

Глупые мысли бывают у всякого, только умный их не высказывает.

Вильгельм Буш, поэт



ТЕЛЕВИЗОР

Когда становится опасным

стр. 18

КАРИЕС И ГАЙМОРИТ

Часто приходят вместе

стр. 23

ПУЛЬМОМОБИЛЬ

Поликлиника на колесах

стр. 5



Мирей Матье:
«Самая большая ценность – это любовь близких»

6 Икота

Как ее прогнать

14 Тыква

Заставляет женщин худеть

16 Любовь

От чего она лечит

17 Термобелье

Шерсть или синтетика?

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Анетта ОРЛОВА,
радио- и телеведущая



Она радиоведущая, автор книг об отношениях мужчин и женщин, эксперт различных ток-шоу, бизнес-тренер. С недавних пор Анетта Орлова решила освоить еще одну профессию и стала ведущей программы «Любовь 911» на канале РЕН ТВ. Сегодня Анетта Орлова – первая читательница очередного выпуска «АиФ. Здоровье».

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

СПАЗГАН

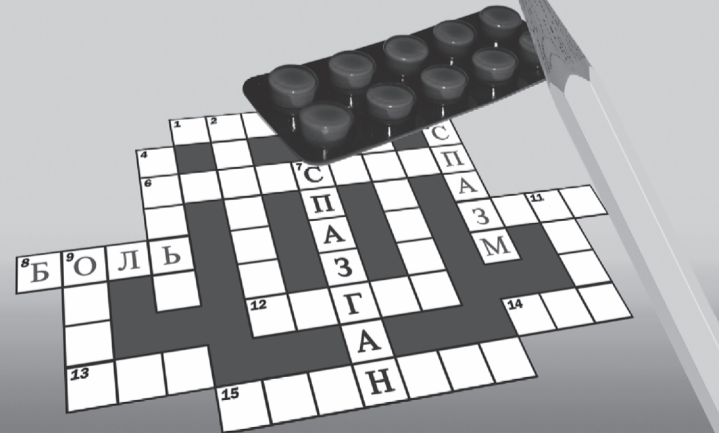
Проверен временем!

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



БОЛЬ и СПАЗМ

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



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



НОВОСТИ НЕДЕЛИ

» ОБЗОР ОТКРЫТИЙ И СОБЫТИЙ ОТ «АИФ. ЗДОРОВЬЕ»

ПРОФИЛАКТИКА

Не тяните!

Отказ от курения до 30 лет сохранит 10 лет жизни, сообщает авторитетнейший медицинский журнал «Lancet» со ссылкой на специалистов из Оксфордского университета.

Британские ученые более 15 лет вели исследования, в которых приняли участие более 1 млн британок, начавших курить в 50-е и 60-е годы прошлого века (тогда сигареты стали модным атрибутом). Те из участниц, которые успевали распрощаться с вредной привычкой до своего 30-го дня рождения, сокращали свою жизнь максимум на месяц. Остальные же обкрадывали себя минимум на 10 лет жизни.

Это еще один довод в пользу того, что с отказом от курения не стоит тянуть слишком долго.

ИЗОБРЕТЕНИЕ

Победить рутину

Создано лекарство, повышающее сексуальное желание у женщин, его клинические испытания проходят сейчас в Канаде.

Выпускается препарат будет в виде спрея. Предполагается, что этим спреем нужно воспользоваться за несколько часов до свидания. В состав препарата входит гормон тестостерон. Разработчики говорят, что их средство не только увеличивает сексуальное желание, но и способствует достижению оргазма. Оно призвано помочь тем женщинам, для которых сексуальная близость превратилась в рутинную обязанность.



Фото Валерия Христофорова

СОБЫТИЕ



Праздник талантов

1 и 2 декабря, в канун Международного дня инвалидов, в ГЦКЗ «Россия» состоится IV московский «Парамузыкальный фестиваль».

Парамузыкальный фестиваль – это 20 ярких концертных выступлений, которые пройдут в зале «Россия» в Лужниках. Под аккомпанемент Президентского оркестра Российской Федерации, при участии Большого детского хора имени В. С. Попова радиокompании «Голос России» и Театра классического балета под руководством Натальи Касаткиной и Владимира Василева, а также при участии народного

оркестра ГСИИ состоится выступления ярких и неординарных детей и молодых исполнителей с ограничениями по здоровью из разных стран мира и разных городов Российской Федерации. Фестиваль будет сопровождаться сурдопереводом.

Фестиваль ориентирован на семейное посещение. Он состоит из блока зарубежной, российской и советской эстрадной песни, джазовых импровизаций, детской песни и, конечно же, классики. В дни проведения фестиваля до ГЦКЗ «Россия» будут организованы бесплатные автобусы от ст. метро «Воробьевы горы».

НЕВЕРОЯТНО!

Пахнешь, как конфетка

Дезодорант в виде конфет начинают выпускать в США и Болгарии. Съедаешь такую конфету – и от тела исходит аромат роз, который держится до 6 часов. Так обещают производители. А еще они обещают, что продукт будет абсолютно безвреден.

Похожий товар несколько лет назад предложила Япония – там придумали жевательную резинку, которая придает телу яркий мужской аромат. Однако популярной новинка не стала.

ИНТЕРЕСНО

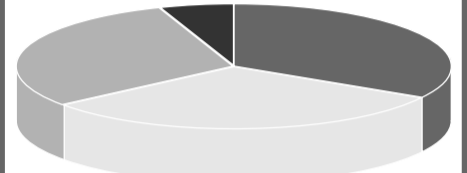
Плачьте на здоровье!

Плач укрепляет здоровье, заявляет группа ученых из Миннесоты (США) и Ланкастера (Великобритания). Они изучили физиологическое воздействие плача и увидели, что стресс буквально выходит из организма со слезами, благодаря чему 88,8% людей, поплакав, чувствуют улучшение. Плач сопровождается глубокими вдохами и выдохами, что снижает в организме уровень кортизола – гормона стресса.

ОПРОС

Идете ли вы к зубному врачу при первых же признаках неблагополучия с зубами?

- 33,5%** Нет, тяну до последнего, так как боюсь боли
- 31%** Да, сразу иду
- 30%** Вообще не хожу, рот в плачевном состоянии
- 5,5%** У меня пока нет необходимости ходить к зубному



Всего в опросе приняли участие 3912 человек.

Опрос проведен на сайте www.aif.ru по заказу еженедельника «АиФ. Здоровье»

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Диагностика по лицу

Внешние признаки старения могут быть предвестниками сердечных заболеваний, считают ученые из Копенгагенского университета (Дания). Они 35 лет вели исследование, в котором приняли участие 11 тысяч добровольцев в возрасте 40 лет и старше. Специалисты наблюдали за признаками их старения: у большей части испытуемых (7537 человек) редели волосы на висках, 3938 – обзавелись лысиной на макушке, 3405 – складками на мочках ушей, 678 – жировыми отложениями на веках.

За годы наблюдений 3401 человек стали жертвами сердечных болезней, а 1708 получили инфаркт. Оказалось, что риск этих недугов выше у тех, чья внешность претерпела все вышеперечисленные изменения. Самым тревожащим признаком оказались жировые отложения на веках: их наличие говорит о риске инфаркта с вероятностью в 35%.

ЦИФРЫ НЕДЕЛИ

3% от всего объема лекарств, проверенных Росздравнадзором в 2012 году, оказались некачественными.

Онкология... Шанс есть!

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

Комплекс «Лювей +» принимают при:

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

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

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

«Лювей +» состоит из БАДов «Пиллюли Лювей дихуан» и «Пиллюли Луньдандь Сегань».

ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

Всегда под рукой?

К алкоголизму предрасполагает не только наследственность, но и место жительства, считают финские ученые. Они выяснили, что чем ближе человек живет к бару или любому другому питейному заведению, тем больше он рискует заполучить проблемы с алкоголем. Этот вывод сделан на основе наблюдений в течение 7 лет, которые велись над 55 тысячами взрослых финнов. У добровольцев, которые жили на расстоянии 1 километра от бара, риск развития алкоголизма был выше на 17%: мужчины начинали выпивать около 290 граммов чистого алкоголя в неделю, женщины – почти 200 граммов.



Комментирует руководитель отдела Московского НИИ психиатрии, доктор медицинских наук Александр НЕМЦОВ:

– Это сообщение не является новостью. Уже неоднократно показана зависимость частоты заболевания алкоголизмом от плотности баров или других питейных заведений вокруг места жительства. Эта зависимость касается также тяжелого пьянства. Чем больше питейных заведений, тем больше люди, живущие вокруг, пьют. Вот почему, чтобы уменьшить проблемы с алкоголем, надо сократить количество питейных заведений и магазинов, торгующих спиртным. А у оставшихся – ограничить время работы.

ИЗ ПЕРВЫХ УСТ

>> ОБЕСПЕЧИВАТЬ ЛЕКАРСТВАМИ БУДУТ НЕ ТОЛЬКО ЛЬГОТНИКОВ

Как изменится российская система здравоохранения в ближайшие годы?

ОБ ЭТОМ шла речь на пресс-конференции, состоявшейся в Российском агентстве международной информации «РИА-Новости».

Мы публикуем ответы **доктора медицинских наук, члена-корреспондента РАМН, министра здравоохранения РФ Вероники СКВОРЦОВОЙ** на наиболее злободневные вопросы, касающиеся каждого жителя нашей страны.

О платных услугах

– С 1 января 2013 года вступает в силу постановление о предоставлении платных медицинских услуг. Не приведет ли это к тому, что лечиться в государственных клиниках можно будет только за деньги?

– Все медицинские услуги в государственных организациях, которые работают в программе государственных гарантий, должны оказываться бесплатно. В постановлении предусмотрено лишь два типа услуг, которые пациент может получить за дополнительную плату. Во-первых, это индивидуальный медицинский пост, если только его наличия не требует состояние реанимационного больного. Во-вторых, это лекарства и медицинские изделия, которые не входят в перечень жизненно важных препаратов и в перечень имплантируемых медицинских изделий, которые являются базой для создания стандартов. Если пациент хочет поменять один имплантат на другой, модель стента или модель синтетического сустава на более современную, у него есть возможность письменно об этом заявить и доплатить сверх той стоимости, которая указана в стандарте.

В остальном услуги должны оказываться бесплатно. Но речь не о создании условий комфорта, а именно о медицинской помощи.

Более 90% медицинских организаций сегодня – это бюджетные учреждения. Они получают деньги из бюджета и через систему обязательного медицинского страхования. Это государственные структуры, и они должны следовать правилам об оказании платных услуг.

О доступности лекарств

– Сейчас активно разрабатывается проект стратегии лекарственного обеспечения населения до 2025 года. Станут ли лекарства доступнее?

– На сегодняшний день государство ежегодно тратит на лекарственное обеспечение льготных категорий граждан 90 млрд рублей из федерального бюджета (а параллельно субъекты РФ тратят еще больше). Новая программа лекарственного обеспечения предусматривает выделение с 2016 года дополнительных средств, еще 120 млрд рублей. То есть фактически это будет более 200 млрд, которые позволят расширить гарантии.

Они будут созданы для трех групп населения, которые сейчас не имеют помощи государства на получение лекарственных средств при амбулаторном лечении. Это дети от трех до 18 лет (детям до 3 лет государство покрывает 100% потребностей). Это

Вероника СКВОРЦОВА:**«Медицинские услуги останутся бесплатными»**

взрослое население, как работающее, так и неработающее, если оно не относится к льготной категории. Это пенсионеры нельготники.

Помощь данным категориям будет осуществляться по разным принципам. Детям и пожилым людям бессмысленно и антигуманно выставлять какие-то требования. Для них просто необходимо ввести как минимум пятидесятипроцентное возмещение стоимости лекарственных препаратов, использованных в амбулаторном лечении. Для взрослых должен применяться дифференцированный подход, связанный с группой здоровья, с потребностью группы в лекарствах и с тем, как человек следит за своим здоровьем: насколько он соблюдает нормативы здорового образа жизни, проходит ли ежегодные профилактические осмотры. Это не только позволит справедливо распределять средства, но и даст возможность стимулировать россиян, чтобы они начали заботиться о своем здоровье.

О профосмотрах

– Много говорят о том, что необходимо возродить диспансеризацию. Какие шаги предпринимаются в этом направлении?

– Программа государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи на 2013 год и на плановый период 2014 и 2015 годов предполагает, что доля профилактического компонента существенно возрастет. Впервые за последние десятилетия в нее закладываются профосмотры и диагностические профилактические посещения медучреждений.

Дети до 18 лет и все учащиеся студенты до 22 лет будут ежегодно проходить диспансеризацию. Взросление человека имеет критические точки, связанные с гормональным, интеллектуальным становлением. Поэтому перечень специалистов и методов, которые



Фото Валерия Христофорова

Диспансеризация должна учитывать особенности каждого человека

будут использоваться, будет существенно варьировать в зависимости от потребности каждого возраста.

После 21 года диспансеризация будет проводиться раз в три года до выявления каких-либо признаков заболевания. Естественно, обследования людей старше 40–45 лет будут отличаться от обследования людей 20–25 лет. Если у человека есть жалобы и факторы риска развития недугов, диспансеризация дает дополнительные возможности, например, проведение гастроскопии или другого эндоскопического исследования. После сорока лет в обязательном порядке необходимы ультразвуковые исследования, в том числе и сосудов,

поскольку начинает формироваться атеросклероз. Поэтому в диспансеризацию впервые вводится доплерографическое сканирование сосудов. К сожалению, не во всех поликлиниках есть специалисты, которые могут его проводить. Поэтому сейчас мы массово перепрофилируем и дополнительно подготавливаем врачей: за этот год обучение прошли более 2300 специалистов, которые будут осуществлять диспансерно-диагностическую работу.

К концу ноября каждый регион нашей страны должен составить оригинальную программу развития профилактики и диспансеризации. Для этого пересматривается инфраструктура первичной медико-санитарной помощи, открываются дополнительные профилактические кабинеты, пересматриваются кадровые возможности. В каждом регионе есть удаленные районы – необходимо налаживание выездных форм работы. За последние три месяца было приобретено более тысячи мобильных диагностических комплексов, которые оснащены всем необходимым оборудованием.

Эти шаги – важнейшие в формировании здоровья нации. И самое главное сейчас – избежать тех ошибок, которые были в 80-х годах прошлого века, не сделать диспансеризацию формальной. Она должна учитывать потребности каждого человека и быть для него комфортной. Для этого мы сейчас привлекаем программистов и делаем систему тайминга, электронного расписания. Человек будет знать, в каком кабинете в какое время он должен быть. Если ему неудобно провести в поликлинике много времени, можно разбить программу на два дня. Ведь одно из важнейших препятствий для эффективной диспансеризации – низкая мотивация людей. Создав комфортные условия, этот фактор удастся преодолеть.

Подготовила **Наталья ФУРЦОВА**

Формула долгой жизни

Сейчас много разговоров о пользе Спирулины. Мол, эта микроводоросль так важна для хорошего самочувствия, что в США и других странах её специально добавляют в большинство продуктов питания.

Неужели, все это правда?

Мария, 40 лет

– Действительно, в США, Японии и Мексике спирулина стала обязательной добавкой к пище! Из неё делают, например, целебные лепёшки, добавляют в хлебобулочные изделия. Ею даже посыпают столь любимый молодежью попкорн! И ведь не зря. Спирулина, бесспорно, уникальное творение природы.

Она содержит практически все известные витамины, микро- и макроэлементы, незаменимые аминокислоты. В ней эти вещества идеально сбалансированы и усваиваются организмом – не поверите – почти на все 100%!

Вот она, идеальная формула совершенства! В аптеках России этот чудодейственный дар природы продается под маркой «Спирулина ВЭЛ». Препарат существенно повышает иммунитет, уменьшает утомляемость и поддерживает физическую активность человека.

А еще «Спирулина ВЭЛ» нейтрализует воздействие ядовитых веществ, помогает снизить тяжесть хронических болезней. Со «Спирулиной ВЭЛ» вы очень быстро почувствуете прилив свежих сил и долгожданный подъем жизненного тонуса!

100%-ная Spirulina Platensis микроводоросль



- ✓ Здоровый кишечник
- ✓ Стройная фигура
- ✓ Здоровые кожа и волосы
- ✓ Крепкий иммунитет
- ✓ Отличная работоспособность

Принимай «Спирулину ВЭЛ» как добавку к пище и Живи ЗДОРОВО

SpirulinaVEL.ru
8-800-505-20-02 По России звонок бесплатный.
БАД. Не является лекарством. СГР № RU.77.99.11.003.E.021357.06.11



АНАТОМИЯ БОЛЕЗНИ

>> НЕКОТОРЫЕ ТИПЫ БОРОДАВОК ПЕРЕРОЖДАЮТСЯ В РАКОВЫЕ ОПУХОЛИ

Неприятные бородавки, появившиеся на лице, руках, ногах или в интимных местах, – это, оказывается, признак заразной болезни – папилломавирусной инфекции.



Наш эксперт – ведущий научный сотрудник НИИ вирусологии имени Д. И. Ивановского, доктор биологических наук, профессор Анатолий МАНЬКИН.

Что за вирус?

Папилломавирусная инфекция человека – это хроническое и, к сожалению, до сих пор плохо изученное заболевание. Вызывает болезнь вирус папилломы человека, сокращенно ВПЧ, и вирус этот – не один, их несколько десятков типов. Каждый тип вируса отличается от другого строением ДНК и получил свой порядковый номер. Вирус разносится по организму с кровью, поселяется в эпителии кожи или на слизистых оболочках внутренних органов, под его воздействием появляются папилломы и кондиломы (бородавки – в переводе с латыни). Остроконечные кондиломы чаще вырастают на гениталиях, но могут появиться и на слизистых оболочках рта, гортани, и, что нередко, на слизистых других внутренних органов.

Опасные наросты



Фото Legion-media

Интересно

Папилломавирусная инфекция поражает не только людей, но и всех млекопитающих, пресмыкающихся, птиц. Вернее было бы сказать, что это животные наградили человека этой инфекцией. Например, вирусы, вызывающие папилломы у кроликов и лошадей, и ВПЧ – близкие родственники.

Бородавки – доброкачественная опухоль. Но под действием вируса эпителий может также трансформироваться в злокачественную опухоль – рак шейки матки у женщин и рак пениса и мочевого пузыря у мужчин, например.

Пути заражения

Считается, что ВПЧ передается половым путем. Но заполучить этот вирус можно и через полотенце, постельное белье, халат зараженного человека, если у вас есть какие-то ранки, повреждения на коже, куда этот вирус может с ткани проникнуть. При касаниях, почесываниях, поцелуях пораженной кожи другого человека тоже можно заразиться бородавками. Раньше мужчин нередко награждали папилломами в парикмахерских во время бритья или подбрасывания низко растущих волос на шею.

Но, и в этом одна из загадок ВПЧ, можно жить с человеком, инфицированным этим вирусом, и не перенять его, и иметь совершенно здоровую и чистую кожу. Дело в том, что в разрастании папиллом повинен еще и ослабленный иммунитет, если он не может ни побороть вирус, ни сдержать его распространение по организму. Медики приводят в пример такой случай: в одной семье отец был весь покрыт бородавками, маленькая дочка, которая гладила и царапала его спину, а потом грызла ногти, занесла инфекцию на лицо, и оно тоже покрылось бородавками. А у мамы, которая много лет жила с этим мужчиной, была абсолютна чистая кожа.

То, что инфицирование эпителия половой сферы происходит при половых контактах, подтверждает статистика: к 30 годам доля инфицированных ВПЧ составляет 30%. Потом уровень носительства вируса снижается. У кого-то иммунная система его изживает из организма, у кого-то изгоняет вирус лечение, а новых случаев заражения в 40–60 лет почти не наблюдается – в этом возрасте человек ведет уже упорядоченную сексуальную жизнь. Так что носителей вируса среди людей старшего возраста мало – 2%. Зато много заболевших раком в результате перерождения

Важно

Самые распространенные типы вируса папилломы человека – 6-й и 11-й. Они не онкогенны, но являются причиной кондиломатозов – появления конгломератов остроконечных кондилом.

Причиной возникновения раковых опухолей чаще всего бывают вирусы 16-го и 18-го типов. Причем вирус 16-го типа более распространен, по сравнению с 18-м, в странах Северной Америки, Северной Европы и России, а вирус 18-го типа – в странах Средиземноморья и в Африке.

Врачи наблюдают и некоторые, пока необъяснимые особенности передачи вируса. Например, был случай, когда женщина, инфицированная папилломавирусами, которые гнездились у нее в эпителии гениталиев, при естественных родах заразила своего ребенка. Но болезнь у ребенка проявлялась не сразу, а лишь к 8–10 годам папилломатозом гортани – на голосовых связках выросли бородавки. При этом анализ показал, что ребенок является носителем вирусов 6-го и 11-го типов.

Кстати

Изучение ВПЧ началось в начале XX века, но более чем за сто лет продвинулось мало и отстает от изучения других вирусов, например гриппа или ВИЧ, лет на двадцать. Трудность в том, что ВПЧ нельзя культивировать обычными методами: высевать в лабораторных условиях, собирать урожай... Этот вирус растет только на коже.

Тем не менее от него уже есть вакцина. Она зарегистрирована и в нашей стране, однако не введена в Национальный календарь, поэтому государство не прививает от ВПЧ всех детей бесплатно. Однако родители могут привить ребенка младше 13 лет за свой счет в прививочных центрах.

эпителия – 15%. Потому что с момента внедрения вируса в организм до образования злокачественных опухолей проходят годы и годы.

Уточняем диагноз

Диагностика папилломавирусной инфекции проводится в несколько этапов:

- **кольпоскопия** – изучение поверхности эпителия под микроскопом. Метод не очень точный, но необходимый, именно с него начинают врачи;

Вирус, живя в организме, может возобновить атаку и через пять лет...

- **цитологическое исследование соскоба (или пап-тест)** – с эпителия соскабливается ткань, полученный материал наносится на стекло, окрашивается, цитолог под микроскопом рассматривает, есть ли изменения в клетках. Но это исследование не может определить ни тип вируса, ни его онкогенность;

- **полимеразная цепная реакция (ПЦР)** – метод, который позволяет определить тип вируса.

Если вирус окажется онкогенным, важно понять, на какой стадии находится развитие опухоли. Для этого проводится **гистологическое исследование**.

Трудности лечения

Лечение папилломавирусной инфекции – комплексное. Бородавки убирают жидким азотом, лазером или электрокоагуляцией. Но убрать бородавку – не значит убить вирус. Вирус остается в эпителии «замедленной бомбой», которая может опять взорваться конгломератом новых папиллом или кондилом. Что часто и бывает, когда бородавку просто удаляют механически, не обрабатывая пораженный участок противовирусными мазями.

Ослабить вирус помогают **противовирусные лекарства, а усилить иммунный ответ – препараты интерферонового ряда**.

Вирус, затаившись в организме, может возобновить атаку и через год, и через пять лет, и через десять... Поэтому надо, не дожидаясь появления новых бородавок, раз в несколько лет проходить диагностические тесты с помощью той же ПЦР, чтобы узнать, не живет ли кто-то в вашем эпителии.

Марина МАТВЕЕВА

Устают глаза? Ухудшается зрение?

Фокус® создан для здоровья ваших глаз

- ▶ Содержит все важнейшие для здоровья глаз вещества.
- ▶ Улучшает основные зрительные функции:
 - остроту зрения,
 - сумеречное зрение,
 - цветоощущение,
 - контрастную чувствительность.
- ▶ Способствует предотвращению появления и прогрессирования дистрофических изменений сетчатки*.



* Эффективность клинически доказана.

СРП № RU.77.99.11.003.Е.020059.05.11 от 04.05.2011 г., СРП № RU.77.99.11.003.Е.001063.09.10 от 16.09.2010 г. Не является лекарством. Реклама.



Подробная информация о препаратах доступна на сайте www.zdorovieglaz.ru

В НИИ пульмонологии был разработан проект «Пульмомобиль».

ЭТО мобильная кардиореспираторная лаборатория, которая может выезжать в любой регион, на любое предприятие для выявления бронхолегочной патологии и сопутствующих заболеваний на ранних стадиях. Главная цель – диагностика хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ).

Почему ХОБЛ?

Согласно официальной статистике, этим заболеванием в России страдает 2,4 миллиона человек. На самом деле больных ХОБЛ намного больше, предположительно около 11 миллионов. Столь значительное расхождение в цифрах объясняется тем, что заболевание диагностируется очень поздно. Лишь каждый четвертый случай ХОБЛ распознается своевременно. **Симптомы болезни – кашель, одышку, хрипы при физической нагрузке – часто принимают за проявление хронического бронхита или бронхиальной астмы.** В первом случае человек толком и не лечится, во втором – лечится, но не так, как надо.

При исследовании дыхательных путей отличия ХОБЛ от бронхита и астмы становятся очевидными. При хронической обструктивной болезни поражается не только бронхиальное дерево, но и плевра, дыхательная мускулатура, легкие. И самое главное отличие – идет процесс сужения дыхательных путей, который при отсутствии грамотного лечения может стать необратимым.

Лаборатория на колесах

К сожалению, обследуют дыхательную систему сегодня очень немногие. Живущим в больших городах ходить по врачам некогда, жителям небольших населенных пунктов – зачастую еще и некуда. В этом смысле «Пульмомобиль» – выход: не нужно идти в поликлинику, записываться к специалистам, стоять в очередях. Машина с нужными приборами и специалистами сама приезжает на место (например, в офис).

«Это, конечно, первичная диагностика, – объясняет **Светлана ЧИКИНА, старший научный сотрудник НИИ пульмонологии, работающая в одной из бригад «Пульмомобиля».** – Она

К вам едет пульмомобиль



помогает обозначить проблемы, если они есть у пациента, и направить его на дальнейшее обследование».

Проект действует с начала 2011 года, за это время были проведены обследования людей на улицах и предприятиях Москвы и Санкт-Петербурга, а также в Московской и Ленинградской областях. По словам **Александра ЧУЧАЛИНА, главного терапевта Минздрава РФ, директора ФГУ НИИ пульмонологии ФМБА России,** подобный проект особенно востребован в регионах. Например, в Центральной Сибири и Приморье, лидирующей по табакокурению, в Ставрополье и Краснодарском крае – там очень распространена бронхиальная астма из-за цветущей амброзии.

Что покажут приборы

Какие же исследования можно пройти в «Пульмомобиле»?

Первое – оценка ригидности, то есть жесткости сосудов. Мы привыкли, что сосуды поражены при сердечных заболеваниях. Но многочисленные данные показывают, что они страдают и у больных с ХОБЛ. Исследование проводится по пульсовой волне, которая распространяется от сердца к периферии.

Далее – электрокардиография, позволяющая оценить регулярность

и частоту сердечных сокращений, обнаружить возможные нарушения кровообращения. В «Пульмомобиле» есть система скрининга сердца «Кардиовизор» – прибор для выявления скрытых патологических состояний миокарда, предынфарктных состояний, уточнения причин аритмии, различных кардиомиопатий. **И последний прибор для диагностики сердечно-сосудистой системы – это пульсоксиметр, который измеряет уровень насыщения капиллярной крови кислородом и частоту сердечных сокращений.** Содержание кислорода определяет обмен веществ, знание этого показателя помогает предупредить серьезные нарушения.

Важнейшее исследование для проверки состояния дыхательной системы – спирометрия, измерение емкости легких и оценка их вентиляции. На нос пациента надевают прищепку, в руки дают трубочку. По команде

врача надо сделать максимально глубокий вдох и потом резкий выдох. Если бронхи здоровы, в них хороший просвет, то через них проходит много воздуха с хорошей скоростью. При отеках, скоплении мокроты, спазмах просвет в бронхах сужается – тогда скорость выдыхаемого воздуха меньше.

Еще один тест с прищепкой на носу – проверка концентрации угарного газа в выдыхаемом воздухе. Если она повышена, значит, организм не справляется с выведением тех вредных веществ, которые он вдыхает. Кстати, согласно результатам последнего московского исследования, слишком высокие показатели имелись у 31% людей, пришедших на прием.

Весьма интересны и данные, полученные при обследовании 200 работающих молодых специалистов. У 34% было выявлено нарушение бронхиальной проходимости разной степени тяжести. При этом пациенты не отмечают жалоб со стороны дыхательной системы, не придают значения утреннему кашлю с мокротой. Другими словами, дают болезни огромный шанс. Вот почему «Пульмомобиль» планируется особенно активно использовать в том числе и для обследования молодых пациентов.

Симптомы ХОБЛ часто принимают за проявление астмы или бронхита

Елена БАБИЧЕВА

РЕЦЕПТ ХРОНИЧЕСКОЙ БОДРОСТИ



У каждого из нас есть в запасе рецепты на все случаи жизни: от приготовления вкусного ужина до проведения важных переговоров. Возможно, стоит обзавестись еще одним: как избежать постоянного чувства усталости?

Усталость усталости рознь
Усталость – это естественная реакция организма на нагрузки. Достаточно отдохнуть, и силы восстановятся. Однако бывает, что после отдыха вялость не проходит, а любая работа быстро выматывает и вызывает раздражение. В таком случае можно

говорить о хронической усталости. Организм исчерпал запасы энергии и не справляется с перегрузками, ему требуется помощь.

Устает? Оставим кофе на потом

Мы привыкли при утомлении взбадривать себя кофе. Но при хронической усталости встречу с любимым напитком лучше отложить. Дело в том, что кофеин лишь ненадолго повысит работоспособность. Спустя несколько часов усталость вернется, потому что кофе заставляет организм использовать резервы энергии, а не восстанавливает их. Но ведь энергия и так почти на нуле!

Естественный враг усталости

Где же взять энергию? Ее мы получаем только из пищи. Чтобы

содержащаяся в продуктах энергия стала доступной для клеток, необходимы ферменты и другие вещества, среди которых важную роль играет аминокислота L-карнитин. Она способствует извлечению энергии из жиров.

Источники L-карнитина

Больше всего L-карнитина содержится в мясе и морепродуктах. Именно из них мы должны получать 75% необходимого нам L-карнитина. Увы, из-за особенностей нашего рациона этого не происходит. В результате возникает нехватка L-карнитина. А ведь при повышенных нагрузках – не только физических, но и интеллектуальных – его требуется еще больше. Что же делать?

Эффективным и безопасным источником L-карнитина является препарат Карнитон. Благодаря

участию в процессе получения энергии из жиров он улучшает энергообмен и помогает справиться с повышенными нагрузками. Одна таблетка Карнитона в день поможет вам забыть об усталости!

БОЛЬШЕ СИЛ – БОЛЬШЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ!





ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

>> ЭКГ ПОМОЖЕТ ОПРЕДЕЛИТЬ, ОПАСНЫ ЛИ СБОИ РИТМА

Экстрасистолию часто называют «косметической аритмией», подчеркивая тем самым, что она не представляет большой опасности для организма.

И все же при появлении ее симптомов лучше не откладывать визит к врачу.

Без очереди

Обычно столкнувшиеся с этой проблемой люди жалуются, что у них на несколько секунд будто бы замирает сердце. В некоторых случаях это может сопровождаться ощущением сердечного толчка, чувством нехватки воздуха. Причина тому экстрасистолы – внеочередные сердечные сокращения. В сердце возникает импульс, из-за которого один удар происходит раньше, чем нужно, а следующий – в положенное ему время. Соответственно, пауза между сокращениями удлиняется – это и вызывает неприятные симптомы.

Экстрасистолия – самый распространенный вид аритмии. Внеочередные сокращения сердца периодически возникают у 70–80% людей старше 50 лет. Бывают они и у молодых, в том числе и у спортсменов, обладающих тренированным сердцем. Из-за этого многие думают, что такие сбои ритма неопасны. Однако это не совсем так. Экстрасистолия может быть вызвана различными причинами и, соответственно, иметь разные последствия. Исходя из этого и принимают решение об исследовании.

Лечить или не лечить?

● **Терапия не нужна.** Если перебои в ритме единичны, они возникают редко и при этом у человека нет других проблем с сердцем, лечить экстрасистолию действительно не нужно. В этом случае

Сердце замерло в груди



Фото Legion-Media

ее называют функциональной. Она может быть вызвана чрезмерным употреблением кофе или алкоголя, стрессом. У женщин случаи экстрасистолии нередко наблюдаются во время менструации. Склонны к появлению экстрасистол люди с вегетососудистой дистонией. Кстати, они особенно тяжело переносят внеочередные удары сердца.

В данном случае человеку достаточно вести здоровый образ жизни,

меньше нервничать, отказаться от стимуляторов вроде кофе и алкоголя – и все придет в норму само собой. Помогут в этом и продукты, богатые магнием и калием: крупы, листовая салат, хурма, курага, цитрусовые.

● **Прием лекарств необходим,** если «замирения» появляются при уже имеющемся сердечном заболевании: других видах аритмии, ишемической болезни или пороке сердца, кардиомиопатии и т. п. Безобидные, на первый взгляд, экстрасистолы в этом случае могут серьезно усугублять течение основного недуга и даже представлять риск для жизни, приводя к фибрилляции предсердий или желудочков сердца. Поэтому их необходимо по возможности устранить.

Как правило, лечение нужно и в том случае, если за день у человека насчитывается более 200 экстрасистол. Даже если поражений сердца при этом нет, столь частые перебои могут

при гипертиреозе – повышенной функции щитовидной железы. Ее гормоны, вырабатывающиеся в избытке, отравляют организм, и сердце на это реагирует.

Небольшие сбои в ритме – повод задуматься и об остеохондрозе шейного отдела позвоночника, они могут быть признаком невроза. В данном случае достаточно устранить основную проблему: компенсировать нарушения в щитовидной железе, снять зажимы мышц в шейном отделе, пропить курс успокаивающих препаратов. После этого сердце, как правило, начинает биться ровно.

Чтоб не возникало путаницы

Как видите, вариантов немало, и определить самостоятельно, опасны ли перебои в сердце, довольно проблематично. Врачи-кардиологи солидарны в одном: если вы периодически чувствуете сердечные толчки и следующие за ними паузы, лучше не гадать, а пойти на консультацию к специалисту. Это важно еще и потому, что далеко не все, что воспринимается как замирение сердца, на самом деле является экстрасистолами. Например, многие люди нередко путают с перебоями боль в сердце (что почти всегда указывает на проблему, требующую лечения) или межреберную невралгию.

Исключить путаницу поможет банальное ЭКГ – при частых экстрасистолах такого обследования будет достаточно, чтобы их обнаружить. Если замирения происходят реже или, например, только вечером, имеет смысл провести холтеровское суточное мониторирование. Компактный прибор, который крепится к телу и фиксирует ритм сердца, даст ответы на все вопросы.

Артём НОВИКОВ

При стрессе, приеме кофе или алкоголя может возникать аритмия

ухудшать качество жизни человека. К тому же при экстрасистолах уменьшается выброс крови из сердца, а из-за этого ухудшается кровоснабжение многих органов, в том числе и мозга.

● **Лечить нужно, но не сердце.** Иногда само по себе замирение сердца лечения не требует, но является признаком другого недуга, который в свою очередь требует терапии. Например, экстрасистолы нередко возникают

ЧТОБЫ СНЯТЬ ПРИСТУП, РАССОСИТЕ ДОЛЬКУ ЛИМОНА

Приступы икоты бывают у каждого. Почему они случаются и как с ними справиться?



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

Странный рефлекс

Приступ икоты начинается без видимой причины и так же внезапно и самопроизвольно прекращается. Он может длиться от нескольких секунд до суток (последнее, впрочем, встречается крайне редко). Случается икота из-за того, что диафрагма (мышца, расположенная под легкими и участвующая в процессе вдоха и выдоха) внезапно резко сокращается. Это сопровождается частыми смыканиями голосовых связок, отсюда и возникает характерный, знакомый каждому звук.

Икота – это рефлекс, как чихание или кашель. Но, если при чихании мы удаляем со слизистой микробов и пыль, а кашель иногда может даже спасти жизнь, икота ничего не дает организму, она совершенно бесполезна.

Икота, перейди на Федота

От холода до алкоголя

Причины икоты точно до сих пор неизвестны. Считается, что она появляется, если что-то раздражает нервы, ведущие от диафрагмы или, наоборот, к ней, а также нервы, отходящие от той области головного мозга, которая управляет дыхательным центром. По опыту можно сказать, что икота может быть вызвана:

- переохлаждением – при долгом купании в речке, холодном душе, употреблении холодных напитков;
- сильным эмоциональным потрясением;
- быстрым проглатыванием газированных напитков, кваса, нечаянным заглатыванием воздуха;
- злоупотреблением алкогольных напитков.

Скажите «Стоп!»

Специального лечения икота не требует, но, так как она вызывает неприятные ощущения, придумано много способов, которые помогут избавиться от икоты.

1. Медленными глотками выпейте полстакана воды.

2. Сделайте глубокий вдох и максимально задержите дыхание: если предотвратит попадание воздуха в дыхательные пути, это поможет быстрее справиться с икотой.

3. Рассосите дольку лимона или съешьте цитрусовый фрукт.

4. Можно вообще не бороться с икотой никак – в спокойном состоянии начинают действовать другие мышцы, и спазмы исчезают.

Оксана ГЕРАСИМЕНКО

Важно

Сама по себе икота не опасна, но она может быть признаком более серьезных нарушений. К врачу нужно обратиться, если:

- >> она продолжается больше часа;
- >> приступы возникают по несколько раз в день или несколько дней в неделю;
- >> кроме икоты вы жалуетесь на изжогу, боль в груди или нарушения глотания.

МЕДСОВЕТ

Восполнить дефицит

У меня обнаружили дефицит кальция. Скажите, по какому принципу его принимать?

Ирина, Кострома

Отвечает врач-терапевт Анна КИСЛОВА:

– Какой именно препарат лучше принимать, должен порекомендовать врач. Как и дозировку. Например, может быть назначен препарат с высоким содержанием кальция и витамином D, который способствует лучшей его всасываемости. Для профилактики остеопороза нужны одни препараты кальция, а для его лечения – другие. При переломах может быть назначен «двойной прием»: в таблетках плюс спрей. Но надо понимать, что препараты кальция – это лекарство и неправильное его использование может привести к образованию камней в почках и другим осложнениям. Кальций не принимают постоянно. Обычно курс назначается на несколько месяцев, а затем делается перерыв. На сколько? На этот вопрос тоже может ответить только врач.

ИСКУССТВО ПРОФИЛАКТИКИ

>> УСТАНОВИТЬ ДИАГНОЗ «ОСТЕОПОРОЗ» ПОМОГАЕТ ОСТЕОДЕНСИТОМЕТРИЯ

Перелом на ровном месте во многих случаях является признаком очень серьезного системного заболевания, вызванного вымыванием кальция из организма.

Рассказывает наш эксперт – доктор медицинских наук, профессор, вице-президент Российской ассо-



циации по остеопорозу, руководитель Российского общества пациентов с остеопорозом «ОСТЕОПУС» Ольга ЕРШОВА.

Нога запнулась, рука подвернулась...

«Какая же я незадачливая! Так обидно... прямо на ровном месте... нога запнулась, рука неудачно подвернулась», – виновато вздыхает бабушка, бережно неся перед собой за гипсованную руку на перевязи.

Принято думать, что люди получают перелом из-за неловкости, почти случайно. Вроде и падение было самое мягкое. На самом деле в подавляющем большинстве случаев перелом «на ровном месте» – признак повышения хрупкости костей, вызванный остеопорозом, изменением минеральной плотности костей. Такая проблема очень многих людей настигает с возрастом, особенно женщин. Достаточно сказать, что после 50 лет каждая третья женщина имеет остеопороз, так что надо быть начеку.

Часто травматологи слишком заняты проблемой, как срastить сломанные кости, и забывают о том, что неплохо бы предупредить пациента о возможном заболевании и посоветовать ему пройти обследование и подсказать средства профилактики. А между тем, как правило, одним переломом дело не обходится, и за первым следует второй.

Статистика такова: примерно у половины людей с остеопорозом, получивших перелом (неважно чего – ноги, руки...), в будущем случается другой. Особенно уязвимы женщины с переломом позвонков – в последующий год риск еще одного перелома у них повышается в 3–5 раз. За переломом предплечья может следовать перелом позвонков или шейки бедра, а перелом бедра тоже может быть не последним.

Свыше 80% пациентов с переломами никогда не обследовались и не лечились от остеопороза, несмотря на то

Перелом – повод насторожиться



фото Legion-media

Костную ткань можно укрепить с помощью физкультуры и питания

что существуют эффективные лекарственные препараты, которые могут снизить риск перелома на 30–70%.

Как поставить диагноз

Для выявления остеопороза используется остеоденситометрия – метод диагностики, позволяющий определить минеральную плотность костной ткани. Он применяется на ранней стадии, когда перелома еще нет. Такое исследование рекомендуется людям, длительное время принимающим глюкокортикоиды. По результатам исследования врач может подобрать соответствующее лечение, которое заключается в приеме препаратов, тормозящих разрушение кости и увеличивающих прирост новой кости, а также в приеме кальция и витамина D и др. Если перелом уже

случился, то состояние костной ткани можно определить с помощью обычного рентгеновского снимка, который делается в травмпункте.

Средства лечения и профилактики

Если у вас выявлен остеопороз, то вам необходимо:

- устранить факторы риска остеопороза;
- принимать достаточное количество кальция и витамина D;
- принимать препараты, увеличивающие плотность костной ткани;
- регулярно выполнять физические упражнения.

По статистике, наиболее часто люди ломают кости с ноября по март, во время гололеда. В это время очень важно озаботиться профилактикой падений – купить нескользкую обувь или сделать специальные набойки против скольжения.

Кстати, согласно исследованиям, лечение остеопороза у пациентов с переломом позволяет снизить частоту последующего перелома шейки бедра на 20–25%.

Анна ГРИШУНИНА

МЕДСОВЕТ

Диета при подагре

? У меня недавно случился приступ подагрического артрита. Говорят, предупредить обострение можно при помощи диеты. Что можно есть, а что нельзя?

Александр Д., Волгоград

Отвечает гастроэнтеролог, врач высшей квалификационной категории Залина ЩЕРБОВА:



– Вам нужно пить не менее 2–3 л в сутки. Подойдет обычная вода, слабуминерализованные щелочные минеральные воды, все фруктовые и овощные соки, кроме томатного. Можете пить некрепкий чай, отвар шиповника, брусничного листа, квас, кисели. Запрещены крепкий чай, кофе, какао и алкогольные напитки.

Лечебным действием обладают арбузы, тыква, кабачки, огурцы, лимоны. Можно есть морковь, свеклу, белокочанную капусту, картофель, лук, чеснок, укроп. Они одинаково полезны в свежем виде, в составе супов и как компонент гарниров. Но в маринованном виде овощи есть нежелательно.

Полезны рис, гречневая и овсяная крупы. Без ограничений можно есть хлеб и макароны. А вот мясо и рыбу – не чаще двух-трех раз в неделю в отварном виде. Иногда можно готовить мясо в духовке. Перед запеканием отварите его до появления пены. Воду слейте, а потом доведите мясо до готовности в фольге. Отдавайте предпочтение «белому» мясу, в котором меньше пуринов: курице, индейке и кролику. Разрешены творог, кефир, сметана, неострый сыр. Яйца можно по одному в день.

Ограничьте в рационе грибы, баклажаны, цветную капусту, бобовые. Не стоит увлекаться помидорами. Много вредных при подагре пуринов в редиске, репе, салате, щавеле и шпинате. Крайне негативно действуют на организм копчености, мясные, куриные, рыбные и грибные бульоны, холодец, соленая рыба и субпродукты.

Некоторые продукты при подагре не запрещены. Но их количество стоит ограничить из-за высокой калорийности. Это сало, мед, шоколад, продукты из сдобного или слоеного теста.

Кстати

Если вы старше 50 лет и у вас был перелом, вам следует обратиться к врачу и пройти клиническое обследование. Оно включает в себя исследование минеральной плотности костей и оценку риска переломов на калькуляторе FRAX, рекомендованном Всемирной организацией здравоохранения. На основании результатов доктор сможет дать рекомендации о том, как сократить риск последующих переломов.

Пройдите одноминутный тест на сайте www.osteoporoz.ru (раздел FRAX), чтобы проверить, подвержены ли вы риску переломов, и обсудить здоровье ваших костей с врачом.

Индивидуальный подход к потреблению йода*

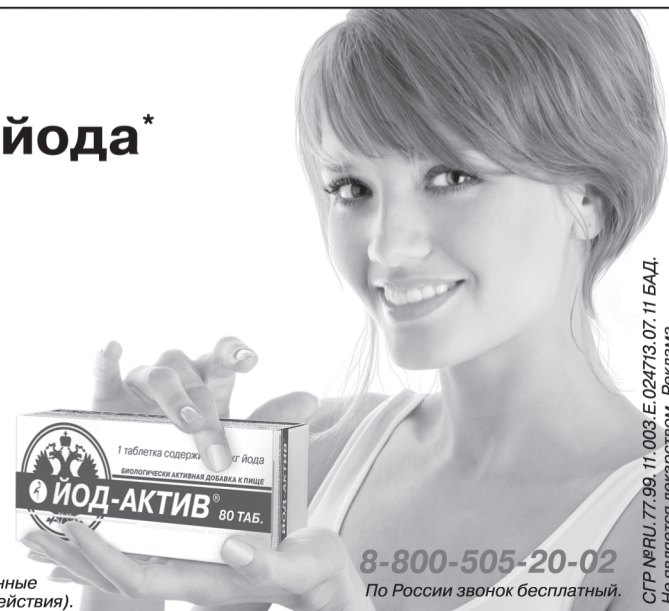
ЙОД-АКТИВ®

Инновационная рецептура:

- ▲ позволяет организму усвоить столько йода, сколько ему необходимо;
- ▲ улучшает функциональное состояние щитовидной железы.¹

*По данным ВОЗ суточная потребность индивидуальна и варьирует от 50 до 200 мкг.

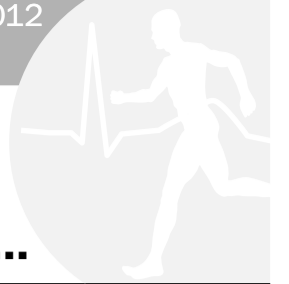
¹Действие препарата подтверждено сертификатом соответствия системы добровольной сертификации №АА01.01.РУ.Ф.000139.04.12 и указано в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы в организме, зависящие от рациона питания (не лечебного действия).



8-800-505-20-02

По России звонок бесплатный.

СГР №РЛУ.77.99.11.003.Е.024713.07.11 БАД. Не является лекарством. Реклама



РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

>> РАСТЕНИЯ-ИММУНОМОДУЛЯТОРЫ: ЖЕНЬШЕНЬ, ЭЛЕУТЕРОКОКК, ЭХИНАЦЕЯ...

Сейчас модно для профилактики простуд принимать самим и давать детям иммунные препараты.

Но оправданно ли это?

Иммунологи подразделяют такие препараты на два вида в зависимости от действия и напоминают, что каждый имеет не только показания, но и противопоказания.

Простимулировать...

Иммуностимуляторы, как понятно из названия, стимулируют размножение иммунных клеток. При гриппе, тяжелых инфекционных заболеваниях эти препараты незаменимы – ведь иммунную систему нужно усилить. Но это же свойство – рост иммунных клеток – оборачивается вредом при аутоиммунных заболеваниях (ревматоидном артрите, инсулинозависимом сахарном диабете, диффузном токсическом зобе, аутоиммунном тиреоидите, рассеянном склерозе и даже некоторых формах бронхиальной астмы). При этих заболеваниях иммунная система начинает воспринимать собственные ткани как чужеродные и повреждать их. Иммуностимуляторы лишь усиливают этот процесс.

Интересно

Основные органы иммунной системы – это селезенка и печень, вилочковая железа, костный мозг, а также лимфатические узлы и вся лимфоидная ткань. К ней относятся и миндалины, которые воспаляются при простудах и ангинах. Вот почему часто болеющие дети, со слабым, подверженным простудам горлом, имеют пониженный иммунитет.



Кстати

Что еще снижает иммунитет?

- **Неправильное питание.** Чрезмерное пристрастие к копченостям, рафинированным продуктам с содержанием консервантов выводит из строя пищеварительную систему. Нарушается всасывание питательных веществ, в том числе и витаминов.
- **Стрессы.** По мнению фитотерапевтов, стрессы отвечают за двукратное снижение количества витаминов и других полезных веществ в организме.
- **Недостаток движения.** Из-за него появляются застойные явления в лимфе – главной составляющей иммунитета. В результате нарушается питание внутренних органов, снижаются защитные силы организма.

При длительном и бесконтрольном применении иммуностимуляторов организм перестает вырабатывать собственный интерферон – главное «защитающее» вещество, и иммунная система без лекарственного допинга не сможет бороться с вредоносными вирусами и бактериями.

Самые известные природные иммуностимуляторы: эхинацея, а также мед, прополис, чеснок. Последние три продукта противопоказаны тем, кто страдает разными формами аллергии, а прополис и чеснок с осторожностью следует принимать при бронхиальной астме.

...и смодулировать

Иммуномодуляторы изменяют работу иммунной системы, причем избирательно. Если иммунитет ослаблен, они усиливают его, при повышенной активности иммунных клеток (при тех же аутоиммунных заболеваниях или опухолях) эти препараты угнетают их действие. При нормальном же иммунном статусе препараты практически никак не влияют на иммунную систему.

Понятно, что именно иммуномодуляторам отдается предпочтение при иммунотерапии. К тому же большинство растений содержат вещества, одновременно

Чем защищаться?

и стимулирующие, и угнетающие иммунные реакции.

Самые известные растения-иммуномодуляторы: женьшень, элеутерококк, эхинацея, алоэ, каланхоэ, арника, эстрагон, чага.

Но не подстегивать

В осенне-зимний период мы особенно охотно проводим иммунотерапию – как растительными, так и химическими препаратами. Созданные на основе человеческой крови, они направлены на повышенную выработку интерферона – белка, блокирующего размножение вирусов, и также являются иммуностимуляторами.

Но не случайно иммунологи любят повторять: «От иммунодефицита до аутоиммунитета – один шаг». Эта фраза наглядно показывает, к каким последствиям может привести неправильное употребление иммунных препаратов. И пусть природные средства оказывают более мягкое воздействие, не надо забывать, что они тоже являются лекарством.

Кроме того, иммунная система не нуждается в подстегивании для профилактики. Ей надо помочь, простимулировать ее, когда иммунитет действительно снижен, а это случается после тяжелых заболеваний. Во всех остальных случаях достаточно вести здоровый образ жизни и принимать витамины.

Дайте детям доболеть

Количество осложнений у детей из-за недолеченных ОРВИ за последние годы резко возросло. Например, число синуситов увеличилось с 10 до 20%. Практически каждый ребенок до 3 лет переносит от 1 до 2 случаев острого отита среднего уха. А 70–80% детей,

обратившихся к оториноларингологу, имеют уже запущенную стадию заболевания.

Часто это вызвано тем, что родители торопятся отправить ребенка после болезни в садик или школу, не давая ему выздороветь окончательно. В результате ОРВИ дает осложнения в виде лор-заболеваний.

Полностью оградить детей от респираторных вирусных инфекций невозможно, да и не нужно. Благодаря перенесенным ОРВИ постепенно формируется иммунитет ребенка и его невосприимчивость к идентичным, но, возможно, более тяжелым вирусным инфекциям в будущем. Гораздо важнее не доводить заболевания до осложнений. А для этого родителям придется пожертвовать карьерой или свободным временем и дать ребенку до конца выболеть дома.

Елена БАБИЧЕВА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Анетта Орлова:

– Когда идет эпидемия гриппа, делаю чесночный кулон сыну. Чеснок выделяет фитонциды, которые убивают инфекцию. В квартире тоже в каждой комнате кладу пару долек чеснока, это работает.

СЕКРЕТЫ ПЕДИАТРА

Практикующий педиатр с большим стажем, врач высшей категории Елена ЗЛОТЪЯ делится секретами ухода за больным и здоровым ребенком.



Что в горшке?

Часто ли родители задаются этим вопросом? Между тем содержимое горшка вашего малыша может многое поведать о его здоровье, а также о том, насколько адекватно его питание и поведение.

Но вначале о норме. Согласно международным критериям, стул у ребенка должен быть не реже трех, а в идеале – шести раз в неделю, а еще лучше – каждый день. Обратите внимание и на форму каловых масс: если в кале ребенка есть непереваренные остатки пищи (особенно если ему уже более трех лет), увеличение

или уменьшение объема (диаметра) каловой колбаски, а сами каловые массы либо слабо оформлены, либо, наоборот, слишком твердые и скудные, это может свидетельствовать либо о не соответствующем возрасту питании, либо о проблемах психологического характера, которые часто испытывают дети, начиная ходить в детский сад, в школу. Некоторые из них вообще практически не пользуются туалетом вне дома, сдерживая позыв на дефекацию, что в дальнейшем может привести к серьезным функциональным нарушениям, граничащим с болезнью. Не оставляйте эту проблему без внимания!

И, конечно, нужно бить тревогу при внезапно возникшем разжижении кала, изменении его цвета (на зеленый, болотный и т.д.), обесцвечивании, при появлении необычного

запаха (гнилостного или очень кислого), что может свидетельствовать о кишечном расстройстве у ребенка, а при появлении слизи и крови – о признаках воспаления. Это повод для обязательной консультации врача.

Только не нужно при подозрении на проблемы сразу же сдавать анализ на дисбактериоз. Этот анализ дорогостоящий и требует определенных условий сдачи – кал должен быть собран в стерильную посуду и доставлен в специализированную лабораторию не позднее двух часов после акта дефекации.

Для начала можно сдать анализ на переваривающую способность желудочно-кишечного тракта – копрологию, которая делается в любой районной поликлинике по направлению участкового педиатра. При этом кал должен быть собран без примеси

мочи и воды из унитаза, в сухую посуду с плотно закрывающейся крышкой и может храниться без доступа воздуха, в прохладном месте (на крышке холодильника) до 12 часов перед сдачей в лабораторию. Однако чем свежее анализ, тем четче будет результат.

При наличии в кале крови обязательно покажите ребенка хирургу, а при наличии фрагментированного кала необходима консультация невролога и гастроэнтеролога.

И напоследок небольшой совет: чтобы научить малыша делать «важные дела» дома до детского сада или школы, дайте ему поутру выпить натощак от 1/3 до 1 стакана обычной питьевой воды (объем зависит от возраста и веса ребенка). Это стимулирует моторику кишечника.



РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

>> ПОДАВЛЯЕМЫЕ ЧУВСТВА ПРОРВУТСЯ НАРУЖУ В ВИДЕ НЕРВНОГО СРЫВА

Воспитывая детей, давая им советы, мы, родители, передаем им скрытые послания.

И эти послания помимо нашей воли могут вселить в детей неуверенность, чувство вины, страх...

Белка в колесе

«Давай быстрее!» – говорим мы. А ребенок читает это наше послание так: «Ты для меня не важен. Тебе придется поступиться своими желаниями ради моих».

Впервые это требование звучит, когда ребенок идет в школу или детский сад. Постепенно из внешнего стимула это требование трансформируется в навязчивую идею. Ощущая гнет постоянной спешки, ребенок находится в напряжении, страдают его внимание и самооценка (особенно если он медлителен от природы).

Выход: Специалисты советуют при общении с детьми использовать фразы типа: «У меня есть 15 минут. Сколько времени на сборы нужно тебе?». Так ребенок постепенно учится контролировать свое время, ведь для многих малышей нет никакой разницы между пятью минутами и часом, для них это абстрактные понятия!

Без вины виноватые

«Не жадничай! Уступил!» – говорим мы. А ребенок слышит: «Желания других людей важнее, чем твои, если не будешь с ними считаться, то ты плохой».

С детства учитывая интересы других, мы учимся налаживать отношения

Тайные послания



с окружающими. Проблемы начинаются, когда человек действует вопреки собственным желаниям, не может сказать «нет», постоянно дает больше, чем получает, и все из-за бессознательного страха быть отвергнутым, нелюбимым. Если же он что-то делает для себя, то потом испытывает чувство вины.

Этим часто пользуются другие люди, вспомните библиотекаршу Веру из фильма «Влюблен по собственному желанию». Или сам человек начинает шантажировать окружающих: «Я все для тебя делаю, а ты!..» В итоге мы получаем обратный эффект – нас недолюбливают, игнорируют, не принимают всерьез.

Выход: Психологи советуют осознать, что у каждого человека есть право отстаивать свои интересы и желания, отвечать отказом на просьбы. Да и ваше чувство собственного достоинства скорее вызовет уважение окружающих, чем безрассудное

самоотречение. А ребенка научите меняться игрушками, находить компромисс, чтобы никто не чувствовал себя обиженным.

Хуже всех

«Ты можешь сделать лучше! Посмотри, как хорошо он/она это делает!» – говорим мы. А ребенок чувствует, что он хуже других.

Часто слыша эту фразу, мы в конце концов сами начинаем верить, что никогда ничего не делаем достаточно хорошо. Страх все испортить заставляет человека откладывать дела «на потом», бросать их на полпути или вообще ни за что не браться. Иногда подсознательно человек стремится к провалу, чтобы показать: лучше он не может. Если же достижения очевидны, он обесценивает их, приписывая другим людям.

Выход: Внушайте детям, что вы любите их такими, какие они есть. Фразы «Ты

справишься, попробуй еще. Если хочешь, я могу помочь», в которых чувствуется ваша поддержка, подстегнут их к новым свершениям гораздо эффективнее постоянных нелестных сравнений с окружающими.

Все под контролем

«Нужно быть сильным. Мальчики не должны плакать. Девочка должна быть послушной», – говорим мы. А для ребенка эти слова означают: «Не выражай своих эмоций. Мужчина не имеет права на чувства. Женщина – всегда жертва».

Пытаясь всегда быть сильными, мы рискуем прийти к эмоциональной бедности, черствости, цинизму, привыкнуть агрессивно «подавлять» любую ситуацию. Или, наоборот, привыкнув во всем полагаться на свои силы, человек корит себя за то, что что-то случилось с близкими, что он не оградил их от опасности, не предотвратил беды. Однако подавляемые чувства все равно прорвутся наружу в виде недомогания, нервного срыва, зависимости от алкоголя.

Выход: Чтобы этого не произошло, важно научиться говорить о том, что мы чувствуем. Тем самым мы будем вызывать у окружающих гораздо больше симпатии и уважения, ведь для того, чтобы признавать собственные слабости, требуется подлинная внутренняя сила.

А с детьми нужно говорить так: «Ты расстроился. Ты имеешь право это переживать».

Галина ЧИРКИНА,
психотерапевт

УРОКИ ДРУЖБЫ

Не нужно стесняться!

? Моя 6-летняя дочь очень стеснительная. Как помочь ей завязать контакты с ребятами?

Вероника, Москва

Отвечает педагог-арттерапевт, член правления Российского детского фонда

Татьяна ШИШОВА:

«Не стесняйся! Никто не будет над тобой смеяться» – в таких случаях бессмысленно. Лучше вы сами познакомьтесь с ребятами и вовлеките их в игру, к которой потом присоединится и ваш ребенок.

Полезно отработывать дома в сценках с куклами приемы знакомства, а затем (и лишь с согласия ребенка!) перенести это в реальность.

Обеспечивайте ребенка вещами, которые могут исполнить роль посредников между ним и другими детьми. Прежде всего, игрушками и играми, которыми он может с ними поделиться.

Присматривайтесь к потенциальным друзьям своего сына или дочери и тактично вводите его от тех, с которыми дружба будет больше похожа на рабство, ведь застенчивые дети часто попадают в психологическую зависимость от более сильных и властных ребят. И наоборот, привечайте спокойных детей, которые подолгу могут играть сообща.



МЫСЛИ ВСЛУХ

Осенний маскарад

Несколько лет назад в Турции, в Трое, я увидела большую группу японских туристов и среди них – людей в медицинских масках и одноразовых белых или черных перчатках. «Боятся подхватить какую-нибудь инфекцию», – решила я тогда.

ЯПОНЦЕВ в таких же повязках на лице я видела и в Египте, на горе Моисея. У меня даже сложилась в голове целая теория о том, что японцы, веками жившие очень изолированно, да еще и на островах, могут оказаться сегодня более беззащитными перед многими инфекциями, с которыми научились бороться организмы жителей перенаселенного евразийского континента.

Правда, потом мой родственник, который был в Японии, объяснил, что разумные японцы

с помощью этих одноразовых повязок не только защищают себя, но и, когда заболевают, оберегают от заразы окружающих.

А вчера я видела в метро маму с дочкой. Обе были в таких медицинских повязках. В московском метро они, конечно, смотрелись чудновато. Но ведь в Москву пришел сезон простуд и гриппа! Болеть никогда не хочется, а в некоторых случаях – так просто нельзя. Например, если

у ребенка важный экзамен или выступление в музыкальной школе. В общем, правильно мама придумала, как защитить от инфекции девочку. А чтобы дочка не упрячилась и не отбивалась от медицинской повязки, мама надела на нее еще и карнавальный маску лисички. Так и ехала «лисичка» по городу в марлевой повязке.

Марина К.

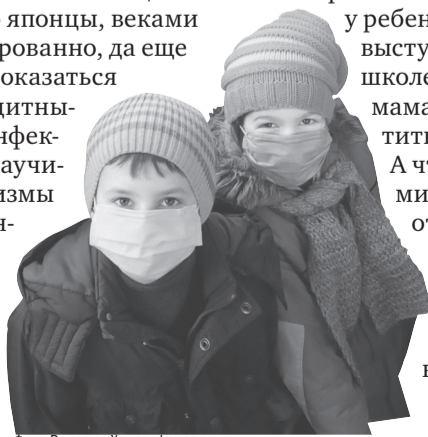


Фото Валерия Христофорова

Запор? решаем проблему по-суворовски!

Нарушение работы кишечника - частая, но настолько деликатная проблема, что о ней не принято говорить. Здоровье кишечника всегда отражается на нашем общем самочувствии и, вы будете удивлены, даже на внешнем виде.

Запоры часто сопровождаются плохим цветом кожи, аллергической сыпью, да и дыхание человека, страдающего от запора, нельзя назвать свежим. Самое безобидное, что вызывает запор, – вздутие и спазм кишечника. Намного опаснее кишечные токсины, которые отравляют весь организм и подрывают иммунитет. О психологическом состоянии, наверное, говорить и вовсе излишне...

При хроническом запоре человек думает не о семье или работе – он полностью сосредоточен на своей деликатной проблеме и чаще всего пытается решить ее с помощью традиционных слабительных средств, которые лишь освобождают кишечник, оказывая одноразовое действие, но не решают проблему в целом. Специалисты Российской гастроэнтерологической ассоциации и Российского общества акушеров-гинекологов рекомендуют принимать **Фитомуцил** – препарат, помогающий восстановить естественный ритм вашего кишечника без спазмов, болей, внезапных и непреодолимых позывов посетить туалет. Препарат не вызывает привыкания и разрешен к применению даже беременным и кормящим женщинам!

Фитомуцил – натуральный препарат с двойным комплексным механизмом. В его составе оболочка семян подорожника блошной и плодов сливы домашней. Никаких сахаров, вкусовых добавок и красителей! Подорожник блошной – особый вид подорожника, он растет только в

странах Средиземноморья, Индии и Эфиопии. Его семена содержат в 4 раза больше растворимых волокон, чем отруби. Попадая в толстый кишечник, они увеличиваются в объеме, образуя слизистый гель, который размягчает консистенцию и увеличивает объем каловых масс. Тогда как нерастворимые пищевые волокна механически стимулируют рецепторы стенки кишечника, способствуя его опорожнению и выведению из организма всевозможных шлаков и токсинов. Хорошо известно, что хронический запор практически всегда сопровождается дисбактериозом, а **Фитомуцил** способствует росту полезной микрофлоры кишечника, что помогает устранить дисбактериоз.

Таким образом, **Фитомуцил** одновременно воздействует на содержимое кишечника, и на его слизистую оболочку, бережно устраняя запор, вздутие, болезненные спазмы, ощущение тяжести и все неприятности, сопровождающие нарушение его работы.

Просто размешайте содержимое пакетика **Фитомуцила** в стакане кефира, йогурта или сока – и вкусная помощь вашему организму готова! И не забывайте пить достаточно воды в течение дня! Тогда **Фитомуцил** быстро восстановит естественный ритм вашего кишечника!

Компания «PharmaMed»
www.fitomucil.ru
Консультация специалиста:
т. (495) 744-06-27

Реклама. БАД. Не является лекарством





КАЛЕЙДОСКОП

>> ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ЕСТЬ КО ВСЕМ ВИДАМ ОБЕЗБОЛИВАНИЯ

Анестезия в переводе с греческого – **уменьшение чувствительности** тела вплоть до полной бесчувственности.

В XIII веке больным перед операцией давали **ушную серу собак, смешанную с дегтем**. Средневековые врачи считали, что такое снадобье вызывает сон.

В 1839 году известный французский хирург Вельпо еще заявлял, что «устранение боли при операциях – химера, о которой непозволительно даже думать; **режущий инструмент и боль** – два понятия, **неотделимые друг от друга** в уме больного».

Около 70% операций заканчивались **смертью** больного до изобретения наркоза.

Шансы больного выжить во время операции **до изобретения наркоза** зависели от **быстроты работы** хирурга. Великий Пирогов производил ампутацию бедра **за 3–4 минуты**, удаление молочной железы – **за 1,5 минуты**, ампутацию голени – **за 8 минут**.

170 лет назад 30 марта произошла революция в анестезии: американский врач Кроуфорд Лонг **впервые** дал пациенту перед операцией **подышать эфиром**.

3 основных вида анестезии – местная, общая и спинномозговая (эпидуральная).

Анестезия **общая** (синоним – **наркоз**) – это искусственно вызванный **сон с потерей сознания, памяти и болевой чувствительности**.

Эпидуральная анестезия – это введение препаратов в субарахноидальное пространство **для блокады** прохождения **нервных импульсов** (в том числе болевых) в спинной мозг. Применяется для местного обезболивания, например, **при родах**; как **дополнение** к общей анестезии и в качестве полной анестезии, а также для послеоперационного обезболивания.

Примерно **на 20%** больше анестетиков требуется **рыжеволосым** людям, для того чтобы отключить у них болевые ощущения.

На 1 из 20 больных эпидуральная анестезия **не действует**.

1 на 200 тысяч плановых операций – такова **вероятность умереть** от анестезии. Она сопоставима с вероятностью того, что вам на голову случайно упадет кирпич.

Около 10 анестезий в день приходится **на одного анестезиолога** в больницах, оказывающих экстренную помощь.

В 5 раз больший риск развития таких **осложнений**, как бронхит и пневмония, имеют после проведения наркоза **курильщики** по сравнению с некурящими людьми.

Анестезия

В цифрах и фактах

СО ВСЕГО СВЕТА

Москвичи подросли

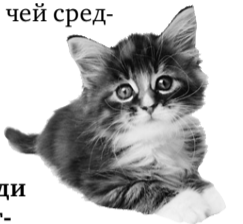
Средний рост москвича – 175 см, и за последние 30 лет он увеличился на 5 сантиметров, говорят российские антропологи. По прогнозам ученых, люди подрастут еще на 5 сантиметров. А потом, по законам эволюции, мы снова начнем уменьшаться.

Кстати, 180-сантиметровый рубеж уже перешагнули голландцы: средний рост в 183 сантиметра позволяет им носить имя самой высокой нации. Одни из самых низкорослых – жители Северной Кореи, чей средний рост составляет 153 сантиметра.

Ты мой котеночек!

Положительные эмоции, которые люди получают от рассматривания фотографий с котятами, щенками, утятами и прочими звериными детенышами, повышают **трудоспособность**, показало исследование японских ученых из Университета Хиросимы.

Ученые разделили студентов на несколько групп. Первой группе показывали картинки с изображениями милых котят и щенят, второй – с изображениями уже взрослых животных. Потом участники исследования должны были решить несколько задач на концентрацию внимания и координацию. Участники первой группы справились с заданиями намного быстрее и аккуратнее своих конкурентов из второй группы.



ПОДГОТОВКА К ГОТОВКЕ

Каждая хозяйка хочет, чтобы ее блюда имели волшебный вкус, сохраняли сочность и оставались богатыми витаминами.

С такой задачей поможет справиться добротная тяжелая посуда: чем тяжелее и толще используемая сковорода, тем ниже будет максимальный уровень её нагрева и тем более «правильным» получится приготовленное блюдо. Обычно приготовление пищи осуществляется при температурах до 220°С. Существуют определенные температуры горения, и у каждого продукта она своя (самая высокая – у растительного масла – 220°С). Мясо, например, начинает готовиться уже при температуре 43°С, и считается, что 184°С – оптимальная температура для стейка. Повара и диетологи все же рекомендуют готовить на медленном огне при низких температурах. В этом случае антипригарная литая посуда – оптимальный вариант.

Также важно обратить внимание на покрытие. Конечно, хочется, чтобы сковорода выглядела оригинально, но не всегда выбор, сделанный в пользу модного цвета можно считать оправданным. Не все красящие вещества термостойки и годятся для контакта с пищей (например, оксиды кадмия, цинка, свинца, соединения ванадия использовать нельзя).

ИЗ ЧЕГО ПОЛУЧАЮТСЯ ЦВЕТОВЫЕ ПАЛИТРЫ ПОКРЫТИЙ ПОСУДЫ

Черный цвет	сажа (чаще всего березовая)
Белый цвет	диоксид титана (E171) – пищевая добавка
Желтый цвет	соединения свинца, редко природная охра
Красный цвет	соединения свинца и молибдена
Синий цвет	соединения железа
Зеленый цвет	соединения хрома

В связи с этим особенно рекомендуется избегать приобретения и использования в быту посуды с покрытиями желтого и красного цветов.

Итак, мы видим, что самые безопасные цвета антипригарных покрытий – черный и белый. Однако зачастую покупателям предлагают светлые сковороды не с антипригарным, а с так называемым

«керамическим» покрытием (научное название – полиорганосилоксановое). И здесь нужно выбирать предельно внимательно, ведь маркетинговое название вовсе не отражает реальный химический состав такого типа покрытий. Термин «керамика» обозначает высокотемпературный процесс спекания при температурах около 1000°С. Однако нанесение покрытия, выдаваемое за «натуральное керамическое» на сковороду из алюминия невозможно: алюминий начинает плавиться при температуре около 660°С. В связи с этим покрытие наносится по специальной, золь-гельной, технологии. Она позволяет снизить температуру спекания до 180-250°С при помощи химически активных катализаторов и органических растворителей, которые часто относятся ко второму классу опасности. Органические заместители (из исходных кремнийорганических соединений) собираются на поверхности посуды в виде «маленьких

зонтиков», прикрывая внутреннюю кремний-кислородную структуру. Кстати, если эти органические заместители – метильные, а это достаточно часто, то они вполне могут превращаться в метанол и формальдегид. Именно органические вещества придают «керамическим» покрытиям антипригарные свойства. Так как спекание покрытия

происходит при той же температуре, что и эксплуатация посуды (180-250°С), органические заместители при нагревании легко улетучиваются и могут даже попадать в пищу. К тому же срок службы «керамического» покрытия как антипригарного очень мал.

И напоследок. Обязательно обращайте внимание на производителя посуды. Для этого существуют следующие отличительные знаки, например штрихкод. Первые 2-3 цифры – код страны происхождения товара (например, 460 – Россия; 690 – Китай; 869 – Турция и т.д.). Обратите внимание на наличие сертификата соответствия ГОСТ Р, сертификата соответствия ISO, как на упаковке сковород завода «Нева Металл Посуда». Высокий уровень качества изделий этого завода подтверждают также многочисленные национальные награды: «100 лучших товаров России», «Российская марка», «Лучший товар года», «Сделано в России». На сегодняшний момент компания владеет более 15 патентами, в том числе на технологии.

НМ

НЕВА МЕТАЛЛ ПОСУДА

Сообщение подготовлено специалистами завода «Нева Металл Посуда». Мы открыты к общению и готовы ответить на любые вопросы на тему посуды на сайте компании www.nmp.ru или в сообществе «Нева Металл Посуда. Особенно и вкусно!» www.vk.com/nmp_official в социальной сети «ВКонтакте».



Реклама



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 обязательно.



Также препарат назначают женщинам при нарушении гормонального фона по гинекологии.

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

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

Новый курс для лечения артрозов, артритов, остеохондрозов

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

Настойка мордовника обладает ярко выраженным противовоспалительным и спазмолитическим эффектом. Снимает

болевого 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, улучшает работу сердца. Также комплекс улучшает снабжение клеток головного мозга кислородом, защищает их от повреждения недоокисленными продуктами обмена, уменьшает вязкость крови, способствует оптимизации показателей уровня глюко-

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

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

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

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

Сбор трав для очистки печени



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

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



Сбор трав противoinфекционный



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 медицинские учреждения отказывались от лечения сложных заболеваний, но тем не менее с нашей помощью в 90% случаев

мы добиваемся высоких результатов в лечении.

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

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



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

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

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

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



ТЕРРИТОРИЯ КРАСОТЫ

>> СОЛЬ МЕРТВОГО МОРЯ БЛАГОТВОРНА ДЛЯ КОЖИ

Чтобы ощутить всю пользу Мертвого моря, сегодня не обязательно пускаться в далекое путешествие в Израиль или Иорданию. Достаточно зайти в аптеку или в магазин, торгующий косметикой или товарами для здоровья.

Из КУРСА географии мы помним, что Мертвое море – вовсе не море, а бессточное соленое озеро с очень высокой минерализацией воды. Оно в 8 раз солонее Атлантического океана, в 7 раз – Средиземного и Красного морей, в 14,5 раз – Черного и в 40 – Балтийского моря. Даже трудно представить, что такой концентрированный рассол, в котором выживают лишь несколько видов бактерий и грибов, оказывает на организм человека и на его кожу живительное действие.

Состав и свойства

Целебные и омолаживающие свойства Мертвого моря объясняются его поистине уникальным минеральным составом. По сравнению с морской солью, в которой главный компонент – хлорид натрия (до 70% от всех минералов), в соли Мертвого моря всего 14–16% этого вещества. Содержание брома в соли Мертвого моря почти в 80 раз больше, чем в морской соли, кальция – в 42 раза больше, магния – в 35, а калия – в 20 раз.

В соли Мертвого моря содержится большое количество различных соединений, каждое из которых играет важную роль в поддержании здоровья кожи:

- И**од проявляет бактерицидные свойства, регулирует гормональный баланс;
- Вр**бром оказывает антисептический и успокаивающий эффекты;
- К**алий отвечает за уровень влаги в клетках, способствует быстрой регенерации тканей;

Живее всех живых



● Состав соли (на 1 кг)

Химическое соединение/элемент	Масса (г)
Хлориды	412,7
Соли аммония	0,034
Натрий	59,73
Сульфаты	0,59
Железо	0,055
Магний	79,93
Сульфиты	0,01
Кальций	1,23
Марганец	0,004
Бромиды	1,95
Калий	118,48
Фториды	0,093

- Mg** магний защищает кожу от воспалений;
- Ca** кальций необходим для формирования костей, а его недостаток ухудшает свертываемость крови;
- Fe** железо участвует в транспорте кислорода и процессе образования эритроцитов;
- Si** кремний стимулирует обновление клеток кожи, сдерживает процессы старения;
- S** сера способствует образованию новых коллагеновых волокон, отвечающих за эластичность кожи.

Процедуры с солью Мертвого моря особенно показаны при кожных высыпаниях аллергического характера, при дерматите, экземе, нейродермите и т.д. Они оказывают на кожу противовоспалительное действие. Это одно из немногих средств, которые реально (доказано многочисленными клиническими исследованиями) помогают для облегчения состояния больных псориазом.

Как применять

Общая ванна. Растворите 150–250 г соли в небольшом количестве горячей воды и влейте в наполненную ванну. Оптимальная температура воды – 37 градусов, а время пребывания в ванне – от 10 до 20 минут. Их рекомендуется принимать 2–3 раза в неделю курсом по 10–12 процедур, после чего проводятся поддерживающие процедуры 1 раз в неделю.

Ванночки для рук. Растворите 30–40 г соли в 2 литрах теплой воды. Погрузите в них руки на 15–20 минут. Такие ванночки улучшают состояние кожи, снимают воспаления при панарициях и заусенцах, укрепляют ногти, снимают боли в суставах.

Солевые растирания. Растворите 50–100 г соли в 5 литрах воды, смочите в солевом растворе махровое полотенце средней величины и растирайте им тело в течение 15–20 минут, периодически окуная его в соленую воду. После процедуры ополосните тело под душем.

Соляной пилинг-массаж. Мелкую соль смешайте с гелем для душа, если кожа жирная, либо со сливками или сметаной, если она сухая. Смесь втирайте в течение 10–15 минут во влажную кожу тела. Недостаточно мелкую соль измельчите в ступке или кофемолке. В завершение массажа ополоснитесь под душем и отдохните 15–20 минут под теплым одеялом. Процедура отшелушивает омертвевшие частицы с поверхности кожи, улучшает питание тканей, повышает упругость кожи, способствует ее регенерации. В ходе массажа уделяйте больше внимания бедрам и ягодицам и другим местам, подверженным целлюлиту.

Солевые компрессы. Разведите 2 чайные ложки соли в стакане воды, погрузите в раствор сложенную в несколько слоев марлю или любую другую хорошо впитывающую ткань, наложите на 20 минут на поврежденную кожу. Такой компресс хорошо заживляет

язвы, лечит ожоги, способствует рассасыванию гематом.

Солевой криомассаж. Столовую ложку соли растворите в 2 стаканах воды, залейте в формочки для льда и заморозьте в морозильнике. Если вода не замерзает, снизьте концентрацию раствора. Каждое утро массируйте лицо таким кубиком, пока он не растворится. Эта процедура улучшает цвет лица, хорошо тонизирует и омолаживает кожу, делает ее более упругой. Соль Мертвого моря продается в упаковках от 200 г до 5 и даже 25 кг. Оптом покупать ее выгоднее.

Екатерина СЕВЕРЬЯНОВА

ПРИ СОСУДИСТЫХ ПАТОЛОГИЯХ ТРЕБУЕТСЯ ОСОБО ЩАДЯЩИЙ УХОД

Маленькие красные звездочки, прожилки или сетчатый рисунок на щеках и крыльях носа – это признаки купероза, сосудистой патологии. С возрастом с этой проблемой сталкивается все больше людей.

СТРОГО говоря, купероз – не совсем болезнь, а скорее физиологическое состояние, досадный косметический недостаток. Он связан с тем, что с возрастом стенки сосудов становятся менее эластичными, более хрупкими, ломкими. Сосуды хуже прокачивают кровь, та застаивается, отчего и происходит их расширение, мелкие капилляры лопаются. Поврежденные сосуды хуже снабжают кожу кислородом и питательными веществами, кожа становится более раздраженной, быстрее подвергается старению.

Предрасположенность к куперозу может передаваться по наследству, он также часто возникает у людей с чувствительной

В сети купероза

кожей. Кроме того, он может проявиться вследствие гормональных колебаний, связанных с какими-либо эндокринологическими нарушениями или с лечением гормональными препаратами.

Не навреди!

Это главный принцип ухода за кожей с куперозом.

Людям, имеющим эту проблему, не рекомендуется посещать сауны и бани, высокая температура – стрессовый фактор для сосудов и капилляров, она может спровоцировать появление новых звездочек. Если вы не можете отказаться от бани, то хотя бы сократите время пребывания в парной до двух-трех минут, а перед заходом в парную смазывайте лицо оливковым или любым другим косметическим маслом – оно смягчает тепловую удар. После посещения сауны или бани не стоит сразу выходить на улицу (особенно

в зимний период) ранее чем через 30–50 минут и обязательно надо нанести перед выходом защитный или питательный крем.

Купероз особенно часто возникает у курильщиков и у любителей алкогольных напитков. Ведь сигареты вызывают резкий сосудистый спазм, а алкоголь, напротив, расширяет сосуды. Усиливают купероз и слишком горячая еда и напитки, мед, а также переперченные блюда, острые соусы и маринады. Очень часто «зарабатывают» сосудистые патологии и любители загорать, неважно где – в солярии или на пляже.

Особенности ухода за кожей

● Для тех, кто имеет эту проблему, нужна косметика с пометкой «для чувствительной кожи». Существует специальная косметика с антикуперозным эффектом, содержащая



экстракты растений с дренающим и венотонизирующим эффектами: ламинарии и фукуса пучырчатого, гаммелиса, конского каштана, зеленого чая, шиповника, боярышника, арники, масло виноградной косточки, ши, макадамии, гинкго билоба и т.д.

● За куперозной кожей нужен очень щадящий уход. Недопустимы такие травмирующие процедуры, как скраб, механическая чистка лица, активный миостимулирующий массаж. Их заменяют более щадящими гоммажем, ультразвуковым пилингом, микротоковыми процедурами, легким лимфодренажным массажем.

● Кожу, подверженную куперозу, необходимо обильно увлажнять. Надо избегать температурных колебаний, контрастных умываний, слишком горячей и слишком холодной воды. В мороз обязательно надо наносить на кожу защитный крем.

● Придется отказаться от всех разогревающих процедур, таких как восковая эпиляция, vaporизация (распаривание), компрессы и маски с термоэффектом. Противопоказан при куперозе и медовый массаж, а также косметика с медом, поскольку мед способствует расширению сосудов.

● При куперозе показаны витамины С, А, К, Е, Р, рутин, эсцин, никотиновая кислота, которые укрепляют сосудистую стенку, растительные препараты с экстрактами конского каштана, иглицы, коры белой ивы, шиповника, красной рябины, черники, мяты и черносмородиновых листьев.

Все перечисленные выше средства помогут остановить ухудшение состояния кожи, однако убрать уже вышедшие на поверхность кожи сосудики с помощью них не получится.

Сосудистые звездочки можно убрать с помощью лазерной коагуляции.

Анна ВИССОП

ДИСКУССИОННЫЙ КЛУБ

>> СТОИТ ЛИ ПРОВОДИТЬ ОТПУСК В ТЕПЛЫХ СТРАНАХ

Из зимы в лето



За и против

Многие уже начинают подготовку к зимним каникулам и покупают путевки в теплые страны. Стоит ли лететь из зимы в лето? Или лучше

избегать смены климата и часовых поясов и предпочесть отдых неподалеку от дома. Сегодня – это тема нашей дискуссии.

Наталья, 49 лет, продавец-консультант

Давайте посчитаем, во что обойдется такой отдых, и сразу станет понятно, что лучше отдыхать на просторах родной страны. На эти деньги, что вы на один только перелет потратите, можно пальто купить или еще что-нибудь нужное! Причем, заметьте, пальто вы будете несколько лет носить, а про отдых уже спустя пару месяцев забудете! Не понимаю, зачем тратить такие деньги? Ведь можно подождать несколько месяцев и съездить на пляж гораздо дешевле! В общем, не тратьте деньги на ерунду! Суммы, потраченной на отдых в теплых странах зимой, хватит, чтобы все лето на родине отдыхать!

Ирина, 27 лет, секретарь

Пока я молодая, мне хочется мир посмотреть. Съездить как можно дальше. Потом ведь здоровье не позволит выдержать смену часовых поясов и длительный перелет. Поэтому, пока я молодая, буду стараться для отдыха самые дальние страны выбирать, а уж как состарюсь, там и до старушки Европы доберусь. Так что я зимой непременно стараюсь выбраться куда-нибудь. Ведь в дальних странах – там как раз самый сезон: Таиланд, Вьетнам, Доминикана – во все эти страны летом не съездишь!

Павел, 51 год, конструктор

Я вообще не представляю, как можно выдержать десяти- или двенадцатичасовой перелет! Для меня это хуже, чем неделю без выходных работать! И если перелет на отдых еще можно выдержать – предвкушение отдыха скрасит долгие часы в самолете, то на родину лететь совсем тяжело. Мы с женой в прошлом году в Таиланд летали, так после возвращения я еще неделю в себя приходил – чувствовал себя совершенно разбитым! Да еще и остеохондроз разыгрался после двенадцати часов сидения в самолете!

Андрей, 42 года, менеджер

Для меня отдых – это в первую очередь новые впечатления – смена картинки. Так что для меня лучшего отдыха, чем очутиться на пляже посередине зимы, не придумаешь! Сразу же забываешь обо всех домашних и рабочих проблемах – как будто бы в другую жизнь попадаешь! Если просто в санаторий какой-нибудь российский поехать, ничего подобного не получается. Все равно не удастся переключиться на отдых – хоть и не ходишь на работу, а все равно о ней думаешь! Мне кажется, что это от того, что картинка за окном та же, что и до отпуска была. Если никаких перемен вокруг нет, то и отдых не получается. Не так уж и важно, где сидеть – в офисе или в санатории, если все равно каждые пять минут звонят коллеги, а в голове – сплошные сводки и отчеты.

Алексей, 57 лет, технолог

Не понимаю людей, которые среди зимы летят в теплые страны. Прилетишь на отдых – тут же заболешь, потому что организм адаптироваться не успел к новому климату, к непривычной пище и воде. Пока оклемаешься – уже и домой пора! А вернешься – по новой заболешь, потому что снова привыкать нужно, но теперь уже к холодам. И зачем такой отдых? Только здоровью своему вредить!

Полина, 32 года, домохозяйка

У меня ребенку три годика всего, поэтому какой тут перелет из зимы в лето! Я не понимаю мамаш, которые тащат малышей среди зимы в экзотические страны, а потом удивляются, почему у них дети болеют. По-моему, это эгоизм. Захотелось на пляже поваляться, а ребенка оставить не с кем, вот и везут кроху на другой конец планеты. Не каждый взрослый такое выдержит! Так что пока отдых под пальмами зимой не для меня!

Нина, 36 лет, бухгалтер

Я каждую зиму стараюсь выехать куда-то к морю. Холода у нас тянутся почти полгода, так что, если хотя бы раз не дать себе шанса погреться на солнышке и получить хотя бы чуть-чуть витамина D, можно и в депрессию впасть. Я часто слышу, что от такого отдыха вреда для здоровья больше, чем пользы, но я не согласна. Мне кажется, что весь вред от длительных перелетов и смены климата с лихвой компенсируется положительными эмоциями, которые человек получает в отпуске. Ведь когда вы оказываетесь в теплой стране, где вам не нужно кутаться в шубу, где кругом зеленая листва, а не унылые серые пейзажи, настроение улучшается само собой. А ведь именно от нашего морального состояния во многом зависит наше физическое здоровье.

Роман, 40 лет, страховой агент

Я предпочитаю отдыхать два раза в год. Так что обычно разбиваю свой отпуск на две части – летнюю и зимнюю. Разумеется, зимой стараюсь в теплые страны уезжать. У нас все равно не отдохнешь. Темнеет уже в четыре, на улицу не выйдешь – холодно, сугробы по колено! Даже на лыжах особенно не покатаешься – в городах лыжню днем с огнем не найдешь, а за город пока доедешь, пока во всех пробках постоишь, уже никаких лыж не захочется. Вот и выходит, что, если в России зимой отдыхать, – это только перед телевизором сидеть, с друзьями пьянствовать или в кровати целыми днями валяться!

www.aif.ru/health

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



АиФ. Здоровье>

Кошки лечат бессонницу и депрессию



albert15> У меня два кота. Второго взяли, когда пропал первый, а потом первый вернулся. Как говорит мой муж: «Два кота смешнее одного не в два раза, а раз в десять». Наблюдать за их играми, отношениями – такой позитив. А лечат ли они – не знаю, но думаю, в этом что-то есть. Они чувствуют настроение и боль. Приходят вдвоем, карабкаются на руки, тычутся своими мордашками и урчат-урчат...



депрессивная> Пустила бесхозную кошку в дом чисто из-за ее упорства и моей неспособности выгонять животных из подъезда. Никак депрессию она мне не лечит, только забота лишняя и расходы. По-моему, умиляют, забавляют котят и щенят, а выросшие зверьки становятся просто сожителями.



bondar.48> У добрых людей всегда живут дома животные. Это проверено не один раз! Проверьте и вы!



АиФ. Здоровье> Почему женщины не любят жадных мужчин?



Ринат> Психологи утверждают, что для любви и нормального развития отношений понятия «муж должен», «жена должна» не имеют права на существование, никто никому ничего не должен. «Должность» в семье разрушает любовь и превращает брак в производственный контракт.



Мефодий> А какие знаки внимания оказывают женщины мужчинам? Если их нет, то нет и цветов и подарков – в одни ворота играть неинтересно, подарки нужно заслужить. Если мужчина почувствует, что это его женщина, то, поверьте, она никогда не будет обделена мужским вниманием и подарками.



мужчинам> Мне вот интересно, а как заслужить подарок у мужчины? Я двоих детей родила, дети – нормальные, сама работаю, красивая и ухоженная, дома порядок и вкусной едой всегда пахнет, денег хватает, «голова не болит» у меня никогда, секс люблю. А подарков нет! Мне кажется, женившись, мужчина считает, что если в доме есть достаток, то и не нужно ничего больше. Мой муж так и говорит: у тебя все есть, дача, две машины – ну что тебе еще надо?! А мне цветов хочется! И чтобы духи подарил! А то ведь живет со мной и даже не знает название моего парфюма. А ведь когда муж не дарит цветы, то всегда находится «друг», который этот букет принесет! Думаю, мужчинам стоит помнить об этом и уделять женам побольше внимания.



ал> Женщина хочет халявы, и при получении дорогих подарков тут же включается режим стервы, чтобы мужчина в следующий раз постарался заслужить внимание при помощи еще более дорогих презентов. Так что дарить надо чисто символически, просто оказывать внимание, а не решать финансовые проблемы.



АЗБУКА ВКУСА

>> ТЫКВА ЗАСТАВЛЯЕТ ЖЕНЩИН ХУДЕТЬ

Осенью редко кто может похвастаться здоровым цветом лица, шикарными волосами и сияющей улыбкой.

Попробуем исправить ситуацию при помощи правильно подобранного меню.

Для кожи

Из-за холодного ветра и слишком сухого воздуха в квартирах кожа начинает шелушиться, а из-за разницы температур на улице и в помещениях на лице могут появляться сосудистые звездочки. Что же может помочь?

● **Рыба.** Жирные сорта рыбы содержат незаменимые жирные кислоты омега-3, которые способствуют сохранению липидного слоя на коже и задерживают влагу. Однако учтите, при нагревании жирные кислоты разрушаются, поэтому для того, чтобы помочь коже справиться с холодами, подходят лишь селедка, суши и другие блюда, в которых рыба не подвергалась термической обработке.

● **Гречка.** Врачи ценят гречку за большое количество рутина. Это вещество уплотняет стенки капилляров и препятствует появлению сосудистых звездочек. Рутин укрепляет мельчайшие кровеносные сосуды. Поэтому гречневая каша весьма полезна тем, у кого на морозе краснеет нос. А еще она улучшает кровообращение и содержит большое количество железа, поэтому любителям гречки гарантирован отличный цвет лица.

Результат налицо!



Для фигуры

С наступлением холодов, как правило, хочется есть. Поэтому нет ничего удивительного в том, что в течение осенне-зимнего периода мы частенько накапливаем несколько лишних кило. Чтобы избежать этого, следите за количеством съеденного и не забывайте почаще включать в меню такие продукты, как:

● **Тыква.** Не так давно ученые узнали о способностях этого овоща снижать вес. Был проведен многолетний эксперимент с участием более 15 000 добровольцев в возрасте 20 лет и старше. Специалисты проанализировали гастрономические пристрастия всех

мужчин и женщин и установили, что тыква способствует снижению веса. Особенно положительно этот овощ влияет на массу тела женщин. Так, дамы, которые употребляли тыкву минимум трижды в неделю, имели тенденцию к устойчивому снижению веса.

● **Сельдерей.** Этот овощ по праву заслужил любовь диетологов всего мира. Дело в том, что в зелени сельдерея содержатся вещества, улучшающие обмен веществ и препятствующие отложению жира. Именно поэтому сельдерей входит в состав большинства диет для похудения.

Для зубов

Осень – пора хандры, однако справиться с тоской можно, если не забывать улыбаться себе и окружающим. Ученые выяснили: даже натянутая, неискренняя улыбка помогает справиться со стрессом и улучшает настроение, заставляя нас улыбаться уже по-настоящему. А чтобы улыбка всегда была красивой, не забывайте почаще включать в меню:

● **Яблоки.** Стоматологи утверждают, что яблоки улучшают цвет эмали, очищают межзубные пространства и борются с микробами, вызывающими кариес.

● **Кукурузу.** Белоснежные, крепкие и здоровые зубы подавляющего большинства латиноамериканцев – это результат традиционного употребления в пищу кукурузы, богатой кальцием растительного происхождения.

Для волос

Шапки и батареи центрального отопления, которые сушат воздух, влияют на состояние волос не самым лучшим образом. Поэтому на вашем столе обязательно должны быть:

● **Говяжья печень.** В ней много железа, без которого кончики волос становятся сухими и ломкими. Долго жарить печень не стоит – при длительной кулинарной обработке она теряет не только свои вкусовые качества, но и полезные свойства.

● **Орехи.** В них много меди, необходимой для того, чтобы волосы сохраняли эластичность. Однако помните, если следите за фигурой, не стоит есть более 30 г орешков в день.

Александра БОРИСОВА

Комментарий специалиста

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



– Чтобы кожа оставалась красивой и ухоженной в любое время года, не забывайте про витамины:

● **Бета-каротин.** Морковка – самый богатый источник этого витамина, который защищает кожу от ранних морщин и способствует здоровью слизистых оболочек, спасая нас от трещин на губах.

● **Ликопин** – мощнейший антиоксидант, который не дает коже состариться раньше времени и выдохнуть от ветра. Больше всего ликопина в томатах, но для того, чтобы организм усвоил полезное вещество, помидоры лучше есть в сочетании с кисломолочными продуктами, так что смело заправляйте салаты сметаной, сливками или добавляйте в них творог, брынзу или фету.

● **Витамин Е** – еще один защитник от преждевременного старения и природный увлажнитель кожи. Лучшие источники – растительные масла, оливки, орехи.

● **Цинк.** Незаменим при любых проблемах кожи, содержится в свекле, зеленом луке, хлебе из муки грубого помола.

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Анетта Орлова:

– Правильное питание способствует красоте. Я стараюсь питаться отдельно, не люблю мясо, хотя если хочется, то могу съесть курицу котлетку. Каждый день пью апельсиновый фреш, не ем экзотические фрукты, предпочитаю только продукты, которые растут в нашей среде. Очень люблю с утра съесть немного рисовой каши.

СО ВСЕГО СВЕТА

Съесть или выбросить?

Поднять лакомый кусочек, подуть на него и отправить в рот – действия, которые многие совершают автоматически. Однако ученые из Университета Манчестера доказали, что есть с пола нужно с умом.

Исследователи взяли хлеб с вареньем, отваренные макароны, ветчину, печенье и сухофрукты и начали ронять эти продукты на пол на три, пять и десять секунд.

Бактериологический тест показал, что пища с высоким содержанием сахара и соли (бутерброд с вареньем и ветчина) наиболее безопасна для употребления в пищу после пребывания на полу. А вот макароны и сухофрукты оказались наиболее опасными.

Как порезать

Количество съеденного связано не только с размером порции, но еще

и с тем, в каком виде пищу подают к столу – порезанной на маленькие кусочки или большим куском. Проведя двойное исследование на мышах и людях, ученые установили, что при одинаковой калорийности пищи сытость быстрее наступала, когда еда преподносилась небольшими частями, а не одним большим куском.

Невкусно!

Невкусная еда приводит к тяжелым нервным и психическим расстройствам. Любая безвкусная пища снижает эмоциональный настрой, делает людей апатичными, вызывает хроническую усталость и может вогнать в депрессию. А уже имеющие депрессивный фон люди еще сильнее ощущают вред от однообразного питания. Людям с таким психологическим восприятием еда кажется все более неприятной и даже вызывает отвращение.

МНОГО TV
ТЕЛЕКАНАЛ

Первый российский телеканал хороших сериалов

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

ПРЕМЬЕРА С 23 НОЯБРЯ

Падаший ангел

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

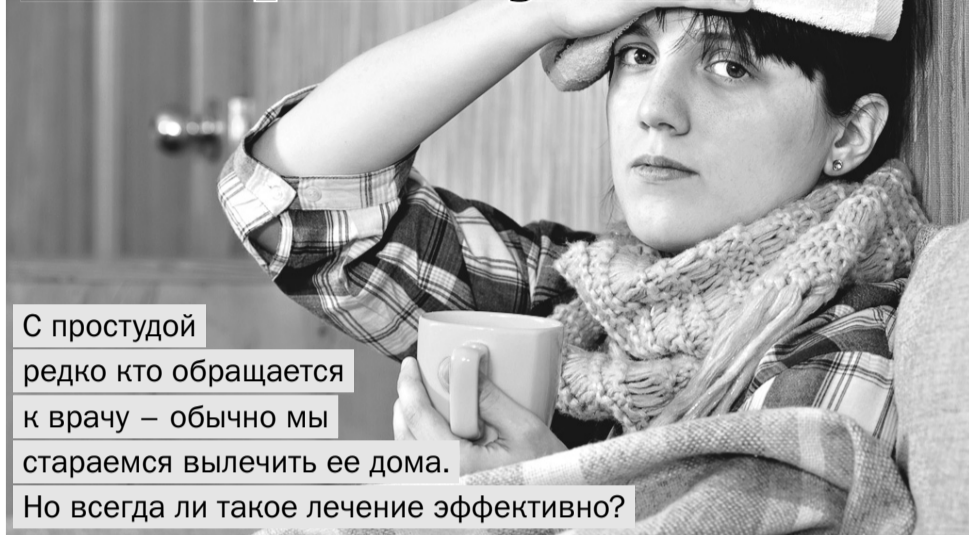
*Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве призов, выигрышной по результатам акции, месте и порядке их получения см. на сайте www.serialtv.ru

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

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

>> ВО ВРЕМЯ БОЛЕЗНИ ОРГАНИЗМ БЫСТРЕЕ РАСХОДУЕТ ВИТАМИНЫ

Аскорбинкой – по простуде?



С простудой

редко кто обращается

к врачу – обычно мы

старемся вылечить ее дома.

Но всегда ли такое лечение эффективно?

Наш эксперт – врач-терапевт
Станислав КРУГЛОВ.**Что мы делаем?**

При первых признаках недомогания налегает на лимоны или просто принимаем несколько таблеток аскорбиновой кислоты, ведь всем известно, что она защищает от простуды и помогает быстрее выздороветь.

Будет ли эффект? Миф о том, что аскорбиновая кислота – мощное противопростудное средство, возник в 70-х годах прошлого века и был развенчан несколько лет назад. Результаты нескольких исследований, проведенных за рубежом, показали, что витамин С в больших дозах никак не влияет на заболеваемость простудой, а продолжительность болезни сокращает всего на полдня. Так что надеяться, что мощная аскорбиновая подпитка сразу поставит вас на ноги, не приходится.

Боле того, избыточное поступление в организм витамина С не лучшим образом действует на почки, может снижать свертываемость крови и повышать артериальное давление. В общем, такое «лечение» скорее навредит, чем поможет.

Это, впрочем, не значит, что витамин С при ОРЗ не нужен совсем. Во время болезни аскорбиновая кислота быстрее расходуется организмом, поэтому необходимо регулярно пополнять ее запасы. Только делать это нужно, принимая оптимальные, а не чрезмерные дозы витамина. Подпитаться аскорбинкой можно из квашеной капусты, цитрусовых, напитков на основе шиповника. Не возбраняется принимать поливитаминные комплексы. Помимо витамина С, при простуде быстрее расходуются витамины А и группы В, некоторые микро- и макроэлементы. Все они необходимы для поддержания нормальной работы иммунитета, так что их дефицит нужно компенсировать.

Что мы делаем?

Пьем много чая с медом и ложимся под одеяло, чтобы пропотеть.

Будет ли эффект? Обильное питье полезно, причем независимо от того, сопровождается простуда повышением температуры или нет. С потом и мочой

из организма выводятся токсины, образующиеся в результате жизнедеятельности болезнетворных бактерий и вирусов. Благодаря этому улучшается общее самочувствие, простуда переносится легче.

К тому же обильное поступление жидкости поддерживает в увлажненном состоянии слизистые оболочки, которые играют огромную роль в защите от инфекции и борьбе с ней.

Быстрее всего организмом усваивается жидкость, которая имеет температуру тела, поэтому питье должно быть не горячим, а теплым. Особенно актуально это, если у вас болит горло: кипяток лишь усилит неприятные ощущения. Помимо чая с медом, при простуде хороши различные отвары трав (если только у вас нет аллергии), напитки, приготовленные из варенья, подогретая минеральная вода без газа. Выпить за день можно около трех литров или чуть больше, но только при условии, что у человека нет гипертонии или проблем с почками. В этих случаях чрезмерное потребление жидкости опаснее, чем сама простуда, поэтому нужно искать другие способы улучшения самочувствия.

Что мы делаем?

Парим ноги с горчицей или просто в горячей воде.

Будет ли эффект? Процедура не поможет выздороветь быстрее, ведь на бактерии и вирусы, вызывающие простуду, она не оказывает никакого воздействия. Зато она может смягчить многие симптомы заболевания, уменьшить заложенность носа, облегчить дыхание, унять кашель. При погружении ног в воду происходит приток крови к ним и отток ее от верхней части тела. За счет этого устраняются отеки в верхних дыхательных путях. Это дает временное облегчение. Если больше не предпринимать никаких мер, вскоре плохое самочувствие вернется. А вот вкупе с лечением, направленным на то, чтобы победить инфекцию, парить ноги очень даже полезно.

Только не забывайте: процедуру нельзя проводить при повышенной температуре, проблемах с венами, артериальной гипертонии, женщинам – во время менструации и беременности.

Артем НОВИКОВ

АЛОЭ ОСОБЕННО ПОЛЕЗЕН ЗИМОЙ

Доктор с подоконника

Алоэ, или столетник, – просто кладь полезных веществ. Как использовать его с максимальной пользой для организма?

Целебная сила

В соке из листьев алоэ содержатся витамины, фитонциды, смолистые вещества, гликозиды и горькое биологически активное вещество алоин. Также сок богат ферментами и обладает мощным антибактерицидным действием.

Особенно полезен алоэ зимой: в его листьях в этот период возрастает концентрация сока, а значит – и содержание лекарственных веществ. Поэтому в трудное для нашего организма время года нужно чаще использовать столетник в профилактических и лечебных целях.

Для этого берут листья растений в возрасте 2–3 лет и старше. Их

аккуратно отделяют от стебля и хранят в полиэтиленовом пакетице в холодильнике при 6–8 °С. Через 12 суток можно готовить обогащенный биогенными веществами сок. Его не хранят, а используют сразу же после получения.

Для повышения иммунитета

Принимайте 5–10 мл свежего сока за полчаса до еды 2–3 раза в день в течение 7–10 дней.

При стрессовых нагрузках

Смешайте 500 г мелко измельченных листьев алоэ, 150 г измельченной в порошок чаги, 500 г меда, 500 мл коньяка, 200 мл сока подорожника, 50 г спиртовой настойки золототысячника.

Пейте по 1–2 ст. ложки 2–3 раза в день за полчаса до еды. Прием начинают за 5–7 дней до предполагаемого стрессового периода и заканчивают через неделю после его завершения. Этот рецепт годится также при отравлении, после лечения сильнодействующими препаратами.

Для лечения гнойных ран, ожогов, пролежней

Стерильную салфетку, смоченную соком алоэ, наложите на пораженный участок кожи. Хорошо действует смесь сока

алоэ с медом: мед подогреть до полужидкого состояния и добавляют равную часть сока алоэ.

При язве желудка

Смешайте 200 г меда, 30 г сока алоэ, 200 г порошка какао, 200 г гусиного жира, 300 г облепихового масла. Принимайте 4 раза в день по 1 ст. ложке за полчаса до еды в течение месяца.

В период климакса или при болезненных нерегулярных менструациях

Принимайте сок алоэ (по 8–10 капель 3 раза в день) в сочетании с лечебным чаем из листьев крапивы: 1 ст. ложку листьев крапивы заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 20 минут и принимают по полстакана 2–3 раза в день.

При анемии и общей слабости

Сочетайте сок алоэ с лекарственным сбором из равных количеств листьев крапивы двудомной, листьев кипрея узколистного, листьев березы.

Три ст. ложки сбора залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 3 часа и принимайте по полстакана 3–4 раза до еды вместе с 2 ст. ложками сока алоэ в течение 1–2 месяцев.

Алина ПОГОДИНА

● Кстати

В России, Италии и других странах проводятся испытания препаратов алоэ для комплексного лечения онкологических больных. При раке легких, гортани, кожи такие препараты могут найти применение после лучевой и химиотерапии для более успешной реабилитации пациентов.

Климаксан®

Негормональный препарат для гармоничной жизни!

Моя жизнь всегда была насыщенной. В ней были и победы, и разочарования... И это давало мне бесценный опыт, желание жить и развиваться дальше...

Я многого добилась в жизни: у меня замечательная семья, взрослые дети, верные друзья, мои увлечения. Я привыкла жить в своем ритме, и, поверьте, мой возраст – это не повод от чего-то отказываться. Я радуюсь каждому дню благодаря Климаксану®. Препарат уменьшает выраженность «приливов», нервозности раздражительности, не воздействуя при этом на гормональный статус. И всем своим подругам я рекомендую мой проверенный Климаксан®.

Р №001418/01 от 26.12.2007

ООО «НПФ «Материя Медика Холдинг»
Россия, 127473, Москва, 3-й Самотечный пер., д. 9
Тел/факс 8 (495) 684-43-33
www.materiamedica.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



ИНТИМ-КЛУБ

>> БОЛЬ В СПИНЕ РЕЖЕ ПРЕСЛЕДУЕТ СЧАСТЛИВЫХ В БРАКЕ

Интимные отношения

даны человеку природой

не только для того,

чтобы продлевать род.

СОВРЕМЕННЫЕ исследования обнаруживают все новые и новые факты о пользе секса. Счастливые в постели люди выглядят на 7–10 лет моложе своего возраста, на 16% реже умирают от сердечно-сосудистых заболеваний, на 25% дольше живут, на 11% меньше жалуются на здоровье в возрасте 80 лет и старше. Все, разумеется, по сравнению с теми, кто интимными радостями похвастаться не может.

Секс как профилактика

Некоторые ученые считают любовные утехы профилактикой различных заболеваний. Правда, с одной оговоркой – только если между партнерами существует полное взаимопонимание, которое складывается не за одну встречу.

Когда любовь лечит

Например, исследователи из Израиля в течение 40 лет наблюдали за 9000 добровольцев. И обнаружили, что среди неудовлетворенных в постели инсульты случались в 2 раза чаще, чем у тех, чья супружеская жизнь сложилась удачно.

Хронические боли в спине и голове из-за спазма сосудов – бич нашего времени. Врачи из США обследовали более 3000 человек от 57 до 85 лет на этот предмет. Оказалось, что те, кто регулярно занимается сексом, практически не страдают от таких болей и вообще лучше себя чувствуют.

Некоторые врачи вообще заявляют, что утренний секс – защита от инфаркта для мужчин. Эндокринологи и кардиологи из Великобритании установили: дефицит гормона тестостерона – одна из главных причин раннего (до 40 лет) инфаркта миокарда у мужчин.



Дефицит тестостерона – причина инфаркта у мужчин

Тестостерон – половой гормон: он стимулирует либидо. При этом полноценный мужской оргазм и эякуляция, в свою очередь, повышают выработку тестостерона!

Приятные намеки

Жизнь без секса чревата развитием самой настоящей депрессии, уверяют психиатры из Новой Зеландии, опросив более 1000 людей 25–50 лет. Они обнаружили депрессию у 15,6% «старых дев» обоюбого пола и у 23% людей, чьим отношениям с партнером менее 2 лет. Зато после этого срока признаки депрессии есть всего у 9,8% тех, кто состоит в отношениях 2–4 года, и только у 9,2% людей, чья связь длится более 5 лет. Кстати, аналогичным депрессии образом падает и количество злоупотребляющих алкоголем и наркотиками.

Зависит ли стройность фигуры от количества секса? Вопрос спорный. Понятно, что те минуты, которые мы на него тратим, никак не могут счесть существенное

количество калорий. Тем не менее приятные ощущения стимулируют выброс головным мозгом эндорфинов. Их называют «гормонами счастья», но на самом деле это нейромедиаторы, которые снижают уровень стресса, притупляют боль и – внимание – аппетит! То есть сексуально удовлетворенный человек не нуждается в сладких кусочках для заедания стресса и наедается меньшим количеством пищи.

Планка падает?

Уровни половых гормонов с возрастом, к сожалению, снижаются, поэтому рано или поздно либидо становится слабее. Однако, вопреки расхожему мнению, это снижение происходит не резко, а плавно, не более чем на 1% в год. Доказано, что ошутимая нехватка гормонов, а с ними и сексуальной страсти, проявит себя не ранее чем в 57–60 лет. Однако уровень гормонов и либидо могут стать как у 70-летнего всего за 5–7 лет, если человек склонен к употреблению алкоголя, курению, малоподвижному образу жизни и последующему за ним ожирению. А вот здоровая активность, наоборот, способна продлить сексуальные возможности на 7–10 лет!

Элина ДРЕВИНА

СПОРТ

Тренировка страсти

Здоровый образ жизни и физкультура ощутимо повышают либидо. Какие упражнения наиболее полезны для секса?

● Ходьба, бег, катание на лыжах и коньках, плавание – самые доступные и перспективные занятия с точки зрения повышения либидо. Чем активнее кровообращение в нижней части живота и в паху, тем лучше работают половые железы и больше гормонов выдают в организме. Равномерные движения во время перечисленных тренировок обеспечивают естественный массаж и усиливают кровообращение в этих самых важных для нас областях.

● Велосипед тоже полезен, но иногда люди жалуются, что седло давит и натирает промежность. Весь секрет в том, что даже недорогие модели прогулочных велосипедов часто продают с неудобными седлами. Ширина и мягкость оно – не гарантия его анатомически удачной конструкции. Возможно, надо его поставить ниже, наклонить или купить седло другой формы.

● Сами любовные игры с полным правом можно назвать разновидностью мягкого фитнеса. Поскольку приходится лежать или по-иному опираться на кровать, разгружается позвоночник, уменьшается риск падений и травм, что для полных и прочих не очень крепких физических людей просто находка. Пытливые умы даже подсчитали, что за одно занятие сексом каждый партнер тратит от 4 до 16 ккал.

● Поцелуи – неплохая зарядка для лица и средство для профилактики морщин. Приводят в действие от 29 до 34 лицевых мышц и сжигают от 3 до 8 ккал за минуту – почти как бег трусцой.

Тест «Счастливы вместе?»

Как понять, является ли семейная пара счастливой? Итальянские ученые предложили простой тест. По их мнению, счастливыми могут считаться те супруги, в жизни которых присутствуют как минимум 4 признака из нижеперечисленных.

- 1 Как минимум 2 общих хобби. Не удивляйтесь: сюда можно отнести и дачный участок, и занятия с внуками, и любовь к одним и тем же фильмам или передачам.
- 2 Фраза «я тебя люблю» звучит 1 раз в день или чаще. Впрочем, «звучит» – это в знойной Италии, а в России достаточно искренней, пусть не высказанной вслух, мысли.
- 3 Минимум 3 прикосновения в день. Сюда относятся и поглаживание по волосам,

и подача мужем руки при выходе из транспорта, ну и, конечно, прогулки под руку.

4 2 романтических ужина в месяц. Совершенно не обязательно в ресторане – можно и дома, главное – праздничное настроение.

5 Мужчина на 2 и более года старше дамы.

6 2–3 звонка или СМС-ки друг другу в течение дня. Ну, или просто разговора не о делах, если вы оба на пенсии и почти не расстаетесь.

7 2 раза в год семейные праздники и сюрпризы.

8 1–4 раза в год и чаще совместная поездка куда-либо. Применительно к нашей стране это касается и любого «выхода в свет» – музей, театр, гости – лишь бы не по делу, а для получения новых впечатлений.

СУПЕРПРЕМЬЕРА! По пятницам в 20:00 (МСК)

ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ СЕРИАЛ «ШАХРУКХ КХАН - ЗВЕЗДНЫЕ БУДНИ»

Вам интересна повседневная жизнь суперзвезды Шахрукх 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.

реклама 12+

www.indiatv.ru

www.red-media.ru

www.redmediatv.ru

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



INDIRA

ВСЯ ПАЛИТРА КИНЕМАТОГРАФА ИНДИИ

ЗВЕЗДНЫЕ
★ БУДНИ ★
Шахрукх Кхан

ПОТРЕБИТЕЛЬ

>> БЕЛЬЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ПОДОБРАНО ЧЕТКО ПО РАЗМЕРУ

Если любите кататься на лыжах, зимнюю рыбалку или просто не представляете себе жизнь без долгих прогулок, без термобелья вам не обойтись.

Как это работает?

Термобелье сохраняет температуру тела за счет особого плетения нитей, которые создают прослойку теплого воздуха между тканью и вашим телом. Именно этот теплый воздух и не дает замерзнуть даже в лютый мороз. Еще одна важная функция термобелья – отведение влаги с поверхности кожи и защита от ветра.

Выбирая белье, обязательно ищите пометку, на какую температуру рассчитан тот или иной комплект. Некоторые модели годятся лишь для прогулки в лесу в слегка морозный погожий денек, а другие могут выдержать экстремально низкие температуры.

Еще один момент, на который следует обратить внимание при выборе термобелья, – наличие специальной антибактериальной пропитки ткани. Дело в том, что, собирая пот с поверхности вашего тела, белье может накапливать и неприятные запахи, и без антибактериальной пропитки вам придется стирать ваш комплект чуть ли не ежедневно. Хорошо, если на выбранном комплекте белья будет пометка «гипоаллергенно». Дело в том, что любое термобелье обязательно должно содержать добавки синтетической ткани и эта ткань не должна вызывать раздражения на коже.

Натуральное или синтетическое?

Тут все зависит от того, зачем вам нужен комплект термобелья. Если вы хотите отправиться на прогулку в небыстром темпе или на зимнюю рыбалку, лучше выбрать белье, выполненное преимущественно из натуральных материалов – шерсти или хлопка. Дело в том, что главная функция такого белья – сохранять температуру вашего тела, поэтому в таком белье будет комфортно в любой мороз. Но при одном

Тепло и сухо!



Термобелье нельзя стирать в горячей воде

условии – если вы не вспотеете. В противном случае белье с добавлением хлопка или шерсти промокает, и в нем будет даже холоднее, чем в обычной одежде.

Если же ваша цель – лыжная пробежка или катание на коньках, лучше предпочесть полностью синтетическое белье. Его функция – не столько сохранять тепло (вряд ли вы замерзнете, пока будете интенсивно двигаться), а отводить влагу с поверхности кожи. Специальные синтетические волокна не впитывают влагу, а задерживают ее на своей поверхности и как бы «выталкивают» воду наружу, оставляя тело всегда сухим. В таком белье вы никогда не ощутите, как стекает пот по спине.

Ну а если вам необходимо сочетать ожидание на морозе с интенсивными пробежками, обратитесь внимание на комбинированное белье. Как правило, оно состоит из двух слоев. Первый выполнен в основном

из натуральных материалов – он прилегает к телу и сохраняет тепло. Второй слой – синтетика, которая защитит от влаги. Но помните, такое белье можно носить от 3 до 8 часов, по прошествии этого времени хлопковые или шерстяные составляющие белья все же пропитаются влагой.

Вторая кожа

Выбирая термобелье, не стоит искать «что-то посвободнее». Белье должно сидеть как вторая кожа, поэтому, если есть сомнения, лучше выбрать меньший, а не больший размер.

И не забывайте, что за термобельем необходим правильный уход. Термобелье не выносит высоких температур! Его нельзя кипятить, гладить, сушить на батарее или над огнем, нельзя отдавать в химчистку – все это может оплавить синтетические волокна белья и микropоры в них закроются. Стирайте белье при температуре 30–40 градусов – в ручную или в машине на режиме бережной стирки. Затем дайте воде стечь, не отжимая. Не добавляйте в воду кондиционер при стирке – он оседает на ткани и снижает эффективность термобелья. Стирать термобелье достаточно 1 раз в неделю.

Галина УШАКОВА

ВЫБИРАЕМ ПАРОВАРКУ

На всех парах

Пароварки уже довольно прочно обосновались на наших кухнях.

ПРАВДА, обилие различных моделей часто делает выбор мучительным.

Мощь и сила

Одной из основных характеристик этого прибора является мощность. Чем мощнее пароварка, тем быстрее будет выделяться пар, а значит, быстрее будет готовиться пища. Считается, что чем меньше времени тратится на кулинарную обработку, тем больше витаминов сохраняют продукты.

Еще один важный момент, которому стоит уделить внимание при покупке пароварки, – количество и размер паровых корзин. Стоит заранее решить, как часто вы будете пользоваться пароваркой и для скольких человек вы будете готовить. Существуют пароварки с двумя или тремя паровыми корзинами. Кроме того, некоторые приборы оснащены съемными решетками – этот вариант подходит для тех, кому нужно за один раз приготовить большой объем продуктов. В таких приборах решетки, расположенные между паровыми чашами, можно убрать и тогда две или три относительно небольших паровых корзины превратятся в одну объемную чашу.

За что мы платим?

Обратите внимание на тип управления. Существует два

типа управления – механический и электронный. Ответ на вопрос, что выбрать, в основном зависит от ваших личных предпочтений. Большая часть пароварок имеет механическое управление. Чтобы задать, например, время приготовления пищи, нужно лишь повернуть ручку. Однако существуют и модели, имеющие жидкокристаллический дисплей с цифровым управлением. Правда, наличие электроники увеличивает цену прибора.

Иногда более дорогие модели оснащены дополнительными функциями, такими как отсрочка включения или режим «keep-warm». Первая позволяет запрограммировать определенное время, когда пароварка должна включиться, а вторая переводит пароварку в режим минимальной подачи пара, благодаря чему вы избавлены от необходимости подогревать пищу.

Полезные советы

- Не кладите продукты в пароварку слишком плотно, иначе циркуляция пара будет затруднена и продукты будут готовиться неравномерно.
- Замороженные овощи кладите в пароварку, не размораживая. Это позволит сохранить максимум витаминов.
- Для того чтобы максимально сократить время приготовления пищи, в резервуар можно налить горячую воду.

Ольга ТУМАНОВА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Анетта Орлова:



– Дома у меня есть пароварка. Люблю в ней делать сое из кабачков, могу рыбку приготовить. Пароварку я не покупала, а выиграла у доктора Агапкина, когда ответила на вопросы о правильном питании на его передаче «О самом главном».

3–6
ДЕКАБРЯ19-я Международная
специализированная
выставкааптека
МОСКВА
2012Москва,
ЦВК «Экспоцентр»ufi
Approved
Event

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))

- Надеться на лучшее, но быть готовым ко всему (Проводится ААУ «СоюзФарма»)
- Аптечное звено в эпоху регуляторных перемен (Проводится Российской Ассоциацией Фармацевтического Маркетинга (РАФМ))
- Аптека и потребитель (Проводится НП «Аптечная гильдия»)
- Повышение доходности аптечного бизнеса в конкурентной среде
- БАД – продукция для здоровья?

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

info@aptekaexpo.ru
www.aptekaexpo.ru

14+

ОРГАНИЗАТОР:

МОСКВА РОССИЯ VIENNA AUSTRIA
ЕВРОЭКСПО EUROEXPO
Exhibitions and Congress Development GmbH

СООРГАНИЗАТОР
ФОРУМА:

КСТ группа

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ
ИНФОРМАЦИОННЫЙ
СПОНСОР:

Фармацевтический
ЦЕНТР «ИНТЕЛЛЕКТ»

ОФИЦИАЛЬНЫЙ
ИНФОРМАЦИОННО-
АНАЛИТИЧЕСКИЙ ПАРТНЕР:

РЕМЕДИУМ
группа компаний

ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПОНСОРЫ:

АПТЕКАРЬ
ОБЪЕДИНЕННАЯ КОМПАНИЯ

МОСКОВСКИЕ
Аптеки

РЛС++

первостольник

ФАРМАЦЕВТИЧЕСКАЯ ОТРАСЛЬ

MedLinks.ru
Все вопросы и запросы

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ
ИНТЕРНЕТ-ПАРТНЕР:



ОБРАЗ ЖИЗНИ

>> НЕ СМОТРИТЕ ТЕЛЕВИЗОР БОЛЬШЕ ДВУХ ЧАСОВ ПОДРЯД

Регулярная физическая активность делает нас здоровее, утверждают врачи.

Более того – она делает нас моложе и удлинит нам жизнь! Происходит это за счет сложного воздействия на систему генов.

НАПОМНИМ, что гены – это фактически матрица нашего организма. Их полный комплект – примерно 3500 штук – хранится в каждой клетке в составе ДНК. Однако какие именно гены включаются в обмен веществ, а какие спят, зависит от их окружения – рецепторов, белков, ферментов, катализаторов и так далее.

За продолжительность жизни ответственны около 750 генов. Примерно 250 из них определяют способность клеток организма получать энергию из пищи или откладывать ее в жир. Эксперименты показали, что более активная работа генов, которые отвечают за переработку еды в энергию (а не в жировые отложения) может продлить жизнь на приличный срок. У мышей этот срок составил до 900 дней, т.е. их жизнь удлинилась на 2/3.

Меньше сидишь – дольше проживешь

Ученые увидели четкую обратную связь между физической активностью и генами. Подвижный образ жизни активизировал работу именно тех генов, которые ответственны за превращение калорий в работу, а не в жир! Причем не обязателен какой-то специальный фитнес – достаточно, например, иметь не очень

Спорт против старости



фото Legion-media

тяжелую физическую работу (типа уборки квартиры, прогулок с собакой или игр с детьми) или трудиться на дачном участке.

Обычное пребывание в положении сидя, неважно, по рабочей необходимости или дома от усталости, может стать толчком к развитию ожирения, сахарного диабета 2-го типа и сердечно-сосудистых заболеваний. Это печальное известие передала группа исследователей из США. Они провели массовый анализ вызванных этими болезнями смертей. Оказалось, что все преждевременно умершие от перечисленных причин проводили время сидя без перерыва более 4 часов в день.

Биохимические обследования показали, что, когда человек сидит, у него затухает работа генов, отвечающих как раз за чувствительность тканей к инсулину. Точно так же тормозилась работа генов, которые помогают получить

Человеку нужно 150 минут физкультуры в неделю

энергию из жира, снижают образование бляшек в сосудах и повышают выработку «хорошего» холестерина. Негативно влияющим на здоровье это замедление становилось уже через 2 часа сидения, а критичным – через 4 часа непрерывного сидения.

Пешком к молодости

Но что же делать? Уйти с сидячей работы для многих невозможно. Да и не надо, говорят исследователи. Достаточно каждые 2–3 часа прерывать процесс сидения на 5–15 минут. Достаточно встать и пройтись до туалета, потянуться, помахать руками – как

говорится, «разогнать кровь». Как правило, после этого человек даже чувствует себя бодрее – это и есть проявление восстановленной работы генов. За счет таких перерывов организм по своей работе будет моложе паспортного возраста на 2 года. Если добавить правильное питание и регулярные прогулки, то и еще больше.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует каждому человеку минимум 150 минут умеренных аэробных нагрузок в неделю, желательна на свежем воздухе. Это позволяет продлить молодость на 3–5 лет. Впрочем, в 3 раза больше – по часу в день – еще полезнее: это даст дополнительно 10–15 лет активной и здоровой жизни. Самым доступным способом по-прежнему остается ходьба. Даже в рекомендованном ВОЗ минимальном количестве она на 13% снижает риск сахарного диабета и ожирения и на 15% – риск сердечно-сосудистых заболеваний. Если же вы ходите по часу в день, то польза возрастает соответственно до 46 и 54%. (Обратите внимание, что цифры не просто умножены на 3, а получены при исследованиях.)

Учтите, что считается время чистой ходьбы, а не стояния во время разговора или сидения на лавочке в парке. Когда вы устали, лучше не сесть отдохнуть, а прийти домой и лечь. Лежание, в отличие от сидения, не так критично для работы генов. А вот телевизор, как ни удивительно, сказывается на ней не лучшим образом: просмотр его более 2 часов подряд отнимает 1,4 года жизни.

Элина ДРЕВИНА

ВОПРОС-ОТВЕТ

Чаще радуйтесь!



Слышал, что положительные эмоции очень полезны для мозга пожилых людей – тормозят его старение. А какой тут механизм действует?

Станислав Иванович, Смоленск

Отвечает ведущий научный сотрудник лаборатории возрастной физиологии Научного центра неврологии РАМН, доктор медицинских наук **НАТАЛИЯ ПОНОМАРЕВА:**



– Положительные эмоции приводят к тому, что в организме у нас вырабатываются эндорфины, так называемые гормоны радости, которые предохраняют мозг от повреждающих действий стресса. С возрастом рецепторы к гормонам стресса атрофируются. Если уровень стресса высокий и гормонов стресса в организме много, мозг закисляется, образуются свободные радикалы – соединения, которые разрушают любые клетки, и клетки мозга в том числе.

Но эндорфинами нельзя запастись впрок. Именно поэтому счастье и не бывает долгим. Положительными эмоциями надо подпитываться постоянно.

Хорошо, если у вас философский взгляд на жизнь, который позволяет отстраняться от мелких повседневных неприятностей, не принимать их близко к сердцу и быстро забывать о неурядицах.

Только этой осенью! Спецпредложение

Урологические прокладки ТЕНА Леди
Спрашивайте в крупных
розничных сетях и аптеках



Узнайте больше о продукции ТЕНА
по телефону 8-800-200-2332
или на сайте www.TENA.ru



ЧИТАТЕЛЬ ЛЕЧИТ ЧИТАТЕЛЯ

>> РЕЦЕПТЫ ИЗ КОНВЕРТА

Поможем друг другу!

Дорогие читатели!

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

Самые интересные письма мы опубликуем на страницах нашей газеты.

Лук против простуды

- Чтобы избавиться от простуды, перемешайте мелко нарезанную луковицу с 3 ст. ложками меда, закройте крышкой и оставьте в холодильнике настаиваться (6 часов). Свежий сок принимайте каждые 3 часа по 1 ст. ложке.
- Лук может заменить и горчицу. Измельченный сырой лук кладут на грудь, закрывают пергаментной бумагой или полиэтиленовой пленкой.

Анна П., Владимир

Маски из хурмы

Сейчас на прилавках появилась хурма. Не многие знают, что этот фрукт – не только вкусное лакомство, но и отличное сырье для домашней косметики.

- При увядающей, стареющей коже лица растертую мякоть хурмы смешайте со сливками или молоком в равных соотношениях и нанесите на лицо на 15–20 минут. Затем снимите маску ватным тампоном, ополосните лицо водой.
- При жирной пористой коже лица мякоть смешайте со взбитым белком куриного яйца. Маска очищает, освежает, отбеливает, тонизирует кожу.
- Для сухой и нормальной кожи лица можно приготовить питательный крем из 1 ст. ложки кашицы плодов хурмы, растертой с 1 ст. ложкой сливочного масла, желтком и 1 ч. ложкой меда. Крем наносится на лицо на 20–30 минут, излишек снимается бумажной салфеткой.

Елена К., Москва

Сердечный отвар

Давно мучаюсь от повышенного давления, да и сердце стало пошаливать. Думала, ничего не поделаешь, – сказывается возраст. Но как-то раз услышала от соседки, что справиться с моими проблемами поможет картофельный отвар. Решила попробовать. Пью отвар вот уже полгода и чувствую себя намного лучше. Готовится сердечный отвар следующим образом:

- Очистки от 4–5 картофелин хорошо промыть, залить 0,5 л воды, кипятить 15 минут, затем охладить и процедить. Пить по 0,5 стакана за 30 минут до еды.

Ольга Григорьевна, Подольск



ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Анетта Орлова:



– При насморке люблю использовать такой рецепт: смешиваю 1 ст. ложку свежего морковного сока и 1 ст. ложку оливкового масла, которое предварительно кипячу на водяной бане. Потом добавляю две капельки сока чеснока. И закапываю свежеприготовленную смесь по несколько капель в каждую ноздрю 3–4 раза в день.

Полезная грязь

При боли в спине помогают компрессы из «водорослевой грязи».

- В ведро воды, подогретой до 50 градусов, надо опустить 5–6 пачек сухой морской капусты. Настоять в течение получаса и процедить через марлю. Приложив к больному месту марлевую салфетку, нанести на нее полученную «грязь» слоем в 2 см и сделать компресс.

Д. Михайлюк, Самара



Прошу совета!

Ванночки для ног

В одном из прошлых номеров «АиФ. Здоровье» прочитала письмо с просьбой поделиться эффективным средством для смягчения кожи на стопах.

- В 2 л горячей воды добавить 1 ст. ложку пищевой соды, 1 ст. ложку настриганного мыла и 1 ст. ложку нашатырного спирта. Продолжительность процедуры – 30–40 минут.

Валентина, Астрахань

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 газету

АиФ. Здоровье. (индекс издания)

(наименование издания) Количество комплектов

На 20 год по месяцам

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

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (наименование издания)

Линия отреза
Доставочная карточка (индекс издания)

На газету АиФ. Здоровье. (наименование издания)

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

На 20 год по месяцам

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

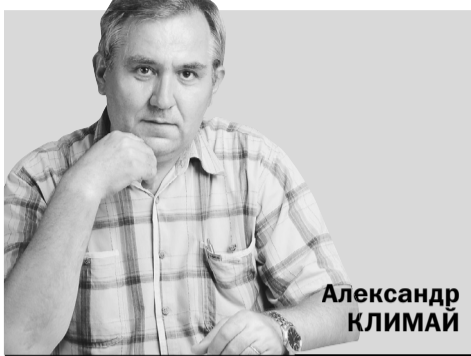
город село область
почтовый индекс район
код улицы улица
дом корпус квартира
Фамилия И. О.



ИХ ОПЫТ

>> ПО «ВЕЛОСМЕРТНОСТИ» ИТАЛИЯ ЗАНИМАЕТ ВТОРОЕ МЕСТО В ЕВРОПЕ

Солнце в доме



Александр
КЛИМАЙ

СЛОВО ПИСАТЕЛЯ

Недавно стал невольным свидетелем телефонного разговора жены с подругой. Чувствуя, что предмет общения пикантный, я удалился в другую комнату. Через какое-то время супруга заглянула, бросив изучающий взгляд в мою сторону. Честно сказать, я был занят своим и, отвлечшись, произнес:

– Ну, как там Ирина? Какие-то проблемы?

Супруга справилась с пережитым волнением и уже без всяких косых взглядов проронила:

– Ее муж ушел к другой...

Я отложил рукопись нового романа в сторону и пересел к Ольге.

– Ну вот, – проронил я, обнимая жену, – за что боролась, на то и напоролась...

– О чем это ты?!

– Неделю назад Ирина приходила ко мне на прием... за советом. Промолила табачным дымом кабинет, рассказывая свою, к сожалению, далеко зашедшую историю.

– Что, никак нельзя было помочь?

– Часто психологические проблемы долго накручиваются и потому не всегда быстро поддаются коррекции. Ты ведь знаешь, что естественная реакция на стресс может стать и патологической, если возникает в ситуациях, когда нет реальной опасности. Оказалось, Ирина уже давно загнала себя в состояние патологической тревоги. Она находила в окружающей ее жизни неблагоприятные примеры отношений ее знакомых, связанные с изменами и разводами, и проецировала их опыт на свое будущее.

– Нет чтобы брать пример с нас... – заметила Оля.

– Всякий положительный опыт на этом фоне не так впечатляет, как «полюбившееся» состояние.

– Но ты все-таки ей что-то посоветовал?

– На то я и врач... Посоветовал стремиться к здоровому образу жизни, правильному питанию, отказаться от вредных привычек... Ведь физическое здоровье помогает справиться и с психологическими нагрузками...

Видя разочарование на лице супруги, я, не делая длительной паузы, продолжил:

– Я посоветовал ей также поговорить с Виктором о своей любви к нему, а еще разобраться самой, насколько хорошо она его знает. Это, правда, нужно было сделать гораздо раньше! Разобравшись в истинности семейных ценностей, человек убеждается в том, что любимый(ая) его не подведет. А доверие, уверенность – это сила, которая и помогает справиться с тревогой и, соответственно, поддерживать душевный климат в семье.

Жена положила голову мне на плечо, проронив:

– Кстати, Ирина бросила курить... Теперь я, кажется, понимаю почему.

– Новость хорошая. Если так пойдет дальше, солнце вернется в их дом.

Существуют ли на свете итальянцы, не умеющие ездить

на велосипеде? Существуют,

на велосипеде? Существуют,

это грудные дети.

Все остальное население отменно крутит педали, невзирая на пол и возраст.

Страна на колесах

Детишки сначала катаются с родителями, а лет с двенадцати ездят самостоятельно в школу и в спортивные секции, если те находятся сравнительно недалеко.

Подростки в шестнадцать лет пересаживаются на мопед, а в восемнадцать получают водительские права, но велосипед не забрасывают, продолжая ездить на нем на близкие расстояния.

Старики ездят на велосипедах в бары, где играют в карты, смотрят футбол и точат лясы часы напролет. Старушки ездят на дамских велосипедах с низкой рамой за ежедневными покупками – и в магазин, и на рынок. Для этого над передним колесом обычно бывает подвешена корзина, куда удобно поставить сумку или сложить несколько небольших пакетов.

Мужчины и женщины средних лет в силу максимальной занятости и тотального цейтнота пользуются велосипедами меньше всех, но и они не исключение из общего правила.

Охота пуще неволи

Иными словами, велосипед – неотъемлемая часть итальянской жизни, будь то в провинции или же в большом городе. Это самый простой способ быстро покрыть небольшое расстояние, не потратив при этом ни цента на бензин и не мучаясь проблемой парковки. Впрочем, некоторые итальянцы так любят велосипед, что готовы ехать на нем хоть на край света. Так, 64-летний Роберто С. покрывает на своем стареньком дребезжащем велике расстояния в полсотни и более километров в один конец, да еще по холмам, а 40-летний Марко Б. и вовсе ездит на велосипеде в отпуск, причем вовсе не в соседнюю деревню, а на другой конец страны и даже на островные ее части.

Да, любовь к велосипеду перебить трудно, порой даже состояние здоровья не останавливает итальянца. Милая и доброжелательная синьора Инес Н. как-то раз крепко поссорилась со своими внуками: те запретили ей ездить по городу одной. «Они думают, что я заблужусь?! Да я всю жизнь здесь прожила!» – возмущалась почтенная дама. Детей же беспокоило другое: они боялись, что бабушка Инес в свои 92 года упадет где-нибудь на улице и что-нибудь себе сломает. Стороны пришли к компромиссу: старушка пообещала не выезжать на велосипеде одна, а в качестве компенсации ей был куплен велотренажер.

Тренировка не спеша

Все вышесказанное относится к той части населения, которую можно обозначить как «бытовые велосипедисты». Потому что в Италии есть еще и другой тип: «спортивные». Это юноши, мужчины средних лет и пожилые люди (женщин в этой категории сравнительно мало), которые увлечены велосипедом не только как средством передвижения, но и как спортивным атрибутом.

Их двухколесные друзья выглядят иначе, нежели старенькие велики для каждодневного пользования. Они

Крути педали



фото Fotolia/PhotoPress.ru

не означает его участия в каком-то соревновании в текущем году. Эта нация никуда не торопится, так что заезд может случиться когда угодно. Так, 56-летний Франческо Д. семь сезонов ездил по холмам в полной амуниции, прежде чем решил неофициально поехать вслед за соревнующимися – чтобы посмотреть, достаточно ли он подготовлен. Только осуществив это, Франческо подал заявку на официальное участие в следующем велопробеге.

Печальная сторона вопроса

Есть, конечно, и проблемы.

Главная из них – опасность попасть в аварию. Количество

ДТП с участием велосипедов составляет в Италии почти 5% от общего

числа происшествий, а уж о смертности и говорить

не приходится. Например, 2011-й год был суров с любителями

крутить педали: по официальной статистике, за год на дорогах этой сравнительно небольшой страны погибло

282 велосипедиста, что на целых 7,2% больше по сравнению с предыдущим

годом. По части велосмертности Италия сегодня занимает второе место в Европе – ее опережает только Германия, где

показатели выше в полтора раза.

С одной стороны, не на всех дорогах имеются велосипедные дорожки.

С другой – не все велосипедисты утруждают себя движением по такой дорожке. А поскольку каски никто из бытовых велосипедистов, как правило,

не использует, печальные последствия предсказуемы.

С таким положением дел борются. Издаются целые брошюры о том, как

ездить на велосипеде по городу и избежать аварии. Советы даются простые и очевидные, сводятся они, по большей

части, к тому, чтобы использовать каску и адекватно вести себя на дороге.

Но, судя по статистике велоаварий, просвещающие брошюры особого эффекта не производят.

Как бы то ни было, количество велосипедов на дорогах Италии увеличивается с каждым днем. Отчасти

в этом, конечно же, виноват финансовый кризис и непомерно высокие цены на бензин (самые высокие в Европе).

Но в большей мере – консерватизм итальянцев. А потому страна будет крутить педали сегодня, как делала это вчера, позавчера и позавчера.

Мария КУТИЛИНА

Итальянки ежедневно ездят на велосипедах в магазины за покупками

начищены до блеска, у них фирменные запчасти, а стоят они порой дороже простенького «Фиата». Экипировка подбирается соответствующая: шипастая обувь, зашелкивающаяся на педалях, яркое трико из специальных тканей, надежная каска. В таком наряде «спортивный» велосипедист едет кататься – точнее, тренироваться – на дальние трассы и может легко покрыть за день сотню-другую километров.

Кто-то делает это просто из удовольствия, кто-то преследует конкретную цель: подготовиться к велопробегу. Их на территории Италии ежегодно проводится множество на любой вкус и любой степени сложности.

Впрочем, если итальянец говорит, что тренируется, то это вовсе

Неблагоприятные дни с 22 по 28 ноября

23(пик с 14.00 до 16.00) – соединение Луна-Уран. Желательно отказаться от возбуждающих средств, кофе, шоколада, жирной пищи, соблюдать режим сна и отдыха. Остерегайтесь падений. Сегодня не рекомендуется строить планы – скорее всего, они изменятся.

28(пик с 18.00 до 20.00) – полнолуние. Не исключены бессонница, болезни дыхательной системы и проблемы с руками. Болезни могут проходить с высокой температурой, повышением артериального давления, острыми воспалениями и приступами. Возможно обострение хронических заболеваний. Не рекомендуется делать прививки и планировать операции, особенно в области легких, бронхов и рук. Желательно провести день в спокойной обстановке, без стрессов и больших нагрузок.

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

ГОСТЬ НОМЕРА

>> ДЕТСТВО ПЕВИЦЫ ПРОШЛО В БЕДНОСТИ

Мирей МАТЬЕ называют самой русской из французских певиц.

Действительно, трудно сосчитать число гастрольных дней, которые Мирей провела в России.

Уважаю гигиену

– Я уверена, в каждой стране мира, где вы выступали, у вас появляются поклонницы, которые хотят выглядеть как вы. Начинают с того, что делают стрижку а-ля Мирей Матье. Но этого явно мало, чтобы выглядеть так же свежо и молодо, как вы. Каковы секреты вашей вечной молодости?

– Спасибо за комплимент. Получить его от женщины вдвойне приятно. Мои секреты очень просты. Я очень уважаю слово «гигиена». Так вот, гигиена должна быть во всем. Не просто в чистоте рук, но и в режиме дня, сна, работе, питании, мыслях и желаниях. На эти темы написаны горы книг, но люди не охотно следуют простым советам. Мне повезло с генетикой. Моей маме 91 год, но она постоянно путешествует со мной по разным странам. Она худенькая и подвижная. Надеюсь, что в ее возрасте я буду выглядеть не хуже. (Смеется.)

Я очень тщательно слежу за тем, что ем. Любый человек знает, что полезно для него, а что вредно. В моем рационе много рыбы, сырых овощей и фруктов. Я никогда не курила, не увлекалась вином. Спортом до изнурения не занимаюсь, но слежу за весом всю жизнь.

– **А сколько вы весите, если не секрет?**
– 45 килограмм. А мой рост 153 см. Я не могу себе позволить растолстеть. Людям должно быть приятно смотреть на певицу не только на сцене, но и на экране телевизора. А телекамера, как известно, всегда почему-то добавляет виртуальные килограммы.

Я ни о чем не жалею

– **Гастроли, перелеты, концерты – все это отнимает много физических сил. Как вы их восстанавливаете?**

– Я не могу сказать, что очень устаю от концертов. Я люблю публику, люблю петь, люблю путешествовать. Я занимаюсь главным делом своей жизни с большим удовольствием. Проще всего силы восстановить во время сна. Я приучила себя спать много. Столько, сколько требует организм. Может быть, это и есть главный секрет женской красоты?

Мирей МАТЬЕ:**«Самая большая ценность – это любовь близких»**

– В своих интервью вы неоднократно говорили, что осознанно отказались от семьи и детей ради работы, известности, карьеры. Не жалеете об этом?

– Нет. Я никогда ни о чем не жалею. Я могу сказать, что сейчас я абсолютно счастлива, потому что имею все, о чем мечтала. И живу так, как хочу. У меня нет собственных детей, но огромная семья у меня есть. У меня, слава богу, жива мама. А нас у мамы – 14 детей. Я – старшая. Мы все дружны, многие из моих родных не только живут со мной в одном доме, но мы и работаем вместе. А сколько у меня племянников и племянниц! И разного возраста! Детей вокруг меня много, я обожаю делать им подарки и баловать, как только позволено. Из каждой страны я привожу для них что-нибудь особенное.

– **Вы наверняка можете назвать себя богатым человеком, но на вас практически нет никаких украшений.**

Ни одного кольца, ни браслетов...

– Я ношу только талисманы, которые и охраняют меня. Я верующий человек и ношу всю жизнь один и тот же крест. И вот эту маленькую брошь в виде цветка с четырьмя лепестками. Даже если она не совсем гармонирует с костюмом, я пристегиваю ее изнутри жакета или блузки. А сегодня цветок у меня на плече. К деньгам я отношусь спокойно и знаю им цену. Когда-то наша семья жила так бедно, что вы можете мне не поверить. У нас в бараке не было не то что душа, а даже воды! И мама с утра до вечера кипятила воду в тазу, чтобы помыть 14 детей! В 13 лет я бросила школу и поступила на работу на писчебумажную фабрику. Там я клеила конверты. Вставить

Я не ношу украшений, только талисманы, которые меня оберегают



на работу приходилось в половине шестого утра. Конечно, сейчас я не стираю руками и не мою посуду сама. Есть на это и бытовая техника, и помощники. Но я до сих пор ценю комфорт в виде горячей воды и воды вообще. К воде я всегда отношусь очень бережно, отлично помня, что в мире есть огромное число стран, где вода на вес золота. А как тяжело жить без воды, я никогда не забуду.

Волшебный праздник

– **Вы сказали, что вы – человек верующий. В каких-то церквях в России вы были?**

– В каждый свой приезд я бываю в храме Василия Блаженного на Красной площади. Я его просто обожаю. И еще я люблю церковь Николая Угодника в районе «Парка культуры». Она очень уютная и необыкновенно нарядная, яркая, как народный русский костюм.

– **А что вы делаете с охапками цветов, которые получаете от поклонников после концерта? Букеты не успевают увянуть, как вам пора лететь в другой город. Оставляете в номере?**

– Что вы! У меня не пропадает ни один цветок! Мы с сестрой, которая мой арт-директор и ездит со мной всегда по всем гастроллям, собираем все лепестки, особенно

с роз, сушим их и во Франции отдаем в церковь для украшения образов святых. У нас есть такая традиция.

– **Скоро Новый год. Где и как вы его будет встречать, вы уже решили?**

– Мне никогда не надо ломать голову, где и как его отмечать. Новый год – самый волшебный праздник, и он очень семейный. И встречать его надо с самыми близкими людьми, которым надо успеть сказать и показать, как ты их любишь. Мы все собираемся в доме у мамы, в городе Авиньон. Печем пироги, жарим и парим, украшаем дом, делаем самодельные игрушки с детьми. Это юг Франции, снег у нас бывает редко. Это очень красивый город с многовековой историей и памятниками архитектуры мирового значения. В Авиньоне началась моя карьера. Я выиграла на городском конкурсе песни, когда была еще подростком, потом меня отправили на телевизионный конкурс в Париж. Дома мы любим петь. Мой папа хоть и был камерщиком, но имел отличный тенор. Любовь к пению он привил всем своим детям. А теперь позвольте пожелать вам и вашим читателям в новом году быть здоровыми и найти свое счастье.

Беседовала Наталья БОЯРКИНА

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» октября 2012г. по «30» ноября 2012г. Информацию об организаторе акции, с 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





ДОСУГ С ПОЛЬЗОЙ

>> РАЗМИНКА ДЛЯ УМА

Пройдите тест и узнайте, как вы воспринимаете окружающую действительность.

За каждый ответ «а» начислите себе 1 балл, за ответ «б» – 3 балла, за ответ «в» – 2 балла.

1 Представьте, что вас раскритиковал начальник. Вы:

- а) постараетесь отнестись к этому спокойно и сделать выводы;
- б) будете злиться, считая начальника деспотом, а себя неудачником;
- в) решите, что сегодня просто не ваш день, и забудете о случившемся.

2 По вашему мнению, азарт – это...

- а) чувство сродни вдохновению;
- б) губительная страсть;
- в) огонь, который может как согреть, так и спалить дотла.

3 Неожиданно вас увольняют с работы, вы:

- а) на следующий же день начинаете поиск новой;
- б) впадаете в депрессию;
- в) используете представившийся случай, чтобы месяц-другой хорошо отдохнуть, и лишь затем возвращаетесь к вопросу трудоустройства.

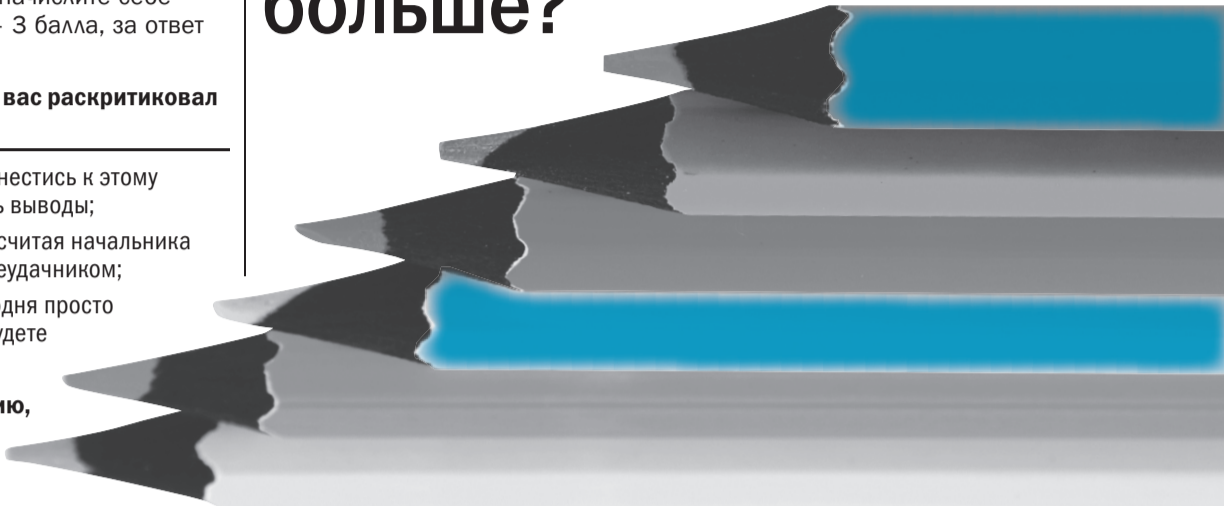
4 Как вы считаете, можно ли в наше время стать богатым человеком?

- а) Да, для этого есть все условия.
- б) Честным путем – нет.
- в) Если хочешь быть богатым, не помышляй увеличить свое имущество, а уменьши свои запросы.

5 Способна ли плохая погода выбить вас из колеи?

- а) Нет, главное – какая погода в душе.
- б) Да, такое часто случается.
- в) Только в том случае, если это может помешать осуществлению моих планов.

Каких красок в жизни больше?



6 Продолжите восточную мудрость: «Цена человека определяется...»

- а) количеством его друзей;
- б) количеством его врагов;
- в) количеством сделанных им дел.

7 У вас с любимым человеком произошла размолвка, вы:

- а) понимаете, что «милые бранятся – только тешатся» и все в скором времени образуется;
- б) говорите себе, что жизнь на этом закончена, а вы самый несчастный человек на земле;
- в) немного погрузив, вспоминаете, что где-то завалилась старая записная книжка, и уж коль все так произошло, то чего зря горевать-то...

8 Какое из изречений вам наиболее близко:

- а) «Жизнь – это то, что мы думаем о ней!»;
- б) «Живите, надеясь на лучшее, но приготовьтесь к худшему»;
- в) «Никогда не обижайтесь на жизнь, ведь никто при рождении не обещал вам, что она будет другой».

Суммируйте баллы и ознакомьтесь с выводами:

19–24 балла. Мудрец заметил: «Оптимист видит удобную возможность в каждом бедствии; пессимист видит бедствие в каждой возможности». Старайтесь разглядеть в любой ситуации те возможности, которые при беглом взгляде так же надежно скрыты от нас, как блеск звезд на дневном небосводе.

13–18 баллов. Не исключаем, что вы – реалист с душой философа. Вы не заявляете, что мы живем в лучшем из миров, но и не считаете, что этот мир так уж плох. Вашим девизом вполне могла бы стать фраза: «Наша жизнь подобна коробке спичек: обращаться с ней серьезно – смешно, обращаться несерьезно – опасно».

8–12 баллов. У вас, вероятно, позитивный взгляд на вещи и мир. Вы в принципе готовы согласиться, что «из любого безвыходного положения всегда есть как минимум два выхода». И, надо признать, благодаря хорошим мыслям и внутреннему настрою человек способен располагать к себе взыскательную Фортуна.

Подготовил Дмитрий СВИРИДОВ

Проверьте эрудицию

1. Самая яркая звезда какого созвездия называется Альтаир?

- а) Лира. б) Орел.
- в) Дева. г) Лебедь.

2. Что ввел князь Николай Юсупов, став директором императорских театров?

- а) Прокат лорнетов.
- б) Три звонка.
- в) Гардероб при входе.
- г) Нумерацию рядов и кресел.

3. Сколько детей было у Анны Карениной?

- а) Один. б) Два.
- в) Три. г) Ни одного.

4. Что обнаружил несколько лет назад в Мертвом море израильский ученый Соломон Вассер?

- а) Кораллы. б) Жемчуг.
- в) Грибы. г) Осколок материка.

5. Какой французский шансонье написал песню «Натали»?

- а) Шарль Азнавур.
- б) Жильбер Беко.
- в) Ив Монтан.
- г) Жак Брель.

6. Как называется место для одного локомотива в железнодорожном депо?

- а) Стоило. б) Ангар.
- в) Гараж. г) Сектор.



ОТВЕТЫ: 1. Орел. 2. Нумерацию рядов и кресел. 3. Два. 4. Грибы (плесневые). 5. Жильбер Беко. 6. Стоило.

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!!!

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

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

№ 387

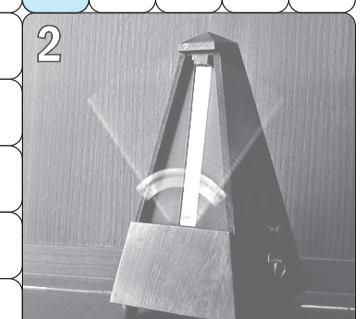
№ 388

Сканворд



Ответы опубликованы на стр. 23

«... БЫЛ ТАК ПЕРЕПОЛНЕН, ЧТО НЕКОТОРЫЕ МУЖЧИНЫ ДАЖЕ СТОЯЛИ!»	СТРОЕВАЯ ПРОВЕРКА	ПЕРСИДСКИЙ ... ЗАРАТУСТРА СЛЫВЕТ ОСНОВАТЕЛЕМ САМОЙ ПЕРВОЙ РЕЛИГИИ, ЧЬЕ ИМЯ ИЗВЕСТНО ИСТОРИИ
КАКОЙ ФИЛОСОФ «ПОМОГ» АЛЬФРЕДУ НОБЕЛЮ ВЫУЧИТЬ ФРАНЦУЗСКИЙ ЯЗЫК?	ГДЕ РАБОТАЕТ ГЕРОЙ ФИЛЬМА «ШЕРБУРСКИЕ ЗОНТИКИ»?	ОБЪЕЗДНАЯ ДОРОГА
ПОСЛАННИК БОГОВ	ЧТО ВРАЧИ В СРЕДНИЕ ВЕКА СЧИТАЛИ «ТЕЛЕСНОЙ ВЛЯГОЙ», НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ЗДОРОВОГО СОСТОЯНИЯ ПЛОТИ И ДУХА ЧЕЛОВЕКА?	ВЕТРЯНОЙ НЕДУГ
«ПОРОТЬ ...»	1	ДЕТСТВО «БЕЗ РОДИТЕЛЕЙ»
«НЕ КОЧЕГАР ОН И НЕ ПЛОТНИК»	ГОРОД С ПАМЯТНИКОМ ЗВЕЗДЕ НАШЕГО КИНО НОННЕ МОРДУКОВОЙ	СОЛИДНЫЙ ВЫИГРЫШ
УЧЕНИК В ДЕЙСТВИИ	ГДЕ ОКАЗЫВАЮТ ПОСЕТИТЕЛЯМ САМЫЙ ТЕПЛЫЙ ПРИЕМ?	ПШЕНИЧНОЕ ПОЛЕ
БЕДНОСТЬ ДО КРАЙНОСТИ	ХРЮШКИНО МЯСО	ОЛЕГ
ЧЬИМ ГОЛОСОМ «В ЗАПИСИ» РАЗГОНЯЮТ ЧЕРЕЗ ДИНАМИКИ СВЯЩЕННЫХ КОРОВ СО ВЗЛЕТНЫХ ПОЛОС АЭРОДРОМА БОМБЕЯ?	ВЧИНЯЮТ ОТВЕТЧИКУ	УДОВОЛЬСТВИЕ, ПРЕВОСХОДЯЩЕЕ ОЖИДАНИЯ
ЕЛЕНА БЛАВАТСКАЯ	ПЕСОК В ЧАЕ	БЛАТНЫЙ ОБЫСК
ГИМАЛАЙСКИЙ РИС	ЖЕРТВА ПОРЯДКА	
КОГО ОЗВУЧИЛ МИХАИЛ БОЯРСКИЙ В МУЛЬТФИЛЬМЕ «ИВАН ЦАРЕВИЧ И СЕРЫЙ ВОЛК»?	ЧЕМ МАЛЮЮТ НА АСФАЛЬТЕ?	
«КОГДА ЧЕСТНЫЙ ЧЕЛОВЕК ВСТУПАЕТ НА СКОЛЬЗКИЙ ПУТЬ БИЗНЕСА, ОН ВЫГЛЯДИТ ТАМ, КАК ... НА ЛЬДУ»	ЦЕПКИЕ ЩИПЦЫ	ЧТО ПРИДУМАЛ АНТИЧНЫЙ МЕХАНИК КТЕСИБИЙ, ЧТОБЫ ПОЖАРЫ ТУШИТЬ?
АВТОСВЕТИЛО	КАКАЯ ХИНА МАРКОВНА ХВОСТОМ ПЕРЕД АНТОНОМ ЧЕХОВЫМ ВИЛЯЛА?	
ХАРЯ ИЗ СВИНАРНИКА	КТО РАССКАЗАЛ НАМ ИСТОРИИ ПРО НЕЗНАЙКУ И ЕГО ДРУЗЕЙ?	



ЧЕТЫРЕ ВОПРОСА НЕДЕЛИ » НА ПИСЬМА ЧИТАТЕЛЕЙ ОТВЕЧАЮТ СПЕЦИАЛИСТЫ



1 Мороз по коже сделает моложе

Косметолог предложила мне сделать криолифтинг. Я сразу не решилась на процедуру, подумала, нужно сначала узнать: что это такое? Не опасно ли это и от чего помогает?

Марианна Стаханова, Северодвинск

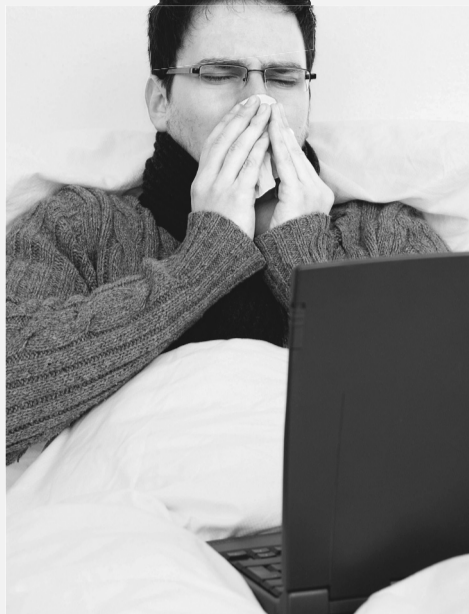
Отвечает врач-дерматокосметолог Рузанна Тимофейчук:

– Криолифтинг – одна из безинъекционных аппаратных методик доставки в кожу витаминных коктейлей. Процедура служит для омоложения и улучшения внешнего вида кожи. Метод основан на воздействии холода. На лицо наносится гель, состав которого идентичен составу вводимого витаминного препарата, затем ледяной насадкой косметолог водит по коже. От холода поры сужаются, а когда насадка перемещается в другое место, то они резко расширяются, и активные вещества проникают глубоко в дерму. Температура минус 15 градусов не повреждает клетки, но тонизирует кожу и сосуды. Криолифтинг замечательно подходит при куперозе (близко расположенных на коже сосудов), идеален для чувствительной, а также жирной, пористой кожи, поскольку холод способствует сужению пор.

2 Кариес и гайморит – друзья навеки

У меня вот уже во второй раз подряд обычный насморк заканчивается осложнением. Где-то слышал, что гайморит может развиваться у человека из-за кариеса? Правда ли это? Ведь у стоматолога я давно не был.

Илья Бураков, Симферополь



Отвечает врач-отоларинголог Раиса Иртышова:

– Правда. И это может быть не только из-за кариеса. Ведь инфекция способна попасть не только через нос, но и через кровь. Такое возможно при ангине, фарингите, кори, скарлатине и других инфекционных заболеваний. И, в частности, стоматологических. Особенно внимательно нужно следить за состоянием клыков и дальних жевательных зубов верхней челюсти, поскольку они расположены непосредственно под гайморовыми пазухами.

Существуют и другие факторы риска, облегчающие доступ инфекции в дальние отделы полости носа. К ним относятся все состояния, нарушающие носовое дыхание: искривление носовой перегородки, врожденные патологии развития носа, хронический ринит, аденоиды и т.д. Соответственно, чтобы предупредить болезнь, нужно вовремя лечить кариес и другие инфекции, следить за аденоидами и, наконец, выровнять перегородку носа, если та от природы или вследствие травм немного кривовата.

3 Вирусы бывают разные

Знаю, что ОРВИ возникает из-за самых разных вирусов. Какие из них наиболее опасные? Зависит ли вид заболевания от того, каким вирусом оно было вызвано? Можно ли по симптомам определить вид вируса?

Тамара Цакири, Днепрпетровск

Отвечает врач-терапевт Оксана Левина:

– Возбудителями ОРВИ могут быть вирусы гриппа (А, В, С), парагриппа (4 типа), аденовирусы (более 40 типов), респираторно-синцитиальные вирусы (2 разновидности), рео- и риновирусы (их наука насчитывает 113 видов). Целая армия!

Вирус гриппа, респираторно-синцитиальный вирус и аденовирусы могут поражать как верхние, так и нижние дыхательные пути и приводить к развитию бронхита, бронхолита и синдрома обструкции дыхательных путей. Риновирусная инфекция преимущественно поражает слизистую носа, а парагрипп – гортань. У каждого из этих недугов свои особенности протекания. Интоксикация и лихорадка наиболее выражены при гриппе. Парагрипп не дает столь явных симптомов, но не менее опасен, особенно для детей раннего возраста, поскольку чреват частым развитием ложного крупа. Аденовирусную инфекцию отличает постепенное нисходящее поражение дыхательных путей (а некоторые серотипы вируса могут размножаться и в кишечнике, с развитием диареи). Респираторно-синцитиальный вирус поражает мелкие бронхи и бронхиолы, что приводит к нарушению вентиляции легких и способствует

возникновению ателектазов и пневмоний.

Но вообще-то все эти тонкости – дело врача, а не пациента. Больному при любой ОРВИ следует как можно скорее принять противовирусный препарат, лечь в постель и вызвать врача.

4 Гастрит. Диета ни при чем?

У дочери обнаружили гастрит. Не могу понять, откуда он взялся. Я с самого ее рождения очень внимательно отношусь к ее питанию. Ничего жареного, никакого фастфуда. Только полезная пища, строго по режиму. Откуда же мог взяться гастрит?

Ольга Парамонова, Тобольск

Отвечает врач-гастроэнтеролог Матвей Родионов:

– Конечно, роль питания в возникновении гастрита огромна. Но эта болезнь встречается даже у детей, которых кормят по всем правилам. Дело в том, что гастриты бывают разных типов. Например, антральный гастрит типа В вызывают бактерии хеликобактер пилори. Обычно такой гастрит сопровождается повышенной кислотностью желудочного сока. При лечении обязательно используются антибактериальные препараты.

Атрофический гастрит типа А, при котором чаще бывает пониженная кислотность, часто происходит из-за генетической предрасположенности, а также «благодаря» стрессам и плохому питанию. В лечении большое место уделяется диете и режиму дня.

Третья разновидность – рефлюкс-гастрит типа С так же, как и гастрит типа В, обычно бывает при повышенной кислотности желудочного сока.

Ваш вопрос специалисту

Blank area for submitting questions to specialists.

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

ОТВЕТЫ НА СУДОКУ № 387

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

№ 388

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

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Автобус – Метроном – Вестник – Творение – Лепс – Юмор – Чуть – Ейск – Иск – Тигр – Кайф – Сахар – Стажёр – Шмон – Басмати – Теософ – Насос – Клещи – Рыло – Носов – Корова – Такса.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Высотник – Убожество – Вольтер – Фара – Автосервис – Кот – Мел – Сауна – Крюк – Свиноина – Оспа – Смотр – Хаос – Сиротство – Пророк – Куш – Нива – Миеллофон.

«Аргументы и факты. Здоровье» № 47 2012 года. Выходит еженедельно. Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, рег. № 012333. Директор департамента издательско-тематических проектов Тамара ОЛЕРИНСКАЯ. Главный редактор Татьяна КЮЧУШЕВА. Заместитель главного редактора Татьяна ГУРЬЯНОВА

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

Телефон для вопросов: (495) 646-57-57. Адрес электронной почты: aif.zdorovie@yandex.ru. Реклама в «АиФ»: (495) 646-57-55, 646-57-56 (факс). Публикации, обозначенные рубрикой «Наша экспертиза», «Будьте здоровы!», печатаются на правах рекламы. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений. Номер сверстан в компьютерном центре «АиФ».

Отпечатано в типографии ОАО «ИД Красная звезда». 123007, г. Москва, Хорошевское шоссе, 38. Тел. (495) 941-21-20. <http://www.redstarph.ru> Заказ № 4691. Номер подписан 16.11.2012 г. Время подписания в печать: по графику – 16.00, фактическое – 16.00. Дата выхода в свет 22.11.2012 г. Тираж 450 506 экз. Цена свободная. Перепечатка из «АиФ. Здоровье» допускается только с письменного разрешения редакции.



Читайте в следующем номере, который выйдет 29 ноября:

- **Телемост Москва–Питер: онкологи против курения**
- **Энерготоники: чем опасны**
- **Плохое настроение: поможет гимнастика**
- **Обезболивание в стоматологии: долой страх?**
- **Обед из микроволновки: вреден или нет?**

Внимание! Не переплачивайте за лекарства!

Аптеки оптовых цен

16 800 нужных вам препаратов в розницу по оптовым ценам!

www.gorzdrav.org



Тонometry, глюкометры, лучшее для похудения, ортопедия «stelek.net» (уточните адреса салонов на сайте) Medi, Тривес, арлетт, атлетика, бергал, скудотекс

Лечебная косметика Vichy, Lierac, Klorane, Avene, Pierre Fabre, «Лошадиная сила» (шампунь-кондиционер для волос, бальзам-ополаскиватель, тающая маска для волос с гиалуроновой кислотой и вытяжкой из перца, гель для суставов, гель для вен тонизирующий)

Аптеки оптовых цен ГОРЗДРАВ. Справочная служба: +7 (495) 58-958-03

М. «Авиамоторная», Красноказарменная улица, 16
 М. «Адмирала Ушакова», Адмирала Ушакова бульвар, 11
 М. «Алтуфьево», Алтуфьевское шоссе, 72
 М. «Арбатская», Никитский бульвар, 9
 М. «Выставочная», ТЦ «Афимолл сити», Пресненская наб., 2
 М. «Бабушкинская», Изумрудная улица, 12
 М. «Багратионовская», ТЦ «Горбушка», Барклай улица, 8
 М. «Багратионовская», Сеславинская улица, 16, к. 1
 М. «Беляево», Профсоюзная улица, вл. 102
 МО, г. Борисово, Ключевая улица, 8, к. 1
 М. «Братиславская», Братиславская улица, 18, к. 1
 М. «Бунинская аллея», Адмирала Лазарева улица, 47, к. 1
 МО, г. Видное, Булатниковская улица у станции Расторгуево
 М. «Водный стадион», Кронштадтский бульвар, 7, ТЦ «Крона»

М. «Войковская», Ленинградское шоссе, 9, к. 1
 М. «Дмитровская», Бутырская улица, 97, с. 7
 МО, г. Дмитров, Семеновка улица, 11
 МО, г. Долгопрудный, Госпитальная улица, 8
 М. «Киевская», Б. Дорогомиловская улица, 1, работает круглосуточно
 М. «Кожуховская», Южнопортовая улица, 16
 М. Кузьминки, Маршала Чуйкова улица, 12
 М. «Ленинский проспект», 60-летия Октября проспект, 5, к. 4
 М. «Лубянка», Никольская улица, 25
 М. «Митино», Барышиха улица, 20
 МО, пос. Нахабино, Чкалова улица, 7
 Ново-Переделкино, Шолохова улица, 5, к. 2
 М. «Новогиреево», Фряжевская улица, 1, с. 2
 М. «Новокосино», Городецкая улица, 5а
 М. «Новослободская», Долгоруковская улица, 6

МО, г. Ногинск, Советской Конституции улица, 2а, с. 1
 М. «Отрадное», Декабристов улица, 21
 М. «Первомайская», Верхняя Первомайская улица, 43
 М. «Перово», Зеленый проспект, 1а
 М. «Петровско-Разумовская», линии Октябрьской железной дороги улица, 1, к. 2
 М. «Пожайовская», Чертановская улица, 48а
 М. «Проспект Вернадского», Удальцова улица, 73
 М. «Римская», Рогожский Вал, 2/50
 М. «Рязанский проспект», Рязанский проспект, 66
 М. «Савеловская», Бутырская улица, 9, к. 2, с. 2
 М. «Свиблово», ТЦ «Чукотка», Снежная улица, 16, к. 1
 М. «Сокол», Волоколамское шоссе, 3
 М. «Спортивная», Кооперативная улица, 2, к. 14
 М. «Строгино», Таллинская улица, 17, к. 1
 М. «Строгино», Строгинский бульвар, 7, к. 1

М. «Сходненская», Свободы улица, 55
 М. «Сходненская», Сходненская улица, 25
 М. «Теплый Стан», Профсоюзная улица, вл. 154а
 М. «Теплый Стан», ТЦ «ТвинПлаза», Новоясеневский пр., 2, с. 2
 М. «Тимирязевская», Дмитровское шоссе, вл. 13-15
 М. «Тушинская», Стратонавтов проезд, 11, строение 1
 М. «Ул. ак. Янгеля», Кировоградская улица, 42
 М. «Фили» (верхняя), Новозаводская улица, 2, к. 1
 М. «Фили» (нижняя), Новозаводская улица, 2, к. 1, Новозаводская улица, ж/д станция «Фили»
 М. «Фили», ТЦ «Филион», Багратионовский проезд, вл. 5-7
 М. «Чертановская», ТЦ «Каспий», микрорайон Северное Чертаново, 2, к. 208
 М. «Щукинская», Авиационная улица, 69

Открытие в декабре:

М. «ВДНХ», проспект Мира, 124, к. 18
 М. «Измайловская», 1-я Парковая улица, 11
 М. «Огородный проезд», Огородный проезд, 19
 М. «Речной вокзал», Фестивальная улица, 2а

М. «Скобелевская», Скобелевская улица, 14
 М. «Университет», Ленинский проспект, 77



Миссис Москва
Кристина КОЛГАНОВА

Да, именно эти слова возникают в моей голове при мыслях об аптеках ГорЗдрав!
 Я счастлива, что в городе, официальной мамой которого я являюсь, есть такая аптечная сеть!
 Я мама троих детей, и всегда что-то нужно!
 Плюс себе, мужу, родным...
 Я состоявшаяся в жизни, успешная женщина, но не люблю переплачивать! Поэтому и лекарства, и косметику я стараюсь покупать только в аптеках оптовых цен ГорЗдрав!
 Да, приходится постоять в очередях! Зато у вас потрясающий ассортимент и все по оптовым ценам! А это очень существенная экономия! Плюс от производителей лекарств я узнала, что у вас прямые контракты! Поэтому производители гарантируют, что в ваших аптеках 100% качественные препараты!

Огромное спасибо!

Благодарственное письмо
Кристины Колгановой

Такие же, как и в Европе! Не знаю, мистика это или нет, но ваши лекарства помогают мне лучше! Многие мои подруги тоже это подтверждают!
 Очень удобно, что почти все аптеки расположены рядом с метро! В восторге от вашей новой огромной аптеки, открывшейся в ТЦ «АФИМОЛ» на ст. метро «Выставочная»! А когда нахожусь в центре, заезжаю к вам на метро «Лубянка», в Торговый центр «Наутилус». Мне кажется, люди в него ходят именно ради вашей аптеки!
 Еще раз огромное спасибо! У вас всегда самые низкие цены на все лекарства!! И на мой любимый шампунь «Лошадиная сила»! Кстати, этот шампунь, который впервые появился в ваших аптеках, теперь продается по всему миру! И будет официальным шампунем конкурса красоты «Мисс Вселенная»!
 Открывайте больше таких аптек!

ЦЕНЫ НА САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ПРЕПАРАТЫ

АЕВИТ КАПС. 200 МГ №10	14,50
АКВА МАРИС СПРЕЙ НАЗ. 30 МЛ	186,00
АККУ-ЧЕК АКТИВ ТЕСТ-ПОЛОСКИ №50	624,00
АЛЛАГИНИН ТАБЛ. 25 МГ №30	407,00
АЛЛОХОЛ ТАБЛ.П.О. №24 РОССИЯ	30,00
АЛФЛУТОП Р-Р Д/ИН. АМП. 10 МГ / МЛ 1 МЛ №10	1 258,00
АМИКСИН 125 МГ № 10	743,00
АНАФЕРОН ДЕТСКИЙ ТАБЛ.ГОМЕОП. №20	154,40
АРБИДОЛ КАПС. 100 МГ №10	167,00
АРИФОН РЕТАРД ТАБЛ. 1,5 МГ №30	284,90
АРУТИМОЛ КАПЛИ ГЛАЗН. 0,5% 5 МЛ	77,30
АТЕНОЛОЛ ТАБЛ.П.О. 50 МГ №30 НИКОМЕД	35,60
АФОБАЗОЛ ТАБЛ. 10 МГ №60	215,00
БЕТОПТИК КАПЛИ ГЛАЗН. 0,5% 5 МЛ	188,00
БИФИФОРМ КАПС. №30	275,00
БРО МГЕКСИН БЕРЛИН-ХЕМИ ДРАЖЕ 8 МГ №25	42,00
ВАЛЕРИАНЫ ЭКСТРАКТ ТАБЛ. №50	11,50
ВАЛОКОРДИН КАПЛИ 50 МЛ	99,90
ВЕРОШПИРОН ТАБЛ. 25 МГ №20	78,10
ГЕКСОРАЛ АЭРОЗ. 0,2% 40 МЛ	191,00
ГЕПАРИНОВАЯ МАЗЬ 25Г	23,50
ГЛИЦИН ТАБЛ. 100 МГ №50 БИОТИКИ	18,50
ДЕТРАЛЕКС ТАБЛ.П.О. 500 МГ	564,90
ДИАБЕТОН МВ ТАБЛ. 60 МГ №30	242,90
ДОНОРМИЛ ТАБЛ.П.О. 15 МГ №30	199,00
ДЮФАСТОН ТАБЛ.П.О. 10 МГ №20	437,00

КАВИНТОН ТАБЛ. 5 МГ №50	157,90
КАГОЦЕЛ ТАБЛ. 12 МГ №10	189,00
КАНЕФРОН Н ДРАЖЕ №60	294,90
КАПОТЕН ТАБЛ. 25 МГ №28	106,90
КАРДИОМАГНИЛ ТАБЛ.П.О. 75 МГ №100	185,00
КАРСИЛ ДРАЖЕ 35 МГ №80	128,90
КВИНАКС КАПЛИ ГЛАЗН. 0,015% 15 МЛ	233,00
КЕТОРОЛ ТАБЛ.П.О. 10 МГ №20	37,70
КОМПЛИВИТ ТАБЛ.П.О. №60	99,00
КОНКОР КОР ТАБЛ.П.О. 2,5 МГ №30	142,90
КОРВАЛОЛ КАПЛИ 50 МЛ	12,50
КОРЕГА КРЕМ Д/ФИКСАЦИИ ЗУБНЫХ ПРОТЕЗОВ ЭКСТРАСИЛЬНЫЙ 40 МЛ	178,00
КРЕОН 10000 КАПС. 150 МГ №20	244,90
КСАЛАТАН КАПЛИ ГЛАЗН. 0,005% 2,5 МЛ	566,00
ЛЕВОМЕКОЛЬ МАЗЬ 40Г	70,00
ЛИЗОБАКТ ТАБЛ.Д/РАССАС. №30	126,00
ЛИНЕКС КАПС.	197,00
ЛИОТОН 1000 ГЕЛЬ	254,00
ЛОЗАП ТАБЛ.П.О. 50 МГ №30	229,00
ЛОПЕДИУМ КАПС	28,50
ЛОШАДИНАЯ СИЛА	339,00
МАГНЕ В6 ТАБЛ.П.О. 500 МГ №50	388,00
МЕЗИМ ФОРТЕ ТАБЛ.П.О.	54,50
МЕКСИДОЛ ТАБЛ.П.О. 125 МГ	177,50
МЕТРОГИЛ ДЕНТА ГЕЛЬ ДЛЯ ДЕСЕН 20Г	112,00

МИЛЬГАММА Р-Р Д/ИН. АМП. 2 МЛ №5	201,00
МИРАМИСТИН Р-Р Д/МЕСТН. ПРИМ. 0,01% 50 МЛ	118,00
МОНОПРИЛ ТАБЛ. 20 МГ №28	283,90
МУКАЛТИН ТАБЛ. 50 МГ №10	19,50
НАЙЗ ТАБЛ. 100 МГ №20	110,00
НАФИЗИН КАПЛИ НАЗ. ФЛ-КАП. 0,1% 15 МЛ	3,60
НЕИРОМУЛЬТИВИТ ТАБЛ.П.О. №20	93,00
НОЛИПРЕЛ А ТАБЛ.П.О. 2,5 МГ+0,625 МГ №30	434,00
НО-ШПА ТАБЛ. 40 МГ	49,90
ОМЕЗ КАПС. 20 МГ	54,50
ОМНИК КАПС. 0,4 МГ №30	629,00
ОФТАН-КАТАХРОМ КАПЛИ ГЛАЗН. 10 МЛ	109,50
ОЦИЛЛОКОКСИМУМ ГРАН.ГОМЕОП. 1Г 12 ДОЗ	388,90
ПАНАНГИН ТАБЛ.П.О. №50	125,30
ПАНКРЕАТИН ТАБЛ.П.О. 250 МГ №60	28,30
ПЕНТАЛГИН ТАБЛ. БЕЗ КОДЕИНА №12	86,00
ПИКАМИЛОН ТАБЛ. 50 МГ №30	57,00
ПИНОСОЛ КАПЛИ НАЗ. 10 МЛ	81,00
ПРЕДУКТАЛ МВ ТАБЛ.П.О. 35 МГ №60	639,00
ПРЕСТАРИУМ А ТАБЛ. 5 МГ №30	379,90
РЕНИТЕК ТАБЛ. 10 МГ №14	70,10
РИНЗА ТАБЛ. №10	60,00
РИНОФЛУИМУЦИЛ СПРЕЙ НАЗ. 10 МЛ	175,00
РОМАШКА ЦВЕТКИ Ф/П 1,5Г №20 КРАСНОГОРСК	36,50

СПАЗМАЛГОН ТАБЛ. №20	77,00
СУПРАСТИН ТАБЛ. 25 МГ №20	110,00
ТАВЕГИЛ ТАБЛ. 1 МГ №20	135,00
ТАНТУМ ВЕРДЕ СПРЕЙ 30 МЛ	184,00
ТЕМПАЛГИН ТАБЛ.П.О. 500 МГ №20	51,00
ТИЗИН КСИЛО СПРЕЙ НАЗ. 0,1% 10 МЛ	90,70
ТРЕНТАЛ ТАБЛ.П.О. 400 МГ №20	268,90
ТРИХОПОЛ ТАБЛ. 250 МГ №20	72,80
ТРОКСЕВАЗИН ГЕЛЬ 2% 40Г	92,90
ТРОКСЕРУТИН ГЕЛЬ 2% 40Г	24,50
ТРОМБО АСС ТАБЛ.П.О. 50 МГ №30	35,00
ФЕСТАЛ ДРАЖЕ №20	69,00
ФИТОЛАКС ТАБЛ. №20	87,00
ФЛЮКОСТАТ КАПС. 150 МГ №1	142,90
ХИЛАК ФОРТЕ КАПЛИ 100 МЛ	284,00
ХЛОРГЕКСИДИН Р-Р НАРУЖН. 0,05% 70 МЛ	10,20
ЦИСТОН ТАБЛ. №100	213,90
ЭГИЛОК ТАБЛ. 25 МГ №60	106,00
ЭКЗОДЕРИЛ Р-Р 1% 10 МЛ	391,00
ЭМОКСИПИН КАПЛИ ГЛАЗН. 1% 5 МЛ	87,00
ЭНАП ТАБЛ. 5 МГ №20	54,90
ЭНТЕРОСГЕЛЬ ПАСТА 225Г	249,00
ЭСПУМИЗАН КАПС. 40 МГ №25	149,00
ЭССЕНЦИАЛЕ ФОРТЕ Н КАПС. 300 МГ	389,00
ЭССЛИВЕР ФОРТЕ КАПС.	187,00

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ