

# АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

**СТАРОСТЬ В РАДОСТЬ  
ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ  
НА ПЕНСИИ**

стр. 21

# ЗДОРОВЬЕ

## ПРАВИЛЬНАЯ ЕДА

Восстановит  
печень

стр. 7

## РУЧКИ-БЕЛУРУЧКИ

Зачем их  
часто мыть?

стр. 8

## ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

Для кожи  
и волос

стр. 12



**Наталья Гудкова:  
«Вера в Бога помогла  
мне встать на ноги»**

стр. 23 ▶▶

**4** **Аппендицит**  
Чем коварен

**6** **Кровоизлияние  
в глазу**  
От чего бывает?

**9** **Подростковые  
самоубийства**  
Прыжок в бездну

**15** **Не от котлет,  
а от лет?**  
Почему после 50  
мы полнеем

**17** **Уставший рыцарь**  
Не воин  
в постели

**18** **В ожидании  
наследника**  
Покупаем  
приданое

## ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Михаил ГРУШЕВСКИЙ,  
пародист



Михаил Грушевский за свою долгую актерскую карьеру успел спародировать Леонида Брежнева, Михаила Горбачева, Бориса Ельцина, Владимира Жириновского и даже Владимира Ленина. Сегодня пародист Михаил Грушевский – первый читатель «АиФ. Здоровье».

С нашим гостем беседовала Валентина Оберемко



# НОВОСТИ НЕДЕЛИ

## ПРОФИЛАКТИКА



### Продукт для беременных

Женщины, которые ели океаническую рыбу во время беременности, рожали более здоровых младенцев, показало исследование ирландских ученых.

Долго причиной для беспокойства было воздействие ртути на организм беременных женщин, потребляющих рыбу. Однако преимущества перевешивают риск. Рыба богата жирными кислотами омега-3, важными для развития мозга и глаз ребенка. Кроме того, жирные кислоты омега-3 защищают мозг от токсичных соединений ртути. Человеческий организм не может вырабатывать эти кислоты, поэтому беременные женщины обязательно должны включать рыбу в свой рацион. Специалисты советуют им есть рыбу как минимум 12 раз в неделю.

## ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

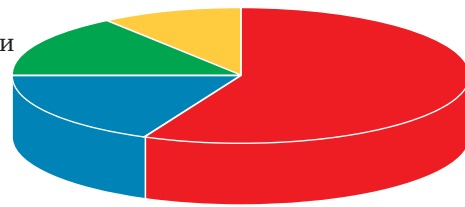
### Радоваться рано?

Препарат, блокирующий штаммы ВИЧ-1, ВИЧ-2 и SIV (вирус иммунодефицита обезьян), был испытан на макаках-резусах и может использоваться как эффективная вакцина против ВИЧ-1, объявили американские ученые. «Наше новое вещество имеет самый широкий спектр действия из всех известных ингибиторов входа (веществ, препятствующих проникновению вируса в клетку)», – сообщил руководитель исследования. Вдобавок препарат защищает от более высоких доз вируса, чем обычно передается от человека к человеку.

## ОПРОС

### Бойтесь ли вы сейчас потерять работу?

- 57%** Да, кругом идут сокращения, новую работу будет сложно найти
- 18%** Нет, я чувствую себя уверенно на своем месте
- 15%** Нет, займусь другими делами, домом, семьей...
- 10%** Не думал(-а) об этом



Всего в опросе принял участие 6831 человек.  
Опрос проведен на сайте [www.aif.ru](http://www.aif.ru) по заказу еженедельника «АиФ. Здоровье»

## ИССЛЕДОВАНИЕ

### Без контрацепции

15 млн из 16,7 млн нежелательных беременностей можно было бы ежегодно предотвращать с помощью контрацептивов, таковы выводы международного исследования.

Ученые сравнили данные об использовании контрацептивов двумя группами женщин в 35 странах с невысоким и средним уровнем дохода. В первую группу вошли 12 874 женщины, которые забеременели неумышленно, во вторую – 111 300 женщин, которые не намеревались заводить детей и не беременели. Ученые подсчитали количество нежелательных беременностей и долю от общего числа, связанную с отказом от использования современных средств контрацепции.

Выяснилось, что отказ от контрацепции повышал вероятность беременности в 14,5 раза. Самой популярной причиной отказа от контрацептивов оказалась боязнь побочных эффектов (37%), неприятие контрацептивов как таковых и религиозные убеждения (22,4%), недооценка риска забеременеть (17,6%).

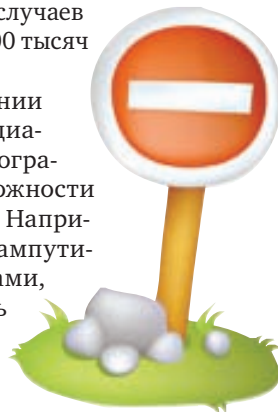
Теперь перед медиками встает задача развеять мифы о контрацепции.

## ОФИЦИАЛЬНО

### Кому нельзя садиться за руль

Правительство утвердило перечень медицинских противопоказаний к управлению автомобилем. В него вошли не только слепота и эпилепсия, но и психические расстройства: шизофрения, умственная отсталость, расстройства личности. Также в перечень оказались ахроматопсия (полная неспособность видеть цвета), расстройства, связанные с употреблением алкоголя или наркотиков, органические поражения мозга. Планируется, что новая норма поможет сократить число смертельных случаев в ДТП до 10 на 100 тысяч населения.

В постановлении перечислены и диагнозы, которые ограничивают возможности водить машину. Например, человека с ампутированными стопами, он может водить только автомобиль с ручным управлением.



## ВЫВОД

### Вразрез с Конституцией

Более 50% пациентов в России вынуждены платить за лечение в стационарах, говорится в докладе, подготовленном Аналитическим центром при правительстве. Около 30% пациентов вынуждены платить за медицинскую помощь в поликлиниках, 65% – за услуги стоматолога. И доля платных услуг продолжает увеличиваться.

«Платность медицинских услуг нарастает, причем в хаотичной и неконтролируемой форме, когда неожиданно и непрозрачно вводится плата за услуги, которые формально должны предоставляться бесплатно», – констатировали эксперты.

Ранее о росте доли платных медицинских услуг говорили аудиторы Счетной палаты. На модернизацию учреждений, подведомственных Российской академии медицинских наук, Минздраву и Федеральному медико-биологическому агентству, из ФОМС было потрачено около 25 млрд рублей. При этом доля платных больных в некоторых учреждениях достигает 85%, уточняли аудиторы.

Объем платных медицинских услуг в столице в 2013 году вырос в два раза – до 6,7 млрд рублей.

## ЦИФРЫ НЕДЕЛИ

**22-24°C** – оптимальная температура в офисе в холодное время года согласно нормам СанПиНа.

## ФОРМУЛА

### Предсказать будущее

Формулу, которая подсчитывает риск умереть от сердечно-сосудистых заболеваний в течение ближайших 10 лет, вывели американские кардиологи. Подсчет ведется на основании того, как человек справляется с бегом по дорожке при увеличении скорости и наклона полотна.

Формула включает такие параметры, как возраст, пол и пиковую частоту сердечбиения при сердечном стресс-тесте на дорожке, а также метаболические эквиваленты (МЭ) – значения, которые показывают, сколько энергии человек тратит во время конкретных упражнений.



Комментирует руководитель Федерального научно-методического центра по профилактике и борьбе со СПИДом, доктор медицинских наук, академик РАН, профессор Вадим ПОКРОВСКИЙ:

– Данный препарат не вакцина, он блокирует вирус, а вакцины на вирус не действуют, они стимулируют иммунный ответ организма. С «вакцинами» от ВИЧ/СПИД этот препарат объединяет то, что все они показывают неплохой эффект на животных, но пока еще не прошли исследований на людях. Испытания лекарств занимают несколько лет, и едва ли 1 из 100 препаратов доходит до широкого применения. А испытания вакцин длятся еще дольше:

специально заражать ВИЧ людей нельзя, поэтому надо ждать несколько лет, чтобы убедиться, что «привитые» не заражаются ВИЧ в естественной жизни. Вот почему на испытания «вакцин от СПИДа» могут уйти еще долгие годы, причем вакцина может и не получиться. Ведь прививки от малярии и сифилиса безуспешно разрабатываются более ста лет.

К тому же предложенный препарат если и будет защищать, то только от ВИЧ-инфекции, а простой презерватив снижает риск заражения и ВИЧ, и всеми другими инфекциями, передаваемыми половым путем. Недаром по Парижу ездил автобус с нарисованным презервативом и строчкой из Пушкина: «... любовь еще быть может...».

## Биафишенол

Рыбий жир для детей и взрослых [www.biafishenol.ru](http://www.biafishenol.ru)

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



РЕКЛАМА.  
СР№ RU7998803E 0004140115  
СР№ RU79911003E 0099371014

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

## НЕО-АНГИН® таблетки без сахара для рассасывания ВИШНЁВЫЕ

«Вкусное» лечение большого горла у ДЕТЕЙ и взрослых



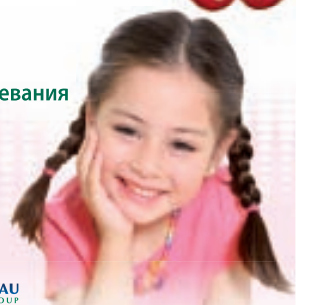
- ✓ Быстро избавляет от боли в горле, сокращая продолжительность заболевания
- ✓ Борется с инфекцией
- ✓ Снимает воспаление
- ✓ Приятный вишневый вкус: ДЕТИ любят вкусное
- ✓ Без сахара – может применяться при сахарном диабете

[www.neo-angin.ru](http://www.neo-angin.ru)

Реклама. Рег. уд. П № 013046/02

KLOSTERFRAU  
HEALTHCARE GROUP

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ





**В этом году 12 марта будет в десятый раз отмечаться Всемирный день почки. Почему такое внимание этому органу? Что нам всем надо знать о сохранении его работоспособности?**

Об этом мы говорим с главным нефрологом Москвы, кандидатом медицинских наук Олегом КОТЕНКО.

### Невидимые миру слезы

– Олег Николаевич, что делают наши почки? Фильтруют кровь?

– Да, фильтруют кровь, выводят из нее ненужные продукты обмена веществ, регулируют водно-электролитный баланс, чтобы поддерживать необходимую концентрацию натрия, калия, кальция, фосфора в организме... Почки участвуют в кислотно-щелочном равновесии...

В почках есть клубочки, где смыкаются артерии и вены, там происходит фильтрация, и есть каналцы, в которых происходит возврат необходимых важных веществ в кровь и идет формирование мочи, выводящей ненужные вещества.

По скорости клубочков фильтрации, которая показывает, сколько миллилитров первичной мочи образуется в почках за 1 минуту, и можно понять, есть у человека хроническая болезнь почек или нет. Когда скорость снижается меньше 60 мл, появляются первые признаки почечной недостаточности. Человек их, как правило, не чувствует. Ну разве что повышается утомляемость, снижается аппетит... Но в очень незначительной степени. Если человек не проходит диспансеризацию, не сдает анализы мочи и ведет привычную жизнь (продолжает курить, например, принимает лекарства, которые являются потенциально нефротоксичными), почки у него постепенно погибают.

В этом-то и сложность, что заболевания почек проявляются тогда, когда почки уже не могут работать. Большую часть времени они страдают скрытно, изо всех сил стараются обеспечить потребности организма, хотя уже глубоко больны.

### Факторы риска

– Что же вызывает болезни почек?

– Сначала появляется какое-либо другое заболевание, которое запускает хроническую болезнь почек. Чаще всего – это заболевание сердечно-сосудистой системы или эндокринологические болезни: ожирение, сахарный диабет... Неконтролируемая гипертония ведет к повреждению почечных сосудов. Очень вредит почкам и курение.

– Гипертония, ожирение, сахарный диабет, курение... – все это можно предупредить.

– Если пациент болел гломеруло-нефритом или пиелонефритом, он ходит к нефрологу, он уже под наблюдением. Но многие пациенты с гипертонией не догадываются, что неконтролируемые скачки давления могут привести к гибели почек.

Я ежедневно делаю обход в нефро-реанимации, у нас в 52-й больнице – единственное специализированное отделение реанимации, куда везут пациентов из других стационаров с впервые выявленной почечной недостаточностью. И, к сожалению, часто

## Олег Котенко:

# «В Москве нет дефицита диализных мест»

мне первому приходится говорить им, что почки у них погибли. А люди об этом не знают. И уже потом выясняется, что они давно страдают гипертонией, но к врачам не обращались, анализы никогда не сдавали...

### Пример профилактики

– Я прочитала, что у нас обращаемость к нефрологу на ранних стадиях болезни в десятки (!) раз ниже, чем, предположим, в США или в Норвегии. Почему? Проблема в наплевательском отношении нашего населения к своему здоровью? Или в других странах скрининги постоянно проводятся, то есть государство выстраивает заботу о населении?

– Здесь одного виноватого нет. Это и отсутствие знаний у населения,

## Скачки артериального давления могут привести к гибели почек

и недостаток нашего здравоохранения, потому что кардиологи и эндокринологи, чьи пациенты в зоне риска по развитию хронической болезни почек, не посылают их к нефрологу.

Институт окружных нефрологов в Москве сейчас активно развивается, но кадров у нас пока недостаточно. Есть округа в Москве, где нефрологи работают очень хорошо, а есть, где, к сожалению, недостаточно эффективно. И я сейчас ищу на эти должности сподвижников, которые бы активно занимались выявлением почечных заболеваний. Именно выявлением! Окружной нефролог должен вести работу с эндокринологами, кардиологами... В этом случае показателен Юго-Западный округ столицы. Весной прошлого года у нас в этом округе прошел скрининг почечных заболеваний. Руководство Юго-Западного округа и Мосгордума нас поддержали, выделили средства. Для начала я провел два совещания с кардиологами и эндокринологами округа. Потом встретился с администрациями поликлиник. В каждой поликлинике сидели наши сотрудники, которые выдавали тем, кто пришел на прием по поводу гипертонии или в связи с эндокринологическими проблемами, тест-полоски на протеинурию, показывающие, сколько белка выделяется с мочой. При выявлении протеинурии мы заносили таких пациентов в регистр и проводили им биохимические исследования крови, и так выявляли хроническую болезнь почек. Оказалось, что в группе риска у нас – около 10% взрослого населения и 6% – те, кто не имел гипертонии и эндокринологических болезней, но тем не менее уже имели хроническую болезнь



заболеваниям, у него вероятность инсульта, инфаркта в десятки раз выше, чем у здорового человека.

– Гемодиализ – дорогая процедура?

– В 700 тысяч – 1 млн рублей в год обходится такой пациент здравоохранению.

### Тайваньский опыт

– Готовясь к интервью, я прочитала, что, если начать лечение хронической болезни почек на ранней стадии, выгода за 10 лет, по подсчетам ВОЗ, составляет 60 млрд долларов.

– Да, очевидно, это так. В данном случае, наверное, посчитали всю совокупность затрат. Пять дней нахождения в нефрологической реанимации, а это средний срок для тяжелого больного с уремией, обходится ОМС примерно в 1 млн рублей. Поэтому все силы надо направить на то, чтобы люди не попадали в реанимацию, поэтому так важна профилактика болезни.

Я своим коллегам рассказываю про тайваньский опыт. Тайвань знаменит тем, что там самый высокий в мире уровень обеспечения пациентов гемодиализом. Они обогнали и США, и все развитые страны, но потом поняли, что этот путь – тупиковый. Надо делать все, чтобы не доводить больных до диализа. И они вложили большие средства в обучение врачей, создали широкую сеть школ для пациентов. Остров у них небольшой, но по численности населения он почти равен Москве, поэтому их пример для нас показателен. У них раньше 60% пациентов с хронической болезнью почек начинали гемодиализ в реанимации. У нас в Москве два года назад таковых был 71%. Это очень плохой показатель. За пять лет тайваньцы снизили этот показатель до 40%. Не потому, что в реанимацию никого не брали, а за счет ранней постановки диагноза, профилактики, обучения пациентов... Люди продолжали жить с собственными почками, потому что Тайвань поставил перед собой цель – сократить число больных, поступающих в реанимацию. И кроме этого добился, чтобы у людей с больными почками потребность в диализе не возникала как можно дольше. Они удлинители этот срок за счет привлечения средств в профилактику. Подключили СМИ, стали ежегодно проводить фестивали почек, объяснять населению, что, хотя бы раз в год, даже если ты совершенно здоров, надо сдать мочу на белок. А если у тебя окажется плохой анализ, надо идти обследоваться дальше. Сейчас мы будем внедрять тайваньский опыт в Москве. Хотя, я со всей ответственностью это заявляю, с марта прошлого года в Москве нет дефицита диализных мест, и дальше так будет. Любой пациент с почечной недостаточностью гемодиализ получит.

почек. Дело в том, что у нас многие лекарства продаются без рецептов, даже токсичные для почек препараты. Это группа парацетамолов, обезболивающие... Люди не читают инструкции к лекарствам, пьют их бесконтрольно. Если вы будете регулярно спасаться от головной боли препаратами, которые нам рекомендуют по телевизору, вы очень быстро погубите почки.

### Школы для пациентов

– Вы всех больных, выявленных во время скрининга, направили к нефрологам?

– Да, в Юго-Западном округе у нас 5 нефрологов. Этого вполне достаточно.

Но есть и другой момент. Одно дело – подготовка врачей, другое – просвещение пациентов. Для них должны существовать такие же школы, как всем известные Школы диабета. У нас был первый опыт организации Школ для пациентов с почечной недостаточностью, но они в основном проводились для жителей Северо-Западного округа Москвы, на базе 52-й больницы. В этом году мы планируем проведение таких школ во всех округах столицы, будем приглашать в основном пациентов пожилого возраста, рассказывать им о хронической болезни почек и методах замедления развития почечной недостаточности.

Наше решение – не альтруизм. Оно имеет под собой экономический расчет. Лечение пациента в стационаре с тяжелой почечной недостаточностью – очень дорогое. Человек живет на заместительной почечной терапии – на гемодиализе, но и она все проблемы не решает. Такой больной, как правило, более подвержен всем инфекционным





# АНАТОМИЯ БОЛЕЗНИ

**Аппендицит принято считать ерундовой болячкой. Тем не менее из-за воспаления червеобразного отростка слепой кишки и по сей день погибают люди. Что делать, чтобы аппендицит не возник, а если уж появился, то не вызвал бы угрозы жизни?**



Слово – нашему эксперту, кандидату медицинских наук, хирургу высшей категории Автандилу МАНВЕЛИДЗЕ.

## Мастер перевоплощения

Коварство аппендицита состоит в том, что он умело маскируется под практически любое недомогание – от гриппа, холецистита и прободной язвы до воспаления придатков или даже внематочной беременности.

Распознать, что это именно воспаление аппендикса, а не что-либо иное, сам пациент не способен. Поэтому читать Интернет и советоваться с друзьями, когда у тебя поднялась температура и прихватило живот, далеко не лучший выбор.

Кстати, повышение температуры, тошнота, рвота, расстройство стула – это возможные, но необязательные признаки аппендицита. У многих, особенно пожилых людей, заболевание протекает в стертой форме. Поэтому при любой внезапно возникшей боли в животе (даже не очень сильной) надо не рассуждая набирать «03»: в больнице разберутся, что к чему. Даже если боль успокоилась, все равно нужно звонить в «скорую». Часто снижение боли – признак перехода болезни в более тяжелую фазу.

А вот принимать обезболивающие или же антибиотики при этом нельзя. Ни в коем случае! Таблетки снимут

## Интересно

В прошлом веке в Америке на всякий случай было принято удалять аппендикс каждому новорожденному. Нет органа – нет проблем. Но со временем от этого шага отказались. Выяснилось, что у вчерашних младенцев, которым сделали аппендэктомию, со временем развились серьезные нарушения пищеварения. Оказалось, в этом органе вырабатываются вещества, необходимые для нормальной работы нашего кишечника.

# Червь сомнения



## Чем коварен аппендицит

боль, но смажут картину заболевания, и тогда опасное воспаление можно будет проглядеть. Также при аппендиците ни в коем случае нельзя лезть в ванну или прикладывать к больному месту грелку – от этого воспаление усилится и гной может растечься по брюшной полости. Делать клизмы, пить желчегонные препараты тоже крайне опасно. Все, что требуется в этой ситуации, – это полный покой.

## Не тяни!

Какие только причины не называют в качестве провокаторов воспаления червеобразного отростка слепой кишки! Одни винят семечки, другие – привычку грызть ногти и кишечных паразитов. Третьи – беременность. А четвертые считают, что риск развития аппендицита увеличивают обильное употребление мясной пищи и склонность к запорам, из-за чего в кишечнике скапливается избыточное количество токсинов. На самом же деле причины развития воспаления аппендикса науке доподлинно неизвестны. И соответственно профилактики аппендицита не существует.

Поэтому лучшая защита от аппендицита и его осложнений, среди которых самое опасное – перитонит (гнойное воспаление в брюшной полости), – это своевременное обращение за медицинской помощью. Чем меньше времени пройдет с момента развития воспаления, тем проще будет операция и короче реабилитационный период.

Первое, что ждет больного, поступившего в стационар с острой болью в животе, – опрос и осмотр врача. Прощупывание большого места – обязательно, но не всегда информативно. Как и анализы (кровь, моча). Высокий уровень лейкоцитов подтвердит наличие воспаления в организме, но не факт,

## Только цифры

Воспаление червеобразного отростка слепой кишки развивается примерно у 5 из 1000 людей в год.

что это связано с аппендицитом. И даже УЗИ брюшной полости в некоторых случаях бывает недостаточно. Тогда приходится прибегать к диагностической лапароскопии. Через прокол в брюшной стенке вводится аппарат с волоконной оптикой и с его помощью уже на мониторе хирург может увидеть картину того, что происходит у больного внутри.

## Обманчивая легкость

Операцию по поводу аппендицита принято считать чем-то элементарным. Не случайно чаще всего первой операцией начинающего хирурга часто является именно аппендэктомия. Однако опытные хирурги говорят так: «Нет ничего проще, чем операция по удалению аппендикса, и нет ничего сложнее ее». Ведь коварство этого маленького отростка неисчерпаемо. Аппендикс может располагаться в таких «закоулках» брюшной полости, что с хирурга сойдет семь потов, прежде чем он до него доберется. Поэтому эта операция может длиться как полчаса, так и 2–3 часа. В легких случаях удалить аппендикс способен и вчерашний студент, а в сложных – требуется рука опытного мастера.

Однако смертность от аппендицита невысокая – 0,1–0,2%. Эти цифры могли бы быть еще ниже, если бы люди обратились за медицинской помощью вовремя и не занимались бы самолечением.

Елена АМАНОВА

## ВОПРОС–ОТВЕТ

### Удалять или подождать?



У меня хронический тонзиллит. Лор в поликлинике рекомендует удалить миндалины и покончить с этой проблемой раз и навсегда. Но особых проблем он мне не доставляет. Так может, пока обойтись лекарственной терапией?

Оксана, Орел

Отвечает врач-отоларинголог Евгений СЕМЕНОВ:

– Хронический тонзиллит представляет собой очаг инфекции в организме. Этот очаг подтачивает силы организма и может способствовать распространению инфекции на другие органы (наиболее часто поражаются сердце, почки, суставы). Тем не менее отоларингологи, как правило, отдают предпочтение консервативному лечению этого заболевания. Вопрос о хирургическом вмешательстве возникает:

- При неэффективности консервативного лечения. Если, несмотря на активную терапию, обострения тонзиллита повторяются. Однако это еще не окончательный довод за оперативное лечение. Учитывается, насколько регулярным было лечение (регулярное – это два-три курса за год, включая санацию, физиотерапию, общеукрепляющее лечение), почему оно оказалось неэффективным. Может, причина в том, что образовавшиеся после воспаления рубцы на миндалинах закрыли входы в лакуны и лекарства при санации просто не достигают цели. В таком случае проводится «мини-операция»: рубцы отсекаются и консервативное лечение начинается по новой.

- При токсико-аллергических осложнениях – когда начинают развиваться ревматические заболевания сердца, суставов, поражение почек. Но и здесь нужны жесткие доказательства прямой связи между тонзиллитом и другим заболеванием.

- При паратонзиллярном абсцессе. Это – единственное показание, которое действительно требует неотложной операции. Потому что в этом случае воспаление переходит с миндалин на окружающие ткани. Гной может прорваться и спуститься вниз, в средостение (комплекс органов между легкими) и к сердцу. В этом случае медлить нельзя!

**Здравствуйте!**  
В связи с частыми простудными заболеваниями мне порекомендовали принимать ЗУБИКОР. Подскажите, как средства для улучшения работы кишечника могут повлиять на насморк и большое горло?  
Вероника К., Санкт-Петербурга

Дело в том, что частые простуды возникают из-за снижения иммунной защиты организма. А, как известно, 80% всего иммунитета сосредоточено именно в кишечнике. Поэтому часто болеющим людям врачи рекомендуют обратить особое внимание на состояние микрофлоры кишечника. В настоящее время для поддержания и выработки полезной кишечной среды широко применяются препараты группы пребиотиков, которые являются пищей для

полезных микроорганизмов нашего кишечника. В нашей стране одним из наиболее широко применяемых препаратов этой группы является ЗУБИКОР, сочетающий в себе полезные свойства пищевых волокон и особого вида винных дрожжей. Применение ЗУБИКОР сопровождается увеличением количества полезных и снижением доли «вредных» микроорганизмов и, что особенно важно, усилением защитных и адаптационных возможностей организма в целом. Системное воздействие ЗУБИКОР обусловлено следующими факторами:

- Во-первых, чем активнее и сильнее биопленка из бактерий в нашем кишечнике, тем меньше болезнетворных бактерий могут проникнуть в наш организм. Это происходит за счет укрепления межклеточных контактов кишечного эпителия, что существенно затрудняет проникновение инфекций во внутреннюю среду организма.

- Во-вторых, если бактерии или вирусы все-таки проникают в организм, то здоровая микрофлора подает правильные сигналы клеткам нашего организма, и они мобилизуют свои защитные механизмы, стараясь уничтожить чужеродных «гостей».

- И, наконец, если организму удается уничтожить патогенную микрофлору (собственными силами или после приема антибиотиков), то ЗУБИКОР, обладающий дополнительными сорбирующими свойствами, поможет снизить явления интоксикации, образующиеся в результате массовой гибели патогенных микроорганизмов.

Необходимо помнить, что микрофлора восстанавливается не менее чем через 21 день. Поэтому пребиотик ЗУБИКОР рекомендуется принимать курсом в 3-4 недели.

Спрашивайте в аптеках

**Лечим насморк через... КИШЕЧНИК**

ЗУБИКОР®

ЗУБИКОР®

ЗУБИКОР®



**Практически каждая вторая пожилая женщина страдает недержанием мочи. Но большинство из них никогда не обращается к врачу – из ложной скромности или из-за неверия в возможность им помочь.**

А ВЕДЬ есть множество методов решения этой деликатной проблемы!

#### Никакого удержу!

Недержание мочи чаще всего бывает стрессовым, ургентным и смешанным.

● При стрессовом недержании моча может выделяться лишь в ответ на какое-то событие (сильный кашель или смех, внезапный чих или подъем чего-то тяжелого). У возрастных пациентов это может происходить из-за опущения тазовых органов и стенок влагалища, а также из-за ослабления сфинктера, что связано не только со старением мышц и связок, но и с гормональными изменениями, вызванными менопаузой. Негативную роль играют и генетическая предрасположенность, гинекологические операции и травмы промежности во время родов, а также тяжелый физический труд и лишний вес.

● Для ургентного типа не характерны явные провоцирующие ситуации, такие как при стрессовом недержании. Но обычно перед самопроизвольным выделением мочи возникает внезапное и очень сильное желание посетить туалет, до которого больная просто не успевает добежать. Такие неконтролируемые сокращения мочевого пузыря могут быть вызваны травмами

#### Кстати

У женщин, страдающих частыми циститами, в будущем выше риск столкнуться с недержанием мочи. Ведь бактериальная инфекция, вызывающая цистит, с возрастом ослабляет сфинктер, ответственный за мочеиспускательную функцию. Поэтому лечить цистит нужно своевременно и правильно! Чаще всего женщины с недержанием жалуются на:

- ощущение присутствия инородного предмета во влагалище, что связано с опущением половых органов и мочевого пузыря;
- частые позывы к мочеиспусканию, в том числе на беготню по-маленькому ночью;
- ощущение полного мочевого пузыря сразу после мочеиспускания.

Ургентное недержание можно вылечить, только справившись с основным недугом.

# Не пускайте на самотек!

## Как лечится недержание мочи



и заболеваниями спинного и головного мозга или инфекциями нижних мочевыводящих путей.

● При смешанном типе недержания встречаются симптомы как одного, так и другого вида нарушения.

#### Отсюда вытекает, что...

С впервые возникшей неприятной проблемой следует обратиться к гинекологу. Диагноз, как правило, устанавливается после тщательного осмотра и проведения специальных тестов.

Один из них проводится на гинекологическом кресле. Пациентку просят сильно покашлять, при этом наблюдают, нет ли подтекания мочи. В некоторых случаях могут потребоваться дополнительные тесты, например цистоскопия (эндоскопическое исследование состояния слизистой оболочки мочевого пузыря) и урофлоуметрия (измерение скорости потока мочи).

При подозрении на ургентное недержание мочи выполняется также общий анализ мочи, анализ мочи по Нечипоренко и бактериологическое исследование мочи (посев на стерильность), а кроме того УЗИ почек и мочевого пузыря.

#### Интимная гимнастика

Выбор метода лечения зависит от вида и тяжести проблемы. Обычно начинают со специальных упражнений

## Современная хирургия избавляет от страданий 85–97% больных

для укрепления мышц тазового дна, брюшного пресса и органов малого таза. Например, с упражнений Кегеля для укрепления тазовой мускулатуры. Они очень просты в исполнении, занимают немного времени и их можно делать в любом месте, причем совершенно незаметно для окружающих. Но, чтобы они принесли пользу, их надо делать ежедневно, без пропусков и в день не менее 100 (например, 5 подходов по 20 повторений). Суть интимной гимнастики Кегеля в том, чтобы попеременно напрягать и задерживать на несколько секунд, а затем снова расслаблять лобковокопчиковую мышцу. Почувствовать эту мышцу легко: во время мочеиспускания надо попробовать задержать поток мочи. Запомнив это ощущение, следует практиковать навык уже вне туалетной комнаты. Сжимать и разжимать анус и влагалище следует в разном темпе: быстро и медленно.

Для тренировки мышц, сжимающих сфинктер наружного отверстия уретры, можно также использовать специальные конусы разного веса. Начинают с самых легких, затем постепенно переходят на более тяжелые. Конус нужно в положении стоя ввести во влагалище и, удерживая внутри при помощи мышц тазового дна, походить так 15 минут. При этом можно выполнять несложную работу. Делать это следует дважды в день.

Из механических средств, укрепляющих дно мочевого пузыря, используют влагалищные пессарии и влагалищные диафрагмы. Их устанавливают гинекологи.

Для тренировки интимных мышц есть и врачебные манипуляции. Их назначает и проводит врач-уролог. К таким процедурам относится «электрическая стимуляция»: когда при помощи электродов, введенных во влагалище, избирательно действуют на мышцы, отвечающие за замыкание наружного кольца уретры и мышцы дна таза.

Также используется физиотерапия (электромиостимуляция и электрофорез, диадинамические и гальванические токи), а также лекарства, влияющие на сфинктер (М-холинблокаторы,  $\alpha$ -адреноблокаторы, блокаторы кальциевых каналов и их комбинации).

#### Возможностей – масса!

Стрессовое и ночное недержание мочи часто лечат и с помощью введения в мочеиспускательный канал формообразующего медицинского геля, создающего каркас для поддержания стенок канала. Методика неплоха, но возможны рецидивы. Также можно в ткани мочеоточника инъекционным способом ввести препарат, увеличивающий объем мышечной стенки и способствующий плотному смыканию уретры. Но эту процедуру необходимо периодически повторять.

Наиболее эффективными и щадящими являются так называемые sling-овые (петлевые) операции, илиTVT. Они делаются под местной анестезией, длятся не более получаса и подходят при любой степени стрессового недержания мочи. Их суть в том, что под среднюю часть мочеиспускательного канала помещается специальная петля, которая создает дополнительную опору этому органу. Метод дает возможность устранить недержание мочи у 85–97% пациенток, повторно недуг заявляет о себе крайне редко.

Елена НЕЧАЕНКО

# ДИВАЗА

современный ноотропный препарат, нормализует мозговое кровообращение

**Голова ясная – жизнь прекрасна!**

рекомендуется курсовой прием

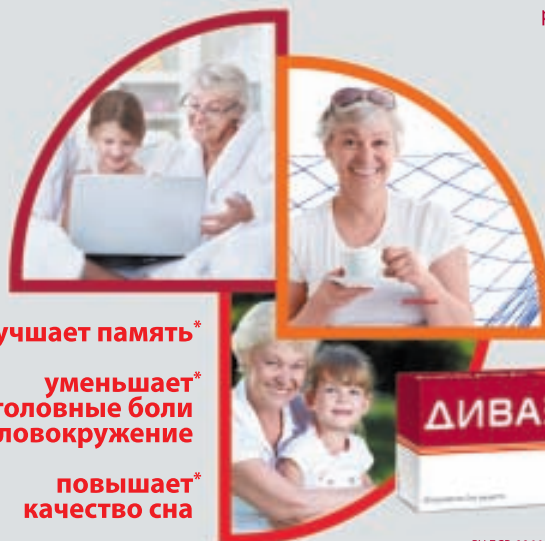
\* Коррекция эмоциональных и когнитивных нарушений у пациентов с хронической ишемией головного мозга. Р. КАМЧАТНОВ, О.В. ВОРОБЬЕВА, А.П. РАЧИН. Журнал неврологии и психиатрии, 4, 2014

горячая линия: 8 (495) 681-93-00

www.materiamedica.ru

materia medica

улучшает память\*  
уменьшает\*  
головные боли  
и головокружение  
повышает\*  
качество сна



реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

РУ ЛСР-006646/10-090710





## ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

# У вас глаз красный!

### Что делать с лопнувшим сосудиком

**С глазами могут случаться разные неприятности – они чешутся, опухают, слезятся, краснеют... Но иногда возникает не просто неприятность – настоящее ЧП: на белке глаза появляется яркое кровавое пятно.**

ПО-НАУЧНОМУ это называется субконъюнктивальное кровоизлияние, или кровоизлияние под конъюнктиву глаза. Но поскольку большинству людей ни за что такое не выговорить, то в народе это называют проще: «сосуд в глазу лопнул». И это действительно так – конъюнктивит содержит много мелких кровеносных сосудов. Если какой-то из них лопаются, кровь просачивается в пространство между конъюнктивой и склерой. Возникает ощущение, что глаз залит кровью. Выглядит это устрашающе, но страшно ли на самом деле?

При субконъюнктивальном кровоизлиянии глаз сначала выглядит ярко-красным, но спустя несколько дней пятно рассасывается и изменяет цвет. Прежде чем исчезнуть, оно становится желтовато-зеленоватым, как синяк.

#### Само рассосется

Медики считают, что в большинстве случаев это состояние довольно безобидно. Оно не вызывает ни боли, ни нарушений зрения. Чаще всего человек обнаруживает красное пятно в глазу случайно, когда смотрит на себя в зеркало или же если ему говорят об этом окружающие. Спровоцировать же его появление может что угодно: подъем тяжестей, сильная рвота, кашель, чиханье, безудержный смех и даже потуги при запоре. Не исключены и другие причины, например, травма глаза, офтальмологическая операция, физическое перенапряжение, что иногда случается, например со спортсменами и огородниками. Первые – до упаду крутят педали в тренажерном зале, вторые – до изнеможения трудятся на грядках.

Однако, если субконъюнктивальное кровоизлияние «украшает» ваш глаз довольно часто, это может указывать на серьезное



заболевание – гипертонию, атеросклероз, диабет, нарушение свертываемости крови. В таком случае внимательнее отнеситесь к собственному здоровью. Помимо визита к офтальмологу обязательно покажитесь терапевту (а он в случае необходимости отправит вас к другим специалистам). Ведь кровоизлияние в глазу – лишь следствие других заболеваний, и в первую очередь нужно лечить их. Тогда и сосуды станут крепче.

## Не делайте примочки из чая – поврежденные капилляры это не восстановит

Что касается самого пятна, то оно не требует лечения и рассасывается само по себе за пару недель. Поэтому наберитесь терпения. Старайтесь лишний раз не трогать глаз руками, тем более тереть. Не пользуйтесь сосудосуживающими каплями и не делайте примочки из чая – лопнувшие капилляры это не восстановит. Единственное, что способно ускорить процесс выздоровления, – капли с йодистым калием (их назначает врач). Они обладают хорошим рассасывающим эффектом.

### ПРЯМАЯ ЛИНИЯ

## Болезни суставов: наука не стоит на месте!

**Болят суставы, когда вы поднимаетесь по лестнице? Слышите хруст в них, ощущаете дискомфорт при самых обычных нагрузках?** Это могут быть далеко не первые признаки опасной болезни суставов – остеоартроза. По данным Всемирной организации здравоохранения, каждый 4-й человек старше 65 лет страдает от боли или функциональных нарушений, связанных с заболеваниями суставов. С этой проблемой люди сталкиваются и в более раннем возрасте, но не всегда придают этому значение.

Реклама чудодейственных препаратов обещает быстро вылечить суставы. Но ведь это не простуда, которая пройдет за несколько дней! Здесь надо довериться

специалисту. Да и наука не стоит на месте: появились новые средства, методы и возможности лечения суставов.

Заведующий кафедрой ревматологии РМАПО МЗ РФ, доктор медицинских наук, профессор Владимир Васильевич БАДОКИН ответит на вопросы наших читателей: какие первые признаки заболевания суставов; что предлагает современная наука для лечения; есть ли методы профилактики заболевания суставов; как остановить болезнь?

На эти и любые другие вопросы о суставах Владимир Васильевич ответит в пятницу, 13 марта, с 14.00 до 16.00 (прямая линия). Звоните по тел. 8 (800) 200-20-35 (бесплатный для звонков по РФ).

#### Кстати

У пожилых людей субконъюнктивальное кровоизлияние могут происходить спонтанно, без видимых причин. Это связано с общей «изношенностью» сосудов и их повышенной хрупкостью. Особенно на фоне гипертонии, атеросклероза и диабета.

#### «Латаем» сосуды

Если кровавое пятно в глазу появилось у вас не раз, попробуйте обезопасить себя от подобной неприятности в будущем.

- Чтобы укрепить хрупкие кровеносные сосуды (а субконъюнктивальное кровоизлияние указывает на то, что разрыв сосуда может произойти в любом месте, что чревато, в частности инсультом), принимайте витамины С и Р. Долгое время считалось, что проницаемость капилляров нарушается при дефиците аскорбиновой кислоты, однако потом выяснилось, что витамин Р способен «подлатать» поврежденные капилляры не хуже. Вы найдёте эти витамины в красно-оранжевых фруктах, овощах и ягодах: болгарском перце, цитрусовых (лимоны, грейпфруты и апельсины повышают эластичность кровеносных сосудов), помидорах, клубнике, плодах шиповника, смородине. Зимой и весной используйте готовые витаминные комплексы.

- Не злоупотребляйте баней и алкоголем, особенно при гипертонической болезни. После «приема на грудь» или сидения в парилке может резко подскочить артериальное давление. И субконъюнктивальное кровоизлияние в таком случае – меньшее зло из всех возможных.
- Работая в саду, не поднимайте тяжестей и старайтесь избегать позы вниз головой. В противном случае опять же не исключен скачок артериального давления. Пропалывая сорняки, садитесь на небольшую скамейку или опускайтесь на колени, положив на землю подушку, – тогда не придется отбивать сто поклонов.
- Если у вас диабет, соблюдайте все назначения лечащего врача и следите за уровнем сахара крови – при диабете повреждаются сосуды всего организма, в том числе и глаз.

Юлия ИОНОВА

### СОВЕТЫ ДОКТОРА МЯСНИКОВА



На вопросы читателей отвечает главный врач ГКБ № 71, доктор медицины США, кандидат медицинских наук Александр МЯСНИКОВ.

## Весна ни при чем

**? Как только наступает весна, у меня начинаются гастритные боли. Можно ли как-то избежать весеннего обострения гастрита?**

Елена Потапова, Москва

– О сезонном обострении гастрита в свете сегодняшних представлений об этиологии этой болезни говорить не приходится. Эрозивный гастрит в 95% – инфекционная болезнь и вызывается бактерией *Helicobacter Pylori*. В остальных случаях причиной является бесконтрольный прием обезболивающих и курение.

## Это гипертония?

**? Мне 35 лет. У меня часто повышается давление до 150/90. Является ли это гипертонией? Нужно ли мне принимать лекарства в таких случаях?**

Лидия Н., Владивосток

– Да, эти цифры давления говорят о гипертонии. Однако на этой стадии болезнь можно и нужно лечить немедикаментозно. Вам необходимы регулярные аэробные физические нагрузки, диета, богатая овощами и фруктами, рыбой, обезжиренными молочными продуктами, продуктами, богатыми калием. Также для профилактики гипертонии надо бороться со стрессами и постараться нормализовать сон.

## Как убрать отеки

**? Часто по утрам у меня появляются отеки под глазами. Может ли это говорить о каких-то проблемах со здоровьем? К какому врачу мне обратиться? Может быть, попить мочегонные средства?**

Евдокия Николаевна, Иваново

– Как правило, локальные отеки под глазами не являются симптомами какой-либо болезни и свидетельствуют о местном нарушении оттока или выпячивании окологлазной клетчатки. В любом случае это в подавляющем числе случаев лишь косметологический дефект, который требует обращения к косметологу. Применение мочегонных лишь усугубит ситуацию!

РОССИЯ 1

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



## ИСКУССТВО ПРОФИЛАКТИКИ

**Печень – настоящая Золушка, ведь она день и ночь только и делает, что работает, чистит нашу кровь от всяких вредностей.**

НО даже этой великой труженице требуется помощь и защита, ведь справиться с таким объемом нечистот, которым люди засоряют свой организм, крайне сложно.



### Скрытая угроза

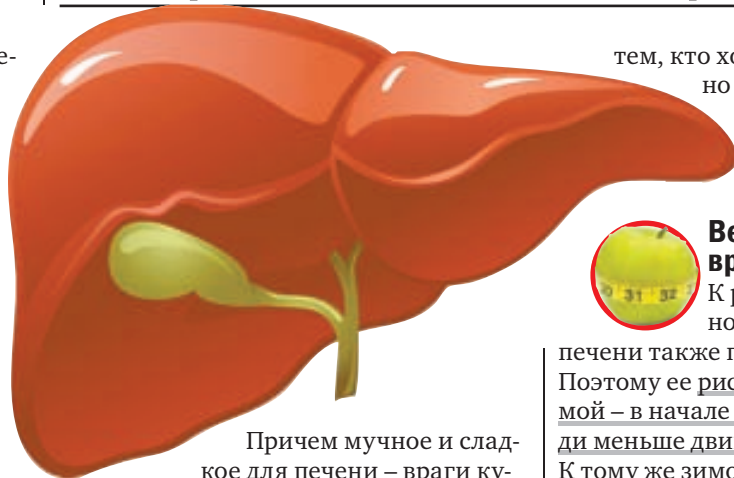
Многие люди уверены, что если они не злоупотребляют спиртным, не курят, не принимают запрещенных веществ, не слишком часто используют антибиотики, то их печень надежно защищена от любых проблем. На самом деле это не так.

Этиловый спирт и прочие токсины наносят печени безусловный вред. Но ничуть не менее вредны вполне безобидные на первый взгляд продукты – источники животного жира и легкоусвояемого сахара. К первым относятся сливочное масло, колбасные изделия, жареное мясо. Ко вторым – кондитерские изделия, мороженое, выпечка, сладкие напитки и даже некоторые виды круп и макаронных изделий.

## В полуфабрикатах и фастфуде много скрытых жиров и углеводов

# Засело в печенках

## Чем прочистить наш «фильтр»



Причем мучное и сладкое для печени – враги куда более серьезные, чем даже жир.

Именно они несут главную ответственность за развитие такого заболевания, как неалкогольная жировая болезнь печени. Кстати, из всех сахаров самый опасный для печени – это фруктоза. Она часто приводит еще и к воспалению этого органа.

Механизмы развития алкогольного и жирового поражения печени разные, а последствия – одни и те же. Обе болезни со временем приводят к циррозу и даже раку печени.

Неалкогольная жировая болезнь угрожает и тем людям, которые часто питаются полуфабрикатами и фастфудом. В готовой еде содержится большое количество скрытых жиров и углеводов. Так, сахар в избытке производители добавляют в соусы, а также в йогурты и готовые каши. Поэтому

тем, кто хочет быть здоров, можно порекомендовать готовить самим, причем только из правильных продуктов.



### Весна – время худеть

К развитию неалкогольной жировой болезни печени также приводит лишний вес. Поэтому ее риск наиболее велик зимой – в начале весны. В это время люди меньше двигаются и больше едят. К тому же зимой много праздников и выходных, которые многие из нас проводят за обильным столом, на котором стоит еще и алкоголь. Чаще всего заболевание возникает у женщин после 50 лет, причем до поры не дает никаких симптомов.

Коррекция веса – один из самых действенных методов профилактики проблем с печенью. Но лучше, конечно, не допускать переедания и, как следствие, набора килограммов. А для этого нужно не только ограничивать вредные для печени продукты, но и налегать на полезные. К ним относятся:

- нерафинированные растительные масла, яйца, бобовые, цельнозерновые каши и хлеб – эта пища богата фосфолипидами, необходимыми для работы печени;
- постное мясо, птица, любая рыба, нежирный творог – все это белковые

продукты, а белок для печени – самая необходимая еда;

- свежие овощи и фрукты – они богаты витаминами А, С и Е, защищающими печень от негативного воздействия извне.



### Природные защитники

Печень способна к самовосстановлению. Но для этого ей требуется помощь специальных веществ, повышающих ее работоспособность, – гепатопротекторов. Наш организм содержит собственные гепатопротекторы: цинк, селен, магний. К ним также относятся витамины-антиоксиданты и фосфолипиды. Но иногда в силу различных причин собственного защитного потенциала бывает недостаточно. И тогда на помощь приходят лекарственные растения.

- Самое популярное – бессмертник песчаный. Готовить настой можно как обычный чай: 2–3 ч. ложки сухого сырья на 1 стакан кипятка. Пить по 50 мл 3 раза в день за полчаса до еды. Но, поскольку бессмертник обладает свойством повышать кровяное давление, при гипертонии его применять не следует.
- Активность печени повышают рыльца кукурузы. Применяют их в виде отвара (1 ст. ложка на 1 стакан кипятка) по 1 ст. ложке 4–5 раз в день.
- Для печени полезны чаи из ромашки, мелиссы, мяты, листьев брусники, ягод шиповника, калины, можжевельника, земляники. Некоторые растения более эффективны в сочетании с медом.

Алиса МИХАЙЛОВА

## ШЕСТЬ СПОСОБОВ СНЯТЬ СТРЕСС

**Поводов для переживаний в наши дни, увы, предостаточно. Как справиться с нервным напряжением?**

В Таиланде и Индии стресс снимают... змеиным массажем. На тело клиента помещают 5–6 змей, которые ползают туда-сюда. Считается, что это очень расслабляет. А в Чехии нервы успокаивают пивом. Но принимают не внутрь (хотя многие и так тоже), а наружно: отмокают в пивных ваннах. После двадцатиминутного «заплыва» на душе становится спокойно и радостно. Впрочем, существуют и менее экзотические способы борьбы со стрессом.

### 1 «Выкричать» негатив

Психологи считают, что в каждом из нас застревает масса отрицательных

### ● На заметку

Стресс усиливают...

- алкоголь. Поначалу спиртное расслабляет, но через несколько часов повышается уровень адреналина в крови, а это приводит к нервному возбуждению.
- долгий сон. Считается, что сон – лучшее лекарство. Так и есть, но только если вы не «переспали». Сон свыше 10 часов может вызвать апатию, мигрень и упадок сил.

# Спокойствие, только спокойствие!

эмоций – гнев, обида, ярость, раздражение... Но мы стараемся их подавить – мы же не дикари, чтобы на всех и вся бросаться с кулаками.

Между тем подавленные эмоции приводят к нервному перенапряжению.

Поэтому психологи советуют их «выкричать». Кричать можно все, что хотите, главное – от души. И на полную мощность. В Америке даже существуют

сеансы крикотерапии, и они весьма популярны. У нас такого нет, и кричать у себя дома – не вариант, соседи полицию вызовут. Но можно прокричаться в лесу или машине. Или же купить билет на футбольный матч – там все болельщики кричат. Присоединяйтесь!

### 2 Погладить бельё

Глажка успокаивает «взрывающийся» от напряжения мозг. Все дело в повторяющихся, монотонных движениях рук: взяли вещь, разложили, сложили, прогладили, взяли другую... Простая

механическая работа отлично разгружает нервную систему. А если вы еще включите спокойную музыку, расслабляющий эффект удвоится.

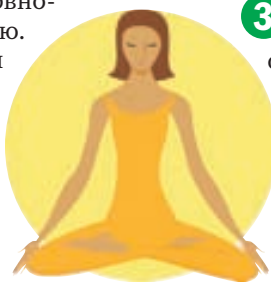
### 3 Убраться в доме

Активная уборка оказывает такое же действие на организм, как и спорт или секс, способствуя выработке эндорфинов – гормонов счастья. Кроме того, раскладывая вещи по полочкам,

мы автоматически «раскладываем» и мысли в своей голове: что-то – на выброс, а что-то – на видное место.

### 4 Расслабить руки

Если вы взвинчены и никак не можете успокоиться, энергично разотрите ладони. Вы почувствуете, как приятное тепло разливается по всему телу и нервное напряжение отступает. Можно еще сделать массаж рук с помощью карандаша. Катайте его между ладоней 5–10 минут. Сначала по внутренней поверхности, затем – по внешней.



### 5 Посмотреть на огонь

Ученые доказали, что сидение у костра вызывает снижение артериального давления и глубокую релаксацию. В квартире костер, конечно, не разведешь. Зато можно зажечь свечку. Поставьте ее перед собой, выключите свет. Смотрите на огонь, отгоняя все мысли, как хорошие, так и плохие. Когда справитесь с этой задачей, закройте глаза на несколько минут. Глубоко вдохните и выдохните. Вы обнаружите, что тревога и мрачные мысли испарились.

### 6 «Выдохнуть» проблему

Научитесь медленно и глубоко дышать. Это мгновенно снижает уровень тревоги и стресса. Вот лишь некоторые дыхательные техники:

- Сядьте поудобнее, спину держите прямо. Расслабьте мышцы, сделайте глубокий вдох и выдох. На вдохе мысленно говорите себе: «Я вдыхаю радость» или «Я вдыхаю здоровье», на выдохе – «Я отпускаю страхи и негатив». Выполнийте 7–10 минут.

- Глубоко вдохните и задержите дыхание на несколько секунд. Затем сомкните губы, оставив небольшую щелочку. Выдыхайте воздух не сразу весь, а «порциями». Повторите 10 раз.

- Чтобы отвлечься от неприятной ситуации, сосредоточьтесь только на дыхании. Произнесите про себя лишь одну фразу: «Вдох – выдох, вдох – выдох». Желательно, чтобы длина вдохов и выдохов была одинаковой.

Дарья НЕРОВНОВА

## ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Михаил Грушевский:

– От стресса нет рецепта, который бы всем помогал. Я сам последнее время ощущал себя под каким-то эмоциональным прессом, и мне очень помогла иглорефлексотерапия. Я познакомился с удивительным корейским доктором, его иглолочки, его мудрые разговоры меня восстановили.

Но для кого-то антистресс – это экстремальный досуг, прыжки с парашютом, подводное плавание. А другим просто нужен спокойный отдых на пляже.





## РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

# Операция «Чистые руки»

### Зачем их мыть перед едой?

**Мойте руки перед едой! – кто не знает эту набившую оскомину фразу. Но санитарные врачи все повторяют и повторяют ее вновь. Ведь если бы взрослые и дети неукоснительно соблюдали это правило, болезней было бы намного меньше.**

ОБЩЕЕ число микроорганизмов, обитающих у нас на ладонях, в три раза превышает количество бактерий, которые находятся, например, у нас на плечах или локтях, и примерно равно численности микробов, живущих в прямой кишке. Поэтому не секрет, что одним из главных путей попадания инфекции в организм являются невымытые совсем или плохо вымытые руки.

#### Малыши и микробы

«Болезни грязных рук» угрожают, конечно, и взрослым, но малышам – куда сильнее. Не только потому, что дети еще не приобрели устойчивую привычку соблюдать гигиенические нормы. У малышей в отличие от взрослых вырабатывается меньше соляной кислоты в желудке и их пищеварительные ферменты еще недостаточно активны, поэтому вирусы и яйца глист легко пробираются из желудка в кишечник. А вследствие высокой проницаемости слизистой оболочки кишечника у детей токсины, попавшие в организм, легко проникают в кровь. Да и иммунная система еще только формируется, поэтому ей не хватает защитных антител, которые могли бы уничтожить болезнетворные микробы. К сожалению, у маленьких детей даже незначительное число микробов, попавших в организм, может вызвать серьезные нарушения в работе желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой и нервной системы, селезенки, печени и других органов. Поэтому очень важно, чтобы родители регулярно следили за чистотой рук своего ребенка.

#### Надо, надо умываться!

Мыть мордашку и ладошки малышу нужно не только тогда, когда он их чем-то запачкал, но и когда грязи на них не видно. Особенно важно приучить ребенка мыть руки перед едой и после посещения туалета, а также придя домой



Фото: Legion-media

с прогулок и после общения с животными. Ну и еще после контакта с деньгами (металлическими или бумажными – все равно). Соблюдение этих простых правил надежно уберет ваше чадо от так называемых «болезней грязных рук», которых очень много.

Путь их распространения – орально-фекальный. То есть через невымытые руки, которые ребенок подносит ко рту. Среди таких заболеваний не только кишечные инфекции и глисты, но сальмонеллез, дизентерия, брюшной тиф, холера, гепатит А, энтеровирус и ротавирусные инфекции. Многие из этих болезней протекают очень тяжело, чреваты обезвоживанием организма и серьезными осложнениями. Кстати, «болезнями грязных рук» можно считать и ОРВИ с гриппом. Несмотря на то что путь передачи вирусов воздушно-капельный, занести в организм возбудителей можно и через грязные руки. Поэтому в сезон простудных заболеваний частое мытье рук является одним из главных средств профилактики. Эта манипуляция в 10 раз снижает вероятность заразиться ОРВИ!

#### Да здравствует мыло душистое!

● Дома, в гостях или в кафе всегда можно воспользоваться водой и мылом, а в дороге или на природе (например, на пикнике) такой возможности нет. В этом случае надо использовать специальный антисептический гель или влажные антибактериальные салфетки, которые удаляют с рук не только видимую грязь, но и подавляющее число болезнетворных микробов.

## Простое мыло за 15 секунд уничтожает 90% бактерий

Дома же регулярно использовать антибактериальное мыло не надо. Ведь помимо вредных микробов подобные средства (как правило, в них входит вещество триклозан) убивают и полезную бактериальную флору, мирно существующую на нашей коже. Поэтому лучше использовать обычное мыло. Тем более что многие исследования показали, что, если намыливаться им в течение 15 секунд, оно уничтожает около 90% бактерий. Поэтому важно мыть руки тщательно, не торопясь. Вода должна быть не горячей и не холодной – теплой. Намыливать следует всю кисть и особенно важно очищать от грязи промежутки между пальцами, где скапливаются невидимые возбудители инфекций.

● Заботиться нужно не только о чистоте рук, но и о гигиене ногтей, ведь под ними также скапливается множество всяких микробов. Подстригать детям ногти нужно обязательно.

● И еще важный момент. После мытья не следует оставлять ладони влажными! Ведь бактерии распространяются в теплой и влажной среде, поэтому нужно тщательно вытирать руки чистым тканевым или одноразовым бумажным полотенцем.

Алиса МИХАЙЛОВА

## ЗАПОР: ЧТО ДЕЛАТЬ?

### Сидим, кряхтим...

**Взрослых часто тревожат детские запоры.**



О путях решения этой проблемы рассказывает врач-педиатр Мария СЕДОВА.

#### Разный подход

По нормам ВОЗ запором считается отсутствие у ребенка стула больше двух суток. Позиции наших медиков и врачей на Западе по этому вопросу различаются. Среди наших врачей распространено мнение, что нужно что-то предпринимать уже через сутки задержки, а их западные коллеги допускают возможность ждать несколько дней.

Здесь, конечно, нужно ориентироваться в первую очередь на самочувствие ребенка. Если малыш страдает, оказание помощи не стоит откладывать.

#### Дело житейское

На определенном этапе роста проблемы с пищеварением, в том числе и запоры, – явление нормальное. Все младенцы в возрасте от 3 недель до 3 месяцев переживают неприятный синдром кишечных коликов, связанный с общей незрелостью желудочно-кишечного тракта. Это нелегкое время проходит после того, как пищеварительная система младенца обогатится необходимыми бактериями и ферментами, что обычно происходит в течение двух с половиной месяцев. В этот период требуется не лечение, а терпение и поддерживающие процедуры, помогающие отходить кишечным газам. Не имеет смысла и сдавать анализ на дисбактериоз, что иногда неоправданно рекомендуют некоторые педиатры, так как процесс заселения кишечника микрофлорой еще не завершен.

#### На что обратить внимание

Иное дело, если запор возникает в самые первые дни жизни ребенка: не отходит даже меконий – первородный кал, живот вздут, младенец не какает и не набирает вес. Это грозный симптом, говорящий о врожденной механической патологии, которая может потребовать хирургического вмешательства. Здесь необходимо срочное обследование: колоноскопия, рентгенография и УЗИ нижних отделов желудочно-кишечного тракта. Если подозрения подтверждаются, врач определит, нужна ли операция или будет достаточно специальной терапии.

Следует насторожиться и тогда, когда

ребенку уже исполнилось 3 месяца, а проблемы со стулом продолжают. Теперь уже можно сдавать анализы на дисбактериоз и на наличие необходимых пищеварительных ферментов.

#### Лечение и профилактика

Методы лечения и профилактики запоров, не связанных с дисбактериозом или ферментопатией, зависят от возраста и питания ребенка. У младенца до 6 месяцев риск запоров чаще возникает при искусственном вскармливании. Обычно это связано с недостатком жидкости. Когда у ребенка-искусственника несколько дней нет стула, для решения проблемы бывает достаточно всего-навсего допаивать его между кормлениями чистой водой. Часто помогает простой массаж животика по часовой стрелке или газоотводная трубочка.

Грудничкам старше 3 месяцев можно давать между кормлениями немного черносливового настоя (для этого несколько ягод чернослива нужно промыть, залить стаканом кипятка и настоять пару часов). Лекарственные препараты и очистительные клизмы следует рассматривать как крайнюю меру, когда другие средства уже исчерпаны. При любых сомнениях, прежде чем что-то предпринимать, надо сначала посоветоваться с наблюдающим ребенка врачом.

Бывает, запоры сами прекращаются в возрасте после полугода, когда вводится прикорм в виде овощей. В рационе подросшего ребенка для профилактики запоров должно присутствовать достаточное количество овощей, фруктов, кисломолочных продуктов и жидкости. Всем детям (да и взрослым) полезно выпивать с утра натощак стакан теплой воды – подчас одного этого достаточно, чтобы проблема запоров не возникала.

#### Проблема психологическая

От года до двух запоры у детей могут возникать по психологическим причинам. Испытав однажды боль при дефекации, малыш начинает удерживать кал, этого не повторилось, и проблема только усугубляется. Тут важно уговорить ребенка регулярно высаживаться на горшок, чтобы этот процесс превратился в условный рефлекс. При этом взрослым

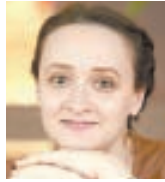
необходимо сохранять спокойствие, родительская тревога вокруг деликатной темы только создаст малышу немало трудностей уже иную, психологического, характера.

Ольга ИВАНОВА





**Статистика беспощадно фиксирует рост числа самоубийств среди подростков. Отчего это происходит? И как уберечь ребенка от беды?**



Наш эксперт – кризисный психолог Светлана ЯБЛОНСКАЯ.

### О ком беспокоиться?

От опасных экспериментов с собственной жизнью, к сожалению, ни один подросток не застрахован, но есть отроки, родителями которых нужно постоянно «держать руку на пульсе», потому что эти дети относятся к группе риска.

**Всегда есть повод для тревоги, если ребенок:**

- отличается проблемным поведением и/или сильными перепадами настроения;
- принимает психоактивные вещества;
- увлекается темой смерти;
- не доверяет никому из взрослых;
- имеет нарушения психического здоровья.

А так как первые проявления психических заболеваний часто возникают именно в подростковом возрасте, в это время следует быть особенно внимательными. Многие другие проблемы также становятся явными именно в этом возрастном периоде. Поэтому, даже если ваш подросток не относится к группе риска, не стоит упускать его из виду.

### Предугадать непросто

Причину самоубийства в подростковом возрасте бывает трудно распознать, отчего родные ребенка, совершившего подобную попытку, нередко пребывают в недоумении. Дело в том, что суицидальные настроения у подростков имеют ряд особенностей.

**Девять жизней.** В этом возрасте дети еще не очень ясно представляют себе последствия собственных действий и склонны недооценивать риски. Сегодня, в эпоху Интернета и с ростом популярности компьютерных игр, эта особенность подростковой психологии только усилилась: у детей складывается

# Над пропастью

## Не допустить смертельного прыжка

ся отношение к жизни, как к виртуальному миру, из которого можно «выйти», а потом «перезагрузиться».

**Романтика смерти.** Взрослый человек или ребенок младше 12 лет совершает самоубийство от желания прекратить невыносимое существование. Для подростков же самоубийство – часто романтический шаг. Этим объясняется высокая степень «заразности» самоубийств в подростковой среде. Девочки и мальчики этого возраста легко вдохновляются историями о том, как кто-то из ровесников покончил с собой, после чего родители, одноклассники и учителя раскаялись и пожалели, что недостаточно его любили и ценили.

**Странный повод.** Подросток может задуматься о самоубийстве по странному для взрослого человека поводу, например, чтобы не огорчать родителей тройкой в четверти, хотя на самом деле они никогда не требовали от него только хороших оценок.

**Скрытая депрессия.** Подростки, как и взрослые, могут покончить с собой, находясь в состоянии депрессии. Но проблема в том, что признаки депрессии у подростков не так очевидны – она проявляется у них иначе, нежели у взрослых. Например, она может выразиться в проблемном или даже асоциальном поведении. Возможен обратный (и куда более коварный) вариант – когда подросток в депрессии выглядит абсолютно благополучным.

### Главная защита – ваша поддержка

Каждый ребенок мечтает о теплых и доверительных отношениях с родителями. В подростковом возрасте это ему так же важно, может быть, даже важнее, чем прежде. Поэтому не стоит поддаваться на его демонстративные попытки доказать, что он в вас якобы не нуждается. Кроме этого, ему хорошо бы иметь хотя бы одного старшего друга. Будет ли это кто-то



Особенно это актуально сейчас, когда дети подвергаются с разных сторон информационной и эмоциональной атаке: им просто необходимо иметь «тихое пристанище» в виде любящего взрослого, который выслушает все их опасения и тревоги, а заодно поможет сориентироваться в этом мире. Поэтому, как бы вы ни были заняты, встревожены или озабочены, не оставляйте подростка один на один с его переживаниями по поводу того, что он увидел по телевизору или прочел в Интернете.

Если подросток задает вопросы о смерти, не уклоняйтесь от разговора на неприятную тему, а внимательно выслушайте и вместе обсудите все, что его волнует. Иногда даже хорошо поднять эту тему самим – это поможет понять, в каких отношениях с ней ребенок находится. При этом важно развенчивать в глазах юного существа идеализированный романтический образ так называемой «красивой смерти», всячески подчеркивая ее неприглядную сторону.

### Если что-то не так

Заметив, что есть проблема, не спешите обвинять себя, пусть чувство вины и естественно для любого родителя. Поняв свои ошибки, просто постарайтесь не повторять их впредь. Любая проблема – это повод что-то предпринять.

● Если проблема в резких перепадах настроения, это может быть связано с гормональными изменениями в подростковом возрасте. И порой бывает достаточно консультации с эндокринологом и небольшой лекарственной поддержки.

● Когда проблема в плохих отношениях между вами и подростком, нужно их налаживать, устанавливая контакт. Беседуйте в дружелюбной манере, стремитесь достичь взаимопонимания. «Не клеится» разговор – вовлекайте ребенка в совместную деятельность. Главное – не оставляйте его без внимания.

● Если же, несмотря на все ваши старания сблизиться, ребенок вас все равно избегает, поищите другого взрослого, которому он станет доверять.

● Не можете решить проблему самостоятельно, обратитесь за помощью к психологу.

Юлия ЭЙДЕЛЬКИНД

## Подростки часто воспринимают самоубийство как романтику

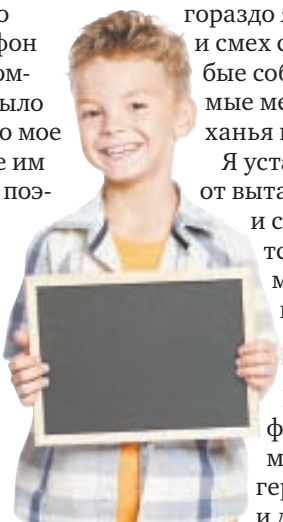
из родственников, друзей семьи или учителей – не имеет значения, лишь бы этот человек заслуживал доверия вашего ребенка. Исключительно важно найти такого человека для подростка, который по тем или иным причинам избегает открытого общения с родителями.

Отношения доверия хотя бы с одним взрослым человеком – самый верный оберег для ребенка любого возраста.

## МЫСЛИ ВСЛУХ

НЕДАВНО больше часа пришлось сидеть в офисе у врача в ожидании приема. Здесь работал телевизор, настроенный на детский канал. Но дети, которые тоже ждали приема, его не смотрели. У всех были телефоны – они в них вглядывались и вчитывались. Мне тоже надо было куда-то смотреть, но мой телефон разрядился, а окон в комнате не было. Можно было смотреть на соседей, но мое пристальное внимание им могло не понравиться, поэтому я стала смотреть телевизор.

Показывали ситком «Джесси» – историю из жизни детей и их няни. Звук был практически убран, не все было слышно, что герои говорили. Да это и не важно, их эмоции были хорошо



## Детский гламур

видны: гнев, вопрос, кокетливо поднятая бровь, отпавшая от удивления челюсть. Герои телешоу даже ели эмоционально и на диване сидели выразительно. Все у них было гораздо ярче, чем в жизни, и смех сопровождал любые события, даже самые мелкие – вроде чиханья и икания.

Я устала от смеха, от вытаращенных глаз и счастливого детства. А к доктору меня все не приглашали, и я продолжала смотреть дальше. Начался показ фильма «Классный мюзикл». Главные герои – мальчик и девочка – выгля-

дели слишком хорошо. Все известные мне подростки выглядят иначе, значительно менее оптимистично, и главное – большинство из них не поют, точнее, поют совсем другие песни и слушают другую музыку. Вообще «красота» и «подростки» – странное сочетание. А тут в фильме красивые подростки ходят в красивую школу, красиво ссорятся, мирятся, и родители у них красивые, и педагоги тоже. Я давно в школу не хожу, но даже меня задел такой подростковый гламур. Как же это дети смотрят?

На самом деле такое кино многие подростки на дух не переносят. Фильм хотя и развлекательный, но в какой-то степени учебный, вроде как взрослые сценаристы подсказывают подросткам

сценарий правильного поведения: пой, танцуй, занимайся спортом... И все так легко, как в жизни редко бывает.

Знаю, что фильм очень популярный, но сколько старшекласников ни спрашивала, они говорили, что лично они такие фильмы не смотрят. И все-таки зрителей такого «глянца», наверное, немало, раз создатели уже три такие истории сделали. Что-то их притягивает. Могу только догадываться что. Наверное, эти зрители хотят быть похожими на главных героев, которые удачно выглядят в каждом кадре, может быть, хотят такую же одежду: красивые джинсы, кофточки, кроссовки, платья и туфли. И они наверняка представляют себя на месте артистов-ровесников, воображают, как сами играют и поют в кино.

Хотя все знают, что ребята, которые в фильмах для

детей и подростков снимаются, как только дорастут лет до 17, так начинают вести себя не по сценарию: попадают в скандальные истории, уходят в разрушительный подростковый бунт лет на пять, а то и на десять. Потом, как все, вырастают и живут взрослой жизнью, где смеяться доводится не так часто.

Пока полтора часа смотрела и слушала все эти песни и смех, почувствовала себя больной, и тут меня наконец позвали к доктору. Доктор был мрачный, неулыбчивый, что редкость для американца. Может быть, устал за целый день или ему надоело играть приветливого доктора... Но я лично была ему за это очень благодарна.

Катерина СКОРОДИНСКАЯ, наш специальный корреспондент в США





# КАЛЕЙДОСКОП

Ногти – это **роговые пластинки** на тыльной поверхности концев пальцев рук и ног. Они **защищают мягкие ткани**, в которых находятся нервные окончания, и **обеспечивают** кончикам пальцев **твердость**, необходимую при различных манипуляциях.

**На 1–2 мм** отрастают ногти рук в среднем **за неделю**, **на 0,25–1 мм** – ногти ног. **Полное обновление** ногтевой пластинки происходит примерно **за 5 месяцев**.

**Основой** ногтевой пластинки является **кератин** – белок, который также присутствует и в коже. Из него же образуются волосы.

Между слоями кератина располагаются **тонкие прослойки жира и воды**. Именно эти прослойки придают ногтевой пластинке **эластичность и блеск**.

**Помимо серы** в здоровых ногтях содержатся **кальций**, хром, **фосфор**, селен и **цинк**. Их отсутствие делает ногти болезненными.

**С 3-го месяца** беременности начинают **развиваться** ногти у плода в утробе матери.

**0,75 мм** – такова **нормальная толщина** ногтя взрослого человека на руках, а **1,5 мм** – на ногах.

**У женщин** ногти растут **быстрее**, чем у мужчин. Также ногти быстрее растут **летом**, чем зимой, **и на рабочей руке**.

## Ногти



## В цифрах и фактах

**На скорость роста** ногтей **вливают** гормональные изменения в организме: **подростковый возраст**, период перед менструацией, **беременность**... **Замедляют** рост **диеты** с малым содержанием жиров, белков, витаминов и болезни, которые сопровождаются **нарушением кровообращения** и **обмена веществ**.

**30%** всей длины ногтя составляет его **корень**, который находится **под кожей**.

**Скорость роста** ногтей можно **увеличить**, регулярно печатая на клавиатуре или **играя на фортепиано**, эти процессы будут играть роль массажа, ускоряя обмен веществ.

**10%** населения земли **грызет ногти**, причиной тому в основном является стресс.

**953 см** – суммарная длина ногтей Нелвина Бузу, занесенного в Книгу рекордов Гиннесса. Нелвину потребовалось **25 лет**, чтобы отрастить **самые длинные в мире** ногти.

**Онихология** – так называется **наука**, которая занимается **диагностикой состояния ногтей**.

Ногти являются хорошим **индикатором состояния** организма. Если в организме существует **недостаток** каких-либо веществ, **внешний вид** ногтей может указать на это.

Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ

## СО ВСЕГО СВЕТА

### Поддай голос!

Шансы получить работу во многом зависят от возможности кандидата продемонстрировать голос, считают американские исследователи.

В ходе эксперимента оценивались написанные студентами резюме и записи их видеорассказов. Первая группа экспертов смотрела видеозаписи, вторая – только слушала аудиодорожку, а третья – читала письменные резюме.

Эксперты сочли кандидатов более вдумчивыми и компетентными, когда слышали их голоса, а не когда читали их резюме. Оценки смотревших видео не отличались от оценок тех, кто слушал аудио. Даже профессиональные рекрутеры, участвовавшие в исследовании, чаще соглашались взять на работу человека, рассказ которого они слушали, а не читали.

### Мойте вручную

Дети, живущие в семьях, где пользуются посудомоечной машиной, на **40%** чаще сталкиваются с аллергией, сообщили шведские ученые.

Они изучили данные более тысячи детей 7–8 лет, нет ли у них экземы, астмы или сезонной аллергии. Также специалисты уточнили, как в семьях моют посуду. Анализ показал, что дети, в чьих семьях посуду моют вручную, на **40%** реже страдают от аллергии. Вручную невозможно отмыть посуду дочиста, как в посудомоечной машине. А в детстве, считают исследователи, полезен контакт с бактериями, это стимулирует иммунную систему и снижает риск аллергии.

## АПИЗАРТРОН® УНИКАЛЬНЫЙ СОСТАВ С ТРОЙНЫМ ЛЕЧЕБНЫМ КОМПЛЕКСОМ СНИМЕТ БОЛЬ В СУСТАВАХ И МЫШЦАХ

### ТРИ ЛЕЧЕБНЫХ ЭФФЕКТА:

Разогревающее действие

Обезболивающее действие

Противовоспалительное действие



**40 ЛЕТ**  
**В ДОМАШНИХ**  
**АПТЕЧКАХ**  
**РОССИИ!**

НАСТОЯЩЕЕ  
НЕМЕЦКОЕ  
КАЧЕСТВО



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

esparma®

Регистрационный номер ПИН012631/01 от 19.12.2008 г. Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



РУССКИЙ  
ИСТОРИЧЕСКИЙ  
КАНАЛ  
«365 ДНЕЙ ТВ»

www.365days.ru

Смотрите в пакетах кабельных и спутниковых операторов

Новый цикл программ  
**ТАЙНОЕ  
СТАНОВИТСЯ  
ЯВНЫМ**

каждую пятницу



12+

на экранах российских





Рубрика: Еламед отвечает на вопросы

# Можно ли верить АЛМАГу?

## Почему аппараты ЕЛАМЕД используют в лечении болезней миллионы человек?



*Ирония и скептицизм в отношении лечебных свойств магнитотерапии вполне объяснима, ведь у магнитного поля нет ни запаха, ни вкуса, ни цвета. Тем не менее, это реально существующая физическая величина, которая при правильном применении обладает способностью оказывать оздоравливающее действие на весь организм! Но, как зачастую бывает, домыслы и сомнения могут исказить реальные факты. Давайте разбираться, что – правда, а что – ложь?*

**«...Магнитные поля вредны для организма! Об этом не раз говорилось в статьях и передачах!»**

Говорить, что магнитные поля вредны – все равно, что говорить: вредна вода. Она вредна, если вы тонете или пьете воду загрязненную, отравленную. В противном случае, вода может исцелить или, по крайней мере, увлажнить тело и утолить жажду. Магнитные поля относятся к той же категории. Здесь просто нужно обратить внимание на ряд моментов:

– В медицине применяют специальные магнитные поля. Установлено, что в лечебных целях наиболее целесообразно использовать импульсное бегущее поле, заложенное в АЛМАГе-01. Оно имеет наибольшую лечебную активность, **не вызывает привыкания**.

– Продолжительность воздействия является важным параметром лечения магнитным полем. Как и лекарство, магнитотерапию нужно применять курсами в соответствии с инструкцией. Кому-то АЛМАГ-01 может помочь уже на первом сеансе, кому-то на последующем, это зависит от восприимчивости организма и от тяжести заболевания. Здесь главное, не останавливаться, и провести весь курс полностью. То, что копилось годами, одним курсом магнитотерапии не убрать.

**«...Я не чувствую магнитного поля АЛМАГа-01. Оно не действует!»**

– Да действует, действует! Мы ведь не ощущаем рентгеновских лучей при обследовании, а снимок ясно показывает, что у нас внутри. Так и магнитное поле: оно неощутимо, но совершенно спокойно проходит не только через ткани тела, но и через одежду и даже через толстую гипсовую повязку. Проходит, достигает нужного места и действует! Его применяют, чтобы **обезболить, снять воспаление, ликвидировать отеки, снизить давление, разжижить кровь**. А для того, чтобы оценить влияние

магнитотерапии на пациента, в больницах существуют специальные шкалы, тесты и опросники. Да, уровень боли можно «измерить» в сантиметрах, так же, как давление в миллиметрах ртутного столба, а движение суставов в градусах! Подобная оценка магнитного поля проведена у тысяч больных. И она показывает, что **АЛМАГ-01 способен оказать реальную помощь**, а не мифическую!

**«...У магнитотерапии масса противопоказаний...»**

Все лечебные средства имеют противопоказания. Магнитотерапия здесь не исключение, но их гораздо меньше, чем у лекарств. Противопоказания для нее такие же, как и для всех физиопроцедур: острые гнойно-воспалительные заболевания, беременность, онкология, системные заболевания крови, наличие кардиостимулятора в зоне воздействия, алкогольная интоксикация.

**«Мне кажется, здесь в основном действует эффект Плацебо, т.е. внушение!»**

Для того, чтобы опровергнуть данное высказывание, приведем результат исследования клинко-экономической полезности АЛМАГа-01. Это серьезное исследование, проводившееся на базе клиник страны, в котором приняли участие больные остеоартрозом, артритом и другими заболеваниями суставов. Их разделили на 2 группы: в основной группе использовался аппарат Алмаг-01, в контрольной – аппарат-плацебо, по внешнему виду и конструкции не отличающемуся от настоящего аппарата, но на деле – «пустышка». Так вот АЛМАГ-01 подтвердил свое предназначение – помогать людям лечить хронические заболевания. Исследования показали, что его выраженной особенностью является способность **снижать боль и дискомфорт** у больных! Кроме этого в процессе лечения аппаратом **улучшилась подвижность сустава**, и в итоге – **повысилось качество жизни!** Но главный вывод звучит так: АЛМАГ-01 дает возможность **повысить общий результат терапии**, который сохраняется длительное время, и **экономить денежные средства**, т. к. АЛМАГ усиливает действие лекарственных средств, которые лучше усваиваются и действуют быстрее! По достоинству оценив свойства аппарата АЛМАГ, ученые, проводившие это исследование, рекомендовали **внедрить в стандарты лечения заболеваний суставов импульсное бегущее магнитное поле**. Как видите, АЛМАГ-01 — работает!

А вот еще факты, которые говорят сами за себя:

– Аппаратами ЕЛАМЕД пользуются **более двух миллионов** человек.

– Более **80%** лечебно-профилактических учреждений оснащены елатомскими изделиями.

**«У меня есть АЛМАГ-01. Сейчас продают АЛМАГ-02, но цена у него гораздо выше. Это что, так подорожание сказалось на новой версии аппарата?»**

Разница между АЛМАГом-01 и АЛМАГом-02 очень существенная. Отсюда и цена. Давайте разбираться.

АЛМАГ-01 – **лидер по популярности**. Он выпускается предприятием вот уже **второй десяток лет**, и за это время успел заработать себе **достоиную репутацию**. АЛМАГ-01 способствует выздоровлению при распространенных заболеваниях: **артрозе, артрите, остеохондрозе, вегетососудистой дистонии**, в качестве комплексного лечения совместно с лекарствами **при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (язве, гастрите, панкреатите)**.

АЛМАГ-02 показан для лечения **сложных заболеваний: коксартроза, полиартрита, лемфедемы, хронической венозной недостаточности и ее осложнений (отеков, тромбозов, трофических язв) и других заболеваний опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы**. Это инновационное изделие, которое разрабатывалось для лечебных учреждений. Однако, **благодаря уникальному программному обеспечению**, оно дает возможность успешно справляться с острыми и хроническими заболеваниями не только в больницах, но и в домашних условиях. **Три типа излучателей** позволяют воздействовать на необходимую площадь и глубину. Используя несколько типов излучателей, можно **ОДНОВРЕМЕННО** влиять на разные зоны.

Покупают АЛМАГ-02 в основном люди, имеющие тяжелые хронические болезни. Им, для достижения стабильного результата, процедуры нужно проводить курсами и неоднократно. А на поддерживающие курсы может уйти несколько лет. За это время аппарат многократно оправдывает затраты.

**«У нас недавно по подъезду ходили люди и продавали АЛМАГ за 3 тысячи. Соседка купила, а теперь не знает, куда его вернуть можно – аппарат даже включаться отказывается...»**

Не секрет, что много различных псевдомедицинских приборов продается мошенниками, которые пытаются заработать на известном имени. Как правило, такие ходят по домам, предлагают приобрести аппарат известной марки, берут деньги и... исчезают. Либо продают, якобы аналоги популярных аппаратов: их упрощенные и дешевые версии, а на самом деле – подделки. В результате люди теряют накопления, а известные предприятия – доверие населения.

Ничего не следует покупать у таких продавцов! Медицинские изделия следует приобретать **только в аптеках, магазинах медтехники или непосредственно с завода-производителя**.

ЕЛАМЕД продает свои изделия исключительно через специализированные места торговли и никогда услугами сетевых распространителей не пользовался. Да это и не нужно. Предприятие уверено в качестве продукции и лечебных свойствах аппаратов. Уверенность базируется на 25-летнем опыте работы в сфере здравоохранения, отчетах по применению из лечебно-профилактических учреждений и письмах-отзывах от покупателей.

**Аппараты АЛМАГ-01 и АЛМАГ-02 с гарантией 2 года можно приобрести в аптеках и магазинах медтехники вашего города.**

Узнать адреса аптек, магазинов медтехники, а также о ценах и акциях можно по бесплатному круглосуточному телефону завода: **8-800-200-01-13**.

Также аппарат можно заказать прямо с завода: **391351, Рязанская область, Елатьма, ул. Янина, 25, ОАО «Елатомский приборный завод».** [www.elamed.com](http://www.elamed.com)

ОГРН 1026200861620

РЕКЛАМА

# ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ





# ТЕРРИТОРИЯ КРАСОТЫ

По легенде, дерево оливы подарила древним грекам сама богиня Афина. В благодарность они назвали ее именем свою столицу. Оливковое масло – едва ли не самое древнее косметическое средство, известное человечеству.

## Подарок Афины

### Оливковое масло в уходе за лицом и телом

#### Свойства и состав

Оливковое масло содержит мононенасыщенные жирные кислоты. Особенно полезны олеиновая кислота, полифенолы, витамины А и Е, В, С, D, К, помогающие сохранить молодость, эластичность и мягкость кожи, и минералы. Это масло способствует регенерации, восстанавливает гидролипидную мантию кожи, создающую надежный барьер от воздействия внешней среды, помогает эпидермису удерживать влагу, предотвращает появление морщин. Содержащиеся в нем антиоксиданты защищают от повреждения клетки кожи. Для косметических целей, так же, как для еды, надо выбирать нерафинированное масло первого отжима, которое содержит наибольшее количество полезных веществ. Сделать выбор правильного масла вам помогут следующие слова на этикетке: «Extra-virgin olive oil» или «Virgin olive oil».



#### Для улучшения роста ногтей

Если у вас слоятся и часто обламываются ногти, ежедневно смазывайте кутикулу оливковым маслом. Можно также два раза в неделю делать ванночки для ногтей, погружая на 5–10 минут кончики пальцев в оливковое масло, подогретое до 40 °С. Регулярно используйте эти средства – и вскоре вы почувствуете значительное улучшение. Ногти станут крепкими, здоровыми, блестящими.

#### Для питания и увлажнения рук и ног

Кожа на руках стала шершавой и сухой? Перед сном нанесите на кисти оливковое масло и помассируйте, а потом наденьте нитяные перчатки и прямо в них ложитесь спать. Трещины на ступнях тоже хорошо лечатся при помощи оливкового масла. Сначала хорошенько распарьте ноги, сделав для них мыльно-содовую ванночку, обработайте ступни пемзой и напоследок вотрите в них оливковое масло. Эту процедуру также хорошо делать перед сном, а на ночь надеть носки – так кожа лучше будет впитывать влагу, да и простыни останутся чистыми.

#### Всегда под рукой

Оливковое масло подходит практически для любого типа кожи, оно не вызывает аллергических реакций, быстро снимает воспаление. К тому же оно всегда под рукой и может прийти на помощь, если у вас закончился крем для рук, и даже заменить пену для бритья. Ну а если у вас не хватает времени для приготовления маски, просто смажьте лицо оливковым маслом. Вот еще несколько очень простых рецептов использования этого замечательного средства.

#### В качестве маски для лица

Яичный желток тщательно разотрите с 1 ч. ложкой меда, добавьте 1 ст. ложку оливкового масла и столько же лимонного сока. Нанесите полученную смесь на очищенную кожу лица на 20 минут, а затем смойте теплой водой. Такая маска хороша для сухой и нормальной кожи, она обладает легким отбеливающим эффектом, отлично смягчает и питает.

Для нормального типа кожи подойдет маска, обладающая хорошим очищающим и смягчающим действием: смешайте 1 ст. ложку белой или голубой косметической глины с 1 ст. ложкой оливкового масла. Нанесите на чистую кожу лица и держите 10–15 минут. Смойте теплой водой.

#### Для приготовления ванны

Этим рецептом красоты когда-то поделилась великолепная итальянская актриса Софи Лорен. Она очень любит принимать ванну с оливковым маслом. Добавьте 5 ложек оливкового масла в ванну. Кожа после такой процедуры станет очень мягкой и гладкой. Только будьте осторожны, выходя из ванны! Не поскользнитесь!

#### От трещин и шелушения губ

Если у вас часто трескаются губы, просто смазывайте их оливковым маслом.

От шелушения губ помогает избавиться такой скраб: в 1 ч. ложку оливкового масла добавьте ½ ч. ложки сахарного песка и несколько капель лимонного сока. Полученный состав втирайте в кожу губ.



#### Для снятия макияжа

На смоченный теплой водой ватный диск налейте несколько капель оливкового масла и протрите лицо. Еще одним диском протрите веки. Этот способ снятия макияжа подходит даже в том случае, если вы пользуетесь водостойкой тушью. При необходимости повторите процедуру, а после умойте лицо теплой водой, затем ополосните холодной. По окончании демакияжа протрите кожу тоником.



#### Для питания волос

Смешайте 2 ст. ложки оливкового масла с яичным желтком и 1 ч. ложкой лимонного сока. Вотрите полученную смесь в кожу головы, укутайте голову пищевой полиэтиленовой пленкой. Через 15 минут вымойте голову с шампунем. Волосы станут более мягкими, блестящими и шелковистыми.



#### Вместо лосьона для тела

После принятия душа на слегка влажную кожу нанесите немного оливкового масла. Подождите минуты три, пока масло впитается, снимите его излишки куском бумажного полотенца. Кожа станет, как у ребенка.

Екатерина СЕВЕРЬЯНОВА

# КАРСИЛ®

ГЕПАТОПРОТЕКТОРНОЕ СРЕДСТВО РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

Праздничному столу все рады, кроме печени...

[carsil.ru](http://carsil.ru)

Карсил — восстановление и защита вашей печени.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ  
РЕКЛАМА, Рег. Уд. № ЛП-000128, 11.01.11



## АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ МЕТОД

Сегодня гирудотерапию, или лечение пиявками, часто причисляют к нетрадиционной, народной медицине, хотя если углубиться в историю, то более традиционный метод трудно найти.

Наш эксперт – врач-гирудотерапевт Михаил ДМИТРИЕВ.

### От инфекций до огнестрельных ран

«Начало системному изучению медицинских эффектов пиявки положил сам великий Пирогов. Именно его можно считать одним из основателей гирудологии, – напоминает наш эксперт. – Не можем же мы его причислить к «представителям альтернативной медицины!»

А вообще опыт применения медицинской пиявки насчитывает 30 веков и уходит корнями во врачебные практики Древнего Египта, Индии, Ближнего Востока. Ему уделил внимание Авиценна в одной из своих книг «Канона врачебной науки».

«Удивительно, но в русской деревне XVIII–XIX вв. умели применять пиявок для остановки маточных и желудочных кровотечений. В этом смысле гирудотерапии не стоит обижаться на определение «народный, альтернативный метод».

Другое дело, что потом именно наука доказала, почему при постановке пиявок на определенные зоны этот процесс купируется полностью!

XIX век в европейской медицине вообще можно назвать веком пиявки. Причем тон задавала именно Россия, крупнейший ее... экспортер. В самой стране ежегодно использовали около 30 миллионов особей. Не только в лечебных, но и в косметических целях: пиявок ненадолго приставляли за уши, чтобы придать лицу натуральный румянец.

### Интересно

Из последних сил желая помочь умирающему другу, военный врач Владимир Даль (тот самый! В будущем – знаменитый русский лексикограф) поставил смертельно раненному Пушкину на живот 25 пиявок. Жар уменьшился, пульс стал ровнее. «Это была минута надежды», – напишет потом Даль.

# Приключения пиявки

## На что способна гирудотерапия

«Основателем гирудотерапии в России можно назвать выдающегося терапевта Григория Захарьина, – говорит наш эксперт. – Однажды он снизил повышенное внутричерепное давление у пациента, поставив тому пиявку на копчик. Через 1–2 сеанса проблема была снята. Захарьин использовал пиявок в терапии тяжелейших легочных, носовых и геморроидальных кровотечений».



Горячими сторонниками пиявок в лечении заболеваний, которые сейчас называются сердечно-сосудистыми, были знаменитые врачи Яков Мудров и Иустин Дядьковский. А вот в условиях военно-полевой хирургии именно Пирогов обнаружил новые возможности этих кольчатых червей. Будучи военным хирургом в Крымскую кампанию, Николай Иванович Пирогов активно применял пиявок в лечении огнестрельных ран: «Я ставил от 100 до 200 пиявок. Даже в простых переломах, где только замечалась значительная опухоль...». Так от инфекций и болевого шока были спасены сотни раненых.

### «Секрет» – в секрете?

Русские врачи конца XIX века доказали, что вытяжка, полученная из пиявок, замедляет свертывание крови. Врачи XX века доказали, что дело здесь в уникальных свойствах секрета слюнных желез пиявки, своеобразном коктейле из нескольких десятков соединений. Действующее вещество – гирудин – угнетает свертывающую систему крови и препятствует образованию тромбов.

Русская, а позже советская медицина вполне официально и широко использовала гирудотерапию до начала 90-х годов прошлого века. Причем основательные работы в этой сфере проводились в 1930-х – внимание уделялось изучению действия гирудина. Резкий рывок вперед гирудология сделала в годы войны. Во многом, возможно, вынужденно – в условиях тотального дефицита антибиотиков. Так или иначе, врачи – на уровне главных специалистов фронтов – рекомендовали активно применять пиявок в повседневной госпитальной практике. Военная медицина во многом вдохнула вторую жизнь в науку: временем расцвета гирудологии считаются 70–80-е годы. Ее школы существовали и в Москве, и в Ленинграде, и в региональных медвузах.



уже наши современники! – доказали, что ферменты, входящие в состав секрета пиявки, способны полностью разрушать даже старые тромбы. Современным препаратам такое не под силу! В этом, кстати, и одна из причин прохладного официального отношения к гирудотерапии. Пиявки – это не фармацевтический «блокбастер», который гарантированно принесет миллиардные прибыли. Тем более когда есть «опасность», что пациент выльчится».

## Гирудин может полностью разрушать даже старые тромбы

Гирудотерапия применялась даже на уровне фельдшерской и сестринской практики – с подготовкой специальных пособий, в которых описывается, например, что тот же гипертонический криз можно снять буквально за один сеанс при помощи постановки пиявок.

«Сегодня мы знаем, что гирудин – эффективнейший антикоагулянт, – говорит наш эксперт. – Но действие самой пиявки всегда шире и многовекторнее: обезболивающие, противовоспалительные и сосудорасширяющие свойства. Присасываясь, этот «природный скальпель» оказывает рефлекторное воздействие, сравнимое с иглоукалыванием. Отсасывая кровь, пиявка разгружает капилляры, вводя в них свой секрет. Ученые – причем

### Обойдемся без «дуремаров»?

На самом деле пиявки – это лекарство. Со своими показаниями и противопоказаниями. Официально последних не так много: заболевания, сопровождающиеся кровоточивостью из-за пониженной свертываемости крови, анемия, аллергические реакции. Грамотный врач, проводя сеанс гирудотерапии, будет внимательно отслеживать состояние больного: пульс, давление, реакции.

Сегодня в России пиявок используют и в офтальмологии – как один из действенных и быстрых методов снятия внутриглазного давления – и в гинекологии, андрологии, гастроэнтерологии, неврологии, флебологии. Это те сферы применения, где гирудотерапия оказывается как минимум эффективным вспомогательным методом. В микрохирургии и пластике пиявки используются, чтобы стимулировать циркуляцию крови и лимфоотток, спасти ткани от послеоперационного венозного застоя.

Серафим БЕРЕПСТОВ

Издательский дом «Аргументы и факты» представляет

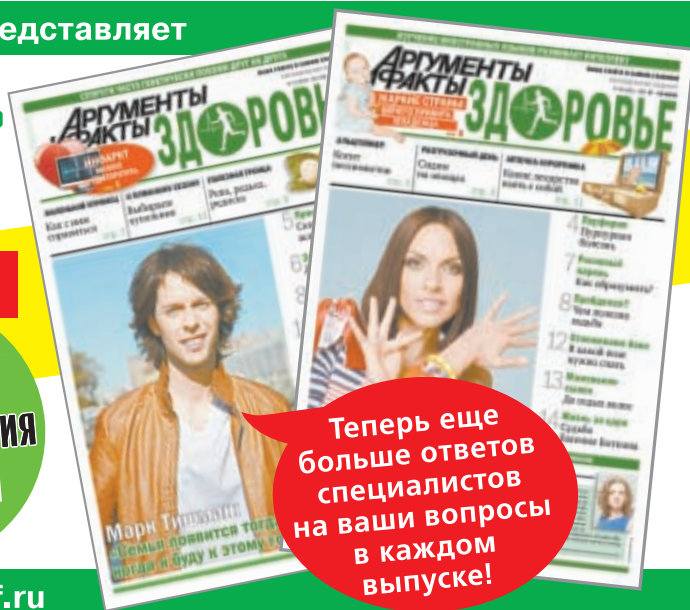
еженедельник «АиФ. Здоровье»

Простые ответы на сложные вопросы

СПЕШИТЕ НА ПОЧТУ!  
Идет подписка на 1-е полугодие 2015 года!



СпецПРОЕКТ  
Фитотерапия  
от А до Я



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

Подписаться можно в любом почтовом отделении или на сайте [subscr.aif.ru](http://subscr.aif.ru)





# АЗБУКА ВКУСА

**Весной недостаток витаминов преследует даже тех, кто не ограничивает себя в питании. Ну а если вы соблюдаете пост, следить за количеством полезных веществ в меню нужно особенно внимательно.**

## Железная тройка

Даже временный отказ от продуктов животного происхождения может стать причиной недостатка железа. Этот микроэлемент в основном содержится в красном мясе, говяжьей печени и отвечает за образование красных кровяных телец и транспортировку кислорода в крови к мышцам.

## Внимание!

Заподозрить, что в организме не хватает железа, можно по таким признакам: кожа становится бледной, сухой и начинает шелушиться, снижается аппетит, вы постоянно чувствуете слабость и усталость, появляется одышка.

## Что съесть?

Если заметили у себя все эти симптомы, значит, пришло время пересмотреть свой постный рацион. Многие уверены, что при дефиците железа главным блюдом на вашем столе должны стать яблоки. На самом деле это не совсем так. Железо в яблоках действительно есть, но его не так уж много.

Гораздо больше этого микроэлемента в следующих продуктах.

- **Миндаль.** Этот орех содержит в 2 раза больше железа, чем яблоки. А в нагрузку к железу вы получите витамин Е, который служит профилактике старения и сердечно-сосудистых заболеваний. Причем в миндале витамин Е находится в самой легко усвояемой форме. Доказано, что у людей, привыкших съедать по 30 г орехов 2 раза в неделю, снижается риск инфаркта на 47% по сравнению с теми, кто вообще орехи не ест.

- **Курага.** Тоже может похвастаться высоким содержанием железа. А еще в кураге много витамина А, необходимого для хорошего зрения, здоровья кожи, слизистых оболочек и отсутствия преждевременных морщин.

- **Горох.** Помимо большого количества железа горох может похвастаться обилием калия. Этот микроэлемент особенно полезен тем, у кого имеются проблемы с сердцем и сосудами. Калий устраняет отеки, нормализует работу сердечной мышцы и укрепляет стенки сосудов.

## Важно

Третья неделя Великого поста не отличается особенной строгостью. Несмотря на то что церковный устав предписывает исключить употребление не только мясных и молочных блюд, но и рыбы, мирянам разрешается употреблять рыбные кушанья в любые дни, кроме среды и пятницы. В старину в пятницу третьей недели Великого поста справляли так называемую обжорку. В этот день молодой зять приглашал в гости тестя и тещу. Обязательным угощением был сытный кисель с конопляным маслом.

# Великий пост

**Не забудьте о витаминах!**



## Капуста брокколи снабдит фолиевой кислотой и защитит от гастрита

### Аскорбинка в дефиците!

Еще один дефицитный для постящихся витамин – это аскорбиновая кислота, или витамин С. Казалось бы, обилие овощей и фруктов в рационе должно свидетельствовать о том, что и витамина С достаточно, однако это не всегда так. Дело в том, что из-за дефицита железа аскорбиновая кислота усваивается организмом не полностью, к тому же в процессе хранения овощей и фруктов витамин С разрушается, поэтому к концу зимы далеко не все плоды могут похвастаться обилием этого элемента.



## Внимание!

Симптомы недостатка аскорбиновой кислоты – частые простуды, кровоточивость десен, легко появляющиеся синяки.

## Что съесть?

Весной чемпионом по содержанию аскорбинки становится квашеная капуста. Она содержит даже больше витамина С, чем «исходное сырье», ведь при квашении аскорбиновая кислота полностью сохраняется, тогда как свежая капуста к концу зимы теряет около 30% полезного вещества. На втором месте – шиповник. Из сухих ягод можно приготовить напиток. Вечером залейте литром кипятка две горсти ягод шиповника и до утра настаивайте в термосе. Измельчать ягоды не нужно – любое механическое воздействие разрушает витамин С.

Ну а почетное третье место по содержанию аскорбинки принадлежит клюкве. Причем кислая ягода содержит не только витамин С, но и витамин РР, который помогает организму усваивать аскорбиновую кислоту.



## План В

Недостаток витаминов группы В, особенно фолиевой кислоты, – еще одна проблема, с которой иногда сталкиваются люди, соблюдающие строгий пост.

## Внимание!

Проявлениями дефицита витаминов группы В чаще всего становятся проблемы с кожей и волосами – излишняя жирность кожи, зуд, воспаления и красные пятна, секущиеся волосы и возникновение перхоти.

## Что съесть?

Среди растительных продуктов лучшим источником фолиевой кислоты считаются проростки пшеницы. Зернышки можно купить в магазине и прорастить в домашних условиях. Для этого замочите зерна на ночь, затем промойте, переложите в блюдце, закройте влажной марлей и подождите, пока не появятся белесые проростки. Добавляйте 1–2 ч. ложки зернышек в салаты или кашу. Хранить пророщенные зерна лучше всего в холодильнике на верхней полке.

Если не хочется возиться с проростками, почаще включайте в меню блюда из зеленых овощей – они тоже помогут восполнить дефицит витаминов группы В и фолиевой кислоты. Особенно хороша капуста брокколи. Она не только снабдит витаминами, но и защитит от гастрита, наличие которого тоже негативно влияет на усвоение витаминов. Всего 70 г брокколи в день способны снизить риск этого заболевания. Оказывается, брокколи содержит своего рода натуральный антибиотик, который действует на хеликобактер пилори, бактерию – виновницу появления гастрита.

Еще один способ обезопасить себя от дефицита витаминов группы В – отказаться от крепкого чая и кофе. Эти напитки, особенно выпитые натощак, повышают кислотность желудочного сока и мешают усвоению витаминов. Именно поэтому кофеманы часто страдают от недостатка витаминов группы В.

Александра БОРИСОВА

## ВОПРОС–ОТВЕТ



На вопросы читателей отвечает священник отец Игорь (ФОМИН).

## Вместе со всеми



Мама говорит, что садиться за стол нужно вместе со всеми, чтобы не впасть в грех тайноядения. Что такое тайноядение?

Николай, Тула

– Тайноядение – это, буквально, вкушение пищи втайне и отдельно от своих братьев. Например, когда мы хватаем самые лакомые кусочки из общей кастрюли и ни с кем не делимся. Слово появилось в монастырях, где вся еда была общей. Когда человек вкушал пищу не со всеми за монастырской трапезой, а скрыто от других у себя в келье, это называлось тайноядение. Почему тайноядение осуждается Церковью? Если мы живем по-братски, если мы братья и сестры во Христе, то у нас все должно быть общим – и количество пищи за трапезой, и время, когда мы вместе садимся за стол.

## Как поститься маме?



Я сейчас – кормящая мать. Можно ли мне не поститься?

Ольга, Москва

– Есть разные практики поста. Вот одна из них. Беременные и кормящие женщины освобождаются от гастрономических постов, но не освобождаются от постов духовных. Что я имею в виду: например, пост на просмотр телевизора, на бесцельное чтение интернет-сайтов и тому подобное. И, конечно, в Великий и любой другой пост любой христианин должен усердно молиться. Если вы хотите более подробно узнать, как следует поститься беременной и кормящей женщине, как готовиться к Таинству Причастия, посоветуйтесь с вашим приходским священником или духовником.

При подготовке были использованы материалы с сайта [www.foma.ru](http://www.foma.ru)

## ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Михаил Грушевский:

– Я отношу себя к агностикам, но очень уважаю чувства верующих, с пониманием отношусь к их религиозным убеждениям и иногда из солидарности, оказавшись за одним столом с человеком, который постится, могу отказаться от скоромных блюд. Что касается пользы, то в постах я вижу большую выгоду для здоровья и даже какой-то философский смысл.



**85% женщин встречают пятидесятилетний юбилей с лишними килограммами. Почему так происходит и как вернуть форму?**

**Так и должно быть?**

После 30 лет снижается обмен веществ – на 10% каждое десятилетие. И на те же 10% за 10 лет обычно увеличивается вес. То есть к 50 годам прибавка может быть довольно солидной. К тому же в это время происходит гормональная перестройка, так что процесс накопления жира становится более активным. В этом есть и свои небольшие плюсы. Когда яичники «сворачивают» активность, ответственность за выработку женских гормонов эстрогенов переходит к жировой ткани. Чем ее больше, тем мягче протекает климакс. У полных женщин также ниже риск развития остеопороза – заболевания, тесно связанного с менопаузой. Но, увы, болезней, вызванных увеличением жировой ткани, гораздо больше: сахарный диабет, атеросклероз, гипертония, проблемы с печенью... Поэтому отмахиваться от возрастной прибавки не стоит. Нужно обязательно менять питание. Еда должна стать менее калорийной, но при этом оставаться вкусной. Обязательно увеличьте потребление овощей,

# Жизнь только начинается!

## Как похудеть после 50 лет

выбирайте обезжиренные или маложирные молочные продукты, избегайте жирного мяса. Чтобы не переедать, ешьте часто и понемногу.

**Если не бегу, то ем**

К 50 годам меняется и наш образ жизни. На спорт мы тратим все меньше и меньше времени. Да и занимаясь повседневными делами, «не суетимся», подходим ко всему более рационально, подсознательно выбираем «солидный» стиль поведения. Для дела это хорошо, но для веса плохо, ведь энергия расходуется не так интенсивно, как в молодости, когда мы стремились все успеть.

Неактивный образ жизни вреден не только потому, что мы тратим меньше калорий. Если мы мало «шевелимся», то начинаем переедать. Срабатывает древний инстинкт: в прошлом поиск пищи был связан с двигательной активностью, а любая остановка означала, что пища найдена и можно приступать к трапезе. Наш покой на подсознательном уровне воспринимается как сигнал, что где-то поблизости есть еда. А она действительно есть, и в изобилии.



## Движение хорошо подстегивает обмен веществ

При этом активное движение – это прекрасный способ подстегнуть обмен веществ. Чаше и интенсивнее убирайте квартиру, летом на даче – раздолье для физической деятельности: от походов за грибами и ягодами до садово-огородных работ. Вместо того чтобы смотреть вечерами телевизор, ходите

любоваться закатом, «намазывайте» километры.

Ходьба, плавание, велосипед, гимнастика цигун – вот те идеальные нагрузки, которые помогут сбросить лишний вес и улучшат состояние суставов и сердечно-сосудистой системы. В фитнес-клубе обратите внимание на занятия с резиновыми амортизаторами и фитболом. Подойдут также пилатес и йога, но заниматься ими нужно только под контролем специалиста.

**В поисках гармонии**

Еще одна причина набора веса после 50 лет – психологическая. В этом возрасте «угасают» чувства, желания, страсти. Все состоялось. Дети выросли. Падает общий жизненный тонус, уходит горячность молодости. Редеют и ряды друзей. Мы все реже знакомимся, зачастую избегаем серьезных отношений. Увы, это служит фигуре плохую службу. Низкий уровень социальной активности ведет к снижению и настроения, и самооценки. Все это – стресс, который многие заедают.

На самом деле все может быть иначе. Не зря мудрые китайцы говорят, что личная

жизнь начинается только после 50 лет: детям и обществу отдано все, что можно было отдать, наступает пора заниматься собой. Но именно заниматься, продолжать поиск, открывать новые горизонты. Знакомьтесь с людьми, найдите себе хобби. Тогда не придется зажевывать свои печали.

Евгения ДАНИЛОВА

## ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Михаил Грушевский:

– Когда я участвовал в проекте «Последний герой», мы все сели на вынужденную диету – там просто не было еды. Это мой единственный опыт длиной в месяц. Вообще я за более здоровый подход к поддержанию формы.

Жартапел  
— Warszawa —  
Паста для приготовления суспензии для приема внутрь  
100 г  
**ФИТОЛИЗИН®**  
Упаковка содержит 10 пакетиков по 10 г.



# С Фитолизином ЦИСТИТ ПОД КОНТРОЛЕМ!

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

П N014807/01 от 30.11.2010 Реклама

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ





# КАРЬЕРА

**Одни работники поднимаются по карьерной лестнице семимильными шагами, а другим никак не удается заслужить одобрение начальства, несмотря на усердную работу.**

## Засиделись?

Возможно, в том, что начальство не ценит ваши заслуги, отчасти виноваты вы сами. И дело вовсе не в том, что вы работаете плохо. Вероятно, то, что вы делаете, уже давно превратилось в рутину. А если работа не в радость, то и энтузиазм снижается сам собой.

Кроме того, у людей, которые долго заняты одним и тем же, часто, что называется, замыливается глаз. Они выполняют свою работу подобно автомату, не задумываясь и не пытаясь что-то улучшить. А ведь для многих руководителей одно из главных достоинств сотрудника – способность проявить инициативу и неравнодушное отношение.

Если это ваш случай, лучшим выходом из положения будет смена работы. Перемены помогут избежать профессионального выгорания. Именно поэтому специалисты советуют подыскивать себе новое место раз в 5–7 лет, даже если прежняя работа вас полностью устраивает.

Если же увольнение не входит в ваши планы, попробуйте попросить начальство о повышении. Самый подходящий момент – сразу после того, как вы выполнили сложное задание или проделали большой объем работы. Перед тем как поговорить с шефом, продумайте аргументы в свою пользу. Не стесняйтесь напомнить начальству о своих заслугах, говорите твердым

# Не оценили!

## Почему вас не повышают по службе?



голосом, избегайте просительных интонаций. В конце концов уверенность в себе – половина успеха!

## Не ужились?

Еще одна причина того, что вас не ценят, – плохие отношения с коллективом. Если не удалось подружиться с сослуживцами, получить одобрение шефа будет сложнее – начальство не очень-то жалуется «белых ворон». Ведь, если человек с трудом взаимодействует с коллегами, это, скорее всего, отразится на результатах его работы. К тому же начальники – тоже люди, и у них подчас срабатывает «стадное чувство», которое заставляет их присоединиться к нелестному мнению коллектива о каком-либо сотруднике.

## Тем, кто не подружился с коллегами, заслужить одобрение шефа сложно

● Что же делать, чтобы подружиться с коллегами? Для начала присмотритесь к себе и попытайтесь выяснить причину нелюбви к вам. Возможно, вы нарушаете какие-то негласные правила, сложившиеся в коллективе, слишком часто жалуетесь сослуживцам или, напротив, общаетесь с ними свысока.

● Но часто единственной причиной нелюбви коллег становится недостаток уверенности в себе. Иногда при помощи нападок сослуживцы проверяют новичка на прочность, и, если проверка прошла неудачно, завоевать расположение коллег становится очень сложно. Единственный способ бороться с таким отношением – сохранять спокойствие. Если нападки не вызывают у жертвы эмоций, сослуживцы быстро оставляют ее в покое. Конечно, сохранить хорошую мину при плохой игре непросто, однако постарайтесь не давать выхода своему раздражению. Отвечать оскорблением на оскорбление тоже не стоит. Ваш гнев – показатель вашей слабости, и сослуживцы не замедлят этим воспользоваться.

● Нелюбовь коллег иногда проявляется и полным равнодушием. Для продвижения по служебной лестнице это ничем не лучше открытого конфликта, однако в этом случае завоевать расположение коллектива намного проще. Постарайтесь немного изменить свое поведение. Чаще улыбайтесь, улыбка – самый лучший способ подружиться с собеседником.

● Не забывайте о комплиментах, причем действие похвалы во многом зависит от того, к кому она относится. Оказывается, грубая лесть хорошо действует на людей с высокой самооценкой. Ваши похвалы как бы подтверждают мысли человека о самом себе, поэтому даже преувеличенные комплименты воспринимаются за чистую монету. Если же самооценка вашего собеседника низка, он будет относиться к похвалам более подозрительно. Поэтому, прежде чем сказать комплимент, попробуйте определить, как собеседник относится к самому себе. Чем скромнее ваш визави, тем сдержаннее и тоньше должна быть похвала.

## Испугались?

Бывает, что сотрудников недооценивают из-за того, что они не совсем правильно реагируют на поручения начальства. Особенно это свойственно новеньким. Испуг в глазах и отсутствие уверенности в том, что задание будет выполнено в срок, заставляют шефа засомневаться в компетентности сотрудника.

А раз так, чтобы завоевать расположение босса, нужно научиться не бояться новых дел. Если вам предстоит какое-то «страшное» дело, например освоить новую компьютерную программу или сделать отчет по новой схеме, немного отложите погружение в работу. Начните день с чего-нибудь более простого. Занимаясь менее сложными делами, вы, во-первых, справляетесь с текущей работой, на которую пришлось бы отвлекаться потом, а во-вторых, как бы «разгоняетесь» и настраиваете себя на рабочий лад. Только не отлынивайте слишком долго! Приступая к освоению чего-то нового, не стремитесь понять все сразу и не нервничайте, если какие-то вещи вам не даются.

Ольга ГУМАНОВА

## ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Михаил Грушевский:

– Прежде всего человек должен сам себя ценить и уважать. Когда он себя недооценивает, окружающие это чувствуют. Но если в собственных глазах он выглядит состоятельным, профессиональным, то и коллеги, и руководство будут относиться к нему уважительно.



**анаферон**

**Пусть годы идут без гриппа и простуд!**



- Применяется для лечения и профилактики гриппа и ОРВИ
- Снижает риск развития осложнений простуды
- Помогает предупредить обострение хронических заболеваний
- Экономичен (1 упаковка хватает на полный курс лечения гриппа/ОРВИ)

RU PN0003362/01  
www.anaferon.ru  
Горячая линия: (495) 681-09-30  
vk.com/all\_mothers  
www.schoolofcare.ru



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

## Неблагоприятные дни с 12 по 18 марта

**12** (пик с 12.00 до 14.00) – соединение Луны с Сатурном в Стрельце. Избегайте простуды, переутомления, подъема тяжестей. Полезны дыхательные упражнения, массаж.

**13** (пик с 20.00 до 23.00) – последняя четверть Луны, Меркурий переходит в знак Рыб. Ожидаются перепады атмосферного давления и температуры. Снижается иммунитет. Откажитесь от острой и жирной пищи, остерегайтесь переохлаждения, травматизма.

**15** (пик с 12.00 до 15.00) – соединение Луны с Плутоном в Козероге. Снижается эмоциональный тонус. Нельзя перегружать больные суставы интенсивными физическими упражнениями, особенно через боль. Будьте осторожны при работе на высоте.

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



**Почему мужчины перестают проявлять инициативу во время супружеской близости? Является ли мужская холодность признаком измены и отсутствия любви в паре?**

Наш эксперт – психолог  
Антон ФЕДОСЕЕВ.

### Надоело быть просительницей!

«Мы женаты уже двадцать лет. В последние полтора-два года я стала с тревогой и недоумением замечать, что супружеская близость происходит исключительно по моей инициативе», – поделилась своей проблемой 43-летняя преподаватель английского языка Наталья на приеме у психолога. Ее супругу Анатолию 48 лет. Он – обаятельный, уверенный в себе мужчина с атлетической фигурой, много занимается спортом, следит за питанием.

После сорока лет у многих представителей сильного пола возникают проблемы с потенцией. Но Анатолия эта беда пока миновала: «Мой муж вполне удовлетворяет меня в постели, за 3 года знакомства и последующих 20 лет брака мы прекрасно узнали друг друга, изучили каждый сантиметр тела любимого человека, познали все эрогенные зоны...»

Вроде бы ничто не мешает Анатолию и Наталье наслаждаться счастливым браком. Но интимная жизнь в последнее время доставляет женщине все большее беспокойство: «Мне надоело все время быть просительницей! Толик вроде бы не отказывает мне в интиме, но сам инициативу не проявляет, почти не говорит мне комплиментов, не пытается приласкать. Я перестала чувствовать себя женщиной!»

### Не впадать в панику

Первая задача, которую поставил перед собой психолог, состояла в том, чтобы развеять тревожное, паническое настроение, в которое впала Наталья. В беседах с пациенткой Антон Федосеев неоднократно подчеркивал, что отсутствие инициативы в сексе со стороны

# Уставший рыцарь

**Почему мужчина не хочет?**



мужчины не означает, что он разлюбил свою вторую половинку или завел любовницу. Сначала Наталья не хотела соглашаться с этим мнением. «Я все-таки не могу понять, что именно произошло с моим Толиком. Все годы брака именно он был инициатором наших интимных контактов. Я чувствовала, что муж буквально пожирает меня глазами. А теперь складывается впечатление, что секс нужен только мне».

Психологу потребовалось несколько сеансов, чтобы помочь пациентке. Пришлось подробно и терпеливо объяснять взволнованной даме, что с годами психологические установки людей меняются. Нередко с возрастом интимные потребности мужчины уменьшаются, хотя никаких проблем с потенцией у него нет.

### Зеркало отношений

Интимная жизнь пары является зеркалом их отношений. Поэтому, чтобы помочь Наталье, врачу было важно подробно разобраться в особенностях и традициях их семейной жизни. Оказалось, что Анатолий, возглавляющий собственное дизайнерское бюро, является главным добытчиком в семье. Наталья зарабатывает себе «на шпильки», зато она полностью взяла на себя решение всех домашних бытовых и организационных вопросов.

## Иногда бытовые привычки оказывают влияние на интимную жизнь

Она не только гладит мужу рубашки, но и покупает для него весь гардероб и даже ежедневно чистит его ботинки. В этой семье именно жена занимается организацией отпуска и ремонта, оплатой всех счетов. Наталья совершает все покупки – от мебели до продуктов. Она распоряжается семейным бюджетом. Когда дочери были маленькими, папа практически не занимался их воспитанием, ограничиваясь поцелуем перед сном и покупкой подарков к праздникам.

«Анатолий очень загружен по работе, в семейных делах он всегда полагался на мнение жены, никогда ей не перечил и с удовольствием принимал ее заботу. Такая ситуация устраивала обоих супругов. Но со временем бытовые привычки стали оказывать влияние и на интимную жизнь. Анатолий передал инициативу своей супруге не только в житейских вопросах, но и в интимной жизни», – делится

результатами своего анализа эксперт. Разумеется, после долгих лет брака трудно пытаться изменить семейные устои. Но Антон Федосеев посоветовал Наталье попытаться вовлечь супруга в процесс принятия решений, чаще просить его о помощи в бытовых делах. «Анатолий привык жить дома, как в санатории с полным пансионом. Из-за этого и в интимной жизни он стал лениться проявлять инициативу, ему уже не хочется вновь и вновь «завоевывать» свою супругу, доказывать ей свою любовь...»

### У психологов свои секреты

Чтобы помочь своей пациентке, психолог решил на необычный прием. Он под чужим именем записался на прием к Анатолию. Антон Федосеев представился клиентом, который хочет проконсультироваться в дизайнерском бюро по поводу интерьера спальни.

Анатолий не заподозрил ничего странного и стал проводить консультацию, предлагая различные интерьерные решения. Антон Федосеев внимательно слушал. Неожиданно он перевел разговор на другую тему: «Анатолий Сергеевич, как вы думаете, новый интерьер спальни будет способствовать интимной гармонии? В последние месяцы моя жена жалуется, что в наших супружеских отношениях ей не хватает нежности и ласки, что секс случается только по ее инициативе. Она даже стала грозить мне разводом».

Услышав такой вопрос, владелец дизайнерского бюро неожиданно побледнел и тихо сказал: «Я подумаю об этом». Разговор был окончен. Дизайнер по интерьерам так и не узнал, что тот посетитель на самом деле был психологом, регулярно консультирующим его жену.

Но визит дал результат. Во время своей следующей консультации у психолога Наталья сообщила, что Анатолий стал меняться: он вновь осыпает ее комплиментами и проявляет инициативу в постели. Кстати, Наталья так и не узнала, что ее консультант посещал дизайнерское бюро мужа. У психологов тоже есть свои секреты.

Илья БРУШТЕЙН

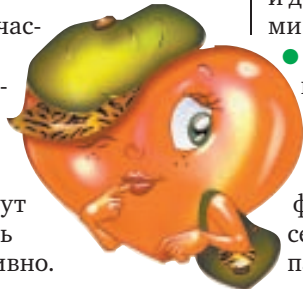
## СО ВСЕГО СВЕТА

### Роль женщины

Женщина в большей степени отвечает за стабильность брака, чем мужчина, к такому выводу пришли калифорнийские ученые. Они считают, что больше шансов на выживание имеют те браки, в которых женщина после ссоры может сама быстро успокоиться.

«Женщины лучше умеют начать сложные переговоры с партнером, которые могут помочь решить проблему и позволят обеим сторонам продвигаться вперед. Но это верно только в том случае, если женщина сможет быстро успокоиться», – утверждают психологи.

Самые счастливые те браки, в которых партнеры неvspыльчивы и могут действовать конструктивно.



### Холодные британцы

Средняя частота половых актов у британских мужчин снизилась с 5 до 3 раз в месяц, показал опрос, проведенный Центром британских национальных исследований в области сексуальных отношений и образа жизни (Natsal). Также о британцах мы теперь знаем, что:

- 63% из них чтение литературы для взрослых дарит особый сексуальный настрой, однако только 40%, имеющих сексуальные фантазии, когда-либо претворяли их в жизнь со своим партнером;
- 47% хотят, чтобы их партнер был более раскрепощенным и делился своими сексуальными фантазиями;
- 43% считают себя довольно шаловливыми в постели и хотят расширить сексуальные горизонты;
- 28% стесняются делиться фантазиями или идеями для сексуальных игр со своими партнерами;

- ролевые игры (17%), секс-игрушки (17%) и интимные гели (10%) являются довольно популярными у британцев.



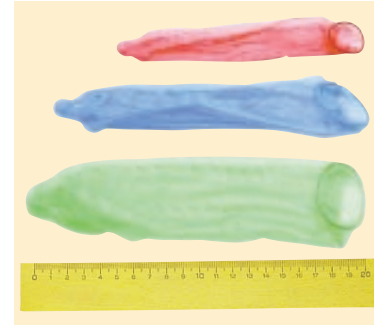
### Список худших

Немцы признаны самыми худшими любовниками в мире согласно новому социологическому опросу, в котором приняли участие 15 000 женщин из 20 стран. И в чем же причина? «Слишком вонючие». На 2-м месте из худших – англичане: «слишком ленивые». Американцы оказались на 5-м месте в списке худших любовников в мире, потому что женщины оценили их как «слишком грубых».

### Истинный размер

Средний размер мужского полового члена в спокойном и эрегированном состоянии определили британские урологи. Сопоставив данные 15 521 мужчины от 17 лет до 91 года из 20 стран мира, они установили, что средняя длина в эрегированном состоянии составляет 13,12 см, не во время эрекции – 9,16 см. Окружность среднестатистического члена в эрегированном состоянии – 11,66 см, в спокойном – 9,31 см. Изменения были непредвзятыми, так как их производили врачи, а не сами обладатели членов.

Полученные данные объединили в общий график, судя по которому, только 2,28% мужского населения имеют аномально короткий член, и такой же процент – аномально длинный. Кстати, никакой зависимости длины пениса от национальности или от длины стопы в этом исследовании не обнаружили.



Зачем вообще изучать подобные вещи? Затем, чтобы помогать людям с дисморфофобией – расстройством поведения, когда человек считает, что у его тела есть некий дефект. Этот дефект, по мнению дисморфофоба, всем бросается в глаза и мешает его обладателю жить, делает его неполноценным или даже недостойным существовать.

Смысл подобного исследования – доказать больному дисморфофобией, что он такой же, как все, что у него нет никакого серьезного недостатка внешности.





# ПОТРЕБИТЕЛЬ

**Нередко покупка приданого новорожденному вылетает в копеечку. Хорошо, если в семье денег не считают. А если с финансами туго? Как купить малышу все необходимое и не разориться?**

ЧЕМ ближе срок родов и чем сильнее бушуют материнские гормоны, тем отчаяннее бессмысленный и беспощадный «мамский» шопинг. Стоп! Давайте успокоимся и решим, сколько и чего надо, без чего вполне можно обойтись, а чего покупать и вовсе не следует.

## За спасибо

Сначала – крупные вещи. Коляска и кровать. Без них, конечно, никуда. Цены на эти вещи могут отличаться в разы. Есть бюджетные варианты, а есть VIP-изделия с ценой в сотню тысяч рублей и выше. Если денег в обрез, то самое выгодное – принять эти вещи в дар от не так давно родивших подруг, родственников или коллег. Ну или поискать на сайтах, где люди отдают вещи даром, или на специальных родительских сайтах. Кстати, там можно обзавестись не только вещами, но и друзьями. Будущие и настоящие мамочки охотно общаются и дружат с такими же, как они, товарищами по счастью.

Там же, в Интернете, можно не за «спасибо», но задешево купить коляску и кровать. Как правило, после одного ребенка эти вещи сохраняются во вполне достойном виде. А иногда и в идеальном – ведь, например, многие детки не желают спать там, где им положено, а предпочитают ночевать под бочком у мамочки. В этом случае родителям приходится за полцены продавать абсолютно «не ношенную» кровать. И этим не грех воспользоваться. У колясок износ, естественно, выше, поэтому покупать их с рук довольно опасно – есть риск, что вещь развалится в первые же месяцы. Ну а учитывая то, что использовать коляску придется долго, лучше не экономить. Впрочем, все это относится только к прогулочным моделям, а вот коляску-люльку вполне можно купить и с рук. Она нужна всего полгода, пока кроха не научится сидеть и не захочет пересест на прогулочную коляску. Кстати, лучше купить сразу две люльки на колесах: в одной – возить малыша на прогулку, в другой – укачивать на балконе.

## Из вторых рук

В том же Интернете можно за полцены купить детскую ванночку, пеленальную доску (или комод для пеленания),

# Полцарства в приданое!

## Что нужно приобрести для новорожденного

стерилизатор для бутылочек и прочие приспособления. Кстати, отличная вещь для ребенка, который еще не научился сидеть и ползать, – шезлонг. Эту вещь легко переносить по квартире, чтобы малыш не скучал в одиночестве, когда маме, например, нужно что-то приготовить. Что касается манежа, с ним можно повременить. К тому же и среди детей есть начинающие клаустрофобы, которым не нравится находиться в замкнутом пространстве. Так что с манежем вы рискуете выбросить деньги на ветер.

А вот приобретать с рук автомобильное кресло специалисты не советуют – лучше купить новое, все-таки речь идет о безопасности ребенка.

## Ближе к телу

Зайдя в детский магазин, можно потерять здравый смысл и вынести оттуда вагон «слипиков» (трикотажных комбинезончиков), «бодиков» и пинеток –

## Покупайте оптом подгузники, только если точно знаете, какие нужны

все такое красивое, нежное, нарядное. Поэтому лучше ходить туда не в одиночку. Кто-то же должен остановить будущую мать. Кстати, о боди. Если малыш родится весной или летом, покупать их есть смысл, а осенним и зимним деткам лежать с голыми ножками, возможно, будет прохладно. Им лучше купить только «слипы». Не нужно брать сразу много – 3–4 боди и столько же «слипов» с маркировкой «0–3», то есть до 3 месяцев, вполне хватит. Иначе будет обидно, что малыш вырос, а всю эту красоту так и не поносил. Множество пеленок при наличии подгузников тоже не нужно.

Вообще лучше купить минимум вещей – ведь всегда легче докупить недостающее, чем переживать, что куплено лишнее.

Желающие сэкономить на детской одежде могут подождать сезонных скидок в магазинах, которые традиционно бывают зимой и летом.



Или, если нет особых предубеждений, можно купить детские вещи в секонд-хенде. Дети до года растут стремительно да и мало двигаются, поэтому не успевают ничего сносить. Так что через вторые руки можно получить практически новые наряды для крохи за смешные цены.

Кружевной конверт на выписку – вещь красивая, но дорогая и зачастую одноразовая. Если малыш весенний или летний, такой конверт еще можно использовать на прогулке. А вот зимнего кроху удобнее выгуливать в комбинезоне и теплом мешке. Кстати, не стоит забывать о друзьях и родственниках, которые тоже непременно захотят поздравить маму и новорожденного. Чтобы не оказаться заваленными горой однотипных вещей, наметьте каждому, что ему было бы неплохо подарить.

Постельное белье, одеяла, кружевные бортики и музыкальный мобиль в кроватку – если не полениться и распланировать будущие подарки, все это можно получить от друзей и знакомых.

И последнее. Подгузники. Это – обязательная статья расходов как минимум на ближайшие год-два. Их можно приобрести как в обычном, так и в интернет-магазине. Но в Сети выгодно их заказывать в большом количестве – чтобы сэкономить на доставке. Покупать оптом можно, если точно знать, какие именно подгузники нужны. Если такой уверенности еще нет, сначала стоит купить по минимальной пачке подгузников у разных производителей, протестировать, а уж потом заказывать понравившиеся.

Елена АМАНОВА

## ВОПРОС–ОТВЕТ

### Свежо и красиво



Моей любимой девушке я дарил самые разные букеты: и пышные, в нарядных «юбочках», и композиции в корзинах. Очень хотелось бы чем-то удивить ее на день рождения. Какие свежие идеи можете подсказать?

Павел Гульченко, Москва

Отвечает флорист Нина ЧЕРКАСОВА:

– Попробуйте пойти «от противного»: подарите не пышный букет, а очень скромный, но не характерный для сезона, например, подснежники. Весной они произведут фурор. Или экзотические цветы – яркую стрелицию, напоминающую колибри в полете. А может, одну-единственную изысканную орхидею. Можно преподнести букет в форме пса или кота, если ваша девушка любит домашних животных. Забавен и другой вариант – сочетание в композиции живых цветов и... конфет.



## ДИРИЖЕР ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ!

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

Финские ученые разработали уникальный природный негормональный комплекс ФЕМИКАПС. Российские врачи высоко оценили качество ФЕМИКАПСА, который нормализует многие функции женского организма.

Телефон 8 (495) 971-49-64, [www.naturprod61.ru](http://www.naturprod61.ru), [www.apipharma.ru](http://www.apipharma.ru) Спрашивайте в аптеках! Можно приобрести: [www.apteka.ru](http://www.apteka.ru)

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

16+

КОМЕДИЯ  
ТЕЛЕКАНАЛ «КОМЕДИЯ ТВ»

**ВЕСНА**  
с Комедия ТВ!!!

НЕ ЗАБЫТЬ:

- сделать комплимент соседу
- послушать пение птиц
- прогуляться по солнечной улице
- включить Комедия ТВ

www.komedia.ru | www.16-05.ru | www.16-05.ru

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ТЕЛЕКАНАЛ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ КОМЕДИЙ



## ЧИТАТЕЛЬ ЛЕЧИТ ЧИТАТЕЛЯ

## Поможем друг другу!

## Дорогие читатели!

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

Самые интересные письма мы опубликуем на страницах нашей газеты.

## От сухого кашля

Если беспокоит сухой кашель, можно применить такое средство.

● Смешайте 25 г липового цвета, 10 г плодов шиповника, 20 г подорожника, 10 г мать-и-мачехи и 5 г ромашки (все в сухом виде). 4 ч. ложки этой смеси залейте 1 стаканом кипятка. Настаивайте 10 минут, подсластите медом или сахаром. Пейте 3 раза в день по 1/3 стакана.

Эльвира, Кострома

## Уснете сном, младенец Морщины разгладятся

Хочу поделиться средствами от бессонницы, которые очень помогли моей дочери, когда у нее совершенно расстроился сон из-за перегрузок на работе.

● 1–2 ст. л. корней или травы полыни обыкновенной настаивать в 2 стаканах кипятка в течение 2 часов. Пить перед сном.

● Семена полыни измельчите в кофемолке, залейте растительным маслом в соотношении 1:4, настаивайте неделю в темном месте, ежедневно взбалтывая. После этого масло процедите. Принимайте по 3–5 капель на кусочке сахара 2–4 раза в день. Уснете сном младенца. Это средство хорошо и как успокоительное. Для этого достаточно 1–2 капель, принимаемых тем же способом и по той же схеме.

Ирина Ч., Саранск

Мне 50 лет, а морщинок практически нет. Хочу дать и вам рецепт, который мне помог.

● Для очищения кожи лица и шеи вскипятите 20 г лаврового листа в 100 г воды, дайте немного постоять. Смочите ватный тампон отваром и протирайте лицо и шею.

● 1 ст. ложку сухих лепестков розы или травы шалфея лекарственного залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте до температуры парного молока. Делайте компрессы для лица. Держать компресс нужно 10 минут.

Елена, Смоленская область

## Чтоб суставы не скрипели

В одном из прошлых номеров прочитала письмо читателя с просьбой подсказать средство от болей в коленных суставах. Мне помогает такое средство.

● Разотрите в кашицу вареный куриный желток, добавьте 1 ч. ложку скипидарной мази и 1 ст. ложку яблочного или винного уксуса. Хорошенько размешайте до однородного состояния. Полученную смесь втирайте в больные суставы массажными движениями. Храните ее в закрытой баночке в холодильнике не более 5 дней.

Ирина К., Уфа

## Прошу совета!

## ВОПРОС–ОТВЕТ

## Чем мы лечимся?

**?** В прошлом году я приобрела все выпуски Лекарственного справочника от «АиФ». Недавно прочитала о том, что 18 марта выйдет новая серия Лекарственного справочника. Нужно ли мне покупать новые выпуски, если у меня уже есть предыдущие? Будет ли информация в них дублироваться?

Ирина Викторовна, Санкт-Петербург

– Эта серия Лекарственного справочника от «АиФ» – абсолютно новые выпуски.

Задача прошлогоднего справочника – помочь вам разобраться в новых правилах выписки рецептов, в том, что лекарственные препараты с разными названиями и изготовленные разными производителями по сути являются лекарствами одного и того же действия, но значительно различаются по стоимости. И вы, воспользовавшись информацией из справочника, можете из разных препаратов с одним и тем же действующим веществом выбрать, какой именно препарат предпочесть и по какой цене приобрести.

У новой серии совершенно иная задача. Не только рассказать о современных принципах лечения и диагностики того или иного заболевания, но, и это главное, подробно проинформировать вас о тех лекарственных препаратах, эффективность которых

официально доказана. Это препараты, которые действительно лечат, что подтверждено данными доказательной медицины и экспертной оценкой ведущих российских ученых и клиницистов.

Сегодня, когда, по оценкам экспертов, больше трети лекарственных препаратов, продающихся в наших аптеках, не имеют доказанной эффективности, достоверная информация крайне важна для каждого пациента, для каждого из нас. Над новой серией эксклюзивного Лекарственного справочника работали практикующие врачи и фармацевты, так что достоверность гарантирована.

Безусловно, назначить лекарство может только врач. Но мы должны знать, чем же мы лечимся в реальности, за что платим свои деньги. За «пустышку» или за тот препарат, который действительно поможет?

Первый выпуск посвящен лечению сердечно-сосудистых заболеваний.

## Издательский дом «Аргументы и факты» представляет

**Препараты с доказанной эффективностью**

**Каким лекарствам можно доверять**

**В продаже с 18 марта**





# ПСИХОЛОГИЯ

**Кто не помнит слова популярной песни: «Все бегут, бегут, бегут...»? Так вот, оказывается, есть категория людей, во всеобщем забеге участия не принимающая и живущая совсем в ином темпе.**

И это не кто иные, как дауншифтеры. Термин дауншифтинг известен многим автомобилистам. В переводе с английского означает буквально «сдвиг вниз» или переключение автомобиля на более низкую передачу. Но есть у этого слова и второе значение. Дауншифтинг – это «жизнь ради себя». Не ради увеличения благосостояния и достижения общепринятого нормального уровня жизни, не ради карьерного роста, а просто для себя.

## Человеку надо мало...

Философия дауншифтинга не нова, вспомним тех же хиппи. Да и наши отечественные толстовцы, проповедовавшие опрощение в материальной и духовной жизни, во многом с дауншифтерами схожи. Так что можно сказать, что это новое – просто подзабытое старое.

Кому-то кажется, что дауншифтеры – люди, главная цель которых – бросить вызов обществу с его бесконечной гонкой за материальными благами. Но на самом деле это не так. Плыть против всеобщего течения, жить не для общества, а в первую очередь для себя – это личный сознательный выбор, не предполагающий всеобщую агитацию и яростную пропаганду. Как правило, дауншифтеры устраиваются на работы, не требующие присутствия в офисах, а часто вообще не работают и живут себе в приятной сельской местности или в далеких экзотических странах, питаются там экологически чистыми продуктами (в том числе и с собственных огородов), игнорируют современные лекарства (предпочитая всевозможные народные средства), думают о смысле жизни, занимаются творчеством и вообще наслаждаются свободой. Откуда же берутся средства к существованию у тех, кто не работает вовсе? Чаще всего, от сдачи внаем жилья. Понятно, что жизнь в крупном мегаполисе требует в разы больше средств, чем в затерянном индийском селении, да и потребности у дауншифтеров порою минимальные: чашка риса, велосипед, шезлонг. Ну и вид на океан, чтобы приятней философствовало...

# «Меняю галстук на шлепанцы»

## Зачем раньше времени уходят на покой?



Стать дауншифтером – совсем не значит записаться в бездельники, ведь многие из них довольно успешно трудятся на удаленной работе или в собственном подсобном хозяйстве, но при этом они никогда «не ломают себя», сохраняя неизменную верность своему внутреннему ритму.

Да и в каждой стране у дауншифтинга свои особенности. Так, например, наиболее популярно это движение в США, Австралии и Англии. Причем в последней стране особенно заметен

## Философия дауншифтинга не нова, вспомним тех же хиппи

## Кризис – время перемен

Подмечено, что число последователей дауншифтинга увеличивается, когда в стране наступает кризис. Оно и понятно. Та же конкуренция среди соискателей день ото дня сокращающихся рабочих мест усиливается, в гонке за выживание побеждает сильнейший. А, может быть, ну ее, эту гонку? Не поменять ли суету сует на спокойную размеренную жизнь?

Сразу же возникает масса встречных вопросов. А как же дети и их образование, как же старики-родители и их болезни? А дачи, собаки, абонементы в фитнес-клуб и планы на отпуск? Ответы могут быть самые разные, а иногда их вообще дать невозможно, потому и не устремляются все подряд на ниву дауншифтинга. Каждому – свое. Да и сами дауншифтеры – очень разные люди. Среди тех, кого можно было бы к ним причислить, назовем принца Сиддхартха Гаутаму (более известного под именем Будда), американского писателя, автора книги «Уолден, или Жизнь в лесу» Генри Торо, отечественного мульти-миллионера Германа Стерлигова, собиравшегося баллотироваться в президенты нашей страны.

некий экологический акцент. Британские дауншифтеры просто переезжают из городов в деревни и стараются вести натуральное хозяйство. Они самостоятельно выращивают органические фрукты и овощи, строят дома из подручных материалов (в том числе и отходов), придумывают безобидные для природы технологии утилизации мусора. А вот американцы (да и россияне) чаще сдают квартиры и отправляются на постоянное место жительства в Индию или Таиланд.

На вопрос о том, чего больше в дауншифтинге – силы или слабости – нет однозначного ответа. Да и вряд ли в ближайшее время он появится. Здесь есть опасность зажить какой-то уж совсем «растительной жизнью», опроститься до дикаря. Но есть и возможность полностью раскрыть свой творческий потенциал и подарить миру невиданные доселе шедевры.

## Открыть себя для себя

Можно предположить, что большинство дауншифтеров – пенсионеры. Карьерные амбиции удовлетворены, дети выращены, материальное благосостояние заложено... Однако все не так однозначно, во всяком случае

в нашей российской действительности. Стать дауншифтерами людям старшего поколения мешает менталитет. Годами им внушали, что жить для себя – неправильно и эгоистично. А жить и работать следует на благо страны, не забывая при этом платить налоги. Ну а потом, когда после десятилетий интенсивной работы человек выходит на пенсию, главная его мысль – свести концы с концами или положить все оставшиеся силы на воспитание внуков. Так что в среде отечественных пенсионеров дауншифтеров немного. И в самом деле, такой крутой жизненный поворот – определенный стресс. Но успешно пережившие такой стресс говорят, что оно того стоит. Люди, став дауншифтерами, наслаждаются полной свободой, в том числе и от политики, в определенном смысле они «открывают себя» для себя, новый этап жизни преподносит им неожиданные перспективы и давно забытые радости...

Каждое новое поколение приходит в этот мир со своими ценностями, амбициями и устремлениями. Быть может, современная молодежь более чутко прислушивается к себе. Чем свободней чувствует себя человек, тем меньше боится прослыть «чудиком» и двигаться «против течения». Дауншифтинг – отнюдь не панацея и подходит далеко не всем. Да оно и к лучшему, иначе многие достижения цивилизации были бы отброшены и безнадежно забыты. Но в любом случае – здорово, что у каждого есть выбор. Это и делает нашу жизнь разнообразной и привлекательной.

Мария ЛЬВОВА, психолог

## ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Михаил Грушевский:

– Порой ты понимаешь, что зашел в своей жизни в тупик, и в таком случае дауншифтинг становится одним из способов разрешения этой проблемы. Человек может вынужденно переехать из Москвы в деревню, но не печалиться об этом, а искать плюсы в этой жизни.



Круглосуточный кулинарный телеканал для всей семьи

www.kuhnayatv.ru



# ВКУС ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ!

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



6+

на правах рекламы



**Сидеть в четырех стенах, смотреть до дыр телевизор, копить болячки и киснуть – не самый лучший выход для пенсионеров. Свободное время дарит нам массу новых возможностей!**

# Старость в радость

## Чем занять себя на пенсии

### Воспитание внуков

Это занятие больше подходит для женщины. Помогать детям нянчиться с детьми, водить внуков в детский сад, на секции... Чувствовать себя нужной своей семье – что может быть лучше!

**+** **Плюсы.** По статистике, бабушки и дедушки, которые самозабвенно посвящают свою жизнь воспитанию своих внуков, живут дольше и счастливее.

### Дачный участок

На даче невозможно усидеть без дела. То надо вскопать грядку, то прополоть посадки, то наносить воду для полива, подлатать крыльцо или забор... Мы все время в движении, на свежем воздухе, наслаждаемся общением с природой.

**+** **Плюсы.** Дача – это отличный способ поддержать хорошее самочувствие. Кроме того, экологически чистые и всегда свежие зелень, овощи и фрукты со своего участка будут разнообразить ваш стол, а домашние варенья и соленья обеспечат вашу семью витаминами на зиму.

**Сидеть дома вредно для психического здоровья**

### Волонтерство

Подумайте, сколько вокруг обездоленных детей, немощных стариков, которые нуждаются в помощи! Можно искать новых добрых хозяев животным, оказавшимся на улице. Постарайтесь найти в Интернете или с помощью ваших знакомых телефоны и адреса благотворительных организаций и предложите им свою помощь.

**+** **Плюсы.** Безвозмездная работа на пользу обществу вдохнет в вас новые силы, отвлечет вас от собственных проблем и мыслей о болячках, придаст смысл вашей жизни. Кстати, по данным обширного восьмилетнего исследования, проведенного учеными Университета штата Мичиган (США), смертность среди добровольцев из благотворительных и общественных организаций на 40% ниже, чем среди тех людей, которые не участвуют в волонтерских движениях.

### Передача знаний и опыта

Займитесь написанием мемуаров, приведите в порядок семейные альбомы, составьте генеалогическое древо, запишите все, что вы знаете о своих родственниках. Эти знания не должны уйти вместе с вами!

**+** **Плюсы.** Эта работа придаст вам оптимизма, поможет открыть новую страницу вашей жизни. Ваши родственники, друзья и знакомые, и особенно дети, наверняка оценят ваш труд.

### Кстати

- Многочисленные исследования доказали, что пенсионеры, у которых нет жизненной цели, часто чувствуют себя никому не нужными и впадают в депрессию.
- По статистике, женщины, на плечах которых лежит большинство домашних дел и забота о детях, легче переносят выход на пенсию.
- Оставшись не у дел, мужчины-пенсионеры страдают от одиночества и невостребованности. С выходом на пенсию у них увеличивается риск возникновения проблем с сердцем.

### Саморазвитие

Учиться никогда не поздно. Составьте себе личный учебный план или программу для чтения и начните восполнять упущенные пробелы. Освойте компьютер и научитесь пользоваться Интернетом, если еще не успели сделать этого. Сейчас без этого – никуда. Через Интернет вы сможете без очереди и без процентов оплачивать услуги ЖКХ, записываться к врачу или узнавать, где дешевле купить лекарства. Займитесь изучением иностранных языков на курсах или по самоучителям (сейчас появилось множество аудиокурсов, которые позволяют заниматься этим самостоятельно). При многих музеях существуют лектории с интереснейшими программами. А еще можно записаться на йогу, на курсы массажа, вождения автомобиля.

**+** **Плюсы.** Обучение тренирует память, развивает мозги, расширяет кругозор, обогащает вас новыми знаниями.

### Работа

Если вы чувствуете, что еще полны сил, то вполне можете еще потрудиться. Прежнее место службы было вам в тягость? Освойте новую профессию. Главное – чтобы она приносила вам радость, пусть даже и не будет столь хорошо оплачиваться. Можно найти работу на дому или с неполной занятостью. Поищите подходящие вакансии на сайтах, занимающихся трудоустройством, или в газетных объявлениях. Почти наверняка вы сможете найти себе работу по душе.

**+** **Плюсы.** Работа позволит вам почувствовать, что вы приносите пользу обществу, обеспечит вам плавный переход к новой жизни и уровню доходов, поможет сохранить качество жизни.

### Физическая активность

Выход из сложившегося годами графика, которого вы придерживались, когда работали, снижение физической активности могут быстро привести вас к набору лишних килограммов и приобретению целого букета болезней. Возьмите за правило начинать свое утро с зарядки, запишитесь в бассейн, в группу здоровья, ежедневно совершайте длительные пешие прогулки. Приобретите шагомер: для хорошего самочувствия врачи советуют делать 10 тысяч шагов в день.

**+** **Плюсы.** Физическая активность – лучший способ сохранить бодрость духа и укрепить здоровье.

### Общение

Сидеть дома вредно не только для вашего психического здоровья, но и физического. Запишитесь в школу танцев, найдите в социальных сетях группы людей, близких вам по духу. Заведите собственный блог в Интернете, где вы сможете делиться своими знаниями, обсуждать волнующие вас темы.

**+** **Плюсы.** В возрасте, увы, очень часто сужается круг общения. При этом приобретать новых друзей гораздо труднее, чем в молодые годы. Общение с новыми людьми подхлестнет ваш интерес к жизни.

### Хобби

Если вы человек увлеченный да еще умеете делать что-то своими руками, вас можно считать счастливым! Займитесь тем, на что раньше катастрофически не хватало времени. Может быть, с детства у вас была мечта научиться рисовать пастелью, писать маслом, акварелью, заняться батиком? Или вы хотели освоить игру на каком-нибудь музыкальном инструменте, или петь в хоре? Поле для творчества безгранично: шитье, вязание, вышивка, валяние из войлока, плетение из бисера, соломки, лозы, бересты, резьба по дереву, изготовление бус... Как научиться всему этому? Зайдите в ближайший книжный. Сейчас выпускается масса книг по рукоделию. Можно записаться на курсы, многочисленные мастер-классы по любому виду творчества вы найдете и в Интернете.

**+** **Плюсы.** Хобби не только принесет удовлетворение и радость, но может дать дополнительную прибавку к вашей пенсии.

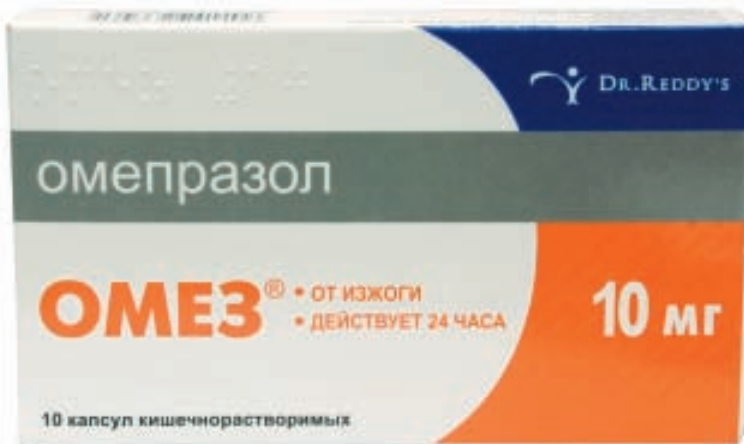
Анна ВИССОР

## ЛЕЧИТЕ ИЗЖОГУ И ЖИВИТЕ ДОЛЬШЕ!

Ни для кого не секрет, что одним из главных факторов, влияющих на здоровье человека, является состояние его желудочно-кишечного тракта. Работа желудка определяет не только качество жизни, но и ее продолжительность.

Более 50 % населения нашей страны страдает от изжоги. Несмотря на расхожее мнение о том, что изжога – всего лишь банальный дискомфорт, последствия этого явления могут быть очень серьезными. Именно изжога является одним из факторов, провоцирующих болезни желудка, такие как гастрит и даже язва. Ни в коем случае не стоит заниматься самолечением.

Поскольку причиной изжоги является попадание соляной кислоты из желудка в пищевод, то и лечить ее надо правильно – препаратами, которые блокируют выработку кислоты в желудке. Воздействуя на причину изжоги, вы обеспечиваете здоровье себе и своим близким. Лечите изжогу и живите дольше!



Рег номер: ЛП-000328

Реклама

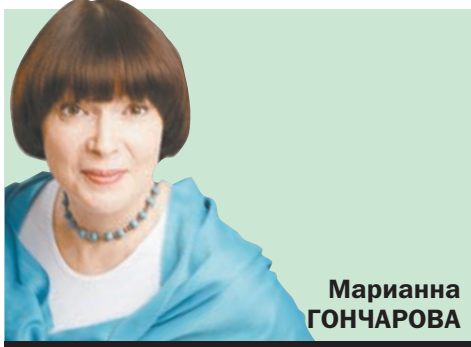
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ





# ИХ ОПЫТ

## Особенные дни



Марианна  
ГОНЧАРОВА

СЛОВО ПИСАТЕЛЯ

В жизни много поводов, чтобы быть счастливым. Например, весна. Как-то неожиданно она пришла. Когда я и отчаялась ее ждать. Солнышко, собаки взволнованы, дергают носами кожными, мол, что-то надо делать, весна же. Кошки озабоченно разглядывают себя в зеркале. Весна.

Начинается мое время – идут особенные дни. Когда кажется, что все впереди, что все можешь, что все прекрасное существует где-то неподалеку.

Такие дни наступают, такие дни... Попадают хорошие книги, интересные фильмы, приходит хорошие письма.

Дочь подарила мальчику, другу своему, вожделенного щенка. Просто так. Потому что весна. Щенок с теплым пузом, колкими усиками, большими многообещающими лапами. Уморительная морда, шелковая кремовая спинка. Будущий спаниель, а пока обычное собачье дитя.

Ну что ж, согласились родители мальчика, мы тоже рады. Но обои, если что, будете переключать вы.

Уже. Щенок захотел погрызть стену. Обувь же прячут. Книжки высоко. Вот и погрыз. Собирали пазлы из обоев, сантиметровые кусочки, клеили аккуратно. Никто не заметил. Весна.

Мальчик тоже решил сделать девочке весенний сюрприз. Сказал, ничего не планирую. Мы все заинтригованы. Звоним нашей девочке каждые пять минут: «Куда он тебя везет?»

«Ничего особенного пока, – отвечает девочка, – сидим в кафе».

«Ничего особенного, – следующая эсмэска, – мне подарили цветы».

«А-а-а! – приходит СМС от девочки. – Мы приехали в конный клуб».

Девочке выдали шлем, дали в руку сахар-рафинад, сказали ждать. Тренер вывел лошадь под седлом. Девочка ездил верхом. А потом гладила всех лошадей подряд. Лошади наклоняли шею и касались мягкими губами щеки моей девочки.

Солнышко. Птичка поет: зи-зи-кетч! зи-зи-кетч! Весна.

Котик моей сестры, Мотя, вчера разговаривал с мухой. Март еще, но муха очнулась, сидит полуобморочная на раме окна, глаза трет, выбирает – то ли помереть окончательно, то ли еще пожить, пожужжать в этом теплом гостеприимном доме.

А котик Мотя потрясенный ее красотой, твоякает: «Мняк! Мьярк! Эй! Спускайся! Поиграем! Я тут!». И Тане, сестре, жалуется: «Она не хо-о-о-чет! Не хо-о-о-чет она-а-а-а!!!».

И в отчаянии кидается на диван всем своим мохнатым пузом, прямо в подушки с жалобным м-мявом: «Меня никто не любит! Даже Она (оглянулся и мотнул на муху головой) не хочет со мной играть...».

...У Брэдбери, по-моему, есть рассказ о людях, которые ездили по планете за весной. Где весна, туда и они... Потому что весна – это счастье, это жизнь. Я бы примкнула к этой компании.

**Считается, что рассеянный склероз – спутник преклонного возраста. На самом же деле чаще других от этой болезни страдают белые женщины в возрасте от 20 до 29 лет.**



Наш эксперт – руководитель клиники неврологии Западно-таллинской центральной больницы, доктор медицинских наук Катрин ГРОСС-ПАЮ.

### Удар по своим

Болезнь выражается в периодических обострениях, при которых у людей появляются проблемы со зрением, двигательным аппаратом, мышечным тонусом, равновесием. Борьба с заболеванием сводится к пожизненному приему дорогих иммуномодуляторов, которые предотвращают обострения, но дают не менее неприятные побочные эффекты.

Рассеянный склероз – это аутоиммунная болезнь, которая выбирает определенные ткани и начинает их уничтожать. Поражается миелиновая оболочка нервных окончаний центральной нервной системы. От места поражения нервных окончаний – в головном, спинном мозге – зависят и симптомы, например, двоение в глазах, слабость в конечностях, головокружение.

Основные проблемы в лечении рассеянного склероза сводятся к правильной и быстрой диагностике заболевания и подбору лекарства. Нужно учесть образ жизни пациента, переносимость им препарата, а также доступность для него лекарства не только по стоимости (курс лечения на месяц исчисляется в десятках тысяч рублей), но и доступность его на рынке, так как разные страны с большой осторожностью выпускают новые препараты в продажу.

### Главное – диагноз

В западных странах существует множество центров, которые специализируются на лечении конкретных неврологических недугов – мышечных заболеваний, деменции, рассеянного склероза, болезни Паркинсона. Однако при наличии лишь первичных симптомов человеку порой бывает трудно понять, в какой именно центр обращаться. В Эстонии необходима диагностика развита достаточно хорошо: много узких специалистов, которые все вместе ставят больным первичный диагноз. Эстонцы заслуженно считают это своим достижением. В первичную диагностику в Эстонии входит больше обследований, чем в других западных странах.

### Как подобрать лекарство

В Эстонии в последнее время вопросом номер один при подборе лекарства стала даже не столь эффективность конкретного препарата, сколько его побочные действия. Правда, к новому поколению лекарств, которые сейчас уже всюду патентуются в мире и, считается, имеют меньше побочных эффектов, в Эстонии доступа пока нет. А между тем в мире существуют новые методы лечения рассеянного склероза, при которых принимать препарат надо всего 3–5 дней в году и только в течение первых двух лет. Затем ничего делать не надо, но не потому, что больной вылечился, а потому, что лекарство обладает очень длительным эффектом.

# Болезнь молодых женщин

## Как лечат рассеянный склероз в Эстонии



Второе, о чем часто думают врачи: это как быть, если больная женщина сумела родить ребенка. Как быстро после родов возобновлять лечение? Надо ли продолжать его на фоне кормления грудью?

Решение о назначении лекарства обычно принимает неформальный консилиум, в который входит как минимум три невролога.

### Команда медиков

Как только выбор в пользу того или иного лекарства сделан, команда специалистов приступает к работе. Одним больным одновременно могут быть заняты до пяти медиков.

Медсестры обучают пациента приему лекарства, учат больных, у которых проблемы с мочеиспусканием, ставить катетер, а также рассказывают, как снять раздражение мочевого пузыря. Есть сестра по подбору диеты в случае неполадок с кишечником, есть та, что занимается проблемами с глотанием.

Физиотерапевты ведут занятия по пластике, лечебной физкультуре,

составляют индивидуальные программы для пациентов. Занимаются и проблемами головокружения, нарушения дыхания. Психологи проводят тестирование мышления и других когнитивных функций, а также диагностируют и лечат депрессию.

### Сотрудничество с Россией

Известных российских неврологов в Эстонии чтут и всегда ждут в гости, поскольку коллеги из двух стран придерживаются одинаковых подходов к диагностике и лечению рассеянного склероза. Например, профессор Алексей Бойко, главный невролог Москвы, приезжал как-то в Таллин с лекциями. Не понаслышке знают таллинские неврологи и некоторых специалистов из Института мозга человека им. Н. П. Бехтерева. Жаль только, что больным к таким врачам в России попасть очень сложно. О небольших городах и говорить не приходится. Но такая же проблема существует и в других странах, будь то США или Эстония.

Екатерина ТАКЛАЯ, Таллин

## ФИТОМУЦИЛ ХОЛЕСТЕНОРМ ПРОТИВ ХОЛЕСТЕРИНА

«Если бы молодость знала, если бы старость могла!» Слова эти каждый из нас хоть раз да слышал в своей жизни и не придавал этому большого значения. А напрасно! Если бы мы выжили в суть послания, то еще с двадцати лет начали бы вести здоровый образ жизни, делать зарядку по утрам, ложиться спать пораньше, а самое главное – полностью изменили бы режим питания! Никаких фастфудов, вредных привычек вроде курения и алкоголя, много овощей и фруктов и полезная еда!

Впрочем, вернуться к здоровому образу жизни никогда не поздно. В XXI веке основная проблема людей после 40 лет – это повышенный уровень холестерина и сахара в крови. Многочисленными исследованиями доказано, что ежедневное употребление в пищу 8–10 г клетчатки Псиллиум помогает снизить уровень холестерина и сахара в крови на 10–15%\*. Взрослому человеку необходимо потреблять 30–35 г клетчатки в день, однако современная реальность такова, что организму достается не более 10 г. Клетчатка, словно метлой, выметает из организма избыточное содержание вредного холестерина, жира и сахара.

Фитомуцил Холестенорм – натуральный препарат, содержащий оболочку семян подорожника Псиллиум, который воздействует на организм благодаря повышенному содержанию высококачественной растворимой клетчатки и фитостеролов.

Проходя по кишечнику, растворимые волокна Псиллиум связывают и выводят жиры и холестерин, поступившие с пищей, а это уменьшает поступление холестерина в кровяные сосуды. Фитостеролы допол-

няют действие клетчатки, уменьшая всасывание холестерина в кровь, а также вытесняют «плохой» холестерин из крови, препятствуя образованию холестериновых «бляшек». Кроме того, Фитомуцил Холестенорм крайне благотворно влияет и на уровень сахара в крови. Заменяя всасывание сахара из кишечника, Фитомуцил Холестенорм уменьшает резкие колебания уровня глюкозы в крови после еды и способствует облегчению контроля уровня сахара при сахарном диабете 2-го типа\*.

Таким образом, Фитомуцил Холестенорм помогает лучше контролировать уровень холестерина и глюкозы в крови, что является необходимым подспорьем для всех страдающих атеросклерозом, сахарным диабетом 2-го типа и людей с нарушением углеводного обмена. Ввести в свой ежедневный рацион Фитомуцил Холестенорм в дополнение к основному лечению рекомендуется людям после 40 лет, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, повышенным уровнем холестерина и кровяного давления, больным сахарным диабетом 2-го типа, и всем тем, кому небезразлично здоровье сосудов и нормальная масса тела. Достаточно принимать Фитомуцил Холестенорм два раза в день с водой, несладким соком или кефиром во время еды или сразу после нее, и контролировать холестерин и сахар станет гораздо проще.

Компания «PharmaMed» [www.phytomucil.ru](http://www.phytomucil.ru)  
Консультация специалиста  
(495) 744-06-27

\*Anderson, Allgood. Effects of Psyllium on glucose and serum lipid response in men with type 2 diabetes and hypercholesterolemia. Ziai, Larjani, Psyllium decreases serum glucose and glycosylated hemoglobin significantly in diabetic outpatients.



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ









# ДОСУГ С ПОЛЬЗОЙ

Отвечая честно «да» или «нет» на поставленные в этом тесте вопросы, вы сможете многое узнать о себе. За каждый положительный ответ («да») полагается по 1 баллу, а за каждый отрицательный («нет») – 0.

- 1** Сочиняете ли вы рассказы или стихи?
- 2** Вы любите фантастические истории?
- 3** Бывает ли у вас желание переделать что-либо на свой вкус?
- 4** Вы любите вырезать затейливые фигуры из бумаги?
- 5** Вы используете какие-то свои вещи не по назначению?
- 6** Изобрели ли вы когда-нибудь новое слово?
- 7** Вы любите рисовать абстрактные картинки?
- 8** Часто ли вы просите окружающих объяснять что-то непонятное?
- 9** Вы любите читать книги без иллюстраций?
- 10** Изобретаете ли вы собственные игры и развлечения?
- 11** Помните ли вы свои сны?
- 12** Переставляете ли вы мебель в квартире по своему вкусу?

## Ваши особые таланты



- 13** Меняются ли со временем ваши наклонности?
- 14** Вы охотно рассказываете всем пережитые вами впечатления?
- 15** Вы легко парируете шутки или колкости, отпускаемые в ваш адрес?

### Сложив набранные баллы, оцените полученный результат

**Сумма от 0 до 3 баллов** говорит о том, что вам пока не хватает изобретательности. Однако вы можете быть хорошим исполнителем даже в сложных профессиях. Если набрано от 4 до 6 баллов, то это значит, что ваше творческое мышление проявляется лишь тогда, когда вы увлечены важной для вас целью, а также то, что вы более способны к практической деятельности. **Сумма от 7 до 9 баллов** свидетельствует, что ваша сообразительность достаточна для многих областей знания, где не обяза-

телен ваш собственный взгляд на вещи и явления. Однако для творческой деятельности вам, увы, многого не хватает. **Сумма от 10 до 12 баллов** может говорить о том, что вы не всегда обнаруживаете свои способности и что вы бываете находчивы и сообразительны, лишь когда чем-то заинтересованы. **Сумма же от 13 до 16 баллов** означает, что вы очень сообразительны, способны иметь свою точку зрения на все, происходящее вокруг вас, и, по-видимому, наделены многими талантами.

Евгений ТАРАСОВ, психолог

## Проверьте эрудицию

- 1. Какой налог установил герой сказки Д. Родари «Чиполлино» синьор Помидоро по заявлению графини Вишни?**  
 а) Налог на смех.  
 б) Налог на плач.  
 в) Налог на погоду.  
 г) Налог на снег.
- 2. Сколько раз был женат герой сказки Шарля Перро Синяя Борода?**  
 а) Три.  
 б) Пять.  
 в) Семь.  
 г) Восемь.
- 3. Что должен сделать актер, согласно суевию, уронивший листки с текстом роли?**  
 а) Отказаться от роли.  
 б) Поменять листки.  
 в) Порвать их.  
 г) Сесть на них.
- 4. Какой город является древней столицей Японии?**  
 а) Осака.  
 б) Киото.  
 в) Кобе.  
 г) Иокогама.
- 5. Какая русская мера вместимости для сыпучих тел больше?**  
 а) Ведро.  
 б) Четверть.  
 в) Четверик.  
 г) Гарнец.

на них. 4. Киото. 5. Четверть. ОТВЕТЫ: 1. Налог на погоду. 2. Восемь. 3. Сесть

## 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!!!

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

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

## Сканворд



КАКОМУ ИЗ МЯСНЫХ ДЕЛИКАТЕСОВ ПОСВЯЩЕН ПРАЗДНИК В ИТАЛИИ?

КТО ИЗ ЧЕХОВСКИХ ГЕРОВ ЛЮБИЛ ПОВТОРЯТЬ: «КАК БЫ ЧЕГО НЕ ВЫШЛО?»

ПРОЦЕСС УСТРАНЕНИЯ СВОИХ ЛИЧНЫХ НЕДОСТАТКОВ У ВАШИХ ДЕТЕЙ

ЛЕСНОЙ РОГАЧ

ЧУТЬ МЕНЬШЕ, ЧЕМ ВЕРСТА

ОПУС ГАЗЕТЧИКА

КЕМ РАБОТАЕТ ГЕРОЙ ЕВГЕНИЯ СТЕБЛОВА ИЗ КОМЕДИИ «ДЕНЬ ВЫБОРОВ?»

ИГРА ЯНКИ

«ТВОРЧЕСКАЯ ... ПРИРОДЫ ВСЕ ЖЕ ПРЕВЫШАЕТ РАЗРУШИТЕЛЬНЫЕ ИНСТИНКТЫ ЧЕЛОВЕКА»

КИТАЙСКАЯ СЛИВА

НЕИСКУШЕННАЯ ПРОСТОТА

ОПЕРНЫЙ ГОЛОС

СТРОЙНОЕ ...

«ОБЩАГА БУТЗОВ»

ГОРНЫЕ ...

«ПУБЛИЧНЫЙ ВЕС»

РЕЧНОЙ НИЗ

ОЛЕГ

ЕДИНОБОРСТВО, ОГОРЖЕННОЕ ОТ ПУБЛИКИ КАНАТАМИ

... НАЛОГОВ

КВАРТИРА МИЛЛИОНЕРА

ШОУ ДЛЯ ТЕАТРАЛОВ

«ДАЖЕ САМЫЕ СВЕТЛЫЕ ПОМЫСЛЫ ДУРАКА ОТБРАСЫВАЮТ ...»

СКАЗОЧНЫЙ МАЛЬЧИК, ПУТЕШЕСТВОВАВШИЙ НА ДИКИХ ГУСЯХ

СУДНО ИЗ ПУШКИНСКОГО «АРИОНА»

ЯПОНСКИЕ ШАРОВАРЫ

ПЕРВЕНЕЦ ПЕТРА ПЕРВОГО

САМОЕ ЗНАМЕНИТОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ ГЕРМАНА МЕЛВИЛЛА НАЗВАН «МОБИ ...»

ФОКУСНИК ИЗ СЕРИАЛА «ГАЛИНА»

«КАК НАС РАЗВЕЛА ... – НАМ ЭТО НЕ ПОНЯТЬ. В СЕРДЦЕ ПУСТОТА, НО ОСТАЛАСЬ МЕЧТА»

ЗОНА ДУШИ

ПРИЧИНА БАНКРОТСТВА

«СКОЛЬКО СУДЕБ ОНО СВЕЛО И РАЗВЕЛО!» (ПО МАРИНЕ ЦВЕТАЕВОЙ)

ПРИ КАКОЙ ЗВЕЗДЕ ОЛЬГА КУРИЛЕНКО СТАЛА ДЕВУШКОЙ ДЖЕЙМСА БОНДА?

«В ... НЕ ДАЕТСЯ»

ЧТО СОВЕРШАЮТ ГЕРОИ КРИМИНАЛЬНОЙ ДРАМЫ «ИДЕАЛЬНОЕ ОГРАБЛЕНИЕ?»

Ответы опубликованы на стр. 23

## АиФ здоровизм

Пока ситуация под контролем, она непредсказуема.

Александр РОГОВ

## Аргументы и факты

Главный редактор, президент ИД «АиФ» Н.И. ЗЯТЬКОВ  
 Генеральный директор ИД «АиФ» Р.Ю. НОВИКОВ  
 «Аргументы и факты. Здоровье» № 11 2015 года.  
 Выходит еженедельно. 16+

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

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

Перепечатка из «АиФ. Здоровье» допускается только с письменного разрешения редакции.  
 Отпечатано в АО «Красная Звезда» 123007, г. Москва, Хорошевское ш., д. 38  
 Тел.: (495) 941-28-62, (495) 941-34-72, (495) 941-31-62  
 www.redstarph.ru  
 E-mail: kr\_zvezda@mail.ru  
 Номер подписки 06.03.2015 г.  
 Время подписки в печать: по графику – 16.00, фактическое – 16.00.  
 Дата выхода в свет 12.03.2015 г.  
 Заказ № 103-2015. Тираж 450 602 экз.  
 Цена свободная.

ISSN 1562-7551



1 5 0 1 1



9 771562 755431