

ОТКАЗ
ОТ САХАРА ДАРИТ

5 ЛЕТ
ЖИЗНИ

№ 9 (1091), 2016 / 1 – 8 МАРТА

ВЫХОДИТ ЕЖЕНЕДЕЛЬНО / 16+

ИФ

ЗДОРОВЬЕ

ГАЗЕТА О САМОМ ЦЕННОМ

Актриса
Екатерина
Семёнова:
«Рядом с молодым
мужчиной женщина
выглядит лучше»

Чем утолить
витаминовый
голод весной

с.4

ВНИМАНИЕ!

Зачем
в косметику
добавляют
грибы и яд?

с.12

Можно ли было
спасти Элвиса
Пресли?

с.18

Телеведущая
Дильбар
ФАЙЗИЕВА

БОРЕТСЯ
С ВЕСЕННЕЙ
ХАНДРОЙ
С ПОМОЩЬЮ
БИРМАНСКОГО
БОКСА И ЙОГИ

ПЕРВЫЙ ЧИТАТЕЛЬ



Фото Алексея Витицкого

ТЕКСТАМА
РН: 71 4012121-01 от 22.09.2010

Брал®



ДВАДЦАТЬ ЛЕТ
ХК
В РОССИИ

сила трех компонентов
против:
.....боли
.....спазмов
.....колики



Боли при переедании

Праздники - это, в первую очередь, период застолий. Как ни печально, но многим из нас не удается пережить их без последствий для организма. К сожалению, практически ни один стол не обходится без жирной, острой, копченой пищи. А наш организм оказывается к этому не готов. В результате - почечная и желчная колики, спазмы кишечника вот далеко не полный список симптомов, сопровождающих нас в это время.

Тост за тостом

Праздник не будет праздником, если не поднять за него пару бокалов! Если вы не убежденный проповедник безалкогольного образа жизни, то выпейте несколько бокальчиков чего-то крепкого. И как правило, на следующее утро проснетесь с симптомами, которые в народе называют похмелье. И сопряжены они с головной болью.

Интересные дни

Боли при менструациях знакомы почти каждой женщине. Они могут испортить значительную часть праздников, лишить хорошего настроения и возможности активно проводить выходные. Поэтому, чтобы критические дни потеряли свою болезненность, а вы не выпали из череды культурных и спортивных мероприятий, необходимо заранее позаботиться о наличии в аптечке соответствующих препаратов.

От вирусов никуда

Зима и начало весны в наших краях - это еще и период простудных, вирусных заболеваний, которым неотъемлемо сопутствует повышение температуры тела.

Перед применением ознакомьтесь с инструкцией.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Один рыбный день в неделю

Есть рыбу — один из самых полезных продуктов — можно и раз в неделю, считают американские учёные. Частое употребление морепродуктов не усиливает их полезного влияния. К такому выводу специалисты пришли, проведя исследование, в котором приняли участие 40 тысяч человек разного пола и возраста.

Теперь диетологи утверждают, что не стоит тратить деньги на ежедневное приобретение морепродуктов. Одной порции рыбы в неделю хватает, чтобы омега-3 кислоты защищали наши сосуды. Людям среднего возраста учёные советуют выбирать морскую рыбу, которая содержит много жира, например сельдь и макрель.


исследование

Фото Legion-media

Порог раздражения

Женщины выходят из себя быстрее мужчин, показало новое исследование, проведённое в Мичиганском университете.

Специалисты опросили 235 человек, как они реагировали на неуместное поведение окружающих, включая враждебность, контроль и чрезмерное проявление нежности. Женщины были чувствительнее к такому поведению.

По мнению учёных, женщины в целом внимательнее наблюдают за другими людьми, поэтому легко улавливают раздражающие вещи.

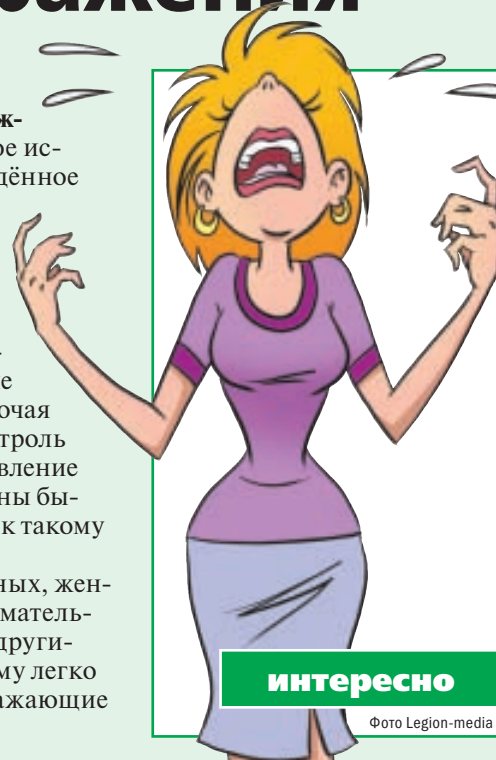

интересно

Фото Legion-media

Результат за минуту

Американские учёные из Университета Джорджа Вашингтона создали тест-систему, которая может выявить заражение раны болезнетворными бактериями менее чем за минуту. Раньше, чтобы обнаружить присутствие бактерий, надо было культивировать микроорганизмы около суток.

Используя новую методику, авторы смогли в 71% случаев выявить присутствие синегнойной палочки, а в 57% — подтвердить её отсутствие.

Тест-система позволит быстро принять решение о необходимости назначения антибиотиков. Это позволит избежать ненужного назначения лекарств.

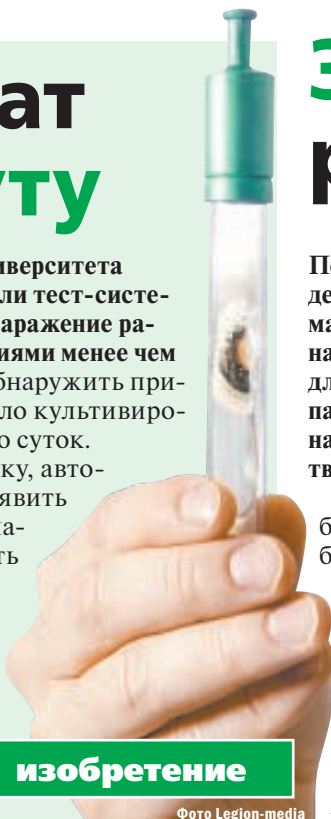

изобретение

Фото Legion-media

За счёт работодателя

Поправки в Трудовой кодекс РФ, которые предусматривают освобождение на один день от работы для прохождения диспансеризации, внесены на рассмотрение Государственной думы РФ.

«На время прохождения диспансеризации за работниками сохраняются место работы (должность) и средний заработок по месту работы. Работники вправе получить освобождение от работы для прохождения диспансеризации не чаще, чем один раз в три года», — сказано в законопроекте.



Цифры

300 000
 неизлечимо больных в России нуждаются в паллиативной помощи — избавлении от боли.

Два в одном

Высокие дозы статинов — препаратов для снижения уровня холестерина в крови — улучшают зрение пациентов с возрастной макулярной дегенерацией сетчатки. Это заболевание является одной из основных причин потери зрения у пожилых людей.


профилактика

В исследовании приняли участие 23 пациента, страдающих сухой макулодистрофией. В ходе эксперимента все они принимали статины. У 10 участников было замечено существенное улучшение зрения. Это указывает на то, что приём больших доз препаратов, снижающих уровень холестерина, помогает не всем пациентам, но всё же может оказаться эффективным для некоторых из них.

➤ Легче ужин — крепче сон?

Сон людей, которые едят большое количество клетчатки, обычно более глубокий, в то время как те, кто ест мало клетчатки, а много жирной животной пищи и сладкого, спят беспокойно, к такому выводу пришли американские учёные из медицинского центра при Колумбийском университете.

Они провели исследование, в котором приняли участие 13 мужчин и 13 женщин, средний возраст которых составлял 35 лет. В течение 5 дней все они ложились спать в 10 вечера, а вставали на следующий день в 7 утра. В среднем продолжительность их ночного сна составляла 7 часов 35 минут.



Используя полисомнографию (метод диагностики, который регистрирует показатели жизнедеятельности человека во время сна), авторы смогли

оценить качество этого состояния. Оказалось, что изменение характера питания может положительно сказаться на качестве сна. Так что людям, жалующимся на плохой сон, иногда достаточно лишь ввести в свой рацион больше клетчатки и сократить потребление сладкого.

ФАКТ и КОММЕНТАРИЙ

Комментирует врач-сомнолог, заведующий отделением медицины сна Первого МГМУ им. И. М. Сеченова, доцент Михаил ПОЛУЭКТОВ:

— Медикам известна как раз обратная зависимость: приём высококалорийной пищи за 4 часа до сна улучшает сон в большей степени, чем её приём за 1 час до сна или употребление пищи меньшей калорийности. Это связывают с увеличением содержания серотонина в головном мозге, ощущением релаксации и покоя.

А подтверждение результатов исследования, проведённого в Колумбийском университете, я пока не встретил.



Принимаете ли вы антибиотики без назначения врача?

50%

Да, я могу самостоятельно начать пить антибиотики, если считаю, что простуда затянулась

35%

Нет, антибиотики — слишком серьёзное лекарство, чтобы назначать его себе самому

8%

Любые лекарства должны назначать только врачи, они этому учились

7%

А что, теперь все сами себе назначают лечение?

Всего в опросе приняли участие 4977 человек. Опрос проведён на сайте www.aif.ru по заказу еженедельника «АиФ. Здоровье»

По прогнозам учёных, к 2030 году болезни мозга выйдут на первое место, опередив сердечно-сосудистые и онкологические недуги. Можно ли их предотвратить?



Об этом — наш разговор с членом-корреспондентом РАН, директором ФГБНУ «Научный центр неврологии», профессором, доктором медицинских наук Михаилом ПИРАДОВЫМ.

Директор Научного центра неврологии
Михаил Пирадов:

«Людей с нулевым риском инсульта не существует»



Факторы риска

? Михаил Александрович, приоритетной специализацией Научного центра неврологии является инсульт. Считается, что предсказать его невозможно...

— Основные заболевания, на фоне которых развивается инсульт: атеросклероз, артериальная гипертензия и сахарный диабет, который служит своего рода катализатором первых двух. Другие факторы риска — избыточный вес, недостаток физической активности, курение, возраст (чем старше, тем выше риск), повышенная вязкость крови, мерцательная аритмия...

Наиболее опасными факторами риска считаются стенозы (сужение просвета сосудов) сонных, позвоночных и внутримозговых артерий. Обычно это следствие атеросклероза.

? Может ли пациент заподозрить у себя наличие стеноза?

— Косвенные признаки: преходящая слабость в руке или ноге, нарушение чувствительности, речи, преходящая потеря зрения или пелена перед глазами. Иногда врач при выслушивании фонендоскопом на шее в области сонной артерии может услышать характерный шум, который вызывает поток крови, проходящий через суженный участок артерии.

Однако единственно надёжным методом диагностики служит ультразвуковое исследование сосудов мозга.

Нужно помнить, что при сужении свыше 70% может произойти нарушение кровоснабжения мозга. Ультразвуковое исследование сосудов мозга желательно проходить раз в 1–2 года всем лицам старше 45 лет.

Молодым не легче?

? Говорят, для молодых инсульт — это приговор, а пожилые люди после него быстро восстанавливаются?

— Инсульт у молодых возникает из-за крайне серьёзных причин — заболеваний сердца, сосудов (в том числе и наследственной патологии), изменений со стороны системы крови.

СОВЕТЫ ВРАЧА

Поэтому у них чаще развивается обширный инсульт (повреждается значительная часть мозга), что приводит к тяжёлым и даже фатальным последствиям.

Но говорить о том, что пожилые восстанавливаются быстрее, будет неверно. Многое зависит от индивидуальных особенностей и причин, по которым у различных возрастных групп происходит инсульт, от того, в какой зоне произошёл инсульт. По статистике, хорошее восстановление происходит примерно в 25–30% случаев, преимущественно при инсультах лёгкой и средней степени тяжести.

? Правда ли, что различные техники релаксации (аутотренинг, занятия йогой) помогают бороться со стрессом и тем самым снижают вероятность наступления инсульта?

— Стресс часто ведёт к развитию артериальной гипертензии. С этой точки зрения правильная релаксация может пойти на пользу. Однако не стоит забывать, что в 70-х годах показ документальных фильмов о йоге, которые сделали её чрезвычайно модной, спровоцировал волну инсультов во многих крупных городах СССР. Тогда пожилые люди без подготовки начинали истощать себя диетами, вставать на голову, делать упражнения, выходящие за рамки их физических возможностей.

Нужно помнить, что людей с нулевым риском инсульта не существует. Чтобы узнать свой персональный риск, для владельцев смартфонов могу посоветовать приложение «Рискометр инсульта», которое признано лучшим среди всех медицинских программ для смартфонов в мире. Это анкета из 18 вопросов. Каждый из них — оценка наличия тех или

иных факторов риска и их сочетания, которое во многом и определяет развитие болезни.

Проверка на прочность

? Прошедший год был юбилейным и для Научного центра неврологии, которому исполнилось 70 лет. Чего удалось добиться за эти годы?

— Научный центр неврологии был одним из трёх первых институтов Академии медицинских наук СССР — приказ о его создании был подписан за месяц до окончания войны, 1 апреля 1945 года. Все эти годы он был и остаётся самым крупным специализированным неврологическим центром России. Здесь под одной крышей собраны высокочеловеческие неврология, нейрореанимация, нейрохирургия, неврофизиология и нейрореабилитация.

Сегодня в области неврологии нет таких технологий диагностики и лечения, которые бы не проводились в центре. Наша гордость — блестящая клиническая база, которая позволяет переносить научные разработки от эксперимента непосредственно в практику.

? А что значит институт лично для вас?

— Я пришёл в НИИ неврологии в 1979 году, сразу после окончания 2-го Московского государственного медицинского института (ныне Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н. И. Пирогова. — Ред.). Для меня Научный центр — это не только место работы, но и родной дом, где я состоялся как врач и исследователь.

КАК УБЕРЕЧЬ СЕБЯ ОТ ИНСУЛЬТА



1 После 40 лет ежедневно измеряйте артериальное давление, повышение которого в 80% случаев человек не чувствует. Нормальное давление — 120/80 мм рт. ст. Всё, что выше, может привести к инсульту.

2 Не допускайте лишнего веса.

3 Больше двигайтесь, не выходите за рамки своих физических возможностей.

4 Не нервничайте по пустякам — любая нервозность вызывает повышение давления. Особенно опасны хронические стрессы, которые вызывают стойкую гипертензию. Ультразвуковое исследование сосудов мозга желательно проходить раз в 1–2 года всем лицам старше 45 лет.

5 Раз в год проходите исследование сосудов головного мозга (сонных и позвоночных артерий).

6 Не курите, употребление алкоголя допустимо только по праздникам. В России 20% геморрагических инсультов вызвано употреблением больших доз алкоголя (который провоцирует скачок давления и увеличивает проницаемость сосудов). Есть немало данных, показывающих, что даже одна доза (50 г) алкоголя в день негативно влияет на самочувствие.

7 Не менее 2 раз в год сдавайте анализ крови на уровень сахара, липидов и показателей гемостаза.

Весной практически каждый из нас страдает от недостатка витаминов. Каких же веществ не хватает организму после долгой зимы и как восполнить этот дефицит?



Наш эксперт — диетолог, нутрициолог, член Национальной ассоциации диетологов и нутрициологов Анна БЕЛОУСОВА.

Витаминный

Как справиться с нехваткой

Аскорбиновая кислота и биофлавоноиды

И витамин С, и биофлавоноиды необходимы для крепкого иммунитета. Кроме того, эти вещества являются мощными антиоксидантами, то есть защищают от преждевременного старения и связанных с ним заболеваний.

Причины дефицита

Купить свежие овощи и фрукты сейчас нетрудно, но похвастаться большим количеством аскорбиновой кислоты они не могут. Как только плоды срывают, в них активизируется фермент аскорбиназа, который разрушает витамин С. Так что чем длиннее путь, проделанный фруктами и овощами до прилавка, тем меньше в них аскорбиновой кислоты.

Восполняем недостаток

Налегайте на цитрусовые и киви. Эти фрукты хоть и приехали издалека, содержат очень мало аскорбиназы, поэтому хорошо сохраняют витамин С. Ещё один источник аскорбиновой кислоты — болгарский перец. Но не стоит гнаться за яркими толстоствольными плодами под названием «Светофор», лучше остановить свой выбор на невзрачных перчиках сорта долма.

Совет

Размораживайте ягоды при комнатной температуре в непрозрачной посуде, это поможет сократить потери витамина С и биофлавоноидов.

Не пренебрегайте замороженными ягодами, например, чёрной смородиной.

Причины дефицита

Основной источник витаминов группы В — злаки. Поэтому ещё несколько десятков лет назад пополнять запасы этих витаминов помогал хлеб. Однако сейчас практически все буханки и батоны выпекаются из муки тонкого помола, которая практически не содержит витаминов группы В.

Кроме того, от нехватки витаминов группы В часто страдают слишком ярые борцы за фигуру. Чтобы снизить калорийность каши, они отказываются от традиционной варки и просто запаривают крупу в кипятке. Такая каша действительно не задержится в желудке и вряд ли станет причиной прибавки веса, однако биологическая доступность витаминов при этом способе кулинарной обработки крайне низкая.

Витамины группы В

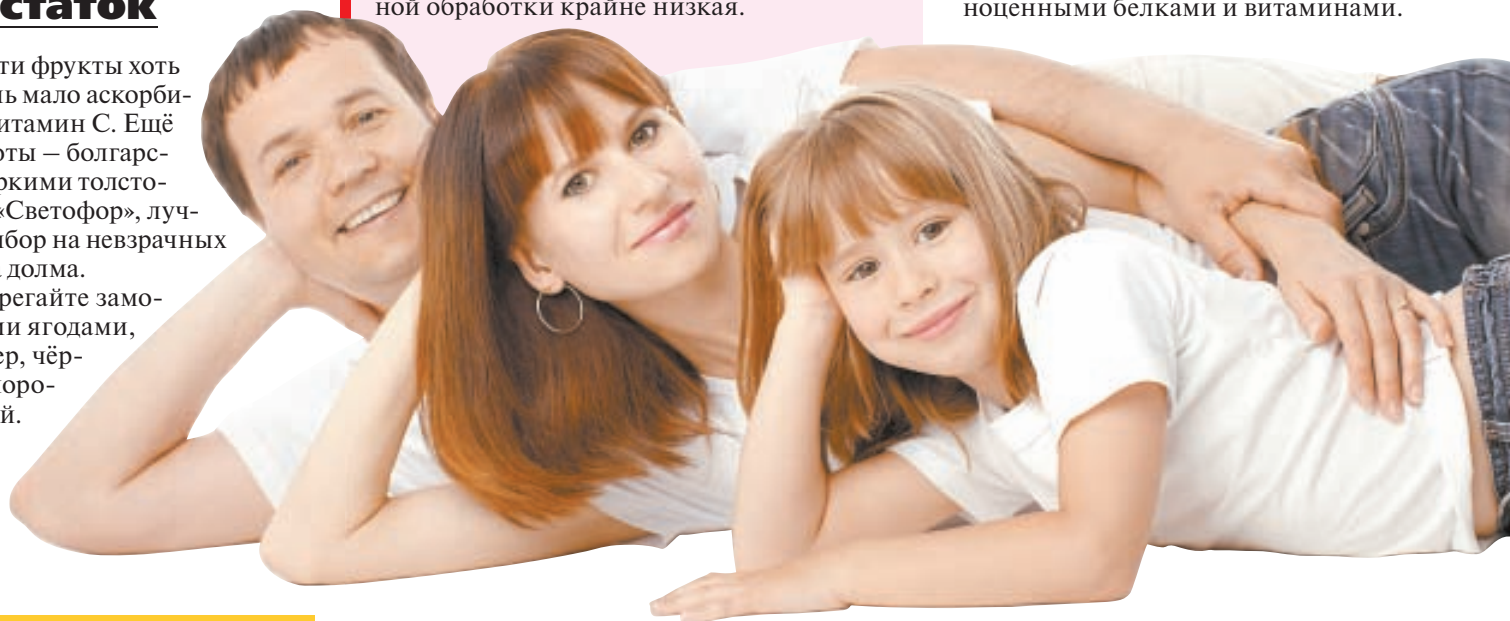
Недостаток витаминов этой группы проявляет себя снижением иммунитета, ухудшением кожи и волос, ангулярным стоматитом (в просторечье это заеды в уголках рта), покраснением языка и увеличением его чувствительности.

Совет

Весной полезно хотя бы частично заменить обычный хлеб цельнозерновым.

Восполняем недостаток

Не ленитесь варить кашу по-настоящему. Только так организм усвоит витамины группы В. Полезно добавлять в кашу молоко жирностью 2,5–3,2%. Согласно последним исследованиям молочные продукты с нормальным содержанием жира не приводят к набору веса, зато снабжают организм полноценными белками и витаминами.



ГОТОВИМ ЗДОРОВУЮ ПИЩУ

- Замороженные овощные смеси добавляйте в суп или рагу не раньше чем за 5 минут до окончания варки, не размораживая овощи.
- Пользуйтесь керамическими ножами, стеклянными или деревянными разделочными досками. При соприкосновении с металлом витамин С разрушается.
- Из домашних заготовок отдавайте предпочтение квашеным и мочёным плодам. В них сохраняется больше аскорбиновой кислоты. Маринады, компоты и другие консервы похвастаться обилием витаминов не могут.

Парниковый эффект

? Есть ли витамины в тепличных овощах? Или такие огурцы и помидоры совершенно бесполезны?

Алла, Подольск



На вопросы отвечает кандидат медицинских наук, диетолог, нутрициолог, гастроэнтеролог Ксения СЕЛЕЗНЕВА:

— Витаминов в зимних помидорах и огурцах действительно меньше, чем в летних, выращенных на собственных грядках. Но это не значит, что эти

продукты совершенно бесполезны. Во-первых, какое-то количество микронутриентов всё-таки есть. Как известно, нужно стараться максимально набирать необходимые витамины и минералы из рациона, а потом прицельно по назначению врача выборочно принимать те, которых вам не хватает. Во-вторых, в огурцах и помидорах есть пищевые



волокна, которых согласно исследованиям многие недодают. Именно клетчатка способствует очищению организма, выводит токсины, стимулирует моторику кишечника.

ОПРОС

Как часто вы принимаете витамины?

Не принимаю, так как считаю их вредными 37%

Время от времени 16%

14% Не принимаю, потому что забываю

10% Не принимаю, но подумываю об этом

Не принимаю, потому что экономлю деньги 10%

Регулярно в соответствии со схемой приёма 7%

6% Не более одного курса за полгода

Опрос проведён РОМИР, всего в опросе приняли участие 1500 респондентов из разных округов России

ГОЛОД

полезных веществ весной

Бета-каротин

Бета-каротин улучшает местный иммунитет слизистых оболочек носа и горла, оберегая таким образом «входные ворота» организма от проникновения вирусов и инфекций.

Причины дефицита

Думаете, морковь со своего огорода, бережно хранившаяся на балконе или в погребе всю зиму, — хороший источник бета-каротина? Увы, в лежалых овощах витамина А практически нет. Кроме того, для того чтобы организм мог усвоить бета-каротин, нужно соблюдать определённые правила приготовления блюд, которые известны отнюдь не всем.

Совет

Ешьте цитрусовые на десерт. Мандарин или апельсин, съеденный между приёмами пищи, хоть и снабдит организм аскорбинкой, но запасы витамина А не пополнит. А вот если завершить ими обед или ужин, жиры, содержащиеся в основном блюде, помогут усвоению бета-каротина.

Восполняем недостаток

Хороший источник бета-каротина — зелень и все оранжевые и красные плоды, например, морковь, тыква, свёкла. Но только импортные, созревшие в этом году, а не выращенные прошлым летом на даче.

И учтите, что для усвоения бета-каротина организму необходимы жиры, поэтому не забывайте заправлять овощные салаты растительным маслом или сметаной.

Важно знать, что бета-каротин лучше усваивается из измельчённых овощей, прошедших термическую обработку. Так что не стоит грызть сырую морковь целиком, лучше натереть её на тёрке, потушить с маслом или добавить в суп.



ВЫБИРАЕМ ПРЕПАРАТ

Идём в аптеку

Аптечные прилавки завалены различными витаминными комплексами. Но как сделать правильный выбор?



Наш эксперт — кандидат медицинских наук, врач-диетолог Римма МОЙСЕНКО.

какой-то основной проблемы, например, комплексы для женщин в возрасте 50+ или добавки для улучшения волос и ногтей. Как правило, в таких препаратах сделан акцент на определённую группу веществ, а остальные компоненты присутствуют в небольшом количестве. А дополнительно в другое время пейте витамины С, Е, D, жирные кислоты омега-3.

Вместе или врозь?

Многие уверены, что чем больше витаминов и микроэлементов содержится в одной таблетке, тем лучше. Однако это не так. Дело в том, что максимальное количество витаминов хорошо усваивается только при наличии минимального количества минералов. И наоборот — микроэлементы хорошо усваиваются, если соседствуют рядом с маленькими дозами витаминов. Кроме того, витамины лучше принимать в первой половине дня, тогда как микроэлементы хорошо пить вечером.

Есть и ещё одна тонкость. Различные вещества всасываются в разных отделах желудочно-кишечного тракта. Добиться этого, если все полезные элементы упакованы в одну капсулу, невозможно. Поэтому лучше выбирать добавки, где каждый витамин «живёт в своём домике» в максимальном количестве и защищён капсулой. В этом случае оболочку специально создают так, чтобы она растворилась именно в том отделе желудка или кишечника, где её содержимое усвоится лучше всего.

Если такой комплекс найти не удалось, можно поступить так. Отдельно принимайте полидобавки, направленные на решение

Кому что?

Определить недостаток того или иного вещества в организме можно при помощи анализов. По поводу дозировки и формы выпуска витаминных препаратов тоже лучше проконсультироваться со специалистом. Дело в том, что, даже если разные средства содержат одинаковое количество миллиграммов того или иного витамина, усваиваться они могут по-разному, в зависимости от формы выпуска препарата.

Впрочем, весной никому из нас не повредит «антиоксидантный набор» из витаминов Е и С, дополнительный жирными кислотами омега-3 и селеном.

Женщинам после 50 стоит добавить к этому набору витамин D₃ (он предохраняет костную ткань от развития остеопороза и спасает от весенней депрессии), а мужчинам — обратить внимание на препараты цинка, который позаботится о здоровье репродуктивной системы.

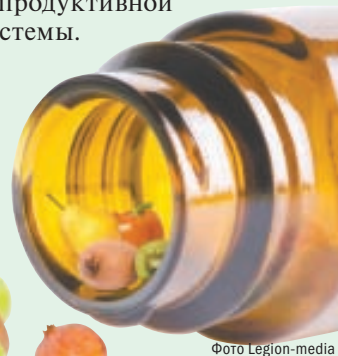


Фото Legion-media

Витамин D

Витамин D необходим для многих обменных процессов в организме, в том числе для нормальной работы щитовидной железы и усвоения кальция.

Причины дефицита

Витамин D вырабатывается под действием солнечных лучей, поэтому за зиму его запасы сильно истощаются. К тому же предшественники витамина D содержатся в зелёных овощах, которых зачастую не слишком много на наших столах.

Совет

Весна — отличный повод побаловать себя икрой, которая содержит немало солнечного витамина. Необязательно красной, подойдёт икра минтая, щуки и любой другой рыбы. Только учтите: в икре много соли, поэтому не стоит есть больше чайной ложки деликатеса сразу.

Восполняем недостаток

Самый простой способ получить витамин D — сходить в солярий. Только ни в коем случае не стоит пытаться загореть до черноты — это опасно! Проведите под лампой не более 2 минут (если минимальное время сеанса больше, попросите выключить прибор раньше). Посещать солярий можно не чаще 3 раз в неделю. Такой щадящий режим не нанесёт вреда коже. Если нет возможности регулярно ходить в салон красоты, придётся полюбить укроп, петрушку и зелёный лук, сливочное масло и молочные продукты.

Ещё один хороший источник витамина D — яичный желток. Не стоит опасаться, что содержащийся в нём холестерин повредит сердцу и сосудам. Кроме холестерина в яйцах содержится лецитин, который защищает сосуды от атеросклероза. Причём лецитина в яичных желтках в 7 раз больше, чем холестерина! Так что 5 яиц в неделю не принесут вреда.



ПРАВИЛА ПРИЁМА ВИТАМИНОВ

- ❗ Витамины пейте утром, через 10–15 минут после завтрака.
- ❗ Микроэлементы принимайте вечером, через 10–15 минут после ужина или вместе с едой.
- ❗ Каждую капсулу запивайте большим количеством тёплой некипячёной воды (не менее ½ стакана на таблетку). Соки, чай, кофе и другие напитки для этой цели не подходят — они изменяют кислотность желудка и кишечника, что может помешать усвоению витаминов и минералов.
- ❗ Если вы пьёте лекарства, интервал между ними и приёмом витаминов должен быть не менее 10–15 минут.



Бронхит в сезон простуд — явление довольно частое. Ведь и ОРВИ, и грипп могут давать такое осложнение.

ВПРОЧЕМ, нередко заболевание развивается без прелюдий, сразу же инфекция проникает в бронхи, не задерживаясь в носоглотке или горле. Как действовать, чтобы бронхит нанёс организму минимальный ущерб и побыстрее прошёл?

Признаки неладного

Основной симптом бронхита — кашель. Сухой в начале болезни, спустя несколько дней он становится влажным, с отделением мокроты. Она может быть почти прозрачного, желтоватого или зеленоватого цвета — в зависимости от степени поражения бронхов.

Кашель нередко сопровождается повышением температуры. Типичны для бронхита и признаки интоксикации организма: головная боль, слабость, разбитость.

Многие заболевшие жалуются на боль в горле. При бронхите она чаще всего вторична — появляется из-за



Принимать антибиотики на ранних этапах заболевания смысла нет. Чаще всего бронхит вызывают вирусы.

Не кашляй!

Управа на бронхит

ОПАСНЫЕ СИМПТОМЫ КАШЛЯ



Есть ряд признаков, указывающих на то, что лечение не даёт нужного результата, а состояние усугубляется. Обязательно сразу же обратитесь к врачу, если при бронхите:



Изменился цвет мокроты — из прозрачной она стала жёлтой, из жёлтой — зеленоватой

Появилась одышка

Температура держится более 4–5 дней

того, что во время кашля происходит раздражение задней стенки горла. Именно поэтому такая боль может давать о себе знать не в первый день болезни, а чуть позже.

Большая часть типичных для бронхита симптомов при грамотном лечении исчезает через несколько дней. Но кашель может сохраняться несколько недель или даже месяцев — восстановление бронхов после воспаления в некоторых случаях длится долго.

К врачу — сразу же

Сам бронхит не считается опасным состоянием, однако он может вести к развитию довольно грозных заболеваний. Среди его осложнений — воспаление лёгких и астма. Крайне неприятен и переход острого бронхита в хронический, для которого характерны регулярные обострения. Именно поэтому не стоит заниматься

самолечением — обратиться к врачу желательно в тот же день, когда появился кашель.

Если такой возможности нет, то в первый день болезни следует самостоятельно принять противовирусный препарат в дозировке, рекомендованной инструкцией, а на следующий день пойти к доктору.

Нужна ли больница?

Несколько десятилетий назад с бронхитом госпитализировали достаточно часто. Современные лекарства усваиваются значительно лучше, так что лечиться ими с успехом можно и вне больничных стен.

Только не стоит впадать в другую крайность — принимать лекарства и продолжать при этом работать! Обычно при бронхите как минимум на 3–5 дней дают больничный лист, и это неслучайно. Для скорейшего выздоровления пациент должен находиться в тёплом помещении, более

ПРИМИТЕ К СВЕДЕНИЮ

того, ему рекомендуется постельный режим. К тому же бронхит, как и ОРВИ, передаётся воздушно-капельным путём, а значит, придя на работу, вы с большой вероятностью заразите коллег. Лучше поберегите себя и окружающих!

Разбираемся в лекарствах



Принимать антибиотики на раннем этапе заболевания смысла нет. Чаще всего бронхит вызывают вирусы, а не бактерии, поэтому должны использоваться именно противовирусные средства. Но в дальнейшем бактериальная инфекция может присоединиться, и тогда требуется антибактериальный препарат. Подбирать его должен только доктор. Самостоятельное

использование антибиотиков часто ведёт к обратному эффекту — болезнь не только не проходит, но и затягивается, а её лечение становится более проблематичным. Важная часть терапии — борьба с кашлем. Обычно вначале, когда он сухой, назначают противокашлевые препараты. Затем, когда начинается выделение мокроты, такие

средства отменяют, а взамен прописывают отхаркивающие препараты и муколитики, которые разжижают мокроту и облегчают её выведение из бронхов. При необходимости также можно использовать различные средства от боли в горле (пастилки, спреи, полоскания) и жаропонижающие.

ПРЯМАЯ ЛИНИЯ

Что делать, чтобы не болели суставы?

ЭПИДЕМИЯ гриппа идёт на спад. Но для людей, страдающих заболеваниями суставов, к сожалению, опасность пока ещё не миновала. Даже если в период гриппа суставы не беспокоят, то через 1–2 недели после перенесённого заболевания они могут дать о себе знать: появятся боль, припухлость, скованность. Вызванная гриппом перестройка иммунитета способна привести к дополнительной иммунной атаке на собственные суставы, что приведёт к обострению остеоартроза.

Суставы и хрящ можно и нужно лечить. Но делать это нужно правильно. Разобраться вместе в новых методах лечения, в том, как жить и бороться с этим недугом, поможет ведущий научный сотрудник лаборатории по изучению безопасности антиревматических препаратов ФГБНУ НИИ

ревматологии им. В.А. Насоновой, к. м. н. **Ирина ДЫДЫКИНА.**

- Как может влиять перенесённое простудное заболевание на обострение заболевания суставов?
- Какие существуют методы профилактики артроза?
- Как начать раннюю профилактику?
- Какие первые признаки заболевания суставов?
- Что говорит современная наука о современных методах лечения?
- Что можно сделать, чтобы остановить прогрессирование заболевания?

На эти и любые другие вопросы по заболеванию суставов и их лечению Ирина Степановна готова ответить в пятницу, **4 марта, с 14.00 до 16.00** (прямая линия, время московское).

Звоните по тел.: 8-800-200-20-35.

Наталья ФУРЦОВА



Фото Legion-media

Чаще всего мы боеем «простудой» — так в быту называют острые респираторные вирусные заболевания, которые проявляются насморком, болью в горле и кашлем.

Если в доме есть больной

Стараемся не заразиться?

По воздуху

Простуду вызывают более 200 вирусов. Самые распространённые — парагрипп, аденовирусы, риновирусы... Вирусы передаются воздушно-капельным путём — от человека к человеку. Проникая в верхние дыхательные пути, вирус внедряется в клетки наружного слоя слизистой оболочки,

вызывая их разрушение и слущивание. Слущенные клетки, содержащие вирус, отторгаются и при дыхании, попадают в воздух, заражая тех, кто этим воздухом дышит. В закрытом помещении вирусы гриппа и ОРВИ распространяются вокруг больного человека на 7 метров. От 2 до 9 часов они живут в воздухе комнаты.

Через предметы

Но заражение может происходить и через предметы обихода: дверные ручки, посуду, полотенца... Недавние исследования показали, что вирусы гриппа, например, живут на руках человека 5 минут. Если за это время человек успеет дотронуться до каких-то вещей, вирусы перейдут на них и там уже проживут гораздо дольше. От 24 до 48 часов они сохраняются на металле и пластмассе, 10 суток — на поверхности стекла. Британские учёные подсчитали, что больной ребёнок дотрагивается за день до носа, глаз и рта более 300 раз, перенося затем вирусы с рук на предметы общего пользования. Больной гриппом или ОРВИ остаётся заразным в течение 3—4 дней от начала заболевания. С 5—7-го дня болезни он уже не опасен.

Подготовила Марина МАТВЕЕВА

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ УХОДЕ ЗА БОЛЬНЫМ:



- Чаще проветривайте квартиру, где есть больной.
- Несколько раз в день протирайте ручки дверей дезинфицирующими растворами.
- Выделите больному отдельную посуду и отдельные полотенца.
- Тем, кто ухаживает за больным гриппом, стоит надеть маску.

- Маски надо менять через каждые 3 часа, иначе они станут рассадниками инфекции.
- Закладывайте в нос оксолиновую мазь.
- Перед сном полощите рот настоем календулы или эвкалипта, чтобы смыть накопленные за день вирусы.



Фарингит или тонзиллит?

Слышала, что фарингит и тонзиллит лечатся по-разному. По каким признакам их можно различить?
Галина, Санкт-Петербург

Отвечает врач-отоларинголог Евгений ВОЛЬСКИЙ:

— Отличить воспаление задней стенки глотки и её боковых валиков (фарингит) от воспаления нёбных миндалин (тонзиллит) может только специалист. Несмотря на сходство симптомов, лечение этих болезней разное. Антибиотики, обязательные при тонзиллите, при фарингите обычно не назначают. Помимо этого острый фарингит может быть первым проявлением некоторых инфекционных болезней: кори, скарлатины, краснухи. А ещё на обычный фарингит похож микоз горла. Поэтому помимо осмотра врач непременно должен взять у вас мазок на анализ.

Повторения не будет?

Только что оправился после инфаркта. Очень боюсь его повторения. Какие лекарства мне нужно пить, чтобы этого избежать?
Геннадий, Оренбург

Отвечает врач-кардиолог Михаил ГАЛКИН:

— Перечень препаратов, необходимых для предупреждения повторной сосудистой катастрофы и поддержания нормального качества жизни у больных с инфарктом известен. Стандартная лекарственная терапия у таких пациентов обязательно включает в себя приём препаратов для поддержания нормального артериального давления, уменьшающих тромбообразование антиагрегантов и снижающих уровень холестерина статинов. Эти группы препаратов должны сопровождать больного, перенёвшего инфаркт, всю оставшуюся жизнь. После инфаркта миокарда также целесообразно принимать препараты, содержащие калий, — они улучшают обмен веществ в сердечной мышце, укрепляют её и поддерживают стабильный сердечный ритм.



Правда, дозы лекарств нужно подбирать индивидуально, с лечащим врачом. Особенно когда речь идёт о гипотензивных средствах: избыточное снижение артериального давления у больных, перенёвших инфаркт, порой может быть причиной ишемического инсульта. Большую осторожность постинфарктным больным нужно соблюдать и при приёме популярных в народе нитратов. Они лишь «приглушают» болевые ощущения, но не защитят пациента, а при передозировке могут спровоцировать... повторный инфаркт. Если и использовать нитраты, то как вспомогательные средства — при ожидаемых физических или эмоциональных стрессах или в случае внезапной стенокардии.

ВАШЕ ПРАВО

Кто отвечает за качество?

Могу ли я пожаловаться на качество оказанной медицинской помощи? Кто вообще отвечает за качество такой помощи?

Иван Сергеевич, Кашин



Отвечает юрист-консульт детской городской поликлиники № 118 Департамента здравоохранения Москвы **Михаил ЖАМКОВ:**

— За качеством и безопасностью медицинской деятельности следят органы и организации государственной, муниципальной и частной систем здравоохранения (внутренний контроль). Внутренний контроль производится по вашему устному или письменному заявлению. Также можно подать заявление по электронной почте. Все обращения, поступившие от пациентов, должны быть зарегистрированы в день их поступления. Рассмотрение заявления не может быть поручено тому медработнику, действия которого послужили причиной жалобы. В спорных случаях заявление рассматривает врачебная комиссия.

Врачебная комиссия может осуществлять, в частности:

- экспертизу профессиональной пригодности некоторых категорий работников;
- оценку качества, обоснованности и эффективности лечебно-диагностических мероприятий, в том числе назначения лекарственных препаратов;
- принятие решения о назначении лекарственных препаратов при наличии медицинских показаний:
 - не входящих в соответствующий стандарт медицинской помощи;
 - по торговым наименованиям;
- решения по вопросам назначения и коррекции лечения;
- решения о назначении лекарственных препаратов, включая наркотические и психотропные, а также препараты, обеспечение которыми осуществляется в соответствии со стандартами медицинской помощи по рецептам врача (фельдшера) при оказании государственной социальной помощи в виде набора социальных услуг.

Врачебная комиссия рассматривает жалобы и заявления граждан на уровне медицинской организации и проводит внутренний контроль качества медицинской помощи.

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



Синдром третьей четверти

Как победить школьную усталость?

На исходе зимы практически каждому школьнику можно поставить этот диагноз

В МАРТЕ наши дети выглядят и чувствуют себя не лучшим образом. Бледные, с синевой под глазами, с апатичным (или раздражённым) выражением лица — да с таким видом не в школу ходить, а в санаторий ехать надо.

Опасайтесь перегрузки!

Самая длинная школьная четверть, а вдобавок к ней сезонный гиповитаминоз и сырая, самая что ни на есть гриппозная погода делают своё дело. Повышенную усталость, сонливость и апатию в это время года испытывают даже взрослые, а уж дети

и подавно. Сниженная иммунная защита делает их лёгкой добычей вирусов. Перегружать детей в это время крайне опасно. И вот почему.

Виноваты биоритмы

Всей нашей жизнью управляют биоритмы. Именно поэтому летом, когда весь день светит солнце, а ночи короткие, нам легко рано вставать, и мы не устаём допоздна. А вот зимой, когда солнца не видно месяцами, нам и утром подняться тяжело, и вечером бодрствовать не легче. Но что делать — приходится! Вот только иммунной системе не объяснишь, что так надо, поэтому иногда она даёт сбой. Чем дольше продолжается стрессовое воздействие, тем чаще и тяжелее болеет ребёнок. Особенно плохо приходится детям в критические периоды жизни, к которым относятся первый год

в детском саду, первый и последний классы в школе. Таким детям необходима помощь в преодолении стресса.

Алиса МИХАЙЛОВА



Фото Legion-media

ПОДМЕЧАЙТЕ ДАЖЕ мелкие достижения и не уставайте за них хвалить

Алгоритм действий

РЕЖИМ труда и отдыха. Уроки надо стараться делать в одно и то же время, наиболее удачные для этого часы — после 16.00. Начинать лучше с письменных заданий. Время приготовления «домашки» не должно затягиваться до бесконечности. Даже в старших классах дольше 4 часов заниматься не следует. Через каждые полчаса-час занятий нужен 10-минутный перерыв. В это время не стоит смотреть телевизор или играть в планшет. Лучше потанцевать, попрыгать, подвигаться...

ПРАВИЛЬНОЕ питание. Нет — мусорной еде (чипсам, сухарикам, хот-догам), поменьше сладостей и мучного, больше овощей, фруктов, белка (мясо, яйца, творог), а также молочных и зерновых продуктов.

ЯРКИЕ, запоминающиеся выходные дни. Конечно, в субботу и воскресенье ребёнку нужно дать выспаться. Но это не значит, что он полдня может валяться в постели. Задача родителей — обеспечить отпрыску интересный и полезный отдых. Музеи, кино, выставки, поход семьёй на каток, в парк...

ПРИЁМ витаминов (особенно С, D и группы В), травяных чаёв — ромашки, мяты, зверобоя. Детям, легко возбудимым и плохо засыпающим, можно заваривать корень валерианы, пион, мелиссу, мяту.

ДОСТАТОЧНЫЙ сон. Первоклашке — 9–10 часов в день, выпускникам — хотя бы 8 часов.

РЕГУЛЯРНЫЕ прогулки (не менее 2 часов в день), игры с друзьями на свежем воздухе и физические упражнения. Разумно дозированная физическая нагрузка способствует выработке эндорфинов — гормонов радости.

РАЗУМНЫЕ послабления. Если видите, что ребёнок на пределе сил, устройте ему дополнительный выходной. Сходите вместе в кафе, в парк, в гости к бабушке хотя бы. Если ребёнок уже большой — отпустите его на дискотеку или на рок-концерт. Пусть отвлечётся, напиться приятными впечатлениями.

Похвала. Родители часто сами провоцируют проблемы с успеваемостью у своих детей тем, что обвиняют их в лени, невнимательности, безответственности или сравнивают с другими, более успешными детьми. Этим они достигают прямо противоположных результатов. Гораздо большего можно добиться похвалой.



ОПАСНЫЙ ВОЗРАСТ

Два возрастных периода критичны с точки зрения начала диабета: 5–8 лет (это касается детей обоего пола) и 10–12 лет у девочек и 12–14 у мальчиков (пубертатный период). Именно в эти годы чаще всего манифестирует «диабет молодых», так как в этом возрасте у детей происходит наиболее быстрый рост и интенсивный обмен веществ.

Нормальный уровень глюкозы натощак — 3,3–5,5 ммоль/л. Всё, что выше, — патология.

Диабету — нет!

Наследственность — важный фактор в развитии сахарного диабета у детей. Но не единственный. И не решающий.

Кто в группе риска

- 1 Дети, родившиеся с весом более 4,1 кг.** Часто их матери во время беременности злоупотребляли углеводной пищей или страдали преддиабетом. Ведь инсулин — мощный анаболический гормон, который способствует гипертрофии всех тканей.
- 2 Недоношенные и ослабленные крохи.** Они склонны к развитию диабета в будущем.
- 3 Младенцы на искусственном вскармливании.** Искусственные смеси в 2 раза повышают риск развития диабета у детей.
- 4 Малыши, имеющие любые другие эндокринные и аутоиммунные нарушения.**

Выход — тест

Если у ребёнка вдруг повысилась потребность в сладком, он с трудом переносит большие перерывы между приёмами пищи, жалуется на слабость через полтора-два часа после еды, испытывает повышенную жажду, покажите его эндокринологу. Всё это может быть признаками ранней стадии диабета.

Кстати, с недавних пор появилась возможность ранней диагностики этого заболевания. Она заключается в специальных тестах по выявлению антител к бета-клеткам, производящим инсулин. Высокий титр антител говорит о начале болезни.

Елена АМАНОВА

КСТАТИ

По данным ВОЗ, сахарным диабетом сегодня страдает каждый 500-й ребёнок и каждый 200-й подросток в мире. При этом в ближайшие годы ожидается увеличение заболеваемости на 70%!



— Здравствуй, доктор!
У моего сына проблемы со здоровьем.
— А сколько ему лет?
— Семь.
— А почему он такой худой?
— А он после шести не ест.

Рано или поздно детей приходится отпускать в свободное плавание по городским улицам. Но сначала нужно убедиться, умеют ли они на этих улицах выживать.

ДЕТИ — самые непредсказуемые и незащищённые существа на дороге. Логика в их действиях нет, жизненного опыта и осознания опасности тоже. Наверняка вы видели, как дети переходят дорогу: перебегают, переползают, перепрыгивают на спор, часто не глядя по сторонам и не обращая внимания на светофор и разметку.

По статистике, с января по ноябрь 2015 года на дорогах в России погибло 582 ребёнка, ранено 15 860. 10% всех ДТП происходит с участием детей. Чаще всего в ДТП на улицах попадают дети 7–12 лет. Родители уже не водят их за руку, но при этом не всегда обучают «кодексу пешехода», который помогает нам сохранить жизнь и здоровье.

1 Тебя должно быть видно

Дети маленького роста, их трудно заметить из-за других машин. Самый опасный вариант — в тёмное время суток в тёмной одежде на неосвещённой улице. В прогрессивной Европе дети ходят в школу в светоотражающих жилетах. У нас тоже недавно ввели правило: пешеходам на трассе иметь на одежде светоотражающие элементы. Нашейте своему чаду на одежду светоотражающие полоски и расскажите, что нельзя выбегать на дорогу из-за припаркованной машины.

2 Машина не может остановиться моментально

Дети не задумываются, что обычный водитель далеко не супермен с мгновенной реакцией, а машина в силу

Нерегулируемые пешеходные переходы — зло

Учите, что пользоваться этими переходами можно только в крайнем случае. Если других вариантов нет, расскажите, что при переходе нужно оценивать безопасность каждой полосы. Нельзя один раз глянуть налево и дальше идти не глядя. Поэтому мало убедиться, что тебя пропускают на первой полосе, пройдя её, убедись, что и следующая полоса пропускает

тоже. Причём поворачивать голову надо, когда ты ещё только собираешься выйти из-за первой машины, а не стоя на следующей полосе. Там на принятие решения не будет времени. Пройдя дорогу до середины, начинаем поворачивать голову вправо. И всегда держим в уме, что среди водителей могут оказаться неадекватные. Это наша реальность.

Ребёнок на дороге

Пять правил, которые могут спасти жизнь

5 Снимай капюшон и наушники

Дети так из-за них рискуют! Пешеход должен всё хорошо видеть, слышать, иметь возможность свободно крутить головой в разные стороны.

4 На пешеходном переходе не всегда безопасно

На «зебре» пешеход чувствует себя королём и выходит на дорогу, не глядя по сторонам. Большая ошибка! Огромное количество людей водители сбивают именно на переходах. Объясните ребёнку: прежде чем начинать переходить дорогу, пусть и на зелёный сигнал светофора, надо убедиться, что машины тебя пропускают.

Светлана ГЛЕБОВА

Какие дети имеют особую predisposition к компьютерной зависимости?

Тамара Ларина, Нижний Новгород



Отвечает педагог-арт-терапевт, член правления Российского детского фонда

Татьяна ШИШОВА:

— В первую очередь, как считают психиатры, личностно незрелые.

В компьютерных играх есть приманка для людей с самыми разными особенностями психики. Скажем, психически неустойчивых

В плену у Интернета

подростков привлекает возможность получения сиюминутного удовольствия. Подростков эпилептоидного типа разработчики компьютерных игр подлавливают на азарте, на возможности проявить агрессию, свойственную подобному типу

личности. Шизоидам, которые плохо приспосабливаются к реальности, предоставляется возможность уйти от реальности в иллюзорный мир. А приманка для истероидов — это общение в Сети, когда они могут примерять на себя разные роли и таким

образом пытаться изжить свои комплексы.

Если вы видите, что ребёнок тянется к компьютерным играм, как к чему-то самому желанному в своей жизни, насторожитесь. Безобидное развлечение может быстро перерасти в зависимость.

СМЕХ Ха-Ха! Хо-Хо! ТЕРАПИЯ

— Можно выйти?
— Вовочка, до звонка никто не выходит!
— Мариванна, я с вами случайно в одной маршрутке еду!



телеведущая

Дильбар Файзиева

— Нужно научить детей переходить дорогу только по пешеходному переходу, объяснить ребёнку, что лучше дойти до подземного перехода, если он есть.



первый читатель



Активный ритм жизни, дефицит времени и высокие нагрузки требуют от нас способности адекватно и быстро приспосабливаться ко всему, что происходит вокруг.

НО ПОСТОЯННЫЙ стресс, с которым многие сталкиваются, нарушает процессы адаптации. Как с этим справиться?

Под напряжением

Стрессы проявляются не только эмоциональным напряжением. При сильных и частых стрессорных воздействиях появляется снижение памяти, внимания, отмечается быстрая утомляемость. У человека возникают раздражительность, нарушение сна, апатия, порой переходящая в депрессию. Жалобы на расстройство сна при стрессе, как правило, заключаются в сложности засыпания, сокращении периода сна, частом пробуждении, поверхностном сне, отсутствии чувства бодрости после отдыха.

Типичное нарушение сна при стрессе — это появление парасомний: лунатизма, ночных кошмаров, повышенной двигательной активности во время сна, спутанности сознания

Почему мы не высыпаемся?



при ночном пробуждении. Стресс часто бывает причиной дебюта различных болевых синдромов: головных болей напряжения, мигренозных атак.

Выход есть

Лечение нарушений сна в результате стресса должно быть комплексным и строиться на индивидуальном подходе, в зависимости от причин, которые это нарушение вызвали.

К немедикаментозным методам восстановления сна, которые лучше проводить под контролем

специалиста (психолога или психотерапевта), относятся определённые виды поведенческой терапии и мышечная релаксация. Этому способствуют психологические установки, направленные на снижение значимости факторов стрессовой ситуации, выработка резервных стратегий поведения, эмоциональная разрядка.

Хороший эффект оказывают регулярные умеренные оздоровительные процедуры: физические упражнения по утрам, плавание, регулярные прогулки на свежем воздухе, мышечная релаксация, глубокое дыхание, медитация.

КАК ЗАСНУТЬ БЫСТРО



Соблюдайте правила гигиены сна:



ОТКАЗ за 4–6 ч. до сна от никотина, кофеина и алкоголя;



ОТКАЗ от приёма тяжёлой пищи и переедания по вечерам;



УМЕНЬШЕНИЕ потребления жидкости перед сном;



ОТСУТСТВИЕ эмоциональных и сильных физических нагрузок вечером;



ПРОВЕДЕНИЕ релаксирующих процедур;



СОЗДАНИЕ благоприятных условий для сна (звукоизоляция, удобные спальные принадлежности).

При эпизодических расстройствах сна можно кратковременно применять седативные безрецептурные препараты пустырника и валерианы, травяные сборы, чаи, гомеопатические средства.

Хорошо себя зарекомендовали в этом отношении и препараты мелатонина, которые эффективны при стрессозависимых расстройствах сна, так как являются хорошим адаптогеном. Препараты не вызывают привыкания, не подавляют активность мозга, не влияют на реакцию и не нарушают структуру сна.

Проверь себя

Помимо бессонницы и ухудшения памяти верными признаками стресса являются:

- очень быстрая речь, путаница слов;
- часто «улетучивающиеся» мысли;
- повышенная возбудимость, раздражительность;
- резко увеличившееся количество выкуриваемых сигарет;
- пристрастие к алкогольным напиткам;
- постоянное ощущение недоедания или аппетита;
- изменение восприятия времени (оно тянется слишком долго или слишком быстро);
- потеря интереса к сексу;
- замкнутость, молчаливость;
- непроизвольное сжатие челюстей, кулаков, напряжение мышц.

ЕСТЕСТВЕННЫЙ
СОН
И ПРЕКРАСНОЕ
САМОЧУВСТВИЕ

МЕЛАКСЕН 24
МЕЛАТОНИН 3 МГ

на правах рекламы



UNIPHARM

WWW.MELAXEN.RU



рег. уд. 015325/01 от 29.08.2008

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Галина ЕЛИСЕЕВА

НАСКОЛЬКО это заболевание опасно и к чему может привести, если его не лечить?

Слово — директору Клиники натуральной медицины, лауреату премии «Национальное достояние», профессору РАЕН Владимиру ФЁДОРОВУ.

Осторожно, мясо!

? Для начала давайте разберёмся, что такое остеоартроз?

— Это дегенеративно-дистрофическое заболевание хрящевой ткани суставной поверхности, которое приводит к подавляющему числу больных к инвалидности. Чаще поражаются коленные и тазобедренные суставы, на которые приходится основная нагрузка. В связи с увеличением употребления мясомолочных продуктов и малоподвижным образом жизни риск возникновения заболевания возрастает.

? Выходит, если уменьшить потребление мяса и молока, то реально этот фактор может уменьшить заболеваемость?

— Совершенно верно. На этот счёт у учёных есть статистические данные. В восточных странах, где население не употребляет мясо и молоко, артрозы практически не встречаются. И наоборот, жители США употребляют мясных продуктов в 3–4 раза больше, чем в Европе и России. Поэтому в Америке заболеваемость артрозами самая высокая.

? Что же такого вредного находится в мясе и молоке? Нам всё время говорили, что в этих продуктах, наоборот, содержится самый полноценный белок, который нам всем необходим...

— Кроме полноценного белка мясо содержит так



Поддержка для сустава

Как затормозить развитие остеоартроза

ПРИЗНАКИ АРТРОЗА



ДЛЯ I СТАДИИ заболевания характерна периодическая боль при движении и нагрузках, которая исчезает после отдыха.

НА II СТАДИИ артроза боль в суставе возникает не только после нагрузки, но и в покое. Характерен также симптом скованности по утрам, сопровождающийся напряжением близлежащих мышц.

ПРИ III СТАДИИ заболевания постоянные боли и двигательные ограничения носят стойкий характер. Отчётливы изменения суставной конфигурации, атрофия мышц.



называемые пурины. Печень — наша основная биохимическая лаборатория, которая при переработке мяса забирает белок, расщепляет его до аминокислот. Пурины, содержащиеся в мясе в большом количестве, выбрасываются в кровь (организму они не нужны) с надеждой, что они выведутся через почки. Но если мы употребляем мяса много, то почки, как правило, не успевают выводить пурины. Они выпадают в осадок в виде солей мочевой кислоты, которые, в свою очередь, откладываются в суставах. По мере отложения солей на хряще костной ткани уменьшается расстояние между суставными поверхностями. При движении в них возникает трение, что приводит к болевому синдрому при движении.

ВЕРНОЕ РЕШЕНИЕ

Остановить болезнь

? Можно ли вылечить артроз?

— Скорее можно приостановить прогрессирование заболевания, уменьшить или снять боли. Основу консервативного лечения составляют хондропротекторы — препараты на основе хондроитина и глюкозамина сульфатов. Они улучшают питание хрящей. Болевой синдром устраняют или уменьшают с помощью нестероидных противовоспалительных средств. При выраженных формах артроза с наличием воспаления применяют гормональные препараты, но это скорее «терапия отчаяния».

? Помимо лекарственной терапии

можно ли что-то порекомендовать больным с артрозами?

— В последние десятилетия появились новые безлекарственные технологии в лечении артрозов. Такие как физиотерапевтические методы лечения. Их основная задача — улучшить кровообращение хрящевой ткани.

? А как насчёт фитотерапии в лечении артрозов?

— К сожалению, фитотерапия артрозов в России как метод лечения почти не применяется. А жаль. В восточных странах с помощью этого метода лечения удаётся достичь существенных результатов в лечении артрозов и снизить приём лекарств.

Беседовала
Ирина ВОРОБЬЁВА



УРИСАН

Забота о суставах



- 5 активных компонентов
- Проверено временем
- Безопасно

Спрашивайте в аптеках Вашего города.
Телефон горячей линии 8-800-5555-131
(звонок по России бесплатный) urisan.ru +18

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ, БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА

Реклама. СТР № RU-77.99.86.003.E.004604.03.15 от 11.03.2015 г.



Эликсиры молодости

Что добавляют в косметику

Коллаген

Это белок, который сохраняет кожу гладкой и подтянутой. С годами его выработка замедляется. Кожа, лишённая каркаса, становится дряблой, появляются морщины. Коллаген входит в состав различных кремов, но в глубокие слои эпидермиса он, к сожалению, не проникает. Положительный эффект достигается больше за счёт увлажнения кожи или других входящих в состав крема ингредиентов. Но коллаген можно доставить и другим способом — при помощи специальных филлеров: наполнителей для инъекций, применяемых при контурной пластике.

Антивозрастная косметика, появившаяся на прилавках магазинов, содержит много неизвестных обычному покупателю ингредиентов.

Ретинол

Это витамин А, который необходим для здоровья кожи. Он борется со свободными радикалами, препятствует фотостарению, улучшает кровоснабжение. Ретинол входит в состав антивозрастных кремов, причём чаще всего ночных. Это обусловлено тем, что он увеличивает чувствительность кожи к свету, что может спровоцировать солнечные ожоги. Иногда ретинол в малых дозах добавляют и в дневные кремы. Вообще косметику с ретинолом используют курсами полтора-два месяца и только осенью и зимой, когда солнце не так активно.

Плацента

Она содержит биологически активные вещества. В составе косметических средств интенсивно питает кожу, способствует обновлению клеток внешнего слоя дермы, увлажняет, насыщает её кислородом и делает более упругой.

Гиалуроновая кислота

Вырабатывается в соединительных тканях организма. Но после 35 лет кожа начинает испытывать дефицит этого вещества. Гиалуронка предотвращает разрушение коллагена, участвует в регенерации тканей. Однако косметика с гиалуроновой кислотой на поверхности кожи работает не очень эффективно. Поэтому лучше использовать филлеры, которые доставляют действующее вещество прямо в рабочую зону. Гиалуроновая кислота также входит в состав коктейлей для мезотерапии (методика омоложения тканей при помощи микроинъекций).

Пептиды

К ним относятся особые соединения, которые в отличие от белков обладают минимальным размером и способны проникать в глубокие слои кожи. Пептиды стимулируют выработку коллагена и эластина, улучшают кровообращение, снимают воспаление, поэтому активно используются в антивозрастных линейках.

ПРАВДА И ЛОЖЬ

Проснуться снова молодой, как 20 лет назад, даже используя весь омолаживающий арсенал, представленный в магазинах, увы, не удастся. Антивозрастная косметика поможет лишь улучшить цвет лица, внешний вид кожи, разгладить мелкие морщины... Но не стоит разочаровываться, если эффект будет слабым.

Избавиться от складок

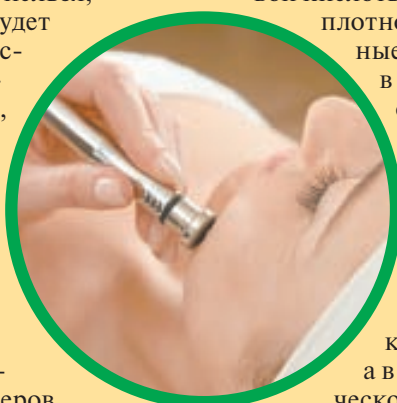
Какая процедура является наиболее эффективной для убирания носогубных складок?
Марина, Тверь

▲ **Отвечает один из ведущих специалистов в области дерматокосметологии, врач-дерматолог-косметолог, кандидат медицинских наук Тамара КОРЧЕВАЯ:**

— Совсем убрать носогубные складки нельзя, иначе лицо будет иметь неестественный, кукольный вид, что нередко бывает, когда дама пытается избавиться от излишне глубоких носогубных складок с помощью филлеров

(гиалуроновая кислота, восполняющая недостающий объём в коже и тканях лица. — Ред.).

Подходить к решению этой проблемы нужно очень аккуратно, иначе можно изменить профиль и черты своего лица до неузнаваемости. При этом лучше действовать осторожными, мягкими шагами поэтапного введения гиалуроновой кислоты различной плотности на разные уровни, в зависимости от проблемы. Разумеется, эту процедуру нужно делать не на дому и не в косметическом салоне, а в косметологической клинике.



Камни, яды и грибы

Золото, серебро, жемчуг и некоторые камни — измельчают до состояния микрочастиц и используют в косметике для улучшения кровообращения, борьбы со свободными радикалами.

Улиточная слизь (муцин) — содержится во многих кремах последнего поколения. Муцин делает кожу эластичной, смягчает её, помогает при розацеа и дерматитах, уменьшает глубину.

Змеиный яд — уменьшает движения мышц лица и тем самым препятствует образованию морщин, при этом он не парализует мышцы и человек может ярко выражать свои эмоции.

Кордицепс — род грибов. Благодаря уникальному составу (витамины, микроэлементы, жирные кислоты) укрепляет стенки сосудов, улучшает состояние кожи, сохраняет влагу.

Материалы полосы подготовила Маргарита КРЮКОВА

телеведущая

Дильбар Файзиева

— В первую очередь я выбираю крем по типу кожи. Внимательно изучаю состав. Компоненты должны быть безопасными и содержать витамины, которые дополнительно питают. Сейчас во многих кремах есть новая система, которая повышает иммунитет кожи. Предпочитаю такую косметику.



первый читатель

КРЕМЫ ОТ МОРЩИН нужно использовать начиная с 30 лет



Весенняя гимнастика

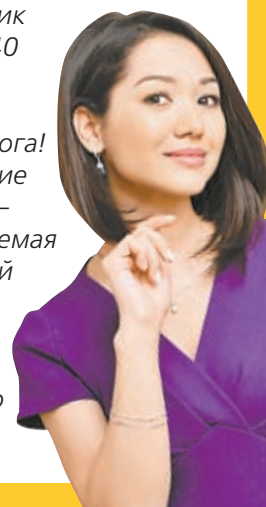
Освобождаемся от лишнего

Похудеть быстро, не прикладывая особых усилий, непросто. Но ежедневные занятия помогут сбросить несколько килограммов.

телеведущая

Дильбар Файзиева

– При хорошей погоде и комфортной температуре я бегаю в парке. Также периодически занимаюсь бирманским боксом. А дома могу постелить коврик и на 30–40 минут превратиться в йога! Физические нагрузки – неотъемлемая часть моей жизни. Когда их нет, я начинаю унывать.



первый читатель

Подъём таза

Лёжа на спине, согните ноги и поставьте ступни на пол как можно ближе к ягодицам. Поднимайте таз так высоко, как только можете, в верхней точке сосчитайте до пяти. Затем опустите таз, но не до конца, старайтесь не касаться пола.

► Сделайте 20–30 повторов.



Подъём ног

Лёжа на боку, нижнюю ногу согните в колене. Локтем согнутой руки упритесь в пол, а головой обопритесь на ладонь. Верхнюю ногу вытяните пяткой от себя, носок поверните чуть вниз. Поднимайте ногу, не меняя положения пятки (она выше носка, носок подан на себя и напряжён), как можно выше. Можно чуть подать корпус вперёд, опираясь на верхнюю руку.

► Повторите 25 раз и поменяйте стороны.



Подъём корпуса с поворотом

Лёжа на спине, согните ноги, ступни на полу, руки раскиньте в стороны. Повторяйте то же движение, что и в предыдущем упражнении. При этом одной рукой, поворачивая корпус, тянитесь к коленям. А второй опирайтесь об пол, чтобы эффективнее повернуть корпус. Чередуйте стороны.

► Сделайте по 10 повторов в каждую сторону.



Скручивание

Лёжа на спине, положите руки за голову, ноги слегка согните в коленях и упритесь пятками в пол. Опуская подбородок на грудь, поднимайте голову и плечи, стараясь оторвать лопатки от пола. Садиться не надо! Старайтесь, чтобы корпус не просто поднимался, а как бы скручивался вперёд.

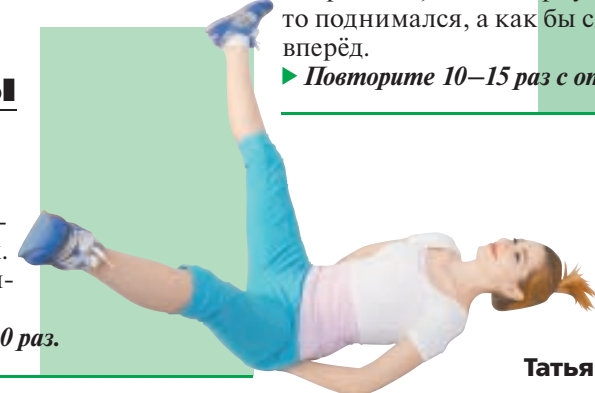
► Повторите 10–15 раз с отдыхом.



Верхние ножницы

Лёжа на спине, подложите руки под ягодицы и вытяните ноги вверх. Разводите и сводите поднятые ноги.

► Повторите 20–30 раз.



Полуприседы в плие

Встаньте прямо, руки закиньте за голову. Ноги на ширине бёдер, носки разверните наружу. Присядьте примерно в половину того, как могли бы. Следите, чтобы колени двигались в стороны над ступнями. В нижней точке задержитесь, сосчитайте до пяти и плавно вернитесь в исходное положение.

► Повторите 20 раз.



Фото Эдуарда Кудрявникова

Татьяна МИНИНА

КАК СОХРАНИТЬ ЛЁГКОСТЬ ДВИЖЕНИЙ И МОЛОДОСТЬ СУСТАВОВ ПОСЛЕ 50?

Приехала ко мне сестра из другого города погостить, не видевшись уже около полугода. Пока обсуждали новости, готовили чай, я наблюдала за тем, какие перемены с ней произошли - и похудела, и выглядеть стала лучше. А ведь ещё полгода назад у неё были проблемы с суставами, даже не всегда удавалось справиться с любимым садом-огородом. Без физической активности сестра быстро набрала лишний вес, да и выглядеть стала старше.

Но сейчас я была удивлена произошедшими с ней переменами и, естественно, спросила, в чём причина столь прекрасного преображения. Всё оказалось просто: на очередную жалобу на лишний вес врач посоветовал правильное питание и физические нагрузки. Но какие нагрузки, если даже по лестнице подниматься трудно? Стало понятно, что без средств для поддержки суставов, так называемых хондропротекторов, не обойтись. Они оказывают защитное действие на суставы, а значит, способствуют поддержанию активного образа жизни, а там и до стройной фигуры рукой подать!

Сейчас на полке в любой аптеке можно найти множество препаратов для суставов, однако не все из них способны оказать реальную помощь суставам.

При выборе хондропротектора важно обращать внимание на его состав. Поскольку существенным фактором при деградации компонентов хряща является дефицит хондроитина и глюкозамина, следует выбирать препараты с содержанием именно этих компонентов.

КОМПЛИВИТ® ХОНДРО – это комплекс глюкозамина, хондроитина, усиленный витаминами-антиоксидантами С и Е, которые способствуют улучшению функционального состояния суставов.

Таким образом, компоненты **КОМПЛИВИТ® ХОНДРО**, необходимые для поддержки и защиты суставов - глюкозамин, хондроитин и витамины-антиоксиданты С и Е, способствуют восстановлению хрящевой ткани.

Вдохновлённая произошедшими с сестрой переменами, я решила начать «новую жизнь» и на следующей же неделе записалась в бассейн. Не забыла я и о приёме комплекса для суставов Компливит® Хондро.



ХОНДРОИТИН ускоряет процессы восстановления костной ткани, снижает потерю кальция, улучшает фосфорно-кальциевый обмен в хрящевой ткани, увеличивает подвижность суставов.

ГЛЮКОЗАМИН способствует регенерации хрящевой ткани, облегчает нормальное отложение кальция в костной ткани, тормозит развитие дегенеративных процессов в суставах.

ВИТАМИНЫ-АНТИОКСИДАНТЫ С и Е способствуют комплексной защите тканей суставов от свободнорадикального повреждения, а также их регенерации.

Движение - это жизнь! Позаботьтесь о здоровье своих суставов уже сейчас, и возраст не будет вам помехой. Продлите период активного образа жизни, ведь каждый наш жизненный этап несёт в себе свои радости!

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

реклама



Фото Legion-media

У многих из нас утро начинается с чашечки ароматного кофе. Правда, отпив глоточек, многие задаются вопросом: а не вредно ли это?



РЕЦЕПТ ЧИТАТЕЛЯ

Банан – не лишний!

Думаете, кофе обязательно должен быть горячим? А вот и нет! В нашей семье готовят вкуснейший холодный кофе, да ещё и с бананом! С удовольствием делюсь рецептом – попробуйте, вам обязательно понравится! Смешайте в блендере ½ чашки свежесваренного, но уже остывшего кофе, 1 чашку нежирного молока, 2 столовые ложки шоколадного сиропа, 1 спелый банан. Охлаждённые бокалы наполовину заполните колотым льдом и добавьте туда кофейно-банановую смесь. Сверху посыпьте напиток шоколадной крошкой и подавайте на радость гостям!

Анна Тимашова, Пушкино

Ароматное зерно



УЧЁНЫЕ СЧИТАЮТ, что 2–3 чашки кофе в день не принесут организму никакого вреда. Только пить его лучше после еды, а не натощак.

Худеем на кофе

? Много слышала о том, что зелёный кофе помогает похудеть. Правда ли это?
Ольга, Астрахань

Отвечает кандидат медицинских наук, автор запатентованной методики коррекции пищевого поведения и снижения веса, член Института функциональной медицины (IFM, США), врач-психотерапевт Михаил ГАВРИЛОВ:

— Популярность зелёного кофе обрёл в 2012 году, когда статусный американский журнал опубликовал результаты исследования, проведённого в Университете Скрэнтона. Согласно данному научному эксперименту вещество, содержащееся в зелёном кофе, — хлорогеновая кислота, ускоряет расщепление жира. Автор исследования утверждал, что благодаря БАД на основе зелёного

кофе можно сбрасывать до 8 кг в неделю без соблюдения диеты. В дальнейшем данное исследование не раз критиковалось специалистами по питанию. Во-первых, похудение на 8 кг в неделю нельзя считать физиологичным (ВОЗ рекомендует не более 1 кг в неделю). Во-вторых, нет ни одного чудодейственного ингредиента, который помог бы сбросить вес без соблюдения правил рационального питания и определённой физической нагрузки. Если вы будете вприкуску с зелёным кофе есть печенье или бутерброды с маслом, то о каком похудении может идти речь? Употребление тех или иных «суперпродуктов для похудения» в купе с правильным питанием, возможно, полезно с психологической точки зрения: «Я, наконец-то, начал заботиться о своём здоровье». Но подумайте: хотите ли вы за подобную мотивацию платить дополнительные деньги, ведь по меркам стоимости качественных БАД цена зелёного кофе и продуктов на его основе неоправданно высокая.

Доводы «ЗА»

- Кофе повышает работоспособность. Кофеин стимулирует деятельность центральной нервной системы и улучшает работу мозга. 1–2 чашки кофе в день помогают сконцентрироваться и настроиться на деловой лад.
- Обладает мягким мочегонным эффектом. Это может быть полезным для тех, кто часто сталкивается с отёками, а также для женщин в период предменструального синдрома.
- Улучшает настроение. Всего одна чашка кофе повышает уровень эндорфинов в крови. Именно эти вещества дарят нам ощущение радости.
- Бережёт зубы от кариеса. Несмотря на то что кофе окрашивает зубную эмаль в жёлтый цвет, напиток мешает стафилококкам прикрепляться к поверхности зубов. Так что пейте кофе, но не забывайте регулярно очищать зубной налёт в кабинете стоматолога.

НА ЗАМЕТКУ

Какой кофе выбрать, зависит от того, как вы будете его готовить.

- Для варки в турке подойдут зёрна мелкого помола.
- Для кофеварки выбирайте более крупный помол.
- Растворимый кофе лучше не покупать совсем. Никакой пользы этот напиток не принесёт.



Доводы «ПРОТИВ»

- Опасен для сердечников. Кофеин заставляет сердце биться чаще и повышает давление. А потому тем, кто страдает гипертонией, не стоит злоупотреблять бодрящим напитком.
- Делает кости хрупкими. Кофе мешает организму усваивать кальций. Поэтому лучше добавлять в чашку немного молока, чтобы восполнить потери.
- Мешает усвоению некоторых витаминов. Крепкий кофе, выпитый натощак, повышает кислотность желудочного сока и мешает усвоению витаминов. Поэтому лучше не начинать завтрак с чашечки кофе, а заканчивать трапезу ароматным напитком.

ВИДЫ КОФЕ



ЭСПРЕССО

Очень крепкий чёрный кофе, подаётся в маленьких толстостенных чашечках, которые долго сохраняют напиток горячим. Стандартная порция эспresso – 30 мл. Иногда напиток украшают небольшим количеством взбитых сливок. Тогда он превращается в **МАКИАТО**.



ЛАТТЕ

Отличается от капучино количеством молока. В латте его больше. Часто латте наливают в высокие прозрачные бокалы слоями, чередуя кофе и молоко.



КАПУЧИНО

На дне чашки – кофе, сверху – взбитое в пену молоко, а затем – слой молочного-кофейной пены. Кстати, своё название напиток получил именно благодаря последнему слою. В переводе с итальянского капучино означает «капучин» – монах в остроконечном капюшоне. Этот головной убор отдаёт напоминая пенную шапку на чашке кофе.



АМЕРИКАНО

Представляет собой некрепкий чёрный кофе. По сути это разбавленный водой эспresso. Стандартная порция – 150 мл.



ГЛЯСЕ

Кофе с мороженым.



МОККО. Кофе с шоколадом.
РОМАНО. Кофе с лимоном.
КОФЕ ПО-ВЕНСКИ. Напиток, щедро украшенный взбитыми сливками и сахарной пудрой.

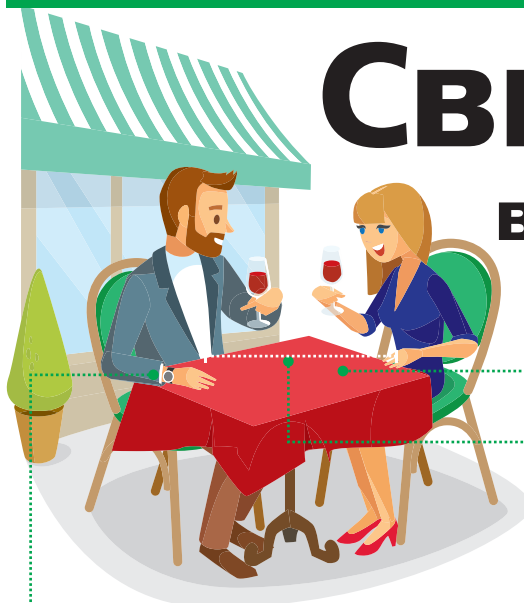
Александра БОРИСОВА

Дильбар Файзиева

– Одно время я увлекалась кофе, пила по несколько чашек в день. Но стала замечать проблемы с сердцембиением. Да и врачи сказали, что не стоит злоупотреблять этим напитком. Поэтому теперь я позволяю себе всего пару чашек в неделю.



Свидания в цифрах и фактах



Рестораны итальянской кухни – **самый популярный тип ресторанов** для первого свидания.



Лучшее расположение на первом свидании – **сесть по диагонали друг к другу**, так беседа потечёт непринуждённое.

2–4 дня – лучшая продолжительность **паузы после первого свидания**, но не более 4–5 дней, считают психологи.

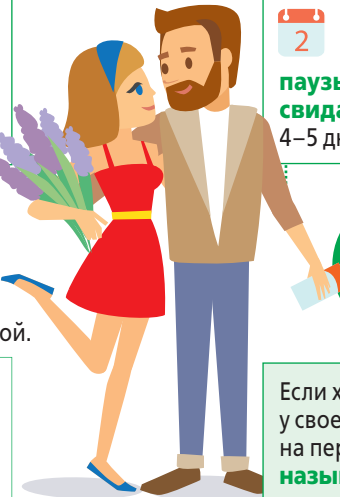
Не более двух часов – оптимальная продолжительность **для первого свидания**, считают психологи. Хотя **40%** опрошенных социологами россиян считают, что «по обстоятельствам».

Если девушка на свидании **заинтересовалась** парнем, она **улыбается** его шуткам, **краснеет** без причины, крутит на палец свои локоны и **склоняет голову** в сторону партнёра.



около 40% **мужчин не уверены в себе** перед первым свиданием с женщиной.

От 6 до 8 свиданий обычно проводят пары, прежде чем вступить в интимные отношения. Но **10% первых свиданий** заканчиваются **в постели**.



90% **впервые целуются** на втором свидании.

Если хотите остаться в памяти у своего нового знакомого, на первом свидании чаще **называйте его по имени**.

Каждый 4-й **мужчина специально не убирает** в квартире, перед тем как привести в неё женщину, чтобы показать себя таким, какой он есть.

4 распространённые ошибки во время свиданий: опоздание, слишком много разговоров о себе, слишком много деталей о прошлых отношениях и чрезмерное усердие.

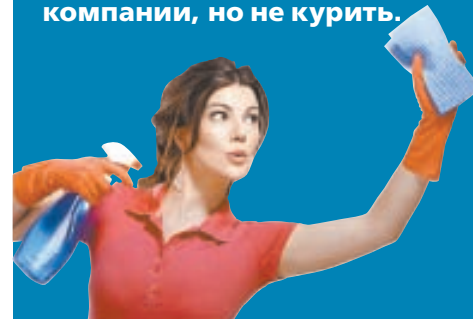
Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ
Инфографика Марии КЛЕМЕНТЬЕВОЙ

В поисках идеала

Мужчины любят домашних женщин. К такому выводу пришли учёные из США.

Они провели опрос среди 66 тысяч мужчин из разных стран мира, чтобы выяснить, какую спутницу жизни хотели бы видеть рядом с собой представители сильного пола.

Идеальная женщина добра, любит детей и животных, имеет высшее образование и интересную профессию. При этом она должна обладать чувством юмора и весёлым нравом. Кроме того, большинство мужчин предпочитают блондинок со светлыми глазами, ростом от 160 до 172 см, весом не более 60 кг. Женскому идеалу позволено изредка выпить в дружеской компании, но не курить.



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



Еженедельник «ИФ. Здоровье»

Спешите оформить подписку на второе полугодие 2016 года.

Газета «ИФ. На даче»



Во всех почтовых отделениях.

Досрочная подписка

Льготные цены



Не забывайте, что сейчас вы также можете подписаться и на второй квартал первого полугодия



Думаете, выступить перед аудиторией приходится только артистам? На самом деле время от времени всем нам приходится делать доклады на совещаниях или сдавать экзамены.

И у многих необходимость сказать пару слов незнакомым людям вызывает настоящие приступы паники. Почему это происходит и как с этим бороться?

Откуда что берётся?

Оказывается, этот страх достался нам по наследству от наших первобытных предков. Когда люди вынуждены были спать в пещерах и охотиться на мамонтов, выжить в одиночку было просто невозможно. А потому, для того чтобы получить на обед кусок мяса, а ночью надёжное укрытие, необходимо было заручиться поддержкой соплеменников. Именно поэтому мы подсознательно пытаемся получить одобрение окружающих и оказаться «принятым в стаю». А раз так, становится очень важным, что о нас подумают слушатели.

Есть и другая причина страха. Уже не врождённая,

Страшно сказать!

Избавляемся от боязни выступать на публике

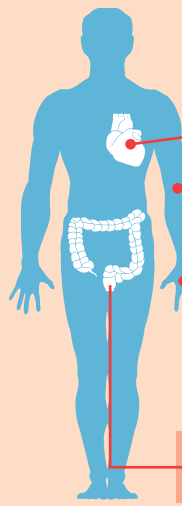
а приобретённая. Большинство родителей внушают своим детям, что слишком шумно вести себя в присутствии посторонних плохо, неприлично, что хороший ребёнок должен постараться стать как можно незаметнее, чтобы понравиться взрослым. Стоит ли удивляться, что в зрелом возрасте мы опасаемся проявить свою индивидуальность при незнакомых людях.

Как бороться?

К сожалению, знание причины страха не всегда помогает справиться с неуверенностью

Что происходит с оратором

Во время выступления организм реагирует на ваш страх на физиологическом уровне.



Сердце Пульс ускоряется до 130 ударов в минуту.

Давление Подскакивает до 150/95 мм рт. ст.

Кровь Теряет около 20% кислорода.

Пот Начинает выделяться в 2 раза интенсивнее.

Кишечник Меняет тонус, угрожая медвежьей болезнью.

СНИМАЕМ СТРЕСС ПЕРЕД ВЫСТУПЛЕНИЕМ

Помимо психологических способов борьбы со страхом есть и физические.



1 Правильно дышите. Перед тем как выйти на публику, сделайте дыхательные упражнения. Медленно вдохните, считая про себя до десяти. Задержите дыхание на 5 секунд и медленно выдохните.

2 Сделайте гимнастику утром перед выступлением. И постарайтесь не халтурить! Чем больше вы устанете физически, тем меньше сил останется на то, чтобы нервничать.

3 Улыбайтесь! Улыбка – лучший способ расположить к себе людей. Не смешно? Ничего страшного, просто заставьте себя улыбнуться. Доказано: вынужденная улыбка становится искренней спустя всего несколько минут. Ведь лицевые мышцы имеют не только прямую, но и обратную связь с мозгом!

в себе. Попробуем бороться с тревогой другими способами.

✓ **Репетируйте!** Чем лучше вы выучите свою речь, тем меньше неожиданностей вас ждёт во время выступления. А каждый непредвиденный момент – это дополнительный стресс.

✓ **Доведите свой страх до абсурда.** Представьте, что начальник достанет из кармана помидоры и начнет швырять ими в вас. Смешно? Этого и требовалось добиться. Юмор – главное оружие в борьбе с нервозностью.

✓ **Заручитесь поддержкой кого-то из аудитории.** Найдите внимательного слушателя и говорите, как бы обращаясь персонально к нему. Тогда выступление перед публикой превратится в обычную беседу с приятным человеком.

✓ **Не забывайте, что слушатели – ваши друзья.** Думаете, все только и ждут вашего провала? Вовсе нет! Разве вы пошли бы в кино, заранее зная, что фильм будет плохим? Так и здесь: люди собрались, чтобы вас послушать, значит, им интересно то, о чём вы говорите.

✓ **Подкрепляйте свои слова жестами.** Если вы станете лишь говорить, публика быстро заскучает.

✓ **Гоните от себя тревогу.** Даже если у вас в голове сидит мысль о провале, почаще повторяйте про себя, что вы обязательно справитесь. Это поможет настроиться.

Ольга ТУМАНОВА

телеведущая

Дильбар Файзиева

– Я считаю, что единственный способ преодолеть эту проблему – начать бороться с ней пошагово. Выступите сначала перед небольшой аудиторией. Готовьтесь перед зеркалом, записывайте голос на диктофон, слушайте, устраняйте недочёты.



первый читатель



Круглосуточный кулинарный телеканал для всей семьи

www.kuhnyatv.ru

ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО, ЖИВИТЕ ВКУСНО, СМОТРИТЕ «КУХНЯ ТВ»!

РЕЦЕПТЫ МИРОВОЙ КУХНИ, ГАСТРОНОМИЧЕСКИЕ ПУТЕШЕСТВИЯ, ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ И УВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ МАСТЕР-КЛАССЫ. СПРАШИВАЙТЕ ТЕЛЕКАНАЛ У СВОЕГО КАБЕЛЬНОГО ИЛИ СПУТНИКОВОГО ОПЕРАТОРА.

ЖИВИ В ПОЛНУЮ СИЛУ!



реклама

16+

В качестве эликсира молодости может выступать обычная еда. Что же должно лежать в тарелке долгожителя?

Брокколи

ДА

Капуста брокколи содержит вещества, которые защищают сердце от кислородного голодания. Этот тезис учёные подтвердили после серии экспериментов на крысах. Грызунов разделили на две группы. У одних в меню была брокколи, а у других — нет. Спустя месяц учёные проверили работу крысиных сердец. У тех длиннохвостых, что ели брокколи, пламенный мотор работал гораздо лучше. Гипертоникам тоже стоит полюбить брокколи. В этой капусте много хрома, который помогает регулировать давление. Подсчитано, что у тех, кто регулярно ест брокколи, риск инсульта снижается на 32%.

Рыба

Содержит жирные кислоты омега-3. Эти вещества защищают сердце и сосуды, препятствуют возникновению таких возрастных заболеваний, как склероз, аритмия и стенокардия. Чем жирнее рыба, тем больше в ней полезных кислот. Но при этом следует учитывать, что при нагревании омега-3 разрушаются, поэтому жареная и отварная рыба не может претендовать на звание эликсира молодости. Лучше отдайте предпочтение обычной селёдке — её готовят без термической обработки, а рыбьего жира в сельди достаточно много.



Еда для долголетия

Помидоры

Главное богатство помидоров — вещество под названием ликопин, которое способствует предотвращению онкологических заболеваний. При этом ликопину не страшна кулинарная обработка. После двух минут варки или обжаривания количество целебного ликопина в помидорах возрастает на одну треть.

по данным социологов, почти 60% россиян не соблюдают режим питания, а 90% не делают даже утреннюю гимнастику

Что приблизит старость?

Чтобы продлить молодость, от некоторых продуктов придётся отказаться.

НЕТ

Повторно разогретые блюда

При повторном разогревании, а также если масло находится в раскалённом состоянии более 30 минут, в продуктах образуются вещества, способные ускорять процессы старения.

Соевые продукты

Исследователи из США обследовали пожилых людей, которые не реже двух раз в неделю употребляли в пищу тофу — кушанье из соевых бобов. С помощью тестов по оценке памяти и интеллектуальных способностей учёные выяснили, что у любителей сои старение мозга ускоряется как минимум на 4 года.

Соль

В исследовании британских учёных говорится о том, что, если бы мы снизили потребление соли на две трети, количество

смертей от инсульта снизилось бы на 40%, а от инфаркта — на 30%. Ежедневно нашему организму необходимо всего ¼ чайной ложки соли. Всё, что мы получаем сверх этой дозы, ведёт к повышению артериального давления и сокращает продолжительность жизни.

Галина УШАКОВА



ЦИФРА

На 5 лет увеличивает продолжительность жизни снижение потребления сахара. Ещё 4 года жизни прибавит ограничение в меню жирных продуктов.

Секреты бодрости

Меня зовут Владимир Георгиевич. Мне уже под 80! Но возраста я не чувствую. На спортивных снарядах выполняю нормативы солдата срочной службы, в упоре лёжа на кулаках отжимаюсь 30 раз. Секретов долголетия у меня много, я даже книжку про них написал. И одним из них, связанным с питанием, хочу поделиться с читателями «АиФ. Здоровье».

Вот уже много лет завтракаю плотно, как одесский грузчик: с мясом, яйцами, рыбой. Но! Проявляю сдержанность и умеренность во время обеда. Ограничиваюсь овощной закуской (протёртая морковь, редька или свёкла с растительным маслом), на первое — суп или борщ. Начисто исключаю второе. В конце обеда фруктовый сок или несладкий чай с яблоком.

Ужин в 18 часов — стакан несладкого чая и яблоко или апельсин, или 100 граммов нежирного творога, или овощной салат. После 20 часов чувство голода возникает. Отношусь к этому спокойно и утешаюсь тем, что скоро будет плотный завтрак. Иногда выпиваю полстакана нежирного кефира. У меня нет лишнего жира, зимой и летом держу вес 65 кг (рост — 175 см).

При этом я и книжки пишу, и атлетической гимнастикой занимаюсь, зимой хожу на лыжах, летом занимаюсь пешим или горным туризмом, плаваю, хожу на лодке. Думаю, во многом это благодаря моей диете.

Владимир ШИШКИН

Новые советы от Владимира Георгиевича ищите в следующих номерах «АиФ. Здоровье»



Элвис Пресли



МЕДИЦИНСКАЯ КАРТА АМБУЛАТОРНОГО БОЛЬНОГО

Диагноз: гипертрофическая
кардиомиопатия

Род занятий: певец и актёр

Дата рождения: 1935 год

Дата смерти: 1977 год

Рок-н-ролл и наркотики

Армейские годы наложили сильный отпечаток на его жизнь. Чтобы совмещать обязанности военной службы с занятиями пением, музыкант принимал наркотики, которые позволяли не спать по несколько суток подряд.

Поначалу Элвис был убеждён, что легко «соскочит», когда служба закончится, но не тут-то было. Чтобы снять возбуждение от концертов, нужны были сильные успокаивающие, а чтобы взбодриться к началу следующих выступлений — наркотики.

Потом Пресли начал сильно полнеть, и в ход пошли лекарства для снижения веса.

Упущенные возможности

Отвергая рекомендации обратиться за помощью к наркологам, певец начал тщательно изучать аннотации к лекарствам, пытаясь избежать

Певец боялся армии, так как считал, что публика за время службы его забудет. Поэтому, когда в 1958 году он был зачислен в танковую дивизию, обговорил с руководством возможность отлучиться для записи новых пластинок.

передозировки. Но «обычных» врачей Элвис продолжал посещать — во-первых, они выписывали ему сильнодействующие препараты, во-вторых, его беспокоило повышенное давление, болели печень и кишечник. Вряд ли он соблюдал необходимую в этих случаях диету, но зато делал всё, чтобы усугубить ситуацию: пил много виски, был неумерен в еде, хронически недосыпал и постоянно находился в состоянии стресса.

Когда певец был найден мёртвым в ванной комнате, миллионы фанатов переживали эту трагедию.

Недавно в Америке стартовала программа «ДНК умерших знаменитостей». И через некоторое время общественности стали известны результаты изучения генома Пресли. У певца была обнаружена мутация в том гене, который отвечает за расположение мышечных волокон в миокарде: одна из форм гипертрофической кардиомиопатии. Причём именно при этой форме смерти в молодом возрасте можно избежать. И если бы Пресли вылечился от лекарственной и наркотической зависимости, скорректировал диету и уменьшил количество концертов, он жил бы ещё долгие годы.

Современный подход

При этой болезни назначаются антибиотики, кожу обрабатывают антисептическими растворами. Помогают сухое тепло и физиотерапевтическое лечение. При своевременном обращении к врачу выздоровление наступает в течение 7–14 дней, хотя не исключена возможность рецидивов.

Карл Маркс



МЕДИЦИНСКАЯ КАРТА АМБУЛАТОРНОГО БОЛЬНОГО

Диагноз: гнойный
гидраденит

Род занятий: философ,
социолог,
экономист

Дата рождения: 1818 год

Дата смерти: 1883 год

Пролетарская болезнь

Впервые о своих кожных проблемах Маркс упоминает в письмах 1862 года. По мнению его лечащих врачей, это были карбункулы и фурункулы. В переписке с Энгельсом мыслитель шутил называл фурункулы «самой пролетарской болезнью».

Но потом состояние Маркса ухудшилось из-за самолечения: он начал усиленно курить (а табакокурение одно время считалось лечебным средством). Когда его мучила болезнь печени, он пил тройную дозу популярных каломельных пилюль (препарат ртути, обладающий желчегонным и слабительным действием). Иногда прибегал к голоданию — немецкому способу избавления от нарывов. За это время кожное воспаление достигало огромных размеров и приносило большие мучения. Ухаживая за мужем, Женни Маркс сутками не отходила от его постели.

Основоположник известного учения трепетно относился к своему здоровью. Даже «Капитал» начинается с сообщения о многолетней болезни, из-за которой автор был вынужден раз за разом прерывать работу.

Буржуазия и карбункулы

Болезненное состояние вызвало депрессию. Но Маркс заставлял себя садиться за письменный стол. По мнению Энгельса, статьи, написанные другом во время болезни, отличались особой политической остротой. А сам Маркс ехидно заявлял, что ненавистная ему буржуазия «будет помнить мои карбункулы до Судного дня».

Современных исследователей привлёк тот факт, что врачи, лечащие Маркса, постоянно ставили ему разные диагнозы — то «карбункул», то «фурункул». Тщательно изучив все опубликованные личные письма, они пришли к выводу, что симптомы говорят о гидрадените — гнойном воспалении потовых желёз. Скопление гнояников на лице, волосистой части головы, спины и других частей тела, суставные боли, болезненные ощущения в области глаз (на всё это Маркс тоже жаловался в письмах), конечно, развиваются часто обособленно друг от друга, но все вместе они встречаются именно при гидрадените.

Интересно, что в те времена уже был описан гнойный гидраденит, но это было во Франции, а Маркс в тот период жил в лондонской эмиграции. Информация крайне медленно экспортировалась в другие страны, и английских больных лечили по старинке.

Современный подход

Эту патологию врачи уже хорошо изучили, так как в четверти всех случаев внезапной смерти молодых спортсменов виноват именно этот диагноз. Болезнь поддаётся терапевтическому лечению, но в некоторых случаях прибегают к оперативному вмешательству. Прогноз благоприятный.

Оксана ГЕРАСИМЕНКО

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



Салат от морщин

Всем, кто хочет хорошо выглядеть и иметь гладкую кожу, советую такое средство.

➔ Мелко нарежьте листья зелёного салата, смешайте с 1 ст. ложкой растительного масла и 1 ч. ложкой лимонного сока.

➔ А чтобы придать лицу здоровый цвет, салатные листья режут и смешивают с 2 ст. ложками сметаны.

Ольга, Самара



фото Legion-media

Успокоить нервы



Сейчас, когда в стране кризис, только и слышно об увольнениях. Вот и на нашем предприятии начали сокращать сотрудников. Когда я узнала, что уволят чуть ли не половину работников, ужасно разнервничалась. Я одна воспитываю ребёнка, и найти новую работу, особенно в период кризиса, мне было бы нелегко. Скажу честно, никакой я не уникальный специалист.

Просто нормальный работник. Таких, как

я, пруд пруди на рынке труда и особенно сейчас, когда многие потеряли работу.

А тут ещё и начались склоки в коллективе – сами знаете, как только коллеги начинают опасаться за своё место, без сплетен и интриг не обойтись. Каждый считал своим долгом доложить о промахах другого начальству.

В общем, за месяц такой жизни я оказалась чуть ли не на грани нервного срыва. Плохо спала по ночам, не могла сосредоточиться

на работе и от этого нервничала ещё сильнее. Принимать успокоительные таблетки мне не хотелось – всё-таки вредно для здоровья, да и на работоспособности они сказываются не самым лучшим образом. Поэтому решила обратиться за помощью к народным средствам. И, вы знаете, мне помогло! Наладился сон, я перестала тре-

вожиться из-за каждой мелочи, даже работать стала лучше!

В общем, волна сокращений на нашем предприятии меня не коснулась, и мне кажется, во многом благодаря этому успокоительному средству.

1 ст. ложку измельчённых сухих плодов боярышника кроваво-красного залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться в тепле в течении двух часов, процедите. Пейте успокоительный настой до еды четырежды в день по 2 ч. ложки. И, конечно же, перестаньте себя накручивать!

Полина Григорьева, Екатеринбург

ПИСЬМО ЧИТАТЕЛЯ

Средства от кашля

Если замучил кашель, попробуйте такие средства.

➔ Смешайте 100 г мёда и 300 г мелко нарезанных листьев алоэ, разбавьте 1 стаканом воды. Доведите до кипения и подержите на маленьком огне 15 минут. Смесь храните в прохладном месте. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

➔ В 200 мл сока репы добавьте 1 ст. ложку мёда, хорошо перемешайте, поставьте на огонь, доведите до кипения, затем снимите и остудите. Пейте 2–3 раза в день по 2 ст. ложки.

Алла Юрьева, Одинцово

Чай для иммунитета

Если не хотите болеть, регулярно пейте витаминные чаи.

➔ Возьмите по одной части сухих листьев боярышника, зверобоя и земляники. 1 ч. ложку травяной смеси залейте стаканом кипятка, дайте настояться в течение 20 минут и пейте тёплым.

➔ 20 г сухих измельчённых плодов шиповника залейте 0,5 стакана воды и кипятите в течение 10 минут, затем настаивайте в тёплом месте 15 минут. Пейте как чай два-три раза в день.

Николай Рогов, Тамбов



Засыпаю с мыслями о нём, просыпаюсь ради него! Завтрак, я люблю тебя!

Снимаем боль в суставе



Наш эксперт – преподаватель Пятигорской государственной фармацевтической академии, профессор Валерий МЕЛИК-ГУСЕЙНОВ.

Болят суставы? Попробуйте поддержать их при помощи фитотерапии.

➔ 1–2 ст. ложки измельчённых листьев брусники заваривают 1,5–2 стаканами кипятка. Принимают 3–4 раза в день по полстакана за 20–40 минут до еды при артритах.

➔ 1 ст. ложку высушенной и измельчённой травы зверобоя продырявленного заваривают на 1,5 стакана кипятка. Принимают по 1/3 стакана за 20–40 минут до еды для снятия боли и воспаления в суставах.

➔ 1 ст. ложку измельчённых корней лопуха большого заливают 2 стаканами кипячёной воды, настаивают в течение 8 часов, принимают по 1/3 стакана 2–4 раза в день.

Если дёсны кровоточат

Если у вас воспалились и начали кровоточить дёсны, попробуйте мои рецепты. Они уже не раз выручали меня в такой ситуации.

➔ Полощите рот 3 раза в день свежесжатым морковным соком. Сок необходимо разбавить водой в соотношении 1:1.



➔ 1 ст. ложку соцветий календулы лекарственной залейте 1 стаканом кипятка, подержите на водяной бане 10 минут, процедите и полощите рот 2–3 раза в день.

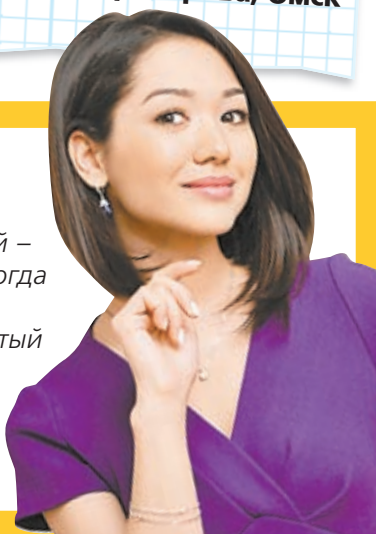
➔ 1 ст. ложку измельчённых цветков ромашки аптечной залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться в термосе 45 минут, процедите и полощите рот 2–3 раза в день.

Зоя Прохорова, Омск

телеведущая

Дильбар Файзиева

– Народная медицина вобрала в себя знания тысячелетий – и было бы глупо игнорировать опыт наших предков. Я иногда прибегаю к народным методам лечения, если, например, чувствую начало простуды. Я привожу из Ташкента душистый горный чабрец, завариваю его и пью с удовольствием. Зажигаю аромалампы с эфирными маслами. При появлении более серьёзных симптомов заболевания, конечно же, обращаюсь к врачу.



первый читатель

Вкус детства



Борис МИНАЕВ

слово писателя

Когда я в 11 лет возвращался из секции бокса, ноги подкашивались от усталости, голова кружилась. Первым делом я залпом выпивал пакет молока. Красивые сине-белые треугольные пакеты, которые быстро разваливались в сумке-авоське и растекались по чёрному асфальту, я помню очень хорошо. Их ставили на мраморный прилавок в магазине продавщицы в белых халатах, и, если прохуdivшийся пакет просили заменить, они молча и угрюмо доставали вместо этого другой.

Несмотря на то что мама хорошо готовила, «вкус детства» в моей памяти остался таким: чёрный хлеб с намазанной на него горчицей и холодная вода из-под крана.

Я долго не мог забыть, например, тульские пряники за 12 копеек. Их продавали не очень часто, и порой, когда меня посылали в ближайшую булочную за хлебом, мне приходилось тут же возвращаться, чтобы попросить у мамы мелочь — вот эти самые 12 копеек. Ещё по дороге я откусывал громадный кусок тульского пряника и жевал его с огромным наслаждением, пока на меня надвигались сырой вечер, огни фонарей, шум машин, еле слышный звук радио, которое соседи по двору по старой привычке выставляли на подоконник, чтобы слышали все. То есть для меня вкус пряника или запах свежего хлеба — это был тайный набор символов, который включал во мне счастливое чувство, что я дома, что всё хорошо.

Это было редкое чувство. Родители не часто были дома вдвоём. Папа много работал. Мама тоже. Они уставали страшно. Я перенёс в раннем детстве желтуху, кормить меня было сложно, да и продуктов в магазине для диетического стола явно не хватало. Папа по военной привычке (а он вырос в той Москве, которая жила не очень сыто начиная с 1942 года, когда они вернулись из эвакуации) часто перемешивал чёрный хлеб с подсолнечным маслом или окунал куски белого в чай с молоком и ел всё это ложкой. Это была тюрьма, я пытался её повторить, но ничего вкусного в тюрьме не находил... Настоящую нормальную еду, как я теперь понимаю, родители впервые увидели во второй половине 50-х, когда поженились и стали взрослыми людьми.

Я помню раннее зимнее вставание в школу, утренний свет лампочки в тёмном окне, оглушительный звук советского радио: «Здравствуйте, товарищи!» Мир тогда был шершавым, но всё-таки родным. Я всегда хотел, чтобы мои дети тоже что-то такое запомнили из своего детства...



Почему мужчины идут на измены, почему они такие инфантильные и кто такие новые отцы? Об этом и многом другом «АиФ. Здоровье» рассказала психолог Елена НОВОСЁЛОВА.

В поисках себя

? Елена, с какими психологическими проблемами сегодня к вам чаще всего приходят люди?

— Самая частая проблема — это, конечно, любовный треугольник. Как правило, изменяют мужчины, а страдают женщины. Причём страдает не только жена, у которой рушится мир, но и та женщина, которая стала любовницей. И виновата в такой ситуации вовсе не мужская ветреность, а поиски себя.

В 40 лет мужчину часто настигает так называемый кризис достижений. Сильный пол гложет одна мысль: «Если я завтра исчезну, но в семье останутся деньги, никто не заметит, что меня не стало». Мужчина чувствует себя совершенно одиноким, начинает искать утешения на стороне. И, как правило, находит.

Слабый сильный пол

За что жалеть мужчин

? А женщины разве не изменяют?

— Женщины физиологически устроены по-другому. Поэтому ей пойти на измену сложнее, чем мужчине. У неё страхов больше, чувство вины мощнее. Но если у женщины всё-таки есть муж и куча любовников, то, скорее всего, она в одном мужчине не может обрести то, что ей нужно. У одного с чувством юмора хорошо, другой деньги зарабатывает, а третий рукастый или просто сексуальный красавец. И она может иметь трёх мужчин, желая соединить их всех в одного.

Новые отцы

? Мужчины, на ваш взгляд, более безответственные, чем женщины?

— Да, женщины более ответственные, если дело касается бытовых проблем, отношений, воспитания

детей. У нас за 70 лет советской власти три поколения мужчин были воспитаны как иждивенцы. Обычный средний мужчина, который работал, например, на каком-то крупном предприятии, мог получать в среднем от 120 до 150 рублей месяц. 150 — это был потолок. Социальные лифты не работали. Он мог от мастера участка дослужиться до начальника цеха. Ну повесят его портрет на доску почёта, на партийные слёты будут посылать чаще, может быть, будут чаще давать путёвки от профсоюза. Но всё равно была уравниловка. Даже если он по карьерной лестнице доходил до директора завода, всё равно были ограничения: машину или квартиру купить невозможно. Одежду, какую хочешь, тоже не купишь. Одеваешься в то, что «выбросят» в магазине. Мечта была ограничена железной стеной. И тогда чего пыхтеть? Всё равно выше потолка не прыгнешь. Поэтому лучше на диванчик с пивком.

? Но сейчас масса возможностей себя реализовать, а пить мужчины меньше не стали. Почему?

— Думаю, что у нас сильно подпорчена генетика. Алкоголизация и сегодня, конечно, высокая, но сейчас нарождается новое поколение мужчин (что дико радует). Сексолог Игорь Кон назвал это поколение новыми отцами. Они следят за здоровьем, не пьют алкоголь, занимаются всеми видами поддержания здоровья, ходят к врачам, в том числе к урологам для профилактики. И новых отцов становится всё больше и больше. Это 32–35-летние мужчины, которые росли уже в других условиях, и у них другие ценности.

Прощай, главенство!

? Почему в массе своей наши мужчины не очень ухожены?

— Потому что у нас брутальность по-прежнему является главным свойством мужчины. Она в сознании сидит, что мужчина должен быть грубоватым, бородатым и это должно отражаться в одежде. Если мужчина с маникюром, значит, с ним что-то не то. А если он ещё пользуется кремом для лица и весь наглаженный и начищенный, то с ним точно что-то не то. А вообще мне вас, мужчин, очень жалко.

? За что же можно пожалеть сильный пол?

— Природа с мужчиной поступает нещадно. В нём заложено желание быть на переднем плане. Он всегда на передовой. А женщина — в тылу. Но ситуация в корне поменялась после появления противозачаточных таблеток. Эта маленькая пилюлька поменяла всю психологию отношений. Мужчина царил тысячелетиями, он был добытчиком. Поэтому диктовал жене, сколько в семье будет детей. Но, когда появилась эта таблетка, женщина поняла, что теперь сама может решать: ей иметь двоих детей или десятерых. Как только она сама стала планировать количество детей, у неё появилось свободное время. Женщина пошла учиться и работать. А раз мужчина перестал быть добытчиком, то он перестал быть и главой дома. Теперь он вынужден договариваться обо всём с женщиной либо стучать кулаком по столу. Услышит его кто-нибудь — большой вопрос.

Владимир ПОЛУПАНОВ



СМЕХ
Ха-Ха!

Ха-Ха!
ТЕРАПИЯ

Наблюдения финансовых аналитиков: плохо спрятанная отцовская заначка превращается в материнский капитал.

15 000 ЛЕТ
МУЖЧИНЫ
конкурировали
друг с другом,
а сегодня
вынуждены
конкурировать
с женщинами,
а это трудно

фото Legion-media

Кошки-мышки

Кто счастливее в личной жизни?

Какие женщины больше привлекают мужчин: уверенные в себе охотницы или скромные, застенчивые серые мышки?



СОБЛАЗНИТЕЛЬНАЯ КОШЕЧКА

Совет для дам

Для мужчины важно, чтобы именно он был охотником и завоевателем, именно он делал первый шаг, поэтому не всегда стоит проявлять чрезмерную смелость и настойчивость.

Кто она?

Так обычно называют женщин с ярко выраженной сексуальностью. У любого здорового мужчины, даже если он является верным семьянином и никогда не станет изменять своей благоверной, такие женщины вызывают эротическое возбуждение. Мужчина может и не признаться себе в том, что дама ему понравилась... Но равнодушным она его не оставит.

Кошек отличает не только яркая одежда, но и особая походка, смелый, призывный взгляд.

Совет для кавалеров

Откровенный наряд далеко не всегда говорит о том, что его обладательница – легкодоступная пус-тышка. Не судите о женщине по одежде, попробуйте для начала поговорить с ней.

Этот взгляд как будто бы говорит о том, что у барышни «голова не болит», долгими разговорами вокруг да около она своему спутнику досаждать не будет. Можно сразу перейти к делу.

Её сила и слабость

Секс-бомбы действительно привлекают мужское внимание. Но хотят ли кавалеры поближе познакомиться с такими дамами? Практика показывает, что сексапильные красотки не только привлекают, но и нередко отталкивают, пугают своим видом потенциальных кавалеров.

Во-первых, они могут показаться вульгарными. Во-вторых, мужчину гораздо больше привлекает, когда женщина выглядит сексуально исключительно в интимной обстановке, наедине со своим избранником.

ПО СТАТИСТИКЕ, 70% МУЖЧИН прежде всего смотрят женщине в глаза, а потом уже оценивают всё остальное

Кто она?

Так называют скромных, милых, застенчивых, девушек. Порой им не хватает уверенности в себе, им сложно привлечь внимание кавалера, они часто нерешительны. Серые мышки не выставляют свою сексуальность напоказ, избегают открытой одежды, ограничиваются неброским макияжем.

Её сила и слабость

Серые мышки покоряют мужчин тем, что не предъявляют к ним особых претензий, способны оценить хорошие качества, радоваться даже самым скромным подаркам и знакам внимания.

Совет для кавалеров

Не пытайтесь завоевать внимание серой мышки кавалерийским наскоком. Приготовьтесь к долгим ухаживаниям!

СЕРАЯ МЫШКА

Совет для дам

Не стоит воспринимать каждого мужчину как врага, который лишь ждёт проявления вашей слабости, чтобы воспользоваться моментом. Если вы пошли с мужчиной в кафе, это не значит, что потом вы будете чем-то ему обязаны. Наслаждайтесь общением!

Рыцарей подкупает их естественная красота. В интимной обстановке тихая и незаметная серая мышка может стать страстной, темпераментной и ненасытной любовницей.

Но, для того чтобы открыть свои лучшие качества мужчине, нужно с ним познакомиться поближе. А серым мышкам часто сложно пойти на контакт. Часто в каждом мужчине они видят коварного соблазните-ля и не торопятся довериться кавалеру.

Илья БРУШТЕЙН

МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ: КОМФОРТ ПРЕВЫШЕ ВСЕГО

Каждый мужчина в той или иной степени, пытается держать ситуацию под контролем. Но что делать, если его личный комфорт нарушают неприятные болевые ощущения, затруднения мочеиспускания и многие другие проявления заболеваний мочеполовой сферы, которые могут возникать с каждым годом все чаще и тяжелее. Различные симптомы, возможно, будут преследовать человека, который страдает хроническим простатитом и аденомой простаты.

Ситуация не под контролем! Ощущение дискомфорта и неуверенности - вот что приходит на смену былой решимости и героической браваре.

Мужчине может быть сложно определиться с выбором средства лечения в подобной ситуации.

Лекарственные препараты ЦЕРНИЛТОН® и ЦЕРНИЛТОН® форте предназначены для курсового лечения простатита и аденомы простаты. Благодаря натуральному компоненту (экстракт пыльцы различных растений, полученный особым спосо-

бом микробиологической ферментации) они оказывают комплексное действие и способствуют:

- облегчению акта мочеиспускания;
- уменьшению болевого синдрома;
- улучшению эректильной функции;
- уменьшению объема остаточной мочи после опорожнения мочевого пузыря;
- уменьшению частоты позывов к мочеиспусканию;
- уменьшению объема простаты.

Это может помочь вам вновь ощутить себя полным сил, физически активным и уверенным в своих сексуальных возможностях.

Производство лекарственных препаратов ЦЕРНИЛТОН® и ЦЕРНИЛТОН® форте осуществляется согласно международным стандартам фармацевтической промышленности GMP. ЦЕРНИЛТОН® широко известен в мире и официально рекомендован Европейской ассоциацией урологов для комплексной терапии пациентам с хроническим простатитом и аденомой при наличии воспалительного компонента.

Всегда привык держать уровень личного комфорта и ситуацию под контролем? Пора заняться этим вместе с препаратами ЦЕРНИЛТОН® и ЦЕРНИЛТОН® форте!

Для более комфортного лечения - ЦЕРНИЛТОН® форте (в капсулах)! Больше активного вещества - меньше количества капсул в дневном приеме**. «Горячая линия»: 8 (495) 795-61-56, 8 (499) 124-02-21 www.cernilton.ru ЦЕРНИЛТОН®: 100 или 200 таблеток; ЦЕРНИЛТОН® форте: 50 капсул. Приобретайте в аптеках!

ООО Группа компаний «Граминкс-фарма» - официальный представитель «Graminex LLC» (США) в РФ, СНГ и Балтии. Рег. уд. № 001301 от 29.11.2011 г. ЛП - 000453 от 01.03.11. Реклама. 18+

* Эффективная фармакотерапия. 26/2015. Урология и нефрология. №3 «Международный опыт применения ферментированного экстракта пыльцы различных растений при симптомах нижних мочеполовых путей» Л.Г. Спивак, А.З. Винаров, Е.В. Ларцова, Д.В. Платонова.

** В сравнении с препаратом «ЦЕРНИЛТОН®» (в таблетках).



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ И ИСПОЛЬЗОВАНИЮ, НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА

Ничегонеделание может быть более продуктивным и полезным для здоровья, чем постоянная суета.



Наш эксперт — психолог Елена Зотова.

Только лёжа!

Лень предохраняет человека от переутомления и не допускает лишних трат. Известно, что трудоголики чаще лентяев страдают от сердечно-сосудистых заболеваний, депрессии, ожирения и даже... алкоголизма! Так что время дать себе передышку. Только учтите, лениться нужно правильно — получать удовольствие от разумного ничегонеделания, а не испытывать

Ода лени

Чем полезно безделье

31% РОССИЯН ЖАЛУЮТСЯ на недостаток свободного времени. По этому показателю наша страна занимает первое место в мире.

вину за бесполезное времяпровождение.

И ещё: бездельничать лучше, лёжа на спине, — в этом положении у людей увеличивается креативность мышления. В эксперименте австралийских учёных участвовали 20 добровольцев, которым предлагалось решить несложные анаграммы (отгадывать слова по набору произвольно переставленных букв). Оказалось, что лёжа одни и те же люди на 10% быстрее справлялись с заданием, чем стоя. Специалисты полагают, что в положении стоя увеличивается выработка норадреналина, который уменьшает способность мозга к творческому мышлению.

Прочь тревоги!

Но важно учесть ещё один момент. Расход энергии у человека происходит не только во время движения. Наибольшее количество энергии мы теряем при стрессе! Вот чего нужно избегать, чтобы жить долго и счастливо, а ещё соблюдать во всём умеренность (в физических нагрузках, еде, сексе, температурном режиме). Не надо кидаться в крайности, беспокоиться о пустяках, а надо жить в своё удовольствие. И если кто-то, заметив, что вы третий час валяетесь на диване и смотрите в одну точку, вздумает назвать вас лоботрясом, отвечайте, что вы занимаетесь бокетто — в переводе с японского «продолжительное бессмысленное смотрение вдаль».

ИСТОРИЧЕСКИЙ ЭКСКУРС



Немецкий физиолог Макс Рубнер сто с лишком лет назад открыл, что возраст любого существа нужно мерить не годами, а потреблённой энергией.

Выходит, недаром про людей, которые живут ярко, но недолго, говорят: «Сгорел». Хотите прожить долгую, неторопливую жизнь или короткую, но огневую — выбирать вам. Не подходит ни то, ни другое? Тогда научитесь разумному компромиссу:

- ! не хватайтесь за сотню дел одновременно;
- ! делайте намеченное по степени важности;
- ! найдите в течение дня время для отдыха;
- ! хорошо высыпайтесь по ночам.

Подготовила АЛИСА МИХАЙЛОВА

СМЕХ Ха-Ха! Хо-Хо! ТЕРАПИЯ

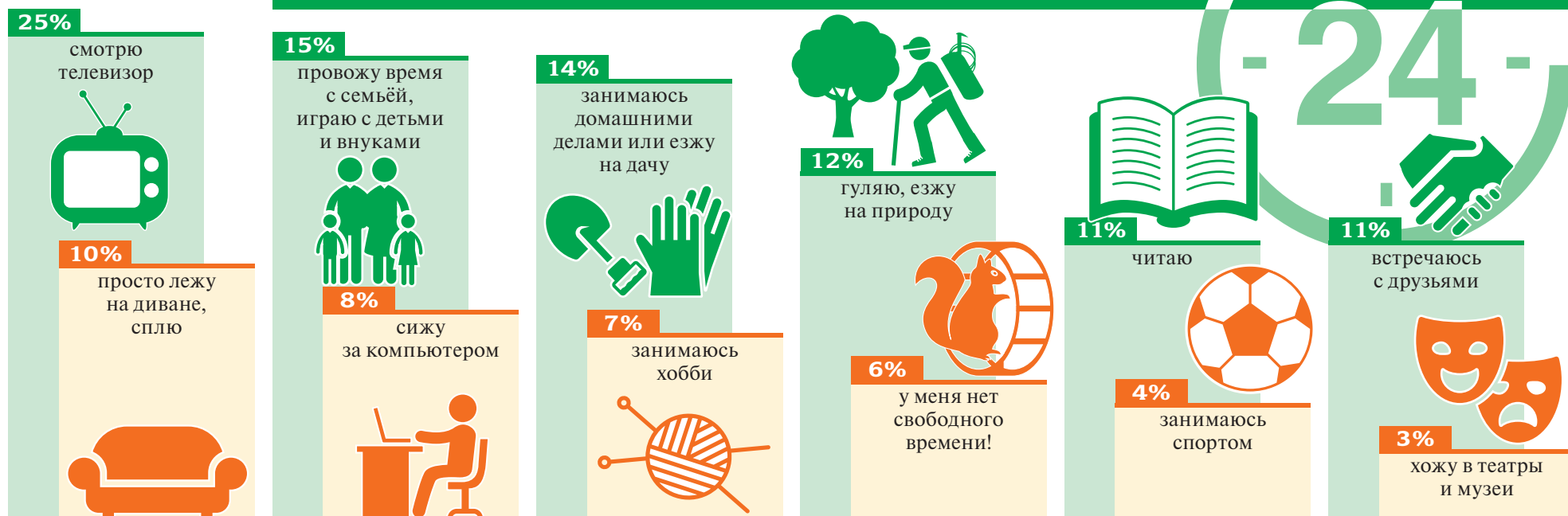
Однажды поздно вечером известный физик Резерфорд, зайдя в лабораторию, застал там одного из своих учеников. Резерфорд удивился и спросил парня, что он там делает.

- Работаю, — ответил тот.
- А что вы делали днём?
- Работал, — отвечал ученик.
- И утром вы тоже работаете?
- Да, профессор, — скромно потупясь, ответил юноша, предвкушая похвалу. Резерфорд помрачнел и раздражённо спросил: — А когда же вы думаете?!



ЛЮДИ со II группой КРОВИ ЛЕНЯТСЯ ЧАЩЕ ДРУГИХ

КАК ПРОВОДЯТ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ РОССИЯНЕ?



ОТВЕТЫ НА СУДОКУ
№ 686 **№ 685**



Пройдите тест, чтобы узнать, достаточно ли времени вы проводите в постели.

1 Вы часто засыпаете при просмотре телепередач?

2 Бывает ли, что утром вы не слышите звонка будильника?

3 С утра вы обычно более раздражительны?

4 Кажется ли вам с утра наступающий день серым и неинтересным?

5 Часто ли вы дремлете во время поездок в общественном транспорте?

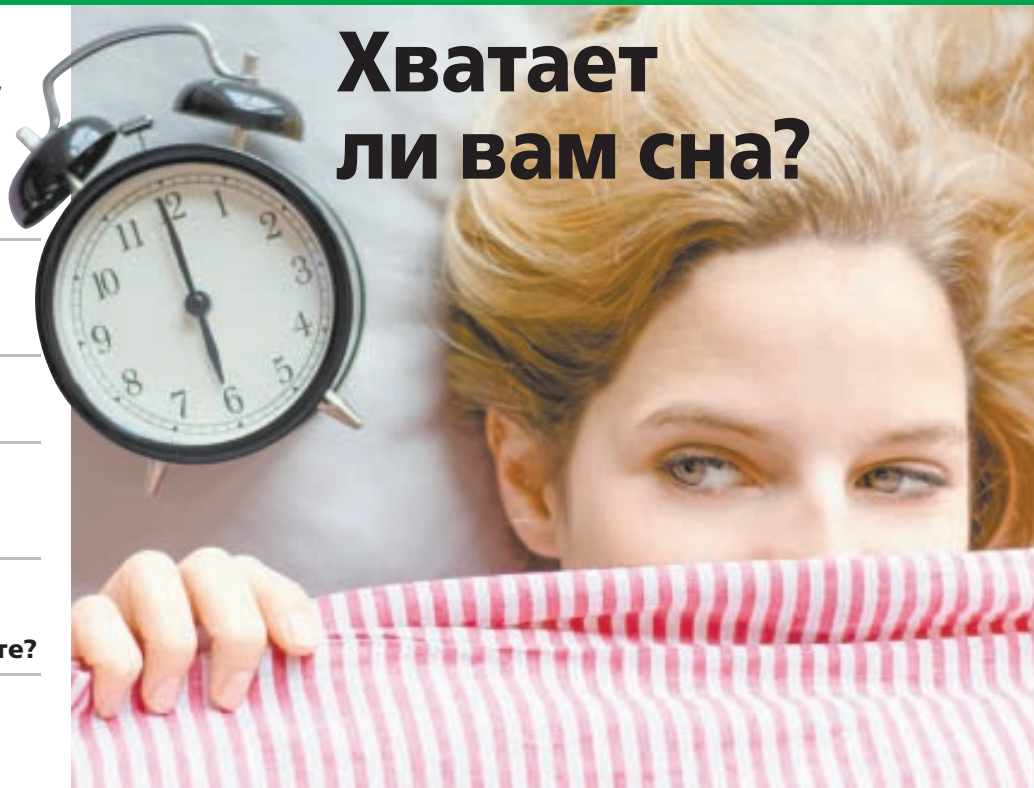
6 Вы выпиваете более 3 чашек крепкого кофе или чая в день?

7 У вас возникает желание поспать, после того как вы утром встали и позавтракали?

8 По утрам у вас нет сил делать зарядку?

9 Обычно вы испытываете сонливость, когда ведёте машину?

10 Повседневная работа кажется вам трудной и неинтересной?



Хватает ли вам сна?

11 Бывает ли, что вы засыпаете на работе, сами того не желая?

12 В выходные дни вы спите больше, чем обычно?

13 У вас возникает желание подремать во время совещания?

14 У вас возникает желание подремать после сытного обеда?

15 Вы стали часто засыпать во время чтения газет, журналов, книг?

16 Вы часто переставляете стрелки своего будильника на более позднее время, чтобы поспать даже за счёт завтрака?

17 Вызывают ли у вас сонливость даже небольшие дозы спиртного?

За каждый ответ «да» полагается 1 балл, а за ответ «нет» – 0 баллов.

4 и менее баллов. Вас можно поздравить: с вашим сном всё в порядке, вам его вполне хватает.

5 или 6 баллов. Вы иногда не высыпаетесь, но это пока не влияет на ваше здоровье и трудоспособность. Это неопасно, если недосып не будет усугубляться.

7–9 баллов. Вы явно недосыпаете и потому рассеянны и раздражительны. Постарайтесь скорректировать свой режим дня.

10–12 баллов. Вы сильно устали. Вам необходимо отдохнуть и отоспаться, так как из-за дефицита сна вы уже забываете о назначенных встречах и намеченных делах. Вы апатичны и близки к депрессии. Возможно, кроме лекарственных трав (мята, валериана, пустырник), вам необходимы более серьёзные снотворные средства. Посоветуйтесь с врачом!

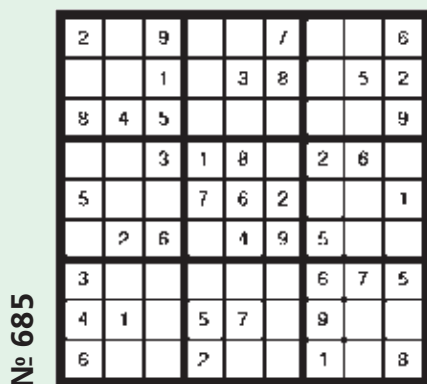
Евгений ТАРАСОВ, психолог



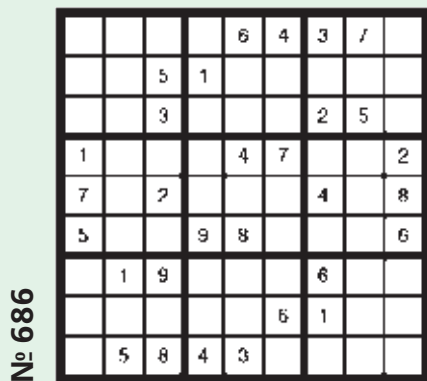
Не покупившись для русского народа на красавиц, природа не стала экономить и на дураках

СУДОКУ

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

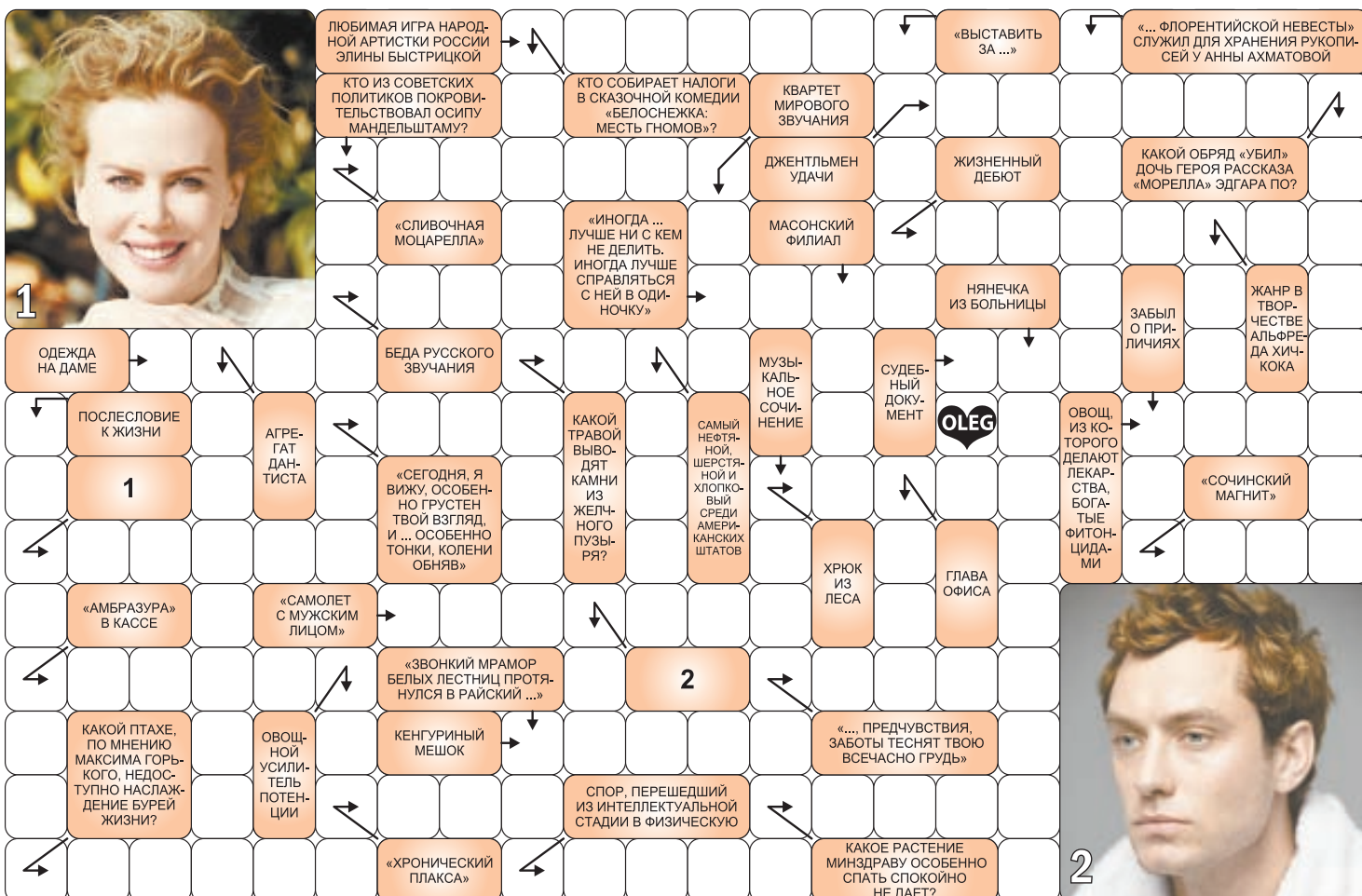


№ 685



№ 686

СКАНВОРД



Ответы опубликованы на стр. 23



Если бежишь
впереди паровоза,
не тормози.

Александр РОГОВ

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

Главный редактор, президент ИД «АиФ» Н.И. ЗЯТКОВ

Генеральный директор ИД «АиФ» Р.Ю. НОВИКОВ

«Аргументы и факты. Здоровье» № 9 2016 года.

Выходит еженедельно. 16+

Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, рег. № 01233.

Директор департамента по развитию издательско-тематических проектов Тамара ОЛЕРИНСКАЯ

Главный редактор Татьяна КУКУШЕВА

Заместитель главного редактора Татьяна ГУРЬЯНОВА

Ведущий редактор Александра ТЫРЛОВА

Ответственный секретарь Варвара БАХВАЛОВА

1-й зам. генерального директора Марина МИШУНКИНА

Директор службы рекламы Ольга ГАЙДУК

Отдел распространения Олеся КОРОБКО

Учредитель и издатель – ЗАО «Аргументы и факты».

Адрес издателя и редакции: 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 42

Телефон для вопросов: (495) 646-57-57

Адрес электронной почты: aifzdorovie@aif.ru

Реклама в «АиФ»: (495) 646-57-55, 646-57-56 (факс)

Редакция не несёт ответственности за содержание рекламных объявлений.

Перепечатка из «АиФ. Здоровье» допускается только с письменного разрешения редакции.

Отпечатано в АО «Красная Звезда» 123007, г. Москва, Хорошёвское ш., д. 38.

Телефоны: (495) 941-28-62, (495) 941-34-72, (495) 941-31-62.

http://www.redstarph.ru E-mail: kr_zvezda@mail.ru

Номер подписан 25.02.2016 г.

Время подписания в печать: по графику – 16.00, фактическое – 16.00.

Дата выхода в свет 01.03.2016 г.

Заказ № 0368-2016. Тираж 450 638 экз. Цена свободная.

ISSN 1562-7551



1 6 0 0 9



9 771562 755431