

АРГУМЕНТЫ
И ФАКТЫ

ЗДОРОВЬЕ

*Чтобы у нас болеть, надо
иметь лошадиное здоровье.*

Лион Измайлов, юморист

РАК ГРУДИ

90% успеха
в лечении

стр. 3

БЯКА-ЗАБИЯКА

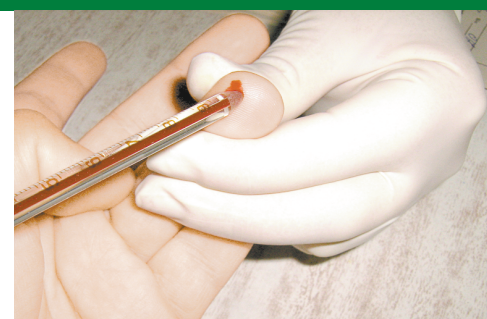
Истоки детской
жестокости

стр. 8

ДИАБЕТ

Неизвестное
об известном

стр. 6

**Константин Крюков:**
**«Для вдохновения
необходимо
одинокчество»****10 Диета при ОРВИ**
Еда как лекарство**12 Шоколадные
процедуры**
Принимаем дома**20 Человек и собака**
Кто хозяин?

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Группа «Ассорти»

Красота и обаяние, профессиональное живое исполнение – все это группа «Ассорти». Коллектив был создан в начале 2004 года. За восемь лет группа успела покорить сердца слушателей множеством хитов и объехать с гастролью многие страны мира. Сегодня девушки первыми читают свежий номер «АиФ. Здоровье».

С нашими гостями в пресс-центре «АиФ» беседовала Наталья Кожина



Фото Сергея Иванова/PhotoXpress.ru

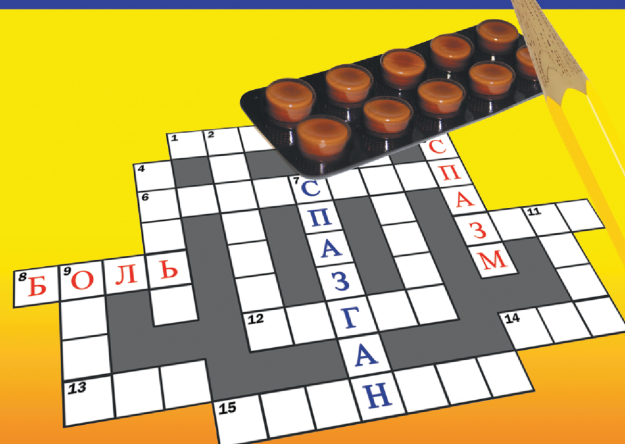
СПАЗГАН

Проверен временем!



БОЛЬ и СПАЗМ

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



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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

НОВОСТИ НЕДЕЛИ

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

НЕВЕРОЯТНО!

Пей и не старей?



Фото Алексея Витвицкого

Пиво полезно для мышц: в нем содержатся флавоноиды 8-PN, которые позволяют мышечной ткани медленнее поддаваться возрастным изменениям, утверждают исследователи из Университета Токусима (Япония). Это подтверждено в ходе эксперимента на мышах: когда грызунам вместе с пищей давали флавоноиды 8-PN, уровень защитного соединения мышечной ткани возрастал у них почти в 10 раз.

Теперь японские ученые намерены использовать эти вещества в медикаментах, которые будут бороться с разрушением костной и мышечной ткани.

Между тем врачи предупреждают, что данная новость – не повод пить пиво каждый день, поскольку его минусы (возникновение пивного алкоголизма и появление лишнего веса) могут перевесить плюсы. Можно позволять себе пиво лишь эпизодически и небольшими порциями.

ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

Сила витаминов?

Если мужчины в зрелом возрасте станут регулярно принимать мультивитамины, риск рака простаты у них значительно снизится.

К такому выводу пришли исследователи из госпиталя Бригама в Бостоне (США).

До настоящего момента долгосрочные эффекты от приема поливитаминов оставались неизученными. Но ученые провели десятилетнее наблюдение за 15 тысячами мужчин, чей возраст составлял около 50 лет. Часть добровольцев в течение этих 10 лет принимала поливитамины, а часть получала плацебо. В первой группе количество случаев онкозаболеваний было на 8% меньше, чем во второй. Также у тех, кто принимал витамины, но все-таки заболел, снижалась вероятность летального исхода.



Комментирует заведующий кафедрой урологии МГМСУ, главный уролог Минздрава, доктор медицинских наук, профессор Дмитрий ПУШКАРЬ:

– Эффект поливитаминов пока изучен недостаточно, потому что он во многом зависит от регулярности приема, дозировки, комбинации витаминов. Поливитамины – все разные. Есть так называемые мужские формулы, есть формулы для людей пожилого возраста, для женщин, для детей. Лечение витаминами всегда неоднозначно. Но есть факторы, которые являются профилактикой заболеваний как для всех мужчин, так и для тех, кто подвержен риску заболеть раком простаты. Это:

- снижение употребления животных жиров;
- увеличение употребления продуктов, богатых омега-3 жирными кислотами (морской рыбы, оливкового масла...);
- увеличение потребления овощей и фруктов;
- систематические занятия спортом.

Это доказанные факторы профилактики.

ЦИФРА НЕДЕЛИ

20% горожан допускают для себя возможность перебраться на село, показал опрос фонда «Общественное мнение» и компании «Экокультура».

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Больные за рулем



В простудный сезон реакция водителей может быть замедленной из-за противопростудных средств.

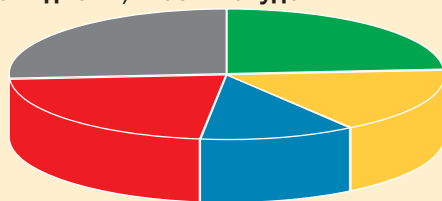
Латвийские медики предупреждают, что жертвы гриппа и простуды нередко уповают на лекарства и продолжают больными приходить на работу. Многие при этом добираются до службы на машине. Между тем в противопростудных препаратах содержатся успокаивающие вещества, влияющие на мышечный тонус и скорость реакции.

Врачи предупреждают: лучше не садиться за руль в больном состоянии, да и вообще болеть лучше дома: и коллеги не заразятся, и ваше собственное выздоровление произойдет быстрее.

ОПРОС

Приходилось ли вам соблюдать диеты, чтобы похудеть?

24%	Да, и не раз
16,5%	Было однажды
11,5%	Хотел(-а), но не решился(-ась)
22%	Нет, я противник диет
26%	Мне не нужно худеть



Всего в опросе приняли участие 684 человека.

Опрос проведен на сайте www.aif.ru

В 2012 году Группа

компаний «СиЭс Медика», эксклюзивный

дистрибьютор медицинской техники

OMRON в России, представляла новые модели

автоматических тонометров OMRON, которые удовлетворяют

потребности каждого пользователя!

За последнее десятилетие заболеваемость артериальной гипертензией (АГ) в нашей стране приобрела характер эпидемии. Напряженный темп жизни, постоянные стрессы, несбалансированное питание, снижение качества жизни людей и вследствие этого – прогрессивный рост факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ). Контроль артериального



давления – один из важнейших параметров здорового образа жизни.

В контроле артериального давления (АД) могут помочь тонометры японской компании OMRON – мирового лидера в производстве электронных измерителей давления, представившей новинки: тонометры OMRON M3 Family, OMRON M2 plus, OMRON M5 и OMRON M5 Comfort.

Тонометры OMRON оснащены универсальной веерообразной манжетой 22-42 см, которая может применяться людьми как с нормальным, так и с избыточным весом тела. Это упрощает процедуру выбора автоматического измерителя АД при сохранении точности результатов и сводит к минимуму болевые ощущения от сдавливания руки манжетой.

Первая из новинок: тонометр OMRON M2 Plus, как и все автоматические тонометры OMRON, имеет уникальную технологию интеллектуального измерения Intellisense. Она позволяет управлять процессом измерения

АД на всем его протяжении, а также учитывать индивидуальные особенности каждого пользователя. Дословно Intellisense можно перевести как «интеллектуальное чувство» или «интеллектуальная чувствительность». Тонометр с системой Intellisense с самого начала измерения начинает «прослушивать» пациента подобно опытному врачу для того, чтобы с первого раза накачать воздух до нужной отметки и сравнить его практически моментально после того, как измерение будет произведено.

Тонометр OMRON M2 Plus оснащен индикатором аритмии и индикатором правильной фиксации манжеты, облегчающими процесс измерения давления. Встроенная память на 30 измерений – удобное дополнение для контроля за динамикой АД в течение дня (или нескольких дней).

Другая новинка – автоматический тонометр OMRON M3 Family – точный, простой в использовании, послужит отличным помощником в контроле

уровня артериального давления в домашних условиях для всей семьи. Новый прибор оснащен памятью на двух пользователей, фиксирующей 60 измерений с регистрацией даты и времени измерения.

OMRON M5 и OMRON M5 Comfort – стильные новинки для комфортного измерения давления. Они выполнены в черном цвете, имеют обтекаемый корпус. Помимо отличного исполнения, приборы оснащены памятью для 2 пользователей по 90 измерений с регистрацией даты и времени, а также индикаторами: правильной фиксации манжеты, аритмии и движения, что гарантирует точность и быстроту, а также безболезненность измерения. Тонометр OMRON M5 Comfort укомплектован универсальной манжетой Comfort Cuf, которая имеет особую сигмообразную конструкцию



камеры. Благодаря плотной вставке она легко накладывается на руку и снижает до минимума болевые ощущения от сдавливания руки.

Тонометры OMRON более 21 года помогают жителям нашей страны контролировать заболевания сердечно-сосудистой системы благодаря точному и быстрому измерению артериального давления.

А Группа компаний «СиЭс Медика», эксклюзивный дистрибьютор медицинской техники OMRON в России, помогает делать более доступной высокотехнологичную и современную медицинскую технику для каждого жителя нашей страны, улучшая тем самым качество жизни россиян.

Группа компаний «СиЭс Медика», эксклюзивный дистрибьютор медицинской техники OMRON (Япония)

www.csmedica.ru
Бесплатная горячая линия по России: 8-800-555-00-80

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ.



ИЗ ПЕРВЫХ УСТ

>>РАННЯЯ ПЕРВАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ – ЗАЩИТА ОТ РАКА

Ежегодно в мире фиксируется

более 1,3 миллиона

случаев заболевания раком

молочной железы.

О новейших методах лечения и профилактики рака груди рассказывает итальянский хирург-онколог, автор революционной технологии лечения этого заболевания – **квadrантэктомии**, бывший министр здравоохранения Италии, руководитель Европейского института онкологии профессор **Умберто ВЕРОНЕЗИ**.

Не упустить время

– Профессор Веронези, каковы главные научные достижения в лечении, диагностике и профилактике рака молочной железы?

– Во-первых, методы лечения онкологических заболеваний, и, в частности, рака груди, кардинально изменились за последние 30 лет. Мастэктомия (хирургическая операция по удалению молочной железы) уступила место новым небольшим хирургическим вмешательствам, в которых удаляется лишь малая часть груди. Значительно продвинулось и медикаментозное лечение. Сейчас мы располагаем эффективными препаратами гормональной терапии и новой химиотерапией. Благодаря всему этому появилась возможность спасти 90–95% больных.

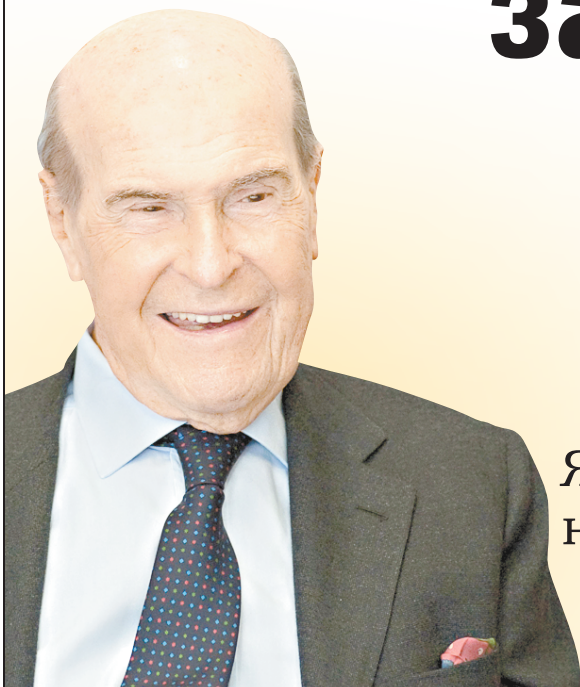
А во-вторых, стала возможна ранняя диагностика. Сегодня 30% оперируемых больных – это те, у кого удалось обнаружить опухоль,

Наша справка

Квadrантэктомия – органосохраняющая хирургическая операция, выполняемая при раке груди, при которой удаляется только квадрант (четверть молочной железы), пораженный заболеванием. До появления этого метода, мастэктомия (полное удаление груди) было стандартным методом лечения рака груди. В настоящее время чаще применяется лампэктомия, при которой удаляется лишь часть молочной железы, в которой расположена опухоль и небольшой объем нормальной ткани. Благодаря новым методам удастся вылечить рак груди без необходимости лишать женщину всей пораженной молочной железы.

Умберто ВЕРОНЕЗИ:

«Женская грудь требует особой заботы»



Я позитивно оцениваю ту работу, которая ведется в России

когда она еще не прощупывается. Это маленькое образование, которое выявляется благодаря маммографии, УЗИ, МРТ. Техника изменилась настолько, что теперь можно обнаружить опухоли размером 5 миллиметров. Возможность ранней диагностики дает шанс многим пациентам.

– В России количество женщин с различными заболеваниями груди в последнее время растет. С чем это связано и что нужно предпринять, чтобы остановить этот рост?

– Очень сложно снизить уровень заболеваемости. Женская грудь – это орган, созданный природой для вскармливания 10–20 детей. Если бы каждая женщина могла кормить в течение жизни такое количество детей, то рака груди не существовало бы! Но современная женщина кормит лишь одного-двух, иногда трех детей. Получается, что грудь не выполняет ту функцию, для которой она предназначена, в полной мере. И, как все другие органы,

которые не выполняют своей функции, грудь подвергается риску заболеваний.

– Но для того, чтобы родить и выкормить столько детей, нужно начинать рожать очень рано – в 15–18 лет. Разве ранняя беременность – не опасна?

– Напротив, это защита для груди. Но современное общество идет в противоположном направлении: женщины выходят замуж позже 25, а иногда и позже 35 лет, и первый ребенок у них появляется лишь в 32–35 лет. То есть первая беременность наступает все в более зрелом возрасте. Это еще один фактор риска.

Секреты долголетия

– Что же можно предпринять?

– К сожалению, мы не можем полностью остановить распространение заболеваний груди, но кое-что сделать возможно. Необходим поиск препаратов и веществ, которые защищают грудь. Например, таким веществом является индолтрикарбинол,

который содержится в некоторых продуктах, в основном в крестоцветных овощах: например, в брокколи и цветной капусте.

Кстати, зеленый чай тоже обладает профилактическими свойствами. Своим противораковым действием он обязан катехинам, мощным природным антиоксидантам. Мы пытаемся сейчас выявить и другие питательные вещества, которые эффективно защищают грудь, но мы должны искать и другие, новые пути для того, чтобы бороться с заболеванием. И ни в коем случае нельзя забывать о значении ранней диагностики: женщины должны обследоваться каждый год.

– Насколько мне известно, вы хорошо знакомы с российской медициной.

Скажите, каково ваше о ней мнение?

– Я позитивно оцениваю ту работу, которая ведется в России: и медицина, и врачи, и научные исследования здесь традиционно на высоком уровне. Но страна у вас очень большая, так что здесь нелегко добиться того, чтобы все женщины регулярно проходили обследования. Это проблема не только России, но и других крупных стран, например, Бразилии, Китая или Индии. Необходимо образовывать женщин, давать им информацию о профилактике, факторах риска, инновационных методах лечения рака груди. А это нелегко – необходимо подключать и телевидение, и радио, и прессу. Кстати, именно такими образовательными программами занимается созданная нами коалиция Eugama Donna.

– Профессор Веронези, вам 86 лет и вы полны сил и энергии. Каков ваш рецепт здоровья и долголетия? Что бы вы порекомендовали россиянам, и особенно российским женщинам?

– Первое: не курите. Второе: избегайте переедания. Третье: я рекомендую вегетарианскую диету. Дело в том, что я сам – вегетарианец и считаю, что такая диета – это хорошая защита от болезней и путь к долголетию. Четвертое: регулярно следите за собой. Вовремя проходите обследования, делайте физические упражнения. И не забывайте, что способность мыслить, творить, вести диалог – это то, что важно для сохранения молодости вашего ума. А вместе с ним и тело будет оставаться молодым.

Беседовала
Наталья ЦВЕТКОВА

СУПЕРПРЕМЬЕРА! По пятницам в 20:00 (мск)

ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ СЕРИАЛ «ШАХРУКХ КХАН - ЗВЕЗДНЫЕ БУДНИ»

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

реклама

12+

www.indiatv.ru

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

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



ТЕЛЕКАНАЛ
INDIA
ВСЯ ПАЛИТРА
КИНЕМАТОГРАФА
ИНДИИ

★ ЗВЕЗДНЫЕ
★ БУДНИ ★
Шахрукх Кхан



АНАТОМИЯ БОЛЕЗНИ

>> ЧАЩЕ ВСЕГО ФИБРОМИАЛГИЕЙ СТРАДАЮТ ЖЕНЩИНЫ

Проблема – в голове

Бывало ли, что, просыпаясь

утром, вы испытываете боль

и скованность во всем теле?

Если через пару часов эти ощущения ослабевают, а через пару дней вы и не вспоминаете про них – возможно, это были последствия неумеренной физической нагрузки или неудачного положения во сне. Но если боль никуда не уходит, а, разлитая по всему телу, беспокоит вас неделями, стоит предположить заболевание, которое называется красиво и таинственно – фибромиалгия.

ВИДИМО, не случайно это заболевание женского рода: по статистике, 80% страдающих фибромиалгией – женщины. Хотя мужчин она тоже не обходит.

Наш эксперт – сотрудник лаборатории неврологии и клинической нейрофизиологии НИИ Первого МГМУ им. Сеченова, доктор медицинских наук Гюзель ТАБЕЕВА.

Под разными масками

Так что же такое фибромиалгия? Это когда любое прикосновение, любое движение вызывает боль. Причем боль постоянную, на протяжении многих недель и даже месяцев. Иногда болит все тело, иногда боль мигрирует от одного участка к другому. Пациента беспокоит много неприятных симптомов, он постоянно жалуется то на одно, то на другое. И врач чисто выносит вердикт: может, это ипохондрия? Или принимает жалобы как признак нервно-психического расстройства. Но знак равенства между этими заболеваниями и фибромиалгией ставить нельзя. Заболевание это известно давно, но раньше его называли миозитом, фиброзитом или общим термином

«психогенный ревматизм», полагая, что все дело в воспалительных процессах в мышцах.

На самом деле проблема – в голове, при фибромиалгии головной мозг меняет свои функции в сторону чувствительности. Это подтверждают и проведенные аппаратные исследования: на них видно, что зоны активации мозга у людей с фибромиалгией и здоровых значительно различаются.

Какая боль!

По некоторым данным, фибромиалгией страдает каждый десятый человек, но диагностируется это заболевание намного реже. Проблема в том, что и сам пациент, и часто врач не воспринимают болевые ощущения комплексно. То есть болит нога – значит, лечим ногу, болит спина – лечим спину.

Сильная боль в разных частях тела ухудшает качество жизни

Нет для диагностики фибромиалгии и специальных лабораторных исследований: этот недуг невозможно «вычислить» ни по рентгеновским снимкам, ни по исследованиям крови, ни по МРТ. Врач опирается лишь на конкретные симптомы и данные осмотра.

Описывая свою боль, человек часто говорит: адская. Но это всего лишь эмоциональная характеристика, а не медицинская. Все зависит от индивидуального болевого порога. У женщин он ниже, чем у мужчин, но последние менее терпеливы – так что переносимость боли у женщин выше.



Фото Fotolia/PhotoXPress.ru

Простые движения

Фибромиалгии покорны все возрасты, но чаще от ее проявлений страдает самая трудоспособная часть населения – 35–65 лет. Иногда боли настолько сильные, что влияют на качество жизни. Самые простые вещи – работа, хозяйственные заботы, даже прогулка – становятся непосильными. Стрессы не только провоцируют развитие фибромиалгии, но и усугубляют ее проявление.

Чтобы избавиться от боли, необходимо восстановить функции мозга. Конечно, назначают и симптоматическое лечение для снятия болевых ощущений, но главное все же – это голова.

При фибромиалгии часто назначают антидепрессанты – не для лечения симптомов депрессии, а для нормализации работы мозга, но им есть хорошая замена. Регулярный прием лекарств могут заменить столь же регулярные прогулки на свежем воздухе и умеренная физическая нагрузка.

Массаж мог бы стать важным элементом лечения, но у пациентов с фибромиалгией боль вызывают даже обычные прикосновения – а при массаже требуется довольно серьезное разминание тела. «Используй, а то потеряешь» – гласит английская поговорка, которая вполне применима и к головному мозгу, ведь в процессе движения он работает иначе, чем в состоянии покоя, лучше насыщается кислородом и прочими полезными элементами. Таким пациентам полезно плавать в бассейне, делать дыхательную гимнастику и физические упражнения.

В процессе движения (и при применении специальных препаратов) мозг словно «перепрограммируется» и перестает давать столь сильную и неадекватную реакцию. Боль не становится меньше, просто мозг перестает воспринимать любое прикосновение как боль.

Елена БАБИЧЕВА

Кстати

Исследования показывают, что для развития фибромиалгии должна быть генетическая предрасположенность. Если ваши родители страдали этим заболеванием, высока вероятность, что оно коснется и вас.

Часто болезнь развивается в результате серьезных травм, полученных, например, после аварии. Фибромиалгия может развиваться при аутоиммунных заболеваниях (ревматоидный артрит, системная красная волчанка), когда иммунная система начинает воспринимать собственные ткани как чужеродные и атаковать их.

Очень сильный фактор – стресс, затяжной, глубокий, когда человек месяцами живет в напряжении и подавленном состоянии.

ХЛАМИДИОЗ – НАПАСТЬ СЕМЕЙНАЯ

Некоторые заболевания опасны не только сами по себе, а тем, что могут представлять угрозу и для других людей. В случае хламидиоза речь идет о самых близких.

О партнере или муже

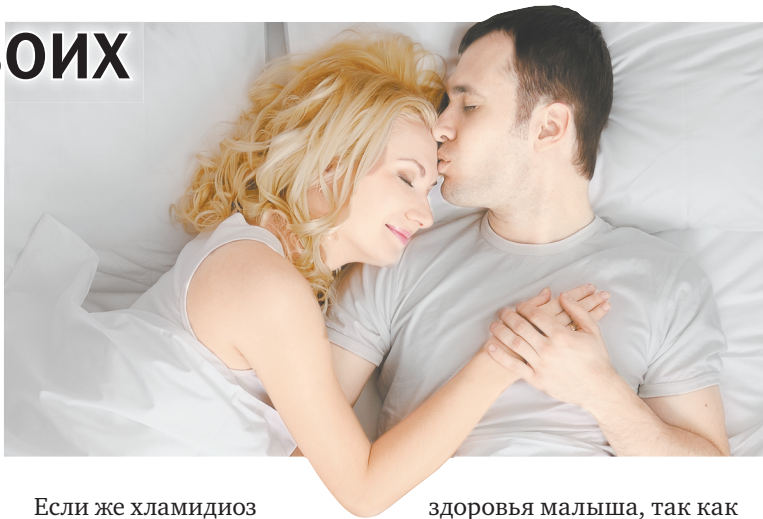
Если вам поставили диагноз – «урогенитальный хламидиоз», то велика вероятность развития этого заболевания и у вашего полового партнера. Вы ни в коем случае не должны заниматься самолечением, например, пить те же самые таблетки, поскольку только врач может определить, на какой стадии находится болезнь, каким спектром микробов она вызвана и какие органы поражены. Гораздо чаще необходимо комплексное лечение с проведением иммунотерапии и тщательного местного лечения в зависимости от того, какие органы поражены. И только после такой подготовки дается противомикробный препарат.

Один на двоих

Сегодня высокий рост заболеваемости хламидиозом связан с тем, что больные редко или поздно обращаются к врачу из-за преобладания хронических бессимптомных форм течения болезни. По статистике, только 10–20% женщин приходят к врачу самостоятельно, остальные начинают лечиться после обнаружения хламидиоза у полового партнера или когда у них развиваются осложнения – воспалительные заболевания органов малого таза.

О будущем ребенке

Перед тем как планируется зачатие, необходимо пролечиться от инфекций. Урогенитальный хламидиоз приводит к развитию трубного бесплодия, внематочной беременности, к невынашиванию беременности, к внутриутробному инфицированию плода.



Если же хламидиоз обнаружили во время беременности, схема лечения определяется гинекологом. В некоторых легких случаях терапия может быть просто санирующей, очищающей половые пути. Этого достаточно, чтобы ребенок родился здоровым. Закончить лечение женщина должна будет после родов.

По статистике, 12% рожениц имеют хламидиоз. Не лечить его – очень опасно для

здоровья малыша, так как хламидийная инфекция – самая частая причина конъюнктивитов новорожденных и бронхитов и пневмоний детей первого года жизни. Ребенок может заразиться как внутриутробно, так и при прохождении родовых путей больной хламидиозом матери. Вот почему так важно своевременное выявление инфекции и ее лечение даже во время беременности.

О родных и соседях

В быту заражение хламидиозом может произойти, например, через полотенце, которым только что пользовался больной, или через общую постель, если девочка спит с больной мамой (для мальчиков в силу особенностей их мочеполовой системы такое инфицирование невозможно).

А вот в бассейне, вопреки бытующему мнению, заразиться практически невозможно. Основной путь передачи инфекции – половой, поэтому главным профилактическим средством является презерватив. Другие средства индивидуальной защиты могут лишь снизить, но не устранить риск заражения этими, да и всеми остальными венерическими инфекциями. Если же произошел потенциально опасный контакт, то женщине необходимо как можно раньше обратиться к врачу.

Алиса ВОЛКОВА

ТЕХНОЛОГИИ

>> ЛЕЧЕНИЕ ПРОВОДИТСЯ С ПОМОЩЬЮ ЗВУКОВЫХ ВОЛН НИЗКОЙ ЧАСТОТЫ

Удар, еще удар!

Метод ударно-волновой терапии существует всего лишь два десятка лет.

Однако за это время он нашел много сфер применения и еще больше – горячих поклонников среди врачей и благодарных больных.

ЛЕЧЕНИЕ проводится под воздействием звуковых волн, которые генерируются с помощью импульсов электрического тока низкой частоты. Получаемые акустические ударные волны находятся в спектре инфразвука и имеют частоту ниже воспринимаемой человеческим ухом (ниже 16-25 Гц). В отличие от других звуковых волн, они имеют более высокие амплитуды энергии и малую длительность импульса. Этот метод терапии основан на эффекте кавитации, которая развивается на границе раздела сред. Проникая на заданную глубину (от нескольких миллиметров до восьми сантиметров), ударные волны почти без сопротивления проходят жидкие среды и мягкие ткани,

Важно

Метод ударно-волновой терапии противопоказан при онкологических и инфекционных заболеваниях, нарушениях свертываемости крови, при беременности, при наличии вживленных кардиостимуляторов.



Foto Fotolia/PhotoPress.ru

Кстати

Сферы применения ударно-волновой терапии:

- >> пяточная «шпора»;
- >> «теннисный локоть»;
- >> грыжи межпозвонковых дисков;
- >> остеохондроз;
- >> артроз;
- >> триггерные и мышечно-тонические боли;
- >> замедленное сращивание длинных трубчатых костей после переломов;
- >> ложные суставы;
- >> боли после эндопротезирования;
- >> восстановление после травм;
- >> плоскостопие.

преимущественно оказывая воздействие на костную, хрящевую ткань, сухожилия. Под воздействием ударных волн в тканях происходит расширение мелких кровеносных сосудов, улучшается местное кровообращение, увеличивается скорость лимфооттока, ускоряются все биохимические процессы и клеточное обновление.

Боль отступает

Ударная волна рассасывает фиброзные образования, а также постепенно разрыхляет и растворяет микрокристаллические отложения пирофосфата и гидроксиапатита кальция, оксалатов и уратов, которые являются причиной воспаления и боли при артритах. Благодаря этому методу появилась возможность совершенно поновому подойти к лечению артрозов, остеохондроза, грыж межпозвонковых дисков и других, так называемых дегенеративно-дистрофических заболеваний опорно-двигательного аппарата. В некоторых случаях, например при грыжах межпозвонковых дисков, ее применение часто позволяет избежать операции.

Ударно-волновая терапия помогает снять воспаление и боль в суставе, восстановить в нем объем движений, повысить переносимость нагрузок, предотвратить последующие обострения суставных заболеваний. При этом ее воздействие значительно эффективнее таких традиционных методов лечения заболеваний суставов, как физиотерапия, массаж, мануальная терапия, внутрисуставные инъекции. Она также широко применяется при сращивании трубчатых костей после переломов.

Раны заживают быстрее

Метод ударно-волновой терапии способствует быстрой регенерации тканей. Это позволяет чрезвычайно эффективно лечить большой спектр заболеваний кожи. Ударно-волновая терапия применяется при лечении труднозаживаемых ран, в том числе «диабетической стопы», трофических язв, пролежней. Удивительные регенераторные способности ударно-волновой терапии может проиллюстрировать такой пример из дерматологии: чтобы заживить незаживающую несколько лет рану размером с пол-ладони 94-летней пациентке с сахарным диабетом понадобилось всего 4 процедуры, проведенные с интервалом в 10 дней. И таких примеров немало. В целом благодаря применению ударно-волновой терапии восстановление после травм происходит в 1,5–2 раза быстрее и более качественно.

Сама процедура практически безболезненна. Она занимает от 15 до 40 минут – в зависимости от характера патологии. Во время сеанса человек лежит на кушетке, а врач, предварительно нанеся на него специальный контактный гель, водит по проблемному участку специальным аппликатором, генерирующим специфические звуковые волны.

В отличие от физиотерапии, которую необходимо проводить достаточно часто (ежедневно или через день), сеансы ударно-волновой терапии назначаются с интервалом в 5–7 дней. Для получения ощутимого результата требуется, как правило, курс из 5–6 процедур.

Анна ВИССОР

МЕДСОВЕТ

Слуху не вредит



Врач посоветовал надеть слуховой аппарат. Но говорят, от него снижается собственный слух. Как поступить?

Евгений П., Калуга

Отвечает заместитель директора Российского НПЦ аудиологии и слухопротезирования, кандидат медицинских наук Евгения ЦЫГАНКОВА:



– Несколько десятилетий назад в Европе проводились исследования, посвященные влиянию слухопротезирования на остроту слуха. Тогда слуховые аппараты носили только на одном ухе. Оказалось, что использование слухового аппарата не замедляет и не ускоряет возрастные изменения слуха, но протезированное ухо имеет большую разборчивость.

Если орган не работает так, как предназначено природой, функционально связанные с ним структуры слабеют. При поражении структур среднего и/или внутреннего уха должны проводиться пути слуховой системы. Слуховой аппарат восстанавливает стимуляцию. Он, по сути, служит для центральных отделов слухового анализатора тренажером. Так что носить его при наличии показаний полезно. И, если в этом есть необходимость, предпочтительно бинауральное протезирование (на два уха).

Предупрежден – значит защищен!

Остеопороз – это заболевание, основным проявлением и одновременно осложнением которого являются переломы различных костей. Самый известный и наиболее серьезный из них – перелом шейки бедра. Переломы могут возникать как при падении, так и без каких-либо видимых для человека причин, например, при чихании или кашле. Чаше этому заболеванию подвержены женщины после 50 лет, однако это не значит, что мужчины, особенно пожилые, им не страдают.

В течение последних 2-х лет в нашей стране проходит программа «Остеоскрининг Россия», которая включает бесплатное денситометрическое обследование и оценку факторов риска с расчетом вероятности переломов у конкретного пациента. Она позволила в 30 городах России, в которых нет или недостаточно стационарных денситометров, выявить не только больных, которым требуется назначение лечения, но и очертить круг людей, нуждающихся в профилактических мероприятиях. Очень важно вовремя предотвратить развитие заболевания, не дать случиться перелому! Для этого на первый план выходят профилактические мероприятия, которые включают поддержание физической активности, предупреждение падений, исключение таких вредных привычек, как курение и злоупотребление алкоголем. Немаловажное значение уделяется и полноценному питанию с достаточным поступлением кальция и витамина Д. Кальций – основной элемент, входящий в состав кости. Кальций организму нужен в любом возрасте, так как недостаток его приема с пищей провоцирует вымывание кальция из костей, приводя к их повышенной хрупкости. Основным источником кальция являются молочные продукты, однако в пожилом возрасте многие отказываются их есть. В этом случае на помощь приходят медикаменты, которые содержат кальций и необходимый для его усвоения витамин Д. Следует помнить, что для людей старше 50 лет необходимое количество кальция составляет 1000-1500 мг, а витамина Д – 800 международных единиц**.

** Клинические рекомендации. Остеопороз. «ГЕОТАР-Медиа», Москва, 2012.

Кальций-Д3 Никомед Форте эффективно восполняет дефицит кальция и витамина Дз:

- ✓ Содержит оптимальную дозу кальция и витамина Дз^{1*}
- ✓ Делает кости крепче², снижает риск переломов³
- ✓ Улучшает мышечную силу⁴, уменьшает риск падений⁵

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ПОЛНОЙ ИНСТРУКЦИЕЙ И ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

* Для восполнения дефицита кальция и витамина D: взрослым и детям старше 12 лет по 2 таблетки в день.
1. Клинические рекомендации. Остеопороз. «ГЕОТАР-Медиа», Москва, 2012. 2. Deroisy R et al. Curr Ther Res 1998; 59:850-62. 3. Salovaara K et al. J Bone Miner Res. 2010 Jul; 25(7):1487-95. 4. Pfeifer M. Osteoporosis Int (2009) 20:315-322. 5. Kärkkäinen MK et al. Maturitas. 2010 Apr; 65(4):359-65.

Показания к применению: для профилактики и комплексной терапии остеопороза и его осложнений (переломы костей); профилактика и лечение дефицита кальция и витамина Дз. **Противопоказания:** гиперкальциемия (повышенная концентрация кальция в крови), гиперкальциурия (повышенное содержание кальция в моче), нефролитиаз, гипервитаминоз витамина Д, повышенная чувствительность к компонентам препарата, тяжелая почечная недостаточность, активный туберкулез, саркоидоз, повышенная чувствительность к сое или арахису. Препарат в лекарственной форме таблетки не применяется у детей в возрасте до 3-х лет. Препарат не должен назначаться пациентам с фенилкетонурией, наследственной непереносимостью фруктозы, глюкозно-галактозной мальабсорбцией или сахарозно-изомальтозной недостаточностью. **Применение с осторожностью:** беременность, период лактации, почечная недостаточность.

ООО «Никомед Дистрибьюшн Сентэ»: 119048, Москва, ул. Усачева, 2, стр. 1.
Тел.: (495) 933 5511, факс: (495) 502 1625, www.nycomed.ru

Дата выхода рекламы: ноябрь 2012 г.



Takeda NYCOMED
Nycomed: a Takeda Company



ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

>> ОТ ТИПА НЕДУГА ЗАВИСИТ СХЕМА ЛЕЧЕНИЯ

Двойной диабет

Существует сахарный диабет

первого и второго типов. Всего

несколько лет назад это утвер-

ждение казалось аксиомой.

Сегодня такая классификация нуждается в пересмотре: ученые обнаружили еще один вид диабета, который имеет признаки обоих типов.



Наш эксперт – ведущий научный сотрудник ФГБУ «Эндокринологический научный центр», доктор медицинских наук **Татьяна НИКОНОВА**.

Не два, а полтора?

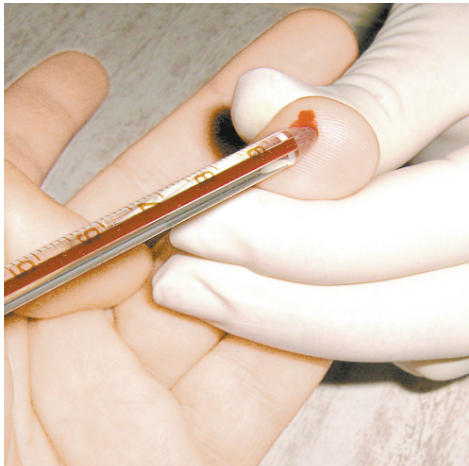
При диабете первого типа разрушаются бета-клетки поджелудочной железы, в которых образуется инсулин. В результате гормон не вырабатывается или вырабатывается в ничтожном количестве. Это приводит к повышению уровня сахара в крови и последующим осложнениям. Один из признаков разрушения – выработка аутоантител, компонентов иммунной системы, которые как раз и атакуют клетки поджелудочной. При диабете второго типа выработка собственного инсулина сохраняется долгое время, но при этом снижается чувствительность тканей к этому гормону. Диабет первого типа обычно возникает у молодых людей, у подростков. Диабет второго типа проявляется после 40–50 лет.

Однако болезнь может развиваться и по третьему сценарию. Еще в конце прошлого века ученые обнаружили у некоторых пациентов, казалось бы, несовместимые симптомы. У них в организме были аутоантитела, как при диабете типа I. При этом у них вырабатывался собственный инсулин и была снижена чувствительность к нему тканей, как при втором типе. Этот промежуточный подтип диабета одно время называли «диабет типа 1,5» и даже «двойной диабет». Но впоследствии он получил название «латентный аутоиммунный диабет взрослых».

Группа риска

По данным Всемирной организации здравоохранения, общее количество страдающих сахарным диабетом сегодня составляет свыше 366 млн человек. За последние десятилетия портрет больного изменился. Выяснилось, что в 50-е годы заболевали люди с плохой наследственностью. А спустя полвека – те, у кого шансы заболеть были значительно меньше.

И тому есть объяснения. Рожденные в 1950-х годах диабет переносили крайне тяжело, такой терапии, как сейчас, не было. Многие не отваживались или просто не могли иметь детей. Соответственно, малышей с наследственной предрасположенностью рождалось немного. Но появился другой мощный фактор риска – ожирение, которое становится почти эпидемией. Переедание, неправильное питание и мало-подвижный образ жизни – и в результате сахарным диабетом заболевает человек, который не должен был им заболеть.



Болезнь выявляют при помощи аутоиммунного исследования крови

Трудности лечения

От того, с каким видом диабета столкнулся пациент, сильно зависит схема лечения. При первом типе очень важны инъекции инсулина. При втором типе, особенно если болезнь не запущена, их могут не назначать. Зато используют секретогены – средства, стимулирующие производство в организме собственного инсулина. Также применяются препараты периферического действия, улучшающие взаимодействие инсулина с рецепторами в тканях.

Если же терапию секретогенами назначить пациентам с латентным аутоиммунным диабетом, организму это навредит. Производство своего инсулина очень быстро начнет истощаться, и сахароснижающие препараты перестанут действовать. При этом коварство латентного аутоиммунного диабета в том, что симптомы заболевания стерты. Процесс разрушения клеток поджелудочной железы идет медленно, и поначалу кажется, что терапия человеку подходит. В итоге пациент попадает к врачу уже с резким дефицитом инсулина.

Неуловимые аутоантитела

Столь неприятных сюрпризов может и не быть, если вовремя провести аутоиммунное исследование крови пациента. Наличие титров одновременно двух видов антител или их высокие значения могут прогнозировать необходимость назначения инсулина.

Беда в том, что такие исследования на аутоантитела больным диабетом практически не назначаются. Далеко не в каждой клинике сумеют поставить диагноз латентного аутоиммунного диабета, более того, не каждый врач сможет заподозрить в привычных симптомах это заболевание. Хотя определенные вещи должны насторожить – это нетипичные для 2-го типа симптомы. Например, сравнительно молодой возраст – от 25 до 50 лет. Нормальный вес. И очень быстрое снижение эффекта от сахароснижающих препаратов.

При этих симптомах человек должен быть направлен на исследования, чтобы определить аутоантитела и выявить, есть ли аутоиммунный процесс.

Елена БАБИЧЕВА

ЧЕЛОВЕК БЫСТРО АДАПТИРУЕТСЯ К ЗАПАХАМ

«Нюх на деньги», «пахнет жареным» – мы приписываем обонянию порой сверхвозможности. И мы правы, хотя по сравнению с животными используем его минимально.

Наш эксперт – кандидат медицинских наук, сотрудник научно-клинического центра оториноларингологии ФМБА России **Ирина СЕРЕБРЯКОВА**.

На вкус и цвет

Если бы не способность чувствовать запахи, то и наша жизнь была бы менее эмоционально насыщена, а другие органы чувств – менее развиты. Например, тесно связаны обонятельные и вкусовые ощущения. Попробуйте зажать нос и на время задержать дыхание – и вкус хорошо знакомого продукта исчезнет либо изменится

Кстати

Улучшение чувствительности к запахам неизбежно связано с улучшением питания нервной системы. Поэтому в рацион стоит включить: масло, рыбий жир, говядину, дрожжи, витамин А (он входит в состав обонятельных клеток).

Для возбуждения обоняния и нервной системы полезны копчености, соления, крепкий чай и кофе.

Нос по ветру

до неузнаваемости. Все знают, как меняется вкус еды при заложенном носе. Более того, желание более кислого или острого при простуде вызвано как раз нехваткой запахов, поэтому их компенсируют с помощью усиления вкуса.

Воздействуют друг на друга обоняние и слух. Так несильные тональные звуковые сигналы усиливают чувствительность к запахам. В свою очередь и запахи бензола и гераниола повышают остроту слуха, а при запахе индола мы будем слышать хуже.

А аромат бергамотного масла, пиридина, толуола позволяет лучше видеть в сумерках.

Дело привычки

Человек достаточно быстро адаптируется к запаху – как приятному, так и не очень, причем чем выше концентрация аромата, тем быстрее привыкание. А вот на вид запаха обонятельная система реагирует по-разному. Люди, долгое время работающие на вредных производствах, в химических лабораториях часто теряют чувствительность к запахам.

Если же работа связана с вдыханием приятных ароматов, например у парфюмеров (так называемых «нюхачей»),

то, напротив, обоняние становится чрезвычайно тонким. Правда, таким людям приходится беречь свои носы и от воспалений, и от неприятных вдыханий.

Неприятные запахи не только раздражают, но и могут вызвать полный паралич обонятельного нерва. Интересно, что слишком сильное, но кратковременное воздействие запаха имеет менее отдаленные последствия, чем длительная «пытка» им. В первом случае уничтожается обонятельный эпителий, предотвращая дальнейшее проникновение токсичного вещества в области головного мозга. Во втором случае продолжительное воздействие токсинов, пусть и небольшими дозами, обеспечивает проникновение в мозговые структуры.

Диета для обоняния

Восстановить утраченное обоняние не всегда просто. Если имеются механические препятствия для проникновения пахучих веществ – полипы, хронические воспаления носа, то может потребоваться хирургическое вмешательство, чтобы восстановить проходимость обонятельной борозды.

Алена НАДЕЖДИНА

ФИТОМУЦИЛ – простое решение деликатной проблемы

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

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

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

Фитомуцил – натуральный препарат с двойным комплексным механизмом. В его составе оболочка семян **подорожника блошного** и **плодов сливы домашней**. Никаких сахаров, вкусовых добавок и красителей! Подорожник

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

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

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

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

Реклама. БАД. Не является лекарством



ФАКТОР РИСКА

>> ЖЕРТВОЙ ДЕПРЕССИИ МОЖЕТ СТАТЬ КАЖДЫЙ СЕДЬМОЙ ЧЕЛОВЕК



Фактор №1. Сезон

Осень традиционно считается одним из самых депрессивных сезонов. Источник бед кроется в нашей физиологии: дефицит света угнетает выработку серотонина – органического белка, который вырабатывается эпифизом (крохотной эндокринной железой, расположенной в мозге) и является главным регулятором нашего настроения, а также сна и аппетита.

Выход:

Перестроить режим дня таким образом, чтобы максимально использовать светлое время суток. Хороший эффект дает и фототерапия (ярким белым светом), которая заключается в том, что страдающий депрессией человек в течение часа сидит перед яркой лампой дневного света, установленной на расстоянии 60 см.

Кстати

Депрессия является хроническим рецидивирующим заболеванием, причем повторные эпизоды возникают примерно у 60% больных. Около 15% больных депрессией совершают суицид.

Бремя тоски

Этот недуг может быть разным – от состояния легкой грусти до желания свести счеты с жизнью. Речь о депрессии, жертвой которой, по некоторым данным, может стать каждый седьмой человек. С началом самого депрессивного сезона мы решили составить памятку о том, что провоцирует развитие депрессии и как ее предотвратить.



Фактор №2. Возраст

В группе риска – подростки и люди старшего возраста. Из-за мощной гормональной перестройки, которую испытывает их организм.

Кроме того, именно в этих возрастных группах происходит глубинная переоценка системы идеалов.

Выход:

Обратиться к врачу (психиатру, психотерапевту), который разберется в глубинных причинах вашей тоски и при необходимости назначит лекарственные препараты. Что именно – седативные средства, снотворное или антидепрессанты – зависит от того, каким именно типом депрессии страдает пациент (апатичной, тоскливой или тревожной). При необходимости врач назначит сеансы психотерапии больному и/или членам его семьи.



Фактор №3. Стресс

Среди самых разрушительных по силе эмоциональных потрясений – смерть близкого человека, потеря работы, развод...

Выход:

Научиться управлять своими эмоциями, изменить свое отношение к проблемам. Ведь на любое, даже самое ужасное событие можно смотреть как с негативной, так и с позитивной стороны. Не получается? Призовите на помощь друзей.

Не помешает также соблюдать режим дня, больше спать, полноценно питаться, сведя к минимуму потребление кофе и алкоголя, больше гулять и заниматься физкультурой. Самыми полезными в борьбе со стрессом считаются виды спорта, развивающие выносливость: бег, плавание, теннис, аэробика.



Фактор №4. Болезни

Риск депрессии наиболее высок у тех, кто страдает сахарным диабетом и другими эндокринными нарушениями, ишемической болезнью сердца, сердечной недостаточностью, злокачественными новообразованиями, циррозом печени, ревматоидным артритом, рассеянным склерозом, внутричерепными опухольями (прежде всего в височной доле), атеросклерозом сосудов головного мозга (постинсультное состояние). Аффективные нарушения возникают также при авитаминозах, железо- и витамин B₁₂-дефицитной анемии и при приеме некоторых лекарств (кортикостероидов, гипотензивных и противоопухолевых средств).

Выход:

Лечить основное заболевание в комплексе с депрессией, стараясь выполнять все врачебные рекомендации.



Фактор №5. Наследственность

Депрессию можно заподозрить и по наследству. Врачами давно замечено: если один из родителей страдал тем или иным расстройством нервной системы, вероятность возникновения подобных расстройств у их потомков довольно велика.

Выход:

Стараться так строить свою жизнь, чтобы она доставляла вам максимум удовольствия, окружив себя приятными людьми, найдя работу по душе, интересное хобби. А в случае проблем – обратиться к специалистам (психологу, психиатру, неврологу).

Важно

Депрессия часто маскируется под другие заболевания. Спектр жалоб страдающего депрессией человека может быть очень широким: от головных, сердечных и желудочно-кишечных болей до различных нарушений сна (чаще под утро), потери аппетита, хронических запоров, желудочно-кишечных болей и нарушений менструального цикла (у дам).

Подготовила
Анжелика ДУДКИНА

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВАЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ

Коэнзим Q10 – «кардиологический» витамин

В лечении заболеваний сердечно-сосудистой системы достигнуто немало успехов. Тем не менее эта группа недугов по-прежнему занимает лидирующие позиции среди причин инвалидности и смертности населения.

ВОТ почему профилактика сердечно-сосудистой патологии – важнейшее направление в поддержании здоровья каждого отдельного человека и всей нации в целом. На сегодняшний день известен ряд веществ, используемых для предотвращения подобных

заболеваний. Одно из важнейших мест в этом перечне занимает коэнзим Q10.

Основная функция коэнзима Q10 – участие в процессе образования энергии в организме. Коэнзим Q10 выступает также в качестве антиоксиданта, предотвращающего повреждение клеток. При этом он превосходит все остальные естественные антиоксиданты и поэтому считается наиболее перспективным для применения в широкой клинической практике.

Коэнзим Q10 был открыт в 1955 году, в 1957 году Карл Фолкерс установил

его химическую структуру. Уже в 1965 году коэнзим Q10 начал применяться для лечения сердечно-сосудистых заболеваний, а в 1978 году за описание биологической роли Q10 была присуждена Нобелевская премия.

В 1997 году создана Международная ассоциация по коэнзиму Q10 (IQA), призванная поддерживать научные исследования, связанные с этим веществом. Благодаря работе зарубежных и отечественных исследователей была обнаружена прямая взаимосвязь между тяжестью такого серьезного заболевания, как

хроническая сердечная недостаточность, и концентрацией коэнзима Q10 в крови.

Это открытие позволило использовать методику определения концентрации коэнзима Q10 в крови пациентов для прогнозирования дальнейшего течения заболевания. А это, в свою очередь, дает возможность своевременно принять необходимые меры. Например, использовать препараты коэнзима Q10 в качестве «заместительной» терапии, восполняющей нехватку этого компонента в организме.

Q10 Друг сердечный – Q10

Проще всего делать то, что нравится. Например, выпить утром чашку кофе для бодрости. Но если мы хотим каждый день проводить активно, то нужно приложить больше усилий: выделять 8 часов на сон, правильно питаться и своевременно помогать своему сердцу.

Жизнь – это энергия

Сердце – самый энергоемкий орган. Оно работает днем и ночью, за сутки совершая 100 000 ударов. Откуда сердце берет энергию?

Человеческий организм похож на электростанцию, которая перерабатывает пищу – наше «топливо» – в энергию движения. Этот процесс невозможен без коэнзима Q10. Он присутствует во всех живых клетках и постоянно синтезируется организмом. Однако с возрастом производство коэнзима Q10 снижается. В результате уменьшается выработка энергии, и ее нехватка в первую оче-

редь сказывается на сердце.

Все в наших руках!

Повернуть время вспять нельзя. Но можно обеспечить сердце необходимой энергией, принимая препараты с Q10. Когда у сердца достаточно Q10, оно начинает работать без перебоев, а значит – улучшается самочувствие, появляются силы. Именно поэтому препараты с коэнзимом Q10 так ценят в кардиологии.

Сердца россиян покорила отечественный препарат Кудесан. Сегодня 8 из 10 россиян, покупая

препараты с Q10, выбирают именно Кудесан.

Профессиональная помощь сердцу

Кудесан выпускается 10 лет. Он прошел многочисленные клинические исследования и завоевал доверие тысяч пациентов. За годы применения Кудесана специалисты убедились, что его прием полезен не только при профилактике, но и в терапии заболеваний сердца. Поэтому в 2012 году Кудесан перешел на новый уровень – стал лекарственным средством. Теперь его рекомендуют в комплексной терапии сердечно-

сосудистых заболеваний (аритмии, ишемической болезни сердца, хронической сердечной недостаточности, гипертонической болезни), при повышенных нагрузках, а также для профилактики дефицита коэнзима Q10. Сегодня Кудесан разрешен к применению даже детям в возрасте 1 года.

Скоро Кудесан в форме лекарственного средства заменит в аптеках биологически активную добавку Кудесан.

Кудесан придется по вкусу вашему сердцу!



Препараты серии **Кудесан** содержат **коэнзим Q10** в оптимальной для усвоения форме.

www.qudesan.ru

Горячая линия: **8-800-200-86-86** (с 9-00 до 18-00 в будни)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

>> МАМЫ И ПАПЫ НЕ РЕДКО САМИ ПЕСТУЮТ ДУРНЫЕ НАКЛОННОСТИ ЧАД

В 80-е годы прошлого века

после выхода на экраны филь-

ма Ролана БЫКОВА «Чучело»

у нас, пожалуй, впервые

открыто заговорили о фено-

мене детской жестокости.

И взрослые с ужасом осознали, что у их детей есть проблемы куда серьезнее, чем двойки в дневнике.

МНОГИЕ винят в росте злобы и агрессии у современных детей окружающую действительность: нестабильность и несправедливость в обществе, телепередачи, в которых потоками льется кровь, засилие компьютерных игр и кинофильмов, где герои решают все проблемы исключительно с позиции силы. Но проблема этим не исчерпывается. Ведь ребенка воспитывает не только социум, но и семья.

Издержки воспитания

Вообще-то жестокость – это не нечто противоестественное, противное человеческой природе. А как раз наоборот. Только сила и агрессивность могла помочь первобытному человеку победить в естественном отборе. А дети ближе всех к природе, поэтому-то, например, отец психоанализа Зигмунд Фрейд считал, что им как никому другому свойственна врожденная жестокость, сдерживать которую можно только воспитанием. А начинать надо буквально с пеленок.

К сожалению, родители зачастую лишь пестуют дурные наклонности отпрысков, причем с младенчества. Разумеется, все это делается из добрых побуждений. «Не давай себя в обиду, дай сдачи этому мальчику», – учим мы детей, не понимая, что ребенок из этих слов усвоит лишь то, что кто силен, тот и прав. А ведь можно не отступать перед обидчиком, а попытаться ему объяснить, что он ведет себя плохо. И родитель должен доказать ребенку, что это не трусливый, а достойный поступок. Другой распространенный вариант «воспитания» – так называемая политика невмешательства. Мол, ребенок – свободная личность и волен делать все, что считает нужным. Конечно, уважать личность ребенка необходимо. Но, к сожалению, не имея никаких барьеров и морально-нравственных ориентиров, дети, как правило, вырастают неуправляемо агрессивными и бесчеловечными.

Бяка-забияка



Чтобы ребенок не обижал других, важно научить его состраданию

Чтобы ребенок осознал, что обижать других – это плохо, важно научить его состраданию. Малыш раздавил жука или оторвал крылышки бабочке? Просто отругав ребенка, ничего не добьешься. Нужно, чтобы чадо осознало причиненный вред и искренне пожалело о содеянном. Например, можно рассказать ребенку, как будут теперь плакать детки жука, ведь они остались без папы. Со старшими детьми можно найти другие слова, чтобы они научились ставить себя на место пострадавшего по их вине человека.

Если взрослые сразу же и адекватно не отреагируют на агрессивное поведение своего ребенка, а напротив, напрямую или косвенно его одобряют, то жестокость у ребенка может закрепиться и впоследствии станет привычным способом самовыражения.

Делай, как я

Но, к сожалению, одними только разговорами в ребенке добро не воспитать. Ведь учат не слова, а поступки. Дети очень чутко чувствуют любую фальшь и двойные стандарты. И если родители говорят о доброте и милосердии, а сами унижают друг друга или даже дерутся, ребенок будет повторять это поведение.

И если папа твердит о необходимости проявлять уважение к окружающим, а сам, например, сидя за рулем, ругается и подрезает других водителей, то грош цена будет такому воспитанию. Ведь дети усваивают именно те модели поведения, которые видят чаще всего.

Поэтому родителям нужно начать с себя. Попробовать более уважительно, терпимо относиться друг к другу и к окружающим, а также к своим детям. Насилие по отношению к детям недопустимо. Если взрослые жестоко наказывают ребенка или если насилию подвергаются другие члены семьи, то сам маленький человек, как бы сильно ни страдал от этого, со временем научится вымещать свою агрессию на других людях.

Зачастую корни подростковой жестокости кроются в равнодушии и невнимании родителей к своим детям. Недаром все-таки говорится: «Чтобы сделать детей хорошими, надо сделать их счастливыми». Ведь со стороны ребенка проявить злость – это самый простой способ достучаться до пап и мам. Или просто отомстить им за нелюбовь. Агрессивным может стать ребенок и после развода родителей, выражая свой протест против болезненной ситуации. Поэтому искреннее внимание и любовь взрослых – лучшая прививка от детской жестокости. А конкретный рецепт очень прост и не нов: чтобы дети выросли достойными людьми, «тратьте на них в два раза меньше денег и в два раза больше времени».

Елена АМАНОВА



МЕДСОВЕТ

Опасна ли мазь?



Педиатр назначила гормональную мазь на аллергические прыщики моей 3-летней дочери. А я боюсь, как-то не хочется мазать гормоны ребенку.

Марина, Псков



На вопросы отвечает педиатр, доктор медицинских наук, профессор Лев ХАХАЛИН:

– Гормоны из мазей, кремов и спреев всасываются кожными

покровами всего лишь на 0,1–1,5%, поэтому они не могут вмешаться в обменные процессы внутренних органов. И с этой точки зрения они безвредны. При этом огромный многолетний опыт показал, что эти формы глюкокортикоидных гормонов наполовину снизили смертность и тяжелые осложнения при чрезвычайно тяжелых формах кожных заболеваний даже у недоношенных и новорожденных. А у детей всех возрастов они позволяют, например, быстро снять нестерпимый зуд или отек на жизненно важном участке шеи, на суставе, на веках глаз...

Таблетированные и инъекционные кортикостероидные гормоны, безусловно, резко вмешиваются в воспалительные и иммунные процессы и действуют быстро и очень эффективно. И слава богу! Потому что их назначают в тяжелых случаях. А вам гормоносодержащая мазь назначена, видимо, на короткое время и не принесет никакого вреда, проследите только, чтобы ваша дочка не облизывала помазанные участки кожи – с детьми такое бывает!

Что за «бусина»?



Сыночку 4,5 месяца. Вчера купала и обнаружила, что у него за правым ушком плотная «бусина». Что это? Кому показывать (участковой – не верю)?

Маша, Новгород

– Почти уверен, что эта «бусина» – лимфатический узел, «ловушка» для инфекций. Любопытный педиатр знает, что у детей первого года жизни незначительное (до 1 см в диаметре) увеличение околушных лимфатических узлов – самая частая находка, которая сама по себе ничего не значит и не свидетельствует об опасности. Возможно, у вашего малыша, например, справа «тронулись зубки» или в правом ушке застоялась вода после купания...

Однако есть довольно большая группа заболеваний, которые сопровождаются постепенным увеличением числа лимфатических узлов и их размеров. Поэтому опытные руки хорошего врача должны ощупать все группы лимфатических узлов вашего малыша, чтобы подтвердить увеличение только одного. Жаль, что у вас нет контакта с участковым педиатром. Найдите врача, которому вы будете доверять. Поверьте, вам не обойтись без хорошего педиатра в ближайшие 16 лет.

В здоровом теле... здоровые капилляры.

Капилляры — мельчайшие кровеносные сосуды, пронизывающие все наши ткани и органы. Удивительно, но просвет некоторых капилляров меньше диаметра эритроцита. Однако это компенсируется их огромным количеством: в организме взрослого человека общая протяженность капилляров составляет более 80 000 км, что в 2 раза превышает длину экватора Земли.

Путь, который проходит кровь по капиллярам, без преувеличения можно назвать дорогой жизни: ведь именно по ней к каждой клетке организма поступает кислород и все необходимые питательные вещества, а удаляется углекислый газ и продукты распада. Этот обмен происходит на границе клетки и капилляра и пока он в норме, организм сохраняет здоровье и молодость.

Позаботиться о здоровье миллиардов капилляров в организме поможет – «Капилар».

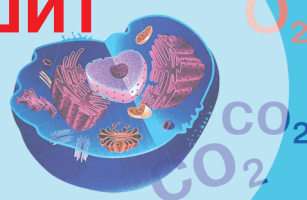
Его действие, как капилляропротектора, связано с активизацией работы капилляров. Это проявляется и в «открытии» капилляров, которые находятся в спавшемся состоянии. Он способствует улучшению микроциркуляции, обладая прямым воздействием на эластичность, проницаемость и стабильность сосудистой стенки капилляров. Кроме того, «Капилар» позитивно влияет на свертываемость крови (способствует снижению ее вязкости), на доставку кислорода к тканям (улучшает способность эритроцитов, несущих кислород, проникать в самые отдаленные точки сосудистого русла), что особенно важно для сердечной мышцы (миокарда).*

*Действие препарата подтверждено сертификатом соответствия системы добровольной сертификации №АА01.01. RU.Ф.000135.04.12 и указано в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы в организме, зависящие от рациона питания (не лечебного действия).

Для жизни нужен кислород, для его доставки до сердца и всего организма нужны миллиарды ЗДОРОВЫХ КАПИЛЛЯРОВ.

Потому что каждая наша клеточка незаметно, но...

ДЫШИТ



8-800-505-20-02

по России звонок бесплатный

www.procapilar.ru

БАД. Не является лекарством. СГР № RU.77.99.11.003.Е.017042.04.11. Имеется противопоказание. РЕКЛАМА

РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

>>>ЗАЛОГ УСПЕШНОГО ЛЕЧЕНИЯ – РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА

По статистике, этим заболеванием у нас в стране страдают около 20 тысяч детей. Речь – о ювенильном ревматоидном артрите, превращающем ребенка в тяжелого инвалида.

Есть ли решение у этой тяжелой проблемы? Слово – заведующей ревматологическим отделением НИЦД РАМН, декану педиатрического факультета Первого МГМУ им. И. М. Сеченова, доктору медицинских наук, профессору Екатерине АЛЕКСЕЕВОЙ.



Коварная болезнь

? Слышала, что ревматоидным артритом могут заболеть и дети. А что он у них из себя представляет?

Валентина, Вологда

– У детей ювенильный артрит сопровождается невыносимой болью в суставах, приводит к их разрушению и обездвиженности. У некоторых детей развивается увеит – воспаление сосудистой оболочки глаза, которая часто диагностируется уже на этапе развития катаракты, когда у ребенка снижается острота зрения. Поздняя диагностика увеита приводит к слепоте.

Но, пожалуй, самым драматическим последствием ювенильного артрита у детей является прекращение их роста и полового развития. Без адекватного лечения инвалидность может развиться уже в течение первого года болезни.

В скором времени в поликлиниках появятся детские ревматологи

В тисках артрита



Выход есть!

? У моей 10-летней племянницы – ревматоидный артрит. Скажите, есть ли у этих детей будущее?

Анна, Саратовская обл.

– Конечно, есть! Если ребенку правильно и вовремя поставлен этот диагноз и если ему назначена адекватная терапия, тогда инвалидность у него не разовьется. У нас в отделении есть дети с очень длительной ремиссией болезни, что во многом стало возможным благодаря появлению генно-инженерных биологических препаратов, которые по своей эффективности превосходят другие противоревматические препараты. И, в отличие от последних, оказывают точечное воздействие на механизм развития болезни. Лечение генно-инженерными биопрепаратами обеспечивает ремиссию болезни, восстановление функции в суставах и предотвращает развитие инвалидности даже у давно и тяжело болеющих детей. Они начинают расти и развиваться и могут вести такой же образ жизни, как их здоровые сверстники. Наши выросшие дети поступают в вузы (часто

в медицинские, на педиатрический факультет), создают семьи, рожают детей.

Одна беда – генно-инженерные препараты очень дорогие, и ни одна семья не может себе позволить их купить на собственные деньги. При этом правом на льготное обеспечение этими препаратами фактически обладают только дети со статусом «ребенок-инвалид», что противоречит Постановлению Правительства РФ № 890 от 1994 года «О государственной поддержке развития медицинской промышленности и улучшении обеспечения населения и учреждений здравоохранения лекарственными средствами и изделиями медицинского назначения», где четко сказано, что дети с ревматоидным артритом имеют право на льготные лекарственные средства, вне зависимости от наличия у них инвалидности.

Но даже если ребенок получает препарат на льготной основе и благодаря адекватно проведенному лечению у него наступает ремиссия болезни, ему снимается статус «ребенок-инвалид», и он теряет право на приобретение льготных лекарств, на оплату проезда к месту лечения. Отмена препарата может привести к обострению заболевания. Этот замкнутый круг нужно прервать.

Кто в группе риска?

? Скажите, какие дети болеют ревматоидным артритом? Кто в группе риска? И на что обратить внимание родителям, чтобы это заболевание предотвратить?

Галина, Владивосток

– Как и все аутоиммунные заболевания, ювенильный артрит у детей – генетически обусловленное заболевание. Но, для того чтобы генетическая предрасположенность реализовалась, нужен некий провоцирующий фактор. Таковым может стать травма, инфекция, выезд на юг (смена климата нередко выступает провокатором аутоиммунного процесса, особенно когда ребенка везут из зимы в лето).

Существуют разные варианты начала болезни. Самый распространенный – когда у ребенка начинает болеть сустав и родители замечают, что он хромает. Когда это происходит, родители первым делом обращаются к врачу-травматологу, который нередко (если обращению предшествовала травма ребенка) накладывает юному пациенту гипсовую лангету, что при ревматоидном артрите делать категорически нельзя.

Совет один: если родители замечают, что ребенок хромает, что по утрам он с трудом встает с кровати и ему надо расхотеться, если у него появляется утренняя скованность, прежде всего нужно обращаться к врачу-ревматологу. Тем более, что в скором времени в детских поликлиниках появится такой специалист.

Подготовила
Татьяна ГУРЬЯНОВА

ЗДОРОВЬЯ НЕ БЫВАЕТ СЛИШКОМ МНОГО, НО ЕГО ДОЛЖНО БЫТЬ ДОСТАТОЧНО

Трудно не согласиться с таким тезисом. Вот и вещество, о котором пойдет речь, обладает целым спектром благоприятных свойств. Сегодня мы поговорим о таурине.

Таурин – это естественный метаболит человека. Он присутствует во всех клетках любого органа. Физиологическая потребность в таурине чрезвычайно велика, при этом клетки нашего организма не возьмут его более, чем им требуется, но недостаток таурина создаст проблемы со здоровьем.

На протяжении 1985-2005 годов проходили обширнейшие эпидемиологические международные исследования, цель которых была в установлении взаимосвязи между различными элементами питания и сердечно-сосудистыми рисками, в том числе смертностью от ишемической болезни сердца. В результате было установлено, что в регионах, население которых потребляет много таурина (а он в больших количествах содержится в морепродуктах), имеется низкий риск сердечно-сосудистых заболеваний и низкая смертность от ишемической болезни сердца. Что такое риски? В это понятие входят такие параметры, как ожирение, повышенный уровень артериального давления и холестерина.

По данным уже упомянутых исследований наша страна по количеству таурина в составе пищи находится на низком уровне. Причина такого положения в том, что в традиционной для нас пище содержание таурина в 10–50 раз меньше, чем в морепродуктах. Недостаток таурина становится еще более глубоким при различных заболеваниях и у людей старшего возраста. Как же восполнить таурин при его недостаточности? Ведь мы, к сожалению, не имеем возможности в необходимом количестве обогащать свой стол морскими продуктами.



16+ www.dibikor.ru

Выход был найден отечественными учеными. Они разработали лекарственный препарат на основе таурина – Дибикор. В показаниях к применению препарата Дибикор – сахарный диабет 1 и 2 типа, в том числе с повышенным уровнем холестерина, хроническая сердечно-сосудистая недостаточность.

Дибикор корректирует углеводный и жировой обмен (уменьшает уровень холестерина и триглицеридов). Он понижает уровень глюкозы как натощак, так и после еды, не вызывая при этом гипогликемии (состояние, характеризующееся низким уровнем сахара в крови). Потреблять Дибикор можно не только для лечения, но и для профилактики сахарного диабета и его осложнений.

Кроме того, терапия Дибикором приводит к оптимизации систолического и диастолического артериального давления, уменьшению variability (скачков) давления в течение суток, хотя при этом его нельзя назвать препаратом для лечения артериальной гипертензии. Он совместим с другими лекарственными средствами и практически не имеет побочных эффектов. Эффективность препарата подтверждена в многочисленных клинических исследованиях, проходивших в нашей стране.

Конечно, Дибикор – не панацея от всех болезней, но препарат действительно обладает вышеперечисленными эффектами, так как содержит столь необходимое организму вещество – таурин. Дибикор отпускается в аптеках без рецепта, однако посоветуйтесь с врачом, так как для оптимального эффекта требуется курсовой прием не менее 2-3 месяцев.



Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



ПОМОГИ СЕБЕ САМ

>> ИЗБЕЖАТЬ ОБОСТРЕНИЯ ОСТЕОХОНДРОЗА ПОМОГУТ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

Эта боль – неспроста

Шейный остеохондроз –

это как массовка

на съемках сериала,

в которую приглашены

все после сорока.

Только участвовать в ней – приятно-го мало. Как научиться «держат обору» против болезни?

Наш эксперт – врач-невролог Елена ЮРЬЕВА.

На врача надейся, а сам не плошай

Патологические изменения в шейных позвонках развиваются медленно, набирая силу годами, – и это процесс вполне естественный. Главное, вовремя заметить его начало. Стало неудобно спать на высокой подушке или ни с того ни с сего у вас начали неметь и зябнуть руки? Значит, пора к врачу.

О дальнейшем развитии шейного остеохондроза могут сигнализировать головная или боль в плече, предплечье, кистях рук, онемение, жжение, покалывание в руках или ногах, а иногда и давящая боль в области сердца, отдающая в лопатку, предплечье. Хотите себе помочь? Пройдите обследование: рентген шейного отдела позвоночника, а при необходимости и магнитно-резонансную томографию, УЗИ сосудов головного мозга и т.д. Врач назначит лечение, но, чтобы «затормозить» болезнь, придется потрудиться и самому.

Раз, два, три, четыре

Для предупреждения приступов и обострений займитесь специальной гимнастикой. Вот пять простых упражнений, выполняйте их сидя на стуле, выдерживая прямую спину.

1. Слегка наклоните голову вперед, положите ладони на лоб. Надавите головой на руки. Оставляйтесь в таком положении 10 секунд. Повторите то же самое, надавливая пальцами на виски. А теперь – на затылок.

2. Сидя на стуле, опустите руки вдоль тела, отведите голову назад и медленно поверните ее влево. Замрите в этой позе на 30 секунд. Повторите упражнение, повернув голову вправо.



Ольга ЛЕГОН-МЕДИА

Старайтесь снизить нагрузку на шейные позвонки

3. Поднимите плечи вверх, стараясь достать ими до ушей. Задержитесь в этой позе на 10 секунд. Опустите плечи, глубоко вдохните, расслабьтесь на 10–15 секунд. Повторите то же самое, поднимая одно плечо и опуская другое.

4. Опустите голову, стараясь прижать подбородок к груди. Повторите 5 раз.

5. Плавное наклоняйте голову назад, вперед, влево, вправо. Движение в каждую сторону повторяйте трижды.

Пять минут на массаж

Активизировать мышцы шеи, улучшить их кровоснабжение, обменные процессы помогает и самомассаж. Главное – делать его ежедневно.

● Заняв удобную позу на стуле, расслабьтесь. Прижмите четыре пальца ладони к задней поверхности шеи, поглаживайте ее сверху вниз. Повторите 3–4 раза.

● Сделайте то же самое, но более энергично, массируя шею сзади только большими пальцами.

● Разомните мышцы шеи – сначала с правой стороны, действуя левой рукой: захватите мышцу большим пальцем и четырьмя остальными, слегка зажмите ее и большим пальцем смещайте в сторону ладони. Повторите то же самое с левой стороны шеи, работая правой рукой.

● И наконец, завершите массаж, легко поглаживая шею сверху вниз.

Ольга АНДРЕЕВА

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЩИТ ОТ ПРОСТУДЫ

Еда – для ОРВИ беда

Атакуют простуда? Воевать с болезнью можно не только с помощью лекарств. Правильная диета помогает победить и даже предупредить ОРВИ.

Наш эксперт – врач-диетолог Наталья ЕЛИЗАРОВА.

Тонизаторы иммунитета

В сезон простуд защититься от болезни помогут «ударные» дозы витаминов С, А, Е. Рекордсмены по содержанию С – цитрусовые, киви, зеленый перец, капуста брокколи. И неморские продукты – квашеная капуста и настой шиповника.

Бета-каротин (провитамин А) «поставляют» морковь, шпинат, тыква. Витамином Е богаты орехи (лучше употреблять смесь: кедровые, грецкие, кедровые), блюда из печени, растительное масло. Кстати, ради профилактики простуды стоит как лекарство ежедневно употреблять две столовые ложки оливкового масла. Это натуральный и безвредный иммуностимулятор: оно богато полифенолами, которые защищают клетки от проникновения вирусов. Много полифенолов и в красном вине – в сезон простуд его полезно выпивать по бокалу.

Среди наших защитников и микроэлементы: селен, магний, цинк. А значит, в меню должны быть блюда из свинины, яйца, курица. Выработка фагоцитов (защитных клеток) способствуют блюда из бобовых.

И не забывайте о кисломолочных продуктах, они поддерживают в хорошем рабочем состоянии микрофлору кишечника, которая очень важна для усиления иммунной защиты.

Лекарства от природы

Избежать простуды не удалось? Не увлекайтесь лекарствами!

Первое правило – обильное питье: это увлажнит слизистую верхних дыхательных путей, поможет «смыть» вирусы и токсины. При кашле и насморке чем горячее чай, тем лучше, но если болит горло, пить можно только теплое, иначе воспаление слизистой рта и глотки может усилиться. В чай добавляйте малину, мед.

Полезны и аптечные травяные чаи с шалфеем, ромашкой, чабрецом. Снизить температуру помогут морсы из клюквы и брусники. Фруктовые соки желательно пить свежеотжатые, а не консервированные и обязательно наполовину разбавлять их водой, чтобы не раздражать слизистые. Очень полезны и кисели, особенно черничные, он помогает отхождению мокроты при кашле.

Часто и понемногу

В начале болезни есть совершенно не хочется, это естественная реакция организма: он ожесточенно отражает атаку вирусов, ему «некогда» отвлекаться на переваривание пищи. День-два можно и поголодать, но обеспечить хотя бы минимальную подпитку энергией необходимо. Два главных принципа в питании в это время – легкая

еда и дробное питание, через каждые 2–3 часа. То есть можно съесть омлет из одного яйца, залив чаем с лимоном.

В следующий раз – две столовые ложки творога или выпить стакан молока (низкой жирности) с медом. Другие варианты – чашка какао или крепкого куриного бульона.

Кстати, куриный бульон – отличный борец с простудой: благодаря цистину, он снимает отечность слизистой оболочки и заложенность носа, разжижает мокроту, переводя кашель из сухого в мокрый и тем самым предупреждая возможные осложнения. Но варить бульон надо обязательно из целой курицы – максимум «лечебных» веществ дают кожа и лапы птицы.

Быстрее восстановиться!

Болезнь позади, теперь организм должен быстрее восстановиться.

Главная ставка – на белки, витамины и минералы. В меню обязательно нужно включить рыбу, нежирное мясо, блюда из бобовых. Полезно ежедневно съедать бутерброд с икрой (кстати, порция красной лососевой икры сейчас обходится дешевле, чем ломтик сыра).

А вот о сосисках, колбасах, пельменях пока лучше забыть. Как и о сладостях (исключение – черный шоколад). Нужно ограничить потребление белого хлеба (вместо него лучше есть зерновой), макарон. День лучше всего начинать с каш, но не из пакетиков, а натуральных, а заканчивать стаканом биокефира или простокваши. В полдник вместо чая или кофе предпочтительнее тан.

Не забывайте о натуральных витаминах, но после болезни не обойтись и без аптечных. Остановите свой выбор на витаминно-минеральных комплексах, используя их по такой схеме: месяц приема, неделя – перерыв и затем новый курс.

Ольга ФИЛАТОВА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Марина Дроздина:

– Правильно питаться важно всегда. А в период, когда распространены простудные заболевания, это приобретает особую значимость, так как организм ваш ослаблен. В первую очередь нужно увеличить количество жидкости, выпиваемой каждый день. Особенно рекомендуется обильное теплое питье. И, конечно, побольше фруктов! Витамины – лучший друг для вашего иммунитета.

АиФ.Здоровье рекомендует

Избежать нападков болезни помогут несколько простых правил.

● Старайтесь снизить нагрузку на шейные позвонки: правильно обустройте свое рабочее место, особенно если вы много времени проводите, сидя у компьютера.

● Время от времени устраивайте «паузы отдыха» – удобно расположитесь на стуле в «позе кучера»:

опустите голову, округлите спину, расслабьте руки, положив их на колени.

● Не разговаривайте по телефону, прижав головой трубку к плечу, одновременно что-то записывая, – купите наушники.

● Принимая душ, делайте гидромассаж шеи, направляя на шейные позвонки на 2–3 минуты сильную струю теплой воды.

● Каждый час вставайте из-за стола и прогуливайтесь по помещению.

● Если вы за рулем, позаботьтесь о твердом кресле и точно отрегулируйте положение подголовника.

● Следите за прогнозом погоды. Если на улице холодно или сыро, обязательно укутайте шею теплым шарфом, надевайте головной убор. Остерегайтесь сквозняков.



ДИСКУССИОННЫЙ КЛУБ

>> СТОИТ ЛИ УБРАТЬ С ПРИЛАВКОВ АЛКОГОЛЬ И СИГАРЕТЫ?

За выпивкой – в спецмагазин!



За и против

Возможно, скоро алкоголь и сигареты можно будет купить лишь в спе-

циализированных магазинах. Сегодня это тема нашей дискуссии.

Алексей, 29 лет, страховой агент

Это в Москве и Петербурге будут специальные магазины. А в маленьких городах просто уберут с прилавков алкоголь и сигареты. Вот и все. Тогда-то специальным магазином станет баба Маня – самогонщица. И никому, кроме нее, такие меры не выгодны. А что до сигарет – ну что ж, будут сами махорку выращивать и самокрутки делать. Да, пахнет неприятно, да, фильтра нет, но не бросать же курить! В общем, у нас власти только и думают, как бы собственный народ извести. Если сами не умирают, пусть самогонкой травятся! И ведь кому это выгодно? Ну станут меньше алкоголя покупать, значит, и акцизов меньше. Так хоть какая-то польза государству была от пьяниц, а и этого не будет.

Раиса, 50 лет, домохозяйка

Сколько раз уже власти пытались с пьянством бороться – все бесполезно. Ну нельзя алкоголика от пьянства отучить! Все равно ведь найдет, где взять бутылку. В конце концов, негде водку будет купить, так начнут снова пить незамерзайку, одеколон и прочую гадость. Зачем это нужно? Пусть уж лучше нормальное спиртное покупают, чем всякую дрянь пьют.

Леонид, 35 лет, токарь

Тогда обычные магазины разорятся! Уберете пиво и водку с полки – и половина продуктовых магазинов просто исчезнет! Зато откроются специальные, где только алкоголь и сигареты продавать будут. И что нам останется? Только пить без закуски, затягиваясь сигаретой после каждого глотка. Это за едой ездить придется на другой конец города, а с водкой все в порядке будет, я уверен!

Юрий, 44 года, водитель

Иногда я пью просто так. Без всякого повода. Просто потому, что устал после работы или хочу немного расслабиться. Но если алкоголь исчезнет с прилавков магазина, я не поеду за ним в другой район. Мне банально лень будет тащиться куда-то ради пары бутылок пива или рюмки коньяку. Так что лично на меня эта мера подействовала бы. Кстати, вспомните, сколько было разговоров о том, что запрет на продажу алкоголя после определенного часа ни к чему не приведет? Но ведь эта мера подействовала! По крайней мере, я с тех пор ни разу больше «за добавкой» не бегал. Хотя до этого, что греха таить, каждая вечеринка походом в ночной ларек заканчивалась. И должен сказать, что с тех пор, как ночную продажу спиртного запретили, я ни разу похмельем не страдал. А если алкоголь и вовсе уберут из обычных магазинов, может, и пить брошу. Ну разве что по праздникам употреблять буду.

Елена, 36 лет, бухгалтер

Мне кажется, это правильная мера. Как говорится, с глаз долой – из сердца вон. Если спиртное уберут из обычных магазинов, у людей будет меньше соблазнов прихватить вместе с батоном хлеба бутылку пива или купить к ужину бутылку вина. Конечно, на законченных алкоголиков эта мера вряд ли подействует, но их вообще невозможно остановить. А вот подростки или те, кто только балуется алкоголем, не пойдут в специальный магазин просто так, без повода. Точно так же и с сигаретами. Мне кажется, многие начинают курить только лишь потому, что видят перед собой яркую пачку. Если же соблазны не будут маячить перед глазами, алкоголиков и курильщиков станет меньше.

Игорь, 50 лет, автослесарь

Специальным магазинам не нужно будет заботиться о том, чтобы сделать выручку любой ценой. У них с этим и так проблем не будет – покупатели всегда найдутся. А раз так, не будет нужды продавать алкоголь и сигареты несовершеннолетним. Подростков просто не пустят в такой магазин! Так что, на мой взгляд, такая мера могла бы снизить количество пьющих тинейджеров, а ведь именно в этом возрасте, как правило, закладывается нездоровая тяга к бутылке.

Татьяна, 32 года, парикмахер

Правильно. Если алкоголь только в специальных магазинах продавать будут, станет проще контролировать его качество. Нельзя проверить продукцию во всех ларьках и мини-маркетах. К тому же магазины, которые специализируются только на алкогольной продукции, не станут рисковать своей репутацией и продавать сомнительное спиртное. Думаю, это помогло бы уменьшить количество отравлений поддельной водкой и сохранить жизни и здоровье многих людей. Ведь столько народу уже поплатилось за свою любовь к выпивке, и далеко не все среди отравившихся – законченные алкаши, попробовавшие самогон, купленный из-под полы.

Ирина, 40 лет, администратор

Не вижу смысла в этой мере. Если человеку очень нужно выпить, он на что угодно пойдет – украдет, ограбит, продаст любимую игрушку своего ребенка. А вы всерьез рассуждаете о том, что ему будет лень пройти лишний квартал, чтобы купить себе спиртное! Глупости! Никто пить меньше не станет, если бутылки будут продаваться отдельно от хлеба и сосисок.

www.aif.ru/health

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



АиФ. Здоровье>

На работу по блату.

За и против



Иосиф, 60 лет, пенсионер>

Хорошей или плохой работы не бывает, но бывает хорошая зарплата. Руководитель, если действительно нуждается в квалифицированных кадрах, которые делали бы работу, а не только присутствовали на работе, на хорошую зарплату возьмет квалифицированного работника по конкурсу, а не родственника или знакомого, иначе его фирма прогорит и он сам станет безработным. Другое дело, что если организация бюджетная, то эти законы не действуют.



АиФ. Здоровье> Синдромом домохозяйки чаще всего страдают молодые женщины



Вопрос> Наверное, для женщины самое лучшее работать по 4 часа в день, а остальное –

дома. Кстати, на Западе такой работы много, там женщины так и делают. Работают по 2–4 часа в день. Дома в четырех стенах очень тяжело сидеть. И муж не поймет никогда, сколько сил отдало приготовлению вкусной еды и порядку в доме. А главное всего, что быт убивает любовь. Я предлагаю перед свадьбой сесть и написать на бумаге, что хотя бы вынос мусора, покупка продуктов по списку жены, уплата всех коммунальных платежей – это мужская работа, раз уж все остальное женщине отдано! С появлением детей надо тоже распределить, что вечером 2 часа муж освобождает жену от ухода за ребенком, чтоб жена привела себя в порядок, потратила эти 2 часа на себя. Но таких мужей почти нет. Как только появляются дети, папы пугаются плача ребенка, разбросанных игрушек и жены в халате. Именно от такого отношения и страдают молодые домохозяйки, а вовсе даже не от уборки, готовки и походов по магазинам.



АиФ. Здоровье> Тест. Насколько вы тактичны и деликатны?



Хорошо не всегда хорошо>

Самая тяжелая ноша в жизни – быть тактичным, деликатным, воспитанным, интеллигентным человеком. Счастливы в жизни хамы и дуры, потому что именно они чаще притягивают к себе положительных людей и события.



АиФ. Здоровье> Как избавиться от агрессии? Рекомендации психолога



Есть ситуации>

Чаще всего человек устраняет подобное подобным, то есть на агрессию отвечает агрессией. Да, он в это время ведет себя неправильно, но зато такой образ действий неизменно приносит свои плоды. В отличие от аутотренинга и психологических тренировок. Цивилизованные способы решения конфликтов хороши лишь в том случае, если имеете дело с цивилизованными людьми. С отмороженными действует только ответная агрессия.

Полосу подготовила Александра ТЫРЛОВА

ДИСКУССИОННЫЙ КЛУБ

>> ИНОГДА ДЕЛИКАТНОСТЬ МЕШАЕТ ЖИТЬ

www.aif.ru/health

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



АиФ. Здоровье>

На работу по блату.

За и против

Иосиф, 60 лет, пенсионер>

Хорошей или плохой работы не бывает, но бывает хорошая зарплата. Руководитель, если действительно нуждается в квалифицированных кадрах, которые делали бы работу, а не только присутствовали на работе, на хорошую зарплату возьмет квалифицированного работника по конкурсу, а не родственника или знакомого, иначе его фирма прогорит и он сам станет безработным. Другое дело, что если организация бюджетная, то эти законы не действуют.



АиФ. Здоровье> Синдромом домохозяйки чаще всего страдают молодые женщины

Вопрос> Наверное, для женщины самое лучшее работать по 4 часа в день, а остальное – дома. Кстати, на Западе такой работы много, там женщины так и делают. Работают по 2–4 часа в день. Дома в четырех стенах очень тяжело сидеть. И муж не поймет никогда, сколько сил отдано приготовлению вкусной еды и порядку в доме. А главное всего, что быт убивает любовь. Я предлагаю перед свадьбой сесть и написать на бумаге, что хотя бы вынос мусора, покупка продуктов по списку жены, уплата всех коммунальных платежей – это мужская работа, раз уж все

остальное женщине отдано! С появлением детей надо тоже распределить, что вечером 2 часа муж освобождает жену от ухода за ребенком, чтоб жена привела себя в порядок, потратила эти 2 часа на себя. Но таких мужей почти нет. Как только появляются дети, папы пугаются плача ребенка, разбросанных игрушек и жены в халате. Именно от такого отношения и страдают молодые домохозяйки, а вовсе даже не от уборки, готовки и походов по магазинам.



АиФ. Здоровье> Тест.

Насколько вы тактичны и деликатны?

Хорошо не всегда хорошо>

Самая тяжкая ноша в жизни – быть тактичным, деликатным, воспитанным, интеллигентным человеком. Счастливы в жизни хамы и дуры, потому что именно они чаще притягивают к себе положительных людей и события.



АиФ. Здоровье> Как избавиться от агрессии? Рекомендации психолога

Есть ситуации> Чаще всего человек устраняет подобное подобным, то есть на агрессию отвечает агрессией. Да, он в это время ведет себя неправильно, но зато такой образ действий неизменно приносит свои плоды. В отличие от аутотренинга и психологических тренировок. Цивилизованные способы решения конфликтов хороши лишь в том случае, если имеете дело с цивилизованными людьми. С отмороженными действует только ответная агрессия.

Подготовила Александра ТЫРЛОВА

неофарм сеть аптек

• Москва • Подольск • Сергиев Посад • Пересвет • Дмитров • Щелково
• Железнодорожный • Серпухов • Долгопрудный • Егорьевск • Одинцово
• Королев • Чехов • Талдом • Кашира • Реутов • Люберцы • Дзержинский • Луховицы

Панкреант капс. № 90 770 р. 599 р.	Тизин КСИЛО био спрей 0,1% 10 мл 171 р. 145 р.	Биоарон С сироп 100 мл 175 р. 139 р.	Алерана спрей 5% 60 мл 600 р. 529 р.	Гексорал аэрозоль 0,2% 40 мл 210 р. 169 р.	Колденфлу капс. № 60 219 р. 159 р.
Гастенорм форте таб. п.о. № 20 59 р.	Стрепсилс Интенсив таб. № 24 225 р. 189 р.	Вольтарен Эмульгель 50 г 265 р. 199 р.	Алломедин гель 4 г 350 р. 279 р.	Лавомакс табл. 125 г № 6 489 р. 369 р.	

ПАРАДСКИ ДОК

единая справочная (495) 58 555 15
следите за акциями на www.neopharm.ru

в неофарм

Эссенциале форте Н
капс. № 30
420 р.
389 р.

Ортанол
10 мг капс. № 14
89 р.

Уан Тач СелектСимпл
глюкометр набор
Уан Тач Селект
тест-полоски № 50
1105 р.
999 р.

Орбис
820 р.
749 р.

Колдрекс
Лимон и мед
№ 10
240 р.
190 р.

Акку-Чек Актив
глюкометр набор
Акку-Чек Актив
тест-полоски № 50
709 р.
627 р.

999 р.
890 р.

Реклама

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

АиФ
приглашает в гости

Праздник на Мясницкой весь ноябрь!

Жители
Москвы и Подмосковья!

Каждую субботу

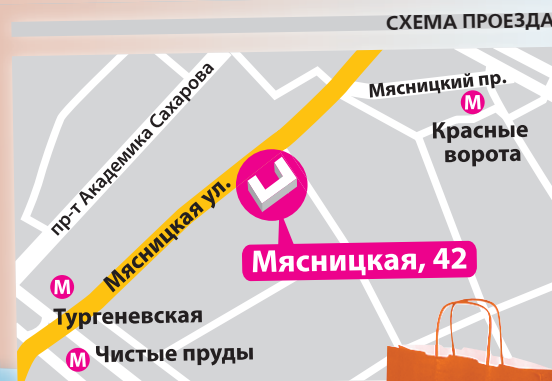
3, 10, 17, 24 ноября с 10 до 16 часов

Вы можете оформить подписку в редакции
на издания ИД «Аргументы и факты» на I полугодие 2013 года
для себя, своих родителей или в подарок

Стоимость подписки
на 6 месяцев 2013 г.

«АиФ. Здоровье»: 315 рублей

«АиФ. На даче»: 150 рублей



Каждому подписчику
сувенир и угощение от «АиФ»





ТЕРРИТОРИЯ КРАСОТЫ

>> МАСЛО КАКАО УВЛАЖНЯЕТ КОЖУ И ПОВЫШАЕТ ЕЕ ЭЛАСТИЧНОСТЬ



Фото Legion-media

На косметическом поприще у шоколада не меньше шансов на успех, чем на кулинарном.

КУЛЬТУРЕ шоколада мир обязан индейцам Центральной Амазонки. Именно они около 1500 г. до н.э. первыми приготовили замечательный напиток из плодов дерева, растущего в джунглях Амазонии в качестве подлеска, и назвали его какао. В Европу какао привезли испанские конкистадоры, которые узнали о нем от ацтеков.

В Старом Свете шоколад быстро снискал популярность в качестве сладкого напитка, укрепляющего силы и вселяющего бодрость. Обнаружены его спазмолитическое и гипотензивное действие. Он известен как антидепрессант, стимулятор нервной системы. Однако ученые практически каждый год открывают все новые и новые полезные качества этого продукта. Так выяснилось, что какао препятствует образованию раковых опухолей. А недавно швейцарские ученые присвоили горькому шоколаду (содержащему более 70% какао-бобов) название «сладкий аспирин», поскольку он предотвращает склеивание тромбоцитов, способствуя профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

Состав и косметические свойства

Сегодня масло какао и шоколад все чаще упоминается не в книгах кулинарных рецептов, а как ингредиент косметических средств. Во многих салонах красоты вам предложат шоколадные спа-уходы, включающие маску, обертывания, массаж.

Какие же свойства делают шоколад эффективным ингредиентом косметических средств? Он содержит

Шоколадная маска для лица

Две столовые ложки какао-порошка перемешайте с 1 столовой ложкой персикового, абрикосового или любого другого косметического масла. Прогрейте в течение 10-15 минут на водяной бане, после чего добавьте по 1 столовой ложке сока лимона и меда. Нанесите на лицо, шею и зону декольте на 20 минут, после чего смойте прохладной водой.

олеиновую, пальмитиновую, линолевую жирные кислоты, способствующие глубокому увлажнению кожи. В шоколаде много полифенолов – антиоксидантов, защищающих стенки кровеносных сосудов и клеточные мембраны от свободных радикалов, бета-каротин, витамин Е, который справедливо называют витамином молодости, фолиевая кислота (витамин B₉), витамины B₁, B₂ и PP и такие микроэлементы, как магний, фосфор, железо. Все эти составляющие хорошо питают кожу и способствуют ее клеточному обновлению. А такие ингредиенты какао, как кофеин, теофиллин и теобромин обуславливают его тонизирующее действие на кожу.

В косметической и фармацевтической промышленности давно и активно используется масло какао.

Шоколадный крем-скраб для лица

Смешайте две ложки какао-порошка с двумя столовыми ложками кефира, 1 столовой ложкой сока грейпфрута, лимона или апельсина и 1 столовой ложкой измельченных овсяных хлопьев. Сразу после душа или ванны, в момент, когда кожа хорошо размягчена, распарена, нанесите полученный состав на кожу лица и втирайте его, придерживаясь массажных линий (от середины лба к виску, от подбородка – к ушам), особенно тщательно прорабатывая щеки, лоб, крылья носа, подбородок.

Оно оказывает увлажняющее, смягчающее действие на кожу и служит основой для кремов и помад, различных масел. Кстати, это вещество беловато-желтого цвета фактически не имеет запаха, а приобрести его можно в косметическом магазине. Осенью и зимой им можно смазывать обветренные руки и щеки, другие шелушащиеся участки кожи, лечить трещины на губах. Масло какао повышает эластичность кожи, при беременности его используют для профилактики растяжек.

Хотя шоколад у большинства из нас ассоциируется с роскошью и богатством, косметические средства с этим продуктом вполне доступны каждому, особенно если приготовить их своими руками.

Анна ВИССОР

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Марина Абдуллаева:



– Очень люблю делать шоколадное обертывание. Оно оказывает прекрасное воздействие на кожу: она становится красивой, гладкой, с ровным оттенком. Плюс к этому с помощью процедуры выводятся токсины и шлаки. Да и кожа после шоколадного обертывания выглядит еще, наверное, дня три. Так что эта процедура прекрасна и полезна во всех смыслах!

МАССАЖ – ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО

Дряблый тип

Раньше на такой дефект, как апельсиновая корка, практически не обращали внимания, сегодня он считается едва ли не болезнью.

Устойчивое сочетание слов «лечение целлюлита» можно найти среди услуг многих салонов красоты. Так что же такое целлюлит и от чего он образуется? Рассказывает косметолог Наталья МАСЛОВА.

Процесс запущен...

Характерный бугристый рельеф – это следствие механической деформации кожи, вызванной набуханием жировых клеток. Все начинается с отека в зоне галифе – излюбленном месте отложения жира. Впрочем, целлюлиту подвержены не только бедра и ягодицы, но и живот и даже руки. Застой жидкости вызывает застой лимфы и ухудшение кровоснабжения. На их фоне быстро развивается патология: ухудшается трофика тканей, они хуже снабжаются кислородом, что приводит к нарушению обменных процессов. Попавшие в эти условия жировые клетки начинают активно увеличиваться в размерах. Параллельно с этим разрастается соединительная ткань: сформированные группами жировые клетки упаковываются в плотные соединительно-тканые капсулы, похожие на дольки апельсина. Гипертрофированные жировые капсулы сдавливают капилляры, нарушая доступ артериальной крови, питающей ткани и обогащающей их кислородом. Со временем эти капсулы еще больше уплотняются, образуя «целлюлитные камни». Бывает, что на поздних стадиях целлюлита прикосновения к этим уплотнениям очень болезненны. Это объясняется тем, что образовавшиеся спайки ущемляют нервные окончания.

Типы целлюлита

В зависимости от преобладания тех или иных признаков можно выделить три типа целлюлита.

- **Отечный (мягкий) тип** – название его говорит само за себя. Налицо некоторая припухлость тканей. Признаки фиброза незначительные, при этом сохраняется достаточно хороший тонус мышц. Такой тип вызван прежде всего сосудистой недостаточностью, задержкой оттока лимфы.
- **Фиброзный (твердый) тип** – главным его признаком является выраженный фиброз тканей, причем плотность жировых конгломератов очень высока. Они настолько твердые, что их бывает тяжело захватить в складку.
- **Дряблый (микроузловатый) тип** – жировые клетки

формируются в микромодули, помимо неровного бугристого рельефа налицо потеря упругости, эластичности кожи, дряблость тканей, мышечная атония. Этот тип целлюлита формируется уже в преклонном возрасте, когда в организме сильно снижается скорость обменных процессов, а сосуды становятся очень ломкими.

Тактика военных действий

Чем раньше объявить войну целлюлиту, тем больше шансов на победу – это общеизвестный постулат. На практике получается, что лишь 5% женщин спохватываются в начальной стадии целлюлита и прибегают к домашним средствам, используя самомассаж, обертывания или идут за помощью к специалисту. Остальные же упорно ждут появления и созревания «апельсиновой корки».

Каждый тип целлюлита требует особого подхода. Так при отечном типе, когда нарушение выражено относительно слабо, на первый план выходят массажные приемы, улучшающие микроциркуляцию крови и венозный отток, обеспечивающие хороший лимфодренаж, – легкие поглаживания и прокачивающие движения. Только после этого переходят к разминаниям и постукиваниям. Заканчивается массаж растираниями, способствующими выведению из организма токсинов, продуктов расщепления жиров.

При фиброзном типе в первую очередь надо стимулировать расщепление жиров и разрушить соединительнотканые капсулы, в которые заключены жировые клетки, при помощи различных разминающих приемов. Также очень нужно хорошо разогреть ткани, восстановить в них нарушенное кровообращение. Работа начинается с поверхностных слоев и постепенно переходит к более глубоким. При этом типе для снятия напряжения и стимуляции обмена веществ также нужна хорошая проработка мышечных волокон. Заканчивается процедура дренажными, выжимающими движениями, которые будут способствовать выведению вместе с лимфой токсинов, продуктов обмена веществ и расщепления жиров.

Наиболее кропотливой работа с дряблым типом целлюлита. В этом случае необходим комплекс мер, улучшающих обменные процессы, нужно при помощи растираний и легких разминаний стимулировать кровообращение, дыхание тканей. Здесь важно очень аккуратно разминать мышцы, чтобы не навредить ослабленным тканям и сосудистой системе.

Екатерина СЕВЕРЬЯНОВА



КАЛЕЙДОСКОП

>>>ОПРЕДЕЛЯТЬ ЛИПИДНЫЙ ПРОФИЛЬ НУЖНО ХОТЯ БЫ РАЗ В 5 ЛЕТ

Слово «**холестерин**» произошло от греческого khole – «желчь» и sterops – «твердый».

3 важные функции выполняет холестерин: **укрепляет стенки** клетки; производит **желчную кислоту**, которая расщепляет жиры в кишечнике; способствует образованию в организме **витамина D** и гормонов, таких как **тестостерон** у мужчин и **эстроген** у женщин.

Холестерин бывает двух видов: **низкой плотности** (ЛПНП) и **высокой плотности** (ЛПВП).

ЛПНП именуют «**плохим**» холестерином, он откладывается на стенках сосудов в виде бляшек, а ЛПВП называют «**хорошим**», он убирает бляшки со стенок артерий.

Около 80% холестерина (примерно 1 г в день) **производится** у нас **в печени**, остальная часть поступает из тех продуктов, которые мы потребляем.

Холестерин, содержащийся **в молоке кормящей матери**, помогает **укреплять ткани нейронов** растущего мозга ребенка.

Холестерин



в цифрах и фактах

Менее 200 мг/дл: нормальный уровень **общего холестерина** в крови.

240 мг/дл и выше: очень **высокий уровень** холестерина в крови.

Менее 130 мг/дл: нормальный показатель холестерина **низкой плотности** для людей, не имеющих сердечных заболеваний.

Чем выше уровень холестерина **высокой** плотности, **тем лучше**.

Бляшки, появившиеся в результате повышенного уровня ЛПНП, приводят к развитию **атеросклероза**.

Снижают уровень «плохого» холестерина: **витамин E**, омега-3 жирные кислоты, соевый белок, никотиновая кислота (витамин B₃), **фолиевая кислота**, витамины B₁₂, B₆.

Способствуют повышению уровня холестерина в крови: сидячий образ жизни, **ожирение**, **курение**, потребление продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров.

Послабин®

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

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

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



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



После седьмого десятка я начал ощущать постоянную сонливость, усталость, быструю утомляемость. Давление у меня было 180, пульс 90, раз в неделю наведывалась сердечная аритмия, засыпал я обычно в час-два ночи, вставал в пять-шесть утра и потом весь день «кемарил», только усилием воли заставляя себя что-нибудь делать... Накопились вопросы: что случилось с моим здоровьем? куда девалась моя энергия? как ее вернуть? Обяснения типа «старость не радость» меня не устраивали, и я стал искать ответы, читать литературу, «бродить» по Интернету. И вот что я нашел...

Когда человечество всерьез занялось научными исследованиями человеческого организма – самой совершенной машины, которую Господь Бог, или эволюция природы подарили каждому из нас, – посмотрев, как работают органы, ткани, клетки, разобрав жизнь по биохимическим кирпичикам, выяснилось, что магний играет здесь наиважнейшую роль. Он принимает участие более чем в 350 биохимических реакциях обмена веществ в организме. Магний очень нужен другим минералам – кальцию, калию, натрию и т. д., – потому что в присутствии магния эти минералы могут раствориться в крови и дойти до клеток. А без магния эти минералы не будут усвоены организмом.

Всеми видами расслаблений и отдыха в нашем организме заведует магний, в противоположность

кальцию, который заведует всеми видами сжатий и напряжений. Кроме того, во время отдыха внутри наших клеток с помощью магния вырабатывается энергия, и поэтому после полноценного отдыха мы должны чувствовать себя бодрыми и энергичными. Но почему порой этого не происходит? Почему бодрости и энергичности в нашей жизни не хватает, а когда приходит время сна, нам трудно бывает лечь и расслабиться?

Когда у нас бессонница и мы ворочаемся «в дрёме» с боку на бок, когда наступает быстрая усталость, когда нас мучают тревога, нервозность, мигрень, головные боли, когда прыгает давление, аритмия, покалывает в сердце – всё это сигналы организма, который просит у нас магния! Потому что в организме, в какой-то его части, имеется «за-

МАГИЯ МАГНИЯ

клинившее» напряжение, и там не хватает магния, чтобы это напряжение снять или «расклинить».

Или, к примеру, сердце. Как ему удастся работать без отдыха всю жизнь? Сердце – мышечный насос, размером с кулак, который прогоняет кровь по нашим сосудам, суммарная длина которых достигает 100 000 километров! При сокращении сердца главную роль играет кальций, а при расслаблении – магний. Именно благодаря магнию сердце, сбросив напряжение, успевает расслабиться и набраться сил для следующего толчка. Отдыхая между сокращениями, работать без остановок всю жизнь. Огромная работа!

И стоит ли удивляться, что во второй, пенсионно-ветеранской, половине жизни сердце начинает подуставать. По статистике, сегодня во всем мире около 50% смертей приходится на долю сердечно-сосудистых заболеваний. Они – лидеры среди всех причин смертности.

Расходуется магний в организме очень интенсивно, а вот пополняются его запасы медленно – с сезонными фруктами, зеленью. Первым на это обратил серьезное внимание австралийский специалист по питанию Питер Гиллхам, который утверждает: «Девять из десяти жителей Земли недополучают необходимую суточную норму магния – 400-500 мг». Он создал из океанической воды магниевый водорастворимый порошок «Натурал Калм» (в переводе с английского – «естественное спокойствие»), который вот уже

27 лет стоит на службе у врачей и здравоохранений всего мира.

Принимая магний, можно через неделю снизить давление до 130, пульс до 70 ударов в минуту, работоспособность будет сохраняться в течение всего дня. Уйдет или значительно снизится хроническая усталость, а вместе с ней раздражительность, аритмия, суставные и головные боли. Так что свой вечерний чай я теперь пью всегда вместе с Натурал Калмом – добавляю в чашку одну чайную ложку порошка (без горки), а еще люблю добавит туда мед или черносмородиновое варенье. Если я делаю перерыв в приеме магния, то довольно скоро начинаю это ощущать.

Положительно влияет магний и на мою гипертонию: магний помогает снять напряжение в пристеночных мышцах кровеносных сосудов. От этого кровь легче проходит по сосудам, что помогает снизить давление, устраняются спазмы и зажимы. Магний содействует чистке русла кровотока и может рассматриваться как средство борьбы с такими страшными врагами здоровья, как инсульт и инфаркт. Чем еще подкупает Натурал Калм – это его чистота, потому что добывается он из океана. При растворении порошка Натурал Калм в воде получается цитратный раствор, в котором магний находится в ионной форме, и поэтому он очень быстро, практически мгновенно усваивается организмом.

Один минерал и никаких химических примесей и добавок, дающих побочные эффекты.

И, чтобы вы не думали, что перед вами очередная «рекламная утка», с каким-то дистрибьютором, предлагающим «кота в мешке», советую вам: позвоните по телефону 8-800-250-2556 или сделайте заказ на сайте www.calm.ru, и вам пришлют бесплатную книжку, где подробно говорится об оздоровительных свойствах магния, а вместе с ней получите и пробник порошка Натурал Калм – все это совершенно бесплатно и без каких-либо обязательств. Почитайте, попробуйте и, если вы сами убедитесь, что магний в вашем организме работает, можете купить Натурал Калм в аптеке. Месячная доза вам обойдется примерно в тысячу рублей. При желании сэкономить есть баночки и побольше размером.

Юрий ПЛЕХАНОВ,
пенсионер,
ветеран труда

Хотите узнать больше?
Позвоните по телефону
(495) 780-2556
или по России 8-800-250-2556
(звонок бесплатный)

или сделайте заказ на сайте www.calm.ru, и вам пришлют книжку, где подробно говорится

об оздоровительных свойствах магния, а вместе с ней и пробник порошка «Натурал Калм». Все это совершенно бесплатно. Почитайте, попробуйте и решайте сами!



ПОТРЕБИТЕЛЬ

>> В ИДЕАЛЕ ЗУБНУЮ ПАСТУ ДОЛЖЕН РЕКОМЕНДОВАТЬ СТОМАТОЛОГ

Помните фразу из старой

известной песни: «Улыбка –

это флаг корабля»?

Чтобы этот флаг, назло всем бурям и ветрам, всегда развевался победоносно, нужны красивые и здоровые зубы. И, между прочим, не последний момент для этого – выбор зубной пасты.

Наш эксперт – врач-стоматолог Татьяна НОВИКОВА.

Лечение или профилактика?

В идеале зубную пасту должен рекомендовать стоматолог. Есть нюансы, которые, как говорится, для врача очевиднее. Но жизнь далека от идеала, и большинство из нас покупают пасты на свое усмотрение. Как не ошибиться?

Стоматологи советуют: если зубы и десны в порядке и к врачу вы ходите раз в полгода, а не когда появилась проблема, вполне подойдут так называемые гигиенические универсальные пасты. Это чаще всего чистящее средство «три в одном», то есть пасты, которые обладают слабым антисептическим и легким отбеливающим действием и придают свежесть дыханию.

Лечебно-профилактические пасты используют для предупреждения кариеса, заболеваний слизистой оболочки рта, пародонта. Пасты против кариеса содержат микроэлементы, укрепляющие зубную эмаль: фтор в виде фторида или монофторфосфата натрия, а также соединения кальция. В состав противовоспалительных паст входят хлоргексидин или триклозан (именно они убивают вредные бактерии и микробы) или экстракты растений (кора дуба, шалфей, ромашка и т.д.), минеральные соли.

Тонкая штучка



отбеливающими пастами нельзя пользоваться чаще чем 1–2 раза в неделю, они противопоказаны при склонности к кариесу, тем, кто страдает пародонтозом и повышенной чувствительностью зубной эмали.

Кстати, есть специальные пасты, позволяющие снизить чувствительность зубов. В их состав входят хлорид калия, нитрат калия, хлорид стронция (это указано на упаковке). Однако такие пасты тоже нельзя использовать долго – это может «замаскировать» симптомы стоматологических заболеваний.

Отбеливающими пастами нельзя пользоваться чаще чем 2 раза в неделю

Осторожность не повредит

Важный момент профилактики: утром нужно чистить зубы противокариесной пастой, а вечером – противовоспалительной. Но учтите: последнюю можно использовать не дольше 2–4 недель подряд, иначе можно вместе с «вредителями» убить и полезные микроорганизмы – нарушится естественная микрофлора полости рта.

Будьте осторожны с отбеливающими пастами. Одни из них содержат сильные химические окислители, которые могут изменить цвет пломб. В состав других отбеливающих входят абразивные компоненты, которые действуют как «шкурка» для полировки поверхностей. Вообще

В порядке исключения

Тем, кто носит брекеты, ухаживать за зубами нужно особенно тщательно, здесь только пастой не обойтись. После еды каждый раз нужно очищать межзубные пространства с помощью флоса – тонкой нити, очищающей межзубные промежутки. Иногда врачи рекомендуют использовать и ирригатор для полости рта – приборчик, в который заливается вода или антибактериальный раствор, он позволяет промывать зубы струей под давлением, что эффективно удаляет даже мельчайшие остатки пищи.

Сейчас приобретают популярность виниры – тончайшие пластинки, которые «наклеиваются» на поверхность

зуба и обеспечивают его идеальный внешний вид. После такой реставрации нельзя чистить зубы высокоабразивными пастами и пользоваться отбеливающими – раз в три месяца профессиональную чистку должен проводить стоматолог.

И наконец, об уходе за зубными протезами. Несъемные нужно чистить мягкой щеткой и лечебно-профилактическими пастами. Съемный сначала чистят антибактериальной пастой, затем моют протез под проточной водой и кладут его на 15 минут в стакан с раствором специальной таблетки для чистки. Биологически активные вещества очищают протез в труднодоступных для зубной щетки местах и позволяют защитить полость рта от воспалительных процессов.

Елена ШУМКОВА

Кстати

Детям нужны «свои» пасты. Общие принципы их выбора таковы: если ребенок младше 6 лет, нужно покупать для него пасту с пониженным содержанием фторидов: дело в том, что маленькие дети часто ее проглатывают.

С 6 до 13 лет в пасте должно быть меньше абразивных веществ, а содержание фторидов и кальция выше. В этом возрасте меняются молочные зубы и созревает эмаль на постоянных: использование таких паст помогает противостоять кариесу. Однако, если у ребенка есть проблемы с щитовидной железой, рекомендуются зубные пасты без фтора. Что касается ароматизированных добавок, которые так любят дети, здесь тоже есть исключение из правил: если ребенок склонен к аллергическим реакциям, лучше пользоваться пастами без них. Детям категорически не подходят пасты, содержащие вещества для отбеливания зубов. После 13 лет подросток может перейти на взрослые пасты.

ПОГРУЖНЫЕ МОДЕЛИ МОБИЛЬНЕЕ И КОМПАКТНЕЕ СТАЦИОНАРНЫХ

Наиболее универсальным электрическим помощником на кухне для многих давно стал комбайн. Он и шинкует, и замесит, и размельчит, и взобьет. Однако серьезную конкуренцию ему в последнее время составляет более дешевое, компактное и простое в обслуживании устройство – блендер.

ОТПРАВЛЯЯСЬ на поиски необходимой именно вам модели блендера, нужно иметь в виду, что под этим именем могут скрываться два не слишком похожих друг на друга электроприбора.

Стационарный блендер представляет собой кувшин, закрепленный на подставке-моторе.

Погружной блендер выглядит как продолговатый стержень с насадкой на конце и моторчиком внутри. Иногда к нему прилагается емкость для смешивания, различные сменные ножи и терки, а также венчики для взбивания.



Палочка и кувшинчик

Для того чтобы понять, какому типу блендеров стоит отдать предпочтение, рассмотрим их особенности и возможности.

Стационарный

Появлению в нашем быту электрического стационарного блендера мы обязаны американскому изобретателю Стивену Поплавски. Именно он в 1922 году предложил владельцам ресторанов использовать для производства коктейлей специальное устройство в виде чаши с вращающимися на ее дне ножами. На семейную кухню этот прибор попал значительно позже – лишь в конце тридцатых годов прошлого века. Стационарные блендеры используются для приготовления коктейлей, соусов, протертых супов, а также для колки льда. Их емкость для смешивания изготавливается из стекла, пластика или металла. Последние чаще всего предназначены для

профессионального использования.

Какой материал предпочтительнее? Проще всего содержать в чистоте стекло, но оно стоит дорого, весит много и может разбиться. В то же время пластик, хотя и дешев, иногда темнеет, впитывает запахи и не всегда подходит для смешивания горячих жидкостей, не говоря уж о колке льда. На итоговую цену изделия влияет его мощность, количество степеней регулировки скорости и возможность изменять их плавно, объем самой чаши и наличие дополнительных функций. Выбирать модель блендера всегда необходимо исходя из конкретных потребностей. Скажем, для большой семьи явно недостаточно будет небольшого литрового устройства, а вот аппарат с чашей на 2–3 литра и с мощностью под 1000 Вт справится с нагрузками быстро и без видимых усилий.



Погружной

С ручным блендером, который погружается в чашу, мир познакомился совсем недавно – в 1955 году на международной ярмарке в Ганновере. Впечатленные швейцарской новинкой немцы тут же дали ему прозвище Zauberstab – «Волшебная палочка».

Погружные блендеры отличаются от стационарных мобильностью, компактностью и небольшим весом. Для семей, имеющих маленьких детей, подобная вещь в хозяйстве просто незаменима. К главным минусам конструкции этого типа следует отнести то, что во время работы аппарат обязательно нужно держать в руках и постоянно контролировать свои действия. Но даже при этом не всегда удастся избежать брызг. Погружные блендеры лучше всего подходят для измельчения небольших порций овощей, зелени, орехов, вареного мяса, приготовления смесей и пюре,

взбивания муссов и жидкого теста (при наличии в комплектке венчика). При выборе такого блендера лучше отдать предпочтение модели, имеющей металлическую ножку основного стержня. Она хоть и обойдется вам дороже, но прослужит дольше, чем пластмассовая, и к тому же не боится горячего.

Леонид ЖУРАВЛЕВ

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Оксана Казакова:

– К сожалению, блендера пока у меня нет, но он мне очень нужен. Если бы я выбирала, то взяла бы блендер с множеством венчиков и насадок.



ПОТРЕБИТЕЛЬ

>> В ИДЕАЛЕ ЗУБНУЮ ПАСТУ ДОЛЖЕН РЕКОМЕНДОВАТЬ СТОМАТОЛОГ

Помните фразу из старой

известной песни: «Улыбка –

это флаг корабля»?

Чтобы этот флаг, назло всем бурям и ветрам, всегда развевался победоносно, нужны красивые и здоровые зубы. И, между прочим, не последний момент для этого – выбор зубной пасты.

Наш эксперт – врач-стоматолог Татьяна НОВИКОВА.

Лечение или профилактика?

В идеале зубную пасту должен рекомендовать стоматолог. Есть нюансы, которые, как говорится, для врача очевиднее. Но жизнь далека от идеала, и большинство из нас покупают пасты на свое усмотрение. Как не ошибиться?

Стоматологи советуют: если зубы и десны в порядке и к врачу вы ходите раз в полгода, а не когда появилась проблема, вполне подойдут так называемые гигиенические универсальные пасты. Это чаще всего чистящее средство «три в одном», то есть пасты, которые обладают слабым антисептическим и легким отбеливающим действием и придают свежесть дыханию.

Кстати

Детям нужны «свои» пасты. Общие принципы их выбора таковы: если ребенок младше 6 лет, нужно покупать для него пасту с пониженным содержанием фторидов: дело в том, что маленькие дети часто ее проглатывают.

С 6 до 13 лет в пасте должно быть меньше абразивных веществ, а содержание фторидов и кальция выше. В этом возрасте меняются молочные зубы и созревает эмаль на постоянных: использование таких паст помогает противостоять кариесу. Однако, если у ребенка есть проблемы с щитовидной железой, рекомендуются зубные пасты без фтора. Что касается ароматизированных добавок, которые так любят дети, здесь тоже есть исключение из правил: если ребенок склонен к аллергическим реакциям, лучше пользоваться пастами без них. Детям категорически не подходят пасты, содержащие вещества для отбеливания зубов. После 13 лет подросток может перейти на взрослые пасты.

Тонкая штучка



пастами нельзя пользоваться чаще чем 1–2 раза в неделю, они противопоказаны при склонности к кариесу, тем, кто страдает пародонтозом и повышенной чувствительностью зубной эмали.

Кстати, есть специальные пасты, позволяющие снизить чувствительность зубов. В их состав входят хлорид калия, нитрат калия, хлорид стронция (это указано на упаковке). Однако такие пасты тоже нельзя использовать долго – это может «замаскировать» симптомы стоматологических заболеваний.

В порядке исключения

Тем, кто носит брекеты, ухаживать за зубами нужно особенно тщательно, здесь только пастой не обойтись. После еды каждый раз нужно очищать межзубные пространства с помощью флоса – тонкой нити, очищающей межзубные промежутки. Иногда врачи рекомендуют использовать и ирригатор для полости рта – приборчик, в который заливается вода или антибактериальный раствор, он позволяет промывать зубы струей под давлением, что эффективно удаляет даже мельчайшие остатки пищи.

Лечебно-профилактические пасты используют для предупреждения кариеса, заболеваний слизистой оболочки рта, пародонта. Пасты против кариеса содержат микроэлементы, укрепляющие зубную эмаль: фтор в виде фторида или монофторфосфата натрия, а также соединения кальция. В состав противовоспалительных паст входят хлоргексидин или триклозан (именно они убивают вредные бактерии и микробы) или экстракты растений (кора дуба, шалфей, ромашка и т.д.), минеральные соли.

Осторожность не повредит

Важный момент профилактики: утром нужно чистить зубы противокариесной пастой, а вечером – противовоспалительной. Но учтите: последнюю можно использовать не дольше 2–4 недель подряд, иначе можно вместе с «вредителями» убить и полезные микроорганизмы – нарушится естественная микрофлора полости рта.

Будьте осторожны с отбеливающими пастами. Одни из них содержат сильные химические окислители, которые могут изменить цвет пломб. В состав других отбеливающих входят абразивные компоненты, которые действуют как «шкурка» для полировки поверхностей. Вообще отбеливающими

сейчас приобретают популярность виниры – тончайшие пластинки, которые «наклеиваются» на поверхность зуба и обеспечивают его идеальный внешний вид. После такой реставрации нельзя чистить зубы высокоабразивными пастами и пользоваться отбеливающими – раз в три месяца профессиональную чистку должен проводить стоматолог.

Отбеливающими пастами нельзя пользоваться чаще чем 2 раза в неделю

И наконец, об уходе за зубными протезами. Несъемные нужно чистить мягкой щеткой и лечебно-профилактическими пастами. Съемный сначала чистят антибактериальной пастой, затем моют протез под проточной водой и кладут его на 15 минут в стакан с раствором специальной таблетки для чистки. Биологически активные вещества очищают протез в труднодоступных для зубной щетки местах и позволяют защитить полость рта от воспалительных процессов.

Елена ШУМКОВА

Чудеса, да и только!

? Слышала, что есть какое-то натуральное средство на основе смолы реликтовых сосен, которое способно творить чудеса. Применяют его и для лечения суставов, и для лечения ожогов, ран, трофических язв, пролежней, заболеваний кожи. Что это за средство такое дивное? Анна, 35 лет, Саратов

– Анна, действительно есть такое универсальное средство – БИОПИН. Специалисты даже шутят по этому поводу: «Биопин» – отличная альтернатива небольшому аптечному складу!» Эта мазь, в зависимости

от концентрации основного компонента, обеспечивает разное лечебное действие.

■ «Биопин 20%» – противовоспалительное, анальгезирующее средство для лечения воспалительных заболеваний суставов.

■ «Биопин 10%» – бактерицидное, иммуномодулирующее средство для лечения гнойно-воспалительных заболеваний кожи.

■ «Биопин 5%» – ранозаживляющее, антисептическое средство для лечения ожогов, ран, трофических язв, пролежней.

Купить БИОПИН можно в аптеке.

А посмотреть подробную информацию – на сайте

www.biopin.ru

РЕКЛАМА

Устранит последствия химиотерапии!

? Мне 55 лет. Недавно обнаружили рак простаты. Предложена химиотерапия. Опасаюсь осложнений. Есть ли надежное средство для снятия последствий?

Российскими учеными на основе лечебного гриба создан препарат «Милавит». Его активные компоненты значительно снижают уровень интоксикации при химиотерапии, препятствуют развитию осложнений: устраняют тошноту, рвоту, предупреждают развитие анемии, улучшают переносимость химиотерапии.

Информация: www.milavit.ru. Спрашивайте в аптеках «АСНА», «Аптека ИФК»!

БАД. Не является лекарством. СГР: RU.77.99.11.E. 009250.06.12. ООО «НПЦ «Веталон-Фарма», Мос. обл., г. Сергиев Посад, ул. Енгельса, д. 5-32, т./ф. 8(496)552-20-75. E-mail: milavit@bk.ru. Реклама

Панкрамин - чтобы поджелудочная железа работала дольше!

Поджелудочная железа играет важнейшую роль в процессе обмена веществ, вырабатывая инсулин, регулирующий уровень сахара в крови, и пищеварительные ферменты, необходимые для нормального усвоения белков, жиров и углеводов, поступающих с пищей.

Если работа поджелудочной железы нарушается (особое внимание при желчекаменной болезни, заболеваниях желудка и двенадцатиперстной кишки, частом употреблении жирной, острой, жареной пищи и алкоголя, отравлениях), то это приводит к панкреатиту, при котором ферменты, вырабатываемые поджелудочной железой, начинают разрушать саму железу. В результате развиваются серьезные обменные нарушения в организме, в том числе диабет. Среди подходов к поддержке нормальной работы поджелудочной железы особое внимание следует обратить на применение натурального пептидного биорегулятора **Панкрамин**.

Отличие **Панкрамина** от других средств в том, что он относится к особому классу веществ под названием

«Цитамины», которые были разработаны при участии ученых Военно-медицинской академии.

По своей сути **Цитамины** – это регуляторные пептиды, то есть специальные белковые вещества, которые несут в себе информацию о том, как должна функционировать здоровая клетка того или иного органа. Проще говоря, **Цитамины**, попадая в организм, напоминают клеткам, как правильно надо работать. При этом для каждого органа природа создала свою уникальную комбинацию пептидов, что определяет четкое адресное действие **Цитаминов**.

Действие **Панкрамина** направлено на нормализацию обмена веществ непосредственно в тканях поджелудочной железы. Благодаря этому **Панкрамин** способствует нормализации и улучшению функции поджелудочной железы и помогает поддержанию процессов пищеварения и обмена веществ в организме. **Панкрамин** рекомендуется для снижения риска нарушения работы поджелудочной железы на фоне таких состояний, как желчекаменная болезнь, заболевания желудка и двенадцатиперстной кишки, систематиче-

ские погрешности питания, отравления, стресс, а также в пожилом возрасте.

Дополнительными достоинствами **Панкрамина** (как и всех **Цитаминов**) являются натуральное происхождение, мягкое физиологическое и адресное действие, отсутствие в составе каких-либо консервантов, красителей и ароматизаторов, а также легкость применения.

Важно отметить, что всего существует 17 видов **Цитаминов** практически для всех систем организма, например: **Корамин** – биорегулятор сердца, **Офталамин** – биорегулятор зрения, **Гепатамин** – биорегулятор печени, и другие.

Спрашивайте Панкрамин и другие Цитамины в аптеках:

Самсон-Фарма: т. (495) 99-44-888

Трика: т. (495) 789-62-63

Гексал: т. (495) 995-03-03

и в других аптеках города.



«Горячая линия»:

8-800-700-06-77

(бесплатный звонок по России)

www.cytamins.ru

Реклама. Бад. Не является лекарством. СГР № RU.77.99.11.003.E.045782.11.11 от 08.11.11 и др.



КОДЕКС СТРОЙНОСТИ

>>>УПРАЖНЕНИЯ ЗАМЕНЯТ ПРОГУЛКУ В ПЛОХУЮ ПОГОДУ

Небольшой комплекс упражнений на 15–30 минут в день позволит вам сжигать калории в те дни, когда прогулки невозможны из-за погоды, а фитнес-клуб недоступен.

Можно делать упражнения 2 или 3 раза за день – тогда минус 1 кг за 2 недели вам обеспечен. Итак, начали!

Изгиб гитары желтой

Встаньте на колени (коврик желательнее помягче, или дополнительно подложите полотенце). Вытяните руки перед собой. Опустите бедра влево, как бы стараясь сесть на пол (до конца не обязательно, насколько получится, чтобы не упасть!). Руки и за ними плечи при этом отведите и потяните вправо для равновесия. Вернитесь в исходное положение и повторите в другую сторону. Сделать 10 раз (по 5 в каждую сторону).

Широкая спина

Встаньте прямо, ноги на ширине бедер, плечи развернуты. Поднимите руки в стороны и согните в локтях, держите их параллельно полу. С силой сводите лопатки (движение по ощущениям начинается от локтя и переходит назад по спине) и расслабляйте их. При этом корпус может чуть-чуть подаваться вперед. Сделать 25–30 раз.

Сомкнуть ряды

Встаньте прямо, соедините стопы и колени, руки на поясе, не сутультесь. Прогните поясницу и медленно присядьте, слегка наклоняя корпус вперед. Если смотреть сверху или сбоку (в зеркале), то колени все время расположены над носками ног (не выходят вперед), а центр грудной клетки – над коленями или чуть спереди. Низко приседать не надо, достаточно, чтобы в коленях получился угол в полтора раза больше прямого (около 135°) – это хорошо видно в зеркале сбоку. Сделать 15–20 раз.

Игра животом

Встаньте на пол на четвереньки. С силой втягивайте живот на выдохе и максимально выпячивайте на вдохе. В такт движениям можно слегка округлять спину (вдох) и обратно прогибать поясницу (выдох). Сделать 30–40 раз.

Мини-фитнес



Фото: Galois/PhotoPress.ru

Делайте упражнения 3 раза в день, и за две недели потеряете 1 кг

Взлет рук и ног

Перевернитесь на спину, раскиньте руки и ноги. Одновременно поднимите их вверх, тянитесь к воображаемой точке над центром туловища. Вдох-выдох в крайнем положении, и верните конечности на пол. Повторите 15 раз.

Поймать мяч ногой

Не пугайтесь, никакого мяча не требуется, и стеклам в комнате ничто не угрожает! Встаньте, одной рукой обопритесь на стену или спинку стула сбоку. Ближнюю к опоре ногу вытяните вперед и поднимите, слегка отводя в сторону от стоящей на полу ноги и разворачивая пятку в ту же сторону. В итоге пятка должна оказаться на одной линии с ногой, на которой стоите, или даже несколько снаружи нее. В крайней точке остановите ногу, как будто вы поймали на развернутую ступню мяч и держите его. Вдох-выдох, и верните ногу в исходное положение. Сделать 15–20 раз и поменять стороны.

Пугало на огороде

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Поднимите руки в стороны на уровне плеч, втяните живот и напрягите ягодичи. Сохраняя это состояние мышц, поверните корпус с руками вправо. Сведите руки вперед, как бы хлопнув в ладоши. Разверните и после этого верните корпус в исходное положение. Повторите то же самое в левую сторону. Сделайте 20 раз (по 10 раз в каждую сторону).

Элина ДРЕВИНА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Лаура Пленкина:

– Регулярное посещение спортзала или фитнес-центра просто необходимо! Главное – выбрать, какой вид занятий тебе больше по душе. Если говорить о красоте лица, то советую и молодым девушкам, и взрослым женщинам побольше внимания уделить увлажнению кожи.

СО ВСЕГО СВЕТА

Тай-чи не хуже аэробики

Восточная гимнастика тай-чи помогает сбросить вес и нормализовать давление. Исследователи из Гонконга обследовали людей, которые никогда не занимались физкультурой. Первый замер был проведен перед началом занятий тай-чи, второй – после того как люди прозанимались в течение 3 лет не менее 1,5 часа в неделю. Оказалось, что все похудели на 3,5–7,3 кг (наибольший сброс веса обнаружен у самых тучных) и стали реже жаловаться на головную боль и подъем артериального давления.

Тай-чи соединяет дыхательные упражнения с принятием определенных поз (не таких сложных, как в йоге). Ее относят к направлению «мудрое тело», потому что в ней надо не столько двигаться, сколько ощущать напряжение целевых мышц на вдохе и выдохе.

Вроде бы такие занятия кажутся вялыми и не должны так ощутимо отражаться на фигуре, как традиционно рекомендуемые худеющим ходьба, бег, плавание и тому подобная аэробика. Но тай-чи не менее эффективна!

Внимание: талия!

Объем талии у представителей сильного пола может указывать на риск развития простатита, а также проблемы с эрекцией и эякуляцией, установили специалисты из США. Они обследовали несколько сотен мужчин от 40 до 91 года. 37,5% из них имели обхват талии менее 90 см, 33,5% – 90–99 см, 29% – 100 см и более.

Самыми широкими в поясе оказалась группа 70–79 лет. Выяснилось, что чем больше обхват талии, тем чаще мужчины справляют малую нужду! Так, целых 39% участников из группы «талиа больше 100», 27% мужчин с талией 90–99 см и только 16% «стройняшек» пользовались писсуаром более 8 раз за сутки. Соответственно 44%, 29% и всего 15% вставали по этой причине более 2 раз за ночь. Кстати, на проблемы с эрекцией жаловались 74,5%, 50% и 32% соответственно, на затрудненную эякуляцию – 65%, 40% и 21%.

Кроме того, маркеры в крови, указывающие на склонность к проблемам с предстательной железой, у обладателей широкой талии были повышены на 111%! Вывод: стройность в области талии для мужчин даже более важна, чем для женщин!

Рак простаты – серьезное и опасное заболевание. Современная медицина способна с ним справиться. Главное – вовремя обнаружить проблему.

Эффективная диагностика

По данным на 2010 год, на учете с диагнозом «рак предстательной железы» стоит свыше 107 тысяч россиян. Это одно из наиболее распространенных злокачественных новообразований у мужчин. К сожалению, с каждым годом процент заболевших увеличивается, а болезнь «молодеет».

Настоящим достижением последних десятилетий стало внедрение в клиническую практику диагностических методик, позволяющих выявлять рак простаты на ранних стадиях. Эти обследо-

Излечение возможно!

дования способны сохранить хорошее самочувствие многим представителям сильного пола. Тем не менее врачи из года в год сталкиваются с одной и той же проблемой: российские мужчины обращаются к специалисту, только когда состояние здоровья заметно ухудшается. При раке предстательной железы это происходит на поздних стадиях – в течение долгого времени болезнь протекает бессимптомно. Поэтому главный принцип профилактики недуга и борьбы с ним – регулярное обследование. Каждый мужчина старше 45 лет, даже если его ничто не беспокоит, должен раз в год посещать уролога и сдавать анализ на уровень ПСА (простат-специфический антиген).

Альтернатива операции

Традиционно для лечения используется радикальная простатэктомия – оперативное удаление предстательной железы. Выявление недуга на ранней стадии позволяет специалистам применять более щадящий метод – брахитерапию. Его суть такова. В предстательную железу вводят микрокапсулы, содержащие радиоактивный источник на основе изотопов йода. Это позволяет прицельно воздействовать на опухоль, за счет этого раковые клетки нейтрализуются и умирают. Здоровая ткань, близлежащая к предстательной железе, при этом остается незатронутой.

Результаты брахитерапии сопоставимы с эффектом операции. Однако качество жизни после «внутреннего облучения» го-

раздо выше. Нередкими осложнениями простатэктомии являются недержание мочи и импотенция, после брахитерапии они почти никогда не наблюдаются. К тому же щадящее лечение проводится под местной анестезией, а не под общим наркозом, поэтому возрастных ограничений у него нет. И, наконец, выписка из стационара происходит уже на 2-3-й день после процедуры, что невозможно сделать после операционного вмешательства.

На сегодняшний день брахитерапию в России проводят в 19 медицинских центрах. Она включена в перечень высокотехнологичных методов лечения, которые могут проводиться по государственной квоте.

Получить подробную информацию о методе лечения и клиниках, где его проводят, можно, позвонив по телефону горячей линии: 8 (800) 333-06-48.

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



КАРЬЕРА

>> В РОЛИ ГОСТЯ НЕВОЗМОЖНО НАХОДИТЬСЯ БЕСКОНЕЧНО

Вернулся я на Родину...

Способствует ли
иностраный опыт
успешной карьере
в родных краях?

**Что нужно знать тем,
кто возвращается
домой после длительной
зарубежной командировки?**

За морем житье не худо

Когда пять лет назад Олег, работавший менеджером в крупном российском машиностроительном концерне, получил предложение возглавить постоянное представительство своей родной фирмы на Филиппинах, он считал, что находится на верном пути к карьерным вершинам.

Приехав в Манилу вместе с женой и семилетним сыном, Олег с головой окунулся в работу.

Деятельность представительства развивалась вполне успешно. Начальство было довольно его работой...

Российская фирма оплачивала роскошную шестикомнатную квартиру в центре Манилы и элегантный офис в непосредственной близости от места проживания.

Учитывая филиппинцы засыпали Олега комплиментами, восхищаясь его личными и деловыми качествами... Каждую неделю на рабочем столе в манильском офисе оказывались до двух десятков приглашений на светские вечеринки, дипломатические приемы, модные показы, театральные и кинопремьеры...

Трудности адаптации

Олег так привык к своей бурной филиппинской жизни, что ему стало казаться, что так будет всегда. Но как говорит народная мудрость: все хорошее когда-нибудь заканчивается. Совет директоров родной компании решил, что содержать полпредство на далеких Филиппинах – дело накладное.

Представительство в Маниле прекратило свою работу. Олегу предложили вернуться в центральный офис



компании в Москву на солидную должность заместителя директора департамента.

Зарплата в российской столице оказалась в полтора раза больше, чем в Юго-Восточной Азии. Это обстоятельство Олегу понравилось. А вот все остальные реалии отечественной офисной жизни стали вызывать у него неприятие.

Никто не стал предлагать бывшему полпреду ни отдельного кабинета, не персонального секретаря, ни водителя... Все эти «атрибуты успеха» остались в далекой филиппинской жизни.

Бизнес-круги озабочены «синдромом возвращения»

Между двух стульев

Олег уволился из родной компании, взял билет на самолет и полетел в Манилу. Он надеялся найти хорошую работу, используя приобретенные за три года контакты в филиппинской элите... Увы, все эти надежды оказались тщетными. Потеряв статус полномочного представителя солидной фирмы, он перестал быть интересен для своих филиппинских приятелей и знакомых.

Молодой человек вновь вернулся в Москву. Уже два года он не может найти новую постоянную работу. Хотя Олег ее особо и не ищет. Он впал в глубокую депрессию.

В своих проблемах он не одинок.

В гостях хорошо...

Почему же возвращение из-за бугра в родные пенаты оказывается таким болезненным?

Дело не только в удобной и комфортабельной жизни, к которой привыкли многие «иностранцы». Самое болезненное – это потеря VIP-статуса, нередко «прилагающегося» к зарубежной командировке.

Представитель российской фирмы за рубежом, дипломат, ученый, работающий по контракту, автоматически воспринимается местным населением как представитель элиты. Зарубежному гостю стараются создать максимально комфортные условия для работы, его опекают, организуют культурную и светскую программу... Что и говорить, приятно!

Проблема заключается в том, что многие люди начинают забывать о том, что в роли гостя невозможно находиться бесконечно. Можно и хозяевам надоесть, и дорожку к себе домой забыть...

...А дома плохо!

В американских и европейских компаниях уже давно озаботились «синдромом возвращения». Для сотрудников, возвращающихся из длительных зарубежных командировок, проводятся специальные психологические тренинги, способствующие их интеграции в родной стране.

Соотечественникам, постоянно работающим за рубежом, рекомендуют не забывать о необходимости поддержания социальных контактов на родине. В западных фирмах постоянные представители в зарубежных странах значительную часть времени проводят в центральном офисе. Таким образом они не теряют связи с основной частью коллектива.

Илья БРУШТЕЙН

ДРЕСС-КОД ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

На вопросы отвечает психолог
Мария АЛЕКСЮТИНА.

Встречают по одежке

**Говорят, что при помощи
одежды можно загубить или,
наоборот, ускорить свою карьеру.
Как правильно одеваться в офисе?**

Ирина, Московская обл.

– То, что шорты и мини-юбки никак не вписываются в офисный дресс-код, известно всем. Однако в выборе одежды для офиса есть ряд других тонкостей. Например, если ваша цель – получить повышение, лучше выбрать подчеркнуто деловой стиль. Женщинам рекомендуется включать в свой наряд элементы мужского костюма, например, галстук. Несмотря на то что дамы уже давно догнали и даже обогнали кавалеров, поднимаясь по карьерной лестнице, многие подсознательно считают лучшими руководителями представителей сильного пола.

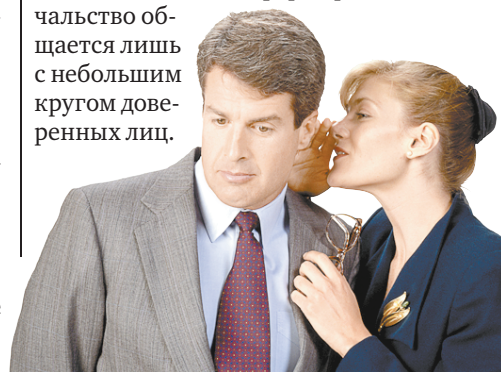
Ну а если желанное повышение уже получено, вам необходимо укрепить свой авторитет в глазах подчиненных. Подчеркнуть свое начальственное положение можно при помощи дорогой и качественной одежды. Существует негласное правило – стоимость вашего наряда должна приблизительно равняться половине вашей зарплаты. А потому, после того как вы стали боссом, вам придется одеваться дороже своих подчиненных.

Откуда берутся сплетни?

Работаю в женском коллективе. Мои коллеги постоянно шушукуются по углам. Почему людям так нравится сплетничать?

А. Л., Самара

– Специалисты считают, что любовь к сплетням досталась нам по наследству от наших первобытных предков. Обмениваясь сведениями об отсутствующих, первобытные люди предупреждали друг друга о возможной опасности. Со временем сплетни утратили свою защитную функцию, но не исчезли. Большинство сплетен рождается в коллективах, где сотрудники не слишком сильно загружены работой, ведь для того, чтобы вести досужие разговоры, требуется время. Кроме того, слухи блуждают в компаниях, где коллектив плохо информирован, а начальство общается лишь с небольшим кругом доверенных лиц.



ТЕЛЕКАНАЛ

Первый российский телеканал хороших сериалов

Смотрите, завтра будет новая серия!

ПРЕМЬЕРА С 23 НОЯБРЯ

Падший ангел

УЧАСТВУЙТЕ В КОНКУРСЕ С 23 НОЯБРЯ НА САЙТЕ ТЕЛЕКАНАЛА

НЕ УПУСТИТЕ ШАНС ВЫИГРАТЬ ЖК-ТЕЛЕВИЗОР!

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

16+ www.serialtv.ru www.red-media.ru, www.redmediatv.ru

СМОТРИТЕ В ПАКЕТАХ КАБЕЛЬНЫХ И СПУТНИКОВЫХ ОПЕРАТОРОВ!



ТАЙНОЕ И ЯВНОЕ

>>ЖЕНЩИНЫ НЕ ВЛЮБЛЯЮТСЯ В ИДЕАЛЬНЫХ МУЖЧИН

Болезнь на здоровье?



Борис МИНАЕВ

слово писателя

Я всегда знал, что человеку нужно болеть хотя бы иногда. Конечно, часто, много и тяжело болеть – это уже не в радость, такое организм выдерживает с трудом. Но почихать, покашлять, полежать с температурой, пожаловаться по телефону родным и девушкам, что ты с трудом встаешь с постели, – это просто то, что доктор прописал. Как нужно регулярно уезжать из Москвы, ну хотя бы отъезжать на 10 км, чтобы подышать другим воздухом, так же нужно иногда переставать жить в привычном ритме.

Что происходит с нами в этот момент? Сравнения приходят на ум самые тупые – со всякими механизмами. Но ведь и механизм, в конечном счете, создан по образу и подобию человеческого! Нужна продувка, просушка, нагретые части должны остыть, а запылившиеся – нужно хотя бы слегка протирать. Даже в таком самодостаточном механизме, как компьютер, есть вентилятор.

Может быть, происходит какое-то «обнуление» ненужной нам информации. Может быть, что-то еще. Я не знаю.

В детстве, когда меня укладывала болезнь, я воспринимал это очень легко. Мне нравилось освобождаться от обязанностей, которые угнетали. Сидел на подушках весь день, читал, пил чай, смотрел в окно, мне приносили попеременно мед, горячее молоко, варенье, я все с удовольствием выпивал и поедал, и душе моей было легко – было печально, но хорошо. Печально от того, что эта маленькая нора, в которую я погружался, была слишком хороша. Выходить из нее не хотелось. А выходить было надо, это я понимал. А хорошо было от того, что эта печаль не угнетала, не давила. Во время болезни я чувствовал себя на редкость гармонично.

Мама подшучивала надо мной. Она понимала, что я немножко переигрываю. Но никогда не возмущалась. И лечила изо всех сил. Как и все советские дети я вырос и, можно сказать, возмужал на этом больничном варенье, рыбьем жире, меде, поливитаминах и каплях в нос, на этом шарфе у горла и книжке под подушкой.

Но дети – вообще особая статья. Это я понял уже потом, когда появились свои. Если они не переболеют в свои ранние годы как можно большим числом болячек, они их настигнут уже потом. Эта врачебная догма всегда казалась мне совершенно священной и успокаивающей.

Другое дело – когда тебе сорок, пятьдесят. Болеть стало неприятно, но и быть постоянно в режиме повышенной эксплуатации тоже не хочется. Хочется, как в детстве, выключить свои клапаны и тумблеры, поваляться, поленившись, покапризничать. Многие люди, я знаю, презирают эти слабости. Считают их неприличным делом.

По-моему, зря.

F63.9 – под таким номером

любовь внесена в реестр забо-

леваний Всемирной органи-

зацией здравоохранения.

ЛЮБОВЬ отнесли к психическим отклонениям, к пункту «Расстройство привычек и влечений». Под тем же пунктом проходят алкоголики, игроки, маньяки-поджигатели, токсикоманы, клептоманы и выдергиватели волос.

Откуда она берется?

Разумеется, из головы. То есть из мозга – именно там рождаются любовь и желания. При этом самое светлое из чувств успевает возникнуть за малую долю секунды. Ученые провели эксперимент, исследуя реакции мозга у добровольцев при помощи суперсовременных приборов. Измерения показали, что происходит с организмом, когда между людьми вдруг появляется любовь. Через одну пятую часть секунды после зрительного контакта в сильнейшее возбуждение приходят сразу 12 отделов мозга. В кровь выбрасывается несколько разных гормонов, что нарушает нормальную деятельность нервной системы. Отсюда и выражение: потерял голову от любви.

Кому она достается?

Вопрос о том, кого хотят видеть рядом с собой мужчины, на ком они женятся и какую женщину никогда не бросят, волнует миллионы дам. Ученые подошли к разгадке вплотную. Знакомим вас с результатами масштабного исследования, в котором приняли участие 66 тысяч мужчин из разных стран мира. Как выяснилось, у мужчин достаточно завышенные требования.

Они хотят видеть рядом с собой милую и добрую женщину, которая любит детей и животных, имеет высшее образование, интересную профессию и хобби. При этом она должна обладать чувством юмора и веселым нравом. Кроме того, большинство мужчин предпочитают блондинок со светлыми глазами, ростом от 160 см и не выше 172 см, весом не более 60 кг, идеальная женщина может также носить очки. На втором месте – рыжие. Что касается вредных привычек, то женскому идеалу позволено изредка выпить в дружеской компании или на семейном празднике, но не курить. 86% мужчин отметили, что идеальная женщина не курит.



Еще раз про любовь

А что же женщины? Согласно опросам, большинство из них и вовсе не верит в существование идеала. Лишь пятая часть представительниц слабого пола уверены, что прекрасные принцы все еще существуют. Но все-таки кое-какие предпочтения у дам имеются. Итак, идеальный мужчина должен быть брюнетом (55% женщин считают обладателей темной шевелюры более привлекательными), иметь хорошие зубы (на этом настаивают 28% женщин) и не быть лысым. Больше никаких требований к внешности избранника дамы не предъявляют. Зато есть пожелания к другим качествам кавалеров. По мнению большинства, идеальный мужчина непременно должен быть умным, уверенным в себе, иметь хорошее чувство юмора, сильные руки и автомобиль.

Во время поцелуя пульс учащается до 120 ударов в минуту

Впрочем, даже если ваша голова пуста и гладка, как куриное яйцо, интеллектуальные способности оставляют желать лучшего, а об автомобиле вы только мечтаете, не расстраивайтесь! Женщины не влюбляются в свои идеалы! Американские ученые выяснили, что, встретив мужчину, который соответствует идеальному образу,

женщина в большинстве случаев отдаст предпочтение совершенно противоположному по личностным качествам человеку.

Сколько она длится?

Психологи пришли к выводу, что минимальное время, которое должно пройти с момента расставания до относительного успокоения, равно половине срока, что люди были вместе. Именно столько времени требуется, чтобы душевные раны затянулись. Например, если любовь длилась пять лет, то на восстановление после разрыва уйдет, в лучшем случае, два с половиной года.

При этом мужчины страдают сильнее, а женщины – дольше. Исследования британских ученых показали, что мужчины в первое время после развода в три раза чаще подвержены депрессии, чем женщины. Однако боль от расставания проходит у мужчин быстрее, чем у женщин, и имеет меньше негативных последствий для психики. Девушки же страдают не так ярко, зато примерно в два раза дольше, чем мужчины. И, что самое неприятное, переживания по поводу неудавшегося романа нередко перерастают в серьезные психологические проблемы и заболевания.

Что она дает?

Примерно 5 лет жизни. Американские геронтологи подсчитали, любовь продлевает нам жизнь в среднем на 5 лет. А израильские исследования показали, что те мужчины, которых любят жены, вдовину режу болеют ангиной и подвергаются сердечным приступам, чем их ровесники, имеющие проблемы в отношениях с женой.

Наверное, не последнюю роль здесь играют поцелуи. Оказывается, когда мы целуемся, у нас в организме активизируются нейропептиды, которые регулируют обмен веществ, повышают иммунитет, улучшают нашу память и даже регулируют сон. Пульс при поцелуе учащается до 120 ударов в минуту (хорошая тренировка сердца), давление мгновенно повышается, выброс крови приносит клеткам внушительную порцию кислорода, вырабатываются эндорфины – гормоны счастья, которые позволяют нам смотреть на мир добродушно и без раздражения. Организм переживает небольшой стресс, но этот стресс – полезный, он взбадривает и тонизирует все системы.

Неблагоприятные дни с 8 по 14 ноября

11 (пик с 18.00 до 20.00) – соединение Луна–Венера. Возможно появление или обострение радикулита, болезней почек, мочевого пузыря, поджелудочной железы, головные боли. Берегите от переохлаждения область таза, откажитесь от алкоголя, жирной, острой и соленой пищи.

12 (пик с 21.00 до 23.00) – соединение Луна–Сатурн. Не исключено обострение геморроя, воспалительно-инфекционных заболеваний мочеполовых органов, мочеточников. Весьма вероятно обострение остеохондроза, появление болей в суставах. Остерегайтесь травматизма, переохлаждения, тяжелых физических нагрузок. Не употребляйте тяжелую и жирную пищу, откажитесь от алкоголя.

14 (пик с 14.00 до 16.00) – новолуние, солнечное затмение, соединение Луна–Меркурий, Меркурий переходит в знак Скорпиона. Не исключены проблемы с печенью, легкими, кровеносной и нервной системами, с венами и седалищным нервом. Рекомендуются не перегружать печень жирной пищей, соблюдать диету, беречь нервную систему.

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

Галина УШАКОВА



ВАШЕ ПРАВО

>> ОСПОРИТЬ ОТКАЗ В ВЫДАЧЕ БОЛЬНИЧНОГО МОЖЕТ ВРАЧЕБНАЯ КОМИССИЯ

Вопрос с пометкой SOS



Мы продолжаем начатый в предыдущих номерах (см. № 41 «АиФ. Здоровье») спецпроект по повышению юридической грамотности наших читателей, составленный из ответов на ваши письма ведущих медицинских юристов нашей страны.

Страсти по больничному

? Врач в поликлинике не выписала мне больничный лист. Пришлось тащиться на работу, хотя самочувствие у меня было ужасное. Скажите, в каких случаях врач имеет право отказать в выдаче больничного листка? И что делать, если больничный необходим, а врач его не выписывает?

Марина, Московская обл.

На вопросы отвечает президент Национального агентства безопасности пациентов, член Общественного совета при Росздравнадзоре, директор Дирекции прав застрахованных и экспертизы качества медицинской помощи страховой компании «Росгосстрах-Медицина» Алексей СТАРЧЕНКО:



— Режим труда и отдыха определяется врачом, исходя из состояния здоровья пришедшего к нему на прием пациента. Если врач считает, что пациент трудоспособен и может посещать работу, в выдаче больничного листка он вправе отказать. Если же пациент не согласен

с решением врача и уверен, что по состоянию здоровья на работу он пойти не может, он должен написать заявление на имя главного врача, на основании которого назначается врачебная комиссия, призванная определить степень трудоспособности данного пациента. Ее решение можно обжаловать в страховой компании. Но опыт показывает, что врачебная комиссия, как правило, подобные жалобы удовлетворяет: раз человек решился на этот шаг, значит, он действительно уверен в своей неработоспособности. Для подстраховки вы можете параллельно обратиться в другое лечебное учреждение, где зафиксируют ваше состояние, что станет дополнительным козырем.

Помощь без границ

? У моего мужа во время командировки прихватило сердце. Придется ставить кардиостимулятор. Скажите, можно ли получить дорогостоящую медицинскую помощь за пределами постоянного места жительства?

Валентина, Москва

— Конечно. Экстренная неотложная помощь (а у вашего мужа именно такая ситуация) оказывается в полном объеме и бесплатно, независимо от местонахождения застрахованного гражданина и наличия у него при себе полиса обязательного медицинского страхования. Если же речь идет о плановой медицинской помощи, необходимо иметь

при себе полис ОМС и направление от лечащего врача.

Если возникает ощущение, что вас «футбоят» или оказывают ненадлежащую помощь, необходимо звонить в территориальный фонд ОМС, который осуществляет экспертизу медицинской помощи иногородним гражданам.

Полезное укрупнение

? Нашу детскую поликлинику объединяют еще с двумя, расположенными в нашем микрорайоне. Скажите, что даст пациенту это «укрупнение»?

Татьяна, Москва

Отвечает директор Департамента развития медицинской помощи детям и службы родовспоможения Минздрава России Елена БАЙБАРИНА:



— В системе здравоохранения России вот уже второй год проходит полномасштабная модернизация.

Медицинские организации переоснащаются современным медицинским оборудованием, проводится ремонт и реконструкция зданий, повышается структурная эффективность их лечебных и диагностических подразделений, оптимизируется коечный фонд стационаров.

Централизация амбулаторно-поликлинического звена позволит пациентам пользоваться лечебно-диагностическим потенциалом сразу всех подразделений (поликлиник), которые войдут в состав объединенного учреждения.

Выдать должны

? Имею ли я право получить выписку из истории своей болезни, а также рентгеновские снимки? Мне они необходимы для консультации с другим специалистом. И что делать, если врач их не дает?

Валентин, Ижевск

Отвечает профессор факультета государственного и муниципального управления НИУ-ВШЭ Михаил КОВАЛЕВСКИЙ:



— Согласно пункту 4 статьи 22 Федерального закона «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», пациент либо его законный представитель имеет право непосредственно знакомиться с медицинской документацией, отражающей состояние его здоровья, и получать на основании такой документации консультации у других специалистов. Пунктом 5 данной статьи также предусмотрено, что эти лица имеют право на основании письменного заявления получить отражающие состояние здоровья медицинские документы, их копии и выписки из медицинских документов.

Таким образом, если вы подадите соответствующее заявление о предоставлении выписки из истории болезни и медицинских документов (рентгеновских снимков), руководителю медицинской организации, где вам оказывалась медицинская помощь, то вам обязаны будут их выдать.

Куда обратиться?

? Что делать, когда приходится платить за те медицинские услуги, которые должны оказываться бесплатно?

Александр, Можайск



Отвечает директор Финансово-экономического департамента Минздрава России Наталья ХОРОВА:

— Защита прав в сфере охраны здоровья относится к полномочиям региональных органов государственной власти в сфере охраны здоровья. Вместе с тем надзор и контроль за исполнением обязательных требований российского законодательства в области защиты прав потребителей,

а также в области потребительского рынка возложен на Федеральную службу по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.

Таким образом, при нарушении прав в сфере охраны здоровья, предоставляемых в соответствии с российским законодательством, следует обратиться в региональный орган управления здравоохранением или в управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека в своем регионе.

КОМЕДИЯ

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ТЕЛЕКАНАЛ
ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ КОМЕДИЙ

"СТОП! СНЯТО!"

СКАЖИ И ЛЕТИ В ГОЛЛИВУД

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

Подробнее на сайте: www.comediatv.ru

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

+16

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

реклама





ЧИТАТЕЛЬ ЛЕЧИТ ЧИТАТЕЛЯ

>> РЕЦЕПТЫ ИЗ КОНВЕРТА

Поможем друг другу!

Дорогие читатели!

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

Самые интересные письма мы опубликуем на страницах нашей газеты.

Гладкая кожа

Для того чтобы увлажнить и разгладить сухую кожу, подойдет такой рецепт:

- 1 спелый банан смешайте с 1 ч. ложкой сливок. Нанесите на лицо на 15–20 минут, после чего смойте теплой водой. Рекомендуются провести курс из 20 масок – каждый день или через день.
- Асделать кожу более эластичной поможет бананово-яичная маска. Приготовьте смесь из 1 банана, яичного желтка и 1 ч. л. сметаны. Нанесите на лицо на 15 мин. и смойте теплой водой.

Ольга, Самара

Полюбите черемшу



Черемшу любят многие, но далеко не все знают, что при помощи этой травки можно лечить различные заболевания. Вот мои любимые рецепты:

- Настойка из черемши. Свежие листочки измельчите и залейте водкой (на одну часть листьев четыре части водки) и настаивайте в темном месте в течение 5–7 дней. Настойку применяют для растирания при ушибах, радикулитных и других болях. Кроме того, ее пьют 2–3 раза в день по 30–40 капель в качестве антисклеротического и тонизирующего средства.
- От простуды пьют сок черемши – по 20 капель два раза в день во время еды.

Ирина П., Тольятти

Спина не болит!

Давно мучаюсь остеохондрозом, поэтому выработала несколько способов борьбы с ним:

- Отвар зверобоя. 2 ч. ложки сухой измельченной травы залейте стаканом воды, доведите до кипения, охладите, процедите и принимайте холодный отвар по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.
- Растирание редькой. 3 ст. ложки натертой мякоти смешайте с 2 ст. ложками меда и 1 ст. ложкой водки. Полученной смесью растирайте больное место.
- Компресс из капусты. Листья свежей капусты обварите кипятком и приложите к больному месту. Сверху положите целлофан и обмотайте шерстью. Через 20 минут компресс можно снять.



П. Новикова, Саранск

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Лаура Пленкина:

– Я, пожалуй, как никто другой из нашей группы, близка к народной медицине, потому как моя бабушка сама создавала рецепты, передавала их по наследству маме, а та уже делилась народной мудростью со мной. Так что в нашей семье все привыкли только к «бабушкиным» рецептам.

Чтоб не простудиться

- При первых признаках простуды заварите 1,5 ст. ложки сухих цветков липы стаканом кипятка, дайте настояться 20 минут и процедите. Выпейте липовый отвар перед сном. Он поможет пропотеть и избавиться от простуды еще до того, как заболевание начало развиваться.

Лариса Н., Курск



«Пьяная» маска

В одном из прошлых номеров «АиФ. Здоровье» прочитала письмо с просьбой поделиться хорошим средством для укрепления шевелюры. Улучшить состояние волос можно при помощи такого рецепта:

- 30 г водки, 1 ч. ложка лимонного сока и 1 стакан крепкого зеленого чая. Смешайте все компоненты. Этот состав обильно нанесите на промытые волосы и не смывайте. После 3–4 процедур волосы будут менее сальными.

Валентина, Москва

Прошу совета!

Секс вне расписания

Мужчина не должен заставлять женщину ждать

Для молодых и зрелых мужчин в сексе главное – количество, для молодых – качество. Что это значит и как эту проблему решить?

Опросы показывают, что большая часть мужчин до 40 лет, а именно 52,2% (см. Нашу справку), хотят иметь секс чаще, чем в реальности. Но потом их предпочтения меняются, и с возрастом количество переходит в качество: после 60 лет для 71% представителей сильного пола главное в сексе – доставлять удовольствие женщине в любое время, когда возникнет близость. Другими словами, они придают особое значение спонтанности секса. Интересно, что по признанию представителей сильного пола инициаторами в таких случаях часто бывают не они.

«Если женщина просит...»

Понятие «слабый пол» сегодня теряет смысл, правильное было бы его обозна-

чить, как инициативный пол. Ничего не поделаешь, гендерные роли в обществе меняются. И с этим, кстати, безоговорочно согласны 36,5% мужчин (это очень много), и только каждый десятый по традиции ещё считает, что инициатива должна исходить от мужчин.

Чуть ли не половина представителей сильного пола (45%) ощущает давление со стороны своих партнёрш, которое сказывается на их сексуальных способностях. Им кажется, что женщины ожидают от них больше, чем они могут им дать. Это касается как секса, так и прочих отношений. Спутница жизни желает видеть в своём мужчине обходительного мужа, успешного бизнесмена, заботливого отца. И при всём этом он должен быть ещё и замечательным любовником в постели. В результате мужчина как бы всё время желает «удовлетворить ожидания партнёрши» и одновременно испытывает «боязнь реакции

партнёрши после секса». Конечно, такая хрупкая психологическая конструкция чревата сексуальными проблемами. Но уйти от неё нельзя, она сформирована и принята современным обществом.

Роль секса в нынешней жизни очень велика, и об этом нам постоянно напоминают СМИ – огромная часть социальной информации, реклама, вся мода, гламур и даже просто здоровый образ жизни так или иначе завязаны на эротике. Постоянно идёт жонглирование явными и скрытыми сексуальными символами, и человечество приняло эту игру. Как результат – очень большое значение секса в нашей жизни и неудовлетворённость им.

Спонтанная любовь

Но, с другой стороны, современная медицина сделала очень много, чтобы мужчины и, конечно, их партнёрши были удовлетворены сексом. Ещё никогда не было таких препаратов, как сегодня, которые помогали бы практически всем, независимо от возраста и болезни. Более того, уже есть именно такие лекарства, о которых многие мужчины мечтают (см. инфографику). Многие ещё не знают об этом, но уже есть препараты, начало действия которых не нужно подгадывать к моменту интимной близости, таблетка растворяется во рту менее чем за минуту и ее не нужно запивать водой. Одним словом, это эффективные лекарства, которые можно принять незаметно для партнёрши в любое время и даже непосредственно перед половым актом. То есть, они позволяют сохранить то, что так ценится в сексу-



Реклама

альных отношениях, – спонтанность. Вы помните, что это одно из важнейших качеств для мужчин в возрасте?

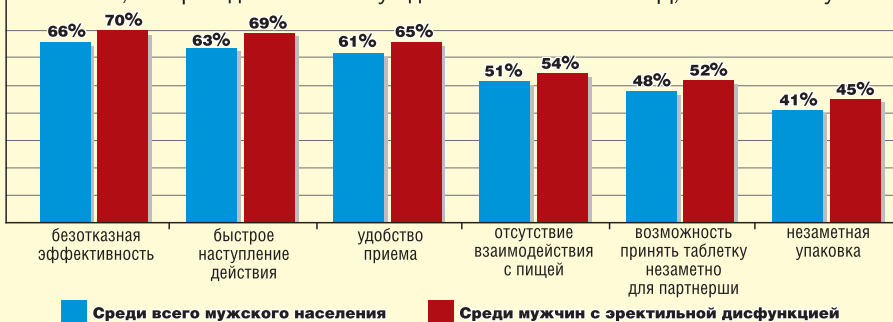
И чтобы решить эти проблемы, достаточно просто обратиться к врачу. Но, как показывают опросы, для многих это тяжелейший шаг. Как на него решиться? Для начала можно инкогнито проконсультироваться на сайте www.prodlisex.ru или сделать анонимный звонок по телефону доверия по вопросам мужского здоровья **8-800-200-10-15** (звонок бесплатный по всей России). Нужно только начать, ведь решение любой проблемы начинается с первого шага.

Наша справка

Все цифры в статье взяты из большого международного опроса по половой жизни мужчин SatisFACTS (название опроса говорящее, оно отсылает нас к английскому слову «удовлетворение» – satisfaction). Он проводился в шести странах (Бразилия, Канада, Германия, Италия, Россия, Турция), и в нём участвовали более 6 тыс. мужчин от 18 до 75 лет (страдающих и не страдающих ЭД). Опрос проводился в 2011 году компанией «GfK» и финансировался компанией «Байер».

Идеальная таблетка, какая она?

Качества, которые должны быть у идеальной таблетки от ЭД, по мнению мужчин:



Примечание: цифры указывают процент мужчин, для которых это качество является важным.



ПСИХОЛОГИЯ

>> ПОУЧИТЕЛЬНЫЕ ИСТОРИИ ПРО СОБАК И ПРО ЛЮДЕЙ

То, как мы общаемся
со своими питомцами,
говорит о нас больше,
чем мы рассказываем
о себе сами.

ВИКТОРИЯ Стилвелл из знаменитого ТВ-шоу «Я или собака» не боится открыть незнакомую дверь, за которой живет чужой питбуль или мраморный дог. Она специалист по собакам, по самым трудным из них. Глядя, как она их воспитывает, понимаешь: это же чистая педагогика.

Хотя бы измените поведение

90% проблемных собак – мальчики. Это у них – агрессия, постоянное половое возбуждение, желание командовать парадом и просто дурь. Проблемы сучек в сравнении с этим – мелочь: запуганность, вороватость или обжорство на нервной почве.

Когда к собакам приглядишься, видишь – и в самых отвязных кобелях нет ничего проблемного, кроме их хозяев. Один хозяин слишком мягкий, другой – непоследовательный, третий – глупый, эти последние – самые многочисленные, с такими собаки хуже всего справляются. Виктория понимает, что людей не переделает. Поэтому не предлагает

Чистая педагогика

им поумнеть, а только хотя бы изменить поведение: ходите медленнее, говорите громче, если не хотите, чтобы питомец гадил на стол, притворялся глухим или выгонял вас из кровати.

Кто тут муж?

Показали одного малыша породы карликовый шпиц, который выжил из супружеской кровати огромного пожарника – мужа хозяйки. Пожарник, и так нечасто ночующий дома, униженно и неуверенно шел к своей кровати, откуда на него зыркали два злых собачьих глаза. А у жены рука не поднималась выгнать «ее бэби» из постели. Бэби этот и днем к маме никого не допускал – ни детей, ни гостей.

Виктория, поговорив с собакой, перевела всем, что малыш думает: это он тут муж и домохозяин. Пожарник оторопел, разозлился, закрыл дверь перед носом пса. Тот, кстати,

недолго переживал и скребся – может, ему самому давно надоели эти игры в постели с мамой. В общем, под присмотром тренера все было нормально: собака спала на коврик, пожарник в кровати. Но думаю, когда Виктория ушла из этого дома, все стало как прежде, маму ведь это устраивало, и как по-другому выгнать пожарника из кровати?

Жаль мальчика, хотя шпиц – не моя любимая порода.

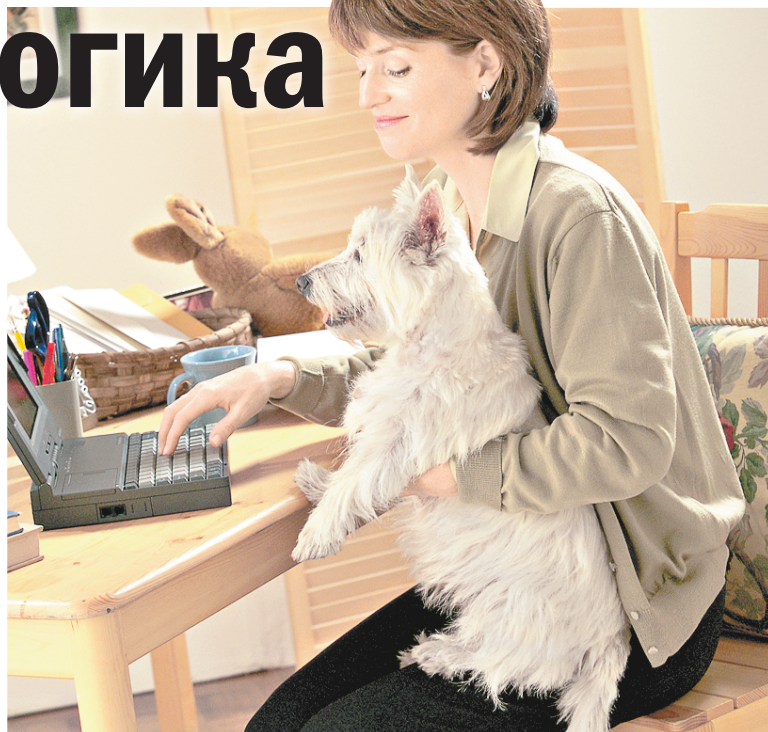
Творческая семья

Напоследок еще про боксера. Ему досталась творческая семья: дочь на барабанах играет, мать романы пишет, бабушка – тоже личность. Мама из приюта привела этого взрослого боксера, и он пришел в экстаз от всех членов творческой семьи, особенно от бабушки. Тот даже сказал дочери:

– Пока эта животина в доме, я к вам приходить не буду!

Понять можно – как только дед на порог, боксер насккивает на него, заваливает, проявляя неуважение к возрасту, зовет играть.

Все в этой семье с боксером много разговаривали, просили его взять себя в руки. А у того и рук-то нет, только ноги, и он ими сучил беспрестанно.



Виктория долго разговаривала со всеми членами семьи, а бабушке посоветовала стать скучным.

– В моем возрасте скучным быть легко! – сказал дед, и прикинулся деревом. Не отмахивался от боксера, не замахивался на него палкой, не ругался. И знаете, боксер успокоился, отстал от деда, увлекся мухой.

Потом скучной просили прикинуться маму. Она переживала, как боксер отнесется к ее неожиданной холодности, не обидится ли. Еле уговорили,

и еще просили с ним поменьше разговаривать, боксер от многословия впадал в пьяное веселье. Ему только два слова нужны были для покоя: «место!» и «ко мне!».

...От Виктории Стилвелл еще много историй поучительных, не пересказать. Про собак, а на самом деле, конечно, про людей, которым себя еще надо воспитывать и воспитывать, даже если они давно не дети.

Катерина СКОРОДИНСКАЯ,
наш специальный
корреспондент в США

УЛУЧШИТЬ ЭРЕКЦИЮ ПОМОГУТ СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕПАРАТЫ

По статистике, около 150 миллионов мужчин в мире испытывают проблемы с эрекцией. В России, по приблизительным данным, их насчитывается около 10 миллионов.

ОДНАКО к врачам со столь деликатной проблемой обращаются менее, чем в 10% случаев, хотя большинству их потенциальных пациентов, как уверяют сами врачи-андрологи, нужно достаточно простое лечение.

Хотите убедиться, что медицина действительно продвинулась в этом направлении? Надеемся, что краткий исторический экскурс методов терапии эректильной дисфункции развеет ваши сомнения.

Методом проб

Родись вы в XVIII–XIX веке, лечение половой слабости ограничилось бы стимулирующими веществами природного происхождения – афродизиаками. Наиболее известный афродизиака того времени, особенно любимый маркизом де Садом, – «шпанская мушка», вызывающая сильное сексуальное возбуждение, однако грозящая воспалительным процессом мочевого пузыря и болезнью почек в случае превышения дозы...

Конец XIX века ознаменовался вниманием к возможностям животного мира.

Деликатная проблема: история преодоления



В 1889 году французский врач Ч. Э. Броун-Секар сделал себе инъекцию вытяжки из яичек собак и морских свинок, после чего отметил улучшение физической и умственной работоспособности, облегчение мочеиспускания и избавление от запора. Такой результат привел к многочисленным попыткам создания различных «эликсиров молодости» – что в итоге явилось предпосылкой к открытию тестостерона в 1935 году в Голландии! Правда, выяснилось, что его дополнительное введение вовсе не влияет на эректильную дисфункцию у пациентов с нормальной выработкой

гормонов, однако помогает при лечении мужчин с недостаточным уровнем тестостерона...

Радикальное решение

Далее ученые сосредоточили свое внимание непосредственно на самом «забарахлившем» органе. В 1936 году впервые для восстановления эрекции была успешно проведена операция по протезированию полового члена с использованием реберного хряща. Но на сегодняшний день хирургическое вмешательство (уже не с хрящом, а с силиконовым протезом) является радикальным методом лечения эректильной дисфункции и рекомендуется лишь

в тех немногих случаях, когда нарушения эрекции вызваны необратимыми причинами.

В то же время, примерно в 1930-х годах, началось применение инъекций сосудорасширяющих препаратов в пещеристые тела полового члена. Но, усиливая приток крови к половому члену и вызывая эрекцию, данный укол приводит к эротической стимуляции независимо от степени сексуальной привлекательности половой партнерши, что сопряжено с массой проблем.

Другой не совсем адекватный метод лечения эректильной дисфункции был изобретен все в те же 30-е: эрегирование полового члена, помещенного в вакуумный цилиндр, удержание эрекции с помощью наложения у основания полового члена специального сжимающего кольца, ограничивающего венозный отток. Первый образец, более продвинутое устройство которого выпускаются и сейчас, был создан из... велосипедного насоса (цилиндр) и клапана от шины для грузового автомобиля...

Взвешенный подход

Настоящий прорыв в лечении эректильной дисфункции произошел лишь в конце XX века, благодаря случайному, но революционному открытию группы препаратов ингибиторов ФДЭ 5-го типа, которые

действительно дают гарантированный результат – комфортную сексуальную жизнь (Динамико, Сиалис и т.д.). Точкой отсчета послужило испытание в 1992 году нового сердечного препарата, в ходе которого исследователи отметили, что у многих больных он приводит к развитию своеобразного «побочного эффекта» – улучшению эрекции. В результате этого открытия в апреле 1998 года для клинического применения и был одобрен первый препарат силденафила цитрат – «Виагра».

Сейчас на нашем рынке появляются качественные препараты нового поколения – на основе все той же проверенной молекулы силденафила, но с модифицированным действием, как, например, израильский препарат «Динамико» по весьма доступной цене (в 2–3 раза ниже аналогов).

Исследования показывают, что в большинстве случаев расстройство эректильной функции часто имеет психологические причины, даже одна неудача в прошлом подчас рождает психологическую неуверенность. И самый простой способ от нее избавиться – один удачный половой акт. Каким способом воспользоваться, решать вам, предварительно посоветовавшись со специалистом.

Таисия ПЕТРОВА



ГОСТЬ НОМЕРА

>> АКТЕР УСПЕШНО СОЧЕТАЕТ СЪЕМКИ В КИНО И ЮВЕЛИРНОЕ ДЕЛО

Константин КРЮКОВ всегда

элегантен и обаятелен.

Родившись в семье творческой, он мог бы почивать на лаврах, но предпочел выбрать путь познания и не скрывает, что готов осваивать новые творческие профессии.

Жажда творчества

– У вас множество увлечений – живопись, плавание, фотография, ювелирное дело. Как вас на все хватает?

– Мне сложно выбрать что-то одно, для меня каждое направление – мое детище, которое невозможно судить и оценивать.

– Зато другие оценивают и применяют на себя созданные вами ценности...

– Да, я занимаюсь производством ювелирных украшений. С моим партнером Альбертом Кингсли мы занимаемся эксклюзивными персональными вещами, которые делаем на заказ. Примерно раз в год выпускаем коллекцию для продажи в лучших торговых местах Москвы.

– Вы сами носите свои украшения?

– Только часы, запонки и крест. Носить свои украшения у ювелиров не принято.

– Все же зрители знают и любят вас как человека публичного. Что ждет ваших поклонников?

– Много интересных проектов! После окончания съемок в картине «Лучшая девушка Кавказа» я приступил к записи нового телевизионного проекта «Звезды

Константин КРЮКОВ:**«Для вдохновения необходимо одиночество»**

и мистика» на ТВ3, где дебютирую в роли ведущего. Почти со всеми героями программы я знаком лично, слежу за их творчеством. Мне было интересно попробовать работать на телевидении, тем более в передаче о кино. Это полезный опыт.

– Какое занятие помогает вам расслабиться, успокаивает?

– Пишу картины! Но я бы сказал, что это – профессиональное хобби. Они все сделаны профессионально. Для вдохновения мне необходимо одиночество. А когда человек долго один, он начинает немножко меняться. Если в этот момент он начинает рисовать, то это его целиком и полностью захватывает, и он не перестает думать об этом ни на минуту. Рождаются образы, взаимосвязи, фигуры. Я рисую в основном в Европе, потому что в Москве я не могу уединиться, вокруг меня все время что-то происходит.



Фото из личного архива

традиционными и современными требованиями жизни.

– А понимание счастья мужчины отличается от понимания счастья женщины?

– Счастье каждый понимает по-своему. Самое распространенное определение счастья – это ощущение полноты жизни. А условия этого удовлетворения для каждого опять-таки свои. Для кого-то это положительные эмоции, здоровье психическое и физическое. Для кого-то – богатство, собственная значимость, власть, компетентность. А для кого-то – благополучная семья, любовь, творчество, самовыражение, общение и т. д. Вероятно, каждый из нас к этому перечню сможет добавить еще и свои факторы счастья. А рецепта его достижения нет ни у кого, и я не исключение.

– Сейчас в вашей жизни есть новая любовь. Встретив Алину впервые, сразу поняли, что она и есть единственная?

– То, что я почувствовал, впервые увидев Алину, словами объяснить невозможно. Сработало подсознание: «мой человек». Мы выбрали друг друга несмотря на то, что,

Три вещи никогда не возвращаются:
Время, Слово,
Возможность

– Любите путешествовать?

– Очень! Мне нравится бывать на Востоке. Я обожаю Китай, был там много раз. А после съемок в фильме «На крючке» влюбился в Таиланд...

Искусство развода

– Вы разведены. Опыт лег в копилку отрицательных эмоций?

– Брак – это прекрасно! (Смеется.) Наверное, должно пройти время, чтобы можно было посмотреть на все со стороны, без эмоций, спокойно. Но я рад, что у нас с Женьей (бывшая жена Кости. – Авт.) сохранились хорошие отношения. У нас есть прекрасный ребенок. Дети не должны страдать от ошибок взрослых. Наша общая дочь Юлия должна понимать, что родители любят ее бесконечно, вне зависимости от других обстоятельств.

– Каких принципов в воспитании дочери Юли вы придерживаетесь?

– Я бы мечтал быть таким отцом, как мой. Очень либеральным. У папы был трюк: он мне никогда ничего не запрещал. Наоборот, даже педальировал, чтобы я сделал что-то неправильное и понял, насколько это глупо.

– Часто ли удается видеться с ней?

– Когда я в Москве, видимся часто. Если я на съемках, это проблематично, но все равно выкраиваем время на встречу.

Мужское счастье

– Современные мужчины такие же, как мужчины начала XX века?

– Сегодня их жизнь сложнее, чем когда-либо! Сильный пол пытается по-новому определить мужественность, балансируя между

по мнению многих, я из одного мира, а она из другого. По призванию и образованию я – актер и ювелир. Алина по образованию – юрист. Возможно, залог наших отношений как раз в том, что мы оба учим друг друга чему-то новому, открываем иные перспективы и возможности для роста.

– Вы романтичны по натуре и в поступках?

– Говоря о романтике, люди часто имеют в виду букеты цветов, прогулки под зонтиком с чтением стихов... Я этим не особо увлекаюсь, потому что считаю это немного пошловатым. Я знал, что у Алины была давнишняя детская мечта – попасть на бал. Я не любитель танцевать, но, когда нас пригласили стать дебютантами на Благотворительном балу в Казахстане, сразу принял это предложение и самостоверженно месяца полтора ходил на занятия. Это было и сложно, и трудно, и утомительно – словом, все самое некомфортное для мужчины. Но оно стоило того! Когда мы в центре огромной залы одни танцевали первый вальс вечера под взглядами сотен людей, я увидел светящиеся радостью глаза и счастливую улыбку Алины и понял, ради чего были мои страдания! Вот это и есть романтика – делами дарить моменты счастья любимой!

– Могли бы вы назвать три вещи, которые точно знаете о жизни?

– Три вещи никогда не возвращаются обратно – Время, Слово, Возможность. Поэтому стараюсь не терять времени, выбирать слова, не упускать возможность.

Беседовала
Светлана МАРГОЛИС

**ТЕЛЕКАНАЛ
«ПСИХОЛОГИЯ21» –**

это столкновение различных взглядов на проблемы и пути их решения, это поиск собственной философии и путей раскрытия личностных возможностей.

➤ В центре внимания телеканала «Психология21» – человек и истории его взаимоотношений (иногда счастливых, иногда трагических) с самим собой, близкими людьми, обществом и окружающим миром.

➤ Территория вещания: Россия, СНГ, страны Балтии.

➤ Для подключения к телеканалу «Психология21» обращайтесь к местным операторам кабельного и спутникового телевидения.

ПСИХОЛОГИЯ
21

18+



129110, Москва,
ул. Щепкина, 51/4 стр.1
Телефон: +7 (495) 229-63-78
Факс: +7 (495) 229-63-65
www.tv-stream.ru

СТРИМ
ТЕЛЕКОМПАНИЯ

реклама

1 Варикоцеле: еще один варикоз?

Three avocados are shown. Two are whole, with their characteristic bumpy green skin. The third is cut in half, revealing a large, smooth, brown pit and a creamy, light green interior. The avocados are resting on several large, green, glossy leaves. The background is white with vertical orange stripes.

2 Средство от многих болезней

Зубная щетка ПЛЮС НИТЬ

4 Температура? Не спешите сбивать!

До приезда врача принимать жаропонижающее стоит не всегда. Ведь высокая температура зачастую помогает организму противостоять недугу. Куда полезнее при жаре обильное питье и доступ свежего воздуха. Можно до приезда врача протереть тело водой с уксусом или спиртом. Кроме того, высокая температура – это одновременно и подсказка для врача (тип лихорадки помогает быстрее сориентироваться в диагнозе).

Отпечатано в типографии
ОАО «Издательская фирма "Восточная звезда"», 123007, г. Москва,
Хорошевское шоссе, 38.
Тел. (495) 941-21-20.
<http://www.redstarph.ru>
Заказ №4689
Время подписания 02.11.2012 г.
Номер подписания в печать:
по графику - 16.00, фактическое - 16.00.
Дата выхода в свет 08.11.2012 г.
Тираж 450 456 экз. Цена свободная.
Перепечатка из «АиФ. Здоровье» допускается
только с письменного разрешения редакции

Внимание! Не переплачивайте за лекарства!

Аптеки оптовых цен

16 800 нужных вам препаратов в розницу по оптовым ценам!

www.gorzdrav.org



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

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

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

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

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

МО, г. Ногинск, Советской Конституции улица, 2а, с. 1
М. «Отрадное», Декабристов улица, 21
М. «Первомайская», Верхняя Первомайская улица, 43
М. «Перово», Зеленый проспект, 1а
М. «Петровско-Разумовская», линии Октябрьской железной дороги улица, 1, к. 2
М. «Пражская», Чертановская улица, 48а
М. «Проспект Вернадского», Удальцова улица, 73
М. «Римская», Рогожский Вал, 2/50
М. «Рязанский проспект», Рязанский проспект, 66
М. «Савеловская», Бутырская улица, 9, к. 2, с. 2
М. «Свиблово», ТЦ «Чукотка», Снежная улица, 16, к. 1
М. «Свиблово», Снежная улица, 27, к. 1
М. «Сокол», Волоколамское шоссе, 3
М. «Спортивная», Кооперативная улица, 2, к. 14
М. «Строгино», Талинская улица, 17, к. 1
М. «Строгино», Строгинский бульвар, 7, к. 1

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

Открытие в декабре:



Миссис Москва
Кристина КОЛГАНОВА

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

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

Огромное спасибо!

Благодарственное письмо
Кристины Колгановой

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

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

ЦЕНЫ НА САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ПРЕПАРАТЫ

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

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

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

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

Реклама

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ