

# АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

**«ПРИВИВКА»  
ОТ АЛЛЕРГИИ**

стр. 7

# ЗДОРОВЬЕ

## СТРЕСС

Как защитить организм

стр. 4

## ХИТРАЯ ГИМНАСТИКА

Худеем без мучений

стр. 17

## ПЕРШИТ В ГОРЛЕ

Фарингит или ангина?

стр. 12



**Данила Козловский –  
мастер масштабных  
проектов**

стр. 23

## 6 Гипотиреоз

Когда щитовидка ленится

## 9 Память школьника

Тренируем в игре

## 10 Вкусная защита

Продукты для иммунитета

## 18 Зелёный горошек

Выбираем самый полезный

## 20 Путь к мечте

Учимся добиваться цели

## 21 Болезни гениев

Чем страдал Наполеон

## ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Татьяна ПОЛЯКОВА,  
писательница



Татьяна Полякова – человек рискованный, недаром она пишет авантурные детективы. Несмотря на повсеместные советы диетологов, Татьяна, по её собственным словам, никогда не откажется от сладкой плитки молочного шоколада, потому что эта сладость для писательницы – любимейшая еда. Также она уверена, что простуду можно побороть собственными силами и не бегать лишней раз к врачу – надо только воспользоваться проверенными народными средствами. Сегодня Татьяна Полякова – первый читатель «АиФ. Здоровье».

С нашим гостем беседовала Валентина Оберемко





# НОВОСТИ НЕДЕЛИ

## ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

### Фото в Сети

Пары, которые выставляют свои романтические отношения на показ в социальных сетях, в реальной жизни более счастливы со своими партнёрами по сравнению с теми, кто скрывает свою личную жизнь, считают психологи из Великобритании.

Исследователи утверждают, что на развитие отношений положительно влияют публикации совместных фотографий, а также рассказы о своей второй половинке и времени, проведённом вдвоём. Считается, что это может быть связано с тем, что человек моделирует своё поведение, показанное на страничках соцсети, в реальной жизни.



Комментирует практикующий психолог, тренер личного роста Елена ШИНКОВА:

– Позитивный настрой по отношению к своей второй половинке, безусловно, укрепляет чувства. Но порой излишнее увлечение соцсетями не только не помогает улучшить отношения, но даже, напротив, вредит им. Слишком активные пользователи социальных сетей увлечены не тем, что происходит в их реальной жизни, а тем, как они выглядят со стороны. Такие люди больше ориентируются на общественное мнение, а не на чувства друг друга. Такой ориентир уводит от настоящей близости, а истинные чувства подменяются иллюзией внешнего благополучия.

Более того, когда пара выставляет на показ свои отношения, она тем самым провоцирует остальных пользователей соцсетей давать советы и комментарии, которые тоже могут разрушить гармонию между влюблёнными.

## ИНТЕРЕСНО

### Дети не дают простужаться

Люди, имеющие детей, на 52% реже подхватывают простуду по сравнению с бездетными.

Чем больше детей в семье, тем сильнее эффект, утверждают специалисты из США. Наличие одного или двоих детей снижает риск заболевания при контакте с вирусом на 48%. Трое и больше детей в семье помогают сократить этот риск уже на 61%. По словам учёных,

дело не в иммунитете. Родители и бездетные люди, принимавшие участие в исследовании, с физиологической точки зрения мало чем отличались. Значит, причина – психологический аспект. В пользу этой точки зрения говорят и более ранние исследования, в ходе которых выяснилось, что игры с детьми уменьшают показатели стресса у родителей и защищают их от депрессии.

## ЦИФРЫ НЕДЕЛИ

Лишь **20%** россиян регулярно проходят диспансеризацию.

## НЕВЕРОЯТНО!

### Группа крови влияет на мозг

Группа крови влияет на быстроту старения мозга, считают нейробиологи из Великобритании.

При старении изменяется размер мозга, его сосудистая структура и когнитивные способности. Но самое значительное изменение – уменьшение объёма серого вещества.

Учёные из Университета Шеффилда проанализировали снимки мозга 189 пациентов, полученные при помощи магнитно-резонансной томографии, и сопоставили связь структуры мозга с группой крови.

Выяснилось, что обладателям первой группы крови повезло. У них больше всего серого вещества.

Специалисты полагают, что обладатели этой группы крови могут быть лучше защищены от старческих изменений головного мозга просто за счёт того, что у них изначально больше серого вещества и его потеря не так заметна.



## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

### Еда и память

Фастфуд уменьшает способность к обучению, доказали учёные из Австралии. В их эксперименте участвовали около 250 добровольцев в возрасте от шестидесяти лет и старше. Всем им было сделано МРТ, чтобы определить размеры гиппокампа – зоны головного мозга, отвечающей за память и познавательные функции. Выяснилось, что у тех, кто предпочитает фастфуд, она меньше по сравнению с ровесниками, придерживающимися здорового питания. По мнению учёных, вредная пища может сократить гиппокамп на 60%.

## ОПРОС

Пользуетесь ли вы или члены вашей семьи услугами добровольного медицинского страхования?

- 85%** Не пользуюсь ни я, ни члены моей семьи
- 6%** Да, пользуюсь и я, и другие члены моей семьи
- 4%** Пользуюсь только я
- 3%** Пользуются только члены моей семьи
- 2%** Затруднились ответить



Всего в опросе приняли участие 1500 человек. Опрос проведён ФОМнибус в 104 населённых пунктах 53 субъектов Российской Федерации.

Реклама



**анаферон**

Пусть годы идут без гриппа и простуд!



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

RU PN0003362/01  
Горячая линия: (495) 681-09-30  
materna medica

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

## ВETERАНЫ СПЕЦНАЗА РЕКОМЕНДУЮТ



СПЕЦСРЕДСТВО СПЕЦМАЗЬ



СПЕЦГЕЛЬ СПЕЦМАЗЬ  
гель-пленка



СПЕЦМАЗЬ  
крем с пихтой сибирской  
и муравьиным спиртом



**SHUSTER**  
PHARMACEUTICAL LTD

8-800-200-53-77  
звонок по России  
бесплатный



«Волна здоровья»... – это словосочетание знакомо жителям многих городов России. С 2006 года всероссийская акция, инициатором которой стал известный кардиохирург, президент общественной организации «Лига здоровья нации», академик Лео Бокерия, прокатилась по Каме, Дону, Волге, Иртышу...

В ЭТОМ году теплоход «Александр Бенуа» с врачами из ведущих федеральных медицинских центров на борту вновь прошёл по городам Поволжья, сделав остановки в Нижнем Новгороде, Казани, Саратове, Самаре, Ульяновске, Чебоксарах. Побывать в этом рейсе довелось и журналисту «АиФ. Здоровье».

#### Солидный десант

Состав врачей, отправившихся в 10-е, юбилейное плавание, был внушительным. Научный центр сердечно-сосудистой хирургии имени А. Н. Бакулева направил на «Волну здоровья» двух детских кардиологов и эхо-кардиографиста; МНТК «Микрохирургия глаза» имени академика С. Н. Фёдорова – детского офтальмолога и денситометриста; Научно-клинический центр отоларингологии ФМБА России – детского отоларинголога и сурдолога; Российская детская клиническая больница – пульмонолога, нефролога и ортопеда; Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н. И. Пирогова – двух детских неврологов и логопеда; Центральный научно-исследовательский институт стоматологии и челюстно-лицевой хирургии – двух челюстно-лицевых хирургов; Эндокринологический научный центр – двух детских эндокринологов.

Впервые в акции приняли участие акушеры-гинекологи (осмотр пациентов они вели на базе городских больниц). Для консультации девочек, беременных женщин, а также женщин, планирующих стать мамами, Научный центр акушерства, гинекологии и перинатологии имени В. И. Кулакова снарядил в рейс солидную команду, в которую вошли четыре акушера-гинеколога (одна из них – главный специалист, гинеколог детского и юношеского возраста Минздрава РФ), хирург, врач и медсестра УЗИ.

В каждом из городов врачебный десант из Москвы встречали сотни родителей с больными ребятишками. Большинство из них шли по направлению своих врачей (о прибытии «Волны» предупреждают заранее). Но многие, узнав об акции из местных СМИ, приходили на корабль самотёком.

# «Волна» поддержки

## Подводим итоги юбилейной акции «Лиги здоровья нации»



Фото Александра Изотова



Попасть к медикам из ведущих федеральных клиник пытались и... взрослые. Так, например, случилось в Саратове – местная пресса дезинформировала горожан, объявив, что московские специалисты посмотрят всех желающих (и детей, и взрослых). Пришлось саратовским врачам прямо у теплохода распределять потоки пациентов и направлять их в развёрнутые тут же, на пристани, передвижные медпункты, где взрослые саратовцы могли пройти экспресс-обследование. Ну а деток ожидали на корабле.

## Врачи приняли 1325 пациентов в 6 городах страны за 8 дней

#### Очередь надежды

Самые большие очереди выстраивались к каюте, где вели приём неврологи. Среди диагнозов, с которыми к ним шли: ДЦП, аутизм, эпилепсия, рассеянный склероз. Были дети и после сотрясения мозга, с энурезом, судорогами, тиками... Московские специалисты приняли всех. Кому-то уточнили диагноз, самым тяжёлым выдали направление на госпитализацию в федеральную клинику.

Немало пациентов взяли к себе в центр и кардиологи. Большинство с врождёнными пороками сердца. Многие из них уже были обследованы в местных больницах, кто-то

даже прооперирован (причём весьма неплохо). Но некоторым детям требовался очередной, более сложный этап хирургического лечения, провести которое можно лишь на базе крупного федерального центра. Особенно если речь идёт о совсем крошечных пациентах, чей вес не достиг 8 кг. Во многих регионах нет возможности оперировать и выхаживать таких детей.

Специалисты из НИИ стоматологии и челюстно-лицевой хирургии и рады были бы взять к себе на операцию больше маленьких пациентов с расщелиной верхней губы и нёба, недоразвитием нижней челюсти и другими аномалиями, но до операции челюсть надо подготовить у ортодонта, а ортодонта у нас в стране платная. Не каждая семья сможет это потянуть.

Подчас к столичным врачам направляли пациентов и... в воспитательных целях – подтвердить правильность лечения и уговорить его следовать. Но всех ли удалось убедить? Эндокринологи до сих пор переживают за судьбу 17-летней девочки из Самары с тяжёлым заболеванием гипоталамо-гипофизарной системы. Из-за гормонофобии родителей девочка не получает жизненно важной для неё заместительной гормональной терапии. И в любой момент может умереть от внезапной остановки сердца, возможной у таких больных...

#### Проблемы – общие

В большинстве городов, в которых останавливался наш корабль, юных пациентов

сопровождали местные врачи. Просматривая их выписки, московские специалисты нередко отмечали грамотность и профессионализм своих коллег из регионов. Но, увы, встречались и досадные ошибки, связанные либо с недостаточной врачебной квалификацией, либо с дефицитом кадров и диагностических возможностей.

Специалисты из МНТК им. Фёдорова, к которым шли дети с прогрессирующей близорукостью, косоглазием, врождённой глаукомой, катарактой, заболеваниями зрительного нерва и сетчатки, с горечью отмечали, что у многих пришедших к ним на приём маленьких пациентов неадекватно подобраны очки. Эту важную процедуру дети проходили не на базе лечебных учреждений, а в... магазинах оптики, там же и получали «лечение», качество которого оставляет желать лучшего.

Немало недочётов и ошибок выявили и столичные гинекологи во время приёма пациенток с нарушениями менструального цикла, бесплодием, несостоятельностью мышц тазового дна, миомами, эндометриозом. А в одной из женских консультаций Нижнего Новгорода и вовсе спасли пациентку, беременную двойней, отправив её на экстренное кесарево сечение, иначе один из детей мог погибнуть...

Но за тем и приехали в регионы московские специалисты, чтобы помочь коллегам (со многими из которых у них давние, хорошие связи), – провести лекции, мастер-классы.

За 8 дней столичные врачи приняли 1325 пациентов, 388 из них получили направление на госпитализацию в федеральные центры.

#### Не медициной единой...

Однако «Волна здоровья» – не только медицинская акция. Есть у неё и другая, информационно-пропагандистская, составляющая. Вот и на этот раз, пока врачи вели приём пациентов, в Ульяновске прошёл студенческий фестиваль ГТО, в Саратове и Чебоксарах – массовые зарядки, в Самаре – массовый марафон-забег на 10 километров, который возглавила известная спортсменка, чемпионка мира по фигурному катанию Ирина Слуцкая.

А ещё на борту нашего корабля были волонтеры из «Самарского центра развития добровольчества», который стал организатором нынешней акции. Они не только помогали врачам вести приём, но и провели образовательные квесты (приключенческие игры) на тему здорового образа жизни для молодёжи из попутных «Волн здоровья» городов.

Подплывая к новой пристани, наш теплоход возвещал о своём прибытии зажигательными ритмами, которые отбивали участники уникального коллектива «Барабаны мира» из Тольятти. Интересно, где прозвучит бодрый клич «Волны здоровья» в следующем году?

Татьяна ГУРЬЯНОВА,  
Нижний Новгород – Казань –  
Саратов – Самара –  
Ульяновск – Чебоксары





# ТЕМА НОМЕРА

## ВОПРОС–ОТВЕТ

### Помогут ВИТАМИНЫ

**?** В последнее время у меня сложилась довольно тяжёлая жизненная ситуация. Расскажите, можно ли при помощи питания помочь своему организму справиться со стрессом?

Анна, Москва

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



– Нередко на просторах Интернета можно встретить рекоменда-

ции по изменению питания в случае стресса. С помощью определённого рациона предлагается восполнить те витамины и микроэлементы, которые в стрессовой ситуации расходуются в удвоенном количестве. Увы, такое меню в случае стресса будет неэффективно! Почему? Прежде всего потому, что с помощью продуктов питания нельзя восполнить большую нехватку тех или иных микронутриентов. А если и можно, то этих самых продуктов нужно съесть огромное количество – а это уже переедание. Например, в случае стресса в больших количествах расходуются витамины группы В, их основной источник – злаки. Представляете, сколько того же, пусть даже полезного цельнозернового хлеба нужно съесть, чтобы восполнить их дефицит. Это, безусловно, будет чревато лишним весом.

Дефицит витаминов и микроэлементов в случае стрессов можно восполнить только с помощью фармацевтических препаратов, в которых дозировка микронутриентов повышена. Какие вам нужны прежде всего? Витамины группы В, витамин D и С, магний. При этом можно принимать как монопрепараты, так и комплексы.

Когда пик стресса будет пройден, вы уже сможете контролировать тревожность, включив в своё меню полезные продукты, содержащие антистрессовые вещества. Очень важно получать достаточное количество витаминов группы В и омега-3 жирных кислот – они помогут предотвратить депрессию; магний – для снятия мышечных зажимов; антиоксиданты, успешно борющиеся с ущербом, который кортизол (гормон, выделяемый при стрессе) наносит клеткам головного мозга.

Очень важно в период стресса контролировать чувство голода. По реакции на стресс люди делятся на две категории: одни в острой ситуации не могут проглотить ни кусочка, зато отъедаются потом, когда немного успокаиваются. Другие, напротив, сметаю всё, что есть в холодильнике. Это связано с тем, что при стрессе выделяется много кортизола, который, в свою очередь, повышает синтез инсулина. Если стресс затягивается, клетки теряют чувствительность к инсулину. Всё это приводит к сильному голоду, перееданию, отложению жира, который ещё больше снижает стрессоустойчивость. Именно поэтому в период сильного стресса нужно любимыми способами контролировать, что вы едите и в каких количествах.

**Экономическая нестабильность, страх потери работы в условиях кризиса – всё это заставляет нас в той или иной степени испытывать стресс.**

Наш эксперт – ведущий научный сотрудник НИО неврологии НИЦ



Первого МГМУ им. И.М. Сеченова, доктор медицинских наук Елена АКАРАЧКОВА.

### Внимание, тревога!

Многие привыкли считать, что испытывать стресс нас заставляют лишь негативные эмоции. Однако это не так. Стресс – это реакция организма на любые внешние или внутренние изменения. Причиной стресса могут стать банальный недосып, голод, изменение атмосферного давления, чрезмерная физическая нагрузка, болезнь и даже слишком сильная радость. При встрече с любым из этих факторов организму нужно отреагировать должным образом, приспособить к ситуации работу всех внутренних органов и систем, заставить их действовать не так, как обычно. При стрессе изменяется работа сердечно-сосудистой системы, поднимается артериальное давление, ускоряется пульс, сосуды суживаются, меняется тонус кишечника. Иногда все эти изменения проходят бесследно, но подчас стресс может стать причиной серьёзного заболевания: бронхиальной астмы, сердечно-сосудистых болезней, сахарного диабета, язвы желудка и кишечника и даже злокачественных опухолей. Поскольку стресс действует на каждую клетку нашего организма, угадать, какой орган окажется более уязвимым, не всегда возможно. Однако не допустить негативных последствий стресса вполне в наших силах.

### Три шага

При встрече с любым стрессорным фактором человек проходит три стадии.

Первая – это реакция тревоги. Организм мобилизует все свои ресурсы,

# Напряжённый

## Как пережить стресс

станет своеобразной тренировкой, которая подготовит человека к встрече со следующей нестандартной ситуацией.

Однако, если организм, не успев восстановиться, сталкивается с новым стрессом, это может привести к проблемам со здоровьем – у человека просто не хватает сил, чтобы противостоять напряжению. Поэтому не стоит забывать о профилактических мерах, которые способны повысить стрессоустойчивость и защитить от целого ряда заболеваний.

### Следите за питанием

Неправильно составленный рацион – это дополнительный стресс для организма. Поэтому следите, чтобы в вашем меню было достаточно витаминов и микроэлементов, исключите или хотя бы ограничьте вредные продукты. В особенности это касается поваренной соли. Избыток соли изменяет работу надпочечников – органов, которые отвечают за производство адреналина и кортизола, так называемых гормонов стресса. Если надпочечники работают неправильно, в кровь поступает избыточное количество таких гормонов. А они, в свою очередь, негативно влияют на все органы и системы.

Ещё один союзник стресса – алкоголь. Дело в том, что каждая рюмка спиртного увеличивает нагрузку на печень. В результате головной мозг не получает нужных питательных веществ, зато в избытке получает токсины. И он уже не способен отдавать нужные команды внутренним органам. Не случайно у всех любителей горячительного реакция на стресс примерно одинакова – они раздражительны, суетливы, не способны принимать адекватные решения. Всё это – результат действия алкоголя.

Не следует налегать и на слишком жирную жареную пищу. Она, как и алкоголь, заставляет печень работать с повышенной нагрузкой.

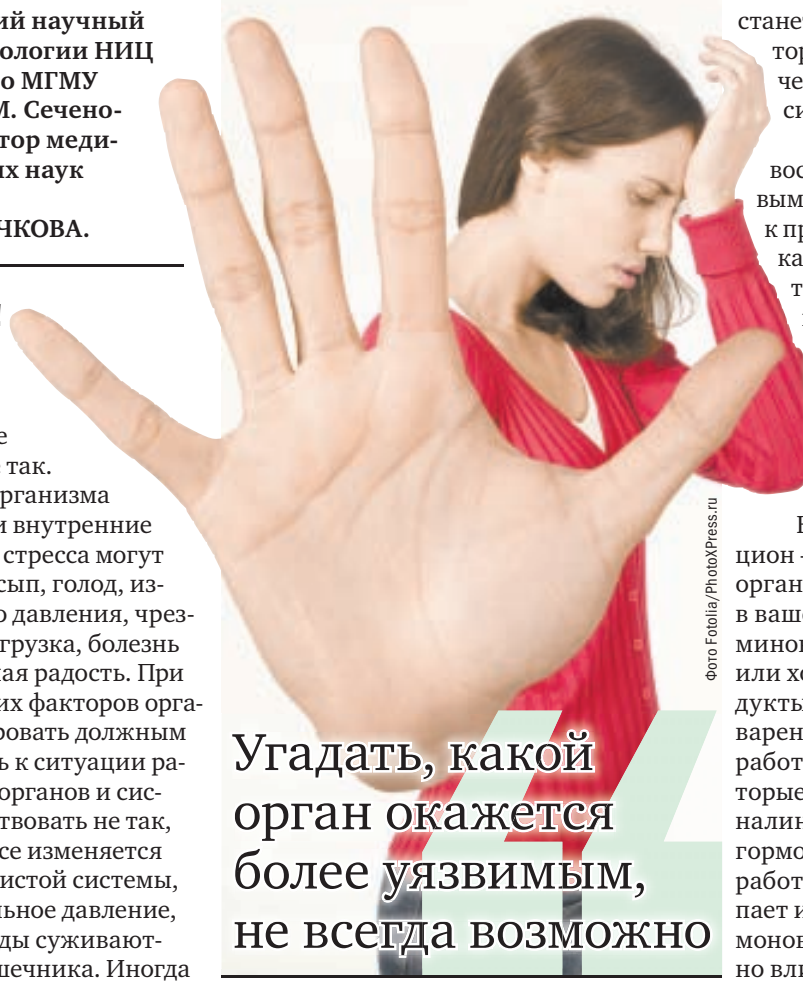


фото Fotolia/PhotoPress.ru

**Угадать, какой орган окажется более уязвимым, не всегда возможно**

чтобы справиться с ситуацией. В этот момент головной мозг принимает решение о том, какие структуры нашего тела должны работать более интенсивно, каким органам, напротив, необходимо снизить активность.

Затем следует стадия резистентности: человек адаптируется к ситуации и организм способен в течение довольно долгого времени работать в «чрезвычайном» режиме. А когда стрессовая ситуация разрешается, неизбежно наступает стадия истощения – время, когда необходимо отдохнуть и восполнить ресурсы. Если все три стадии пройдены правильно, никакого вреда организму стресс не принесёт. Наоборот, он

## ОПРОС

### Как вы справляетесь со стрессом?



Опрос проведён ВЦИОМ. На вопрос можно было давать более одного ответа.



# МОМЕНТ

## без последствий для здоровья

### Спите не менее 6 часов

Сон необходим организму, чтобы восстановить силы. Если отдыха недостаточно, то и реакция на стресс будет неадекватной.

Кроме того, недосып в сочетании со стрессом может стать причиной инфарктов, инсультов, тромбозов. Но учтите, спать слишком долго тоже вредно для здоровья. Связь между возникновением старческой деменции, болезни Альцгеймера и других сосудистых заболеваний и сном более 10 часов в сутки научно доказана.

Большинству людей достаточно спать 6–8 часов, однако потребность во сне зависит от возраста и индивидуальных особенностей. Узнать, сколько времени на восстановление нужно именно вам, совсем несложно. Лягте в постель около 10–11 вечера (кстати, чтобы не нарушать правильные

биоритмы, укладываться нужно не позже 12 ночи) и спите до утра, не включая будильник. Если вы проснулись в хорошем настроении, с ощущением бодрости, значит, спали достаточно. Только не валяйтесь в постели после пробуждения. Возможно, вам удастся снова заснуть, но ничего, кроме ощущения разбитости, такой сон не принесёт.

Контролировать сон помогут и различные гаджеты. Специальные смарт-браслеты способны измерять частоту пульса, определять стадии сна в зависимости от движений вашего тела. Такой браслет, синхронизированный с приложением в мобильном телефоне или компьютере, не только подсчитает количество часов, необходимых вам для отдыха, но и разбудит в нужный момент. Ведь от того, в какую стадию сна, глубокою или поверхностною, вы просыпаетесь, зависит самочувствие. Дело в том, что пробуждение в момент глубокого сна само по себе является стрессом!

### Занимайтесь спортом

Занятия физкультурой – это как бы стресс в миниатюре. Сначала организм мобилизуется, затем приспособляется и, наконец, отдыхает. То есть проходит все те же стадии, что и при стрессе. А потому люди, которые ведут подвижный образ жизни, занимаются спортом, более приспособлены к встрече с необычной ситуацией.

Кроме того, во время тренировки человек начинает глубоко и правильно дышать. А дыхательная гимнастика – одно из лучших успокоительных средств. При глубоком вдохе и медленном выдохе образуется углекислый газ, который обладает противотревожным эффектом.

### Контролируйте эмоции

Негативный информационный поток, конфликты в семье, неприятности на работе – всё это может вызвать эмоциональный стресс. Оградить себя от общественной жизни, запершись

## Кто рискует сильнее

Существуют категории людей, которые особенно уязвимы перед лицом стресса.



### Подростки

Гормональная перестройка организма сама по себе является стрессом. Поэтому дополнительное эмоциональное напряжение действует на организм особенно сильно.



### Женщины

Женщины, страдающие предменструальным синдромом и находящиеся в состоянии климакса. ПМС, как правило, следствие эндокринных нарушений, а климакс связан с изменениями гормонального фона.



### Употребляющие

Люди, употребляющие алкоголь и курящие. Алкоголь нарушает работу головного мозга и затрудняет правильную реакцию на стресс. А никотин, попадая в организм, суживает сосуды, повышает частоту пульса. В результате в состоянии стресса сердечно-сосудистая система курильщиков испытывает чрезмерную нагрузку.



### Пожилые

В силу плохого кровоснабжения головного мозга пожилые люди не могут адекватно воспринимать многие события. Поэтому любое, даже незначительное событие вызывает у них эмоциональный стресс.

## РЕЙТИНГ

### Где жить плохо?

Агентство Bloomberg составило рейтинг стран, жители которых больше всего страдают от депрессии.

1-е место - Нигерия  
2-е место - ЮАР  
3-е место - Сальвадор

23-е место - Болгария  
25-е место - Россия  
29-е место - Китай  
30-е место - Греция

54-е место - США

72-е место - Швейцария  
73-е место - Люксембург  
74-е место - (последнее) - Норвегия



## ТЕХНИКИ РЕЛАКСАЦИИ

Что делать, если проблемы накатываются одна за другой и вы чувствуете, что стресс не отпускает вас?



Наш эксперт – семейный психолог, арт-терапевт, бизнес-тренер **Ольга ЗАВОДИЛИНА.**

### Воздушный шар

Сядьте, постарайтесь расслабиться и прислушайтесь к своему организму.

Попытайтесь понять, где в вашем теле скрывается напряжение. Негативные эмоции, которыми не дают выхода, оставляют ощущение физической скованности.

После того как вы отыскали, где прячется стресс,

## Отпустить проблему

попытайтесь представить его себе. На что он похож? Какого он цвета? Теперь, когда проблема обрела реальные очертания, от неё нужно избавиться.

Вообразите, будто у вас в руках воздушный шар. Надувайте его, как бы выдыхая в него негативные эмоции. Шар становится всё больше и больше, и когда он наполнится, отпустите его в небо. Представьте, что он летит всё дальше и дальше от вас. Можно взять настоящий шарик и, надувая его, представить, как стресс, который вы ощущаете, переходит внутрь игрушки. После этого отпустите шар, отбросьте его от себя вместе с негативными эмоциями.

Теперь снова прислушайтесь к себе. Напряжение

покинуло вас, значит, где-то в теле появилось свободное от этих ощущений пространство. Вам нужно понять, где оно образовалось. Представьте, как это пространство заполняется ощущением лёгкости и спокойствия. Представьте себе, на что похожи эти чувства, вообразите их оттенки. Чем детальнее вы представите себе положительные ощущения, тем дольше они будут оставаться с вами!

### Разговор по душам

Ещё один хороший способ расслабиться – нарисовать или вылепить из пластилина свой стресс. Возьмите в левую руку



ручку или карандаш и постарайтесь изобразить

свои негативные эмоции на бумаге. Рисовать нужно именно левой рукой (если вы правша). Дело в том, что, когда мы делаем набросок рабочей рукой, образы выходят привычными, несколько шаблонными. А ваша задача – не изобразить красивую

картинку, а как бы разобщить себя со стрессом, поэтому рисунок должен быть интуитивным. Теперь, когда картинка лежит рядом с вами, становится понятно, что вы живёте отдельно от своего стресса. Вот он, на бумаге, а не внутри вашего тела. И вы явно больше,

принимают такие формы, что человек просто боится выйти из дома. Бывает, что признаком хронического стресса становится повышение температуры до 37,2–37,5. Особенно часто такое случается, если стрессу предшествовала болезнь.

При появлении этих симптомов не тяните с обращением к врачу. К какому именно – зависит от конкретных жалоб.

При этом, если врач прописывает вам успокоительные препараты, обязательно выполняйте его назначения. Но важно помнить, что такое лечение – это временный костыль, который помогает человеку адаптироваться и научиться правильно реагировать на стресс. За те шесть или двенадцать месяцев, в течение которых, как правило, длится лечение, пациенту нужно пройти физическую и психологическую адаптацию. Иначе после отмены препаратов симптомы хронического стресса снова дадут о себе знать.

Подготовила  
**Александра ТЫРЛОВА**

Инфографика Анны Харитоновой





# АНАТОМИЯ БОЛЕЗНИ

**Гипотиреоз, то есть нехватка в организме гормонов щитовидной железы, – явление весьма распространённое. Почему его нельзя оставлять без внимания и как исправить ситуацию?**

## Про бабочку и черепаху

Врачи ласково называют щитовидку бабочкой жизни. С бабочкой сравнивают, конечно, из-за сходства формы, а про жизнь вспоминают из-за функций железы. Её состояние влияет на все органы без исключения.

В щитовидной железе вырабатываются два гормона: трийодтиронин, который сокращённо обозначают Т3, и тироксин – Т4. Их главная функция – обеспечивать нормальную скорость биохимических реакций, протекающих в организме. Если железа по каким-то причинам производит гормоны в недостаточном количестве, обмен веществ замедляется. При выраженном гипотиреозе он становится словно черепаха – грузным, ленивым, неповоротливым. А это, увы, ведёт к осложнениям.

Например, при гипотиреозе замедляется переработка холестерина, и он активнее откладывается в стенках сосудов. Отсюда ранний атеросклероз, а значит, повышенный риск инфаркта, инсульта, поражения почек, ног, желудка.

Нехватка щитовидных гормонов негативно влияет на созревание, так что у женщин с таким сбоем часто не получается забеременеть. С проблемой щитовидки тесно связано снижение интеллектуального уровня как у взрослых, так и у детей. И это далеко не все проблемы, с которыми сталкиваются люди, щитовидка которых ленится.

## Все мы разные

Особая опасность гипотиреоза в том, что он во многих случаях подолгу остаётся невыявленным. Его

## Важно

Принимать препараты с гормонами щитовидной железы нужно строго натощак, утром, как минимум за полчаса до еды (а лучше подождать с завтраком даже чуть дольше). Запивать их необходимо водой. Дело в том, что препарат может вступать в реакцию с пищей и напитками, они влияют на его усвоение. Так что от соблюдения данных правил сильно зависит эффективность лечения.

# В замедленном режиме

## Чем грозит гипотиреоз



признаки – вялость, сонливость, ухудшение памяти, усиленное выпадение волос, отёки ног, нарушение менструального цикла у женщин, частые простуды. Часть этих проявлений свойственна и другим заболеваниям, а некоторые симптомы мы привыкли списывать на банальную усталость и стрессы.

К тому же насколько гипотиреоз будет портить самочувствие конкретного человека, зависит от особенностей организма. Есть люди, которые плохо переносят даже минимальный дефицит гормонов щитовидной железы. А другие и при сильно выраженном гипотиреозе чувствуют себя удовлетворительно. Поэтому грамотный врач никогда не поставит диагноз только на основе симптомов, он обязательно направит пациента на лабораторные анализы. И в первую очередь на проверку уровня тиреотропного гормона (ТТГ).

## Чем больше, тем... меньше

ТТГ вырабатывается не в самой щитовидке, а в гипофизе. Но с помощью этого гормона организм управляет работой железы-бабочки. Если она вдруг снижает активность, гипофиз начинает усиленно производить ТТГ, посылая ей таким образом сигнал: «Давай-ка потрудись!» Чем более вялая у человека щитовидка, тем больше у него ТТГ в крови.

При этом контролировать ТТГ проще, чем проводить анализы на сами щитовидные гормоны. Их содержание в крови может заметно колебаться в течение дня и зависит от многих

## От уровня гормонов щитовидки зависит работа всех органов и систем

факторов. А ТТГ более стабилен: попав в кровь, его молекула остаётся там ещё около 6–8 недель. Такой анализ даёт возможность оценить работу за последние 1,5–2 месяца. Если ТТГ оказывается выше нормы, говорят о гипотиреозе. Нормативы могут отличаться в зависимости от лаборатории, но чаще всего оптимальные границы для ТТГ – от 0,4 до 4,0 мЕд/л, то есть показатель 4,1 мЕд/л – это гипотиреоз.

## Причин много, выход один

Существует немало причин, которые могут привести к развитию гипотиреоза. Одна из частых – это аутоиммунный тиреоидит: заболевание, при котором иммунитет атакует клетки щитовидной железы, принимая их за чужеродные. Клетки повреждаются, не могут полноценно работать, а значит, и гормонов железа производит меньше.

Другая частая причина гипотиреоза – нехватка в организме йода, который служит строительным материалом для гормонов щитовидки. Могут приводить к снижению активности железы неблагоприятные экологические условия, контакт с токсинами

и другие причины. Далеко не все они сегодня точно выявлены, и бывают случаи, когда врачи не могут понять, что стало виной проблем у конкретного пациента.

К счастью, лечение гипотиреоза от его причин никак не зависит. Главная задача – повлиять на уже сложившуюся ситуацию, то есть устранить дефицит гормонов. Для этого назначается заместительная терапия – препарат левотироксин.

## Запаситесь терпением!

Эндокринологи не считают гипотиреоз сложным состоянием: скорректировать его не так уж сложно. Однако придётся запастись терпением, чтобы подобрать подходящую дозу лекарства. Если она будет мала, риск осложнений снизится не очень ощутимо. Но и превышение дозировки грозит осложнениями. Например, тахикардией или сбоями сердечного ритма: сердечная мышца очень чувствительна к уровню тироксина.

В целом схема подбора терапии выглядит так. По итогам анализов врач назначает пациенту определённую дозу препарата. Через 1,5–2 месяца нужно вновь прийти на консультацию и сдать анализ на ТТГ. Если он в рамках нормы, дозировка подходит и нужно принимать лекарство именно в таком количестве. Если уровень ТТГ выше или ниже нормы, дозу корректируют и через 1,5–2 месяца вновь проводят контрольный анализ. И так – пока она не окажется оптимальной.

После того как это произошло, многие риски сходят на нет. Например, женщины, которые раньше не могли забеременеть, без особых проблем становятся мамами, уходит лишний вес, улучшается работоспособность. Главное – не прекращать приём лекарств. К сожалению, в большинстве случаев гипотиреоза левотироксин придётся принимать всю жизнь, а раз в 2–3 месяца проводить контрольный анализ ТТГ. Активность щитовидной железы со временем может меняться, в том числе и увеличиваться, но заранее предсказать это невозможно. Так что, чтобы чувствовать себя здоровым и уверенным, нужно держать руку на пульсе.

Артём НОВИКОВ

## ПРЕМЬЕРА

**Новая программа поможет обрести здоровье без лекарств.**

В большинстве медицинских передач слова о здоровом образе жизни носят рекомендательный характер. Но, увы, большинство жителей нашей страны профилактикой заниматься не спешат. Новая программа, премьера которой состоится 26 сентября на канале «Россия 1», предлагает реальную помощь и решает уже существующие проблемы.

Ведущие программы – мастер спорта России международного класса по фигурному катанию, чемпионка и красавица

## Правила движения

Анна Семенович и кинезитерапевт, доктор медицинских наук, профессор Сергей Михайлович Бубновский – расскажут, как естественно вернуть здоровое состояние организма с помощью правильного движения. Главный девиз передачи: «Правильное движение – лечит, неправильное – калечит». Посмотрев её, вы сможете узнать, как с помощью движения справиться с недугами, продлить

молодость и полноценную жизнь, сохранить активность.

Многие заболевания сопровождаются болью. Не нужно бояться её – её нужно преодолевать. Победить боль можно, только двигаясь ей навстречу. Доктор Бубновский расскажет и покажет, как без лекарств и обезболивающих можно справиться с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой



системы, иммунитета. На примере конкретной истории конкретного человека зрители смогут увидеть результат прямо в студии.

В программе примут участие звёзды, которые поделятся своим опытом правильного образа жизни. А Анна Семенович и Сергей Бубновский проверят жизнеспособность их теорий на практике. Звезда быстро похудела, сидя на жёсткой диете? А что при этом произошло с мышцами?

Как правильно вставать с постели, поднимать сумки, двигаться в бытовых ситуациях – обо всём этом вы

обязательно узнаете из новой программы. А ещё научитесь с помощью движения избавляться от стресса и психологических травм, пройдёте тесты, которые позволят оценить состояние сердца, мышц, сосудов и организма в целом, и научитесь чувствовать и понимать своё тело. Не пропустите!

**РОССИЯ 1**

На телеканале «Россия – 1» по субботам в 9.30 смотрите программу «Правила движения» с Сергеем Бубновским и Анной Семенович



Хотите разделаться с аллергией раз и навсегда? Попробуйте аллерген-специфическую иммунотерапию (АСИТ).

И ОСЕНЬ для этого – самое подходящее время.

### Пыльцой по поллинозу

Именно осенью, когда заканчивается цветение растений, назначают кожные пробы – исследование, помогающее определить виновные в вашей болезни аллергены. Это первый шаг к терапии.

Суть метода АСИТ в том, что в организм вводят аллерген, к которому выявлена повышенная чувствительность. Например, если кожные пробы показали, что вы слишком бурно реагируете на пыльцу

### Важно

АСИТ проводят в тех случаях, когда невозможно полностью застраховать себя от аллергена. Например, если выявлена повышенная чувствительность к пыльце растений, клещам, домашней пыли, плесневым грибам (а пыль, пыльца и плесень вездесущи), яду насекомых. При пищевой аллергии этот метод не применяют, ведь отказаться от употребления того или иного продукта не так уж сложно.

# Аллергия? На укол!

## Кому необходима иммунотерапия

берёзы и орешника, значит, лечить вас будут именно этой пылью. Начнут введение с микроскопических доз, затем плавно будут их увеличивать, пока организм не привыкнет к достаточно большим дозировкам и перестанет бурно реагировать на аллерген.

Существует несколько способов проведения АСИТ.

● **Классический** – это регулярные инъекции аллергена, например несколько раз в неделю (схема подбирается индивидуально). Для этого вам придётся регулярно навещать в поликлинику. Курс лечения составляет несколько месяцев, а полный цикл – 3–5 лет. Хотя во многих случаях облегчение наступает уже через год.

● **Сокращённый** – он длится около двух недель и проводится в условиях стационара. После выписки из больницы назначается поддерживающая доза (максимальная хорошо переносимая). Считается, что сокращённый курс менее эффективен, чем регулярные инъекции, однако многим людям проще лечь на пару недель в больницу, чем постоянно бегать в поликлинику.



## АСИТ снижает риск осложнений, в том числе астмы

● **Пероральный** – аллерген принимают внутрь в виде капель или подъязычных таблеток. Метод подходит детям (они обычно боятся уколов), а также взрослым, которые плохо переносят инъекции (от капель меньше побочных эффектов). Лечиться можно дома, но под контролем врача.

### Пора остановиться

Многие недоумевают – зачем вообще возиться с какими-то уколами и каплями, если можно спокойно пить антигистаминные препараты? Подобные средства действительно помогают, но они лишь купируют симптомы, а причину болезни не устраняют. Пока вы будете глушить аллергию лекарствами, она притихнет, но потом снова напомнит о себе. И ещё как! Ведь у аллергии есть одна неприятная особенность – она всегда развивается по нарастающей. Например, сегодня вас беспокоит только лёгкий насморк во время уборки, а завтра может возникнуть приступ удушья при малейшем контакте с пылью. Сначала вы чихаете только весной, во время цветения деревьев, а затем можете чихать до осени – пока не отцветут сорные и злаковые травы. И ладно если бы только чихать, без лечения аллергический ринит в 50% случаев переходит в астму...

Чтобы этого не произошло, и придумали аллерген-специфическую иммунотерапию. Главное её предназначение – приучить организм спокойно реагировать на аллерген (если

не подружиться с ним, то хотя бы не устраивать «истеричку» при малейшем контакте с неприятелем). К тому же такое лечение уменьшает риск опасных осложнений.

### Техника безопасности

Тем не менее у АСИТ бывают и побочные эффекты. В основном это местные реакции, да и те после уколов: покраснение, зуд, отёк в месте инъекции. Тяжёлые случаи крайне редки. При пероральном приёме возможны зуд во рту, заложенность носа, чиханье, покраснение глаз. При появлении подобных реакций нужно связаться с аллергологом. Возможно, потребуется скорректировать дозировку.

АСИТ нельзя проводить при обострении аллергии, например в разгар цветения растений-аллергенов, а также во время ОРЗ или гриппа. Что касается абсолютных противопоказаний, то их немного: тяжёлые иммунопатологические состояния, онкологические заболевания, психические расстройства, тяжёлая форма бронхиальной астмы и некоторые другие. Проводить АСИТ можно практически в любом возрасте. Но чем моложе пациент и чем «моложе» его аллергия, тем выше шанс победить болезнь. Эффективность метода оценивают в 60–80%.

Юлия НЕРОВНОВА

## КАК УСТРАНИТЬ НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ ИЗО РТА

По приблизительным оценкам, в развитых странах хроническим галитозом (неприятный запах изо рта) страдает каждый четвёртый житель. В США он встречается у 30–65% людей, в Европе – у 50–60% населения. В России же, согласно опросам социологов, данный показатель колеблется в диапазоне от 65 до 90%.

### Ловушка для бактерий

Научные исследования показали, что причина галитоза может быть связана с заболеваниями внутренних органов, но встречается такое явление только у 10% пациентов. В остальных случаях неприятный запах изо рта является следствием проблемы, вызванной неудовлетворительной гигиеной полости рта. И как следствие этой проблемы – возникающие заболевания полости рта: кариес, зубной камень, пародонтит, пульпит, грибковые инфекции ротовой полости.

Иными словами, первая и основная причина

## Свежее дыхание

галитоза – низкая культура ухода за полостью рта, которая очень актуальна для России. Статистика ВОЗ свидетельствует: 92% населения не умеют правильно ухаживать за зубами. Порядка 50% людей уделяют этой процедуре не более 46 секунд вместо положенных двух минут. Пренебрежение гигиеной ведёт к долговременной задержке в ротовой полости остатков пищи, которые формируют благоприятную среду для размножения патогенных бактерий.

### Как лечится галитоз?

Устранение галитоза невозможно без полноценной санации ротовой полости, ликвидации очагов инфекций и лечения заболеваний пародонта. Нежелание тратить своё время или деньги на посещение стоматолога может привести не только к усилению галитоза, но и к потере зубов,

появлению серьёзных патологий внутренних органов и систем.

Весьма эффективна в борьбе с неприятным запахом профессиональная гигиена полости рта, которую необходимо проходить два раза в год. В ходе процедур удаляется зубной налёт, содержащий в себе патогенную микрофлору, устраняются наддесневые и поддесневые зубные отложения.

Специальные исследования показали, что комплексное лечение стоматологических заболеваний и целенаправленные гигиенические мероприятия уже через месяц приводят к исчезновению запаха изо рта у 89,7% пациентов.

### Адекватная гигиена – лучшая профилактика

Профилактика галитоза заключается прежде всего в тщательной индивидуальной гигиене ротовой полости, которой



### Комментарий специалиста

Игорь ЛЕМБЕРГ, врач-стоматолог, к. м. н., эксперт Colgate Total:

– Зачастую люди не догадываются о том, что страдают проблемой неприятного запаха изо рта. Для точного установления наличия у вас галитоза необходимо обратиться к специалистам, прежде всего к стоматологу. Если причина неприятного запаха изо рта кроется в системных заболеваниях, необходимо обратиться к терапевту с целью проведения диагностических мероприятий и получения направления к другим специалистам. Такие болезни, как заболевания желудка и печени, почечная недостаточность (провоцирует «рыбный» запах), сахарный диабет, нарушение обмена веществ, любые метаболические расстройства, могут стать причиной галитоза. При этом стоит отметить, что существует термин «физиологический галитоз», например «утреннее дыхание». В ночное время уменьшается слюноотделение и, соответственно, естественное очищение полости рта. В таких условиях бактерии полости рта проще размножаться и питаться остатками пищи, выделяя в процессе их расщепления соединения с неприятным сернистым запахом. Поэтому данное явление существует в рамках физиологической нормы.

зачастую пренебрегают, подвергая опасности своё здоровье.

- Чистите зубы два раза в день не менее двух минут.
- Подбирайте качественную зубную пасту: для профилактики заболеваний полости рта зубная паста должна содержать фториды, а для лечения и предотвращения заболеваний дёсен – противовоспалительные вещества. Зубные пасты на основе формулы Триклозан и Сополлимер обладают уникальными свойствами: антибактериальное, противовоспалительное действие в полости рта сохраняется в течение 12 часов, обеспечивая долговременную защиту зубов и дёсен между чистками зубов и даже после приёма пищи.
- Ежедневно пользуйтесь зубной нитью для удаления налёта из межзубных пространств и вдоль линии дёсны.
- Дополнительное использование ополаскивателя после чистки зубов помогает удалить бактерии из труднодоступных мест,

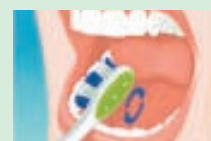
с поверхностей щёк и языка и сохранить свежесть дыхания дольше. Клинические исследования доказали, что с использованием ополаскивателя уход за полостью рта становится в три раза эффективнее (снижается количество бактерий через 12 часов после использования по сравнению с обычной зубной пастой).

● Помимо правильной домашней гигиены не менее двух раз в год необходимо проходить профилактические осмотры у стоматолога. К сожалению, в России эта практика пока ещё не получила широкого распространения. И зачастую пациент обращается к врачу тогда, когда потеря зубов становится неизбежной. Тогда как регулярная профилактика и профессиональная гигиена ротовой полости является залогом того, что зубы останутся целыми, а дыхание – свежим.

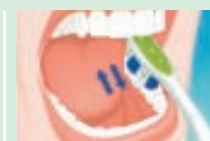
## Как правильно чистить зубы



Расположите зубную щётку под углом 45° к линии дёсен и с помощью выметающих движений почистите зубы от десны к краю зуба.



Таковыми же движениями очистите внутреннюю поверхность каждого зуба.



Почистите жевательную поверхность каждого зуба движениями вперёд-назад.



С помощью кончика зубной щётки почистите внутреннюю поверхность каждого переднего зуба сверху и снизу.



Не забудьте почистить язык!





# РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

## Спасение – ингалятор

### Как победить ложный круп?

При этой болезни создаётся ощущение, будто горло стянуто стальным корсетом, мешающим дышать.

#### Собственный опыт

Моему старшему и на тот момент единственному сыну было полтора года. Я помню, как мы гуляли в парке, он беззаботно бегал среди травы и цветов. Но вечером началось что-то странное и страшное. Внезапно он начал задыхаться. Хватал ртом воздух, и казалось, что не может сделать вдох. Помню, как я в панике вызвала «скорую», не понимая, что происходит.

В больнице поставили диагноз – «ложный круп». Лечили инъекциями антибиотиков и ингаляциями с эвкалиптом. Ребёнку почти сразу стало лучше. Сейчас я знаю: помогли ингаляции, а не антибиотики, которые колоть было бесполезно. Но лежали мы в инфекционном отделении, в общей палате, так что антибиотики нам кололи, вероятно, не по назначению, а чтобы не заболели чем-то похуже. Так сказать, для профилактики.

#### Почему он «ложный»?

Вообще круп – это затруднение дыхания из-за сужения гортани. Истинный круп – результат развития дифтерийной инфекции, опасного для жизни состояния, в результате которого ребёнок может погибнуть. При этом в гортани у малыша образуются сероватые гнойные плёнки, способные перекрыть просвет. Сейчас благодаря прививкам (АКДС, АДС-М) он встречается крайне редко.

В отличие от круп истинного при «ложном» плёнки не образуются. Горло может быть просто красным, как при фарингите (врачи называют это состояние гиперемией), и отёчным. Ложный круп не представляет серьёзной опасности и обычно не приводит к необходимости хирургического вмешательства, однако его надо лечить.

#### Провокаторы

Начало болезни могут спровоцировать вирусы, а также аллергические реакции. У малышей до шести лет ложный круп возникает довольно часто. Дело в том, что у них анатомически дыхательные пути уже, чем у взрослых, а если в организм попадает инфекция, они сужаются ещё больше. В результате возникает ощущение, что ребёнок задыхается. Отёк гортани – лишь один из признаков

заболевания. Нередко на этом фоне развивается «лающий кашель», голос становится осипшим или пропадает вовсе, поднимается температура.

Прислушайтесь к дыханию малыша. Для ложного крупа характерно, когда вдох становится «шумным» (сначала во время плача или беспокойства, то есть когда ребёнок глубже и быстрее дышит, затем эти симптомы сохраняются и в спокойном состоянии).

В отличие от бронхоспазма, когда затруднён выдох, при крупе малышу трудно именно вдохнуть. Вдох получается с усилием, а выдох остаётся нормальным. Во время вдоха можно заметить, как втягивается внутрь яремная ямка (углубление в нижней части шеи между ключицами).

## Болезнь могут спровоцировать вирусы и аллергия

#### Не паниковать!

Видя крайнее волнение матери, и без того напуганный ребёнок начинает нервничать ещё больше, возникает дополнительный спазм, и ему становится дышать ещё труднее. Поэтому успокойтесь и постарайтесь успокоить малыша. Ни в коем случае не засовывайте ему в рот ложки и другие предметы, якобы для того, чтобы ребёнок не задохнулся. Такие действия лишь дополнительно травмируют гортань и могут привести к самым неприятным последствиям.

Дайте ему подышать горячим паром. Проще всего включить в ванной горячую воду и посадить рядом ребёнка. Иногда нескольких минут достаточно, чтобы полностью купировать приступ. К сожалению, я не знала тогда об этом простом и эффективном

методе, позволяющем гортани расширяться. Но если пар не помогает, а дыхание становится всё более шумным и затруднённым, набирайте «03». Ожидая приезда врача, ингаляции пара следует продолжать.

Есть дети, у которых ложный круп возникает часто, и тогда полезно иметь в домашней аптечке препараты будесонида и прибор для ингаляции – компрессорный небулайзер.

В тяжёлых случаях врач вводит гормон (преднизолон или дексаметазон) внутримышечно. Не тревожьтесь по поводу побочных эффектов, потому что короткие курсы гормонов безопасны, а в таких ситуациях они спасают жизнь.

#### Укрепляйте организм

Есть возбудители, которые чаще других вызывают круп: вирус парагриппа, гриппа и респираторно-синцитиальный вирус. Если ребёнок заразился именно этой инфекцией, риск развития крупа высок. К сожалению, средств, которые от него защищают, нет.

Правда, существуют различные иммуномодуляторы, позволяющие повысить эффективность иммунного ответа организма на разного рода возбудители. Однако применять их следует с большой осторожностью и только по рекомендации врача. Поэтому, чтобы ребёнок меньше болел, важно соблюдать универсальные советы: больше гулять на свежем воздухе, вести подвижный образ жизни, качественно и разнообразно питаться, не переутомляться, больше спать и меньше нервничать.

Многие дети переносят простуды без этого осложнения, но у некоторых слизистая оболочка более склонна к отёку, и если один эпизод затруднения дыхания при ОРВИ уже был, высока вероятность, что такие состояния будут повторяться. Родителям нужно быть к ним готовыми.

Василиса АНДРЕЕВА

## МАМЕ НА ЗАМЕТКУ

### Опять простудился

Если простуды преследуют ребёнка постоянно, никакими лекарствами эту проблему не решить. Нужно менять образ жизни. Посмотрите критическим взглядом вокруг, правильно ли вы живёте?



Наш эксперт – педиатр, кандидат медицинских наук **Евгений КОМАРОВСКИЙ**.

#### Кстати

Шесть продуктов, полезных при насморке:

1. вода с лимоном и мёдом;
2. травяной чай из ромашки, липы, мяты с мёдом;
3. настои из ягод шиповника, брусники, клюквы с добавлением мёда;
4. свежесжатые соки (яблочные, цитрусовые, овощные) или фруктовые нектары (вода плюс свежесжатый сок в соотношении 1:2 или 1:3);
5. каши (овсяная, гречневая, рисовая) на нежирном молоке;
6. нежирный куриный бульон.

Не кутайте! Потливость вызывает болезни чаще, чем переохлаждение. На ребёнке не должно быть больше предметов одежды, чем на родителях.

#### ОДЕЖДА



В детской комнате не должно быть накопителей пыли (множества мягких игрушек, ковров...). Почаще проветривайте её и проводите влажную уборку. Идеальная ночная температура в комнате – 18 °С, влажность – 50–70%.

#### ЖИЛЬЁ



Никогда не заставляйте ребёнка есть. Пресеките перекусы, не злоупотребляйте заморскими продуктами. На десерт давайте фрукты, сухофрукты, а не шоколадки. В качестве питья предлагайте минеральную воду, компоты, морсы, фруктовый чай комнатной температуры.

#### ПИТАНИЕ



Ребёнок должен отдохнуть от контактов с людьми, от городского воздуха, хлорированной воды и бытовой химии. Отдых «на морях» не имеет к оздоровлению никакого отношения, поскольку большинство вредных факторов сохраняется плюс общественное питание и худшие жилищные условия. Идеальный отдых для часто болеющих детей – деревня или дача, надувной бассейн с водой, горка песка, сам в трусах и босиком. Ребёнок, который скачет из воды в песок, выпрашивает еду и дышит свежим воздухом, за 3–4 недели восстанавливает иммунитет.

#### ЛЕТОМ



Идеальны занятия на свежем воздухе. Часто болеющим детям не рекомендуется плавание в бассейне.

#### СПОРТ



Ежедневные, активные, желательны перед ночным сном.

#### ПРОГУЛКИ



Алёна ЛУТОВАЯ

#### Важно

Если ребёнок уже заболел:

- ограничьте контакты с людьми;
- чаще проветривайте и увлажняйте помещение – сухой воздух сам по себе раздражает слизистые;
- давайте ребёнку больше пить;
- удаляйте слизь из носа – маленькие дети не могут самостоятельно сморкаться, из-за чего

слизь в носу накапливается и затрудняет дыхание. Пользоваться взрослыми системами для промывания носа можно не раньше, чем с 3 лет;

- промывайте нос растворами морской воды или солёными растворами. Капли от насморка может назначать только врач.



**Ваш ребёнок успешно усваивает информацию в школе? Быстро справляется с домашними заданиями? Нет? Может, дело в его неважной памяти?**

**6-9 лет**

Этот возраст – первое серьёзное испытание для памяти, и сейчас с малышом нужно много заниматься. Постарайтесь проводить вместе больше времени – гуляйте, общайтесь, всей семьёй делайте домашние задания. Избегайте делать замечания вроде: «Почему ты ничего не помнишь? Тебе же в школе объясняли!» Лучше повторите материал ещё раз – дома он усвоится лучше.

**Упражнения в этом возрасте.** Разучивайте с ребёнком скороговорки. Начинайте с простых: «У ежа – ежата, у ужа – ужата», постепенно переходя к более сложным: «Хитрую сороку поймать морока, а на сорок сорок – сорок морок». Они не только тренируют память, но и отлично развивают образное мышление, дикцию.

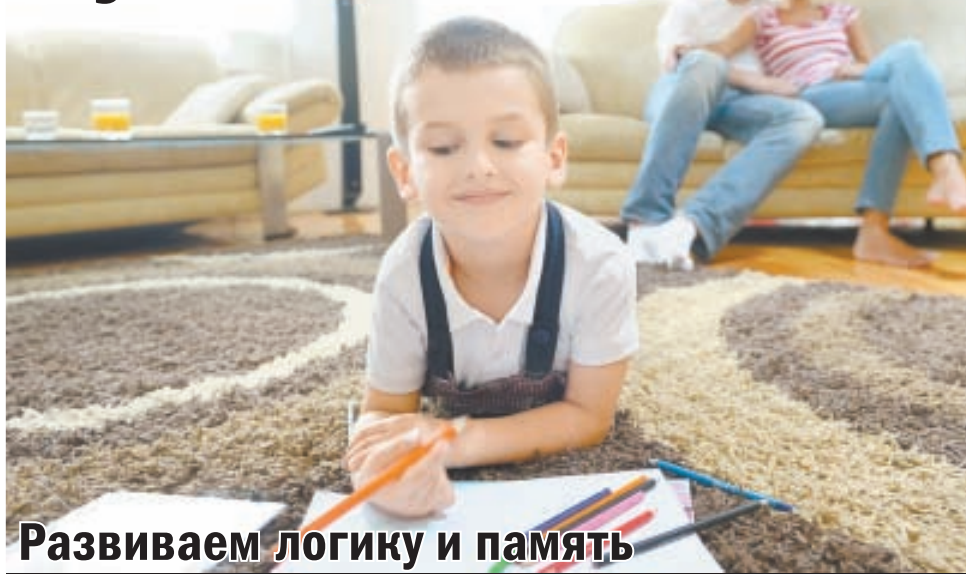
#### «Цифровая путаница»

В произвольном порядке напишите на бумаге несколько цифр – например, 1, 5, 7, 2, 4, 8. Попросите ребёнка их запомнить, а затем закройте числовой ряд рукой. Задача школьника – не просто назвать их в том порядке, в котором они были написаны, но и ответить на ваши вопросы. Например: какая цифра находилась справа

#### Интересно

- Эти действия кажутся нелогичными, но на самом деле они активизируют максимальное количество зон коры головного мозга и помогают развивать память.
- Просите ребёнка размешивать чай не той рукой, какой он делает это обычно, чаще переключайте предметы из одной руки в другую.
  - Во время прогулок обращайтесь его внимание на звуки – пусть прислушается к шуму машин, звуку шагов, попробует воспроизвести обрывки разговоров.
  - Время от времени просите его что-то сделать с закрытыми глазами.
  - Хотя бы раз в день на 10-15 минут включайте классическую музыку.
  - Иногда играйте, читая слова наоборот.
  - Попробуйте «рисовать» кончиком носа геометрические фигуры.

## Ну и голова!



### Развиваем логику и память

от двойки? Какая – слева от восьмёрки? Сколько получится, если сложить первые две цифры?

#### «Удачное определение»

Напишите несколько слов, которые часто используются в обиходе (каша, щётка, бусы, портфель...), и попросите ребёнка придумать для каждого предмета определение (каша вкусная, щётка жёсткая...). Затем запишите одни определения и проверьте, сможет ли малыш не подсматривая написать рядом с ними исходное слово.

#### «Фото на память»

Попросите ребёнка заглянуть, например, в шкаф и мысленно сфотографировать предметы, которые находятся на одной из полок. А затем закрыть глаза и перечислить всё, что удалось запомнить.

#### «Бездонный мешок»

Чем больше игроков будет в этой игре, тем лучше. Взрослый начинает: «Я положил в мешок яблоки». Один из игроков повторяет сказанное и добавляет что-то своё: «Я положил в мешок яблоки и груши». Следующий игрок тоже повторяет фразу и вновь добавляет что-то от себя, и так далее, пока кто-то при перечислении содержимого мешка не допустит ошибки.

#### «Весёлые передевалки»

В эту игру также лучше играть вдвоём – впятером. Выберите ведущего и попросите игроков запомнить его облик. Затем ведущий выходит за дверь и, например, расстёгивает верхнюю пуговицу на рубашке или

надевает пояс. Задача игроков – угадать, что именно изменилось в его облике.

**9-12 лет**

В этом возрасте активно развивается логическая память, а механическая угасает. Ребёнок более осмысленно подходит к изучению материала, но ему сложнее запомнить вещи, которые нужно... просто запомнить.

**Упражнения в этом возрасте.** Попробуйте вместе выучить небольшое стихотворение. Для этого придумайте для каждой строчки ассоциативный ряд или сопоставьте её с известным вам обоим событием. Такой способ запоминания стихов продуктивнее обычного зазубривания.

Постоянно предлагайте подростку запоминать и воспроизводить длинные списки из слов, букв, цифр. Для этого научите его искать среди них ключевые и «привязывать» к ним все остальные. Например, в ряду «пальто, шуба, шорты, платье, одежда» ключевым будет «одежда». Сначала верхняя – пальто, шуба. Потом остальное – шорты, платье. Главная задача – показать ребёнку, что упорядочить, систематизировать (а значит, и запомнить) можно любую информацию.

#### «Интересный рассказ»

Назовите несколько слов, например: «крокодил», «лента», «поляна», «молоко», «рубашка» – и предложите подростку объединить их в рассказ. Чем больше слов, тем сложнее задание.

#### Кстати

Еда для хорошей памяти:



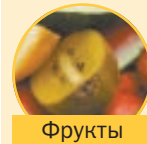
Орехи



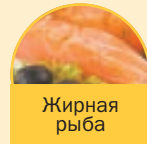
Бобовые



Овощи



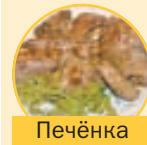
Фрукты



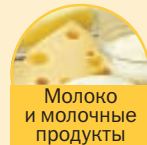
Жирная рыба



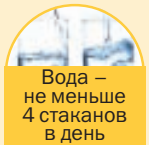
Растительное масло



Печёнка



Молоко и молочные продукты



Вода – не меньше 4 стаканов в день

#### «Сложнее не придумаешь»

Напишите на бумаге несколько сложных слов – например, «пульверизатор», «фотогеничность», «демобилизация»... Попросите ребёнка прочитать их, произнести вслух и, наконец, написать – желательно без ошибок.

#### «Игра в ассоциации»

Называйте слова и попросите подростка ответить на каждое ваше слово своим, первым пришедшим ему в голову. Затем предложите вспомнить слова, которые вы называли.

Марина ДАВЫДОВА

#### ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Татьяна Полякова:

– Маленькие дети впитывают огромный объём информации. Если ребёнок растёт в хорошей семье, то у него достаточно памяти, специально тренировать я не вижу смысла. Хотя, если ребёнку нравится этим заниматься, то почему бы и нет?

## «ПРОСТУДА» НА ГУБАХ – НЕ СТОИТ НЕДООЦЕНИВАТЬ

МНОГОЧИСЛЕННЫМИ ИССЛЕДОВАНИЯМИ ДОКАЗАНО, ЧТО КАЖДЫЙ ВТОРОЙ ЖИТЕЛЬ ПЛАНЕТЫ В ТЕЧЕНИЕ ЖИЗНИ СТАЛКИВАЕТСЯ С ПРОЯВЛЕНИЯМИ ГЕРПЕТИЧЕСКОЙ ИНФЕКЦИИ. МНОГИЕ ИЗ НАС ОТНОСЯТСЯ К ЭТОМУ ВИРУСУ ЛЕГКОМЫСЛЕННО, СЧИТАЯ ЕГО НЕ БОЛЕЕ ЧЕМ «ПРОСТУДОЙ» НА ГУБАХ, КОТОРАЯ ПЯВЛЯЕТСЯ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОЙ БОЛЕЗНИ ИЛИ СТРЕССА И НЕ ТРЕБУЕТ ОСОБОГО ВНИМАНИЯ И ЛЕЧЕНИЯ.

#### КАКОВО ЖЕ ИСТИННОЕ «ЛИЦО» ДАННОЙ БОЛЕЗНИ?

Вирус герпеса обладает высоким уровнем заразности, а его распространенность среди населения составляет до 95%, заболеваемость занимает 2-е место среди вирусных поражений человека, уступая лишь гриппу. Высыпания на губах вызваны вирусом простого герпеса первого типа. Передаваясь контактным путем и однажды попав в организм, он встраивается в геном нервных клеток и остается там на всю жизнь, вызывая рецидивы, а также развивая устойчивость к применяемым

препаратам. Герпес может проявиться везде, где есть нервная ткань, практически в любом органе, на слизистой оболочке рта и гортани, роговице и конъюнктиве глаза, лимфатических узлах, половых органах, кишечнике, печени, почках, легких. Тяжелые формы герпеса протекают с сильной лихорадкой, выраженной интоксикацией и требуют госпитализации человека. При отсутствии лечения количество вируса в организме увеличивается, приводя к более частым рецидивам.

Одним из важнейших аспектов лечения рецидивов герпетической инфекции является применение местных препаратов в виде гелей и мазей. Хорошо зарекомендовал себя в клинической практике новый препарат «ГЕРПЕНОКС», обладающий комплексным действием в лечении вирусной инфекции, – гель стимулирует местную иммунную защиту слизистой оболочки, кожи и губ, обладает антисептическим действием, ускоряет заживление поражений и снимает все неприятные ощущения (зуд, жжение и боль). Благодаря своим компонентам, препарат эффективен на всех этапах лечения инфекции (с любого дня), в том числе и в комплексной терапии, а также при лечении травм слизистой оболочки, стоматитов и дискомфорта при ношении протезов. Необходимо наносить гель с помощью ватной палочки или чистого пальца 3-5 раз в день в течение недели. Но в случае, если у вас поднялась температура, ухудшилось самочувствие и появились другие симптомы вирусной инфекции, необходимо проконсультироваться с врачом.

Врач-стоматолог Екатерина Саран

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.





# ИСКУССТВО ПРОФИЛАКТИКИ

Как не расклеиться в сезон простуд? Конечно же, закаляться, заниматься спортом, больше гулять... А ещё – есть. Пищу, которая укрепит ваш иммунитет.

## Ем и не чихаю

### Какие продукты улучшат иммунитет

#### Чеснок

Не случайно его называют природным антибиотиком: он способен подавить размножение вирусов и вредных бактерий. Вот почему медики рекомендуют ежедневно съедать по крайней мере одну дольку свежего чеснока. Например, мелко её порубить и добавить в суп или салат. Можно также делать чесночные ингаляции – расставить по всему дому блюда с нарезанным чесноком, а ребёнку, посещающему детский сад и не вылезавшему из болезней, повесить на грудь чесночный медальон (его легко смастерить из пластикового контейнера от киндер-сюрприза, сделав в нём несколько отверстий). Малыш будет реже болеть.



#### Морская рыба

Например, форель, лосось или тунец. В ней много жирных кислот омега-3 и цинка, которые укрепляют иммунную систему. Цинк согласно некоторым исследованиям способен подавить размножение простудных риновирусов, а если вы всё же заболели – ускорить процесс выздоровления. Кстати, этот элемент водится не только в рыбе, но и в кальмарах, морской капусте. Их тоже включите в свой рацион.



#### Шиповник

Ещё один доступный способ укрепить здоровье – пить настой шиповника. Готовится он очень просто: положите плоды в термос, залейте кипятком и оставьте на ночь. Утром напиток готов. В шиповнике огромное количество витамина С, поэтому такой настой станет палочкой-выручалочкой как в качестве профилактики, так и во время лечения ОРЗ и гриппа. Незаменим он и после болезни – помогает победить слабость и апатию.



#### Орехи

Они снабдят вас аминокислотами, жирными кислотами, а также витаминами группы В. Особенно полезен нежареный миндаль. В нём помимо уже названных полезных содержатся витамин Е, селен и магний. Эта «могучая кучка» поможет вам противостоять респираторным заболеваниям.



#### Цветные овощи

В частности, морковь, перец, тыква, помидоры, свёкла. Они тоже стимулируют иммунитет и благотворно влияют на кишечную микрофлору (а состояние иммунной системы во многом зависит от состояния кишечника). Благодаря большому количеству пищевых волокон они выводят из организма шлаки и токсины, улучшая наше самочувствие.



#### Мясо

Многие считают, что иммунитету больше всего по вкусу фрукты и овощи. Без них действительно не обойтись. Но мясо тоже в числе лидеров. Во-первых, организму для нормального функционирования необходим белок. Во-вторых, железо – этот микроэлемент важен не только для предупреждения анемии, он ещё помогает бороться с инфекционными заболеваниями. И если вы получаете мало железа (например, сидите на жёсткой диете или придерживаетесь вегетарианства), то становитесь лёгкой добычей для вирусов и бактерий. Железа в мясе много (вопреки распространённому мнению гораздо больше, чем в яблоках или гранатах). Достаточно съедать всего 100 г говядины или свинины в сутки – и ваш иммунитет станет «железным».



#### Помело

Этот цитрус-гигант обладает бактерицидными и противовирусными свойствами благодаря большому количеству витамина С, бета-каротина и эфирных масел. И если вы слегка подустали от привычных цитрусовых – лимонов, апельсинов и мандаринов (их, впрочем, нельзя списывать со счетов, они тоже помогают отбить атаки инфекций), – переходите на помело.



#### Брокколи

Эта капуста обладает мощным иммуностимулирующим эффектом. В ней много цинка, селена, витаминов А, С и D, которые помогают бороться не только с простудой, но и с напастями посерьёзнее. В частности, брокколи рекомендуют употреблять для профилактики онкологических заболеваний. Похожими свойствами обладают также брюссельская и цветная капуста.



#### Ягоды

Клюква и брусника укрепляют иммунитет, тонизируют, снимают жар, если вы всё-таки расхворались. Красная и чёрная смородина стимулируют защитные силы организма. Ежевика укрепляет иммунную и нервную системы. Малина обладает противовоспалительными свойствами. Понятно, что свежие ягоды осенью уже не найдёшь, зато есть замороженные. Их можно есть «живьём» и делать из них морсы. Вместо сахара лучше добавлять мёд (если нет аллергии) – это дополнительная подпитка для иммунитета.



Юлия НЕРОВНОВА

### ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Татьяна Полякова:

– Чем больше мы едим витаминов, тем организм крепче. По крайней мере, в этом была уверена моя бабушка, она меня активно кормила фруктами. А китайцы, например, говорят, что осенью надо есть всё тёплое, всё, что согревает, а зимой – острое, оно согреет ещё больше.

Издательский дом «Аргументы и факты» представляет

ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

«АиФ. Здоровье»

Индекс  
подписки  
32128

Простые **ОТВЕТЫ**  
НА СЛОЖНЫЕ **ВОПРОСЫ\***

В каждом номере:

- КАК сохранить здоровье и бодрость
- КАКИМ народным рецептам можно доверять
- КАК поддерживать себя в форме
- К КОМУ обратиться за помощью
- КАК решить психологические вопросы на работе и дома
- ЧТО нужно для правильного развития ребёнка

\*Теперь ещё больше ответов специалистов на ваши вопросы в каждом выпуске!



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



# ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

**Артроз – это самое распространённое заболевание суставов, им, по статистике, страдают 10–12% россиян. Можно ли принять меры профилактики, чтобы никогда с ним не столкнуться?**

ОДНОЗНАЧНОГО ответа на этот вопрос не существует. Есть факторы риска, на которые мы повлиять не можем, но есть и те, что в нашей власти.

## Генетика

Если у матери артроз поразил пальцы рук, скорее всего, в будущем такие же бугры «украсят» кисти дочери. Данная разновидность болезни необязательно, но с огромной вероятностью передаётся по женской линии.

Если артроз поражает другие суставы, столь чёткой закономерности не прослеживается. Однако определённый вклад генов, по мнению учёных, есть и здесь. Передаётся не сам недуг, а особенности строения костной и хрящевой ткани, которые могут привести к раннему износу суставов.

## Ваши действия

Гены не изменишь, но это не повод паниковать. Если у родителей был артроз, вовсе не факт, что он будет и у вас. Но повнимательнее относиться к своему самочувствию не помешает. Если вы чувствуете дискомфорт в том или ином суставе после рабочего дня или скованность по утрам, сразу же обращайтесь к врачу: это первые признаки начинающейся болезни.

Женщинам, у чьих мам были узелки на пальцах, нужно поберечь руки. Не следует поднимать тяжести, увлекаться рукоделием, выбирать профессию с большой нагрузкой на кисть.

## Возраст

Люди крайне редко болеют артрозом до 30–40 лет (если это и случается, то в основном из-за травмы). Обычно он дебютирует после 50, постепенно нарастая к 60–80 годам. Это неудивительно. Артроз начинается с изменений в обмене веществ суставного хряща: с возрастом его клетки обновляются всё медленнее, а разрушаются всё быстрее. К тому же с годами организм хуже удерживает воду. На коже из-за этого образуются морщины, а хрящ уменьшается в объёме, теряет эластичность, высыхает. В итоге он не может, как раньше, амортизировать нагрузку, приходящуюся на сустав, а это запускает дальнейший процесс разрушения.

## Ваши действия

Основную роль играет не паспортный возраст, а состояние организма. У многих и в 70 лет изменения в суставах невелики, у других к 50 годам диагностируют артроз 2–3-й степени. Поэтому главное – не какой юбилей вы отметили, а какой образ жизни вели. Впрочем, даже если в юности вы не были поборником оздоровления, начать никогда не поздно.

В некоторых странах людям старше 50 лет рекомендуют профилактический приём препаратов, содержащих хондроитин сульфат и глюкозамин. Они улучшают обмен веществ в хрящевой ткани, препятствуя её разрушению. У нас такой подход не принят, и данные средства назначают, только когда артроз уже диагностирован. Однако чем раньше будет начато лечение, тем лучше прогноз.

# Выстраиваем защиту

## Можно ли предотвратить артроз?



### Лишний вес

Это серьёзный фактор риска артроза коленных и тазобедренных суставов, а также сустава большого пальца ноги и суставов позвоночника. Наличие избыточных килограммов существенно увеличивает нагрузку на них даже в покое, не то что во время движения. А скопление жировой ткани вокруг суставов затрудняет доставку к ним питательных веществ.

### Ваши действия

В идеале не набирать лишний вес, а если он уже есть – похудеть. Важно делать это без резких ограничений и голодных диет. В ином случае хрящевая ткань сустава не будет получать необходимых питательных веществ, а значит, её разрушение может ускориться.

Даже во время похудения в меню обязательно должны быть яйца, мясо и рыба, бобовые, чеснок. Это поставщики серы, которая необходима, чтобы хрящ был прочным и эластичным, а связки и сухожилия крепкими. Полезно фруктовое желе и студень (только не слишком жирный!). Они являются источником желатина, из которого в организме образуется коллаген, нужный для того, чтобы суставной хрящ был эластичным. Кстати, в холодце, как и вообще в тушённом с костями мясе, немало гиалуроновой кислоты, которая необходима для выработки синовиальной (внутрисуставной) жидкости, облегчающей скольжение костей сустава

относительно друг друга.

Не случайно препараты с серой и гиалуроновой кислотой врачи дополнительно включают в схему лечения больных артрозом. На этом этапе компонентов, полученных из пищи, уже не хватает, чтобы остановить разрушение хряща, так что требуются лекарства. А вот в качестве профилактики диеты со сниженной калорийностью и сбалансированным составом прекрасно подходит.



### Неадекватная нагрузка

Чем больше работает сустав, тем быстрее он изнашивается. Очевидно? На самом деле не совсем, и надо сделать поправку – чем больше он работает с неадекватной для него нагрузкой. Она может быть слишком высокой: человек постоянно таскает тяжести, бегаёт кроссы, весь день проводит на ногах или держит в руках отбойный молоток. А может быть слишком низкой, например, когда мы часами не встаём из офисного кресла. В первом случае внутрисуставной хрящ подвергается слишком сильному давлению, часть его молекул разрушается, а восстановительные процессы идут слишком медленно, чтобы это компенсировать. Во втором – из-за малоподвижного образа жизни ухудшается кровоток вокруг сустава, и хрящ недополучает веществ, необходимых для своевременного восстановления его клеток.

### Ваши действия

С малоподвижным образом жизни всё понятно – нужно бороться: записаться в фитнес-клуб, бассейн, просто больше гулять, выполнять несложную гимнастику, а во время работы находить минуту-другую на короткую разминку.

С тяжёлой нагрузкой несколько сложнее. Обычно уйти с подобной работы на другую возможным не представляется. Тогда нужно по крайней мере позаботиться об относительном комфорте суставов, на которые приходится основная нагрузка. Не забывайте соблюдать технику безопасности и оставлять время на отдых. И запомните: то, что вы работаете физически, не значит, что вам не нужна физкультура. Тренировки на досуге позволяют разгрузить проблемные суставы и, наоборот, загрузить те участки тела, которые в обычной жизни работают мало. О том, какой вид спорта лучше предпочесть, нужно посоветоваться с врачом. Оптимальными для большинства считаются аэробные нагрузки: плавание, лыжи, скандинавская ходьба.

Ксения КНЯЗЕВА

**АРТРА МСМ ФОРТЕ**



Хондроитин 400 мг  
Глюкозамин 500 мг  
Метилсульфонилметан 300 мг  
Гиалуроновая кислота 10 мг

**ПЕРВЫЙ ШАГ**  
К СВОБОДЕ ДВИЖЕНИЯ

**АРТРА**



Хондроитин 500 мг  
Глюкозамин 500 мг

**ПОДДЕРЖКА СУСТАВОВ**  
ЛЕГКОСТЬ ДВИЖЕНИЯ

**АРТРА МСМ ФОРТЕ**  
1 таблетка x 2 раза в день

**АРТРА**

1 таблетка x 1 раз в день

1 МЕСЯЦ



2 МЕСЯЦ



3 МЕСЯЦ



4 МЕСЯЦ



5 МЕСЯЦ



**РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ КУРСА - 5 Месяцев**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Реклама

Представительство компании «Юнифарм, Инк.» (США): 115162, Москва, ул. Шаболовка, д. 31, стр. 5, тел./факс +7 495 995 77 67, Регул. ЛП-001437 от 17.10.2012, П N014829/01 от 20.12.2007





# ПОМОГИ СЕБЕ САМ

**Боль в горле – не пустяк. С таким симптомом, особенно если он сильно выражен и сопровождается повышенной температурой и воспалёнными лимфоузлами, нужно срочно обращаться к врачу. Своевременное и правильное лечение уберёжет вас от опасных последствий.**

ВИЗИТ к врачу необходим прежде всего для того, чтобы определить, что именно послужило причиной боли в горле. Далеко не всегда это банальное ОРЗ, вызванное переохлаждением. Чаше всего при этом симптоме присутствует либо вирусная, либо бактериальная инфекция.

Есть множество причин, по которым горло может першить и болеть. Среди них есть как вполне невинные обстоятельства, так и очень опасные заболевания.

## Причина: механическое или термическое повреждение глотки

Это может произойти, если есть сухари или другую жёсткую, царапающую пищу, способную нанести микротравмы нежной слизистой в гортани, или если употреблять чрезмерно холодную или слишком горячую еду и напитки. При таком повреждении помимо небольшой боли, покалывания, сухости и першения в горле никаких других симптомов нет.

**Что делать?** Ничего. Ну разве что есть пищу преимущественно в протёртом виде. Через 2–3 дня всё пройдёт само собой.

## Причина: чрезмерно сухой и пыльный воздух в помещении

В этом случае могут беспокоить сухость, покраснение и першение в горле. Эта причина не так уж и безопасна. Ведь сухая слизистая крайне восприимчива к различным болезнетворным микробам.

**Что делать?** Больше пить. Обязательство увлажнителем воздуха или регулярно опрыскивать воздух из пульверизатора и поставить под батареи тазики с водой. Регулярно

# Если в горле запершило...

## Как правильно лечиться

проводить влажную уборку. Проветривать помещение. Спать с открытой форточкой.

### Причина: ОРВИ

В этом случае помимо боли в горле бывают кашель, насморк, повышенная температура, ощущение слабости.

**Что делать?** Больше пить тёплого витаминного питья (чай с малиной, мёдом и лимоном, ягодные морсы, настой шиповника). Необходим также постельный режим хотя бы первые три дня болезни. Облегчит состояние полоскание отварами трав (шалфея, ромашки, подорожника, мать-и-мачехи, календулы) и ингаляции эфирными маслами (эвкалипта, чайного дерева и лаванды – прекрасных антисептиков). Но при этом важно точно знать, что на эти растения у вас нет аллергии.

Аллергикам в качестве полоскания можно использовать соль, соду и яблочный уксус: на стакан тёплой воды 1 чайная ложка вещества. Полоскать горло желательно через каждые 1–2 часа. Также можно делать ингаляции – из тех же ингредиентов, что и полоскание. Поначалу по 5–8 процедур в день, дальше – меньше. Особенно важно начать такое лечение с первых минут заболевания – тогда эти меры наиболее эффективны.

Лучше чередовать щелочное и травяное полоскание. Первое создаёт в полости рта щелочную среду и препятствует дальнейшему размножению болезнетворных микроорганизмов. А полоскание травами снимает воспаление и уменьшает боль.

### Причина: фарингит

При этом в горле покалывает так, будто вы проглотили ежа, а также першит и пересыхает. Возможно также общее недомогание и температура, слабый кашель. Фарингит поражает только полость глотки, при надлежащем лечении длится недолго и осложнений не вызывает.



**Что делать?** Фарингит хорошо поддаётся лечению народными средствами. Для снятия боли в горле показано согревающее питьё. Например, такое: 1 столовую ложку травы шалфея залить стаканом молока, прокипятить в течение 10 минут, затем процедить и снова вскипятить. Выпить в тёплом виде на ночь.

Также эффективны масла, например облепихи. Ложку масла надо взять в рот и рассасывать в течение 5 минут.

### Причина: острый тонзиллит (ангина)

Боль в горле в этом случае очень сильная и усиливается при глотании, миндалины краснеют и покрываются белым налётом, могут воспалиться лимфатические узлы на шее, подняться высокая температура и наблюдаться все симптомы интоксикации (слабость, головная боль, тошнота). Ангина – очень опасное бактериальное заболевание,

вызываемое, как правило, стафилококками и стрептококками. Осложнения этой болезни могут затрагивать множество органов и систем организма: сердце, почки, суставы. Поэтому обращение к врачу в этом случае обязательно!

**Что делать?** Вылечить ангину народными средствами вряд ли получится. Хотя попробовать можно, если с первых же часов заболевания через каждый час начать полоскать глотку настоем шиповника, соком клюквы с мёдом, фурацилином, 3%-ной перекисью водорода (1 чайная ложка на стакан тёплой кипячёной воды) или соком свёклы с уксусом (на 200 мл сока 1 столовая ложка уксуса). Но если на другой день состояние не улучшилось, то, вероятно, необходимы антибиотики.

### Причина: мононуклеоз

Заболевание вызывается герпес-вирусом Эпштейн-Барра или (реже) цитомегаловирусом. Едва ли не каждый взрослый инфицирован вирусом герпеса, но у большинства людей он находится в неактивном состоянии. Однако при снижении иммунитета эти вирусы могут активизироваться.

Симптомы мононуклеоза очень схожи с ангиной: боль в горле, высокая температура, налёт на миндалинах. Но при мононуклеозе воспаляются все лимфатические узлы, а не только на шее. Могут увеличиться печень и селезёнка. Уточнить диагноз поможет обычный анализ крови, в котором будут изменённые лейкоциты – атипичные мононуклеары.

**Что делать?** Специфического лечения у мононуклеоза нет. Все, что следует в этом случае предпринять, – много пить, отдыхать, соблюдать постельный режим, полноценно питаться, принимать витамины.

Елена НЕЧАЕНКО

## ГИМНАСТИКА, СПОСОБСТВУЮЩАЯ ОТТОКУ ЖЕЛЧИ

**Чтобы справиться со спазмом желчных протоков, нужно облегчить отток желчи из желчного пузыря или уменьшить её выделение (при гиперкинетической форме), нормализовать функции кишечника и избавиться от запоров, болей, тошноты.**

ЭТИ задачи легче решить в союзе с опытным врачом-гастроэнтерологом. Он определит форму дискинезии, обследовав область печени и желчного пузыря с помощью УЗИ, сделав специальные анализы крови и желчи.

Затем врач подберёт лекарственные препараты, нормализующие отток желчи, восстанавливающие функции печени и кишечника, снимающие спазм и боли, а также порекомендует щадящую диету и уменьшение физической нагрузки при обострении заболевания. Когда начнётся период улучшения, можно

## Открыть протоки!

продолжить лечение, добавив травяные сборы, а также специальные упражнения и постепенное повышение двигательной нагрузки, которая очень важна для нормальной работы печени.

Чтобы ускорить восстановление и обеспечить профилактику рецидивов заболевания, а также быстрее восстановить работоспособность после периода постельного или малоподвижного режима, можно сделать следующие упражнения.

**1 Исходное положение – лёжа на левом боку.** Вытянув вверх левую руку под головой, поднимайте правую ногу вверх до прямого угла, правую руку тяните к потолку. Сделайте вращательные движения правой ногой по часовой и против часовой стрелки.

**2 Исходное положение – лёжа на животе.** Вытяните вперёд руки и поднимите

их над полом, одновременно поднимите прямые ноги, задержитесь в таком положении и постарайтесь замедлить дыхание на вдохе и выдохе. Вернувшись в исходное положение, повторите начало упражнения, но ногами сделайте перекрёстные движения – «ножницы». Затем попробуйте повторить движения при «плавании брассом», медленно

набирая воздух при подъёме головы и выдыхая в воображаемую «воду».

**3 Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч.** Делайте наклоны туловища вперёд, наклоны в сочетании с вращением туловища, но не спеша, с осторожностью. Если при этих

движениях возникнет тошнота и отрыжка, их нужно на время оставить.

**4 Исходное положение – стоя, ноги вместе.** Ходьба с высоким подниманием бёдер. Темп средний, возможен переход к быстрому. Отдохнув и расслабив мышцы, ходите «лыжным» шагом, на цыпочках, на пятках. Продолжительность занятий – 20–30 минут, число повторов – от 4 до 10, в зависимости от самочувствия. Перед занятиями необходимо полежать на коврике на полу в течение нескольких минут. Первые 8–10 занятий лучше проводить через день, затем переходите к ежедневным, а при хорошем самочувствии заниматься нужно два раза в день.

### Важно

Помните, что при гиперкинетической форме дискинезии (со слишком высокой активностью желчных протоков) начинать нужно с малой физической нагрузки и заканчивать средней. В середине занятия нужно отдохнуть в положении лёжа на спине – оно наиболее эффективно для мышечного расслабления. Не стоит сильно и длительно напрягать мышцы брюшного пресса, упражнения для этой группы мышц следует чередовать с их расслаблением. Отдыхая, можно слегка помассировать живот по часовой стрелке, не захватывая область печени, если есть даже незначительные боли в правом подреберье.



Подготовила  
Алиса ВОЛКОВА



**Клетка** – это элементарная единица строения всех организмов, кроме вирусов.

**В 1665 году** английский учёный Роберт Гук стал **первым человеком, увидевшим клетки**, когда рассматривал тонкие срезы пробки под микроскопом.

**Строение** всех клеток тела человека одинаково. Каждая состоит из защитной оболочки – **мембраны**, которая окружает желеобразную массу – **цитоплазму**. В цитоплазме плавают компоненты клетки – **органеллы** и содержится «центр управления» – **ядро**.

**У высших животных** и растений клетки объединены **в ткани и органы**, в составе которых они взаимодействуют между собой за счёт прямых физических контактов.

**Около 30 минут** любой из нас в начале своей жизни **состоял из одной** единственной клетки.

**Около 100 триллионов** живых клеток находится **в теле человека**. Но лишь их **десятая часть** принадлежит самому **человеку, остальные** – живущим в нас **микробам**.

**До 14 млрд** клеток находятся в мозге ребёнка **во время его рождения**, но после 25 лет **каждый день** их количество **уменьшается на 100 тысяч**.

## Клетка



## В цифрах и фактах

**Каждые 27 дней** у человека вырастают **новые внешние** клетки. Речь идёт о коже, которая сохраняет свою прочность за счёт постоянного обновления клеток.

Клетки спермы – **самые маленькие** в организме мужчины.

**23 пары хромосом** содержит обычная клетка тела человека **в своём ядре**. Первая хромосома – самая большая и состоит **из 10 млрд атомов**, что позволяет ей хранить большое количество генов.

Раздел биологии, занимающийся изучением клеток, называется **цитологией**.

Клетки **мозга** – самые **долгоживущие** среди клеток нашего организма, они могут продолжать своё существование **в течение всей нашей жизни**.

**1000 км** составит длина тел всех нейронов головного мозга (клеток, передающих нервные импульсы), если их **выстроить в одну линию**.

В процессе взросления организма **число стволовых клеток** катастрофически **снижается**: при рождении **одна стволовая** клетка встречается **на 10 тысяч других**, к 20–25 годам – на 100 тысяч. **К 50 годам** в организме остаётся всего **одна стволовая** клетка **на 500 тысяч**.

**Десятки тысяч** нервных клеток **гибнут каждый день** в организме человека. **В год** мозг может **терять 1% и более** от их общего количества. Их **гибель «запрограммирована»** природой.

Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ

## СО ВСЕГО СВЕТА

### Сами по себе

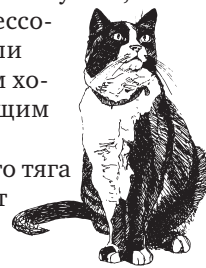
Кошки в отличие от собак редко привязываются к своим хозяевам, потому что у кошачьих чувство безопасности не связано с человеком, выяснили британские специалисты из Университета Линкольна.

Они проанализировали поведение 20 взрослых домашних кошек при помощи теста «Странная ситуация». Он был предложен в 1970-х годах психологом Мэри Эйнсворт для изучения привязанности детей в возрасте от полутора месяцев до года к своим матерям. Ребёнок на некоторое время разлучали с матерью и наблюдали за его реакцией на стрессовую ситуацию.

В ходе эксперимента с кошачьими исследователи попытались обнаружить так называемый надёжный стиль привязанности. Он характеризуется тем, что ребёнок (в данном случае кошка) чувствует себя в опасности, когда его покидает объект привязанности, и радуется, когда происходит воссоединение.

Однако кошки, разлучённые с хозяевами, никаких эмоций не демонстрировали. Они не пытались искать своих владельцев, общий уровень пассивности и активности у них, а также признаки стрессового поведения не были связаны с отсутствием хозяев или их последующим появлением.

Учёные полагают, что тяга к независимости может быть общей чертой семейства кошачьих.



## АРТРИТ И АРТРОЗ: КАК СОХРАНИТЬ СУСТАВ?



**ПО РАЗНЫМ ДАННЫМ, АРТРОЗ НАБЛЮДАЕТСЯ У КАЖДОГО ДЕСЯТОГО ИЛИ ДАЖЕ КАЖДОГО ПЯТОГО ЧЕЛОВЕКА НА ПЛАНЕТЕ. АРТРИТЫ ВСТРЕЧАЮТСЯ РЕЖЕ, ОДНАКО И ОНИ СПОСОБНЫ СЕРЬЕЗНО ОГРАНИЧИТЬ РАДОСТИ ЖИЗНИ.**

Риск возникновения заболеваний суставов возрастает после сорока лет – в том возрасте, когда хочется так много успеть, а боль и тугоподвижность сустава делает человека похожим на Железного Дровосека! Со временем становится сложно заниматься даже обычными, повседневными делами, и, в конце концов, болезнь, если ее не остановить, приводит к инвалидности.

### ЧТО ПРОИСХОДИТ В БОЛЬНОМ СУСТАВЕ

Суставы ежедневно подвергаются большим нагрузкам. Для защиты от трения суставные головки костей вы-

сланы хрящом – плотной, скользкой тканью. С возрастом хрящ все меньше защищает головки костей от трения, сустав воспаляется и начинает болеть, а затем появляются костные выросты, ограничивающие его подвижность, – развивается артроз. При артрите на первый план выходит воспаление, а итогом также может стать разрушение сустава. В этом случае, как думают некоторые, остается два выхода: конец активной жизни или операция по замене сустава на искусственный.

Однако и оперативное лечение не всегда гарантирует улучшение. Даже успешная операция – это долгий восстановительный период и возможное развитие осложнений. Кроме того, около половины пациентов с механическими суставами все равно продолжают испытывать боль и ограничение в движениях. А через 5–10 лет приходится снова проводить не менее сложную операцию по замене изношенного эндопротеза. Вот почему стоит стараться всеми силами сохранить «родной» сустав как можно дольше.

### СТАНДАРТ ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ СУСТАВОВ

Возможность сохранить сустав дает консервативное лечение, основой которого является магнитотерапия. Она входит в стандарт лечения заболеваний суставов.

Масштабное исследование полез-



ности магнитотерапии с использованием аппарата АЛМАГ-01 компании «ЕЛАМЕД» показало, что применение АЛМАГа способствует значительному уменьшению боли и дискомфорта, а также улучшению подвижности сустава. Это происходит потому, что магнитотерапия дает возможность усилить действие лекарств, снизить их дозы и ускорить выздоровление. Часто магнитотерапия является единственным средством, когда противопоказаны другие виды лечения.

АЛМАГ уже более 15 лет применяется как в физиокабинетах, так и в домашних условиях, не требуя каких-либо специальных знаний или навыков по обращению. Он признан уникальным медицинским аппаратом, который пользуется абсолютным доверием потребителей.

### АЛМАГ ПРИМЕНЯЮТ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ:

- **устранить боль;**
- **снять воспаление и отек в области сустава;**
- **уменьшить спазм окружающих сустав мышц;**
- **снизить утреннюю скованность движений;**
- **увеличить дальность безболезненной ходьбы;**
- **улучшить усвоение лекарственных средств, что дает возможность уменьшить их дозу;**
- **предотвратить рецидивы заболевания и улучшить качество жизни.**

АЛМАГ дает возможность жить так, чтобы не было мучительно больно за годы, напрасно отданные артрозу и артриту. Живите без боли!

**ДЕРЖИМ ЦЕНЫ!**  
Купи **АЛМАГ-01**

**в сентябре по старой цене** в аптеках своего города или напрямую с завода Бесплатный телефон компании ЕЛАМЕД

**8-800-200-01-13**  
**www.elamed.com**

391351, Рязанская область, Елатьма, ул. Янина, 25, ОАО «Елатомский приборный завод»

ОГРН 1026210861620.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ. РЕКЛАМА





# АЗБУКА ВКУСА

Если забарахлил ваш личный генератор хорошего настроения, выпейте чашку горячего шоколада. И жизнь снова станет прекрасной и удивительной.

## Тающие ароматы

Всё гениальное просто. Немного молока, плитка тёмного шоколада, палочка корицы, щепотка ванили, ложка мёда – вот и всё, что нужно человеку для счастья. Аппетитный запах густого шоколада наполнит дом и соберёт за столом всю семью. Рецептов приготовления шоколада множество, выбирайте на свой вкус и придумывайте собственные. Пусть вся семья участвует в создании шоколадного чуда – всем будет обеспечено хорошее настроение, потому что грустить, попивая горячий шоколад, просто невозможно!

Попросите маленьких повара украсить чашку душистого напитка взбитыми сливками, измельчёнными орехами, кусочками зефира, тёртым тёмным шоколадом или дольками апельсина. Лакомство станет ещё ароматнее, если вы добавите в него капельку рома, коньяка или немного пряностей. Хотите сразить гостей наповал своими кулинарными способностями? Подайте к горячему шоколаду лёгкое хрустящее печенье и мороженое – просто и фантастически вкусно.

## Что в чашке?

Считается, что прообразом современного горячего шоколада был чоколатль, впервые приготовленный для

# Формула счастья

## Готовим горячий шоколад

ацтекского вождя Монтесумы. Был ли этот напиток таким же вкусным, как тот шоколад, который пьём мы теперь, неизвестно, но индейские врачеватели считали его эликсиром здоровья: он очищал сосуды, укреплял нервы, придавал бодрость и прекрасно утолял голод.

Сегодня горячим шоколадом во всём мире называют какао, который готовили мамы и бабушки, провожая нас в школу, – молоко с какао-порошком. В России же какао – отдельно, а горячий шоколад – тугая аппетитная масса, которую трудно пить, зато приятно есть ложечкой из чашки, – отдельно. Это коктейль из ингредиентов, которые не только вкусны, но и очень полезны для здоровья. В качестве

обязательной молочной основы для горячего шоколада можно использовать не только собственно молоко и сливки (которые содержат практически все необходимые человеку микро- и макроэлементы), но и вдвойне полезные (благодаря содержанию молочнокислых микроорганизмов) кисломолочные продукты: сметану, простоквашу, йогурт.

## Сладко и полезно

О шоколаде как главном ингредиенте разговор особый. Пожалуй, на свете нет более мощного антидепрессанта, чем плитка шоколада, а всё потому, что шоколад содержит триптофан – аминокислоту, участвующую в выработке гормона счастья эндорфина. Кроме того, шоколад (особенно горький, с повышенным содержанием какао) – это целый набор натуральных антиоксидантов (веществ, препятствующих старению), благодаря чему, по мнению некоторых учёных, он продлевает жизнь.

Горячий шоколад – питательный продукт (калорийность средней порции – 500 ккал), поэтому, если вы следите за фигурой, увлекаться им не стоит, но иногда позволять себе шоколадное удовольствие просто необходимо, ведь это одновременно и напиток, и десерт – никаких тортов и сладостей после него не захочется. В результате недавних исследований было доказано, что один только аромат шоколада способствует выработке в организме иммуноглобулина А, отвечающего за иммунитет. Так что пейте горячий шоколад – и никакие микстуры в этом сезоне вашей семье не понадобятся.

Светлана ГЛЕБОВА

## ВОПРОС–ОТВЕТ

### Похудеть на огурцах



Говорят, что можно похудеть, если есть какой-то один продукт, даже самый калорийный, например картошку или шоколад. Правда ли это?

Ольга, Самара



Отвечает специалист по питанию, руководитель клиники похудения Елена МОРОЗОВА:

– Сейчас довольно много модных монодиет (когда основу рациона составляет какой-то один продукт). Но стоит помнить: любая моноеда опасна для здоровья. Действительно, можно выбрать любой, даже самый калорийный продукт (например, шоколад) и, придерживаясь строго шоколадной диеты, добиться снижения массы тела. А впоследствии – развитие сахарного диабета 2-го типа на фоне повышенной нагрузки на поджелудочную железу.

Кефирные, огуречные, творожные, яблочные, гречневые, ананасные, абрикосовые, белковые и прочие диеты наносят вред здоровью, поскольку при питании лишь одним продуктом образуется дефицит макро- и микроэлементов, витаминов, клетчатки или белка, что не может не отразиться на состоянии внутренних органов.

## ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Татьяна Полякова:

– Для меня шоколад – лучшая в мире еда. И никто меня никогда не убедит в том, что шоколад вреден. Я не люблю чёрный шоколад, предпочитаю молочный, сладкий. Жизни без шоколада не представляю, поэтому все отрицательные суждения на этот счёт серьёзно не воспринимаю.

## Рецепты



### Сливки общества

**Ингредиенты на две порции:** чёрный шоколад – 1 плитка (100 г), сливки (10%-ные) – 250 мл, вода – 1–2 ст. ложки, сахар, взбитые сливки – по вкусу.

**Приготовление.** Шоколад поломайте на кусочки и поставьте плавиться на водяной бане.

Добавьте 1–2 ст. ложки воды и размешайте до получения однородной массы.

В отдельной кастрюле доведите до кипения сливки и тонкой струйкой влейте в шоколад, непрерывно помешивая массу вилкой или венчиком.

Продолжайте взбивать «крем» ещё несколько минут, чтобы получилась однородная масса без комочков. Готовый горячий шоколад перелейте в чашки и подавайте на стол. По желанию в шоколад можно добавить сахар и немного взбитых сливок.

### Апельсиновый десерт

**Ингредиенты на две порции:** молоко – 2 чашки, горький шоколад, поломанный на кусочки, – 120 г, апельсиновая цедра – 3 полоски длиной 4 см, растворимый кофе – ½ ч. ложки, молотый мускатный орех – ¼ ч. ложки.

**Приготовление.** Соедините все ингредиенты в тяжёлой кастрюле. Перемешивайте на медленном огне, пока шоколад не растает. Увеличьте огонь и доведите массу почти до кипения, постоянно помешивая. Снимите с огня и взбивайте венчиком до появления пены. Верните на огонь и снова доведите почти до кипения. Снова снимите и взбейте. Снова нагрейте и взбейте. Достаньте апельсиновую цедру. (До этого этапа можно приготавливать за 2 часа до подачи на стол.) Оставьте при комнатной температуре. Перед тем как подавать на стол, доведите почти до кипения, снимите с огня и взбейте. Разлейте по кружкам.



Круглосуточный кулинарный телеканал для всей семьи

www.kuhnnyatv.ru

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

УДИВЛЯЙ  
КАЖДЫЙ  
ДЕНЬ!



на правах рекламы

6+



## 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 публикуем на страницах нашей газеты.

## Губки бантиком

Если от ветра потрескались губы, а в уголках рта появились заеды, попробуйте моё средство.

- Натёртые на мелкой тёрке яблоки смешайте со сливочным маслом в пропорции 2:1 и смазывайте больные места.
- Смешайте в равных долях измельчённую кору дуба, сухие цветы ромашки и листья шалфея. 2 ст. ложки сырья залейте 1 стаканом кипятка и подержите на водяной бане 30 минут. Смоченные в процеженном отваре тампоны прикладывайте к потрескавшейся губе на 5–10 минут.

Ольга, Подольск

## Вкусное лекарство



Хочу рассказать о вкусных средствах для поддержания иммунитета и хорошего тонуса организма в осеннюю непогоду.

- Смешайте соки, 1 стакан лимонного сока и ½ стакана клюквенного сока, добавьте 2 ст. ложки сахара. Пейте по ¼ стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.
- Смешайте по ½ стакана сока лимона и яблочного сока, 1 стакан морковного сока, добавьте 2 ст. ложки сахара. Пейте по ½ стакана 4 раза в день за 20 минут до еды.
- 4 ч. ложки сухих ягод малины заварите 2 стаканами кипятка, настаивайте 45 минут в термосе. Пейте по ½ стакана тёплого настоя 4 раза в день.
- 2 ст. ложки сухих ягод земляники залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться 45 минут. Пейте по ½ стакана 3–4 раза в день.

Нина, Самара

## Мята от простуды

Осенью так легко подцепить простуду. Но если застать болезнь в самом начале, можно справиться с ней всего за несколько дней.

- Хороший согревающий эффект при простуде даёт настой мяты перечной. 1 ст. ложку мяты залейте стаканом кипятка, нагревайте 5 минут на медленном огне, процедите. Затем размешайте в этом настое 1 ч. ложку мёда, сок четвертинки лимона и выпейте настой горячим перед сном. В большинстве случаев после такого лечения кашель и насморк исчезают буквально за одну ночь.
- Для закрепления эффекта неплохо сделать горячий компресс, смешав 3 части горячей воды с 1 частью яблочного уксуса. Компресс прикладывают к горлу и груди на 15–20 минут.

Диана, Казань



## ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Татьяна Полякова:

– Народная медицина хороша при несерьёзных заболеваниях. Если у меня лёгкая простуда, я пью чай с мёдом и лимоном, в носки кладу сухую горчицу. Когда простуда только-только наступает, главное – отлежаться, дать организму набраться сил. Как правило, болезнь на этом и заканчивается.

## Мазь из имбиря

Если разболелась поясница, приготовьте мазь.

- Измельчите в порошок корень имбиря, растолките в кашицу чеснок. 1 ст. ложку порошка имбиря поджарьте на сливочном масле, смешайте с 1 ст. ложкой чесночной кашицы. Мазь используйте для растираний 2 раза в день.

Николай Петрович, Москва



## Прошу совета!

## Разгоним сплин?

Дорогие читатели «АиФ. Здоровье»! Расскажите, как вы боретесь с осенней хандрой. Холода и дождик навевают на меня тоску, даже из дома выходить не хочется. Буду благодарна за ваши советы!

Галина, Петрозаводск

## Летящей походкой

Что может быть красивее, чем изящная мягкая походка, покоряющая сердца мужчин. Но, увы, с годами она тяжелеет и становится грузной. И дело не только в возрасте. Причиной может быть избыточный вес, изношенные суставы, плохое состояние сосудов. Как до преклонных лет не испытывать боли в ногах и сохранить радость движения, красоту и грацию? На эти и другие вопросы отвечает наш научный консультант Дергачева Любовь Ивановна.



? Мне всего лишь 40, а уже начались проблемы с ногами. К вечеру они отекают, становятся тяжелыми как гири, мне трудно ходить. Я прихожу домой и ложусь. Подруга говорит, чтобы сосуды ног привести в норму, надо активно пользоваться венотоником. Подскажите, какой лучше?

Надежда, Пенза

проблемы с венами, то обратите внимание на гель для ног «Капилар с флавоноидами». Вы легко можете добавить его к терапии, назначенной специалистом, так как он обладает хорошим венотонизирующим эффектом, поможет уменьшить нагрузку на крупные сосуды и укрепить венозную стенку. Кроме того, гель для ног «Капилар» улучшит микроциркуляцию, питание тканей, предотвратит появление сосудистых звездочек.

Если же серьезных проблем с сосудами не выявлено, то с вашими отеками поможет справиться

крем-бальзам «Капилар охлаждающий». Эффект после его применения вы почувствуете достаточно быстро: уменьшатся тянущие боли и отеки, вернется ощущение «легкости» в ногах, не будут беспокоить (если были) судорожные сокращения мышц по ночам. И что немаловажно, после нанесения на кожу ног крема «Капилар охлаждающий» возникнет ощущение свежести и прохлады. И это будет особенно приятно в конце трудового дня и в жаркие летние месяцы.

? Возле большого пальца ноги периодически стала болеть косточка. А когда я надеваю туфли на каблучке, вообще, хоть плачь! У моей мамы тоже была такая проблема и в итоге она могла ходить только в тапочках. Меня тоже это ждет?

Екатерина, Москва

Научный термин для обозначения вашей проблемы – Hallux

## МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

Valgus, что в переводе с латыни означает «отклонение наружу большого пальца стопы». При этом сустав у основания пальца увеличивается в размерах, вокруг него появляются костные разрастания, а мягкие ткани, расположенные вблизи, воспаляются. В результате сустав деформируется, увеличивается в размерах, появляются боль и отек. При выраженных изменениях показано хирургическое лечение.

Но приостановить развитие этой патологии можно. Для этого нужно носить ортопедическую обувь, делать специальную гимнастику и принимать хондропротекторы (вещества, препятствующие разрушению хряща), - например, таблетки «Артро-Актив Питание суставов». А для усиления эффекта вместе с таблетками используйте крем-бальзам «Артро-Актив питающий». Такое одновременное применение обеспечит более качественное воздействие.

8-800-505-20-02  
По России звонок бесплатный.  
[www.artroactiv.ru](http://www.artroactiv.ru)  
[www.procapilar.ru](http://www.procapilar.ru)





# ОБРАЗ ЖИЗНИ

## Волшебная сеть



Маша  
ТРАУБ

СЛОВО ПИСАТЕЛЯ

Мне казалось, что я уже ничему удивиться не могу. Но этим летом я была в гостях у своей подруги в грузинском городе на берегу моря. Мы ехали в маршрутке на пляж.

- Что это? – спросила я подругу.
- Где? – не поняла она.
- Вон там, висит!
- Что висит? Сетка, что ли?

Подруга была удивлена не меньше моего.

– Ты что, сетки никогда не видела?

На улице прямо на деревянных палках висели для продажи настоящие рыболовные сети, покрашенные в разные цвета. Крупной вязки и мелкой.

– Как здорово! – воскликнула я. – Ими можно украсить ванную!

– Ты с ума сошла? – подруга смотрела так, будто меня хватил тепловой удар. – Это же мочалки!

– Как мочалки?

– Очень хорошие. От целлюлита помогают. Мылятся хорошо. Вот видишь, есть даже стяннутые с двух краёв, чтобы такие туристы, как ты, понимали. Но их лучше не брать. Нужно обычные брать. Удобнее. И бери мелкую.

Я взяла пять штук. Разных цветов. Привезла домой. Спросила, кто знает, что это такое. Никто не догадался. Я даже сообщила сыну, что это специальное приспособление для трудных подростков: один раз по попе – и подросток сразу становится не трудным, а лёгким. Сын поверил.

Дети были в восторге. Сын, который очень боится смыть с себя лишнюю грязь, отёрся рыболовной сеткой до красноты. Один экземпляр ушёл на опыты – он пытался распутать узлы, чтобы понять, как сетка связана. А дочка и вовсе была счастлива. Оказывается, если замотать такой мочалкой ноги, то получится, что она русалка. В сетку можно всё, что хочешь, класть. И даже использовать по прямому назначению – ловить ею в ванной игрушки.

Мне тоже нравилось приобретение – сетки лежали на красивом синем блюде и выглядели как дизайнерская находка. Все гости, зашедшие в ванную помыть руки, застредали там надолго, рассматривая непонятное содержимое блюда.

– Почему ты раньше мне эти мочалки не показывала? – звонила я подруге, убедившись в том, что сеточный пилинг убирает целый килограмм лишнего веса.

– У нас других мочалок не было, – объяснила подруга. – Мама меня знаешь, как больно ими в детстве тёрла! Слушай, ты учти, что они красятся. Несколько дней покрасятся, а потом нормальные будут. Только не очень однотонные.

Надо ли говорить, что я промыла все мочалки – и они стали ещё лучше: будто состаренные. Ни один дизайнер такого эффекта не добьётся.

– И ты ещё думаешь, что везти в Москву в подарок? Вези мочалки!

# Тройной форсаж

## Чем полезен триатлон

**Летом жители некоторых городов нашей страны регулярно наблюдали необычные любительские соревнования. Проводятся они непременно у воды: толпа людей сначала плывёт, потом едет на велосипедах, а потом бежит.**



ЯРКАЯ форма, дорогая экипировка, выносливые тела – что это за спорт, кто все эти люди и, главное, зачем это всё?

### Родом из Европы

Триатлон пришёл к нам из США и Европы. Уже по набору входящих в него видов понятно, что спорт этот родом из южных мест – оттуда, где длительный сезон плавания в открытой воде (в озёрах или море), езды на велосипеде по сухому асфальту и бега в маечке с шортами. Впрочем, если русский человек чем-то увлечётся, климатом его не испугать. Знакомые иностранцы хватаются за голову: как это вы начинаете плавать в открытой воде только в мае, выезжаете на велосипеде на улицу только в апреле и уже в июне приезжаете на самую длинную дистанцию триатлона Ironman и не бьёте в грязь лицом перед людьми, у которых снега не бывает и которые готовятся как положено – на улице – круглый год?!

Да, вот такое хитрое увлечение этот триатлон. Зимой, когда в России традиционно катаются на лыжах или коньках, триатлеты-любители крутят велостанок в квартире (специальную подставку с роликами, куда вставляется уличный велосипед).

С плаванием проще – всё-таки бассейнов в России ещё с советских времён немало. С бегом вообще проблем нет – не только триатлеты, но и многие другие бегают на улице круглый год. Склонные к простудам находят себе местечко в легкоатлетическом манеже, где тренируются спортшколы и команды.

### Триликбез

Ну а теперь по порядку. Как профессиональный спорт триатлон входит в Олимпиаду. Туда включена так называемая олимпийская дистанция: 1,5 км плавания, 40 км на шоссе на велосипеде, 10 км бегом. У любителей, то есть тех, кто денег за спорт не получает, тренируется в свободное от работы время и тратит на оборудование свои собственные средства, дистанций намного больше.

Самая популярная – спринт (0,75 км – 20–5). Для детей и совсем начинающих бывают ещё мини-спринты – это всё, что короче спринта. Затем идёт уже известная олимпийская дистанция. Следующая – так называемый полу Ironman, куда входят 1,9 км – 90 км – 21,1 км. «Ironman» означает «железный человек», поэтому русские ласково именуют такую дистанцию «полжелезки». Ну и собственно, самая престижная дистанция – Ironman, «железка»: 3,8 км плавания в открытой

воде, 180 км – велощоссе и 42,195 км бегом (марафон). Только в обморок не падайте от цифр!

Покорить эти дистанции, как бы страшно они ни смотрелись, вполне реально любому человеку, у которого нет совсем уж серьёзных проблем со здоровьем. Впрочем, я знала очень полного – 120 кг – астматика, который в 35 лет занялся триатлоном и постепенно освоил спринтерскую дистанцию. Главное – постепенность! Если вы никогда ничем не занимались, то примерно за год вы сможете подготовиться к спринту, за 4–5 лет – к «железке».

## Чередование плавания, велосипеда и бега – гармоничное сочетание

### Мотивы и нюансы

Увлечение триатлоном – той же природы, что увлечение лыжными гонками или бегом. Длинные дистанции позволяют ощутить себя сильным, выносливым человеком, потому что это вещи, которые действительно не осилишь без планомерной подготовки. Как бы ты ни был одарён от природы, молод и здоров, но от 5 до 10 часов в неделю изволь посвящать тренировкам круглый год. Чем длиннее дистанция планируется – тем длительнее тренинг в выходные...

В последние годы в России наблюдается просто бум триатлона – в него втягиваются посетители фитнес-центров, а также банкиры и предприниматели, которые увлекают за собой персонал. В банках модно быть триатлетом! Причина понятна: триатлон выглядит очень эстетично. Во-первых, формируется стройная и в меру мускулистая фигура, причём благодаря плаванию фигура не тощая, как у бегунов.

Во-вторых, красива и сама экипировка – стартовый костюм из облегающей яркой лайкры; гидрокостюм для плавания, внешнее покрытие которого делает вас похожим на акулу или дельфина. Эстетика шоссе-велосипеда – отдельная история: и сами велосипеды, и прилагающиеся к нему велотуфли, форма и шлем выглядят донельзя спортивно и элегантно. Неудивительно, что людям хочется попробовать всё это красивое и манящее.



Фото Сергея Кузьмина



Однако тут и начинаются проблемы. По сравнению с бегом и даже лыжами триатлон требует куда больше вложений – вся эта экипировка стоит весьма недёшево! Цена на велосипед соревновательного класса может доходить до уровня подержанного автомобиля. Впрочем, голь на выдумки хитра, и подавляющее большинство триатлонистов – а среди них немало людей за 50 и даже за 60 лет – находят более дешёвые, подержанные, уценённые велосипеды. И даже умудряются на них обгонять банкиров, которые, конечно, не экономят!

### И зачем?

Что привлекает людей к триатлону, мы вроде разобрались. Но не опасно ли это увлечение для здоровья?

Конечно, «железная» дистанция, как говорят врачи, – мощный стресс для организма. Хотя на Западе она и самая массовая, последствия регулярного преодоления такого километража (соревнования длятся до 17 часов) попросту не изучены. Большинство, конечно, финишируют в эйфории и желают повторить. Но всё-таки надо тщательно проверить свою сердечно-сосудистую систему, убедиться в отсутствии заболеваний суставов и некоторых эндокринных проблем, прежде чем решаться на такие ресурсозатраты.

В целом же тренировки для триатлона могут быть весьма полезны. По большей части они проходят в зоне средней интенсивности, что считается самым здоровым. Чередование плавания, велосипеда и бега способствует более сбалансированному развитию тела, чем занятия только одним из этих видов спорта. Развивается выносливость, создаётся запас прочности у сердца и лёгких, нормализуются кровяное давление и вес. Есть данные о положительном влиянии тренировок средней интенсивности на гормональный баланс организма.

Наконец, плавание и велосипед являются наиболее щадящими видами спорта среди тренировок на выносливость, так что в целом триатлон даже менее травмоопасен, чем просто бег. Впрочем, главное, как в любом спорте, не переборщить! Тогда с вами будет не только удовольствие, но и здоровье.

Элина ДРЕВИНА





## КОДЕКС СТРОЙНОСТИ

**Изюминка этого комплекса в том, что он состоит вроде бы из простых и всем знакомых упражнений, но стоит чуть-чуть изменить их – и это заметно повысит их эффективность.**

ИЗМЕНЕНИЕ привычных упражнений воспринимается организмом как небольшой мышечный стресс. И хотя со своей задачей мышцы справляются (всё-таки изменения не так велики), на это преодоление расходуются дополнительные калории. Поэтому такие усовершенствованные упражнения более эффективны для похудения, чем обычные. Выполняйте их хотя бы три раза в неделю, а лучше – каждый день!



### Классические скручивания

Упражнение для мышц живота и талии

Лёжа на спине, скрестите руки за головой, ноги согните в коленях, ступни поставьте на пол. Поднимайте корпус, наклоняя вперёд голову и направляя грудь к коленям. Поясницу от пола отрывайте необязательно, достаточно поднять плечи и лопатки.

► Выполните 2 подхода по 8–10 раз.



## Гимнастика с хитринкой

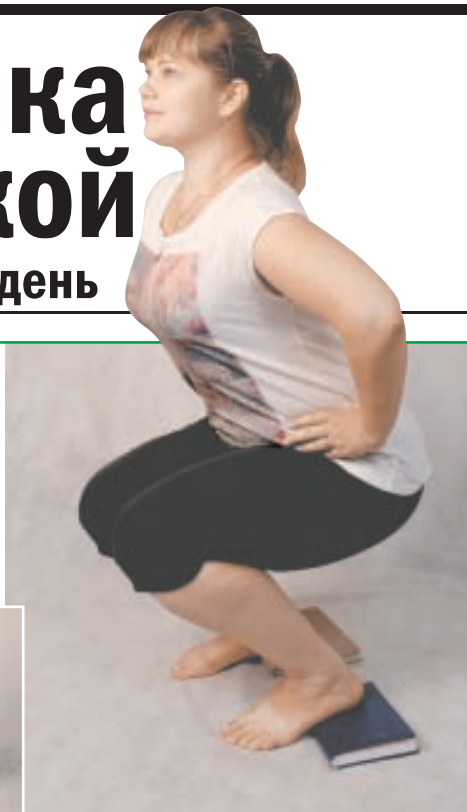
Тренируемся каждый день

### Приседания с приподнятой пяткой

Упражнения для ягодиц и бёдер

Положите на пол две толстые тетради или сложенные газеты, картонки. Толщина этой подставки должна быть около 1 см. Поставьте пятки на эту опору, свод стопы и носок должны стоять на полу. Ноги на ширине плеч. Присядьте, держа руки на поясе и не наклоняя спину, – так, чтобы таз оказался на уровне колен или выше.

► Выполните 3 подхода по 12–15 раз.



### Подъём таза

Упражнения для бёдер, ягодиц, живота

Лежа на спине, согните ноги в коленях так, чтобы стопы всей плоскостью стояли на полу. Руки вытянуты вдоль тела, ладони опираются на пол. Поднимите таз вверх насколько это возможно. В верхней точке поднимите одну ногу (просто оторвите от пола, если хватает сил, выпрямите вверх), поставьте её обратно и опустите таз.

► Выполните 4 подхода по 10–15 раз.



### Складка

Упражнение для мышц живота и талии

Лягте на спину на ровную поверхность. Ноги вытяните, руки также вытяните за голову. Одновременно поднимите руки и ноги вверх, стараясь коснуться пальцами рук пальцев ног. Колени можно сгибать. Таз старайтесь не отрывать от пола, вместо этого приподнимайте голову и плечи.

► Выполните 3 подхода по 8–10 раз.



### Отжимания от стула

Упражнения для груди, рук и плеч

Это упражнение не столько для похудения, сколько для придания тонуса перечисленным зонам, если вы худеете, например, на диете или бегая трусцой.

Обопритесь на стул руками, ноги пусть стоят на полу на носках (если хватает сил так отжиматься) или на коленях. Можно сочетать отжимания на носках и коленях – начинать с первого варианта, заканчивать вторым. Следите, чтобы руки сгибались в локтях, а таз не поднимался выше плеч.

► Выполните 3 подхода по 5–10 раз.

## СНИЖАЕМ РИСК

## Не обманите себя!

Одни честно признаются в том, что переедают, курят, никогда не отказываются от алкоголя и мягкий диван предпочитают утренней пробежке. Они знают, что, улаживая себя, рискуют. Рискуют самым главным – своим здоровьем. Они понимают: чтобы в один отнюдь не прекрасный день у них не случился инсульт или инфаркт, надо, во-первых, постоянно проверяться у врача, а во-вторых, что-то менять в своей жизни.

Есть и другой тип людей. Они абсолютно уверены, что всё делают правильно, да ещё и нас всех готовы научить, «как надо». А ведь на самом деле они рискуют ничуть не меньше первых.

«Да, я-то могу позволить себе это пирожное, – говорит одна из таких дам. – Ведь я сегодня была на тренировке и сожгла 600 ккал на беговой дорожке!» Но она не догадывается, что дело не только в калориях. Пища, которую она ест, жирная, полна самого вредного холестерина, и постоянное подобное пищевое поведение сводит на нет все усилия на тренажёрах. Что ей надо сделать, так это срочно проверить свой уровень холестерина, чтобы врач понял, насколько выражен атеросклероз.

«Я счастливчик, – говорит другой человек, – могу есть что хочу, хоть скороводу жареной картошки на ночь, – и не толстею». Такой обмен – это, конечно, неплохо. Но абсолютно не значит, что человек здоров. Повышенный уровень холестерина и сахара в крови бывает и у самых поджарых людей. Им, напротив, куда тщательнее, чем остальным, надо следить за двумя этими показателями и не манкировать диспансеризацией. Потому что именно благодаря своему телосложению они могут легко упустить опасный момент. Ведь обычный человек давно бы прибавил килограммов 5 и встревожился, а худому такой Рубикон неочевиден.

«Я сижу на очень жёсткой диете! Ем мало, в большей степени белки», – с гордостью заявляет другая жертва самообмана. Голодание и белковое питание – ничуть не лучше, чем переедание, ведь оно может стать причиной ускоренного образования в крови мочевой кислоты. А это может грозить целым букетом самых неприятных болезней – от подагры до ишемической болезни сердца (ИБС). Человеку на диете надо срочно бежать к врачу и проверить уровень мочевой кислоты.

Татьяна МИНИНА

Елена СЕМЁНОВА

С чего начинается

Родина? С заветной

скамьи у ворот,

С той самой берёзки,

что во поле,

Под ветром склоняясь,

растёт...

(Музыка Маминицкий)

365

О России с любовью,  
Русский Исторический Канал  
«365 дней ТВ»

www.365days.ru www.redmediate.ru www.red-media.ru  
Смотрите в пакетах кабельных и спутниковых операторов

12+ реклама





# ПОТРЕБИТЕЛЬ

**У хорошей хозяйки в закромах всегда есть баночка гороха. Что ещё подать на гарнир, если вдруг нагрянули гости? Из чего быстро сделать салат, чем украсить жаркое?**

ВКУСНЫЙ, полезный и стоит умеренно – кажется, у консервированного горошка нет недостатков. Хотя... погодите-ка, один всё-таки есть: его загадочность. Этот продукт тщательно скрыт от глаз потребителя под плотной упаковкой и красочной этикеткой, а потому выбрать банку горошка из шести-семи предложенных в магазине и потом об этом не пожалеть – задача не из лёгких. Можно руководствоваться стоимостью. Можно положиться на уже знакомого производителя. Можно опереться на интуицию... А можно «включить» все пять органов чувств и действовать подобно хорошему детективу.

## Внимательно смотрим...

**...на упаковку.** Конечно, стеклянная тара для консервов лучше. Во-первых, под ней не скроются несвежие (мутная заливка густоватой консистенции) и перезревшие (бесформенные, повреждённые) горошины. А во-вторых, она не вступит с содержимым консервов в химическую реакцию. Но мы чаще имеем дело с жестяными банками, поэтому будем выбирать из них. Внимательно осмотрим поверхность выбранного образца: на банке не должно быть никаких вмятин и вздутий – это явный признак бомбжа. Иначе говоря, продукт испортился и внутри образовались газы, которые

# Зелёный жемчуг

## Выбираем горошек



и «повредили» тару. Кстати, в закрытом виде горошек может храниться при комнатной температуре, но если тара открыта, его лучше держать в холодильнике, используя в течение нескольких суток.

**...на этикетку.** Производитель «правильного» горошка обязательно укажет свой адрес, не забудет про срок годности и условия хранения продукта, а также подробно распишет состав. Отдайте предпочтение консервам, в которых нет пищевых добавок, подсластителей и других улучшителей вкуса. Конечно, производители могут уверять, что «химия» необходима для сохранности горошка, но это не так, вполне достаточно термической

## Для консервирования обычно используют гладкозёрные и мозговые сорта

обработки. Идеальная композиция консервов – это, собственно, горошек, вода, сахар и соль.

**...на дату производства.** В идеале для консервации должен отбираться молодой, зелёный и сочный горошек «прямо с грядки». Но на практике в банки может попасть сухой горох, который размочили и потом законсервовали. Чтобы не остаться на бобах, внимательно изучите дату изготовления продукта. Лучший горошек производится во время сбора урожая, обычно летом, в июне или июле. Кроме того, дата может «сказать», не испорчен ли продукт: максимальный срок хранения – 5 лет.

**...на сорт горошка.** Для консервирования обычно используют гладкозёрные и мозговые сорта. Гладкозёрный горошек крупный, круглый и гладкий, красивый и представительный, с мучнистым вкусом – его добавляют в салаты, используют для украшения блюд. Мозговой же помельче, овальной формы, вкусный, сладкий и ароматный. Он также будет хорош в салатах, но в отличие от гладкозёрного не просто дополнит их, а добавит свою неповторимую вкусовую нотку. Кроме того, из него получатся отличные паштеты, пюре и начинки для пирогов.

**...на массу основного продукта** (горошка). Количество заливки мало кого интересует: лишь экономные хозяйки используют её для супов и соусов, обычно же рассол просто выливают. Другое дело – сам горох. В совершенно одинаковых с виду жестяных банках его может быть и 250, и 300 г. Разница на самом деле огромная! Ведь 50 г – это две столовые ложки с горкой. Именно столько горошка нужно, чтобы приготовить две порции салата «Оливье» или три тарелки горохового супа.

## Слушаем

Перед тем как опустить банку с горошком в корзину, слегка потрясите её. Идеальный продукт должен издавать минимум звуков. Если горошек беспомощно бьётся об стенку, значит, в таре не хватает рассола. Булькающее и квакающее содержимое указывает на то, что в банке много воздуха, снижающего качество продукта. И только шуршание доказывает, что консервы закатывали по всем правилам.

К сожалению, осязание, обоняние и вкус мы сможем «включить» только дома. Но и это неплохо: в следующий раз будем точно знать, какой производитель порядочнее. Умеренно зрелые и качественно приготовленные горошины на ощупь упругие и оказывают небольшое сопротивление при раздавливании. Если они при этом ещё и приятно пахнут – без промедления отправляйте их в рот. Или добавляйте в блюда. Не сомневайтесь: хороший консервированный горошек украсит любой салат, будь то традиционные винегрет, «Оливье» или менее традиционные мясные салаты и салаты с морепродуктами. Он – желанный гость в супах, горячих овощных блюдах, запеканках и пастах, например с ветчиной. Им можно украсить жаркое и пиццу. Из него получится вкусный вегетарианский паштет и рис с овощами... Да мало ли ещё что! Была бы в закромах баночка с любимым, проверенным горошком, а уж применение ей всегда найдётся.

## Кстати

У жестяных банок есть одно достоинство: банки заполняются полностью, поэтому в них не остаётся места для воздуха, снижающего качество продукта, – этим стеклянная «одежка» похвастаться не может.

Марина ДАВЫДОВА

## На заметку

### Плюсы и минусы зелёного горошка

**+ Много белка.** В зелёном горошке его не меньше, чем в говядине (18–20 г на 100 г продукта). Этот продукт поможет восполнить белковый запас во время диет и постов, особенно в сочетании с крупами.

**+ Сытный.** Благодаря оптимальному сочетанию белков, жиров и углеводов, а также высокому содержанию крахмалов горох долго переваривается, а значит, на продолжительное время заглушает «вечный голос голода».

**+ Защита для сердца и сосудов.** В горошке много лецитина и ненасыщенных жирных кислот, которые хорошо действуют на сердечно-сосудистую систему. В латиноамериканских странах, где бобовые в большом почете, ишемическая болезнь сердца встречается редко.

**- Газы.** Горошек – «тяжёлая артиллерия» для нежных органов пищеварения, особенно для не очень здоровых. Чтобы не страдать от метеоризма, отдавайте предпочтение консервированному, он переваривается легче. И не превращайте горох в самостоятельную трапезу, а понемногу добавляйте в салаты и овощные блюда. Чем больше у него будет «соседей» по тарелке, тем лучше.

**- Высокая калорийность.** 300 ккал/100 г – это не меньше, чем в рисе, и больше, чем в хлебе. Поэтому тем, кто следит за фигурой, стоит есть горошек не банками, а в составе смешанных блюд.



## ЛЕЧИТЕ ИЗЖОГУ И ЖИВИТЕ ДОЛЬШЕ!

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

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

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



Reg номер: ЛП-000328

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



# Вечная любовь

## Как сохранить страсть на долгие годы

**Как после долгих лет брака оставаться притягательной и желанной для своего мужа? В чём состоят главные секреты женской сексуальности?**

Наш эксперт – сексолог Леонид АВЕРЬЯНОВ.

### Самая обаятельная

Ключ к интимной гармонии в отношениях с партнёром – любовь к себе. Если женщина искренне считает себя достойной любви, нежности и заботы, то и мужчина не может не разделить эту оценку. Некоторым дамам почему-то кажется, что сексуальным притяжением для сильного пола обладают только молодые девушки модельной внешности. На самом деле объектом мужских грёз обычно становятся не голливудские красотки, а обычные женщины, с которыми наши рыцари каждый день встречаются в общественном транспорте, в магазине и на работе.

Притягательной может быть женщина любого возраста и с любыми данными. Мужчин привлекает сочетание естественности и ухоженности. Важно, чтобы дама, с одной стороны, любила себя такой, какой её создала природа, а с другой, не уставала следить за внешностью.

Немалую роль в женской сексуальности имеет и правильно подобранная одежда. Она должна подчёркивать достоинства фигуры и скрывать её недостатки, будить мужскую фантазию, но не быть вульгарной.

### Наслаждение для двоих

Женщина никогда не сможет быть сексуально привлекательной для мужчины, если она считает, что интимные отношения нужны только ему. Наибольшей сексуальной притягательностью обладают те женщины – вне зависимости от возраста, внешних данных и времени нахождения в браке, – которым нравится предаваться чувственным ласкам, которые занимают сексом для собственного удовольствия, для исполнения собственных эротических фантазий. «Интим – это наслаждение для двоих. Но разумная доля эгоизма существенно повышает женскую



сексуальность в глазах противоположного пола, – считает бухгалтер Ксения из Астрахани. – Дамам никогда не нужно забывать о достижении оргазма».

### Требовательность и деликатность

Далеко не каждый мужчина обладает фигурой Аполлона. Немало мужчин комплексуют из-за размера мужского достоинства, неспособности осуществить половой акт в тех позах, которые они наблюдали в фильмах для взрослых... Для кавалеров лучшими подругами и любовницами являются деликатные барышни, способные закрыть глаза на мелкие недостатки своего визави.

Впрочем, деликатность может сочетаться с требовательностью. «Когда я познакомилась с Костей, он при росте 180 сантиметров весил 107 килограммов, – рассказывает цветовод-озеленитель Оксана. – Из-за тучности ему была доступна только поза, когда женщина находится сверху. Честно говоря, меня это немного разочаровало». У Оксаны стали появляться сомнения, надо ли ей продолжать отношения с Костей, учитывая его ограниченные интимные возможности. Но молодая женщина оценила душевные качества своего спутника, его верность, преданность и нацеленность на создание семьи.

Со временем в интимной жизни у пары всё наладилось. «Мы женаты уже четыре года. Костя сел на диету, записался в фитнес-клуб. Его вес снизился на 19 килограммов. Сейчас в постели нам доступны многие позы», – делится опытом Оксана.

По мере развития отношений с Константином она всё активнее направляла его на то, чтобы он думал об удовлетворённости спутницы. «На первых

порах важно помочь мужчине обрести уверенность в себе, показать ему, что вы любите его таким, как есть. А уже потом можно начинать «педагогическую работу», – подытоживает Оксана.

### Одежда для себя и для него

Женская сексуальность немаловажна без красивого белья. К сожалению, не все женщины это понимают. Находится немало барышень, которые не жалеют средств на платья, обувь, косметику, но на интимных предметах одежды почему-то предпочитают экономить. Мол, их всё равно никто не видит... Такую позицию порой высказывают замужние дамы, которые с удовольствием прихорашиваются для других, но для себя и мужа делать этого не хотят. Некоторые оправдывают себя тем, что для мужчин женское бельё значения не имеет, их интересует лишь то, что скрыто под «упаковкой».

Это не так! Пеньюары, сорочки, пижамы, трусики и прочие предметы дамского гардероба оказывают на мужчин магическое воздействие и делают даму неотразимой даже после двадцати или тридцати лет брака.

Важно соблюдать несколько простых правил. В гардеробе каждой женщины должно иметься не только ежедневное бельё, но и вещи, предназначенные для особых случаев. Не стоит «светиться» перед мужем в нижнем белье в повседневной жизни, даже если вы находитесь дома одни, чтобы оно ему не примелькалось и не утратило своего эротического эффекта... Лучше надевать «кружевное чудо» непосредственно перед тем, как направиться в спальню.

Илья БРУШТЕЙН

## ВОПРОС–ОТВЕТ

### Подагра – дело не только в пальце



Врач диагностировал у меня подагру, велел обязательно пройти курс лечения: мол, это опасно. А у меня уже всё прошло! Почему столько шума из-за того, что несколько дней поболела косточка большого пальца ноги?

А. Валентинова, Москва

Подагра – разновидность артрита. А то что артрит – заболевание серьёзное, вы же спорить не станете? Один из первых симптомов подагры – воспаление косточки у основания большого пальца стопы. Болезнь развивается – и воспалительный процесс затрагивает другие суставы: колени, голеностоп, суставы рук. Кроме того, у таких больных может наблюдаться повышенное артериальное давление, ишемическая болезнь сердца. Вот почему недуг так опасен. Одна из основных причин его развития – повышенный уровень мочевой кислоты в крови. Цель лечения – добиться его снижения с помощью диеты и лекарств.

«Диагностировать подагру помогает биохимический анализ крови, благодаря которому можно определить уровень мочевой кислоты, – рассказывает Сергей ТЕРЕЩЕНКО, д. м. н., профессор, руководитель отдела заболеваний миокарда и сердечной недостаточности НИИ кардиологии им. А. Л. Мясникова РКН-ПК МЗ РФ, заслуженный деятель науки РФ. – Если он повышен, это бьёт по суставам. Да, сначала воспаляется косточка большого пальца стопы, причём через некоторое время боль стихает. Затем всё начнётся снова: может заболеть колено, занять локоть и т.д. Если больной с таким диагнозом замечает симптомы со стороны сердечно-сосудистой системы – повышенные давления, приступы стенокардии, – значит, болезнь прогрессирует. Ваш врач прав: лечиться необходимо. Скорее всего, вам назначат курс препаратов, понижающих уровень мочевой кислоты в крови, – аллопуринола или колхицина. Первый – для предотвращения развития подагры, второй купирует острые приступы болезни. Никак не обойтись и без изменения образа жизни, в первую очередь питания. Вам надо отказаться от красного мяса, мясных субпродуктов и алкоголя. Не волнуйтесь: полностью перейти на вегетарианство не придётся – белое мясо курицы и индейки вы можете себе позволить».

# ДИВАЗА

современный ноотропный препарат,  
нормализует мозговое кровообращение

**Голова ясная – жизнь прекрасна!**

рекомендуется курсовой прием

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

горячая линия: 8 (495) 681-93-00

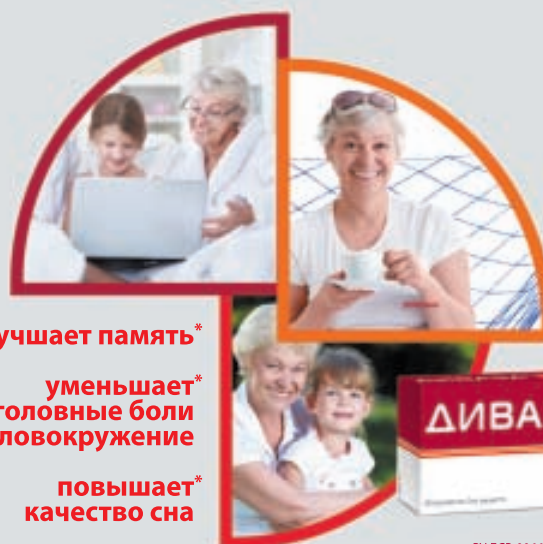
www.materiamedica.ru



улучшает память\*

уменьшает\*  
головные боли  
и головокружение

повышает\*  
качество сна



реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО  
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

РУ ЛСР-006646/10-090710





# ПСИХОЛОГИЯ

**Что такое лень? Есть мнение, что её вообще не бывает! А ленивыми мы называем людей, которые не уверены в себе или боятся провала. Как научиться достигать своих целей?**



Слово – нашему эксперту, психологу Александру БЕЛАНОВСКОМУ.

## Точный расчёт

Как же часто мы обещаем себе с понедельника начать новую жизнь! Но дальше, увы, ничего не происходит. Лишние килограммы никуда не деваются, зарплата не растёт, газитр вновь и вновь напоминает о себе, а мечта выучить иностранный язык так и остаётся мечтой. В чём же наша ошибка?

Как правило, мы нарушаем самое главное условие успеха: любая поставленная задача должна быть... выполнимой. Если цели нельзя достичь, то сколько ни старайся – результат всё равно будет нулевым! Точнее, отрицательным: мы потратим время и силы и потеряем самое главное – веру в себя. Если, несмотря на все усилия, ничего не получилось, то стоит ли действовать дальше? У большинства из нас в такой ситуации опускаются руки.

## Иди туда, не знаю куда

Что такое недостижимая цель? Как ни удивительно, для мозга фразы «Я поднимусь на Эверест», «Я куплю старинный замок в Англии» и «Я буду вести здоровый образ жизни» звучат одинаково. Что такое здоровый образ жизни? Из чего он состоит? Непонятно... А с непонятными задачами наша психика предпочитает не связываться. Чтобы не растрачивать зря наш жизненный ресурс.

Чтобы не формулировать свои планы «в общем и целом» (и тем самым лишая их возможности воплотиться в жизнь), разбейте их на простые действия. Например, «Я буду каждый день гулять на свежем воздухе», «Я стану ежедневно есть яблоки». Такие задачи наш мозг уже воспринимает. Но когда приступать к их решению?

## Срочно – значит важно

Не ставя сроки для наших целей, мы, сами того не замечая, поступаем как безалаберный школьник из детской песенки: «... с понедельника возьмусь!». Ведь догонять никогда не поздно... А если никогда не поздно, то зачем это делать сейчас? Проще отложить не самую срочную – а значит, и не самую важную – задачу до лучших времён. И заняться тем, что необходимо выполнить именно сегодня.

# Лени – нет!

## Как добиться цели



Обозначьте срок для начала решительных действий, а иногда и для их успешного завершения. Например: «Вечером записываюсь в бассейн», «Сегодня покупаю обои и начинаю клеить их в комнате», «В 15.00 позвоню коллеге», «С сегодняшнего дня делаю гимнастику ежедневно», «Завтра начинаю готовиться к экзамену на сертификат по английскому и за две недели повторю всё, что необходимо».

## В каких количествах?

Слова «больше» и «меньше» – ещё одна преграда на пути к достижению наших целей. Мечтаете иметь больше денег? Скорее всего, в ближайшее время вы найдёте на улице... рубль! После этого ваш мозг с чувством выполненного долга переключится на другие задачи. Дело сделано – финансово стало больше, чем было. Что? Вы совсем не этого хотели?

## Поставленные задачи должны быть выполнимыми

Наше подсознание стремится решить поставленную задачу, затратив на это как можно меньше времени и сил. Мечтаете каждый день бывать на свежем воздухе? Так вы на нём и бываете – пять минут, пока идёте от дома к метро. Лучше скажите себе: «Я буду ежедневно гулять по одному часу в день». Хотите больше отдыхать? Ваш будильник отстаёт на две минуты и дарит вам целых 120 секунд драгоценного сна. Поставьте себе цель: «Теперь я сплю не по 6, а по 8 часов в сутки». Научно доказано, что лишние два часа ночного отдыха никак не влияют на нашу продуктивность. Мы успеваем переделать всё те же дела, что и раньше. Но при этом высыпаемся!

С деньгами точно так же. На сколько больше вы хотели бы зарабатывать? На 5, 10, 15 тысяч рублей в месяц? Вот

и формулируйте свою цель, опираясь на эти цифры и сроки! И обязательно уточните, что будете вкладывать в работу ровно столько же времени и сил, как сейчас. А то ваш мозг найдёт вам должность с долгожданной прибавкой к зарплате, но... с 12-часовым рабочим днём. В полном соответствии с поставленной задачей: главное – средства на счёте, а время и силы – это уже не важно.

## Копаем без лопаты

Иногда наши жизненные планы напоминают старый анекдот про рабочего, которому приказали копать яму, но... не выдали лопату. Одной цели мало, нужен ещё инструмент для её достижения. Чаще всего этот инструмент – наши знания и умение. Если вы собираетесь есть пищу, богатую витаминами, нужно узнать, в каких продуктах какие витамины искать. Иначе никакого сбалансированного рациона не получится! Это всё равно что отправиться на велогонки, не научившись ездить на велосипеде. Или требовать от сына-подростка, чтобы он меньше сидел за компьютером, не объяснив ему, чем занять освободившееся время.

## О вере и желаниях

Вера в себя, в свои силы и способности – ещё одно условие успеха. Сомнение в своих знаниях и умениях – верный путь к провалу. Но это не значит, что надо верить в себя вопреки всему и даже здравому смыслу. Вера должна быть обоснованной! Если вы не уверены в себе, потому что чего-то не умеете, начните учиться этому!

Кстати, можно ли достичь результата, которого вы... не хотите? Может быть, и да, но это потребует огромнейших усилий. Дети, которым выбрали профессию родители вопреки их желаниям и стремлениям, достаточно редко становятся успешными. Научитесь отличать свои мечты от чужих. Только тогда ваша цель будет именно вашей и вдохновит вас на достижения.

Екатерина АЛТАЙСКАЯ

## ВОПРОС–ОТВЕТ



На вопросы читателей отвечает семейный психолог Мария КУЗНЕЦОВА.

## За что обидели?



*Я начинающий журналист, пишу про театр и кино. Меня печатали и хвалили, но поменялся редактор – и он считает, что мои статьи никуда не годятся. От обиды я рыдать готов! Это несправедливо... Что делать?*

Иван П., Можайск

– Обида – это естественная ответная реакция на несправедливость, а в вашем случае, по-видимому, именно несправедливость и имеет место. Если бы не печатали только неудавшиеся статьи, вы бы испытывали огорчение, но не обиду.

Скорее всего, вам не хочется показывать, что вы обижены, и при общении со своим редактором вы стараетесь подавить свои эмоции. Но, «сохраняя лицо», вы загоняете обиду всё дальше в область подсознания, а это уже чревато депрессией. Стоит ли в вашем случае

воевать с заведомо предвзятым отношением и из раза в раз доказывать свой профессионализм? Думаю, что это неконструктивно. Ваши ожидания, связанные с редактором, не совпали с его реальным поведением? Но вы же не можете изменить своего редактора, убедить его в своей состоятельности, так поменяйте свои ожидания! Свяжитесь впрямь с другими газетами и журналами, другими редакторами. Не стучитесь в закрытую дверь, лучше внимательно посмотрите вокруг – на сотнях других дверей сияют яркими огнями надпись: «Добро пожаловать!»

Один из способов переживания обиды – так называемое «экспрессивное письмо». Напишите письмо своему обидчику, в котором (не стеснясь в выражениях) изложите всё, что вы думаете о его характере, поведении, отношении к вам. Письмо, разумеется, отправлять не надо. Таким образом вы выплеснете наружу свою обиду, и в следующий раз похожая ситуация уже не будет травмировать вас так сильно. Взрослые люди в отличие от детей должны научиться справляться со своими обидами. Если же избавиться от негатива никак не удаётся, смело обращайтесь к психологу. Ваша проблема решаема.



## Есть контакт



*Работаю менеджером по продажам, и для меня очень важно не только наладить контакт, но и успешно его поддерживать. Но не всегда это получается...*

Алина С., Нижний Новгород

– Если вы хотите наладить продолжительные продуктивные контакты, возьмите себе за привычку проявлять интерес к внутреннему миру человека и запоминать хотя бы основные моменты из того, что он вам рассказывал, – будь то упоминание о его домашней ситуации, жалобы на здоровье, рассказ о хобби... Если не получается запомнить всё, постарайтесь отметить для себя хотя бы несколько моментов. При следующей встрече задайте вопрос по той теме, которую вы поднимали в прошлый раз. Это почти наверняка заставит вашего собеседника выделить вас среди множества деловых партнёров.

Казалось бы, этот приём буквально лежит на поверхности, тем не менее на удивление мало людей используют

его в своей повседневной практике. Со временем эта привычка у вас укоренится, и вполне возможно, вам не придётся уже проявлять усилия при запоминании. Люди, с которыми вы сталкиваетесь на работе, перестанут быть для вас некими безликими персонажами, просто выполняющими те или иные функции, соответственно и работа будет доставлять больше радости, да и успехов прибавится.







# НА ПРИЁМЕ У ВРАЧА

**Споры о причине смерти Наполеона не затихают до сих пор. Англичане (полководец официально считался их пленным), составляя документы о его смерти, настаивали на диагнозе «рак желудка». Они хотели, чтобы болезнь известного человека не имела никакой связи с условиями заключения.**

А ФРАНЦУЗЫ мечтали сделать англичан виноватыми в смерти своего кумира и писали собственный протокол вскрытия, коренным образом отличавшийся от английского.



**МЕДИЦИНСКАЯ КАРТА АМБУЛАТОРНОГО БОЛЬНОГО**  
**ФИО:** Наполеон Бонапарт  
**Диагноз:** адипозогенитальная дистрофия  
**Род занятий:** император Франции, полководец  
**Дата рождения:** 1769 год  
**Дата смерти:** 1821 год

## Проспать Ватерлоо

В молодости здоровье Наполеона не беспокоило. Но примерно в сорок лет всё стало меняться. Он по-прежнему спал по 3–4 часа в сутки, работал, не щадя себя. Но всё чаще стали возникать приступы болезненной сонливости, бороться с которыми не было сил. В последующем он мог заснуть даже во время битвы при Ватерлоо, важнейшего сражения. Это не считая иных, менее важных битв, когда он тоже засыпал, оставляя без руководства всю армию.

Полководец страдал от частых мочеиспусканий, сильных головных болей, нейродермита, постоянно мёрз.

Именно в это время у Наполеона появились внешние признаки ожирения по женскому типу (на бёдрах и животе). Речь стала медленной, движения скованными, появились апатия и провалы в памяти. После неудачи в русской кампании и отречения от престола ситуация только ухудшилась.

## Миндаль и винный камень

Впервые к медикам Наполеон обратился, скорее всего, в 1803 году. Собрался консилиум из лучших врачей Франции, которые решили, что кровь у Бонапарта «течёт слишком медленно», и рекомендовали принимать горячие ванны. С тех пор рядом с Наполеоном всегда были переносная ванна и банщики, в обязанности которых входил подогрев воды. Даже в ссылке полководец не изменял своей многолетней привычке, а губернатор острова Св. Елены Хадсон Лоу удивлялся: «Как можно часами кипятиться?!»

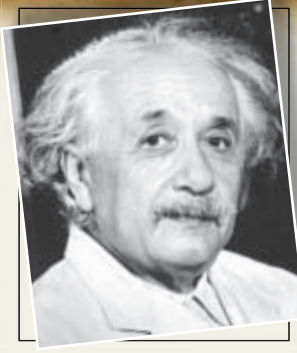
Кроме ванны врачи назначили «для общего укрепления организма» ежедневно принимать лечебный напиток из растёртого миндаля. Но лучше не становилось, к жалобам добавились боли в области живота. Болезни желудка в те времена лечили слабительными и рвотными средствами, самым популярным лекарством была смесь сурьмы и винного камня. Неприятный вкус снадобья маскировался вином, молоком или пивом.

Лекарство полководец поначалу принимал охотно, но, поняв его бесполезность, вместо себя заставлял им лечиться здорового слугу. Впрочем, это лекарство нельзя назвать совсем уж бездейственным, его приём обернулся вымыванием калия из организма, что впоследствии привело к болезни сердца.

## СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД

Адипозогенитальная дистрофия связана с поражением гипоталамо-гипофизарной системы. Возникает ожирение по женскому типу, у юношей и мужчин набухают молочные железы, волосы на лице и теле не растут. Лечат заболевание строгой диетой. Если у больного повышен аппетит, назначают препараты, блокирующие центр насыщения. Также применяют гормональные и мочегонные средства. При тяжёлой степени болезни её развитие возможно приостановить.

**Медики, лечившие Эйнштейна, вспоминают его, как исполнительного и благодарного пациента, который к тому же со знанием дела наблюдал за своим здоровьем. Ну а учёный, в свою очередь, сопротивлялся, как мог, очередному обследованию, не без юмора замечая, что «умереть можно и без помощи врачей».**



**МЕДИЦИНСКАЯ КАРТА АМБУЛАТОРНОГО БОЛЬНОГО**  
**ФИО:** Альберт Эйнштейн  
**Диагноз:** аневризма брюшного отдела аорты  
**Род занятий:** физик-теоретик  
**Дата рождения:** 1879 год  
**Дата смерти:** 1955 год

## В роли пациента

К врачам физик попал случайно: в 1919 году заболела его мать, семье порекомендовали известного берлинского врача Иоганна Пleshа. Эйнштейн подружился с ним и доверил ему обследовать себя. Плеш не зря брал большие деньги за работу: он определил аневризму аорты у физика за почти четверть века до его смерти, такая ранняя диагностика в то время была редкостью. Медики тогда активно пользовались при постановке диагноза простукиванием отдельных участков тела, прослушиванием звуковых явлений в теле и пальпацией. Плеш виртуозно владел всеми тремя методами.

Первые симптомы болезни Эйнштейн почувствовал в середине 20-х годов, но списал плохое самочувствие на тяжёлую научную работу, которой он отдавал все силы. Поначалу физик считал, что у него обострилась болезнь

печени, которую он получил в юности, голодая и питаясь некачественными продуктами. Но так как боли в брюшной полости постоянно меняли локализацию, стало понятно, что лучше довериться врачам, вернее, одному врачу – Плешу.

Эйнштейн тщательно записал свои симптомы, пропальпировал себе брюшную полость, указал на схеме места, в которых испытывал боль, и только после этого позволил своему другу Плешу осмотреть себя и назначить лечение.

## Строгий режим

Плеш был приверженцем диетотерапии, поэтому он назначил знаменитому пациенту бессолевую диету. Затем последовало распоряжение о соблюдении режима дня. Эйнштейн провёл в постели почти 4 месяца, не прекращая писать научные работы. Лечение помогло, но учёный ещё около года жаловался на «упадок сил».

Впоследствии Эйнштейн увлёкся вегетарианством. Но запрет на курение принял в штыки и на этой почве рассорился с другом-доктором. Последний, чтобы вернуть дружбу, был вынужден дарить ему дорогие сигары.

К началу 50-х годов Эйнштейн стал чувствовать себя хуже. В то время как раз начали проводить первые операции по иссечению аневризмы (выпяченной стенки аорты). Но никто из пациентов не прожил после них больше двух недель. Когда Эйнштейну предложили операцию, он отказался, но согласился на госпитализацию. Большая доза обезболивающих и переливание крови сделали своё дело, появилась надежда, но буквально через день больной скончался.

## СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД

Аневризма брюшной аорты сейчас лечится с помощью операции, при которой повреждённое место сосуда заменяют искусственным участком аорты. Как вариант повреждённый участок укрепляют с помощью стента.

В нетяжёлых случаях и если операция противопоказана, проводят терапевтическое лечение: нормализуют артериальное давление, купируют болевой синдром, переливают кровь, назначают диуретики для активации работы почек. Прогноз в среднем благоприятный, исключая случаи, когда диаметр аневризмы слишком большой – более 6 см.

Оксана ГЕРАСИМЕНКО

**КОМЕДИЯ**  
 ТЕЛЕКАНАЛ «КОМЕДИЯ ТВ»

www.comediatv.ru  
 www.red-media.ru  
 www.redmediatv.ru

Ежедневно, 24 часа в сутки.  
 Смотрите в пакетах кабельных и спутниковых операторов!

2 минуты смеха продлевают жизнь на 15 минут!







# ДОСУГ С ПОЛЬЗОЙ

## Судоку

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

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

№ 647

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

№ 648

## Сканворд



1

Ответы опубликованы на стр. 23

КАКОЕ ПОНЯТИЕ МОЖЕТ ОБЪЕДИНИТЬ МОЛОДУЮ МАМАШУ С МОТОЦИКЛОМ?

КОГДА ЕЩЕ ВЕРИШЬ В АИСТА, ПРИНОСЯЩЕГО КАРАПУЗОВ, И ДЕДА МОРОЗА?

В КАКОЙ СТОЛИЦЕ 33 ГОДА ПРОХОДИЛА ЗАБАСТОВКА ПОМОЩНИКОВ ПАРИКМАХЕРОВ?

ХОЗЯЙКА СКЛОНОВ

ГОРДОСТЬ ФРАНЦУЗСКИХ СЫРОДЕЛОВ

ОТ ЧЕГО «БОЛЬ В ГОЛОСЕ» ПОЯВЛЯЕТСЯ?

ДЕФЕКТ ПРОИЗНОШЕНИЯ У РУССКОГО ПЕВЦА АЛЕКСАНДРА ВЕРТИНСКОГО

БРОСОВЫЙ ЭКСПОРТ

ПРИБАЛТИЙСКАЯ СТОЛИЦА, ПО КОТОРОЙ ЛЮБИТ БРОДИТЬ ЭСТРАДНАЯ ЗВЕЗДА КЛАРА НОВИКОВА

ДЕТСКАЯ ЭПИГРАММА

ЖИЛОЙ ...

ЮНОНА ДЛЯ ЭЛЛИНОВ

ГДЕ ГЕРОСТРАТ СЖЕГ ХРАМ АРТЕМИДЫ?

ПРЯНОСТЬ В УСПОКАИВАЮЩЕМ СБОРЕ

ПРИПРАВА ПОД ХОТДОГИ

ИСТОЧНИК КАЛОРИЙ

ВЕЛИКИЙ ХУДОЖНИК С ИМЕННЫМ КРАТЕРОМ НА МЕРКУРИИ

«АНГЛИЙСКИЙ МОПАСАН»

«И ЛОВИТ КРАЙ МАХАЮЩЕЙ ОДЕЖДЫ ЕГО ЧУТЬ МОКРАЯ БУЛАННАЯ ...»

МИЛАНСКАЯ ГАЛЕРЕЯ С РАБОТАМИ РАФАЭЛЯ И ТИНТОРЕТТО

ВСЕ ВПИТЫВАЕТ

ПРОХОДНОЙ ...

«ДАМА, ПРИЯТНАЯ ВО ВСЕХ ОТНОШЕНИЯХ», НО ТОЛЬКО, ЕСЛИ НЕ ВЫЖЕНАТЫ НА ЕЕ ДОЧЕРИ

«ФОРМУЛОЙ» ДОСТАТКА СТАЛА ПРИСКАЗКА «КАТАТЬСЯ, КАК ... В МАСЛЕ»

ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЙ ...

ЛОНДОНСКИЙ РАЙОН С ЧУТЬ ЛИ НЕ СТАРЕЙШЕЙ В МИРЕ ВЫСТАВКОЙ ЦВЕТОВ

МЕТАЛЛ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ «ПОЛОНИЯ-210»

МУЖИК С КОПЫТАМИ

«КАКОМУ МЕСЯЦУ ПОСВЯЩЕНА ПЬЕСА «ПОДСНЕЖНИК» ИЗ ЦИКЛА «ВРЕМЕНА ГОДА» ПЕТРА ЧАЙКОВСКОГО?»

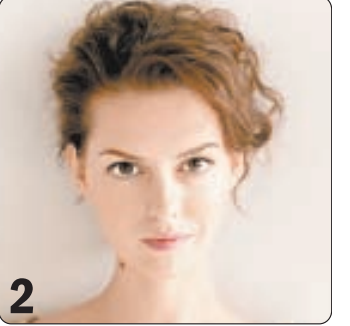
ЗВУКОВОЙ АУТ

АВТОГОНЩИК ИЗ МУЛЬТЯШНОГО СЕРИАЛА

ПОПУЛЯРНЫЙ ТАНЕЦ ИЗ ЛАТИНСКОЙ АМЕРИКИ НА ОСНОВЕ «ЛЮБОВНОЙ ИГРЫ»

«ЛОШАДИНЫЕ ОЧКИ»

ЧЕЛОВЕК, ЗНАЮЩИЙ ВСЕМУ ЦЕНУ, НО НЕ ЗНАЮЩИЙ ЦЕННОСТИ



2

# Спрашивайте в киосках вашего города!

**Молочница, климакс, цистит, контрацепция, эректильная дисфункция, аденома простаты, варикоз, геморрой**

**Каким лекарствам**

**можно доверять**



**В продаже с 23 сентября**

Если вы не успели приобрести «Лекарственный справочник» (№ 1, № 2, № 3 и № 4), вы можете оставить заявку на доставку справочника через «Почту России» по тел. 8 (495) 252-02-94 или по электронной почте: [ls@aif.ru](mailto:ls@aif.ru)

Стоимость одного справочника с учётом стоимости доставки (стоимость доставки может меняться в зависимости от тарифов «Почты России») – 159 руб. 50 коп.

## АиФ здоровизм

**Каждый имеет право на ошибку, но не каждому дано исправить её.**  
Александр РОГОВ

## Аргументы и факты

Главный редактор, президент ИД «АиФ» Н.И. ЗЯТЬКОВ  
Генеральный директор ИД «АиФ» Р.Ю. НОВИКОВ  
«Аргументы и факты. Здоровье» № 39 2015 года.  
Выходит еженедельно. 16+  
Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, рег. № 01233.

Директор департамента по развитию издательско-тематических проектов Тамара ОЛЕРИНСКАЯ  
Главный редактор Татьяна КУКУШЕВА  
Заместитель главного редактора Татьяна ГУРЬЯНОВА  
Ведущий редактор Наталия ФУРСОВА  
Ответственный секретарь Варвара БАХВАЛОВА  
Учредитель и издатель – ЗАО «Аргументы и факты».

Адрес издателя и редакции: 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 42  
Телефон для вопросов: (495) 646-57-57  
Адрес электронной почты: [aifzdorovie@aif.ru](mailto:aifzdorovie@aif.ru)  
Реклама в «АиФ»: (495) 646-57-55, 646-57-56 (факс)  
Публикации, обозначенные рубрикой «Наша экспертиза», «Будьте здоровы!», печатаются на правах рекламы.  
Редакция не несёт ответственности за содержание рекламных объявлений.  
Номер сверстан в компьютерном центре «АиФ».

Перепечатка из «АиФ. Здоровье» допускается только с письменного разрешения редакции.  
Отпечатано в АО «Красная Звезда» 123007, г. Москва, Хорошёвское ш., д. 38.  
Телефоны: (495) 941-28-62, (495) 941-34-72, (495) 941-31-62.  
<http://www.redstarph.ru>  
E-mail: [kr\\_zvezda@mail.ru](mailto:kr_zvezda@mail.ru)  
Номер подписан 17.09.2015 г.  
Время подписания в печать: по графику – 16.00, фактическое – 16.00.  
Дата выхода в свет 22.09.2015 г.  
Заказ № 131-2015. Тираж 450 590 экз.  
Цена свободная.

## Просто анекдот

Виталик выпил перед тренировкой в спортзале 8 банок энергетика и уехал домой на велотренажёре.  
\*\*\*  
На празднике летнего солнцестояния двум старым Перунам разбили Ярило.



**Алексей Учитель:**

**«Я черпаю энергию в окружающих людях – в тех, с кем работаю, общаюсь»**



**Алексей Учитель (режиссёр таких известных фильмов, как «Прогулка», «Дневник его жены», «Край», «Пленный» и других) – человек крайне занятой и интервью даёт редко.**

В НАСТОЯЩЕЕ время он занят съёмками масштабной исторической драмы о последнем русском императоре Николае II. Работать по 12 часов в сутки – даже без перерыва на обед – для Алексея Ефимовича норма. Впрочем, производство кино – процесс живой, и непредвиденные паузы в работе всё же случаются. В одну из них режиссёр рассказал корреспонденту «АиФ. Здоровье» о том, как он отдыхает, чем себя убивает и в чём черпает энергию.

**Самоубийство... телефоном**

– Алексей Ефимович, вы как-то сказали, что на период съёмок фильма на сон у вас остаётся всего четыре часа в сутки. Зачем вам при вашем статусе убиваться в таком режиме? Или нравится себя мучить?

– Конечно, в таком режиме мне работать не хочется. (Смеётся.) Но моя беда в том, что помимо режиссуры я занимаюсь ещё и продюсированием, руковожу студией, где снимаются не только мои проекты. Кроме того, являюсь

президентом кинофестиваля «Послание к человеку». Это крупный международный фестиваль, его каждый год надо готовить. Плюс к тому я веду мастерскую во ВГИКе. Каждый раз соглашаюсь её вести, а потом проклинаю себя: ну зачем я за это взялся?! Но на самом деле отказаться от всего этого практически невозможно. Понимаете, все эти проекты, дела, они уже давно мне как близкие родственники. Кажется, если ты от чего-то откажешься, это будет предательство с твоей стороны. Поэтому приходится работать в бешеном ритме, и времени на сон порой чудовищно не хватает.

– Но вы же не «железный человек»? Наверное, всегда можно построить свой график так, что и на отдых будет времени хватать.

– Можно, наверное, но у меня не получается. В этом смысле я по-хорошему завидую оператору Юрию Клименко, с которым мы работаем практически на всех моих картинах. У человека железные нервы просто! Вот едем мы, допустим, час в машине, и он на этот час может спокойно заснуть. Я так не могу. Даже после съёмок приезжаю в гостиницу в час ночи и начинаю о чём-то размышлять, что-то решать, кому-то звонить. Телефон – это вообще орудие самоубийства в моих руках.

Он звонит непрерывно! А если не звонит, значит, я сам в этот момент кому-то звоню. Я не умею расслабляться, при этом понимаю, насколько это ужасно и вредно. У меня не получается, даже когда я раз в два года выбираюсь на неделю куда-нибудь в отпуск. Мне, конечно, все говорят: «Не вздумай брать телефон! Отдыхай!» Естественно, телефон я беру. Через два-три дня начинаю нервничать – нужно что-то делать, куда-то бежать. Начинает казаться, что без меня всё разваливается, надо срочно заниматься делами.

**Без права на ошибку – Трудоголизм, кстати, считается если не заболеванием, то нарушением точно!**

– Не знаю, трудоголизм ли у меня, но порой страдают и другие. Съёмочная группа меня обычно ненавидит и в то же время посмеивается надо мной за то, что я делаю всё возможное, чтобы во время съёмок не было перерыва на обед.

На меня зверем смотрят за это, но я, конечно, делаю вид, что ничего не замечаю. (Смеётся.) Я считаю, что прав. Как только объявлен перерыв на обед, можно считать, что съёмка на сегодня закончена. Люди теряют энергетическую волну, выпадают из той рабочей атмосферы, которая была достигнута за весь день. И потом, чтобы

прийти к тому, на чём закончили, нужно потратить час-два, а то и больше. Поэтому я всех умоляю, хотя и не всегда результативно, переносить обед на конец рабочей смены. Одиннадцать часов поработали, а на двенадцатый час – обед. Вот тогда замечательно!

**– Вас любой врач-гастроэнтеролог пригвоздил бы к доске позора за такую политику!**

– Согласен... Я понимаю, что обед, правильное питание, режим – всё это важно. Но для меня главное в работе – результат, который увидит зритель на экране. И, если тот же обед может привести к снижению качества работы, я с ним буду бороться.

**– Просто суперрецепт! – (Смеётся.) Ну, к сожалению, бывает всякое. Вот, например, в начале лета у меня всю съёмочную группу какой-то вирус сразил. Чуть ли не поголовно все чихали, кашляли и перезаражали друг друга. Но я во время съёмок как-то держусь. Обычно болячки у меня начинают вылезать наружу, как только заканчивается съёмочный период. По ходу съёмки же могу простыть, заболеть, как все, но всё равно заставляю себя вставать и работать. Отменяю смену в редчайших случаях – когда температура под сорок и я совсем не могу подняться с постели. Но такое было всего несколько раз за всю мою биографию.**

**– Вы сказали, что режиссёр обязан заряжать энергией, иначе ничего хорошего не получится. Но отдавать же всё время нельзя... Где-то нужно и подпитываться.**

– Разумеется! Я черпаю энергию в окружающих меня людях – в тех, с кем работаю, общаюсь. Сейчас в картине у меня снимались такие отличные актёры, как Женя Миронов, Ингеборга Дапкунайте, Данила Козловский, Гриша Добрыгин, и многие другие. Они меня очень подпитывают, дают творческий, жизненный импульс. Но это обоюдная реакция.

**– Обоюдный вампиризм? – Абсолютно точно! Но иначе никак... Обмен энергиями, перекачка психоэмоциональных состояний должны происходить обязательно. Если бы этого не происходило, я бы уже не выдержал.**

**Болячки у меня вылезают, как только заканчиваются съёмки**

Съёмочный процесс в кинематографе отличается от театральной репетиции тем, что в этот конкретный день ты обязан получить максимально выдающийся результат. Кино – очень дорогое производство. Ты не имеешь права ошибиться, получив плохой или даже средний результат.

**Обмен энергиями**

– Условия съёмок бывают разные, в том числе экстремальные или почти экстремальные, как в случае с вашим фильмом «Край». Тут и заболеть немудрено... Что делать в такой ситуации?

– Не болеть!

Беседовал Сергей ГРАЧЁВ



**Ваш вопрос специалисту**

Blank lines for writing a question.

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

ОТВЕТЫ НА СУДОКУ № 648

№ 647

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

№ 648

9	4	1	4	1	5	1	1
1	7	2	4	1	1	1	4
1	4	7	2	2	1	1	8
1	7	1	1	7	4	2	1
1	7	1	7	1	1	1	1
1	7	1	1	1	1	1	1
1	7	1	1	1	1	1	1
1	7	1	1	1	1	1	1

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:**  
 Коляска – Камамбер – Демпинг – Ларингит – Тмин – Рига – Эфес – Губа – Еда – Тёща – Дали – Губка – Краско – Моэм – Кентавр – Висмут – Челси – Спиди – Шоры – Циник – Апрель – Румба.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:**  
 Вековуха – Факсимиле – Детство – Тишь – Копенгаген – Сыр – Тип – Брера – Гора – Горчица – Грыу – Акела – Балл – Дразнилка – Багира – Дом – Гера – Ротацизм.

**АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ ЗДОРОВЬЕ**

Читайте в следующем номере:

- Хронический насморк: в чём причина
- Женские болезни: когда обследоваться
- В ожидании малыша: диета для беременных
- Косметика в кризис: на чём сэкономить
- Ходьба: чем она полезна



ПРОВЕРЕНО  
ВРЕМЕНЕМ!

# Какой Глицин выбрать?



**ГЛИЦИН  
ИЗ ПЕРВЫХ РУК  
ОТ КОМПАНИИ**



**БИОТИКИ**

Позволяет:

- справиться со стрессом
- улучшить настроение
- нормализовать сон

**Максимальная цена** Глицина для каждого региона **фиксирована правительством РФ\*** и не превышает

**37 рублей  
94 копеек\*\***

Цену в вашем регионе вы можете уточнить по телефону бесплатной горячей линии

**8 800 100-32-22**

**Требуйте в аптеке Глицин не выше максимальной цены.  
У Вас есть на это право!**

- ✓ **Лекарственный препарат, производимый по международным стандартам GMP\*\*\* (государственные сертификаты России и Германии)**
- ✓ **Выпускается уже больше 20 лет по запатентованной технологии микрокапсулирования, которая увеличивает терапевтический эффект препарата.**

\*Глицин входит в перечень ЖНВЛП (Жизненно необходимые и важнейшие лекарственные препараты) на основании распоряжения Правительства РФ от 30 декабря 2014 г. № 2782-р  
\*\*Согласно данным Федеральной службы по тарифам России. Кроме Амурской, Иркутской, Кировской, Курганской, Магаданской, Мурманской, Самарской, Сахалинской и Челябинской областей, Камчатского, Приморского и Хабаровского краев, Ненецкого, Ханты-мансийского, Чукотского и Ямало-Ненецкого АО, Республик Карелия, Саха и Тыва, а также некоторых районов Красноярского края, Республики Бурятия, Архангельской области и Республики Алтай.

\*\*\*GMP (Good Manufacturing Practice) — Надлежащая производственная практика.

реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ