

**ГАДЖЕТЫ
УХУДШАЮТ ЗРЕНИЕ на 37%**

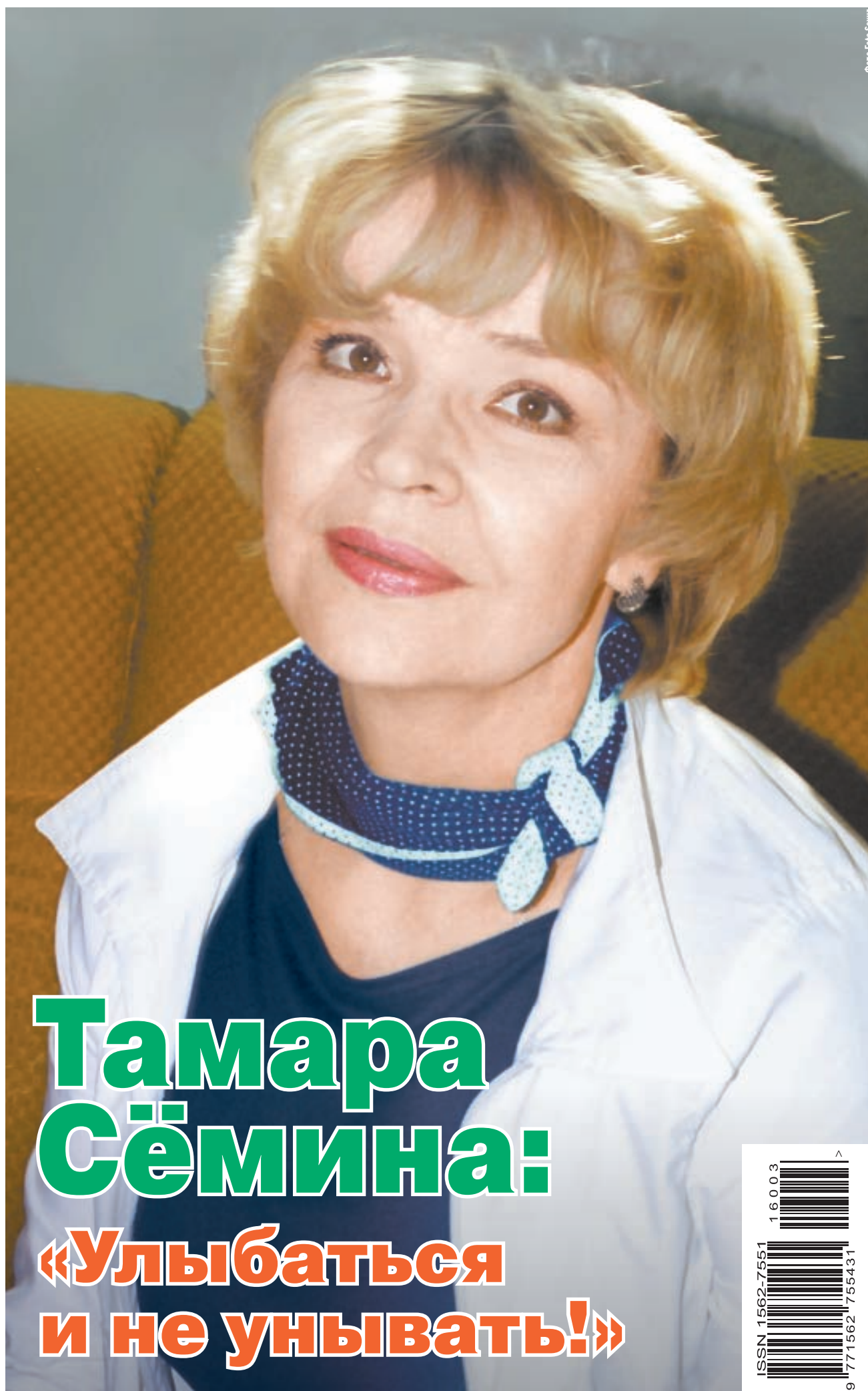
№ 3 (1085), 2016 / 19 – 25 ЯНВАРЯ

ВЫХОДИТ ЕЖЕНЕДЕЛЬНО / 16+

ИФ

ЗДОРОВЬЕ

ГАЗЕТА О САМОМ ЦЕННОМ



**Тамара
Сёмина:**
**«Улыбаться
и не унывать!»**

Фото: Foto Sova



**Отчего
в России мало
рожают**

с.3

**Как избежать
проблем
со слухом**

с.6

**Чего нельзя
делать
с обмороженной
рукой**

с.10

**Чем
питаться,
чтобы хорошо
выглядеть**

**РАЗНОЦВЕТНЫЙ
РАЦИОН**



с.12

**Почему дача
продлевает
жизнь**

с.21

ПЕРВЫЙ ЧИТАТЕЛЬ

**писатель
АННА
ЛИТВИНОВА**

**НЕ ПЕРЕЕДАЕТ,
ЗАНИМАЕТСЯ
БОЛЬШИМ
ТЕННИСОМ
И ЙОГОЙ**





НОВОСТИ НЕДЕЛИ

ПРОФИЛАКТИКА

Прогулки ради стройности

Пешие прогулки – лучший способ сбросить лишний вес, считают американские медики. Такие прогулки развивают дыхательную и сердечно-сосудистую системы, улучшают способность организма усваивать кислород, ускоряют и налаживают обмен веществ. Пешие прогулки не требуют специального места для занятий или тренажёров, как и специально отведённого времени.

Один из способов увеличить физическую активность – добираться на работу пешком или хотя бы выйти из транспорта на пару остановок раньше. Заниматься такой физкультурой можно даже во время шопинга, прогуливаясь от магазина к магазину. Полезно полностью или частично отказаться от лифта: подъёмы и спуски по лестнице – одно из наиболее энергоемких упражнений.

ИЗОБРЕТЕНИЕ

Линзы-предсказатели

Умные контактные линзы могут предсказывать вероятность простудных заболеваний у носящего их человека, говорят британские учёные из Университета Бангор.

В слёзной жидкости так же, как в слюне и выделениях из носа, содержится иммуноглобулин А (SIgA) – антитело, которое «держит первую линию обороны» при атаке нашего организма вирусами и бактериями. С помощью умных линз специалистам удалось проанализировать уровень антител в слёзной жидкости испытуемых. Оказалось, что у людей с низким уровнем антител в слёзной жидкости вероятность простудных заболеваний повышена в 10 раз.

Исследователи надеются создать линзы, которые будут усиливать иммунную защиту человека.

ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

Защита от рака?

Ежедневное потребление магния – эффективный метод профилактики рака поджелудочной железы, утверждают американские исследователи из Университета Индианы и Школы общественного здравоохранения Блумингтона.

Оказывается, снижение потребления магния на 100 мг в день вызывает рост случаев рака поджелудочной железы примерно на четверть, а увеличение является эффективной профилактикой рака. Исследование также показало, что воздействие магния на состояние поджелудочной было одинаково положительным в любом возрасте и у людей с любым весом. Причём было не важно, получал человек магний с продуктами питания или принимал этот минерал дополнительно в виде пищевых добавок.

ИНТЕРЕСНО



Хаос рождает идеи?

Порядок на столе подталкивает человека к правильному питанию и заставляет быть щедрым, а беспорядок порождает творческие идеи, выяснили учёные из Университета Миннесоты.

Исследователи попросили добровольцев заполнить анкеты в офисах за абсолютно чистыми рабочими столами или столами, заваленными бумагами и канцелярскими товарами. Перед уходом добровольцам предложили пожертвовать деньги на благотворительность и взять кусочек шоколада и яблоко. Оказалось, что добровольцы, заполнявшие анкету в офисе, где царил порядок, чаще жертвовали много денег и выбирали яблоко в отличие от тех, кто работал в беспорядке.

Однако когда участников попросили придумать новое применение шарикам для пинг-понга, добровольцы, которые заполняли анкету в беспорядке, выдвинули больше интересных идей.

ПРОЕКТ

Подделки исключаются

Пилотный проект оформления виртуальных больничных листов запустили в трёх регионах России. С 2017 года электронное оформление больничных станет повсеместным.

Представители Фонда социального страхования пояснили, что электронные формы больничных листов облегчают ведение учёта, оформление выплат, а также освобождают врачей от ненужной бумажной работы. Исключается возможность подделки больничного, экономятся средства на ежегодную печать 40 миллионов бланков.



Комментирует гастроэнтеролог, доктор медицинских наук, профессор Первого московского государственного медицинского университета имени И. М. Сеченова Семён РАПОПОРТ:

– Утверждение, что потребление магния является эффективным методом профилактики рака поджелудочной железы, на мой взгляд, отвлекает внимание от истинных причин возникновения этого вида рака: ожирения, чрезмерного потребления жирной и острой пищи, длительного употребления большого количества алкоголя... Что касается норм употребления магния, трудно себе представить, чтобы люди их подсчитывали. Рекомендации больше есть зелени и орехов не вызывают возражений, если к этим продуктам у вас нет противопоказаний.

Учёные призывают людей, имеющих проблемы с поджелудочной железой, есть больше зелени и орехов, именно в этих продуктах содержится много магния.

ЭКСПЕРИМЕНТ

На рабочем месте

Пациенты с повышенным уровнем сахара, получающие лечение в рабочее время, эффективнее справляются с диабетом, утверждают учёные Государственного университета штата Огайо. Люди трудоспособного возраста проводят большую часть времени в офисе, именно поэтому программа медицинской помощи, применяемая к сотрудникам непосредственно во время работы, намного эффективнее врачебных рекомендаций «на бумаге». В ходе 16-недельного эксперимента сотрудники с преддиабетическим состоянием значительно улучшили своё здоровье. Регулярная разминка, контроль рациона в офисе и посещение еженедельных групповых занятий позволили им остановить развитие негативных симптомов. Сотрудники, которые следовали рекомендациям врачей прямо на рабочем месте, снизили массу тела на 5,5% всего за 3 месяца.

ЦИФРЫ НЕДЕЛИ

60% женщин хотя бы раз в год обращаются за медицинской помощью и только **40%** мужчин поступают так же, показало исследование, проведённое в 77 регионах России.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Морщины и подушки



Слишком мягкие подушки приводят к появлению ранних морщин и отёчности лица, утверждают американские врачи из Университета штата Северной Каролины. Это происходит из-за замедления кровообращения.

Также важен материал наполнителя подушки. Специалисты не советуют приобретать перьевые подушки, так как они часто становятся пристанищем пылевых клещей. А пылевые клещи входят в перечень самых распространённых факторов, провоцирующих аллергические реакции и болезни кожи. Поэтому самым оптимальным решением станет синтетический наполнитель, который более гигиеничен и лучше держит форму подушки.

ОПРОС

Любите ли вы зимние виды спорта?

- 45%** Да, лыжи, коньки, санки – это здорово, весело, связано с воспоминаниями о детстве
- 25%** Я вообще спорт не люблю, ни зимой, ни летом
- 16%** Нет, я люблю летний спорт: футбол, велосипед, купание в тёплом море...
- 14%** Любить-то я люблю, да где она, зима?



Всего в опросе приняли участие 6915 человек. Опрос проведён на сайте www.aif.ru по заказу еженедельника «АиФ. Здоровье»

КАРСИЛ®

ГЕПАТОПРОТЕКТОРНОЕ СРЕДСТВО РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

В Карсиле® Форте – больше силы и комфорта!

ТЕПЕРЬ БЕЗ РЕЦЕПТА!

ЗАЩИТИТ И ВОССТАНОВИТ ВАШУ ПЕЧЕНЬ

УДОБСТВО В ПРИМЕНЕНИИ

ТЕПЕРЬ ВМЕСТО 12 ДРАЖЕ ДОСТАТОЧНО 3 КАПСУЛ В ДЕНЬ

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

www.intersgroup.com



В среднем российская женщина рождает 1,77 ребёнка, а для простого воспроизводства нужно 2,15...

ЭТИ причудливые цифры, конечно, выглядят нелепо, когда речь заходит о радости материнства. И всё же они показывают: приобщаться к этой радости не только в третий, но и даже во второй раз наши соотечественницы не спешат, часто ограничиваясь рождением одного ребёнка.

Впрочем, нередко для этого есть веские причины – неважное состояние репродуктивной системы и неудовлетворительное общее состояние здоровья женщины после первых родов. Как изменить ситуацию?

Этот вопрос обсудили на конференции «Женское здоровье в современной перспективе».

Плата за прогресс



Заведующий кафедрой акушерства, гинекологии и репродуктивной медицины РУДН, доктор медицинских наук, профессор Виктор РАДЗИНСКИЙ:

– Проблемы рождаемости в России сегодня очень актуальны. И вот парадокс: сейчас у девушек, которым слегка за 20, состояние репродуктивной системы часто в более плачевном состоянии, чем у их мам, подбирающихся к 50 годам. Казалось бы, мать могла «накопить» и миому, и гипертонию, и диабет. Но у молодых этих заболеваний больше.

Дело в том, что мы живём в эпоху так называемого эколого-репродуктивного диссонанса. Сто лет назад у женщины за всю жизнь было около 40–50 менструаций. Всё остальное время она была беременна либо кормила грудью. А что мы имеем сейчас? Число менструаций в течение жизни выросло в 10 раз. Но женский организм к этому не готов – отсюда и обилие заболеваний.

Печально, но факт: мы расплачиваемся за слишком большой эволюционный скачок. Когда женщина стремится получить высшее образование, сделать карьеру, обеспечить себя материально – да, она обретает статус, экономическую независимость. Но зачастую теряет молодые годы – то время, когда шансы родить здорового ребёнка максимальны.

Свою пагубную роль играет и раннее начало взрослой жизни – как и во всей Европе, у нас оно в среднем приходится на 16 лет. При этом половые инфекции и ранние аборт – важнейшие факторы риска: они приводят к воспалительным заболеваниям репродуктивных органов, спайкам, нарушениям цикла, миомам и, естественно, к сложностям с будущими беременностями, к рождению больных детишек.

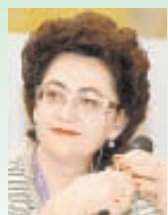
Кроме того, у современных женщин есть ещё одна фобия, которая ограничивает рождаемость. В обществе царит культ красоты и молодости. Дамы опасаются, что беременность и роды могут сделать их полными, непривлекательными, негативно повлиять на качество интимной жизни, вызвать те или иные осложнения. Однако современные подходы и технологии могут оказать существенную помощь в решении многих проблем. Важно о них знать и вовремя ими пользоваться.

Хватит и одного?

Почему женщины не хотят заводить много детей



Готовность – полугодовая



Профессор кафедры акушерства, гинекологии и репродуктивной медицины РУДН, доктор медицинских наук Марина ХАМОШИНА:

– Многие женщины сегодня крутятся как белки в колесе: работают на нескольких работах, заботятся о доме, муже, родителях, имеют общественную нагрузку. Немудрено, что общее состояние здоровья при такой жизни страдает, развиваются хронические заболевания. А когда наступает беременность, они могут приобретать характер неразрешимых проблем. Появляются осложнения, которые требуют постоянного наблюдения врача, приёма лекарств, госпитализации, разных вмешательств. В результате на свет нередко появляется слабый малыш, которого нужно интенсивно выхаживать. После этого решиться на второго и тем более третьего ребёнка женщина уже не в силах.

Однако этого можно избежать, если грамотно планировать беременность. Это означает, что готовиться к зачатию женщина и её партнёр начинают минимум за полгода. Оба идут к врачу, обследуются, делают прививки против инфекций, которые наиболее опасны для плода (краснуха, гепатит В, грипп). Если у женщин нет антител против герпеса, а партнёр – его носитель, проводится специальное лечение перед зачатием.

Перед беременностью важно укрепить слабые места организма

В подготовительные месяцы укрепляются и слабые места организма. Выявляются и пролечиваются очаги спящих инфекций, которые могут проснуться во время беременности и послужить причиной выкидыша или развития осложнений у плода.

Абсолютно всем женщинам за три-четыре месяца до зачатия нужно начать приём фолиевой кислоты. Это

реально защищает будущего малыша от возможных пороков развития. Ту же цель преследует и отказ от курения. Причём сделать это нужно за полгода до зачатия как будущей маме, так и папе. Не менее серьёзно стоит отнестись к алкоголю: безопасных доз спиртного для плода нет.

Уже на этапе планирования малыша ведите себя так, как будто беременность наступила: не принимайте лекарств, противопоказанных в этот период, питайтесь натуральной пищей, избегайте фастфуда, еды с консервантами. Тогда будет меньше проблем и с зачатием, и с вынашиванием, и с восстановлением после родов.

Естественное решение



Заведующая отделением Перинатального центра при ГКБ № 29 им. Н. Э. Баумана г. Москвы, акушер-гинеколог Юлия ИСАКОВА:

– Проблемы со здоровьем, которые могут возникнуть после родов, многих пугают. Но предотвратить их не так уж сложно – в этом помогает грудное вскармливание.

При кормлении грудью стимулируется сокращение матки. Благодаря этому она быстро уменьшается в размерах, сокращается объём послеродовых кровопотерь, предотвращается эндометрит. Во время полноценной лактации циклические процессы в организме приостанавливаются, а значит, не растут кисты яичников, миоматозные узлы, не прогрессируют эндометриоз и мастопатия.

К сожалению, в некоторых российских роддомах до сих пор сложно наладить этот процесс в связи с устаревшей организацией родов. Мамы и новорождённые лежат в разных палатах, младенцев приносят на кормление строго по часам, а в промежутках между «свиданиями» докармливают искусственными смесями. Прогрессивным, разумным женщинам мы советуем рожать там, где есть условия для совместного пребывания с малышом. Новорождённые здесь прикладывают к груди практически после первого вдоха в родильном зале, даже если было сделано кесарево сечение. После родов мамы и малыши неразлучно находятся

вместе, в одной палате. Мама кормит младенца только грудным молоком – пустышки, вода, искусственные смеси исключаются.

Те же правила важно соблюдать и при выписке домой в течение минимум полугода. Это вклад в здоровье не только крохи, но и самой женщины.

Щадящая коррекция

Заведующий отделением гинекологии и репродуктивной хирургии ГКБ № 29 им. Н. Э. Баумана, акушер-гинеколог, кандидат медицинских наук Дмитрий АРЮТИН:



– Примерно 30% российских женщин сталкиваются после родов с интимными проблемами. Во-первых, это рубцовые изменения наружных половых органов, которые возникают после разрывов и разрезов при родах. Во-вторых, опущение влагалища и тазового дна. И в-третьих, недержание мочи.

К сожалению, перечисленные проблемы не только снижают качество жизни, интимных отношений, но и склоняют женщин к тому, чтобы больше не иметь детей. Однако такая позиция неверна. Существуют методы коррекции – эффективные и при этом нетравматичные, не требующие долгой реабилитации.

Так, при незначительном опущении тазовых органов сегодня можно выполнить мини-инвазивную перинеопластику. Операция проводится без разрезов и длится 15–20 минут. При более выраженном опущении используется другой подход – пластика собственными тканями или сетчатыми имплантатами.

Успешно сегодня лечится и стрессовое недержание мочи. Многие проблемы сегодня можно предотвратить, но, даже если они возникли, не стоит отчаиваться: многое поправимо и не является препятствием ни для качественной жизни, ни для появления на свет в дальнейшем ещё одного малыша.

Анна МАРТОВА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Анна Литвинова:

– Даже если ты рождаешь двоих детей, ты уже себе не принадлежишь.

У меня двое детей, и я просто благодарю небеса, потому что, если бы я работала с 9 до 18, мои несчастные дети были бы предоставлены сами себе.



АНАТОМИЯ БОЛЕЗНИ

Врачи именуют его вульвовагинальным или урогенитальным кандидозом. Ну а пациентки используют гораздо более простое и привычное слово – «молочница».

Женская доля

Сегодня молочница – это наиболее частая причина обращения за помощью к гинекологу. В целом, более 2/3 населения Земли имели хотя бы один эпизод данного заболевания в жизни. В основном урогенитальный кандидоз – женская проблема. У мужчин он бывает значительно реже.

Основные симптомы молочницы у прекрасного пола – это обильные или творожистые выделения из влагалища, дискомфорт при мочеиспускании. И конечно, зуд и жжение в области наружных половых органов, усиливающиеся во второй половине дня, во время сна, после водных процедур, полового акта, длительной ходьбы, во время менструации.

Обычно гинекологу не составляет труда поставить диагноз – для этого достаточно учесть жалобы пациентки и клинические проявления. И всё же для уточнения природо болезни требуются лабораторные исследования – микроскопия мазка из влагалища или посев на питательную среду.

Невесёлая молочница

Как не допустить повторения



Откуда что берётся?

Молочницу вызывает активное размножение во влагалище и на наружных половых органах микроскопических дрожжеподобных грибов рода Кандида. Однозначно сказать, как происходит заражение, нельзя. Дрожжеподобные грибы могут попасть в половые пути из кишечника, при непосредственном контакте с источником инфекции, через инфицированные предметы. Возможно заражение половым путём, но этот путь не основной.

Важно, что данные грибы – условно-патогенные микроорганизмы. То есть они в небольшом количестве могут обитать

на кожных покровах и слизистых оболочках здоровых людей, не причиняя никакого вреда. И только при активном размножении вызывают неприятные симптомы. Так что определяющее значение при встрече грибов и человека имеет состояние иммунитета последнего. Ослабление иммунной системы, а также изменения микрофлоры влагалища создают для молочницы хорошие условия. Привести к этому могут:

- приём некоторых препаратов, в частности антибиотиков, цитостатиков, стероидных средств;
- использование гормональных оральных контрацептивов;

- нарушение витаминного баланса в организме;
- длительные погрешности в диете;
- сахарный диабет;
- ношение синтетического, облегающего, тесного белья;
- использование ежедневных гигиенических прокладок;
- оральные половые контакты (грибок Кандида обитает и во рту);
- беременность (так как на её фоне несколько меняется кислотность влагалища).

грибами рода Кандида, способны приводить к аллергии организма. Без лечения кандидоз может перейти в хроническую форму и периодически обостряться.

И тут важно не просто лечиться, а лечиться грамотно. Основа терапии молочницы – противогрибковые препараты, активные в отношении грибов рода Кандида. Они бывают как местными (вагинальные свечи, кремы), так и системными (таблетки, капсулы).

Однако выбирать лекарство самостоятельно не следует, нужно обязательно проконсультироваться с врачом.

Не следует также прекращать использование препарата раньше срока. Гинеколог определяет длительность лечения исходя из особенностей течения заболевания. Преждевременная отмена лекарства может вести к рецидиву молочницы, а также к тому, что грибы рода Кандида становятся более устойчивыми к препарату. Так что курс необходимо закончить, даже если симптомы молочницы больше не беспокоят.

Выпили таблетку – и всё прошло?

К молочнице многие женщины относятся легкомысленно: болезнь, конечно, неприятная, но вроде бы не страшная. Увы, ни к чему хорошему такое отношение привести не может. Продукты жизнедеятельности, выделяемые

Источник проблем – ослабленный иммунитет

Галина КОЛОСЕНКО

МЕДСОВЕТ

Узел страха

? Во время УЗИ у меня обнаружили узел в щитовидке. Это опасно?

Светлана, Тверь



Отвечает эндокринолог Клиники ФГБНУ «НИИ Питания», врач высшей категории Татьяна КАРАМЫШЕВА:

– Чтобы ответить на этот вопрос, мало знать о самом наличии узла, нужны уточняющие обследования.

Во-первых, большую роль играет размер обнаруженного образования. Считается, что узлы менее 1 см не представляют серьёзной угрозы, поэтому их обычно наблюдают. Пациенту необходимо прийти на повторное обследование через 6 месяцев, чтобы проследить, увеличивается ли этот узел в размерах. Если узел более 1 см, необходимо провести тонкоигльную пункционную биопсию. Во время неё из образования берут немного ткани и исследуют в лаборатории. Если при этом обнаруживают

злокачественные клетки, щитовидную железу удаляют (полностью или частично).

Во-вторых, важно оценить функциональную активность узла. Все их можно разделить на три группы: эутиреоидные, гипотиреоидные (их также называют холодными) и гипертиреоидными (их называют горячими). Эутиреоидные работают, как остальная железа, и вырабатывают нормальное количество гормонов. Холодные вырабатывают меньше гормонов, чем железа, или вообще их не вырабатывают, горячие – больше. Считается, что холодные узлы несколько более склонны к перерождению в злокачественную опухоль, чем горячие. В любом случае это случается нечасто, но за узлом всё равно надо следить.

Если наличие горячего узла приводит к симптомам тиреотоксикоза, например к тахикардии, дрожи в руках, снижению веса, скорее всего, узел придётся удалить хирургически. Также операция нужна, если размер узла более 4 см. В остальных случаях обычно ограничиваются наблюдательной тактикой.

Лекарство, а не операция?

? У мужа нашли камень в желчном пузыре, врач настаивает на полном удалении. Неужели нет других вариантов?

Н. С., Павловск



Отвечает гастроэнтеролог, гепатолог, член Российской и Европейской ассоциации по изучению печени, кандидат медицинских наук Давид МАТЕВОСОВ:

– В большинстве случаев врачи действительно рекомендуют именно хирургическое решение проблемы, потому что только оно позволяет устранить желчнокаменную болезнь раз и навсегда.

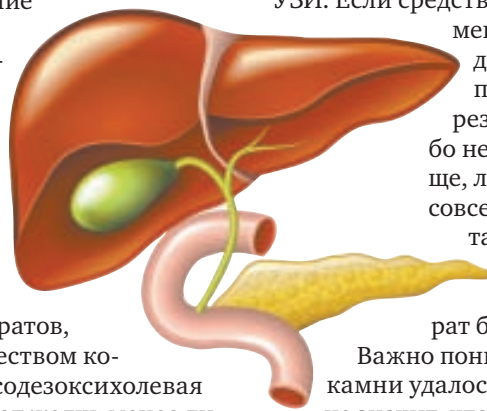
В некоторых ситуациях можно попробовать растворить камни при помощи препаратов, действующим веществом которых является урсодезоксихолевая кислота. Они делают желчь менее литогенной (склонной к образованию камней), уменьшают содержание в ней холестерина, обладают лёгким желчегонным эффектом. Однако такое лечение имеет ряд ограничений. Его имеет смысл проводить, только если в желчном пузыре находится не более 2–3 камней диаметром менее 1 см.

Урсодезоксихолевая кислота способна растворить лишь холестериновые камни, поэтому, прежде чем назначить препарат, врач обязательно отправляет пациента на рентгенографическое исследование и на компьютерную томографию. Если камень виден на этих двух типах снимков, это значит, что в нём есть кальций и препарат с ним не справится и не стоит тратить время, да и деньги.

В целом вероятность растворения камней при приёме данных лекарств достаточно низкая – приблизительно 30%, тем не менее некоторым людям это позволяет решить проблему. Принимать препарат придётся достаточно долго. Через 3 месяца после начала лечения нужно сделать контрольное УЗИ. Если средство эффективно, ка-

мень к этому моменту должен уменьшиться примерно на 25%. Через 6–9 месяцев его либо не должно быть вообще, либо он должен быть совсем маленьким. Если таких результатов получить не удалось, принимать препарат бесполезно.

Важно понимать: даже если камни удалось растворить, это не значит, что они не появятся вновь, потому что склонность к камнеобразованию сохраняется. В ряде случаев врачи выбирают выжидательную тактику, то есть не удаляют и не растворяют камни, а наблюдают за ними. В любом случае вашему мужу нужно ориентироваться на рекомендации лечащего врача.





ТЕХНОЛОГИИ

Общий анализ мочи (его также называют клиническим) – одно из самых назначаемых лабораторных исследований. Какую информацию о здоровье можно из него получить?

Почки – в порядке?

О чём расскажет анализ мочи



Показатель	Норма	Отклонения от нормы
Цвет	Соломенно-жёлтый, также допускаются другие оттенки жёлтого цвета	Красноватый и бурый цвет указывают на наличие в моче крови (характерно для заболеваний почек, мочекаменной болезни, цистита). Жёлто-коричневый цвет (цвет чая или пива) – на патологию печени или желчного пузыря. Бледная водянистая моча – на проблемы с почками, несахарный диабет. Иногда цвет меняется из-за пищи, например, моча становится красноватой при употреблении свёклы. Поэтому этот показатель оценивают только вместе с другими.
Прозрачность	Полная, абсолютная	Моча может быть мутной при наличии в ней эритроцитов, лейкоцитов, осадка солей или бактерий. Правда, это касается только свежих анализов. Уже через 1–1,5 часа после сбора моча мутнеет естественным образом, и это ни о чём не говорит.
Кислотность (pH)	Слабокислая, от 5,0 до 7,0 единицы	Повышение pH может наблюдаться при хронической почечной недостаточности, инфекциях мочевыводительной системы, избытке калия в крови. Чрезмерное снижение – при сахарном диабете, недостатке в крови калия, обезвоживании.
Относительная плотность (удельный вес)	В пределах 1010–1030 г/л	Повышенная плотность наблюдается при недостаточном поступлении жидкости в организм и её обильной потере, при гломерулонефрите, сахарном диабете. Чрезмерно низкая плотность мочи – следствие чересчур обильного питья, приёма мочегонных средств, хронической почечной недостаточности, несахарного диабета.
Белок	Отсутствует, хотя допускаются остаточные следы – до 0,033 г/л (показатель может отличаться в разных лабораториях)	Появление белка в моче – признак нарушения работы почек, диабетической нефропатии, заболеваний сердечно-сосудистой системы и инфекций мочевыводящих путей. У здоровых людей белок может появляться после серьёзных физических нагрузок, но лишь в небольшом количестве.
Глюкоза	Отсутствует	Наличие глюкозы в моче – признак нарушения функции почек (например, почечной недостаточности, хронического нефрита), а также сахарного диабета. Иногда такая реакция может наблюдаться при чрезмерном потреблении сладостей.
Кетоновые тела	Отсутствуют	Кетоновые тела появляются в моче, только если растёт их общее содержание в организме. Например, при сахарном диабете, длительном голодании, нерациональном питании, алкогольной интоксикации.
Билирубин	Отсутствует	Появление билирубина в моче – признак нарушения работы печени и желчевыводящих путей, некоторых видов анемии. Также может наблюдаться при рассасывании крупных гематом после травмы.
Плоский эпителий (ткань, выстилающая нижние участки мочеполовой системы)	У мужчин – единичные клетки в поле зрения У женщин – в большем количестве, так как часть этого эпителия попадает в мочу из влагалища	Повышение содержания плоского эпителия обычно не имеет значения, но иногда может указывать на инфекции нижних мочевых путей.
Переходный эпителий (ткань, выстилающая мочевой пузырь, мочеточники, лоханки почек, крупные протоки предстательной железы)	Единичные клетки в поле зрения	Повышение уровня может наблюдаться при цистите, мочекаменной болезни.
Почечный эпителий (ткань, выстилающая почечные канальца)	Отсутствует	Наличие в моче – признак гломерулонефрита, пиелонефрита, диабетической нефропатии, инфаркта почки. Требуется скорейшего обращения к нефрологу.
Эритроциты	У женщин – до 3 эритроцитов в поле зрения У мужчин – до 1 эритроцита в поле зрения	Повышение уровня эритроцитов в моче – признак наличия в ней крови. Чаще всего причиной становятся мочекаменная болезнь, заболевания почек, простатит, цистит, гипертоническая болезнь (если она привела к повреждению почек), травмы, нарушения свертываемости крови.
Лейкоциты	У женщин – до 6 лейкоцитов в поле зрения У мужчин – до 3 лейкоцитов в поле зрения	Увеличение количества лейкоцитов – признак воспалительного процесса в почках, мочевом пузыре или мочевыводящих путях. А также – некоторых гинекологических заболеваний (лейкоциты могут попадать в образец мочи из влагалища).
Цилиндры (особые структуры, которые образуются в почечных канальцах)	Отсутствуют	Появление цилиндров в моче – признак серьёзной почечной патологии: гломерулонефрита, пиелонефрита, диабетической нефропатии, амилоидоза почек. При этом вид цилиндров (гиалиновые, зернистые, эритроцитарные, эпителиальные и так далее) не имеет решающего значения – в любом случае консультация врача нужна как можно скорее.
Соли	Отсутствуют	Наличие солей – признак высокого риска мочекаменной болезни или её наличия. Вероятность других заболеваний оценивается при определении конкретного вида солей. Ураты указывают на возможность подагры, острого или хронического нефрита, хронической почечной недостаточности. Оксалаты – на вероятность пиелонефрита, сахарного диабета. Фосфаты – на слишком высокое содержание в моче кальция, цистит. Соли могут появляться в моче и при определённых перекосах в диете.
Бактерии	Не более 10 000 бактерий в 1 мл мочи или не более 1 бактерии в поле зрения	Наличие большего числа бактерий свидетельствует о цистите, уретрите, пиелонефрите.

ВАЖНО

Чтобы результаты общего анализа мочи были достоверными, важно правильно её собрать.
● Накануне нужно избегать пищи, способной окрасить мочу, острых и слишком солёных продуктов. Питьевой режим должен быть обычным –

не нужно пить больше или меньше. Нельзя принимать мочегонное.
● Собирать для анализа нужно первую утреннюю мочу. Желательно, чтобы контейнер для сбора был стерильным – такие продаются в аптеке.

● Перед сбором необходимо тщательно подмыться со средством для интимной гигиены или мылом.
● Начав мочеиспускание, первые 1–2 секунды нужно помочиться в унитаз и лишь затем, не прерывая струи, подставить контейнер и соб-

рать в него 50–100 мл мочи (остальное можно спустить в туалет).
● Плотно закрыв контейнер крышкой, его необходимо доставить в лабораторный пункт приёма как можно быстрее – максимум в течение одного-полутора часов.



МЕДСОВЕТ

Решение за врачом



Обязательно ли делать операцию при аденоме простаты?
Сергей, Новгород



Отвечает врач-уролог, кандидат медицинских наук
Татьяна ШАБАРШИНА:

– Лечение аденомы (или, как говорят врачи, доброкачественной гиперплазии) предстательной железы может быть как оперативным, так и консервативным, при помощи лекарственных препаратов. Конкретное решение должен принимать врач, оценив состояние пациента, размер простаты, наличие или отсутствие жалоб на проблемы с мочеиспусканием и ряд других показателей.

Если доктор рекомендует операцию, бояться её не надо – все методики хорошо отработаны. Вот наиболее распространённые виды хирургического лечения.

Трансуретральная резекция – увеличенные ткани простаты удаляют без наружных разрезов, через мочеиспускательный канал. В большинстве случаев операцию проводят, если объём предстательной железы не превышает 60–80 см³.

Открытая аденомэктомия – аденому удаляют через разрез передней брюшной стенки или промежности. Такую операцию проводят, если размер новообразования в простате больше 80 см³, а также если ткани мочевого пузыря изменены или в нём есть камни.

Лазерная вапоризация – ткани предстательной железы выпариваются с помощью лазерного излучения. Это щадящий бескровный метод, который позволяет значительно улучшить мочеиспускание пациента.

Трансуретральная микро-волновая терапия – на простату воздействуют при помощи электрического зонда, который вводят через мочеиспускательный канал. При этом разрушается внутренняя часть железы, её просвет становится свободным и отток мочи улучшается.

Трансуретральная игло-чатая абляция – в простату вводят специальные иглы, а затем подают по ним радиоволны, которые нагревают предстательную железу и разрушают аденому.





МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

Что имеем – не храним, потерявши – плачем. По мнению специалистов, эту поговорку вполне можно считать иллюстрацией нашего отношения к проблемам со слухом, которых мы до поры до времени не замечаем.

КАК действовать, если ухо забито серой, если преследуют отиты, если слух пострадал после черепно-мозговой травмы?

На эти и другие вопросы отвечает наш эксперт, доктор медицинских наук, руководитель отдела микрохирургии уха Научно-исследовательского клинического института оториноларингологии им. Л. И. Свержевского Евгений ГАРОВ.



Не упустить время

? После черепно-мозговой травмы у меня начались проблемы со слухом. Врач говорит, что протезироваться поздно. Неужели он прав? Михаил, Нижний Новгород

– Вполне возможно, ваш врач прав. К сожалению, в поле зрения врачей-оториноларингологов такие пациенты, как вы, зачастую попадают слишком поздно, когда сделать что-либо для спасения их слуха, который нужно было восстанавливать в первые 14 дней после травмы, уже нельзя. Но в нейрохирургических отделениях, куда поступают больные с черепно-мозговой травмой, об этом думают в последнюю очередь. И их можно понять. На первом месте у нейрохирургов другая задача – спасти жизнь. Поэтому вашим товарищам по несчастью пожелать можно только одно: сразу после черепно-мозговой травмы (если это, конечно, возможно) нужно обязательно пройти осмотр у лор-врача и аудиолога и проверить слух.



Бережный подход

? Раз в полгода у меня уши забиваются серой. Пытаюсь справиться с этой проблемой подручными средствами, но у меня не всегда это получается. Что делать: каждый раз идти к врачу и уши промывать? Константин, Ижевск

– Удалять скопившуюся серу из слухового прохода должен только врач. Кстати, в ведущих медицинских центрах промывание уха шприцем в последнее время не практикуют, поскольку это достаточно травматичная процедура. На моей памяти немало примеров, когда в результате неумелого использования этой методики у пациентов рвутся барабанные перепонки.

Оптимальный вариант – использовать препараты, которые способны

Глохнет ухо – дело глухо?

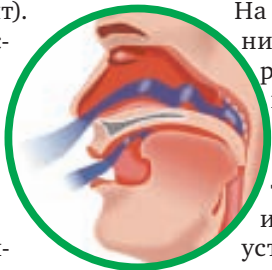
Как избежать проблем со слухом

Дышите лучше!

? Часто страдаю экссудативными отитами. Какие эффективные методы его лечения существуют? Сергей, Владимирская область

– В последнее время экссудативных отитов у взрослых стало гораздо больше, что во многом связано с проблемами носа и носоглотки (искривление носовой перегородки, вазомоторный ринит, хронический гайморит). А посему, чтобы избежать экссудативного отита, в первую очередь нужно пролечить нос.

Если же экссудативный отит уже развился, то в начале заболевания самый эффективный выход – катетеризация слуховых труб с введением различных противовоспалительных препаратов и продувания баллоном Политцера.



В течение первых 10 дней от начала заболевания для удаления жидкости из среднего уха через слуховую трубу эффективны самопродувания (проба Вальсальве) и лечение положением, когда пациенту закапывают в нос сосудосуживающие капли, а после того как нос задышал, сморкается в закрытый нос (как при чихании), а затем ложится на 30 минут или вообще спать таким образом, чтобы больное ухо было сверху. Как правило, за ночь жидкий экссудат вытекает.

На поздних стадиях заболевания приходится делать шунтирование барабанной полости, когда под анестезией в барабанной перепонке делается небольшой разрез, через который удаляется жидкость из среднего уха и в который устанавливается шунт (как минимум на месяц) для подведения лекарственных препаратов, восстановления вентиляции среднего уха и функций слуховой трубы.

По горячим следам

? Травмировал барабанную перепонку. Врач предлагает операцию. Насколько она эффективна? Олег, Ульяновск

– При повреждении барабанной перепонки восстанавливать её целостность нужно незамедлительно. Желательно – в первые 7–10 дней после травмы, по горячим следам. В противном случае серьёзной, ревизионной операции пациенту не избежать.

В качестве каркаса, на который «налипает» разорванный эпидермис барабанной перепонки, врачи используют резиновые и силиконовые полоски, специальные губки, гиалуроновые плёнки, амнион (внутренняя оболочка скорлупы) обыкновенного яйца и другие материалы. Эта малотравматичная и эффективная хирургическая манипуляция хоть и проходит под контролем микроскопа, но без анестезии и разрезов – через слуховой проход.

Протез не положен

? Хотел попасть на льготное протезирование. Но мне сказали: если одно ухо слышит – не положено. Такие нормы есть? Геннадий, Калининград

– На льготное протезирование имеют право инвалиды. Однако с односторонней глухотой инвалидность у нас в стране не дают.

К тому же у слухопротезирования в этом случае есть и технические сложности: пострадавшее ухо очень сложно подогнать до уровня здорового. Особенно если у человека имеется сильно выраженная нейросенсорная тугоухость, при которой страдает слуховой нерв. Если слух несимметричен, человек будет испытывать большие проблемы: нарушение пространственной ориентации (к примеру, он не будет понимать, откуда ему сигналист на дороге машина). Впрочем, сегодня есть технологии, которые позволяют добиться бинаурального (двухстороннего) слуха, но они очень дороги.



ПРОВЕРЬ СЕБЯ

Необходимо срочно обратиться к лор-врачу или отоларингу, если:

- из уха идут выделения – прозрачные или гнойные;
- вы перенесли отит с головокружениями, перекосом лица;
- у вас острое снижение слуха;
- вы ощущаете шум в ушах.

Подготовила
Татьяна ИЗМАЙЛОВА

ВАШЕ ПРАВО

Льготы инвалидам

? Я – пенсионерка, инвалид III группы по общему заболеванию, не работаю, наград не имею. На какие льготы я имею право? Вероника Петровна, Коломна



Отвечает юристконсульт детской городской поликлиники № 118 Департамента здравоохранения Москвы Михаил ЖАМКОВ:

– Льготы инвалидам установлены Федеральным законом от 24 ноября 1995 года № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».

Это:

- льготы при уплате различных налогов – имущественного, на транспортное средство, подоходного;
- бесплатное или со скидкой предоставление медикаментов по списку Минздрава РФ;
- льгота 50% на оплату услуг ЖКХ, телефона и электроэнергии (не во всех регионах);
- бесплатный или льготный проезд в общественном транспорте;
- предоставление работающим инвалидам III группы не только обычного отпуска, но и отпуска за свой счёт в течение 60 календарных дней;
- льготный проезд в поезде и в самолёте в период с 01.10 по 15.05 и один раз в другое время года.

Список льгот может пополняться в зависимости от региона проживания. Органы государственной власти субъектов РФ имеют право предоставлять дополнительные меры социальной поддержки инвалидам за счёт средств бюджетов субъектов РФ.

На инвалидов также распространяется право на получение государственной помощи в виде набора социальных услуг по месту жительства с даты установления ежемесячной денежной выплаты (п. 1 ст. 6.3 от 17 июля 1999 года № 178-ФЗ «О государственной социальной помощи»).

Так называемый «социальный пакет» представляет собой перечень услуг, в который входят: дополнительная бесплатная медпомощь, в том числе обеспечение необходимыми лекарствами по рецептам врача, предоставление при наличии медицинских показаний путёвки на санаторно-курортное лечение; бесплатный проезд на пригородном железнодорожном транспорте, а также на междугородном транспорте к месту лечения и обратно (ст. 6.2 Закона № 178-ФЗ).

Причём федеральное законодательство предусматривает право выбора – получать социальные услуги в натуральной форме или в денежном эквиваленте. При этом допускается замена набора социальных услуг деньгами полностью либо частично. Например, можно отказаться в пользу денег от медицинской части или только от бесплатного проезда (п. 3 ст. 6.3 Закона № 178-ФЗ).

Уважаемые читатели, если у вас есть вопросы к юристу, присылайте их на адрес редакции с пометкой «Ваше право»: 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 42, еженедельник «АиФ. Здоровье», или на наш электронный адрес: aifzdorovie@aif.ru



ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

Кровотечения у многих из нас ассоциируются с травмой. В этом материале пойдёт речь о кровотечениях совсем иного рода – малых, которые чаще всего связаны с различными заболеваниями.



Слово – врачу-неврологу, доктору медицинских наук, профессору, автору книг о здоровом образе жизни Евгению ШИРОКОВУ.

У СПЕЦИАЛИСТОВ любое внезапно возникшее кровотечение вызывает тревогу и расценивается как патология. Исключение составляют разве что менструальные кровотечения у женщин, и то в пределах физиологической нормы. Со всеми остальными надо разбираться.

Чаще всего встречаются следующие виды малых кровотечений.



Кровотечение в ткани глаза

Возможные причины. Так называемое конъюнктивальное кровоизлияние, при котором белая оболочка глаза вдруг заплывает кровью, чаще всего связано с повышением артериального давления и может смело расцениваться как красноречивый симптом артериальной гипертензии.

Что делать. Измерять артериальное давление, которое в норме не должно превышать 140/90 мм рт. ст., и при регулярном его повышении обратиться к терапевту или кардиологу.



Носовое кровотечение

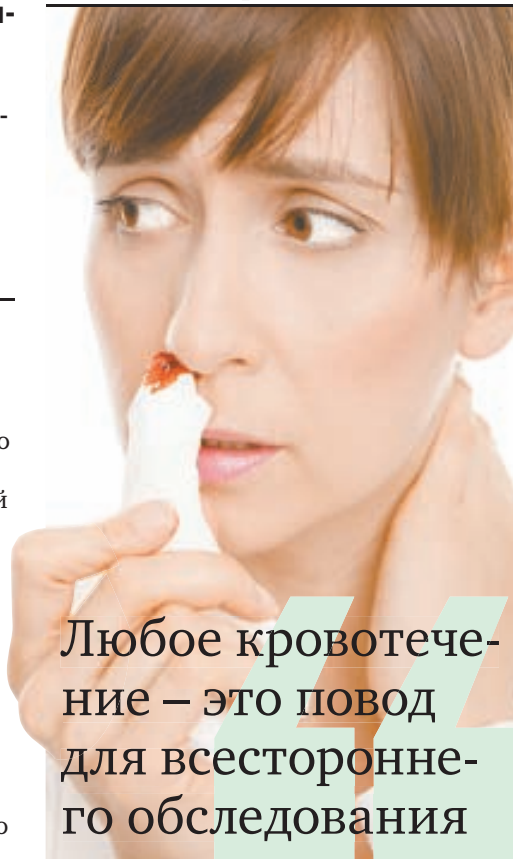
Возможные причины. Кратковременные носовые кровотечения могут быть обусловлены особенностями анатомии сосудов носа, в пазухах которого есть и артериальные, и венозные сплетения. Простудные и хронические лор-заболевания (атрофический ринит, полипы) и даже просто неосторожное ковыряние в носу могут спровоцировать повреждение сосудов слизистой.

Другая по частоте причина носовых кровотечений – повышение артериального давления.

Что делать. Если носовые кровотечения повторяются регулярно, нужно измерять артериальное давление и обратиться к лор-врачу, который при необходимости прижжёт проблемные сосудистые сплетения или воздействует на них лекарственными средствами.

Кровный интерес

Когда норма становится патологией



Любое кровотечение – это повод для всестороннего обследования



Кровотечение из дёсен и полости рта

Возможные причины. Они очевидны – это воспалительные заболевания дёсен, из-за которых ранимая слизистая оболочка начинает кровить. Причин, которые приводят к подобному развитию событий, множество: от неумения или нежелания правильно и регулярно чистить зубы и нарушения обмена веществ до различных огрехов в работе дантистов (установка некачественных пломб, царапающих дёсны, и т. д.).

Что делать. На начальном этапе заболевания достаточно провести профессиональную чистку зубных отложений и противовоспалительную терапию дёсен у врача-стоматолога.



Кровотечения из различных отделов желудочно-кишечного тракта

Возможные причины. Кровотечения из пищевода чаще всего могут быть вызваны гастроэзофагеальной рефлюксной болезнью (ГЭРБ), обусловленной регулярно повторяющимся забросом кислого содержимого желудка в дистальную (прилежащую к нему) часть пищевода.

В запущенной форме эта болезнь может привести не только к образованию язв, но и к кровотечениям из нижних отделов пищевода или желудка. Эта болезнь может сопровождаться болью в области желудка, тошнотой, кашлем, иногда рвотой с примесью крови.

К такому же результату может привести язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. Болезни печени могут стать причиной кровотечений из расширенных вен пищевода. Как правило, желудочно-кишечные кровотечения проявляются в виде чёрного полужидкого стула (мелены), который образуется при взаимодействии соляной кислоты с молекулами гемоглобина при попадании крови в пищевую комок.

Появление алой крови в стуле – обычно следствие геморроя, но также может быть признаком таких опасных заболеваний, как полипы и рак прямой кишки.

Что делать. Самый надёжный способ выявить истину в этом случае – сделать гастроскопию, ректороманоскопию, а также УЗИ органов брюшной полости.



Кровотечения в мягких тканях нижних конечностей

Возможные причины. Причина одна – варикозное расширение вен, при котором происходит нарушение венозного кровообращения, что приводит к развитию венозной недостаточности, на фоне которой в нижней трети

голени могут образоваться кровоточащие язвы.

Что делать. Записаться на приём к флебологу и пройти ультразвуковое ангиосканирование (УЗАС). Оно позволяет определить характер и объём изменений в венах, наличие тромбов, диаметр изменённых вен.



Подкожные кровотечения

Возможные причины. Их много. Синяки и петехии (точечные кровоизлияния) на коже могут возникнуть из-за тромбоцитопении (снижение количества тромбоцитов крови) вследствие приёма некоторых лекарственных средств (антикоагулянтов, транквилизаторов, снотворных, статинов и т. д.), а также из-за дефицита витаминов (С, группы В, фолиевой кислоты) на фоне заболеваний желудочно-кишечного тракта, которые нарушают всасывание этих витаминов в кровь.

Что делать. Сдать общий анализ крови, в котором нужно обратить внимание на количество тромбоцитов (норма – 180 до 320×10⁹/л) и биохимический анализ крови (здесь важно оценить показатели других основных элементов свёртывающей системы крови – фибриногена и протромбина). При подозрении на дефицит перечисленных выше витаминов нужно также сдать анализ на их количество в сыворотке крови.

Подготовила Татьяна ГУРЬЯНОВА



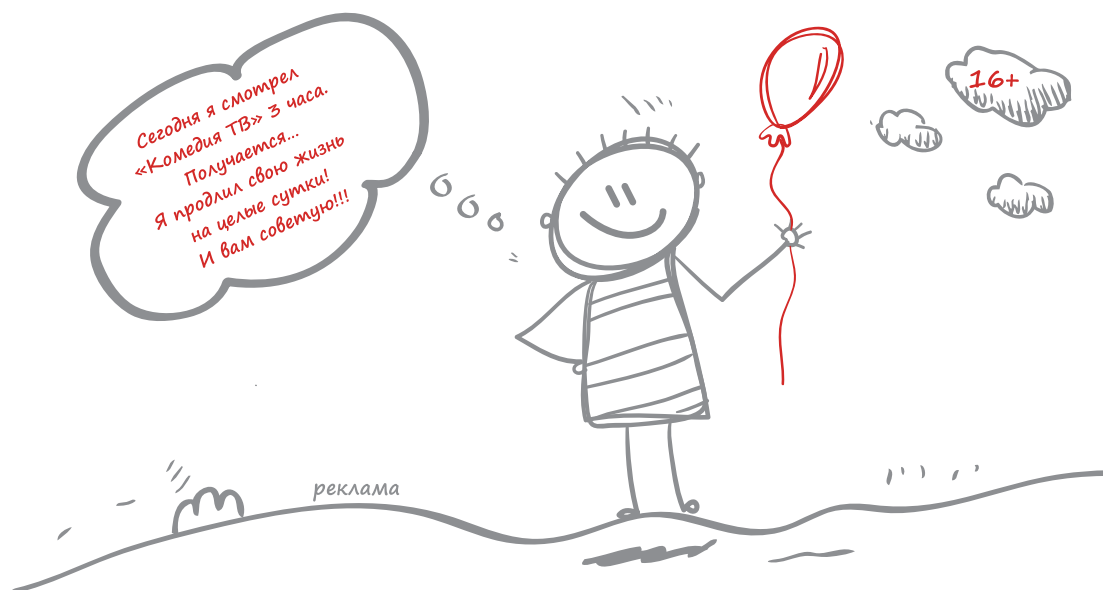
КОМЕДИЯ

ТЕЛЕКАНАЛ «КОМЕДИЯ ТВ»

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

☀ 2 минуты смеха продлевают жизнь на 15 минут!

www.comediatv.ru





РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

Гаджет, гад же ты!

Чем он вреден для зрения

Всего несколько десятилетий назад офтальмологи в близорукости детей и подростков винили телевизоры да привычку читать в постели. А ведь это сущие пустяки по сравнению с гаджетами, от которых сегодня и малыши, и взрослые не отлипают часами!

ПО СТАТИСТИКЕ, состояние зрения у людей в целом ухудшилось на 35% по сравнению с концом прошлого века, когда мобильные устройства только начали свое победное шествие по планете. Конечно, самым правильным решением было бы вовсе не покупать детям планшетов и игровых консолей, а мобильник приобрести самый простой, без игр. Но дети так устроены, что если у одного есть модный гаджет, то и другому он тоже непременно нужен. А далеко не все родители обладают несгибаемой волей...

Экранная близорукость

Самая большая опасность от смартфонов и планшетов – то, что дети держат их слишком близко от глаз. Планшет, смартфон или другой девайс следует располагать на расстоянии не менее 30 см от глаз. Увы, исследования показывают, что и малышки, и взрослые подносят их к лицу как минимум на 4–6 см ближе, чем надо. К тому же «вечные двигатели и прыгатели» постоянно находятся в движении, ерзают, при этом то отдаляют, то приближают устройство к себе. А если ребёнок играет ещё и в транспорте, где его по минуте трясёт, то нагрузка на зрение усиливается многократно. В результате глаза перенапрягаются и возникает так называемая «экранная близорукость». Кстати, миопия, вызванная гаджетами, бывает как истинной, так и ложной. В первом случае она появляется по физиологическим причинам – глазное яблоко немного вытягивается. Во втором случае сам глаз не страдает, но возникает спазм глазных мышц из-за излишнего напряжения зрительного аппарата. Ложная близорукость лечится зрительным отдыхом и гимнастикой для глаз, при истинной приходится надевать очки.

Правила игромана

Чтобы снизить потенциальный вред от гаджетов, постарайтесь внушить ребёнку необходимость выполнять следующие правила:



Чем меньше пикселей, тем больше нагрузка на глаза

- 1 Держать гаджет на безопасном расстоянии от глаз (30 см).**
- 2 Не превышать максимальное время общения с ним** – это 2–3 часа в день. Лучше, конечно, меньше. И делать перерывы на 5–10 минут каждый час работы.
- 3 Через каждые 20 минут отвлекаться от игры и непрерывно моргать в течение 1 минуты.**
- 4 Не играть лёжа или стоя** – только сидя в удобном положении. Так не будет смещён фокус зрения.
- 5 Не использовать мобильные устройства на ходу и в транспорте.**
- 6 Делать перерывы в игре.** Чтобы расслабить глазные мышцы, следует через каждые полчаса отрывать взгляд от экрана и в течение 20 секунд смотреть вдаль, в окно на расстояние примерно 6 метров. Или хотя бы периодически рассматривать фото или постер, висящий на стене.
- 7 Отрегулировать освещение и яркость подсветки экрана.** Для смартфона или планшета в помещении и в пасмурный день достаточно примерно 1/3 от полной подсветки, а то и ниже. Можно наклеить на гаджет защитную плёнку – она приглушит резкий свет экрана.
- 8 Не использовать устройство в темноте.** Следует включать или верхний свет, или хотя бы настольную лампу. И не играть напротив окна – иначе экран будет сильно бликовать.

9 Посоветоваться с офтальмологом по поводу возможности использования специальных компьютерных очков, разгружающих зрение. И вообще не реже одного раза в год следует показываться врачу для проверки зрения.

Требуется разрешение

Компьютер и телевизор лучше планшета ещё и тем, что у них большой монитор. Ведь маленький экран – большая нагрузка для глаз. Но дело не только в величине экрана, но и в том, какое разрешение он имеет, то есть сколько точек (пикселей) помещается на 1 дюйме его площади. Чем эта величина меньше, тем расплывчатее картинка и больше нагрузка на глаза, ну а чем больше – тем соответственно приятнее, удобнее и безопаснее пользоваться таким гаджетом. Поэтому:

-  Если уж покупаете ребёнку планшет или смартфон, то не экономьте на нём.
-  Обязательно перед покупкой изучите характеристики устройства. Уж лучше выбрать маленький экран с высоким разрешением, чем большой, но с низким. Самое лучшее разрешение – HD-ready (1280×720 точек) и full HD (1920×1080).
-  Вместо мобильных игровых консолей, имеющих очень малое число пикселей на дюйм, лучше купите ребёнку приставку к телевизору или компьютеру – даже в среднем ценовом сегменте эти устройства имеют неплохое разрешение.
-  Если ребёнок использует гаджет для чтения, сделайте шрифт более крупным. Так глаза будут меньше уставать.

Алиса МИХАЙЛОВА

ВОПРОС–ОТВЕТ



На вопросы читателей отвечает педиатр, доктор медицинских наук, профессор Лев ХАХАЛИН.

Ждём маленького

? *Надо ли продезинфицировать квартиру перед тем, как в неё привезут новорождённого ребёнка? Или достаточно просто обычной уборки?*
Анна, Тамбов

– «Продезинфицировать» – на практике должно означать уборку всех помещений с использованием специальных средств, которые оставляют в квартире запах хирургического отделения. Согласитесь, это не то, что вы хотите получить. Придётся обойтись тщательной уборкой. Но просто «тщательной уборки» сейчас недостаточно. Готовя комнату, в которой будет жить младенец, вам предстоит: удалить из неё книжные шкафы (или тщательно закрыть их плёнкой); убрать цветочные горшки; скатать и вынести ковры; вынести из комнаты малыша аквариум и птичьи клетки, а также корма для птиц и рыб.

Пропылесосьте все поверхности в доме, включая стены и потолки, протрите мебель, люстры и настенные

светильники, вымойте окна, двери, их косяки и откосы, выстирайте шторы, не забудьте промыть батареи центрального отопления, запаковать плюшевые игрушки в полиэтиленовые мешки и спрятать их на пару лет. И нужно серьёзно подумать о целесообразности сожительства вашего младенца с домашними любимцами: собаками и кошками.

Все эти усилия имеют две цели: первая – снизить риск возникновения респираторной аллергии у младенца, которая подготавливается долговременным контактом с микроскопическим пылевым клещом, заполняющим наши квартиры, обжив книжную пыль, подушки, одеяла, матрасы и ковры, плинтусы и щели в половых покрытиях. Клещ питается омертвевшими и отпавшими чешуйками нашей кожи, он устойчив ко многим способам борьбы с ним, но не терпит горячей воды. Другая цель всех этих усилий – снизить до минимума контакт малыша с потенциальными аллергенами домашних растений, шерсти домашних животных, а также птичьих-рыбьих кормов. Опасность таких контактов постепенно сходит на нет к концу 3-го года жизни ребёнка, когда он приобретает определённую устойчивость к домашней пыли.

Останьтесь дома!

? *Внуку 2,5 года. Он пошёл в детский сад на неполный день. Если у него лёгкий насморк, можно ли его водить в группу? Когда он болен с температурой, тут всё понятно. Но если нет температуры? Что будет с ним при встрече с новой инфекцией? Может ли он заразить других детей?*

Елена, бабушка, Москва

– Чтобы принять верное решение, хорошо бы заглянуть в детсадовскую группу: ваш внук один в ней сопящий или есть и другие такие? Скорее всего, есть. И это значит, что в группе бродит некая респираторная инфекция. Увы, опыт показывает, что рано или поздно кто-то, а то и не один из этих сопящих, разболеется всерьёз – то ли у него иммунная система окажется слабее, то ли возбудитель инфекции наберёт силу. Верно и то, что ваш внучок может одарить кого-то безвинного своим вариантом инфекции, и то, что у него самого не хватит сил справиться со своим «насморком» и он разболеется. Слишком уж непредсказуемое будущее просматривается сейчас, когда с ним всё ещё относительно нормально.

Поэтому я рекомендую вам в таких случаях оставлять ребёнка

дома, пока полностью не исчезнут все симптомы «простуды». Иногда на это уходит неделя, а иногда – едва ли не месяц. Дело в том, что всё это время в организме мальчика будет идти непрерывная работа совершенствования его иммунной системы в условиях покоя. А это дорогого стоит. Дети, посещающие детские коллективы, обречены заражаться друг от друга и болеть. Это естественно и нормально. Это цена формирования иммунитета к наиболее распространённым возбудителям инфекции. Но любой ценой надо сделать так, чтобы ребёнок полностью выболел каждый эпизод «простуды», не перегружать иммунную систему малыша смесью инфекций и не держать её в постоянном напряжении. Несоблюдение этих простых правил приводит к развитию респираторной аллергии.





РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

Чуть помедленнее, мама

Зачем делать передышки и оглядываться вокруг

Детей часто ругают за невнимательность. Но недостаток внимания – прямое следствие чересчур ускоренного темпа жизни, который сами взрослые и задают.



Наш эксперт – психолог Софья ШНОЛЬ.

Почему мы спешим?

В современном мире люди всё время стремятся что-то успеть (отсюда же слова «успех» и «успеваемость»). Успевать как будто более ценно, чем делать что-то просто так, не спеша. Но так ли это?

Повышенная скорость часто возникает там, где мы избегаем думать о том, что делаем. К этому мы приучаем и своих детей. Бывает, что у родителя есть какой-то план действий, который нужно уместить в ограниченный отрезок времени, ему некогда обсудить этот план с ребёнком, приходится тому на ходу (например, по дороге в гости или на занятия) пытаться что-то осмыслить: «А зачем нам сейчас ехать к тётке?» или «А для чего я должен ходить в музыкальную школу?» Допустив тут паузу, придётся встретиться со сложными чувствами своего ребёнка (да и со своими



собственными тоже), с отношением к той же тётке или к музыкальной школе. Это не всегда удобно. Вот мы и «ускоряем» детей, чтобы те, не отвлекаясь, просто следовали намеченному плану.

А если взглянуть на ситуацию с точки зрения родительской ответственности? Чему мы всё-таки стремимся научить своих детей? Кем мы хотим их видеть в будущем: думающими и чувствующими людьми или механическими исполнителями указаний извне?

Нажмите на паузу

Замедление темпа всегда ведёт к повышению внимательности. Это позволяет заметить многие важные вещи, которые впопыхах мы можем проскочить.

В спешке внимание ослаблено – и память работает хуже

В спешке невозможно правильно сориентироваться и принять оптимальное решение. Внимание ослаблено – и память работает хуже. Всякий раз, когда мы стремимся что-то сделать побыстрее, не вникая, результат разочаровывает. На бегу невозможно услышать и понять другого, да и самого себя. Множество ошибок во взаимодействии с детьми происходит от нашей родительской невнимательности, когда мы не позволяем себе остановиться и сделать паузу. Без таких пауз нельзя построить никакие отношения, потому что людям некогда обратить внимание друг на друга. В конце концов сбавлять скорость и останавливаться необходимо даже просто для того, чтобы снять стресс, разгрузить мозг и дать отдых телу, уставшему от бесконечной беготни.

А обстоятельства?

Многие справедливо заметят, что замедление возможно не всегда и не везде. Да и как ребёнок приспособится выживать в жёстких условиях внешнего мира, не научившись поспевать за тем темпом, что он диктует? Ведь «есть такое слово – «НАДО». Здесь важно разобраться: если НАДО, то всё-таки кому и зачем? Ответив себе на этот вопрос, можно обратиться к теме так называемого внешнего мира. Его всегда можно разделить на элементы. В жизни мы имеем дело с конкретными вещами, которые обычно имеют альтернативу. Это подразумевает возможность какого-то выбора. Так, можно выбирать место работы или

учёбы, регулировать нагрузки, режим жизни... Если задуматься, всегда есть способ сделать свою жизнь и жизнь своих детей приятнее и удобнее, выбрав то, что вам больше подходит. Но, для того чтобы задуматься, нужно остановиться.

Не в одиночестве, а с кем-то

У замедления есть и обратная сторона: оно не только облегчает, но и осложняет жизнь. Замедляясь, мы начинаем больше чувствовать, а чувства бывают не только приятными. Так, мы можем заметить неуместную усталость, печаль или ещё что-нибудь «несвоевременное». Затем придётся не только признать это, но и решать, как с этим быть и что делать дальше. К этому нужна готовность. Обычно нам не хочется ничего осознавать тогда, когда нам не с кем разделить это осознание. Трудные чувства тяжело переживать в одиночку. И наоборот, когда у нас есть возможность поделиться своим переживанием и быть услышанными, интенсивность этого переживания ослабевает. Поэтому тренировать замедление и осознанность лучше рядом с кем-то, кто способен внимательно отнестись к нашим чувствам. Для взрослого это может быть друг или член семьи, а в отсутствие такой поддержки в близком окружении – психолог. Для ребёнка таким принимающим человеком призван стать родитель (при необходимости эту роль может взять на себя кто-то ещё из близких взрослых).

Сначала – себе, потом – ребёнку

- Если вы сами «на нуле», найдите способ получить поддержку сначала для себя.
- Делайте регулярно в течение дня короткие паузы, чтобы просто подышать или сосредоточиться на каком-то ощущении в теле. Даже такая малость уже изменит вашу жизнь к лучшему. Научите этому ребёнка.
- Давайте передышку в делах и себе, и ребёнку – не по часам, а по потребности.
- Уважайте индивидуальный темп ребёнка. Постарайтесь организовать его жизнь в соответствии с его личными особенностями.
- Будьте внимательны к чувствам и состоянию сына или дочери, учитесь их слышать. Когда с вами делится каким-то переживанием, не стоит высказывать оценку или давать советы – это разрушает контакт и оставляет вашего собеседника в одиночестве. Просто «верните» ребёнку своими словами то, что вы от него услышали, и он ощутит вашу поддержку.

Юлия ЭЙДЕЛЬКИНД

НАДЁЖНАЯ ОПОРА

LyDO X.Aiш



MIRACLE-HUSH

ГЕЛЬ-БАЛЬЗАМ
С ХОНДРОИТИНОМ
И МУРАВЬИНЫМ
СПИРТОМ

СУСТАВЫ ПОЗВОНОЧНИК

8-800-200-53-77

звонок по России
бесплатный



Регистрационное удостоверение: Препараты ООО "Шустер Фармасьютикал" ОГРН 1087746524753, 117105, г. Москва, Нагорный проезд д.7. Гель-бальзам для тела MIRACLE HUSH "Чудо Хаш". Декларация о соответствии ТС № RU-RU-A018.8.04709 действительна до 26.03.2020. Зарегистрированный товарный знак.

SHUSTER
PHARMACEUTICAL LTD

ЕСТЬ ЛИ ЗАЩИТА ОТ НОВООБРАЗОВАНИЙ?

ИННОВАЦИОННЫЕ СРЕДСТВА НА СТРАЖЕ ОРГАНИЗМА
ЕВРОПЕЙСКИЙ ЭТАЛОН КАЧЕСТВА ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
ЛЮБИМЫЕ ПРОДУКТЫ ОРГАНИЗМА
УНИКАЛЬНЫЙ ПРИРОДНЫЙ СОСТАВ
ПРОИЗВЕДЕНО В ФИНЛЯНДИИ ПО МЕЖДУНАРОДНЫМ СТАНДАРТАМ GMP

Информация: (495) 971-49-64, 971-05-12
www.naturprod61.ru www.apipharma.ru
Спрашивайте в аптеках!
Заказать также можно через сайт
www.apteka.ru в ближайшую аптеку.



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



ПОМОГИ СЕБЕ САМ

В период простуд и гриппа особенно важно, чтобы организм был обеспечен витаминами.

Диета для иммунитета

Где взять витамины зимой

Аскорбиновая кислота

О пользе аскорбинки говорить не приходится – именно этот витамин усиливает антивирусную и антибактериальную защиту, замедляет старение, улучшает работу печени и выработку многих ферментов.

Источник 1. Грейпфруты. Утро начинайте с приготовления свежего сока. Отожмите сок из половинки или целого грейпфрута, разведите немного водой, чтобы не раздражать слизистую желудка, и выпейте натощак. Прекрасная «зарядка» для иммунитета.

Источник 2. Лимон. Его лучше употреблять не с горячим чаем, в котором часть аскорбиновой кислоты становится неактивной, а пить разбавленный сок.

Можно приготовить и протёртый лимон с сахаром. Очистите плод от цедры, мелко порежьте, подсластите и принимайте по чайной ложечке после еды. Есть лимон натощак не стоит.

Источник 3. Настой шиповника. Можно приготовить его самим в термосе – горсть сушёных ягод на стакан кипятка – или купить готовый сироп.

Источник 4. Квашеная капуста или сок из неё. В этом продукте витамина С больше, чем в апельсинах.

Источник 5. Салат из сладкого болгарского перца. В нём тоже много аскорбинки. Стоит он зимой недёшево, но побаловать себя иногда можно.

Железо

Нехватка в организме железа влечёт за собой вялость, сонливость, быструю утомляемость. Дефицит железа в организме – прямой путь к железодефицитной анемии, которая «тянет» за собой длинный шлейф расстройств – от склонности к постоянным простудам до ухудшения памяти и характера.

Источник 1. Гранаты. Добавьте к своему обычному рациону сок из половинки граната по утрам, лучше натощак.

Источник 2. Грецкие орехи. На ночь съешьте пару грецких орехов с мёдом.

Источник 3. Яблоки. Покупая яблоки, выбирайте зелёные и лучше импортные – они более свежие, так как собраны в южном полушарии в этом году, а не сохранились с прошлого, как отечественные.

Источник 4. Икра, морепродукты. Время от времени балуйте себя этими деликатесами.

Источник 5. Мясо. Лучше всего брать антрекот из телятины или говядины (свинина содержит меньше железа), готовить на пару или в микроволновке не пересушивая. При этом в качестве гарнира нельзя использовать углеводы (макароны, картошку), поскольку они затрудняют всасывание железа. Тем же свойством обладают яйца и молоко, поэтому в котлетах большая часть железа не усваивается.



Магний

Если у вас случаются по ночам судороги икроножных мышц, бывают боли в сердце, аритмия, случается защемление нервов шеи и спины, а по ночам и утром вы ощущаете онемение рук или вы ведёте полную стрессов жизнь, то вам нужна подпитка магнием.

Источник 1. Шпинат. Чемпион среди овощей по содержанию магния. Шпинат продаётся чаще всего в замороженном виде, у нас его выращивают нечасто.

Источник 2. Зерновые и бобовые. Добавляйте к кашам и омлетам пшеничные отруби, ешьте зерновой хлеб, орехи, семечки, фасоль, чечевицу, бобы. Бобовые лучше употреблять в горячих блюдах или в виде проростков. Дело в том, что в сухом виде они содержат грубую клетчатку и могут стать причиной расстройства желудка. При кипячении в воде в течение одного часа эти вещества разрушаются. А вот при проращивании семян образуются легкоусвояемые белки.

Источник 3. Спирулина. Прекрасным источником магния является красная спирулина, приобрести которую можно в аптеке.

Микроэлементы

Источник 1. Сухофрукты. В вашем меню должны постоянно быть курага, изюм, грецкие орехи, фисташки, финики с мёдом.

Источник 2. Салаты. Салаты из моркови и свёклы. Приготовьте салат из натёртой моркови с лимонным соком, изюмом и мёдом или из сырой свёклы с грецкими орехами и черносливом. В овощах и сухофруктах есть и магний, и калий, и марганец, и каротин, и молибден, и кобальт, и хром.

Источник 3. Мёд. Хорошо на ночь принять чайную ложку натурального мёда, но не глотать его сразу, а потихоньку рассосать во рту. Это укрепит иммунитет, обеспечит профилактику заболеваний горла, окажет успокаивающее и снотворное действие.

Источник 4. Продукты пчеловодства. Чтобы подпитать организм микроэлементами, особенно железом, молибденом, кобальтом, цинком, можно попить препараты, содержащие, например, пыльцу с мёдом, прополис.

Источник 5. Алоэ с кагором. Возьмите в равных частях свекольный и морковный сок, смешайте с соком алоэ и мёдом, добавьте кагора. Такая витаминная смесь содержит много микроэлементов. Она создаст в организме депо молибдена, кобальта, марганца, каротина.

Мёд укрепляет иммунитет и снимает боль в горле

Алиса ВОЛКОВА

ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ

Холодовой удар

Январь – февраль считается пиковым сезоном холодового травматизма. Когда на столбике термометра – 20° и выше, отморозить пальцы, кисти, стопы, щёки, подбородок, уши, нос пара пустяков.

НО ВСЕ ли умеют правильно отогревать пострадавший от холода участок тела? Обратившись к специалистам, мы составили перечень самых распространённых ошибок, которые совершают Маресьевы поневоле.



Ошибка – пытаться согреть окоченевшие конечности, опуская их в горячую воду или держа над открытым огнём костра.

Чем опасно. В от-

мороженной коже сохраняется минусовая температура – разница даже с тёплой водой может составить 20 (!) градусов. Не вовремя ожившие клетки быстро погибают, вовлекая в смертоносный процесс соседние, на неправильно отогреваемых тканях развивается некроз.

Как правильно. Подвергшиеся холодовой травме ткани должны согреваться медленно, изнутри, с постепенным восстановлением нарушенного в них кровообращения.

Ошибка – растирать пострадавшее на холоде место.

Чем опасно. Наиболее опасно растирать обмороженный участок шерстью или снегом. Шерсть вызывает раздражение, образует ссадины, в которые легко проникает инфекция. Изолирующий же кристалликами льда снег не только травмирует замороженный участок, но и ещё больше его охлаждает.

Как правильно. Первое, что необходимо сделать, – наложить на кожу теплоизолирующую повязку: шерстяной шарф, шаль, тёплый платок. В домашних условиях под шарф можно положить толстый слой ваты, затем клеёнки или два-три слоя полиэтиленовых пакетов.

Через несколько часов согревающую повязку можно снять и аккуратно протереть кожу ваткой, смоченной разведённым спиртом или водкой, после чего вновь наложить повязку и забраться под тёплое одеяло.



Ошибка – оказывать первую помощь обмороженному человеку на улице.

Чем опасно. Коварство холодовой травмы заключается и в том, что она довольно часто сопровождается общим охлаждением организма, чреватая серьёзными осложнениями на почки, лёгкие.

Как правильно. Очень важно как можно быстрее перевести пострадавшего в тёплую комнату и дать ему горячее питьё – чай с мёдом, малиной, бальзамом. Из лекарственных средств хорошо иметь под рукой спазмолитик, а также разжижающий кровь и препятствующий образованию тромбов аспирин, сердечные препараты, обезболивающие. Но на всякий случай всё же обратитесь к врачу – холодовые травмы очень коварны!

Подготовила Татьяна ИЗМАЙЛОВА



ИСКУССТВО ПРОФИЛАКТИКИ

Сложно найти человека, который бы никогда не испытывал проблем со сном. А уж с одним из самых частых нарушений сна – бессонницей – и вовсе ежегодно сталкивается каждый третий.

Вы не из их числа?

Чаще всего на бессонницу люди жалуются, если испытывают проблемы с засыпанием. Однако с врачебной точки зрения это понятие шире. Так, проявлением бессонницы могут быть раннее пробуждение или пробуждение среди ночи, пробуждение с ощущением сонливости или усталости, поверхностный и прерывистый сон. Поэтому, если вы заметили, что ваш сон хоть как-то изменился, не оставляйте это без внимания. Ну а бить тревогу следует, если:

- плохое засыпание, низкое качество сна и другие подобные нарушения наблюдаются по крайней мере три раза в неделю на протяжении одного месяца;
- в течение дня или ночью вы размышляете о том, что вам не удастся нормально поспать, концентрируетесь на этой проблеме, постоянно возвращаетесь к мыслям о ней;
- неудовлетворительное количество и качество сна мешает вашей работе и личной жизни.

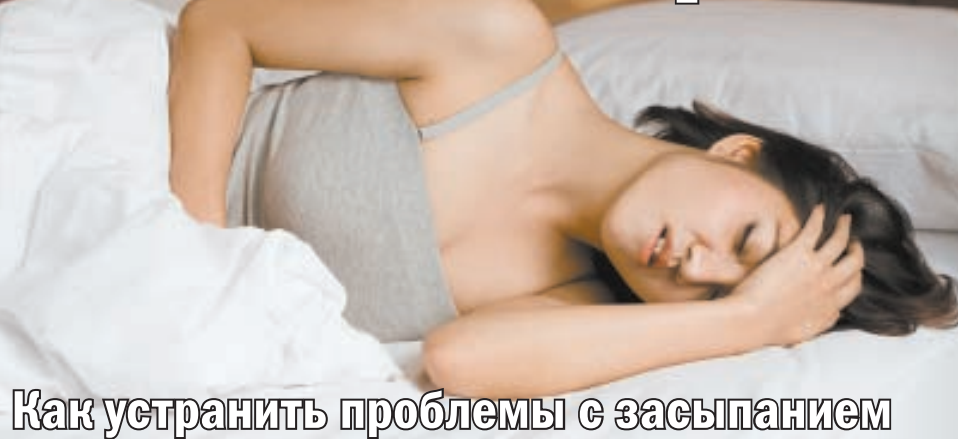
Известно, что люди, страдающие бессонницей, в два раза чаще обращаются к врачам и в два раза чаще госпитализируются по сравнению с людьми, не испытывающими затруднений со сном. Поэтому запускать проблему нельзя.

Соблюдайте гигиену!

Нередко, чтобы справиться с бессонницей, достаточно обратить внимание на условия, в которых вы спите, и ваши привычки. Ведь зачастую препятствием для полноценного ночного отдыха становится несоблюдение самых простых правил. Что же важнее всего?

- Старайтесь ложиться и вставать в одно и то же время в течение всей недели. Так организм привыкнет к определённому режиму – и вам будет легче заснуть, и проснётесь вы бодрым и отдохнувшим.
- Откажитесь от дневного сна. Только перед этим посоветуйтесь с врачом, так как в некоторых случаях дневной сон полезен.
- Ограничьте время пребывания в постели. Вы должны проводить в ней столько, сколько обычно составляет продолжительность вашего сна. Чтение, просмотр телепередач или работа в постели могут ухудшить сон.

Уйди, прошу, бессонница



Как устранить проблемы с засыпанием

- От просмотра телевизора и работы за компьютером вообще лучше отказаться за 2–3 часа до сна. А вот спокойная прогулка, перед тем как лечь в постель, поможет наладить сон.
- Позаботьтесь о том, чтобы максимально снизить количество поступающих в спальню звуков. Вставьте двойные или тройные стеклопакеты, закройте двери в кухню и ванную, где шумит холодильник или стиральная машина.
- Большое значение для нормального засыпания имеет также комфортная температура. В комнате не должно быть слишком холодно или жарко.

свет поздно вечером или во время ночного пробуждения.

- Обильная, жирная и калорийная пища, съеденная менее чем за два-три часа до сна, способна ухудшить его качество. А вот небольшое количество пищи перед сном, наоборот, может благотворно отразиться на процессе засыпания.
- Хорошо помогают расслабиться тёплая ванна (особенно если добавить в неё антистрессовое ароматическое масло лаванды или иланг-иланга: 5–7 капель разбавить в половине стакана тёплого молока и вылить в ванну) или горячий душ за час до отхода ко сну.
- Уберите часы из комнаты, где спите. Перед отходом ко сну заведите будильник. Не пытайтесь узнать время, если проснётесь ночью.
- Откажитесь от курения или хотя бы не курите на сон грядущий. Также вам не показаны кофе и содержащие кофеин напитки и продукты. Замените их на чашку ромашкового чая или иванчая, которая успокоит и улучшит качество сна.

Вместо подсчёта овец

Часто нам мешают заснуть крутящиеся в голове мысли о том, что ещё надо было бы сделать за день или что мы сделали не так. Важно освободиться от них, избавиться от накопившегося за день стресса. Это поможет сделать несложная психологическая техника. Представьте себе тревожащие вас мысли записанными на бумажных листах: одна мысль – на один лист. Теперь мысленно скомкайте каждый лист и выбросьте его в воображаемую корзину.

Затем вспомните хотя бы пять положительных моментов, которые случились с вами сегодня. Поблагодарите судьбу за такой удачный день. После этого можно приступить к релаксирующим методикам. Необязательно считать овец. Можно и помечтать. Подумайте о каком-либо приятном событии, которое произойдёт в вашей жизни. Например, поездка на море. Запах волн, крики чаек, шум прибоя – рисуйте в своём воображении как можно больше деталей. Вы сами не заметите, как увлечётесь и заснёте. Ну а более рациональным людям можно предложить прислушиваться к своему мерному дыханию и биению сердца.

Если эти методики вам не помогают и бессонница не проходит самостоятельно, обязательно обратитесь к специалисту. Помочь справиться с проблемой может врач-сомнолог, нередко также требуется помощь невролога, психотерапевта, а если бессонница связана с депрессией, то и психиатра.

НА ЗАМЕТКУ

Различают несколько видов бессонницы.

- **Эпизодическая** – длится не более одной недели. Она возникает после перенесённого эмоционального стресса (конфликт на работе, в семье, сдача экзамена) или перелёта из одного в другой часовой пояс. Со временем может исчезнуть сама собой, но может и усугубиться.
 - **Кратковременная** – продолжается от одной до трёх недель. Её причина – продолжительные стрессовые ситуации, например утрата близкого человека, потеря работы. А также хронические соматические заболевания, такие как стенокардия, гипертоническая болезнь, тиреотоксикоз. Часто к расстройствам сна приводит болевой синдром при артрите, головная боль, кожные заболевания, сопровождающиеся зудом.
 - **Хроническая** – та, что длится более трёх недель. Она нередко является признаком других психических и соматических заболеваний. Например, может свидетельствовать о наличии депрессии, алкоголизма, тревожных расстройств. Часто хроническая бессонница встречается у пожилых людей: 75% из них жалуются на трудности при засыпании, 69% – на нарушение продолжительности сна.
- Также бессонница может возникнуть в результате приёма лекарственных средств: психостимуляторов (кофеин), нотропов, некоторых антидепрессантов и нейролептиков.

Василиса АВЕРЬЯНОВА, психолог



Круглосуточный кулинарный телеканал для всей семьи

www.kuhnyatv.ru

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

УДИВЛЯЙ
КАЖДЫЙ
ДЕНЬ!



на правах рекламы



ТЕРРИТОРИЯ КРАСОТЫ

Какая аппетитная!

Чем питаться, чтобы хорошо выглядеть

Женская прелесть – вещь сложная. Хорошая наследственность, дорогая косметика и модная одежда ещё далеко не всё. Ведь многое в нашей наружности зависит от поведения и образа мысли. Но ещё больше – от питания.

Как говорила Коко Шанель, нет женщин некрасивых, есть ленивые. Чтобы приумножить и сохранить то замечательное, что дали нам природа и родители, а также исправить пару недостатков, не грех немного потрудиться.

Правила привлекательности

Во-первых, научимся быть оптимистками или хотя бы будем чаще улыбаться. Ведь улыбка, как известно, «самый недорогой способ выглядеть лучше». А от нытья и вечно кислой мины никакого проку, одни лишь морщины и глубокие носогубные складки.

Во-вторых, попробуем быть доброжелательнее к окружающим: злое лицо не может быть красивым, кто бы что ни говорил.

Ну а в-третьих, попытаемся наконец-то изменить образ жизни к лучшему. Перво-наперво начнём с уважением относиться ко сну. Поздние вечеринки – не чаще раза в месяц, вместо ночных бдений – здоровый сон. Наконец-то будем раньше ложиться и раньше вставать, при этом спать положенные 8 часов, а не сколько придётся. Забудем про сигареты и алкоголь. И наконец-то займёмся спортом. Или хотя бы начнём каждое утро ходить пешком до метро, вместо того чтобы эти две остановки толкаться в переполненном автобусе. Что ещё? Ах, ну, конечно, изменим питание! Ведь правильная еда может решить некоторые проблемы нашей внешности.

Преждевременные морщины

Полезно

- **Животные белки.** Молоко, творог, сыр, яйца, мясо, рыба и другие белковые продукты низкой жирности помогут сохранению структуры кожи.
- **Ягоды и фрукты.** Они содержат витамин С, который замедляет старение, а также коллаген и антиоксиданты.
- **Морепродукты и морская рыба.** Лосось, форель, креветки и ракообразные содержат астаксантин – самый сильный антиоксидант.
- **Жгучий красный перец.** Богат капсаицином и витамином С. Капсаицин продлевает молодость кожи, стимулируя обменные процессы. Витамин С способствует усиленной выработке коллагена.

Вредно

- **Много мяса.** Железо, получаемое в избытке, провоцирует образование морщин.
- **Сладкое.** Сахар разрушает образование эластина.



Фото Fotolia/PhotoPress.ru

Тусклая кожа

Полезно

- **Красные и оранжевые овощи,** богатые витамином А. Они ускоряют процесс отшелушивания клеток, что улучшает цвет лица.
- **Соевые бобы и ямс** (сладкий картофель). Содержат растительный эстроген, который придаёт коже сияние.

Вредно

- **Сахар, кофеин, жареная пища.** Они препятствуют всасыванию питательных веществ.
- **Лук, чеснок и специи.** Могут вызывать покраснения кожи.
- **Алкоголь.** Мешает поступлению витаминов.

Акне

Полезно

- **Ярко-красные и оранжевые овощи и фрукты.** Содержат бета-каротин, который ослабляет выработку кожного сала.
- **Зелёные овощи.** В них много витамина В₆, который уменьшает воспаление.

Вредно

- **Продукты, богатые йодом** (йодированная соль, креветки и морская капуста). Они стимулируют работу сальных желёз, закупорка которых приводит к акне.
- **Сладости, молочные и мучные продукты.** Они провоцируют воспаление кожи.

Мешки под глазами

Полезно

- **Петрушка и спаржа.** Эти овощи обладают мочегонным действием и уменьшают припухлости.
- **Бананы и цитрусовые.** Богатые калием, они восстанавливают водный баланс.
- **Перец чили.** Способствует оттоку лимфы из области вокруг глаз.

Вредно

- **Солёное.** Соль задерживает жидкость в тканях.
- **Алкоголь, кофе.** Они обезвоживают, заставляя организм запасаться влагой впрок.
- **Дрожжевая выпечка.** Дрожжи лучше использовать наружно – в виде маски для век.

Сухая кожа

Полезно

- **Вода без газа** – не менее 1,5 л в день.
- **Продукты, содержащие полезные жиры,** например оливковое масло, морская рыба, авокадо.
- **Фрукты (цитрусовые, киви) и сухофрукты,** богатые калием, регулирующим водный баланс.
- **Капуста.** В ней много полезной для кожи серы.

Вредно

- **Кофе и чёрный чай.** Снижают уровень увлажнённости кожи.
- **Жареная еда и маргарин.** Содержат вредные жиры и гидрогенизированные масла, приводящие к обезвоживанию кожи.

Плохой рост волос и ногтей

Полезно

- **Животные белки.** Ведь ткани волос и ногтей построены из кератина, который относится к белкам.
- **Продукты, богатые витамином Н** (зелёные овощи и мясо). Они способствуют укреплению и быстрому росту волос.
- **Оливковое масло.** Способствует увлажнению волос.

Вредно

- **Есть много продуктов, богатых витамином А** (морковь, абрикосы, печень, рыба.). Избыток этого витамина может ухудшить состояние волос и усилить их потерю.

Елена НЕЧАЕНКО

ВОПРОС – ОТВЕТ



На вопросы читателей отвечает один из ведущих специалистов в области дерматологии, врач дерматолог-косметолог, кандидат медицинских наук Тамара КОРЧЕВАЯ.

Руки прочь!



Моя дочь никак не может избавиться от угрей на лице. Мне кажется, это происходит оттого, что она постоянно ковыряет своё лицо. Ведь это же очень вредно! Или я не права?

Людмила, Саратов

– Вы правы. С подобной проблемой мы постоянно сталкиваемся у многих наших пациентов, страдающих угревой болезнью. Регулярно травмируя кожу, они ещё больше усугубляют свои беды. Не до конца убрав гнойник (а на не подготовленной для этого коже самому человеку сделать это очень сложно), заядлые ковыряльщики вызывают воспаление, которое идёт в более глубокие слои кожи. Убрать его потом уже гораздо сложнее.

К тому же во время частого выдавливания комедонов раздражаются рецепторы сальных желёз, чувствительные к андрогенам, стимулирующим увеличение сальной железы, в которой возникает воспаление. По сути, такие пациенты формируют некий замкнутый, порочный круг: чем чаще они ковыряют лицо, тем сильнее прогрессирует у них угревая болезнь, обретая тяжёлую, затяжную, хроническую форму.

Бороться с этим бывает очень сложно: у некоторых наших пациентов страсть к выдавливанию комедонов превращается в навязчивую привычку. Подчас приходится прибегать к помощи лёгких успокоительных препаратов, а иногда – и к помощи психотерапевта. Очень надеюсь, что у вашей дочери этот процесс зашёл не так далеко. Не тяните, отправьте её к врачу-дерматокосметологу! И тогда у вас всё получится.

Увлажнять или защищать?



Слышала, что зимой нежелательно использовать увлажняющие кремы для лица. Интересно, почему?

Татьяна, Самара

– Да, это действительно так. За счёт холодового спазма сосудов нарушается кровообращение кожи. При этом даже жирная кожа вдруг начинает вести себя, как сухая: на ней появляется раздражение, возникают ощущения сухости, стягивания. Многие в этой ситуации прибегают к увлажняющим кремам. И совершают ошибку: излишняя влага перегружает кожу, превращаясь в сочетании с холодным воздухом, в травмирующий фактор.

Посоветовать здесь можно только одно: перед выходом на улицу использовать защитные кремы, в состав которых входят компоненты, образующие на поверхности кожи защитную плёнку.

А увлажняющими кремами лучше пользоваться в вечернее время.



КАЛЕЙДОСКОП

Пищевые добавки – это вещества, которые **добавляют в продукты** для придания продуктам определённых **ароматов**, цвета, **длительности хранения**, вкуса, **консистенции**...

В России пищевая добавка должна быть **одобрена Ростестом** и лабораторией по качеству продуктов питания **НИИ питания РАМН**.

До 1953 года изготовители честно **информировали покупателей** обо всех ингредиентах продукта. **Но, после того** как была введена буквенная система обозначений добавок **с использованием кода Е**, состав полуфабрикатов, колбас, сладостей... **превратился** для покупателя **в секрет**.

39 пищевых красителей разрешены к применению **в Российской Федерации**. Среди них и **натуральные**, и **синтетические**, и **безопасные**, и **с сомнительной безопасностью**.

Синтетические пищевые **красители** дают более насыщенные и узнаваемые цвета, но они **не безвредны** и обладают разной степенью токсичности (**аллергенны**, **канцерогенны**, **мутагенны**).

Золото – пищевая добавка Е175. Его **добавляют в шоколад** и в спиртные напитки.

Пищевые добавки в цифрах и фактах

Свыше 160 наименований **синтетических** пищевых **красителей** применяются в различных странах мира. Но **лишь 3** из них **признаны безопасными**: это красный краситель амарант, жёлтый тартразин и жёлтый S.

В 8 раз глутамата натрия (в виде глутаминовой кислоты) **больше** в обезжиренном **твороге**, чем **в чипсах**, где он присутствует как пищевая добавка.

Пищевые добавки, которые **повышают срок хранения** продуктов, защищая их от порчи, вызываемой микроорганизмами (бактериями, дрожжами, плесенью), называют **консервантами**. В системе кодификации ЕС им присвоены индексы **E200–E297**.

Природные консерванты, известные с древних времён, – **соль**, мёд, **вино**, уксус.

С середины XIX века в качестве консервантов начали использовать **искусственные химические вещества**: салициловую, бензойную, сорбиновую кислоту и их соли.

Глутамат натрия – популярная пищевая добавка **E621**, её ещё называют **усилитель вкуса**. Присутствует в таких **естественных продуктах**, как **томаты**, мясо, **молоко**, грибы, **сыр**, творог, **рыба**, соя...

5 мг на 1 кг веса тела – **допустимая суточная** доза **природных** консервантов, **синтетических** – **от 0,05** (дифенил Е230) **до 0,15 мг** (уротропин Е239).

Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ

СО ВСЕГО СВЕТА

Перед зеркалом

Зеркала заставляют людей выбирать более полезную пищу, установили американские учёные. Оказывается, если человек смотрит на себя в зеркало, когда ест, вредные продукты ему кажутся менее вкусными.

Учёные предложили 185 добровольцам выбрать между шоколадным тортом и фруктовым салатом. Оценить вкус блюда требовалось, находясь в комнате с зеркалами или без них. Люди, выбравшие торт, считали его менее вкусным в комнате с зеркалами. А вот на восприятие фруктового салата наличие или отсутствие зеркал не влияло.

По мнению экспертов, посмотрев в зеркало, человек получает информацию о своём внешнем виде. Это позволяет ему оценить себя объективно, сравнить своё поведение с социальными стандартами. А эти стандарты всё-таки говорят, что вредные продукты опасны.

Холодно – жарко

Температура в офисе – основная причина конфликтов между сотрудниками, говорят британские учёные. Опрос 2000 британцев показал: 7 из 10 работников недовольны температурой в офисе. Более трети спорили по этому поводу с коллегами. Каждый 8-й втайне от других регулировал термостат.

Стандартная температура выставляется исходя из предпочтений мужчин среднего возраста. Для них самая комфортная температура –22 °С, тогда как для женщин –25 °С.



КАЛИЙ И МАГНИЙ – это жизненно важные для организма микроэлементы, без которых невозможно множество процессов в организме. Ключевой функцией для калия и магния является обеспечение стабильной работы сердца и поддержание нормального состояния сосудов и мышц. Калий и магний влияют на процесс со-

кращения мышечных волокон. Еще калий регулирует водно-солевой обмен, участвует в энергетических процессах, синтезе белков и углеводов. Магний поддерживает нормальный тонус сосудов, способствует усвоению калия, а также оказывает успокаивающее действие, снижает тревожность и раздражительность.

При сердечно-сосудистых заболеваниях нередко наблюдается дефицит калия и магния. Недостаток этих элементов предрасполагает к развитию артериальной гипертонии, атеросклероза коронарных артерий, сердечных аритмий, да и в целом нарушается обмен веществ в сердечной мышце – миокарде.

Дефицит "сердечных" микроэлементов может проявляться в виде истощения адаптационных возможностей организма, нестабильного артериального давления, нарушений сердечного ритма, мышечных подергиваний, парестезий (нарушение чувствительности кожи, «мурашки»).

Для устранения дефицита калия и магния в организме рекомендован новый комплексный препарат **Панангин® Форте**

с калием и магнием для стабильной работы сердца и сосудов. **Панангин® Форте** содержит калий и магний в легкодоступной для усвоения форме в виде аспарагината – органической соли, повышающей всасывание этих микроэлементов в кишечнике и способствующей их эффективному поступлению внутрь клеток.

Широкий спектр кардиопротективных свойств **Панангина® Форте** позволяет использовать препарат для поддержания здоровья сердца и сосудов при различных заболеваниях: артериальной гипертонии, ишемической болезни сердца, при нарушениях сердечного ритма, хронической сердечной недостаточности.

Эффективность и безопасность **Панангина®** проверены в клинических исследованиях, проведен-

ных как в России, так и за рубежом^{1, 2}.

Длительность курса лечения поможет определить специалист, схема приема: по 1 таблетке 3 раза в день после еды.



ГЕДЕОН РИХТЕР
Основано в 1901 году

ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВО
ОАО "ГЕДЕОН РИХТЕР" (Венгрия)
119049, г. Москва,
4-й Добрынинский переулок,
дом 8

1. Лупанов В. П. - Панангин в лечении сердечнососудистых заболеваний // Русский медицинский журнал. 2012. № 20. С. 10621064. 2. Смирнова М. Д. - Место Панангина в современной терапии сердечнососудистых заболеваний // Русский медицинский журнал. 2013. № 36. С.18351839.



АЗБУКА ВКУСА

Жирно не будет

Разгружаемся после праздников

После новогодних каникул количество посетителей фитнес-клубов обычно возрастает – многие хотят как можно быстрее расстаться с лишними килограммами, появившимися за праздники. Впрочем, даже тем, кто не набрал ни грамма, не повредит лёгкое очищение организма.

Имбирный чай

Имбирный чай часто рассматривают в качестве средства для снижения веса. Научных исследований, где оценивается влияние имбиря на процесс похудения, не проводилось, однако имбирь обладает рядом свойств, которые могут косвенно способствовать расставанию с лишними килограммами.

Тонизирующий эффект имбиря помогает легче справляться с физическими нагрузками, увеличивает активность в течение дня и во время занятий в спортзале. Кроме того, имбирь согревает, а значит, и усиливает процесс потоотделения во время тренировки.

Некоторые поклонники имбирного чая отмечают, что напиток способствует насыщению. Это утверждение тоже не лишено смысла, ведь имбирь улучшает пищеварение, помогая организму лучше усваивать пищу.

Кроме того, у людей с лишним весом часто отмечается нарушение углеводного обмена, и здесь способность имбиря снижать уровень сахара крови придётся очень кстати.



Капуста



Пожалуй, это лучшая еда для тех, кто хочет похудеть. В ней много клетчатки, которая выводит из организма накопившиеся шлаки и даёт ощущение сытости без лишних калорий. К тому же в капусте имеются вещества, которые нормализуют обменные процессы. Именно поэтому диетологи советуют дополнять обеды и ужины капустным салатом. Если при этом не слишком злоупотреблять мучным и сладким, за месяц можно легко расстаться с парой-тройкой килограммов. Но даже тем, кто не озабочен проблемой лишнего веса, лучше дополнять жирные блюда гарниром из капусты. Дело в том, что в капусте содержится элемент под названием холин, который помогает переваривать жиры без вреда для печени и желчного пузыря, а ведь именно эти органы испытывали повышенную нагрузку в течение праздников.

Яблоки



В яблоках много пектина (это вещество снижает уровень вредного холестерина

в крови), органических кислот (предотвращают процессы брожения в кишечнике и способствуют похудению), а также клетчатки (выводит из организма токсины).

Многие считают, что, перед тем как съесть яблоко, его нужно очистить. Лучше этого не делать – большая часть витаминов и полезных веществ содержится именно в кожице. Правда, заграничные яблоки для лучшей сохранности покрывают слоем воска. Такие плоды нужно мыть особенно тщательно. Кроме того, кожуру яблок нежелательно есть тем, у кого имеются проблемы с пищеварением.

Чеснок

Этот пряный овощ благотворно влияет на работу печени и снижает уровень вредного холестерина в крови. Своим антихолестериновым действием чеснок обязан веществу под названием аллиин. Именно он придаёт чесноку остроту и специфический запах. Сам по себе аллиин не приносит организму особой пользы. Но, как только вы начинаете резать, давить или жевать чеснок, аллиин превращается в аллицин, который чистит сосуды от бляшек.

Благодаря аллицину чеснок стал любимым овощем культуристов. Дело в том, что это вещество способствует наращиванию мышечной массы. Конечно, не так эффективно, как стероиды, но зато без вреда для организма. Правда, для того чтобы на прессе появились заветные кубики, нужно съедать не менее четырёх зубчиков чеснока в день и не пренебрегать тренировками.

А ещё аллицин способен улучшить деятельность мозга, нормализовать работу нервной системы и повысить работоспособность, так что поход в офис после чесночной терапии не будет казаться катастрофой.



Вода

Все обменные процессы в организме протекают в водной среде. Недостаток жидкости приводит к нарушению выведения токсинов, проблемам с пищеварением, падению иммунитета. Кроме того, для переваривания жирных и тяжёлых мясных блюд организму нужно больше жидкости, чем на переработку овощей и фруктов, поэтому после череды застолий часто сохнет кожа, появляются отёки и чувство жажды.



Посчитать, какое количество воды нужно именно вам, очень просто. Суточная потребность – 30 мл жидкости на килограмм веса, так что всем известная норма 2 литра жидкости в день справедлива лишь для людей со средним весом около 70 кг. Если же вы отличаетесь богатырским сложением, пить нужно больше.



Кольраби

С виду этот овощ скорее похож на редьку, однако кольраби – самая

стоящая капуста.

После череды праздничных застолий позаботьтесь о том, чтобы на вашем столе оказался салат из кольраби. Учёные обнаружили, что этот вид капусты улучшает работу печени и желчного пузыря, а это то, что нужно после изобилия жирных блюд и алкоголя.

Кстати, салат – далеко не единственное блюдо из кольраби. Этот вид капусты можно тушить, мариновать, класть в супы. Прекрасный способ снизить калорийность картофельных запеканок – добавить в пюре тёртую кольраби. Также кольраби может стать изюминкой молочной рисовой каши или оладий.

Овощной суп избавит от лишних килограммов



СО ВСЕГО СВЕТА

Сон против веса

Недосыпающие женщины меньше едят, но быстрее толстеют, уверены учёные из США.

Учёные проследили судьбу 70 000 женщин среднего возраста. Участницы фиксировали свой вес каждые два года в течение 16 лет.

Выяснилось, что за время наблюдения женщины, которые спали пять и менее часов, прибавляли в весе 15 кг и более на 32% чаще, чем другие.

Ранее считалось, что прибавка в весе связана с тем, что недосыпающие люди едят больше, однако выяснилось, что это не так: женщины, которые спали мало, в среднем потребляли даже меньше калорий, чем те, кто спал достаточно. Учёные предполагают, что продолжительность сна влияет на скорость метаболизма. При недостатке сна обмен веществ замедляется и калории сжигаются медленнее.

Другая возможная причина – снижение уровня повседневной физической активности. Недоспавший человек предпочитает больше сидеть, нежели стоять или двигаться.

Мужчины толстеют от женщин

Мужчины, обедая с женщинами, едят больше, чем в компании с мужчинами, об этом сообщили учёные из США.

Исследователи наблюдали за 105 добровольцами. Им было предложено в течение двух недель питаться в кафе по системе «шведский стол». Как выяснилось, мужчины, обедавшие в компании женщин, съедали на 93% больше пиццы и на 86% больше салата, чем те, кто ел вместе с мужчинами. Количество того, что съедали женщины, никак не зависело от пола того, с кем им пришлось принимать пищу.

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Анна Литвинова:

– Мне кажется, в первую очередь нужно соблюдать умеренность за праздничным столом. Что касается разгрузочных дней, мой собственный и единственный такой опыт закончился полным фиаско. Больше издеваться над собой не буду.

Александра БОРИСОВА



КОДЕКС СТРОЙНОСТИ

В холодное время года двигательная активность у большинства людей становится ниже. Поэтому к весне многие полнеют. Чтобы этого не произошло, введите в привычку тренировки дома.

УПРАЖНЕНИЯ дома не требуют много места, зато позволяют сжечь лишние калории. Традиционно в комплекс включаются в основном упражнения на область ягодиц, бёдер и живота. Дело в том, что там расположено большинство крупных мышц тела, нагружая которые, можно потратить максимум энергии. Кроме того, именно эти области в основном обрастают жирком как у мужчин, так и у женщин. Сегодняшний комплекс пригодится представителям обоих полов.

Ящерица

Лёжа на животе, согните руки под прямым углом так, чтобы плечи образовали прямую линию. Ладони и локти на полу. Опираясь на предплечья, слегка поднимите верхнюю часть тела, вытягивая макушку вперёд и вверх, но не задирая подбородок. Теперь постарайтесь уменьшить опору на руки и оторвать их от пола на 1–2 см. Не втягивайте шею в плечи, не сводите лопатки, а ноги и ягодицы держите расслабленными! Сосчитайте до пяти и плавно опуститесь на руки и затем лягте на пол.

► Сделайте 3 подхода по 4–5 раз.



Введите в ежедневную привычку тренировки дома, на коврике

Добавь движения!

Как не растолстеть зимой



Качели

Встаньте на четвереньки. Выпрямите одну ногу назад, слегка касаясь носком пола, но не опираясь на него. Опираясь на руки и не прогибая поясницу, поднимите ногу как можно выше. Сосчитайте про себя до трёх и подтяните колено к груди, сгибая ногу. Опять сосчитайте до трёх и выпрямите ногу, не ставя полностью на носок.

► Сделайте 3 подхода по 25 раз на каждую ногу.



Махи вбок

Встаньте на четвереньки. Одну ногу выпрямляйте в сторону, как будто хотите лягнуть кого-то. Стопа при этом движется параллельно полу, не поворачивайте носок вниз или вверх. Однако движение не резкое, а плавное, словно растягиваете резину. Сгибайте и ставьте обратно. Не изгибайтесь в пояснице. Если не можете выпрямить ногу полностью – делайте это насколько получается.

► Сделайте 3 подхода по 25 раз на каждую ногу.

Угольник

Лёжа на спине, руки вытяните вдоль туловища ладонями вниз. Согните ноги в коленях и прижмите поясницу к полу. Сохраняйте такое положение поясницы в течение всего упражнения. Теперь одну ногу выпрямите вверх, а вторую выпрямите над полом. Теперь согните обе ноги к груди, отрывая таз от пола. Вновь выпрямите одну ногу вверх, вторую над полом, поменяв их местами. И снова опустите колени к груди.

► Сделайте 3 подхода, в каждом – 8–10 таких циклов.



Шар

Сядьте на пол, ноги согните под прямым углом перед собой, стопы на полу. Постарайтесь выпрямить поясницу и вытянуть позвоночник, как будто вас тянут вверх за макушку. Теперь возьмите себя руками под колени, втяните живот и, округляя спину в пояснице, отклонитесь назад насколько можете. Если вам показалось, что это легко, слегка приподнимите стопы от пола. Сосчитайте до трёх и вернитесь в исходное положение, «вытяните себя за макушку».

► Сделайте 3 подхода по 6–8 раз.

Гусиный шаг

Встаньте прямо, поставьте руки на пояс, разверните плечи. Присядьте неглубоко. Не вставая, шагайте вперёд-назад по комнате. Можно делать круги или добавить шаги вправо и влево. Если мышцы начинают дрожать, делайте перерыв, выпрямляя ноги.

► Всего надо сделать 20 шагов.



Фото Эдуарда Курдюцкого

Элина ДРЕВИНА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Анна Литвинова:



– Я пробовала очень многое. А сейчас занимаюсь тем, что приносит мне удовольствие. Это комбинация двух активностей: большой теннис – как в тренировках, так и на соревнованиях, – и йога, которой я занимаюсь очень давно.

ВОПРОС–ОТВЕТ



На вопросы читателей отвечает специалист по питанию, руководитель клиники похудения Елена МОРОЗОВА.

Опасный фрукт

Правда ли, что тем, кто сидит на диете, можно не ограничивать себя в фруктах? Ольга, Москва

– Это не совсем так. Судите сами: 1 кг варёной колбасы в среднем содержит

2800 калорий. 1 кг винограда в калорийности колбасе уступает всего на 800 калорий. Однако мало кто съест за один присест килограмм колбасы, а вот килограммовую кисточку кишмиша осилит многие. В то же время, для того чтобы оставаться стройным, необходимо придерживаться нормы в 2400 калорий для женщин и 3200 калорий для мужчин. А для тех, кто собирается худеть и следит за каждым сантиметром своей талии, – 1800 калорий для слабого пола и 2600 – для мужчин.



На долгие годы



С возрастом многие набирают вес. Мне недавно исполнилось 52 года. Как мне питаться, чтобы сохранить талию?

Наталья Михайловна, Подольск

– С возрастом происходит снижение общего обмена веществ, что часто приводит к увеличению массы тела. Поэтому нужно значительно снизить потребление простых углеводов: сахара, белого и молочного шоколада, карамели и варенья, рафинированных круп – манки, белого риса, хлеба, выпечки и картофеля.

В вашем суточном рационе должно быть не менее 600 граммов овощей и зелени, около 400 граммов фруктов и ягод. Содержащаяся в овощах и фруктах клетчатка регулирует деятельность кишечника, предупреждая запор,

способствует лучшему выведению из организма избыточного холестерина и вредных продуктов, образующихся в кишечнике в процессе пищеварения.

После 50 лет стоит ограничить себя в калориях: 1300 – для женщин и 1800 – для мужчин в сутки. И помните: 100 г мяса или 100 г рыбы ежедневно вполне достаточно в вашем возрасте. Лучше сделать упор на растительные белки – шпинат, фасоль, чечевицу.





ПОТРЕБИТЕЛЬ

Несмотря на практичность и комфорт пуховиков, согласитесь, всё же хочется почувствовать себя истинной женщиной, облачившись в шубку! Но правильно её выбрать – не самое простое дело.

Наш эксперт – товаровед по мехам Марина БОРОВСКАЯ.

Какой зверь по карману?

Шуба – предмет роскоши? Да, если это соболь, куница, шиншилла, дорогие виды норки и каракуля. А повседневная шуба сегодня – предмет массового спроса. Самый недорогой вариант – мутон: в среднем от 10 до 30 тысяч. Не очень презентабельно выглядит? Есть другие меха. Что же подойдёт на каждый день?

● **Астраган.** Этот мех производят из шкур тонкорунных овец с сильно выющимся ворсом и очень густым

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Анна Литвинова:

– Я мех люблю. К разговорам о том, что жалко зверей, не прислушиваюсь: это смешно, потому что очень многие едят если не красное мясо, то курицу точно. Считаю, что бедным норкам уготована такая судьба, как и рыбам, которых кто-то выловит и съест. Я ношу норку, но мечтаю о соболе.

И в пир, и в мир

Выбираем шубу

подшёрстком. Весь секрет в технологии их выделки – за счёт завитка волоса при короткой его стрижке (0,3–0,5 см) получается мех, похожий на каракуль, но стоит такая шуба в несколько раз дешевле.

● **Бобёр.** Минули времена, когда его носили исключительно мужчины. Современные технологии стрижки очень облагородили мех, а эпилирование (на специальных машинах удаляется остевой, жёсткий волос и остаётся только пуховой) позволяет шить из него изящные дамские шубки.

● **Нутрия.** Очень прочный мех, эффектнее всего выглядит шипаный, отлично имитируя норку.

● **Рекс.** Это вовсе не мифический зверь-мутант. Порода выведена в результате скрещивания разных видов кролика. Внешне такой мех пушистый, бархатистый и тёплый.

● **Орилаг.** Тоже мех кролика. Непрофессионалу его трудно отличить от шиншиллы, а шубки из него носятся гораздо дольше. Но настоящий орилаг встречается нечасто (эта порода была выведена во Франции и считается её национальным брэндом, как у нас русский соболь). Так что по цене этот мех ближе к норке.

● **Лиса.** Рыжую можно найти от 30 тысяч, чернубрку – от 50. Но это будет жакет автоледи или полупальто. Мех тёплый и эффектный, но для такой шубы нужен рост и стройная фигура.

НА ЗАМЕТКУ

- Есть меха, которые не боятся мокрого снега и дождя, – это мутон, бобёр, нутрия. Весьма устойчивы к осадкам и каракуль.
- Современные технологии позволяют окрасить мех в любые цвета без каких-либо потерь качества.
- Износостойкость изделий из стриженного меха на 20% выше, но они менее тёплые.
- Лучше всего хранить шубу в шкафу в мешке из плотной хлопчатобумажной ткани. Такая «одежда» позволяет меху дышать и защитит от моли.
- Самые тёплые повседневные шубы – из лисы и мутона. Далее идут бобёр, нутрия, норка. В каракуле комфортно до минус 15–18 градусов. Для более холодной погоды такую шубу нужно утеплять.

с современным оборудованием и технологиями по универсальным лекалам.

✓ **Правило второе.** Хорошая шуба – не «бесприданница»: помимо товарного чека желательно заключить договор купли-продажи и получить гарантийный талон с полными координатами ответственной стороны, печатями и подписями. Самые честные и ответственные магазины прилагают и карту производства, в которой указано название меха, ткань подкладки, фамилии скорняка, швеи и других специалистов, «авторов» шубы. И уж тем более заключайте договор, если вы заказываете пошив шубы в ателье.

Эти документы позволят предъявить претензии после приобретения шубы, если в процессе носки вы всё-таки обнаружите производственный брак.

Ольга АНДРЕЕВА



Меховые изделия лучше покупать в специализированных магазинах

Без ошибок!

Как проверить качество меха перед покупкой шубы? Профессионалы считают: несмотря на массу популярных советов, самостоятельно вам это сделать не удастся. И всё же кое-какие советы помогут вам снизить риск.

✓ **Правило первое.** Лучше покупать меховые изделия в сети магазинов меховых фабрик или специализированных ателье. Это означает: мех закуплен на аукционах, а само изделие из него изготовлено на предприятиях

ВОПРОС–ОТВЕТ

Прослужит долго?



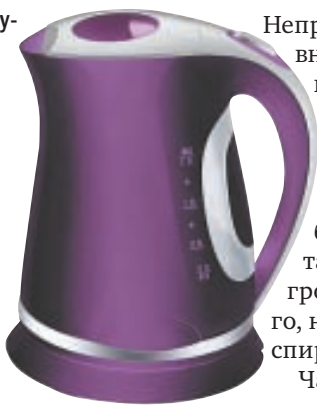
Правда ли, что электрический чайник с пластмассовым корпусом нужно менять раз в три года, иначе при кипячении в воду попадают вредные вещества? Как выбрать наиболее безопасный для здоровья и долговечный электрочайник?

Ирина, Псков

Отвечает эксперт по кухонной посуде Лидия МАКЕЕВА:

– Важно, из какой пластмассы сделан чайник – высококачественная может служить и дольше. Многое зависит и от того, как эксплуатируется прибор. Более экологичны и долговечны стальные электрочайники, а самая вкусная и полезная вода кипятится в керамическом или стеклянном.

Есть чайники, стенки которых внутри стальные, а снаружи одеты в пластик: они очень удобны, так как их корпус сильно не нагревается.



Непременно обратите внимание и на нагревательный элемент: если он в виде открытой спирали, вода будет закипать чуть быстрее, но работать прибор будет громче, кроме того, неудобно чистить спираль от накипи.

Чайники с дисковыми нагревательными элементами служат дольше. Кстати, если накипь внутри чайника нарастает очень быстро, это говорит о том, что вода чрезмерно жёсткая и есть смысл приобрести фильтр, который позволит очистить её от примесей и сделает более безопасной и чистой.

Без тумана



Зимой горячая проблема для любого очкарика – запотевание стёкол, когда с улицыходишь в помещение. Есть ли какие-то средства, которые помогут надёжно её решить?

Елена, Архангельск

Отвечает продавец-консультант по оптике Ольга ШИШКОВА:

– В магазинах оптики продаются разные средства для обработки линз очков. В их состав входят вещества, которые адсорбируются на поверхности очковых линз и предотвращают их запотевание. Например, есть спрей: пшикнув им на поверхность стёкол, нужно тщательно отполировать её салфеткой – защита на несколько дней будет обеспечена. Для этого же существуют гели и жидкости. В некоторых ситуациях удобнее пользоваться специальными сухими салфетками против запотевания:



достаточно несколько раз аккуратно протереть ими поверхность линз. Но это менее долгоиграющее средство – его хватает на несколько часов.

Доля жира



Сейчас много говорят о вреде скрытых жиров. Что это такое и как выбирать наиболее безопасные в этом плане продукты?

Елена, Москва

Отвечает врач-диетолог Наталья ЕЛИСЕЕВА:

– Скрытые жиры – понятие условное. Например, привычно заправить салат майонезом, несколько раз в день попить чаю с печеньем или конфетами, на скорую руку сварить сосиски на обед и так далее. Из этих мелочей нередко перекрывается норма потребления жиров, а по рекомендациям диетологов

человеку с нормальной массой тела в день нужно потреблять 0,7–1 г жира на 1 кг веса. Причём в правильных пропорциях: то есть доля ненасыщенных жиров должна составлять 70%. Как же выбирать продукты в магазине, исходя из этого? Постарайтесь исключить из повседневного меню сосиски, колбасы, магазинные мясные полуфабрикаты, майонез, сыровую массу, плавленые сыры, выпечку, сладости, печенье. Выбирая продукты, обращайте внимание на процент содержания жира, указанный на этикетке. Если увидели там слово «гидрогенизированные», без сожаления откажитесь от покупки – это самые вредные жиры для здоровья. Полезные содержатся в рыбе, растительном масле, орехах, оливках, фруктах и овощах. Что касается молочных продуктов, лучше употреблять их со средним показателем процента жирности. Обезжиренные препятствуют усвоению многих микроэлементов.



ИНТИМ-КЛУБ

Обычное мыло или гель не всегда подходят для зоны бикини – слишком чувствительная тут кожа. Для деликатных мест придумали особые средства ухода.

ЗУД, раздражение, резкий запах, жжение в области половых органов – с такими проблемами сталкиваются многие женщины. И стараются по мере сил их решить. Например, начинают следить за гигиеной с утроенной силой. Но этим нередко лишь... усугубляют ситуацию.

Удар ниже пояса

Дело в том, что обычные средства ухода – гель, мыло, пенка для мытья – сушат слизистую оболочку половых органов, особенно если в составе косметики есть антибактериальные компоненты. Вслед за сухостью возникают мучительный зуд и раздражение. Если и дальше пользоваться неправильными средствами гигиены, может возникнуть ещё один побочный эффект – нарушение микрофлоры влагалища. Ведь щёлочь, которая содержится в мыле, уничтожает полезные лактобактерии. Чем меньше таких бактерий, тем проще инфекции проникнуть внутрь. Стало быть, возрастает риск воспалительных заболеваний.

Словом, ваше любимое мыло или гель могут нанести вам настоящий удар ниже пояса. Поэтому для интимных мест лучше использовать особую, интимную, косметику.

При климаксе и стрессе

Такая косметика необходима каждой женщине. Хотя бы для профилактики. Ведь она не только очищает кожу, но и ухаживает за ней. Однако в некоторых случаях она необходима вдвойне. Например, во время менопаузы или после лечения антибиотиками. В первом случае из-за гормональной перестройки снижается выработка эстрогена. Слизистая становится сухой,

ВАЖНО

При сильном дискомфорте «ниже пояса» обратитесь к врачу. Необходимо исключить грибковые инфекции и заболевания, передающиеся половым путём. Дамам в возрасте желательно сдать анализы на гормоны. Возможно, доктор порекомендует гормональные мази, свечи или заместительную гормональную терапию. А интимную косметику можно использовать как вспомогательное средство к основному лечению.

Сама нежность

Правила гигиены для женщин



Щёлочь, которая содержится в мыле, уничтожает полезные лактобактерии

истончается, легко травмируется.

Это чревато появлением выделений, неприятного запаха.

Во втором – могут развиваться грибковые заболевания, в частности кандидоз. Ведь антибиотики – это «тяжёлая артиллерия» для организма. Они уничтожают на своём пути всё подряд: и вредные, и полезные бактерии. Это способно нарушить влагалищную микрофлору.

Дискомфорт вызывают и другие причины – злоупотребление спринцеваниями (некоторые зачем-то подмываются не только снаружи, но и изнутри), любовь к синтетическому нижнему белью (в нём кожа не дышит), использование дезодорированных прокладок (у многих женщин они вызывают раздражение) и даже стресс, особенно хронический (на фоне физического и нервного истощения снижается общий и местный иммунитет, что сказывается на вагинальной микрофлоре). В таких ситуациях без косметических спецсредств не обойтись. На что обратить внимание?

Что есть что

● **Мыло (гель) для интимной гигиены.** Содержит натуральные компоненты, обладающие успокаивающим и противовоспалительным действием, – экстракты ромашки, календулы, минералы

Мёртвого моря. Кроме того, в составе средства могут быть лактобактерии или молочная кислота. Они помогают поддерживать правильный pH-баланс в интимной зоне. Такой гель подходит для ежедневного использования. Подмываться лучше прохладной или чуть тёплой водой. Остатки влаги – промокнуть мягким полотенцем.

● **Салфетки.** Ими удобно пользоваться, если по каким-то причинам невозможно принять душ (например, на работе, в поезде, самолёте). Состав салфеток у разных производителей разный, и тут нужно ориентироваться на собственные потребности. Например, если вы мучаетесь от раздражения, зуда или жжения, но пока не можете попасть к врачу, купите салфетки, содержащие местный анестетик.

● **Пудра для интимной гигиены** – вещь совершенно незаменимая для тех, кто страдает от сильных выделений и неприятного запаха (она обладает дезодорирующим эффектом). Правда, перед покупкой такого средства лучше посоветоваться с врачом: дамам в возрасте оно не всегда подходит, ведь после 50 лет чаще мучает проблема сухости, а не излишней влажности.

● **Лубриканты.** Эти средства ухода могут стать палочкой-выручалочкой для зрелых женщин. Во-первых, лубриканты уменьшают воспаление и раздражение. Во-вторых, увлажняют слизистую. А это благоприятно сказывается не только на самочувствии дамы, но и на её сексуальной жизни. Ведь многие женщины в возрасте отказываются от половой близости – из-за сухости слизистой им больно заниматься сексом.

Дарья МАКСИМОВА

СО ВСЕГО СВЕТА

Почему умирает любовь

Какие черты характера приводят к разводам? Ответ на этот вопрос нашли учёные из Австралии, проведя исследование с участием 6500 человек.

Среди главных убийц романтических отношений – неаккуратность, лень и бедственное материальное положение. Эти причины для развода называли представители обоих полов. В качестве основания для прекращения отношений женщины дополнительно называли такие черты характера мужчин, как отсутствие чувства юмора и неуверенность в себе. Мужчин же в представительницах противоположного пола больше всего отталкивало слабое половое влечение и болтливость. Учёные также обратили внимание, что больше поводов прекратить отношения и большую готовность сменить партнёра указали те, кто высоко оценивал свою привлекательность.

Лицо или фигура?

Мужчины, готовые к серьёзным отношениям с женщиной, в первую очередь оценивают её лицо. К такому выводу пришли американские учёные, проведя ряд исследований.

Для опытов были привлечены студенты-добровольцы, которые должны были рассказать о своих планах на личную жизнь. После этого им демонстрировали фотографию женщины, отдельные участки которой были прикрыты листами бумаги. Молодые люди могли рассмотреть либо только лицо, либо только фигуру красотки. В результате было установлено, что большинство опрошенных, которые ранее не задумывались о серьёзных отношениях, смотрели на фигуру женщины, а те, кто уже готов создать семью, – на лицо.

Специалисты отметили, что, если во время свидания мужчина рассматривает фигуру женщины, это говорит о его несерьёзных намерениях, а если рассматривает черты лица прекрасной спутницы, наверняка романтические свидания со временем перерастут в серьёзные отношения.



10 лет в эфире!



РУССКИЙ ИСТОРИЧЕСКИЙ КАНАЛ
«365 ДНЕЙ ТВ»

ДОКУМЕНТАЛЬНЫЕ
ФИЛЬМЫ И ПРОГРАММЫ
О РОССИЙСКОЙ И
МИРОВОЙ ИСТОРИИ

www.365days.ru

СМОТРИТЕ В ПАКЕТАХ
КАБЕЛЬНЫХ И СПУТНИКОВЫХ
ОПЕРАТОРОВ!

16+

реклама



ИХ ОПЫТ

Жизнь
без проблем



Борис
МИНАЕВ

слово писателя

Однажды в детстве я лежал в психиатрической больнице. Это было самое лучшее время в моей жизни. Там я впервые влюбился, у меня был «настоящий роман», насколько он может быть настоящим у 14-летнего мальчика. Там я впервые танцевал с девушкой, целовался, ходил на свидания... Там я встретил друга, с которым страстно и напряжённо с тех пор общаюсь и без которого себя не мыслю последние 40 лет.

...Там я впервые ощутил себя взрослым и свободным. Свободным! Это странно, потому что двери и окна в нашем 15-м отделении запирались на особые ключи. Их нельзя было открыть просто так, без человека в белом халате.

Лечился я от логоневроза, то есть от заикания, как и большинство пациентов этого отделения, но ведь были там дети и с гораздо более тяжёлыми расстройствами. И, хотя на специальные речевые занятия нас выпускали в город, и хотя можно было ездить домой на выходные, всё-таки это было «режимное» место.

...В этой детской психиатрической больнице я впервые ощутил себя неодиноким. Это было ни с чем не сравнимое ощущение лёгкости, когда тебе улыбаются и тебя встречают как своего.

Многokrатно пытаюсь описать в своих рассказах всё, что там со мной происходило, я постоянно наталкиваюсь на какое-то препятствие. Я, например, так и не понял, что же такое у человека находится внутри, чего нельзя ни пощупать, ни измерить и что может быть так легко и быстро выведено из строя? Почему наше внутреннее «я» такое хрупкое и неустойчивое, причём у всех без исключения людей – и у сильных, и у слабых? Почему наша «внутренняя вселенная» настолько субъективна? Всю жизнь я пытаюсь это понять, но не могу.

Ну и второе: для меня, конечно, до сих пор загадочен этот феномен «советской доброты». Вообще-то весь мир вокруг был невероятно требовательным, даже свирепым: строгие запреты, жёсткие неукоснительные правила, тяжёлые, как чугун, коллективные ценности. Но были зоны, где всё это отступало. Врачи, нянечки, сёстры, воспитатели – все жалели нас, «больных» детей. Все терпели наше свинство и нашу разнузданность. Это было странно.

С тех пор я отношусь ко всем ментальным расстройствам без страха и без суеверия. Люди, имеющие их, находятся в той зоне риска, где я тоже был, пусть давно и пусть недолго, но был. И где я даже умудрялся быть счастливым. Может быть, счастливы и они? Поэтому, когда я встречаю очередную заметку про очередного ребёнка с ментальным расстройством, которого высадили из такси, не пустили в кафе, в самолёт, мне хочется сказать: «Люди, вы ошибаетесь. Это не у них проблемы. Это у вас...»

Страна утренней свежести

Как там едят, пьют, отдыхают

Насколько представления
корейцев о здоровом образе
жизни отличаются от наших?

Фитнес на пенсии

В молодости жители Республики Корея подвержены неимоверному стрессу, связанному с общественными ожиданиями. Старшеклассники учатся до 10 вечера каждый день, чтобы подготовиться к государственному экзамену; в студенчестве к стрессу учёбы добавляются регулярные бурные пьянки; а офисные работники, особенно в начале карьеры, вынуждены оставаться на рабочем месте до 9–11 вечера и фактически обязаны посещать регулярные офисные застолья, где алкоголь льётся рекой. Кроме того, в современном корейском обществе огромное значение придаётся внешнему виду и соответственно узким стандартам красоты, из-за чего молодые люди – как девушки, так и юноши – часто сидят на несбалансированных диетах и делают пластические операции, чтобы добиться желаемой внешности.

А вот после выхода на пенсию корейцы резко начинают заботиться о своём здоровье. В любом парке в любое время дня можно встретить пожилых людей, которые занимаются на уличных тренажёрах; пенсионеры ходят группами по пересечённой местности, плавают в бассейнах, посещают спортзалы.

К занятиям спортом корейцы подходят серьёзно. Если кто-то решил выбрать, например, велосипедные прогулки, он не только купит дорогую модель велосипеда, специально предназначенную для катания по городу, но и добавит к ней специальную одежду, перчатки, шлем и даже повязку от пыли на рот. То же относится и к хайкерам: все они ходят по холмам в полном «обмундировании», со специальными палками. Невозможно себе представить, чтобы кто-то отправился в горы, на велодорожку или на пробежку в повседневной одежде.

Примерно так же внимательно корейцы подходят и к правилам занятий тем или иным видом спорта. Способствует такой просвещённости телевидение, где есть множество программ, посвящённых здоровому образу жизни.

Такие усилия приносят свои плоды: средняя продолжительность жизни в Южной Корее превышает 81 год (по данным ВОЗ за 2013 год).

Особенности национального питания

Некоторые элементы здорового образа жизни заложены в корейскую культуру. Главный из них – правильное питание. Корейская кухня считается одной из самых здоровых в мире. Жители страны потребляют много клетчатки, сложных углеводов и полезных микроэлементов и при этом почти не получают животных жиров и сахаров, которых так много в рационе большинства западных стран.



Самым здоровым корейским блюдом считается кимчи – острая квашеная пекинская капуста, которую корейцы едят с любым приёмом пищи в больших количествах (в год кореец в среднем съедает 18 кг этого продукта). Кимчи содержит витамины А, В и С, а также полезные лактобактерии, способствующие лучшему пищеварению и положительно влияющие на иммунитет и общее состояние организма.

Традиционный корейский способ подачи еды также оказывает положительное влияние на здоровье. И дома, и в ресторане корейцы помимо основного блюда ставят на стол различные закуски – как правило, кимчи и маринованные овощи, а также лёгкие супы. Кроме того, традиционно в корейском меню отсутствуют хлеб и сладости, вместо которых употребляются рис и сухофрукты, что также делает рацион более здоровым.

Средняя продолжительность жизни в Южной Корее превышает 81 год

Именно благодаря такому питанию корейцы редко страдают лишним весом. Всего у 3% жителей республики наблюдается ожирение. Это удивительно низкая цифра в сравнении с российскими 25%.

Впрочем, и в корейской еде есть спорные моменты. Корейские блюда содержат много натрия (вместо рекомендованных 5 г этого вещества в день корейцы в среднем потребляют 13,4 г). Они предпочитают есть овощи в маринованном, а не в свежем виде... Одним из результатов этих особенностей является широкая распространённость в Корее рака желудка и других желудочно-кишечных заболеваний.

А худоба молодых корейцев часто вызвана не правильным питанием, а диетами, причём нередко варварскими. В современной Корее стройное тело считается неотъемлемым атрибутом красоты, и всё больше молодых людей, особенно девушек, отказываются от полноценного питания, чтобы обрести стройную фигуру. По данным министерства здравоохранения Кореи, 2 из 10 женщин добровольно

недоедают. Другие исследования показывают, что 70% молодых кореянок сидели или сидят на диете.

Главный губитель здоровья

Несмотря на общую заинтересованность корейцев в своём физическом благополучии, существует сфера, которая сильно портит общее впечатление. Это повальная табачная зависимость и огромные объёмы употребляемого алкоголя.

По статистике, 40% корейских мужчин курят (это меньше, чем в России, но всё же очень много). Правда, среди женщин доля курящих крайне мала – максимум 7%, курящие женщины всё ещё подвергаются общественной критике.

Власти страны пытаются бороться с курением. С 1 января 2015 года действуют правила, аналогичные анти-табачному закону в России, которые запрещают курение в общественных местах, ресторанах и кафе. Но сигареты всё ещё легкодоступны и недороги.

Но главный губитель здоровья корейцев, причём как мужчин, так и женщин, – это алкоголь. Он является неотъемлемой частью корейской культуры, присутствует на любой вечеринке и фактически на каждой деловой встрече. Считается, что совместное распитие алкоголя укрепляет деловой коллектив, способствует более эффективной работе с бизнес-партнёрами и лучшим отношениям в дружеской компании. Отказ выпить вместе со старшим по возрасту или должности может быть расценён как серьёзное оскорбление.

Неудивительно, что в такой ситуации корейцы пьют очень много. В среднем в неделю кореец выпивает 13,7 рюмки соджу (корейской водки), что, по данным ВОЗ, превращается в 12,3 л чистого спирта на душу населения. При этом женщины пьют не меньше мужчин. Опросы показали, что в 2010 году более 90% мужчин и 80% женщин регулярно употребляли спиртное.

При этом корейцы пьют «на результат», то есть целью распития алкоголя является именно желание напиться, поэтому они смело мешают соджу с пивом и другими слабоалкогольными напитками. Правительство борется как может, однако пока побеждают многовековые традиции.

Софья СОЛОМОНОВА,
специально для «АиФ. Здоровье»
из Южной Кореи



ЧИТАТЕЛЬ ЛЕЧИТ ЧИТАТЕЛЯ

Поможем друг другу!

Дорогие читатели!

Если у вас возникла проблема со здоровьем, не стоит бороться с бедой в одиночку. Расскажите о своей болезни. Наверняка среди читателей нашей газеты найдутся те, кто знает проверенные, надёжные, эффективные средства, которые помогут справиться с вашим недугом. Письма и рецепты присылайте в редакцию «АиФ. Здоровье» по адресу: **101000, Москва, ул. Мясницкая, д. 42**, или по электронной почте: **aifzdorovie@aif.ru**.

Самые интересные письма мы опубликуем на страницах нашей газеты.

Живот, сдуйся!

Одно время мучился от вздутия живота и газов. Вот какое средство мне помогло.

● Смешайте в равных пропорциях семена аниса, плоды фенхеля, измельчённые листья мяты перечной, семена тмина. Заварите 2 ч. ложки смеси на 1 стакан кипятка, дайте настояться в течение часа. Настой процедите и пейте по ½ стакана до еды.

Н. Т., Тольятти



Средства для спины



Если разболелась спина, попробуйте такие средства.

- Сделайте компресс из тёртого сырого картофеля, смешанного с мёдом в соотношении 1:1. Компресс прикладывают к больному месту на 1–2 часа.
- Разотрите 1 ст. ложку сливочного масла с 1 ст. ложкой порошка из сухих шишек хмеля. Полученной мазью смазывайте больные места.
- Измельчите в порошок иголки можжевельника и лавровые листья. Смешайте 1 часть порошка можжевельника и 6 частей порошка лавровых листьев. Добавьте 12 частей сливочного масла, всё тщательно перемешайте. Мазь втирайте в больные места.

Дмитрий Носов, Липецк

Прочь, морщины!



Хочу поделиться с читательницами «АиФ. Здоровье» своими любимыми масками для лица. Кожа после них гладкая, подтянутая, без единой морщинки.

- 2 ст. ложки овсяной муки (можно измельчить овёс или овсяные хлопья в кофемолке) перемешайте с 1 ст. ложкой растительного масла, 1 ч. ложкой мёда и 3 ст. ложками молока.
- Сварите в мундире крупную картошку, очистите, разомните в пюре, добавьте немного свежего молока и желток. Получившееся пюре тёплым нанесите на лицо.
- 2 ст. ложки сока листьев алоэ смешайте с 1 ст. ложкой мёда, подогретого на тёплой водяной бане. Нанесите маску на лицо на 10 минут.

Мария, Пушкино

Настой снимет боль



Снять головную боль помогут такие народные средства.

- 1 ст. ложку сухих измельчённых цветков василька синего залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться в течение 2 часов, процедите. Принимайте по ½ стакана 3–4 раза в день до еды.
- Смешайте измельчённую траву душицы и зверобоя в соотношении 2:1. 1 ст. ложку смеси залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте в течение часа, добавьте корицу или цедру лимона для вкуса. Пейте горячим за 30 минут до еды по ½ стакана.

Лариса Васильевна, Подольск

В горле першит!



Першение в горле – первый признак простуды. Справиться с этой проблемой помогут полоскания, приготовленные по этим рецептам.

- 1 ст. ложку сухих измельчённых листьев мяты залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 45 минут, процедите.
- 1 ст. ложку сухого липового цвета или малиновых листьев залейте 1 стаканом кипятка и настаивайте в течение часа в термосе, затем процедите.

Ольга Н., Калуга

Прошу совета!

Поднимаем настроение

В одном из прошлых номеров «АиФ. Здоровье» прочитала письмо с просьбой поделиться средством для поднятия тонуса и настроения. Вот мой любимый рецепт.

- Возьмите по 1 ч. ложке тысячелистника, базилика, лаванды, розмарина, мелиссы и золототысячника, залейте 1 л кипятка, настаивайте 8 часов. Процедите и пейте по ½ стакана 3 раза в день до еды.

Инна, Уфа

В новый год – с обновлённой газетой «АиФ. Здоровье»!

✓ **Тысячи советов и рецептов от лучших докторов страны и постоянных читателей**

✓ **Только в этой газете и только для вас ответы на все ваши вопросы**

«Почему я читаю «АиФ. Здоровье»



Писательница
Татьяна УСТИНОВА:

– Мне очень нравится газета «АиФ. Здоровье» тем, что она призывает людей не доводить дело до болезней, а всячески заниматься их профилактикой. Как говорил герой фильма «Весна»: «Где бы ни работать, только бы не работать». Или ещё выражение Оскара Уайльда: «Цивилизация, давшая нам столько комфорта, отнимает у нас постепенно привычку трудиться». Боюсь, что эти слова как никогда актуальны в наши дни. Я сейчас не говорю про укладывание шпал. Я про труд во благо себя – обычные процедуры, которые должны

делать люди, чтобы оставаться здоровыми, – не пить всякую «химическую» газированную дрянь, гулять на свежем воздухе, есть полезные продукты... А у нас получается наоборот: люди всячески эксплуатируют организм, даже не задумываясь о последствиях. А заболев, надеются на таблетки, а не на самих себя и ресурсы организма...

Поэтому «АиФ. Здоровье» делает важное дело: воспитывает в людях сознательное отношение к своему телу. Также мне нравятся статьи по психологии – очевидно ведь, что «все болезни – от нервов» и зачастую мы болеем именно от перегруза плохими эмоциями. А газета помогает разобраться в себе и найти ответы на многие жизненно важные вопросы...



«АиФ. Здоровье» – ваша газета о самом ценном



ПСИХОЛОГИЯ

Дружить нельзя ругаться

Как выстроить отношения со свекровью

Выходя замуж, женщина обретает не только мужа, но и... его маму. Как избежать семейных драм и обходить острые углы в общении со свекровью?

Налаживаем контакт

Даже если вы не живёте вместе с мамой мужа, порой ваши интересы не сходятся. А уж если приходится существовать под одной крышей, вероятность конфликтов растёт. Постарайтесь выходить из них достойно, но без ущерба для вашей маленькой семьи, то есть для ваших с мужем отношений. Вы вправе защищать свой брак, свои границы и своё право быть счастливой.

✓ **Держите дистанцию.** Определите для себя границы ваших отношений: куда вы готовы пускать свекровь, а куда нет. Сделайте это с доброжелательностью, но достаточно твёрдо.

✓ **Соблюдайте субординацию.** Например, не пытайтесь сразу же называть свекровь «мама», хотя бы до тех пор, пока ваши отношения действительно не станут по-настоящему тёплыми. Называйте маму мужа по имени-отчеству и лучше на вы.

✓ **Будьте «в домике».** Умейте анализировать и дистанцироваться от того, что заставляет вас нервничать. Если каждый раз, когда вы приезжаете в гости к «маме», та пытается вас уколоть при всех, не внемля просьбам вашего мужа, просто откажитесь от неприятных поездок.

✓ **Не накаляйте обстановку.** Даже если конфликта не избежать, не стоит повышать его градус. Знаете, как обходят углы дипломаты? Одной лишь фразой: «Вы абсолютно правы». Это выражение помогает смягчить оппонента, после чего вы можете смело высказывать своё мнение.

✓ **Пишите список.** Если свекровь высказывает своё недовольство и критику, проанализируйте, с чем это связано: с «невкусной едой» или «грязным домом», «неумением воспитывать ребёнка» или тем, что вы «не следите за внешним видом мужа». Запишите все возможные варианты, а напротив каждого отметьте, как можно ответить вежливо, но безапелляционно. Во-первых, это поможет вам увидеть, в чём мама мужа действительно права. Во-вторых, при следующей

стычке по тому же поводу вы будете во всеоружии и дадите достойный ответ, в то время как излишние чувства будут под контролем.

Впутывать ли мужа?

Важно понимать: за то, что происходит в семье, всегда несут ответственность и муж, и жена. Поэтому, если нападки со стороны свекрови становятся обычным делом, скажите об этом супругу. Если брак нужно защитить от внешних факторов (пусть даже таким фактором становятся отношения со свекровью), в одиночку вам не справиться. Кстати, если муж совсем не хочет прислушиваться к вам и не обращает внимания на проблемы, о которых вы говорите, – это тревожный знак для отношений.

При этом важно правильно выражать свои чувства. Поймите: свекровь в первую очередь видит в вашем муже своего ребёнка, а не чьего-то супруга, поэтому после свадьбы ей бывает тяжело свыкнуться с новой ролью. Это может привести к её чрезмерной критичности по отношению к вам. Не уподобляйтесь свекрови, если та позволит себе неприятный комментарий в ваш адрес, – помните, что, какая бы она ни была, она мама вашего любимого мужчины. Но обязательно скажите своей второй половине об этом. Пусть муж поговорит с мамой и даст ей понять, что едкими замечаниями в ваш адрес она не делает сына счастливым. И что, какая бы ни была его супруга, это его личный выбор, который нужно уважать.



Не стоит забывать: вы всё-таки любите одного человека

Главное, чтобы ваше замечание не было голословным. А ещё, не плачьте и не говорите с позиции жертвы. Всё конструктивно и по делу.

Встаньте на её место

Если нам что-то не нравится, то мы обычно концентрируемся на своих чувствах, обидах, раздражении. Но не стоит забывать: ваша свекровь тоже женщина и вы с ней всё-таки любите одного человека. Попробуйте встать на её место.

В начале отношений не игнорируйте желание свекрови поговорить с вами наедине, а может, и навести о вас справки. Это продиктовано не подозрительностью и не желанием уличить вас во всех смертных грехах. Просто вы для неё новый человек, которого она не знает и который будет жить с её ребёнком.

Попробуйте научиться щадить чувства свекрови – это поможет избежать множества лишних слов в её адрес в случае конфликта. Подумайте, вы ведь тоже будете свекровью или тещей, и представьте, как вам будет важно понимать, что за человек находится рядом с вашим чадом. Кстати, любая женщина, вложившая всю любовь и силы в воспитание своего ребёнка, имеет право желать ему достойную партию, это вполне естественно.

Дария ЖМУРОВА, психолог

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Анна Литвинова:

– Может быть, я обижу всех свекровей, но я считаю, что лучший способ ужиться – это видиться с ней по праздникам, желательно на её территории. Я сама будущая свекровь. У меня подрастают два мальчика.

ЕСТЕСТВЕННЫЙ СОН И ПРЕКРАСНОЕ САМОЧУВСТВИЕ

МЕЛАКСЕН 24
МЕЛАТОНИН 3 МГ

на правах рекламы



UNIPHARM

WWW.MELAXEN.RU

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ





ОБРАЗ ЖИЗНИ

Переезд из города на дачу в наши дни порой становится выходом из финансовых затруднений. Впрочем, и без этого чем старше мы становимся, тем больше времени хочется проводить в деревне. Оказывается, это реально может продлить жизнь!

Голубой плюс зелёный

Недавнее исследование американского Университета Миннесоты выявило, что в возрасте старше 65 лет более здоровы те люди, которые имеют ежедневный доступ к так называемым зелёному и голубому пространствам. Под зелёным американцы имели в виду даже не лес или парк, как принято у нас, а, например, большой участок газона или ряд ёлок зимой. То есть какую-то зелёную растительность на свежем воздухе. Голубое пространство – это уличный водоём, необязательно большой: прудик с карпами, небольшой бассейн с фонтаном – лишь бы преобладал естественный цвет воды.

Затем дотошные американцы провели дополнительный эксперимент. Одну группу добровольцев попросили ежедневно в течение нескольких недель совершать полтора часовую прогулку в зелёном парке, где много газонов и деревьев и присутствуют искусственные пруды. Другая группа должна была гулять в районах урбанистической застройки. После чего участники эксперимента заполняли анкету, которая должна была выявить их умственное и моральное состояние, а также проходили сканирование коры головного мозга. Оказалось, что у тех, кто гулял на зелёно-голубых просторах, снизился уровень тревожности и риска психических заболеваний (на это указывало состояние соответствующих очагов коры мозга).

Природная склонность

Поездки за город делают моложе



Прогулки в парках и вдоль водоёмов продлевают жизнь на 5–7 лет

В принципе в этом нет ничего неожиданного – все мы слышали и ощущали на себе, что прогулка на природе улучшает настроение и полезна для здоровья. Однако в цифрах это времяпрепровождение мало кто исследовал. Теперь же американцы утверждают, что полтора часа в день среди зелёных и голубых пространств могут продлить жизнь на 5–7 лет и уменьшить риск отказа памяти, снижения интеллекта и неполадок в работе нервной системы.

Дача всегда с тобой!

Осталось разобраться, как получить этот эффект, если, например, летом вы (или ваши родители) живёте на даче, а зимой всё-таки возвращаетесь в город, к центральному отоплению? Тем более что зимой и с зеленью, и с водой

в нашем климате сложно. Впрочем, на практике это вполне решаемая проблема. И так...

● Используйте хвойные. Ели, сосны, туи – вечнозелёные. Хорошо, если недалеко от вас имеется парк с аллеей туй или административное здание, обсаженное ёлками, – прохаживаемся около них, пока не надоест. Можно принести сосну или ель из леса и посадить во дворе. Если же в вашем распоряжении лишь небольшой палисадник около многоэтажки, можно посадить можжевельник – он невысокий и хорошо переносит затенение.

● Фонтаны и пруд зачастую атрибуты городского парка. Впрочем, устроить маленький декоративный прудик можно прямо около дома, например, вкопав в землю старый тазик. Что

касается зимнего замерзания, думаем, что, если очистить лёд от снега и полюбоваться на его узоры, условие голубого пространства будет соблюдено.

● В нашем климате вполне допустимо перенести зелёное и голубое в тёплую квартиру! Домашние растения не проблема – можно купить, взять у знакомых. Не забывайте регулярно мыть или протирать от пыли листья, иначе пространство у вас будет не зелёным, а грязно-серым.

● Теперь домашний водоём. Можно купить небольшой фонтанчик: залили буквально стакан воды и любуетесь, как она под действием насоса бежит по специальному руслу в микроозеро. Или заведите аквариум. Не любите ухаживать за рыбками (чаще выводит из себя даже не кормление, а уборка отходов их жизнедеятельности и мутная от этого вода), заведите аквариум без рыб. Его можно сделать в большой банке: яркий грунт, кусочки стекла, искусственное растение или керамический грот – и голубое пространство готово вас омолаживать!

● Постарайтесь жить в гармонии с природой. По возможности вставайте с рассветом, а спать ложитесь около заката (зимой, конечно, это доступно только неработающим пенсионерам). Недаром связанный с молодостью гормон мелатонин вырабатывается в организме только во время сна в темноте! Да и баланс прочих гормонов восстанавливается лучше всего в тёмное время суток. Если соединить прогулку на природе с правильным сном, эффект сохранения молодости может превзойти все ожидания.

Татьяна МИНИНА

СОБЫТИЕ

Симпозиум для профессионалов

20–22 января в Москве пройдёт XV Юбилейный Международного симпозиума по эстетической медицине.

Задуманный 15 лет назад как место ежегодной встречи специалистов эстетической медицины, симпозиум давно стал значительным международным проектом, в котором наука и практический опыт

присутствуют на равных, дополняя и обогащая друг друга.

Организатор проекта – ЭкспоМедиаГруппа «Старая крепость» – год от года расширяет охват тем, создавая новые образовательные блоки и новые форматы выступлений, привлекая к сотрудничеству ведущие институты

и самых прогрессивных врачей и учёных.

Формат симпозиума предполагает теоретические доклады, видеопозаказ, демонстрации процедур ведущими специалистами российской и мировой школ косметологии.

Одновременно с симпозиумом пройдёт Специализированная выставка по эстетической медицине SAM-Expo, на которой более

100 компаний отрасли представят последние разработки в области эстетической медицины от отечественных и зарубежных производителей: оборудование для косметологии, пластической хирургии, физиотерапии, медицинские лазерные системы, аппараты для коррекции фигуры, препараты для мезотерапии, контурной пластики и пилинги, косметические средства

коррекции инволюционных изменений кожи, имплантаты, шовные и расходные материалы, биологическое и диетическое питание.

Приглашаем начать новый эстетический год в аудиториях XV Юбилейного Международного симпозиума! Встречаемся 20–22 января 2016 года в Центре международной торговли на Красной Пресне.

В новый дачный сезон – с «АиФ. На даче»!



Газета для каждого дачника



УЖЕ
В ПРОДАЖЕ

АиФ на ДАЧЕ

надёжный
помощник

60

млн

российских
дачников

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ
и присоединяйтесь
к ним





Народная артистка России Тамара СЁМИНА рассказала, как с честью преодолевать удары судьбы.

Зигзаги удачи

– Тамара Петровна, у вас интересная актёрская судьба. Вам довелось работать с гениальными режиссёрами. Причём они выбирали юную, начинающую Тамару Сёмину в то время, как многие известные актрисы бились за право играть эти роли. И мэтры режиссуры не прогадали. По опросу журнала «Советский экран» за роль Катюши Масловой в фильме «Воскресение» вы признаны «Лучшей актрисой года»...

– Легендарному режиссёру Михаилу Швейцеру действительно все советовали взять на роль Катюши Масловой в фильме «Воскресение» именитую актрису, а он остановил свой выбор на мне, никому тогда не известной студентке ВГИКа. Я была худющая, а моя героиня – девушка в теле. Но жена Швейцера и второй режиссёр картины Софья Абрамовна Милькина сказали: «Откормим!» И действительно, заставляли меня налегать на сметану. (Смеётся.)

Несмотря на отсутствие опыта в кино, я как-то сразу всё поняла о Катюше, прочувствовала свою героиню. Приходила и показывала режиссёру свои задумки: «Михаил Абрамович, а можно вот так?» – «Умница, деточка, умница!»

А ещё мне невероятно везло на партнёров. В картине «Два Фёдора» Хуциева я играла с Васькой Шукшиным и даже не догадывалась тогда, с каким талантищем работаю... Была совсем молоденькая, Вася – студент четвертого курса. Мы на съёмках без слов друг друга понимали. Подружились...

– Некоторые артисты рассказывают, что с ними происходили мистические случаи на съёмках. С вами было нечто подобное?

– Мистическая, жуткая история произошла как раз со смертью Шукшина... Спустя какое-то время после картины «Два Фёдора»

Тамара Сёмина:

«Улыбаться и не унывать!»



Фото ИТАР-ТАСС

я снималась в «Матери человеческой» в станице Вёшенской. Там есть эпизод: моя героиня находит молоденького раненого солдата и начинает копать могилку. Ассистентка оператора Настя подходит ко мне: «Тамарик, умоляю, замотай съёмку». Сорви, мол...

– Ничего себе просьба от ассистента оператора!

– Да не то слово! И продолжает: «Нехорошая примета. Очень». А у меня каждый божий день состояние было тяжелейшее на съёмках: по роли я вся полна эмоций, вся дрожу. Нужно, чтобы слеза не выкатилась, а только стояла в глазах... Поэтому я Насте сквозь зубы: «Я не могу разговаривать, отойди, умоляю». И продолжаю копать. А она тихо так: «Слушай, похороним близкого человека». И ушла... Съёмка закончилась, не успели мы эту сцену снять, на завтра перенесли...

На следующий день оператор Димка Коржихин идёт на почту звонить, чтобы узнать, какой отснятый материал брак, какой нет. Приходит зелёный. Мы все: «Дима, что такое? В чём дело?» – «Васька Шукшин умер». Картина «Они сражались за Родину» недалеко снимали...

Начинаем продолжение вчерашней сцены. Ассистентка снова подходит: «Дальний родственник умрёт

Надо искать позитив, даже если вам очень тяжело!

сегодня». Я ей снова сквозь зубы: «Настя, прекрати». И... Администратор приходит вечером – у него умерла тёща. Мы эту Настю стали так бояться... Как после этого в мистику не поверить?

Оптимистическая чушь

– Тамара Петровна, вы 17 лет ухаживали за лежащим мужем – актёром Владимиром Прокофьевым. Эммануил Виторган рассказывал о болезни Аллы Балтер: «Я ей улыбался. А сам бился в ванной головой о стенку от отчаяния...»

– (Грустно улыбается.) Та же самая история. Эмма у меня взял этот «рецептик». Показывать нельзя свои переживания. А как иначе? Всем, у кого родственники болеют, говорю: «Несите всякую оптимистическую чушь!» С помощью своей энергии можно любимого человека вытащить чуть ли не с того света... Нужно

пробуждать у него волю к жизни! Всё равно никто не хочет умирать. Поэтому я Володе новые вещи покупала, пластинки. Всячески подчёркивала своими действиями, мол, даже не сомневаюсь в том, что проживёт он долго.

Володе ведь доктора после инсульта прочили пару месяцев. А он прожил 17 лет! Так что не сдавайтесь и боритесь! Я Володе так внушила, что он выздоровеет, что он не позволял мне машину продавать. Потом отдали её соседскому мальчику.

– Тамара Петровна, вы же бедствовали все годы, пока болел муж, – все деньги шли на лечение. Почему же вы просто так отдали машину, не попросили хотя бы символическую сумму?

– А мы такие. Ну как иначе? Потом этот мальчик Юрка вырос, женился, двое детей у него. И я у них самый лучший родственник, родной человек.

Работа помогает

– Знаю, что после смерти мужа вы долгое время не снимались из-за депрессии. Но сейчас ваш график расписан по минутам...

– Да, сейчас закончила картину. Много снимаюсь в сериалах. Огромная нагрузка. Мне бы только прийти домой, умыться и выспаться. Завтра в 8 утра съёмка.

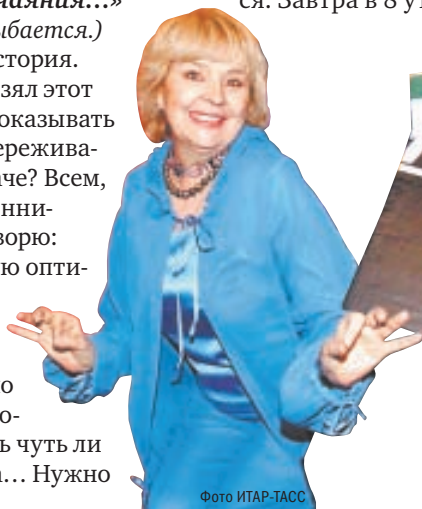


Фото ИТАР-ТАСС

Сегодня измерила давление – 170 на 104. Как я стою? Ужас! Сама себе говорю: «На хрена такие подвиги совершать? Тома, остановись!». А сама иду... Работа помогает быть в строю... И потом вы знаете, это так приятно, когда молодые актёры после отснятой сцены тебе овации устраивают... (Улыбается.)

Но время я трачу только на работу. Отвергаю многие приглашения на фестивали и тусовки, мне просто не нравится подобное времяпрепровождение. Пустые люди, пустые разговоры, вся эта похвальба... Я лучше книгу хорошую почитаю, у меня прекрасная огромная библиотека.

– Неужели вам не нравится красиво одеться?

– Я, конечно, как все женщины, люблю красивые вещи. Но я оделась и оделась, и что из этого? А сейчас у всех на тусовках на уме одни бренды, шанели и диоры. Мне они до лампочки. Хотя вроде люди говорят, я нормально выгляжу, элегантно даже.

– И последний вопрос. Девиз Тамары Сёминой – это...

– Улыбаться и не унывать! Надо искать позитив, даже если вам очень тяжело! Тем более что символ этого года уже вызывает улыбку – он по восточному календарю проходит под знаком Обезьяны, поэтому будет озорным, шепотным.

Я желаю читателям «АиФ. Здоровье», чтобы год стал не беспокойным и суетливым, а неожиданно-радостным и оптимистичным. Лично я стараюсь всё грустное в шутку оборачивать. Это дело привычки, которая легко вырабатывается. Очень много

зависит даже не от событий в нашей жизни, а от нашего отношения к ситуации, настрою. Просто подумайте, когда загрустите: многие люди даже мечтать не могут о том, что есть у вас.

Беседовала
Ольга ШАБЛИНСКАЯ

Ваш вопрос специалисту

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

ОТВЕТЫ НА СУДОКУ
№ 673
№ 674

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

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

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

Доминго – Погодина – Реалист – Либретто – Зеро – Мята – Евро – Лапа – Икс – Тире – Дьяк – Бахча – Олешко – Безе – Икебана – Скобки – Взрыв – Права – Аист – Делец – Капкан – Алыча.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

Джойстик – Волшебник – Ризотто – Иван – Долголетие – Пта – Бар – Плата – Тема – Бравада – Тяга – Опала – Хлор – Красавица – Вопрос – Дуб – Тень – Азовское.



Читайте в следующем номере:

- Слагаемые долголетия: как жить, чтобы не стареть
- Женский алкоголизм: страшнее мужского
- Атопический дерматит у ребёнка: отчего возникает
- Повышенный холестерин: поможет диета
- Зимняя спячка: как проснуться

ОТ ГРИППА И ОРВИ



ИНГАРОН®

КАПЛИ В НОС

РЕКОМЕНДОВАНО
НИИ ГРИППА МИНЗДРАВА РОССИИ



Единственный препарат интерферона-гамма в РФ

36.6°

Облегчает симптомы
болезни



Укрепляет
иммунитет



Защищает
от вирусов



Побочные эффекты
не отмечены

Регистрационное удостоверение № ЛС-001330 от 27.08.2010

РЕКЛАМА
16+



www.ingaron.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ