

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

ЗДОРОВЬЕ

*Смех — это солнце:
оно прогоняет зиму
с человеческого лица.*

Виктор Гюго, французский писатель

ГЕМОДИАЛИЗ

Спасение
для почки

стр. 4

МОЛОДОСТЬ

20 способов
ее сохранить

стр. 19

СЕЗОН ГРИППА

Обеспечьте
ребенку защиту

стр. 8



**Алексей ТИХОНОВ:
«Дочку тренировать
не буду»**



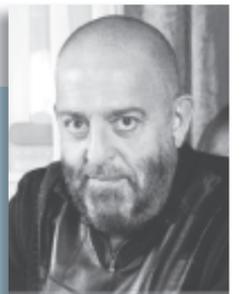
5 Низкое давление
Помогут диета
и зарядка

**17 Компрессионный
трикотаж**
Правила выбора

20 Семейная ссора
Как не испортить
отношения?

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

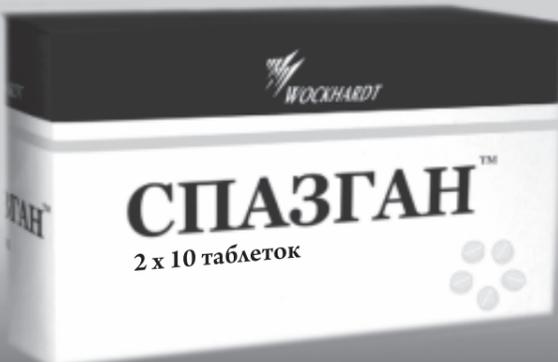
Михаил ШУФУТИНСКИЙ,
певец



Он пережил гонения в родной стране, не потерял себя в эмиграции и триумфально вернулся в Россию. В свои 64 года Михаил Шуфутинский легко даст фору молодым. Все потому, что занимается любимым делом, тщательно следит за питанием и здоровьем. Сегодня Михаил Захарович — первый читатель «АиФ. Здоровье».

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

СПАЗГАН Проверен временем!



БОЛЬ и СПАЗМ

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



Реклама. Р.У. № П № 011958/01 от 11.08.2011 года.
119571, Москва, Ленинский пр-т, д. 148, оф. 123-124.
Тел. +7 (495) 484-51-59

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



НОВОСТИ НЕДЕЛИ

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

СОБЫТИЕ

Центр надежды

1 ноября этого года состоялось открытие Московского центра паллиативной помощи детям. Паллиативный – значит приносящий облегчение. Увы, вылечить некоторые болезни все еще нельзя. Но можно облегчить жизнь ребенку.

Профиль учреждения – психоневрологический, и пока рассчитан на пребывание в стационаре 10 больных детей вместе с мамами. В дальнейшем центр станет принимать 30 детей. Срок пребывания будет определяться индивидуально – от 10 до 21 дня.

В европейских странах такого рода услуга называется респис – социальная передышка. Ее цель – дать отдохнуть маме, ведь именно на матерей падает тяжелейшая физическая и психологическая нагрузка по уходу за неизлечимо больным ребенком.

Центр – филиал Научно-практического центра медицинской помощи детям и создан по приказу Департамента здравоохранения города Москвы. Уже функционирует выездная бригада специалистов для обслуживания детей



Фото: Александра Трухана

Центр открывают начальник управления организации медицинской помощи детям и матерям Департамента здравоохранения г. Москвы Ирина Яковлева; архиепископ Истринский, викарий Московской епархии Арсений; директор Научно-практического центра медицинской помощи детям Андрей Притыко.

на дому. В бригаду входят педиатр, онколог, реаниматолог, невролог, психолог, социальный работник, которые готовы подъехать к любому из 150 прикрепленных к Центру маленьких москвичей.

ОТ РЕДАКЦИИ. Споры нет, респис такому огромному городу, как Москва, нужен. Что, впрочем, не отменяет необходимости появления в столице детского хосписа, где не только обеспечивают временную передышку родителям неизлечимо больных детей, но и облегчают сам процесс ухода из жизни таких детей. Об этом читайте в одном из ближайших выпусков нашей газеты.

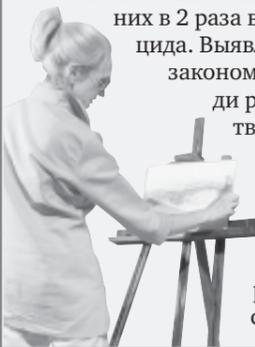
ЦИФРА НЕДЕЛИ

Только **31,5%** россиян пользуются исключительно бесплатной медпомощью.

ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

Тревожный дар

Творческие способности – дар и радостный, и тревожный, так как он несет в себе риск психических расстройств, утверждают шведские ученые из Каролинского института в Стокгольме. Они собрали данные о психическом состоянии более одного миллиона человек и выяснили, что творческие люди чаще страдают от повышенной тревожности, шизофрении, униполярной депрессии и токсикомании. Также у них в 2 раза выше риск суицида. Выявлена и другая закономерность: среди родственников творческих людей нередко встречаются пациенты с неврологическими расстройствами.



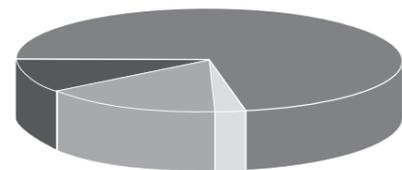
Комментирует главный научный сотрудник Научного центра психического здоровья РАМН, президент ассоциации «Общественные инициативы в психиатрии», доктор медицинских наук, профессор Владимир РОТШТЕЙН:

– Высокая одаренность и шизоидный склад личности – достаточно близкие понятия. Их отличительная черта – нестандартность мышления, нетривиальность ассоциаций. Российские патопсихологи однажды провели любопытное исследование, устроив состязание между командами здоровых и больных шизофренией. Игра заключалась в том, чтобы найти сходство между различными предметами. По ходу дела вопросы постепенно усложнялись. Победил тяжелый больной. На вопрос, что общего между карандашом и сапогом, он, не задумываясь, ответил: и тот, и другой оставляют след. Психически здоровые люди более предсказуемы, наши ассоциации более нестандартны.

ОПРОС

Носите ли вы зимой головной убор?

- 73,5%** Да, ношу
- 15,5%** Нет, хожу с непокрытой головой
- 9%** Мне он не нужен, я езжу в машине
- 2%** У нас зимой плюсовая температура, нам шапки не нужны



Всего в опросе принял участие 801 человек.
Опрос проведен на сайте www.aif.ru

ПЯТЬДЕСЯТ – ЭТО ПЛЮС

Неоспоримые плюсы возраста: жизненный опыт, практические знания. Но главное – свободное время. После пятидесяти можно больше времени уделять себе, своему здоровью, а значит, и правильному питанию, которое соответствует возрасту.



Что изменилось?

Наш организм с возрастом перестраивается. Меняются образ жизни, привычки и даже ежедневное меню. Например, у некоторых с годами перестает вырабатываться фермент, необходимый для усвоения молока, в результате из рациона исключаются молочные продукты. А ведь именно они – источник кальция, дефицит которого у людей старшего поколения ведет к остеопорозу и частым переломам костей. Еще одна причина нехватки полезных веществ – уменьшение аппетита с возрастом. Но потребность в них, наоборот, с годами только возрастает.

Разумное решение проблемы – принимать витамины и минералы дополнительно. Исследования показывают, что пожилые люди, регулярно принимающие витаминные комплексы, ведут более активный образ жизни. В России пока только 10% людей старшего возраста заботятся о том, чтобы их рацион содержал все полезные вещества в необходимом количестве.

Естественные сомнения

Некоторые люди старшего поколения отказываются принимать витаминные препараты, сомневаясь в их «полезности»: «Всю жизнь прожил без витаминов, обойдусь и теперь...». Но именно с возрастом увеличиваются неприятные последствия дефицита полезных веществ.

Многие, наоборот, знают о пользе витаминов и минералов, но не уверены, что одна таблетка в состоянии обеспечить организм всем необходимым. И они правы! Главная проблема, о которой умалчивают производители витаминов, – это степень усвоения полезных веществ. Например, если кальций и железо находятся в одной таблетке, то кальций помешает усвоиться примерно 50% железа.

Есть и такие, кто отказывается от приема витаминно-минеральных комплексов из-за страха аллергии. И небезосновательно. Так, если витамины B₁ и B₂ попадают в организм одновременно, то витамин B₂ усиливает возможную аллергическую реакцию на витамин B₁.

Поэтому ученые рекомендуют принимать в разное время многие пары полезных веществ, в том числе железо и кальций, витамины B₁ и B₂. В фармацевтических справочниках приведено около 20 таких рекомендаций. Их соблюдение обеспечивает более полное усвоение витаминов и минералов, а также помогает избежать аллергических реакций при витаминной профилактике.

АЛФАВИТ 50+ для тех, кто может уделить себе время

Витаминно-минеральный комплекс АЛФАВИТ 50+ создан с учетом рекомендаций ученых по разделному и совместному приему полезных веществ. Суточная доза витаминов и минералов в АЛФАВИТЕ 50+ разделена на три

таблетки. Вещества, которые рекомендовано принимать отдельно, помещены в разные таблетки.

В состав АЛФАВИТА 50+, помимо полного набора витаминов и минералов, входят лютеин и ликопин. Они необходимы для профилактики возрастных заболеваний глаз, поддерживают нормальную работу сетчатки и сосудов.

Витаминно-минеральный комплекс АЛФАВИТ 50+ – это часть здорового образа жизни. Если в пятьдесят вы чувствуете себя бодрым – значит, ЛУЧШЕЕ только начинается.

Признание потребителей
Бренд АЛФАВИТ – победитель исследования «Марка доверия» и национальной премии «Марка № 1 в России» в номинации «Витамины»

СГР № RU.77.99.11.003.E.034562.08.11 от 19.08.2011 г. Не является лекарством. Реклама. Изображение используется в иллюстративных целях. Представленные в изображении лица являются моделями.

ИЗ ПЕРВЫХ УСТ

>> ОПАСНЫМИ ЯВЛЯЮТСЯ ОКОЛО ТЫСЯЧИ ПРЕПАРАТОВ

Как вы лечитесь при ОРВИ?

Принимаете таблетку или порошок парацетамола днем,

а вечером выпиваете рюмочку-другую крепкого алкоголя?

На самом деле это прямой и, увы, самый распространенный путь посадить печень, предупреждает профессор Второй кафедры терапии Военно-медицинской академии Санкт-Петербурга, доктор медицинских наук Евгений САС.

Удар, еще удар...

– Евгений Иванович, вы долгое время занимаетесь лекарственными поражениями печени. От каких препаратов она чаще всего страдает?

– Острые лекарственные поражения печени способны вызывать примерно 1000 препаратов, более 200 из них очень опасны для этого органа. Из всех лекарственных поражений печени около 70% случаев – нетяжелые, а 30% – настолько серьезны, что могут привести к гибели человека. Это относится и к наиболее часто употребляемым антибиотикам (в том числе и пенициллинам). Из-за них происходит примерно 33% случаев токсического поражения. Немилосердно нагружают печень сыворотки и вакцины (22,8%), гормональные препараты – эстрогены, тестостерон, прогестерон (10%), нестероидные противовоспалительные средства (4%), спазмолитики (2,7%), анестетики (2,2%).

Но самый сильный удар по печени наносится, когда человек принимает горсть таблеток. У больного, которому доктор (или он сам себе!) назначил 6 и более лекарств, вероятность поражения печени достигает 80%. Чаще всего беда происходит при одновременном приеме препаратов для снижения давления, лечения ревматизма, артрита. Нередко печень страдает от снотворных, нестероидных противовоспалительных лекарств и антибиотиков. Каждое из этих средств усиливает токсичность другого.

Иногда в токсическом поражении виноваты лечащие врачи. У медиков даже есть термин – «каскад назначений», когда доктор принимает побочный эффект от препарата за признак еще одной болезни и считает его основанием выписать дополнительное лекарство.

– Но почему одним больным препараты не наносят вреда, а у других печень такая неженка?

– У некоторых людей есть определенная предрасположенность к этой проблеме: недостаточно активна ферментная защита печеночных клеток, есть аллергическая чувствительность к веществам белковой природы. Наиболее уязвимы пациенты с уже больной печенью – при гепатите А, В и С.

В группе риска – дети младше трех лет, взрослые старше сорока. Страдает печень у женщин, принимающих гормональные контрацептивы, но не у всех, а лишь у тех, кто с избыточным весом, сахарным диабетом, заболеваниями вен, вирусным гепатитом и желчнокаменной болезнью, алкогольной и наркозависимостью. Таким дамам целесообразно не рисковать здоровьем печени и сразу

Евгений САС:

«Берегите печень от ненужных лекарств!»

выбрать альтернативный метод контрацепции, а лучше проконсультироваться с гинекологом.

Шанс навредить печени выше у людей, работающих на вредных производствах, живущих в экологически неблагоприятных районах. Эта проблема часто настигает больных с жировой болезнью печени при диабете 2-го типа, с ожирением, нарушениями липидного (холестеринового) обмена. Очень чувствительна к антибиотикам печень у беременных.

Чтобы снизить риск поражения, нужно включать в меню растительные масла

Нередко токсическое поражение органа случается у пациентов, которые ради продолжения жизни (при раке, туберкулезе, заболеваниях сердца) вынуждены одновременно принимать более 3–4 лекарств. Конечно, играют свою роль доза препарата и продолжительность приема.

Чувствительна к лекарствам печень у людей, имеющих проблемы с весом – как испытывающих дефицит массы тела, так и страдающих ожирением и паратрофией.

– Мне кажется, наши читатели никогда не слышали о паратрофии. Что это за болезнь?

– При ней происходит изменение соотношения мышечной массы и жировой в пользу последней. То есть человек вроде бы имеет нормальный вес, но при этом подкожная жировая складка толще, чем необходимо, а мышц практически нет.

Фактор риска

– А если женщина садится на разгрузочную диету, печень не становится более уязвимой?

– Опасна низкокалорийная диета, которая заставляет человека голодать. Пытаясь возместить потери, организм выводит жиры из подкожно-жировой клетчатки и выбрасывает их в кровь. Они проходят через печень. Такая нагрузка для измученной голоданием печени непомерна. Поэтому в этот период обязательно нужно использовать гепатопротекторы – вещества, защищающие печень.

– А какое количество алкоголя одобряют гепатологи?

– Мы даем те же рекомендации, что и другие врачи: ежедневно женщинам позволительно 120–150 г вина, или 0,4 л пива, или 50 г водки (других крепких напитков), мужчинам – 240–300 мл вина, 0,8 л пива или 100 г водки (других крепких



и ощущается боль, то ропщут желчевыводящие пути. Тем не менее есть симптомы, позволяющие заподозрить проблему: обостряется обоняние, появляется тошнота, нарушается аппетит, ощущается усталость, тяжесть в правой половине живота, в ней чувствуется дискомфорт.

К сожалению, такие симптомы долгое время не вызывают к себе должного внимания. В результате развиваются тяжелые нарушения печени: желтуха, интоксикация, кровоточивость, отеки. У больных появляются желчные камни, желчь выделяется в недостаточном количестве.

По жизненным показаниям

– Как спасти печень?

– Конечно, отмена препарата – первая и главная мера. Но, к сожалению, это не всегда возможно, когда лекарство назначено по жизненным показаниям. В таких случаях доктор старается подобрать наиболее безопасную комбинацию лекарств, отыскать замену препаратам, назначает корректирующие лекарства, гепатопротекторы, витамины.

– А мы поможем печени, если сбалансируем рацион?

– Устойчивость печени к токсической нагрузке можно увеличить, если ваше меню будет ежедневно включать нежирные молочные продукты (несладкий йогурт, сыры, молоко, творог), отварную рыбу (судак, треску), грубый хлеб, овсяную и гречневую кашу (нужны именно сложные углеводы, рафинированные не помогут печени), столовую зелень (шпинат, сельдерей, петрушку), несладкие фрукты, овощи и корнеплоды в натуральном виде, нефilterованное масло холодного отжима (оливковое и очень полезное льняное).

Именно растительные масла богаты метионином и фосфолипидами с полиненасыщенными жирами, которые являются гепатопротекторами. Ведь подавляющее большинство вредных воздействий происходит через поврежденные мембраны у клеток печени. Наиболее уязвимо звено в мембране – эссенциальные (незаменимые) фосфолипиды. Если восстанавливаются фосфолипиды мембран клеток – оживает печень, начинает правильно трудиться. Только нужно беречь ее от ненужных лекарств.

Беседовала
Светлана ЧЕЧИЛОВА

МЕДСОВЕТ

Проверка не повредит

У меня такой вопрос: в каком возрасте нужно обследоваться на диабет?

Игорь, Пенза



Отвечает директор Института диабета, доктор медицинских наук, профессор Марина ШЕСТАКОВА:

– Каждому человеку после 45 лет необходимо раз в год сдавать анализ сахара в крови натощак. Если же человек входит в группу риска (в плане наследственности и/или избыточного веса), этот анализ

ему нужно сдавать чаще и не только натощак, но и после еды, сделав либо тест с пищевой нагрузкой, либо тест на толерантность к глюкозе. Эти исследования можно пройти на базе любой поликлиники. Совсем недавно Всемирная организация здравоохранения утвердила новый метод диагностики сахарного диабета по уровню гликозилированного гемоглобина. Этот простой тест можно проводить в любое время вне зависимости от принятой пищи, и он заменяет 2-часовую пробу с пищевой нагрузкой.

Вообще, в профилактике диабета очень многое зависит от каждого из нас. Ограничьте калорийность своей пищи, не передайте, больше двигайтесь – и болезнь вас не одолеет.



АНАТОМИЯ БОЛЕЗНИ

>> ХРОНИЧЕСКИМ БОЛЬНЫМ ГЕМОДИАЛИЗ ПРОВОДЯТ ТРИ РАЗА В НЕДЕЛЮ

Чего недостает почкам?

Почечная недостаточность – тяжелое заболевание, требующее квалифицированной помощи.

Как его предупредить и что делать, если оно возникло?

В чем причина?

В обмене веществ наши почки «заведуют» удалением из крови излишков воды и азотистых шлаков, а также поддерживают солевое и кислотно-щелочное равновесие. О почечной недостаточности говорят, когда с этими задачами орган не может справиться.

Подготавливает «почву» этому тяжелому состоянию воспалительное заболевание почек иммунной природы, хронический гломерулонефрит. Таки же последствиями грозят пиелонефрит и диабет. Чисто женский фактор риска – нефропатия второй половины беременности. Если у женщины наблюдалась такая патология, в дальнейшем ей следует хотя бы раз в год показываться нефрологу. Причиной острой почечной недостаточности может быть отравление некоторыми ядами или, например, длительное сдавление, когда в поврежденных тканях появляются губительные токсины.

Как лечиться?

При почечной недостаточности применяется гемодиализ – замещающая терапия, во время которой роль поврежденного органа передоверяется аппарату «искусственная почка». В ходе процедуры через нее многократно прокачивается кровь больного. Проходя через центральный рабочий узел аппарата – диализатор, она постепенно освобождается от накопившихся в ней излишков воды, азота и солей.



Фото Эдуарда Курявниченко

Появление отеков – повод обследоваться у нефролога

В результате внутренняя среда организма приходит в норму, и состояние улучшается.

Обращение к гемодиализу при острой почечной недостаточности помогает пережить критическое состояние, спасти почки от разрушения и вернуть их к нормальной работе. При хронической почечной недостаточности полностью восстановить работу почек с помощью гемодиализа невозможно. Однако такая процедура может поддерживать человека десятилетиями. Для хронических больных нормальный режим проведения процедуры – три раза в неделю, без выходных и пропусков. Продолжительность каждого сеанса – примерно четыре часа.

Проводимый на современном уровне гемодиализ не лимитирует срок жизни, его ограничивают лишь сопутствующие заболевания. На Западе, где эта технология развивалась быстрее, диализные пациенты пользуются этой процедурой более 30 лет.

Некоторые больные, кому по их состоянию может быть пересажена донорская почка,

с помощью гемодиализа переживают период, нередко длительный, пока не будет подобран подходящий трансплантат.

Как улучшить прогноз?

Поведение больного – очень важный фактор эффективности его лечения. Необходимо прежде всего аккуратно соблюдать водно-солевой режим, ограничивая количество потребляемой соли и выпиваемой жидкости соответственно рекомендациям врача.

Следует также внимательно следить за поступлением в организм солей калия и фосфора, поскольку их избыток, равно как и недостаток, могут резко ухудшить состояние. И наконец, ни в коем случае нельзя пропускать процедуры. Каждый «прогул» наносит серьезный, иногда непоправимый удар по организму.

Для тех, кому диагноз еще не поставлен, важно помнить: начальные стадии почечных недугов протекают чаще всего без выраженных болезненных явлений. Но если у человека появились не связанные с сердечной патологией отеки, «беспричинно» поднимается давление, изменились показатели анализа мочи – все это повод для серьезного обследования почек. Чем раньше будет выявлена патология, тем успешнее можно с ней бороться и тем благоприятнее прогноз.

Алина ПОГОДИНА

НЕДУГ ОТ ГРЯЗНЫХ РУК

Мы посеяли... ячмень

Ячмень на глазу всегда появляется в самый неподходящий момент и доставляет массу проблем. И все же мало кто из нас воспринимает его всерьез. Напрасно, ведь это воспаление, которое требует адекватного лечения.



Наш эксперт – врач-офтальмолог высшей категории Наталья ЧЕРНЯЕВА.

Сам вырос?

Ячмень – это воспаление волосяного мешочка ресницы. Чаще всего к нему приводит бактериальная инфекция, в 90–95% случаев это бактериальный стафилококк. Когда он активизируется, появляется припухлость и покраснение на небольшом участке века. Через несколько дней на верхушке образования выделяется головка желтоватого оттенка, которая затем прорывается, после чего состояние резко улучшается.

Чаще всего ячмень – единичное явление и после выздоровления о нем надолго забывают. Но есть страдалцы, на глазах которых он «гостит» по несколько раз в год.

Это только кажется, что ячмень «вскакивает» ни с того ни с сего. Основная причина его появления – это ослабление защитных сил организма при длительных воспалительных и хронических заболеваниях. Нередко ячмень беспокоит тех, кто болен сахарным диабетом, различными патологиями желудочно-кишечного тракта. Поражение гельминтами (глистами) тоже считается причиной воспаления на веке.

Не плюй на веко

Широкая распространенность этого заболевания привела к тому, что появилось множество «народных» способов

лечения. Но не стоит обольщаться – стафилококк не боится ни слюны, ни мочи, ни чайного настоя.

Правильная тактика при появлении ячменя такова. Нужно сразу же отказаться от любых косметических процедур и не наносить макияж на глаза. В самом начале заболевания помогает местное прижигание 70%-ным спиртом или раствором зеленки. В глаз закапывают альбуцид или закладывают тетрациклиновую или эритромициновую мазь.

Самое главное: ячмень нельзя выдавливать, так как гнойное содержимое может распространиться на веко, а это чревато абсцессом, флегмоной века и прочими серьезными осложнениями. Если не стало лучше в течение дня, нужно обращаться к врачу.

Ячмень, как правило, легко поддается лечению, но если он долго не заживает, следует насторожиться. Под видом ячменя могут «маскироваться» некоторые другие заболевания, например киста.

Чтобы не воспалилось

Главный принцип профилактики – соблюдение правил личной гигиены. Ни в коем случае нельзя прикасаться грязными руками к глазам. Пользоваться можно только своей косметикой, носовым платком и полотенцем. И конечно же, необходимо вести здоровый образ жизни, поддерживать иммунитет, придерживаться правильного питания с достаточным количеством витаминов.

Оксана ГЕРАСИМЕНКО

Сердцем лучше не рисковать!

Получая комплименты и слыша «хорошо выглядите», многие люди в пожилом возрасте даже не подозревают, что это вовсе не избавляет их от риска сердечного приступа или инсульта. Проблемы с сердцем, как показывает практика, случаются даже у внешне совершенно здоровых и благополучных людей.

По статистике Всемирной организации здравоохранения, сердечно-сосудистые заболевания лидируют среди причин смертности во всем мире, в том числе и в России. Причем если в европейских странах и США заболеваемость и смертность от

кардиологических заболеваний за последние 10 лет снизилась почти вдвое, то в России такого не происходит. И виной тому – низкая приверженность программам профилактики в нашей стране. А ведь соблюдение простых мер может предотвратить такие фатальные события как инфаркт и инсульт.

Самое простое, доступное, эффективное и проверенное средство профилактики – ацетилсалициловая кислота (АСК), или Аспирин. Для предотвращения сердечно-сосудистых заболеваний компания – изобретатель Аспирина выпустила специальный «сердечный» Аспирин – Аспирин

Кардио. От обычного его отличают эффективная кардиодоза действующего вещества и специальная кишечнорастворимая оболочка. Кардиодоза Аспирина Кардио – 100 мг – оптимальна как для первичной профилактики тромбоза, так и после перенесенных сердечно-сосудистых событий. Доказано, что благодаря кишечнорастворимой оболочке снижается повреждающее действие кислоты на слизистую желудка, и пациент не испытывает дискомфорта во время долгой профилактики. И еще одно отличие: Аспирин Кардио – это единственный препарат АСК, выпускаемый в удобной кален-

дарной упаковке, которая помогает пациенту контролировать прием без пропуска день за днем. Аспирин Кардио включен в рекомендации ведущих российских и международных кардиологических обществ по профилактике и лечению сердечно-сосудистых заболеваний.

Когда и кому надо принимать Аспирин Кардио? Прежде всего тогда, когда уже есть болезнь сердца и сосудов – ишемическая болезнь сердца, стенокардия, заболевания периферических сосудов – и когда человек уже перенес инфаркт или инсульт. Другая, не менее важная ситуация – когда еще болезнь не проявилась, но существует много так называемых факторов риска ее возникновения. Это в первую очередь сахарный диабет,

высокий уровень холестерина и артериального давления, неблагоприятная наследственность, курение. Также чем старше становится человек, тем выше у него риск болезни сердца и сосудов. Помните: болезнь всегда легче предупредить, чем лечить!



Bayer HealthCare

Рег. док. П/Н015400/01 от 24.11.2009. Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

>> ПРИ ГИПОТОНИИ ОТЛИЧНЫЙ ЭФФЕКТ ДАЮТ ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Как сохранять бодрость и быть в тонусе, если у вас пониженное давление?

Наш эксперт – врач-невропатолог Елена ЮРЬЕВА.

Сам себе режиссер

При гипотонии нарушается регуляция тонуса сосудов. Отчасти улучшить их «работоспособность» помогают настойки лекарственных растений: лимонника, левзеи, женьшеня. Но это не панацея. Хотите чувствовать себя лучше – научитесь режиссировать свою жизнь.

Во-первых, не экономьте на сне: гипотонику нужно спать на час-два больше, чем человеку с нормальным давлением. Во-вторых, обратите внимание на питание. Сосуды тонизируют печенька, сливочное масло, яйца, икра, фрукты и овощи, а также соленья и специи (только не забывайте о мере). Лучший завтрак – чашка кофе плюс бутерброд с сыром или красной соленой рыбкой. Днем поможет чай или быстрорастворимый горячий шоколад. Следите, чтобы в вашем меню было достаточно белков. Мясо, рыба, молочные продукты необходимы

Ниже некуда

Фото Legor-media

для нормального функционирования нервной системы, которая регулирует работу сосудов. И, наконец, быть в тонусе помогут движение и водные процедуры.

На зарядку!

Самый простой вариант – заняться гимнастикой, не вставая с постели. Лежа на спине, поднимите вверх ногу, подержите вертикально 10 секунд. Опустите. Еще лучше поднимать сразу обе ноги. Дальше – «велосипед» и «ножницы», причем последнее упражнение выполняйте синхронно, перекрещивая и руки и ноги.

И, наконец, «побоксируйте» руками. Совсем неплохо дополнить этот мини-комплекс знакомыми с детства упражнениями: ходьба в разном темпе, приседания с вытянутыми вперед руками, наклоны вниз.

Если есть возможность, постарайтесь 2–3 раза в неделю ходить в спортзал. Полезные тренировки – ходьба или бег на дорожке, велотренажер. Еще один отличный способ помочь сосудам – плавание в бассейне.

Мой друг – вода

Отличный эффект дадут контрастный душ или утреннее обливание холодной водой.

Но умейте слушать свой организм и не теряйте чувствительности.

Понижайте температуру воды постепенно, в течение нескольких недель. Контрастный душ нужно закончить холодной водой, а затем энергично растереться полотенцем – кровь «побежит» быстрее и заряд бодрости будет обеспечен.

Лучший завтрак – чашка кофе плюс бутерброд с сыром или соленой рыбой

И не используйте дубовые ветки: содержащиеся в листьях дубильные вещества могут понижать давление.

Нештатная ситуация

Резкое снижение давления может привести к обмороку, и действовать в такой ситуации нужно правильно. Обморок не наступает внезапно, у него есть «предвестники»: сердце вдруг начинает учащенно биться, нарастает головная боль, в глазах темнеет, подступает ощущение дурноты... В такой ситуации постарайтесь как можно быстрее сесть (не стесняйтесь попросить уступить вам место в транспорте), опустите голову ниже колен, дышите ровно, но не глубоко.

Если все же гипотоник теряет сознание, алгоритм первой помощи такой. Нужно уложить человека на спину, слегка приподнять ноги, расстегнуть одежду, помахать перед лицом свернутой газетой, побрызгать водой в лицо, осторожно похлопать по щекам, дать понюхать ватку, смоченную нашатырем. Если обморок случился дома, уложите больного в постель, под ноги положите большую подушку и грелку. После того как обморок прошел, дайте ему чашку крепкого сладкого горячего чая или кофе.

Ольга АНДРЕЕВА



Реклама.

ТЕВА

Узнай подробности на сайте **WWW.LEGOK-NA-PODYEM.RU** или по телефону горячей линии **8-800-25-000-11**

000 «Тева». 119049, Москва, ул. Шаболовка, д. 10, стр. 2. Тел.: +7 (495) 644-22-34, факс: +7 (495) 644-22-35/36.



ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

>> ШУНТИРОВАНИЕ СОКРАЩАЕТ ЧИСЛО ПРИСТУПОВ СТЕНОКАРДИИ

Стрессу – нет, физкультуре – да

Какой образ жизни нужно вести после аортокоронарного шунтирования?

ЕСЛИ шунтирование провели профессионалы, сразу после него останутся лишь легкие неприятные ощущения в груди да небольшое головокружение. Кажется, что все позади, самые тяжелые испытания прошли. Но на самом деле прооперированному человеку предстоит большая работа, чтобы положительный эффект операции сохранялся как можно дольше.

В стационаре

Уже на следующий день после шунтирования врачи предупреждают: если мало двигаться, возможны осложнения, например, воспаление легких. Вам должны объяснить, как правильно поворачиваться в кровати, когда можно садиться, через сколько дней разрешается ходить.

В первые дни нужно настроить себя не ждать возвращения боли. Представьте себе, что ее вообще никогда не было. Не робейте перед нагрузкой, хотя и «подвиги» совершать не нужно. Ставьте перед собой реальные цели: например, сегодня и завтра я пройду 50 метров, следующие дни – 75, затем – 100. А там уж, как самочувствие позволит.

Перед выпиской

Данные статистики показывают: 60% пациентов после шунтирования бояться остаться без постоянного контроля врачей. Многие считают, что сердце может не выдержать, помня о том, что малейшая нагрузка до операции вызывала стенокардию.

Бояться не стоит. После шунтирования число и сила приступов стенокардии уменьшается, требуется меньше таблеток нитроглицерина, улучшается переносимость физических нагрузок. Все это на медицинском языке называется улучшением качества жизни. Но главная цель операции – возможность отсрочить наступление инфаркта миокарда и увеличить продолжительность жизни.

Чтобы выяснить, насколько адаптирован к жизни человек, через некоторое время после операции проводят тесты с физической или лекарственной нагрузкой. Велоэргометр или беговая дорожка обычно дают ответ на все вопросы, и, исходя из результатов тестирования, врач может дать пациенту индивидуальные рекомендации.

Первые недели дома

Повышение физической активности – обязательное условие нормальной реабилитации. Необходимо ежедневно проходить пешком все большие отрезки пути, через какое-то время их длина должна быть не менее километра (при хорошем самочувствии). Попробуйте подниматься по лестнице – сначала один этаж, потом два, и так сколько хватит сил – без боли. Нетренированное сердце работает крайне неэкономно, расходуя вхолостую уйму энергии. Постепенные упражнения могут «научить» его работать правильно.



Фото Legion-media

Упражнения после операции помогут сердцу работать правильно

Уделяйте тренировкам не менее 20–30 минут в день. При этом желательно избегать упражнений, которые связаны с резкими движениями, особенно если речь идет о движениях руками. Вообще надо стараться как можно меньше напрягать плечевой пояс.

Планы на будущее

Скорее всего, прежнюю работу, если она связана с большими физическими и эмоциональными нагрузками, придется оставить: лишние волнения после операции ни к чему. Но при этом не стоит сразу записываться в инвалиды. Ищите «золотую середину», попросите, чтобы вам в этом помогли родственники, коллеги, врачи. Кроме социальной важна психологическая реабилитация. Жизнь человека, перенесшего шунтирование, должна стать более спокойной, размеренной. Врачи советуют: ешьте, двигайтесь, говорите, даже думайте не спеша. Это поможет избежать стрессов.

Алиса ВОЛКОВА

ПРИЧИНА БОЛЕЗНИ – ДЕФИЦИТ ФЕРМЕНТОВ

Молочная непереносимость

Лактазной недостаточностью страдают 16–18% россиян. Что это за проблема и как с ней справиться?

ЛАКТАЗА – это фермент, который вырабатывается в тонком кишечнике. Он необходим, чтобы переваривать лактозу – молочный сахар. Если производство фермента по каким-то причинам снижается, при потреблении молочных продуктов возникает вздутие живота, диарея, спазмы. Такое состояние называют лактазной недостаточностью, или непереносимостью лактозы. Сейчас этой проблеме уделяют много внимания, но, увы, не все, что мы слышим о ней, имеет реальные основания.

Говорят, что лактазная недостаточность – врожденная проблема.

На самом деле. Существует несколько разновидностей непереносимости лактозы. У малыша может с рождения вырабатываться мало ферментов, расщепляющих молочный сахар. В других случаях производство лактазы снижается примерно в 3–5 лет. Оба эти сценария имеют генетическую основу.

Но недостаточность молочного фермента может и не зависеть от генов и возникнуть после операций на кишечнике, воспалительных заболеваний пищеварительного тракта.

Стать толчком к появлению

проблем может даже грипп. Однако в этом случае непереносимость лактозы спустя некоторое время исчезает, и пищеварение нормализуется.

Говорят, что лактазной недостаточностью после 50 лет страдают все.

На самом деле. Активность фермента лактазы с возрастом действительно снижается. Поэтому врачи рекомендуют человеку 25–35 лет выпивать не больше трех стаканов молока в день, после 35 лет обойтись двумя стаканами, а после 45 – одним. Впрочем, это общие рекомендации, а переваривание молочных продуктов – процесс индивидуальный. У многих достаточная активность фермента наблюдается и в старшем возрасте. Если молоко не вызывает у вас дискомфорта, ограничивать его потребление не нужно.

Говорят, что при лактазной недостаточности нужно исключить из меню все молочные продукты.

На самом деле. Это имеет смысл при полной лактазной недостаточности, при которой фермент, перерабатывающий молочный сахар, не производится вообще. Но в большинстве случаев наблюдается частичная непереносимость лакто-

зы: фермент есть, но его слишком мало. В этом случае цельное молоко и сливки нужно исключить, а другие молочные продукты употреблять в умеренном количестве. Как

правило, хорошо переносятся кефир, йогурт. В процессе их приготовления бактерии перерабатывают молочный сахар, и содержание лактозы снижается. Разрешен сыр, но только определенных сортов. Меньше всего лактозы содержится в пармезане, чеддере, швейцарском сыре, моцарелле, фете. Больше всего – в мягких сырах вроде бри.

С другой стороны, при полной лактазной недостаточности желательнее исключить не только молочные продукты, но и ту пищу, в которой лактоза содержится в скрытом виде. Она есть во многих хлебобулочных изделиях, некоторых сладостях, кашах быстрого приготовления, хлопьях для завтрака, полуфабрикатах из рубленого мяса в панировке.

Говорят, что, если соблюдать безлактозную диету, возникнет дефицит кальция.

На самом деле. Риск нехватки кальция действительно растет, ведь основным источником этого компонента являются именно молочные продукты. К счастью, компенсировать дефицит несложно – нужно лишь есть больше рыбы, капусты. Могут стать подспорьем продукты из сои, в том числе и соевое молоко, по вкусу напоминающее коровье.

Еще одно возможное решение – безлактозные молочные продукты. Их изготавливают по особой технологии, которая позволяет почти полностью убрать из состава молочный сахар, но оставить кальций.

Наталья ФУРЦОВА



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

КАЛЬЦИЙ-АКТИВ®

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

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



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

БАД. Не является лекарством. Имеется противопоказание.
СГР №77-99.23.3.У.5132.5.05 Реклама



ИСКУССТВО ПРОФИЛАКТИКИ

>> **ВЫСОКИЕ КАБЛУКИ ПРИ АРТРОЗЕ КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩЕНЫ**

Какие изменения в образе

жизни должны произойти, если

у вас диагностирован артроз?

С ЭТИМ заболеванием сталкиваются 10–12% россиян в возрасте от 60 лет и старше. Разрушение межсуставного хряща ограничивает активность и вызывает боль. Чтобы, несмотря на проблему, продолжить полноценную жизнь и замедлить прогрессирование недуга, стоит кое-что поменять в своем повседневном поведении. О чем нужно позаботиться в первую очередь?

Обувь

Чаще всего встречается артроз коленных и тазобедренных суставов. Чтобы уменьшить нагрузку на них, подберите обувь с мягкой эластичной подошвой. Во время ходьбы она будет гасить удар, который происходит при соприкосновении пятки с землей и распространяется на все суставы ноги. При этом туфли или ботинки должны быть на низком и обязательно широком каблуке. Он делает обувь более устойчивой, снижает риск небольших подворотов стопы. Как правило, мы их не замечаем, но они могут существенно травмировать и без того изношенный хрящ.

Высокие каблуки при артрозе коленного, тазобедренного сустава или суставов позвоночника категорически противопоказаны.

Стоит обратить внимание не только на подошву, но и на верх обуви. Он должен быть мягким, не жать в подъеме. При этом туфли, ботинки или кроссовки все же не должны болтаться на ноге – это увеличивает риск травм.

Комфорт для сустава

Мебель

При остеоартрозе суставов ног нужно сидеть на стуле или кресле на высоких ножках, чтобы колени были чуть ниже бедер. Желательно наличие подлокотников, немного выступающих перед сиденьем. На них удобно опираться ладонями, когда вы встаете. Это снизит нагрузку на коленный сустав, что особенно актуально, если в нем уже появилась боль.

Все сказанное справедливо не только для домашней, но и для офисной мебели. При артрозе крайне вредны фиксированные позы, которые уменьшают приток крови к суставам. Поэтому при сидении за рабочим столом ноги не должны затекать, ничто на полу не должно мешать поставить их так, как вам удобно. Если вы вынуждены сидеть большую часть дня, не забывайте периодически вставать и делать небольшую разминку, даже в том случае, если поза за столом для вас удобна.

Дополнительные средства коррекции

Многим людям, страдающим артрозом коленного сустава, пойдет на пользу ношение специального ортеза. Он фиксирует сустав в правильном положении, делает его более стабильным. Это в свою очередь замедляет прогрессирование заболевания. В некоторых случаях ортез можно заменить эластичным бинтом. Однако его нужно уметь



Фото: Legion-media

накладывать, поэтому необходимо проконсультироваться с доктором.

Риск развития остеоартроза сильно увеличивается при наличии плоскостопия. Из-за неправильного строения стопа должным образом не выполняет свою амортизационную функцию, и гасить удар приходится суставам. Подберите супинаторы или закажите ортопедические стельки, не дожидаясь, пока болезнь разовьется.

Правильный фитнес

При остеоартрозе физические тренировки могут причинять боль, поэтому многие люди от них отказываются. Это правильное решение, если речь идет о беге, занятиях на степ-платформе, ударной аэробике, комплексах, включающих приседания или подъем тяжестей. Все это крайне негативно действует на суставы ног, ускоряя прогрессирование заболевания. Однако неподвижность при остеоартрозе так же вредна, как и чрезмерная нагрузка. Поэтому людям, столкнувшимся с такой проблемой необходимо каждый день выполнять гимнастику.

Упражнения делают сидя или лежа – чтобы уменьшить давление на больной сустав. Разучить их можно как самостоятельно, так и в группах лечебной физкультуры. Гимнастика не только увеличит подвижность суставов, но улучшит общую выносливость организма, что после 60 лет весьма немаловажно.

Артём НОВИКОВ

Плоскостопие увеличивает нагрузку на межсуставный хрящ

Важно

Лекарственный ликбез

Остеоартроз нельзя вылечить раз и навсегда. Основная цель терапии – облегчить состояние больного и замедлить развитие болезни. Для этого применяются антиартрозные препараты, которые можно разделить на две группы.

● **Обезболивающие средства, в частности, нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП).** Они быстро снимают боль, позволяя человеку обрести радость движения. Однако имеют ряд побочных эффектов и, что особенно важно, негативно действуют на суставный хрящ, ускоряя его разрушение. Поэтому их используют короткими курсами и только по мере необходимости.

● **Хондропротекторы.** Это препараты, действующим веществом которых является хондроитин сульфат, глюкозамин или их комбинация. Они замедляют разрушение межсуставного хряща, повышают его прочность и эластичность. Они также обладают болеутоляющим действием, которое наступает спустя некоторое время после приема, поэтому помогают снизить потребность в НПВП. Применять хондропротекторы нужно курсами по 3–6 месяцев, после чего делают длительный перерыв, во время которого позитивный эффект сохраняется. Они почти не имеют противопоказаний (кроме индивидуальной непереносимости).



АРТРА®
ХОНДРОИТИН 500 мг
ГЛЮКОЗАМИН 500 мг

ПОДДЕРЖКА СУСТАВОВ
ЛЕГКОСТЬ ДВИЖЕНИЯ

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

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



РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

>> УКРЕПЛЯТЬ ИММУНИТЕТ НИКОГДА НЕ ПОЗДНО

Каждый год – одно и то же: сколько бы врачи ни предупреждали родителей о необходимости укреплять детский иммунитет, уже в начале осени детские сады и школы заметно пустеют.

Дети обмениваются вирусами... Несложно предсказать, что подобное будет до конца весны. Плюс впереди непрерывный «апофеоз» простудного сезона – грипп. Наш эксперт, врач-отоларинголог Иван ЛЕСКОВ, уверен: все-таки укреплять иммунитет ребенка никогда не поздно. Важно делать это грамотно.



Закаляться без скандалов!

Родители сегодня «подкованы». Знают, например, что тот же аденовирус – виновник большинства простудных заболеваний – имеет около 200 штаммов. Обратная сторона осведомленности – покорное ожидание «простуды».

Но кроме аденовируса есть и более неприятные вещи – типа респираторно-синцитиальной инфекции. В 2010 году на Украине РС-инфекция устроила настоящий «бенефис». Кстати, выдав себя поначалу за «свиной» грипп. Тогда она унесла примерно 300 жизней. Большинство – дети и старики.

Гадать, какая нас ждет напасть в новом сезоне, или ждать появления «универсальных» вакцин? Нет! К любой вспышке нужно готовиться, усиливая прежде всего естественную защиту.

О закаливании мы тоже рассуждаем поголовно. Большинство уверены, что закалива-

ЩИТ ОТ ВИРУСОВ

ние – это приучение к холоду. Например, хождение по снегу в трусах. На самом деле, суть закаливания – в тренировке слизистых оболочек быстро реагировать на резкую смену температуры. После такой тренировки слизистые становятся серьезным препятствием для вирусной инфекции.

Тренировка простая – попеременная «обработка» холодной и горячей водой предплечий – от кисти до локтя. Определимся с температурой воды: холодная – +20 °С,

Профилактика бывает длительной и экстренной

горячая – +35 °С. И та и другая не могут вызвать у ребенка негативных ощущений. А в закаливании играет роль контраст. В данном случае – та самая «терпимая» разница в 15 °С. Обливания надо делать ежедневно – по 5–7 минут в день. Без разницы, утром или вечером. Но очень долго – с осени до конца весны.

Защищайтесь!

Профилактику лекарственными препаратами можно разделить на длительную и экстренную. Первая подразумевает стимуляцию организма на выработку собственного интерферона – вещества, при помощи которого мы и защищаемся от вирусных



Фото Fotolia/PhotoPress.ru

инфекций. И детям, и взрослым подходят препараты эхинацеи и полоскание горла отваром ромашки. Плюс – для детей старше 6 лет и взрослых – прием препаратов, индукторов интерферона. Травы работают чуть менее ярко, зато они более доступны и имеют меньше противопоказаний.

Экстренная профилактика – это прием препаратов уже готового интерферона. Их следует применять, когда все вокруг болеет, а вы еще ничего не предприняли для защиты.

В таких ситуациях надо ориентироваться на два термина. Первый – «профилактика при угрожающем контакте». Например, вы ведете ребенка туда, где уже могут быть заболевшие, – в детский сад, школу, на праздник. Тогда простое средство – мазь, содержащая интерферон, в нос. Стоит помнить, что некоторые мази активны только в отношении респираторно-синцитиальных и риновирусов. Аденовирусы они пропускают.

Второе – профилактика при постоянном контакте.

Выход – свечи с интерфероном. Их надо применять, только когда контакт с инфекцией состоялся. Как это можно узнать? Забираете ребенка из сада – аккуратно спросите у воспитательницы, как сегодня дела в группе. Может, у кого-то повышенная температура? Или половина детей – уже откровенно сопливые? Если меньше половины – не страшно. Если больше, да еще с температурой, то вечером ребенка придется подвергнуть «экзакуции» и вставить такую свечку. Наутро следует измерить температуру: вдруг свечка не сделала свою работу?

Борьба с собственным «авось» – тоже мера профилактики простудных заболеваний. Начался «сезон простуд»? Не рискуйте понапрасну здоровьем ребенка. Избегайте контактов с людьми, уже откровенно заболевшими. Если бабушка и дедушка ребенка чихают и кашляют, значит, на это время их свидания с внуками исключены.

Серафим БЕРЕСТОВ

МЕДСОВЕТ

На вкус и на НЮХ

? Недавно, шутя, дала понюхать годовалой внучке свежий укроп. Теперь она как увидит его на столе, тянется, требует ей дать. А можно ли? Раньше говорили, что до трех лет петрушку и укроп нельзя. Валентина Ивановна, Тверь

Отвечает педиатр, доктор медицинских наук, профессор Лев ХАХАЛИН:



– Чайную ложку тщательно промытых и измельченных листочков молодой петрушки или укропа можно добавлять в почти готовые овощные и мясные пюре детям, начиная с девятого месяца жизни. В листочках много аскорбиновой кислоты, провитамина А, витаминов В₁, В₂ и РР, минеральных солей железа, калия, кальция, фосфора и других микроэлементов, причем они находятся в легко усвояемых комплексах.

Укроп – мягкое слабительное средство. Если внучка имеет склонность к запорам, можно регулярно добавлять его в мясные и рыбные пюре и супчики примерно по пол столовой ложки в порцию.

Не стоит давать петрушку малышам, находящимся на грудном и смешанном вскармливании. Замечено, что это приводит к отказу малыша от грудного молока.

БОЛЬШЕ ВОДЫ, МЕНЬШЕ СОЛИ!

7 способов избежать образования камней в почках

ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ к камнеобразованию – серьезный повод для пересмотра своего рациона и привычек.

Эту проблему многие недооценивают. Даже песок и мелкие камни, попадая в мочеточник, подчас приносят невероятно мучительные боли. Что уж говорить о больших... Перекрывая мочеточник, они могут серьезно нарушить функции почек и даже вызвать их гибель.

1. Пейте не меньше 2 литров воды в сутки. Это одно из самых доступных средств профилактики мочекаменной болезни. Однако пить надо именно воду, а не чай, соки или кофе.

2. Сократите потребление мяса. Большое количество животных белков в рационе способствует образованию камней.

3. Старайтесь есть все без соли. Ее количество не должно превышать 2–3 граммов в день. Готовьте пищу без соли, а подсаливайте блюдо прямо в тарелке – так можно снизить ее потребление. Откажитесь от соленых и консервов – в них очень большая концентрация этой приправы. Заменяйте соль соевым соусом, сушеной морской

капустой, купите соль с низким содержанием хлорида натрия.

4. Как можно больше двигайтесь. Движения активизируют работу выделительной системы и заставляют кальций аккумулироваться в костях, а не откладываться в почках в виде камней.

5. Употребляйте не более 50 мг щавелевой кислоты в сутки. Сократите такие продукты, как шпинат, листья свеклы, щавель, листовая салат, ревень. Ограничьте шоколад, арахис, чай, пшеничные отруби.

6. Ешьте больше злаковых. Ячмень, пшеница, рожь, рис содержат нерастворимую в воде клетчатку, которая связывает в кишечнике кальций и помогает быстро вывести его из организма через кишечник. Таким образом, кальций не оседает в почках.

7. Применяйте препараты, снижающие кислотность мочи и нейтрализующие мочевую кислоту, что способствует растворению камней и препятствует образованию новых. Народная же медицина использует для этого такие растения, как любисток, листовая сельдерей, полевой хвощ, траву пол-пала, клокву.

Анна ВИССОР

Не держи камень в почках! БЛЕМАРЕН®

ЦИТРАТ №1 В ГЕРМАНИИ

esparma®

БЛЕМАРЕН® растворяет камни:

- ✓ Оксалатные
- ✓ Уратные
- ✓ Смешанные*
- ✚ Индивидуальный подход к дозированию
- ✚ Поддержание необходимого водного баланса

Отпуск без рецепта

Представительство Эспарма ГмбХ в России: 115114, г. Москва, ул. Летниковская, д. 16, оф. 306. Тел.: (+7 499) 579-33-70, Факс: (+7 499) 579-33-71. www.esparma-gmbh.ru

* При содержании оксалатов менее 25%. ** По данным компании IMS за 2009 год. Регистрационное удостоверение ЛСР – 001331/07 от 28.06.2007. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

>> РЕПОРТАЖ С НЕОБЫЧНЫХ СЕМЕЙНЫХ ПОСИДЕЛОК

В конце октября в одном из московских ресторанов Благотворительный фонд поддержки детей с особенностями развития «Я есть!» Егора Бероева и Ксении Алферовой под девизом «Будем вместе!» провел семейные посиделки.

НА НИХ были приглашены семьи, в которых есть особенные дети, а также самые обычные мамы и папы со здоровыми детьми. Пришли и старые друзья фонда: фигуристы Мария Петрова и Алексей Тихонов, актер Михаил Ефремов, художник Алексей Шаров.

В центре ресторана, там где обычно стоят VIP-столы, была сооружена импровизированная сцена. Артисты из театра «Душегрей» показывали спектакль про пастуха Ивана. Дети чутко прислушивались к звукам пастушьей дудочки, следили за приключениями кукольных героев. В это время родители общались за чашкой кофе, охотно отвечая на вопросы журналистов.

– На самом деле деньги, лекарства – не самое главное. Не хватает простого человеческого общения, – поделилась своими проблемами Ольга, мама семилетнего Игоря с синдромом Дауна. – Мы не привыкли, что нам где-то могут быть рады. Не привыкли, что можем прийти и поговорить о своих проблемах не только с «себе подобными» – родителями больных детей. Хочется общаться и с другими семьями, чтобы дети на равных играли со здоровыми ребятами, привыкали к ним.

Удовольствие от посиделок получили не только дети, но и приглашенные артисты.

– Несмотря на то что сам я не медик, я общался с людьми с синдромом Дауна, с ДЦП, – рассказал Михаил Ефремов. – Это очень светлые, святые даже люди. Они в принципе не могут навредить, желать кому-то зла. И общение с ними может наших детей, да и всех нас, сделать добрее, человечнее.

Будем вместе!



Нужно разрушить барьер между «здоровыми» и «иными» детьми

Думаю, нашему обществу еще очень долго идти по этому пути... Но такие посиделки – серьезный шаг в эту сторону.

– В России до сих пор нет общей статистики по особенным детям, – поведала директор фонда Александра Сутормина. – Нет общей организации, объединяющей группы родителей, педагогов, активистов, которая могла бы формулировать запросы для общества и государства. Ведь, несмотря на то что мы живем в XXI веке, российские школы не приспособлены

Фото Федора Марушевича, Петра Таничина



для обучения детей с ДЦП, синдромом Дауна, аутистов. А специальных учреждений для них катастрофически не хватает. 30 тысяч детей в России воспитываются в специнтернатах, где в принципе не предусмотрено получение образования.

А проблем у детей с ДЦП, аутизмом, синдромом Дауна очень много. В отличие от других стран (лидируют в процессе интеграции людей с отклонениями в общество скандинавские страны), российская система социальной защиты работает на создание барьеров, изоляцию особенных людей от внешнего мира.

Для тех, кто, не побоявшись ужасной погоды, пришел на посиделки, стало ясно, что все эти барьеры – искусственные. Дети – особенные и обычные – свободно общались, танцевали, играли. И если эти «особенные», «странные» ребята и отличаются чем-то от ровесников, то, скорее, в лучшую сторону: в них нет склонности к агрессии, они очень отзывчивы и бесхитростны.

– Мы хотим, чтобы такие встречи стали регулярными, – сказала Ксения Алферова. – Чтобы дети привыкали друг к другу, поддерживали, дружили. Нужно разрушить этот странный, ненормальный барьер между «здоровыми» и «иными», «ненормальными». Мы сами придумываем эти нормы, мы сами можем их изменить.

В планах руководителей фонда – объединение родительских организаций, постройка инклюзивных детских площадок, широкая издательская программа.

– Для меня очень важно, чтобы мои дети научились общаться с теми, кто отличается от них: цветом кожи, физическими данными, особенностями

умственного развития, – рассказывает Арина Сергеева, которая привела двух своих сыновей на посиделки. – Меня в детстве, к сожалению, как и большинство моих сверстников, старались всячески оградить от любых отклонений, от всего, что «ненормально». В результате я совсем не знаю, как общаться с аутистами, как помочь людям с ДЦП. Я уверена, что только за счет таких вот непосредственных контактов можно что-то изменить в этой ситуации.

На посиделках побывал Владимир НИШУКОВ

Быть здоровым – хорошая привычка!

Ни для кого не секрет, что во многом состояние нашего здоровья зависит от работы иммунной системы. Одним из важнейших механизмов защиты является кишечная микрофлора. С рождения человека в его кишечнике поселяются особые бактерии: бифидобактерии и лактобациллы, которые помогают клеткам иммунной системы побеждать инфекции. При попадании «вредных» микробов в кишечник бифидобактерии и лактобациллы начинают с ними конкурировать и «выгоняют» их из кишечника, а также укрепляют защитный кишечный барьер.

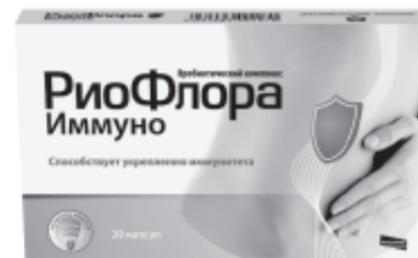
К сожалению, ряд факторов, с которыми мы встречаемся в повседневной жизни, может привести к снижению иммунитета и дисбалансу микрофлоры кишечника. В первую очередь, это нарушения питания и образа жизни (снижение физической активности, недосыпание, стрес-

сы). Признаки изменения микрофлоры кишечника (дисбиоза) могут быть как явные (урчание в животе, вздутие живота, запор или понос), так и скрытые. В этом случае могут присутствовать только признаки снижения иммунитета – человек чувствует слабость, снижение работоспособности, начинает часто болеть, банальные насморк и простуда обязательно заканчиваются различными осложнениями.

Итак, чтобы не болеть, необходимо заботиться о своём иммунитете и кишечной микрофлоре. На первый взгляд, для этого достаточно съедать каждый день йогурт, содержащий эти микроорганизмы. Минусом такого решения является то, что часть «полезных» бактерий живых йогуртов неизбежно будет уничтожена в кислоте желудочного сока. Оптимальным же способом восстановления микробного баланса явля-

ется использование пробиотиков, специально разработанных комплексов «полезных» бактерий. Пробиотик «РиоФлора Иммуно» уникален по своему составу и содержит целых 3 вида бифидобактерий и 5 видов лактобацилл! Это позволяет усиленными темпами восполнить количество «полезных» бактерий в кишечнике, и, следовательно, восстановить иммунитет. Кишечнорастворимая оболочка капсулы препарата защищает пробиотические бактерии от действия кислоты желудочного сока. Препарат «РиоФлора Иммуно» появился относительно недавно, но уже зарекомендовал себя как эффективное средство для укрепления иммунитета и профилактики инфекционных заболеваний. Препарат «РиоФлора Иммуно» следует принимать курсами, по 1 капсуле в день, не менее 1 месяца, особенно в тяжёлые для организма периоды – весна и осень. Возьмите в привычку принимать «РиоФлора Иммуно» и будьте здоровы!

Takeda NYCOMED
Nycomed: a Takeda Company



Реклама.
ООО «Никомед Дистрибушн Сентэ»: 119048, Москва, ул. Усачёва, 2, стр. 1, т.: (495) 933 5511, 502 1626, ф.: (495) 502 1625. www.nycomed.ru.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА.



КАЛЕЙДОСКОП

>> КАЖДАЯ ДОБАВКА ИМЕЕТ НОМЕР, НАЧИНАЮЩИЙСЯ С БУКВЫ «Е»

Пищевые добавки – вещества, которые добавляют в продукты питания в процессе производства, упаковки, транспортировки или хранения.

На территории России использование пищевых добавок контролируется органами Роспотребнадзора и нормативными актами и санитарными правилами Минздрава России.

С 1953 года в странах Евросоюза действует система нумерации пищевых добавок.

Добавки с индексами **E-100 – E-199** восстанавливают цвет продукта, утраченный при обработке. Могут быть естественными, как бета-каротин, или химическими, как тартразин.

Добавки с индексами **E-200 – E-299** предотвращают размножение бактерий или грибков.

E-300 – E-399 – защищают продукты питания от окисления, прогоркания и изменения цвета. Представляют собой как природные соединения (витамины С и Е), так и химически синтезированные. Их добавляют в жировые и масляные эмульсии, например, в майонез.

E-400 – E-499 – сохраняют консистенцию продуктов, повышающие их вязкость. Например, пектин – E-440, который используют в производстве мармелада, зефира, мороженого, кетчупа.

Пищевые добавки



в цифрах и фактах

E-600 – E-699 усиливают вкус и аромат. Самая распространенная добавка этого ряда – **глутамат натрия**. Широко применяется в блюдах японской, корейской и китайской кухонь.

Разрешены в России, но запрещены в Евросоюзе: **E-142** – синтетический пищевой краситель Зеленый S (используется при изготовлении мятного соуса, мороженого, различных конфет, десертов, добавляется в консервированный горошек) и **E-425** – загуститель.

Группа кодов **E-1000** и более появилась недавно. В эту категорию попадают **глазираторы, подсластители, разрыхлители, регуляторы кислотности и другие, не классифицированные добавки.**

Пищевая добавка **E-175** – золото. Частицы золота добавляют в спиртные напитки.

E-900 – E-999 – предотвращают образование пены, помогают достигнуть однородной консистенции продуктов.

Часть добавок, ранее считавшихся безвредными (например, формальдегид **E-240** в шоколадных батончиках или **E-121** в газированной воде), позднее были признаны опасными и запрещены; кроме того, добавки, безвредные для одного человека, могут оказать вредное воздействие на другого. Поэтому врачи рекомендуют ограждать от пищевых добавок детей, пожилых и аллергиков.

Послабин®

Послабин® лактулоза таблетки и сироп
 ◆ натуральное безопасное слабительное средство на основе лактулозы
 ◆ не расщепляется пищеварительными ферментами, в неизменном виде достигает толстой кишки
 ◆ нормализует перистальтику кишечника, способствует размягчению каловых масс
 ◆ стимулирует рост и развитие полезной микрофлоры кишечника (бифидобактерии, лактобактерии)
 ◆ максимальный эффект наступает через 24-48 часов
 ◆ не вызывает привыкания

Преимущества торговой марки Послабин®:
 ◆ натуральный состав
 ◆ мягкий слабительный и очищающий эффект
 ◆ восстановление микрофлоры кишечника
 ◆ нормализация биоритма кишечника
 ◆ улучшение обмена веществ

Рекомендации по применению:
 ◆ функциональные (привычные) запоры
 ◆ атония кишечника
 ◆ запоры туриста
 ◆ в качестве пребиотика
 ◆ контроль массы тела



Покупайте в аптеках города! ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

ЧИТАТЕЛЬ ЛЕЧИТ ЧИТАТЕЛЯ

Поможем друг другу!

Дорогие читатели!

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

Самые интересные письма мы публикуем на страницах нашей газеты.

Холод нипочем!

Стынут руки и ноги? Тренируйте сосуды! Хороший способ их укрепить – массаж. Перед выходом на улицу растирайте ступни и кисти массажной щеткой или жестким полотенцем. Если вам предстоит долгая прогулка, можно насыпать в носки немного перца или сухой горчицы – эти специи быстро разогревают кожу.

Галина, Архангельск

Смягчаем воду

Если нервничаю или не могу заснуть, принимаю ванну с ромашкой. Она успокаивает, а заодно делает кожу бархатистой.

● 250 г сухих цветков ромашки аптечной залейте 1,5 литра воды и кипятите 10 минут. Процедите и вылейте отвар в ванну.

● А вот еще один совет. Жесткая водопроводная вода часто вызывает раздражение у людей с чувствительной кожей. Смягчить ее можно, если добавить в нее питьевую соду из расчета ½ чайной ложки на литр воды.

Нина Е., Омск

Кисельные берега

У моего мужа слабый желудок. Чуть что – запор или, наоборот, понос! Но у нас есть верное средство от обоих этих напастей – овсяный кисель. Приготовить лечебный кисель несложно: крупу заливают холодной кипяченой водой в пропорции 1:1, кладут немного дрожжей или кусок ржаного хлеба и оставляют бродить на 12 часов. Кастрюльку с киселем завертывают в толстую ткань, чтобы сохранить тепло. Затем осторожно сливают жидкость, доводят до кипения, и кисель готов.

Ирина Петровна Астахова, Пермь

Руки в порядке

Если на морозе у вас шелушится и краснеет кожа на руках, вам непременно пригодятся мои рецепты.

● Сварите неочищенную картошку, дайте ей слегка остыть и разомните ее руками, картофельную массу наложите на кисти рук, подержите 10 минут, затем ополосните руки теплой водой и смажьте маслом календулы. Чтобы приготовить масло, нужно наполнить пол-литровую бутылку цветами календулы, залить растительным маслом, поставить на сутки в темное место.

● Быстро привести в порядок забурившие руки поможет мазь из меда и сметаны.

Татьяна К., Смоленск

Прошу совета!

Ахиллесова пята

Дорогие читатели «АиФ. Здоровье»! Помогите мне избавиться от натоптышей и грубой кожи на пятках! От тяжелой зимней обуви мои ноги превращаются в копытца! Как быть? Кремы для ног мне не помогают!

Т. И., Самара

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Михаил Шуфутинский:

– К народной медицине у меня положительное отношение. Например, точно знаю, что лучшее средство от кашля – редька с медом. В редьке делается лунка, туда заливается мед. Настаивается сутки. Мед вытягивает из редьки сок. И вот это сочетание лечит кашель, с которым не справляются самые современные препараты.

Яичная маска

Кожа шеи всегда будет выглядеть молодой, если время от времени подпитывать ее такой маской:

● 1 ч. ложку меда смешайте с 1 яичным желтком и 1 ч. ложкой сливочного масла. Смесь выложите на полотенце, оберните им шею, сверху положите клеенку или целлофан и закрепите компресс бинтом. Через 20 минут смойте остаток смеси теплой водой и нанесите на шею питательный крем.

Лариса, Орел

ТЕРРИТОРИЯ КРАСОТЫ

>> ПРИ ПОКУПКЕ ДЕКОРАТИВНЫХ СРЕДСТВ ВАЖНО ИЗУЧАТЬ ИХ СОСТАВ

Мы радуемся, что наша тушь не смывается водой, а помада особо стойкая и имеет яркий насыщенный цвет.

Но редко кто из нас задается вопросом: за счет чего эти средства приобретают такие качества, из чего они сделаны и насколько безобидны для кожи и для ресниц?

Стоит задуматься...

Долгое время макияжу отводились чисто декоративные функции: придать глазам чуть больше выразительности, сгладить неровности кожи, сделать равномерным тон лица, усилить акцент на губах. И если перед покупкой крема, тоника или маски большинство из нас интересуется их составом, то почти никому не придет в голову изучать состав декоративной косметики и разбираться, как те или иные химические вещества влияют на нашу кожу. А ведь средства макияжа столь же тесно и почти столь же долго контактируют с нею, как и кремы. В итоге часто получается, что вслед за качественными сыворотками, гелями, масками и флюидами мы наносим декоративную косметику. А вместе с ней на кожу ложатся метилпарабены, фталаты, свинец, титан и ртуть, консерванты, синтетические отдушки и другие вещества, которые получают путем перегонки нефтепродуктов. Так что надо внимательно читать этикетки и выбирать те средства, которые нанесут меньше вреда.

Редко кто осознает, насколько дорого обходятся коже наши

Безобидный макияж



Косметологи предупреждают: средства макияжа не должны сутки напролет находиться на коже. Это портит и старит ее. Единодушны с ними и сами производители декоративной косметики. Представители практически всех ведущих мировых марок предупреждают своих покупателей, что косметику можно наносить не более чем на четыре часа, а затем коже необходим отдых. В крайнем случае, если с макияжем нужно находиться весь день, надо при помощи очищающих средств смыть днем то, что наносился утром, и нанести его вновь.

неразборчивость и беспечность в отношении декоративной косметики. При таком обращении ее ресурса хватит лишь на 20–25 лет, затем состояние кожи резко начнет ухудшаться. Помимо ранних морщин и землистого цвета лица может проявиться повышенная чувствительность к каким-либо ингредиентам – ароматизаторам, красителям, стабилизаторам, эмульгаторам. Зуд и сыпь, сильно поредевшие ресницы – частые последствия применения средств макияжа, которыми мы изо дня в день мучаем наше лицо.

Возможные последствия

Выходя в общество, женщины наносят декоративную косметику на лицо, а возвращаясь домой, смывают. При этом о том, что кожа буквально задыхается под слоем тонального крема и других

средств, мало кто задумывается. А между тем на ее поверхности скапливаются продукты жизнедеятельности. Секрет сальных и потовых желез, смешиваясь с тальком, который содержится в пудре, превращает ее в неопрятное серое пятно. Последствия такого «мейк-апа» не очень привлекательны. Более-менее

безобидное – это черные точки, комедоны, свидетельствующие о закупорке пор. Гораздо неприятнее воспаление сальных протоков (акне) с последующим образованием рубцов.

Что указывает на качество

При покупке декоративной косметики надо руководствоваться не столько модными тенденциями, сколько ее качеством. Хороший макияж должен не только выполнять декоративные функции, но и ухаживать за кожей. Поэтому очень важно перед покупкой изучить состав средств.

Предпочтение стоит отдавать тем, что содержат ухаживающие за кожей ингредиенты – масла ши и жожоба, виноградной косточки, витамин Е, а также экстракты алоэ вера, чайной розы, ромашки, календулы и других лекарственных растений, наделяющие макияж противовоспалительными свойствами. Они должны содержать гиалуроновую кислоту – натуральный увлажнитель кожи – и антиоксиданты, которые защищают кожу от действия свободных радикалов. Тональный крем лучше выбирать в упаковке с помпой-дозатором: в таком флаконе он меньше подвержен окислению.

Напоследок не забудьте обратить внимание на дату изготовления и срок годности покупаемых средств. До его окончания должен оставаться достаточный запас времени.

Анна ВИССОП

ОЧИЩАЕМ КОЖУ

Щадящий скраб

? Как-то в магазине встретила средство под названием гоммаж. Расскажите, пожалуйста, для чего он предназначен и что дает коже?

Вера Малышкина, Пермь

На вопрос отвечает дерматолог-косметолог Ирина ЕРОШКИНА:

– Слово «гоммаж» (от фр. gomme) переводится как «ластик». Это средство, так же как и скраб, относится к эксфолиантам, то есть предназначено для снятия поверхностного слоя кожи. Однако в отличие от скраба оно более щадящее, так как не содержит грубых частиц, поэтому особенно рекомендуется для тонкой, сухой, увядающей и чувствительной кожи, склонной к раздражению, а также для ухода за кожей шеи и зоны декольте. Отшелушивание омертвевших роговых частиц происходит не за счет механического воздействия, а за счет фруктовых кислот и ферментов, размягчающих отжившие клетки. Средство наносят на кожу лица и шеи подушечками пальцев и на несколько минут оставляют. Когда оно немного подсыхает, его удаляют, аккуратно скатывая пластическую массу пальцами. Вместе с гоммажем с поверхности кожи удаляются клетки рогового слоя. После процедуры лицо надо ополоснуть водой. Применять его нужно 1–2 раза в неделю. Кожа после гоммажа становится мягкой, более эластичной и свежей, приобретает ухоженный вид. Однако после этой процедуры кожу особенно надо беречь от солнечных лучей.

? Я очень жизнерадостный человек, но стали болеть ноги. Пыталась не обращать внимания - от этого становилось только хуже. Уже даже хожу с трудом. Пришлось обратиться к врачу. Поставили далеко не оптимистичный диагноз: артроз. Назначили противовоспалительное обезболивающее. Понимаю, что этим суставы не вылечить. Но я не хочу становиться больной – хочу радоваться жизни, как и прежде... И. Первалова, Красноярск

По всей видимости, вам назначили одно из так называемых нестероидных противовоспалительных средств. И вы совершенно правы в своих опасениях: вылечить болезнь этим невозможно. Обезболивающий и противовоспалительный эффекты могут лишь заглушить боль и уменьшить остроту воспалительного процесса, что даст некоторое облегчение.

Боль – не просто дискомфорт, а предупреждение организму, что нужно себя в чем-то ограничить: не делать какие-то

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Хочу радоваться жизни!

Снять боль в суставах – не значит вылечить их

движения, например. Обезболивание же создаёт иллюзию выздоровления – вы перестаёте хромать и тем самым увеличиваете нагрузку на нездоровые участки. Вместо пользы получается вред.

Боль не нужно заглушать – её нужно лечить, то есть оказывать воздействие на причину возникновения. Для этого применяются совсем другие средства. К примеру, противовоспалительный препарат **АртроФон**, специально разработанный для лечения хронических воспалений суставов и позвоночника, предупреждения их сезонных обострений. Он воздействует именно на причину боли и рассчитан на курсовое лечение хронического воспаления суставов и позвоночника, предупреждения их сезонных обострений. Поэтому применяют его курсом до 6 месяцев.

Препарат не имеет неблагоприятных побочных эффектов, которые есть у обезболивающих. А потому безопасен для тех, кто страдает хроническими заболеваниями (сахарным диабетом, гипертонией, гастритом, колитом, др.), а также для пожилых людей.



materia medica
Новый путь к здоровью!

Реклама

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

СЕЛЕН-АКТИВ®

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

* Роберт Аткинс «Биодобавки доктора Аткинса», стр. 168, Москва, 1999

** Действие препарата подтверждено сертификатом соответствия системы добровольной сертификации №АА01.01.RU.Ф.000144.04.12 и указано в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы в организме, зависящие от рациона питания (не лечебного действия).



8-800-505-20-02

По России звонок бесплатный.

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



ИХ ОПЫТ

>> **ВСЕ ИЗРАИЛЬТЯНЕ СТАРШЕ 18 ЛЕТ ПЛАТЯТ НАЛОГ НА ЗДРАВООХРАНЕНИЕ**

У природы есть погода



Евгений
КОГАН

СЛОВО ПИСАТЕЛЯ

«У вас там, что, опять ледяной дождь?» – спрашивает меня подруга из другого города. «Да у нас, – отвечаю, – мокрый снег с дождем, град, и еще ветер сбивает с ног». «Да, – вздыхает она, – я читала, что у вас там почти конец света».

С концом света она, конечно, переборщила, но свистопляска с дождями, снегами и оттепелями уже порядком надоела. Вы будете читать эту колонку, когда, надеюсь, установится ровная зимняя погода. Но сейчас за окном тучи закрывают и без того неуверенное октябрьское солнце, набухают и – ну вот, опять – проливаются какой-то холодной гадостью.

Однажды я был в Исландии. Рейкьявик кроме размеров и обаяния поразил меня моментальными сменами погоды. Только что была плюсовая температура, голубое небо и яркое солнце, а теперь – пасмурно и дождь, и сразу же – снег большими мягкими хлопьями, а потом – снова солнце. У меня есть две фотографии – снятый с главной улицы залив. На одной – небо сплошь покрыто тяжелыми серыми тучами, на второй – прозрачное небо озарено солнцем. Между двумя этими фотографиями – время, за которое можно пройти квартал, состоящий из пяти или шести домов. На присланный посредством СМС вопрос, какая у меня там погода, ответить было нелегко – она успевала поменяться, пока я набирал ответ.

Возможно, на исландскую погоду оказывают влияние живущие там эльфы – невидимые волшебные существа, в реальность которых верят исландцы. Кто влияет на погоду в Москве (Питере, Чебоксарах, далее везде) – непонятно. Зато мне очень хорошо понятно, почему столько людей бежит в теплые страны, чтобы там жить за гроши, не вынимая ног из бассейна. Вот, полчаса назад в одной популярной социальной сети моя подруга написала: «Если я скажу заказчику, который находится в Москве, что не могу работать из-за аномальной жары, потому что мой ноутбук не подходит для работы в бассейне, – меня сразу уволят?» Понимаю, что это – сарказм, шутка и прочее, но страшно завидую. А зависть, как известно, чувство плохое, хоть и искреннее.

Умом я понимаю, что у природы нет плохой погоды. Я также понимаю, что там, где всегда тепло и зелено, довольно часто случаются военные перевороты, приводящие к диктатурам. А еще наводнения, оползни, землетрясения, извержения вулканов и прочие природные катастрофы. И отлично знаю, что, во-первых, там хорошо, где нас нет, а во-вторых, что у каждого свои проблемы, и еще неизвестно, чьи хуже. Но потом надеваю теплые ботинки, закутываюсь в шарф и в зимней куртке становлюсь похожим на неповоротливого колобка...

У этой колонки нет морали. Она о том, что у природы все-таки иногда бывает плохая погода. И с этим надо как-то жить – в ожидании весны.

Система здравоохранения Израиля считается одной из лучших в мире. Как она устроена?

Деньги – в кассу

Закон о государственном страховании здоровья, принятый в 1994 году, гарантирует всем жителям Израиля равное право на медицинское обслуживание. Равное, но не бесплатное. Основу израильской системы здравоохранения составляют так называемые больничные кассы. Их четыре: «Клалит», «Маккаби», «Меухедет», «Леумит». Каждая на договорной основе сотрудничает с различными медицинскими учреждениями: поликлиниками, аптеками, женскими и детскими консультациями, диагностическими центрами, домами престарелых, пунктами неотложной помощи, а также врачами частной практики. Житель Израиля обязан записаться в одну из них, иначе он не сможет получить медицинскую помощь.

Помимо ежемесячных отчислений в больничную кассу все израильтяне старше 18 лет платят налог на здравоохранение. Размер налога зависит от доходов и трудовой занятости человека. К примеру, у наемных работников сумма налога удерживается из заработной платы, для студентов действуют льготные тарифы, а неработающие домохозяйки от этих выплат вовсе освобождены.

Наконец, сам визит к врачу обходится в символическую сумму от 7 до 20 шекелей (около 60–170 рублей) в зависимости от квалификации специалиста. Зато повторные посещения того же врача в течение целого квартала будут бесплатными.

Все в корзину

Комплекс медицинских услуг, которые покрываются обязательной государственной страховкой, составляет единую для всех больничных касс «корзину здоровья». Содержимое этой «корзины» определяется министерством здравоохранения и периодически пересматривается: некоторые виды медуслуг и лекарственных препаратов заменяют более современными. В базовую «корзину» включены основные виды амбулаторного и стационарного лечения, диагностика и проведение анализов, физиотерапевтические процедуры, лекарственные препараты по льготным ценам, восстановительное лечение, акушерство и гинекология, общая госпитализация, вакцинация детей, психиатрическая помощь. Более того, в рамках обязательного страхования можно лечиться от бесплодия и даже пройти искусственное оплодотворение. Эта услуга предоставляется бездетным супругам, семейным парам, имеющим только одного ребенка (а для многодетного Израиля один ребенок на семью – это отклонение от нормы), а также незамужним женщинам.

● На заметку

Израильтяне надеются на медицину своей страны, но не пускают дело на самотек и сами заботятся о своем здоровье. Например, они много занимаются спортом. Опросы показывают, что около 50% жителей страны тренируются как минимум раз в неделю, а 31% – три раза в неделю. Впечатляет и еще одна цифра: регулярные нагрузки есть у 45% граждан старше 65 лет.

Эффективно, но не бесплатно



Шибя – ведущий государственный медицинский центр Израиля

Большинство клиник не работают с середины пятницы до воскресенья

И еще один удивительный факт. Если больной не может получить необходимого лечения в Израиле, «корзина здоровья» предусматривает возможность лечиться за рубежом. Больничные кассы могут оплатить и проведенную за границей операцию по пересадке органов. Правда, участие больничной кассы в оплате лечения ограничено 250 тысячами долларов.

Чтобы получить услуги, не входящие в базовую программу, члены больничных касс могут оформить дополнительную «золотую» страховку, которая оплачивается отдельно. «Золотая» карточка обеспечивает существенную скидку на некоторые виды анализов и прививок, трансплантацию органов и операции, проводимые частными врачами, например, стоматологические.

Ложка дегтя

Вместе с тем у израильской системы здравоохранения есть и серьезные недостатки. Один из самых досадных связан с традиционным распорядком рабочей недели. Большинство клиник, врачебных кабинетов и аптек не работают с середины пятницы до утра воскресенья в связи с празднованием шаббата (субботы). В экстренной ситуации больной может обратиться в приемный покой при больнице, но за это обращение придется заплатить довольно крупную сумму, а врача нужного профиля, например, стоматолога или дерматолога, в приемном покое может и не оказаться. В этом случае боль придется терпеть до воскресенья, когда весь Израиль вернется к работе.

В отличие от российских пациентов израильтяне не могут просто прийти в районную поликлинику и в порядке «живой очереди» в тот же день попасть на прием к врачу. Вообще такого явления, как «районная поликлиника», в Израиле не существует. Большинство

специалистов рассредоточены по небольшим клиникам-филиалам на три-четыре врачебных кабинета. В одной такой клинике могут соседствовать, к примеру, семейный врач, невропатолог и проктолог.

Чтобы попасть на прием, необходимо предварительно записаться. При записи на сайте больничной кассы пациент может выбрать не только ближайшую к дому клинику, но и специалиста – носителя своего родного языка, от русского до голландского: как правило, израильские врачи, среди которых немало эмигрантов, владеют несколькими языками. На сайте же можно ознакомиться с краткой биографией доктора, узнать, где он получил свой диплом и каков его профессиональный опыт. Однако совсем необязательно позвонивший сегодня попадет к доктору завтра: по стечению обстоятельств прием могут назначить через неделю, а то и через три месяца (как это часто бывает, к примеру, с гинекологами). В этом случае придется либо штурмовать кабинет врача в надежде, что он согласится принять вас без записи, либо спешно искать другого, менее загруженного специалиста.

Непросто обстоят дела и с обращением в «скорую помощь». В Израиле не принято вызывать «скорую» при высокой температуре или сильной боли в спине, так как стоит это в среднем от 250 до 500 шекелей (то есть от двух до четырех с лишним тысяч рублей). От оплаты освобождаются только пострадавшие в дорожно-транспортных происшествиях или в результате теракта. Больничная касса обязуется возместить больному потраченные деньги лишь в двух случаях – если за вызовом последовала госпитализация или если решение позвонить в «неотложку» принял лечащий врач.

При этом нужно иметь в виду, что бригада обычной кареты «скорой» не оказывает врачебной помощи, а лишь транспортирует пациента в больницу. Если состояние больного критическое и требует срочного медицинского вмешательства, вызывается специальный реанимационный амбуланс, который отличается от обычного оранжевым цветом машины.

Клавдия ЦУР

ДИСКУССИОННЫЙ КЛУБ

>> ЧАСТО СКИДКИ ЗАСТАВЛЯЮТ НАС ПОКУПАТЬ НЕНУЖНЫЕ ТОВАРЫ



Распродажи. Экономия или обман?

Скоро в магазинах начнутся предновогодние скидки и распродажи. Что это? Реальный способ

экономить или всего лишь уловка продавцов? Сегодня – это тема нашей дискуссии.

Алла, 33 года, дизайнер

У меня есть подруга, которая буквально помешана на распродажах и скидках. Особенно ей нравится покупать что-то оптом по сниженным ценам. Купит упаковку йогуртов, а потом месяц ими детей кормит! Ребята стонут уже от этих йогуртов – им вишневый наполнитель надоел уже давно, клубничного хочется, но она же оптовую партию купила, пока не съедят, новых лакомств не положено! Для меня это неприемлемо. Зачем мне покупать много дешевых товаров, если я не знаю, чего мне захочется завтра или послезавтра? Лучше уж я переплачу немного, но зато не буду захламлять холодильник.

Николай, 35 лет, менеджер

Если мне нужно что-нибудь купить, я никогда не покупаю это в первом попавшемся магазине. Сначала нужно все узнать, может, где-то есть распродажа. А иногда нужно просто подождать, когда товар подешевеет. Например, зачем покупать осенью зимнюю резину для автомобиля? Ведь весной те же самые шины будут продавать в полтора, а то и в два раза дешевле! Не понимаю, почему нельзя позаботиться об автомобиле заранее и покупать все в последний момент втридорога? Неужели вы не знаете, что зима случается каждый год? Исключений еще ни разу не было!

Ирина, 54 года, диспетчер

Я слежу за всякими акциями, которые проходят в магазинах. Не вижу причин отказываться от товаров со скидкой. Они ведь ничем не хуже тех, что продаются по полной цене, только дешевле. Например, если купить несколько упаковок какого-нибудь сока или кофе, можно немного сэкономить. А продукты эти не портятся и лишними они не будут – когда-нибудь пригодятся. Или бывает, что магазины объявляют скидку на какой-то конкретный товар. Тоже нужно этим воспользоваться – качество-то хуже не стало от того, что продукт временно подешевел! В общем, я стараюсь быть в курсе всевозможных скидок и распродаж. И я не понимаю женщин, которым лень пройти несколько шагов до соседнего магазина, чтобы купить продукты дешевле, чем в ближайшем супермаркете! Вряд ли таких покупательниц можно назвать хорошими хозяйками!

Игорь, 50 лет, водитель

У нас распродажа – это сплошной обман! Магазины просто делают приписку на ценнике «скидка 20%», а на самом деле продают товар по той же цене, что и собирались. Такая уловка для покупателя. Якобы цена снижена, но на самом деле товар ничуть не дешевле, чем в соседнем универмаге! Я много раз проверял, так оно и есть! Особенно раздражают сайты, где можно купить купоны на скидки. Платишь деньги за эти купоны, но никакой скидки на самом деле нет. Товар продается по той же цене, что и в других местах!

Андрей, 56 лет, инженер

Я считаю, что магазины и так слишком сильно завышают цену товара. Так что принципиально не покупаю дорогих вещей, если мне не предоставляют скидку. Мне кажется, торговые дома должны отказать хотя бы от малой толики своих сверхприбылей! И, если все будут поступать как я, у нас все подешевеет! Ведь, как правило, цена – это не затраты производителя плюс некий процент прибыли, а максимально возможная сумма, которую готов заплатить покупатель. И, если мы все будем требовать скидок, цены станут менее завышенными.

Надежда, 40 лет, парикмахер

Со скидкой продается только то, что никто не покупает. Никто не станет снижать цену на действительно качественную продукцию. В магазинах все, что продается якобы по акции или по номинальной цене, – это или товары, у которых завтра закончится срок годности, или просто открыто некачественные продукты: колбаса, в которую забыли положить мясо, напитки из порошкового молока или соевый шоколад. Да, это стоит дешевле по сравнению с нормальными продуктами. Но мне такая экономия не нужна – здоровье дороже!

Татьяна, 32 года, администратор

Я обычно одежду и обувь на распродажах покупаю. Если выходит новая коллекция у какого-нибудь модельера, вещи из предыдущей продают со значительной скидкой. Почему бы не воспользоваться и не купить по-настоящему качественную фирменную вещь со скидкой? Конечно, многие считают, что одежда из прошлой коллекции – это вчерашний день, но я с этим не согласна. Если вещь вам подходит, если она хорошего качества, она никогда не устареет! Тем более, мода сейчас очень демократична! Даже наряды в стиле шестидесятых годов весьма актуальны, так что же говорить о коллекциях, выпущенных в прежнем сезоне!

Михаил, 58 лет, слесарь

Ага, моя жена постоянно ходит в магазины, где все товары продают по фиксированной, низкой цене. Знаете, наверное, такие ларьки, где все по 50 рублей или по 100? Так вот, вроде цена копеечная, а тратит человек в результате много. Причем покупает массу ненужных вещей. Какие-нибудь шапочки для душа вы бы никогда не купили, но 50 рублей не жалко, нужно брать! А может, в соседнем магазине те же самые шапочки по 48 рублей продают? Вы же этого не знаете, потому что никогда на этот товар внимания не обращали, потому что он вам просто не нужен был!

www.aif.ru/health

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



АиФ. Здоровье > Играть свадьбу или просто жить вместе?



ЖК > Гражданский брак – это когда женщина замужем, а ее сожитель холост. Женщины, поверьте: если мы, мужчины, вас действительно любим, то штамп в паспорте нам не страшен. А если серьезно – распространение гражданских браков напрямую связано с матерями-одиночками, брошенными детьми и прочим предательством. А поначалу – да, все отлично, куда лучше, чем у женатиков.



АиФ. Здоровье > Какая польза от питомцев? Статья «Живая радость», «АиФ. Здоровье» № 43.



АК-74 > У меня собака. Завела жена, а занимаюсь псом я. Но ничуть об этом не жалею! Я обожаю гулять с ним, кормить его, мыть. А за это мое сокровище приносит мне тапки, когда я прихожу с работы.



ПК > У меня в доме пять кошек и четыре собаки – территория позволяет. Все живут дружно, алабай играет с маленькими собаками, кошек своих псы не трогают, тут же ходят куры и кролики, и все это на одной земле. Дружите с природой, относитесь к ней по-доброму, и она ответит тем же.



Daisy545 > Мы всю жизнь держим кошек. Это члены нашей семьи, которые нас безумно любят, лечат и сопереживают! И в семье у наслад и согласие, все здоровы и счастливы.



АиФ. Здоровье > Как научить ребенка постоять за себя? Стоит ли учить малыша давать сдачи?



буковина украина > Дети должны быть готовы к тому, что в отношениях с ровесниками возможны ложь, зависть и всевозможная подлость. Каждый должен когда-то столкнуться с ними, и тут трудно победителем; но нельзя оставить этот первый опыт без внимания и обсуждения, надо научить ребенка постоянно сопоставлять жизненные ситуации с негативом и безболезненно уходить от него.



Лучик > Я боюсь за своего сына. Очень домашний, вырос среди девочек, при любом конфликте старается убежать с глаз долой и спрятаться. Ему пять лет, скоро в школу, в садик не ходит. В школу не хочет – говорит: меня будут обижать большие мальчики.



Ростислава > Удивляюсь, когда говорят, что учитель разберется в детском конфликте. Наша учительница разобралась: объявила моего сына-гуманиста слабым звеном! И сообщила, что у нас общество звериного капитализма, в котором главное – иметь когти и зубы! От школы помощи ждать нельзя. И вообще, люди у нас – очень агрессивные, всех поголовно надо пустырником поить.



Тетушка > У нас в пятом классе был случай: один мальчик побил другого. Родители подали в суд, обидчика поставили на учет в милицию. Агрессор присмирел, а до этого вообще не боялся никого, родители им мало интересуются, а на учителей он плевать хотел.



АЗБУКА ВКУСА

>> СОКИ – ЭТО ЖИДКИЕ КОНЦЕНТРИРОВАННЫЕ КАЛОРИИ

Наверное, нет ни одного человека, который не стремился бы питаться правильно.

Но количество заблуждений о том, что действительно полезно, а что нет, лишь растет. Попробуем разобраться!



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

Миф: «От соков не толстеют»

На самом деле. Соки – это жидкие концентрированные калории, которые несут гораздо меньше пользы, чем их «родители» – фрукты, в которых содержится достаточное количество клетчатки, способствующей насыщению и впоследствии лучшей эвакуации пищи. Так что реклама соков – «суперсжигателей жира» не более, чем маркетинговый ход.

Миф: «Хочешь похудеть – ешь фрукты»

На самом деле. 1 кг вареной колбасы в среднем содержит 2800 калорий. 1 кг винограда по калорийности уступает колбасе всего 800 калорий. Однако мало кто съест за один присест килограмм колбасы, а вот килограммовую кисточку кишмиша осият многие. В то же время, если человек ведет малоподвижный образ жизни, норма потребления энергии – 2400 калорий для женщин и 3200 калорий для мужчин. А для тех, кто собирается худеть и следит за каждым сантиметром своей талии, – всего 1800 калорий для слабого пола и 2600 – для мужчин.

То есть средняя гроздь винограда по калорийности составляет больше половины рациона худеющего!

Миф: «Самые полезные продукты – с маркировкой «Лайт» и «0% жирности»

На самом деле. Это рекламный трюк. Если полностью лишить организм жиров, можно нанести серьезный урон своему здоровью. Даже головной мозг наполовину состоит из жира, так что не надо делать липиды своими главными врагами. Обезжиренные продукты не дают чувства насыщения, и, выйдя из-за стола, человек вновь съест что-то 0%-ной жирности. А в результате вес прибавляется.

Миф: «Самое диетическое блюдо в ресторане – это суши и роллы»

На самом деле. Многие из них содержат майонез и сыр 45%-ной жирности. Семга тоже к «постной» рыбе не имеет никакого отношения. Так что стандартный ролл может содержать до 500 калорий. Для тех, кто здоров и строен, эта информация не содержит угрозы, но тем, кто постоянно «воюет» с лишними сантиметрами или килограммами, об этом всегда стоит помнить.

Когда вредна полезная еда



Стандартный ролл может содержать до 500 калорий и много жира

Миф: «Существуют продукты, которые расщепляют жир»

На самом деле. Ананас, папайя, грейпфрут, чеснок, морская капуста, белковые продукты. Чего же жир боится больше всего? На самом деле жиры начинают «расщепляться» только тогда, когда энергии вы тратите больше, чем получаете из пищи. И никакой ананас ситуацию не спасет.

Миф: «Без сладкого плохо работает мозг»

На самом деле. В XXI веке сахарный диабет второго типа и метаболический синдром стали настоящим бичом. Почему? Из-за злоупотребления сахаром, рафинированной едой, от чрезмерного увлечения выпечкой.

Сейчас все сладкое – каши, творожки, сырки, йогурты. Везде море шоколадок и различного печенья с вкусовыми наполнителями, мороженого, желе и других десертов.

● Так что же можно?

- Шоколад с содержанием какао-бобов 70% и выше. Его можно употреблять хоть каждый день, если рацион не зашкаливает по калорийности.
- Мармелад (но только натуральный). Его можно давать и детям, а вот шоколад им до 6–7 лет вообще не рекомендуется.
- Мед – натуральный, без принудительного кормления пчел сахаром.
- И, конечно, фрукты – в них достаточное количество глюкозы для поддержания активной жизни.
- А вот без карамелек, леденцов и шоколадных батончиков мозг запросто обидется.

Миф: «Лучшее растительное масло – рафинированное оливковое»

На самом деле. Маркетинговые службы компаний, производящих оливковое масло, продвинули его на лидерские позиции, в то время как наше «родное» подсолнечное гораздо полезнее.

Что касается степени очистки, то рафинированное масло годится для жарки, но для салата оно не подходит, так как почти все полезные вещества, включая витамины А и Е, покинули этот продукт при термической обработке. Поэтому для заправки салатов нужно использовать только нерафинированное масло первого холодного отжима. Это – «живой» продукт и кладовый витаминов, микро- и макроэлементов.

Горчичное и льняное масла приветствуются в меню дам в период менопаузы, тыквенное – весьма полезно для мужчин всех возрастов и профессий. Женщинам без «живого» нерафинированного масла грозят сухость кожи, ранние морщины, нарушение менструального цикла.

Миф: «Монодиеты – верный способ сохранить фигуру»

На самом деле. Хотя сейчас довольно много модных монодиет, стоит помнить – любая моноета опасна для здоровья. Действительно, можно выбрать любой, даже самый калорийный продукт (например, шоколад) и, придерживаясь строго шоколадной диеты, добиться снижения массы тела. А впоследствии – развития сахарного диабета второго типа на фоне загубленной поджелудочной железы.

Кефирные, огуречные, творожные, яблочные, гречневые, ананасные, абрикосовые, белковые и прочие диеты наносят реальный вред здоровью, поскольку при поглощении одного продукта образуется дефицит макро- и микроэлементов, витаминов, клетчатки или белка, что не может не отразиться на состоянии внутренних органов и внешности человека в целом.

Александра БОРИСОВА

МЕДСОВЕТ

Очень важный ВИТАМИН

? Врач посоветовал моей маме принимать витамин D. Почему это так важно для пожилых? Может быть, достаточно всего лишь скорректировать рацион и не глотать таблетки?

Ирина, Коломна

Отвечает кандидат медицинских наук, ассистент кафедры клинической нутрициологии факультета повышения квалификации медицинских работников Российского университета дружбы народов Елена НИКИТИНА:



– К сожалению, витамин D организм получает лишь из солнечного света, и пополнить недостаток этого элемента при помощи правильного питания невозможно. Именно поэтому осенью, когда световой день короток, мы часто испытываем дефицит витамина D. Для пожилых людей этот недостаток особенно опасен – витамин D нужен для усвоения кальция, а значит, и для крепких костей. Чем больше витамина D в крови у престарелого человека, тем дольше он сохраняет умственную активность и мышечную силу. К тому же витамин D обеспечивает организму защиту от онкологических заболеваний.

Не время для диеты?

? Слышала, что осень – не время для того, чтобы садиться на диету, – якобы это грозит снижением иммунитета. Но мне так хочется похудеть! Неужели придется ждать лета?

Нина П., Москва



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

– Если нужно похудеть, не стоит откладывать это до лета. Однако, сидя на диете осенью, нужно особенно внимательно следить за тем, чтобы иммунная система не страдала от недостатка питательных веществ.

Для того чтобы обеспечить защиту от вирусов и бактерий, организму нужны белки. Конечно, жирная свинина, баранина или колбасные изделия – не лучший выбор для тех, кто хочет расстаться с лишними килограммами, а вот постная говядина, молочные продукты, рыба и птица особого вреда фигуре не нанесут, особенно если вы откажетесь от жареных блюд, заменив их вареными или приготовленными на пару. Кроме того, осень – замечательное время для любителей овощей. Плоды еще не успели растерять витамины и микроэлементы в процессе хранения, так что непременно включайте в свой рацион сладкий перец, все виды капусты, тыкву и кабачки. Отказаться стоит лишь от свеклы и картофеля – эти овощи достаточно калорийны. Впрочем, даже без них вы сможете обеспечить организм полезными веществами и сохранить сильный иммунитет.

КОДЕКС СТРОЙНОСТИ

>> ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ НОГИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ НАПРЯЖЕНЫ

От бедра

Бедр

становятся проблемной

зоной. Приведите их в форму

упражнениями, доступными

в любом возрасте!

Приседания на стул

Приседания – классическое базовое упражнение. Предлагаем один из его вариантов. Возьмите стул, встаньте спиной к нему примерно в 30 см от него. Спина прямая, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Присядьте на стул и вставайте с него без помощи рук. Для этого не откидывайтесь назад, как обычно, а держите поясницу прогнутой, а корпус подайте вперед, чтобы центр тяжести находился не сзади, а посередине, над коленями. Если не получается, сделайте сиденье стула повыше (подложите одну или несколько подушек). Повторите 20–30 раз.

Удар по галифе

Встаньте прямо лицом к столу, стулу или стене, ноги на ширине плеч. Слегка наклонитесь вперед и обопритесь на выбранную опору. Стоя на одной ноге, вторую ногу отводите в сторону – вверх пяткой вперед, а колено и носок разверните чуть вниз. Не машите ногой, движения медленные, нога напряжена. Прочувствуйте, как напрягаются мышцы, расположенные сбоку-снизу ягодицы. Сделайте 30 раз, затем поменяйте ноги и сделайте 30 раз другой ногой.

Тяга на прямых ногах

Возьмите гантели или две бутылки с водой. Встаньте прямо, разверните плечи, поднимите подбородок, втяните живот, прогните поясницу. Ноги на ширине плеч. Руки с гантелями держите перед бедрами, пальцами к себе. Перенесите вес тела на пятки



Фото: ЗДОРОВЬЕ/Иллюстрация

и наклонитесь вперед как можно ниже, пока не почувствуете растяжение мышц задней поверхности бедра. Колени можно слегка согнуть. Во время наклона опускайте руки, скользя отягощениями по бедрам и коленям. При выпрямлении помогайте себе, напругая ягодичные мышцы. Повторите 20–30 раз.

Плие в сторону

Встаньте прямо, выпрямите спину, руки на пояс. Поставьте ноги намного шире бедер и разверните носки наружу. Присядьте поочередно то на правую ногу, то на левую. При этом колено той ноги, на которую вы приседаете, должно проходить строго над ступней, т.е. не поворачиваться внутрь, уходить вбок. Для этого слегка поверните корпус за той ногой, на которую приседаете. Если не получается, слегка поверните носки внутрь. Вторая нога остается прямой, пятка не отрывается от пола! Низко приседать не надо, достаточно опуститься на 20–30 см,

чтобы ощутить напряжение мышц внутренней стороны бедра прямой ноги. Начните с 20 раз (по 10 раз в каждую сторону), через неделю прибавьте 10, еще через неделю еще 10.

Воздушные объятия

Лежа на спине, поднимите ноги вверх, выпрямите их насколько возможно. Ладони положите на внутреннюю часть бедра под коленями. Соедините колени и ступни. С силой сжимайте бедра, а руками сопротивляйтесь этому, создавая дополнительную нагрузку. На фазе сжатия досчитайте до 30, через неделю прибавьте до 45, еще через неделю до 60. После сжатия расслабьте ноги. Повторите сжатие 10–20 раз.

«Бабочка»

Это упражнение поможет избежать чувства усталости после гимнастики. Лежа на спине, вытяните руки вдоль тела и упритесь ладонями в пол. Согните ноги и поставьте их на пол, пятки как можно ближе к ягодицам. Разведите ноги как можно шире, опуская колени как можно ближе к полу, затем сведите колени и сдавите бедра. Пятки от пола не отрывайте, делайте в довольно быстром темпе. Повторите 40–50 раз.

Татьяна МИНИНА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Михаил Шуфутинский:

– Я регулярно занимаюсь плаванием с персональным тренером, слежу за калориями. Правда, это не всегда легко из-за постоянных гастролей. Но главное в питании – чувство меры.

СО ВСЕГО СВЕТА

Гимнастика от маразма

Пока вы выполняете физические упражнения три раза в неделю или чаще, старческое слабоумие (деменция) вам не грозит, констатировали исследователи из США. Они изучали образ жизни и состояние здоровья у людей 71 года и старше. В числе прочего опрашивали их, занимались ли они в последние годы длительной физической зарядкой, такой как езда на велосипеде, бег, ремонт дома, посадка огорода или клумб и т.п. Выяснилось, что если такие нагрузки случались у них регулярно и более раза в неделю в течение 10 лет, то в течение следующих 3–7 лет активные дедушки и бабушки на 25% меньше рискуют заполучить слабоумие.

Спите вдоволь

Недосып не только приводит к набору веса, но и изменяет обмен веществ. В Медицинском центре Университета Чикаго (США) прошел такой эксперимент: здоровые молодые люди спали 4 ночи по 8,5 часа, а через месяц – те же 4 ночи всего по 4,5 часа. После четвертой ночи и в первый, и во второй раз у добровольцев пролежали, насколько изменилась чувствительность тканей к инсулину, в частности, чувствительность клеток жировой ткани.

Выяснилось, что после укороченного сна она падала на 16%, а в жировой ткани – на целых 30%. Фактически человек просыпался в преддиабетном состоянии, с нарушенным балансом сахара в крови.

Орехи вместо конфет

Орехи полезны худеющим. Исследователи из США предложили тучным людям посидеть на диете: в день 1200–1500 ккал для женщин и 1500–1800 для мужчин. Половине добровольцев выдавали еще по 56 г миндаля в день – это плюс 350 ккал. Через полгода оказалось, что те, кто ел орехи, похудели в среднем на 7,2 кг, а остальные – всего на 5,4 кг. При этом у «орехоедов» холестерин крови уменьшился на 8,7 мг/дл, а у прочих – всего на 0,1 мг/дл. Миндаль и другие орехи способствуют снижению веса благодаря своему богатому химическому составу и обилию различных полезных веществ. Но, заметьте, есть нужно 50–60 г в день, не более!

У мамы часто болит голова...

Моя мама страдает от приступов головной боли. Таблетки плохо помогают. Мне жалко её, но, чем помочь, не знаю.

А. Корнеев, Киров

К сожалению, у женщин чаще возникают мучительные головные боли, которые ощущаются в одной половине головы и трудно поддаются обычным обезболивающим. В этом случае можно заподозрить мигрень – особый вид головной боли.

Иногда боль может быть спровоцирована определённой пищей. Но чаще всего

она возникает из-за перенапряжения. Ведь мамы, как правило, много работают и мало спят: возвращаясь домой после рабочего дня, они готовят, убирают, делают с детьми уроки...

Поэтому о маме нужно заботиться – брать на себя домашние дела, чтобы она могла отдыхать.

Ну, а кроме того, нужно пойти на прием к врачу, который поставит диагноз и даст необходимые рекомендации. В качестве первого шага можно проконсультироваться со специалистом по бесплатному номеру: 8-800-333-15-45.

Реклама

ЗАЩИТА ОТ ЛЮБОГО ГРИППА В ДОМЕ, АВТОМОБИЛЕ, ОФИСЕ

С помощью аппарата для ароматерапии «Эфа» эфирное масло приобретает высокую активность и действует в 20 раз быстрее и сильнее. Микрочастицы суперактивного аэрозоля разрушают вирусы, бактерии и грибки. Достаточно одной капли масла, и воздух в помещении, салоне автомобиля обеззараживается, настроение поднимается, исчезают грусть, тревога. Аппарат «Эфа» используется при бессоннице, сексуальных проблемах, неврозе.

Отправляем наложенным платежом:
ЗАО МЭКЦ «Дюны», 634061, г. Томск, ул. Герцена, 52.
www.duny.ru duny@duny.ru

(3822) 432-127, 522-847

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



Аппарат ароматерапии «Эфа» – 1890 рублей.

СС РОСС RU, ИМ24.В05207, ОГРН 1027000855826, № ФСР 2010/09429, Реклама



ФАКТОР РИСКА

>> ЧЕМ ПОЛЕЗНО И ОПАСНО ЖЕЛЕЗО ДЛЯ ОРГАНИЗМА

В железе – польза, в ржавчине – вред

В период осенних ненастий и непогод первая забота, конечно же, – уберечься от простуд и хандры. Методы и способы традиционны и известны даже школьнику – одеваться теплее, стараться не промочить ноги, баловать себя время от времени чем-то вкусным. Но кроме этого, осенью, как никогда, специалисты советуют обязательно включать в рацион продукты, богатые железом. Последнее увеличивает сопротивляемость заболеваниям и предупреждает усталость.

В ОРГАНИЗМЕ человека в целом содержится около 4,25 г железа. При этом 57% находится в гемоглобине, 23% – в тканях и тканевых ферментах и 20% – в печени, селезенке и костном мозге. Железо не только участвует в окислительных процессах в клетках и образовании гемоглобина и некоторых ферментов, оно также необходимо для образования иммунных клеток, правильного метаболизма витаминов группы В и переноса кислорода красными кровяными тельцами. Суточная норма железа составляет 0,6 мг на 1 кг веса для детей, 0,2 мг для взрослых и 0,3 мг для беременных. При сбалансированном питании необходимую норму железа человек получает с пищей – бобовыми, мясом, грибами, продуктами из муки грубого помола, свеклой, капустой, морковью, ягодами (черникой, облепихой, рябиной, клюквой, калиной). При этом в организм

железо попадает и с... водой. Той самой, которой мы каждый день утоляем жажду и на основе которой готовим блюда и напитки. Но в отличие от усваиваемого с пищей железа, содержащийся в воде, этот элемент может быть не только не полезен, но и вреден.

В пресных природных водах уровень содержания железа варьируется от 0,5 до 50 мг/л. В то же время нормативно установленный в России уровень ПДК составляет 0,3 мг/л. Уже при такой концентрации вода приобретает характерный желтый, «ржавый» оттенок и неприятный

Избыток железа в воде может грозить аллергическими реакциями

железистый привкус, который, конечно же, не несет в себе ничего полезного и безвредного для организма. Избыток железа может быть так же опасен, как и его недостаток, – в первую очередь аллергическими реакциями и заболеваниями крови. Именно поэтому врачи настоятельно рекомендуют уделять особое внимание именно воде, которую вы пьете и используете в быту. Концентрация железа в ней может оказаться повышенной, в том числе из-за



применения железосодержащих коагулянтов или из-за коррозии стальных или чугунных труб в системе распределения. В воде при этом может присутствовать ржавчина как в виде довольно крупных частиц – окалины, так и в виде более мелких – коллоидных частиц. Специалисты добавляют, что нередко помимо видимых следов присутствия железа в воде – того самого бурого цвета и характерного запаха – этот элемент может концентрироваться в ней в так

называемой двухвалентной форме. Вода в этом случае бывает совершенно прозрачной, но со временем, окисляясь, все равно приобретает дурной запах и неприятный вкус, а при хранении на воздухе становится мутной и выделяет буроватый осадок. И самое главное: само железо присутствует в воде в виде неорганических соединений, которые организмом не усваиваются, а лишь накапливаются в нем. И от такого железа – по сути, ржавчины – нужно избавлять организм еще до его попадания в последний, то есть на стадии очистки воды бытовым фильтром. На российском рынке сегодня присутствует одна марка способных справиться с подобной проблемой американских фильтров и российские фильтрующие системы – фильтры Аквафор Кристалл и Аквафор Морцион. Они удаляют из воды не только тяжелые металлы, но и взвеси, хлор и другие вредные примеси, что подтверждено немецкими экспертами компании LGA (Кельн). Сертификат этой организации обязателен для выхода фильтра на европейский рынок, где действуют самые жесткие требования к фильтрам в мире. Так что позаботьтесь о здоровье еще до начала долгой зимы – запасайтесь железом и избавляйтесь от ржавчины. Пусть железными по осени, да и круглый год, будут только нервы и ваш характер – чтобы преодолеть хандру, справиться с плохим настроением, сонливостью и утомляемостью. Будьте здоровыми!

Альфия ГАЛИЕВА

СОВКОМБАНК



КРЕДИТНЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ:

- ✓ ПОЛУЧЕНИЕ КРЕДИТА ЗА 15 МИНУТ*
- ✓ БЕЗ ПОРУЧИТЕЛЬСТВА
- ✓ БЕЗ ОЧЕРЕДИ
- ✓ ДО **85** ЛЕТ**

ЗВОНОК ПО РОССИИ БЕСПЛАТНЫЙ
8 800 100 000 6
www.sovcombank.ru

*При положительном решении о выдаче кредита. **Окончание срока выплаты задолженности по договору о потребительском кредитовании должно произойти до наступления 85-летнего возраста. На правах рекламы. ООО ИКБ «Совкомбанк». Генеральная лицензия Банка России №963.

ПОТРЕБИТЕЛЬ

>> СПЕЦИАЛЬНОЕ БЕЛЬЕ ПОМОГАЕТ «ЗАТОРМОЗИТЬ» БОЛЕЗНЬ

К вечеру в ногах появляется боль, отеки – порой именно так вены говорят нам о своей усталости.

И хороший помощник здесь – профилактический компрессионный трикотаж.

Наш эксперт – врач-флеболог Анна СИМОНОВА.

В самолете, магазине, за рулем

У многих из нас причин для появления проблем с венами хоть отбавляй. Малоподвижный образ жизни, сидячая или стоячая работа, лишние килограммы, плоскостопие, курение, у женщин плюс к этому – любовь к высоким каблукам, прием гормональных контрацептивов и, конечно, беременность и роды. Есть и временные факторы – например, частые долгие (более трех часов) авиаперелеты или поездки на междугородном автобусе, автомобиле. Опасность поражения вен особенно высока, когда их заболеваниями страдают родители. Врачи советуют: если есть факторы риска, обязательно нужно вовремя заняться профилактикой – то есть носить профилактический компрессионный трикотаж: гольфы, чулки или колготы. Благодаря специальному материалу они оказывают давление на венозные стенки, бережно поддерживают сосуды, улучшают кровообращение, тем самым предупреждая нарушения функций венозной системы. В отличие от лечебных,

Если вены устают

у профилактических изделий сила давления невысока – от 10–15 мм ртутного столба до 18 мм. Правильно подобрать размер поможет консультант в салоне или аптеке.

Чулки... по рецепту врача

Однако, если дискомфорт в ногах «донимает» все чаще, по ночам возникают судороги, увеличивается площадь сосудистых сеточек, отеки и боли становятся постоянными – не тяните с визитом к флебологу. Обследование поможет установить точный диагноз, и врач выпишет рецепт на лечебный компрессионный трикотаж. Эти изделия помогают «затормозить» болезнь, предотвратить осложнения и разделяется по степени компрессии. Например, второй класс показан для людей с неосложненным варикозом, третий – используется при более тяжелых стадиях. Нужно знать: есть противопоказания для ношения лечебных изделий: воспалительные кожные заболевания, диабет, при котором поражена кровеносная система, и некоторые другие.

Недетская проблема

Очень важно правильно пользоваться компрессионными изделиями – от этого зависит профилактический и лечебный эффект. Чем выше степень компрессии, тем сложнее их надевать, особенно трудно полным людям, с большим

Компрессионный трикотаж нужно надевать с утра

животом. Для облегчения процесса можно использовать тонкий скользящий носочек, лучше – шелковый (кстати, в качественных изделиях он прилагается в комплекте). На руки нужно надеть резиновые перчатки – надевать чулок или колготы станет намного проще, к тому же они защитят изделие от затяжек. Сначала изделие натягивают на пятку, затем поднимают вверх,

равномерно распределяя по ноге. Не тяните за верхний край гольфа или чулка! Снимая изделие, аккуратно выворачивайте его наизнанку. С пятки его стягивают, подсовывая ладонь. Компрессионный трикотаж нужно надевать с утра, пока не появились отеки. Если вы используете его эпизодически, например перед авиаперелетом, то перед надеванием нужно полежать минут 15, чтобы нормализовалось кровообращение в ногах.

Без капризов!

Сколько служат компрессионные изделия? Это во многом зависит от того, как за ними ухаживать. Вопрос актуальный, особенно для тех, кто носит их ежедневно, – лечебный трикотаж высокого качества стоит очень недешево. Но, к сожалению, далеко не все знают «правила ухода».

Эти изделия нужно стирать после каждого использования и только руками – в машине они легко деформируются, растягиваются и теряют лечебные свойства. Температура воды должна быть не выше 30 °С. Капризный трикотаж не терпит химии: стиральных порошков, отбеливателей и прочего – подходит только мягкое мыло, есть и специальные шампуни для стирки таких изделий. Эти вещи нельзя отжимать, выкручивая, – их заворачивают в махровое полотенце и легкими сжимающими движениями «промокают». И никогда не сушите их на батарее, лучше всего разложить изделие на сухом полотенце.

Ольга АНДРЕЕВА

ПОД ГРАДУСОМ

Какой термометр точнее



Заметила: электронный термометр показывает температуру на полградуса ниже, чем обычный. Хотелось бы знать, какой из них более точный.

Анастасия Зуева, Тверь

Отвечает врач-терапевт Елена КОРНЕЕВА:

– Разброс показателей, скорее всего, возникает из-за неправильного применения электронного термометра. В отличие от ртутного, при использовании электронного нужно обеспечить максимально плотное прилегание измерительного датчика к поверхности кожи: его необходимо вставлять в подмышечную впадину до упора, а не зажимая лишь кончик, как в обычном. И не торопитесь после звукового сигнала вынимать его – в инструкции часто указано заниженное время измерения, большинство электронных градусников после зуммера, нужно держать минимум 3 минуты, тогда показатели будут наиболее правильными. В норме отличия между ртутным и цифровым термометрами должны быть в пределах одной десятой градуса, если разница больше и вы уверены, что правильно измеряли температуру, скорее всего, градусник неисправен или не отрегулирован.

Неблагоприятные дни с 15 по 21 ноября

16 (пик с 13.00 до 15.00) – соединение Луна–Марс. Нельзя поднимать и переносить тяжести, делать сложные физические упражнения, вступать в конфликты.

20 (пик с 19.00 до 22.00) – последняя четверть Луны, соединение Луна–Нептун. Есть вероятность кражи и обмана. Полезны водные процедуры, массаж стоп, прогулки.

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

Фитотерапия и онкология...

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

Комплекс БАДов «Лювей +» принимают при:

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

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

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

«Лювей +» состоит из БАДов «Пилюли Лювей дыхуан» и «Пилюли Луньдань Сегань».



афала®



Рег. уд. № 00371/01 Реклама

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

У МЕНЯ ВСЕ В ПОЛНОМ ПОРЯДКЕ

materia medica
Новый путь к здоровью!

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

*доброкачественная гиперплазия предстательной железы



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

>> ПРОДЛИТЬ ПОДПИСКУ МОЖНО НА ЛЬГОТНЫХ УСЛОВИЯХ

3-6
ДЕКАБРЯ

19-я Международная
специализированная
выставка

в рамках выставки проходит

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕЛОВОЙ МЕДИКО-ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ ФОРУМ

- Развитие и реализация реформ в фармацевтической отрасли. Стратегия лекарственного обеспечения 2020
- Контрольно-надзорные мероприятия в сфере фармобращения. Практика проверок в соответствии с последними изменениями в законодательстве
- Фармацевтическое производство в условиях формирования единого экономического пространства (Проводится Ассоциацией Российских Фармацевтических Производителей (АРФП))
- Аптечный бизнес 2012: вектор развития (Проводится Российской Ассоциацией Аптечных Сетей (РААС))

Посещение выставки и участие в Форуме – бесплатное, при условии обязательной предварительной регистрации на www.aptekaexpo.ru. Количество мест для участников Форума ограничено!

аптека

МОСКВА

Москва,
ЦВК «Экспоцентр»

2012

РОССИЙСКАЯ НЕДЕЛЯ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

ufi
Approved
Event

info@aptekaexpo.ru
www.aptekaexpo.ru

14+

РОССИЙСКАЯ НЕДЕЛЯ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

ufi
Approved
Event

ОРГАНИЗАТОР:
МОСКВА, РОССИЯ
ЕВРОЭКСПО

СОСРЕДИТЕЛЬ
ФОРУМА:
VIENNA AUSTRIA
EUROEXPO
Exhibitions and Congress Development Center

ТЕМАТИЧЕСКИЙ
ИНФОРМАЦИОННЫЙ
СПОНСОР:
КСТ

ОБЩЕРАЙОННЫЙ
ИНФОРМАЦИОННО-
АНАЛИТИЧЕСКИЙ ПАРТНЕР:
РЕМЕДИУМ

ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПОНСОРЫ:
АПТЕКАРЬ **Аптеки** **РЛС++** **Р** **первостольник** **ФАРМАЦЕВТИЧЕСКАЯ СЕТЬ** **MedLinks.ru**

КОМЕДИЯ

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ТЕЛЕКАНАЛ
ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ КОМЕДИЙ

"СТОП! СНЯТО!"

СКАЖИ И ЛЕТИ В ГОЛЛИВУД

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

Подробности на сайте: www.comediatv.ru

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

+16 Срок проведения акции – с «18» сентября 2012г. по «30» ноября 2012г. Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов или выигрышей по результатам акции, сроках, месте и порядке их получения Вы можете получить на сайте: www.comediatv.ru

реклама

Подпишитесь! Это удобно!

Дорогие читатели!

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

1

Приглашаем вас на почту!

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

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

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

2

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

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

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

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



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

Бланк заказа периодических изданий

АБОНЕМЕНТ На газеты

АиФ. Здоровье.

(наименование издания)

(индекс издания)

Количество комплектов

На 20 _____ год по месяцам

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

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

Линия отреза

ПВ	место	литер

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

(индекс издания)

На газеты

АиФ. Здоровье.

(наименование издания)

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

На 20 _____ год по месяцам

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

						город
						село
						область
						район
						код улицы
						улица
						дом
						корпус
						квартира

Фамилия И. О.

Омолодиться просто!

Сегодня у многих на устах

понятие «антиэйдж»,

буквально – «антистарение».

Действительно, медицина в этом отношении сегодня делает просто чудеса. Но многим из нас эти чудеса недоступны: «уколы красоты», озонотерапия, гормональные инъекции стоят слишком дорого. Что же делать?

КАК утверждают ведущие западные и российские исследователи в области антиэйдж-медицины, 60% успеха в деле сохранения молодости и здоровья зависит от вашего образа жизни. Да-да, не от генов и не от финансовых возможностей, а от того, как вы спите, что едите, чем увлекаетесь.

Медики из Университетского госпиталя Женевы (Швейцария) придумали целых 20 правил, помогающих сохранить красоту и энергию на протяжении многих лет. Самое приятное в них – то, что они просты и не требуют практически никаких финансовых затрат. Даже если вы возьмете на вооружение только часть этих правил, это все равно продлит время молодости.

1 Регулярно занимайтесь сексом в любом возрасте. Это приятное действо понижает уровень «плохого» холестерина в крови и разжижает ее, тем самым предотвращая сердечно-сосудистые заболевания. Плюс «гормоны счастья» вырабатываются не в пример активнее, чем в других ситуациях. Самый полезный секс – с утра: поскольку вы голодны, есть шанс потратить отложенные после плотного ужина калории.

2 Бросайте курить. Звучит банально, но тем не менее именно курение может превратить ваше лицо из наливного яблочка в печеное. Увы, врачи доказали: табачный дым в ответе за 85% морщин на лице и укорачивает срок здоровой жизни на 15 лет.

3 Мужчины, женитесь! Женщины, соглашайтесь! Как показывают исследования, женатые мужчины живут на 3 года дольше, чем холостяки. Кстати, незарегистрированный брак в этом плане не помощник: исследователи выяснили, что в таком браке люди по многим параметрам ощущают себя скорее холостяками, нежели семейными людьми.

4 Полюбите помидоры! Томаты, оказывается, самый что ни на есть молодильный продукт. Один-два помидора в день снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний на целых 30%. Кроме того, содержащийся в томатах ликопин защищает от фотостарения (преждевременного образования морщин под воздействием солнечных лучей).

5 Сдавайте кровь. Удивительно, но факт: мужчины-доноры в 17 раз реже страдают от сердечных приступов.

6 Дуйте в свою дуду. Иными словами, не приспосабливайтесь к общественному мнению, если оно вам не по душе. Ломать свои привычки ради окружающих – слишком большой стресс, укорачивающий жизнь.



Походы по магазинам не менее полезны, чем фитнес-тренировки

7 Зрите в корень. То есть на корнеплоды. Они отличаются от плодов, произрастающих наверху, тем, что витамины в них не исчезают со временем, а накапливаются. Так природа компенсировала им отсутствие солнечного света и воздуха. Очень удобно зимой и весной, когда свежие фрукты и овощи стоят бешеных денег, а витаминов содержат минимум. Обратите внимание: морковь поддержит остроту зрения, пастернак снизит риск остеопороза, а топинамбур предотвратит сахарный диабет.

8 Навестите родителей. По мнению экспертов, когда человек находится рядом со своей матерью, у него нормализуется повышенное давление.

9 Учитесь слушать классику. Исследователи уверены, что музыка Бетховена нормализует сердечный ритм, снижает давление и расслабляет напряженные мышцы, а произведения Моцарта улучшают работу мозга.

10 Не выбрасывайте корки от хлеба. Особенно ржаного: в них находится в 8 раз больше антиоксиданта пронилизина, чем во всей остальной буханке. Так что любители черных горбушек имеют все шансы прожить дольше поклонников французских булок.

11 Заведите кошку или собаку.

Их владельцы реже страдают от стресса и от повышенного давления. Ради этого можно и пожертвовать животному какой-нибудь старенький диван.

12 Заведите будильник с мягкой мелодией. Внезапный громкий звук – вроде утреннего вопля будильника – повышает риск сердечного приступа. Дело в том, что наше тело воспринимает громкие звуки как сигнал опасности и реагирует соответственно – выбросом адреналина, который перенапрягает сердце.

13 Поверьте в Бога. Статистика утверждает, что люди, регулярно посещающие церковь или другие места религиозного поклонения, живут на 3–5 лет дольше среднестатистического населения.

14 Ешьте орехи. Экзотический бразильский орех богат кремнием и за счет этого снижает риск заболеть раком на 40%. Однако от рака защитит и привычный фундук – за счет высокого содержания витамина Е. Впрочем, у каждого вида орехов свои полезные свойства, главное, чтобы у вас не было на них аллергии. Не приветствуются только соленые орешки.

15 Осваивайте непривычные занятия. Многие долгожители считают, что отпраздновать сотый день рождения им помогла игра на музыкальном инструменте или изучение иностранных языков. Если вы в детстве мечтали петь в хоре, не стесняйтесь – запишитесь в самодеятельность, даже если вам уже исполнилось сорок. Не говорите себе ни по какому поводу: «Мне уже поздно, я уже стар для этого» – так вы программируете себя на ускоренное старение.

16 Переезжайте за город. Сельские жители позитивнее смотрят на жизнь, чем горожане, постоянно живущие в атмосфере спешки и стресса.

17 Изучайте этикетки. Прочитав то, что на них написано, вы можете и передумать покупать тот продукт, чья этикетка кишит буквами Е, красителями и модифицированным крахмалом. Так что ваша еда станет более здоровой и натуральной.

18 Ешьте чеснок. И пусть вас не смущает его запах: это суперпродукт для сердца! В чесноке находится вещество аллицин, которое расширяет кровеносные сосуды и облегчает движение крови. В том числе в коронарной артерии, питающей само сердце.

19 Почаще меняйте штору для душа. Практика показывает, что тканевая шторма в ванной – питомник для бактерий и грибков, которые могут вызывать аллергию и астму. Меняйте ее раз в полгода или смените ее на стеклянную кабину, которую проще отчистить.

20 Позвольте себе маленькие слабости. Эксперты считают: любимые занятия, такие как поход по магазинам, поездка в гости или чтение захватывающего детектива, не менее полезны, чем фитнес-тренировки. Они вызывают выброс эндорфинов и адреналина – гормонов, которые оказывают омолаживающее действие на все системы организма.

СО ВСЕГО СВЕТА

Лечебное декольте

Ученые, проведя специальные исследования, установили, что разглядывание женской груди продлевает мужчинам жизнь. По данным немецких ученых, прибавка в продолжительности жизни может быть довольно существенной – до 5 лет. У тех, кто периодически разглядывает фотографии женщин с обнаженным бюстом, кровяное давление ниже, а пульс стабильнее, чем у тех, кто этого не делает. Таким образом, любители подобных фото меньше подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям. Всего 10 минут созерцания прекрасных женских форм равноценны 30-минутной тренировке по аэробике. Сексуальное возбуждение улучшает сердцебиение и циркуляцию крови.

Мини-юбка для бабули

Чем меньше одежды носит женщина, тем дольше она живет, – к такому интересному выводу пришли британские ученые. В исследовании принимали участие более 5000 женщин старше 70 лет. Результат анализа изумил специалистов: чем меньше одежды носила респондентка, тем больше у нее было шансов дожить до преклонных лет. Ученые имеют несколько теорий, объясняющих подобную взаимосвязь. Во-первых, одежда содержит остатки химических веществ, применяющихся при чистке и стирке, которые, реагируя с потом, могут образовывать соединения, проникающие в кожу и негативно влияющие на здоровье, вплоть до развития рака. Во-вторых, женщина в откровенной одежде привлекает мужчин и имеет больше шансов выйти замуж и чаще заниматься сексом. А оба эти занятия способны продлить жизнь.

Физкультура плюс компьютер

Американские ученые установили, что пожилые люди, которые занимаются физическими упражнениями и пользуются компьютером, обладают лучшей памятью, чем те, кто этого не делает. В исследовании участвовали 926 пожилых людей в возрасте от 70 до 93 лет. Из них у 109 человек (12%) были умеренные когнитивные нарушения – снижение памяти, познавательной функции и умственной работоспособности. Все участники исследования ответили на вопросы, которые позволяли оценить их умственную активность, а также образ жизни в течение года, предшествующего опросу. В том числе пожилые люди должны были описать свою физическую активность и количество потребляемых калорий. Среди участников, которые пользовались компьютером и делали физические упражнения, познавательные способности были лучше, а число нарушений памяти меньше, чем у тех, кто обходился без спорта и Интернета.





ПСИХОЛОГИЯ

>> ССОРА – ЭТО БАРОМЕТР ОТНОШЕНИЙ

Вы умеете ссориться
с любимым человеком?
А правильно ссориться?

У НАС принято считать, что к распаду отношений приводят частые ссоры, разность характеров, непонимание. Нет, это не совсем так. Чаше всего к краху приводят не сами конфликты, а наше неправильное стереотипное поведение в них. Что это за поведение?

Четыре нельзя

- **Критические замечания.** «Мне надоела твоя безалаберность!», «Сколько раз тебе говорить!», «Вечно ты...», «Ты никогда не...»
- **Презрение.** Это закатывание глаз в ответ на какие-то слова или действия партнера, фырканье, насмешки, злые шуточки и фразы типа «Да на что ты вообще способен!»
- **Защитное поведение:** «Сам дурак!», «Ты на себя посмотри...», «Это ты виновата», «Вся проблема – в тебе, а не во мне!». Сюда же входит отрицание собственной ответственности, нежелание признавать неправоту и ошибки, просить прощения.
- **«Холодная стена»,** то есть отстраненное ледяное молчание как способ «наказать» партнера, отгородиться от него, уйти, хлопнув дверью.

На поле брани



Фото: Legion-media

Если подобные модели поведения практикуются изо дня в день, любовь долго не проживет. Дружно и счастливо вместе живут только те пары, которые умеют ссориться правильно. Возникает вопрос: а правильно – это как? Рассказываем.

Правила «войны»

1. Вы не используете бегство в качестве способа решения конфликта (то есть не уходите, хлопнув дверью, не замыкаетесь в себе). Но в то же время каждый из вас знает, что может

взять паузу, если ему нужно собраться с мыслями, остыть. При этом партнер относится к этому с пониманием, даже если у него полно аргументов и он готов сразу «ринуться в бой».

2. Вы не копите раздражение, а потому в ваших ссорах отсутствует излишняя эмоциональность. Вы не переходите на крик и оскорбления.

3. Вы «ссоритесь» в обстановке доверия и безопасности. Несмотря на имеющиеся разногласия, каждый из вас знает, что имеет право на свое

мнение, которое будет услышано и обязательно учтено.

4. Вы ориентированы на решение проблемы, а не на взаимные обвинения. Вы не переходите на личности. Вы говорите о себе, о своих чувствах («Мне неприятно», «Я злюсь»), а не кричите на другого.

5. Вы всегда даете понять супругу, что он любим, даже если он совершил ошибку. Вы выступаете единым тандемом перед обществом, родственниками и детьми.

6. Единственный возможный путь решения конфликтных ситуаций – это сотрудничество. То есть каждый из вас высказывает свою позицию, свое несогласие относительно позиции партнера. И вы ищете решение, которое удовлетворит вас обоих.

7. Если по какой-то причине сотрудничество невозможно, ищите компромисс. Хорошо работает система компенсаций: «Ты много работаешь, мало бываешь дома. Я от этого страдаю, но мне будет легче, если: а) раз в неделю ты будешь приходить рано и мы будем выходить в свет, б) в один из выходных ты будешь отпускать меня на встречу с подругами».

Так ссорятся только те пары, у которых нет проблем с коммуникацией и есть доверие, открытость, поддержка. Ссора – барометр отношений, потому что именно в ссоре люди меньше всего себя контролируют и показывают истинное отношение друг к другу. Но, даже если ваши ссоры больше походят на скандалы, чем на разговор двух цивилизованных людей, не отчаивайтесь. Теперь вы знаете, как поссориться правильно.

Ирина ЧЕСНОВА,
семейный психолог

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Михаил
Шуфутинский:

– Если меня обидели, могу с кем-то и поссориться. Для этого особого умения не надо. Но я считаю, что пользоваться этим умением совершенно не нужно. Я всегда сторонник того, чтобы все конфликты и ссоры решались мирным путем.

МНОГО TV
ТЕЛЕКАНАЛ

Первый российский телеканал хороших сериалов

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

ПРЕМЬЕРА С 23 НОЯБРЯ

Падший ангел

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

*Информация об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве призов, выигрышной по результатам акции, месте и порядке их получения см. на сайте www.serialtv.ru

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

ПРИРОДНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ

ЭДАС АПТЕЧКА ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ
при простудных заболеваниях **13 ЛЕТ**

ПРИ ОРВИ И ГРИППЕ:

БРИАКОН

ЭДАС-103 капли или ЭДАС-903 гранулы

Эффективен при первых симптомах заболевания. Обладает противовоспалительным, жаропонижающим и болеутоляющим действием. Препятствует возникновению вторичной инфекции.



ПРИ НАСМОРКЕ:

РИНИТОЛ

ЭДАС-131 капли назальные

Показан для всех возрастных групп. Обладает противовоспалительным, противоаллергическим, противоотечным действием. Не сушит слизистую оболочку, не вызывает привыкания и зависимости. Не обладает сосудосуживающим эффектом.



ПРИ ОСТРОМ И ХРОНИЧЕСКОМ БРОНХИТЕ:

БРОНХОНАЛ

ЭДАС-104 капли или ЭДАС-904 гранулы

Натуральное отхаркивающее средство. Способствует разжижению и выведению мокроты. Уменьшает обструкцию. Снимает воспаление и отек слизистой. Улучшает общее самочувствие.



ПРИ АНГИНЕ И ХРОНИЧЕСКОМ ТОНЗИЛЛИТЕ:

ФИТАНГИН

ЭДАС-105 капли или ЭДАС-905 гранулы

Эффективен при остром воспалении миндалин. Обладает антибактериальным действием. Уменьшает сухость и боли в горле при глотании. Устраняет покраснение и отек слизистых.



Совместимы с другими препаратами, отпускаются без рецепта врача. Спрашивайте в аптеках или обращайтесь: 115093, Москва, ул. Б.Серпуховская, 10. Телефоны: (495) 988-74-34; (499) 237-22-95. www.edas.ru

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

ГОСТЬ НОМЕРА

>> ИЗВЕСТНЫЙ ФИГУРИСТ ДЕЛИТСЯ СЕКРЕТАМИ СВОЕГО СЕМЕЙНОГО СЧАСТЬЯ

Спортсмены большую часть жизни тратят на тренировки, а когда наступает время уходить из спорта, не всегда сразу себя находят. В этом смысле фигуристу Алексею Тихонову повезло. Соревнования – позади. Но благодаря многочисленным ледовым шоу он не перестает быть востребованным.

Жизнь после спорта

– Алексей, когда смотрите на спортсменов, которые выступают, сердце не щемит, что «большой спорт» у вас остался позади?

– Оно щемило, и сильно, особенно в первые месяцы после ухода. Тогда постоянно тянуло на ледовую «поляну», хотелось на соревнования. Сейчас уже не щемит, просто неровно бьется, когда смотришь чемпионаты. Но к этому добавилось невероятное облегчение от того, что ты через это уже прошел и в твоей жизни наступил новый этап, когда нужно заниматься другим.

– Когда уходили из спорта, было четкое представление, что дальше?

– Я уходил в неизвестность. Это теперь есть возможность ездить по стране с показательными выступлениями и ледовыми шоу, радовать зрителя. А тогда мы и не подозревали, что наш «фигурнокатательный» век продлится так долго. У фигуристов обычно какие перспективы? Либо за границей кататься в шоу, либо дома тренировать – растить новых чемпионов. Мне не хотелось заканчивать с катанием. Так что проекты Ильи Авербуха на Первом канале появились как нельзя кстати.

– В перспективе рассматриваете возможность тренерской карьеры?

– Я рад, что тренерская деятельность не случилась сразу после большого спорта. Только получив опыт в телешоу, где мы занимались со звездами кино, театра, эстрады, музыки ежедневно в течение 3–4 месяцев, я ощутил, как это непросто – обучать фигурному катанию. И хотя все мои партнерши были амбициозны, талантливы и трудолюбивы, мы проводили на катке огромное количество

Алексей ТИХОНОВ:**«Дочку тренировать не буду»**

времени, изучая и повторяя элементы, пока они не получатся. Уверен, что этот опыт поможет мне в дальнейшей тренерской деятельности, если я когда-нибудь на нее решусь.

Отцовское счастье

– Вы бы могли тренировать Полину или собственного ребенка тренировать невозможно?

– Начну с того, что ни я, ни Маша (Мария Петрова – супруга Алексея, чемпионка мира, двукратная чемпионка Европы. – Авт.) не хотим заставлять Полину заниматься фигурным катанием. А если она захочет, думаю, тренировать ее будем не мы. Тренер иногда должен быть с учениками строгим и даже жестким. Я, может быть, и смогу быть строгим со своей дочерью, но жесткости мне точно не хватит. Так что нет, тренировать собственную дочь я не буду.

– Алексей, вы постоянно в разъездах. Такие важные моменты в жизни дочери, как первое слово, первые шаги, застали?

– Да, мы были рядом, когда Полина произнесла первые слова, сделала первые шаги. Когда я услышал ее первый крик, еще за дверью в роддоме, было такое чувство... Осознаешь, что это твоя частичка, теперь будет с тобой рядом и всегда в твоём сердце. А когда дочь говорит «папа», я просто не могу передать словами, что со мной происходит. Бывает, подойдет, обнимет – и все, папа пропал. (Смеется.) А когда мы в разъездах, нам помогают наши с Машей мамы, мы им очень благодарны.

Зона комфорта

– Чувствуется, что вы балуете дочку.

– Угадали! Это мама у нас строгая, а я балую. Прощаю мелкие шалости. Хотя приходится иногда



Мария Петрова и Алексей Тихонов в детском новогоднем спектакле «Чудеса в новогоднюю ночь»

включать строгость – ругаю «за дело», но чувствую себя при этом очень неуютно. Понимаю, если не объяснять, что можно, а что нельзя, она быстро сядет на шею всем, и папе в том числе.

– Алексей, вы родом из Самары, Мария из Санкт-Петербурга. Почему решили обосноваться в Москве?

– Здесь наша основная работа: и телешоу, и показательные выступления, и ледовые спектакли. Москва – не лучший город для жизни в плане экологии и пробок, но нам не надо в час пик ехать на работу, график более гибкий – если выдался выходной, можем днем пойти в парк на прогулку или выбраться в центр. То есть успеваем

посмотреть по сторонам и увидеть другую Москву, у которой есть свой стиль и душа.

Искусство быть вместе

– Алексей, легко ли быть рядом с таким человеком, как вы?

– Открою вам небольшой секрет. В спорте, на тренировках, я постоянно шумел на Марию, порой даже кричал. Рабочие ссоры переносил и за пределы катка – приходил домой и продолжал выяснять отношения. Маша была со мной терпелива, и я ей за это очень благодарен. Она объяснила мне, что рабочие проблемы можно оставлять на работе, а дома спокойно общаться, просто жить и наслаждаться тем, что рядом с тобой любимым человеком.

– Вы вместе работаете, вместе ездите на гастроли, дома тоже вместе. Как вы друг другу не надоедаете?!

– Когда мы с Машей, начав кататься вместе, стали понимать, что у нас появились чувства друг к другу, я был категорически против отношений за пределами катка. Мне казалось, это неправильно: люди, которые работают вместе, не должны жить под одной крышей. Но со временем я изменил свою точку зрения – понял, что можно быть вместе и на работе и дома. Важно доверять человеку, уважать его мнение и оставлять ему личное пространство. Если, к примеру, Маша хочет встретиться с подругами, никогда ей этого не запрещаю. Или если я хочу почитать книгу или посмотреть телевизор, Мария никогда не скажет: «Нет. Пошли со мной в магазин». Но это не означает, что каждый делает только то, что хочет. В этом-то и смысл – тебе оставляют личное пространство, но и ты идешь на уступки, главное – слушать и слышать, что тебе говорит твой любимый человек.

– Какой фразой вы могли бы описать главный принцип своей жизни?

– Недавно перечитывал роман братьев Стругацких «Трудно быть богом», в котором Румата, главный герой, говорит: «Счастлив тот, кто думает о других». По жизни я встречал не так много людей, которые руководствуются этим принципом. Но моя мама тому пример, и в том числе по этой причине я бы хотел быть на нее похожим.

Беседовала Наталья КОЖИНА

Супруга научила меня не думать дома о рабочих проблемах

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

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

12+

www.indiatv.ru

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

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



УТВ
ВСЯ ПАЛИТРА
КИНЕМАТОГРАФА
ИНДИИ

ЗВЕЗДНЫЕ
★ БУДНИ ★
Шахрух Кхан



ДОСУГ С ПОЛЬЗОЙ

>> РАЗМИНКА ДЛЯ УМА

Судоку

Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в любой строке по горизонтали и по вертикали и в каждом из девяти блоков, отделенных жирными линиями, не было двух одинаковых цифр. Мы предлагаем вам два варианта – простой и чуть посложнее. Желаем удачи!!!

№ 385

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

№ 386

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

Сканворд



1

ИРОНИЧНЫЙ ДЕТЕКТИВ «... В ШОКОЛАДЕ» ОТ ДАРЬИ ДОНЦОВОЙ

МУЗЫКАЛЬНЫЙ ИНСТРУМЕНТ, ДЛЯ КОТОРОГО СТРОЯТСЯ СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЗДАНИЯ

«ПЕТЛЯ ЦВЕТА КРАСНОГО» ДЛЯ РУССКОЙ ЖЕНЩИНЫ ИЗ НЕКРАСОВСКИХ СТИХОВ

СУТЬ ШПИКА

КИЛЛЕР УЛИК

ИСПАНСКИЙ КОНКИСТАДОР, ПОСТРОИВШИЙ В 1524 ГОДУ ПЕРВУЮ В СЕВЕРНОЙ АМЕРИКЕ БОЛЬНИЦУ

ПОДЛИННАЯ ФАМИЛИЯ МАРКА ТВЕНА

СТАРЕЙШИЕ ИЗ НИХ ХРАНЯТСЯ В ШВЕЦИИ И ИМЕЮТ ВИД УЗКИХ ДОСОК С ЗАГНУТЫМИ ВВЕРХ КРАЯМИ

ОСИНОЕ ОРУЖИЕ

СИНОНИМ БЕЗДЕЛЬНИКА

ВЯЛЕНОЕ ФИЛЕ

ПОРА ЖИЗНИ, КОГДА НА ОТДЫХ ТРЕБУЕТСЯ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ, ЧЕМ НА ТО, ЧТОБЫ УСТАТЬ

ДЕБЮТ ДНЯ

ТРЕТИЙ РЕЧНОЙ ПОРТ ЕВРОПЫ

КАКАЯ ВАЛЮТА ПОВЯЗАЛА САМЫЕ МОЩНЫЕ ЭКОНОМИКИ СТАРОГО СВЕТА?

ОН ЧАСТО ЗАМЕНЯЕТ ЖОКЕР НА ВЕРБЛЮЖЬИХ БЕГАХ В ОАЗИСЕ

ОЧЕРК ЛИЦА

ОЛЕГ

ДИСЦИПЛИНА АНТИЧНОГО ПЕНТАТЛОНА

ПРАЩУР ПЛУГА

ГДЕ ШАССИ ВЫПУСКАЮТ?

НАПОЛЕОНОВСКАЯ ШЛЯПА

С КАКИМ НАПИТКОМ СВЯЗАНО ПОЯВЛЕНИЕ КРЫЛАТОЙ ФРАЗЫ «СМЕСЬ ФРАНЦУЗСКОГО С НИЖЕГОРОДСКИМ»?

КАКАЯ ВАЛЮТА ПОВЯЗАЛА САМЫЕ МОЩНЫЕ ЭКОНОМИКИ СТАРОГО СВЕТА?

ОН ЧАСТО ЗАМЕНЯЕТ ЖОКЕР НА ВЕРБЛЮЖЬИХ БЕГАХ В ОАЗИСЕ

ОЧЕРК ЛИЦА

ОЛЕГ

КТО РАЗНОС ПОДЧИНЫМ УСТРАИВАЕТ?

«ХОРОШ ...!»

2

ГОНОЧНОЕ АВТО

СТОЛБОВАЯ

ЛИЧНЫЙ УЧЕНИК ИИСУСА ХРИСТА

НЕКАЯ ДЖЕЙН, СТАВШАЯ ЗАПЯВНОЙ ГЕРОИНЕЙ РОМАНА АНГЛИЧАНКИ ШАРЛОТТЫ БРОНТЕ

ЗАСАДКА ПАШНИ

«ЧЕМ ГЛУПЕЕ ... ТЕМ ПОУЧИТЕЛЬНЕЕ ЗВУЧИТ ЕГО ИНТОНАЦИЯ»

АВСТРИЙСКИЙ КЛАССИК, ЧЬЯ МУЗЫКА ПОПАЛА В КИНОКОМЕДИЮ «ШИРЛИ-МИРЛИ» ВЛАДИМИРА МЕНЬШОВА

ПТИЦА С ГЕРБА ГААГИ

ГРЕЧЕСКИЙ ГВАРДЕЕЦ

«ТАНЕЦ НЕСЧАСТНОЙ ЛЮБВИ» ИЗ КУБИНСКОГО СВАДЕБНОГО РИТУАЛА

ТЕХНИЧЕСКАЯ ЗАМИНКА

КТО СТАЛ ЗВЕЗДОЙ ПОСЛЕ КАННСКОГО ТРИУМФА «ШЕРБУРСКИХ ЗОНТИКОВ»?

2

Ответы опубликованы на стр. 23

Просто анекдот

– Послушай, Джон, а почему расстроилась твоя свадьба с Мери?
 – Я сказал ей, что у нее колготки съехали и сморщились.
 – Но ведь в этом нет ничего оскорбительного.

– Да, только, оказывается, она была без колготок.

 Муж пил восемь дней подряд, пока жена не догадалась оторвать от календаря листок с пятницей.

 Завтрак. Жена мужу:
 – Милый, уверена, что ты забыл, какой сегодня день.
 – Глупости, я все прекрасно помню!
 Через час на пороге квартиры появляется

курьер с букетом роз, шампанским и бриллиантовым кольцом в подарочной упаковке.
 – Милый, – сказала жена за ужином, – это самый счастливый день воздушно-десантных войск в моей жизни!

в машине

Где в следующий раз,
МИЛЫЙ?

в парке

на пляже

В любое время, в любом месте!

L.RU.GW.09.2012.0175 Реклама

Как улучшить сексуальные отношения и продлить удовольствие
 Вы сможете узнать по телефону доверия

8-800-200-10-15

бесплатный и анонимный звонок по всей России

www.prodlisex.ru



Bayer HealthCare

Травы Приморья

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

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

Настойка зимолюбки обыкновенной – лучший препарат для похудения

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



Также препарат назначают женщинам при нарушении гормонального фона по гинекологии.

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

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

Новый курс для лечения артрозов, артритов, остеохондрозов

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

Настойка мордовника обладает ярко выраженным противовоспалительным и спазмолитическим эффектом. Снимает

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

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

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

Лечение сердечно-сосудистой системы

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

Данный комплекс сборов лекарственных трав обладает гипотензивным дей-

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

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

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

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

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

Сбор трав для очистки печени



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

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



Сбор трав противoinфекционный



Данный сбор применяется при инфекционных и других заболеваниях, сопровождающихся острой интоксикацией организма, - дизентерии, коли-инфекции, сальмонеллезе, вирусном и хронических формах гепатита (АВС), острых и хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, почек, печени. Также применяется при дисбактериозе кишечника, при пищевой и лекарственной аллергии, ожирении.

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

Новинка «Настойка древесного гриба Рейши»

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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



Наши номера телефонов:
8 (4234) 23-17-16
8 (4234) 23-15-16

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

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



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

Консультации специалистов и быстрый заказ товаров на сайте:
www.primtrava.com.
Электронный адрес отдела продаж:
sales@primtrava.com