную боль, голово-
кружение, шум в ушах.
2. Улучшает память, внимание, повы-
шает умственную активность.
3. Снижает риск инсультов за счет
уменьшения тромбообразования.
4. Помогает при тяжести в ногах, ощу-
щениях холода, боли при ходьбе и
болезненных судорогах.

Миллионы россиян выбирают
именно Гинкоум от компании Эвалар.
Его цена в 2 раза выгоднее француз-
ского аналога⁴, поэтому Гинкоум стал
самым популярным в России.⁵

Гинкоум — фитотерапия от Эвалар.



Спрашивайте во всех аптеках города! www.evalar.ru «Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).

¹ <http://zdravotvet.ru/nuzhno-li-pit-tabletki-ot-cholesterina-vred-ili-polza>. ² В рамках указанного способа применения, прописанного в инструкции по применению лекарственного средства «Атероклефит». ³ Журнал «Фитодоктор», №3, сентябрь 2013, С. 15. ⁴ По данным «Группа ДСМ» на 01.03.16. ⁵ Среди препаратов Гинкго Билоба в натуральном выражении. По данным «Группа ДСМ» за 4 месяца 2016. ⁶ В серии «Хонда». ⁷ По действующим компонентам. ⁸ Цена приведена по данным ЗАО «Группа ДСМ» (средняя цена за декабрь, 2015). Аналоги для сравнения выбраны по действующим компонентам. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама



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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.



Сегодня атопическим дерматитом страдает около 40% населения земного шара. В нашей стране родители тоже сталкиваются с этим заболеванием у своих малышей всё чаще. Каковы первые проявления болезни? И как можно помочь малышу?

Наш эксперт — заведующая отделением аллергологии Клиники ФГБУН ФИЦ питания и биотехнологии, председатель Союза детских аллергологов, доктор медицинских наук, профессор Вера РЕВЯКИНА.



Первые проявления

Симптомы атопического дерматита — хронического аллергического заболевания — можно наблюдать уже в первые месяцы жизни младенца. Чаще всего это высыпания на коже в области щёк и подбородка. Их называют младенческой корочкой. У кого-то эти проявления бывают в виде трещинок, шелушений, красной сыпи, у кого-то выступает мокнутие — результат воспалительного процесса на коже с образованием пузырьков. И то и другое крайне неприятно, сопровождается зудом, который усиливается по ночам. Со временем локализация проявлений дерматита меняется, и к концу года высыпания могут беспокоить малыша в районе сгибов рук, ног, а также на шее и груди. Многие мамы наблюдают у крох сухость кожи вокруг глаз и рта. А сама кожа малыша становится грубой и шершавой.

Главное — профилактика

Самое главное, что могут сделать родители для своего малыша с предположительностью к аллергическим

Щёчки обсыпало

Откуда дерматит?



фото Legion-media

От атопического дерматита пока что нет лекарства, которое бы вылечило ребёнка раз и навсегда.

реакциям, — это не допустить провоцирующих факторов.

Если вы кормите грудью, исключите из своего рациона продукты, вызывающие аллергию, этим вы значительно снизите риск появления атопического дерматита у своего ребёнка.

При первых признаках дерматита обратитесь к специалисту, чтобы выявить причину высыпаний.

Пока что от атопического дерматита нет лекарства, которое бы вылечило ребёнка раз и навсегда. И, к сожалению, последствия этой аллергической реакции могут привести к более

тяжёлым заболеваниям. Но атопический дерматит имеет два плюса: во-первых, его вообще можно не допустить, если чётко следить за рационом и образом жизни ребёнка. А во-вторых, столкнувшись с ним и выяснив причину возникновения, его достаточно легко контролировать.

Проходим диагностику

Если малыш уже имеет аллергические высыпания на коже, необходимо оп-ределить продукты, их вызывающие.

! Пройдите диагностику по анализу крови. Это один из самых достоверных и современных способов на сегодняшний день. По результатам анализа определяются специфические IgE (иммуноглобулин E) в крови ребёнка и IgG (иммуноглобулин G). Первые Ig ответственны за развитие аллергических реакций, а вторые определяют непереносимость того или иного пищевого аллергена.

! Ведите пищевой дневник. Записывайте всё, что даёте крохе: так вы сможете понять, какие продукты вызывают покраснение или зуд.

Правила питания

✓ Для детей с аллергической реакцией на молоко существуют соевые смеси, которые не содержат белков коровьего молока и лактозу. Их можно давать малышам с 6 месяцев.

✓ Добавляйте в питание ребёнка про- и пребиотики. Эти вещества благоприятно влияют на микрофлору кишечника и на формирование иммунной системы.

✓ Вводите прикорм постепенно. Не давайте младенцу несколько новых продуктов одновременно, не давайте фруктовые и ягодные смеси (тем более свежие), только моносоки и пюре. Позвольте ему не спеша познакомиться с каждым новым продуктом и внимательно следите за реакцией.

✓ Зимой не стоит закармливать ребёнка цитрусовыми. Все цитрусовые — аллергенны.

✓ Цвет фруктов и овощей — это не маркеры аллергии, как считалось раньше. Не делите продукты на «опасные» — красные, оранжевые — и «безопасные» — зелёные!

Дария ЖМУРОВА

КРОВЬ ИЗ НОСА

? Ребёнок чихнул — из носа пошла кровь. Очень долго не могли остановить. Как надо правильно действовать в таком случае?

Елена, Москва

▲ Отвечает педиатр, доктор медицинских наук, профессор Лев ХАХАЛИН:

— У нас в переднем отделе носовой перегородки с обеих сторон расположены зоны Киссельбаха — компактные клубочки артериальных капилляров (самые мелкие сосуды). Эти клубочки в холодное время служат местной отопительной системой, а в тёплое — охладителями.



Чтобы эффективно выполнять свои функции теплообмена, капилляры зон Киссельбаха расположены очень близко к поверхности слизистой носа, и поэтому довольно легко травмируются и внешними воздействиями (ковыряние в носу, микротравмы носовой перегородки...), и такими факторами, как повышение артериального давления, иссыхание слизистых

оболочек при учащённом носовом дыхании, нарушения свёртываемости крови... Резкий и сильный воздушный удар, которым сопровождается чихание, — тоже достаточная причина для появления небольшого (в объёме 1—3 столовых ложек) носового кровотечения.

Справиться с ним легко. Надо:

1 Посадить (или взять на руки) ребёнка. Успокоить его.

2 Наклонить его голову ВПЕРЕД, причём так, чтобы кровь сбегала с крыльев

носа. (Если не получается усадить ребёнка, его кладут на любой бочок и голову располагают так, чтобы кровь обязательно вытекала, а не накапливалась во рту, проглатывалась и позже спровоцировала рвоту).

3 К переносице приложить холодный предмет. Как правило, под воздействием холода капилляры сужаются, в их просвете появляются тромбы и кровотечение прекращается. Охлаждение должно продолжаться ещё не менее 10 минут после остановки кровотечения.



4 Если нос продолжает кровить, надо воспользоваться любым из двух механических способов остановки кровотечения: довольно сильным прижатием ноздри к носовой перегородке на 10 минут или использованием ватно-марлевого тампона, пропитанного водой, а ещё лучше — аптечными каплями от насморка типа нафтизин, санорин и им подобными.

5 Повторяющиеся носовые кровотечения у ребёнка — серьёзный повод показать его оториноларингологу, чтобы исключить вероятность развития у него заболеваний сосудистой или кровеносной системы.

Ни минуты на месте!

Как справиться с непоседливым ребёнком?

Синдромом дефицита внимания и гиперактивности страдают до 20% современных детей. Почему? И как утихомирить такого ребёнка?

Причины и следствия

Единого мнения, отчего возникает синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), до сих пор нет. Кто-то предполагает, что в его основе лежат органические поражения головного мозга, которые, в свою очередь, могут быть вызваны или внутриутробным кислородным голоданием или родовой травмой. Кто-то связывает СДВГ с нарушением выработки гормона дофамина. Существуют и совсем уж экзотические теории. Например, что симптомы СДВГ мы унаследовали от первобытных людей. У доисторического охотника периоды сверхконцентрации внимания при выслеживании добычи чередовались с периодами бездействия. Переход от охоты к земледелию требовал иного типа внимания. Но в генах у некоторых из нас остались черты «охотничьего» образа жизни.

Как бы то ни было, родителям гиперактивных ребятишек не позавидуешь. В школе от детей требуют усидчивости и дисциплины. А избыток энергии и неумение сосредоточиться считаются чуть ли не смертным грехом и наказываются плохими оценками.

Перерастёт?

В большинстве случаев гиперактивный ребёнок перерастает синдром и к 13–14 годам практически ничем не отличается от сверстников. Однако, если ребёнку ещё в детском саду успели объяснить, что он «самый



бестолковый», а измотанные претензиями родители не нашли в себе сил защитить своего малыша, именно к подростковому возрасту проявления СДВГ могут сыграть с ним злую шутку. «Самый плохой», «самый трудный» — он идёт к плохим и трудным, становится членом подростковой группировки, — пишет психолог Екатерина Мурашова в своей книге «Ваш непонятный ребёнок». — Здесь его бесстрашие, импульсивность, презрение к увещаниям и наказаниям впервые оказываются уместны и вызывают уважение сверстников. Отвергнутый «нормальным» миром, именно здесь он находит сочувствие и понимание. И тогда, учитывая интеллектуальную и эмоциональную поверхностность гипердинамичного подростка, нужны какие-то экстраординарные меры и события, чтобы заставить его свернуть с выбранного им пути». Чтобы этого не произошло, мамы и папы должны спохватиться гораздо раньше.

В большинстве случаев гиперактивный ребёнок перерастает синдром и к 13–14 годам практически ничем не отличается от сверстников.

ему в этом помочь. «Это может быть опасно, потому что...», «Если ты сейчас поступишь так, то в следующий раз...»

✓ **Никогда публично не присоединяйтесь к окружающим в оценке вашего ребёнка.** Ведь вы, родители, его единственный оплот и защита. Пусть ваше чадо знает: есть кто-то, кто видит в нём не только отвратительного хулигана.

✓ **Говорите ему о чувствах, которые испытывают другие люди, проясняйте нравственную и этическую глубину ситуаций.** К сожалению, ребёнок с СДВГ поверхностен не только в своих увлечениях, но и в своих нравственных оценках, и для него важно в дальнейшем иметь некий алгоритм анализа ситуаций.

✓ **Приучайте его к усидчивости и внимательности.** Например, с помощью таких игр: «съедобное — несъедобное», «да» и «нет» не говорите...

✓ **Обратитесь к психологу.** Он расскажет, с какими трудностями вам придётся столкнуться. Например, совет «взять себя в руки», «сосредоточиться» не принесёт ничего, кроме вреда. А попытки уговорить гиперактивного ребёнка «сидеть спокойно» и «не вертеться» — бесполезная трата времени.

✓ **Скорректируйте его питание.** Около 70% детей с СДВГ испытывают дефицит магния. Причём осенью и зимой этот дефицит только усиливается. Включите в меню ребёнка как можно больше зелёных овощей и фруктов, круп, злаков. А также продуктов, содержащих витамин В₆ (он способствует усвоению магния из пищи) — его много в бананах, печёном с кожурой картофеле, буром рисе, гречке.

ГИПЕРАКТИВЕН ЛИ ВАШ МАЛЫШ?

Проверьте своё чадо по этой анкете. Если наберёте 6 и более признаков невнимательности и/или 6 и более признаков гиперактивности и импульсивности, проконсультируйте ребёнка у психолога и невролога.

8 ПРИЗНАКОВ НЕВНИМАТЕЛЬНОСТИ

- 1 Ребёнок невнимателен к деталям, из-за этого допускает ошибки в заданиях.
- 2 Легко отвлекается, с трудом сосредотачивается.
- 3 Не слушает обращённую к нему речь.
- 4 Не может довести дело до конца (но не из протеста и не из-за того, что не понял задание).
- 5 Ему трудно спланировать самостоятельную работу.
- 6 Старается избежать выполнения заданий, требующих продолжительного усилия.
- 7 Часто теряет вещи.
- 8 Забывчив.

6 ПРИЗНАКОВ ГИПЕРАКТИВНОСТИ

- 1 Беспокоен, постоянно крутится, дрыгает руками и ногами, всё время что-то тербит.
- 2 Не может усидеть на месте, когда это требуется (например, вскакивает на занятиях).
- 3 Часто проявляет бесцельную двигательную активность: бегают, носится, прыгает, пытается куда-то залезть, когда это не разрешается.
- 4 Не умеет тихо, спокойно играть или заниматься своими делами.
- 5 Всегда «заведён», ведёт себя так, как будто у него внутри мотор.
- 6 Чрезмерно разговорчив, болтлив, поток речи невозможно остановить.

3 ПРИЗНАКА ИМПУЛЬСИВНОСТИ

- 1 Часто отвечает на вопросы, не задумываясь и даже не дослушав их до конца.
- 2 Ему трудно ждать своей очереди.
- 3 Постоянно прерывает говорящих и вмешивается в чужие разговоры — не даёт другим разговаривать и играть.

ВАЖНО!



Детям, у которых есть трудности с концентрацией внимания, помогает музыка, говорят американские исследователи из города Сан-Диего.

Они предложили ребятам войти в состав гамелана — традиционного индонезийского оркестра, где исполнители играют на ксилофонах, металлофонах, гонгах и барабанах. Здесь нет сложной техники, важно лишь чувствовать ритм и слышать группу.

Гиперактивные дети занимались в гамелане год. И чем больше они учились попадать в общий ритм и синхронизироваться с остальными участниками ансамбля, тем лучше становились результаты их тестов на интеллект, мышление и сообразительность. Исследователи предполагают, что такие музыкальные занятия помогут лечить СДВГ.

✓ **Оценивайте поступки, а не личность ребёнка.** Вы можете сказать ему: «Я терпеть не могу, когда ты разбрасываешь игрушки». Но нельзя по тому же поводу говорить: «Ты — неряха».

✓ **Сделайте так, чтобы он больше двигался.** Установите дома спортивный комплекс, чтобы ребёнок в любую минуту мог повисеть на канате или покачаться на кольцах. Пусть до упаду бегает во дворе. Как только позволит возраст, отведите его в спортивную секцию.

✓ **Вместе с ним планируйте и оценивайте последствия его поступков.** Он не может предвидеть, что будет, не умеет спланировать, чтобы всё получилось, и вы должны



При склонности к гипертонии и некоторых других заболеваниях врачи рекомендуют сократить количество соли в пище, а то и переходить на бессолевую диету. Но всё пресное с непривычки кажется нам невкусным.

ЖИТЬ без соли вполне возможно. И трудно лишь сначала. Ведь нашему организму достаточно и того хлорида натрия, который содержится в продуктах. Ну а обмануть свой вкус не так уж и трудно. Есть по крайней мере **восемь хитростей**, помогающих это сделать.

Не солите пищу во время готовки, а присаливайте уже готовое блюдо. Но не всё, что лежит на тарелке, а только тот кусочек, который в данный момент отправляется в рот. Соль непосредственно попадает на язык, и даже минимально посоленная пища не будет казаться пресной. Важно не допустить «перерасхода» соли и не употреблять более одной чайной ложки (без горки).

Покупайте профилактическую соль с пониженным содержанием натрия. В неё, кстати, дополнительно вводятся калий, магний, поддерживающие сердце и сосуды.

Замените соль порошком из сушёных белых грибов: он придаст пище насыщенный вкус, а кроме того, добавит пектина для очистки кишечника.

Сдабривайте еду соусом из припущенных томатов. Именно так делают итальянцы, а они знают толк в кулинарии. А если хотите обойтись без остроты, добавляйте тушёные овощи: морковь, свёклу, сладкий болгарский перец, которые сами по себе содержат много интересных вкусовых веществ.

Употребляйте солёные продукты правильно. Конечно, от воблы, чипсов и сухариков необходимо решительно отказаться. Как и от еды со скрытой солью — колбас, сосисок и т.д. Но есть солёные продукты, которые очень полезны для организма. Есть их надо, соблюдая специальные условия. Например, брынзу лучше предварительно замочить на 1 час в воде, чтобы удалить излишки соли. А морскую рыбу, которая тоже всегда богата хлоридом натрия, надо во время еды запивать большим количеством воды. Либо можете уменьшить порцию рыбы.

Добавляйте лимонный сок. С ним любое блюдо приобретёт совсем другой вкус. Может быть, кисловатый привкус вам понравится больше солёного?

«Солите» суп и вторые блюда порошком из сушёных морских водорослей, например ламинарии. Этот продукт не только избавит организм от ненужной соли, но и добавит необходимый йод и другие полезные микроэлементы, которые содержатся в морской воде и морепродуктах.

Не пренебрегайте пряной зеленью — кинзой, петрушкой, укропом, базиликом — в сыром или сушёном виде. Только покупая сухую приправу, обращайте внимание на состав: часто туда добавляют йодированную соль.

Глеб ЧЕПЫЖОВ

Спешите оформить подписку на второе полугодие 2016 года!

«АиФ. Здоровье»
Ваша газета о самом главном

Индекс 32127

Во всех почтовых отделениях или на сайте subscr.aif.ru

Климакс – не болезнь, а естественный жизненный процесс. Поэтому женщинам не следует его бояться, а надо к нему хорошенько подготовиться. И тогда «осень жизни» будет гораздо легче «благодарно принимать».

Забудьте про паузы!

Как облегчить симптомы климакса

ЖЕНЩИНА в менопаузе ни в коем случае не должна ставить на себе крест и считать, что всё лучшее у нее – в прошлом, а впереди – только беспросветная тоска, увядание и болезни. Ведь радость возможна в любом возрасте. Но не только положительный психологический настрой может помочь женщине достойно пережить климакс и перешагнуть в «третий возраст» без страха и уныния. Правда, для этого придётся немало потрудиться. Итак, необходимо:

Рассчитывать на естественную защиту эстрогенов, которые в молодости предохраняли от болезней, в климаксе нельзя.

Похудеть



Лишний вес способствует более тяжёлому протеканию климакса.



Обуздать эмоции

Чем меньше шума и крика, слёз и истерик, тем меньше риск приливов. Так что учитеесь владеть собой! А при необходимости принимайте пустырник с валерианой.

Перестроить рацион



Всем поклонницам тяжёлой пищи (жареное мясо, колбасы, масло, торты), а также фастфуда следует пересмотреть свои пищевые привычки. Поскольку рассчитывать на естественную защиту эстрогенов, которые в молодости предохраняли от многих болезней, в климаксе уже нельзя, следует

самим позаботиться о своей защите. Для этого начиная с 40 лет надо налегать на продукты, содержащие витамин Е (зелень салата, злаковые, орехи, оливковое масло). Большую часть мясных продуктов следует заменить растительной пищей.

Важно обогатить рацион молочными и другими кальцийсодержащими продуктами (творог, рыба, кунжут). Полезно сократить количество соли и необходимо пить больше чистой воды. Чай и кофе лучше заменить травяными настоями. Вместо сладостей – мёд и сухофрукты.



Спать не менее 8 часов

Для этого нужно выработать режим дня и следовать ему и в будни, и в выходные. Вставать и ложиться лучше пораньше.

Ванна перед сном и доступ свежего воздуха в спальне облегчат засыпание.

Конечно, нельзя есть за 3–4 часа до сна.

И помните, снотворные и алкоголь – не метод борьбы с бессонницей.



Укреплять сосуды

Утром – контрастный душ, укрепляющий капилляры, по вечерам – ванночки для ног. И конечно, бросить курить.

Влюбиться!



И вообще не забывать про секс, который не только повышает самооценку, но и помогает восстановить гормональное равновесие.



Не носить синтетику

В одежде лучше отдавать предпочтение натуральным тканям, льну, который спасёт от потливости. Одеваться лучше многослойно, чтобы при необходимости быстро скинуть лишнее.



Больше отдыхать

Переутомление провоцирует приливы. Но отдыхать лучше не перед телевизором, а на свежем воздухе – в парке, лесу.



Очищать печень

При нехватке эстрогенов ухудшается обмен веществ, в крови скапливается много токсинов. Нейтрализовать их печени трудно – ей нужна помощь. Для этого принимайте расторопшу и специальные биодобавки, а также пейте ежедневно две-три чашки зелёного чая.



Заниматься спортом

Регулярные физические умеренные нагрузки способствуют снижению частоты приливов. Это могут быть пешие прогулки, плавание или любой другой вид спорта без перегрузок.



Избегать жары

Идеальное место для отпуска – санаторий с умеренным климатом и водолечением. А вот пребывание в жарком влажном климате, особенно под прямыми солнечными лучами нежелательно. Как и горячие ванны, бани и сауны.

Елена НЕЧАЕНКО

УРО ИНФО

ПОРТАЛ
О РАСТРОЙСТВАХ МОЧЕИСПУСКАНИЯ

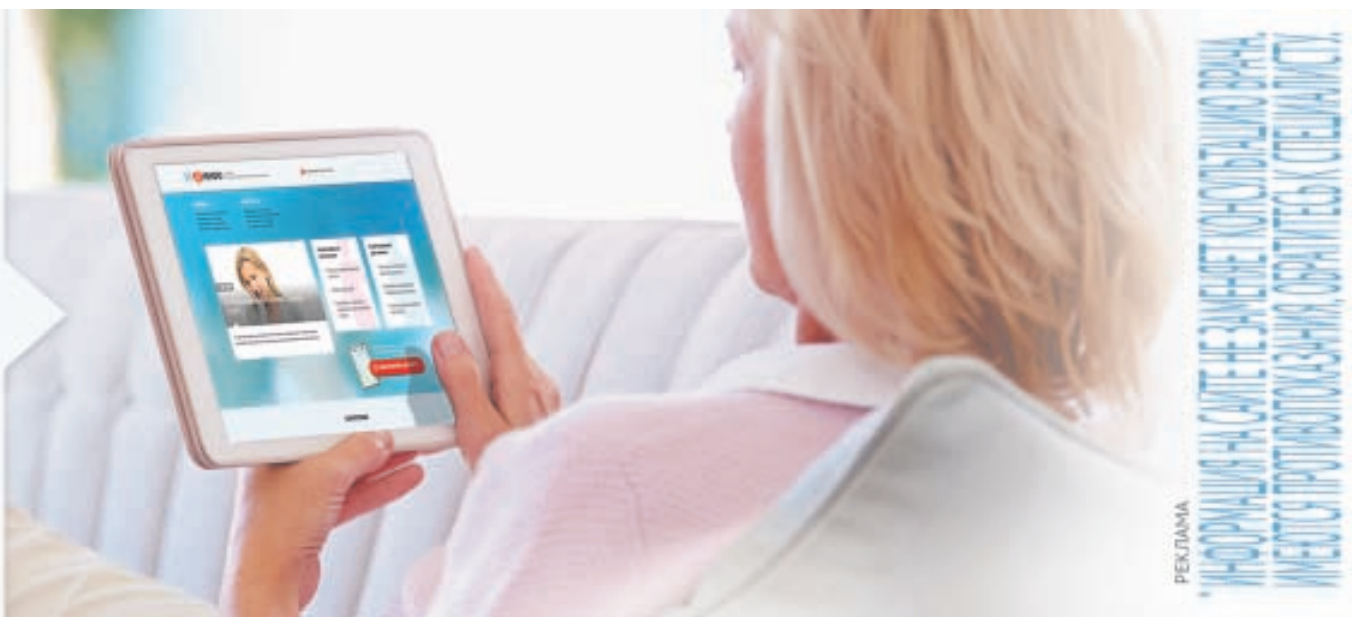
ЧАСТОЕ МОЧЕИСПУСКАНИЕ

НЕСТЕРПИМЫЕ ПОЗЫВЫ

НЕДЕРЖАНИЕ

ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С НАМИ*

Узнайте больше о решении деликатных проблем на сайте URO-INFO.RU



РЕКЛАМА



Если на голове – «три пера», то нельзя выглядеть эффектно? Ошибаетесь! Просто нужно знать, как обходиться малым объёмом волос.

ТОНКИЕ волосы чаще бывают у блондинок. Или рыжих. Реже – у темноволосых женщин европеоидной расы. У азиаток и темнокожих шевелюра, наоборот, обычно густая, а сами волосы – толстые, словно проволока.

Обман зрения

Увеличить диаметр волос, как и их густоту, заложенную генетически, практически невозможно. Но можно с помощью выбора оптимальной причёски и укладки достичь желаемого визуального эффекта. Например, поможет короткая стрижка или стрижка с рваными краями, а также классическое каре средней длины. Отлично выручат и бигуди, а вот горячие щипцы лучше не использовать, как и химическую завивку. К тонким волосам нужно относиться очень бережно, не стягивать их в тугие хвосты – это ухудшает питание кожи головы и может спровоцировать выпадение волос, число которых и так наперечёт. Использование фена и других агрессивных для волос средств – под запретом. А вот самомассаж головы, укрепляющие и увлажняющие маски, наоборот, очень приветствуются. Их стоит проводить как минимум раз в 1–2 недели.

Маловато будет!

Сделаем причёску пышной



Фото Legion-media

Чтобы начёс выглядел эффектно, а волосы меньше страдали от воздействия, их нужно предварительно помыть и хорошенько высушить.

МАСКИ ДЛЯ ТОНКИХ ВОЛОС

✓ **Для укрепления и придания пышности.** Мякиш бородинского хлеба залить кипятком. Остывшую кашку нанести на кожу головы и укутать полотенцем. Спустя час смыть тёплой водой без шампуня.

✓ **Для объёма.** Замочить 1 ст. ложку желатина в холодной воде на 10 минут. Прогреть смесь на водяной бане. Добавить 1 ч. ложку яблочного уксуса. Размешать до однородности. Равномерно нанести тёплую смесь по всей длине волос. Укутать волосы полиэтиленом и обернуть голову полотенцем. Через 30 минут смыть маску прохладной водой.

В результате каждый волосок покрывается тончайшим слоем желатина. Это укрепляет и внешне утолщает волосы и придаёт им сияние и зеркальный блеск.

✓ **От сечения и для утолщения волос.** 4–5 ложек сухой бесцветной хны заварить небольшим количеством горячей воды (до консистенции густой сметаны), спустя 10 минут добавить туда яичный желток, пару ложек оливкового масла и ложку коньяка. Держать 30–45 минут, смыть тёплой водой. Бесцветная хна укрепляет волосы, предотвращая их сечение и делая их толще и гуще.



3D-эффект

Ежедневно начёсывать волосы, стараясь добавить им недостающий объём, – плохая идея. Это сильно травмирует их. Систематически расслаивая кератиновые чешуйки кутикулы волоса, можно повредить его структуру. Однако в особо торжественных случаях соорудить начёс на таких волос – единственная возможность сделать причёску эффектной. К тому же именно тонкие волосы хорошо держат начёс, в отличие от тяжёлых, которые быстро опадают под собственным весом. Техника проста: расчёсывая шевелюру в обратную сторону, локоны приподнимаются от корней и затем фиксируются лаком (в небольшом количестве). Держать пряди надо вертикально, под прямым углом к голове. Начёсывать волосы нужно расчёской с частыми мелкими зубьями, укладывать их в пряди – мягкой

массажной щёткой. Чтобы начёс выглядел наиболее эффектно и чтобы волосы меньше страдали от воздействия, их обязательно нужно предварительно помыть и хорошенько высушить. Влажные волосы наиболее подвержены механическим и термическим воздействиям. Перед сном требуется смыть все фиксирующие средства, высушить шевелюру и нанести на неё спрей для лёгкого расчёсывания. Сделать массаж головы для улучшения кровообращения волосяного покрова и снятия напряжения. Ну и конечно, обязательно использовать маски.

Елена АМАНОВА

ЗДОРОВОЕ ТВ

Главная тема телеканала «Здоровое ТВ» – здоровье и качество жизни. Как не потерять здоровье, не растратить то, чем нас так щедро одарила природа? На этот важнейший вопрос отвечают авторы и ведущие программ канала – известные российские врачи и эксперты. «Здоровое ТВ» подскажет, как быстро снять головную боль и избавиться от простуды, порекомендует оптимальную диету и поможет выносить здорового ребенка.

«ЛОЖЬ О МОЛОКЕ»

«Пейте дети молоко, будете здоровы!» – кто не помнит эту

строчку из детской песни? А нужно ли пить молоко взрослым? Мнения врачей до сих пор расходятся, причем противники потребления молочных продуктов утверждают, что избыток кальция в организме взрослого человека приводит к тяжёлым заболеваниям, включая рак! Так ли это?



Какие опасности может таить в себе молоко? И какие болезни сопровождают современных коров, вынужденных ради высоких удоёв потреблять вдвое больше корма, чем требуется их организму? Вся правда и ложь о молоке и молочной индустрии – в новой программе телеканала «Здоровое ТВ»!

Смотрите премьеру передачи 23 июня в 19:55 (МСК).

«ОПАСНАЯ ГИГИЕНА»

Аллергия – одно из самых распространенных заболеваний нашего времени. Почему она возникает? Может быть, причина в слишком частой уборке? Например, в Германской семье из 4 человек тратит в год 64 килограмма моющих средств на уборку жилья! Это

много или мало? А вдруг, выдраивая до блеска сантехнику, мы делаем это себе во вред? И нужно ли так слепо верить производителям, утверждающим, что использование популярных средств гигиены уничтожит все известные микробы? Эти вопросы волнуют каждую женщину, стоящую на страже здоровья собственной семьи. Ответы – в нашем фильме.

Смотрите премьеру передачи 30 июня в 19:55 (МСК).

ТРЕНИРУЙСЯ ДОМА С ДЖЕФФом ХАЛЕВИ

Шум, люди, очереди у тренажеров и высокая цена абонемента – немудрено, что многие не решаются записаться в спортзал. К счастью, есть простые, дешёвые и эффективные

способы быть в форме, не выходя из дома. В этой программе фитнес-гуру Джефф Халеви поделится секретами домашних тренировок. Обходясь без дорогих тренажеров, Джефф изобретательно превращает привычные бытовые предметы в настоящие спортивные снаряды. В течение получаса тренер будет показывать простые упражнения, которые взбодрят вас, принесут пользу фигуре и гарантированно поднимут настроение.

Следите за нашими анонсами и программой передач Телекомпании «СТРИМ»!

Реклама, 16+

СТРИМ
ТЕЛЕКОМПАНИЯ





НЕ КАШЛЯЙ!

Если вы ухитрились схватить простуду в разгар лета, обязательно порадовать больной организм черешней. Вещества, содержащиеся в этой ягоде, способствуют разжижению мокроты. Однако лучше лечиться не свежими ягодами, а тёплым черешневым компотом.

Зато когда простуда отступит, свежие ягоды будут как нельзя более кстати. Черешня содержит много кумаринов – веществ, необходимых для поддержания тонуса организма. Именно поэтому черешню часто рекомендуют ослабленным и выздоравливающим после болезни людям.

Если ежедневно съедать по шесть черешен, утром и вечером, можно втрое снизить риск сердечных заболеваний.

Сезон черешни – раздолье для сладкоежек, ведь можно налегать на сладкое без вреда для фигуры.

Черешневый лес

Чем полезна

Черешня – это не только низкокалорийный десерт, но ещё и целый набор витаминов и микроэлементов, необходимых для нашего организма.

Мозг. В черешне содержится йод, без которого невозможна хорошая память и быстрая реакция.

Сосуды. Страдаете гипертонией? Ешьте черешню! Ягоды обладают мягким мочегонным эффектом и помогают снизить давление.

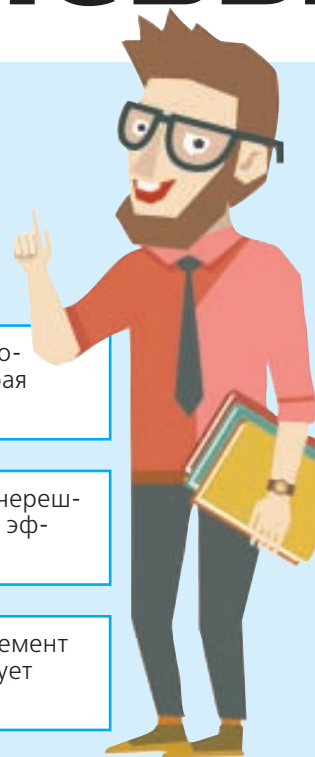
Сердце. В черешне много калия. Этот элемент укрепляет сердечную мышцу и нормализует пульс.

Волосы. Витамины группы В, которых в черешне немало, делают шевелюру густой и блестящей.

Глаза. В черешне много витамина А, который, как известно, незаменим для острого зрения. Однако чтобы организм смог усвоить бета-каротин, нужны жиры. Так что заедайте черешню сметаной или добавляйте ягоды в йогурты.

Кожа. Ягоды способствуют ровному загару. Так что лучшего десерта любителям пляжного отдыха не найти.

Желудок и кишечник. Ягоды содержат нежную растительную клетчатку, которая улучшает пищеварение и способствует профилактике запоров.



Делаем запасы

Сезон черешни недолог, а раз так, не упускайте шанс сделать запасы.

Сушим на компот. Ягоды вымойте, бланшируйте в течение 3 минут, затем охладите и разложите в один слой на сито. Сушите в духовке при температуре 60–65 градусов. Сухие плоды хранят в стеклянных банках, холщовых, хлопчатобумажных или бумажных мешочках в тёмном месте в течение 1 года. Полиэтиленовые пакеты для этой цели не подходят.

Морозим на десерт. Ягоды разложите по пластиковым контейнерам или пакетам (и те и другие должны иметь специальную маркировку о том, что они подходят для заморозки пищевых продуктов) и отправьте в морозилку. Причём чем ниже будет температура при заморозке (рекомендуемая температура минус 30–35 градусов), тем больше витаминов и микроэлементов вам удастся сохранить. Когда черешня замёрзнет, температуру в морозильной камере можно поднять.

Маринуем на гарнир. Маринованная черешня прекрасно сочетается с мясом, птицей, хорошо чувствует себя в салатах и овощных рагу. В 1 л воды растворите 300 г сахара, добавьте стакан уксуса. Черешню вымойте, удалите косточки и наполните ягодами банку почти до верха. Бросьте в банку 10 горошин душистого перца и палочку корицы. Залейте ягоды горячим маринадом и стерилизуйте в банке 5 минут.

Варим к чаю.

Из черешни получается вкусное варенье, а джем просто бесподобен. Измельчите в блендере 1 кг черешни, предварительно вы-

нув косточки из ягод. Переложите в таз, засыпьте сахаром (700–800 г) и оставьте на 2 часа. Затем варите, пока джем не загустеет. Разлейте по банкам и закройте крышками.

Александра БОРИСОВА

актриса

Юлия Гончарова

– Черешню обожаю с детства. У моей бабушки черешня росла в саду, поэтому этот вкус остался в памяти на всю жизнь. Черешня – очень полезное лакомство. Она содержит витамины, благоприятно влияющие на состояние всего организма. При выборе ягод обращаю внимание на то, чтобы на них не было вмятин, порезов.



первый читатель

ВЫБИРАЕМ ЧЕРЕШНЮ

1 В красных сортах ягод больше витамина А и железа, в розовых – витамина С, а белые – реже вызывают аллергию.

2 Зелёные крепкие плодоножки говорят о том, что ягоды свежие. Сухие – о том, что черешня переспела, или долго лежала.

3 Кожица у ягод должна быть блестящей. Матовая шкурка говорит о том, что черешня перележала или была обработана химикатами.

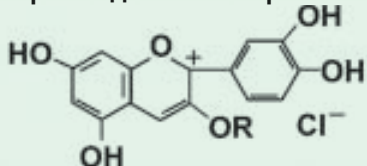


СМЕХ Ха-Ха! ТЕРАПИЯ

– А чего у тебя арбузы так рано поспели?
– Это не арбузы, а крыжовник.
– Кум, да у тебя слива уже опадает!
– Это не слива, а черешня.
– Слушай, кум, а чего у тебя соловей в кустах трещит, заливается, лето ведь?
– Да не соловей это – счётчик Гейгера!!!

КСТАТИ

Своим насыщенным бордовым цветом черешня обязана высокому содержанию антоцианов. Эти вещества – мощнейшие антиоксиданты, они защищают организм от преждевременного старения, неблагоприятной экологии и злокачественных опухолей. Есть данные, что антоцианы снижают риск возникновения сахарного диабета второго типа.





Некоторые представления о здоровом образе жизни, прежде считавшиеся непрекаемыми, утратили свои позиции. Давайте приведём свои представления в соответствие с текущими реалиями!

Мнение: худые живут дольше.

➔ **На самом деле:** опровергнуто, по крайней мере в отношении женщин. Американские физиологи обследовали дам от 18 до 45 лет. Участницы взвешивались, проходили обмер талии и бёдер, а затем сдавали анализы. Самыми здоровыми оказались обладательницы пышных бёдер! И чем больше была разница между объёмами талии и бёдер, тем лучше оказались анализы.

Учёные предположили, что причина в том, что в подкожном жире на бёдрах накапливается большое количество полезных органических кислот, в частности омега-3. А вот жир на талии таких полезных веществ не содержит, лишь способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний!

Факт

Если объём талии достигает 80% роста человека, то это сокращает жизнь примерно на 20 лет.



Тренировки в вечернее время могут спровоцировать бессонницу. Ведь спорт тонизирует нервную систему, а это мешает заснуть.



Мифы о долголети

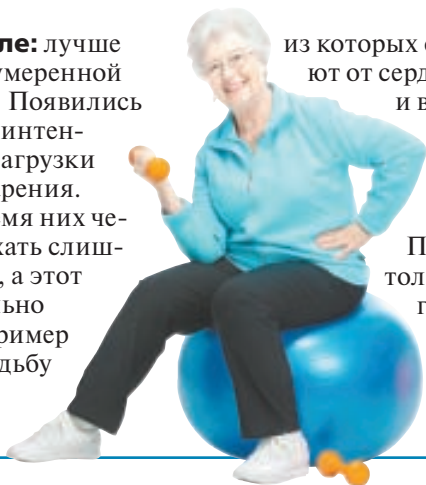
Мнение: надо заниматься спортом.

➔ **На самом деле:** лучше не спортом, а умеренной физкультурой. Появились данные, что частые и интенсивные физические нагрузки ускоряют процесс старения. Дело в том, что во время них человек вынужден вдыхать слишком много кислорода, а этот газ, как известно, сильно окисляет клетки. В пример приводят тяжёлую судьбу профессиональных спортсменов, многие

из которых с возрастом страдают от сердечно-сосудистых и воспалительных заболеваний.

Факт

Продлевают жизнь только умеренные нагрузки, которые лишь слегка поднимают пульс — до 120–130 ударов в минуту.



Мнение: надо пить 1,5–2 л воды в день.

➔ **На самом деле:** действительно, вода помогает вывести токсины из организма. Однако недавно специалисты из Университета Пенсильвании заявили, что польза обильного питья сильно преувеличена. Они долгое время изучали анализы людей, которые на протяжении многих лет выпивали 1,8 л воды в день, и тех, кто пил в полтора-два раза меньше. И оказалось, что разницы в состоянии здоровья практически никакой нет!

Факт

Нечего заливать в себя воду, если пить не хочется! Сок, суп, жидкие каши тоже содержат в себе жидкость, так что их поклонникам вливать в себя 2 л воды в день отдельно не требуется.



Мнение: надо есть натуральные продукты.

➔ **На самом деле:** если есть возможность питаться со своего огорода — это прекрасно. А вот специально покупать дорогие продукты с пометкой «био» не стоит. По мнению агротехников, количество витаминов и минералов в растениях зависит исключительно от того, как на эти растения падает солнечный свет, сколько на него попадает дождя, ветра, в каких геологических условиях оно растёт (на чернозёме или суглинке) и так далее. Удобрения же, будь то повсеместно осуждаемая «химия» или экологический навоз, на витаминно-минеральный состав практически не влияют.

Факт

«Химия» может быть вполне безобидной, а яды — совершенно натуральными. Например, мощный токсин — синильная кислота — содержится в самих миндальных орехах. А все нерафинированные растительные масла содержат миотоксины, избыток которых может привести к параличу дыхательных мышц.



Татьяна МИНИНА



Круглосуточный
кулинарный телеканал
для всей семьи



Узнайте подробности
и смотрите
программы онлайн

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

УДИВЛЯЙ КАЖДЫЙ ДЕНЬ!



на правах рекламы

16+

Этот комплекс поможет сжечь лишний жир в области таза и скорректировать как объём, так и форму бёдер.

Имитация конькового хода

упражнение из арсенала конькобежцев и лыжников, адаптированное для непрофессионалов

Поставьте ноги вместе, руки заложите за спину, плечи разверните. Прогнитесь в пояснице (можно положить на неё кисти рук). Немного наклонитесь вперёд и присядьте. Если посмотреть на себя сбоку в зеркало, то слегка согнутые колени должны располагаться над носками стоп, а центр грудной клетки (не бюста!) — над коленями.

Сделайте шаг согнутой ногой вбок-вперёд, одновременно перенося вместе с ней и корпус. Отставленной ногой оттолкнитесь от пола, выпрямляя её в колене и приставьте к той, которой шагали. Колено выпрямлять нужно только в момент отталкивания, всё остальное время ноги полусогнуты! Теперь сделайте шаг вбок-вперёд только что приставленной ногой.

С каждым шагом продвигайтесь вперед на 20–30 см. Если размер комнаты не позволяет, делайте шаги из стороны в сторону (фактически на месте). Сделайте 5 шагов на каждую ногу и отдохните. Всего требуется 5 подходов.

Со временем упражнение можно усложнить: после отталкивания ногу подносить кпереди стоящей, но не ставить на пол, а держать на весу в нескольких сантиметрах от пола.

Степ-тач

упражнение из аэробики

Встаньте прямо, руки на пояс, плечи разверните, смотрите перед собой. Ноги поставьте шире бёдер, опора на пятки, колени слегка согните. Перенесите вес тела на одну ногу и одновременно поднесите к ней вторую, коснувшись её носком середины стопы, стоящей на полу. Не ставя ногу на пол, перенесите её в исходное положение и тут же сделайте то же самое в другую сторону — перенесите вес тела и коснитесь носком стопы.

► Повторите по 10 раз в каждую сторону, всего 2 подхода.

Занимайтесь спортом по утрам. В начале дня тренировки эффективнее сжигают жиры и ускоряют обмен веществ в организме.

Батман лайт

облегчённое балетное упражнение

Встаньте прямо, разверните плечи, руки положите на спинку высокого стула для опоры. Втяните живот, разверните плечи и напрягите ягодицы. Пятки соедините, носки разверните как можно шире. Одну ногу ведите по полу вбок, чертя носком по полу. В конце поднимите ногу над полом на 10–20 см и так же носком по полу вернитесь обратно. Корпус должен оставаться неподвижным, ноги — прямыми.

► Повторите 10–15 раз и сделайте то же самое другой ногой. Всего 3 подхода.

Отведение ноги лёжа

адаптированное упражнение из статодинамической гимнастики

Лёжа на животе, выпрямите ноги, вытяните носки и сожмите их. Оставьте левую ногу прижатой к полу, а правую слегка приподнимите. Нога прямая, напряжена, носок вытянут. Отводите правую ногу в сторону и возвращайте в исходное положение. Старайтесь в исходном положении не класть ногу на пол, а держать её на весу, но не расстраивайтесь, если сразу не получается. Упирайтесь в пол всем телом и руками, но не смещайте корпус.

► Повторите 7 раз и поменяйте ноги. Всего 3 подхода.

Ронде лайт

ещё одно облегчённое упражнение из балета

Встаньте как для батман лайт (плечи развёрнуты, ноги вместе, руки на опоре). Втяните живот, напрыгайте ягодицы. Отставьте одну ногу назад на носок. Опишите носком круг в воздухе через сторону, ведя ногу в 20–30 см над полом. Поставьте ногу спереди на носок и затем так же через сторону верните её назад. Не сгибайте колено поднятой ноги, не двигайте корпусом — ходит только нога. Опорную ногу можно слегка согнуть.

► Сделайте 20 кругов вперёд-назад и поменяйте ноги. Всего 3 подхода.

Приседание «пятки врозь»

усложнённое упражнение из классической гимнастики

Встаньте, соедините ноги, носки и колени сожмите, пятки слегка расставьте. Руки за спиной, плечи разверните, прогнитесь в пояснице, корпус слегка наклоните вперёд. Приседайте вниз примерно до той точки, в которой бёдра окажутся параллельны полу.

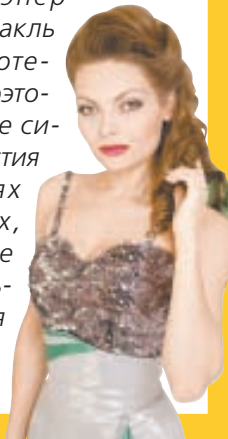
► Повторите 15–20 раз и отдохните. Всего 2 подхода.

Татьяна МИНИНА

актриса

Юлия Гончарова

— Мою физическую форму поддерживает моя профессия. Я трачу огромное количество энергии и за спектакль умудряюсь потерять 1–2 кг, поэтому на диете не сижу. Кроме участия в репетициях и спектаклях, у нас в театре есть обязательные занятия у станка в балетном классе.



первый читатель

ВМЕСТЕ С МНОГОЧИСЛЕННЫМИ ПРЕИМУЩЕСТВАМИ ЦИВИЛИЗАЦИЯ, К СОЖАЛЕНИЮ, ПРЕПОДНОСИТ НАМ И ОБРАТНУЮ СТОРОНУ МЕДАЛИ. НЕХВАТКА ВРЕМЕНИ НЕ ПОЗВОЛЯЕТ ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ, СЛЕДСТВИЕМ АВТОМАТИЗАЦИИ СТАНОВИТСЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ИНЕРТНОСТЬ, А СУМАСШЕДШИЙ РИТМ СОЗДАЕТ НЕРВНОЗНОСТЬ, КОТОРУЮ ЖИТЕЛИ НЫНЕШНЕГО ВЕКА НЕ РЕДКО ПЫТАЮТСЯ ЗАГЛУШИТЬ ТАБАКОМ ИЛИ АЛКОГОЛЕМ.

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ...

И это только некоторые причины сердечно-сосудистых недугов, которые вполне могут свалиться на тех, кто вовремя не думает о грамотной профилактике и лечении.

Отличным помощником здоровому образу жизни и занятиям физкультурой и спортом может стать ацетилсалициловая кислота.

Результаты проведенных исследований показывают, что регулярный прием АСК позволяет снизить риск повторного инфаркта миокарда на 30%, а ишемического инсульта на 24%¹.

Именно поэтому АСК считается «золотым стандартом» антитромботической терапии.

Препятствием для приема ацетилсалициловой кислоты может стать гастрит или язва желудка. Таблетка Тромбо АСС® покрыта пленочной кишечнорастворимой обо-

лочкой, благодаря которой растворяется и начинает «работать» в тонком кишечнике².

Данные ряда исследований подтвержда-

Тромбо АСС® - это препарат АСК в кардиологических дозировках - 50 и 100 мг, который выпускается компанией «Ланнахер Хайльмитель ГмбХ» (Австрия).

ют, что применение кишечнорастворимой формы позволяет снизить риск развития осложнений со стороны желудочно-кишечного тракта, что улучшает переносимость препарата при длительной терапии².

Сейчас в российских аптеках появилась новая упаковка Тромбо АСС® - таблетки

№ 100 в дозировке 50 и 100 мг. С учетом того, что препарат принимается 1 раз в день, такая упаковка рассчитана на 3 месяца и делает лечение доступным для каждого пациента³.

Ольга ЖЕЛЕЗНОВА

¹Р. М. Газизов, Е. А. Ацель. «Применение ацетилсалициловой кислоты для первичной и вторичной профилактики сердечно-сосудистых заболеваний». РМЖ «Медицинское обозрение», № 11, 2014, с. 827–831.

²В. В. Косарев, С. А. Бабанов. «Клиническая фармакология современных антиагрегантов и их место в фармакотерапии ишемической болезни сердца и ассоциированных состояний», РМЖ «Кардиология», № 5, 2013.

³Инструкция по медицинскому применению препарата Тромбо АСС®.

VALEANT

Рег. уд. П № 013722/01 от 01.11.2011. TRASS-0516-RU-926. Реклама



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



«Запад есть Запад, Восток есть Восток, и вместе им не сойтись», – часто упоминают отрывок из баллады Киплинга. Но наш эксперт, за плечами которой не только Московский медицинский университет, но и докторантура в Пекинском университете, могла бы легко опровергнуть это изречение. Ведь в своей работе она органично сочетает исконные китайские знания и новейшие достижения европейской медицины.



Наш эксперт – врач-невролог, рефлексотерапевт, заведующая отделением физиотерапии восстановительного лечения Научного клинического центра ОАО «РЖД» Камилла ЛУЗИНА.

В СЛУЧАЯХ, когда традиционная медицина беспомощно разводит руками, пациенты обычно прибегают к нетрадиционному лечению. В частности, к древней китайской медицине. И часто получают отличные результаты.

А вот и сами секреты здоровья из Поднебесной, о которых подробно рассказывается в недавно вышедшей книге Камиллы Лузиной «Традиционная китайская медицина».

✓ **Движение.** В Поднебесной это, конечно, знаменитая гимнастика Тай-цзи, которой китайцы от мала до велика занимаются в любую погоду прямо на улице. Впрочем, врачами китайской медицины приветствуются любые простые упражнения, плавание, ЛФК и даже длительная ходьба пешком.

✓ **Крепкий сон.** Чтобы крепко спать и проснуться отдохнувшим, нужно вставать и ложиться строго по режиму. А отходить ко сну на пустой желудок, последний приём пищи не позднее, чем за три часа до отправки в постель.

✓ **Правильное питание.** В еде важна умеренность. Очень полезна для организма протёртая пища. Вредны – готовые продукты (сыры, колбасы, копчёности). Важно много пить чистой воды и тёплого зелёного



Восток – дело правое

Секреты китайской медицины

чая (китайцы нередко носят с собой термос с этим напитком). А ещё неплохо, подобно жителям Поднебесной, относиться к еде как к лечению. Например, людям с определённой конституцией стоит летом употреблять холодную еду, зимой – горячую, а в межсезонье – тёплую. Это помогает поддерживать энергетический баланс. Но людям астенического телосложения желательнее принимать горячую пищу.

Людям определённой конституции летом надо есть холодную еду, зимой – горячую, а в межсезонье – тёплую, чтобы поддержать энергетический баланс.

✓ **Увлекательная деятельность в дружелюбном коллективе.** В Китае бытует выражение: «Когда человек остаётся один, он умирает». И молодые, и особенно пожилые люди в Поднебесной редко замыкаются в одиночестве, чаще они объединяются в группы по интересам. Каллиграфия, танцы, гимнастика, музыка, маджонг – каждый находит что-то своё и «своих». Желательно в этом брать с китайцев пример.

✓ **Положительные эмоции. Спокойствие и доброжелательность.** Для сохранения спокойствия в стрессовых ситуациях очень важно научиться не концентрироваться на неприятностях, особенно на тех, изменить которые невозможно.

✓ **Массаж точки долголетия,** которую ещё называют точкой от ста болезней. Эта волшебная точка Цзу Сан Ли расположена на расстоянии четырех пальцев вниз от краёв коленных чашечек в небольших углублениях. Делать массаж этой точки необходимо три раза в день по три минуты.

Елена НЕЧАЕНКО



ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

НЕ ЕДИМ, А ЛЕЧИМСЯ

Для поджелудочной железы



Чашку арахиса сварить в воде до мягкости, добавить в кипящую смесь финики без косточек, проварить ещё несколько минут. Принимать в течение месяца утром и вечером.

От давления



Сварить рисовую кашу с сельдереем (пойдут и стебли, и корень). На чашку риса – полчашки сельдерея. Есть в течение месяца на обед.

От диабета



Огуречный сок. И жареные огурцы. Рецепт таков: огурцы разрезать вдоль на четыре части, посолить, добавить чуть-чуть сахара. И пожарить в растительном масле, где до этого нужно поджарить (и вынуть) нарезанный чеснок.

Для щитовидной железы



Пить на ночь по стакану кефира с каплей йода. Каждый день добавлять ещё по одной капле до семи, а потом уменьшать опять до одной.



РУССКИЙ
ИСТОРИЧЕСКИЙ КАНАЛ
«365 ДНЕЙ ТВ»

ДОКУМЕНТАЛЬНЫЕ ФИЛЬМЫ
И ПРОГРАММЫ О РОССИЙСКОЙ
И МИРОВОЙ ИСТОРИИ



11 В ЭФИРЕ

СМОТРИТЕ В ПАКЕТАХ
КАБЕЛЬНЫХ И СПУТНИКОВЫХ
ОПЕРАТОРОВ!

WWW.365DAYS.RU



Узнайте подробности
и смотрите программы on-line

16+
реклама



Календула для волос

Если у вас появилась перхоть или начали выпадать волосы, поможет календула. Вот проверенные средства:

➔ Смешайте 50 г аптечной настойки календулы и 20 мл касторового масла. Смесь вотрите в кожу головы, оставьте на 20 минут, а затем смойте. Делайте такую маску 2 раза в неделю.

➔ В 1 л тёплой воды добавьте 3 капли спиртовой настойки календулы и ополаскивайте волосы после каждого мытья.

Дарья, Псков



Сонное царство

Если частенько мучаетесь от бессонницы, попробуйте такие средства.

➔ 1 ст. ложку измельчённых цветков боярышника кроваво-красного залейте 200 мл кипятка, дайте настояться до остывания и принимайте по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

➔ 2 ч. ложки шишек хмеля заварите 1 стаканом кипятка. Настаивайте, укутав, 4 часа, процедите. Выпейте весь настой перед сном.

Ольга, Подольск



Давление под контролем

Эти средства пригодятся тем, у кого повышено давление. Ведь они – отличное профилактическое средство против гипертонии.

➔ Пейте сок и морсы из брусники. Благодаря своему мягкому мочегонному эффекту эта ягода помогает избежать приступов.

➔ 1 ст. ложку сухих плодов шиповника залейте 2 стаканами кипятка, подержите на небольшом огне 10 минут, охладите, процедите, добавьте 1 ст. ложку мёда и пейте как чай.

Ирина Павловна Ромашко, Тверь



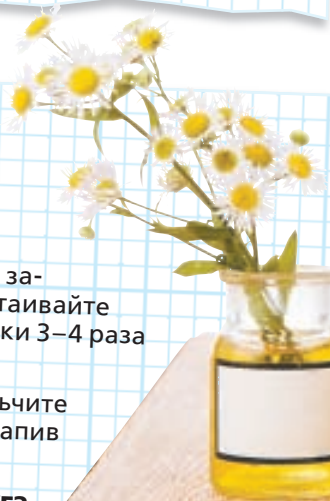
Не дуйтесь!

Мои рецепты пригодятся тем, кто страдает от вздутия живота.

➔ 1 ст. ложку соцветий ромашки заварите стаканом кипятка, настаивайте 45 минут и принимайте по 2 ст. ложки 3–4 раза в день.

➔ 1 ч. ложку плодов тмина измельчите в порошок и примите внутрь, запив стаканом воды.

Алексей Иванович, Калуга

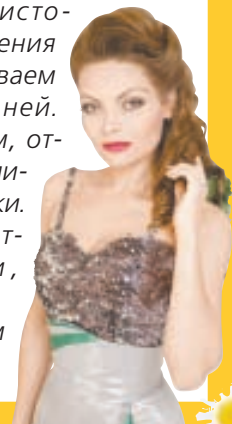


актриса

Юлия Гончарова

– Я положительно отношусь к народной медицине, особенно если это рецепт моей бабушки. Настойка чистотела – один из самых любимых мною рецептов. Она помогает не только от насморка, но также является замечательным косметическим средством, очищая поры и снимая воспаление кожи лица.

➔ Берём свежий чистотел, наполняем им 0,5-литровую банку. 96%-ный спирт соединяем с фильтрованной водой в пропорции 1:1 и заливаем им чистотел до заполнения банки. Настаиваем не менее 7 дней. Процеживаем, отжимаем и разливаем в пузырьки. Используя ватные диски, протираем лицо утром и вечером.



Снимаем сто одежек

Обыкновенная капуста может сослужить неплохую службу здоровью.



Наш эксперт – преподаватель Пятигорской государственной фармацевтической академии, профессор Валерий МЕЛИК-ГУСЕЙНОВ.

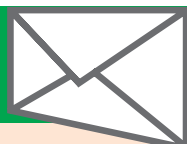
➔ При воспалении дыхательных путей рекомендуется отвар листьев растения с мёдом.

➔ Соли калия, содержащиеся в капусте, усиливают выведение жидкости из организма и улучшают работу сердца.

➔ Для лечения гнойных ран, язв, ожогов, мокнущих экзем применяют кашицу из листьев капусты с яичным белком.

➔ Сок с сахаром принимают при кашле и охриплости горла.

Деликатная проблема



Всю жизнь страдала от одной очень деликатной проблемы – у меня пахли ноги. Что я только не делала: в туфли брызгала духами, присыпала ступни тальком – всё бесполезно! Тот, кто знает, что это такое, поймёт, какая это ужасная проблема для женщины! В гости сходить невозможно – попросят разуться, так сразу же ужасный запах. На работе сидишь и ловишь косяе взгляды сослуживцев – все принимают, откуда это такие ароматы доносятся. Как-то раз ко мне коллеги подошли и деликатно так намекнули, чтобы я почаще мылась и обувью более



ИСТОРИЯ В КОНВЕРТЕ

качественную покупала. Чуть со стыда не сгорела! А что я могу сделать? Тщательнее, чем я, гигиену мало

кто соблюдает, а туфли у меня все из натуральной кожи. В общем, наверное, так бы и маялась, если бы случайно не набрела на хорошее народное средство. Подумала, рискну, вдруг поможет? И вы знаете, вскоре запах исчез! Вот это замечательное средство:

➔ 2 ст. ложки измельчённой дубовой коры заварите в 1,5 л горячей воды и дайте настояться в течение 30 минут, вылейте в тазик и принимайте ножную ванну в течение 15–20 минут каждый день.

К., Московская обл.

Постельный режим

Какие болезни лечит любовь

Секс – не просто приятное дополнение нашей жизни, а гораздо большее! Если 2–3 раза в неделю регулярно заниматься любовью с постоянным партнёром, можно стать не только счастливее, стройнее и моложе, но и здоровее. И даже успешнее!

Интимные ласки по утрам улучшают функционирование иммунной системы в течение следующих двадцати четырёх часов.

ГОВОРЯТ, что всё, что доставляет удовольствие, либо аморально, либо вредит фигуре. Но это не относится к супружескому сексу, законному и общественно одобряемому, а кроме того, крайне полезному явлению. Причём польза от занятий любовью увеличивается многократно, если заниматься этим приятным делом не время от времени, а достаточно регулярно. В идеале – 2–3 раза в неделю.

Преимущества регулярного секса:



Укрепляет сердце. Во время регулярных занятий сексом тренируется сердечная мышца, в организме поддерживается нормальная циркуляция крови, повышается устойчивость сердца к нагрузкам и снижается действие ряда вредных факторов, ведущих к развитию атеросклероза и ишемической

болезни. В частности, запускаются механизмы, препятствующие развитию стрессов.



Тренирует предстательную железу – «второе сердце мужчины». Доказано, что стабильная эрекция и регулярное семяизвержение предотвращают развитие простатита, так как при этом не происходит застоя простатического сока. К тому же известно, что, если не делать больших пропусков в занятиях сексом, снижается риск эректильной дисфункции (то есть импотенции) и проблем с семяизвержением.



Улучшает работу мозга, память и обучаемость. Всё дело в повышенном кровоснабжении гипоталамуса, к которому во время оргазма поступает обогащённая кислородом и гормонами кровь. Исследователи из Принстонского университета провели серию экспериментов на мышах и доказали: секс способствует у грызунов росту клеток головного мозга. Конечно, люди – не мыши, но есть основания считать, что частый секс и человека может сделать умнее.



Обезболивает. Так как способствует выработке эндорфинов. Вот поэтому у сексуально активных женщин голова и не болит. Кстати, менструальные боли при регулярном сексе тоже редкое явление.



Способствует похудению и улучшению фигуры. При этом занятии задействуются десятки мышц, многие из которых «простаивают» даже при тренировках на фитнесе. Если в постели не лениться, можно сжечь массу калорий (от 70 до 150 ккал за полчаса) – как при 15-минутной пробежке или 40-минутном занятии аэробикой. И никакого целлюлита!



Бодрит. Занятия любовью увеличивают производство тестостерона, который повышает работоспособность и ведёт к укреплению костей и мышц. Если нужен безопасный допинг или предстоит напряжённая работа, нет ничего лучше, чем перед этим заняться сексом.

КСТАТИ

Если у вас есть любимый человек и вы полностью довольны своей интимной жизнью, можете считать себя счастливее любых богачей. Ведь согласно подсчётам Национального бюро экономических исследований США, качественный секс с постоянным партнёром для ощущения счастья равноценен дополнительному доходу в \$100 тысяч в год.



Омолаживает. Половой акт запускает процессы регенерации и даже активизирует выработку коллагена! А ещё стимулирует систему желёз внутренней секреции. При занятиях любовью гипофиз, надпочечники и околощитовидная железа, яичники у женщин, простата и яички у мужчин работают с повышенной интенсивностью.



Бережёт от психологических проблем. Люди, регулярно живущие половой жизнью, меньше подвержены депрессии, у них выше самооценка и общая удовлетворённость жизнью.

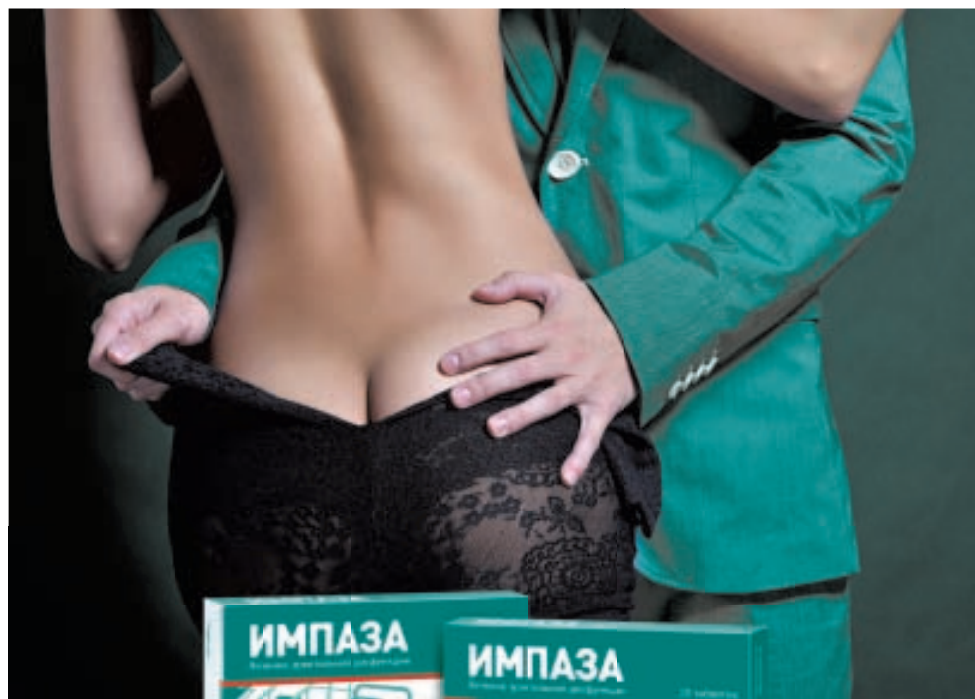


Усиливает иммунитет. Учёные из Университета Уилкс пришли к выводу: у людей, имеющих секс 2–3 раза в неделю, иммунитет на треть выше, чем у тех, кто отлынивает от выполнения супружеского долга.



Продлевает жизнь. На протяжении 10 лет учёные наблюдали за 1000 мужчин среднего возраста. Среди тех, кто регулярно занимался сексом, смертность была зарегистрирована вдвое меньше, чем у тех, кто не имел регулярного секса.

Елена НЕЧАЕНКО



Будь ИМПАЗАnten!*
всё встанет на свои места!



ВОССТАНАВЛИВАЕТ СЕКСУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ МУЖЧИНЫ.
 СПОСОБСТВУЕТ ПОВЫШЕНИЮ ТЕСТОСТЕРОНА.
 ЛЕКАРСТВЕННОЕ СРЕДСТВО. ОТПУСКАЕТСЯ БЕЗ РЕЦЕПТА ВРАЧА.
www.impaza.ru
 тел.: (495) 684-43-33

Рег. № ЛС Р N000374/01

*Неологизм, является художественным приёмом

реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
 ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

СМЕХ Ха-Ха! ТЕРАПИЯ

– О чём думают пара лягушек и пара влюблённых, сидя на берегу реки?
 – Не дай бог, аист прилетит.

Нам с детства внушали, что любовь к порядку похвальна. Но у некоторых людей она превращается в настоящую манию.

ТАКИЕ личности не в состоянии уснуть, если в раковине — грязная посуда, на стуле — неглаженное бельё, а в углу — намёк на пыль. Именно намёк, потому что пыли у них не бывает в принципе: они каждый день делают уборку. Эти чистюли сто раз в день моют руки антибактериальным мылом, меняют полотенца после каждого мытья и не уходят из ванной, пока не выровняют их на вешалке. Они расставляют тарелки в сушилке в «правильном» порядке, бросаются поправлять сбившееся покрывало, стоит кому-то встать с дивана, и зорко следят за тем, чтобы на раковине не было следов зубной пасты. Их лозунг «Порядок и стерильность!»

Плюсы и минусы

По сути, пунктик уборки не так уж плох. Если это помогает человеку успокоить нервы и чувствовать себя в безопасности — почему бы нет? Считайте, такой вид психотерапии. Да и домашним сплошная польза: пришли с работы, а в квартире всё сверкает.

Однако в некоторых случаях любовь к чистоте переходит в невроз. Если человек заикливается на уборке, без конца что-то трёт, моет и перемывает, а остальное его не интересует, — это явный перебор. Такие люди доводят до изнеможения не только себя, но и своих близких, цепляясь к ним по любому поводу. То они скажут криво постелили, то вазу с цветами не по центру поставили, то мажусенькое пятно на полу не заметили, то обувь сразу не почистили — список претензий бесконечен. В итоге у родственников чистюли сдают нервы и скандалы в семье становятся обычным делом.

Мирный договор

Между тем конфликтов можно избежать. Попробуйте понять, какие внутренние проблемы пытается решить

Чрезмерное стремление к чистоте может привести к сбоям в работе иммунной системы. Поэтому делать генеральную уборку стоит не чаще, чем раз в 3 месяца.

чистюля с помощью уборки. Зная причины подобной мании, с ней проще справиться.

Попытайтесь вызвать его на откровенный разговор, а если не получается, предложите обратиться к психологу. Правда, изменить чистюлю против его воли не удастся — он должен сам захотеть меняться. Вы лишь можете подтолкнуть его к этому.

Донесите до него мысль, что отношение к порядку у каждого человека своё. Кому-то комфортно, когда вокруг полная стерильность, кому-то — когда творческий беспорядок или даже откровенный бардак. И если вам удобно, чтобы книги и тетради лежали не на полке, а на столе или подоконнике, пусть там и лежат! Запретите чистюле трогать вещи в вашей комнате, выбрасывать «ненужные» бумажки и проводить ревизию в шкафу. В конце концов у вас тоже есть право на свою территорию. Пусть «наводит красоту» у себя в комнате и местах общего пользования.

Юлия НЕРОВНОВА

Порядочные люди

Что скрывает мания чистоты?



фото Legion-media

«МУСОР» В ГОЛОВЕ

Откуда же берётся чрезмерная страсть к порядку? Почему похвальное желание навести чистоту становится навязчивой идеей, граничащей с одержимостью? Психологи называют несколько причин.

Страх. Например, если человек страдает рипофобией — боязнью грязи. Эта самая грязь мерещится ему повсюду, даже там, где её нет в помине. Поэтому он постоянно моет руки и всё, что ему попадает под руки.

Хронический стресс. Многие хватаются за швабру или пылесос, когда обижены, огорчены или взвинчены. Физическая работа отвлекает их от мрачных мыслей, разгружает голову от «мусора».

Неуверенность в себе. Чистюли нередко стремятся всё контролировать — осознание того, что они владеют ситуацией, помогает им чувствовать себя в безопасности. Но на работе это удаётся не всегда, вот они и пытаются хотя бы дома устанавливать свои порядки, раскладывая вещи по полочкам, ящичкам и многочисленным шкафчикам. Такая упорядоченность делает мир знакомым и предсказуемым и создаёт иллюзию контроля. Ведь это они придумали для каждого предмета своё место, ведь это они всё так замечательно устроили, расставили и разложили. Да, на большой мир они повлиять не в состоянии, зато в их маленьком мирке они хозяева.



КОМЕДИЯ
ТЕЛЕКАНАЛ «КОМЕДИЯ ТВ»

Дарим хорошее настроение каждый день!
Смотрите в пакетах кабельных и спутниковых операторов!

☀ 2 минуты смеха продлевают жизнь на 15 минут!

www.comediatv.ru





Право на уединение



Маша ТРАУБ

СЛОВО ПИСАТЕЛЯ

Моя младшая дочь Сима решила, что должна закрываться в ванной на замок. Она уже большая и хочет закрываться, как делают все взрослые.

Я немедленно вспомнила, как в ванной случайно заперся мой сын Василий, когда был маленьким. Повернул замок, а назад никак – руки скользят, замок тяжёлый, ещё и испугался. Но я, конечно, испугалась больше. Сидела под дверью и руководила – вытри руки полотенцем, поверни замок влево, нет, не вправо. Ты помнишь, где у тебя левая рука? Туда поворачивай. Вася пытел, сопел и вдруг затих. У меня чуть сердце не остановилось. Но я не слышала звука падения. Тут же в голове пронеслось, что в ящике – маникюрные ножницы, папины запасные лезвия для бритвы. И – самое ужасное! – порошки, ополаскиватели, пятновыводители, чистящие средства... Мне стало совсем нехорошо. Даже руки затряслись от страха. Судя по тишине за дверью, ребёнок явно заинтересовался тем, чем интересоваться не должен. Но ведь он достаточно умный, вряд ли станет пить ополаскиватель. А если решит попробовать?

– Вася, Васенька, почему ты молчишь? Что случилось? Только ничего не трогай и не доставай из ящиков! – кричала я как полоумная, пытаюсь протиснуть нож между дверью и косяком и уже расковыривая замок снаружи. Но двери во время ремонта сделали на совесть и замки тоже. Муж, как назло, в командировке. Я позвонила в ЖЭК и потребовала прислать слесаря немедленно – у меня ребёнок в ванной закрылся. Собиралась звонить в МЧС, но слесарь уже прибежал.

– Васенька, сейчас мы тебя вытащим! – закричала я.

Слесарь быстро открыл замок, но дверь не поддавалась. Слесарь дёрнул посильнее – я умоляла его быть осторожнее, вдруг сын руку в щель просунет и прищемит. Или испугается. Дверь явно кто-то держал изнутри.

Оказалось, что держал Вася. Потому что в этот момент захотел сходить в туалет, а при посторонних слесарях делать это не привык. А до этого, устав возиться с замком, просто увлечённо играл в свои игрушки – в кораблики, пиратов, ящик с которыми стоял в ванной, и пускал мыльные пузыри так, что весь пол был залит мыльной пеной. Выглядел совершенно счастливым.

– Я пisać хочу! А вы мне мешаете! – объявил ребёнок обиженно и захлопнул дверь перед носом слесаря.

Прямоходящие

Зачем нам хорошая осанка?

Казалось бы, вертикальное положение – не самое устойчивое, почему же эволюция поставила нас на ноги?

На своих двоих

Ноябрьским вечером 1974 года американские археологи Йохансон и Грей устроили в своём лагере вблизи озера Туркан в Эфиопии пирушку. Они праздновали находку... Под звёздным африканским небом из динамиков доносилась песенка Beatles: «Люси в небе с алмазами». Поэтому обнаруженные в этот день косточки давным-давно жившего существа археологи так и назвали – Люси.

Повод для пирушки был весомым: Люси оказалась первым известным науке существом прямоходящим. Саванна когда-то сменила лес и, чтобы преодолеть открытое пространство, предку человека пришлось принять вертикальное положение.

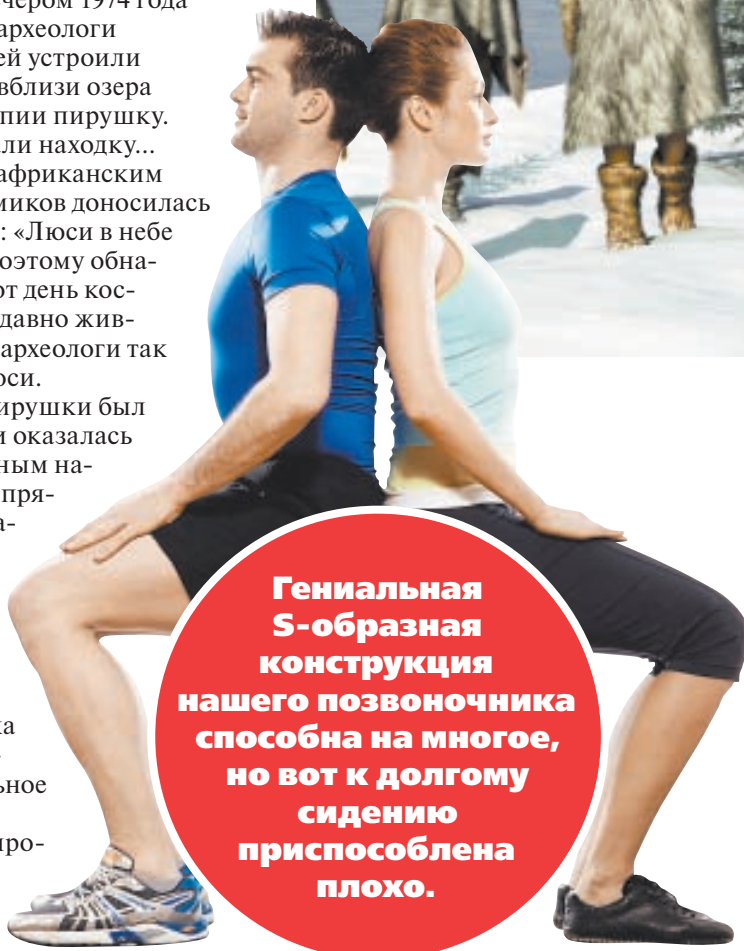
С той поры прошёл не один миллион лет. Вертикальное положение тела в покое и при движении – свойство, присущее только человеку, результат эволюционного процесса прямохождения. Причём, как оказалось, это самое вертикальное и вроде бы не самое удобное положение, тем не менее наиболее эргономично с точки зрения гравитации.

В форме буквы S

Тело человека стремится принять положение, при котором ему как можно меньше требуется поддержка мускулатуры. Это возможно, когда нагрузки распределяются по осевой линии. Правильная осанка – это оптимальная соосность всех звеньев скелета.

Человеческий позвоночник, напоминающий изгибами латинскую букву S, обладает способностью амортизировать самые серьёзные нагрузки. При резких и чрезмерных нагрузках он как бы складывается в форму этой самой буквы S, предохраняя диски и связки от травмы, а затем расправляется, как пружина. Поэтому так важно правильное развитие изгибов позвоночника. Ведь и нагрузки немалые. Инерционные, которые при приземлении гасят своды стоп, достигают до 200% веса тела.

Радиоуглеродный анализ показал, что останкам Люси более трёх миллионов лет. И все эти миллионы лет человек ходил, убегал и догонял, во время отдыха лежал... Меньше всего ему приходилось сидеть.



Гениальная S-образная конструкция нашего позвоночника способна на многое, но вот к долгому сидению приспособлена плохо.

Человек сидящий

Считается, что стул был изобретён в Древнем Египте. Предание гласит: спинки у табуретов появились после того, как кто-то из придворных не усидел, свалился во время приёма, а это плохая примета. Но очень долго стул не был предметом массового потребления. Сундуки, скамьи... Трон для королей, пожалуйста, а остальные, в том числе и прекрасные дамы, могут и постоять. В обычной, некоролёвской жизни стулья были скорей предметом роскоши. Но Михаил Тонер, придумавший гнуть дерево, кардинально изменил положение вещей: «стул для бистро» стал предметом недорогим и доступным.

И мы стали сидеть. В начале XIX века сидячая работа была только у 10% трудящегося населения, а в XXI веке на работе сидят – именно сидят – 90%. Особую лепту в появление «хомо сидящий» внесло массовое школьное образование.

Но поза «сидя» – тяжёлое испытание для опорно-двигательной системы. Гениальная S-образная конструкция нашего позвоночника способна на многое, но вот к долгому сидению приспособлена плохо. Конечно, если человечество проведёт в сидячем положении еще миллион-другой лет, эволюция в конце концов выдаст новый продукт: какого-нибудь «человека сидящего», но пока...

Неслучайные переломы

С возрастом способность сегментов тела к выравниванию снижается, осанка ухудшается. А плохая осанка способствует деформации скелета. Ведь нагрузка должна быть направлена строго вдоль оси прочности, иначе кость будет вынуждена изменить свою форму. Именно постоянная перегрузка мышц, связок и костей при неправильном выравнивании становится причиной боли. Кроме того, в пожилом возрасте нарушается структура костей, они становятся хрупкими. И тогда возможны самые неприятные проявления: почти ничем не спровоцированные случаи перелома позвоночника. Хотя ничего случайного в них нет. При плохой осанке даже обычные статические нагрузки могут оказаться чрезмерными.

Некрасивые самолёты не летают – сказал однажды знаменитый авиаконструктор. Именно хорошая осанка позволяет телу функционировать наиболее эффективно. И не только телу. Она может многое сказать о состоянии души человека, о его настроении. Примите печальную позу – и вы загрузите, говорил Чарльз Дарвин.

Бравая военная выправка, на которую тратят столько времени в любой армии, тоже не блажь и напрямую связана с моральным духом. Ссутулившийся солдат с понуро опущенной головой не победитель, а побеждённый.

К счастью, человек способен сознательно корректировать свою осанку, укрепляя мышцы.

Ирина ГОЛУБЕВА



Уверен, что, перед тем как вся жизнь пронесётся перед глазами, придётся сначала посмотреть 10-секундную ютьюб-рекламу.

В течение рабочего дня мы редко ограничиваемся одним обедом – перекусы и кофе-брейки помогают голодным клеркам скоротать время до ужина.

И ЭТО правильно, ведь если перекус устроен с умом, ничего, кроме пользы, фигуре он не принесёт. Небольшие приёмы пищи обеспечивают необходимую для похудения дробность питания. Поэтому в идеале за день должно быть не менее двух перекусов – между завтраком и обедом и между обедом и ужином. Лучшие продукты, для того чтобы подкрепиться между основными приёмами пищи, – это фрукты, йогурты или творог. Однако часто, для того чтобы заморить червячка, мы выбираем совершенно другие продукты. Давайте разберёмся, какая еда подходит для перекуса в офисе.

Вредный перекус – чипсы

Содержат слишком много жира и простых углеводов. А это весьма опасное сочетание для талии. Повышенное содержание соли усиливает нагрузку не только на сердечно-сосудистую, но и на нервную систему. Избыток соли изменяет работу надпочечников – органов, которые отвечают за производство адреналина и кортизола, так называемых гормонов стресса.

Полезная замена – орехи

Ядрышки орехов активизируют мыслительные реакции. К тому же в орехах много витаминов группы В, которые помогают справляться со стрессами.



ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

КАК ПИТАТЬСЯ НА РАБОТЕ

Вот несколько несложных правил, которых стоит придерживаться клеркам для сохранения фигуры и здоровья:

- ✓ утоляйте жажду минеральной водой без газа;
- ✓ не ешьте за рабочим столом;
- ✓ обедайте в кафе или обязательно разогревайте еду, принесённую с собой, – холодная пища вредит пищеварению;
- ✓ откажитесь от растворимой лапши и «быстрых супов»;
- ✓ следите за собой – нельзя постоянно жевать во время работы: у желудка должен быть отдых.



43% российских офисных работников перекусывают не потому, что голодны, а просто от скуки.

Рабочий полдник

Чем заморить червячка в офисе

Вредный перекус – бутерброд с колбасой

Во-первых, в колбасе слишком много жира. Даже постная на вид варёная колбаса почти в 10 раз жирнее отварной телятины и содержит в 2 раза больше жира, чем кусок постной свинины. Ещё одна опасность, которая подстерегает любителей колбаски, – большое количество различных красителей и консервантов.

Полезная замена – бутерброд с сыром

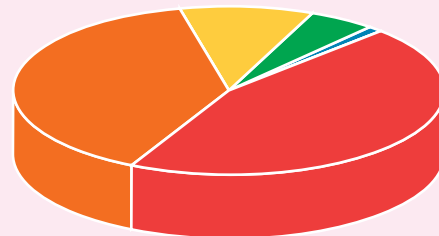
Даст вам чувство сытости за счёт белков, которых в сыре не меньше, чем в мясе и рыбе, и снабдит организм витаминами и минеральными веществами. В сыре довольно много витаминов группы В, витамина А, витамина D, кальция, фосфора и цинка. А если вместо обычного хлеба вы выберете цельнозерновой, вам достанется ещё больше витаминов.



ОПРОС

Что едят клерки?

Согласно опросу одного из интернет-порталов, посвящённых поискам работы, ответы распределились так:



- 45%** обедают в кафе
- 39%** едят то, что приносят из дома
- 10%** не обедают
- 5%** другой вариант
- 1%** заказывают еду в офис

Вредный перекус – шоколадка

Рафинированный сахар, который в избытке содержится в шоколадке, быстро усваивается организмом и так же быстро откладывается на талии. Безопасная для фигуры норма – не более 30 г тёмного шоколада в первой половине дня.



Полезная замена – сухофрукты

Содержат целый набор витаминов и микроэлементов, укрепляют сердце и предотвращают запоры.

ПРАВИЛЬНЫЙ ОБЕД

Некоторые продукты способны не только утолить голод, но и улучшить работу мозга.

Каша. Злаки содержат необходимые мозгу сложные углеводы.

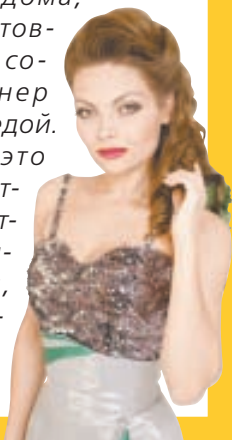
Мясо или рыба. Белки нужны мозгу не меньше углеводов. Именно благодаря белкам в организме вырабатываются гормоны допамин и адреналин, которые стимулируют мыслительные процессы.

Овощи. Нормализуют пищеварение, с которым у офисных работников нередко бывают проблемы, и снабжают организм витаминами и микроэлементами.

актриса

Юлия Гончарова

– Если я не располагаю временем, чтобы пообедать в кафе или дома, я заранее готовлю и беру с собой контейнер с домашней едой. Например, это может быть отбивная или котлета со свежими овощами, ну чем не перекус? Вкусно и быстро.



первый читатель

Ольга ТУМАНОВА



Вы внимательны к своему избраннику?

Узнать об этом поможет наш тест.

- 1 Вы можете назвать размер его костюма?
- 2 Вы знаете, где он родился?
- 3 Вам известна девичья фамилия его матери?
- 4 Какая телереклама его больше всего раздражает?
- 5 Каким парфюмом он предпочитает пользоваться?
- 6 Вы знаете, за какую футбольную команду он болеет?
- 7 Вам известны его кулинарные предпочтения?
- 8 Какие серьёзные болезни он перенёс в детстве и юности?
- 9 Какие фильмы больше всего нравятся ему?



За все положительные ответы полагается по 1 баллу, а за все отрицательные – 0.

От 0 до 6 баллов. Видимо, вы познакомились с этим мужчиной совсем недавно или же не очень внимательны к своему избраннику. Если вы знаете друг друга больше года, вам лучше срочно взять отпуск и отправиться изучать друг друга куда-нибудь

в тёплые края, располагающие не только к созерцанию красот природы или к самосозерцанию.

От 7 до 11 баллов. Вы достаточно близки со своим избранником и порой читаете его, как открытую книгу. Вот только не стоит останавливаться на достигнутом – продолжайте поиски и открытия. Уделяйте ему больше внимания, и тогда

10 Какие прохладительные напитки он любит?

11 Вам известно, где он предпочитает отдыхать?

12 Любит ли он общаться с друзьями детства?

13 Какие телесериалы ему по душе?

14 Что он больше всего любит читать?

15 Как зовут его начальника?

16 Любит ли он сидеть в Интернете?

17 Нравится ли ему классическая музыка?

в ваших отношениях всё будет хорошо ещё долгое время.

От 12 до 17 баллов. В ваших отношениях царит гармония, которая поддерживается вашим особым, чутким вниманием к своему избраннику. У вас, наверняка, нет проблем с взаимопониманием, с чем вас обоих нельзя не поздравить!

Евгений ТАРАСОВ, психолог

Проверьте эрудицию

1. Какое море не омывает берега России?

- а) Северное.
- б) Карское.
- в) Японское.
- г) Восточно-Сибирское.

2. Что дало название винегрету?

- а) Масло.
- б) Уксус.
- в) Свёкла.
- г) Картофель.

3. Как звали заглавного героя повести А. Пушкина «Дубровский»?

- а) Андрей.
- б) Александр.
- в) Кирилл.
- г) Владимир.

4. Как по-французски звучит выражение «зажми нос»?

- а) Монокль.
- б) Лорнет.
- в) Пенсне.
- г) Окуляр.

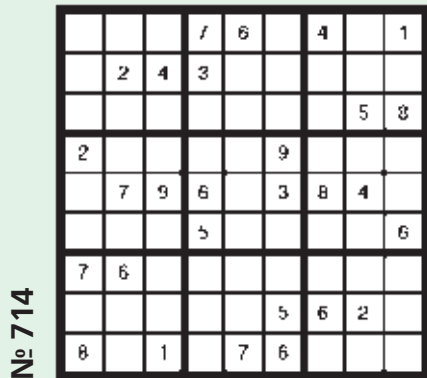
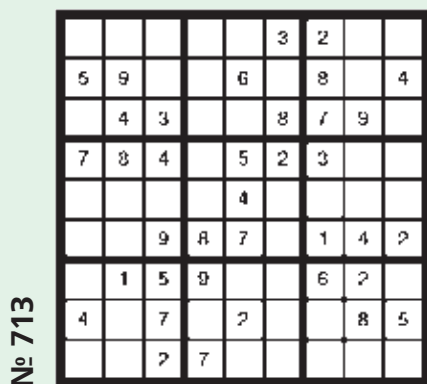
5. Что должен вырастить садовник, чтобы получить приправу шафран?

- а) Крокусы.
- б) Гиацинты.
- в) Шалфей.
- г) Пустырник.

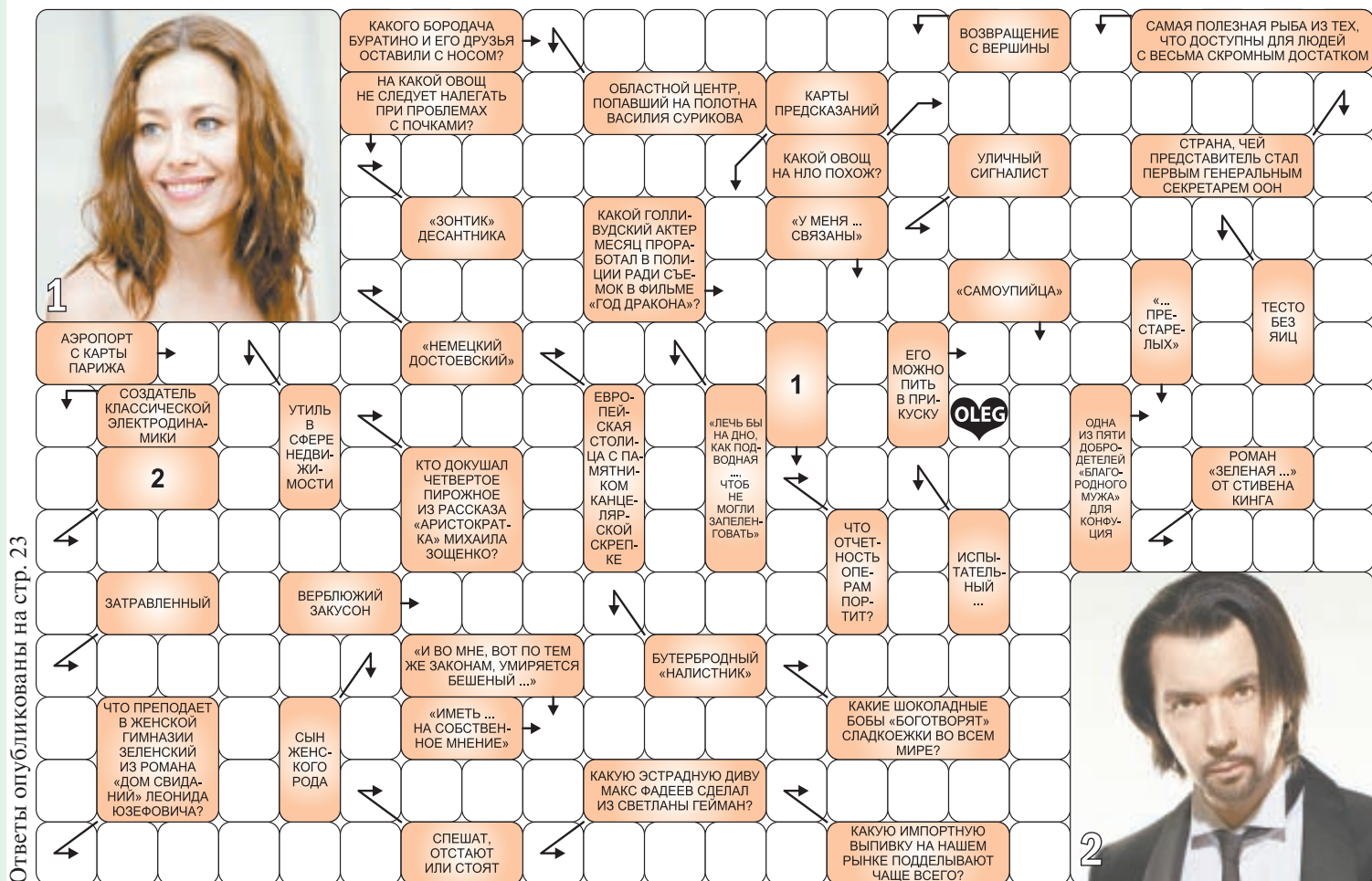
ОТВЕТЫ: 1. Северное, 2. Уксус, 3. Владимир, 4. Пенсне, 5. Крокусы.

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, отделённых жирными линиями, не было двух одинаковых цифр. Мы предлагаем вам два варианта – простой и чуть посложнее. Желаем удачи!!!



СКАНВОРД



АФ здоровизм

Повторная ошибка – это уже диагноз.
Александр РОГОВ

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

Главный редактор, президент ИД «АиФ» Н. И. ЗЯТЬКОВ
Генеральный директор ИД «АиФ» Р. Ю. НОВИКОВ
«Аргументы и факты. Здоровье» № 25 2016 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 Александра ТЫРЛОВА
Ответственный секретарь Варвара БАХВАЛОВА
1-й зам. генерального директора Марина МИШУНКИНА

Директор службы рекламы Ольга ГАЙДУК
Отдел распространения Олеся КОРОБКО
Учредитель и издатель – ЗАО «Аргументы и факты».
Адрес издателя и редакции: 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 42
Телефон для вопросов: (495) 646-57-57
Адрес электронной почты: aifzdorovie@aif.ru
Реклама в «АиФ»: (495) 646-57-55, 646-57-56 (факс)
Редакция не несёт ответственности за содержание рекламных объявлений.

Перепечатка из «АиФ. Здоровье» допускается только с письменного разрешения редакции.
Отпечатано в АО «Красная Звезда» 123007, г. Москва, Хорошёвское ш., д. 38.
Телефоны: (495) 941-28-62, (495) 941-34-72, (495) 941-31-62.
http://www.redstarph.ru
E-mail: kr_zvezda@mail.ru
Номер подписан 16.06.2016 г.
Время подписания в печать: по графику – 16.00, фактическое – 16.00.
Дата выхода в свет 21.06.2016 г.
Заказ № 0383-2016. Тираж 374 885 экз.
Цена свободная.

СМЕХ Хо-Хо! Ха-Ха! ТЕРАПИЯ

– Доктор, помогите вылечить глистов!
– А что с ними? Приболели?

Накануне окончания учебного года в Театральном институте им. Щукина его ректор народный артист России Евгений КНЯЗЕВ встретился с корреспондентом «АиФ. Здоровье».

Мистическая роль

? Евгений Владимирович, широкой публике вы всё же известны в первую очередь не как театральный педагог, а как актёр, сыгравший роль прорицателя, гипнотизёра, телената Вольфа Мессинга. Как вы относитесь к этой работе?

— Играть Вольфа Мессинга было очень интересно. Основная его профессия — артист оригинального жанра, как он сам себя называл. Но это был человек, который мог предвидеть, предчувствовать, помогать. Бог его знает, что это такое, — дар или проклятие. Про тех, кто обладает сверхъестественными способностями, силой, говорят: пока они помогают людям бескорыстно, они даром продолжают владеть. Но если они начинают делать что-то в корыстных целях, обогащаться, способности у них исчезают. Такое говорили и про Джуно: как только она стала зарабатывать на своём таланте, у неё появилось много бед в жизни...

? Вам не страшно было вживаться в такую мистическую роль? Тем более что на съёмках сериала погиб актёр, игравший молодого Мессинга.

— В мистику я не верю. Мистическое — это просто-напросто неизвестное, то, чего мы не знаем. А верю я в предназначение свыше, в то, что не нами определяется, кем мы будем. От тебя зависит только то, каким ты человеком будешь — в большей степени хорошим или в большей степени плохим.

Самое главное — стараться жить по нравственным законам. Тогда будет легче и тебе, и окружающим. Не напрасно говорят, когда учат актёрской профессии: актёром ты можешь быть всяким — и хорошим, и плохим, а вот главное, чтобы ты был человеком хорошим! Потому что профессия наша всё-таки предполагает, что ты несёшь что-то светлое, за чем зритель придёт на тебя смотреть либо в кинотеатр, либо в театр.

Народный артист РФ Евгений Князев:

«Играть Вольфа Мессинга было очень интересно»

Нести добро

? Евгений Владимирович, меня так удивило, как вы перед нашим интервью по-хозяйски сказали рабочему: «Отпили фанеру»... Неужели ректор «Щуки», известный артист разбирается в ремонтных делах?

— Ну, во-первых, я окончил Горный институт, факультет тяжёлого машиностроения.

Во-вторых, у меня есть собственный дом, а в семействе — одни женщины, поэтому мне нужно отвечать за всё.

В-третьих, у меня закуска крестьянская. Мы с родителями жили в собственном доме в селе под Ясной

Поляной. Когда я родился, прошло только 10 лет после окончания войны, жили люди трудно. Всё приходилось делать самим, доставалось и взрослым, и детям. Я обожал ковыряться вместе с отцом по хозяйству. И потом, во взрослой жизни, любил делать что-то руками.

? А что изменила известность в вашей жизни? Вот идёте вы, например, по Арбату, где находится родной Театр Вахтангова...

— Когда иду по Арбату, я здороваюсь со всеми. Меня здесь

почти все знают. А когда нахожусь в других городах, то люди здороваются со мной, кто-то подходит: «Спасибо за ваши роли». Я никогда не говорю высокомерно: «Да отстаньте вы от меня!» Наоборот: «Пожалуйста вам большое, мне очень приятно».

? Как-то нестандартно вы размышляете, в то время как многие молодые актёры зазвездтились, говорят, что устали от внимания на улицах...

— Я рос, работая в Театре Вахтангова. И настоящие звёзды нашего театра были до такой степени скромны, интеллигентны. Никогда, ни на каких гастролях я не слышал от этих людей, чтобы они были недовольны номером или ещё чем-то. Нужно пример с них брать, а не с тех небольших выскочек, которые портят образ нашей актёрской профессии. Наверное, они думают, что у нас Голливуд и что мы создаём такое искусство высочайшее, которое востребовано во всём мире. Но они же ошибаются. (Улыбается.)

Родители и дети

? Ваши дочери Анастасия и Александра — студентки ГИТИСа. Насколько я знаю, многие годы девочки бились за вашу любовь и безумно ревновали...

— Родители одинаково любят и того и другого ребёнка. Но дети разные бывают, одному требуется мягкое обращение, другому — чуть построже. Вообще же эта тема гораздо глубже. У нас в театре есть спектакль «И дольше века длится день», в котором мой персонаж говорит: «Куда бы мы ни шли, куда бы мы ни ехали, мы идём и едем за нашими детьми, а дети идут и едут от нас в противоположную сторону, каждый день всё дальше и дальше, и никогда нам с ними не встретиться. Что делать, если с детьми можно только прощаться?».

Помню, как я отрывался от родителей своих, говорил, что я поменяю профессию, не буду инженером, мне говорили, что никогда у меня ничего не получится в актёрстве. А когда я поступил, они очень обрадовались, но опять же не очень верили в мои перспективы. Родители застали период, когда я начал сниматься. Но они очень быстро ушли из жизни и не видели, к сожалению, многих фильмов.

И у меня на всю жизнь остаётся чувство неловкости, что мы от них, от родителей, отрываемся. А потом, когда мы оторвёмся от них, то оказывается, что никого ближе и роднее их нет. Я с огромным чувством благодарности отношусь к своим родителям и надеюсь, что когда-нибудь получу это по отношению к себе — при жизни или позже.

Беседовала Ольга ШАБЛИНСКАЯ



Фото ИТАР-ТАСС

Ваш вопрос специалисту

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

ОТВЕТЫ НА СУДОКУ № 714

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

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Карabas — Патиссон — Парашют — Светофор — Манн — Рурк — Орли — Осло — Чай — Дядя — Долг — Висяк — Клявер — Миля — Саксаул — Взгляд — Какао — Право — Часы — Виски — Латынь — Линда.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Максвелл — Развалины — Помидор — Дочь — Красноярс — Пыл — Сыр — Лодка — Таро — Волкова — Руки — Спуск — Срок — Алкоголик — Минтай — Дом — Фило — Норвегия.

- Реанимационные отделения: пустят ли в них родственников
- Гиперактивный мочевого пузыря: как устранить протечку
- Фурункулез у ребёнка: отчего бывает
- Диета: для жаркого лета
- Свежие огурцы: учимся их выбирать



MyRose
OF BULGARIA

TOP*
PRODUCT
★★★★★

Rose Water
REFRESHING
Moisturizes & Soothes
FACE & BODY
Розовая вода

Face Cream
MOISTURIZING
Soothes & Softens
Смягчающий крем

Hand Cream
SOFTENING
Nourishes & Protects
Смягчающий крем

Purifying Face Wash
EXFOLIATING
Cleans & Refreshes
Экспелирующий крем

Body Milk
NOURISHING
Softens & Moisturizes
Смягчающий крем

Micellar Rose Water
3in1 SOLUTION
Cleans, Soothes & Refreshes
Смягчающий крем

Day Cream
ANTI-WRINKLE
Smoother & Refreshes
Смягчающий крем

Night Cream
ANTI-WRINKLE
Smoother & Refreshes
Смягчающий крем

Крем для лица
дневной
увлажняющий

Крем
для рук

Эксфолиант
для лица

Крем для лица
дневной против
морщин

Крем для лица
ночной против
морщин

НАТУРАЛЬНАЯ КОСМЕТИКА ДЛЯ ПОВСЕДНЕВНОГО УХОДА ЗА КОЖЕЙ С ПРИРОДНЫМ ЭКСТРАКТОМ БОЛГАРСКОЙ **ROSA DAMASCENA**

Превосходные косметические средства для ухода за лицом и телом с экстрактом болгарской розы от компании **Lavena**, которые известны на рынке более 50-ти лет. Роза является источником ценных экстрактов и масел, которые эффективны в заботе о здоровье и красоте, благодаря своим регенерирующим и тонизирующим свойствам. Большой опыт в производстве косметики и эфирных масел позволил компании создать серию высокоэффективных натуральных продуктов **My Rose**.

www.interscosmetics.ru

*Среди продуктов линейки My Rose
Реклама 16+



СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ И МАГАЗИНАХ!

 **+7 (499) 499 00 31**