

9 ПРОВЕРЕННЫХ СПОСОБОВ ДОЖИТЬ до 100 лет

№ 4 (1086), 2016 / 26 ЯНВАРЯ – 1 ФЕВРАЛЯ

ВЫХОДИТ ЕЖЕНЕДЕЛЬНО / 16+

ИФ

ЗДОРОВЬЕ

ГАЗЕТА О САМОМ ЦЕННОМ



Любава Грешнова:

«Роль Лады Фетисовой –
моя самая любимая»

Как привести в норму холестерин

с.6

Что поможет победить аллергию у ребёнка

СОВЕТУЕТ
ЭКСПЕРТ



с.8

Почему зависть – верный путь к инфаркту и гастриту

с.20

ПЕРВЫЙ ЧИТАТЕЛЬ

певица
**НАТАЛЬЯ
СЕНЧУКОВА**

МНОГО ЛЕТ
ЗАНИМАЕТСЯ
ФИЗКУЛЬТУРОЙ
НА СВЕЖЕМ
ВОЗДУХЕ



МАЛЫШАМ В СЕЗОН ПРОСТУД
РАСТИРКА DR. VERA
ТЫТ КАК ТЫТ!



www.asoyuz.com

Натуральные природные средства. Малышам в сезон простуд!

Созданы реальной мамой-педиатром, сторонником натуротерапии.

- Бальзам разогревающий «Барсучий жир» 100% Dr.Vera
 - Растирка для тела с эвкалиптом и анисом при простуде Dr.Vera
- Спрашивайте в аптеках города.



реклама



НОВОСТИ НЕДЕЛИ

ИНТЕРЕСНО

Понятное желание

Многие индийцы ходят в спортзал, чтобы найти там... сексуально-го партнёра, показало исследование с участием 2000 взрослых людей. Четверть респондентов признались, что у них уже был секс в спортзале. И почти 70% опрошенных женщин фантазировали о сексе со своим персональным тренером, рассказывает индийская газета The Economic Times. Каждый десятый на всякий случай брал с собой на тренировки презерватив. 82% людей посещение спортзала подталкивало к использованию мобильных приложений для знакомств.

Специалисты говорят: этот факт можно объяснить с научной точки зрения. Во время выполнения физических упражнений в мозге вырабатываются серотонин и дофамин. Это нейромедиаторы, улучшающие эмоциональное состояние и повышающие либидо.



ОПРОС

Понимаете ли вы своих детей-подростков?

- 42%** Да, это трудный возраст, но нам удаётся договориться.
- 28%** Понять подростков трудно, но мне их жаль: их сейчас так «ломает», им хуже, чем нам, взрослым.
- 22%** А что тут понимать? Сплошные гормональные бури. Вырастают – успокаиваются.
- 8%** Нет, понять подростков невозможно, у меня с ребёнком постоянные ссоры.



Всего в опросе приняли участие 3438 человек. Опрос проведён на сайте www.aif.ru по заказу еженедельника «АиФ. Здоровье»

ПРОЕКТ



Долг государству

Министерство здравоохранения РФ работает над проектом нормативного акта, который обяжет молодых врачей сначала отработать в государственных медучреждениях, а только потом переходить в частные клиники. Об этом журналистам сообщила глава ведомства Вероника Скворцова. По мнению министра здравоохранения, молодые врачи могут переходить на работу в частные клиники не ранее чем через пять лет работы в государственных медучреждениях. Такая мера поможет устранить дефицит кадров в медицине.

Министерство также обещает выполнить все заявки по целевому направлению на учёбу молодёжи по медицинским специальностям. Так, по словам Скворцовой, по итогам 2015 года более 85% обучавшихся возвращаются в учреждения, которые направляли их на учёбу.

ЦИФРЫ НЕДЕЛИ

40% больных при появлении побочных реакций на лекарства просто перестают их принимать, показало исследование Первого МГМУ имени И. М. Сеченова.

ЭКСПЕРИМЕНТ

Польза для всех

Яблоки сжигают жир и увеличивают мышцы, говорят специалисты из Айовы. Их нужно есть каждый день.



Свою теорию учёные подтвердили экспериментом. Часть добровольцев села на яблочную диету, другая часть использовала обычную. В результате те, кто сидел на яблочной диете, сбросили вес быстрее. Также у них увеличилась мышечная масса и сократился объём жировой ткани. Такое действие яблок связывается прежде всего с урсоловой кислотой, которая входит в их состав.

Специалисты также говорят, что яблоки снижают уровень сахара в крови. Их полезно употреблять в пищу пожилым людям, потому что они препятствуют атрофии мышц.

НЕВЕРОЯТНО!

Диагноз ставит мышь

Компьютерная мышь может определить настроение человека, говорят учёные из американского Университета Бригама Янга. Люди, испытывающие злость, разочарование или печаль, перемещают мышшь более хаотично. Курсор у них двигается с разными скоростями.

Благодаря современным технологиям учёные теперь могут собирать и обрабатывать достаточно данных о передвижениях курсора. На основании этих данных реально сделать правильный вывод об эмоциональном состоянии человека. Так что скоро веб-сайты будут знать, что чувствуют их посетители.

Специалисты считают, что новую технологию можно адаптировать и под мобильные устройства.

ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

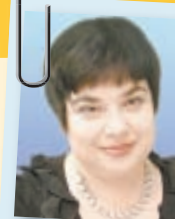
Предсказание по крови

Болезнь Паркинсона чаще развивается у тех мужчин, у кого снижена концентрация мочевой кислоты в крови, показали исследования, проведённые в США и опубликованные в журнале «Neurology».

В исследовании принимали участие 1267 мужчин и женщин, у которых не было диагностировано это заболевание. Им регулярно измеряли уровень мочевой кислоты в крови. Оказалось, что у тех мужчин, у кого этот уровень был высоким, болезнь Паркинсона развивалась реже. У женщин такая зависимость не была обнаружена.

Известно, что мужчины страдают болезнью Паркинсона в два раза чаще, чем женщины, а средний возраст манифестации заболевания – 60 лет.

Авторы исследования пока не могут утверждать, что мочевая кислота каким-то образом защищает



Комментирует доктор медицинских наук, доцент кафедры нервных болезней Первого МГМУ им. И. М. Сеченова Марина НОДЕЛЬ:

– Вопрос о связи уровня мочевой кислоты в крови с развитием болезни Паркинсона не нов, он рассматривается в последнее десятилетие. Результаты приведённого исследования лишь демонстрируют поиск биохимических маркеров, которые позволили бы выявить заболевание на ранних этапах. Мочевая кислота является антиоксидантом и, возможно, уменьшает окислительный стресс, являющийся важным механизмом развития болезни.

Может быть, повышение уровня мочевой кислоты является лишь одной из многих генетически обусловленных особенностей метаболизма человека, уменьшающей вероятность возникновения болезни Паркинсона.

от развития болезни Паркинсона, однако предполагают, что, управляя концентрацией этого соединения в крови, можно замедлить развитие заболевания.

ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

Питание суставов и позвоночника

ГЕЛЕНК НАРУНГ

Одна упаковка - полный курс 85 дней

- Способствует укреплению хрящевой ткани
- Активизирует выработку внутрисуставной жидкости
- Укрепляет соединительную ткань (мышцы, связки, сухожилия)

КАРТИЛА ГЕЛЕНК - МСМ

Одна упаковка - полный курс

- При болях и воспалении в суставах и пояснице
- Повышение эластичности хрящевой и соединительной тканей



СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА

8-800-333-06-07 (звонок бесплатный)

Москва 8(495)518-01-34. www.provista-ag.ru

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

БУДЬ ЛИДЕРОМ СЕКСА!

Желаете найти наиболее эффективный и безопасный способ, который поможет Вам избавиться от проблем с потенцией?

ИНФОРТЕ

Возужитесь **ИНФОРТЕ** - инновационным средством нового поколения, активные вещества которого действуют с удвоенной силой, дают быстрый и продолжительный результат в любом возрасте!

Состав **ИНФОРТЕ** подобран из наиболее активных природных компонентов: **женьшень, ямс, пория кокосовидная, горька** - известные и издревле использовавшиеся ингредиенты для усиления мужской силы. Их сочетание взаимно усиливает действие друг друга, обеспечивая стойкий эффект уже с первой капсулы.

100% натуральный продукт!

Стимуляция выработки собственного тестостерона способствует:

- ♂ Усилению сексуального желания
- ♂ Поддержанию половой функции
- ♂ Снятию умственной и физической усталости

ДЕЙСТВИЕ 1 КАПСУЛЫ ДО 3-х дней!

Сделать заказ и получить анонимную консультацию Вы можете прямо сейчас по тел.: 8 (499) 677-15-59. Цена: 650 руб!

+ СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!



ФАКТОР РИСКА

Остеопороз давно стал притчей во языцех. Ежегодно по вине этого системного заболевания скелета, приводящего к хрупкости костей, у нас в стране происходит до 100 тысяч переломов шейки бедра, которые нередко заканчиваются инвалидностью и даже смертью.

ПЯТЬ лет назад стартовала широкомасштабная диагностическая программа «Остеоскрининг Россия», в рамках которой прошли бесплатное обследование на наличие остеопороза более 500 тысяч человек. Подведя её итоги, специалисты выделили следующие факторы риска развития опасного заболевания.

Наследственная предрасположенность. Если в вашей семье у мамы или папы, бабушки или дедушки или других родственников первой линии в пожилом возрасте были переломы шейки бедра, то же самое может ожидать и вас.

Выход. Не ждать, пока наступит опасное заболевание, и пройти обследование. Особенно если у вас уже был перелом лучевой кости, плеча, шейки бедра, ребра при низком уровне травмы (падения с высоты своего роста, неловком движении).

Другой настораживающий признак – снижение роста более чем на 2 см за год или на 4 см по сравнению с ростом, который был у вас в юности, что может

Тихая эпидемия

Кому грозит остеопороз



свидетельствовать о компрессионном переломе тел позвонков, который чаще всего проходит незаметно.

Возраст старше 65 лет. Остеопороз – возрастное заболевание. И в первую очередь подстерегает женщин в постменопаузе (в том числе ранней), когда наступает резкий дефицит половых гормонов эстрогенов, играющих важную роль в костном балансе. Да и генетически костная масса у женщин гораздо ниже, чем у мужчин.

Выход. Пройти денситометрию – определение минеральной плотности костной ткани, а также сдать анализ на уровень кальция, креатинина в крови, в суточной моче.

Недостаток кальция и витамина D в рационе.

К сожалению, современные люди (дети и взрослые) не добывают и половины дневной нормы кальция – основного строительного материала костной ткани (его ежедневная норма для детей составляет 800 мг, для подростков – 1200 мг, для взрослых до 60 лет – 1000 мг, старше 60 лет – 1200 мг), а также необходимого для усвоения кальция витамина D (потребность в нём у взрослого человека

до 65 лет составляет не менее 600 МЕ ежедневно, старше 65 лет – не менее 800 МЕ), что во многом связано не только с ущербным питанием, но и с дефицитом солнечного света (основного источника этого витамина). Ведь большая часть территории России не имеет достаточного ультрафиолетового индекса.

Выход. Поддерживать себя ежедневным приёмом богатых кальцием молочных продуктов (не менее трёх порций в день), рыбы (особенно полезны консервы из сайры, кеты, лосося с проваренным скелетом), субпродуктов, орехов, капусты, изюма, чернослива, а если потребуется – специальными профилактическими препаратами с содержанием кальция и витамина D. В том числе – в хмурое зимнее время.

Дефицит движения. Тут и пояснять нечего.

Выход. Самое полезное для профилактики остеопороза – физическая активность с весоносущими нагрузками (ходьба, танцы, лыжи). Это позволяет укрепить различные группы мышц и замедлить потерю костной массы. Пожилым людям больше подойдут прогулки на свежем

воздухе и скандинавская ходьба. А для предупреждения падений и переломов необходимо также выполнять упражнения для тренировки равновесия.

Вредные привычки.

Никотин оказывает крайне негативное влияние на костные клетки, ухудшает метаболизм кальция. То же относится и к злоупотреблению алкоголем.

Выход. Сократить, а лучше вообще отказаться от этих вредных привычек.

Низкая масса тела.

Остеопороз, пожалуй, единственное заболевание, при котором худеть вредно, поскольку при снижении массы тела (особенно резкой) уменьшается объём многих тканей, в том числе мышечной и костной.

Выход. Поддерживать оптимальную массу тела, избегая экстремальных диет.

Наличие определённых заболеваний. К остеопорозу может привести эндокринная, ревматологическая патология, заболевания почек, желудочно-кишечного тракта, болезни крови.

Выход. Не запускать основное заболевание, вовремя обращаясь к специалистам и выполняя их назначения.

Приём ряда лекарств.

К лекарствам, которые могут привести к остеопорозу, относятся: кортикостероиды, большие дозы тиреоидных гормонов, противосудорожные средства, нейролептики, антидепрессанты, блокаторы H2-рецепторов, которые широко применяются при лечении язвенной болезни желудка и гастритов.

Выход. Принимая эти средства, нужно по возможности отслеживать состояние костной ткани, проходя соответствующее обследование.

Татьяна ГУРЬЯНОВА

МЕДСОВЕТ

Как не заразиться

2 Муж подхватил вирусный конъюнктивит. Что делать, чтобы от него не заразиться?

Ольга, Уфа

Отвечает врач-офтальмолог Тамара ПЕТРОВА:

– Основной путь заражения вирусным конъюнктивитом – воздушно-капельный, то есть достаточно, чтобы заболевший человек на вас чихнул. Можно подцепить неприятное заболевание и контактным путём – через грязные руки, которыми пострадавший потёр глаза. **Отсюда вывод:** чтобы не стать жертвой неприятного заболевания, мойте руки! Особенно после посещения медучреждений, поездки в общественном транспорте, где заразиться легче всего.

Ну а если заболевший у вас в семье, позаботьтесь о безопасности своей и близких: пользуйтесь отдельными от больного полотенцами, наволочкой, салфетками... Ведь аденовирус очень заразен и может сохраняться на стекле и других поверхностях, одежде, постельном белье, которые обязательно нужно кипятить, от 10 до 45 суток.



Кстати

Согласно статистике, остеопорозом у нас в стране страдают 14 млн человек (10% населения страны). Ещё 20 млн имеют остеопению (снижение плотности костной ткани) и высокий риск переломов. Ожидается, что к 2020 году число россиян, страдающих остеопорозом, вырастет примерно на треть.

Чтобы праздник был праздником



«Ирония судьбы» – отличный новогодний фильм о неиспользованных возможностях. Неудивительно, что женщина в жизни Евгения Лукашина появляется только по окончании праздника. Ещё бы! Водка с пивом, шампанское с заливной рыбой – сил у Жени осталось не так уж много. Жаль!

Конечно, в Новый год принято заменять телесные утехи желудочными радостями. Но каждому мужчине в глубине души хочется совместить приятное с приятным. К счастью, это стало возможным. Американские фармакологи разработали **Loveron for men®** – полностью растительный препарат, где лекарственные травы, входящие в его состав, используются для усиления мужского влечения. Одна таблетка действует до 8 часов. Лаверон (это немаловажно в праздники!) совместим с разумными дозами алкоголя. «Loveron for men – быстрый путь к долгому сексу».

Теперь и российские мужчины могут приятно разнообразить новогодний досуг – а телевизор в это время пусть смотрят дети. В другой комнате. Желательно сериал.

Спрашивайте в аптеках вашего города.
Справочный центр 8-800-333-00-44 (звонок бесплатный).
Справочная по Москве 8 (495) 643-39-19. www.lideron.ru

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

АКЦИЯ!
При заказе наложенным платежом Лаверона №3 в подарок Лаверон №1
ДЕЙСТВУЕТ ПРИ ПОЧТОВОМ ЗАКАЗЕ ПО ЭТОМУ КУПОНУ
Отметьте нужное количество препаратов в графе «Я заказываю».
Вырезав купон, отправьте его по адресу: 121596, г. Москва, а/я 67, для Орлокова А.О. (не забудьте указать на конверте свой обратный адрес, индекс, ФИО)
Я ЗАКАЗЫВАЮ:
Упаковка Лаверон №1 500 мг. (1 таб.) шт.
Упаковка Лаверон №3 500 мг. (3 таб.) шт.
РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЦЕНА:
Лаверон №1 (1 табл.) - 455 руб.,
Лаверон №3 (3 табл.) - 1205 руб.
АиФ. Здоровье 26.01.2016 г.

ТАБЕКС®

www.intersgroup.com

СПРАВКА
Быстро. Выгодно. Комфортно.
Пожалуй, лучший способ курить бросить.

БЕЗ РЕЦЕПТА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

РЕКОМЕНДОВАНО ПО РЕЦЕПТУ



ТЕМА НОМЕРА

ВОПРОС - ОТВЕТ

Не превышайте норму



Слышала, что витамины про-
длевают жизнь. Это правда?
Вероника Петровна, Москва



Отвечает кандидат ме-
дицинских наук, доцент
Высшей школы управления
здравоохранением Перво-
го МГМУ имени И. М. Сече-
нова Артём ГИЛЬ:

– Некоторые витамины –

B₁, B₅, B₁₂, D – замедляют биологиче-
ские процессы, лежащие в основе старе-
ния, эти их свойства были обнаружены
в экспериментах на животных. Но пока
нет доказательств, полученных во вре-
мя испытаний самого высокого уров-
ня, что дополнительный приём вита-
минов может добавить к нашей жизни
ещё несколько лет.

Когда мы стареем, заканчивается
здоровый период нашей жизни. Если
мы продлим здоровый период, пусть
и при той же продолжительности
жизни, это уже будет хорошо.

Витамины группы B сохраняют сосу-
ды эластичными. У людей с нехваткой
витамина D в крови смертность вы-
ше в 1,6 раза, чем у тех, у кого уровень
этого витамина в норме. Проверить
уровень витаминов можно в любой ла-
боратории. Если их не хватает – приём
аптечных комплексов оправдан, хо-
тя дефицит витаминов всё-таки луч-
ше восполнять продуктами питания.

А назначать себе дополнительные дозы
«от старения» пока не сто-
ит. Надо дождаться ре-
зультатов серьёзных ис-
следований, которые уже
идут в Великобритании и
США и которые должны
подтвердить или опро-
вергнуть предположе-
ние, что большие дозы
некоторых витаминов мо-
гут подарить нам дополни-
тельные годы.



90-летнего возраста дости-
гает один из 5 тысяч чело-
век. Столетие справляет один
из 20 тысяч. Но нас интересу-
ет не столько то, как дожить
до 100 лет, как то, можно ли
отсрочить наступление дрях-
лости? Можно ли сохранить
период физической и ду-
шевной бодрости как можно
дольше?



Наш эксперт – прези-
дент Российской ассо-
циации геронтологов
и гериатров, академик
РАН, доктор медицин-
ских наук, профессор
Владимир ШАБАЛИН.

Труд, движение, секс...

Учёные считают, что срок нашей
жизни на 50% зависит от наследствен-
ности, на которую мы пока повлиять
не можем, а на 50% – от образа жизни,
который мы ведём. Получается, ко-
ротка или длинна будет наша жизнь,
во многом зависит от нас самих.

Какие главные факторы долголетия
называет наука?



Мотивация Установка на то,
чтобы жить долго. О здоровье
мы обычно задумываемся, ког-
да начинаем его терять. Хотя в моло-
дые годы мы стареем быстрее, чем
в пожилые, потому что процесс старе-
ния прямо пропорционален скорости
метаболизма, происходящего в орга-
низме. Чем раньше мы дадим себе ус-
тановку на долголетие, тем вероятнее,
что достигнем этой цели.

Самое главное – это понимать, что
ответственность за своё самочувствие
человек несёт сам, считает академик
Шабалин.



Оптимизм В НИИ геронтоло-
гии составили регистр долго-
жителей Москвы. На тот мо-
мент их было 39–40 тысяч человек.
Подавляющее большинство из них ин-
тересовались не только своим внутрен-
ним состоянием, своими бедами

Слагаемые

Доступны ли



Фото Fotolia/PhotoPress.ru

За XX век продол- жительность жизни человека увеличи- лась в 2 раза

и болезнями, их волновали проблемы
семьи, всего общества.

Старайтесь не раздражаться, смот-
рите на всё с оптимизмом. Голланд-
ские учёные, которые 15 лет наблюда-
ли сотни пожилых людей, обнаружили,
что оптимистов реже настигают ин-
фаркты и инсульты, они лучше справ-
ляются со стрессами. А в США устано-
вили, что оптимисты рассчитывают
прожить на 20 лет дольше, чем их уны-
лые ровесники, они больше работают
и позже выходят на пенсию. Они обла-
дают большими сбережениями, и ес-
ли разведены, то планируют не жить

в одиночестве, а создать новую семью.
Один только радостный взгляд на мир
может продлить вашу жизнь на 9 лет.



Гигиена тела Надо следить
за своим здоровьем, вовремя ле-
чить зубы, закаляться... Закали-
вание тренирует сосуды, а значит, отод-
вигает приход сердечно-сосудистых
болезней старости. И обязательно высы-
паться. Ночью в нашем организме выра-
батывается гормон мелатонин, который
предупреждает старение. Он повышает
сопротивляемость к инфекциям, снижа-
ет уровень холестерина, нормализует
артериальное давление и подавляет
действие свободных радикалов – актив-
ных частиц, которые разрушают клетки.



Правильное питание С воз-
растом – менее калорийное, чем
в молодости, меньшее по объё-
му, но разнообразное. Нет ни одного
серьёзного исследования, которое бы по-
казало, что диеты – будь то раздельное
питание, вегетарианство, питание
по группе крови – были бы полезны.

ТАЙНЫ МОЗГА

Постоянная интеллектуальная
работа на протяжении жизни помо-
гает нам дольше сохранять работо-
способность и не стареть. Почему?

Наш эксперт – ведущий научный со-
трудник лаборатории возрастной



физиологии Научно-
го центра неврологии
РАМН, доктор
медицинских наук
Наталья
ПОНОМАРЁВА.

Центр управления

Все знают, что мышцы надо нагру-
жать, чтобы они лучше снабжались
кровью и лучше питались, но и мозг
требует постоянной нагрузки для хо-
рошего кровоснабжения. Работающие
клетки лучше взаимодействуют друг
с другом, между ними образуются но-
вые связи, они изменяют вокруг себя
среду, в ответ сосуды мозга расширя-
ются, мозг эффективнее снабжается
питательными веществами и, значит,
находится в лучшей форме. А пос-
кольку наш мозг не только позволя-
ет нам думать и чувствовать, но ещё

Умники живут дольше

и управляет работой сердца, эндо-
кринной системы и системы дыхатель-
ной, то, пребывая в хорошей форме,
он управляет всеми органами и систе-
мами хорошо, не позволяет болезням,
свойственным старости, развиваться
раньше времени. Учёные давно заме-
тили такую связь: плохо работает кора
головного мозга (а именно она играет
центральную роль в интеллектуаль-
ной работе) – человек быстрее старит-
ся и раньше уходит из жизни.

У интеллектуалов хорошо развиты
кора головного мозга и гиппокамп –
структуры, которые отвечают не только
за мышление и память, но и регулируют
стресс. Стресс помогает организ-
му выжить в каждом отдельном
случае, но отнимает столько
сил, что приближает старе-
ние. Хорошо развитая кора
и мощный гиппокамп могут
не допустить развития стрес-
са или быстро с ним спра-
виться и, значит, сэконо-
мить силы организма для
долгой здоровой жизни.



Почаще ломайте голову!

Можно ли, будучи уже немолодым чело-
веком, улучшить работу мозга? Можно.

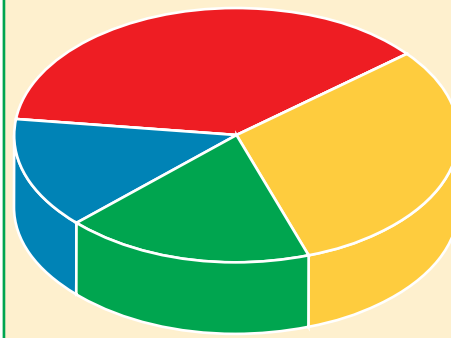
● Исследования показывают, что если
человек в 40 лет начинает осваивать но-
вое дело, между клетками и системами
мозга создаются новые связи, как это
происходило в детстве, когда мозг рос
и развивался, начинают лучше работать
кора и гиппокамп. Необязательно кар-
динально менять сферу деятельности.
Можно просто осваивать новую техни-
ку, которая сейчас появляется чуть ли
не каждый день. Вы работаете на ком-
пьютере? Используйте все возможности
цифрового фотоаппарата, умеете обра-
батывать фотографии? Вы научились
выходить с мобильного в Интернет?
Нет? Вот вам и работа для вашей
коры.

● Правильный образ жизни:
умеренные физические на-
грузки, питание с малым коли-
чеством сладкого и выпечки, от-
дых на свежем воздухе, радостные
минуты... – всё это тоже улучшает
энергообмен и работу клеток мозга.

ОПРОС

Делаете ли вы что-либо,
чтобы продлить свою жизнь?

- 37%** Нет, сколько нам на роду
написано, столько
и проживём
- 31%** Да, читаю о том, что способ-
ствует долголетию, стараюсь
правильно питаться, много
двигаться, не курю...
- 18%** Меня интересует эта
тема, но пока для продле-
ния своей жизни я ничего
не делаю
- 14%** А что, можно как-то
продлить свою жизнь?



Всего в опросе приняли участие 24 678 человек.
Опрос проведён на сайте www.aif.ru
по заказу еженедельника «АиФ. Здоровье»



ДОЛГОЛЕТИЯ они каждому?

Эксперименты американских учёных на грызунах демонстрируют, что снижение калорийности пищи всего на 8% заметно улучшает мышечное здоровье. А снижение калорийности на треть удлинит их жизнь на 10–20%.

Когда добровольцы, обременённые лишним весом, уменьшали потребление калорий на 25% и так питались в течение полугода, у них снижались уровень инсулина и температура тела. Оба эти понижения считаются признаками долголетия.

Движение Мы природой запрограммированы постоянно двигаться. Городскому человеку, чтобы поддерживать себя в форме, надо каждый день делать хотя бы 10 тысяч шагов. Пожилым людям полезны упражнения на растяжку. Разминайте, раскручивайте суставы, сначала, может, и через боль, она потом пройдёт.

Отказ от вредных привычек Среди московских долгожителей курящих был 1%. А в среднем в стране курят 40% взрослых людей.

Пьяниц и алкоголиков в регистре долгожителей не было совсем.

Постоянная умственная нагрузка 20-летнее исследование, которое проходило в США, показало, что продолжительность жизни людей с высшим образованием намного выше, чем людей с начальным. Среди представителей

различных профессий дольше всех живут преподаватели вузов, которые должны всё время обновлять свои знания. Продолжительность жизни академиков в среднем на 20% больше, чем в популяции в целом.

Социально значимый труд Примерно половину научных открытий делают люди старше 60 лет. Молодые опережают пожилых в скорости работы, они работают на 25% быстрее. Но в качестве работы значительно отстают от пожилых. С этой точки зрения увеличение возраста выхода на пенсию полезно и для страны, и для самого пожилого человека, пока он работает – у него выше самооценка и общество его больше ценит.

Семья И мужчины и женщины дольше живут в семье. Любовь продлевает жизнь в среднем на 5 лет, посчитали американские геронтологи. А израильские исследования показали, что те мужчины, которых любят жёны, вполнину реже болеют ангиной и подвергаются сердечным приступам, чем их ровесники, имеющие проблемные отношения с жёнами. Германские учёные сравнивали продолжительность жизни тех мужчин, которые, отправляясь утром на работу, целовали жену, и тех, кто при расставании бросал лишь: «До вечера!» Мужчины, не скупившиеся на утренний поцелуй, жили дольше.

Семейная жизнь – это регулярный секс. А секс – это самое приятное «лекарство» от старости. Исследования, проведённые в Ирландии, показали, что у мужчин 40–55 лет, которые занимаются сексом чаще трёх раз в неделю, вероятность инфарктов и инсультов снижается вдвое. А исследования, проведённые в США, показали, что пары, которые занимаются сексом как минимум 3 раза в неделю,

Кстати

72% 65-летних людей, опрошенных в 12 странах мира, заявили, что они не чувствуют себя старыми. Этот показатель выше всего в Германии – 80%.

ПОБЕДА НАУКИ

Хорошо было бы выпить «живой воды» или съесть «молодильных яблок», на крайний случай принять какие-нибудь таблетки и надолго остаться молодым. Не стареть. Скажете, сказка?

Наш эксперт – сотрудник НИИ онкологии им. Н. Н. Петрова, президент Геронтологического общества при РАН, доктор медицинских наук, член-корреспондент РАН Владимир АНИСИМОВ.



На самом деле «таблетки от старости» уже изобретены, и недалёк тот день, когда врачи будут их нам назначать.

Против диабета и не только В 70-х годах прошлого века наши учёные выдвинули идею, что препараты из группы

Лекарство от старости

бигуанидов, которые прописывают больным диабетом, могут продлевать жизнь. Были проведены исследования на лабораторных крысах, и оказалось, что у лекарства есть ещё один эффект – оно тормозит развитие опухолей.

Спустя четверть века сотрудники НИИ онкологии имени Н. Н. Петрова установили, что препарат из этой группы метформин увеличивает продолжительность жизни мышей и тормозит развитие у них рака молочной железы. В это же время американские и английские учёные объявили результаты своих исследований. Они проанализировали состояние здоровья и продолжительность жизни 70 тысяч пациентов с диабетом, которые принимали метформин. Риск

развития рака у них был ниже на 35–40% по сравнению с теми, кто этот препарат не принимал, а жили они на 15% дольше.

Недавно американские учёные объявили о планах исследовать, как метформин влияет

на пожилых людей без диабета, но с другими болезнями: атеросклерозом, раком... Наблюдение будет идти над 3 тысячами добровольцев старше 70 лет в 15 медицинских центрах. Но метформин уже признан Американским управлением по контролю за лекарственными препаратами (аналог нашего Фармкомитета) геропротектором. И в США уже назначается как лекарство, отодвигающее старение.

Кто на очереди?

Ещё одно вещество – мелатонин – можно назвать геропротектором. Его открыли в 1958 году. Это гормон, который вырабатывается в нашем организме ночью, в тёмное время, и является регулятором сна и биоритмов. В 70-х годах прошлого века наши учёные установили, что мелатонин, введённый в виде

препарата крысам и мышам, продлевает им жизнь.

Как средство, предупреждающее старение, мелатонин уже назначается в США. В России его, так же как и метформин, уже применяют в лечении онкологических заболеваний. А использование мелатонина как геропротектора, отодвигающего старение, – дело ближайшего будущего.

Питерские учёные испытывают сейчас ещё ряд препаратов, которые могут продлить нам жизнь. Среди них – аспирин в малых дозах, ресвератрол – полифенол, который содержится в виноградных косточках и красном вине... Такие же исследования идут и в США и других странах. Люди теперь живут дольше, и надо продлить их работоспособный период, а старость отодвинуть на самый край жизни.

Материалы подготовила
Марина МАТВЕЕВА

НАГЛЯДНО

Рецепты молодости

Какие продукты нам позволяют дольше сохранять здоровье?

Оливковое масло

Источник ненасыщенных жирных кислот, которые защищают сосуды от атеросклероза, и олеиновой кислоты, предупреждающей развитие рака.



Жирные сорта рыбы:

лосось, тунец, макрель, сельдь... В них много жирной кислоты омега-3, она укрепляет стенки сосудов, снижает артериальное давление, обладает противовоспалительным эффектом.



Красное сухое вино –

в нём много ресвератрола, геропротектора. Учёные советуют пить его регулярно, но не больше бокала в день и непременно во время еды.



Орехи, семечки

Витамины Е, С и А, содержащиеся в них, основные антиоксиданты, они противостоят свободным радикалам, которые разрушают наши клетки. В орехах и семечках много селена, он защищает от образования опухолей. А грецкие и фундук – хорошее лекарство от старческого слабоумия.



Красные, тёмные фрукты и овощи

они содержат биофлавоноиды, защищающие сердечно-сосудистую систему.



Кефир, йогурт, сыр, творог –

источники кальция, который не даст развиться остеопорозу.



Инфографика Анны ХАРИТОНОВОЙ





ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Пятёрка по холестерину

Простые способы привести его уровень в норму

Содержание холестерина в крови может несколько меняться в зависимости от пола и от возраста. Однако большинство кардиологов сходятся на том, что у здорового человека его уровень не должен превышать 5,1 ммоль/л.

ЕСЛИ показатели выше, во многих случаях можно вернуть их к целевым значениям без лекарств. Как это сделать?

Сократить потребление жиров, в том числе скрытых

Холестерин содержится в животных жирах: масле, сале, мясе, сметане, сливках. Их нужно ограничить в рационе, как и так называемые скрытые жиры, которых много в сосисках, колбасе, готовых замороженных котлетах и других полуфабрикатах из магазина, твёрдых сырах, жирном твороге. Все эти продукты должны быть заменены более лёгкими: 18%-ный творог – на 1–5%-ный, жирное мясо – на более постное и так далее.

Хорошо, если на второе вместо мяса вы несколько раз в неделю будете есть рыбу. И вот её надо выбирать пожирнее: в рыбьем жире

Важно

Рекомендуется не просто ограничить жиры в своем рационе, а пересмотреть их соотношение – то есть заменить вредные жиры полезными. Такой принцип питания не только убережет от проблем с холестерином, но и обеспечит хорошее самочувствие в целом



присутствуют важные для холестеринового обмена компоненты.

Подлежат изгнанию из меню и колбасы (в крайнем случае можно есть их очень редко и в малом количестве). В постной говядине всего около 6% жира, а в колбасе, даже в «Докторской», – до 50% (в копчёной и того больше). В принципе, допускаются мясные деликатесы, не имеющие видимых признаков жира, например карбонад, но не чаще одного раза в неделю.

Сыром побаловать себя можно. Правда, через день и понемногу. Причём надо выбирать сорта не более 30%-ной жирности. От потребления плавленых сыров, которые легко намазывать на хлеб, лучше отказаться – в них жира много.

Увеличить в рационе количество растительных волокон

Эти волокна содержатся в овощах и фруктах, зерновых кашах, отрубях. Они не перевариваются и проходят через кишечник транзитом (из-за этого их раньше называли

балластными веществами). При этом волокна способны впитывать жировые капли и естественным путём выводить их из организма, не давая части холестерина попасть из кишечника в кровоток.

Неслучайно специалисты для профилактики болезней сердца рекомендуют съедать за день по 500 г овощей и фруктов (летом можно до килограмма). Также полезно есть на завтрак овсяную и гречневую кашу. В них много пищевых волокон, хороший минеральный состав. В овсянке к тому же содержатся вещества, которые способствуют нормализации жирового обмена.

Через пару часов после завтрака стоит перекусить. Например, съесть половину грейпфрута, яблоко или грушу. В их мякоти есть вещества пектины, которые благоприятно влияют на уровень холестерина.

Обед лучше начать со свежих овощей, заправленных растительным маслом и лимоном. Это улучшит пищеварение и усвоение полезных веществ, противостоящих холестерину. Желательно перейти

на вегетарианские супы, без предварительной поджарки лука и овощей. Супы на мясном бульоне позволительны не чаще, чем раз в неделю. Причём бульон надо готовить таким образом. Мелко режется мясо, закладывается в кипяток, через несколько минут вынимается, промывается и варится окончательно до готовности.

Лучшим гарниром также послужат овощные блюда, к примеру, тушёная капуста или овощное рагу. Верными союзниками в борьбе с повышенным холестерином станут баклажаны и кабачки. В них содержится особая кислота, которая помогает выводить жир из организма. Очень удобно использовать для приготовления вторых блюд всевозможные смеси мороженных овощей. Но не добавляйте в них острые приправы, повышающие аппетит, томатные соусы и кетчупы.

Между обедом и ужином тоже хорошо устроить небольшой полдник, выпить отвар шиповника или сока. Можно и почаёвничать, скажем, вприкуску с высушенными фруктами.

Кстати

К сожалению, уровень холестерина не всегда получается нормализовать только с помощью диеты. В этом случае следует обратиться к врачу, который подберёт вам препарат из группы статинов, которые уменьшают риск атеросклероза и сердечных заболеваний.

На ужин хорошо ограничиться тушёными с минимальным количеством растительного масла овощами или салатом из фруктов, не позднее 19 часов.

Обогатить меню растительными маслами

Сливочное масло при повышенном холестерине лучше исключить из рациона, заменив его оливковым. Замечено, что последнее не только благоприятно влияет на состояние пищеварительной системы и стул, но и способствует уменьшению атеросклеротических бляшек в сосудах. Вообще нерафинированные растительные масла имеют прекрасные желчегонные свойства и помогают избавляться от лишнего холестерина. Но они не должны подвергаться нагреванию, иначе их целебная сила пропадает.

Помимо оливкового желателно использовать подсолнечное, кукурузное, рапсовое, соевое и льняное масло, чередуя их. Но при этом надо соблюдать меру, ведь растительные масла очень калорийны. Оптимальная дневная доза не должна составлять больше 25–30 г. Чтобы контролировать его потребление, с утра это количество наливают в мензурку или рюмочку и распределяют на день: и в салат, и в суп, и в гарнир.

Алина ПОГОДИНА

Нередко можно встретить людей, которые стремятся полностью исключить всё жирное из рациона. Этого нельзя делать ни в коем случае.

Помимо «плохих» (насыщенных) жиров в продуктах питания содержатся и «хорошие» (ненасыщенные) жиры класса омега-3. Если плохие жиры оседают на стенках сосудов, затрудняя кровоток и провоцируя сердечно-сосудистые заболевания, то действие омега-жиров прямо противоположно. Они уменьшают содержание холестерина в крови, препятствуя образованию бляшек и тромбов, поддерживая здоровье сердца и сосудов.

Какой жир полезен

Такие жиры рекомендуется включать в свой рацион ежедневно.

Употреблять рыбий жир – одна из самых полезных для здоровья привычек

Омега-3 много в жирной рыбе. Учитывая, что качественная морская рыба – продукт не самый доступный, стоит ввести в привычку употребление рыбьего жира. Он обеспечит должное поступление омега-3 вне зависимости от нашего рациона.

Какой рыбий жир выбрать? Конечно же, тот, что хорошо себя зарекомендовал. Один из самых популярных в России – рыбий жир с названием Янтарная Капля. У него немало преимуществ:

- содержит самые важные формы омега-3 кислот

- ЭПК и ДГК. Именно эти представители семейства омега-3 оказывают наиболее благотворное влияние на организм, в частности – поддерживают здоровье сердца, головного мозга, суставов и иммунитет;
- вот уже 16 лет производится под строгим контролем качества с использованием современных технологий очистки и дезодорации, что обеспечивает эффективность и безопасность продукта;
- доступен по цене;
- выпускается в капсулированном и жидком виде;
- продается в большинстве аптек.



www.eccoplus.com
ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К ВЫБОРУ БОЛЬШИНСТВА!
Продукт компании «Экко плюс»
+7 499 940-10-12. Реклама. 12+

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ



МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

Беда, если в семье пьёт мужчина. Но самое большое горе приносит близким пьяница-женщина.

ПОЧЕМУ представительницы слабого пола легко спиваются, чем чревата алкогольная зависимость для дам?

Слово – заместителю директора Государственного научно-исследовательского центра профилактической медицины, профессору Оксане ДРАПКИНОЙ.



ПО СЛОВАМ нашего эксперта, у женского алкоголизма есть несколько существенных особенностей...

Отличие 1. В спиртном многие женщины находят спасение от мучительного одиночества.

Бутылка на столе – и вот уже проблема отсутствия друзей и любимого не становится такой острой. Если тоска не покидает и по подобному сценарию проходит каждый вечер, легко пропустить момент, когда наступает алкогольная зависимость.

Отличие 2. Спиртное любят яркие, успешные женщины, которые хорошо учились в школе, а затем стали отличными профессионалами.

Это подтвердило британское исследование, которое охватило 20 000 сорокалетних женщин. Оказалось, те из них, кто сделал хорошую карьеру, выпивают в два раза больше и чаще малообразованных женщин. То есть более двух раз в неделю, а некоторые – практически каждый день.

Отличие 3. Женщина пьянеет гораздо быстрее мужчины, у неё легко вырабатывается зависимость.

На то есть несколько причин. Критическая доза спиртного для женщины ниже. В организме

Горе от вина Семь особенностей женского алкоголизма



представительницы прекрасного пола на 10% меньше воды, чем в мужском, поэтому хмелеет она быстрее. Если пара выпила на равных, концентрация спирта в крови женщины всегда будет выше, чем у мужчины, даже если рост и вес у них одинаковый. Кроме того, у дам снижена активность ферментов, поэтому концентрация алкоголя в организме дольше держится.

А вот похмелье у женщин проходит относительно мягко, и это тоже не благо, поскольку утром она не вспомнит, что накануне перебрала лишнего. И ещё. Женщинам надо быть внимательными, если они выпивают перед менструацией. Из-за колебаний настроения, объясняемых гормональными циклами, тяга к спиртному в этот период резко увеличивается.

Отличие 4. Обычно женщины предпочитают сухое вино, но 40% дам употребляют крепкий алкоголь. Есть и любительницы пива.

Тяга к спиртному растёт перед менструацией

Конечно, самый большой урон организму наносят крепкие напитки. Но и вино, и пиво, несмотря на небольшой градус, небезопасны. К пиву легко привыкают – пьют его по вечерам после работы для расслабления. Но, справившись с бутылкой пива, женщина должна чётко себе представлять, что выпила она эквивалент 60 мл водки. Три бутылки – это уже стакан водки. Между тем к серьёзным заболеваниям печени у женщины приводит ежедневное употребление дозы чистого спирта в количестве 20 мл, что соответствует 50 мл водки, или 200 мл сухого вина, или 400 мл пива. Для мужчин допустимые дозы в 2 раза больше.

Отличие 5. Последствия алкоголизма для мужчин и женщин одинаковы: гипертония, болезни сердца, печени и поджелудочной железы, депрессия. Но к этому добавляется повышение риска рака груди.

Дегradирует и мозг, причём женский мозг при алкоголизме сдаёт позиции гораздо быстрее, чем мужской. Напитки, особенно крепкие, с высоким процентом спирта, вызывают проблемы с мышлением, обучением, памятью и способствуют прогрессированию слабоумия.

Отличие 6. Чаще всего от алкоголя страдает печень. У женщин она уязвимее.

Обычно все начинается с жировой болезни печени, то есть с накопления жира в клетках этого органа. Как правило, она протекает бессимптомно. И, если человек завязывает с алкоголем, болезнь, как правило, проходит сама собой. Но если продолжить злоупотреблять

спиртным, со временем жировая болезнь печени может перейти в алкогольный гепатит и затем в алкогольный цирроз.

Алкогольный гепатит приводит к увеличению и повреждению печени. Он развивается у 35% лиц, привыкших к спиртному. И если проходит в лёгкой форме, можно ещё вернуть печени бывшее здоровье.

Цирроз развивается у 10–20% лиц, страдающих алкоголизмом. Повреждения при циррозе необратимы и проявляются симптомами печёночной недостаточности. Отказ от алкоголя сможет лишь предотвратить дальнейшее повреждение печени.

Отличие 7. Обычно у женщины хорошо работает инстинкт самосохранения – и она гораздо внимательнее, чем мужчина, относится к своему здоровью. Но у пьяницы все тормоза давно «спущены».

Когда в браке мужчина – алкоголик, у него есть спутница, которая делает всё, чтобы остановить мужа. И часто благодаря жене он преодолевает пагубную зависимость. А вот алкоголичке муж редко помогает решить тяжёлую проблему и практически никогда не ответит женщину к врачу, чтобы она получила необходимое лечение. А ведь ей нужно посетить не только нарколога, но и терапевта.

Кстати

8% российских женщин позволяют себе выпить во время беременности. И серьёзно рискуют здоровьем будущего малыша. До конца первого триместра формируются органы ребёнка, и алкоголь может привести к порокам развития. На 4–6-м месяцах повышается опасность выкидыша, если женщина выпивает более 30 мл алкоголя два раза в неделю. А с 7-го по 9-й месяц спиртное отрицательно сказывается на развитии мозга младенца и его нервной системы.

Светлана ЧЕЧИЛОВА



**ВЕРНИ ТРЕЗВОСТЬ
И ГАРМОНИЮ В СЕМЬЮ**

ПроПроТен-100

Оригинальный препарат ПроПроТен-100 проявляет противоалкогольное действие. Он способствует улучшению эмоционального фона, облегчению преодоления психологической зависимости и снижению влечения к алкоголю. Совместим с другими лекарственными средствами.

Опыт применения на российском рынке более 10 лет.

Телефон горячей линии +7 (495) 681-93-00 www.materiamedica.ru
Регистрационное удостоверение: N002352/01-300408, N002352/02-040508



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ



РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

Щёчки обсыпало

Это аллергия?

Проблемы с кожей у маленьких детей случаются нередко. Как понять – это временное явление или начало аллергии?



Наш эксперт – педиатр и детский аллерголог Мария СЕДОВА.

В чём разница?

Бывают кожные реакции, которые похожи на аллергию, но ею не являются. Например, пищевая непереносимость. При жалобах на состояние кожи младенца врачи обычно начинают с того, что призывают исключить из рациона кормящей матери, а если ребёнок уже не грудной, то из рациона малыша, определённые продукты. В первую очередь с молочным белком. (Кстати, речь теперь идёт не только о белке коровьего молока, который раньше предлагалось заменять козьим, но о любом виде молочного белка.) Иногда этого оказывается достаточно. Бывает, что проблемы с кожей со временем сами сходят на нет по мере созревания желудочно-кишечного тракта, и тогда становится понятно, что это была не аллергия.

При пищевой аллергии острую реакцию вызывает контакт даже с микроскопической дозой аллергена. При пищевой непереносимости имеет значение количество и длительность



употребления продукта. Для неё характерно довольно гладкое течение, без острых проявлений. При непереносимости обычно помогает диета, а, став постарше, ребёнок может начать есть те продукты, которые раньше вызывали у него сыпь. Если же реакция на продукты со временем ухудшается, то это, скорее всего, пищевая аллергия, или атопический дерматит.

Определить причину дерматита при помощи анализов раньше, чем малышу исполнится 6 месяцев, невозможно. После полугода, если проблема остаётся, можно сдавать анализ крови на пищевые аллергены. Но, если среди близких родственников ребёнка есть аллергики, насторожиться следует в любом случае, так как наследственное развитие аллергии весьма вероятно.

Чем позже, тем хуже

Любое аллергическое проявление говорит о неадекватном иммунном ответе организма, то есть о его повышенной чувствительности. До двух лет малыши изучают мир главным образом на вкус, поэтому аллергия у них проявляется через пищеварительные реакции, к которым и относится дерматит. Потом контакт с внешней средой расширяется, и пищевая аллергия

Определить причину дерматита можно при помощи анализов

часто трансформируется в другой вид аллергии – например, в аллергический насморк. Однако бывают случаи, когда дерматит с годами не проходит, тогда ребёнку может в дальнейшем потребоваться гормональная и иммуносупрессивная терапия. Чем раньше дерматит проявился, тем прогноз лучше. Если начало позднее, то есть риск, что проблема останется с ребёнком до взрослого возраста.

Бывает, что малышу удаётся благополучно «проскочить» фазу атопического дерматита и он впервые встречается с аллергией сразу в форме поллиноза или астмы. Поэтому, если в раннем детстве признаков аллергии не наблюдалось, но предрасположенность к ней есть, расслабляться не стоит.

С другой стороны, предрасположенность к аллергии не означает, что она у ребёнка обязательно проявится. Многое зависит от того, как проходила его жизнь в первое время после рождения. Так, одним из главных пусковых крючков для развития аллергии выступает докорм новорождённого молочной смесью. Лучшая же мера профилактики – раннее прикладывание младенца к груди, позволяющее ему получить необходимые для здоровья вещества из молока.

Облегчим состояние

Аллергия – не болезнь, а проявление повышенной чувствительности организма. Степень чувствительности



у ребёнка изменить нельзя, но можно облегчить его состояние.

- Как можно дольше держите младенца на грудном вскармливании. (Отказ от кормления грудью – крайняя мера, на которую можно пойти для временного перевода ребёнка на лечебную смесь. В этом случае грудное молоко нужно сцеживать, чтобы через пару недель, когда малышу станет легче, можно было вернуться к прежнему питанию.)
- Избегайте пищевых и других аллергенов.
- Откажитесь от использования в быту антибактериальных средств, чтобы в погоне за стерильностью не нанести вред кожному барьеру у ребёнка.
- Выбирайте одежду малышу из натуральных материалов.
- Защищайте кожу от расчёсов, надевая ему на ручки специальные варежки.
- Используйте мази, прописанные врачом.
- Регулярно купайте ребёнка. Ведь если кожу постоянно мазать мазью и не мыть, пыль, которая оседает сверху, закупоривает поры, к тому же купание в тёплой воде облегчает состояние малыша.

Ольга ИВАНОВА

ЕСТЬ ЛИ ЗАЩИТА ОТ НОВООБРАЗОВАНИЙ?

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

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



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!





РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

Уважение — от слова «важно»

Учимся относиться друг к другу внимательно

Родители хотят, чтобы дети их уважали, — и это правильно. Но уважению надо учить. Как?



Наш эксперт — психолог
Софья ШНОЛЬ.

Придётся заслужить?

Всем нам с детства знакомо известное утверждение о том, что надо уважать старших. Напрашивается вопрос: нужно уважать только старших (интересно, начиная с какого именно возраста?) или вообще всех людей? До сих пор довольно распространено мнение, что детей уважать не нужно, потому что они ещё не выросли и ничего достойного уважения не совершили. Тогда получается, что до уважения нужно дорасти или его придётся заслужить. В таком случае это больше похоже на соблюдение субординации или награду за достижения. Но если обратить внимание на этимологию глагола «уважать», мы там увидим корень, общий со словом «важно». Это напомним нам о том, что уважение — это не проявление подчинённости и не признание заслуг, а сознание того, что каждый человек важен и достоин внимания к себе. Поэтому тему уважения не стоит рассматривать узко, ограничиваясь отношением младших к старшим, — она касается любых взаимоотношений между людьми.

Право на уважение имеет каждый человек в любом возрасте, просто потому, что он существует на свете.

А ещё не стоит забывать, что дети всегда учатся на примере взрослых. Если мы хотим, чтобы они нас уважали, необходимо сначала показать им, как проявляется уважение, что оно собой

представляет. Не встретившись с уважением в семье, они так и не узнают, что это такое.

Соблюдаем границы

Уважение тесно связано со способностью замечать другого человека в его реальных проявлениях. Если человек важен сам по себе, то важны его личные особенности, его потребности, его предпочтения, его чувства. Мне могут не нравиться его проявления, но я не могу оставить их без внимания. Уважение проявляется в простых вещах, например, в том, чтобы замечать границы чужого личного пространства и соблюдать их: не перебивать в разговоре, не входить без стука, не брать вещи без разрешения... Взрослые часто требуют соблюдения собственных границ от детей, но не считают нужным уважать личное пространство детей. Не замечая другого человека и не учитывая его потребностей, мы словно не оставляем ему места, фактически отказываем ему в существовании. К сожалению, взрослые довольно часто ведут себя с детьми именно так (вспомним родительский девиз из не столь давних времён: «Детей должно быть не видно и не слышно!»). Да и друг с другом, что греха таить, старшие члены семьи далеко не всегда ведут себя уважительно. При таком отношении ребёнку трудно научиться уважению — он не видит примера.

Уважение требует внимательного отношения. Если мы будем внимательными, мы станем замечать, что люди, особенно дети, обычно дают много подсказок, как к ним можно проявить уважение. Ребёнок, не отчаявшийся ещё быть услышанным, легко сообщает, что он чувствует, что ему нравится или не нравится. Например, он не хочет есть вермишель, потому что она «скользящая». И тут уже дело за родительским вниманием. Мы можем остановиться и признать, что вермишель вызывает у ребёнка отвращение, а можем проигнорировать его чувства и впасть в «праведное» возмущение по поводу его «каприза».



Фото Legion-media

Начнём с себя

Невозможно уважать другого, не уважая самого себя. Это значит, что для того, чтобы научиться замечать и признавать личные границы, потребности и чувства других людей, нужно определить собственные границы, почувствовать свои чувства и признать свои потребности. Заметив и поняв себя, мы уже можем замечать и понимать других людей. Уважать себя и других, быть внимательным — непросто, когда непривычно. Начав в этом деле с себя и обнаружив свои трудности, взрослый скорее будет снисходительным к ребёнку, который ещё только учится с этим справляться.

Попытка уважать других, не уважая себя, приводит к тому, что человек начинает ощущать себя жертвой и, как следствие, бессознательно злиться на тех, кого мы «должны уважать». В результате никакого уважения не получается, а выходит, наоборот, сплошное нарушение чужих границ. Так что наше самоуважение необходимо не только нам самим, но и окружающим нас людям, и в первую очередь — нашим детям.

Если вы замечаете за собой недостаточно уважения к самому себе, попробуйте выделить в своём окружении людей, которые относятся к вам уважительно, и старайтесь с ними больше общаться, чтобы сначала получить этот опыт извне. Также здесь может пригодиться и помощь психолога.

Юлия ЭЙДЕЛЬКИНД

ВОПРОС — ОТВЕТ

Чаще хвалите!



Сыну ставят диагноз «гиперактивность». Осенью он пошёл в школу, и, естественно, возникло много проблем. Особенно трудно мобилизовать его на приготовление домашних заданий. Их пока немного, но всё-таки уроки делать нужно. Как облегчить для него (и, соответственно, для меня) этот процесс?

Вероника, Калуга



Отвечает педагог-арттерапевт, член правления Российского детского фонда Татьяна ШИШОВА:

— В своих отношениях с ребёнком придерживайтесь «позитивной

модели». Чаще его хвалите, подчёркивайте даже незначительные успехи. Гиперактивные дети очень чувствительны к похвале.

Придерживайтесь дома чёткого распорядка дня, избегайте переутомления. К вечеру ребёнок может становиться неуправляемым, поэтому приготовление уроков поздним вечером должно быть исключено.

Старайтесь, чтобы мальчик высыпался. Недостаток сна ведёт к ещё большему ухудшению внимания и самоконтроля.

Дома следует создать спокойную обстановку, даже в интерьере. Цвет обоев не должен быть ярким, отдайте предпочтение успокаивающему голубому или салатовому.

Поскольку у гиперактивных детей рассеяно внимание, постарайтесь, чтобы во время занятий ничто не отвлекало вашего сына. Американский доктор Рэншоу советует ставить письменный стол у пустой, ничем не украшенной стены. Не давайте гиперактивному ребёнку сразу много игрушек. Когда он готовит уроки, выключайте радио, телевизор или магнитофон.

Хорошо бы организовать в его комнате спортивный уголок и делать перерывы в занятиях, во время которых ребёнок мог бы двигаться, лазать, кувыркаться... Такие паузы повысят его работоспособность.

Если ребёнку трудно учиться, не требуйте от него высоких оценок по всем предметам. Достаточно иметь хорошие отметки по двум-трём основным.

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Наталья
Сенчукова:

— Воспитание ребёнка — это не набор каких-то определённых пунктов и правил. Это целый комплекс факторов и условий. Самое главное в воспитании, я считаю, это образ жизни родителей, их поведение. Личный пример — вот основа. Всё остальное — это уже какие-то вспомогательные вещи, которые могут дать результат, а могут и не дать.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Проблемы с сердцем и сосудами — самые опасные. Однако если с инфарктами у нас борются на уровне государства, научились куда лучше лечить и реабилитировать после них, то с инсультами дело обстоит куда хуже.

ТУТ во многом будет зависеть от того, «как повезёт»: какой инсульт случился, насколько тяжёлыми будут его последствия. И главное спасение в этом случае — профилактика. А поскольку никто из нас не может зарекается

от любой из этих и многих других не менее коварных болезней сердечно-сосудистой системы, то мы просто обязаны заранее позаботиться о себе. Так что надо делать?

1. Следите за давлением. Если оно 140/90 мм рт. ст. и выше — отправляйтесь к врачу. В случае если он подтвердит диагноз «гипертония», вам придётся следовать назначенному лечению. Это и коррекция образа жизни (больше движения, положительных эмоций) и питания (минус жареное, жирное, красное мясо, субпродукты; плюс овощи,

фрукты, растительный белок, белое мясо птицы), и препараты, которые важно принимать постоянно, а не от случая к случаю.

2. Бросьте курить и пить. Помимо вреда для лёгких на 25% повышается риск столкнуться с ишемической болезнью сердца. Алкоголь не только влияет на сердце, сосуды и мозг, но и может стать причиной повышенного уровня мочевой кислоты в крови. А от этого плохо будет и ССС, и суставам.

3. Пройдите все необходимые анализы. Сделайте эхокардиографию, определите

уровень сахара, холестерина, мочевой кислоты. Так врач сможет подобрать лечение, которое будет оптимальным и эффективным.

4. Следите за своим состоянием. Не списывайте своё самочувствие на усталость, погоду, на то, что вы не выспались, нервничали и т.д. Лучше лишний раз показаться специалисту, чем потом оказаться на больничной койке и лечиться от какой-либо действительно серьёзной болезни. От этого не будет легче ни вам, ни тем, кто вас любит.

Ольга ОРЛОВА



ИСКУССТВО ПРОФИЛАКТИКИ

Ещё совсем недавно инсульт считался болезнью пожилых людей, но сегодня он всё чаще настигает трудоспособных мужчин и женщин. Как его вовремя распознать и какие меры принять, чтобы ущерб для здоровья был минимальным?

Новая группа риска

Ритм жизни сегодня сумасшедший, и люди порой сами загоняют себя. Неслучайно в последнее десятилетие врачи всё чаще говорят о том, что появилась новая группа риска по инсульту. Это относительно молодое и весьма активное население, живущее и работающее с повышенными физическими и психическими нагрузками.

Впрочем, и другая группа риска – пожилые люди – меньше не стала. В целом же в мире каждые 30 секунд происходит новый случай инсульта. Всего, по статистике ВОЗ, регистрируется 15 миллионов инсультов в год, из них в России – более 500 тысяч.

Но есть и хорошая новость: благодаря достижениям медицины умирать от «мозгового удара» стали меньше, многих врачей удаётся спасти. И всё больше тех, кто проходит реабилитацию и восстанавливается после инсульта, возвращаясь к нормальной жизни.

Опасные разновидности

Инсульт – это острое нарушение мозгового кровообращения, которое может приводить к повреждению или гибели клеток мозга. Врачи различают два типа инсультов:

- ишемические, вызванные закупоркой мозгового сосуда тромбом;
- геморрагические, возникающие при разрыве мозговых сосудов.

По статистике, ишемические инсульты встречаются чаще и составляют две трети от общего числа инсультов.

«Основной вклад в статистику смертности в России вносят сердечно-сосудистые

Остановить удар

Как вовремя распознать инсульт



заболевания (56,6%) и в первую очередь инсульты, а не инфаркты, как принято считать, – говорит директор НИИ цереброваскулярной патологии и инсульта ГБОУ ВПО «Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н. И. Пирогова» МЗ РФ, доктор медицинских наук, профессор Людмила СТАХОВСКАЯ. – Среди факторов риска инсульта – артериальная гипертензия, мерцательная аритмия, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет, повышенный уровень холестерина, лишний вес. Инсульт может случиться и у относительно здорового человека. Но чаще инсульту подвержены те, кто ведёт нездоровый образ жизни: курит, неправильно питается, мало двигается, злоупотребляет алкоголем».

Фактор времени

По данным медицинской статистики, только 8% перенёвших инсульт полностью восстанавливаются и возвращаются к нормальной жизни и работе. Остальные умирают в первый год после инсульта или становятся инвалидами. Причина столь тяжёлых

Обратиться за помощью нужно в течение 4,5 часов

последствий в том, что люди слишком поздно обращаются за медицинской помощью. Между тем именно фактор времени решающий. «Часто мы сталкиваемся с ситуацией, когда после начала симптомов прошло более 6 часов. Прогноз для пациента в этом случае более неблагоприятный, чем если бы он поступил в стационар в период «терапевтического окна» – в первые 4,5 часа», – говорит Людмила Стаховская.

После развития инсульта в поражённом участке мозга каждую минуту гибнет 2 миллиона нейронов и 12 км проводящих путей, поэтому надо действовать, пока эта зона окончательно не разрушена. Вот почему нужно как можно скорее обратиться к специалистам. «Инсульт нельзя лечить в обычной больнице – только в специализированных инсультных отделениях,

которые оборудованы и работают так, чтобы очень быстро обследовать поступившего больного и начать его экстренное лечение, – констатирует заведующий отделением НИИ цереброваскулярной патологии и инсульта ГБОУ ВПО «Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н. И. Пирогова» МЗ РФ, доктор медицинских наук, профессор Николай ШАМАЛОВ. – При отсутствии противопоказаний пациентам только в этих отделениях проводят процедуру системного тромболизиса, которая восстанавливает кровоток в сосудах. Чтобы пациент попал в одно из них, необходимо при первых же подозрениях на инсульт вызвать бригаду «скорой помощи», сообщив врачам симптомы пострадавшего. Основное правило, которое должны помнить все, – потеря времени равносильна потере мозга».

Позаботьтесь о близких!

К настоящему моменту в России удалось создать обширную сеть специализированных неврологических отделений помощи пациентам с инсультом, их более 500 по всей

стране. Этот показатель намного выше, чем, например, в Европе. Больше сеть таких центров и отделений может быть только в США и Китае. Российская антиинсультная модель признана ВОЗ лучшей в мире.

Теперь главная задача – чтобы люди знали о необходимости оперативной госпитализации при подозрении на инсульт. Во многих регионах (например, в Москве, Екатеринбурге, Челябинске) информационно-просветительская работа уже началась: в транспорте появились плакаты о том, как распознать инсульт у человека, если вы случайно оказались рядом, и что делать, как помочь пострадавшему.

Самостоятельно понять, что начинается мозговой удар, крайне сложно. Практика показывает, что 70% пациентов не распознают у себя симптомов инсульта. Окружающим сделать это проще. Если человек не может повторить простое предложение, поднять обе руки и пожать вам руки с одинаковой силой, если у него онемение половины лица или конечностей, потеря равновесия, нарушение координации движений и появилась внезапная, резкая головная боль – срочно вызывайте «скорую».

● На заметку

Самые простые способы первой диагностики инсульта.

1. Попросите человека улыбнуться. При инсульте улыбка будет кривой – один уголок рта останется опущенным.
2. Попросите его поднять обе руки. Если одна рука поднимается плохо или вообще не поднимается, это может быть одним из признаков инсульта.

Наталья БОГАТЫРЁВА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ

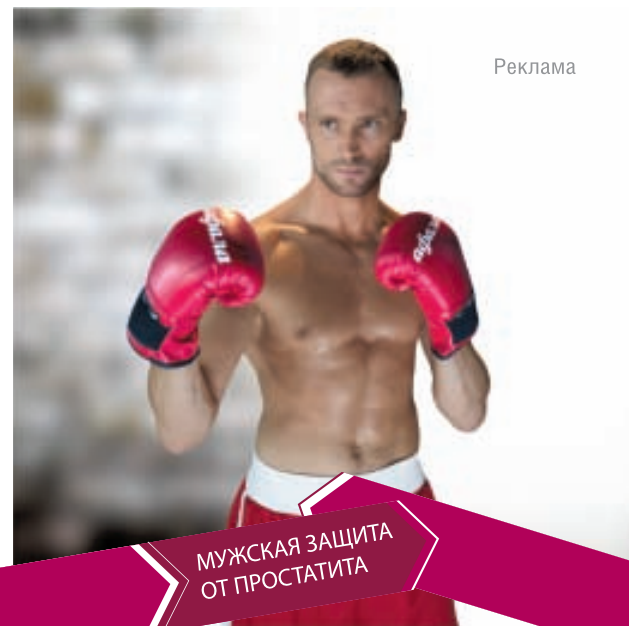


Per. № 000371/01

www.afala.ru
тел.: (495) 684-43-33

афала

- АФАЛА – лекарственное средство для лечения простатита и аденомы предстательной железы.
- АФАЛА нормализует мочеиспускание, уменьшает воспаление.
- АФАЛА нормализует функциональное состояние предстательной железы.

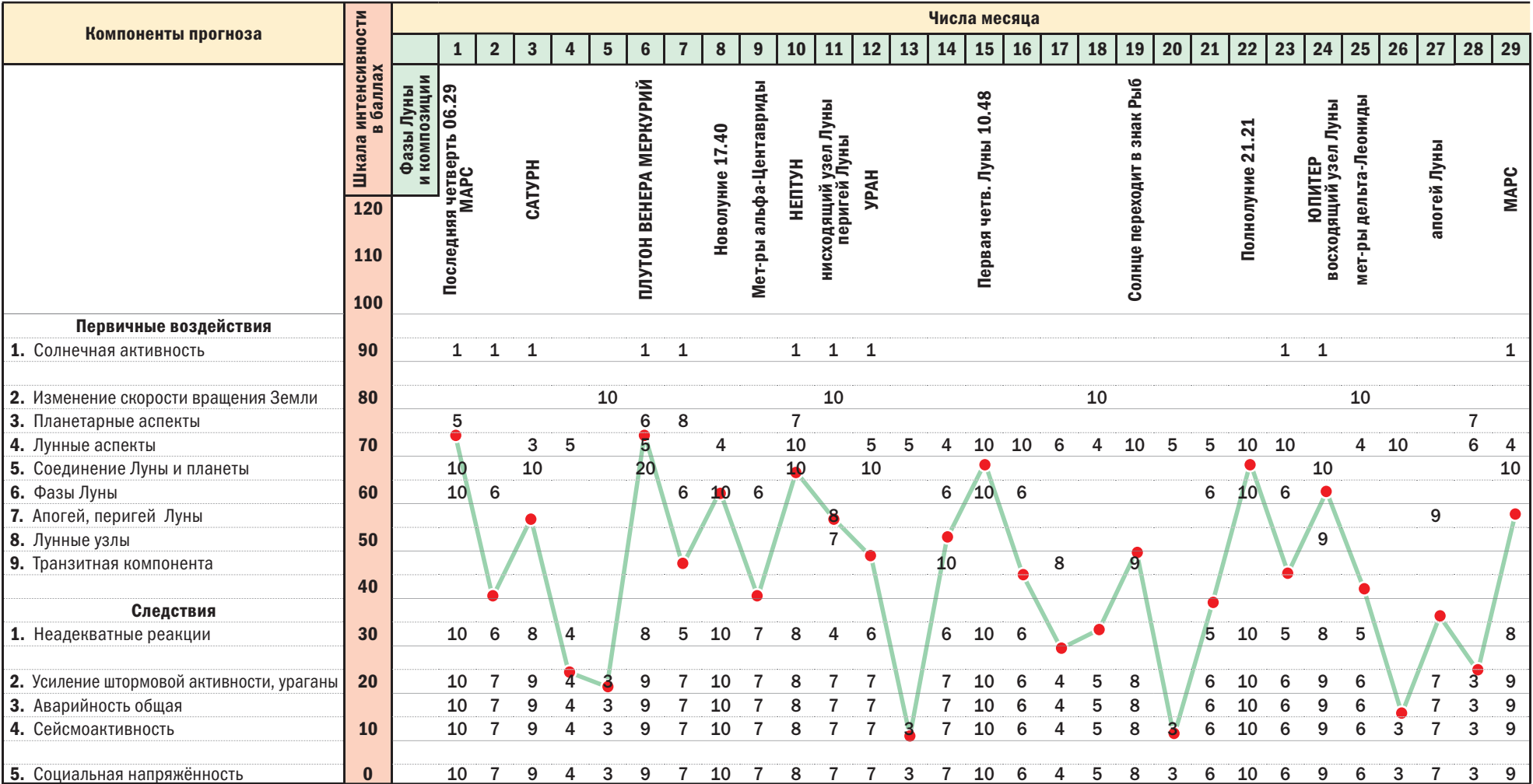


Реклама

МУЖСКАЯ ЗАЩИТА
ОТ ПРОСТАТИТА



САМОЧУВСТВИЕ



Космические воздействия и график вероятности возникновения аномальных процессов на Земле в феврале 2016 года. Интенсивность параметров рассчитана по десятибалльной шкале на каждый день месяца. Выделенное крупным шрифтом название планеты означает, что она располагается на одном меридиане с Луной.

В дни минимумов по графику 13-го и 20-го могут наблюдаться слабость и упадок сил. В этом случае рекомендуется уменьшить нагрузку и увеличить время отдыха.

Напряжённые дни в феврале 2016 г.: 1 (12–15), 3 (22–24), 6 (08–11), 8 (16–18), 10 (11–14), 12 (16–18), 15 (10–12), 22 (21–24), 24 (05–08), 29 (20–24)

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

А ТЕПЕРЬ ПОДРОБНЕЕ

Активные процессы в феврале

В феврале усиление геофизической активности ожидается: 1–3, 6–12, 15, 19, 22–24, 27, 29. В эти дни возможно формирование циклонов и ураганов, повышение аварийности всех видов, напряжённости в социуме и усиление сейсμοактивности.

1 – последняя четверть Луны, соединение Луны с Марсом в Скорпионе. Ожидаются перепады атмосферного давления и температуры. Возможно понижение иммунитета, физическая слабость, раздражительность, обострение хронических заболеваний. Могут беспокоить головные боли, радикулит, геморрой. Рекомендуется остерегаться травматизма, отказаться от алкоголя, острых, солёных и жирных блюд. Меньше сидеть, больше ходить.

3 – соединение Луны с Сатурном в Стрельце. Возможно обострение ревматизма, артроза и артрита, остеохондроза. Вероятны травмы из-за рассеянности или неосторожности. Не исключены простудные заболевания, проблемы с иммунной системой, печенью. Могут дать о себе знать камни в желчном и мочевом пузыре, геморрой, запор. Рекомендуется соблюдать диету, употреблять лёгкую и растительную пищу, отказаться от алкоголя, остерегаться переохлаждения, не поднимать тяжести. Нежелательно начинать новые дела и строить планы.

6 – соединение Луны с Плутонем, Венерой и Меркурием в Козероге. Ожидаются перепады атмосферного давления и температуры. Вероятны обострения болезней позвоночника, суставов, мочеполовых органов, зубная

боль, кожные и желудочные заболевания неврогенного характера. Не исключены лор-заболевания. Рассчитывайте свои силы, когда берёте на себя новые обязанности. Полезно закаливание, уход за кожей, умеренные физические упражнения. Будьте внимательны при поездках в транспорте.

8 – новолуние. Ожидаются перепады атмосферного давления и температуры. Ослаблен иммунитет, понижена физическая и умственная активность, работоспособность. Возможны депрессия, эмоциональная возбудимость, обострение хронических заболеваний. Вероятны боли в суставах, мышцах ног. Рекомендуется отказаться от алкоголя, больших умственных и физических нагрузок, избегать конфликтов, не начинать новые дела, не утомлять глаза и ноги. Полезны лёгкие прогулки, душ, умеренные физические занятия.

10 – соединение Луны с Нептуном в Рыбах. Возможны рассеянность, невнимательность, витание в облаках. Не исключены инфекционные болезни, отёки ног, боли в ступнях, ослабление зрения. Опасайтесь травматизма, отравления – алкоголем, газом, неизвестными лекарствами, средствами бытовой химии. Соблюдайте диету. Будьте внимательны к своим документам и вещам – возможны кражи и потери. Полезны водные процедуры, массаж рефлекторных зон стопы, лёгкие прогулки.

12 – соединение Луны с Ураном в Овне. Повышенная физическая и умственная активность, раздражительность, нетерпеливость,

склонность к нестандартным решениям и поступкам. Возможны заболевания глаз, зубов, органов слуха. При переутомлении могут появиться вялость и бессонница. Рекомендуется отказаться от возбуждающего нервную систему курения, кофе, шоколада, а также от жирной и тяжёлой пищи. Необходимо соблюдать режим сна и отдыха, остерегаться спешки, падений, стрессов и конфликтов, сохранять доброжелательность. Полезны оздоровительные мероприятия, прогулки, умеренные физические упражнения.

15 – первая четверть Луны, Меркурий в первых градусах Водолея. Ожидаются перепады атмосферного давления и температуры. Энергия нарастает, повышаются активность, общительность, усиливается восприимчивость к внешним воздействиям, появляется стремление к независимости, упрямство. Возможны раздражительность, неадекватное поведение, ссоры и конфликты. Вероятны бессонница, головные боли, заболевания верхних дыхательных путей, лёгких и бронхов. Прострелы в верхней части спины, обострение остеохондроза, ревматизм коленных суставов, кистей рук, судороги икроножных мышц, нарушение кровообращения, все нервные болезни. Не перегружайте ноги, берегите глаза и нервную систему.

22 – полнолуние. Ожидается изменение атмосферного давления и температуры. Возможно обострение хронических болезней, перепады артериального давления. Вероятны нервозность, невнимательность, желание всех критиковать. Не исключены болезни

нервной системы, бессонница, недомогание, а также нарушение работы поджелудочной железы и желудочно-кишечного тракта. Причиной нарушения здоровья может быть неправильное питание, нерешённые проблемы, стрессы и переутомление. Желательно употреблять лёгкую пищу, качественные продукты, гулять на свежем воздухе, заниматься гимнастикой, проводить профилактические осмотры.

24 – соединение Луны с Юпитером в Деве. Возможны заболевания печени, поджелудочной железы, запоры, склонность к отравлениям. Рекомендуется использовать качественные продукты питания, лёгкую пищу, овощи, фрукты, ограничить употребление сладкого, соблюдать диету, не делать большие перерывы между едой. Отказаться от жирной и тяжёлой пищи, алкоголя, кофе, шоколада. Подходящее время для профилактических проверок, подготовки к серьёзному лечению.

29 – соединение Луны с Марсом в Скорпионе. Могут наблюдаться повышенная эмоциональность, раздражительность, приступы страха, потеря самоконтроля. Возможны воспалительные заболевания мочевого пузыря, мочеточников, предстательной железы, цистит и геморрой. Не исключены головные боли, бессонница, острые респираторные заболевания. Остерегайтесь травм, ожогов и порезов, инфекции, переохлаждения. Не употребляйте острую и жирную пищу, откажитесь от алкоголя. Подходящие дни для интеллектуальной и физической работы.



КАЛЕЙДОСКОП

Рентгенография – это медицинское исследование, «просвечивание» тела электромагнитным излучением и получение изображения на плёнке внутренних структур тела человека.

В 1895 году немецкий учёный **Вильгельм Конрад Рёнтген** открыл излучение, названное позже его именем, за что **в 1901 году** ему была присуждена **Нобелевская премия** по физике.

В 1896 году в России был сделан **первый** рентгеновский снимок.

Единица измерения дозы общего облучения человеческого тела – **миллиЗиверт** (мЗв).

До 70% всех медицинских диагнозов **в мире** ставится **на основании** такого вида диагностики, как **рентген**.

Более 60% всех выполняемых рентгенологических исследований приходится **на стоматологию**.

Не более чем на 0,001% повышается **риск развития рака** в будущем **после обычного** рентгенологического исследования **грудной клетки** или костей рук и ног.

Мы постоянно подвергаемся **природному облучению**, в том числе и рентгеновскими лучами, от радиоактивных **металлов в почве**, от радиации, **исходящей из космоса**.

Рентгенография в цифрах и фактах

Наиболее точным рентгеновским исследованием является **компьютерная томография (КТ)**, которая позволяет получать **снимки органов в различных плоскостях** и уровнях. Однако доза облучения при компьютерной томографии немного выше, чем при обычном рентгене.

В СССР при изготовлении **кустарных музыкальных пластинок** музыка записывалась **на старых рентгеновских снимках**.

Многие **предметы домашнего быта** испускают слабое рентгеновское излучение. Интересен в этом плане простой **хозяйственный скотч**, в обычном состоянии он не испускает «икс-лучей», а **начинает «фонить»**, только когда его **разматывают и наклеивают**.

Детям и подросткам **до 15 лет** лучевую диагностику можно проводить **не чаще чем раз в 3 года**.

Рентгеновское излучение **в больших дозах** может стать причиной **лучевой болезни**, лучевых ожогов и **злокачественных опухолей**. Поэтому при работе с рентгеновским излучением надо соблюдать **меры защиты**.

0,001 мЗв – облучение, полученное во время **одного исследования** костей рук или ног, **равно** количеству **природной радиации**, полученной менее чем **за 1 день**. А **рентген грудной клетки** равен **природной радиации**, получаемой в обычной жизни **за 10 дней**.

Факты подобрал Кирилл MATBEEB

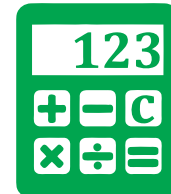
СО ВСЕГО СВЕТА

Дети богатых родителей
Дети, родители которых имеют высокий уровень доходов, чаще бывают напористыми, разговорчивыми и полными энтузиазма, считают британские специалисты. Также дети из обеспеченных семей более открыты ко всему новому. Все эти черты характерны для экстравертов. Исследование показало, что заработная плата во взрослом возрасте у экстравертов выше, чем у интровертов.

Специалисты считают, что нужно разработать программы для детей из бедных семей, чтобы выработать у них открытость и напористость – важные качества, которые повысят их шансы на успех в будущем.

Вычислить эгоиста
Математическую модель, позволяющую понять, почему одни люди помогают незнакомцам, а другие проходят мимо, создали американские учёные из Йельского университета.

В игре участники эксперимента должны были решить, будут они сотрудничать или предавать друг друга. Те добровольцы, которые в игре доверяли инстинктам, как правило, имели в жизни много друзей, помогали другим и получали поддержку. А те участники, которые просчитывали в игре каждый свой шаг, в жизни отказывались от сотрудничества, если оно не было им выгодно.



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



ГЕДЕОН РИХТЕР
Основано в 1901 году

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

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



КАЛИЙ И МАГНИЙ
для стабильной
работы сердца



Ребенок может стать умнее



За дефицит йода школьникам приходится «расплачиваться»

Сейчас, когда учебный год в разгаре, самое время поразмышлять о том, к чему же мы готовим наших детей?

Ответов может быть очень много. Но главное – детей надо непременно готовить к тому, чтобы они могли стать конкурентоспособными в будущей, очень нелегкой взрослой жизни. А для этого мы должны им привить умение глубоко мыслить, искрометную смекалку и крепкую память!

И чтобы во взрослой жизни наш ребенок владел этим бесценным капиталом мы не жалея ни сил ни денег, отдаем наших чад в дорогие спецшколы, помогаем делать уроки, нанимаем репетиторов. Но часто все оказывается напрасным. Вместо умницы вырастает балбес.

А все потому, что семена знаний упали не в удобренную «почву». Мозг ребенка просто не готов все запомнить и воспринять. Для этого ему не хватает сущей мелочи... йода, 53-го элемента Периодической системы Менделеева.

За дефицит йода школьникам приходится «расплачиваться» по-

вышенной утомляемостью, ослабленным вниманием и сложностями с усвоением новых знаний.

Уровень умственного развития – коэффициент IQ

напрямую связан с йодом

А сейчас приведу просто убийственную цифру. У нас в стране от недостатка йода в той или иной степени страдает почти 80% россиян! Это официальные сведения Института питания РАМН. Дело тут в особенностях наших земель. Не богаты они йодом. А, значит, мало его и в выращиваемых сельскохозяйственных культурах, и в мясе, и в молоке.

Поэтому не ругайте ребенка за то, что он плохо учится, ест и отстает в развитии от товарищей. Лучше найдите возможность восполнить в подростковом организме дефицит йода.

Как это сделать? Во-первых, надо подобрать богатый йодом рацион питания. Во-вторых, можно пойти в аптеку и купить йодсодержащий препарат. Например, «Йод-Актив».

«Йод-Актив» – это российская разработка крупнейшего научного центра Академии наук города Обнинска. Как говорят сами разработчики, у них получился «умный йод». Организм потребляет его ровно столько, сколько ему нужно для нормальной работы. Что очень важно! Ведь исключается риск передозировки, которая так же опасна, как и нехватка йода. Особенно для подростков!

«Йод-Актив»

можно принимать без опасения «перегрузить» щитовидную железу излишним йодом

К сожалению, родители далеко не всегда понимают, сколь блестящий шанс дает им повседневная профилактика йододефицита. Это не только хорошая успеваемость в школе, но и защита организма от многих инфекций, и еще – море положительных эмоций в семье.



Реклама. 16+

8-800-505-20-02
По России звонок бесплатный

UMELEMENT.RU

Отравители живут рядом

В Средние века особо осторожные отравители предпочитали яды, именуемые сейчас «солями тяжелых металлов». Коварство этих ядов в том, что они имитируют смерть человека от естественных болезней.

Но ученым на такой случай теперь известно сильнейшее «противоядие». Это микроэлемент селен. Он помогает организму нейтрализовать такие грозные яды, как мышьяк, кадмий, свинец, платина и ртуть. А тяжелые металлы просто «связывает» и они легко выводятся из организма.

Селен успешно защищает человека от токсического воздействия нитритов и нитратов. И, что особо важно для пожилых людей, выводит из печени опасные продукты распада синтетических лекарств. Селен может противостоять многому, из того, что отравляет нашу жизнь. В том числе табачному дыму! И чем больше отравляющих факторов действуют на человека, тем острее потребность его организма в селене.

По данным Института питания РАМН

недостаток селена в пищевом рационе наблюдается более чем у 80% россиян

Выходит, большинство из нас оказываются совершенно беззащитными. Чтобы сохранить здоровье, нехватку селена надо регулярно восполнять!

Для этого необходимо принимать селеносодержащие препараты. Например «Селен-Актив».

1 таблетка
«Селен-Актив»

восполняет опасный дефицит



Реклама. 16+

8-800-505-20-02
По России звонок бесплатный

UMELEMENT.RU

Гормон королей

Близость, а точнее, ее отсутствие, давно уже стала горячей темой для мужчин среднего возраста. Что же происходит с их силой? И почему, приходя домой, мужчины чаще испытывают раздражение, усталость и скуку, нежели радость и любовь? Ученые убеждены, что одна из основных причин мужских «неудач» связана со снижением в крови уровня тестостерона.

Так что же такое тестостерон?

Тестостерон – важнейший из мужских гормонов. Он отвечает за все мужское: половое созревание, сексуальное влечение, инициативность, энергию и жизненный тонус в целом. При участии тестостерона увеличиваются в объеме мышцы, становятся крепкими кости, сжигается жир. Недаром ученые любят повторять, что «тестостерон – это король гормонов», одновременно, это гормон королей». И поэтому даже незначительное снижение уровня этого гормона может, что называется, выбить мужчину «из седла».

Сигналы организма о том, что нужна «дозаправка» тестостероном, заметить несложно. Действия мужчины становятся вялыми, его начинает охватывать умственная и физическая усталость. Он уже не хочет решать глобальные задачи, его все больше тянет к пассивному отдыху, к дивану.

Затем снижается тонус мышц, исчезает рельеф, уменьшается мышечная масса, в то время как объем жировой ткани (особенно в области живота) увеличивается. И, наконец, главный признак падения

уровня тестостерона: сексуальная апатия! Снижается влечение, интерес к женщине, теряется яркость ощущений от близости.

Как помочь нормализовать выработку тестостерона?

Организм мужчины сам вырабатывает тестостерон. Но при стрессах, курении и наличии других факторов риска, этот естественный процесс нарушается. И вот здесь может помочь «Виардо Форте». При регулярном приеме капсул «Виардо Форте» появляется возможность активировать в организме мужчины достойную выработку собственного тестостерона. И как следствие – повысить сексуальную активность. А вслед за этим, поверьте, улучшится настроение, мужчина будет чувствовать себя сильным и способным решать различные задачи.

Остается добавить, что «Виардо Форте» негормональный препарат и не содержит химических добавок. Поэтому он не оказывает негативного влияния на сердечно-сосудистую систему и его можно принимать долго. Капсулы «Виардо Форте» помогают решать мужские проблемы естественным, физиологичным путем, без нажима, используя исключительно собственные силы организма.

И, наконец, принимая этот препарат, мужчины получают большой бонус для организма в целом. Ведь «Виардо Форте» содержит витамины Е, А, Д, В5, ненасыщенные жирные кислоты, а также крайне необходимые мужчинам фолиевую кислоту, цинк и селен.



Реклама. 16+

УДАЧА И ДАЖЕ СЧАСТЬЕ – В ВАШИХ РУКАХ!

8-800-505-20-02
По России звонок бесплатный

WWW.VIARDOFORTE.RU

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



ТЕРРИТОРИЯ КРАСОТЫ

«Чтобы губы стали соблазнительными, говорите добрые слова», – советовала Одри Хэпберн. Возьмите это правило на вооружение, но не забывайте о других практичных советах.

СУХОСТЬ, шелушение, трещины – с началом зимы нежная кожа губ страдает первой, так как в ней практически нет липидной, то есть жировой ткани. Морозный воздух на улице и воздух, нагретый батареями, одинаково вредны для нежной кожи губ. Всё дело в повышенной сухости. Кроме того, контраст температуры, неизбежный, скажем, по дороге на работу и обратно, только усугубляет ситуацию.

В результате вместо улыбки – мысль о том, что губы могут предательски треснуть до крови, а поцелуи и вовсе отменяются до весны.

Помадный досмотр

Главное правило выбора помады зимой – она должна быть жирной, с питательными компонентами. А это значит, что все матовые и стойкие помады придётся отложить до лучших времён. Входящие в них вещества сушат и без того пересушенную кожу губ.

Также зимой стоит отказаться от увлажняющих помад, бальзамов и блесков. Дело в том, что содержащаяся в них влага на холоде замерзает и травмирует губы. Поэтому зимой отдайте предпочтение помадам с пометкой «питательная».

На заметку

- По вечерам смазывайте потрескавшиеся губы растительным маслом, чередуя с тёплым настоем ромашки.
- За полчаса до сна нанесите на губы пчелиный мёд (если у вас нет на него аллергии) и дайте ему полностью впитаться – это обеспечит глубокое увлажнение и питание.

Поцелуй на ветру

Как ухаживать за губами зимой



При выборе защитного бальзама или крема помните: любой крем или масло, в составе которого есть вазелин или пчелиный воск, быстро восстановит сухую, потрескавшуюся кожу. Хороши средства с облепиховым маслом, которое заживляет раны витаминами А и Е, а также с маслами авокадо или зародышей пшеницы.

Забывчивость – союзник трещин

Ваши губы должны быть увлажнены в любое время суток. Купите сразу несколько гигиенических помад или бальзамов. Один из них пусть хранится у вас дома на видном месте, другой – в сумочке, а третий – на рабочем столе

в офисе, четвёртый – в кармане пальто.

Возьмите за правило нанести гигиеническую помаду перед сном, после ванны, душа, умывания, чистки зубов, перед улицей, после улицы, после еды и питья, после поцелуев. Короче говоря, пользуйтесь зимой бальзамом для губ постоянно, даже если вы не ощущаете дискомфорта. Используйте его отдельно или в качестве основы под помаду.

Когда нужен врач

Кожа губ первой реагирует на снижение иммунитета и недостаток витаминов в организме. Поэтому если у вас круглый год – а не только зимой – с ней проблемы (трещины, ранки), то необходимо

обратиться к врачу, проверить состояние желудочно-кишечного тракта и попросить выписать вам аптечные препараты. Как правило, при ослабленном иммунитете назначают витамины группы А, В или Е. Также назначают гидрокортизоновую или метилурациловую мазь, поверхность которой надо наносить слой крема с естественными увлажнителями – ретинолом, гиалуроновой кислотой. На ночь губы можно смазывать мазью с окисью цинка. Такое средство увлажнит кожу и не позволит непроизвольно облизывать губы.

Губы потрескались при чистке зубов или после пережёвывания жвачки? Возможно, у вас аллергия на какой-либо компонент в их составе.

Недостаток витаминов ведёт к появлению сухости

Попробуйте отказаться поочередно от каждого из них и посмотрите на результат. Возможно, вам понадобится консультация аллерголога.

Порой дело в еде

Зимой организму часто не хватает витаминов и микроэлементов. Недостаток витаминов А, С, Е и группы В приводит к сухости и шелушению чувствительной кожи губ. Дефицит витаминов С, D и К влечёт за собой плохое заживление уже появившихся трещинок на губах.

Витамины группы В можно найти в таких продуктах, как гречка, горох, рис, яйца, кисломолочные продукты, печень, орехи. Основные источники витамина А – морковь, рыба,

Кстати

Инъекции гиалуроновой кислоты (биоревитализация) в область губ без увеличения их объёма – отличный способ увлажнить эту нежную зону на срок от трёх месяцев до полугода, а заодно разгладить мелкие морщинки. Процедура проводится под местной анестезией.

молоко, яйца, петрушка, укроп и щавель. Витамин Е содержится в капусте, листьях салата, шпинате, говяжьей печени, яйцах, нежирном мясе, растительном масле. Аскорбиновая кислота содержится в цитрусовых, киви, черноплодной рябине и квашеной капусте.

Убрать лишнее

Макияж снимайте жирным молочком, а не смывайте водой или тоником. Иначе остатки воды на губах, высыхая, будут «вытягивать» драгоценную влагу из эпидермиса.

Чтобы губы оставались гладкими, раз или два в неделю делайте пилинг. Можно приобрести специальный скраб или приготовить смесь самостоятельно. Достаточно смешать немного сахара и мягкого сливочного масла и помассировать этой смесью губы. Если хотите сделать губы более объёмными, последуйте приёму известной актрисы Риз Уизерспун: она любит скраб с корицей, который создаёт эффект увеличения губ.

Удалить корочки можно и механическим путём с помощью новой зубной щётки. Её щетиной можно с лёгкостью круговыми движениями помассировать губы. После этого смажьте губы маслом и сделайте массаж махровым полотенцем. Эту процедуру можно повторять дважды в день, пока состояние губ не улучшится.

ГОТОВИМ ДОМАШНИЕ МАСКИ

Сделай сам

Домашние маски – прекрасное дополнение к профессиональной косметике. Они способны справиться со многими проблемами кожи.

Долой отёки!

Мало кто знает, что обычная чайная ложка – отличное бьюти-средство. Приложите холодную (из морозилки) ложку к глазам, чтобы снять отёки и убрать тёмные круги.

Если у вас отекает лицо – добавьте две капли экстракта розы (продаётся в аптеке или в лавке ароматерапии) в ваш любимый крем для лица. Активные компоненты, содержащиеся

в экстракте розы, не только снимают отёки, но и обладают антивозрастным эффектом.

Разглаживаем морщины

Сделайте маску, которая смягчит кожу и сделает её гладкой. Для этого смешайте в равных пропорциях овсянку мелкого помола, тёплое яблоко, мёд, добавьте лимонный сок и оливковое масло. Нанесите на лицо массажными движениями. Если есть время, подержите на лице под плёнкой, если нет – сразу смойте.

Коса до пояса

Домашняя питательная маска сделает волосы гладкими и устранист статическое электричество. Половину спелого

банана, 2 желтка, 2 ч. ложки жидкого мёда и оливкового масла, 1 ст. ложку лимонного сока смешайте блендером и нанесите на чистые волосы. Через полчаса тщательно смойте. Затем ополосните волосы водой с добавлением яблочного уксуса.

Кожа в тонусе

Добавьте в стакан воды 2 капли эфирного масла кедра и заморозьте в виде кубиков. Протирайте ледяными кубиками лицо каждое утро после сна по массажным линиям после умывания и до нанесения дневного крема.

Полосу подготовила
Мария РЫЖОВА





НАТУРАЛЬНАЯ КОМПОЗИЦИЯ

«СаганДали»

продлевающий жизнь, возвращающий здоровье

«Моё знакомство с этим растением началось в далекой молодости, когда я занимался изучением растительности юга Байкала. Вечером, после многочасовых хождений по горам пастух угостил меня удивительно ароматным чаем. Я никак не мог угадать это растение, которое придает ему такой вкус. Выпив одну чашку, я обнаружил, что моя усталость куда-то ушла, а мысли прояснились. Пастух сказал мне, что это «Сагаан-Дайля» и в нем живет горный дух. С тех пор это растение стало моим постоянным спутником...»

Так о целебных свойствах растения «Сагаан-Дайля» рассказывает народный целитель из Сибири А.В. Емельянцеv.

Растение Сагаан- Дайля или Рододендрон Адамса славится своими полезными свойствами. Название травы «Сагаан-Дайля», в переводе с Бурятского языка, означает «продлевающий жизнь». Известна также под тибетским названием «Белые крылья», трава, продлевающая жизнь. Существует легенда, согласно которой воины, возвращающиеся с победой, втыкали свои копыта в склоны Саян, чтобы отдать силу земле. Через некоторое время на этих местах появлялось растение, способное наполнять человека силой и здоровьем.

С точки зрения современной медицины, «Сагаан-Дайля» является прекрасным тонизирующим средством. Стимулирует работу почек, сердца, головного мозга. Усиливает потенцию, снимает усталость и похмельный синдром.

Бальзам «СаганДали» создан на основе древних знаний и рецептов сибирских знахарей с по-

- для нормализации давления, даже при хронической гипертензии (или гипотонии);
- для восстановления кровоснабжения конечностей;
- при возрастных изменениях;
- при сахарном диабете;
- при нарушении функций головного мозга;
- при нарушении функций сердечно-сосудистой деятельности – полностью исключает вероятность инфарктов и инсультов, атеросклероза;
- при опухолевых изменениях;
- при нарушении функций щитовидной железы;
- для восстановления поврежденных клеток организма;
- при импотенции – оказывает сильнейшее восстановительное действие;
- при нарушении зрения;
- при изменении легких и лор-органов;
- при нарушении функций опорно-двигательного аппарата, болях, артрите, ревматизме;
- при нарушении функций мочеполовой системы;
- при изменении печени;
- при нарушении органов пищеварения, поджелудочной железы;
- при изменении на коже (акне, угри, аллергия, дерматит, псориаз);
- при нервной возбудимости, нарушении сна;
- при рассеянном склерозе, аутоиммунных заболеваниях (эпилепсия, полиартрит и т.д.).

мощью современных технологий, которые позволяют сохранить все полезные свойства природных компонентов без использования спирта, сахара и консервантов. Главным компонентом натуральной композиции является трава «Сагаан-Дайля».

Другие натуральные компоненты, входящие в состав бальзама, дополняют и усиливают его оздоровительное действие на организм. «СаганДали» применяют даже для профилактики и лечения онкологических заболеваний.

Натуральная композиция «СаганДали» эффективно и направлено воздействует на причину заболевания и на весь комплекс сопутствующих изменений организма.

Натуральная композиция «СаганДали» возвращает ростки здоровья в больном организме, позволяет вдохнуть новую жизнь в каждую клеточку организма.

ГОВОРЯТ И ПИШУТ НАШИ КЛИЕНТЫ

Началось все шесть лет назад, когда вдруг ни с того ни с сего начало скакать давление. Когда оно поднималось до 180-190 единиц, меня тошнило, докучала сильная головная боль, перед глазами всё будто плавало. Во время гипертонических кризов вообще трясло всего, и начиналось жжение в сердце. Однажды приступ застал меня в поезде, вдали от дома, родных, врачей. Вот тогда я по-настоящему испугался и решил, что нужно что-то предпринимать, ведь таблетки, которые мне назначили, приносили лишь кратковременное облегчение. Купил две упаковки «СаганДали» и стал пить каждый день, при этом измеряя тонометром давление и записывая показатели в тетрадку. С удивлением я стал замечать, что давление с каждым днем все снижалось. Скачки прекратились. В итоге я достиг давления 120, и чувствую себя совершенно здоровым человеком. За последние два месяца давление ни разу не поднялось! И наконец-то я снова смог заняться любимым делом – рыбалкой, недавно назависть всем поймав толстолобика аж на 9 кг.

Овчинников Максим Иванович, с. Енотаевка, Астраханская область

Двадцать лет я страдал от эпилепсии, приступы возникали внезапно и очень часто. За годы болезни стал слабым, почти беспомощным.

Получил инвалидность, нигде не работал, занимался ведением домашнего хозяйства, но даже на него у меня последнее время не хватало сил. Впервые купил «СаганДали», чтобы укрепить свой организм. После первого курса я почувствовал, что словно на 10 лет помолодел. Ощутим в себе такую силу, что даже испугался – будто тигр в меня вселился. Недавно я две машины дров перерубил за три дня, а раньше тяжело было даже топор поднять. Столько энергии появилось, за спиной будто выросли крылья. На протяжении двух месяцев приступы эпилепсии не проявлялись. «СаганДали» вернул меня к здоровой жизни. Я счастлив до слез!

Василий Михайлович, г. Химки, Московская область

В молодости я не знал, что такое больница, но к 65 годам меня застали врожденный ишемия, стенокардия, остеохондроз. Врачи ещё поставили диагноз: язва желудка и хронический обструктивный бронхит. Как говорится «полный букет». Я с трудом мог пройти сто метров, прохожу и задыхаюсь, боли в тазобедренном суставе превращали ходьбу в мучения. Давление ниже 170 не опускалось. После того, как я стал принимать ваш бальзам «СаганДали», на пятый день ушли боли в тазобедренном суставе, а давление значительно снизилось. Я не ожидал такого быстрого

результата, поэтому в первый раз взял только две баночки этого бальзама, позже докупил. Пройдя курс, я почувствовал себя мальчишкой! Прибавилось сил, прошла одышка, я уже безвсякого труда преодолеваю немаленькие расстояния, язва также перестала о себе напоминать. Знаете, я



не могу передать словами, как я вам благодарен! Раньше я всегда не глядя выкидывал газеты из ящика, а тут решил прочитать, и не жалею – удачно прочел!

Александр Владимирович, г. Хабаровск

Здравствуйтесь мои спасители! Теперь я прихожу к вам не одна, а со своими знакомыми, которые нуждаются в вашей продукции, так как знают, что я почувствовала на себе целебные свойства бальзама «СаганДали». Ещё недавно я состояла на учете у кардиолога, мне ставили

предынсультное состояние, пичкали таблетками, а толку никакого. Давление зашкаливало, сердце болело, головные боли одолевали и днем, и ночью я была обессиленна. Поэтому и решила попробовать бальзамы. Принимала около полугода и доби-

лась потрясающих результатов! Сейчас забыла что такое лекарства и поход к врачу. Меня сняли с учета, ведь сердечко бьётся как в молодые годы, а от стенокардии и аритмии не осталось и следа, давление пришло в норму. Спасибо вам от всего сердца!

Василий Аркадьевич, г. Рославль, Смоленская обл.

Меня беспокоило сильное воспаление желчного пузыря, холецистит, приводящий к осложнениям работы печени. Я сходил с ума от тяжести в правом боку, тупых болей, отдающих под лопатку. Из-за постоянной горечи во рту аппетит исчез окончательно. У меня пропали силы, ничего не хотелось делать, никого не хотелось видеть. Когда оставалась наедине с болью, думала, что вот-вот умру. Сил страдать у меня уже не было. Но тут я нашла для себя «СаганДали», и моя жизнь в корне изменилась! У меня появился аппетит, да такой, что я готова вообще не выходить из кухни. Печень прекратила меня мучить, горечь во рту пропала, я стала здоровым, счастливым человеком. Моя жизнь изменилась полностью, такой подвижной себя уже и не помню. Спасибо вам.

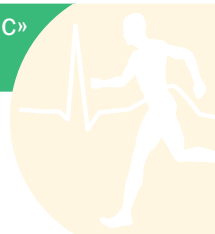
Татьяна Геннадьевна, г. Астрахань

ИП Фатахов А.С. ИНН 590772447203

Сделайте заказ и получите консультацию специалиста по телефонам Мегафон 8 (929) 536-37-96, МТС 8 (985) 395-75-09, Билайн 8 (967) 001-10-82 Горячая линия 8 (800) 100-24-91

Акция от производителя ТОЛЬКО ДО 26 февраля!!!

Закажите 6 упаковок бальзама «СаганДали» и получите 2 упаковки бальзама и каталог совершенно бесплатно + бесплатная доставка.



АЗБУКА ВКУСА

Трудно представить, но когда-то на Руси не росли ни морковь, ни картошка, ни помидоры – эти овощи прибыли в нашу страну из далёких и соседних краёв. Не баловались наши предки и жареным мясом, не пили чаю, не ели рисовой каши. А что же было на столах?

По традиции

Всю пищу в старину готовили в печи, где еда не жарилась, а варилась или тушилась. Поэтому супы и похлёбки всегда были на столе у славян. Причём некоторые супы совмещали в себе и первое и второе блюдо, как, например, солянка. Её готовили на рыбном или мясном бульоне, с неизменными солёными огурцами. Остальной набор ингредиентов не ограничен. Когда-то солянку варили всей деревней. В большом котле кипел бульон, и каждый приносил для него что-нибудь из дома. Чем больше народу, тем сытнее суп!

А чего стоили суточные щи! Блюдо томилось в печи 3–4 часа, а потом медленно остывало вместе с печкой, приобретая ни с чем не сравнимый вкус. Впрочем, разновидностей щей было немало. В зажиточных домах готовили «богатые» щи – с мясом и пряностями, в бедных ели «пустые». Зимой замороженные щи брали с собой, чтобы было чем перекусить в дороге.

Ещё одна любимая еда наших предков – каша. Как и суп, её готовили в печи, частенько запекая до хрустящей корочки, заправляли молоком, мёдом, сметаной.

Поскольку климат не позволял славянам есть свежие овощи и фрукты круглый год, волей-неволей пришлось научиться квасить капусту, солить огурцы, мочить яблоки, делать заготовки из сушёных плодов. Ещё бы, ведь без такой витаминной подпитки не выдержать суровую зиму!

Щи да каша...

Чем ещё может похвастаться русская кухня



Фото Legion-media

Современные диетологи советуют не забывать о продуктах, которые любили наши предки.

Репа

Были времена, когда на Руси неурожай репы приравнивался к стихийному бедствию. Из репы делали супы, варили кашу, готовили квас и масло, она была начинкой для пирожков, ею фаршировали гусей, репу квасили и солили на зиму.

С давних пор репа была признанным средством для профилактики рахита у детей. А современные учёные рекомендуют есть побольше репы всем, кто хочет укрепить кости и зубы, ведь в репе очень много кальция.

Горох

Неприхотливый и питательный, горох занимал почётное место на столе у славян – ведь он сгодится и для супа, и для каши, и для киселя. На Святки ели разваренный горох, а в Великий пост готовили блюдо под названием «пучилка»

Когда-то солянку варили всем селом в одном котле

из предварительно замоченного и обжаренного гороха.

Главное богатство гороха – обилие витаминов группы В, которые необходимы для работы нервной системы, красивых волос и крепкого сна.

Способностью быстро справляться с голодом горох обязан высокому содержанию растительного белка. По составу гороховый белок близок к мясному. Он содержит аминокислоты, необходимые для «строительства» новых клеток.

Гречка

Эту кашу на Руси уважали, и не зря. Среди каш гречневая – чемпионка по содержанию железа. К тому же в гречневой крупе много

калия и магния, незаменимого для тех, кто часто страдает от плохого настроения и бессонницы.

Пшёнка

Когда-то у славян был обычай есть пшено в знак примирения между враждующими сторонами. Пшёнку варили в печи, где крупа томилась в течение долгих часов, однако температура варки никогда не была слишком высокой, что позволяло сохранить максимум витаминов.

В наши дни эту кашу стоит полюбить жителям больших городов и районов с неблагоприятной экологией. Элементы, содержащиеся в пшёнке, способны связывать ионы тяжёлых металлов и выводить из организма вредные вещества.

Кисель

По легенде кисель спас Белгород от разграбления печенегам. Еды в осаждённом городе было совсем немного, поэтому защитники решили

собрать всю оставшуюся овсяную муку, сварить из неё кисель и спрятать его в колоде. На глазах у вражеских парламентёров жители города черпали кисель оттуда, чем привели супостатов в изумление и растерянность. Решив, что одолеть горожан, которых «кормит сама земля», невозможно, печенег сняли осаду.

Русский кисель готовили из ржаной, пшеничной, овсяной или гороховой муки с добавлением варенья или свежих ягод. Он был настолько густым, что скорее напоминал десерт, чем напиток. Кисель резали ножом и ели ложкой.

Домашний кисель улучшает пищеварение и защищает слизистую желудка и кишечника, спасая нас от гастрита и язвы.

Сбитень

Существует версия, что русский самовар первоначально использовался не для приготовления чая, а для варки сбитня – напитка из мёда и пряностей. Зимой сбитень подавали на стол горячим, а летом – холодным.

В сбитне есть и витамин С, и витамин Е, и витамин К, и витамины группы В. Кроме того, благодаря обилию мёда он содержит почти все необходимые организму микроэлементы.

Александра БОРИСОВА

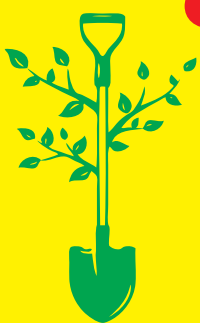
ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Наталья Сенчукова:

– Русская кухня, по-моему, довольно тяжёлая. Мы стараемся есть блюда полегче. У нас бывают на столе и щи, и борщ, но не часто. Но мы обязательно едим квашеную капусту. Это просто кладёз витаминов!

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



Газета для каждого дачника



ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ



АиФ на ДАЧЕ

надёжный помощник

60

млн

российских дачников

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ и присоединяйтесь к ним



КОДЕКС СТРОЙНОСТИ

Долой проблемные зоны!

Подтянуть их поможет гимнастика

Сжигать калории, одновременно уменьшая объёмы тела в проблемных зонах, – мечта любого, кто заботится о фигуре. Сегодня к вашим услугам именно такая тренировка!

ВЫПОЛНЯЙТЕ комплекс 4–5 раз в неделю, выделяя на это по 45–60 минут. Если тренировка закончилась, а время ещё осталось, просто повторите всё с самого начала. Другой вариант – добавить повторы только тех упражнений, которые ощущаются вами как наиболее эффективные.

Все упражнения делайте в одном темпе, без махов и рывков.

Плие

Упражнение для бёдер, ягодиц, внутренней поверхности ног.

Встаньте прямо, руки на пояс, приподнимите подбородок. Ноги расставьте как можно шире, носки разверните в стороны. С силой разводя колени в стороны, присядьте, вытягивая в стороны прямые руки на уровне плеч. В нижнем положении медленно досчитайте до трёх и вернитесь вверх, поставив руки на пояс.

► Выполните 2 подхода по 15 раз.



Ножницы по очереди

Упражнение для бёдер и нижней части живота.

Лёжа на спине, вытяните ноги вверх, а ладони подставьте под бёдра сбоку. Потяните носки на себя (пятки смотрят в потолок). Опустите прямую правую ногу в сторону, слегка разворачивая её, словно пытаетесь коленом и носком коснуться пола. Важно при этом не поворачивать корпус за ногой! Для этого прижимайте поясницу и таз к полу. Помогайте себе руками, при опускании не должны возникать болезненных ощущений. Сосчитайте до трёх и верните ногу вверх. Сделайте то же самое левой ногой.

► Повторите по 20 раз в каждую сторону, 2 подхода.



Скручивания

Упражнение для живота.

Лёжа на спине, согните колени и приподнимите ступни над полом. Руки скрестите на груди, опустите подбородок на грудь. Тянитесь левым плечом к правому колену, слегка сутулясь и отрывая плечи от пола. Если хватает сил, отрывайте и лопатки, но не помогайте себе махами или рывками! Опустившись обратно, разверните плечи и прижмите их к полу. Повторите правым плечом к левому колену.

► Сделайте по 10 раз в каждую сторону, 2–3 подхода.



Татьяна МИНИНА

Выпады в сторону

Упражнение для бёдер и ягодиц, максимально безопасное для суставов.

Встаньте прямо, ноги вместе, руки на поясе. Следите, чтобы ступни были всё время параллельны друг другу. Сделайте широкий шаг в сторону и присядьте на отставленную ногу. При этом колено должно двигаться над стопой, не уходя вправо или влево. Очень низко приседать не надо, таз должен быть всегда выше колена. Сосчитайте до трёх и вернитесь в исходное положение. Повторите всё в другую сторону.

► Сделайте по 10–15 выпадов каждой ногой, 2–3 подхода.



Выполняйте упражнения в умеренном темпе, без резких махов и рывков

Отведение бедра

Упражнение для внутренней и внешней поверхности бедра.

Встаньте прямо, руки на поясе, ноги поставьте вместе. Поднимите правую ногу вбок. Согните её к себе, выводя колено как можно дальше влево, но не разворачивая при этом корпус. Опять выпрямите ногу вправо и опустите на пол. Если не хватает равновесия, то не ставьте руки на пояс, а опирайтесь ими о стену или стул. Если заболит поясница, делайте упражнение, стоя на четвереньках. Повторите другой ногой.

► Сделайте по 15 раз на каждую сторону, 2–3 подхода.



Фото Эдуарда Кудрявского

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Наталья Сенчукова:

– Чтобы держать себя в хорошей спортивной форме, вот уже много лет я ежедневно занимаюсь физкультурой. Причём делаю это не в спортзале, а на свежем воздухе. Хожу спортивным шагом, устраиваю пробежки, выполняю какие-то элементарные упражнения. Пропускаю я свои физкультурные занятия только в том случае, если мы выезжаем на отдых. Там я предпочитаю не утруждать себя, а исключительно отдыхать.

НАДЁЖНАЯ ОПОРА

ЧУДО ХАЙШ



MIRACLE-HUSH

**ГЕЛЬ-БАЛЬЗАМ
С ХОНДРОИТИНОМ
И МУРАВЬИНЫМ
СПИРТОМ**

СУСТАВЫ ПОЗВОНОЧНИК



8-800-200-53-77

звонок по России
бесплатный

SHUSTER
PHARMACEUTICAL LTD

Регистрация: Косметическое средство. Производитель: ООО «Шустер Фармасьютикал» ОГРН 1087746324753. 117105, г. Москва, Нагорный проезд д.7. Гель-бальзам для тела MIRACLE-HUSH "Чудо Хайш". Декларация о соответствии ТС RU DE-AU16.8.04709 действительна до 26.03.2020. Зарегистрированный товарный знак.



ОБРАЗ ЖИЗНИ

Утро туманное

Как проснуться бодрым, если на улице темно

Примерно до конца февраля мы просыпаемся и выходим на работу в темноте. Как оторвать голову от подушки и выйти из дома бодрым?

Выпить и съесть

«Умойся холодной водой – сразу проснёшься» – все слышали? Однако ледяная вода по утрам – это, мягко говоря, не слишком приятно. В качестве альтернативы ледяным умываниям немецкие учёные советуют с утра есть... холодный йогурт! Он даёт тот же тонизирующий эффект, что

и холодное умывание. Кстати, надо есть холодный йогурт, как мороженое, – не глотать, а слизывать с ложки. Это отличная закуска для горла, которая поможет сопротивляться ОРВИ.

Запить холодный йогурт лучше зелёным чаем. Бодрящего кофеина в нём не меньше, чем в кофе, но чай действует более мягко.

Отжаться и принять душ

Сразу после пробуждения выпейте стакан воды, это поможет «разогнать» кровь. После чего сделайте лёгкую зарядку – потянитесь, присядьте, помашите руками и ногами, покачайте пресс, сделайте отжимания.

Зарядку можно дополнить или заменить контрастным душем – чередованием тёплой и прохладной воды. Но не пытайтесь принимать холодный душ – это подойдёт лишь продвинутым любителям закаливания, а остальным может грозить простудой и проблемами с сосудами. По рекомендациям Международной ассоциации SPA температура контрастного душа должна колебаться от 32–33 до 23–24 °С.

Сделать массаж

Исследователи из Китая рекомендуют взбадриваться с помощью самомассажа ступней, ладоней и мочек ушей. Растирать их надо довольно активно, до ощущения тепла и лёгкого покраснения. Направление движений – по кругу.

Можно сделать массаж лица, но тут уже без всякого растирания и растягивания кожи! Опустите лицо в ладони так, чтобы кончики пальцев стояли на лбу, большие пальцы – на скулах, а основания ладоней – на подбородке. Плавными движениями надавливайте головой на руки.

Расчёсывание тоже помогает прогнать остатки сна, ведь на голове масса биологически активных зон. Сделайте 20–40 движений массажной щёткой, обязательно касаясь кожи головы, – и вы почувствуете себя бодрее.

Зимняя НЕспячка

Утренняя сонливость для многих – нормальное явление. Но, если вы чувствуете постоянную усталость и желание прикорнуть и в течение дня, это может указывать на ряд проблем со сном.

Несколько лет назад, когда в нашей стране ещё переводили часы с летнего времени на зимнее, много говорили о нарушениях суточных биоритмов, которые из-за этого возникают. Сегодня стрелки на циферблатах мы не трогаем, но десинхроноз (так называют сбой «внутренних часов») всё равно одолевает многих. Специалисты выделяют несколько причин этого.

Первая из них – та самая темнота, в которой мы идём на работу по утрам и возвращаемся домой вечером. Современный горожанин, если он только не трудится на улице, зимой практически не видит солнца. Зато проводит многие часы под искусственным электрическим освещением, нередко засиживаясь допоздна. Получается, что различия между днём и ночью несколько стираются – и это влечёт за собой нарушения биоритмов.

Вторая причина – длинные январские каникулы, во время которых многие позволяют себе спать до обеда. Привыкая к такому режиму, мы в дальнейшем с большим трудом возвращаемся в рабочий ритм, и отголоски этого сбоя могут слышаться даже в начале февраля (а в некоторых случаях – и дольше).

Ухудшают качество ночного сна, приводя к дневной сонливости зимой, и другие факторы. В их числе – малоподвижный образ жизни (выходить лишний раз на улицу в мороз не хочется). Чтобы хорошо засыпать, нужно достаточно уставать – таков закон. Но усталость должна быть именно физической – интеллектуальные и эмоциональные перегрузки, наоборот, провоцируют бессонницу.

К тому же зимой в спальне нередко бывает слишком холодно или, наоборот, слишком жарко, из-за активной работы батарей пересушивается воздух – и всё это мешает полноценно отдохнуть.

Если вы стали замечать, что у вас проблемы со сном, не пускайте их на самотёк. При навязчивой дневной сонливости лучше всего обратиться к врачу. Однако ряд мер вы можете принять и до того, как пойти к специалисту.

- Сделайте спальню максимально комфортной – в ней не должно быть жарко или холодно, слишком светло, шумно.
- Старайтесь вставать и ложиться спать примерно в одно и то же время и в будни, и в выходные. Поначалу это требует определённых усилий, однако со временем жёсткая дисциплина даёт прекрасные плоды.
- Незадолго до сна полезно совершить неспешную прогулку или принять тёплую ванну – это хорошо расслабляет.
- Принимать снотворные средства без рекомендации специалиста нельзя (да и врачи назначают их только в серьёзных случаях). Но можно использовать препараты мелатонина. Это вещество, которое вырабатывается у нас в организме естественным образом и «отвечает» за суточные биоритмы. У тех, у кого они сбивы, синтез мелатонина бывает несколько нарушен, поэтому его бывает полезно вернуть в нормальное русло с помощью лекарств.

Таблетки, содержащие мелатонин, чаще всего рекомендуют людям при дальних перелётах, когда приходится резко менять часовой пояс. Но они дадут прекрасный эффект и в том случае, если вы сбились с режима, не уезжая из дома, – из-за долгих праздников или просто потому, что вокруг постоянно темно.

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Наталья Сенчукова:

– Мы с мужем просыпаемся, когда уже светло. А наш сын-подросток встаёт до восхода солнца. Он молодец, держится. Сама я тоже могу встать рано, но это скорее исключение.



рег. уд. 015325/01 от 29.08.2008

**ЕСТЕСТВЕННЫЙ
СОН
И ПРЕКРАСНОЕ
САМОЧУВСТВИЕ**

МЕЛАКСЕН 24
МЕЛАТОНИН 3 МГ

на правах рекламы



UNIPHARM

WWW.MELAXEN.RU

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Татьяна МИНИНА



НА ПРИЁМЕ У ВРАЧА

В семье пастора Джорджа Остина кроме дочери Джейн было ещё семеро детей, и все они дожили до взрослого возраста – немыслимый факт для Англии того времени, когда детская смертность достигала 50–60%.



**МЕДИЦИНСКАЯ КАРТА
АМБУЛАТОРНОГО
БОЛЬНОГО**
ФИО: Остин
Джейн
Диагноз: болезнь Аддисона
Род занятий: писательница
Дата рождения: 1775 год
Дата смерти: 1817 год

СЧИТАЕТСЯ, что всё дело было в убеждениях матери, которая каждого своего ребёнка кормила грудью до 2–3 месяцев, после чего отправляла в ближайшую деревню в крестьянскую семью, доплачивая ей за качественный уход, а обратно забирала уже подростка.

Первый звоночек

Со времён детства Джейн, казалось, ни разу не болела. Только раз в письмах 1816 года лаконично упомянула о больной спине. По всей видимости, плохое самочувствие начало беспокоить её года за три до этого, но она не хотела тревожить близких. Поначалу Джейн всё списывала на возраст – 40 лет по понятиям того времени были весьма почтенными годами. Упадок сил, депрессия, сильные боли в коленном суставе стали её привычными спутниками. Словно боясь, что не успеет дописать роман «Доводы рассудка», всё свободное время она отдавала работе. Позже биографы отметят, что стиль её

письма в последние годы жизни сильно изменился. Местный доктор Лиффорд серьёзно отнёсся к жалобам мисс Джейн и порекомендовал лечение на водах. Джейн с сестрой Кассандрой поехали на модный в то время местный курорт Челтнем. На курорте надо было с утра пройтись пешком до павильона с водой и выпить натошак пинту (0,57 л) или две лечебной минералки. Через месяц писательница объявила, что почувствовала улучшение и даже начала новый роман.

Напрасные надежды

Весной следующего, 1817 года у Джейн начался сильный жар и, как говорили врачи в то время, «разлитие желчи». Был поставлен диагноз «ревматизм» и назначены тёплые компрессы и отвары наперстянки и белладонны. Когда стало ясно, что, несмотря на принятые меры, мисс Джейн не встаёт с постели, местные врачи порекомендовали перевезти больную в Винчестер – крупный город, в котором был госпиталь с «врачами не хуже лондонских».

Джейн лечили традиционными для того времени препаратами мышьяка, давали настойку опия (в то время его считали обезболивающим и снотворным). Но хваленая медицина Винчестера не помогла – письма родных Джейн, которые по очереди её сопровождали, пестрели жалобами на ухудшающееся самочувствие больной – изнурительная слабость, лихорадка, боль в спине, депрессия. Также писали о сильном изменении цвета кожи Джейн – «потемнело лицо и местами тело». Всё это позволило современным исследователям говорить о болезни Аддисона.

Умерла Джейн на руках любимой сестры Кассандры.



СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД

Болезнь Аддисона, или хроническая недостаточность коры надпочечников, – патология очень редкая. Прогноз благоприятный при условии своевременной и адекватной терапии. Больному рекомендуется пожизненная диета, при которой надо ограничить поступление калия (бобовые, орехи, бананы...) и уменьшить или увеличить потребление соли – в зависимости от приёма конкретных препаратов. Назначается заместительная гормонотерапия – недостаток гормона кортизола замещается гидрокортизоном.

Выставка работ художников «Парижский салон» открывалась ежегодно и ни разу не обходилась без скандала. Но никто, кроме Эдуарда Мане, не удостоился сомнительной чести стать причиной всеобщей ненависти.



**МЕДИЦИНСКАЯ КАРТА
АМБУЛАТОРНОГО
БОЛЬНОГО**
ФИО: Мане
Эдуард
Диагноз: сухотка спинного
мозга
Род занятий: живописец
Дата рождения: 1832 год
Дата смерти: 1883 год

ДВЕ его работы – «Завтрак на траве» и «Олимпия» – вызвали настолько бурную реакцию публики, что дирекция «Парижского салона» была вынуждена поставить у картин двух жандармов.

Возмутитель спокойствия

Но художник не сдавался и рисовал всё новые картины, а постоянную слабость списывал на колоссальное нервное напряжение, которое испытывал, стремясь завоевать расположение «Парижского салона». На боли в левой ноге он тоже поначалу не обращал внимания. Считал их последствием войны – Мане добровольно пошёл защищать родной Париж во время его осады прусскими войсками в 1870 году и был вынужден сутками лежать в окопах.

В 1877 году нога начала болеть при ходьбе, и художник наконец обратился к врачу. Тот ничего конкретного не сказал, и Мане сам себе поставил диагноз – «ревматизм».

Теперь Мане не мог подолгу стоять у мольберта и вынужден был часто ложиться на диван, чтобы передохнуть.

Больная нога беспокоила так сильно, что художник просил врача выписать ему обезболивающее средство. Настой опия помогал, но за ним снова и снова приходилось идти в аптеку. В конце концов измученный Мане перешёл на менее трудозатратную технику – пастельную.

Заколдованный круг

В конце 70-х годов художник, выходя на улицу, ощущал сильную слабость в ногах и падал. Его осматривал известный врач Сиредэ, говорил о нарушении координации движения и «поражении артериальных сосудов» и рекомендовал гидропроцедуры. Мане терпеливо посещал парижскую лечебницу и тщательно соблюдал все указания медиков: попеременно – душ и массаж плюс прогулки на свежем воздухе. Но ожидаемого улучшения не было, более того, те же симптомы появились и в правой ноге. Мане впал в депрессию.

Ещё через два года Мане уже не мог сохранять равновесие, даже перемещаясь по своей комнате. Ему было трудно двигаться, а уж тем более стоять за мольбертом. Единственное, что он ещё мог рисовать, – это букеты цветов, которые ему присылали поклонники.

В конце концов боли в ногах стали невыносимыми, появились признаки гангрены. Собирались консилиум, но врачи не рискнули ампутировать ногу, так как состояние больного было слишком тяжёлое. Только через три недели была проведена операция. Больной скончался через несколько дней от послеоперационной инфекции.

Тщательно изучив симптоматику болезни и образ жизни художника, биографы склоняются к тому, что Мане страдал от последствий нелеченого сифилиса, который поразил нервные окончания спинного мозга. Он заразился, когда в юности плавал юнгой в Аргентину. Ситуацию усложнило присоединение сахарного диабета или атеросклероза.



СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД

Сухотка спинного мозга относится к поздним формам нейросифилиса и сейчас встречается редко. Лечат её антибиотиками пенициллинового ряда. В случае устойчивости возбудителя к антибактериальным препаратам прописывают производные висмута или мышьяка. Прогноз в подавляющем числе случаев 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



ПСИХОЛОГИЯ

Словно ржавчина

Почему завидовать опасно

Считается, что с годами чувство зависти уменьшается: мол, людям в возрасте много не надо – ни дорогих авто, ни роскошных шуб, – было бы здоровье. Но, увы, повод для зависти всё равно находится.

И кстати, здоровье – в числе основных. Некоторых раздражает хорошее самочувствие друзей-соседей: «Я больной насквозь, а они носятся, как лоси. Постеснялись бы в их-то возрасте!»

Другая причина зависти – чужой достаток (брата, коллеги, знакомого – нужное подчеркнуть): «Мы на копейки живём, а этому буржую кризис ни почём! Пристройку на даче сделал, машину новую купил». При этом никого не волнует, что «буржуй» может трудиться на трёх работах – все видят только результат его усилий, а сами усилия их не интересуют.

Объектом для зависти становится и чужая личная жизнь. Одинокие завидуют семейным («У меня никого

нет, а у неё муж и трое детей!»), семейные – одиноким («Встретила незамужнюю подругу: живёт для себя, выглядит прекрасно. Я по сравнению с ней старуха!»). И список «завистей» можно продолжать ещё долго...

Белая и чёрная

Психологи утверждают, что зависть свойственна многим людям. Просто не все в этом признаются, даже сами себе. У одних она «белая», конструктивная. Понравилась клумба у соседей – надо сделать похожую, хочется иметь стройную фигуру, как у подруги, – придётся заняться спортом. Это даже не зависть, а здоровое соперничество. Ничего страшного в таком чувстве нет, ведь оно подталкивает к развитию.

Но есть зависть «чёрная», разрушительная: чужие достижения вызывают раздражение, обиду, досаду, а в некоторых случаях даже ненависть. Человек теряет покой из-за того, что кому-то лучше живётся. И вот это уже опасно. Прежде всего для самих завистников.

Путь к инфаркту

Японские учёные установили, что чувство зависти «живёт» в той же области мозга, которая отвечает за реакцию боли. То есть чем сильнее человек завидует, тем больше боли он причиняет самому себе. Зависть,

У завистников в 2,5 раза растёт риск сердечного приступа

словно ржавчина, разъедает организм изнутри. Она держит напряжёнными мышцы (так организм реагирует на потенциального обидчика и возможную атаку), учащает сердцебиение, повышает артериальное давление, нарушает работу пищеварительного тракта. Неудивительно, что завистливые люди приобретают целый букет болезней: гипертонию, стенокардию, язву, гастрит, холецистит... Кроме того, они становятся мнительными и тревожными, постоянно живут с ощущением собственной неполноценности. Это может обернуться затяжным стрессом и депрессией. А риск инфаркта у завистников в 2,5 раза выше, чем у тех, кто искренне радуется за окружающих.

От бездействия – к действию

Психологи считают, что люди редко завидуют чему-то недостижимому (например, замкам олигархов, дорогим яхтам), зато новое платье подруги или соседская беседка на даче способны

● На заметку

Зависть бывает не только чёрной и белой, но и разной по силе.



Лёгкий случай – человек осознаёт превосходство другого, но это не причиняет ему сильного дискомфорта.



Средняя тяжесть – завистник испытывает досаду, раздражение или злость на везунчика. Возможны аутоагрессия (злость, направленная на самого себя), чувство неполноценности, ущемлённого самолюбия. В этом случае будет полезной консультация психолога.



Тяжёлый случай – человеком руководит желание сделать больно объекту зависти, разрушить его жизнь, заставить страдать. Жизнь строится по принципу «мне плохо, но пусть ему будет ещё хуже». Помощь специалиста в таких ситуациях крайне желательна.

вызвать досаду или злость. То есть завидуем мы тому, что теоретически могли бы иметь сами.

Вот от этого отталкивайтесь! Хотите парник, как у соседа? Купите такой же или сделайте своими руками. Мечтаете отправиться в путешествие? Маршрут по приемлемой цене всегда найдётся. Завидуете энергичности и бодрости друзей? Поменяйте рацион, больше двигайтесь, гуляйте, запишитесь в бассейн – словом, работайте над собой, а не бездействуйте!

Но прежде спросите себя: вам действительно нужно то, что есть у окружающих? Мы часто примеряем на себя успехи другого, мечтаем жить его жизнью: поступать так же, как он, одеваться так же, как он, иметь то же, что и он. Но нередко, добившись этого, понимаем, что не стали счастливее. Не лучше ли развивать собственную индивидуальность?

Избавляться от зависти можно по-разному. Кому-то поможет исповедь: зависть считается тяжким грехом. Кому-то – разговор с психологом, ведь чувство зависти не возникает из ниоткуда – всегда есть причины, например, низкая самооценка. Специалист поможет в этом разобраться, а заодно посоветует, как лучше поступить именно в вашем случае.

Юлия ИОНОВА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Наталья Сенчукова:

– Ничего хорошего в зависти нет и быть не может. Свойственна ли она мне? Не думаю. Никогда не ловила себя на мысли о том, что кому-то завидую. Да и что такое «белая зависть», я не очень понимаю. Мне кажется, это больше имеет отношение к возможности порадоваться за другого человека.

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



реклама



ЧИТАТЕЛЬ ЛЕЧИТ ЧИТАТЕЛЯ

Поможем друг другу!

Дорогие читатели!

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

Самые интересные письма мы опубликуем на страницах нашей газеты.

Голос пропал

Зимой простудиться и охрипнуть – дело нехитрое. Если с вами случилась такая неприятность, попробуйте мои средства.

- Смешайте морковный сок и мёд в соотношении 1:1 и принимайте 4–5 раз в день по 1 ст. ложке.
- 2 ст. ложки изюма залейте стаканом воды. Доведите до кипения на среднем огне и варите 10 минут. Принимайте 3–4 раза в день по ½ стакана.
- 2 сырых яичных желтка разотрите добела с сахаром, добавьте сливочного масла и принимайте 3 раза в день.

Ирина, Орск



Средство от ушибов

Если вы ушиблись, обязательно воспользуйтесь одним из этих рецептов.

- 2 ст. ложки бодяги истолките в порошок, разведите в 4 ст. ложках кипячёной воды и наложите на место ушиба повязку с этой смесью.
- Для лечения синяков рекомендуется 2 раза в день делать горячие ванны для повреждённого места из концентрированного раствора соли (300–400 г на ведро воды). Продолжительность ванны – 30 минут.
- Растирайте больное место 2 раза в день отваром сухих цветков багульника. Для приготовления отвара 10 г травы залейте 1 стаканом воды, прокипятите на медленном огне 15 минут и процедите.
- 1–2 раза в день прикладывайте к больному месту свежие листья капусты или кашицу из сваренной и размятой фасоли.

Петр Иванович, Самара

Прошу совета!

Следите за руками

Дорогие читатели «АиФ. Здоровье»! Зимой у меня очень сильно сохнет кожа на руках. Кремы помогают плохо. Поделитесь, пожалуйста, своими советами!

Зоя, Тверь

Прыщи прошли!

У дочери переходный возраст, так что прыщиков на лице хватает. Вот как мы с ними боремся.

- Измельчите 4–5 листьев алоэ, залейте 1 стаканом холодной кипячёной воды на 1 час. Затем доведите настой до кипения и варите 5 минут. После этого процедите, остудите и нанесите кашицу из варёных листьев на лицо. Через 15 минут снимите маску и умойтесь прохладной водой.
- Измельчите овсяные хлопья до состояния муки, смешайте 2 ч. ложки хлопьев с одним взбитым яичным белком. Полученную маску нанесите на лицо, через 10 минут смойте прохладной водой.

Ольга, Кострома



ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Наталья Сечукова:



– Я считаю, что народная медицина помогает прежде всего здоровому человеку. Простой пример – сама я могу выпить чай с мёдом и имбирём, чтобы согреться, если замёрзла. Если же человек уже заболел, то разумнее прибегнуть к медицине традиционной, то есть пойти к врачу.

Подагра, уймись!



Чтобы избежать приступов подагры, я использую такие средства.

- Заварите как чай сухой брусничный лист. Выпивайте по 2 стакана в день. К брусничному листу можно добавлять лист малины, цветки липы, ромашки.
- Приготовьте смесь, взяв по 5 частей травы тимьяна, душицы, 3 части плодов шиповника, 2 части листа ежевики. 1 ст. ложку смеси заварите на 1 стакан кипятка и пейте как чай.

Дмитрий Николаевич Васин, Пермь

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

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

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

«Почему я читаю «АиФ. Здоровье»



Академик РАМН, руководитель отдела сердечно-сосудистой хирургии Института клинической кардиологии им. А. Л. Мясникова Российского кардиологического научно-производственного центра Минздрава РФ Ренат АКЧУРИН:

– Ежедневник «АиФ. Здоровье» делает большое дело. Он занимается тем, чем когда-то так славилась наша страна, – санпросветработой, благодаря которой мно-

гие люди вовремя обращались к врачам и спасали своё здоровье, а то и жизнь.

Ведь самое главное – это профилактика. Без неё, только за счёт госпитального звена, наше здравоохранение с теми широкомасштабными задачами, которые перед ним поставило Правительство РФ, просто не справится. Но своевременная профилактика невозможна без умелой и грамотной санпросветработы. И газета «АиФ. Здоровье» с честью с этой задачей справляется, продолжая традиции своих предшественников.

«АиФ. Здоровье» – ваша газета о самом ценном





ГОСТЬ НОМЕРА

Любава Грешнова:

«Роль Лады Фетисовой – моя самая любимая»



На съёмочную площадку Любава Грешнова попала, когда ей было всего 14 лет. Благодаря небольшой эпизодической роли девочка окончательно и бесповоротно влюбилась в мир кино и решила непременно освоить актёрскую профессию.

СЕГОДНЯ её фильмография насчитывает несколько десятков киноработ, самые известные из них: «Слава. Фетисов», «Верни мою любовь», «Красивая жизнь».

Любовь с первого дубля
– Любава, вы начали сниматься в кино будучи школьницей, а как оказались на съёмочной площадке?

– К нам в Харьков приехал режиссёр Александр Велединский для съёмок

полнометражного фильма «Русское». Я занималась в журналистском кружке Дворца пионеров. Нам, детям, предложили принять участие в массовой. Когда шла примерка и мы стояли в костюмах, Александр подошёл и сказал, глядя на меня: «Она будет играть эпизод».

– Насколько я знаю, условия съёмки были непростыми...

– Да, как сейчас помню, мы снимали 7 декабря, а по сюжету была осень: меня очень легко одели, дали осенние ботиночки. Я в тот день всё себе отморозила! Съёмки шли всю ночь, на холоде, но я ни разу не пожаловалась, думала, что всё так и должно быть. Утром сил не было никаких, но я чувствовала себя настоящей актрисой, заработала денег и очень гордилась, понимая, что фильм будут показывать во всех кинотеатрах.

А ещё я была счастлива оказаться среди таких популярных актёров, как Дмитрий Дюжев, Андрей Чадов, Евдокия Германова. – Спустя четыре года, после окончания актёрского факультета, вы с супругом (актёр Михаил Пшеничный. – Ред.) переехали в Москву. Что подтолкнуло к этому решению?

– Я со студенческих лет много снималась, постепенно стали поступать предложения работать в столице. Переезд стал осознанным решением. Не могу сказать, что это далось легко, хотя было легче, чем в 16 лет, когда я уехала из Харькова в Киев. Я очень люблю Москву и искренне считаю, что это лучший город на земле.

– В фильме «Слава. Фетисов» вы исполнили роль Лады Фетисовой. Сложно было играть такую сильную женщину?

– Эта роль – моя самая любимая! Играть её было

одновременно и легко – мы с Ладой очень похожи, – и тяжело, всю эту историю я пропустила через себя. Прекрасная история любви плюс спорт, который я люблю, съёмки в Америке – проект оставил очень приятные воспоминания.

Борьба с килограммами
– Когда вы жили в Киеве, то вели аналог популярного шоу «Взвешенные и счастливые», где доктора помогали людям справиться с лишним весом. Попастъ в проект вам помогло то, что в своё время вы тоже похудели. Каким образом?

Голодать, садиться на диеты ни в коем случае нельзя

– Я много бегала и мало ела. Вся еда у меня была приготовленная на пару, правда постепенно всё дошло до того, что я стала съедать в день одно яблоко или одну морковку. Из-за такого питания потеряла сознание и, когда меня увезли на скорой, поняла, что больше так продолжаться не может. Чтобы нормализовать работу организма, пришлось изрядно потрудиться. Так что подобных экспериментов я больше не провожу и других предупреждаю.

– Так как же в итоге сбросить лишний вес?

– Рецепт один – есть здоровую пищу! Попробуйте неделю употреблять только домашние, фермерские продукты. Вы заметите, что улучшится цвет лица, уйдут морщины и отёки.

Не жарьте еду на масле, подсолнечное лучше

замените на оливковое. Сократите употребление соли и сахара. Настоящий кошмар – дрожжевой хлеб! Если это убрать из рациона, то станет легче. А вот отказываться от еды, голодать, садиться на диеты нельзя.

– Я знаю, что вы – веган, не употребляете рыбу, морепродукты, мясо. Как к вашему образу жизни относится супруг?

– Мы поддерживаем друг друга: он готовит мне, я – ему. Я говорю Мише, что мясо ему нужно, ведь оно придаёт силы. Он в свою очередь знает все продукты, которые мне можно есть и нельзя, и следит за этим.

– А что вы будете делать, если для роли нужно будет съесть что-нибудь мясное?

– Пока мне везло и есть в кадре «запрещённые» для меня продукты не приходилось. Но, если такая необходимость будет, я готова съесть, что дадут! Я настолько люблю свою профессию, что это не станет для меня проблемой.

В одном направлении
– Ваш супруг тоже актёр. Общая профессия сближает или, наоборот, мешает отношениям?

– Сейчас мне кажется, что всё-таки сближает. Нам очень нравится фраза: «Любить – это не значит смотреть друг на друга. Любить – значит, смотреть в одном направлении». И мы как в жизни, так и в работе смотрим в одном направлении. Это здорово! Мы одно целое, в том числе и в плане профессии.

– Вы как-то сказали, что никогда не думали, что свяжете свою жизнь с актёрством. А родители как отреагировали на зятя-актёра?

– Сначала удивились моему выбору, но когда увидели Мишу, то просто влюбились

в него и все вопросы отпали сами собой. На протяжении всей своей жизни я убеждаюсь в правдивости фразы «Никогда не говори «никогда». Уж сколько раз я говорила: «Нет, этого не будет» – и всегда в итоге получала то, от чего бежала! Бог умнее нас, и только он знает, что для нас лучше.

– Как вы боретесь с чувством ревности в своей семье, особенно учитывая тот факт, что ваши собственные отношения с Михаилом начались на съёмочной площадке фильма «Невеста моего друга»?

– Да, мы немного ревнуем друг друга, но мне кажется странным, если бы ревности не было совсем. Я стараюсь не ворчать и не пилить супруга, где-то могу пошутить, где-то подколоть, но это всегда по-доброму, с лёгкой иронией. Никакой агрессии и злости за этим не стоит, я доверяю своему мужу на все 100%.

Рецепт от звезды

Тёплый салат с помидорами и шпинатом

Нам понадобится: пучок свежего шпината, 2 помидора, соль, перец, паприка, орегано, базилик, укроп, оливковое масло.

Способ приготовления: шпинат хорошенько промыть, нарезать и сложить в салатную миску. Чистые помидоры нарезать кубиками по 2–3 см. Налить масло на сковороду, положить помидоры, добавить специи. Накрыть крышкой и тушить на медленном огне 5 минут. Важно: томаты должны лишь прогреться, а не свариться. Готовую томатную массу выкладываем на шпинат. Есть лучше сразу, пока салат не остыл.

Беседовала
Наталья КОЖИНА

Ваш вопрос специалисту

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

ОТВЕТЫ НА СУДОКУ
№ 675
№ 676

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

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

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

Бионика – Сагалова – Декорум – Набросок – Крах – Куба – Маца – Очки – Год – Бокс – Поло – Кабул – Тополь – Сеть – Попкорн – Крюков – Танго – Кобра – Сочи – Табак – Ремарк – Тайна.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

Детектор – Автошкола – Декабрь – Воск – Бронхоскоп – Кит – Кио – Конго – Муки – Кантата – Бита – Асана – Блин – Облицовка – Мадрид – Пёс – Сало – Алкоголь.



Читайте в следующем номере:

- Общий анализ крови: о чём расскажет
- Тошнота: отчего бывает
- Сон подростка: как его наладить
- Лицо зимой: нюансы ухода
- Развиваем гибкость: гимнастика от Любавы Грешновой
- Средства по уходу за зубными протезами: учимся выбирать

ПЕРХОТЬ? ДА ИЗБАВЬСЯ ТЫ УЖЕ ОТ НЕЁ!



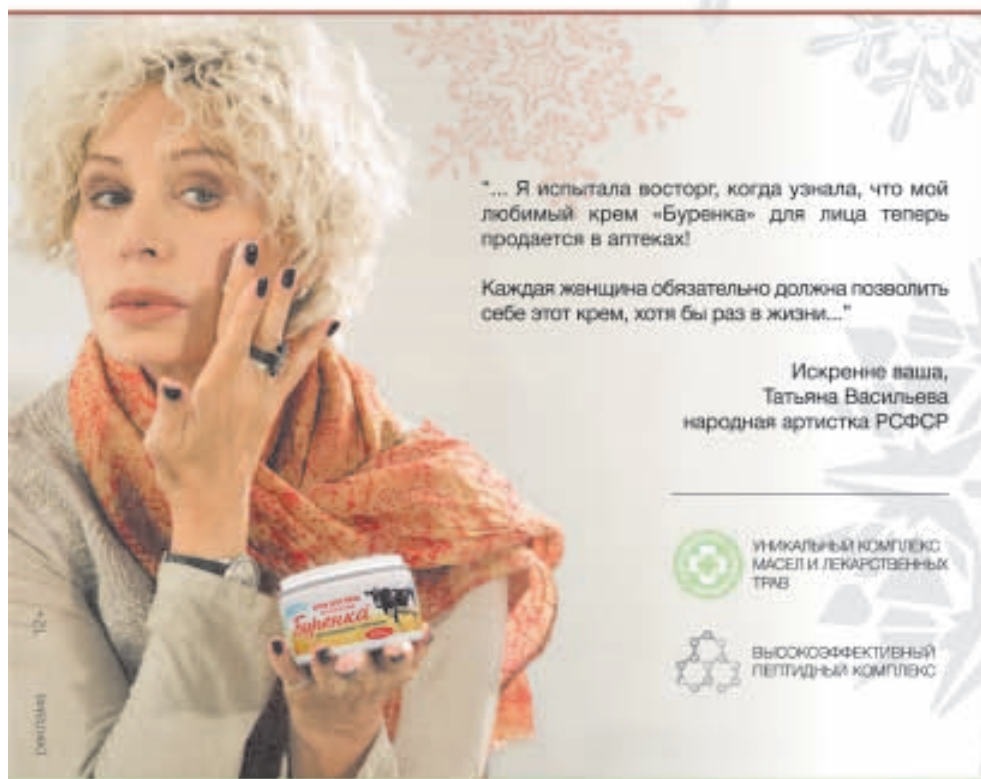
КЕТОКОНАЗОЛ УБИВАЕТ ГРИБОК, ВЫЗЫВАЮЩИЙ ПЕРХОТЬ!
КАЖДЫЙ ФЛАКОН "ЛОШАДИНАЯ СИЛА" ПРОТИВ ПЕРХОТИ СОДЕРЖИТ В ДВА РАЗА БОЛЬШЕ КЕТОКОНАЗОЛА, ЧЕМ АНАЛОГИ!



=



ДАРИТЕ СЕБЕ И БЛИЗКИМ! САМЫЙ ЖЕЛАННЫЙ ПОДАРОК В НОВОМ 2016 ГОДУ



"... Я испытала восторг, когда узнала, что мой любимый крем «Буренка» для лица теперь продается в аптеках!

Каждая женщина обязательно должна позволить себе этот крем, хотя бы раз в жизни..."

Искренне ваша,
Татьяна Васильева
народная артистка РСФСР



УНИКАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС
МАСЕЛ И ЛЕКАРСТВЕННЫХ
ТРАВ



ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫЙ
ПЕПТИДНЫЙ КОМПЛЕКС

УНИКАЛЬНЫЙ ПИТАТЕЛЬНЫЙ КРЕМ БУРЕНКА ДЛЯ ЛИЦА

- ЗНАЧИТЕЛЬНО УМЕНЬШАЕТ ГЛУБИНУ МОРЩИН
- ПОВЫШАЕТ УПРУГОСТЬ И ТОНУС КОЖИ
- СТИМУЛИРУЕТ АКТИВНУЮ ВЫРАБОТКУ СОБСТВЕННОГО КОЛЛАГЕНА
- СОДЕРЖИТ РЕКОРДНОЕ КОЛИЧЕСТВО ОМОЛАЖИВАЮЩИХ ПЕПТИДОВ

■ ПОКУПАЙТЕ В АПТЕКАХ!

крем для лица
питательный БУРЕНКА



крем для рук, тела и
лечебный питательный Буренка



ЛОШАДИНАЯ СИЛА – ВЫБОР ЗВЁЗД!



ОБРЕТИТЕ РАДОСТЬ ДВИЖЕНИЯ В НОВОМ ГОДУ!

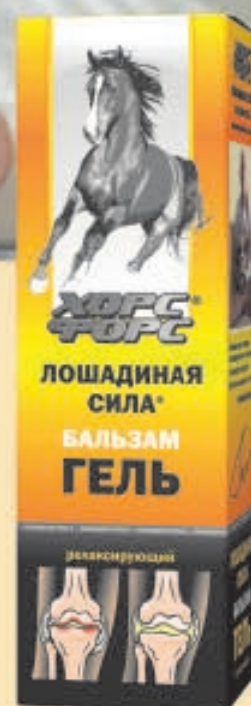
Я, ГЕННАДИЙ МАЛАХОВ,

выражаю благодарность производителям геля **ЛОШАДИНАЯ СИЛА**, который покупаю в Аптеке! Каждый вечер я втираю Лошадиную силу в свои колени. И вы видите результат!

Мне очень подошел этот гель!

www.horseforce.ru

Gen



ЛОШАДИНАЯ СИЛА ВЫБОР ЗВЁЗД!



«...Ежедневные съемки, показы. Я весь день на ногах! Сохранить их в такой прекрасной форме мне помогает мой тонизирующий гель для вен «Лошадиная Сила». Покупайте его в аптеке!»

Ольга Данка - модель, телеведущая программы «Стилистика» на канале «Ю», «В деталях» на канале «Москва 24», «В движении» на канале «Доверие»



Секреты
Ольги Данки

www.horseforce.ru



ТОНИЗИРУЮЩИЙ ГЕЛЬ ДЛЯ НОГ
ЛОШАДИНАЯ СИЛА