

Здоровье

ЗДОРОВЬЕ

+
32 страницы
"Здоровье-Столица"
бесплатно

**20 лет
спустя**

Галина
ВОЛЧЕК
с.36

ДОСЬЕ

СЕКС
ПО СТАТИСТИКЕ
с.60

ЭКСПЕРТИЗА

ИСТОРИЯ
БОЛЕЗНИ
ДЖУЛИИ РОБЕРТС
с.74

СОВЕТЫ

- КАПКАН
НА АППЕТИТ с.48
- КАК УСКОРИТЬ
И ЗАМЕДЛИТЬ
ВРЕМЯ с.46

ТЕМА НОМЕРА

**ВСЕ
ЗАМЕНЯЕТСЯ!** с.20

ISSN 0044-1945



9 770044 194034 >

март 2003

HEALTH MAGAZINE ISSN 0044-1945

ПЕРВЫЙ В РОССИИ. ИЗДАЕТСЯ С 1955 ГОДА

Мартовское настроение

В первый весенний месяц в последний раз оглядываюсь на прошедшую зиму. Опять прожита ее не так: в мехах не походила (всем говорю, что член «Гринпис»), ни с кем мимо елочек романтично не бегала, только саночки возила... В общем, совсем не талантливо. Весной попробую иначе.

Начну с внешнего. Буду любить себя, мазать тело лосьоном, как маньяк, и худеть, как порядочная женщина. Кажется, уже начала. Старшая дочка сказала: «Мам, вчера у тебя было два живота, а сегодня один!» Значит, не зря я так напрягалась и нервничала, готовя материалы для спецвыпуска «Здоровья» «Худеем правильно», который выйдет в свет в следующем месяце!

Еще не появившись в продаже, этот спецвыпуск помог похудеть мне, моим подругам и маме, которая живет далеко от Москвы. Весь месяц у нас длился сеанс телефонного похудения. По проводам неслось: «Давай попробуем по доктору Аткинсу...», «Не ешь морковку – у нее гликемический индекс высокий!», «Сходи на озонотерапию. Не бойся и денег не жалей!» Недавно мама отчиталась, что похудела на 4 кг и продолжает пить травяные настои из рекомендованного списка. Я радуюсь и прячу от мужа счета за телефон. Он не поймет про доктора Аткинса. У него всего 70 кг, и все не лишние. Но иногда я думаю, что мои зимние два живота стоили того, чтобы весной ощутить радость освобождения от земного притяжения.

Екатерина
СКОРОДИНСКАЯ,
обозреватель
журнала «Здоровье»,
ответственный
редактор
спецвыпуска
«Худеем правильно!»



Журнал "Здоровье"
скачать бесплатно:
<http://tdll.narod.ru>

№ 3 (576) 2003

Научно-популярный
ежемесячный журнал
Выходит с января
1955 года

Учредители и издатели –
ЗАО "Журнал "Здоровье",
ЗАО "Издательский дом
журнала "Здоровье"

Т. ЕФИМОВА –

генеральный директор
ЗАО "Издательский дом
журнала "Здоровье",

главный редактор журнала

Л. СЛУЧКИНА –

первый заместитель

главного редактора

Ю. БАЛУШКИН –

заместитель главного редактора,

директор по рекламе

В. СЕРГЕЕВ –

заместитель главного редактора

В. МИРОШНИЧЕНКО –

главный художник

А. РОНДАРЕВА –

шеф-редактор

Ю. АРТЕМЬЕВА –

заместитель шеф-редактора

П. КУЗЬМЕНКО –

коммерческий директор

А. КОРДУБАН –

управляющий делами

О. ЗЕДАИН –

научный редактор

Т. ФЕДОРОВА –

научный редактор

А. СКАЧЕК –

директор Дизайн-центра

Служба рекламы

Ф. АРУТЮНЯН –

директор

по корпоративным отношениям

О. ДЕРЕШ –

менеджер

В. ИЛЮХИН –

менеджер

О. МОЦАНСКАЯ –

менеджер

Е. ШАМУГИЯ –

менеджер

О. САЙКО –

координатор

Д. СКАЧЕК –

PR-менеджер

Фотографы:

В. ЛОГОВСКИЙ,

М. ПШЕННОВ, В. ПЛОТНИКОВ,

Е. РЯЗАНОВА, М. ШАБАЛИН,

В. ЖИВОТЧЕНКО

Н. ЛАПАЕВА –

фотограф

Дизайн-центр:

И. КУЗНЕЦОВА, Н. КУПРИНА,

Д. ЛИБИТ, Ж. ЛИПАТОВА,

С. СКОМОРОХОВ, О. УМАНСКАЯ

На 1-й обложке фото

ФОТОВАНК/МАСЕВАНК

АДРЕС РЕДАКЦИИ:

127994, ГСП-4, Москва,

Бумажный проезд, 14, стр. 1

E-mail: zdorovie@zdr.ru

Internet: <http://zdorovie.ad.ru>

ТЕЛЕФОНЫ:

Для справок – 250-58-28

Отдел распространения –

250-44-58, 257-33-18

Служба рекламы –

250-39-98, 251-28-51, 250-43-87,

251-40-81, 251-38-92

Факс: (095) 257-32-51

E-mail: ra@zdr.ru

Дизайн-центр –

251-20-06

Журнал зарегистрирован

в Министерстве

Российской Федерации

по делам печати,

телерадиовещания и средств

массовых коммуникаций

Регистрационный номер

ПИ № 77-12350

Компьютерный набор, верстка

и цветоделение выполнены

в Дизайн-центре

ЗАО "Издательский дом журнала

"Здоровье"

Отпечатано в типографии

EDITA Acta, Филипповский, www.edita.fi

Тираж 195 000 экз.

Цена свободная

При перепечатке ссылка

на журнал "Здоровье" обязательна

Материалы со значком

публикуются на правах

рекламы

"Здоровье" предупреждает:

лечение любыми препаратами

допустимо только

после консультации с врачом!

Рукописи не возвращаются

и не возвращаются

© "Здоровье", 2003

ЗДОРОВЬЕ

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

Здоровье

18 ИСКУССТВЕННАЯ ЖИЗНЬ



ТЕМА НОМЕРА

21 МАСТЕРСКАЯ ЗАПЧАСТЕЙ

24 ЖЕЛЕЗНАЯ ЛЕДИ

25 ГЛАВНАЯ
ДЕТАЛЬ

26 КИБОРГИ
СРЕДИ НАС

28 ЧАС РОБОТОВ
ПРОБЬЕТ ЧЕРЕЗ 20 ЛЕТ



29 О ПРОИСХОЖДЕНИИ
ВИДОВ

30 "ПРОШУ РОДИТЬ МОЕГО РЕБЕНКА"

32 ТО ЛИ ДЕВУШКА,
А ТО ЛИ ВИДЕНИЕ

33 ЧЕЛОВЕК-ПОСОБИЕ

34 ДОН ЖУАН
НА БАТАРЕЙКАХ



20 ЛЕТ
СПУСТЯ

36 ГАЛИНА
ВОЛЧЕК

БЕЗ РЕЦЕПТА

40 ПОЧЕМУ Я УСТАЮ?

44 7 ДНЕЙ ДЛЯ СЕБЯ

НАШИ ЭКСПЕРТЫ



А. Г. БЕЛЕНКИЙ,
кандидат медицинских
наук,
сотрудник
Института
ревматологии РАМН



Л. С. ВАСИЛЕВСКАЯ,
доктор медицинских
наук,
профессор
НИИ питания РАМН



А. А. ИЛЬЧЕНКО,
доктор медицинских
наук,
сотрудник
ЦНИИ
гастроэнтерологии



Б. В. ЛЕОНОВ, доктор
медицинских наук,
профессор,
заслуженный деятель
науки РФ, зав.
лабораторией
клинической
эмбриологии
Института акушерства,
гинекологии
и перинатологии
РАМН



И. М. МАКЕЕВА,
доктор медицинских
наук, заведующая
отделением
Центрального
НИИ стоматологии

- 46 МЕТРОНОМ ЖИЗНИ
- 48 КАПКАН НА АППЕТИТ



50 5 ПРАВИЛ ПОХУДЕНИЯ

- 52 МИНЕРАЛ НОМЕР ОДИН
- 54 ВЕСНА: ОРГАНИЗМ ПОДАЕТ СИГНАЛ "SOS"

СЕМЬЯ

60 СЕКС ПО СТАТИСТИКЕ

- 62 ИДЕМ К АЛЛЕРГОЛОГУ
- 64 ТУБИНФИЦИРОВАННЫЙ – ЕЩЕ НЕ БОЛЬНОЙ
- 66 ВНИМАНИЕ: ЧЕРНЫЙ ЯЩИК!

КОНСИЛИУМ

- 68 ГОСПОДИН РЕНТГЕН
- 72 ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ РЕНТГЕНОЛОГИЧЕСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ?

- 74 КЛИНИЧЕСКИЙ СЛУЧАЙ ДЖУЛИИ РОБЕРТС



- 77 ХОРОШО ЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ?

- 78 ЖИЗНЬ БЕЗ ДЫРОК

80 АРТРОЗ: БОЛЬ СО СКРИПОМ

- 84 ЖЕЛЧНЫЕ САМОЦВЕТЫ
- 90 ЛЮБИТЬ СЕБЯ И БЫТЬ ЗДОРОВОЙ

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

- 92 НЕ ДО ЖИРУ
- 96 АВОКАДО: МАСЛО В КОЖУРЕ
- 100 СБРОСЬ СТАРУЮ КОЖУ
- 102 ИСКУССТВО БЛАГОУХАТЬ
- 104 СПРОСИТЕ ТРЕНЕРА
- 106 БЛЕСТЯ НА СОЛНЦЕ, ПЫЛЬ ЛЕЖИТ...



110 В КОНЦЕ НОМЕРА



В. А. РЕВЯКИНА, доктор медицинских наук, заведующая аллергологическим диспансерным отделением НЦЗД РАМН



Д. А. РОССИЕВ, доктор медицинских наук, профессор



Р. В. СТАВИЦКИЙ, доктор биологических наук, профессор, заведующий лабораторией дозиметрических исследований Российского научного центра рентгено-радиологии МЗ РФ



В. И. ШУМАКОВ, профессор, академик РАН и РАМН, директор НИИ трансплантологии и искусственных органов РАМН

ЧЛЕНЫ ОБЩЕСТВЕННОЙ РЕДКОЛЛЕГИИ



Светлана Круглова, 37 лет, Новосибирск



Михаил Шапранов, 22 года, Москва

Как стать членом общественной редколлегии журнала "Здоровье" читайте на стр. 112

Весь 2003 год на этом месте мы будем публиковать фотографии членов общественной редколлегии, помогающих нам делать журнал лучше и интереснее.

LUMENE®

Крем с морошкой –
победитель
Европейского Теста

European test by International Consumer Research & Testing.



**LUMENE
VITAMIN+
ADVANCED
C-ENERGY**

Интенсивный
витаминизированный крем
Для всех типов кожи

Известно, что каждая женщина по своей природе ощущает себя, как минимум королевой, а желание заключить контракт с красотой является самым заветным.

Сталкиваясь в аннотациях и рекламных проспектах с громкими лозунгами "Наилучший!", "Самый эффективный!", "Победитель!" в душу закрадывается сомнение, и возникает резонный вопрос: "На каком основании я могу этому доверять?".

Действительно, громкие слова не всегда оправданы. Но жизнь полна приятных сюрпризов, и бывают исключения. Существует информация, которая не всегда становится доступной для всех потребителей. В частности, это информация о сравнительных тестах, проводящихся для средств по уходу за кожей с целью выявления наиболее эффективных.

В попытке ликвидировать информационный пробел финская косметическая марка LUMENE решила рассказать о том, как проходило одно из таких тестирований, и о его результатах.

В январе 2002 года во Франции был проведен европейский тест среди кремов против морщин (ICRT – Международные Потребительские Исследования и Тестирования).

В тесте приняли участие 14 кремов известных международных косметических марок. Ценовая группа косметических средств была самой разнообразной: от кремов класса люкс до уровня продукции широкого потребления. Для участия в соревновании были выбраны кремы из косметических магазинов. Данные продукты относятся к самой продаваемой группе – дневным кремам против морщин для любого типа кожи. В тесте не принимали участия профилактические средства для женщин 35 лет и укрепляющие – для женщин старше 50 лет.

Как проводился тест

Для объективности оценки все продукты были одинаково упакованы, каждому крему был присвоен код. Каждый крем тестировался 20 женщинами (т.е. всего в тестировании участвовало 280 женщин). Перед каждым замером женщины ждали полчаса в лаборатории, где контролировалась температура и влажность. Таким образом, удалось устранить влияние внешних факторов. Средства наносились на лицо и предплечья. Через четыре недели 280 тестируемых заполнили анкету, которая содержала вопросы о косметических особенностях и ощущениях от использования крема.

Помимо субъективной оценки тестируемых эффект разглаживания морщин сравнивался с помощью специальной компьютерной программы. До начала использования кремов у женщин был сделан силиконовый слепок кожи лица. То же самое было сделано через четыре недели. После чего, силиконовые слепки кожи анализировались с помощью специальной компьютерной программы, демонстрирующей количество, длину и глубину морщин.

Единственным продуктом, получившим наивысшую оценку за эффект разглаживания морщин был признан крем марки LUMENE "Интенсивный витаминизированный крем C-energy". Впервые в истории косметологии в средстве по уходу за кожей было использовано уникальное масло семян морозики. Природа сохранила в этой северной ягоде самые ценные питательные компоненты, которые присутствуют также в защитном слое кожи человека, а также витамин С, концентрация которого в четыре раза выше, чем в апельсине.

Как отметили сами тестирующие, крем продемонстрировал бесспорные результаты с точки зрения разглаживания морщин.

Для его осуществления у нас наготове масса способов – от приобретения волшебного зеркала до выбора ухаживающего средства для кожи.

Во втором случае для достижения намеченной цели мы отправляемся в косметический магазин, где из предлагаемого разнообразия выбираем достойный продукт. В последнее время у нас появилась возможность значительно увеличить объем знаний в области ухода за кожей и косметических средств.

Существует информация, которая не всегда становится доступной для всех потребителей.

В частности, это информация о сравнительных тестах, проводящихся для средств по уходу за кожей с целью выявления наиболее эффективных.

Единственным продуктом, получившим наивысшую оценку за эффект разглаживания морщин был признан крем марки LUMENE "Интенсивный витаминизированный крем C-energy".

Таким образом, слоган "Крем с морозикой – победитель" подтвержден оценкой независимых экспертов и самих потребителей, что вызывает доверие.

Специалист по косметике
торговой марки LUMENE
Лысенок Яна

Полная информация на
www.lumene.com

ЛЕЧЕНИЕ, ПРОФИЛАКТИКА, УХОД ЗА СОБОЙ

Аллергия	
- и домашние животные	108
- и домашняя пыль	106
- и клещи домашней пыли	106-107
- и особенности интерьера	106
Аппетит	
- и механизм его возникновения	48
- и насильное кормление в детстве	48
- и стрессы	48
- и цвет вашей кухни	50
Артроз	
- и ваши привычки	80-81
- и необходимые обследования	81
- и новые методы лечения	81
- и первые симптомы	80
- и факторы, ослабляющие хрящ	80
Астма	
- и психологические проблемы	75
Атеросклероз	
- и жирная пища	92
Весенняя усталость	
- и ваши привычки	40-42
- и вождение машины	42
- и ПМС	41
- и погода	40
- и режим питания	40-41
- и фитнес	41
- и цвет одежды	41
Виртуальный секс	
- и опасности	32
- и плюсы	33-34
Восприятие времени	
- и биологические часы	46
- и возраст	46
- и пол	46
- и сердечная деятельность	46
Кальций	
- и болезни, грозящие при нехватке	52-53
- и зачем он нужен организму	52-53
- и источники в продуктах	52-53
- и кому он особенно нужен	53
Рак молочной железы	
- и как часто надо обследоваться	90
- и наследственность	90
- и профилактика	90
- и факторы риска	90
Рентген	
- и альтернативные обследования	72
- и безопасные дозы	69
- и возраст	70
- и диета	70
- и когда нельзя отказываться от него	69
- и насколько он вреден	69
Стоматология	
- и алмазные украшения на зубах	79
- и гарантийный срок коронки	79
- и новые виды пломб	78-79
Суррогатное материнство	
- и перспективы	31
- и психозитические проблемы	31
- и суть метода	30
Суррогатные органы	

- и возможности современной медицины	21-25
Тромбоцитопеническая пурпура	
- и лечение	76
- и образ жизни	76
- и симптомы	75

ДЕТИ

Аллергия	
- и диета беременной	62-63
- и домашние животные	63
- и лекарства	63
- и наследственность	62
- и первые признаки	62
- и прикорм	63
Лишний вес	
- и курение матери	49
Телевизор	
- и как сказать ребенку "нет"	67
- и риск для здоровья	66
- и умственное развитие	67
Тубинфекция	
- и надо ли ее лечить?	64
- и отличие от болезни	64
- и страхи родителей	64

КАК ПРАВИЛЬНО

- выбрать скраб	100
- выбрать хорошего стоматолога	79
- делать гимнастику при артрозе	82
- делать разминку в спортзале	104
- замедлять и останавливать время	47
- мыть kota	108
- определить предрасположенность младенца к аллергии	62
- подобрать упражнения для стройных ног	104
- снизить содержание жиров в пище	93
- удлинить себе жизнь	105
- улучшить форму груди	104
- унять аппетит	49

ТРАВЫ

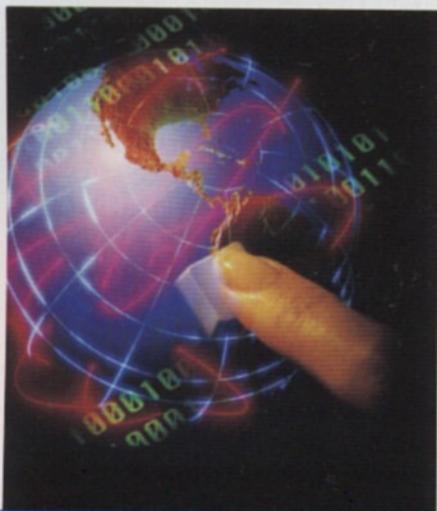
- для снижения аппетита	49
- при артрозе	82
- при весенней усталости	42
- при частых рентгенологических обследованиях	71

ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

Овощи	
- и уменьшение аппетита	49
Переработанные продукты	
- и низкожировая диета	93

РЕЦЕПТЫ

Ароматная чечевица с фенхелем	95
Вегетарианский коктейль	97
Грибной суп на курином бульоне	94
Остро-сладкий салат	97
Паштет из брынзы и авокадо	97
Рыбный салат с креветками и авокадо	97
Салат с апельсиновым соусом	94
Филе трески со спаржей	95



СО ВСЕГО СВЕТА

“ЗДОРОВЬЕ” – ВСЕГДА ЛИДЕР!

Журнал «Здоровье» получил очередную и очень приятную награду. На торжественном приеме, устроенном правительством Москвы в честь 300-летия российской журналистики, нам было вручено “Золотое перо” – “За многолетнее лидерство среди семейных журналов, разработку и внедрение высоких стандартов научно-популярной журналистики”.

ГЕНЕТИКИ ЗАМЕНЯТ КОМПОЗИТОРОВ

Переложить генетический код на язык нот удалось испанским ученым из мадридской больницы “Рамон-и-Кахал”. При помощи композиторов они переложили последовательность нуклеотидов ДНК, которая задает структуру белка, на музыку. Мелодия потребовала небольшой дополнительной аранжировки. В марте выходит компакт-диск, на котором ученые и музыканты представят 10 мелодий, позаимствованных у природы. Как утверждают люди, уже прослушавшие альбом, музыка ДНК очень красива и буквально берет за душу. Лучшая мелодия, по иронии судьбы, получилась из гена глухоты.

ОБОРОТНАЯ СТОРОНА АТЛЕТИЗМА

У спортсменов в 2 раза чаще встречается синдром Лу-Герига – заболевание нервной системы, приводящее к двигательным нарушениям. Это обнаружили ученые из Нью-Йоркского неврологического института. Они предполагают, что во время тренировок учащается дыхание, и в кровь активно поступают токсины из окружающей среды, которые затем поражают моторные нейроны, а спортивный стресс облегчает работу ядовитых веществ. Специалисты советуют заниматься фитнесом только на свежем воздухе либо в залах с хорошей системой кондиционирования.

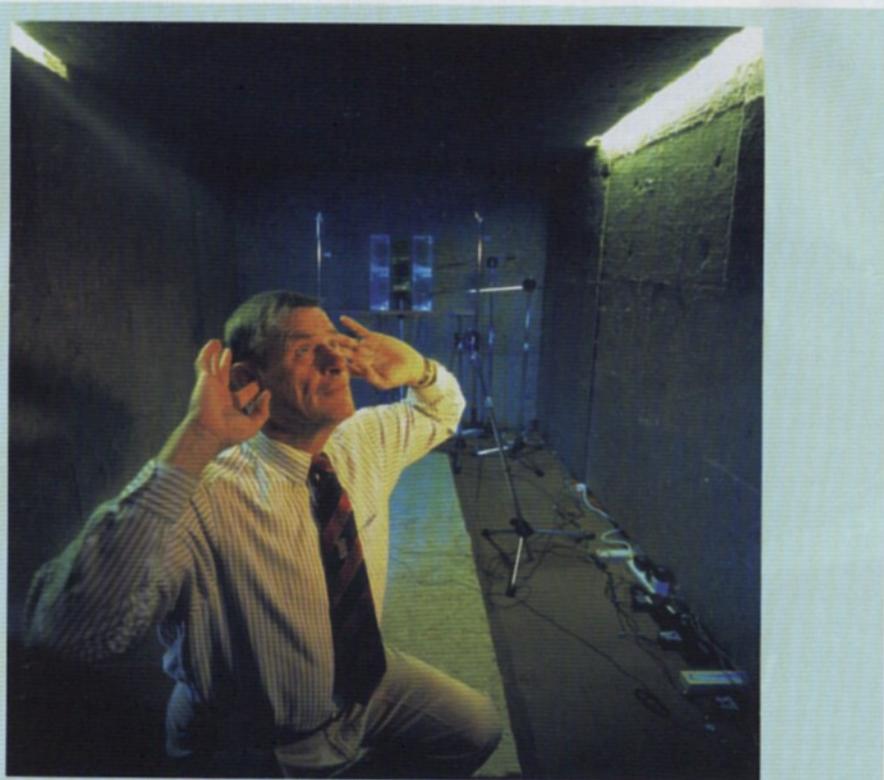
ВАКУУМНАЯ РАСЧЕСКА ПРОТИВ ВШЕЙ

В Дании изобретена насадка для пылесоса в виде расчески. Как утверждает создатель – школьный учитель – она поможет справиться с вшами, которые

донимают детей школьного возраста даже в развитых европейских странах. Автор изобретения не сомневается, что такой метод будет эффективнее обычного расчесывания и даже специальных шампуней: ведь паразиты со временем приобретают устойчивость к химикатам, а против мощной струи воздуха они бессильны.

ПЫЛЬЦЕВОЙ БУНТ

Из-за глобального потепления климата сменная лихорадка у людей теперь начинается раньше, а заканчивается позже, предупреждают английские ученые. Это происходит из-за того, что пыльца растений начинает образовываться раньше, а период цветения длится необычно долго. С глобальным потеплением ученые связывают и тот факт, что сменной лихорадкой страдает все больше людей. Если 40 лет назад пыльца растений вызывала аллергию у 10% британцев, то теперь от нее страдает каждый четвертый.



ГЛОТОК ТИШИНЫ

Городской шум – один из самых мощных стрессовых факторов. Чтобы избавить пациентов от нервного напряжения, британские ученые погружают их в тишину. Для этого они сконструировали специальную машину, поглощающую посторонние звуки и создающую вокруг человека оазис молчания. После 10–15 минут абсолютного безмолвия вы чувствуете себя так, будто родились заново.

КОСТЬ ИЗ ГЕЛЯ

Американским ученым удалось создать гель, по структуре аналогичный коллагену, входящему в состав кости. Изобретение содержит ионы кальция и фосфор, необходимые для образования и реставрации поврежденной костной ткани. Введение геля в область перелома ускорит срастание костей. Исследователи полагают, что новинку можно использовать для устранения дефектов в структуре кости, возникших после протезирования сустава или удаления костной опухоли.

ДАЛЬНОЗОРКОСТЬ ВЫЛЕЧАТ РАДИОВОЛНЫ

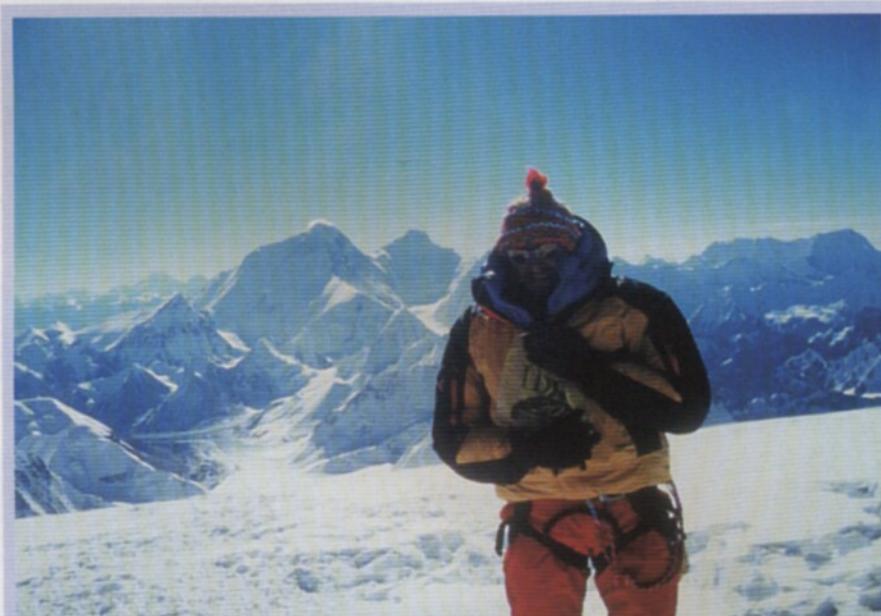
Миллионам людей, страдающих от дальнозоркости, похоже, уже в ближайшее время удастся вернуть нормальное зрение. Новый метод – проводящая кератопластика заключается в изменении формы роговицы при помощи радиоволн. Он уже опробован в США и Великобритании. Традиционный метод коррекции зрения – лазерная хирургия – успешно исправляет близорукость, но при лечении дальнозоркости не слишком эффективна. Разработчики новой технологии обещают “вернуть вспять часы старения зрения”. Примерно каждые 10 лет операцию придется повторять.

СПАСИТЕЛЬНЫЕ SMS

Миллионы людей во всем мире забывают вовремя принимать предписанные им медикаменты. Такая забывчивость порой может стоить жизни. Всякие электронные органайзеры-напоминальщики дороги и неудобны, часто теряются, ломаются или забываются дома, а мобильный телефон всегда с хозяином. На этом и основано гениальное по своей простоте изобретение южноафриканского семейного доктора. Он разработал интернет-программу, которая всего за 1,5 доллара в месяц регулярно посылает на мобильник заказчика напоминание принять лекарство, попутно сообщая полезные факты и советы по поводу заболевания.

МОРСКИЕ БАКТЕРИИ БОРЮТСЯ С РАКОМ

Новый вид бактерий, обнаруженный на морском дне, может стать эффективным оружием против рака, а также по-



ЧЕМ ВЫШЕ ГОРЫ, ТЕМ НИЖЕ САХАР

Итальянский альпинист Марко Перуффо, страдающий сахарным диабетом 1 типа, покорил одну из высочайших гималайских вершин высотой 8201 м. Взобравшись на гору, куда до него не ступала нога диабетика, Марко первым делом измерил уровень сахара в крови, рассчитал дозу инсулина и ввел себе препарат. Только благодаря строгому контролю над диабетом ему удалось добиться практически невозможного – вести даже более активный образ жизни, чем большинство здоровых людей.

служить базой для нового поколения антибиотиков. Речь идет о бактерии *Salinospora*, которая обладает сильными антираковыми и антибактериальными свойствами. Эксперименты проводились в Калифорнийском институте океанографии. Согласно результатам исследования, в 80% случаев бактерии останавливали рост раковых клеток и в 35% полностью убивали патогенные бактерии и грибки.

ДЕНЬГИ ВРЕДНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Миллионы людей, по-видимому, страдают болезненной реакцией на деньги. Исследователи из Кембриджа опросили 1000 человек и обнаружили у каждого пятого признаки финансовой фобии, причем вне зависимости от состоятельности человека. Почти у половины страдальцев при столкновении с деньгами начинается бешено колотиться сердце, 15% чувствуют усталость, 12% – общее болезненное состояние, а 11% – головокружение. Особенно распространена фобия среди женщин и молодежи. Когда таким людям прихо-

дится иметь дело с деньгами и ценными бумагами (например, проверять баланс на счете в банке), они испытывают беспокойство, появляется чувство вины или тоска. Ученые призвали сотрудников банков обратить внимание на результаты исследования и при работе с клиентами быть более отзывчивыми и вежливыми.

ЛАЗЕР ОЧИЩАЕТ КОЖУ

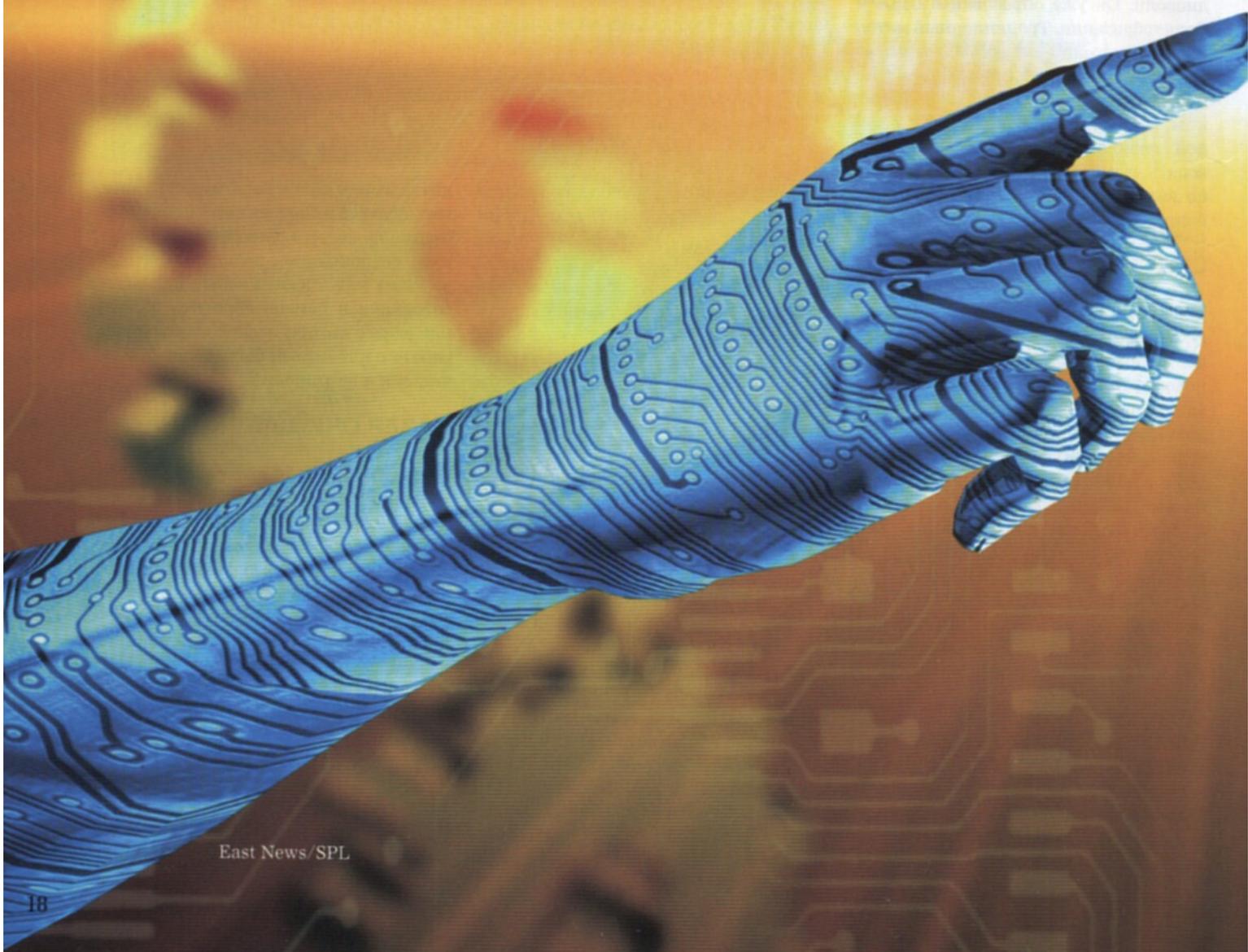
Подростковые угри прекрасно лечатся лазерным облучением, обнаружили британские ученые. Потребовалась всего одноразовая пятиминутная доза облучения, чтобы избавить 41 добровольца-подростка от половины угрей. 10 человек обрели чистую кожу в течение нескольких недель. Воздействие лазерным лучом не оставляет рубцов, а лечебный эффект даже одноразового лечения держался по меньшей мере 3 месяца.

Подготовили Иван БЕЛОКРЫЛОВ,
Михаил ГОЛЬДМАН, Ирина КЛИМОВСКАЯ
Фото: East News

ТЕМА НОМЕРА

Искусственная

ЖИЗНЬ



East News/SPL

A close-up photograph of a hand holding a small, dark object. The hand is positioned in the upper left quadrant, with the index finger pointing towards the object. The background is a soft, warm glow of orange and yellow light, creating a sense of depth and focus on the hand and object. The overall mood is contemplative and artistic.

Все течет, все заменяется. Мы и сами не заметили, как лозунг “Незаменимых нет!” стал напрямую относиться к нашей жизни. Искусственное сердце, кожа, кровь, суставы? Пожалуйста. Виртуальный секс? К вашим услугам. Суррогатное материнство? Без проблем... Искусственная жизнь – это спасение или угроза? Решать вам. В любом случае она уже реальность.

ЧИТАЙТЕ В ТЕМЕ НОМЕРА:

- Человек как конструктор
- А вы готовы стать киборгом?
- Вас ожидает железная домохозяйка
- Как родить чужого ребенка
- Кому подходит виртуальный секс?

У человека практически не осталось органов, которые нельзя было бы заменить на искусственные. Современный анатомический атлас выглядит как картинка из справочника запчастей.

Грудь. Солевые растворы уже давно в прошлом, в корректировке бюста господствуют силикон и имплантаты с разными наполнителями.

Сердце. В 1969 году в США доктор Дентон Кули впервые вживил пациенту временный орган для перекачки крови. В 1982 году был спроектирован и вживлен 61-летнему дантисту Барни Кларку аппарат «Ярвик-7», изготовленный из алюминия и полиуретана.

Легкие. Первому аппарату «искусственные легкие» в этом году исполняется 75 лет. Усовершенствованные и модифицированные аппараты широко используются в клиниках, позволяя проводить сложнейшие операции.

Рука. Еще в трудах Плиния Старшего описан случай, как в начале 3 века до н. э. вместо потерянной руки солдату была сделана железная. В 1976 году доктор Джеральд Шеннон (США) впервые установил жертве автокатастрофы протез руки, работающий на транзисторах.

Почка. Первый аппарат «искусственная почка» создан в 1944 году в Нидерландах. С тех пор искусственная почка спасла жизнь сотням тысяч людей.

Мочевой пузырь. Выращивается с использованием стволовых клеток с конца 90-х годов прошлого века.

Половой член. Специальная конструкция вшивается в тело члена, а в мошонке располагаются мини-насосы, обеспечивающие эрекцию.

Анальный сфинктер. В конце 90-х годов прошлого столетия сразу несколько фирм по обе стороны Атлантики внедрили силиконовый заменитель этого органа.



Волосы. У современных акриловых заменителей волос есть лишь один недостаток: они не растут.

Слезы. Новейшие препараты на основе хитозана уже несколько лет помогают поддерживать увлажнение глаз.

Глаз. Первый стеклянный глаз, который изготовил Амбруаз Паре в 1579 году, был слепым косметическим украшением. Сейчас работы по созданию искусственного глаза ведутся по двум направлениям: американские специалисты делают ставку на электронику, а японцы стараются вырастить новый орган с помощью генной инженерии.

Уши. В 1979 году Грамер Кларк из Австралии вживил пациенту имплантат, преобразующий звуковые сигналы в нервные импульсы. Сегодня миллионы людей пользуются «искусственными ушами».

Зуб. Первые искусственные зубы обнаружены у людей, живших 2300 лет назад. В настоящее время для изготовления зубов используют различные материалы: кость, пластик, пластмассу, керамику, железо, платину и даже алмазы.

Суставы. Операция по замене коленных и тазобедренных суставов на искусственные – один из самых распространенных способов борьбы с артритом-артрозом.

Кровь. В 80-е годы прошлого века в Институте биологической физики в Пуццине создан перфторан – вещество, способное переносить кислород к клеткам.

Мышцы и кожа. В прошлом году в США получен новый класс полимеров, способных сокращаться под воздействием слабого электрического тока.

Кость. В 2002 году ученые Северо-западного университета Иллинойса создали искусственные коллагеновые волокна, аналогичные коллагену, присутствующему в костях.

East News/SPL

Мастерская запчастей

Сегодня в организме почти каждого 10-го жителя высокоразвитых стран имеются синтетические “детали”. Искусственная грудь, сердечные клапаны, суставы – все эти “запчасти”, сделанные по последнему слову науки и техники, помогают миллионам людей улучшить качество жизни. Конвейер человеческих запчастей запущен.

ГЛАЗА: ЧИСТАЯ ЭЛЕКТРОНИКА

Около 2 лет назад прошла первая операция по вживлению человеку электронной зрительной системы.

Она получает изображение с миниатюрной телекамеры и ультразвуковых датчиков, которые вмонтированы в очки. Сигналы обрабатывает портативный компьютер и передает информацию на 68 платиновых электродов, введенных в мозг и стимулирующих кору мозга.

Разумеется, электронное зрение далеко от идеала, однако обладатель искусственного глаза способен разобрать крупные буквы с расстояния в 1,5 м. Человек может правильно выбрать направление в незнакомой обстановке и пользоваться общественным транспортом.

А канадские исследователи из Оттавы научились выращивать искусственную роговицу, которая обладает всеми свойствами настоящей.

– Не будем забывать и об искусственном хрусталике, – говорит Геннадий ПОЛУНИН, доктор медицинских наук, академик РАЕН, заведующий отделением терапевтической офтальмологии и офтальмофармакологии НИИ глазных болезней РАМН. – Сегодня ученые хотят улучшить старую модель. Новый хрусталик должен быть более мягким, способным менять кривизну подобно своему прототипу. Уже есть образцы-новинки с подвижными ножками.

Самая трудновыполнимая задача – замена или восстановление нервного аппарата глаза. Здесь до победы далеко – пересаживать и выращивать сетчатку еще не научились. Правда, американцы грозилась пересадить глаз целиком не позднее 2015 года, а специалисты из Центра Дюка говорят, что создали первые образцы субэлектронной сетчатки, которая непосредственно имплантируется в глаз... Но я все-таки думаю, что практика пойдет не по пути пересадки глаза, а по пути электронного зрения: людям будут вживлять электроды, чтобы по нервным путям, как по проводам, передавать свет.

КРОВЬ: ГОЛУБАЯ И КОРОВЬЯ

Недavno ЮАР первой в мире одобрила применение искусственного кровезаменителя, который позволит исключить риск заражения СПИДом при переливании.

Препарат разработан в Америке на основе коровьего гемоглобина. Правда, в связи с недавней вспышкой коровьего бешенства европейские страны не спешат разрешать препарат к применению.

Между тем в России уже давно существует другой кровезаменитель – перфторан, созданный на

основе соединения фтора с углеродом. Этот препарат, известный под названием «голубая кровь», лет 20 назад наделал много шума. Он испытывался еще в годы советского присутствия в Афганистане и оказался эффективен против закупорки кровеносных сосудов – самой частой причины смерти при ранениях. При черепно-мозговых травмах он позволяет предотвратить отек мозга. Но клинические испытания препарата были прерваны и возобновились лишь в 1993 году. Сейчас налажено промышленное производство искусственного кровезаменителя, его закупает МЧС и Министерство обороны.

КОЖА: ОТ ПЛАСТИКА ДО ШЕЛКОПРЯДА

В США разрабатывается новый тип кожи из особого пластика, который может восстанавливаться после повреждения, как живая ткань.

Пластик содержит микроскопические капсулы, заполненные специальным веществом. Когда такой материал ломают, капсулы разрываюся, и вещество попадает в область повреждения. Ссадины и порезы затягиваются подобно человеческой коже. Разработка осуществляется в сотрудничестве с космической промышленностью: ведь способность к регенерации чрезвычайно важна для любого устройства, находящегося в космосе и часто недоступного для ремонта.

А японские ученые научились получать коллаген, важнейший белок соединительной ткани человека, из тутового шелкопряда, которому внедрились особый ген. Процесс получения коллагена из насекомого занимает 6 недель.

– Искусственная кожа – уже не новинка, – говорит Игорь РЕШЕТОВ, кандидат медицинских наук, руководитель отделения опухолей головы, шеи и реконструктивно-пластической хирургии Московского научно-исследовательского онкологического института имени П. А. Герцена. – Гораздо интереснее, например, восстановление искусственной гортани. Первым делом вместе с физиками Института лазерных и информационных технологий мы создаем трехмерную модель – копию гортани конкретного пациента. Затем биологи формируют тканевую эквивалент: из стволовых клеток создают послойные заменители тканей – кератиноциты, формирующие эпителий, фибробласты, позволяющие разрезать срастись... Клетки располагают на полимерной сетке и пересаживают на костный трансплантат гортани, который должен сыграть роль остова и опоры.

Такие клеточные ткани в отличие от донорских не отторгаются организмом. В будущем мы надеемся научиться таким образом воссоздавать и череп человека, фрагменты скелета и лица.



НЕРВНЫЕ КЛЕТКИ: ОНИ ВОССТАНАВЛИВАЮТСЯ!

Природа не предусмотрела замены нейронов мозга. Эту ошибку решили исправить американские ученые.

Исследователям удалось вырастить полноценные нервные клетки из раковых, а затем вживить их в мозг пациента, перенесшего инсульт. Врачи использовали сходство раковых клеток с эмбриональными стволовыми, которые способны превращаться в специализированные клетки различных органов и тканей, в том числе и нервные. При этом злокачественные теряют свои смертоносные свойства. В клинике Питсбургского университета проведено уже 12 успешных операций по вживлению искусственных нейронов в человеческий мозг.

Но самое смелое решение предложили специалисты нейрохирургического центра в Кливленде. Они отработывают на животных технику пересадки сохранившегося мозга – “жесткого диска” в новый “корпус” – другую черепную коробку. В качестве синтетической основы для выращивания искусственных нервов используется тефлон: этот материал считается безвредным для организма. Рост нервных волокон происходит благодаря соединению тефлоновой основы с молекулами ламинина посредством атомов никеля. Первые операции на животных прошли успешно.

ГРУДЬ: СИЛИКОНОВЫЕ ХОЛМЫ И ДОЛИНЫ

В России 20% всех пластических операций приходится на коррекцию формы молочной железы. Для этого существует несколько способов.

– Один из самых распространенных до недавнего времени путь – силиконовые имплантаты, – комментирует Александр ТЕПЛЯШИН, доктор медицинских наук, генеральный директор Клиники гипербарической косметологии. – Они вводятся под молочную железу или грудную мышцу. Под мышкой, по окружности соска или под грудью остается небольшой шрам. Однако мы не используем силикон: он небезопасен и во многих странах, в том числе США, запрещен. Из других заменителей можно выстроить своеобразный рейтинг. Начнем с конца.

- Биогели. Очень опасны, хотя сама процедура выглядит соблазнительно: пара уколов – и готово. Опасность в том, что биогель способен мигрировать по тканям и собираться в комки, а удалить его очень сложно.

- Салиновые имплантаты, наполненные физраствором. Практически безопасны, но при надавливании иногда подтекают, хлопают, а это не очень эстетично и приятно.

- Имплантаты на основе компонентов сои. Их слабая сторона – вес: очень уж тяжелые.

- Самый оптимальный и безопасный наполнитель – желеобразные полисахариды. По пластичности они не уступают силикону, но при этом безопасны. Даже если случайно часть наполнителя попадает в организм, он без последствий выводится с мочой. К тому же полисахарид проникаем для рентгеновских лучей, так что выявить новообразования в молочной железе можно на ранней стадии. С другими же имплантатами грудь практически “закрыта” для обследования.

МУСКУЛЫ: БЭТМЕН КАУЧУКОВЫЙ

В бешеную гонку красоты включились и мужчины. Упорные устремились в тренажерные залы. Ленивые же и “продвинутые” предпочитают скальпель и искусственные наполнители.

Сейчас в США 11% всех пластических операций делают мужчинам. Из них 16% прибегают к липосакции, 25% добавляют силиконовые имплантаты в область скулы, 22,5% – в подбородок, чтобы придать лицу более мужественный контур. Но чаще всего мужчины моделируют грудные мышцы. За 8–10 тысяч долларов доктор затолкает туда силикон – и готов желанный бугристый вид.

Для тех, кто хотел бы увеличить грудь и при этом не ложиться на стол хирурга, придуманы инъекционные препараты. Например, синтол: масло колот в мышцу, и она распухает на 3–5 лет. Некоторым удается увеличить объем мышц на 2–3 см. Правда, побочные эффекты препарата до конца не изучены.

Для краткосрочного раздувания мышц используют другой препарат – эсиклен. Укол очень болезненный, однако он популярен у культуристов – чего не сделаешь с собственным телом ради хорошего призового фонда.

Единственным камнем преткновения для хирургов стали имплантаты в мужские ягодицы: они часто инфицируются и деформируются, и их приходится заменять снова и снова.



ФАЛЛОС: СЕКС НА ВСЕ 100

Потребность в фаллопротезировании может возникнуть уже в 30–40 лет и даже раньше.

– Мужчинам, страдающим сахарным диабетом и некоторыми сосудистыми нарушениями, только этот метод может помочь восстановить половую функцию, причем на все 100%! – говорит заместитель директора Республиканского центра репродукции человека МЗ РФ, кандидат медицинских наук Михаил Васильевич КОРЯКИН. – Думаю, что это направление в хирургии будет широко применяться, пока не найдут способ, превосходящий его по всем характеристикам. Но такого нет даже на горизонте андрологии.

Силиконовый надувной протез – одно-, двух- или трехкамерный (самый дорогой) вводят в полость пещеристых тел, а присоединенные к нему баллоны и микронасос размещают в мошонке. Достаточно пару раз сжать ее, и пенис придет в боевую готовность. Внешне половые органы выглядят как обычно.

А последнюю разработку и надувать не надо: баллон подшивают в области лобка, и при сопри-

косновении с телом подруги происходит немедленная эрекция.

Фаллопротезирование – достаточно сложная операция и требует высокой квалификации хирурга. Первые 2–3 дня пациент проводит в постели. Только через 1,5–2 месяца можно испытать “обновку” в деле. Фаллопротез никак не отражается на оргазме и семяизвержении, не нарушает чувствительности пениса. Чуть ли не единственный недостаток – после операции у большинства пациентов длина эрегированного полового члена оказывается на 1–1,5 см короче, чем раньше.

ПЕЧЕНЬ: ПЛАСТИКОВАЯ МАТРИЦА

Задача самого отдаленного будущего – искусственная печень. Этот орган – сложнейшая биохимическая лаборатория, функции которой до конца не распознаны. Однако подвижки есть и здесь.

Команда хирургов и микроинженеров из США работает над методикой выращивания искусственной печени. Суть метода – в копировании кровеносной сети органа и его воссоздании с помощью особой технологии. Кровеносная система печени

образца заполняется жидким пластиком, который застывает, точно повторяя ход сосудов. Затем ткань разрушают, а параметры пластиковой копии закладывают в компьютер. Высчитываются размеры каждого слоя будущей матрицы органа; их изготавливают отдельно и затем склеивают в единое целое. В готовую матрицу заливают раствор семи видов клеток, формирующих новый орган. По мере роста тканей пластик постепенно растворяется, оставляя в питательной среде готовые фрагменты печени. Способ уже испытан на крысах, и ни в одном случае не было обнаружено нарушения кровотока. Если удастся перенести технологию на человека, врачи смогут изготавливать достаточное количество органов для пересадки.

СУСТАВЫ: НА ЧУЖИХ НА ДВОИХ

Что объединяет папу римского и кинозвезду Элизабет Тейлор? Вера? Мировое признание? Искусственные суставы!

Первый эндопротез тазобедренного сустава сделали в 1960 году в Швейцарии. Это стало настоящей

революцией – до той поры миллионы людей, страдавшие коксартрозом, переломом шейки бедра, иными тяжелыми повреждениями суставов и костей, были обречены на боль и неподвижность.

Однако имплантат нередко отторгался. Нужны были не только идеальная конструкция, но и универсальный материал, который бы приживался в организме. Такой протез был создан опять-таки в Швейцарии – из титано-алюминиево-ниобиевого сплава и пластика. Металлическая конструкция вживляется в берцовую кость. Гипс при такой операции накладывать не надо, а на 10–12-й день пациент начинает самостоятельно ходить.

Одно из последних достижений биотехнологии – создание хрящевой ткани, способной к активной регенерации. Это действительно огромный успех, поскольку поврежденная суставная ткань не восстанавливается. Шведские ученые выделили клетки человеческого хряща, вырастили хрящевую ткань, а затем имплантировали ее в поврежденный коленный сустав. Результат оказался превосходным: у 14 из 16 пациентов поврежденный хрящ практически полностью заменился новой тканью.

РУКА: МЕХАНИКА ДЛЯ ПАРАЛИЗОВАННЫХ

Трое студентов биомеханического факультета университета Джона Хопкинса создали и привели в движение механическую руку, которая поможет в реабилитации парализованных.

На руку больному надевается перчатка, в которой спрятаны 2 компьютера, 2 миниатюрных

электромотора, батарейка и воздушные насосы с резиновыми баллонами вместо мышц. Устройство полностью имитирует движения локтя, кисти и пальцев. Пациент подает команды голосом. Конструкторам удалось сделать движения руки плавными и точными – механическая кисть не раскрошит фарфоровую чашку, не пронесет ее мимо рта и не расплещет чай. Промышленное производство уже планируется.

Возможно, в будущем искусственная рука будет повиноваться даже мысленным приказам. Ученые пробуют записывать сигналы, которые поступают у здорового человека в мозг при каждом движении, обрабатывать их на компьютере и составлять специальную программу. После этого остается вживить человеку в мозг электроды и подключить его к компьютеру: мысленным усилием он сможет приводить в действие электронные объекты. Опыты на животных прошли успешно.

Осталась чисто техническая проблема – вживить провода в мышцы. В этом случае сигналы мозга смогут “обходить” пораженные болезнью участки нервных путей и “выныривать” прямо в мускулах. Кстати, это изобретение может заинтересовать и здоровых людей. На Западе всюду развивается индустрия “умных домов”: центральный компьютер нальет ванну, сварит кофе, задернет шторы по одному вашему желанию, даже невысказанному.

Подготовили
Денис КОВАЛЕВ, Екатерина СКОРОДИНСКАЯ,
Игорь СИЛЕНКО, Валерия СВАЛЬНОВА,
Андрей СЕМЕНОВ, Светлана СЕНИНА

Железная леди

О себе она говорит: «У меня американские колени и швейцарские бедра».

Это не образ. Так 29-летняя Светлана рассказывает об искусственных суставах, благодаря которым она буквально вошла в новую жизнь.

Четыре года назад девушка не могла ходить, а от боли в ногах не спасали сильнодействующие препараты. Диагноз “анкилоз” – разрушение суставов и сращение костей – отрезал ее от работы, друзей, любимых занятий. Но бывшая операционная медсестра не впала в отчаяние: поначалу передвигаясь по квартире с помощью табуретки, она начала борьбу за себя. Прочла горы специальной литературы, обзвонила множество клиник, прошла массаж, физио-

терапию и поняла: спасти ее могут только искусственные суставы.

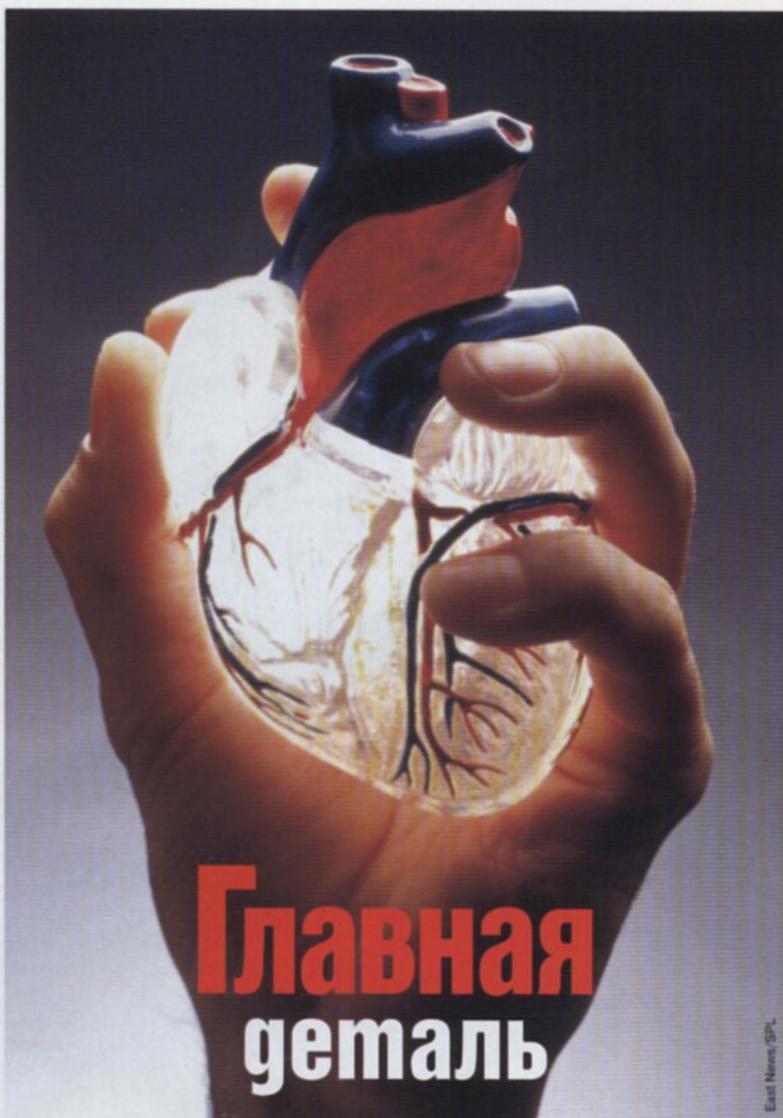
Долго и упорно Света искала клинику: из нескольких дорогих и престижных заведений сбегала буквально в последний момент, услышав печальную историю кого-нибудь из пациентов. Наконец выбор был сделан: отделение обычной московской больницы № 13. Но найти клинику – только полдела. Искусственные суставы, особенно импортные, из титановых сплавов очень дороги. Светлана занялась поиском спонсоров, которые могли бы оплатить операцию и протезы, – и нашла!

В течение года ей сделали четыре операции: на обоих коленных и тазобедренных суста-

вах. Заодно врачам пришлось сделать пластику суставной лунки – так называемую вертлужную впадину, которая тоже была разрушена. После каждой операции был риск, что железный сустав не приживется. Но все закончилось хорошо: новых суставов наша героиня не чувствует, и это лучший показатель.

Сейчас ходить для Светланы из удовольствия снова стало обычным делом – как для всех здоровых людей. Она поступила в университет на факультет психологии и теперь учится решать чужие проблемы: ведь своих у нее стало гораздо меньше.

Екатерина СКОРОДИНСКАЯ



Главная деталь

East News/SP

Искусственное сердце – уже реальность, но ученые мечтают о большем. О перспективах рассказывает легендарный хирург, директор НИИ трансплантологии и искусственных органов РАМН, академик РАН и РАМН Валерий Иванович ШУМАКОВ.

Единственный обладатель суррогатного сердца в России – теленок, прооперированный недавно в Московском НИИ трансплантологии и искусственных органов. Бычка выбрали в качестве пациента не случайно: он близок к человеку по весу и объему циркулирующей крови. Сердце (точнее – новейшая модель искусственного левого желудочка) из пластика и металла полностью имплантировано: снаружи остался лишь переносной источник питания. Теленок свободно двигается в отличие от носителей прежних, менее совершенных моделей, которые приковывали пациента к койке. Первый человек с искусственным сердцем, возможно, появится в России уже в этом году.

Кто-то скажет: опять американцы нас обогнали – у них операции по вживлению полностью автономного сердца AbioCor проводятся с 2001 года. Правда, пациенты живут всего несколько месяцев. Наши же медики разработали три оригинальные модели, и по своим характеристикам

русское сердце круче американского: легче, может служить до 10 лет, а источник питания весом около 150 г имплантируется внутрь организма. Кроме того, отечественная модель будет на порядок дешевле импортных и даст шанс даже простым смертным прожить новую долгую жизнь. Но иллюзий быть не должно: каким бы совершенным ни было искусственное сердце или другой орган, это всего лишь мост – временная замена до тех пор, пока не будет найден или выращен подходящий донорский орган.

Исследования американских медиков подтвердили: у мышей, переживших инфаркт, после введения искусственных кардиомиоцитов уже через 9 дней сердечная функция улучшалась на 30%, а приблизительно 70% поврежденного миокарда замещалось здоровой тканью.

Настоящий переворот в медицине и в жизни произойдет, когда мы научимся пересаживать человеку органы животных. В числе самых вероятных кандидатов в доноры – свинья: она ближе человеку по ряду показателей, чем любые другие животные. Но простые хрюшки не подойдут: будет выведена особая порода, в генный аппарат которой входят и гены человека, чтобы избежать риска отторжения пересаженного органа. Не исключено, что уже в ближайшие несколько лет животноводы создадут универсальных доноров на любой вкус, рост, объем и размер.

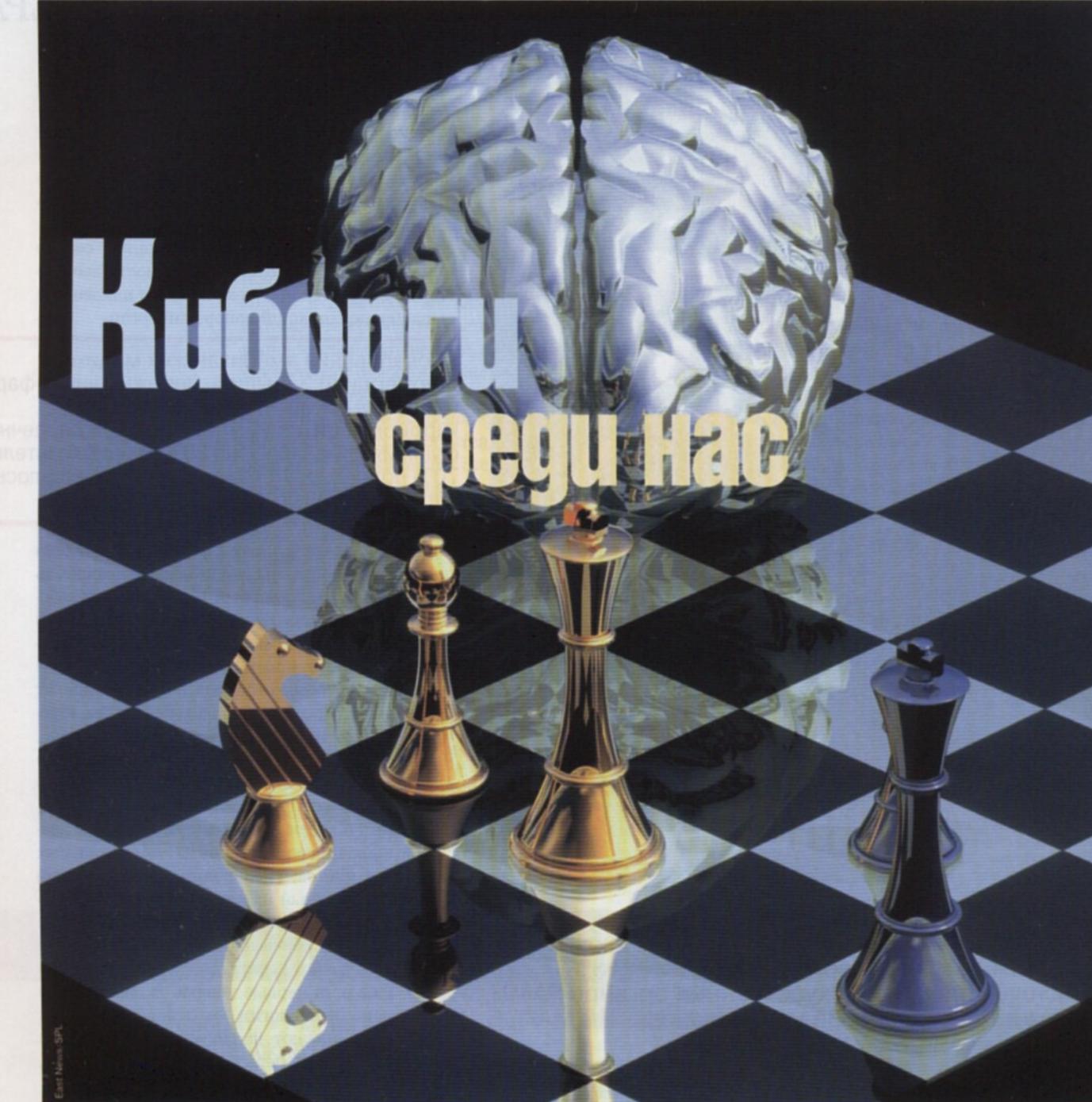
Но есть и третий путь, самый смелый и красивый: выращивание органов из эмбриональных стволовых клеток. Полноценный человеческий орган, выращенный из клеток, взятых у самого пациента, даже суррогатом в полном смысле не назовешь: ведь после пересадки человек получит вместо своего больного свой же здоровый орган. Уже есть первые успехи. В лаборатории НИИ трансплантологии на основе стволовых клеток выращивают кардиомиоциты – клетки миокарда. Если их пересадить в зону инфаркта, сердце снова сможет полноценно работать.

Кроме прочих плюсов, этот путь – практически единственная возможность решить морально-этические проблемы, связанные с донорством. Против суррогатов не возражает ни одна конфессия, ни один самый строгий блюститель нравов. Так что, возможно, эра искусственной жизни станет эрой милосердия.

Подготовила Екатерина СКОРОДИНСКАЯ

ЛЕКАРИ НА БАТАРЕЙКАХ

Имплантированный искусственный желудочек способен подлечить, “зарядить” и продлить работу больного сердца. Согласно исследованиям, благодаря ему больное сердце начинает ровнее биться, нормализуется кровообращение. Эффект длится несколько лет.



Киборги среди нас

На наших глазах рождается новое техночудо: искусственный интеллект, или нейроподобные сети. Ученые конструируют мозг машины по образу и подобию живых существ. Какую пользу можно извлечь из искусственного разума?

АРХИТЕКТУРА МОЗГА

Увы, мы вычисляем в миллион раз медленнее, чем самая простая ЭВМ. Машины-имитаторы не учитывают особенности работы живого мозга – главное, чтобы совпадало конечное поведение. Именно таким путем появилась шахматная суперпрограмма, с которой недавно сражался Владимир Крамник. Поэтому даже самому мощному компьютеру не под силу узнать милого по походке и отличить кондитерскую от аптеки по запаху. Счет 1:1. Пока.

Идея создания искусственного интеллекта, способного решать подобные “некорректные” задачи, волнует ученый мир как минимум с 1943 года. Именно тогда американцы Маккалок и Питтс выдвинули основные положения теории деятельности головного мозга, разработав первую математическую модель нейрона. С тех пор ученые пытаются моделировать искусственный разум по аналогии с работой нейронов.

– Нервная система человека, в том числе мозг, – это ансамбль нейронов, где каждый взаимодействует примерно с 10 тысячами себе подобных, – объяс-

няет доктор медицинских наук, профессор Дмитрий Анатольевич РОССИЕВ. – За секунду от одной нервной клетки к другой поступают 100 химических импульсов, а к 10 тысячам – 1 миллион. Общее же число нейронных связей оценивается как 10 в 14 степени! Вот почему человек так легко обучается, распознает и классифицирует объекты, строит догадки...

ПОСТАРЕВШИЕ ПРОЦЕССОРЫ

В США попытались смоделировать мозг с помощью суперкомпьютера, соединив около 1000 процессоров, имеющих в общей сложности 220 тысяч дефектов. Была написана специальная программа, способная обходить эти дефекты (видимо, в мозге происходит нечто подобное). Эксперимент показал, что даже при уничтожении почти 90% памяти машина продолжала работать, только медленнее. Ученые считают, что именно так функционирует стареющий человеческий мозг.

В уже существующих нейросистемах память содержится не в ячейках, как в обычных ЭВМ, а распределена по всей сети, и связи между ее модулями меняются во времени – совсем как в мозге человека. Это дает возможность извлекать информацию ассоциативно – по каким-то признакам, интуитивным ощущениям.

Другое важное отличие нейросистем от традиционных: вместо жесткой программы используются алгоритмы само-

обучения. Нейросистемы обладают свойством ошибаться, набивать “шишки” и решать новые задачи на основе накопленного опыта.

До создания кибермозга пока далеко – ведь еще многое не известно. Какие участки отвечают за кратковременную и долговременную память? Каким образом нейронная сеть, получая такие разные сигналы – звук, цвет, образ, прикосновение, запах, мгновенно выдает ассоциации? Когда на эти вопросы появятся ответы, можно будет говорить о появлении интеллектуальных роботов, способных решать целый ряд “человеческих” задач.

РАДУЖНЫЕ ПЕРСПЕКТИВЫ

На Западе нейрокомпьютеры, или нейроплаты, уже снижали популярность благодаря нестандартной обработке информации, высокой надежности, оперативности и достоверности, простой обучаемости и смене задач. Таможенники используют нейроплаты для обнаружения пластиковых бомб и наркотиков, финансисты – для предсказания курса валют, летчики – для распознавания наземных целей, банкиры – для оценки кредитных рисков.

В медицине же искусственный интеллект потихоньку становится другом клиницистов: ведь он способен по разным ассоциациям выявлять важную информацию о недуге и ставить диагноз – подобно тому, как в многоголосии оркестра ухо улавливает линию скрипки. Вот лишь некоторые достижения нейросетей.

- В Италии искусственный разум помогает определять и лечить артериальную гипертензию: показатели кровяного давления обрабатываются в трех нейромодулях, и с учетом возраста и пола пациента рассчитывается индивидуальная схема приема лекарств. Примечательно, что врач может делиться опытом с нейронной сетью – машина учтет его в работе.

- Искусственный интеллект интерпретирует результаты исследования тканей лазером, помогает выявлять атеросклеротические бляшки в артериях и определять болезни периферических сосудов. Он анализирует шумы в клапанах сердца и диагностирует недуг.

- Терапевты используют искусственный разум для диагностики заболеваний печени и желчного пузыря по лабораторным данным и УЗИ.

- Искусственный интеллект незаменим в обработке рентгеновских снимков и микроизображений. В США уже созданы нейросистемы для определения характера опухоли молочной железы по результатам маммографии.

- Не за горами время, когда искусственный интеллект позволит составлять полный “паспорт” заболевания. Это поднимет на качественно новый уровень диагностику, улучшит лечение и поможет избежать лишних анализов.

В последние годы и в нескольких городах России появились нейросетевые “доктора” (пока, правда, как опытные образцы). Они могут диагностировать гипертонию, остеохондроз, сердечные заболевания, прогнозировать возможный исход черепно-мозговых травм. Кстати, российские алгоритмы нейросетей не хуже западных, а часто опережают их.

ЭКСПЕРИМЕНТ ПРОФЕССОРА УОРВИКА

Но может ли стать так, что интеллект робота превзойдет человеческий и нам будет уготована роль “нижней расы”?

Да, считают многие специалисты. Они предсказывают зарождение новой, не биологической, а электронной цивилизации уже в ближайшие 40–100 лет. Когда электронный мозг достигнет нашего уровня, его самосовершенствование пойдет в миллион раз быстрее: достаточно будет нескольких минут, чтобы загрузить в память всю сумму знаний, накопленную человечеством. И зачем тогда роботам служить людям?

Выход один: надо не противопоставлять человека и машину, а соединиться, создав новое киборг-существо. Еще в 1998 году английский кибернетик профессор Кевин Уорвик на 9 дней имплантировал себе в руку силиконовый чип, подключенный к университетской компьютерной энергосистеме. При появлении Уорвика сами открывались двери, включался свет...

Но связь была односторонней. А почему бы не совместить с компьютером электрохимические импульсы нашей нервной системы? “Я смогу “скидывать” положительные эмоции в компьютер, а потом, в состоянии депрессии, извлекать их и снова испытывать радость, – делился проектами Уорвик. – Или выпью бокал вина, а в желаемое время получу сигнал опьянения...”

Осуществить дерзкий эксперимент удалось год назад. Профессору вшили в левое запястье 3-миллиметровый кремниевый чип со 100 электродами,

подключив их к срединному нерву. Провода диаметром с волос провели под кожей и соединили с передатчиком, чтобы все сигналы, посылаемые и получаемые нервами, записывались компьютером. Впервые человек и машина стали единым целым.

Пока сведений из жизни протокиборга мало. Некоторые эксперты раскритиковали эксперимент: мол, современные технологии не позволяют обеспечить подобное. Однако Уорвик заверяет, что подключенный к компьютеру робот воспринимает сигналы от нервной системы ученого и сжимает кулак тогда же, когда и он.

Мы только выиграем, объединившись с искусственным интеллектом, считает Уорвик: будем быстрее усваивать данные, эффективнее работать. Нейроимплантат или инъекция смогут превращать обычного человека в суперкиборга. Компьютер будет посылать сигналы в зоны мозга, пораженные, к примеру, болезнью Паркинсона, – и прикованные к инвалидному креслу люди смогут открывать дверь одной мыслью.

Уорвик мечтает о том, чтобы мозговые имплантаты позволяли нашим умам общаться напрямую, без посредства слов. Из компьютера можно будет загружать любые нервные импульсы – хоть связанные с сексуальным удовольствием, хоть с наркотическим кайфом. К 2050 году, по прогнозам Уорвика, все человеческие мозги можно будет объединить в глобальную сеть, дав каждому доступ к общему суперинтеллекту. И тогда сбудутся мрачные предсказания антиутопий: полиция станет разбираться не с совершенными злодеяниями, а с “мыслепреступлениями”...

Уорвик мечтает о том, чтобы мозговые имплантаты позволяли нашим умам общаться напрямую, без посредства слов. Из компьютера можно будет загружать любые нервные импульсы – хоть связанные с сексуальным удовольствием, хоть с наркотическим кайфом. К 2050 году, по прогнозам Уорвика, все человеческие мозги можно будет объединить в глобальную сеть, дав каждому доступ к общему суперинтеллекту. И тогда сбудутся мрачные предсказания антиутопий: полиция станет разбираться не с совершенными злодеяниями, а с “мыслепреступлениями”...

ШЕВЕЛИ ИЗВИЛИНОЙ!

С помощью электронного микроскопа ученые обнаружили, что когда человек напряженно думает, нейроны начинают двигаться. Получается, мы шевелим мозгами в самом прямом смысле.

Уорвик мечтает о том, чтобы мозговые имплантаты позволяли нашим умам общаться напрямую, без посредства слов. Из компьютера можно будет загружать любые нервные импульсы – хоть связанные с сексуальным удовольствием, хоть с наркотическим кайфом. К 2050 году, по прогнозам Уорвика, все человеческие мозги можно будет объединить в глобальную сеть, дав каждому доступ к общему суперинтеллекту. И тогда сбудутся мрачные предсказания антиутопий: полиция станет разбираться не с совершенными злодеяниями, а с “мыслепреступлениями”...

КОНЕЦ СВЕТА ОТМЕНЯЕТСЯ

Теорией электронного апокалипсиса категорически не согласен профессор Дмитрий РОССИЕВ.

– Страх перед порабощением быть не должно, – считает он. – Робототехника будет активно развиваться – ведь плотность информации постоянно увеличивается. Но изменяется и память человека, он адаптируется к новым условиям. Вы ведь не будете сокрушаться, что мы зависим от холодильника или от дрели?

У человека и робота есть общие черты. Человек в сутки потребляет около 2000 ккал, эту энергию мы тратим на движение, обдумывание... Роботу также необходимо питание – возможно, вскоре вместо аккумуляторов появятся химические или ядерные источники энергии. Кроме того, машине необходимы системы дублирования, охлаждения, а также “одежда” – внешняя оболочка. И здесь робот очень заинтересован в человеке.

Вместо того чтобы бояться, нам лучше научиться использовать задатки нашего мозга хотя бы на 20, а не на 5–10%, как сейчас. Впрочем, уже сегодня ученые говорят о возможности создания дополнительной памяти у человека...

Валерия СВАЛЬНОВА

Час роботов пробьет через 20 лет

Один из самых известных британских футурологов Ян Пирсон опубликовал прогноз на ближайшие 30 лет с точными датами 500 событий. По мнению Пирсона, нас ждет множество инноваций в здравоохранении и индустрии развлечений. Роботы же разовьются так, что обгонят людей как по физическим, так и по умственным способностям.

Предсказание будущего, конечно, не назовешь точной наукой. Однако Пирсон уже доказал свои способности: первый список “памятных дат будущего”, опубликованный в 1991 году, сбывся на 85%. Среди точно предсказанных Пирсоном событий – появление робокошек и роботособак, а также общественного транспорта без водителей (одна такая система тестируется сейчас в Уэльсе).

Вот некоторые из дат нового прогноза Пирсона.

К 2006 году интерактивные игрушки станут эмоционально общаться с детьми, а у родителей тинэйджеров появится новый повод для головной боли – интерактивные татуировки (имплантированные под кожу движущиеся картинки). Впрочем, и сами взрослые к 2005 году перестанут отличать, кто из их сетевых друзей человек, а кто – искусственный интеллект.

К 2012 в продажу поступят “оргазматроны” – устройства для получения искусственного сексуального удовольствия.

К 2007 году гуманоидные роботы смогут заменять людей на фабриках, а к 2015-му – в домашнем хозяйстве и в больницах. К 2010 году четверть звезд шоу-бизнеса будут составлять “компфетки” – компьютерные виртуальные персонажи. Они же окажутся в списках самых высокооплачиваемых знаменитостей. К 2015 году у искусственных компьютерных разумов появится своя индустрия развлечений.

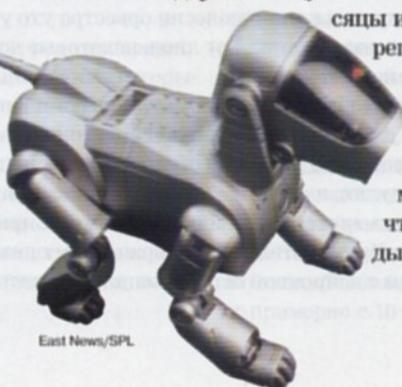
После 2011 года практически все программное обеспечение будут писать машины. В 2018 году искусственному интеллекту дадут Нобелевскую премию, а в 2020-м электронные формы жизни получат конституционные права. К 2025 году в развивающихся странах станет больше роботов, чем людей. После 2030-го роботы и физически, и умственно превзойдут человека и скорее всего не захотят терпеть его диктат.

К 2015 году туристические полеты в космос будут обычным развлечением на выходные, а на орбите построят первый космический отель из топливных баков старых шаттлов.

К 2030 году разработают технологию анабиоза, задерживающую жизненные процессы человека на месяцы и годы, и это сделает возможным регулярные полеты на Марс.

В том же 2030 году нанотехнология обеспечит возможность напрямую подключать компьютер к человеческому мозгу на молекулярном уровне, что в свою очередь позволит “скидывать на диск” свое сознание.

Светлана СЕНИНА



East News/SPL



Первые виртуальные зверюшки уже занесены в Красную книгу. Тамагочи и мохнатые Ферби быстро прискучили владельцам. Но им на смену пришли новые, еще более изощренные суррогатные питомцы.

О происхождении видов, или Виртуальная эволюция

Сотни тысяч технически продвинутых семей уже дали приют роботу-щенку Пу-Чи или котоподобному Айбо. Этих выходцев из Японии можно погладить по глянцевои голове, и в ответ, как настоящий пес, забавное создание помашет хвостом, а пластмассовые глаза засияют неподдельной любовью. “Робака” и команды умеет выполнять, если, конечно, хозяева берутся за дрессировку. Причем методы воспитания традиционные: можно кулаком по голове, можно окриком, можно и похвалой.

А в Калифорнии, у самого сердца компьютерного мира пригелось и вовсе необычное существо. Хотя оно живет исключительно на экране, розовую шкурку диковинного животного, местами поросшую шерстью, можно потрогать, и от прикосновения на коже останется белый след. Если зверька погладить (да-да, прямо через экран) – он замурлычет, если ткнуть – взвизгнет, если оставить в покое – уляжется и будет спокойно дышать, равномерно вздымая пучки шерсти на своем виртуальном теле.

Эволюция медленно, но верно подбирается и к венцу творения: все там же, в Японии, уже обитают гуманоидные роботы для домашнего пользования. Они смотрят на мир двумя видеокameraми, что позволяет им относительно безопасно передвигаться по дому, узнают в лицо и по голосу до десяти человек, помнят их имена, имеют

лексический запас в 60 тысяч слов, в состоянии поддержать светскую беседу, “пританцовывают” под знакомые мелодии, могут их напевать (правда, вокал – не самое сильное место) и неплохо серфингуют. При этом они не лишены снобизма и ездят исключительно на дорогих машинах, что вполне понятно: ведь они не уступают им в цене.

Американские специалисты теперь намерены объяснить роботу, как распознавать человеческие эмоции, чтобы в нужный момент электронный друг мог сказать слова утешения или поохотал за компанию. “Интуиция” будет основана на способности считывать и мгновенно перерабатывать информацию о физиологических изменениях, сопутствующих эмоциональному состоянию человека: о сердцебиении, мимике, потоотделении... Пока же электронные ум и сердце не ощущают разницы между бурей гнева и бурей восторга.

Посмотрим правде в глаза: тяга к общению с электронным братом по разуму ясно отражает наше нежелание вникать в нюансы живых взаимоотношений. К чему оно приведет – можно только догадываться. Вероятно, все обойдется, как в случае с Тамагочи: мы наиграемся в виртуальность и вернемся к реальной жизни. А если не вернемся? Не сможем вернуться?..

Алина ХАРАЗ

“Прошу родить моего ребенка”



Фраза “Не та мать, что родила, а та, что воспитала”, – звучит сегодня как никогда актуально. Впервые в истории появилась возможность переложить беременность и роды на чужие плечи.

КАК ЭТО ДЕЛАЮТ

Суррогатное материнство стало возможным в 70-х годах XX века, когда был разработан метод экстракорпорального оплодотворения (ЭКО) или, как говорят в народе, «зачатие в пробирке». У женщины берут яйцеклетку, оплодотворяют ее спермой мужа, но эмбрион подсаживают другой женщине, которая и вынашивает ребенка для его генетических родителей. Таким образом уже появились на свет тысячи землян. В одних только США каждый день рождаются 2–3 младенца, которые связаны пуповиной с суррогатной мамой.

В суррогатные мамы совсем не обязательно приглашать родственниц или искать женщин своего возраста и группы крови. Главное, чтобы женщина, которая берется выносить чужого ребенка, была здорова и относительно молода – до 35 лет. Синхронизировать биологические процессы в организмах двух женщин – дело техники. Гораздо сложнее решить проблемы психологические. Поэтому нужно, чтобы суррогатная мать уже прошла через беременность и роды, имела своего ребенка, а лучше – двух. Собственные дети помогут справиться с чувствами, которые волей-

неволей возникнут у нее к чужому ребенку. В какой-то мере это гарантия того, что суррогатная мать не оставит выношенного младенца себе.

ЗАКАЗЧИКИ

Что заставляет супружеские пары прибегать к услугам суррогатных матерей? Болезни жены, выкидыши или общее состояние здоровья, не позволяющее женщине выдерживать 9 месяцев беременности.

На столь неординарный шаг обычно решаются семьи крепкие, дружные, которые не распадутся, даже если у них не будет детей. Ну и, конечно, это люди состоятельные. Плата за услуги суррогатной матери в Санкт-Петербурге – 25–35 тысяч долларов, а в Москве достигает 50 тысяч. Плюс расходы на саму процедуру ЭКО, плюс затраты на содержание мамы-инкубатора во время беременности – надо, чтобы она хорошо питалась, принимала витамины... Иногда заказчики берут суррогатную мать на это время в свою семью, обеспечивая ей постоянный уход, комфорт и... контроль. А в конце – платные роды: на них настаивает большинство из тех, кто решил поработать инкубатором.

ИСПОЛНИТЕЛИ

Когда врачи центра ЭКО при Санкт-Петербургском институте акушерства и гинекологии дали объявление о том, что приглашают женщин, желающих выносить и родить чужого ребенка, народу набежало, как на конкурсе в театральном вуз. Все претендентки оказались социально неустроенными, испытывающими большие финансовые трудности.

Типичный портрет одной из кандидаток: мать двоих маленьких детей, экономист с высшим образованием. Муж – рабочий на госпредприятии с мизерным окладом. На полставки мама устроиться не может, а на полный рабочий день не хочет: надо же и детьми заниматься. Муж не против, чтобы жена подработала таким необычным способом: он даже потребовал от заказчиков приплаты лично для себя – ведь ему придется терпеть неудобства, пока жена будет беременной...

Были, впрочем, и случаи, когда женщины рожали для других не ради денег, а по дружбе или из материнской любви. Например, первый удачный опыт суррогатного материнства в Санкт-Петербурге. Молодая женщина при родах потеряла младенца, после случившегося осложнения у нее удалили матку. Она была безутешна, рыдала день и ночь, впала в депрессию. И тут увидела фильм о том, как бесплодная женщина стала матерью ребенка, рожденного подругой.

В общем, пациентка загорелась, проявила невероятную настойчивость, нашла врачей, которые согласились на эксперимент. Ее поддержали муж и подруга – незамужняя, до этого не рожавшая. При зачатии получились двойняшки. Подруга вынашивала их очень тяжело, 5 раз за беременность лежала на сохранении. А через 7 месяцев на свет появились две девочки.

Измученной подруге счастливая генетическая мать подарила свою квартиру, а выросшая вдвое семья переселилась в другую. Близняшки растут, хорошие отношения между женщинами сохранились, подруга навещает детей, помогает их воспитывать. В общем, редкая идиллия: обычно родители, получив ребенка, не хотят больше встречаться с женщиной, выполнившей их заказ.

А одна из первых суррогатных мам в СНГ родила малыша для своей взрослой дочери, страдавшей врожденным отсутствием матки. Ребенку уже больше 10 лет, он нормально развивается, и никаких психологических сложностей в семье нет.

САМОЕ СЛОЖНОЕ

Официальная передача ребенка генетическим родителям и регистрация его на их имя – самый сложный момент во всей эпопее. Дело в том, что согласно Семейному кодексу право решать, кому достанется ребенок, предоставляется суррогатной матери.

К счастью, случаи, когда она оставляет себе чужого младенца, крайне редки. Гораздо типичнее ситуация, когда генетические родители все 9 месяцев страшно боятся, что суррогатная мать не отдаст им ребенка, а та не меньше боится, что они этого ребенка у нее не заберут.

Были и совершенно анекдотические ситуации с органами опеки. Суррогатная мать официально отказывается от ребенка, счастливые генетические родители уже готовы младенца подхватить, но тут органы опеки объявляют: стоп, у нас тут очередь на здоровенького «отказника», и вы в этой очереди не стояли!

Сейчас все юридические аспекты более или менее отработаны. Медики не приступят к процедуре ЭКО, пока между всеми заинтересованными сторонами не будет подписан четкий договор, составленный юристами.

ХОРОШО ИЛИ ПЛОХО?

В мире уже тысячи детей выношены суррогатными матерями, в России – сотни. Общественное мнение колеблется от «Прекрасно, что медицина дает возможность бездетным семьям получить собственного ребенка!» до «Нет своих детей – гуманнее взять сироту из детдома». Согласно одному из опросов от 18 до 28% населения считают этот метод неприемлемым и аморальным.

Против суррогатного материнства выступает и христианская церковь: по мнению священнослужителей, такой способ появления на свет разрывает глубокую эмоциональную связь между матерью и ребенком. И в этом утверждении есть свой резон: наука знает, что плод во чреве реагирует на настроение матери, сопереживает ей...

Но большинство врачей все же уверены, что для женщин, которым не дано родить, этот метод – лучший выход. А сейчас в мире, между прочим, 20% супружеских пар бесплодны. И значит, как бы общество ни относилось к суррогатному материнству, оно не исчезнет. Материнский и отцовский инстинкт требует удовлетворения.

Марина МАТВЕЕВА

ДЕЛО ИНТИМНОЕ...

Проблемы суррогатного материнства комментирует заведующий лабораторией клинической эмбриологии Института акушерства, гинекологии и перинатологии РАМН, заслуженный деятель науки РФ, доктор медицинских наук, профессор Борис Васильевич ЛЕОНОВ.

– Случаи, когда женщина вынашивает чужого ребенка для его генетических родителей, у нас пока нечасты из-за высокой цены услуги.

Цену услуги определяет рынок. Во время родов все может случиться да и во время вынашивания тоже. И хотя риск такой же, как при обычной беременности, но когда женщина ждет ребенка от любимого человека – это одно, а когда беременность становится работой, за которую ты получаешь деньги, – восприятие совсем другое.

Развиваются дети, выношенные суррогатными матерями, даже лучше, чем их сверстники. Причины скорее психологические: очень уж эти дети дорого дались, поэтому их генетические родители серьезно относятся к воспитанию и развитию.

В нашей лаборатории есть банк данных о кандидатках в суррогатные матери. Они сами звонят, предлагают свои услуги. Сразу отсеиваем тех, у кого проблемы со здоровьем, нет детей и мужа. А паре, которая обращается с просьбой найти им суррогатную мать, мы всегда советуем лучше узнать претендентку, ее характер, а уж потом заключать договор. Строгий учет рожденных таким способом младенцев не ведется.

После успешных родов и передачи ребенка генетические родители неохотно встречаются даже с врачами. Понятно: дело это интимное, и выносить его на всеобщее обозрение никому не хочется.



То ли
девушка,

ИСПЫТАНО НА СЕБЕ

а то ли
видение

Секс я предпочитаю реальный. Однако любимая меня бросила, новой на горизонте не было, и решение попробовать виртуальный секс пришло само собой. В конце концов, у него есть свои плюсы: виртуальная девушка не будет капризничать, ревновать, не закатит истерику и не начнет бить посуду.

Книги и голливудские фильмы рисовали заманчивую перспективу: я выложу определенную сумму денег за специальный костюм для виртуального секса, зайду на сайт и облюбую красавицу по вкусу, а потом останется лишь выбрать сценарий из меню: скажем, «Секс в невесомости». Виртуальная любовница будет исполнять все мои желания, ничего не прося взамен. А я, окутанный проводами и датчиками, со шлемом на голове, буду посиживать дома в кресле, и наслаждаться...

Окрыленный мечтами, я вошел в поисковую систему. И тут мои космические фантазии с ужасающим грохотом рухнули на землю. Оказалось, никаких шлемов для визуализации эротических фантазий в продаже нет, равно как и костюмов для испытания невиданных ощущений. Единст-

венное, что удалось найти, – вибратор, оснащенный портом для подключения к компьютеру. От идеи приобрести его пришлось отказаться по трем причинам. Во-первых, для функционирования данного прибора необходима специальная программа. Во-вторых, цена соответствовала сумме, на которую я смог бы в действительности слетать в космос. И в-третьих, мне в силу половой принадлежности этот вибратор вообще без надобности.

Однако, несмотря на скудное техническое обеспечение, виртуальный секс в России живет и процветает. Он не имеет ничего общего со шлемами и костюмами: достаточно просто сесть перед компьютером, набрать нужный адрес и... вступить в виртуальные интимные отношения. Я зашел на соответствующий сайт и вы-

Человек-пособие

Суррогатный сексуальный партнер – это совсем не обязательно нечто резиновое и электронное. В роли суррогата может выступать живой человек, и пользы от такого контакта порой больше, чем от обычного секса.

брал девушку с многообещающим ником «Амазонка».

Дальнейшее сильно смахивало на секс по телефону, с той лишь разницей, что специалистки телефонного интима старательно тянут время, а Амазонка с самого начала взяла такой темп, что я мигом ощутил, как ей дорог каждый цент оплаты за пользование Интернетом. Я даже не успел сообщить, что она имеет дело с привлекательным голубоглазым блондином, как девушка уже отстрочила, что скинула блузку. Ее напористость и недвусмысленное описание собственных действий сделали свое дело. Через несколько минут активного общения меня посетило настойчивое желание увидеть Амазонку во плоти. О чем я и написал, от волнения не попадая пальцами по клавиатуре.

Это было серьезной ошибкой. Спустя долгую паузу на мониторе возникло: «Зачем?»

Что значит – «зачем»? Быть может, я всю жизнь мечтал встретить женщину, способную открыто выражать свои чувства. Для чего стучать по клавишам, подыскивая слова, когда мы думаем об одном и том же? Мы взрослые люди. Зачем эти детские игры? В конце концов, неужели ей не интересно узнать, насколько я на самом деле голубоглаз?..

Все это и многое другое я отослал единым текстом. И получил в ответ скупое: «У тебя проблема».

Так закончился мой первый и последний виртуальный роман.

Позднее друзья – завсегдатаи Интернета ввели меня в курс дела. Оказывается, я нарушил главное правило виртуального интима – анонимность. Не пожелавшая встречи со мной Амазонка могла оказаться супругой любящего мужа и примерной матерью троих детей. Или женщиной преклонного возраста. А может, даже мужчиной. Кроме того, как оказалось, мне повезло: Амазонка, судя по всему, была реальным человеком. В то время как новичков вроде меня любят отлавливать «профессионалы». Ты выворачиваешь воображаемой возлюбленной душу наизнанку, а на том конце провода надрыгает животы группа юмористов...

В общем, я получил неплохой урок. Как бы ваша женщина ни была капризна и ревнива, у нее есть неоспоримое преимущество перед любой виртуальной гейшей. Она – настоящая.

Игра в куклы для взрослых

В ближайшем будущем у разлученных любовников появится возможность заниматься сексом на расстоянии тысяч и тысяч километров. В этом поможет изобретенный недавно робот-манекен, на ощупь и по реакции на прикосновения не отличимый от живого человека. Кукла покрыта киберсиликоном, имитирующим фактуру человеческой кожи, оснащена тактильными и акустическими датчиками и способна двигаться с помощью дистанционного управления. Создатель этого триумфа разума над телесными слабостями – австралийский изобретатель Доминик Чой, уже успевший оформить патент. Когда будет налажено массовое производство, для сеанса виртуального секса каждому из любовников достаточно усадить рядом с собой такой манекен и подключиться к сети.

Еще полвека назад американские сексологи начали проводить сеансы психотерапии для людей, испытывающих интимные затруднения. С семейными парами было просто: мужу и жене детально объясняли, что именно следует изменить в своем поведении, и отправляли практиковаться. Но как быть с одинокими людьми? И для холостых индивидов стали привлекать суррогатных партнеров – добровольцев обоих полов, которые ассистировали доктору в сеансах секс-терапии в качестве интерактивных наглядных пособий.

Профессиональная задача такого «специалиста» – взрастить в своем клиенте цветы природной чувственности. Человека учат ласкать, принимать ласку, отдаваться чувствам, забывая о недостатках внешности и производимом впечатлении. Такое сексуальное возрождение раскрепощает личность, придает уверенность в себе, улучшает самочувствие и качество общения, причем не только интимного. В общем, возвращает вкус к жизни!

Суррогатный партнер и клиент никогда не остаются наедине. Присутствие и «научное руководство» невозмутимого секс-терапевта придают некоторую невинность взаимодействиям клиента и суррогатного партнера. К тому же далеко не в каждом случае доктор прописывает генитальный контакт: часто достаточно взаимных ласк.

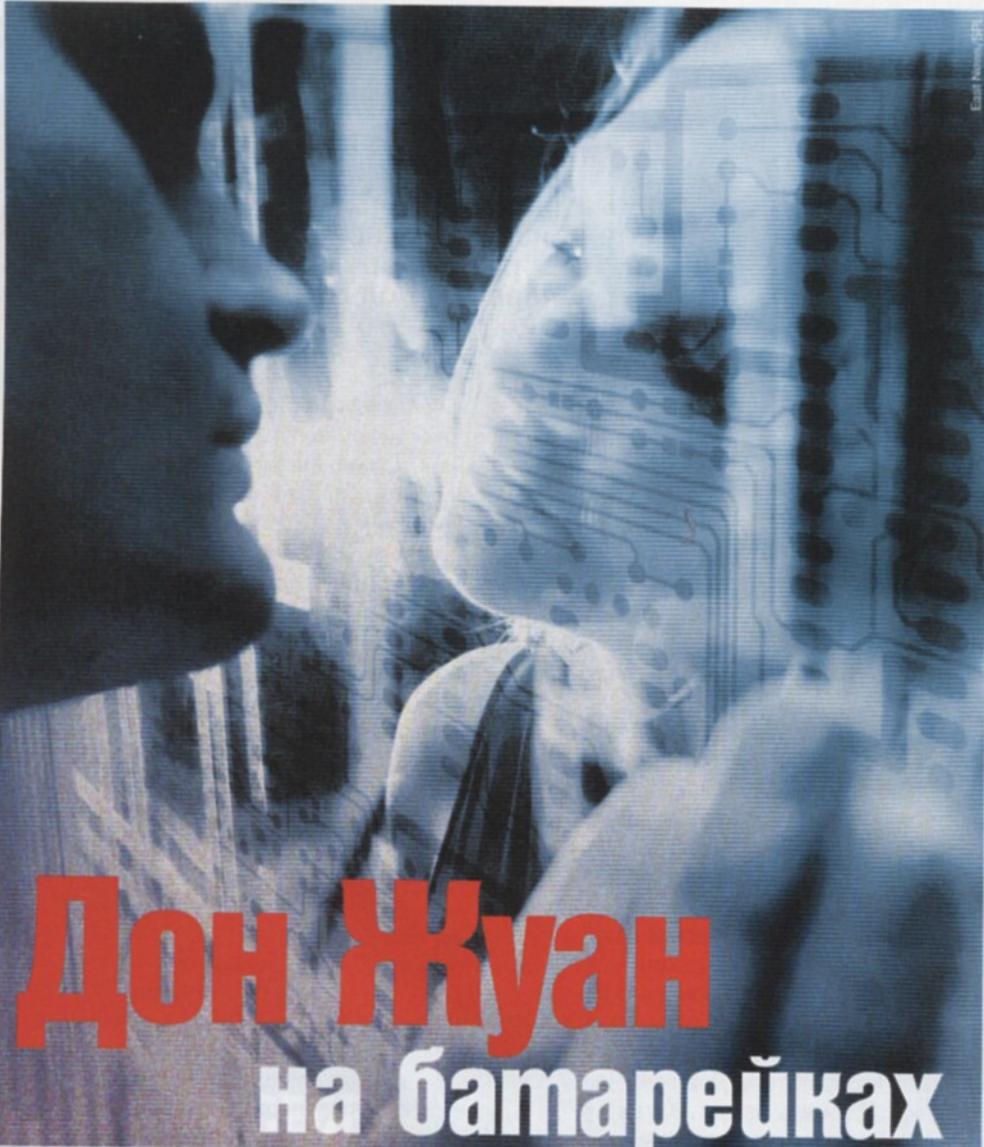
Несмотря на чистоту намерений суррогатных партнеров, официально эта профессия, увы, не признана по причине подозрительного сходства с сексом за деньги. Тем не менее в разных точках планеты, а особенно в Калифорнии, где зарегистрирована Международная ассоциация профессиональных суррогатных партнеров (IPSA), сотни любящих глаз, нежных губ, опытных рук распахнуты навстречу всем страждущим.

Алина ХАРАЗ

Любовь с суррогатом

Около 30 лет назад проводились научные исследования, целью которых являлось изучение физиологии полового акта. Одним из этапов исследования служил секс с имитаторами – специальными куклами, воссоздававшими строение женского или мужского тела. Когда эксперимент закончился, к удивлению ученых, участники обратились с просьбой отдать им в личное пользование искусственных сексуальных партнеров, настолько запоминающимися оказались для них ощущения от полового акта с куклой, оснащенной всем необходимым для соития и при этом не обладающей личностными характеристиками живого человека.

Дмитрий НЕСТЕРОВ



Дон Жуан на батарейках

Виртуальный секс – это уродство или закономерный ход развития человечества? Комментирует врач-сексолог, кандидат медицинских наук Николай Иванович ОЛЕЙНИКОВ.

— **С** незапамятных времен существует такое понятие, как психический онанизм, когда при помощи фантазии человек получает сексуальное удовлетворение, вызывая в воображении желанный образ. Это умение подвластно многим и может как сочетаться с реальными сексуальными отношениями, так и заменять их. По сути дела, это и есть виртуальный секс в чистом виде.

Что касается секса по Интернету, то на стадии его возникновения подразумевалась не столько переписка виртуальных партнеров, сколько воз-

можность при помощи специальных костюмов, оснащенных датчиками, имитаторов и вибраторов совершать половой акт на расстоянии. Однако на практике оказалось, что главная потребность людей – не ощущения, а общение.

Тех, для кого виртуальный секс – неотъемлемая часть жизни, можно разделить на три категории. К первой относятся молодые люди, которым интим по Интернету помог побороть стеснительность, научиться налаживать контакт с окружающими, получить представление о сексе... Да и взрослым секс по Интернету может быть

очень полезен. Он дает возможность удовлетворить любые потребности, оживить полузабытые ощущения, пройти заново через эротику юношеских отношений. Анонимность позволяет предстать перед собеседником в желаемом образе: выбрать для себя внешность, поменять стиль поведения, возраст и даже пол. Человек учится рассказывать о себе и, что особенно важно, понимать себя. Многие люди осознали свою принадлежность к секс-меньшинствам, именно общаясь по Интернету. Это наименее болезненный путь принять себя таким, каков ты есть.

Вторая категория приверженцев виртуального секса – люди, которым он дает возможность удовлетворять несовместимые с культурными нормами фантазии. Сюда относятся и те, кто страдает психическими отклонениями, и вполне здоровые, зашедшие на порносайт и заинтересовавшиеся какими-то аномальными формами влечения. Это как раз тот случай, когда общедоступность информации идет во вред.

Последняя категория – люди, страдающие интернет-зависимостью. Они проводят у монитора как рабочее, так и свободное время. Когда деловое и дружеское общение становятся виртуальными, понятно, что и секс не минует та же участь. Ко мне каждую неделю обращаются женщины с одной и той же проблемой: «Муж живет не со мной, а с компьютером». Это действительно так: ведь секс по Интернету гарантирует неограниченные возможности. Человек привыкает, что партнер всегда соответствует его мечтам, и ему становится все труднее вернуться к реальности...

И все же опасаться, что виртуальный секс вытеснит реальные отношения, не стоит. Когда дело касается чувств, машина оказывается несостоятельной. А любовь, с большой или маленькой буквы, по-прежнему правит миром.

Подготовила
Мария ПЕРЦЕВА



Амортизация. При каждом шаге нагрузка на пятку равна удвоенной массе тела. К счастью, полиуретановая подошва столь эластична, что она деформируется от удара о землю. Это позволяет ей поглощать часть нагрузки на коленные и тазобедренные суставы и на позвоночник.



Возврат энергии. Толчок ноги начинается с передней части стопы, с большого пальца. После того, как давление ноги на землю резко снижается, полиуретановая подошва возвращает свою первоначальную форму и отдает энергию, которую она поглотила во время начальной и промежуточной фазы шага. Эта энергия возвращается обратно, придавая ноге дополнительное усилие.



Пружинящая «подвеска». Когда вес тела переносится с каблука на среднюю часть стопы, большая часть полиуретановой подошвы испытывает пластическую деформацию, т.е. поддается под нагрузкой, тем самым служа стопе пружинящей «подвеской».



КАК ПРОЙТИ ДАЛЬШЕ, ЧЕМ ДРУГИЕ

Датская фирма ECCO отмечает в этом году свое сорокалетие новой коллекцией обуви, которая воплощает классические ценности ECCO в дизайне, комфорте и креативном мышлении. Целая армия почитателей обуви датской марки может подтвердить, что «обувь ECCO делает ходьбу удовольствием». В наш век высоких технологий и бешеных скоростей обувь должна выдерживать испытание активного образа жизни, поэтому постоянно возрастают требования к таким ее качествам как экологичность, надежность и комфорт. И здесь специалисты ECCO на высоте: новая коллекция доказывает – совершенству нет предела! В этом сезоне они предлагают модернизированный модельный ряд, дополненный несколькими новинками.

Мужские и женские модели линии City – это классика, столь ценная многими представителями обоих полов за универсальность и элегантность. Новая модель City Light – само название отражает ее фантастическую легкость. Привлекательная цена в сочетании со всеми достоинствами хорошо известной модели City Walker Heathrow позволяет надеяться, что новая модель будет пользоваться большой популярностью в этом сезоне. Линия City Ladies представлена очень элегантными и удобными туфлями для бизнес-леди. Эта обувь универсальна, она одинаково органично смотрится и в офисе, и на вечернем рауте. Обратите внимание, новинки: Twist Palm и Twist Eucalyptus – их по достоинству оценят независимые и динамичные дамы, всегда идущие в ногу со временем и модой. Прекрасным сюрпризом для

городских жителей – поклонников активного образа жизни станут в этом сезоне новые модели линий Casual Men и Casual Ladies: ECCO ZEN, ECCO SPIRIT и ECCO NOVA, объединяющие в себе истинные ценности ECCO – комфорт и качество.

Хотя до летнего отдыха еще далеко, многие уже задумываются о долгожданном отпуске. Для отдыха на море прекрасно подходят сандалии ECCO SYDNEY – из кожи или высокотехнологичных материалов. Вы будете неотделимы в новой модели ECCO TRACK NRG, шагая по проселочной дороге, городскому асфальту или выбираясь по горным кручам. Конструкторы фирмы ECCO немало потрудились, чтобы любая из моделей весенне-летней коллекции удовлетворяла самого неугомонного ходока. Анатомически правильная форма, гибкость в сочетании с прочной защитой связок, амортизирующая подошва, смягчающая толчки, суперсовременная обработка материалов, обеспечивающая идеальный климат для стопы – все это гарантия здоровья ваших ног. Все эти качества делают обувь ECCO незаменимой для старшего поколения, и для малышей. Если первой парой обуви вашего ребенка станет модель TINY TOES – будьте уверены, крошечные пальчики маленьких ножек будут в безопасности. Детские модели разрабатываются очень тщательно и ортопеды гарантируют, что в обуви ECCO детская стопа будет формироваться правильно. А подростку ребенку, с удовольствием проводящему время на баскетбольных и футбольных площадках, в самый раз подойдет модель X-

TREME, снабженная смягчающей удар стелькой и резиновой подошвой со специально разработанным профилем дополнительной поддержки середины стопы. Водная стихия будет не страшна вашим малышам с WAVE RIDER – теплыми и защищающими в воде и воздухопроницаемыми на суше. Маленьким искателям приключений наверняка понравятся комфортные и красивые сандалии ECCO SAHARA, а их подружкам сандалии BEACH COMBY, такие же модные, как у мамы.

Казалось бы, создатели обуви ECCO позаботились о комфорте всех категорий своих покупателей, но осталась еще одна: те, для которых спорт – это образ жизни. ECCO SPORT представляет в этом сезоне новые модели, в которых используется технология RECEPTOR PHANTOM, ULTRA TERRAIN и SPORT SANDAL. Модели отличаются по стилю, дизайну и цвету, в них используется кожа натуральной текстуры или нубук в сочетании с текстилем, но все они одинаково комфортны и незаменимы для увлеченных в себе спортсменов. Поэтому, когда видите в кадре логотип ECCO на спортивной обуви во время экстремальных прыжков мирового рекордсмена Валерия Розова, думайте: все нормально, рекорд состоится, ведь его безопасность и комфорт обеспечивает ECCO.





Как ладят с неумолимым временем люди, которые всегда на виду? В этой рубрике те, кого называют “звездами”, рассказывают о самом главном, а их портреты работы Валерия ПЛОТНИКОВА дополняют то, о чем не скажешь словами.

Галина ВОЛЧЕК

Большая жизнь

— Однажды задали вопрос: “Кто на вас сильно повлиял в жизни?” Я не смогла сразу ответить, хотя когда-то играла с собой в точно такую же игру. В тот день исполнилось 20 лет с тех пор, как я закончила школу-студию МХАТ. Тот момент до сих пор отлично помню: это была непростая и интересная игра с собой по абсолютно максималистскому счету.

Я задала вопрос: что на меня повлияло в этой жизни? Причем была с собой так жестка, что когда мой палец загнулся на фамилии Солженицын, оборвала себя: ты не просто фамилию назови, а конкретное произведение Солженицына, которое оказало на тебя влияние. Не понравилось, не восхитило, а повлияло. Вот так жестко себе поставила рамки...

Поэтому назвать одного какого-то человека тяжело. Было много и людей, и жизненных ситуаций, и катаклизмов... Я благодарна Господу Богу за все. За то, что родилась на свет, за то, что дал узнать счастье любимой профессии, да еще прожить жизнь в одном театре, который я же и создавала. Конечно, нельзя в этом многоканальном, многоантенном мире судить такими простыми категориями, как счастье или несчастье. Мир гораздо сложнее. Но я все же считаю себя счастливой несмотря ни на что.

Стоп. Снято!

— Думаю, что в моей жизни многое было предначертано заранее. Например, появление в кино — судьба. Это не решение, когда тебя берут за руку и зовут — кто же откажется! Можно сказать, что я была отравлена первой брачной ночью — поэтому сейчас очень



ГАЛИНА ВОЛЧЕК В 1983 ГОДУ

Народная артистка СССР, лауреат Государственной премии Галина Волчек 11 лет руководит театром “Современник”. Растет сын Денис от брака с Евгением Евстигнеевым. За ее плечами ставшие событием постановки — “Двое на качелях”, “Обыкновенная история”, “Вишневый сад”. Галина — одна из немногих театральных режиссеров, которых узнают на улицах как актрису. Взрослые полюбили ее героинь в “Короле Лире”, “Берегись автомобиля”, “Осеннем марафоне”, а дети — в “Красной Шапочке”, где Волчек сыграла Волчицу.

редко хожу в кино и не снимаюсь почти 20 лет. Ведь первый мой киношный опыт связан с таким режиссером и такими партнерами, что потом все — мелко. Это был “Дон Кихот” Козинцева; там играли и Черкасов, и Толубеев, а главное — Евгений Львович Шварц, который написал сценарий, потрясающий человек. Моя роль — небольшая, но режиссер Козинцев меня очень любил, просто потрясающе относился. И когда по сценарию моя роль кончилась и пора было уезжать, он сказал: “Евгений Львович, завтра Галя уезжает. Придумайте еще какую-нибудь сцену, и мы ее оставим!” Евгений Львович ответил: “Конечно, оставим!” Назавтра он принес четыре листочка, напечатанных на машинке, и перед съемкой сказал: “Галечка, выберите, какой вариант вам больше нравится!” Мне!!! Я еще училась в школе-студии МХАТ. Мне было 19–20 лет... Это фантастика.

Любопытно, что в половину картин меня попросту заманили. Например, в “Берегись автомобиля” буквально обманом привели Смоктуновский и Ефремов. Они ехали на съемки с Маяковки и говорят: “Поехали — посмотришь, как мы снимаемся!” А потом заперли в павильоне, и как была, так этот эпизод и сыграла.

Жизнь-театр

— Я фанатично люблю театр и, думаю, совершенно закономерно осталась без семьи. Был один муж, второй муж, третий... Тут я делаю паузу, потому что его мужем не назовешь, но и просто случайным знакомым тоже: наша связь длилась почти десять лет. Но жизнь подвела к тому, что семья для меня стала не



возможной. Театр перемолол меня в своей мясорубке; это было предопределено судьбой. Сегодня, с позиций прожитой жизни и возраста, я могу трезво об этом рассуждать.

Двое в одной лодке

– Не знаю, ревновал ли меня к профессии сын... Я вышла на работу, когда ему было 17 дней. Его приносили в театр кормить – благо, комнату мы снимали поблизости...

Если и есть элемент ревности, то это очень непростое чувство. Двум творческим людям прожить вместе непросто. У нас совершенно разные характеры. Денис очень закрытый в отличие от меня. А мне кажется, когда человек все носит в себе, он гасит что-то внутри. Еще боюсь, чтобы он физически не надорвался. Я ведь понимаю, что такое завоевание места под солнцем – не в карьерном, а в изначальном, творческом смысле. Понимаю, что такое выпустить первый фильм и иметь или не иметь зрительский успех. Сделать второй фильм – труднее, чем первый, потому что надо что-то подтверждать. И я проживаю все это с Денисом, может быть, даже гипертрофированно.

Очень рада, что он умный, совершенно самостоятельный человек со всеми вытекающими отсюда последствиями. Если бы он выбрал актерскую профессию, я его однозначно отговаривала бы. Ведь это очень зависимая профессия. Зависимая от многих обстоятельств.

Цветами сыт не будешь

– Говорят, люди делятся на две категории: одни, даже больные, уверяют себя, что здоровы, а другие при любом раскладе жалуются на массу болячек. У меня же все не как у людей. Бывает, еду в машине, слушаю радио, где подробно рассказывают о какой-то болезни,

и тут же нахожу у себя ее симптомы. Но стоит серьезно заболеть, как гоню от себя дурные мысли и говорю: «Нет, этого не может быть! Бог меня хранит».

Здоровый образ жизни для меня – чуждое понятие. Правда, если кто-то занимается спортом, я только радуюсь. Но у самой нет времени даже на то, чтобы нормально отдохнуть. Все мое здоровье – подышать свежим воздухом за городом, съездить на Кипр или в Швейцарию. Когда-то ездила в санатории, чтобы подлечиться или на диете посидеть. Марина Неелова любит вспоминать, как мы с ней лечились в Карловых Варах. Ей нужно было срочно поправиться, и она ела рыбу, мясо, макароны, а мне приходи-

лось питаться, как она говорит, одними белыми цветами. На самом деле это был творог, который таким причудливым образом выдавливали на тарелку. Едва завидев его, я начинала рыдать. Так что со здоровым образом жизни у меня не сложилось.

Единственное, чему все-таки научилась, – следить за тем, что ем. Несмотря на все неудобства, связанные с жесткими ограничениями, уже долгое время придерживаюсь раздельной системы питания и чувствую себя замечательно.

И еще есть твердое убеждение-примета: если знаю, что должна выпустить спектакль к такому-то времени, ни одна болезнь меня не прихватит и не остановит. Верю, что добрая энергетика, которая исходит от зрителей, лечит меня и восполняет потерю энергии.

Халат, телевизор и книга

– Года три назад я уединилась с романом «Война и мир». Даже когда обедала, ловила себя на мысли, что ем быстро, чтобы скорее убежать на свидание с романом. Потому что читала уже с конкретной целью: поставить что-нибудь для театра. Вообще для режиссера любая, даже самая высокая проза – это повод высказаться о том, что болит. Не у него лично, а у тех, кто придет в зал. Но... Я поняла, что оскоплена и обворована идею, если буду пытаться поставить эту прозу. Это будет что-то не то по отношению к идее романа.

Никогда не могу поручиться, что у меня получится спектакль. Так было и 20, и 30 лет назад – опыт здесь роли не играет. Никогда не знаю, что получится в результате. Никогда. Смогу ли я ту картинку, которая у меня в голове, реализовать на сцене? Каждый раз не знаю. Все время думаю, думаю...

Голова целый день занята только театром. И так всю жизнь. Вечера же, если я дома – а такое случается редко, очень однообразны. Как только прихожу домой, надеваю халат, ем и смотрю телевизор – все аналитические или новостные программы. Потом беру какое-нибудь чтиво – в основном не художественную литературу, а документальную прозу, мемуары или хроники. И пытаюсь с книжкой уснуть. А утром снова благодарю Господа, что проснулась, и прошу, чтобы было здоровье встать и быть бодрой.

Подготовил
Максим АНДРИЯНОВ



ГАЛИНА ВОЛЧЕК В 2003 ГОДУ

В «Современнике» Галина поставила более 30 спектаклей. Последние гастроли театра с триумфом прошли на Бродвее – с полными залами и восторженными рецензиями. Как итог – получение престижной премии «Drama Desk Award». Сын Денис Евстигнеев сделал карьеру в кинематографе: он режиссер картин «Лимита», «Мама» и «Займемся любовью». В декабре этого года Галине Волчек исполнится 70 лет. К юбилею она планирует поставить в «Современнике» новую пьесу американского драматурга Эдварда Олби «Коза».

БЕЗ РЕЦЕПТА

Мартовский упадок сил мы по инерции списываем на авитаминоз. Однако последние исследования невропатологов показывают: в 4 случаях из 5 он имеет совершенно другие причины.

Почему Я устаю?

FotoBank/Imagobank

1. Реакция на неблагоприятную погоду

Магнитные бури, сильный ветер, перепады атмосферного давления, внезапные оттепели и заморозки в начале весны истощают нервную систему и вызывают вялость и недомогания.

Что делать? Воспользуйтесь точечным массажем. Зажмите мизинец правой руки большим и указательными пальцами левой. Кончиком большого пальца сильно надавливайте и интенсивно разминайте среднюю часть мизинца. Если через несколько минут усталость не отступила, периодически повторяйте массаж в течение часа.

2. Эффект строгой диеты

Низкокалорийная диета – стресс для организма. Особенно вредны монокомпонентные, основанные на одном виде пищи (например, кефире или яблоках). Они не обеспечивают организм полным набором питательных веществ, и он отвечает замедлением обменных процессов. Кроме того, вместе с жиром вы теряете мышечную массу, а значит, слабеете в буквальном смысле слова.

Что делать? Соблюдать рекомендованную диетологами квоту пищевых веществ: 60% углеводов, 24% жиров и 16% белков от общей калорийности суточного рациона. Налегайте на свежие фрукты, принимайте комплексы поливитаминов и минералов.

3. Слишком легкий завтрак

Хлопья с молоком, стаканчик обезжиренного йогурта или чашка кофе не обеспечат вас полноценным зарядом энергии. Вы избегаете жиров, пытаетесь похудеть? Но организму не безразлично, откуда черпать биологическое «горючее». Легче всего сгорают именно жиры, затем организм переключается на сахар и фруктозу, после чего в ход идут сложные углеводы (крахмал) и белки. Налегая на обезжиренные продукты, вы обеспечиваете себе упадок сил в ближайшие часы.

Что делать? Съесть на завтрак бутерброд с маслом, 2–3 ломтика сыра, 5–6 орехов, сливочный йогурт, творог или блинчики со сметаной.

4. Сладости на голодный желудок

Бороться с голодом при помощи сладких батончиков – не лучший выход, вопреки призывам рекламы.

Резкий подъем уровня сахара в крови заставляет поджелудочную железу активно вырабатывать инсулин. Он быстро утилизирует простые углеводы, всосавшиеся из съеденной конфеты, и поскольку дальнейших поступлений питательных веществ не происходит, снижает содержание глюкозы в крови ниже допустимого предела. Результат – сильная слабость и головокружение через 20–30 минут.

Что делать? Перекусывайте бананами, яблоками или апельсинами. Помимо простых глюкозы и фруктозы, которые моментально всасываются, притупляя чувство голода, в них есть еще и сложные – пектин, клетчатка, крахмал. Они усваиваются постепенно, поддерживая оптимальный уровень сахара в крови в течение 1–1,5 часа.

5. Застой крови в венах ног

Проводите весь день на ногах? Они и сами «гудят», и усиливают общую усталость.

Что делать?

- Приготовьте теплую ванну для ног с горстью морской или поваренной соли либо с 5–10 каплями эвкалиптового масла.

- Ходите в удобной обуви на устойчивом невысоком (3–4 см) каблучке – тогда ноги будут в 2 раза меньше уставать, и вы сохраните бодрость до вечера.

- При любой возможности вставайте на четвереньки. Эта поза способствует венозному дренажу и снимает общую усталость даже лучше, чем лежание на спине с поднятыми ногами.

6. Чрезмерное рвение на тренажерах.

Решили с весны начать усиленные тренировки, чтобы к лету войти в форму? Первое время вас ждет боль в мышцах и свинцовая усталость отвыкшего от упражнений тела.

Что делать? Приготовьте расслабляющую ароматную ванну. Смешайте чайную ложку ягод можжевельника (уменьшают боль), по 2 столовые ложки травы мяты, душицы, цветов и листьев лаванды (снимают напряжение). Насыпьте смесь в мешочек из плотной ткани, опустите в горячую ванну и полежите в ней 10–15 минут. Если мышцы еще побаливают, используйте мешочек вместо компресса.

7. Предменструальный синдром

Астения и общее снижение работоспособности в конце цикла вызваны гормональными изменениями. В тканях задерживается жидкость и затрудняет работу венозной системы.

Что делать? За неделю до критических дней начните принимать травяные сборы. Смешайте корень валерианы, шишки хмеля, листья мяты перечной и вахты трехлистной (1:1:2:2). Залейте 1–2 столовые ложки сбора 2 стаканами кипятка, настаивайте полчаса, процедите и пейте по полстакана утром и вечером. Курс лечения – 2–3 недели.

8. Лишний вес

Согласно последним исследованиям, избыточная масса тела, особенно если вы набрали ее быстро, приводит к астении. Из-за выступающего живота у полных людей смещен центр тяжести и нарушена осанка, поэтому они быстро утомляются.

Что делать? В последние годы широко обсуждается открытие американских биохимиков и эндокринологов: избавиться от ожирения помогает медитация! Добровольцев разделили на две группы. Первым предложили в свободное время читать, а вторым слушать расслабляющую музыку с закрытыми глазами. У первой группы масса не изменилась, а у второй заметно уменьшилась.

9. Привычка делать несколько дел одновременно

Это очень утомительно для нервной системы, причем для мужчин в большей степени, чем для женщин. Весной специалисты особенно не советуют одновременно читать книгу и отслеживать ход футбольного матча, просматривать документы и поддерживать разговор, беседовать по телефону и смотреть телевизор...

Что делать? Прежде чем пить нейростимуляторы, попробуйте обзавестись элементарным органайзером. Психологи уверяют: многие хватаются за все сразу потому, что не знают с чего начать. Часто достаточно составить список необходимых дел и отмечать сделанные, чтобы остаться бодрым и полным сил.

10. Одежда темных тонов

Большинство женщин предпочитают одеваться в черное – оно стройнит, но не прибавляет бодрости. Ученые обнаружили, что на приемах, куда принято являться в смокингах

Джунгли

с минералами



Вкусные жевательные таблетки в виде фигурок зверей.

В каждой таблетке – суточная норма витаминов и минералов, в которых нуждается быстро растущий организм ребенка.

Восполнение йодной недостаточности – главной причины замедления умственного развития детей.

– чтобы дети были умны и здоровы!



и темных платьях, гости устают в 2 раза быстрее, чем на неформальных вечеринках.

Что делать? Чувствуете себя выжатым лимоном? Выберите одежду красного цвета – он зарядит вас энергией. Расходуете силы слишком активно, возбуждены, взвинчены? Наденьте голубое или зеленое – эти краски погружают в спокойствие и безмятежность. Устае от общения с клиентами и родными? Обратите внимание на бежевую и светло-коричневую гамму – от нее веет теплом, доверием и дружелюбием.

11. Курение

Никотин сужает сосуды, ухудшает кровоснабжение тканей и вызывает кислородное голодание. Результат – усталость. Некоторые известные специалисты вообще не берутся лечить от астении курильщиков, поскольку считают это пустой тратой их денег и своего времени.

Что делать? Отказавшись от сигарет, не ждите немедленно прилива сил. В первые недели слабость усилится. Никотин действует на нервную систему как допинг – пройдет время, прежде чем она отвыкнет от него и станет подзаряжаться не

табачной гарью, а чистым воздухом.

12. Водительская усталость

Неудобная поза, зрительное и нервное напряжение, монотонные действия, бесконечные пробки очень утомляют. Симптомы водительской усталости – тусклый взгляд, упершийся в одну точку, замедленная реакция, рассеянность, забывчивость, пассивное движение с одной скоростью.

Что делать? Обязательно перекусывайте перед поездкой, но не переедайте и не ешьте жирную пищу. В салоне должно быть прохладно: тепло расслабляет и клонит в сон. Почувствовали усталость? Приоткройте окно или включите кондиционер.

13. Работа с компьютером

Однообразное изображение, мерцание монитора и пульсация светящихся знаков очень утомляют. Через несколько часов усталость охватывает весь организм, приводя к головной боли, унынию, потере аппетита и другим неприятностям.

Что делать?

● Теплый компресс – лучшее средство от зрительного утом-

ления. Смочите 2 ватных шарика в горячей воде, слегка отожмите и приложите к векам на 10–20 минут (по мере остывания снова смачивайте ватку в горячей воде).

● Поставьте локти на стол, потрите одну ладонь о другую, чтобы согреть их. Закройте глаза и прикройте их ладонями на несколько минут. Тепло и темнота – идеальные условия, чтобы глазные мышцы расслабились и отдохнули.

14. Вечера у телевизора

От телепросмотра зрение утомляется быстрее, чем от любой визуальной работы, а вскоре следуют и другие последствия: нервное напряжение, раздражительность, бессонница...

Что делать? Не смотрите телевизор без дополнительного освещения. Резкий контраст яркого экрана и окружающего мрака неблагоприятен для зрения, поэтому зажгите настольную лампу или торшер. На экране не должно быть бликов. Выключив телевизор, некоторое время посмотрите в окно, а еще лучше – совершите хотя бы 10–15-минутную прогулку на ночь глядя.

Ирина КОВАЛЕВА,
врач



ФИТОРЕЦЕПТЫ

При сезонной усталости полезны витаминные чаи:

- ◆ из листьев земляники лесной – по столовой ложке 3–4 раза в день;
 - ◆ из взятых в равных пропорциях плодов рябины обыкновенной и шиповника коричневого – по стакану в день.
- Принимайте поливитаминные настои (столовая ложка сырья на стакан кипятка) по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день. Вот несколько рецептов.
- ◆ Корень аралии маньчжурской, лист крапивы двудомной, плоды рябины обыкновенной, шиповника коричневого, корневище левзеи сафлоровидной, в пропорции 3:7:4:3:3.
 - ◆ Плоды шиповника коричневого, брусники обыкновенной, в равных пропорциях.
 - ◆ Лист крапивы двудомной и плоды рябины обыкновенной, в пропорции 5:7.
 - ◆ Плоды шиповника коричневого, брусники обыкновенной, лист крапивы двудомной, в пропорции 9:3:8.

- ◆ Плоды шиповника коричневого, черной смородины, лист крапивы двудомной, корень моркови посевной, в пропорции 3:1:3:3.
 - ◆ Плоды шиповника коричневого и малины обыкновенной, в равных пропорциях.
 - ◆ Плоды шиповника коричневого, малины обыкновенной, смородины черной, лист брусники обыкновенной, в равных пропорциях.
- Хорошо тонизируют и повышают иммунитет настои из смеси:
- ◆ корень родиолы розовой, заманихи высокой, плоды шиповника коричневого, боярышника кроваво-красного, лист крапивы двудомной, зверобоя продырявленного, в пропорции 4:4:3:3:2;
 - ◆ корень аралии маньчжурской, левзеи сафлоровидной, плоды боярышника кроваво-красного, шиповника коричневого, цветки календулы лекарственной, трава череды трехраздельной, плоды рябины черноплодной, лист подорожника большого, в пропорции 3:3:3:4:4:4:4.

“КОГДА НА СЕРДЦЕ ТЯЖЕСТЬ И ХОЛОДНО В ГРУДИ...”

Каждый раз, когда слышишь, что стресс в малых дозах полезен, помогает осознать происходящее и учиться преодолевать невзгоды, хочется возразить. Возможно, но хоть кто-нибудь пробовал суммировать те малые дозы, что сваливаются на нас ежедневно?

Сегодня каждый живет на пределе своих возможностей: перегрузки и состояние постоянного психического напряжения на работе, дома, в транспорте, в школе... Исподволь меняется психоэмоциональный статус человека: не успеешь оглянуться, как хронический стресс «аукнется» серьезными расстройствами здоровья. Развивается неврастения, сопровождающаяся бессонницей и повышенной раздражительностью. Изматывает переходящая в депрессию внутренняя тревога. Повышенная утомляемость, рассеянность сказываются на работоспособности и, естественно, качестве жизни. Не хватает, хоть плачь, солнышка: «И на дворе ненастно, как на сердце у нас».

Возможно, тем лучиком света, который позволит не довести ситуацию до критической, станет прием натуральной биологически активной добавки (БАД) «Нервин».

Для тех, кто относится к БАД с недоверием, скажу: такие композиции уникальны по содержанию и позволяют поддерживать здоровье. Компоненты антистрессового витаминно-растительного комплекса «Нервин» (лекарственные травы, минеральные вещества, витамины и незаменимые аминокислоты) подобраны так, что, дополняя и усиливая эффект друг друга, создают композицию, позволяющую оптимально гармонизировать работу нервной системы и всего организма. Так, к примеру, мягкое успокоительное действие на центральную нервную систему природного транквилизатора страстоцвета (пассифлора) усиливается в «Нервине» такими известными целебными растени-

ями, как валериана, пустырник, ромашка, хмель.

«Нервин» рекомендуется принимать в качестве общеукрепляющего средства как дополнительный источник витаминов и минералов всем, кто испытывает высокие психоэмоциональные нагрузки, и в частности «белым воротничкам», страдающим распространенным в наши дни синдромом «менеджера». Эффективен он также для профилактики и комплексного лечения мигрени, предменструального и климактерического синдромов.

Принимая «Нервин» по 1–2 капсулы 3 раза в день во время еды, вы очень скоро почувствуете себя, словно под лучами солнца – наступит духовное просветление, придет гармония с собой, людьми и миром.

В заключение хотелось бы отметить, что эффективность и надежность продукции «НУТРИ-ФАРМ» заслуживают доверия по всем пунктам. Сырье, на котором работает фирма, не просто натуральное – оно выращивается в экологически чистых регионах, преимущественно в Алтайском крае. Все компоненты проходят многократный контроль: на стадии заготовки, транспортировки, непосредственно перед началом технологического цикла, в процессе производства и на стадии выпуска готовой продукции. Кстати, это единственное в России производство биологически активных добавок сертифицировано по самой жесткой системе качества – международному стандарту ISO 9001. Относится это и к упаковке – далеко не у каждого лекарства она столь надежна и безопасна.

Наталья САВИНА

РАЗРАБОТЧИК КАЧЕСТВЕННЫХ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК И ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ, БОГАТЫХ БАД



Без солнца так печален мир порою,
Как и тревожна жизнь, лишённая покоя.

НЕРВИН

АНТИСТРЕССОВЫЙ
ВИТАМИННО-РАСТИТЕЛЬНЫЙ
КОМПЛЕКС

25 ингредиентов

страстоцвет (трава), пустырник (трава), валериана (корень), ромашка (цветки), хмель (шишки), магния оксид, калия хлорид, цинка сульфат, гаммааминомасляная кислота, L-глутаминовая кислота, витамин А, витамин Е, витамин Д, витамин В1 (нитрат), витамин В2, витамин В6, витамин РР, Д-пантотенат кальция, витамин В9, фолиевая кислота, биотин, витамин С (аскорбат натрия), лецитин, L-Глицин, аспарагиновая к-та, L-Фенилаланин, L-Тирозин

РУ № 004583.Р.643.08.2002

Система качества сертифицирована по международному стандарту ИСО 9001

Россия, 107045, Москва, ул. Трубная 12
телефон: +7 (095) 787-2785, факс: +7 (095) 787-2767
Бесплатная линия: 8 (800) 2-000-888, <http://www.nutrifarm.ru>
Бесплатная доставка: 8 (095) 737-9393, e-mail: info@nutrifarm.ru



7 дней для себя

Пару недель назад я осознала свое предназначение: я родилась на свет, чтобы быть богатой бездельницей. Пить чай на балконе с видом на озеро, принимать процедуры, нежиться в бассейне, а проснувшись, видеть из окна горы и слышать тишину. Трудиться я согласна только над собой. Здесь, в знаменитой швейцарской клинике "La Prairie", это стало как никогда очевидно.

УКОЛЫ И ПРОЧЕЕ

С 1931 года, когда в курортном Монтре была основана "Ля Прери", сюда едут богатые и успешные со всего мира. Едут за молодостью. Конек клиники – курс ревитализации с помощью разработанного здешними учеными СLP-экстракта. Двух инъекций специально подготовленных печеночных клеток эмбриона ягненка достаточно для того, чтобы проснулась дремлющая иммунная система, повысился гормональный фон, запустился процесс клеточного омоложения. А через несколько недель пациент и выглядеть начинает по-новому – вернее, по-старому: бодрее, энер-

гичнее, моложе. Эффект длится около двух лет; после этого инъекции нужно повторять. И тут уж мало кто раздумывает: некоторые наносят повторный визит в клинику даже раньше, не дожидаясь, пока действие СLP-экстракта сойдет на нет.

Впрочем, прививки молодости – хоть и главная, но лишь часть программы "Ля Прери". Сюда можно приехать и просто для досконального медосмотра у высококлассных врачей 16 специализаций – от стоматолога до кардиохирурга. Те же, в чьих приоритетах, кроме здоровья, значится еще и красота, предпочитают программу "Бьютимед": неделя эксклюзивных косметических процедур, фитнеса и здорового питания. Чтобы испытать эту непривычную ситуацию – 7 дней, каждый из которых с утра до вечера посвящен исключительно моей персоне, я и отправилась в "Ля Прери".

ТОРТ НАСУЩНЫЙ

На часах – 8.00. Утро красит нежным светом склоны Альп за окном, а в дверях моей комнаты бесцеремонно гремят ключи. От ужаса мгновенно просыпаюсь. "Ваш завтрак, мадам!" – жизнерадостно щебечет горничная и ставит на стол поднос.

На подносе все очень красиво – и подозрительно скудно. Тосты, кусочек сыра, порция джема, бокал апельсинового сока и чай с сахарозаменителем. Ах да, ведь я выбрала низкокалорийную диету...

Каждый визит в "Ля Прери" начинается с тет-а-тет с диетологом. Вопрос первый, он же главный: какого режима питания собираетесь придерживаться во время пребывания в клинике? В зависимости от выбора всю неделю вам на стол будут ложиться листки с меню определенного цвета: розовый – обычное; зеленый – вегетарианское; голубой – 1200 калорий в день.

Как ни странно, тот первый завтрак был единственным моментом за неделю, когда я почувствовала себя обделенной. За обедом и ужином недостаток коли-

чества полностью восполнялся избытком качества. Моллюски с трюфелями. Филе рыбы-меч гриль под лимонным соусом с зеленой фасолью и горчичным семенем. Телячья грудинка с мармеладом из красного лука... А главное – оказалось, что низкокалорийная диета и десерты два раза в день – вполне совместимые понятия. Весь фокус в том, что когда негромко играет музыка, на столике благоухает орхидея, а ты с изумлением обнаруживаешь, что фисташковое мороженое можно, оказывается, посыпать кунжутом и острым перцем, – за всем этим буйством ощущений упускаешь, что мороженого-то была ровно одна ложка.

ВОДОЙ И ЖЕЛЕЗОМ

Не скрою: в Москве я хожу в спортзал. Три раза в неделю. Если не забуду форму, если не поддержит начальство, если не очень плохая погода. Словом, как раз столько, чтобы при случае поддержать разговор на тему "Тренируешься-тренируешься, а результатов нет...".

В "Ля Прери" результаты появились в 9.30 утра понедельника, через 15 минут после начала первого урока по стретчингу. "Наверное, ты занималась балетом! – сказал тренер Лоран, пока я безуспешно пыталась присесть у станка с заведенными за спину руками, и проникновенно посмотрел мне в глаза. – Ты же очень гибкая!" От растерянности я села на пол, не расцепив рук. "Я же говорил", – невозмутимо сказал Лоран. Захотелось свернуть горы.

Возможностей для этого представилось сколько угодно. Каждый день начинался с завязывания узлами и растягивания каждой мышцы на стретчинге. Затем следовал час в бассейне: акваджим – смесь аквааэробики, шейпинга и растяжки в воде. После – урок специальной гимнастики для спины: теперь мое тело автоматически принимает физиологичную для позвоночника позу.

И наконец час в тренажерном зале. Он не имел ничего общего со скукой, которую обычно навевает один вид этих пыточных

По вопросам организации поездки в Clinique La Prairie обращайтесь в официальное представительство Clinique La Prairie в России, странах СНГ и Балтии. Тел.: (095) 938-94-43, 938-92-85, 797-18-30, www.aliosha.da.ru

приспособлений. За неделю я перепробовала несколько видов тренировок – от кардиоупражнений до силового суперсета, научилась выстраивать занятие в оптимальном режиме для сердца. Окончательно меня добило то, что Лоран с первого взгляда определил проблему, из-за которой я два года мучилась с беговой дорожкой и которую не заметил ни один мой тренер: оказалось, я просто неправильно ставлю ногу.

После 4 часов дружбы со спортом по всем правилам я

что под ними оказались стратегически важные места фигуры: мышцы пресса, груди, бедер... Так, а на стопах-то у нас что? “Акупунктурные точки”, – ответила Оливия, подключая к каждой салфетке провода. Они тянулись к одному из аппаратов с надписью “Corpomed”. “Чтобы улучшить циркуляцию лимфы, противостоять целлюлиту, отекам и появлению жировых отложений, “Корпомед” будет воздействовать на вас электрическими импульсами, – продолжала

угол моего рта уехал куда-то за ухо. Опять электростимуляция: на этот раз ток подавался на акупунктурные точки лицевой зоны, заставляя сокращаться ленивые мышцы, разглаживая морщины и обеспечивая эффект легкого лифтинга. В течение 15 минут мое лицо жило отдельной жизнью: удивленно поднималась бровь, презрительно оттопыривалась губа, морщился нос... Улыбающаяся Оливия поделилась наблюдением: больше всего эту процедуру не любят русские

новременно. Впрочем, жаловаться расхотелось, едва я узнала, что в данный момент мои мышцы работают активнее, чем на аэробике: 25 минут изометрической гимнастики равны часу интенсивной тренировки!

Все 25 минут я представляла себе мой новый мышечный рельеф и блаженно улыбалась. С той же блаженной улыбкой прошла на гидромассаж. А когда в мое тело ударили струи воды из 164 анатомически расположенных отвер-



должна была выплывать как выжатый лимон. Вместо этого напоследок я еще раз бодро плюхалась в бассейн, затем блаженствовала в сауне и наконец отправлялась туда, где из меня должны были сделать богиню, – в отделение “Бьютимед”.

ЖИЗНЬ ТЕЛА

В кабинке было темно, тепло и таинственно. В углу сгрудились загадочные аппараты со множеством кнопок и проводов на верхней панели. По белой кушетке змеились черные ремни. Едва я приняла горизонтальное положение, косметичка Оливия молниеносно начала стягивать их на мне: на груди, на талии, на животе, по два – на каждом бедре и напоследок – на стопах. Меня поймали. Осталось расслабиться и получить удовольствие.

Оливия на минуту исчезла и вернулась с горкой влажных прокладок, чем-то напоминающих горчицники. Прокладки были быстро заткнуты за ремни: только тут я сообразила,

объяснять косметичка. – А для большей эффективности импульсы синхронизируются с вашим кардиоритмом с помощью вот этого...” – и Оливия защелкнула на моем ухе прищепку, от которой тоже тянулся к пульту проводок. А затем повернула тумблер.

Сначала я ничего не почувствовала. Потом где-то в стопах родилось покалывание, которое нарастало до тех пор, пока не показалось, что об мои ноги ласково трется пара ежей. Щекотно не было: больше всего ощущение смахивало на мурашки, бегающие в сильно затекшей конечности. Неожиданно все оборвалось – и через несколько секунд повторилось в области талии. Потом на бедрах. Потом снова на стопах...

Пока по моему телу блуждали ежики, мурашки и прочая воображаемая фауна, Оливия занялась моим лицом. Я почувствовала легкое прикосновение чуть ниже подбородка и... неожиданно правый

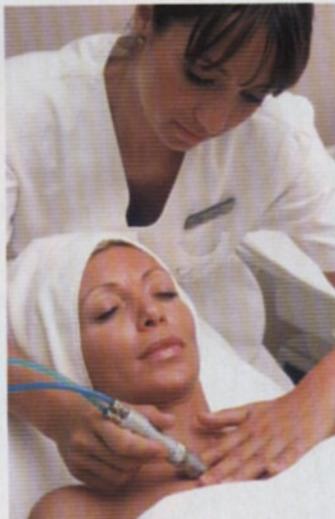
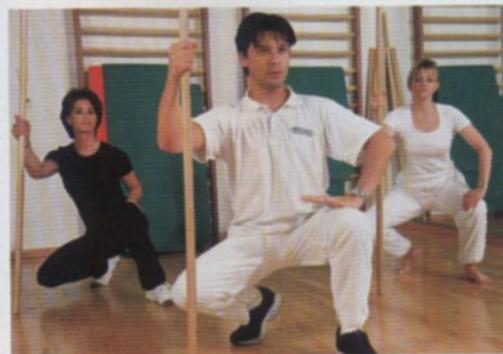


Фото предоставлено “АЛЕША ГРАВИ”



стий, а в воздухе поднялся аромат релаксирующего масла, улыбка исчезла. Полная нирвана – это вам не шутки.

Чуда не случилось. Весы в ванной показывали 59 кг 800 г в первое утро и 59 кг 400 г – в последнее. Сантиметр захлестывался на талии на прежней отметке 70. Разве что чувствовала я себя удивительно бодро и гармонично, лицо порозовело и разгладилось, а в глазах появился блеск.

Главные же перемены произошли внутри. Казавшееся пустой формулой словосочетание “качество жизни” вдруг наполнилось смыслом. Пусть я не родилась богатой бездельницей, но относиться к себе и к своему телу по-дружески, уважительно и внимательно, и ощущать, как оно благодарит в ответ, – это действительно роскошь, от которой я теперь вряд ли откажусь. Пожалуй, стоило ехать так далеко, чтобы понять себя.

Анастасия РОНДАРЕВА
Монтре – Москва

Метроном ЖИЗНИ

Затормозить ход времени нельзя, хотя порой и очень хочется. Зато можно изменить его восприятие. Как это сделать, рассказывает профессор Московской медицинской академии имени И. М. Сеченова Семен Исаакович РАПОПОРТ.

ЧАСОВОЙ МЕХАНИЗМ

Вы когда-нибудь задумывались над тем, почему в разные периоды жизни время течет по-разному: то летит как курьерский поезд, то ползет как черепаха, а то и вовсе зависает, словно воздушный шарик под потолком? Оказывается, на работу нашего внутреннего хронометра влияет множество самых разнообразных факторов.

Во-первых, стрелки часов движутся по-разному у мужчин и женщин. Исследователи обнаружили, что представители сильного пола воспринимают минуты точнее и правильней, тогда как эмоциональные женщины склонны ошибаться в ту или иную сторону.

Во-вторых, восприятие времени зависит от возраста. Вспомните себя в возрасте пяти лет. Каким длинным казался тогда день: сначала долгое-преддлгое утро, потом утомительное сидение за тарелкой манной каши, тихий час, который, казалось, никогда не кончится... Спустя годы мы уже гораздо точнее ощущаем часы и минуты.

В-третьих, на недооценку и переоценку течения времени влияет частота нашего пульса и дыхания. Доказано: для людей, склонных к брадикардии (замедленному сердечному ритму) и низкому темпу дыхания, время течет медленнее. А для тех, у кого тахикардия (учащенный сердечный ритм) и более интенсивное дыхание, — быстрее.

Наконец, не следует сбрасывать со счетов и наши собственные биологические часы. "Жаворонки" оптимистичны и деятельны; так же воспринимают они и время — активно, насыщенно, ярко. Нервные, тревожные "совы" более медлительны, и ощущение времени у них, как правило, соответствующее.

ЧЕТЫРЕ ВЗГЛЯДА

Но больше всего на работу внутреннего часового механизма влияет темперамент человека. Специалисты разделили всех людей на 4 типа — для каждого

характерно специфическое ощущение времени.

Представителям **эмоционального типа** кажется, что мир остается таким, каким он был в годы их молодости. Происходящие события они оценивают лишь с точки зрения их яркости и эмоциональной значимости. Время для людей этого типа как бы циркулирует по кругу: прошедшее становится настоящим, а затем снова возвращается в прошлое как воспоминание. Времена меняются, человек – нет. “Назад, в будущее!” – вот их девиз.

У людей **мыслительного типа** лозунг иной: “Тише едешь – дальше будешь”. Как и “эмоционалы”, они воспринимают время как идущее из прошлого в будущее, но их прошлое – не личное, а отвлеченное, историческое. Для таких людей очень важна преемственность и последовательность во всем. Они не рубят сплеча: прежде чем отрезать, сто раз отмерят. Создав свое мнение о реальности, эти люди готовы отстаивать его до последнего.

Зеркальную противоположность “мыслителям” являют собой представители **ситуативно-сенсорного типа**. Прошлый опыт (ни свой, ни чужой) для них ничего не значит. Такие люди не способны стоять на месте. “Полный вперед!” – их жизненное кредо. Они не осознают длительности времени: события сегодняшнего дня – вот что для них по-настоящему значимо. Такие люди очень деятель-

ны и добиваются в жизни весьма высоких результатов.

Чего не скажешь о тех, кто относится к **интуитивному типу**. Для осуществления намеченных планов им часто не хватает терпения и усидчивости. Жизнь, идущая своим чередом, представляется интуитиву летаргическим сном. Его помыслы устремлены к будущему. “Время, вперед!” – девиз его жизни.

ЧЕЛОВЕК-СЧЕТЧИК

Зная, к какому типу личности относится человек, можно и разрешить его психологические проблемы, и оценить его физические возможности. Например, некоторые исследователи убеждены: чем более растянутым ощущает человек ход времени, тем более он вынослив. А постоянное ощущение “Вот еще день пролетел, а я и не заметил” – верный признак повышенного уровня тревожности.

Для людей уравновешенных и спокойных время идет неспешно. Но и жизнь у них, как правило, менее насыщенная и интересная: ведь заполненное событиями время кажется коротким и быстротечным. И в этом – главное противоречие нашей жизни. Страстно желая остановить мгновение, стоит сначала ответить на вопрос, чего же вам на самом деле хочется: прожить жизнь быстро, но ярко, или менее интересно, зато неспешно.



Что заставляет время бежать быстрее?

- сдвиг режима на 3 часа вперед и больше,
- сильные, но кратковременные переживания,
- любое увлекательное занятие,
- болезнь, сопровождающаяся повышением температуры тела,
- повышение температуры воздуха (вот почему летние дни ощущаются такими скоротечными).

Что заставляет время замедлить ход?

- ограничение двигательной активности,
- длительный стресс,
- алкоголь, кофеин и другие возбуждающие вещества,
- понижение температуры тела и воздуха.

Татьяна ИЗМАЙЛОВА

Биологические часы может сломать мутация

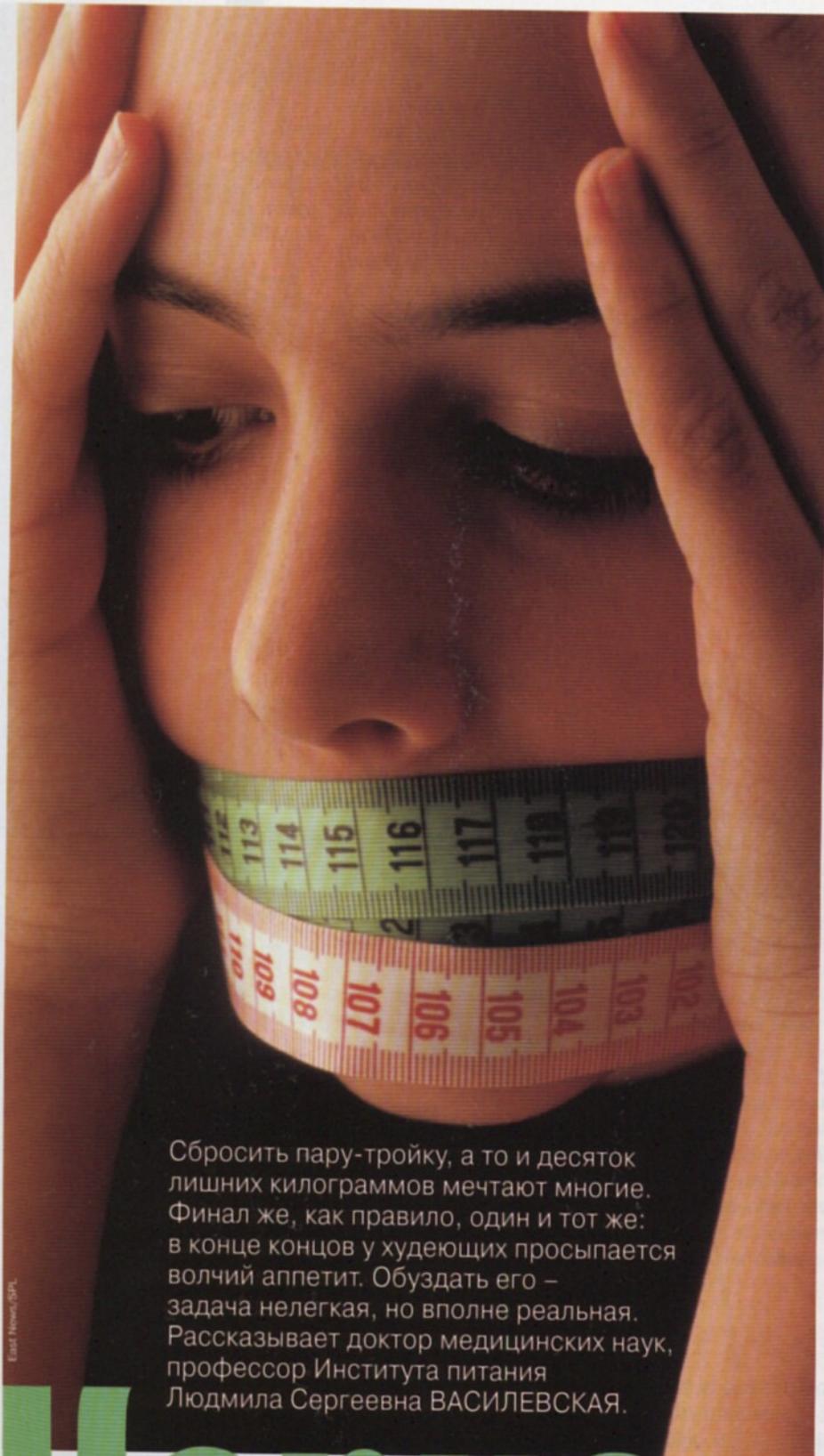
Считается, что суточные ритмы нашего тела зависят от смены дня и ночи. Однако ученые из Далласа установили, что существует дополнительный таймер, который играет не менее важную роль.

Ученые вывели мышь, которая не испытывает ни чувства голода, ни желания отдохнуть. Это говорит о наличии биологических часов, которые приводятся в действие обменом веществ.

Как правило, грызуны питаются по ночам. Однако если пищу можно найти только днем, обычные мыши меняют режим. А вот мыши, в организме которых отсутствует ген NPAS2, отвечающий за работу обмена веществ, просто умирают от голода, если изменить время их питания. Кроме того, обычно грызуны, прокрутив всю ночь колесо, 7 часов спят. Мутанты продолжали бегать еще 9 часов.

Исследователи считают, что в разных частях тела работают разные часы, а за их синхронизацию отвечает центр в головном мозге. Именно в тот момент, когда изменяется время питания, ответственность берут на себя метаболические, то есть связанные с обменом часы.

Светлана СЕНИНА



Сбросить пару-тройку, а то и десяток лишних килограммов мечтают многие. Финал же, как правило, один и тот же: в конце концов у худеющих просыпается волчий аппетит. Обуздать его – задача нелегкая, но вполне реальная. Рассказывает доктор медицинских наук, профессор Института питания Людмила Сергеевна ВАСИЛЕВСКАЯ.

Капкан на аппетит

ПОЧЕМУ ТЕКУТ СЛЮНКИ

Голодному человеку достаточно услышать стук нога и уловить запах съестного, чтобы начать глотать слюнки. Рецепторы обоняния и слуха посылают импульсы в мозг, а он приказывает желудку выделять сок, необходимый для переваривания пищи. И процесс пошел...

Вообще-то наш организм – саморегулирующаяся система, и наряду с веществами, управляющими аппетитом и жиронакоплением, выделяются их антагонисты, которые уменьшают чувство голода и регулируют вес. Здоровый организм стремится поддерживать равновесие и держать себя в форме. А вот мы ему нередко мешаем.

Причина нарушения равновесия – банальное обжорство, нещадно перегружающее дарованную нам природой защитную систему. Особенно опасно переедание в детстве. Когда сердобольные мамы и папы стараются впихнуть в ребенка лишнюю ложку, они не подозревают, какой вред ему наносят. Со временем привычка есть много закрепляется, и тогда лишних сантиметров на талии не миновать.

МЕНЬШЕ, ЧЕМ ХОТЕЛИ. БОЛЬШЕ, ЧЕМ МОГЛИ

Хуже всего приходится тем, у кого хорошо работают ферменты, расщепляющие жиры и отправляющие их в жировые депо. Чем больше этих ферментов, тем быстрее откладывается переработанный жир и тем активнее организм требует новой порции.

Влияют на аппетит и размеры желудка. У любителей поесть он растягивается и требует все больше пищи. Заставить его ужаться можно только невероятными усилиями воли – или с помощью хирургической операции по уменьшению его объема.

У многих буйный аппетит связан с постоянными стрессами. У одних в ответ на сильное волнение резко снижается деятельность мозгового центра, регулирующего аппетит, и они не могут проглотить ни кусочка. Зато с другими происходит прямо противоположное: малейшее волнение провоцирует прямо-таки волчий аппетит. Конечно, можно пойти у него на поводу и “заесть” неприятности пирожком. Но гораздо продук-

тивнее сказать решительное "Нет!" и сделать несколько простых упражнений: физическая активность не только нейтрализует действие стресса, но и талии не позволит расплыться.

ЖУЙ, ЖУЙ, ГЛОТАЙ!

Неумеренным в еде гражданам следует пересмотреть отношение к еде.

- Чтобы не дразнить желудок и уменьшить выделение пищеварительных ферментов, есть надо часто и понемногу – 5–6 раз в день маленькими порциями.
- Старайтесь есть в одно и то же время. Это приучит желудок выделять желудочный сок только тогда, когда это действительно нужно.
- За час до трапезы выпейте бокал минералки, лучше щелочной. Блокируя выработку желудочного сока, она существенно снижает аппетит.
- Ни в коем случае не ешьте впопыхах, на ходу. Если растягивать удовольствие, чувство сытости приходит быстрее.
- Успокоить урчание в животе можно, приняв препарат с содержанием хрома. Другой вариант – пожевать укроп, выпить немного укропной воды.
- Откажитесь от приправ, особенно тех, в состав которых входит глутамат натрия. Этот усилитель вкуса обладает поистине броневой силой, возбуждающей аппетит.
- Пейте только негазированную минеральную воду. Углекислый газ раздражает рецепторы желудка и ротовой полости.
- Алкоголь – верный спутник переедания. Самые сильные провокаторы – пиво и вермут. Если не можете отказаться от них совсем, пейте их понемногу и холодными.
- Соленая, маринованная, кислые фрукты и овощные салаты на голодный желудок очень возбуждают аппетит. Начинайте трапезу не с них, а с основного блюда и лишь потом переходите к закускам.

Татьяна ИЗМАЙЛОВА



ФИТОРЕЦЕПТЫ

Чтобы унять аппетит, регулярно за 20–30 минут до еды принимайте настои:

- ◆ из кукурузных рылец (3 столовые ложки сырья на стакан кипятка, настаивать 15 минут) – по столовой ложке;
 - ◆ смеси из 50 г цветков бессмертника песчаного, 25 г цветков календулы лекарственной, 10 г травы тысячелистника обыкновенного, 20 г зверобоя продырявленного, 10 г листьев мяты перечной, 25 г столбиков с рыльцами кукурузы обыкновенной, 10 г семян льна обыкновенного и 20 г плодов шиповника коричного (2 столовые ложки сбора на 0,5 л кипятка, настаивайте час) – выпейте в 3–4 приема;
 - ◆ смеси из коры крушины ольховидной, корня одуванчика лекарственного, плодов петрушки курдючной, укропа огородного и листьев мяты перечной, взятых в пропорции 3:1:1:1 (2 столовые ложки сбора на 0,5 л кипятка, настаивайте 30 минут) – выпить всю порцию утром;
 - ◆ смеси из 50 г плодов укропа огородного, по 15 г цветков календулы лекарственной и липы сердцевидной, по 20 г цветков бузины черной и листьев мяты перечной (3 столовые ложки сбора на 3 стакана кипятка, настаивайте 30 минут) – по стакану 3 раза в день.
- Введите в рацион водоросли. Они поглощают много воды и, разбухая в желудке, создают чувство насыщения. Это прежде всего ламинария сахаристая: она продается в аптеке в виде порошка, имеющего солоноватый вкус и своеобразный запах; принимайте его 2–3 раза в день до еды по 1/2–1 чайной ложке, заливая кипяченой водой (1/4 стакана). Можно добавлять ламинарию в различные блюда.

БОЛЬШИЕ ПОРЦИИ МОГУТ ЗАПРЕТИТЬ

Врачи многих стран считают: защитить граждан от ожирения должно государство. Британские медики первыми потребовали издать законы о запрещении "больших" порций, которые многие компании используют для продвижения своей продукции на рынке. Исследования установили, что люди, как правило, доедают всю порцию, какой бы она ни была, и неизбежно переедают. Если уменьшить размер порции мороженого и шоколадных батончиков на 20%, удастся сдержать рост болезней сердца, считают ученые. Кроме того, врачи призывают запретить рекламные ходы по схеме "покупаешь один – получаешь второй бесплатно", а также принудить пищевиков снизить содержание жиров в продуктах: например, использовать для жарки растительное масло вместо животного жира.

ГОРМОН И ОВОЩИ

При употреблении определенных продуктов мозг быстрее получает информацию о том, что человек уже сыт, и таким образом предотвращается обжорство. Когда кишечник заполнен пищей, его клетки вырабатывают гормон PYY3-36, подавляющий аппетит. Недавно было обнаружено, что пища, богатая клетчаткой, в частности овощи, продвигаясь по кишечнику, стимулирует выделение большего количества PYY3-36, чем быстро усваивающиеся рафинированные продукты.

2. НЕВКУСНАЯ ЖИЗНЬ ПОСЛЕ НАРКОЗА

Австрийские врачи случайно открыли неожиданный способ быстро похудеть.

Пациенту, страдавшему ожирением, делали операцию. Ввести ему в дыхательное горло трубку для подачи наркоза удалось с трудом; при этом анестезиологи случайно повредили вкусовые рецепторы на языке, и 2 года после операции пациент ощущал только сладкий вкус, но не воспринимал ни кислого, ни соленого, ни горького. Почти вся еда казалась ему пресной и невкусной, в результате за это время он потерял 20 кг. Сейчас диетологи подыскивают лекарства, временно "отключающие" чувство вкуса.

3. АППЕТИТ ИЛИ ЗДОРОВЬЕ?

Два препарата для подавления аппетита, распространенные во многих странах, могут иметь опасные побочные эффекты.

Как показали исследования на животных, проанализированные в американском Национальном институте психического здоровья, дексфенфлурамин и фенфлурамин иногда нарушают функции мозга и увеличивают давление крови в легочных артериях. Пока неизвестно, приводят ли эти лекарства к таким же осложнениям у человека, однако специалисты призывают врачей и пациентов к осторожности.

4. ХУДЫШКИ Мечтают о худобе

Согласно результатам опроса английских ученых, дети уже в раннем возрасте обеспокоены своим весом.

Если в 11 лет только 44% девочек ограничивали себя в еде и придерживались строгого рациона, то к 15 годам число подростков, сидящих на диете, составляет уже 70%. При этом большинство девушек на самом деле не страдают излишним весом! Вес 26% подростков из числа сидящих на диете – нормальный, а у 8% – даже ниже нормы. Истязая себя всевозможными ограничениями в еде, подростки с ранних лет наживают серьезные проблемы со здоровьем. Беспреданно сравнивая себя с кумирами-фотомоделями, дети еще острее переживают проблемы недовольства собственной внешностью, столь характерные для переходного возраста.

5. ЧЕСТНОЕ ЗЕРКАЛО

Психологи не устают давать советы толстякам и толстухам – как легко обмануть аппетит.

Последняя методика – оформить интерьер кухни в холодных тонах. Оказывается, холодные оттенки зеленого не только успокаивают нервы, но и способствуют снижению аппетита. Из этих же соображений тарелки тоже желательно купить зеленые, голубые или серые. И повесьте перед обеденным столом большое зеркало: ничто так не дисциплинирует, как вид собственной фигуры, далекой от совершенства.

Светлана ЧЕЧИЛОВА

5 правил ПОХУДЕНИЯ

1. ЧТО ЕЛ МОЙ ДЕДУШКА?

Шведские ученые обнаружили, что здоровье человека зависит от того, как питались в детстве его дедушки и бабушки.

Группа исследователей на основании исторических данных изучила три поколения шведов, живших в 1890, 1905 и 1920 годах. В конце XIX и в начале XX века в тех регионах, где они жили, были плохие урожаи, и население голодало. И оказалось, что люди, предки которых подростками пережили нищету и частенько недоедали, значительно реже болели сердечно-сосудистыми заболеваниями. Зато внуки людей, получавших в детстве достаточно пищи, в 4 раза чаще умирают от диабета. Каким образом и почему рацион предков сказывается на здоровье потомства, ученые пока объяснить не могут.

медицинской промышленностью, идентичны тем, что присутствуют в натуральных продуктах питания, и по химической структуре, и по биоактивности. Их соотношение в препаратах сбалансировано и соответствует потребностям человека.

Технология производства витаминов и обогащенных продуктов надежно отработана и гарантирует высокую чистоту и хорошую сохранность. Например, витамин С в препаратах несравненно более сохранен, чем в овощах и фруктах. Кроме того, натуральные витамины часто находятся в продуктах в связанной форме, а в препаратах они готовы к усвоению организмом.



Витаминные комплексы можно принимать в любом количестве и когда заблагорассудится.

Наш организм не способен запасать водорастворимые витамины (в частности, С, группы В, биотин) на сколько-нибудь длительный срок и поэтому должен получать их регулярно, в полном наборе и необходимом количестве. В большинстве стран существуют рекомендуемые нормы потребления витаминов. Есть они и в России. Так, суточная потребность взрослых людей в аскорбиновой кислоте, в зависимости от пола, возраста и трудового трат, составляет от 70 до 100 мг, в витамине В₁ – от 1,5 до 2,5 мг, В₂ – 1,3–2,4 мг, В₆ – 1,2–2,0 мг, РР – 15–20 мг, фолиевой кислоте – 0,15–0,2 мг, В₁₂ – 0,003 – 0,004 мг, А – 1 мг (3333 МЕ), Е – 8–10–12 мг, D – 400 МЕ, биотин – 30–100 мг.

Все витамины «разливают» из одной бочки, поэтому нет смысла отдавать предпочтение тому или иному поливитаминному комплексу.

Все-таки разница есть, поэтому при выборе той или иной упаковки прежде всего надо внимательно ознакомиться с вынесенной на этикетку рецептурой. Содержание витаминов в препара-

тах и обогащенных продуктах должно указываться в виде абсолютных значений или процентах суточной потребности человека. В достойных внимания комплексах и продуктах содержание каждого из витаминов должно быть не менее 20–30% суточной потребности на порцию, а лучше всего – в пределах 50–100%. Набор витаминов должен быть по возможности более полным. Если абсолютное или процентное содержание витаминов не указано, есть все основания считать, что оно ничтожно, что бы ни говорилось в рекламе.

Что выбрать – пить поливитамины или покупать обогащенные витаминами и минералами продукты, зависит только от вкуса. Эти два способа дополняют друг друга и могут чередоваться. Помните, что при употреблении обогащенных витаминами и минералами мюслий и сухих завтраков часть витаминов растворяется в молоке, которое зачастую остается в тарелке.



Витамины нужны лишь больным. Здоровому человеку они ни к чему.

Прием любых лекарств, различные ограничения, нервные переживания и стресс – все это усугубляет витаминный голод, поэтому регулярный прием поливитаминов или обогащенных продуктов полезен всем, особенно детям, школьникам, студентам, людям, подвергающимся повышенной физической или нервно-психической нагрузке, действию вредных факторов производства и окружающей среды, беременным и кормящим женщинам. И уж тем более необходим он пожилым и людям, сидящим на разгрузочной диете.

Переизбыток витаминов гораздо опаснее их дефицита.

Действительно, прием витаминов А и D в дозах, превышающих физиологическую потребность в десятки и сотни раз, может привести к побочным эффектам. Но

такие высокие дозы редко используются даже в лечебной практике. Что касается водорастворимых витаминов, то они легко выводятся из организма и лишь при превышении дозы в сотни и тысячи раз могут вызвать неспецифические реакции в виде желудочно-кишечных расстройств, крапивницы и других симптомов, которые быстро проходят при отмене препарата.

Согласно исследованиям Института питания РАМН, хуже всего у россиян обстоит дело с витамином С: его дефицит выявляется у 70% людей. 40–80% не хватает витаминов группы В и каротина. Очень широко распространены дефициты йода, магния, цинка, селена, кальция и ряда других макро- и микроэлементов.

Не бойтесь поливитаминов и обогащенных продуктов: их регулярный прием не создает какого-либо избытка, а лишь восполняет дефицит, нормализует обмен веществ, улучшая самочувствие и работоспособность, и способствует продлению активного долголетия.

Подготовила Светлана ЧЕЧИЛОВА

Алвитил

Формула чистых витаминов

Сбалансированный комплекс жизненно необходимых витаминов

Прекрасная возможность поддержать свой организм:

- ✓ При повышенных физических и умственных нагрузках
- ✓ В стрессовых ситуациях
- ✓ Во время болезни и в период выздоровления
- ✓ В осенне-зимний и весенний периоды



SOLVAY PHARMA

121099, Москва, Новинский бул., 3, стр. 1
Тел. (095) 795-0956, факс (095) 795-0959
E-mail: info@solvay-pharma.ru
Http://www.solvay-pharma.ru

ДИАЛОГИ



У моего мужа давняя проблема – заложенность носа. Это постоянные капли, море платков.

Кроме этого, жуткий храп по ночам.

Скажите, есть ли средство для лечения заложенности носа – эффективное, безопасное и недорогое?

Галия Шакуровна, Уфа



Михаил Петрович НИКОЛАЕВ.

Сегодня на вопросы читателей нашего журнала отвечает руководитель отдела Научно-клинического центра оториноларингологии МЗ РФ, доктор медицинских наук, профессор, заведующий ЛОР-отделением ГКБ имени С. П. Боткина

Уважаемая Галия Шакуровна!

ЕСЛИ речь идет о заложенности носа, то это может быть не просто «банальный» насморк, причиной которого чаще бывают вирусные инфекции, «холодовая» аллергия, но и вялотекущие воспалительные процессы в придаточных пазухах носа (гайморит, фронтит). Инфекция, проникая в полость носа, вызывает воспаление и отек слизистой. В результате возникают заложенность носа, застойные явления, нарушается носовое дыхание, что может привести к развитию гнойного процесса. Часто при затяжном насморке ЛОР-врачи обнаруживают у пациентов явления хронического синусита (гайморита).

При отсутствии лечения это может привести к более тяжелым последствиям: менингиту, абсцессу мозга. Я рекомендую не запускать болезнь и уделять своему здоровью должное внимание.

ЧТО можно посоветовать вашему мужу? Сосудосуживающие капли 3–4 раза в день, но

не более 3–5 дней. При тяжелом течении болезни рекомендуется антибактериальная терапия (антибиотики). Однако в последнее время мы все чаще сталкиваемся с побочными действиями антибиотиков: аллергизацией, дисбактериозом, ослаблением иммунитета. Так что антибиотиками увлекаться не стоит, их надо принимать по назначению врача.

Сейчас появились новые препараты природного происхождения, которые по эффективности не только не уступают синтетическим лекарственным средствам, но и превосходят их. Я, к примеру, успешно применяю в своей практике препарат ЦИННАБСИН, хорошо зарекомендовавший себя в лечении неосложненного, острого и хронического синусита, сопровождающегося заложенностью носа (от этого и храп), головной болью, гнусавостью, обильными или не очень выделениями, особенно по утрам. Кроме того, ЦИННАБСИН стимулирует защитные силы организма. Он не имеет противопоказаний, и можно не опасаться побочных эффектов. Да и цена препарата вполне доступна потребителю.

А в завершении хочу пожелать вашему мужу скорейшего выздоровления и выразить надежду, что мои советы вам помогут.



О ЗДОРОВЬЕ

? Последнее время меня беспокоит головная боль, усиливающаяся при наклонах, иногда головокружение. Я стал раздражительным, невнимательным, рассеянным, ночью с трудом засыпаю. Неоднократно обращался к врачам, но сколько врачей – столько и диагнозов. Оказывается, у меня и хроническая цереброваскулярная недостаточность, и дисциркуляторная энцефалопатия, и церебральный атеросклероз. И каждый доктор порекомендовал свой способ лечения.

Игорь К., Рязань



Прокомментировать это письмо мы попросили главного невролога Московской области, профессора Московского областного научно-исследовательского клинического института (МОНИКИ) **Сергея Викторовича КОТОВА**.

– Почему этому пациенту были поставлены такие разные диагнозы?

– Это разные названия одной и той же болезни – хронической ишемии мозга (ХИМ). Вследствие уменьшения доставки кислорода и питательных веществ нарушается питание нервных клеток головного мозга. Одна из главных причин возникновения ХИМ – сужение просвета сосудов из-за образования атеросклеротических бляшек на их стенках, повышения артериального давления. На развитие болезненных изменений в сосудах могут влиять повышение вязкости крови, сахарный диабет, курение, гиподинамия и стрессовые ситуации.

– На что жалуются такие пациенты, что их беспокоит в первую очередь?

– Чаще всего такие пациенты жалуются на тупую, распирающую головную боль, усиливающуюся при движении, головокружение, непостоянный шум в голове, провоцируемый перенапряжением или волнением. Сон у таких больных становится тревожным, с частыми пробуждениями. Нередко пациенты предъявляют жалобы на быструю утомляемость, снижение умственной работоспособности, подавленное настроение (обо всем этом и написал читатель).

При осмотре врач может выявить очаговые симптомы, указывающие на вовлечение в патологический процесс тех или иных отделов головного мозга.

– Что же делать человеку, обеспокоенному состоянием собственного здоровья?

– Прежде всего, обратившись к врачу, установить причину заболевания. Это может быть и гипертоническая болезнь, и сахарный диабет, и атеросклероз сосудов. Установив диагноз, врач назначит лечение, наиболее подходящее данному пациенту.

– Так почему же нашему читателю каждый врач назначил свою схему лечения?

– В этом нет ничего удивительного. Современный арсенал лекарственных средств огромен. Проанализировав результаты обследования пациента, врач может назначить лекарственную терапию, например, улучшающую питание клеток мозга или снижающую количество холестерина в крови. Многие синтетические препараты обладают однонаправленным действием: одни расширяют сосуды и улучшают кровоток; другие разжижают кровь и увеличивают ее текучесть; третьи защищают нервные клетки от кислородного голодания. Но существуют препараты, оказывающие комплексное действие, например, мемоплант, в состав которого входит экстракт листьев реликтового дерева гинкго билоба.

Учитывая то, что препарат растительного происхождения, лечебный эффект развивается медленнее, но действие его комплексное: экстракт благотворно влияет на многие звенья заболевания. И очень важно, что мемоплант хорошо переносится, не взаимодействует с другими лекарствами, не влияет на печень и почки, поэтому может применяться при таких сопутствующих заболеваниях, как сахарный диабет, заболевания печени, желчного пузыря и почек.

– Что вы посоветуете нашему читателю в данной ситуации?

– Обратиться к квалифицированному невропатологу, чтобы установить первопричину недуга, а затем выполнять все врачебные назначения. Кроме того, пациент должен пересмотреть свое отношение к собственному здоровью: соблюдать диету, бросить курить, вести активный образ жизни.



Живительная сила слезы

Обычно слезы ассоциируются с печалью. Но если слез не хватает, возрастает опасность воспалительных заболеваний глаз. Ведь слезы поддерживают постоянную влажность глазного яблока, обеспечивая гладкость и чистоту нежной роговицы, снабжая ее питательными веществами, смывают мельчайшие инородные тела. А входящий в состав слезной жидкости лизоцим обезвреживает болезнетворные микробы и вирусы.

Работая «всухую», глаза излишне напрягаются и быстро утомляются. Постоянная сухость роговицы может в конечном счете привести к снижению остроты зрения.

На всех, кто живет в экологически загрязненных регионах, синдром «сухого глаза» может буквально свалиться с неба. Выхлопные газы, смог, пыль, промышленные выбросы раздражают роговицу и способствуют высушиванию защитной слезной пленки. Причиной сухости глаз нередко становится многочасовое сидение перед компьютером или телевизором: длительное глазное напряжение и электромагнитные излучения нарушают секрецию слезных желез. Безжалостно травмируют и высушивают слизистую глаза кондиционированный воздух, дым сигарет, бытовые аэрозоли...

Не проморгайте сбои в работе слезного аппарата! Обратите внимание на, казалось бы, безобидный зрительный дискомфорт: ощущение инородного тела, тяжесть, усталость, резь и жжение в глазах, усиливающиеся к концу дня. Предотвратить синдром «сухих глаз» вам помогут рекомендации окулиста, деликатный и своевременный уход за органом зрения.

- Увлажняйте веки и глаза с помощью холодных примочек из настоя цветков ромашки аптечной. Заварите чайную ложку сухих цветков стаканом крутого кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Смочите в настое ватные тампончики, слегка отожмите и наложите на закрытые глаза на 10–15 минут.
- Хотя бы раз в неделю делайте ванночки для глаз из свежесваренного чая – это эффективное противовоспалительное средство. Налейте в блюдце или рюмку заварку комнатной температуры, погрузите в нее глаз и поморгайте (для каждого глаза – своя ванночка!).
- Устраивайте глазам утреннее купание в прохладной воде: опустите лицо в воду, несколько раз откройте и закройте глаза, поворачивайте ими. Такая процедура увлажнит их, нормализует работу слезного аппарата.
- После работы за компьютером сделайте упражнение для снятия глазного напряжения. Не двигая головой, поворачивайте глазами сначала по часовой стрелке, затем против. Повторите движение 4–5 раз.

Ирина КЛИМОВСКАЯ

ЧИСТЫЙ
СИНТЕТИЧЕСКИЙ
АНАЛОГ
ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ
СЛЕЗЫ



устали глаза?

При явлениях утомления и раздражения глаз, а также для облегчения синдрома "сухого глаза"

поможет
натуральная
слеза

Это всегда может быть под рукой: дома, на работе и на отдыхе. Небольшой и удобный пластиковый флакончик с капельницей. Никакого режима дозирования – капайте, когда это необходимо, и мгновенно получите эффект. Сразу же можете заняться своим делом или беззаботно отдыхать дальше. Смотришь и радуешься.

Alcon



СЕМЬЯ

В последнее время психологи и сексологи крепко подружились со статистикой, сводя воедино людские слабости и пороки, но рецепта, как воспользоваться полученными данными, не дали.

Вот что получается, если все же проанализировать имеющуюся статистику о самой интересной сфере человеческого общежития – сексуальной.

ДВА ВАГОНА УГЛЯ

«Ах, дорогая, я так устаю на работе, что...» До последнего времени считалось: мужчины, занятые тяжелым физическим трудом, просто не способны на подвиги в постели. Дескать, при половом акте расходуются количество калорий, сопоставимое с затратами на разгрузку двух вагонов угля! Причем иногда для большего правдоподобия даже давалось уточнение: угля коксующегося.

Наконец английские ученые решили расставить точки над i. Выводы, к которым они пришли, перевернули все с головы на ноги. Выяснилось, что мужчины, работающие 40 часов в неделю, имели в среднем 48 интимных отношений в год, а вот те, кто трудился по 60 часов, – 82! Но стоит ли удивляться? Инерция – великая сила! Представьте, что вы решили остановить локомотив, несущийся на всех парах....

При этом простые работяги, не обремененные высшим образованием, более активны, нежели аспиранты и кандидаты наук, – 59 полноценных половых актов в год против 52! Похоже, если голова забита математическими формулами, слово «секс» в ней всплывает гораздо реже...

СТАРЫЙ БЫК БОРОЗДЫ НЕ ИСПОРТИТ

...Как выяснилось, и не вспашет тоже. Два года славные мужи Сиднейского университета изучали частоту занятий сексом у семейных пар разного возраста. Оказалось, что 20-летние мужчины в среднем не менее 144 раз в год встречали своих возлюбленных во всеоружии, 30- и 40-летние – от 78 до 112 раз, а вот те, кому по возрасту полагалось не портить борозды, так и поступали: 50–60-летние «пахали» не более 63 раз в год.

Попутно выяснилось, что белые мужчины занимаются сексом чаще, чем азиаты, но реже, нежели чернокожие. Так, среднее количество половых актов у

Секс

по статистике

американцев – 132 в год. На втором месте – россияне (122), далее идут французы и греки (121 и 115 соответственно). Удивительными оказались результаты исследования в странах Восточной Азии – здесь показатель равняется всего 96. “Чемпионы” – японцы: среднее количество “активных встреч” партнеров 37!

Американцы расстаются с девственностью раньше всех в мире – в 16 лет. Жители Соединенных Штатов всего на несколько недель опередили бразильцев и на месяц – французов. А самыми верными на земле оказались жители Индии: 82% из них за всю жизнь имели дело только с одним половым партнером.

Исследователи также выяснили, откуда получают первые сведения о сексуальной жизни представители разных народов. Голландцы узнают об ЭТОМ от матерей, американцы – от отцов. А подавляющее большинство французов приобретают знания о сексе от своих первых половых партнеров.

Музыкальные пристрастия также не остались в стороне от придирчивого взгляда статистики. И тут впору многим хвататься за голову: поклонники джаза занимались сексом на 33% чаще попусующих индивидов, и в два раза чаще любителей классической музыки! Вот еще повод для размышлений: женщинам очень полезна музыка в качестве любовной прелюдии. Главное – найти правильную мелодию, с которой у конкретной дамы начинается сексуальная симфония.

СЧИТАЯ МЕЖДУ ЦИФР

Статистика – вещь занятная. Мы достаточно спокойно относимся к чтению любой цифры и рассматриванию таблиц и графиков, если только они не касаются взаимоотношений мужчины и женщины. Тут уж поневоле начинаем примерять на себя, вздыхать, а порой даже расстра-

иваться. Вот японцы выяснили, что довольны сексом около 60% семейных пар в Западной Европе и 81% в странах Азии. А ну как я попаду в 40% недовольных? Или, что еще страшнее, в 19%? Как быть?

Важно помнить, что статистика – вещь относительная. Например, исходя из количества проживающих на Земле представителей разных рас и народов, она утверждает: выйдя рано утром из дома, первым скорее всего встретите китайца, вторым вам попадется индус, третьим – негр, четвертым – араб, пятым – американец или бразилец. И только шестой окажется русским. Но вы то твердо знаете, что все будет с точностью до наоборот! Первым вы встретите соседа Иван Иваныча, вторым – татарина из соседнего подъезда, третьим – азербайджанца, торгующего в ларьке, четвертым – украинца, а пятым, с большой долей вероятности, – белоруса, таджика, казаха или еврея. А значит, важно научиться читать между цифр и находить приемлемые для себя варианты.

Если вы тонкая, легко ранимая натура, для которой важна протяженная прелюдия, а само действие должно проводиться неспешно и не чаще 1-2 раз в неделю, в партнеров вам идеально подойдет 45-летний японец, имеющий два высших образования, обожающий классическую музыку и работающий неполную трудовую неделю.

Женщине, привыкшей к хорошему ежевечернему моциону без лишних слов и обожающей утренний секс, можно смело рекомендовать 20-летнего австралийца, отдающего себя работе 60 часов в неделю и по вечерам играющего в джаз-бэнде.

А если вы чувствуете в себе непреодолимые мазохистские желания? И тут нет нужды отчаиваться. Вам нужен 30-летний белый или черный американец, любитель марихуаны и ропа, живущий на пособие по безработице. Будьте уверены: он закончит на шестой секунде, обвинит в этом вас, а дальше

вы получите именно то, что и доставит неслыханное удовлетворение обоим. В общем, ищите свое счастье, задействуя все возможные способы – и статистику в том числе.

СЕКС ПО-ЛОНДОНСКИ

Неправы те, кто представляет жителя Лондона важным сидящим в кресле и штудирующим «Таймс». Почти половина населения столицы в часы досуга предпочитает... заниматься групповым сексом. Как показал опрос, 35% лондонцев не прочь заняться этим в кабинке общественного туалета, а 28% – в вагоне метро. 30% женатых мужчин навещали в прошлом году проститутку, притом, что каждая вторая супруга была готова принимать мужа в свои объятия от 3 до 5 раз в неделю. При такой страстности неудивительно, что больше 2/3 жителей Лондона обращались к венерологам.

СЕКС-СЛЕДОПЫТЫ

Английские частные сыскные агентства все рождественские каникулы сбивались с ног. Количество заказов на выслеживание супругов превысило все рекорды, увеличившись в 3 раза по сравнению с предыдущим периодом! А виной всему... экономический спад. 9 из 10 фирм отменили обычай приглашать на рождественские вечеринки по месту работы мужей или жен своих сотрудников. И подозрительные супруги, предполагая, что их не пригласили неспроста, обращались к частным сыщикам. Представитель детективного агентства заметил по этому поводу: “Нам звонили женщины, которые замужем 10, 20 и даже 35 лет, и все они беспокоились, что их мужья могут внезапно завести любовную интрижку. Ведь праздничные вечеринки на работе – самое подходящее место для секса на стороне”.

Иван БЕЛОКРЫЛОВ

ГРУДНИЧКОВЫЙ ДЕНЬ



Идем к аллергологу

Купая и переодевая малыша, все мамы пристально разглядывают кожу на животе, ножках, попе... Нет ли красной сыпи и шершавости?

Как предупредить аллергию у младенца, рассказывает заведующая аллергологическим диспансерным отделением НЦЗД РАМН доктор медицинских наук, профессор Вера Афанасьевна РЕВЯКИНА.

СКЛОННОСТЬ – НЕ БОЛЕЗНЬ

Опытный врач может определить, есть ли у ребенка предрасположенность к аллергии, еще до того, как появятся ее первые признаки. Присмотритесь к коже малыша. На ней бывает краснота, которая в течение дня то уменьшается, то усиливается? Если приложить руку к тельцу младенца, останется отпечаток? Такая реакция сосудов на воздействие извне – еще не болезнь, но она говорит о предрасположенности к аллергическим реакциям.

Сальные чешуйки на голове с первых дней после рождения, упорные опрелости – тоже тревожные признаки.

Ребенок все время чихает? Из носа выделяется слизь? Глаза красные? Обязательно покажите малыша аллергологу. На этом этапе болезнь можно предупредить.

КОМУ В НАСЛЕДСТВО – МЕЛЬНИЦУ, КОМУ – КОТА

Почему один ребенок склонен к аллергии, а другой – нет? Это зависит от того, какое наследство досталось ему от предков и как протекал самый первый этап его жизни – у мамы в животе.

Когда в роду есть аллергики, риск возрастает в несколько раз: аллергия – болезнь наследственная. Однако если принять профилактические меры, вполне можно избежать неприятностей.

Бывает, что генетической предрасположенности нет, но повышенную чувствительность ребенка к некоторым продуктам создает мама неразумным поведением во время беременности. Если в этот период есть что попало, аллергия у ребенка может возникнуть в первый же месяц, хотя обычно признаки заболевания проявляются к трехмесячному возрасту.

ДИЕТА РЕШАЕТ ВСЕ

Если малыш получил предрасположенность к аллергии от предков, нужно не довести ее до болезни. Главная защита – мамино молоко: в нем есть вещества, не позволяющие развиться аллергии. Малыша, склонного к этой болезни, надо кормить грудью до года, а то и дольше.

3 "НЕ" ДЛЯ БЕРЕМЕННОЙ

1. Не увлекайтесь коровьим молоком – ни парным, ни магазинным, ни сгущенным.
2. Не налегайте на апельсины: цитрусовые – сильные аллергены.
3. Не ешьте орехи: вопреки народному поверью они не улучшают лактацию, зато вызывают аллергию.

Иногда мамы, сами страдающие аллергией, боятся, что их молоко повредит младенцу. Исследования показали: если мама-аллергик не соблюдает диету, у ребенка действительно может возникнуть реакция на аллергены, которые поступают в ее молоко, так же как и у детей здоровых мам, которые едят все подряд. А вот если соблюдать диету, даже у детей мам-аллергиков реакция на грудное молоко бывает крайне редко.

В общем, как ни крути, а диета решает все. Если у младенца есть предрасположенность к аллергии или появились ее признаки на коже, кормящей маме надо исключить из меню:

- ◆ коровье молоко,
- ◆ рыбу и все морепродукты: креветки, крабы, кальмары, лангусты, икру...
- ◆ орехи,
- ◆ мед,
- ◆ клубнику, малину, цитрусовые,
- ◆ все острое, соленое, маринованное, жареное, как обычно при грудном вскармливании.

Что же есть кормящей маме?

- ◆ Каши (кроме манной) на воде с растительным, топле-

ным или сливочным маслом.

- ◆ Овощи – картошку, белокачанную капусту (но не квашенную), кабачки, патиссоны, репу, светлую тыкву. Съешьте чуть-чуть моркови и свеклы и понаблюдайте за реакцией ребенка.

- ◆ Мясо.

- ◆ Кисломолочные продукты умеренно: стакан-полтора в день.

- ◆ Творог – не более 150–200 г.

- ◆ Яйца – не часто и лучше крутые: аллергенные белки разрушаются под действием высокой температуры.

ВРЕМЕННОЕ И ПОСТОЯННОЕ

Младенца, склонного к аллергии, надо держать на грудном молоке до 4 месяцев и не спешить с прикормом и соками. Когда срок пройдет, начинайте с овощных блюд, особенно если ребенок склонен к запорам. Предпочтение отдайте капусте (цветной, кольраби, белокачанной), картошке, кабачкам, патиссонам – но ни в коем случае не моркови и свекле!

При нормальном стуле прикорм можно начинать с каш: гречневой, овсяной, рисовой... Осторожно: в овсе и гречихе есть белок глютен – сильный аллерген. Если малыш отреагирует на эти каши, придется покупать специальные безглютеновые. О манке и белых сухариках забудьте – в пшенице глютена еще больше. Каши варите на воде: скорее всего придется лишить ребенка и коровьего молока.

Знакомство с фруктами надо начинать с зеленых яб-

лок. Избегайте оранжевых и красных фруктов и не давайте малышу киви, ананасы, бананы и цитрусовые.

Убедившись, что продукт вызывает у ребенка реакцию, не пытайтесь повторить попытку через месяц-два в надежде, что аллергия прошла. Наберитесь терпения на 2–3 года. И не переживайте, что лишаете ребенка гастрономических радостей: пока он не знает этих продуктов, его к ним не тянет. А если в первые годы выдержать диету, чувствительность к молоку, моркови, глютену пропадет. Организм ребенка окрепнет, иммунная система научится справляться с этими аллергенами, и к 3 годам малыш сможет есть и молочные каши, и пшеничные булочки.

Но вот на что аллергия, раз возникнув, уже не пропадает никогда, так это на орехи, рыбу, мед. Поэтому до года все рыбное под запретом: ни икры, ни лангуст, ни креветок...

ржитесь, если капли от насморка и биопрепараты от дисбактериоза не помогают, а лишь ухудшают состояние малыша.

- Не применяйте народных средств, не посоветовавшись с врачом. Иногда родители кормят ребенка «от диатеза» толченой яичной скорлупой с лимонным соком, не понимая, что цитрусовые – сильный аллерген. Да и в самой скорлупе могут быть гормоны из куриных кормов, консерванты, антибиотики...

- Не увлекайтесь травами. Ромашка и череда, конечно, обладают легким противоаллергенным действием, но если купать малыша в череде каждый день да еще давать пить ее отвар, это, наоборот, спровоцирует болезнь.

- Замените перьевую подушку на синтетическую, антиаллергенную. На шерстяное одеяло и матрасик наденьте плотные хлопчатобумажные чехлы. Боритесь с домашней пылью, ча-

ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ ПРАВИЛО ПРИКОРМА

Никогда не давайте малышу два новых продукта одновременно. Попробовали один – убедились, что он не вызвал аллергической реакции, другой давайте только через 3 дня.

Когда ребенок впервые сталкивается с новым аллергеном, реакции не возникает: иммунная система «знакомится» с ним, запоминает и настраивается на него. А вот при повторных встречах могут проявиться кожные высыпания. Промежуток между знакомством с аллергеном и реакцией организма у всех людей разный, поэтому если однажды малыш благополучно съел морковку или абрикос, не думайте, что в другой раз красные пятнышки на щеках не от этих продуктов, а от чего-то другого.

ЧЕГО ПРИДЕТСЯ ИЗБЕГАТЬ

Не только в меню кроется опасность развития аллергии.

- Будьте осторожны с лекарствами. Аллергический насморк можно принять за простуду, а понос, вызванный аллергическим раздражением слизистой кишечника, – за дисбактериоз. Насто-

ще делайте влажную уборку в комнате малыша, уберите из нее мягкую мебель и ковры.

- Не заводите животных, птиц, рыб. Пусть младенец сначала подрастет и окрепнет.

И помните: если действовать разумно, предрасположенность не перерастет в болезнь.

Записала
Марина МАТВЕЕВА



Когда педиатр объявляет, что ребенок инфицирован туберкулезом, и отправляет его на обследование в тубдиспансер, родители испытывают шок. Как это могло произойти? Отвечает профессор, заведующий диагностическим отделением НЦЗД РАМН Владимир Кириллович ТАТОЧЕНКО.

ДОШКОЛЬНИКИ

Болен или нет?

Нет, такой ребенок не болен и не может заразить других детей: просто он впервые встретился с туберкулезной палочкой. При этом образовался небольшой очаг в легких или лимфатическом узле, который обычно не виден даже на рентгеновском снимке. У некоторых детей также наблюдается субфебрильная температура, они теряют аппетит, становятся бледными и скучными.

Наличие "немого" очага даже дает ребенку некоторую защиту от повторного заражения. Но если у него резко снизится иммунитет из-за тяжелой болезни или подростковой гормональной перестройки, если ребенок вдруг попадет в плохие условия (неправильное питание, сырое и холодное жилье...), – может вспыхнуть вторичный туберкулез. И тогда придется серьезно лечиться.

Где он мог заразиться?

Недоумение родителей "домашнего" малыша вполне понятно. Но сейчас и в общественных местах, и в транспорте, и в магазинах много больных туберкулезом: бывших заключенных, бомжей, а туберкулезная палочка очень устойчива к внешним воздействиям. Вероятность заразиться при разовом контакте мала, но все же есть. Известен случай, когда семья въехала в квартиру, где за два месяца до этого жил туберкулезный больной, и хотя был сделан ремонт, ребенок все же заразился.

Но чаще всего инфекцию детям передают пожилые родственники, у которых туберкулез проявляется лишь "привычным" кашлем. Так что, отправляя малыша летом в деревню к родственникам, узнайте, не кашляет ли кто из них, не болеет ли.

Как врач определяет, инфицирован ли ребенок?

О том, что инфицирование туберкулезом произошло, мы узнаем по положительной реакции на введение туберкулина, или пробе Манту. Если красная "пуговка"-папула, возникшая на месте укола, разрастается свыше 15 мм в диаметре или увеличивается больше чем на 6 мм по сравнению с прошлой пробой, считается, что ребенок получил туберкулезную инфекцию. Надо сразу же начать профилактическое лечение – тогда инфекционный очаг можно "задавить", и вероятность его активации в будущем снизится в десятки раз.

В роддоме всем делают прививку БЦЖ. Разве она не защищает от инфекции?

До того, как в 60-е годы ввели внутрикожную вакцину БЦЖ, дети в 10–15 раз чаще, чем теперь, заболевали туберкулезом при первой же встрече с палочкой. Причем заболевали тяжело: с поражением легких и лимфатических узлов, с высоким риском распространения туберкулезной палочки по всему организму, с возникновением менингита... БЦЖ защищает от заражения ту-

беркулезом на 80–85%, а если ребенок и заболевает, болезнь протекает в более легкой форме. А от менингита БЦЖ защищает почти на 100%!

У ребенка, вакцинированного БЦЖ, реакция Манту всегда положительная?

Да, через 8–10 недель после прививки БЦЖ реакция на туберкулиновую пробу будет положительной. Но у здорового ребенка она выражена незначительно. Если папула сильно увеличится к следующей пробе Манту, есть подозрение, что ребенок инфицирован. Всего лишь подозрение: как всякая биологическая проба, реакция Манту не стопроцентно точна. Папула может увеличиться из-за того, что препарат в разных сериях немного отличался, различной была техника вакцинации, малыш прихворнул... Когда нет полной уверенности, что ребенок инфицирован, за ним устанавливают наблюдение: если не появились симптомы болезни и папула не растет и дальше, – все в порядке.

Не заразят ли ребенка в тубдиспансере?

Маловероятно. Заразиться можно от больного с открытой формой туберкулеза, а в детском отделении тубдиспансера приходят на консультацию такие же инфицированные, но не заразные дети.

Не принесет ли ребенку вред назначенное лекарство, если произошла ошибка и на самом деле он не инфицирован?

Не принесет. Инфицированных детей лечат амбулаторно противотуберкулезными препаратами и витамином В₆ в течение 3, реже – 6 месяцев. Ничего страшного, если курс пройдет даже здоровый. Это тот случай, когда лучше перестраховаться. Хотя сейчас туберкулез благополучно лечится, процесс это долгий, и если пропустить начало болезни, в итоге придется выпить гораздо больше лекарств. Лучше предупредить болезнь.

Подготовила Марина МАТВЕЕВА

Каникулы – это всегда поединок между прогулками и сидением перед телевизором. И все чаще побеждает последний. Что делать родителям: выключать “ящик” железной рукой или идти на компромиссы? Самые распространенные варианты комментирует профессор, кандидат медицинских наук Ирина Ивановна ЧУКАЕВА.



Внимание: Черный ящик!

East News/AGE

Школьникам разрешается проводить перед экраном не более полутора часов в день

Мне спокойнее, когда ребенок дома и смотрит телевизор, чем когда гуляет на улице.

– Вообще-то телевизор может стать для ребенка еще худшим товарищем, нежели сомнительная уличная компания. Ведь он способен нанести реальный вред здоровью. Речь не только об ухудшении зрения: обычно посиделки у телевизора сопровождаются поглощением бутербродов, чипсов, орешков, все это запивается кока-колой... Как показали исследования, дети, которые проводят много времени у телевизора, ведут малоподвижный образ жизни и чаще страдают ожирением. А оно способствует развитию других заболеваний, вплоть до сердечно-сосудистых и диабета.

Унас строгая договоренность: сын смотрит все, что хочет, но не больше двух часов в день.

Два часа – слишком много. По международным нормам, детям до 3–4 лет вообще не рекомендуется смотреть телевизор; после 4 лет можно показывать малышу 15-минутную детскую телепрограмму. Школьникам разрешается проводить перед экраном не более полутора часов в день, причем желательно с 20-минутным перерывом. Для детей с плохим зрением или повышенной возбудимостью время телесансов должно быть сокращено до минимума.

Кроме того, договоренность насчет времени решает только часть проблемы. К сожалению, мы живем не в Швеции, где показ передач с элементами секса и насилия запрещен до 21:00. В ваше отсутствие ребенок может выбрать как мультфильм, так и кровавый триллер. Эпизоды насилия на экране могут быть спроецированы им на реальную жизнь. Психологи едино-

гласно отмечают, что такие дети на порядок агрессивнее своих сверстников.

Ребенок – самостоятельная личность. У него есть свой телевизор: пусть смотрит и делает выводы.

– Еще одна крайность. У некоторых родителей присутствует странная уверенность: отнестись к ребенку на равных, дать ему полную свободу – и он тотчас научится проявлять умеренность, свойственную взрослым умным людям.

Однако опыт доказывает обратное. Американские исследователи попытались выяснить, кто проводит у экрана больше времени – дети, в чей спальне поставлен собственный телевизор, или ребяташки, лишенные подобной привилегии. Казалось бы, в первом случае ребенок, заполучивший “ящик” в полное пользование, должен к нему охладеть. Но результаты исследования показа-

ли, что ничего подобного не происходит. Обладатели собственных телевизоров смотрели их при каждом удобном случае, не проявляя никакой разборчивости. Так что доверие к детям похвально, но все-таки лучшее место для телевизора – на «общей» территории, в гостиной.

В конце концов, от книг тоже портится зрение. Может быть, просто выбирать для ребенка интересные программы?

– Разница между телевизором и книгой огромная. Во время чтения включается внутренний анализатор: мы пытаемся образно представить прочитанное. Та же информация, усвоенная с телеэкрана, лишает необходимости фантазировать. Глазам предстает готовая картинка – ни отнять, ни прибавить. В итоге дети, отдающие предпочтение телевизору, теряют навык образного мышления. Исследования показывают, что даже у взрослых любителей телепрограмм наблюдается снижение интеллектуального уровня.

Я и сам телевизор не смотрю, и ребенку строго запрещаю.

– Невозможно контролировать ребенка 24 часа в сутки. Он станет смотреть телевизор у знакомых, – разве вы этого хотели?

Даже если гипотетически представить ситуацию полного послушания, вреда от подобной диктатуры может быть больше, чем пользы. Среди сверстников ребенок заработает репутацию «недоразвитого, с которым и поговорить-то не о чем», а это грозит серьезной психологической травмой.

Смиритесь с тем, что ребенка нельзя полностью ограждать от всего, что происходит. Чем дольше он живет под колпаком, созданным заботливыми родителями, тем сильнее испытает шок, когда окунется в реальную жизнь. Лучшее решение – тщательно отбирать и дозировать информацию, которую ваш сын или дочь получает по телевизору. А главное – предлагать ребенку альтернативу сидению перед голубым экраном, на собственном примере показывать, что телевизор – лишь небольшая и далеко не самая интересная часть жизни.

Подготовила
Мария ПЕРЦЕВА

Как сказать «нет»

Если вы повели войну с телевизором, стоит подготовиться к серьезному отпору со стороны ребенка. О том, как избежать лишних споров и слез, рассказывает практикующий психолог, кандидат психологических наук Наталья Алексеевна ЗВОНАРЕВА.

– Заранее оговорите с ребенком список «дозволенных» телепрограмм. При этом ни в коем случае не указывайте в командном порядке: «Это будешь смотреть, это не будешь, а об этом даже не мечтай». Составлять список нужно вместе, обсуждая, какие из передач самые интересные, и их обидно пропустить, а какие так себе – и смотреть не стоит. Помните, что в хорошей детской передаче обязательно должны присутствовать три аспекта: развитие, обучение и воспитание.

Как правило, у ребенка уже есть собственные предпочтения. Если его выбор пал не на лучший телепродукт, не спешите категорично заявлять об этом и осуждать его выбор: «Чтобы такую глупость смотреть, надо себя не уважать!» Отнеситесь к «телебраку» с юмором: «В этом мультике у главного героя даже рот не открывается. Интересно, как же он разговаривает?» Пускай ребенок поиронизирует вместе с вами. Так он быстрее научится отличать хорошее от плохого.

ТАБЛЕТКИ? СИРОП? НЕТ, СВЕЧИ!

Невозможно вырастить ребенка, не пережив с ним все его болезни: зубик прорезался, ударился, обжегся, ухо разболелось... Особенно беспокоит родителей повышение температуры. Но ведь это естественная реакция организма на инфекционные заболевания. Температура активизирует иммунную систему на борьбу с вирусами и бактериями, потому не всегда стоит «сбивать» ее (если она ниже 38°C).

Но если без лекарства не обойтись, то учтите: к детскому жаропонижающему препарату предъявляются повышенные требования. Оно должно быть не только эффективным, но и максимально безопасным. Ведущие российские педиатры и специалисты ВОЗ рекомендуют использовать для снижения температуры тела при инфекционных заболеваниях препараты на основе парацетамола.

Ректальные свечи (или суппозитории) на основе высокоочищенного парацетамола «Цефекон Д» выпускает фармацевтическая компания «Нижфарм». Суппозитории – это наиболее удобная форма лекарства для детей от 6 месяцев до 12 лет. Особенно для тех, кто с трудом может проглотить даже сироп: истерический плач, тошнота, рвота исключаются. К тому же требуемое количество лекарства с ложки до конца, как правило, не выпивается. Если добавлять, велик шанс его передозировать.

Ввести же свечу можно, не причиняя беспокойства малышу, даже когда он спит. А теперь представьте, насколько это легче, чем уговорить сонного малыша выпить сироп!

Форма выпуска в форме свечей обеспечивает не только быстрый эффект – температура начинает снижаться уже через 15–30 минут, но и более продолжительное действие по сравнению с парацетамолом в форме сиропа.

Жаропонижающий эффект после введения свечей «Цефекон Д» сохраняется до 6 часов и гарантирует спокойную ночь ребенку и родителям.

К тому же «Цефекон Д» не содержит ароматизаторов, красителей, консервантов, поэтому наиболее подходит для тех, кто склонен к аллергии. Легко в зависимости от возраста подобрать и дозу – свечи выпускаются в трех дозировках.

Если вы не использовали всю упаковку (ведь жаропонижающие препараты принимают не курсами, а только по необходимости), оставшиеся свечи, каждая в своей герметичной ячейке, сохранятся в вашей аптечке и пригодятся еще не раз.

Наталья САВИНА



КОНСИЛИУМ

В ПОДРОБНОСТЯХ

Господин Рентген

Вам всего-то нужна справка для бассейна, а терапевт отправил на флюорографию. Так ли безобидно рентгеновское излучение? Сколько раз в год можно безбоязненно посещать рентгеновский кабинет? На вопросы читателей отвечает доктор биологических наук, профессор, заведующий лабораторией дозиметрических исследований Российского научного центра рентгенорадиологии МЗ РФ Роман Владимирович СТАВИЦКИЙ.

– Насколько опасно для здоровья рентгеновское излучение?

– Часто можно услышать мнение: вся жизнь современных людей проходит при постоянном воздействии различных излучений. И бытовые приборы создают определенный фон, и экологическое состояние многих регионов безупречно... Наш организм адаптировался к небольшим облучениям, и они не так уж вредны.

Я считаю, что это неверно. Позиция Всемирной организации здравоохранения и большинства медиков такова: любая доза рентгеновского облучения, даже минимальная, – это удар по организму. Наносят его не от хорошей жизни и дозируют облучение так, чтобы организм мог преодолеть его последствия. Если защитные механизмы человека работают без сбоев, это произойдет быстро. Поэтому так важно постоянно поддерживать иммунитет, полноценно питаться, вести здоровый образ жизни.

Кстати, расхожее мнение, что облучение вызывает именно онкологические заболевания, не совсем верно. На самом деле страдает обычно тот орган или система организма, которые наиболее уязвимы.

– Правда ли, что в результате рентгенологических обследований россияне получают в 3–4 раза большую дозу облучения, чем граждане развитых стран?

– К сожалению, это так. Средняя мировая дозовая нагрузка составляет 0,3–0,6 мЗв (миллизиверт) в год, а в России – 1,3–1,5 мЗв. Это происходит потому, что из 12 тысяч рентген-кабинетов в России 11 тысяч работают на оборудовании старого образца. Современные цифровые диагностические аппараты дают в несколько раз меньшие дозы облучения. Поэтому старайтесь обследоваться в современных, хорошо оснащенных клиниках.

– Какова ежегодная безопасная доза облучения?

– Для различных категорий населения существуют максимально возможные ежегодные дозы облучения. Они официально утверждены. Максимальная – 150 мЗв в год – для больных, нуждающихся в регулярном рентгенологическом контроле (например, при онкологическом заболевании) или по жизненным показаниям (авария, тяжелая травма, внутреннее кровотечение).

Диагностические обследования, которые чаще всего и приходится проходить, – флюорография грудной клетки, дентальные обследования, маммография молочных желез предполагают дозу в 10 раз меньше максимума – 15 мЗв.

– Оправдано ли облучение рентгеном при профилактических обследованиях? Может, это тот случай, когда риск облучения выше риска болезни?

– Это не так. От профилактических рентгенологических процедур ни в коем случае нельзя уклоняться: они позволяют обнаружить заболевание на ранних стадиях. Более 70% первичных диагнозов устанавливаются с помощью рентгена.

Возьмем, к примеру, туберкулез – сегодня это очень серьезная проблема. В районах с высокой заболеваемостью все жители от 15 лет и старше обязательно должны раз в год проходить флюорографию. В регионах, где риск не столь высок, достаточно одного раза в 3 года. В обязательном порядке раз в год (но не чаще!) должны обследоваться на туберкулез люди определенных профессий: врачи, учителя, работники дошкольных учреждений, предприятий общественного питания, продавцы.

Другое заболевание, ставшее большой проблемой в наши дни, – рак молочной железы. Все женщины с 40 лет должны ежегодно делать маммограмму. Вовремя обнаруженная болезнь вполне поддается лечению, поэтому так важно соблюдать сроки профилактических обследований.

Что же касается тяжелых больных, здесь целесообразность обследования даже не обсуждается – речь идет о спасении жизни. Конечно, врачи стараются сделать все, чтобы организм получил наименьшее повреждение. Это касается и лучевой терапии, применяемой при онкологических заболеваниях.

– Как избежать неоправданных рентгеновских обследований?

– Конечно, если болит зуб или сломана рука, без рентгена не обойтись. Но при некоторых недугах врач может предложить нерентгенологические методы диагностики. Так, при подозрении на язву желудка часто применяют эндоскопию.

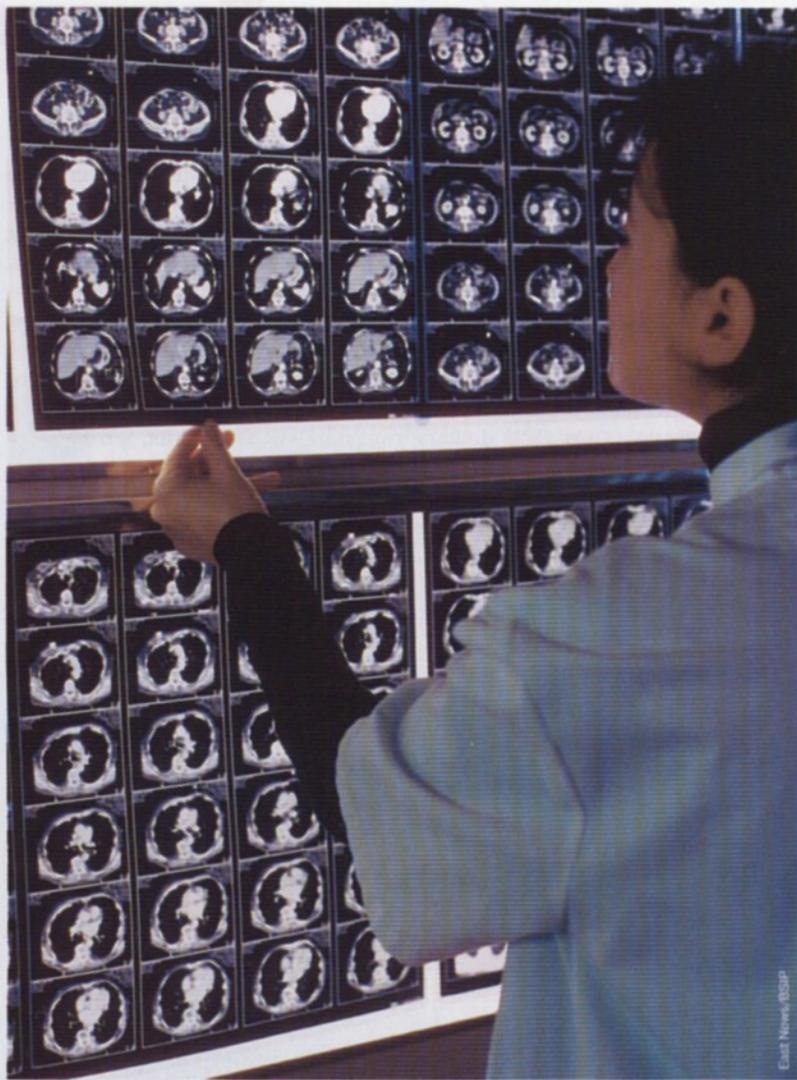
Если врач все-таки направил вас на рентген, он должен объяснить, зачем проводится исследование, что произойдет, если отказаться от него, и почему невозможны альтернативные

Урок арифметики для пациента

(1 миллизиверт = 114 мРентген)

Флюорограмма (1 проекция)	0,6–0,8 мЗв
Цифровая флюорограмма (1 проекция)	0,03–0,05 мЗв
Маммограмма	0,2–0,3 мЗв
Дентальный рентген	0,15–0,35 мЗв
Определение полного зубного статуса (10 снимков)	1,1–1,8 мЗв
Ортопантограмма	0,006–0,02 мЗв
Снимок тазобедренного сустава	0,3–0,5 мЗв

На мой взгляд, у нас вообще неправильно поставлена рентгенодиагностическая служба. Больных со сложными диагнозами сначала обследуют в районных поликлиниках, а затем еще раз – уже в специализированных лечебных учреждениях. Лучше при первом же подозрении на недуг обратиться в специализированную клинику и пройти необходимые обследования там.



методы. Риск отказа от рентгенологического обследования должен заведомо превышать риск облучения при его проведении. Например, при наличии клинических симптомов пневмонии рентгенологическое обследование – единственная возможность подтвердить диагноз.

– Существует ли связь между возрастом человека и его уязвимостью от облучения рентгеном?

– Несомненно, для детей оно опаснее, чем для людей зрелого или преклонного возраста, ведь растущий организм более чувствителен к воздействию рентгена. Поэтому даже на туберкулез детей до 15 лет должны обследовать без рентгена, в частности, с помощью реакции Манту. Так же поступают, если у пациента ослаблен организм. Но в крайних случаях – например, при травмах – рентгеновские обследования обязательно проводят. Желательно – с помощью современной цифровой аппаратуры или с обязательным применением индивидуальной защиты от рентгеновского излучения.

Рентгенологические обследования категорически противопоказаны беременным и при подозрении на беременность.

– Как проконтролировать, все ли сделано для того, чтобы вы не «схватили» лишнюю дозу?

– Во-первых, у каждого пациента должен быть радиационный паспорт (он вкладывается в медицинскую карточку), куда врач-рентгенолог обязательно заносит полученную вами дозу при каждом обследовании.

Во-вторых, при рентгенологическом обследовании обязательно проводится экранирование – защита области таза, щитовидной железы, глаз и других частей тела специальным фартуком или воротником с прослойками из специальных материалов. Это особенно важно для людей, которым еще предстоит обзавестись потомством. У детей вообще должно быть экранировано все тело, кроме исследуемой области. Кроме того, в рентгенкабинете есть специальные передвижные защитные ширмы и экраны. Если вам забыли предложить средства защиты, обязательно напомните об этом рентгенологу до начала процедуры. И еще: при проведении исследований в кабинете может находиться только один пациент.

Подготовила
Ирина ОСТРИЖНЯЯ

ДИЕТА ОТ РАДИОЛОГА



● Нежелательные последствия рентгеновской нагрузки помогут компенсировать **витамины А, С и Е**, являющиеся антиоксидантами короткого действия, а также натуральные антиоксиданты длительного действия – **красное вино и экстракт виноградных косточек**.



● После посещения рентгеновского кабинета включайте в меню **свинину, морковь, свеклу, грецкие орехи, фейхоа, бананы, красные помидоры, оливки, чеснок, морепродукты, зеленый чай**. А вот **лук и петрушку** полезно есть непосредственно перед обследованием, а затем – через каждые 2 часа.

● Помогают снизить опасное воздействие **сметана и творог** – они более эффективны, чем молоко, которое дают «за вредность». А вот **сыворожку** после рентгена пить не стоит.



● Способствуют компенсации нагрузок, вызванных излучениями, и **адаптогенные препараты** со специально подобранными микроэлементами и витаминами.

Фото: Анатолий ИЛЬЯХИНСКИЙ,
Михаил ШАБАЛИН

ФИТОРЕЦЕПТЫ

Если часто приходится делать рентген, защитите организм настоями из сборов лекарственных растений. Готовьте их традиционным способом (столовая ложка сырья на стакан кипятка, настаивать 20–30 минут) и принимайте по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день в течение 2 недель.

◆ Смешайте корень аралии маньчжурской (15 г), луковицы ятрышника пятнистого (15 г), плоды шиповника коричневого (25 г), надземную часть череды трехраздельной (20 г), корень солодки голой (10 г), цветки календулы лекарственной (15 г).

◆ Смешайте плоды шиповника коричневого (10 г), надземную часть череды трехраздельной (20 г), корень женьшеня обыкновенного (15 г), шишки хмеля обыкновенного (15 г), семена льна обыкновенного (10 г), надземную часть хвоща полевого (15 г).

◆ Смешайте плоды рябины черноплодной, надземную часть череды трехраздельной, корень солодки голой, надземную часть сушеницы топяной, корень элеутерококка колючего в пропорции 3:2:1:2:2.

Ипохондрики и томограф

В США — мода на компьютерную томографию. Состоятельные граждане ринулись в медицинские центры, чтобы подвергнуть все тело трехмерному рентгеновскому просвечиванию с компьютерной обработкой данных. Владельцы диагностического оборудования энергично рекламируют метод, позволяющий быстро обнаружить зачатки опасных болезней. Однако многие специалисты не в восторге от нового поветрия.

Заманчивость томографических просвечиваний для широкой публики понятна. Тесты безболезненны: вы просто лежите в темном туннеле, а машина делает сотни послонных рентгеновских снимков, составляющих целый фильм, который потом интерпретируют специалисты.

Однако компьютерная томография никогда не предназначалась для массовых обследований. Метод был разработан для уточнения диагнозов. Когда у пациента есть необъяснимые симптомы — например, непонятные боли в брюшной полости, — радиолог знает, на что ему обратить внимание. Но когда томография делается человеку с нормальным самочувствием, радиолог не представляет, что искать в этой лавине данных.

Но хуже всего то, что многие важные диагностические показатели просто не фиксируются при компьютерной томографии — например, инфекционные, гематологические, метаболические или эндокринные отклонения от нормы. Пациенты об этом не знают и, благополучно пройдя компьютерную томографию, часто ошибочно думают, что уже не нуждаются в таких простых и эффективных профилактических тестах, как, например, колоноскопия или маточные мазки.

Наконец, нельзя забывать о значительной дозе радиации, которую человек получает в ходе компьютерной томографии: она эквивалентна 500 обычным рентгеновским просвечиваниям грудной клетки. А чем выше суммарная доза, накопленная в течение жизни, тем больше риск клеточных мутаций, приводящих к недугам.

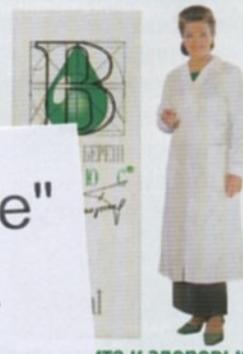
Светлана СЕНИНА

Маленькие капли!



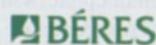
Ежедневный прием Капель Береш Плюс® способствует укреплению **иммунной системы**, тем самым помогая бороться с болезнями и предотвращать их. Эффективность применения Капель Береш Плюс® уже подтверждена миллионами потребителей.

Ведь профилактика всегда лучше, чем лечение.



Идите к здоровью!

Журнал "Здоровье" скачать бесплатно: <http://tdll.narod.ru>



Чем можно заменить рентгенологическое обследование?

Метод вегетативного резонансного тестирования (ВРТ)

Рассказывает Татьяна Александровна ВЕРЛЕ, врач высшей категории, специалист по биорезонансной терапии.

– ВРТ включает в себя набор скрининг-тестов, которые позволяют свести к минимуму дорогостоящие клинические исследования

(томографию, флюорографию, рентгенографию, биохимические и клинические анализы крови, УЗИ, ПЦР и другие). Этот метод существенно сокращает время хождения по кабинетам, а также снижает уровень вредного воздействия на пациента.

В основу ВРТ легли методы электропунктурной диагностики, разработанные немецкими специалистами Фоллем и Шиммелем. В процессе тестирования на пациента воздействуют током силой от 300 до 800 наноампер: он близок к границам собственных физиологических токов человеческого организма и поэтому совершенно безвреден. Результаты тестирования мгновенно воспроизводятся на мониторе.

Сама процедура обследования необременительна по нагрузке и по времени. Пациент, сидя за столом, держит в одной руке пассивный электрод. Врач с помощью активного электрода воздействует на акупунктурные точки другой руки. Таким образом можно быстро оценить состояние организма и определить тактику оздоровления.

Метод компьютерной оптической топографии

Рассказывает руководитель лаборатории мониторинга состояния опорно-двигательного аппарата при Московском институте открытого образования Николай Валерьевич СТИХИН.

– Этот метод, разработанный в ГУ Новосибирского НИИ травматологии и ортопедии Минздрава РФ, предназначен для диагностики деформаций позвоночника и нарушений осанки у детей и подростков. В отличие от рентгена оптическая топо-

графия позволяет выявлять малейшие изменения в позвоночнике на ранних стадиях. К тому же если для оценки состояния позвоночника необходимо сделать как минимум два рентгеновских снимка, то здесь достаточно одного.

Обследование совершенно безвредно, поскольку основано на использовании обычного пучка света. С определенного расстояния через растровый слайд луч проецируется в виде вертикальных полос на спину пациента. На неровной поверхности полосы искривляются по рельефу спины, что и фиксируется с помощью камеры. Полученный снимок обрабатывается специальной программой и выводится на экран монитора. Весь процесс занимает считанные секунды.

Метод оптической топографии позволяет, не прибегая к рентгену, определять до 100 показателей состояния позвоночника и осанки в трехмерном пространстве. Вот только наиболее важные: сколиотические дуги; степень торсии (скрученности позвоночника); отклонение оси туловища (компенсация сколиоза); перекос плечевого пояса; перекос лопаток; перекос таза в случае укорочения одной из нижних конечностей (сразу же рассчитывается оптимальная компенсация этого нарушения); степень сутулости... Оптический топограф позволяет определить, деформирован ли позвоночник у ребенка или у него просто вялая осанка, и тут же подобрать комплекс упражнений для укрепления мышц.

В России сегодня работают 36 установок оптической диагностики в 25 городах. Есть и мобильные варианты, которые позволяют обследовать детей непосредственно в школах и детских садах.

Ирина ОСТРИЖНЯЯ

ВОСКОПРАН®
Покрывтия мазевые атравматические Воскопран®

*От ожогов и от ран
Вам поможет
«Воскопран»*

Безболезненное проведение перевязок способствует ускоренному заживлению. Проницаемы для кислорода. Способствуют профилактике рубцовых контрактур. Выпускаются с различными видами мазей.

ВОСКОПРАН
ПРОТЕКТОН ВОСКОМ И НИТРАЦЕТАТНО-ПЕЛЛЮЛИНОВЫЙ
с мазью ДИОКСИДИНА 5%

ВОСКОПРАН
10 шт. СТЕРИЛЬНО

НИЖФАРМ®
Адрес: 603950, РФ, Нижний Новгород, ГСП-459, ул. Салганская, 7, ОАО «НИЖФАРМ»
факс (8312) 78 80 03, тел. (8312) 78 80 88
E-mail: med@nizhpharm.ru http://www.nizhpharm.ru

СПИДа не будет

В конце минувшего года ученые Государственного научного центра – Института иммунологии Минздрава России обнадежили мир новостью: удалось разработать профилактическую вакцину против “чумы XX века”.

На сегодня сконструировано и испытывается на людях более 30 вакцин против СПИДа. Дальше всех – до третьей фазы – продвинулись клинические испытания двух американских вакцин. Оба препарата основаны на генно-инженерных копиях белка оболочки ВИЧ. Правда, один содержит белок, похожий на вариант вируса, который циркулирует в США, а другой – копию белка ВИЧ, циркулирующего в Таиланде. Соответственно одна вакцина тестировалась в Северной Америке и Европе, а вторая – в Таиланде, в общей сложности почти на 8 тысячах добровольцев.

В России работы по созданию анти-ВИЧ-вакцин идут полным ходом сразу в нескольких городах. Вакцина, разработанная сотрудниками Института иммунологии Минздрава России, состоит из двух частей: генетически синтезированных антигенов белков ВИЧ и иммуномодулятора. В последнем и заключено ноу-хау. Препарат-иммуномодулятор усиливает иммунный ответ организма на содержащиеся в вакцине антигены.

Доклинические исследования показали, что у животных при введении новой вакцины образуются защитные антитела, способные нейтрализовать ВИЧ в пробирке. Испытания на добровольцах начнутся в ближайшее время. Ученые надеются на успех, ведь в мире пока не делают вакцин с встроенным иммуномодулятором.

Какая именно вакцина избавит мир от страшной болезни, покажет ближайшее будущее. А пока есть другая хорошая новость: создается средство, которое позволит женщинам защитить себя сразу от ВИЧ-инфекции, венерических заболеваний и нежеланной беременности. Учеными Института иммунологии, НИИ вирусологии имени Д. И. Ивановского РАМН и их узбекскими коллегами разработан вагинальный крем, состоящий из трех компонентов: один убивает вирус СПИДа, другой – остальные патогенные микроорганизмы, поражающие половые пути, а третий – сперматозоиды. Доклинические испытания уже завершены. Предстоит определить форму выпуска крема.

Валерия СВАЛЬНОВА



Клинический случай Джулии Робертс

Восьмилетняя Мишель Фиона очень боялась бормашины. Чтобы развеять страх, дантист Эйпс заключил с ней пари: если когда-нибудь она получит престижный приз, доктор подарит каждому ребенку их городка по тюбику зубной пасты. 21 марта 2001 года он раздал детишкам 10 тысяч тюбиков: в этот день вручали премию "Оскар" бывшей клиентке Эйпса – Джулии Робертс.

НЕ В ДЕНЬГАХ СЧАСТЬЕ

Джулия Робертс – самая влиятельная и высокооплачиваемая актриса Голливуда, а также единственная женщина в списке богатейших людей США моложе 40 лет. 20 миллионов долларов за роль – абсолютный рекорд даже для американских суперзвезд!

Ей прощаются скоротечные романы с партнерами по съемкам и некорректные отзывы о Джордже Буше. Джулия удирает с собственной свадьбы с лучшим другом жениха – и никто не осуждает ее, наоборот: о случившемся снимают картину "Сбежавшая невеста". Она выкупает возлюбленного у законной супруги, судится с родным братом, является на ужин к царствующим особам в джинсах – и все в восторге. Но актриса недовольна собой: она жестоко страдает

от своей раздражительности, взбалмошности, импульсивности, расплачиваясь за них депрессией и подорванным здоровьем.

СЕАНС СЕМЕЙНОГО ПСИХОАНАЛИЗА

По мнению ученых, до 80% всех острых и хронических заболеваний можно объяснить психологическими травмами, полученными в раннем возрасте. В этом смысле Джулия, урожденная Мишель Фиона Робертс, – находка для психоаналитика. Она родилась в семье актеров. Уолтер и Бетти Робертс целыми днями пропадали на репетициях, а вернувшись домой, разыгрывали уже семейные сцены.

Девочке не исполнилось 4 лет, когда Бетти сбежала от мужа с заезжим плейбоем. Через 2 го-

да блудная мамаша ворвалась в покинутую семью, забрала Фиону и ее 8-летнюю сестру Лайзу и уехала к родителям. 16-летний Эрик остался с отцом и больше никогда не видел мать. Если спокойный и рассудительный юноша после этих событий стал заикаться и превратился в форменного психопата, можно представить, насколько сильную эмоциональную травму получила его маленькая сестра.

Эрик Робертс стал актером и крестным отцом в кино для сестрички, пробив ей несколько эпизодических ролей. Однако добрых отношений у

Когда Джулия объявила, что мечтает обнести свой особняк 3-метровой стеной, чтобы избавиться от страха и тревоги, пузырек с сосудосуживающими каплями уже стал неотъемлемой принадлежностью ее косметички.

Но больше всего переживаний доставляет Джулии новоиспеченный супруг – оператор и теледокументалист Дэнни Модер. Их брак стал в полном смысле слова неравным. Чтобы быть рядом с мужчиной своей мечты, актрисе пришлось изображать из себя непритязательную девушку с простыми вкусами. Звезда на некоторое время даже переехала из роскошного особняка в холодящую квартиру Модера, но после свадьбы заявила, что даже под дулом автомата не вернется в эту “крысоловку”. Актриса заплатила 220 тысяч долларов жене Дэнни за согласие на развод... Неудивительно, что молодожены разругались уже в мэрии, где заключали брак.

Медовый месяц только начался, а Джулия уже чувствовала себя усталой, опустошенной и больной. Через несколько дней после свадьбы ее тело покрылось синяками. Репортеры поначалу решили, что Модер просто-напросто избил жену. Однако анализ крови оправдал Дэнни: у актрисы обнаружили достаточно редкий недуг – бо-

ПОСТАВЬТЕ СЕБЕ ДИАГНОЗ

Если вас мучают носовые или маточные кровотечения, часто возникают синяки, возможно, вы, как и Джулия Робертс, страдаете ТЦП. Проведите тест на ломкость капилляров: крепко ущипните себя за внутреннюю поверхность предплечья или плотно стяните руку резиновым жгутом. В месте воздействия появился кровоподтек? Подозрения подтвердились! Сдайте клинический анализ на уровень тромбоцитов и скорость свертывания крови и запишитесь на консультацию к гематологу.

брата с сестрой не получилось: Джулия, как две капли воды похожая на мать, вызывала у брата приступы беспричинной ярости. Вдобавок Эрик пристрастился к наркотикам и однажды под кайфом проиграл сестру в карты криминальным типам, которые развлекались с ней целую ночь.

Жертва группового насилия не стала обращаться в полицию. Она решила мстить. Когда Эрик разводился с женой, Джулия полностью приняла сторону бывшей невестки: купила ей дом, оплатила услуги адвокатов, добившихся, чтобы Эрика лишили родительских прав на 7-месячную дочку. В конце концов Джулия, казалось, успокоилась. Но месть не принесла ей счастья.

ОТ АСТМЫ ДО БОЛЕЗНИ ВЕРЛЬГОФА

Психотерапевты считают жажду мести самой разрушительной из отрицательных эмоций. Она пускает корни в подсознание и расстраивает работу внутренних органов, в первую очередь легких, приводя к бронхиальной астме. Неудивительно, что Джулия страдает этим недугом. Ученые обнаружили поразительный факт: у астматиков часто возникают конфликты в общении с людьми, особенно для них значимыми, – супругами, родителями, близкими родственниками, лучшими друзьями, начальством.

Предвестник формирующейся астмы – хронический аллергический насморк появился у актрисы за несколько лет до первого приступа удушья. Специалисты, изучающие связь между эмоциональным дисбалансом и внутренними болезнями, утверждают: затяжным насморком организм реагирует на стремление пациента отгородиться от неблагоприятного окружения.

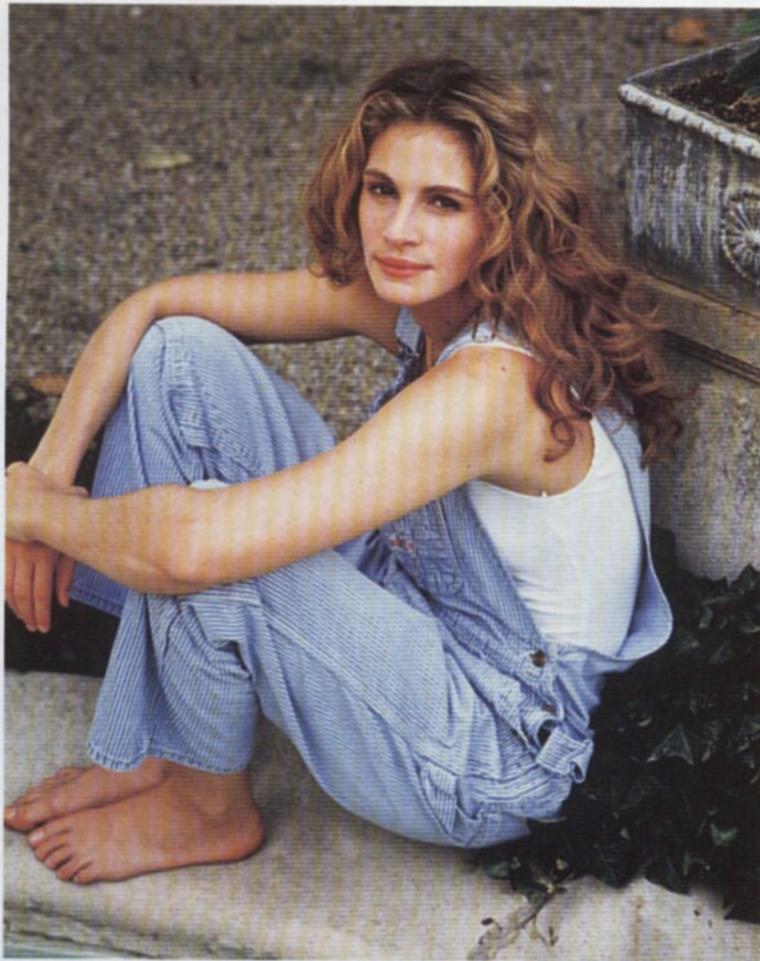


лезнь Верльгофа. В прессе появились леденящие душу сообщения о том, что это неизлечимо, что Джулия никогда не сможет стать матерью, перестанет сниматься...

5 ПОПРАВК К ДИАГНОЗУ

В действительности все не так безнадежно.

Во-первых, болезнь Верльгофа – название устаревшее. На языке современной медицины диагноз Джулии Робертс звучит так: “идиопатическая аутоиммунная тромбоцитопеническая пурпура” (ТЦП). Пурпура – это те самые синяки, из-за которых поднялся шум. У актрисы обнару-



жились нехватка кровяных пластинок (тромбоцитов); подобное состояние врачи называют тромбоцитопенией. Обычно в 1 мл крови содержится от 180 до 320 тысяч тромбоцитов. Если их меньше 50 тысяч, возникают спонтанные кровоизлияния под кожу и во внутренние органы, а также кровотечения – носовые, маточные, из десен... В последние полгода актриса обращалась к гинекологу с жалобой на обильные месячные, которые затягивались на 2 недели. Это был первый сигнал о развивающейся пурпуре.

Во-вторых, тромбоцитопеническая пурпура – не такое уж редкое заболевание. Им страдают 2-3 из 100 женщин молодого и среднего возраста, причем многие даже не подозревают об этом, безуспешно пытаясь справиться с частыми кровотечениями.

В-третьих, слухи о том, что пурпура неизлечима, не соответствуют истине. Современные методы позволяют контролировать болезнь и не допускать обострений. Причина недуга – аутоиммунный процесс: организм вырабатывает антитела к собственным тромбоцитам и разрушает их в селезенке. Удалив этот орган, хирурги добиваются выздоровления 80% больных. Существует и консервативное лечение: плазмаферез очищает кровь от агрессивных антител, а глюкокортикоидные гормоны, цитостатические препараты и иммунодепрессанты прерывают их выработку. Один такой курс может привести к стойкой ремиссии (исчезновению клинических симптомов) и даже стопроцентному исцелению.

В-четвертых, после выздоровления актриса будет в состоянии произвести на свет первенца. Роды смертельно опасны лишь в разгар болезни – из-за несовместимой с жизнью кровопотери. Проблема в том, что Джулия хотела забеременеть как можно скорее, чтобы спасти распадающийся брак. Поскольку врачи наложили временный запрет на деторождение, она решила усыновить ребенка. Через международные агентства молодожены связались с детскими домами в Китае, Румынии и Камбодже.

В-пятых, хотя механизм тромбоцитопенической пурпуры хорошо изучен, специалисты не знают главного: что именно вызывает аутоиммунную агрессию. Поэтому болезнь и называется идиопатической, в переводе с греческого – самопроизвольной. Считается, что толчком к ее развитию могут стать простуда, грипп, переутомление и стресс. О том, что нервное напряжение достигло опасной черты, нередко свидетельствуют провалы в памяти и путаница в именах, а именно эти симптомы репортеры все чаще подмечают у Джулии, работающей в бешеном темпе и практически без отдыха.

ВЫЛЕЧИТЬСЯ ДЛЯ ДРУГИХ

Знаете, почему знахари заговаривают кровь? Скорость образования тромба, закупоривающего поврежденный сосуд, зависит от психологического состояния: это неопровержимый научный факт. Когда вы волнуетесь, кровь свертывается медленнее. Стоит немного успокоиться – и свертывающая система приходит в норму. Совместные исследования нейропсихологов и гематологов показали: если вы ставите перед собой нереальные задачи и недовольны собой, мозговой компьютер запускает программу внутренней агрессии, и защитная система реализует ее в виде аутоиммунных реакций.

Главная причина недугов Джулии Робертс – не трудоголизм и не неудачный брак. Актриса чересчур строга к себе. Это проявилось уже в том, что она не любила свое настоящее имя, и из Мишели Фионы стала Джулией. Робертс – натуральная блондинка, но красится в рыжий цвет, потому что природный оттенок волос ей не нравится. Она стыдится собственного богатства и раздает щедрые пожертвования, выступает в конгрессе, добиваясь увеличения финансирования на лечение детей, и посещает больницы, стараясь ободрить пациентов...

Последнее как раз и дает надежду на то, что актриса выкарабкается из своих недугов. Люди, наделенные обостренной способностью к состраданию, должны особенно бережно относиться к себе. Чтобы помочь страждущим, благотворителю нужны силы и здоровье. Возможно, эта мысль заставит Джулию Робертс мобилизовать внутренние резервы организма и пойти на поправку.

Ирина КОВАЛЕВА, врач.
Фото: East News

Хорошо ли вы слышите?

Человек, у которого неважно со слухом, нипочем не признается, что плохо слышит. В конце концов он даже самого себя убедит, что у него все нормально – это просто окружающие говорят тихо и невнятно. Так у кого проблемы на самом деле? Выяснить это поможет простой тест.

1. Случается ли вам в компании просить повторить только что сказанное?
ДА ИНОГДА НЕТ
2. Вы с трудом разбираете шепот?
ДА ИНОГДА НЕТ
3. Домашние жалуются на то, что вы слишком громко включаете телевизор?
ДА ИНОГДА НЕТ
4. Случалось ли вам не слышать дверной звонок или телефон?
ДА ИНОГДА НЕТ
5. Бывает, что вас просят говорить потише?
ДА ИНОГДА НЕТ
6. На лекциях, конференциях, собраниях вы стараетесь сесть поближе к говорящим?
ДА ИНОГДА НЕТ
7. Приключались ли с вами недоразумения из-за того, что вы неверно разобрали слова говорящего?
ДА ИНОГДА НЕТ
8. Оплачивая счета в банке, поворачиваете ли вы голову ухом к операционистке?
ДА ИНОГДА НЕТ

9. Разговаривая с женщинами или детьми, вы разбираете их речь хуже, чем мужскую?
ДА ИНОГДА НЕТ
10. Бывает ли у вас ощущение, особенно в холодное время года, что ухо как бы заткнуто пробкой?
ДА ИНОГДА НЕТ
11. Случалось ли вам в магазине просить кассира повторить сумму покупки?
ДА ИНОГДА НЕТ
12. Возникает ли у вас ощущение, что большинство людей говорят нечетко, «бормочут»?
ДА ИНОГДА НЕТ

Подсчитаем баллы
ДА – 4; ИНОГДА – 2; НЕТ – 0.

От 0 до 12 баллов
Ваш слух в норме.

От 14 до 32 баллов
Вы частенько ощущаете себя туговатым на ухо. Не стоит сильно беспокоиться, однако показаться специалисту не помешает. Часто обычная серная пробка может стать причиной временного ухудшения слуха.

Более 33 баллов

Ваш слух требует тщательного обследования у специалиста. Проконсультируйтесь с врачом-аудиологом, сурдологом или оториноларингологом. Он проведет тональную аудиометрию – безболезненную и безвредную процедуру, в ходе которой попросит распознать звуки разной частоты и громкости. Результат обследования – тональная аудиограмма. По ней врач определит вид и степень снижения слуха.

Если нарушение слуха подтвердилось, специалист может назначить лечение или порекомендовать операцию. Но, к сожалению, эти меры помогают лишь около 10% людей. В остальных случаях реальный выход – слуховые аппараты.

Не стоит бояться, что отныне вы будете прикованы к громоздкому свистящему ящику с проводами – такие устройства остались в далеком прошлом. Цифровые слуховые аппараты последних поколений – это ин-

теллектуальные системы, которые умеют отличать речь от шума, усиливать ее, выделять голос нужного собеседника из многих других... Они мягко, приятно звучат, а собственные шумы, искажения и свист сведены практически на нет. Да и внешне слуховые аппараты стали гораздо симпатичнее: миниатюрные, изящного современного дизайна заушные модели или внутриушные, полностью прячущиеся в слуховом проходе.

Главное – правильно подобрать и настроить слуховой аппарат. Это под силу только квалифицированному специалисту: ведь слух каждого человека, как отпечатки пальцев, индивидуален и неповторим. И не стоит откладывать визит к слухопротезисту: чем раньше он подберет подходящий слуховой аппарат, тем лучше будет результат коррекции и тем быстрее к вам вернется радость общения с миром.

Ольга МАКАРОВА

triano

triano

SIEMENS

Новый. Цифровой. Лидер.

Сименс Слуховые аппараты: (095) 737 23 18
sluh.ru@siemens.com
www.siemens-hearing.ru

Центры слухопротезирования:
Москва (095) 962-1022, 745-1570, 241-2186, 465-1740;
Санкт-Петербург (812) 273-5181; Новосибирск (3832) 20-24-13;
Екатеринбург (3432) 74-30-93; Челябинск (3512) 37-77-92;
Пермь (3422) 12-52-26; Уфа (3472) 53-35-88



Жизнь без дыр

East News, Belsberg

Разнообразие пломб становится все меньше, а шансов вылечить даже самый запущенный зуб – все больше. Рассказывает доктор медицинских наук, заведующая отделением Центрального НИИ стоматологии Ирина Михайловна МАКЕЕВА.

СУЖЕНИЕ АССОРТИМЕНТА

Лет 30 назад пломбы делали на основе галлия, меди, пластмассы, нескольких видов цемента, смеси металлов с ртутью (амальгама). Из всей этой “цветущей сложности” уцелела только амальгама. Но и она применяется крайне редко из-за неэстетичности и пусть минимальной, но все же опасности ртутного отравления. К тому же не каждый согласится всю жизнь сверкать серебристой пломбой: покрасить ее в тон зубам невозможно. Хотя надо отдать должное амальгаме: такая пломба может простоять буквально всю жизнь. Описаны случаи, когда она служила 70 лет!

Сегодня врачи пломбируют зубные дырки почти исключительно композитными материалами – смесями полимеров и органических наполнителей. А они бывают только двух типов: химического отверждения и светового. При всем

богатстве выбора, как говорилось в одной рекламе, альтернативы нет. Да и не надо.

ОТ ХИМИИ НА СВЕТ ПЕРЕЛЕТАЯ

Композитные материалы по цвету и прозрачности легко подбираются в тон родным зубам пациента, а по твердости почти точно им соответствуют. Дело в том, что если пломба будет слишком мягкой, она быстро разрушится, а если чрезмерно твердой, то сама, как кирка каменотеса, разобьет зуб. Так что не стоит мечтать об алмазных клыках, если только не собираетесь работать токарным станком.

Сегодня врач предлагает пациенту самому выбрать вид пломбы – химическую или светоотверждаемую. Критерий – только цена, поскольку по остальным свойствам для пациента они равны.

Композиты химического отверждения менее удобны для работы стоматолога. Надо смешать материал и катализатор, внести их в зубную полость и в течение нескольких минут успеть сформировать пломбу, пока материал не затвердел. Как правило, у врача в запасе всего три минуты. Не уложился – придется доводить дело фрезой бормашины.

Со светоотверждаемыми гораздо легче. Работай сколько надо, а потом направь голубой луч лампы на минуту – и готово.

ВИРТУАЛЬНАЯ ПРИМЕРКА

В последнее время активно рекламируется “абсолютно новый метод пломбирования” – система ЦЕ-РИК (иногда ее также называют СЕКЕС). Суть его в том, что обработанная обычным образом полость снимается в трехмерном изображении и данные заносятся в компьютер. Далее врач на мониторе определяет границы будущей пломбы, как бы создает ее виртуально. По этой мерке реальную пломбу (она называется вставкой) вытачивает миниатюрный фрезерный станок, управляемый компьютером. Устанавливают ее, естественно, вручную.

Преимущество метода в том, что материал вставки истирается дольше композита. Удовольствие это очень дорогое и престижное, но, честно говоря, по сроку службы и удобству хорошо сделанная обычная пломба ничуть не хуже вкладки.

НАВЕДЕНИЕ БЛЕСКА

Пациенты всегда спрашивают: сколько простоит современная пломба? Как ни странно, это не считается главным показателем. Главное, чтобы не стирались зубы-антагонисты и не разрушались прилегающие зубы. На пломбу же традиционно дается гарантия в один год, хотя при должном уходе она вполне может простоять несколько лет (в среднем 4–5). Потом начинается потеря полировки и, как следствие, разрушение. Если дважды в год “полировать” пломбы, срок их годности можно значительно продлить.

Могут раньше времени возникнуть проблемы из-за пигментации – изменения цвета пломбы от кофе, чая, никотина... Тут уж каждый решает сам, исходя из эстетических соображений, ставить новую или нет.

УКРАШЕНИЕ НА ЗУБОК

Ах, как ослепительно сверкают зубы у персонажей рекламы. Хотите блеснуть без всякого кино-трюка? Визит к дантисту – и от вашей улыбки слепит глаза.

Накладки-украшения на зубы – новая услуга от стоматологов. По словам доктора медицинских наук Тамаза Шалвовича МЧЕДЛИДЗЕ, одного из первых внедривших диковинку в России, накладки представляют собой тоненькие золотые пластинки в виде сердечек, змеек, звездочек. Другой вариант – миниатюрные драгоценные камни – бриллианты, сапфиры, фианиты в форме капелек, багетов, кружочков... Крепятся накладки специальным клеем к передним резцам, а при широкой улыбке даже к третьим и четвертым зубам. Золотые фигурки накладываются прямо на зуб, а для камней придется высверлить в эмали маленькое углубление – ложе. Если есть пломба, выходящая на переднюю поверхность, это очень кстати: украшение монтируется прямо в пломбу.

Ослепительная безделица идеально подогнана и прочно “посажена” на клей, так что не мешает хозяину при разговоре и еде. Стоит такая красота от 150 до 420 долларов – в зависимости от материала, величины камня и сложности его посадки.

Ну а если – мода ведь капризна – захотелось поменять украшение или вовсе избавиться от него? Стоматологи осуществляют и это желание. За 60–130 долларов они удалят золото и камни, восстановят эмаль и вернут вашему зубу первоначальный вид.

Валерия СВАЛЬНОВА

Кстати, в некоторых клиниках врачи стали делать такие заявления: “Через годик пломбу надо будет заменить”. То есть фактически стали относиться к пломбированию как к маникюру или прическе. Но пациенты пока не разделяют такой позиции. И, думаю, правильно делают.

СИГНАЛЫ ОПАСНОСТИ

Под конец – несколько рекомендаций для каждого входящего в кабинет стоматолога.

Внимательно смотрите на руки врача. Надел ли он новую пару перчаток? Времена дефицита давно прошли, но привычка работать без перчаток или использовать их вторично, вымыв под краном, у многих укоренилась. Не стесняйтесь указать на это врачу!

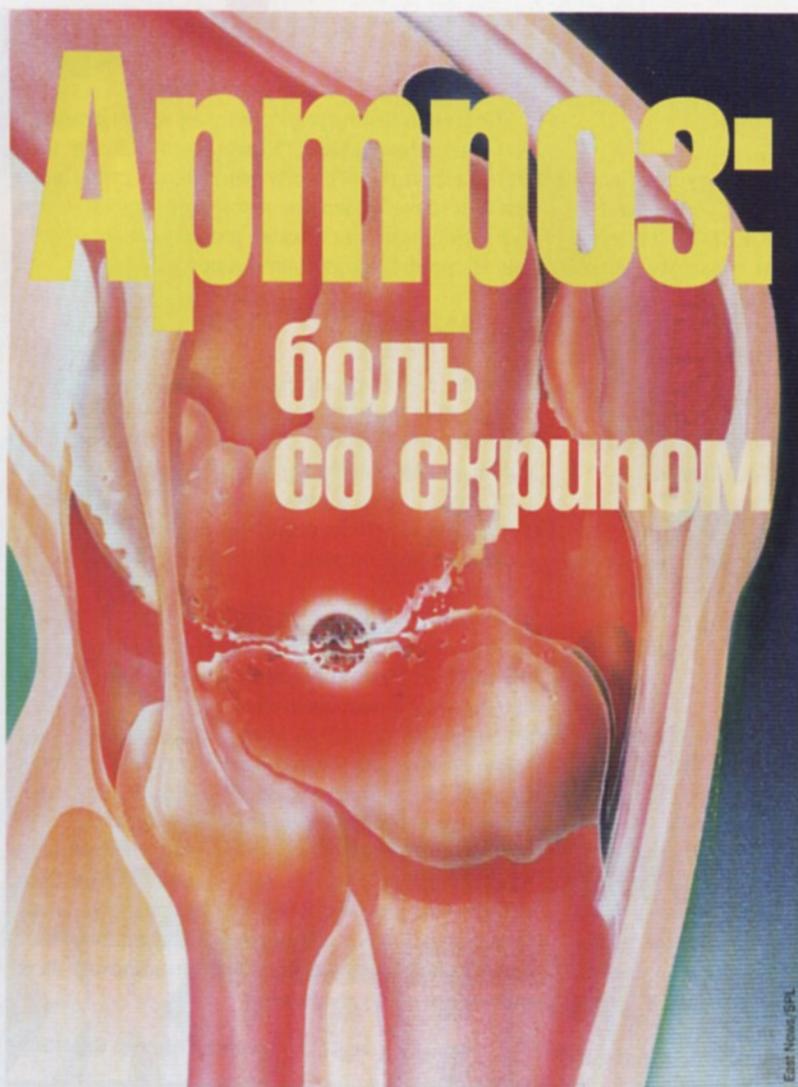
Без слюноотсоса хороший дантист не работает. Разве что в дешевых и “бесплатных” поликлиниках. Отсутствие ассистента тоже нежелательно, хотя и допускается.

Убедитесь в наличии “пылесоса”. Этот шланг, расположенный в машине рядом со слюноотсосом, засасывает мусор из-под бора. Без него о нормальной работе говорить не приходится.

Обратите внимание, есть ли у бормашины подача воды. Без охлаждения зуб накалится и скоро разрушится. Если вода не подается постоянно во время работы бора, а врач периодически опрыскивает зуб, значит, клиника экономит на современном оборудовании.

Записал Андрей СЕМЕНОВ





Артрозом страдает множество людей зрелого возраста. Но все чаще коленки “скрипят” и у 20–30-летних. Не случайно ВОЗ открыла новый век “Десятилетием борьбы с заболеваниями суставов”. Узнать врага в лицо поможет сотрудник Института ревматологии РАМН кандидат медицинских наук Андрей Георгиевич БЕЛЕНЬКИЙ.

В НАЧАЛЕ БЫЛА БОЛЬ

Первый и главный симптом артроза – боль, усиливающаяся при любых движениях. В начальных стадиях она незначительна и возникает только при серьезных нагрузках на сустав – например, длительном сидении в неудобной позе, продолжительной ходьбе или беге, ношении тяжестей. Стоит немного отдохнуть, расслабить сустав – и все проходит. Но со временем она становится все продолжительней и нестерпимей.

Артроз может развиваться в любых суставах. Иногда поражаются мелкие – кистей и стоп; хуже, если затронуты тазобедренные (коксартроз) и коленные (гонартроз) – последняя разновидность встречается чаще всего.

Наша справка

При артрозе поражаются межсуставные хрящи – наши природные амортизаторы, похожие на губку: в спокойном состоянии они впитывают жидкость, а при нагрузке выдавливают ее, обеспечивая смазку сустава и легкое скольжение соприкасающихся поверхностей костей.

Хрящ реагирует на все толчки, рывки, удары; часть волокон неизбежно разрушается. В здоровом суставе они заменяются новыми. Если этого не происходит, сустав компенсирует потерю амортизатора увеличением своей поверхности – края деформируются, образуются костные наросты.

Единой причины возникновения артроза не существует. Есть лишь ряд факторов, ослабляющих хрящ и в итоге повышающих риск развития болезни.

ТРАВМЫ. Подтолкнуть развитие артроза могут сильные одномоментные травмы, сопровождающиеся ушибом, переломом, вывихом, повреждением связок, а также повторяющаяся микротравматизация сустава – например, при неграмотно построенной тренировке.

СОПУТСТВУЮЩИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ. Любые нарушения обмена веществ, эндокринные расстройства. Артроз чаще встречается у полных людей, а также у женщин в период климакса. Варикозная болезнь вен, заболевания щитовидной железы, атеросклероз и сахарный диабет – также частые спутники артроза.

СТАРЕНИЕ. С возрастом хрящ становится менее эластичным и утрачивает сопротивляемость нагрузкам.

ГЕНЕТИЧЕСКАЯ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ. Если ваши родители страдали артрозом, риск повторить их судьбу очень велик. Особенно у женщин.

ВРОЖДЕННЫЕ ОСОБЕННОСТИ. У людей с врожденной слабостью соединительной ткани и гиперподвижностью суставов артроз может развиваться уже в молодом возрасте.

К тяжелой форме коксартроза может привести врожденный вывих тазобедренного сустава, если он был неправильно вправлен или неверно лечился.

ПЕРЕСМОТРИТЕ ПРИВЫЧКИ

Диагноз “артроз” – это сигнал о необходимости поменять некоторые привычки.

Во-первых, придется ограничить определенные движения. При артрозе тазобедренных, голеностопных, коленных суставов вредно бегать, прыгать, поднимать тяжести, приседать, подниматься в гору и по лестнице. При поражении суставов рук нельзя носить тяжести и играть на музыкальных инструментах.

Во-вторых, избегайте долгое время находиться в одной и той же позе. От этого замедляется приток крови к суставам и ухудшается пита-

ние хряща. Выработайте такой ритм двигательной активности, чтобы нагрузки чередовались с периодами покоя.

В-третьих, ведите активный образ жизни. При артрозе очень полезны плавание, аквааэробика и занятия на велотренажере (только не в режиме "езда по пересеченной местности").

В-четвертых, посетите ортопеда. Правильно подобранная ортопедическая обувь, супинаторы, наколенники способны уменьшить нагрузку на сустав и боль.

ЗРИ В СУСТАВ

Чтобы подтвердить диагноз, придется сделать рентгенограмму. Для полной уверенности желателен также анализ крови – общий и клинический.

Ультразвуковое исследование суставов выявит в них или окружающих тканях очаги воспаления, которые не видны на рентгеновском снимке.

Магнитно-резонансное исследование еще более информативно. К нему прибегают в сложных случаях, когда у врача есть сомнения.

Иногда для диагностики применяют термографическую диагностику (тепловидение): ведь в очагах воспаления повышается температура.

Кроме того, существуют инвазивные методы диагностики – артроскопия и артроскопия с тонкой биопсией. Но вам их скорее всего не предложат: эти методы применяют только в научных целях, для изучения природы артроза.

НЕ ТОЛЬКО ТАБЛЕТКИ

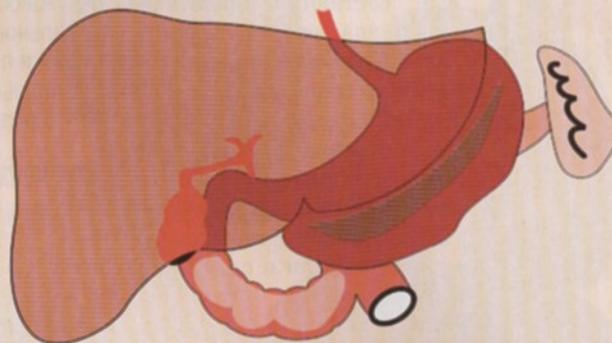
Конечно, без таблеток не обойтись. Из более ста противовоспалительных средств врач поможет выбрать самое подходящее для вас. Кроме того, не стоит забывать о многочисленных мазях и кремах. Однако сегодня ревматологи располагают более современными и технологичными способами лечения артроза.

Внутрисуставные инъекции противовоспалительных препаратов. Радикальное средство для быстрого и эффективного снятия воспаления в суставе. Многие пациенты испытывают значительное улучшение уже после первой инъекции и потом требуют повторения процедуры даже при небольшом дискомфорте. Однако делать этого нельзя: инъекции не лечат болезнь, а лишь купируют боль, поэтому их частое применение вредит суставу.

Хондропротекторы – препараты, улучшающие структуру хряща. Их прием замедляет прогрессирование недуга и укрепляет хрящевую ткань. Хондропротекторы выпускают в виде таблеток, внутримышечных и внутрисуставных инъекций. Последний вариант – самый действенный и самый дорогой (стоимость курса – около 500 долларов, плюс повторение через год).

Системная энзимотерапия. Очень модная, дорогая и противоречивая процедура. Около 30 лет назад немецкие биохимики предположили, что многие болезни возникают из-за нехватки энзимов –

ПОДДЕРЖИТЕ



ПЕЧЕНЬ!

Мы бьем тревогу, когда что-то происходит с сердцем и мозгом. А печень? Она словно золушка отходит на задний план, хотя по уникальности строения и важности своих функций не уступает ни "пламенному мотору", ни "генератору идей".

В печени проходят обработку все пищевые вещества, всосавшиеся в желудке и кишечнике. Одни из них она адаптирует, делает пригодными для внутренних нужд, другие обеззараживает, нейтрализует. Здесь трансформируются многие лекарства, токсины, химические консерванты, красители, всевозможные вкусовые добавки, алкоголь... И нередко вещества-агрессоры, образующиеся при алкогольной, лекарственной, наркотической и других интоксикациях, повреждают клеточные мембраны, и клетки печени – гепатоциты погибают. От этого страдает не только сама печень: любой сбой в ее работе немедленно сказывается на пищеварении, обмене веществ и других важнейших функциях организма.

Как же защитить клетки печени и не дать им погибнуть? Это помогают сделать эссенциальные фосфолипиды, входящие в состав препарата Эссливер Форте (ведь мембраны гепатоцитов на 2/3 состоят из фосфолипидов!). Восстанавливая клетки, они возвращают печени здоровье и способность выполнять все важнейшие функции. Оптимизируют этот процесс витамины E, PP и группы B – иммуномодуляторы и антиоксиданты. В их присутствии восстановление печени идет гораздо эффективнее.

Эссливер Форте, в котором гармонично сочетаются эссенциальные фосфолипиды и витаминный комплекс, назначают при любых нарушениях функции гепатоцитов, при гепатитах, циррозе... Препарат прекрасно зарекомендовал себя и как профилактическое средство. В трудной ситуации вы всегда можете воспользоваться Эссливер Форте для поддержания нормальной работы печени.

Анатолий ТОМИЛИН, врач



ферментов, используемых организмом для ускорения химических процессов. Ученые составили энзимные смеси для лечения различных заболеваний, в том числе артроза. Однако курс лечения такой долгий, а препараты такие дорогие, что у обеспеченных пациентов часто не хватает терпения, а у небогатых – денег. У терпеливых и богатых если и случаются улучшения, то трудно понять, от чего: ведь параллельно больные обычно лечатся традиционными методами.

ИСКУССТВЕННЫЙ СУСТАВ

Если все средства медикаментозной и физиотерапии использованы, а сустав продолжает разрушаться, остается хирургическое лечение. Замена остатков родного сустава на искусственный протез – артроскопические операции, остеотомии и тотальное замещение суставов.

Не надо бояться слова “протез”. Если операция проходит успешно (по статистике, так бывает в 92% случаев), экс-кандидат в инвалиды в том же году начинает играть в пляжный волейбол. Стоимость искусственного коленного сустава достигает 5000 долларов, тазобедренного – до 3000 долларов.

Главное – помнить: операция необходима лишь в крайнем случае, когда использованы все консервативные средства и перед человеком реально стоит угроза инвалидности. Если ревматолог не провел внутрисуставное введение противовоспалительных препаратов и хондропротекторов, но предлагает протезирование, проконсультируйтесь у независимого специалиста. Возможно, ваш лечащий врач недобросовестно относится к своим обязанностям.

Записал
Андрей СЕМЕНОВ

4 ТРЕНИРОВКИ В ДЕНЬ

Специальные упражнения не дают нагрузки на хрящ, но заставляют работать окружающие мышцы. Это позволяет сохранить нормальную подвижность, оптимальное кровообращение и укрепить хрящ. Проводите каждый день 3–4 тренировки по 10–15 минут. Уже через 2–3 месяца уменьшится боль и повысится жизненный тонус. Все упражнения выполняют лежа на спине 10–15 раз.

ДЛЯ КОЛЕННОГО СУСТАВА

1. До предела согните ногу сначала в колене, затем в тазобедренном суставе и руками прижмите к туловищу. Зафиксируйте положение, не отрывая спину от пола, затем плавно опустите стопу на пол и выпрямите ногу. Повторите с другой ногой.
2. Поднимите выпрямленную ногу на 20–30 см от пола и удерживайте несколько секунд. Повторите другой ногой.
3. Делайте ногами “велосипед” 20–50 раз.



ДЛЯ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА

1. До предела согните ноги в коленях, не отрывая стоп от пола. В таком положении разведите ноги в стороны и снова сведите. Постепенно увеличивайте амплитуду движений.
2. Делайте “ножницы” выпрямленными ногами. Если это для вас сложно, сначала двигайте в воздухе одной ногой, затем – другой.
3. Поднимите выпрямленную ногу как можно выше, медленно опустите. Повторите другой ногой.



Фото: М. ШАБАЛИН

ФИТОРЕЦЕПТЫ

При артрозах полезны:

- ◆ зеленый чай, спаржа, яблоки, сливы, ежевика, лимоны, ягоды рябины и брусники в любом виде;
 - ◆ настоль листьев брусники обыкновенной: столовая ложка сухого измельченного сырья на стакан воды, настаивайте 20–30 минут, процедите и принимайте по 1–2 столовые ложки 3 раза в день;
 - ◆ отвар побегов туи западной: столовая ложка сухого измельченного сырья на стакан кипятка, кипятите 15 минут, процедите. Доведите объем до исходного и принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.
- При приступе боли в суставах сделайте компресс
- ◆ из кашицы натертого свежего лука или чеснока. При появлении жжения снимите компресс;
 - ◆ из смеси меда, сока алоэ древовидного и водки, взятых в пропорции 2:1:3;
 - ◆ кашицы репы;
 - ◆ настоя листьев мяты перечной:

- 2 столовые ложки сухого измельченного сырья на стакан кипятка, настаивайте 20 минут, процедите. Хорошее средство от боли – мази:
- ◆ из корней лопуха большого: 1 часть отвара корня (2 столовые ложки сырья залейте стаканом кипятка, проварите 20 минут, дайте полчаса настояться, процедите) смешайте с 4 частями растительного масла;
- ◆ смесь меда с семенами крапивы, взятые в пропорции 1:1;
- ◆ в 0,5 л водки настаивайте 14 дней 3–4 стручка красного перца, процедите и смешайте с 300 г подсолнечного масла;
- ◆ смешайте измельченные в порошок 6 частей лаврового листа, 1 часть игл можжевельника обыкновенного, 1 часть бодяги и 12 частей сливочного масла;
- ◆ столовую ложку растертых в порошок шишек хмеля обыкновенного со столовой ложкой несоленого свиного (нутряного) сала или свежего сливочного масла.

Надежная профилактика «нехороших» болезней

Как бы ни были романтизированы сексуальные отношения, именно богиня любви Венера дала название целому ряду заболеваний, передающихся половым путем. Их издавна называют «нехорошими», стесняются, пугаются, а потому, как правило, к врачу обращаются, когда инфекционно-воспалительный процесс прочно обосновался в организме.

Однако венерическая болезнь – не синоним половой распущенности: даже если партнер единственный и постоянный, существует риск заразиться. По данным Министерства здравоохранения РФ, ежегодно регистрируется около 1 млн случаев заболеваний, передаваемых половым путем. Специалисты оценивают сложившуюся ситуацию как эпидемическую. Высокая заболеваемость сочетается с другой проблемой современной медицины: в результате длительного и порой бесконтрольного использования антибиотиков в настоящее время увеличивается количество микроорганизмов, устойчивых к традиционным лекарственным препаратам. Нельзя сбрасывать со счетов и широкое использование противозачаточных таблеток.

Принимая их, женщина перестает опасаться нежелательной беременности, отказывается от использования презервативов, которые предотвращают заболевания, передаваемые половым путем.

Ваш надежный союзник в профилактике венерических заболеваний – вагинальные свечи Гексикон®.

Гексикон® – антисептический препарат с широким спектром антимикробного действия. Он высокоэффективен в том числе в отношении возбудителей таких венерических заболеваний, как сифилис, гонорея, трихомониаз, хламидиоз, уреаплазмоз, что позволяет использовать Гексикон® для экстренной профилактики этих заболеваний. Необходимо всего лишь не позднее 2 часов после полового акта воспользоваться свечой. Гексикон® рекомендуется также для лечения воспалительных заболеваний влагалища, эрозии шейки матки.

Гексикон® губительно действует на болезнетворные микроорганизмы. Они не могут выработать устойчивость к препарату. Гексикон® не влияет на нормальную микрофлору влагалища, бережно относится к слизистой оболочке, что очень важно для здоровья женщины. Гексикон® сохраняет свою активность в присутствии крови, гноя, а потому может применяться при обильных менструациях и гнойных выделениях.

Опыт применения Гексикона® в клинической практике подтвердил безопасность препарата в период беременности. Гексикон® крайне редко вызывает аллергические реакции. Препарат прост и удобен в применении. Приобрести Гексикон® можно в аптеке без рецепта врача.

Возьмите на вооружение Гексикон®, и «нехорошая» болезнь вас врасплох не застанет.

Д. ПЕТРОВА



ЕЩЕ НЕ ОСЕНЬ...

Задумывались ли вы когда-нибудь, какую роль в жизни женщины играют половые гормоны? В первую половину менструального цикла преобладают женские половые гормоны – эстрогены. Они готовят к оплодотворению не только яйцеклетку, но и весь организм в целом. Ощущаешь прилив сил, поднимается настроение: работа спорится, положительных эмоций хоть отбавляй, радостный блеск в глазах... Во второй половине цикла яичники начинают вырабатывать прогестерон. Хорошо отлаженное, отрегулированное влияние женских половых гормонов создает необходимый гормональный баланс, благотворно влияющий не только на репродуктивную сферу, но и на сердце, сосуды, кости, нервную систему...

Но (никуда не деться!) начинается гормональная перестройка. Яичники все меньше вырабатывают эстрогенов, нарушается, расстраивается десятилетиями слаженный «ансамбль» эндокринных желез: развивается климактерический синдром, который может длиться годами. Мучительные приливы – ощущение жара на лице, шее, груди, которые наступают в самые неподходящие моменты. Патологическая потливость, бесконечная слабость, утомляемость, головокружения, сердцебиение, непредсказуемые, не поддающиеся контролю перепады настроения...

Редким счастливицам удается избежать подобных возрастных неприятностей, вызванных дефицитом половых гормонов. Восполнить их призваны препараты заместительной гормонотерапии. Однако не всем они показаны.

Ученые-медики неустанно ищут новые средства, которые позволили бы женщине забыть о невзгодах, связанных с надвигающейся осенью жизни. Одно из них – препарат сигетин отечественной фармацевтической компании «Нижфарм».

Сигетин, как показали клинические испытания, эффективен при лечении легких климактерических расстройств, когда женщина сохраняет работоспособность и испытывает в сутки не более 10 «приливов». Препарат можно применять даже тем, у кого есть противопоказания к заместительной гормональной терапии. Связываясь в организме с чувствительными к эстрогенам рецепторами гипофиза, гипоталамуса и миометрия, сигетин заставляет «ансамбль» эндокринных желез звучать слаженно, как в молодые годы.

Э. ТИТОВА

Камни желчного пузыря чаще выбирают блондинок и полных дам. От них страдает каждый десятый житель планеты. Как образуются эти камни и чем они опасны? Рассказывает сотрудник ЦНИИ гастроэнтерологии доктор медицинских наук Анатолий Афанасьевич ИЛЬЧЕНКО.



Желчные самоцветы

ЗЕЛЕНый СЕКРЕТ

Желчные кислоты участвуют в растворении и переваривании жиров. И чем больше их в нашем рационе, тем больше желчных кислот требуется. За сутки организм производит около литра желчи.

Чтобы вместиться в орган емкостью около 50 мл у мужчин и 70 мл у женщин, желчь многократно концентрируется. Причем на переваривание пищи каждый раз расходуются старые запасы, уступая место новой порции. В здоровом пузыре этот конвейер работает как часы.

Но иногда желчь застаивается и концентрируется до такой степени, что содержащиеся в ней вещества кристаллизуются. Эти кристаллы и служат основой для формирования желчных камней. Еще до наступления болезни на экране ультразвукового сканера можно обнаружить ее предвестника – густой осадок, так называемый билиарный сладж. Будто облака, он смещается, когда человек двигается.

ПРОБЛЕМЫ РОСТА

Образование камней – длительный процесс: в среднем они вырастают на 5 мм в год, причем поначалу могут даже исчезать. Но бывает и так, что плотная “замазка”, закупоривающая желчные протоки, формируется буквально за неделю.

Основная причина болезни – нарушение холестеринового обмена: именно из избытка холестерина формируется 80% камней. Другая причина – спайки и рубцы на желчном пузыре, возникшие из-за холецистита. При этом внутренняя оболочка пузыря выделяет много слизи, которая может стать ядром образования камня.

Бдительными должны быть будущие мамы: во второй половине беременности желчный пузырь часто сдавливается, хуже функционирует, а результат – образование билиарного сладжа. После родов, как правило, все проходит, но склонные к полноте, а также светлокоткие дамы попадают в группу риска. Существенную роль играет и генетическая предрасположенность.

Но гораздо чаще мы сами провоцируем болезнь неправильным режимом питания. Большие перерывы между приемами пищи, еда на ночь, голодание и строгие диеты – все это приводит к застою и сгущению желчи.

ТЯЖЕЛА ЛИ НОША?

Большинству людей камни не доставляют никаких проблем и обнаруживаются случайно при обследовании. Но это не значит, что опасности нет.

Самое частое осложнение желчнокаменной болезни – острый холецистит. Камни закупоривают проток, в условиях застоя быстро размножаются бактерии, возникает сильная боль в животе, повышается температура, возникает желтуха...

Другое грозное осложнение – острый панкреатит: мучительная боль, начинающаяся посередине верхней части живота и отдающая в спину, сопровождается тошнотой и рвотой. Тут нужны неотложные меры, вплоть до операции. А если болезнь затянулась, не ис-

ключен и хронический панкреатит. Так что от ненужной ноши надо скорее избавляться.

МЕДВЕЖЬЕ ЛЕКАРСТВО

Еще недавно единственным способом лечения была операция. Сегодня появились и консервативные методы. Например, заместительная терапия искусственными желчными кислотами – в частности, урсодезоксихолевой, выделенной из желчи бурого медведя. Именно благодаря этому веществу у медведей, долгую зиму пребывающих в спячке, не бывает желчнокаменной болезни. К сожалению, «медвежье лекарство» показано лишь при камнях холестеринового происхождения, причем мелких – не более 1 см.

В последнее время получил развитие метод литотрипсии – дробления камней при помощи специального оборудования. Литотрипсия под силу раскрошить камни до 3 см, после чего мелкие остатки растворяют специальными препаратами, и они выходят сами либо выводятся с помощью масляных тюбажей. Обратите внимание: делать последние должен только врач! Любители «чистить печень» таким способом частенько оказываются в реанимации с закупоркой желчных протоков.

Если же консервативные методы не подходят, проводят операцию. Причем все чаще – лапароскопическую, без большого разреза. Уже на следующий день пациент может ходить.

СДЕЛАЙ САМ

Раньше врачи предписывали людям, перенесшим удаление желчного пузыря, строжайшую диету. Сейчас подход иной: надо быстро, в течение месяца, перейти на обычный режим питания, чтобы восстановить нормальную деятельность пищеварительного тракта. Единственное правило – есть часто и помалу. Ведь теперь, когда нет резервуара для хранения желчи, она поступает из печени прямо в кишечник и раздражает слизистую. Если же есть не реже 4 раз в день, желчь расходуется на переваривание пищи.

Желчегонные травяные сборы после операции принимать не надо. А вот при билиарном сладке и иных симптомах застоя они необходимы, как и людям с плохой наследственностью, – для предупреждения желчнокаменной болезни. Последним стоит помнить несколько рекомендаций.

- Самое важное – правильное питание. Ограничьте острые блюда, копчености, консерванты и особенно животные жиры. Готовьте на растительном масле, чаще варите и тушите продукты, причем на медленном огне.

- Не допускайте запоров.

- Полюбите активный стиль жизни. Ограниченная подвижность приводит к застою желчи.

- И не отказывайтесь от кофе.

Как недавно выяснили специалисты Гарвардского университета, этот напиток предотвращает образование камней в желчном пузыре и протоках.

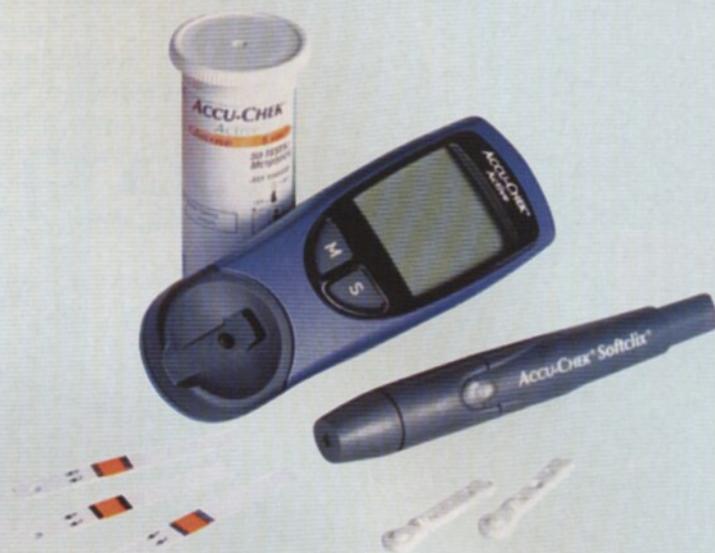
Записала
Валентина ЕФИМОВА

ЭСКИМОС ЖИРА НЕ БОИТСЯ

Для ученых до сих пор загадка, почему желчнокаменная болезнь так неравномерно распространена в разных странах. Скажем, в Швеции уровень заболеваемости – 35–40%, а в Ирландии – всего 4–5%. Исследования показывают, что чаще камни образуются у народов, отдающих предпочтение высококалорийной рафинированной пище, содержащей много углеводов (они легче переходят в жиры). Однако эскимосы и чукчи, потребляя 8–10 месяцев в году в основном жирную пищу, намного реже обзаводятся желчными камнями, чем жители других стран. Видимо, причина – особый обмен веществ.

Прибор для измерения
глюкозы в крови

АККУ-ЧЕК® АКТИВ



- время измерения – 5 секунд. Можно использовать в любых ситуациях
- требуется всего 2 мкл крови
- память на 200 результатов с временем и датой
- возможность расчета среднего значения уровня глюкозы за последние 7 и 14 дней
- функция автоматического включения/выключения
- возможность наносить каплю крови на тест-полоску вне прибора
- большой диапазон измерений
- большой дисплей с крупными цифрами и символами

Акку-Чек Софтклик®

Устройство для практически безболезненного получения капли крови

- возможность индивидуального подбора глубины прокола – 11 различных позиций регулировки
- специально разработанное острое ланцетов
- возможность получения минимальной капли крови, достаточной для анализа.

Информационный центр: 8-800-200-88-99

(звонок бесплатный для всех регионов России)

телефон для звонков по г. Москве: (095) 258-27-89

ЗАО «Рош» – Москва
125445 Москва, ул. Смольная, 24Д
Здание «Меридиан», 12 этаж
Тел.: (095) 258 2790
Факс: (095) 258 2796

Адрес офиса в Санкт-Петербурге:
193096 Санкт-Петербург
ул. 2-я Советская, 7
Бизнес-центр «Сенатор», офис 410
Тел./факс: (812) 279 9178, 279 9028

Представитель в Иркутске:
664025 Иркутск, Почтамт, а/я 39
Тел.: 8-902-560-71-90
Телефон для звонков по Иркутску: 17-71-90
Факс: (3952) 33 2703

Адреса в Интернете: www.accu-check.ru, www.roche.ru, www.roche.com, E-mail: info@accu-check.ru



АККУ-ЧЕК®

Жить свободно и уверенно.

Чем примечателен в здравоохранении век минувший и начало века нынешнего? Уверена, что при перечислении выдающихся достижений на одно из первых мест следует поставить тот факт, что человек, не сумев сладить с некоторыми болезнями, тем не менее научился с ними сосуществовать и приспособливаться, как северные народы к жгучим морозам. К таким болезням относится артериальная гипертония – “тихий убийца”, как ее еще называют – основной наряду с атеросклерозом “поставщик” инфарктов и инсультов. Почему “тихий”? Да потому, что болезнь эта может ничем себя не проявлять, особенно на начальных стадиях, и человек ее просто-напросто не ощущает.

Поединок

с ГИПЕРТОНИЕЙ

Не буду останавливаться на механизмах действия гипертонии, причинах ее возникновения. Скажу лишь, что повышенное артериальное давление (АД) во всех случаях разрушительно действует на сосуды и в первую очередь сосуды сердца, мозга, почек, сетчатки глаза – главные “мишени” этой патологии.

Гипертония – чрезвычайно распространенное заболевание. По статистике ею страдает треть населения планеты, среди которых подавляющее большинство тех, кому за 50 лет.

Человечество научилось справляться с гипертонией, но при условии, что больной знает о своем недуге и правильно лечится. Диагноз ставит врач, так как для этого необходимо провести обследование пациента. А вот следить за своим давлением должен сам больной. Теперь это совсем несложно, особенно после того, как в продаже появились тонометры, показывающие цифры АД. Именно в поддержании нормального давления, а значит и в предупреждении развития грозных осложнений и заключается стратегия борьбы с гипертонией. А тактика – в строгом выполнении рекомендаций врача и в первую очередь в регулярном приеме антигипертензивных препаратов.

Сейчас медицина обладает огромным арсеналом подобных лекарственных средств. Поскольку гипертонию вызывает не одна, а множество самых разнообразных причин – нервные стрессы, избыточный вес, болезни почек, наследственный фактор, соответственно и препараты применяют разной направленности действия. Среди широко распространенной группы ингибиторов ангиотензинпревращающего фермента наиболее эффективно новое средство 3-го поколения – диротон. Важная особенность его в том, что он

- не участвует в печеночном метаболизме и не дает дополнительной нагрузки на печень, а его действие в организме не изменяется даже при заболевании этого органа
- не “утекает” в жировую ткань, и его эффективность у тучных пациентов не меньше, чем у тех, кто имеет нормальную массу тела
- обеспечивает плавное снижение АД с продолжительностью действия в течение 24–30 часов
- осуществляет максимальную защиту “органов-мишеней”: облегчает работу сердца, улучшает функцию эндотелия (внутренней выстилки) сосудов, предупреждает развитие почечной недостаточности

Будучи важнейшей частью борьбы с гипертонией, лекарственная терапия обязательно дополняется немедикаментозными методами лечения. В первую очередь ограничьте потребление соли до 5 г (чайная ложка) в день. И чтобы ее не превысить, исключите из рациона соленые продукты (селедку, соленые огурцы, грибы, рыбу), а пищу готовьте без соли и досаливайте на столе из положенных 5 г. Следите за своим весом, поскольку лишние килограммы – это лишние цифры на шкале тонометра. Вычислите индекс массы тела по формуле: масса тела (кг) / рост (м²). Если полученные цифры будут в диапазоне 20–24,9 – масса тела нормальная; 25–29,9 – избыточная; 30–39,9 – у вас ожирение, больше 40 – выраженное ожирение.

Чтобы снизить избыточный вес, сократите потребление пищи, богатой животными жирами и углеводами, в том числе сладости, мучные блюда. Ограничьте объем пищи, старайтесь есть понемногу, но чаще, вечером не позднее чем за 3 часа до сна.

Будьте физически активными, но не перегружайтесь. Следите, чтобы после ходьбы в среднем темпе, катания на лыжах, велосипеде, плавания не появлялись одышка, боль в области сердца, аритмия.

Бросьте курить и не злоупотребляйте алкоголем.

Разумное, внимательное отношение к собственному здоровью, режим без вредных привычек, регулярный прием назначенных врачом современных эффективных, таких, как диротон, лекарственных средств – верный способ обуздать гипертонию. Недаром еще от древних идет замечательная мысль: “Если больной объединяется с болезнью, врач бессилен, но если он борется со своим недугом вместе с врачом, болезнь отступает”.

Кандидат медицинских наук
Т. А. ЯППО

Здоровые ноги – легкая походка

В последние годы в телевизионных программах, на страницах модных журналов и повседневных газет все чаще встречается термин “варикозная болезнь” или “варикозное расширение вен”. Как проявляет себя болезнь и можно ли с нею бороться? Многие ошибочно считают варикоз обычной эстетической проблемой, с которой так или иначе приходится мириться. Но, увы, варикозное расширение вен – довольно распространенное и серьезное заболевание, которое требует профессионального лечения, причем наилучший эффект достигается на ранних стадиях.

Наиболее часто заболевание проявляется в виде едва заметных извитых прожилкок подкожных вен, сосудистых звездочек, сеточек. В подавляющем большинстве случаев начало болезни протекает бессимптомно, причина в основном лишь косметические неудобства.

Как правило, это главная причина позднего обращения к специалисту-флебологу. Еще удерживает пациентов от посещения врача страх перед возможной операцией и

болью, многочисленными шрамами, пигментацией. Существует также ошибочное мнение, что склерозирование одной расширенной вены способствует трансформации вен на других участках.

Вопреки прочно сложившимся представлениям варикозная болезнь с течением времени может только прогрессировать – в патологический процесс вовлекаются новые участки подкожных вен, возникает застой венозной крови, нарушаются микроциркуляция и тканевый обмен. Появляются боль, чувство дискомфорта, судороги, быстрая утомляемость при статических нагрузках, отеки к концу дня, единичные или множественные расширения внутрикожных сосудов в виде звездочек или сеточек, которые доставляют большие неудобства женщинам, заставляя их прятать ноги под брюками и длинными юбками.

Ведущую роль среди факторов риска, безусловно, играет наследственность, а у женщин также беременность и роды, особенно повторные. Кроме того, имеют значение ожирение, нарушения гормонального статуса, прием контрацептивных препаратов, интенсивные физические нагрузки.

И если вовремя не начать лечение, мелкие капиллярные сеточки будут быстро прогрессировать, что по меньшей мере неэстетично, а также неизбежно снижает качество жизни.

К сожалению, очень часто люди с варикозной болезнью не представляют что делать, куда обращаться. Человек сам или с помощью добрых, но несведущих советников начинает принимать лекарственные препараты и использовать разнообразные мази, обещающие облегчить состояние. Вместе с тем известно, что при выраженном варикозном расширении вен без кардинальных мер не обойтись, а потому первым шагом должен быть визит к врачу-флебологу.

Самое лучшее, если он работает в специализированном учреждении, где сосредоточен комплекс передовых диагностических и лечебных услуг и где вся эта “умная” аппаратура находится в опытных руках специалистов.

Что вам прежде всего предложат в такой клинике? Обследование методом ультразвуковой доплерографии. Оно занимает считанные минуты и не причиняет никакого неудобства пациенту, позволяя врачу выбирать нужную методику лечения. Если болезнь не запущена, можно ограничиться склерозированием: в пораженные участки тончайшей иглой вводят препараты, которые, как бы склеивая вену, распределяют кровоток по здоровым сосудам. В запущенных случаях назначают операцию по удалению участка вены. Бояться ее не стоит – она максимально щадящая и малотравматичная. При всех формах заболевания назначают специальный компрессионный трикотаж – чулки, гольфы, колготки, которые подбирают индивидуально каждому пациенту.

Женщины, привыкших вести активный образ жизни, волнуют возможные ограничения. Что ж, они есть: не рекомендуются посещение бани, сауны, горячие обертывания в салоне красоты. **Но здоровье, как и красота, требует жертв – поверьте, они невелики и стоят того, чтобы вновь обрести красивые ноги, легкую походку, избавиться от постоянной усталости, отеков и боли.**

А. В. ЧУПЕЕВ,
хирург-флеболог Центра Флебологии

www.phlebology.ru



Центр
Флебологии



Специализированная клиника по профилактике и лечению варикозной болезни

- Ультрасовременные малонизвазивные методики
- Высокоэффективное лечение на ранних стадиях
- Удаление сосудистых сеточек
- Отличный косметический эффект
- Контракт европейского образца
- Диспансерное наблюдение 1 год
- Подбор медицинского компрессионного трикотажа

**10 лет
безупречной работы**

Москва (095) 105-7511, С.-Петербург (812) 542-7041,
Тула (0872) 39-2897, Н. Новгород (8312) 73-2072,
Екатеринбург (3432) 52-4242.

“Зачем мне этот ГЕМОРРОЙ!”

Это восклицание, как правило, ставит всех в известность о тяжести свалившихся забот. Услышав подобное, можно смело утверждать, что человек геморроем не страдает – слишком деликатна проблема, чтобы о ней трубить. Что же касается серьезности... Здесь любители крутых сравнений нисколько не преувеличивают.



Геморрой – заболевание вен прямой кишки. Более точно – их варикозное расширение в геморроидальном сплетении, которое причиняет множество неприятностей. Болезнь всегда считалась “привилегией” людей среднего и пожилого возраста. Однако в последнее время четко просматривается тенденция: число людей, страдающих геморроем, не просто увеличивается – болезнь молодеет год от года.

Чаще всего заболевание развивается на фоне предрасполагающих факторов анатомического, физиологического и общего характера. Это может быть врожденное отсутствие клапанов у отводящих вен геморроидального сплетения, беременность, роды и длительные запоры. Развитие геморроя провоцируется также резким физическим напряжением (поднятие тяжестей) и долгим пребыванием в одном положении во время работы (сидя или стоя). Однако нельзя сбрасывать со счетов фактор, который сегодня является одним из доминирующих в нашем, прямо скажем, не слишком организованном в плане здорового образа жизни существовании.

Да, старики мало двигаются из-за своей немоги. А как проводит время молодежь? Дома, в школе, на работе, у компьютера... Передвигаться предпочитают в автомобиле, отдыхать – за кружкой пива или перед телевизором. Обед? Его давно вытеснили хот-доги и пиццы, которые наспех запивают шипучими напитками. Ну а уж коли праздник (для них поводов хватает!) – непременно изобретается обильное меню с массой деликатесов, преимущественно пряных, острых, соленых... Душа ликует! Увы, тело не столь радостно отзывается на такие “мероприятия”. Отсюда масса недугов, в том числе и геморрой,

отравляющий своим существованием “красивую и спокойную” жизнь.

Как не хочется с ней расставаться, а потому (что чаще всего и происходит) первые “звоночки” проще не заметить, пропустить... “По пустякам близких беспокоить, к врачу идти – лишний геморрой иметь”, – считают многие. Вот он и не заставляет себя ждать. Даже в начальной стадии болезни (типичное ее проявление, сигнал надвигающейся опасности – капли крови при дефекации) вполне терпимая боль и уплотнения в заднем проходе доставляют человеку немало неприятных минут. А в запущенной стадии геморрой провоцирует обильные кровотечения, нестерпимый зуд, выпадение, воспаление и даже тромбоз геморроидальных узлов. Чтобы разорвать цепь болезненных звеньев, необходимо принимать безотлагательные меры. **О наиболее эффективных путях лечения рассказывает врач Сергей Иванов.**

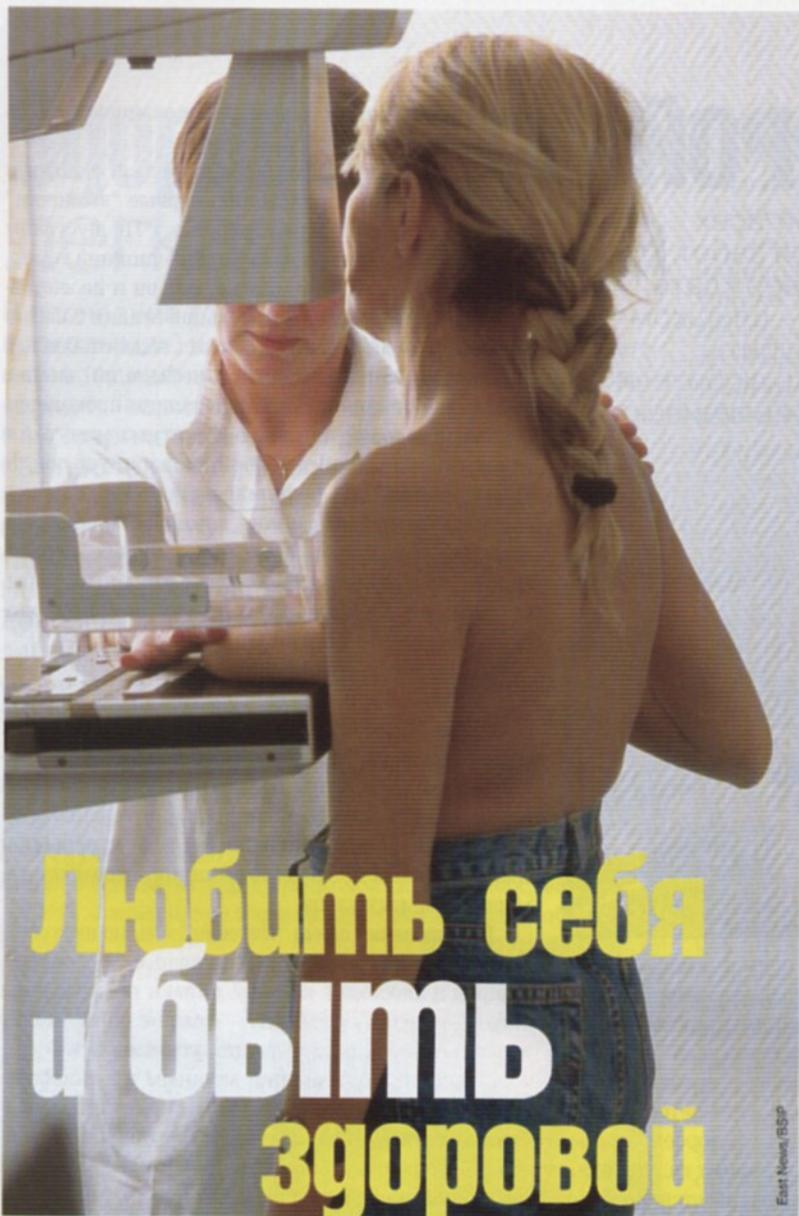
– В арсенале современной медицины множество препаратов для борьбы со всеми проявлениями геморроя. Чаще всего их применяют в комплексе, что не всегда удобно. А вот ректальные свечи (суппозитории) “Нигепан” позволяют свести воедино все необходимые в данной ситуации терапевтические манипуляции. Они наиболее эффективны при самом опасном проявлении болезни – тромбозе геморроидальных узлов.

При введении свечи “Нигепан” в заднепроходное отверстие высвобождаются ее активные субстанции – гепарин и анестезин, которые решают все проблемы острого приступа геморроя – стихает боль, уходит чувство тяжести, рассасываются уплотнения.

Гепарин, обладающий мощным противовоспалительным и противовоспалительным действием, выбран за свои уникальные антикоагулянтные свойства. Препятствуя образованию нитей фибрина (именно они образуют основу тромба), он предотвращает появление сгустков, закупоривающих сосуды, способствует прекращению роста ранее возникших тромбов, нормализует кровообращение, снимает спазмы сосудов, уменьшает проницаемость их стенок. Анестезин (активный анестетик) в тандеме с гепарином способствует уменьшению мучительной боли, существенно повышая эффективность “Нигепана”.

Ректальные свечи “Нигепан” идеальны для домашнего лечения: пользоваться ими удобно и комфортно. Многочисленный опыт их использования показывает, что улучшение наступает уже через 2 дня, а регулярное лечение в течение 2 недель помогает забыть о болезни.

Остается только добавить: суппозитории “Нигепан” успешно прошли широкие клинические испытания в ряде специализированных клиник и медицинских центров страны. Никаких побочных эффектов, кроме индивидуальной непереносимости входящих в свечи компонентов, не обнаружено. И все же заниматься самолечением не стоит. Почувствовали неладное? Не ждите, пока “рассосется” – отправляйтесь к врачу. Лишний геморрой действительно никому не нужен!



Любить себя и быть здоровой

East News/BSP

Пугающая статистика по раку груди – не повод для паники. Чтобы сохранить здоровье, достаточно прислушиваться к своему телу – и страшная болезнь не причинит вам зла. Рассказывает профессор, доктор медицинских наук Лариса Марковна БУРДИНА.

ФАКТОРЫ РИСКА

Существуют группы факторов, ответственные за опухолевые процессы. Примерьте их на себя: если хотя бы несколько пунктов относятся к вам, обязательно проконсультируйтесь с маммологом.

- Чем старше женщина, тем выше шанс появления онкологической патологии. Заболеваемость резко возрастает после 35 лет, ее пик приходится на 60–70 лет.
- Негативным образом влияют частые стрессы и плохая экология.
- Большое значение имеет наследственный фактор. Риск возрастает, если раком груди болела мать или сестра, тетка, кузина...

- Установлена зависимость между уровнем эстрогенов и развитием рака молочной железы. В частности, больше рискуют те, у кого менструация началась очень рано и/или менопауза наступила поздно. Грудная железа начинает «бунтовать» у бездетных или родивших ребенка в позднем возрасте. Не на пользу и аборты, и отказ от кормления грудью.
- Рискуют те, кто ест много жиров животного происхождения.
- В группе риска – полные женщины с нарушением обмена веществ.
- Очень важно психическое состояние женщины. Страх перед раком нередко усиливает болевые и клинические проявления, например, мастопатии. И хотя сегодня это заболевание уже не считается предтечей рака, бывают ситуации, особенно при выраженных гормональных нарушениях в организме, когда такой поворот возможен.
- Отрицательно сказывается женское одиночество в любом, особенно молодом возрасте. Из-за застоя крови в органах малого таза нарушается гормональная регуляция. Развивается дистресс – синдром, сопровождающийся плохим настроением и постоянным нарушением гормонального фона.
- Причиной опухоли могут стать травмы и ушибы. Выработайте рефлекс: при всех неожиданных ситуациях закрывайте грудь скрещенными руками.

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!

Медики научились распознавать начальные формы рака груди, так что при своевременной диагностике и лечении есть большой шанс сохранить качество жизни и остаться здоровой. И все же многое зависит от женщины. Если вы относитесь к группе риска, стоит пройти специальное тестирование, чтобы выявить, нет ли у вас гена, ответственного за носительство рака. Чем раньше вы это узнаете, тем большая вероятность подкорректировать ситуацию.

В большинстве случаев рак молочной железы выдает себя небольшой припухлостью, которую часто обнаруживает сама женщина. Припухлость эта может быть и доброкачественной (так чаще всего и оказывается), но показаться врачу надо немедленно: чем меньше размер опухоли к моменту постановки диагноза, тем выше шансы на излечение.

Каждая уважающая себя дама с 35 лет должна раз в год, а если все спокойно, то раз в 1,5 года консультироваться у маммолога. Обязательно сохраняйте результаты обследования: они пригодятся для определения динамики изменений в молочной железе.

А главное – выйди от врача и узнав, что все в порядке, продолжайте заниматься самообследованием. Теперь вы знаете нормальное состояние своей груди и можете без страха и сомнений следить за ее благополучием.

Наталья САВИНА

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

ЖИРЫ И АТЕРОСКЛЕРОЗ

Помимо высокой калорийности за жирами числятся и другие грехи. В частности, долгое время считалось, что именно они – основная причина атеросклероза, а стало быть, и таких тяжелых его последствий, как инфаркты и инсульты.

Первоначально диету придумали как раз для борьбы с отложениями в сосудах. Однако с последними все оказалось не так просто. Еще 100 лет назад инфаркты были редкостью, хотя люди в то время не ограничивали себя в жирах. В течение XX века инфаркт стал основной причиной смерти в развитых странах, а потребление жиров, особенно животных, скорее сократилось...

Несмотря на это странное противоречие, низкожировая диета все же считается обязательной для людей с атеросклерозом, тем более для перенесших инфаркт. А уж для снижения веса она тем более хороша. Да и остальные категории граждан только выиграют, полностью отказавшись от некоторых видов жиров, например, маргарина и частично гидрогенизированных растительных масел.

ЖИРЫ И ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС

Да, от жирного поправляются. Если половина калорий в вашем рационе получена из жиров, у вас скорее всего есть лишние килограммы. Но почему эскимосы едят много жирной пищи, однако ожирением болеют редко? Все дело в том, что у разных народов да и у отдельного человека обмен веществ разный.

После того, как обезжиренные продукты приобрели в США широкую популярность, американцы заметно прибавили в весе. Ограничив себя в жирах, они налегали на углеводы, чтобы вознаградить себя за лишения. Между тем жиры стабилизируют сахар крови, а диета, бедная ими и одновременно богатая углеводами, дестабилизирует его у тех, кто к

этому предрасположен. Перейдя на низкожировую диету, люди, у которых были проблемы с углеводным обменом, однозначно проиграли.

Вывод: если вы нуждаетесь в коррекции веса, нужно сначала посоветоваться с врачом и учесть особенности собственного обмена веществ.

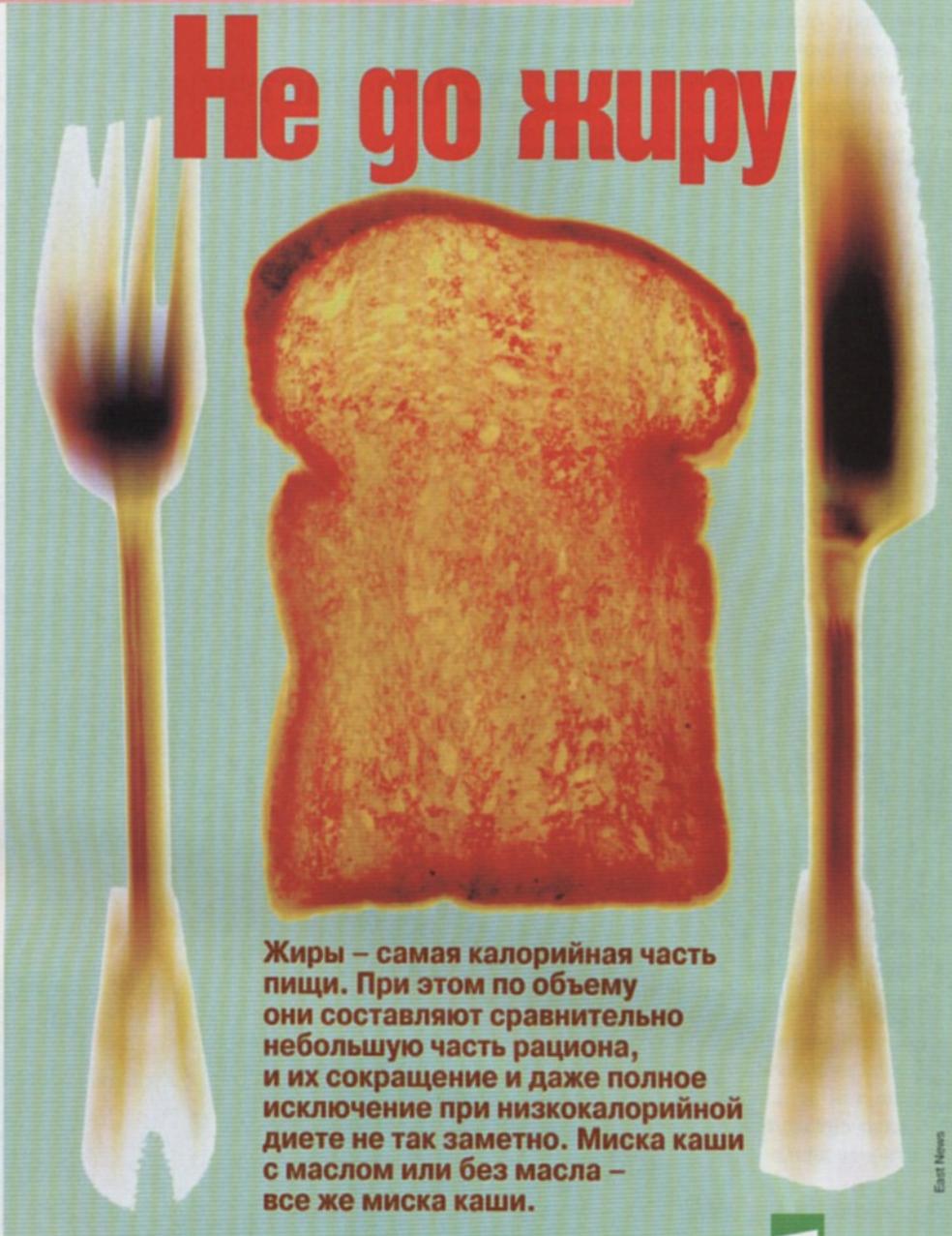
ОСТАВЬТЕ СЕБЕ ХОРОШЕЕ

Самая большая ошибка – исключать из рациона вообще все жиры. Среди них есть и незаменимые, без которых нарушается обмен

веществ. Главное правило для тех, кто выбрал низкожировую диету: либо исключить все жиры, но ненадолго, либо надолго, но не все.

Особенно важно, какие именно жиры останутся в вашем рационе. Лучшие источники незаменимых – рыбий жир и льняное масло. Рыбий жир в пище или в капсулах совершенно необходим для поддержания здоровья. Льняное масло можно заменить другим нерафинированным растительным: соевым, кукурузным, подсолнечным, ореховым... 1–2 столовых ложек в день в составе разных блюд вполне достаточно.

Не го жиру



Жиры – самая калорийная часть пищи. При этом по объему они составляют сравнительно небольшую часть рациона, и их сокращение и даже полное исключение при низкокалорийной диете не так заметно. Миска каши с маслом или без масла – все же миска каши.

ДИЕТА МЕСЯЦА

Иногда можно заменять их таким же количеством топленого свиного сала или тонким ломтиком шпика.

ВИДИМЫЕ И НЕВИДИМЫЕ

Даже если вы совсем не будете использовать в стряпне и добавлять в пищу жиры, они все равно останутся в вашем рационе. Практически любой продукт – как натуральный, так и переработанный содержит их. Нужно научиться отслеживать “невидимок” и учитывать их, планируя свой рацион.

Не считайте, что растительная пища априори безопасна. В конце концов, половину всех масел добывают именно из растений: злаков, орехов, оливок... При низкожировой диете придется ограничить авокадо, орехи, маслины, иначе она превратится в высокожировую.

В переработанных продуктах количество жиров часто указано на упаковке, но не всегда. На хлебе, к примеру, по большей части ничего не пишут. А между тем жиры в нем есть. В сдобе, печенье, сухарях их много. В колбасе, сосисках, консервах – очень много.

При низкожировой диете желательно не просто ограничить потребление переработанных продуктов, а совсем от них отказаться. И от хлеба тоже: те жиры, что присутствуют в нем, – «плохие» гидрогенизированные, от которых нужно избавляться в первую очередь.

МЯГЧЕ – ЛУЧШЕ

Практически любая диета дает побочные эффекты, и низкожировая – не исключение. У ее адептов могут потускнеть и начать выпадать волосы, а кожа будет быстрее терять упругость и стареть.

К более серьезным побочным эффектам относятся ухудшение зрения и состояния слизистых оболочек из-за дефицита жирорастворимых витаминов. С этим шутить не следует, ведь слизистые оболочки – это и пищеварительная, и дыхательная, и другие системы.

Чтобы избежать этих неприятностей, выбирайте более мягкие варианты диеты с сохранением наиболее ценных витаминных жиров: тех, что входят в состав растений и рыбы. А еще лучше – проконсультируйтесь с диетологом и принимайте прописанные им жирорастворимые витамины.

У мягкой диеты есть еще один плюс: на ней легче удержаться и меньше шансов нанести ущерб здоровью. Те, кто пытается с помощью самой строгой диеты получить быстрые результаты, после отказа от нее очень скоро возвращаются в исходное состояние, а то и набирают новые килограммы. Не ставьте себе задачу похудеть быстро и сильно. Научитесь правильно выбирать продукты и строить свой рацион, а затем использовать эти навыки на протяжении всей жизни.

Наталья КОРШУНОВА

12 СПОСОБОВ СНИЗИТЬ СОДЕРЖАНИЕ ЖИРОВ В ПИТАНИИ

1 Выбирайте только постное мясо и птицу, снимайте кожу, срежьте весь видимый жир.

2 Не ешьте жареного. Отваривайте большую часть продуктов. Готовые бульоны сначала ставьте в холодильник, затем снимайте затвердевший жир, процеживайте и ешьте.

3 В каши, макароны, салаты, отварной картофель вместо масла добавляйте соусы, приготовленные на овощных и ягодных пюре или процеженном бульоне. Из готовых приправ выбирайте ткемали, томатный соус, хрен, горчицу. К мясу и рыбе подавайте салатную зелень и пряные травы,

квашенную капусту, бруснику, зеленый горошек.

4 Покупайте только обезжиренные молочные продукты.

5 Если любите мороженое, выбирайте фруктовое, приготовленное из замороженных соков.

6 Откажитесь от сдобы, печенья, крекеров, сухарей, шоколадных конфет. Пейте чай с сухофруктами.

7 Вместо обычного хлеба ешьте сухие хлебцы из цельных зерен.

8 Тушите овощи в небольшом количестве воды или обезжиренного молока.

9 Баклажаны или картофель лучше всего запекать целиком в духовке.

10 Растительные продукты с высоким содержанием жира, такие, как авокадо, маслины, орехи или семечки, используйте понемногу в качестве вкусовой добавки.

11 Посыпайте блюда свежеразмолотыми семенами льна или кунжута, зародышами пшеницы, чтобы обеспечить организм незаменимыми жирами.

12 Поскольку количество жиров в вашем рационе минимально, их ассортимент должен быть максимален. Заведите привычку использовать различные редкие масла (хотя бы по несколько капель), продающиеся в аптеках.



Долина Сканди – сливочный вкус и забота о здоровье!

Долина Сканди – это вкусное сочетание натуральных продуктов и скандинавских традиций качества.

Долина Сканди – это ваше здоровье. Отсутствие холестерина благотворно влияет на сердце и сосуды, пониженная жирность контролирует вес, а витамины А, D и Е добавляют энергии и молодости.

Долина Сканди – это нежный сливочный вкус. Она производится в Скандинавии только из экологически чистых продуктов и не содержит животных жиров и искусственных добавок.

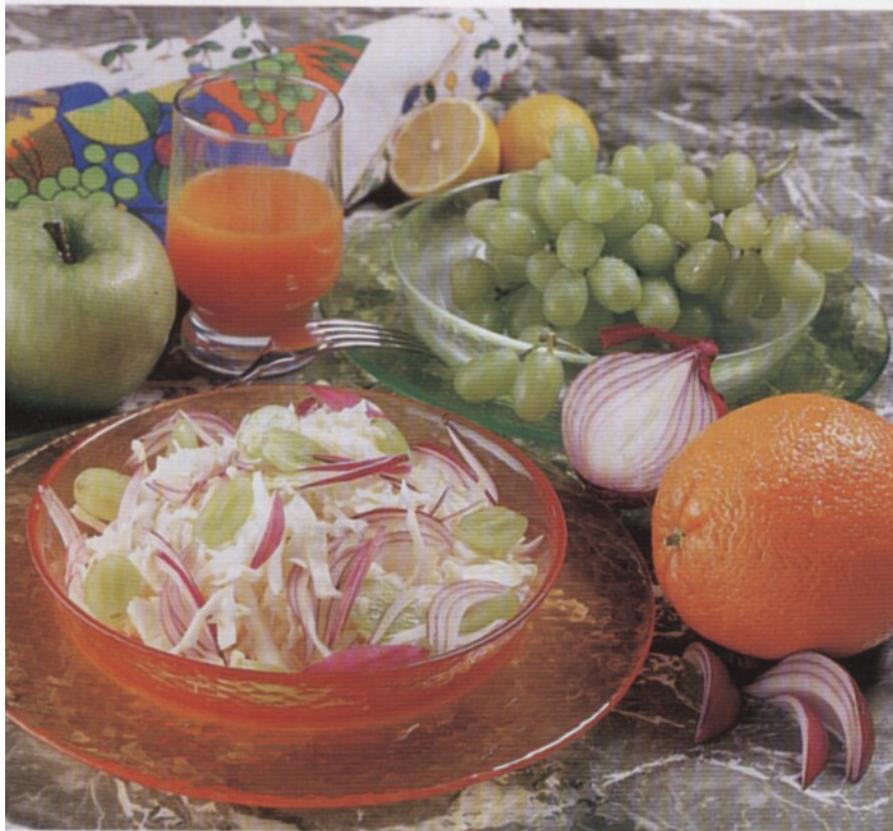
Долина Сканди – это изысканное удовольствие, которое вы можете позволить себе каждый день.

Долина Сканди
SCANDINAVIA



СДЕЛАНО
В СКАНДИНАВИИ

Представительство концерна «Райсис» в Москве:
Тел.: (095) 926-5560, факс: (095) 926-5561
ООО «Райсис» в Санкт-Петербурге:
Тел.: (812) 320-3877, факс: (812) 320-3878
www.raisis.ru



САЛАТ С АПЕЛЬСИНОВЫМ СОУСОМ

Потребуется:

1/2 стакана нежирного йогурта или 1%-ного кефира, 2 столовые ложки легкого майонеза, сок небольшого апельсина, столовая ложка измельченной апельсиновой цедры, чайная ложка порошка сушеной мяты, чайная ложка порошка карри, 4 стакана мелко нарубленной свежей капусты, 1/4 стакана мелко нарубленного красного репчатого лука, горсть свежего винограда (порезать на половинки) или хорошо промытого размоченного изюма без косточек, большое зеленое яблоко, натертое на крупной терке и смешанное с лимонным соком, свежемолотый черный перец и соль – по вкусу.

Для приготовления заправки соедините апельсиновый сок, йогурт, майонез, цедру, мяту, порошок карри, соль и миксером перемешайте до однородной консистенции.

В большой миске смешайте капусту, лук и яблоки, посолите и поперчите по вкусу. Всыпьте виноград или изюм. Добавьте заправку и осторожно перемешайте. Подавайте сразу. Хорошо подходит как гарнир к мясу, птице и отварному картофелю.

ГРИБНОЙ СУП НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ

Потребуется:

8 стаканов куриного бульона, стакан вареного куриного филе, нарезанного мелкими кубиками, 1/2 стакана перловой крупы, стакан мелко нарубленного репчатого лука, стакан тертой сырой

моркови, 300–400 г свежих шампиньонов (или других грибов), 3–4 зубчика чеснока, пучок свежей петрушки, немного свежего или сушеного тимьяна либо шалфея, 2 столовые ложки бренди (по желанию), столовая ложка растительного масла без запаха, свежемолотый черный перец, соль – по вкусу.

Бульон охладить, процедить и поставить на огонь. Добавить промытую перловку, лук, морковь, тимьян или шалфей, довести до кипения и варить на небольшом огне 30 минут. В сковороде с антипригарным покрытием разогреть масло, добавить измельченный чеснок и мелко нарезанные грибы. Посолить, поперчить и жарить 5 минут на среднем огне, помешивая.

Через полчаса кипения бульона, когда перловка станет мягкой, добавить куриное мясо и грибы, снова довести до кипения и варить на тихом огне еще 20 минут. Посолить, добавить бренди и мелко порубленную петрушку, размешать, снять с огня и подавать через 5 минут. Чтобы суп сохранил аромат и не оказался слишком густым, его не следует готовить заранее. Остатки лучше всего разлить в небольшие порционные емкости с крышкой и поставить в морозильник. В те дни, когда не будет времени для готовки, достаточно развести их бульоном и разогреть.





ФИЛЕ ТРЕСКИ СО СПАРЖЕЙ

Потребуется:

120-200 г филе трески или другой нежирной рыбы на каждую порцию, 3-4 белых стебля спаржи, 3 крупных желтых сладких перца, большой стебель лука-порея, 3-4 зубчика чеснока, стакан крупно натертой моркови, лимон, горсть мелко нарубленного свежего тимьяна, 2 столовые ложки оливкового масла, несколько капель острого соуса табаско (можно заменить аджикой).

Рыбу посолить, поперчить, завернуть каждую порцию в фольгу и запечь в хорошо нагретой духовке в течение 10 минут. В глубокой сковороде или сотейнике нагреть оливковое масло, выложить порей, тонко нарезанный поперек, и тушить, помешивая, 2 минуты. Добавить мелко порубленный чеснок, тертую морковь, еще через 1-2 минуты – тонко нарезанный перец и спаржу и тушить до мягкости (3-5 минут). Влить 2 столовые ложки воды, всыпать тимьян, посолить, размешать и тушить еще 2 минуты. Снять с огня, равномерно полить свежотжатым лимонным соком. Подавать с запеченной рыбой.

АРОМАТНАЯ ЧЕЧЕВИЦА С ФЕНХЕЛЕМ

Потребуется:

стакан бурой чечевицы, 1/2 стакана мелко нарубленного фенхеля или укропа, столовая ложка оливкового масла, 1/2 чайной ложки порошка имбиря, 1/2 чайной ложки куркумы, 1/2 чайной ложки молотого кориандра, 1/4 чайной ложки корицы, 2 1/2 стакана воды, 3/4 чайной ложки морской соли, пучок петрушки или кинзы, свежеразмолотый черный перец – по вкусу.

Чечевицу перебрать, промыть, дать стечь. В кастрюлю или сотейник влить масло, нагреть, добавить фенхель, затем все сухие пряности, прогреть, помешивая, 3 минуты. Всыпать чечевицу, перемешать, влить воду, прибавить огонь и дать закипеть. Затем убавить огонь и варить при тихом кипении без крышки около 20 минут (или пока чечевица не станет мягкой, а вся вода впитается или испарится). Посолить, поперчить, добавить мелко нарубленную зелень, перемешать и сразу подавать на стол.

Фото: М. ПШЕННОВ, В. ЛАГОВСКИЙ
Стиль: Е. РЯЗАНОВА



По результатам конкурса
“Шоколадные вопросы”
(№12/2002 г.)
подарочные наборы
от торговой марки “Россия”
вручаются нашим читателям



1. Бакова Н. Г., Архангельск
2. Богданова-Гайдунова Е., Москва
3. Бундова С., Москва
4. Веденякина Г. Н., Канск
5. Гаврилкина Е. В., Москва
6. Горшенкова А. А., Смоленская обл.
7. Гребенева Т. В., Свердловская обл.
8. Давидян С. В., Тюмень
9. Ермакова С. В., Тюменская обл.
10. Жильцова О., Москва
11. Жукова С.П., Казань
12. Звездицкий П. М., Пермь
13. Казанцева Т. Ю., Московская обл.
14. Карачев П. Т., Курган
15. Кузнецова И. И., Москва
16. Лопаткина Н. А., Москва
17. Лязкова М. П. Свердловская обл.
18. Маркова Т., респ. Башкортостан
19. Моцеева О. Б., Ивановская обл.
20. Парменова Н. А., Москва
21. Перовская К., Магнитогорск
22. Портнихина Т. Н., Липецкая обл.
23. Разгой М. П., Беларусь
24. Решетникова М. В., Апшеронск
25. Рыбина Е., Саратовская обл.
26. Станкевич Н., Беларусь
27. Ульянова К., Пермь-37
28. Чельшева Т., Ивановская обл.
29. Штырина Е. В., Ставропольский край
30. Ящук С. С., Саяногорск



Как выбирать экзотические фрукты и овощи и готовить их? Что ценного в этих “чужих” и как использовать их с наибольшей пользой? Обо всем этом – в нашей новой рубрике.

ЭКЗОТИКА

Авокадо:



Когда авокадо появилось в наших магазинах, лучшие плоды можно было купить за бесценок. Продавцы считали, что хороший плод – гладкий и жесткий, а мягкие, буроватые продавали как “второй сорт”. Как же они ошибались...

МАСЛО В КОЖУРЕ

КАК ЕГО ВЫБИРАТЬ

Тонким маслянисто-ореховым вкусом авокадо восхищались еще древние ацтеки и инки. Сегодня известно более 400 сортов: у некоторых кожица гладкая и зеленая, другие одеты в более грубую и темную кожуру. Но отличить зрелый плод легко: чем мягче на ощупь, тем лучше.

Если вы купили твердый плод, положите его в бумажный пакет вместе с яблоком или бананом и оставьте дозревать при комнатной температуре. Через 3–4 дня авокадо созреет.

ЗАЧЕМ ЕГО ЕСТЬ

Для сердца и сосудов

Зрелые плоды богаты ненасыщенными жирными кислотами. А как утверждают ученые, именно их недостаток в рационе является одной из основных причин нарушения обмена холестерина в крови и развития атеросклероза. Кроме того, в авокадо много калия, который регулирует водно-солевой обмен и чрезвычайно важен для работы сердца.

Для кожи

В этом экзотическом овоще много витаминов А и С, растительных белков и жиров, от кото-

рых во многом зависят упругость и эластичность кожи.

Для кишечника

Клетчатка авокадо оздоровит микрофлору кишечника, освобождает от шлаков и вредных продуктов обмена веществ, улучшит перистальтику и предотвратит запоры.

Для кроветворения

Входящие в состав плода железо и медь предупредят развитие анемии (малокровия). Кстати, в присутствии меди лучше усваивается железо – главный кроветворный элемент.

КАК ИМ ЛЕЧИТЬСЯ

Фруктовый джем от запора

Размочите по 30 г инжира, кураги и чернослива без косточек, все проверните через мясорубку. Полученную массу смешайте с 30 г измельченной мякоти авокадо, добавьте столовую ложку меда. Для профилактики принимайте по столовой ложке перед сном, а в качестве лекарства – 3 раза в день после еды. Храните джем в холодильнике в стеклянной баночке с крышкой.

Маска против морщин и шелушения кожи

Протрите через сито 50 г авокадо, смешайте с чайной ложкой персикового (оливкового, льняно-

го) масла и тут же нанесите тонким слоем на лицо. Через 15–20 минут смойте теплой водой.

Крем-маска для сухих волос

Половину очищенного от кожуры плода натрите на крупной терке. В полученную кашу добавьте мякоть одного банана и яичный желток. Все тщательно перемешайте. Нанесите маску на чистые волосы, мягко вотрите ее в кожу головы. Смойте маску теплой водой через 5–10 минут.

Крем от мелких трещин в уголках губ

Разомните 10 г мякоти плода, добавьте щепотку соды и немного кипяченой воды и смажьте уголки рта.

КАК ЕГО ГОТОВИТЬ

● Чтобы сохранить нежный ореховый аромат и полезные свойства авокадо, не подвергайте его кулинарной обработке, а добавляйте в блюда свежим.

● Мякоть плода быстро чернеет на воздухе, поэтому не готовьте блюда из авокадо впрок.

● Нежный ореховый вкус авокадо хорошо оттеняют сладкие и острые приправы, лимонный и апельсиновый сок.

Ирина КЛИМОВСКАЯ

ГОТОВИМ АВОКАДО!

ПАШТЕТ ИЗ БРЫНЗЫ И АВОКАДО

Вам потребуется:

одно авокадо, средний помидор, 200 г брынзы или творога, 2 столовые ложки нарезанной зелени петрушки, 2 столовые ложки пророщенных зерен пшеницы, соль, лимонный сок – по вкусу.

Разрежьте очищенный от кожуры плод на две части, выньте косточку. Аккуратно снимите кожицу с помидора, обдав его кипятком. Натрите помидор и авокадо на крупной терке, сбрызните лимонным соком, посолите. В полученную массу добавьте творог, порубленную зелень петрушки, пророщенные зерна пшеницы. Подавайте с тостами или тушеными овощами.

ОСТРО-СЛАДКИЙ САЛАТ

Вам потребуется:

одно авокадо, нектарин, средний апельсин, 100 г корня сельдерея, 30 г твердого сыра, 2 чайные ложки апельсинового сока, 2 столовые ложки оливкового или кукурузного масла.

Нарежьте мелкой соломкой корень сельдерея и кубиками – очищенные от кожуры и косточек апельсин и нектарин. Разомните толкушкой мякоть авокадо, смешайте с фруктами и сельдереем. Посолите и заправьте растительным маслом, взбитым с апельсиновым соком. Сверху посыпьте натертым на крупной терке сыром. Этот салат особенно подойдет к жаркому из говядины или свинины.

ВЕГЕТАРИАНСКИЙ КОКТЕЙЛЬ

Вам потребуется:

одно авокадо, 2 крупных помидора, свежий огурец, 2 столовые ложки сметаны, пучок латук-салата, 2 зубчика чеснока, 10 маслин без косточек, соль, перец – по вкусу.

Очистите от кожуры помидоры и огурец, мелко нарежьте, посолите, поперчите. Добавьте измельченный чеснок и сметану. Натрите на крупной терке мякоть авокадо, смешайте с остальными составляющими. Выложите на листья латук-салата, украсьте половинками маслин и подавайте на тостах.

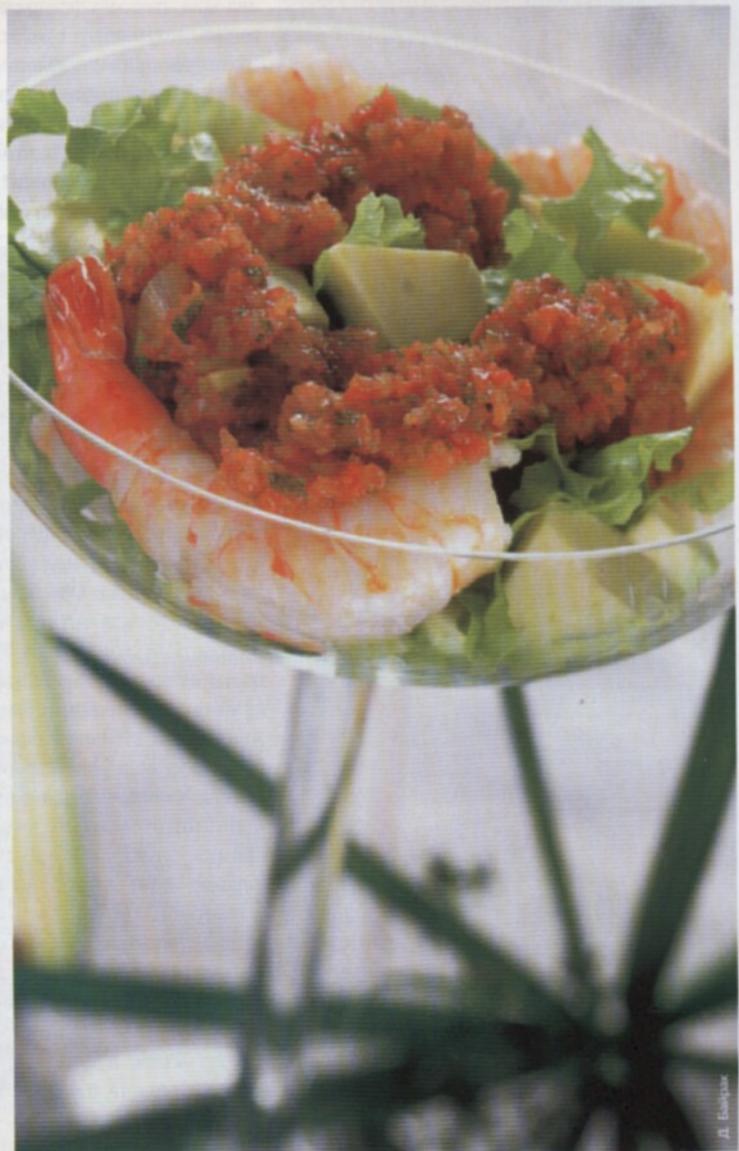
РЫБНЫЙ САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ И АВОКАДО

Вам потребуется:

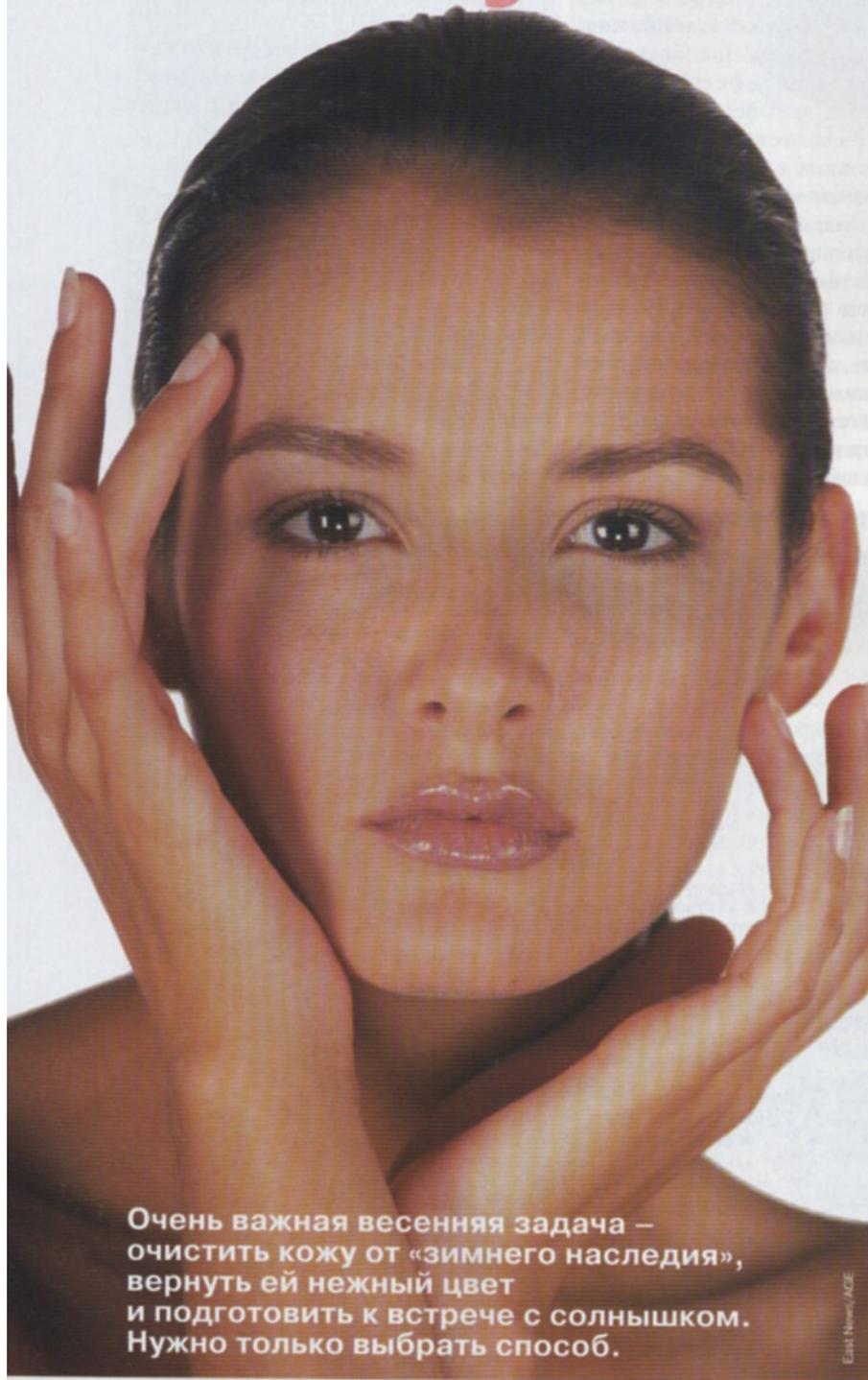
одно авокадо, 150 г креветок, 150 г консервированного лосося (сома, тунца), крупный помидор, сред-

няя морковь, сладкий перец, маленькая луковица, по чайной ложке свежесжатого сока лимона и грейпфрута, 3 столовые ложки оливкового масла.

Отварите в слегка подсоленной воде креветки, очистите и обсушите. Нарежьте помидор, авокадо и луковицу кубиками, а морковь и сладкий перец – соломкой и смешайте с теплыми креветками и кусочками рыбы. Смешайте лимонный и грейпфрутовый сок с 3 столовыми ложками оливкового масла и заправьте салат. Украсьте веточками свежей зелени и дольками лимона.



Сбрось старую кожу



Очень важная весенняя задача – очистить кожу от «зимнего наследия», вернуть ей нежный цвет и подготовить к встрече с солнышком. Нужно только выбрать способ.

East News/ACE

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

МЕХАНИЧЕСКИЙ

Для домашнего использования более всего пригодны средства, оказывающие механическое воздействие. В первую очередь это скрабы, которые благодаря содержанию твердых отшелушивающих частиц удаляют отмершие клетки кожи. Чаще всего в качестве абразивов используются молотые абрикосовые и оливковые косточки, скорлупа грецкого и кокосового орехов, вулканическая пемза, водоросли, речной и морской песок, гранулированный воск.

Для каждого типа кожи предусмотрена особая основа скраба. Пенящаяся кремовая – для жирной или комбинированной, нежная эмульсия со смягчающими жирами и воском – для сухой и чувствительной, а легкая гелевая основа подходит для нормальной кожи.

Применять скраб нужно только после умывания. Промокните лицо полотенцем, нанесите скраб тонким слоем, немного подождите и осторожно помассируйте лицо мягкой губкой. Такой деликатный массаж должен длиться не менее 20–30 секунд – за это время скраб полностью очистит кожу от ненужных клеток и сальных выделений. Потом ополосните лицо водой и нанесите обычный крем.

Кроме скраба, к средствам механической очистки относится гоммаж – мягкий крем-маска из воска, жиров и минеральных наполнителей, обладающих склеивающим эффектом. Скатывая высохшую массу с лица, вы очищаете кожу. Гоммаж подойдет людям с очень чувствительной, тонкой и нежной кожей.

Использовать подобные средства следует раз в 7–10 дней.

Более грубая и засаленная мужская кожа тоже нуждается в тщательном очищении. Сильному полу необходимы скрабы с крупными твердыми частицами и пенящейся основой, размягчающей сальные пробки и множественные слои отмерших клеток.

После процедуры кожу надо протереть увлажняющим безалкогольным лосьоном.

ФИЗИЧЕСКИЙ

Специальные физиопроцедуры по очистке кожи дома провести невозможно: надо идти в косметический салон. В основе «физического пилинга» лежит применение электрического тока, активизирующего специальные составы, которые растворяют и уничтожают не только омертвевшие клетки на поверхности кожи, но и жировые отложения внутри пор.

ХИМИЧЕСКИЙ

В основе «химического пилинга» лежит растворение отмерших клеток фруктовыми кислотами (разной концентрации для разных типов кожи) и энзимами. Можно воспользоваться средствами для домашнего «химического пилинга» или провести процедуру в салоне.

Ася ЗЛАКАЗОВА

Косметические недостатки кожи, или Как справиться с проблемой без проблем

Обыкновенные угри – наиболее распространенная проблема, связанная со здоровьем кожи. Чаще ими страдают подростки. Однако этому заболеванию (акне) все возрасты покорны. В чем же причина болезни?

Возникновение угрей связано с закупориванием микроскопических сальных желез в толще кожи. Каждая из них имеет выводной проток для выведения кожного сала на поверхность. При закупорке протока сало накапливается в железе и вызывает воспаление. Чаще угри появляются на лице, спине и груди. Факторами, провоцирующими этот процесс, могут быть неправильное питание, наследственность, снижение иммунитета.

Акне – упорное заболевание. Излечиться от него в один день невозможно. Кроме сбалансированной диеты, регулирующей обмен веществ и пищеварение, надо правильно ухаживать за кожей, следить за ее чистотой, предотвращая развитие патогенных микроорганизмов, проводить энергичное местное лечение.

Средств, позволяющих справиться с этой проблемой, немало.

Профилактические – благодаря активности входящих в них компонентов (цинка, меди, витамина В₆) нормализуют деятельность сальных желез.

Антибактериальные и подсушивающие – блокируют (обычно за счет салициловой кислоты и триклозана) процессы активизации микробов.

Специальные очищающие комплексы и эфирные масла – предназначены для глубокой очистки пор.



Составы современных препаратов для профилактики и лечения акне прекрасно сбалансированы, включают питательные и увлажняющие компоненты. Не перекрывая доступ кислорода к клеткам, не закупоривая поры, они ухаживают за кожей, придавая ей мягкость, нежность и эластичность.

Все препараты объединены в единую линию, и если вы хотите добиться хорошего результата, использовать их надо в комплексе. Дополняя и усиливая действие друг друга, они дают максимальный эффект.

Так, для профилактики угрей лучше всего утром и вечером умываться

пенным очищающим антибактериальным гелем. Деликатно убирая загрязнения, он оздоравливает кожу, препятствует появлению новых угрей, восстанавливает гидролипидный баланс и, слегка стягивая поры, ограничивает размножение бактерий.

Параллельно целесообразно применять специальный крем с витаминами (В₆, А, Е), способствующий обновлению верхнего слоя кожи. Крем регулирует секрецию сальных желез. Если же в него входит дополнительный ингредиент – «антиблеск», кожа будет выглядеть матовой.

Закупорка сальных желез – серьезнейшая проблема, чреватая последствиями. Без «скорой помощи» с использованием сильных антибактериальных средств локального действия (обычно это антибактериальный лосьон, мгновенно успокаивающий раздраженную кожу) в такой ситуации не обойтись.

Глубокое лечение угрей лучше проводить перед сном. Прикрепите вечером на тщательно очищенный воспаленный участок кожи подушечку-пластырь: вы спите, а его лечебные компоненты (салициловая кислота, хмель, розмарин, шалфей, хвощ, гаммелис, экстракт овса) активно работают в глубоких слоях эпидермиса. Здорово! А главное – доступно!

Одна из таких эффективных современных косметических линий для лечения угревой кожи (на нее следует обратить внимание!) – препа-

раты Dermophil. Здесь есть все необходимое для эффективного и быстрого решения сложной угревой проблемы: ГЕЛЬ ПЕННЫЙ ОЧИЩАЮЩИЙ АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫЙ; КРЕМ, РЕГУЛИРУЮЩИЙ СЕКРЕЦИЮ САЛЬНЫХ ЖЕЛЕЗ, с комплексом «антиблеск»; АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫЙ ЛОСЬОН; ОЧИЩАЮЩИЙ ПЛАСТЫРЬ.

Кстати, тюбик с роликом, в котором содержится лосьон Dermophil, компак-



тен (как губная помада). Его можно носить даже в дамской сумочке и пользоваться в течение дня по мере необходимости.



Очищающий пластырь Dermophil обладает исключительно сильным антибактериальным действием, активно лечит воспаление, снимает раздражение и смягчает кожу.

Не нужно забывать, что состояние кожи говорит об общем здоровье человека. Ухаживайте за проблемной кожей правильно, и она ответит здоровьем, красотой и энергией, а это необходимо для поддержания душевного равновесия и уверенности в себе.

Н. ПЕТРОВА



Итак, закройте глаза и включите воображение: какой из предложенных вариантов кажется вам самым желанным?

Вы лежите в неге, абсолютно расслабившись, и чувствуете...

1. прикосновение прохладного шелка к разгоряченной коже
2. вас окутывает пушистый мех
3. легкое дуновение ветра доносит аромат абрикосов
4. ваше тело погружается в теплый мягкий песок
5. по вашей коже сползают капельки воды, насыщенные ароматом пряных масел.

За закрытыми ресницами весь мир погружается в сон, а перед глазами рождается видение. В какой цвет оно окрашено?

1. Алый, как розы на ложе любви
2. Пылающий оранжево-красный, как лава вулкана
3. Золотисто-багряный, как осенняя листва
4. Бледно-желтый, как пески пустыни
5. Фиолетовый, как закат над оливковой рощей

Вас возбуждает запах...

1. пирожного с розовым кремом
2. восточных лакомств с медом и корицей
3. сочного персика, созревшего в солнечной долине
4. водки в запотевшей бутылке
5. пряного карри

Вокруг ни звука. И вдруг в тишине возникает прекрасная музыка...

1. Вивальди
2. Моцарта
3. Верди
4. Бетховена
5. Бизе

Сильный запах заполняет все пространство, вас влечет его...

1. сладость – так пахнет гирлянда из экзотических цветов
2. острота – так пахнут кожаные вещи
3. легкость – это цветущий персиковый сад
4. пряность – рекой льется медовый запах акаций
5. пьянящая жасминовая свежесть

Сложите баллы (они соответствуют номерам ответов) и подсчитайте результат:

Духи любят все, но мало кто умеет безошибочно подбирать аромат. Французские парфюмеры разработали тест, который поможет даже самым неуверенным определиться.

Искусство благоухать

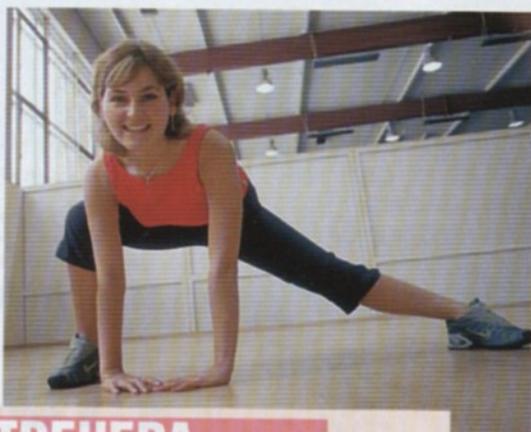
5–8 и 15–20 баллов. Вы сама женственность и романтичность. Для вас органичны цветочно-фруктовые, нежные, еле слышные весенние ароматы. Для вечера можно добавить более сильную ноту пряностей или южных цветов.

9–14 и 21–25 баллов. У вас душа амазонки, часто в груди бывает тесно от пламени страстей. Для вас богатые, насыщенные запахи осени и восточных пряностей, мускуса и амбры. Вы эффектно выглядите и даже днем можете позволить себе чуть более насыщенный запах, чем другие женщины, однако не забывайте о чувстве меры.

Алина ХАРАЗ

ПРАВИЛА АРОМАТА

- наносить духи нужно только на здоровую и чистую кожу
- прежде чем воспользоваться вечерними духами, смойте запах дневных
- прохладные, свежие ароматы хороши для лета и весны; теплые, пряные – для зимы
- собираясь на праздничный обед или ужин, наносите духи только на одежду
- светлое платье или костюм хорошо гармонируют с мягкими свежими запахами, к темной одежде подходят сильные, строгие ароматы
- чтобы на одежде не оставалось пятен, платье можно напитать ароматом, повесив в шкафу мешочек, надушенный вашими любимыми духами. Другой вариант – пришить лоскуток ворсистой ткани к изнанке и капать духи именно на него. Помните, что шелк и синтетические ткани легко теряют запах, а меха, шерсть и трикотаж, напротив, хранят его очень долго.



СПРОСИТЕ ТРЕНЕРА

На ваши вопросы отвечают
Лариса ПОДХАЛЮЗИНА,
инструктор по аэробике, вице-президент
Ассоциации спортивной аэробики России,
и **Татьяна МИНИНА,** инструктор по фитнесу

ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ СЕБЯ

«Недавно начала заниматься фитнесом и заметила грозное объявление в клубе: мол, если вы опоздали на разминку, имеем право не допустить вас на занятие. Разминка же совсем легкая, зачем такие строгости?»

Елена М., Москва

– Наш опорно-двигательный аппарат следует использовать по определенным правилам «эксплуатации и техники безопасности». К мышечной работе тело необходимо подготовить – разогреть и слегка растянуть мышцы, размять суставы. И не смущайтесь легкостью – вы готовите себя к более серьезной нагрузке. Разминка, в частности, снижает вероятность травм при последующем выполнении сложноподвижных движений (например, шаг «кросс» в аэробике или выпады со штангой в тренажерном зале).

Вначале выполняются простые интенсивные движения, при которых мышцы комплексно включаются в работу: например, простая аэробная композиция с участием рук, ходьба и бег по дорожке, приседания без веса, махи руками... После разогрева обязательна предварительная растяжка основных групп мышц ног, плечевого пояса, спины и разминка суставов – плечевого, тазобедренного, голеностопного.

Разумеется, если вы один раз пропустили разминку, не стоит впадать в панику. Но имейте в виду, что отрицательный эффект отсутствия подготовительной работы накапливается и со временем даст себя знать.

РАСТЯНИСЬ!

Упражнения на растяжку незаслуженно выпадают из поля зрения многих любителей фитнеса. Конечно, потягиваниями много калорий не сожжешь да и мощных бицепсов не нарастишь. Зато

стретчинг – лучшее средство для исправления осанки и... увеличения роста (разумеется, в предусмотренных природой пределах). В этом убедились американские врачи, наблюдая в течение 10 недель за группой людей среднего возраста, регулярно занимавшихся упражнениями на растяжку. Все до единого члены группы к концу контрольного срока чуть-чуть подросли!

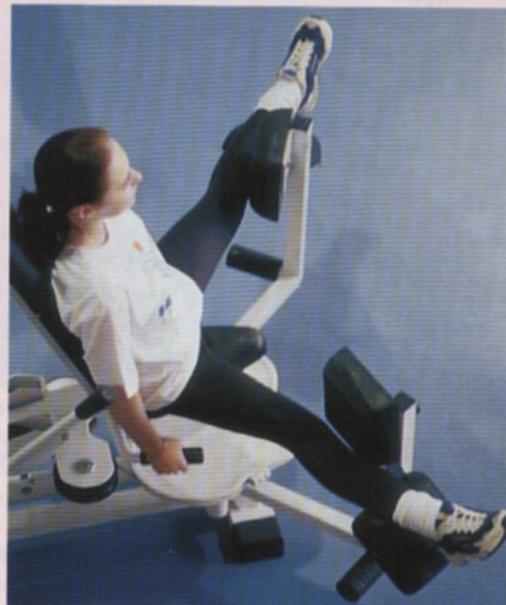
Кроме того, поскольку с годами мышцы не только слабеют, но и сжимаются, регулярный стретчинг – надежное средство профилактики сутулости, боли в спине, облегчение при артрите, залог тигриной грации и долгой молодости тела.

ГДЕ ВЗЯТЬ СТРОЙНЫЕ НОГИ?

«Поставила себе цель – к открытию пляжного сезона добиться, чтобы ноги стали стройнее. Какой тренажер лучше справится с этой задачей?»

Василиса, Киев

– Одним тренажером тут не обойтись – для стройных ног нужны упражнения на различные мышечные группы, а также грамотное питание. Что касается тренажеров, выберите несколько: для приводящих и отводящих мышц, для мышц задней поверхности бедра, Смит-машину для приседаний. Нагрузка должна быть достаточной, но не чрезмерной, иначе результата не будет. Не пытайтесь выстроить схему тренировок самостоятельно: метод проб и ошибок здесь не сработает. Инструктор в тренажерном зале составит для вас программу: определит необходимое количество тренировок в неделю, разработает комплекс упражнений, назначит вес, с которым вы будете заниматься, задаст оптимальное количество повторений и подходов в каждом упражнении и даже поможет продумать рацион питания с учетом тренировочной нагрузки.



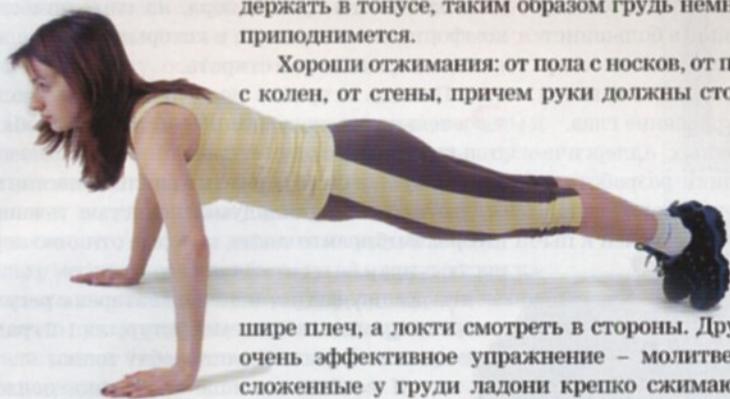
ХОТИТЕ КРАСИВУЮ ГРУДЬ? ЛОКТИ В СТОРОНЫ!

«Можно ли с помощью упражнений улучшить форму груди? Как часто и по какой программе нужно тренироваться?»

Л. Елисева, Ростов-на-Дону

– Размер и форма груди зависят от количества и плотности жировой ткани, а также от расположения молочных долей. К сожалению, на эти факторы упражнения никак не влияют. А вот грудные мышцы – большую и малую – можно держать в тонусе, таким образом грудь немного приподнимется.

Хороши отжимания: от пола с носков, от пола с колен, от стены, причем руки должны стоять



шире плеч, а локти смотреть в стороны. Другое очень эффективное упражнение – молитвенно сложенные у груди ладони крепко сжимают и какое-то время удерживают в напряжении (не забывайте – локти строго в стороны!). Кроме того, обязательно тренируйте мышцы верхней части спины. Разворачивая плечи назад, вы сформируете ровную осанку, грудь тоже получит дополнительную поддержку и “приосанится”.

ГАНТЕЛИ: НОВИЧОК ОБРЕЧЕН НА УСПЕХ

Поднимать гантели – дело хотя и нелегкое, но очень эффективное. Американские исследователи установили, что серьезные перемены начинаются уже после нескольких занятий. В порядке эксперимента 8 женщин и 13 мужчин, которые до того вели сидячий образ жизни, начали тренироваться с гантелями дважды в неделю. Регулярные анализы крови показали, что после двух недель подобной нагрузки женские мышцы начали производить белки для их построения, мышцы мужчин «проспались» на две недели дольше. А через 1,5 месяца в обеих группах заметно возрос уровень тестостерона в крови – он необходим для восстановления и обновления мышечной ткани.

БЕГИ, ЛОЛА, БЕГИ

Кто больше бежит – дольше живет. К такому выводу пришли исследователи из Стэнфордского университета после десятилетних наблюдений за 6 тысячами человек одной возрастной группы. Оказалось, те, кто дольше может продержаться на беговой дорожке в условиях посте-

пенного увеличения нагрузки (повышения темпа и изменения угла наклона), живут дольше.

Полученные цифры шокировали даже авторов проекта: смертность среди первых 2500 «сошедших с дистанции» оказалась в 4,5 раза выше, чем среди остальных, более подготовленных и привычных к движению! Остальные факторы, в том числе такие важные, как вес испытуемых, состояние сердечно-сосудистой системы, уровень холестерина, давление и пристрастие к никотину, оказались менее значимыми.

Конечно, это не означает, что можно курить и объедаться, а затем замаливать грехи в фитнес-клубе, работая на пределе сил: при таком режиме вам все равно не удастся держаться в форме. Ученые советуют развивать свои физические возможности и помнить: двигательная активность – самая важная составляющая здоровья.

НАЧНИТЕ СО СТЕПА

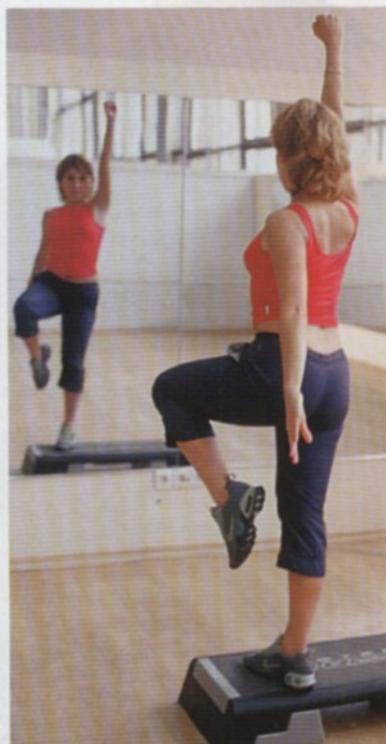
«Пробовала заниматься аэробикой и бросила – нагрузка показалась слишком велика, я быстро задыхалась и сбивалась с ритма. Может быть, мне противопоказаны кардиотренировки?»

Анна К., Саратов

– Вероятно, вы просто переоценили свои силы и попали в группу для подготовленных, где интенсивность занятий довольно высока. Запишитесь в группу для начинающих. А еще лучше – займитесь степ-аэробикой. Очень часто именно эта разновидность становится первой ступенькой в освоении более сложных классов: все знают, как путешествовать вверх и вниз по лестнице, и ежедневно с этим сталкиваются. Степ-аэробика больше, чем обычная, развивает атлетические способности; она менее хореографична и не требует особых координационных навыков, но в то же время улучшает координацию. Элементы степ-аэробики используются даже в силовой тренировке и йоге. Залог безопасности и успеха – простые движения и умеренный темп.

Подготовили Алина ХАРАЗ, Елена ЯГУНОВА

Фото: Михаил ШАБАЛИН



Блестя на солнце, пыль лежит...

Под лучами мартовского солнца оживают не только красоты нашего дома, но и все прегрешения нерадивой хозяйки. Давно ли вы проводили генеральную уборку? Точнее всего об этом расскажет солнечный луч: он высвечивает прямо-таки столбы пыли, которая вызывает не только раздражение, но и аллергию.

Домашняя пыль – виновница более половины аллергических заболеваний. В ней комфортно себя чувствуют клещи – крошечные членистоногие длиной не больше 0,2 мм, живущие в большинстве квартир. В 1 г пыли из матраса может содержаться от 200 до 15 тысяч клещей, вызывающих чихание, першение в горле, покраснение глаз.

Как избавиться от неприятных аллергических реакций? Британские медики разработали несколько важных правил, которых должны придерживаться люди, страдающие аллергией к пылевому клещу.

1. Как бы ни украшали ваш дом ковры и ковровые покрытия, отдавайте предпочтение паркету

или другому материалу, который легко держать в чистоте.

2. Если есть возможность, купите пылесос с фильтром высокой очистки и очистителем воздуха, чтобы в воздухе не витали даже мельчайшие частички пыли.

3. Никогда не чистите одежду в комнате, даже если загрязнение небольшое.

4. Замените одеяла, матрасы и подушки, сделанные из пуха и пера, на синтетические комфортные материалы, в которых клещ не живет и которые можно стирать.

5. Почаще стирайте постельное белье, желательно в режиме кипячения, а после обязательно гладьте с двух сторон.

6. Старайтесь не держать в спальне мягкие игрушки, подушки-думки, толстые тяжелые шторы. Выбирайте такие, которые отлично переносят стирку.

7. Если у вас установлена батарея с регулятором, делайте температуру на 1–2 градуса ниже нормы. Клещи любят тепло.

И вообще жилище аллергика должно быть образцом порядка: книги – за стеклом, коробки – в шкафах, салфеточки и сухие цветы (они же пылесборники) раздарены друзьям и соседям. Вам неудобно в таком интерьере? Но здоровье дороже, да и минимализм сегодня в моде.

Светлана ЧЕЧИЛОВА

Пылесос точного наведения

Технология, позволяющая крылатым ракетам, пролетев тысячи километров, попасть точно в цель, применена в робот-пылесосе. Южнокорейские ученые обратились к навигационной системе ракет точного наведения, и теперь новое поколение роботов-домработниц может наводить порядок, не рискуя поцарапать мебель или покалечить кошку. Новое устройство ориентируется в пространстве, сравнивая изображения, полученные от двух встроенных инфракрасных камер, с трехмерной картой комнаты, которая введена в память компьютера. Новинка также снабжена прибором ночного видения, чтобы тихо прибираться по дому по ночам. Она имеет радиосвязь с базовым блоком управления, который подает команды, включает и выключает ее на расстоянии. Владелец может поручить «домработнице» прибрать комнату в соответствии с планом. А если мебель со времени прошлой уборки передвигалась, робот способен создать новую карту.

Светлана СЕНИНА

East News

Не дружит время с пухом

Фрейдисты утверждают, что, становясь во сне детьми, мы по-младенчески хотим уткнуться в материнскую грудь, роль которой и выполняет подушка. Однако старая подушка, взбив которую, вы поднимите облако пыли, не подарит сладких снов владельцу, особенно если он аллергик.

В пухе и пере заводятся клещи – пухоеды, пероеды и пылевые. Они-то и вызывают ощущение песка в горле, распухание гортани, чих, кашель, покраснение глаз. Со временем могут начаться приступы астмы и удушья. Случается, что недавно купленная подушка через несколько месяцев перестает быть тугой и упругой: вся набивка скапливается в одном углу. Если вскрыть чехол, то вместо пуха и пера вы увидите лишь труху – так поработали клещи. Чем же так опасны эти микроскопические насекомые?

Сами клещи не кусаются: их ротовой аппарат для этого просто не приспособлен. Ученые выяснили, что основной аллерген, отравляющий многим жизнь, содержится в их фекальных шариках. Один клещ выделяет в день около 15 таких испражнений. Смешиваясь с домашней пылью, они попадают хозяевам в нос, вызывая водянистые выделения, приступы многократного чихания, зуд, слезотечение, покраснение белков глаз, кашель, а в тяжелых случаях – даже приступы удушья по типу отека Квинке.

Специальные исследования показали, что когда утром человек встает с постели, он может быть просто «упакован» в невидимую пленку из фекальных шариков. Это объясняет, почему аллергия часто выступает в паре с атопическим дерматитом. Последний проявляется покраснениями, кожным зудом, образованием противных незаживающих корочек на теле...

Когда беспрерывно чихающий и кашляющий пациент приходит на прием к аллергологу, первым делом слышит рекомендацию: убрать из дома все пуховые изделия, купить синтетические подушки. Но как быть с аксиомой: чем натуральнее, тем лучше? Удивительно, но это правило не всегда верно. Аллергикам пора сменить скептическое отношение к синтетике на доверительное.

Ученые придумали наполнитель из полиэстеровых шариков, который идеально заменяет естественные волокна. Он так же упруг, мягок и приятен на ощупь, как пух, но вместе с тем не слеживается, не впитывает пот, легко переносит общение с пылесосом и водные процедуры в стиральной машине. Он никогда не станет рассадником микроорганизмов и клещей. А сны на синтетической подушке такие же сладкие, как на перьевой.

Светлана ПОЛТЕВА

ТЕПЕРЬ МЫ ДЫШИМ ЧИСТЫМ ВОЗДУХОМ



Супер-плюс

Известно, что воздухоочистители «Супер-плюс» и «Супер-плюс-турбо» получили самые положительные отзывы экспертов НИИ пульмонологии МЗ РФ, НИИ иммунологии МЗ РФ, экспертов в области экологии жилья. А что же думают простые потребители об этих приборах?



Супер-плюс-турбо



Елена Петровна,
учитель начальных классов:

«Говорят – «Чудес не бывает»! А вот «Супер-плюс» – чудо! Техническое – но чудо! Его не видно и не слышно, а он работает и дарит здоровье! У моего мужа сильная аллергия – «сенная лихорадка», лекарства дают облегчение на несколько часов, а сейчас он дома не чихает, у него нет зуда, затруднения дыхания – он здоров! Кроме того, в этот год, что мы пользуемся воздухоочистителем «Супер-плюс», дети ни разу не заболели ни ОРЗ, ни гриппом. Большое спасибо создателям этого чудо-прибора!»

Владимир Сергеевич,
руководитель отдела:



«Долго искал способы эффективной очистки воздуха в офисе активного курильщика. Перепробовал все, и вот удача – очиститель воздуха «Супер-плюс-турбо». Теперь у нас в офисе всегда свежий и чистый воздух, а неприятный запах табачного дыма сменился благоухающими ароматами природы. Как следствие – здоровая атмосфера в коллективе, повышенная работоспособность. И теперь я точно знаю, что моя пагубная привычка не вредит другим.»



Антонина Ивановна,
пенсионерка:

«Супер-плюс» купили с мужем 3 года назад по совету соседки. Сразу же почувствовали улучшение сна, облегчение дыхания. Хотя наши окна выходят на оживленную загазованную улицу, в квартире – ни пыли, ни гари. А так как «Супер-плюс» стоит по нашим временам совсем немного и не требует никаких дополнительных расходов – кассету, собирающую пыль, просто промываю водой – он вполне по карману даже пенсионерам. Тем более что энергии он потребляет меньше обычной лампочки и может работать круглые сутки.»

ООО «ЧИСТЫЙ ВОЗДУХ»,

302028, г. Орел, ул. Октябрьская, 27
Тел./факс: (0862) 43-22-80, 43-71-50
E-mail: crispair@valley.ru
Internet: www.crispair.oryol.ru



Аллергикам и астматикам врачи обычно не советуют держать собак и кошек. Однако недавно выяснилось: шерсть и слущенные клетки кожи животных виновны лишь в 3% случаев аллергии и бронхиальной астмы – гораздо меньше, чем пыльца растений и книжная пыль! А тот, кто общается с четвероногими друзьями с первых дней жизни, и вовсе приобретает пожизненный иммунитет от аллергии на животных.

Чтобы подтвердить обвинения в адрес Мурки или Шарика, нужно пройти специальные тесты – кожные пробы с эпидермальными аллергенами. Но даже если вывод будет не в пользу четвероногого друга, не опускайте руки – проведите собственное независимое расследование. Отдайте животное на 1–2 недели родственникам или друзьям и посмотрите, как поведет себя ваша астма. Если видимого улучшения нет, смело возвращайте изгнанника домой: расставание не исцелит вас. Скорее наоборот: переживания из-за разлуки с любимцем могут спровоцировать обострение болезни.

Невероятно, но факт: запустив механизм бронхиальной астмы, аллерген часто уходит со сцены, как актер, сыгравший роль, а дальнейшее течение болезни организм разыгрывает по общим законам развития хронического воспаления. При этом уже не имеет значения, контак-

тируете вы с аллергеном или нет: процесс, как говорится, пошел.

Правда, медицине известны случаи, когда особо чувствительный человек реагировал приступом удушья даже не на контакт с животным, а на соседство с хозяином хомяка или морской свинки. Разумеется, в такой ситуации заводить собственного питомца нельзя. Потенциальную опасность может представлять любое животное независимо от длины шерсти и размеров – от лошади до канарейки, но наиболее аллергенными считаются некастрированные коты и кошки во время течки.

Ну а коль скоро четвероногий друг у вас уже есть, сделайте все возможное, чтобы снизить его аллергенность. Не позволяйте животному находиться в спальне и тем более спать на вашей постели. Ежедневно делайте влажную уборку, пылесосьте мягкую мебель, вычищайте щеткой чехлы на креслах и диванах, чтобы в них не накапливалась шерсть. Мойте руки с мылом после каждого контакта с животным – это поможет удалить невидимые глазу аллергены с ваших ладоней. Сшейте маску из 3–4 слоев марли и, надев ее, каждый день вычесывайте своего любимца, а использованную маску сразу же стирайте. Купайте животное не реже раза в неделю.

Ирина КОВАЛЕВА, врач

В Великобритании открылся первый фитнес-клуб для животных. В числе его постоянных клиентов – 8-летний йоркширский терьер Хувер. Он проходит курс гидротерапии после травмы позвоночника. Хозяин пса Сью Томас убежден: «Хуверу намного полезнее плавать, чем бегать за палкой и носиться по лужайке». А котка Кастарда специально привозят из другого графства для лечения сезонной депрессии. В качестве лекарства от кошачьей тоски ветеринар прописал ему абонемент в бассейн.

Банный день для кошки

Правило первое: не кормите кошку перед купанием.

Правило второе: не опускайте в воду ее голову и не мойте мордочку.

Правило третье: не смейтесь и не разговаривайте на повышенных тонах во время процедуры, чтобы не усугублять и без того стрессовую для животного ситуацию.

Правило четвертое: не забывайте хвалить кошку, приговаривая: «Ах ты моя умница!» или «Какая хорошая Мурка!»

1. Постелите на дно тазика старую простыню или полотенце, чтобы лапы животного не скользили.

2. Налейте воды по плечи кошки или мойте ее под струей душа (температура – 25–30°) в быстром темпе, лучше вдвоем: один «банщик» удерживает «клиентку», другой – намыливает специальным кошачьим шампунем и смывает его.

3. Закончив мытье, отожмите воду с шерсти руками, проведите ладонями по спине, бокам и хвосту и заверните кошку в большую простыню или полотенце. Можно слегка подсушить шерстку негорячим феном.

Все об аллергии и астме читайте в апрельском выпуске брошюры «Не болей!».

НЕ БОЛЕЙ!

Вы готовы к атаке клещей?

С наступлением тепла перед каждым владельцем собак встает проблема борьбы с иксодовыми клещами. С ранней весны и до поздней осени иксодовые клещи встречаются в местах прогулок наших питомцев: в лесах, парках, скверах...

Иксодовые клещи не только причиняют существенный дискомфорт собаке, но наносят значительный вред организму животного: в месте укуса клеща возникает воспаление, а в последствии зуд и дерматиты.

Клещ может заразить животное пироплазмозом. У больной собаки пропадает аппетит, повышается температура тела, слизистые окрашиваются в желтушный цвет, учащается мочеиспускание, моча принимает кроваvistую окраску. Болезнь часто заканчивается летальным исходом. Наиболее чувствительны к пироплазмозу молодые, старые и породистые собаки. От укуса клеща до возникновения первых симптомов заболевания проходит 3-10 дней.

Статистика свидетельствует: 3 из 100 клещей относятся к возможным переносчикам пироплазмоза. Однако, учитывая данные последних лет, можно сказать, что это соотношение значительно сместилось в сторону возрастания количества опасных клещей, кроме того, отмечается тенденция увеличения случаев заражения не только за городом, на природе, но и в крупных мегаполисах. Владельцы животных делают ошибку, полагая, что если они будут выгуливать их только на своем

дачном участке или в городе, то смогут полностью обезопасить своего питомца от укуса клеща.

Как надежно защитить свою собаку от иксодовых клещей, а также от таких эктопаразитов, как блохи и власоеды?

Широко известная немецкая фирма «Байер» разработала ошейник «Килтикс» для защиты животных от иксодовых клещей.

«Килтикс» позволяет забыть об иксодовых клещах и блохах в течение 7 месяцев! Надеваете ошейник на вашего питомца ранней весной, когда клещи наиболее активны, а снимаете уже поздней осенью, когда они впадают в глубокую спячку.

«Килтикс» подходит для собак любых пород. Что особенно важно: он водоустойчив и не потеряет эффективности, если животное вдруг попадет под дождь или искупается в водоеме.

Ошейник «Килтикс» выпускают трех видов: для крупных собак – длиной 66 см, для средних – 48, а для мелких собак в ближайшем будущем будет представлен ошейник длиной 35 см.

Не забывайте выполнять следующие правила для максимальной защиты собаки от иксодовых клещей:

1. Вымойте животное шампунем от блох и клещей (например, шампунь «Больфо»), если обнаружены паразиты или шерсть животного очень загрязнена.
2. Надевайте ошейник заблаговременно, минимум за 2 дня перед поездками за город и началом дачного сезона, поскольку необходимо, чтобы действующее вещество успело распространиться по всей поверхности тела животного.
3. Ошейник должен постоянно находиться на собаке, однако его следует снимать на время мытья животного шампунем или мылом.
4. Ошейник должен плотно прилегать к шее собаки, но не доставлять ей неудобства.

СПРАШИВАЙТЕ В ЗООМАГАЗИНАХ И ВЕТЕРИНАРНЫХ АПТЕКАХ



МОСКОВСКОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ

Здоровье

СТОЛИЦА

ВСЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ АКТИВНОЙ ЖИЗНИ

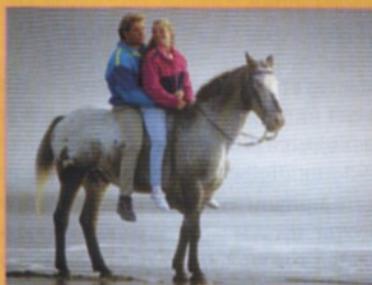
МАРТ 2003



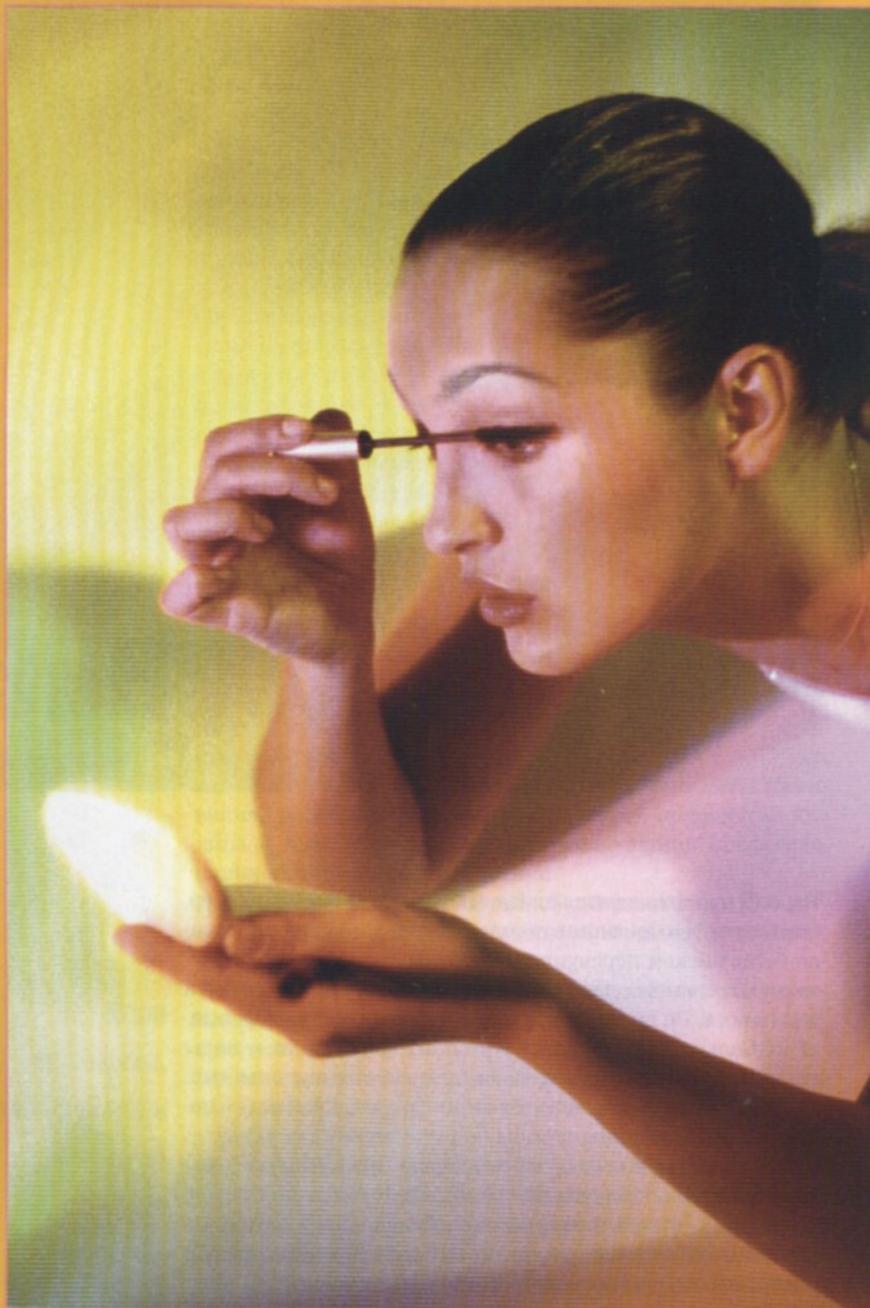
ПРИЛЕТИТ ВДРУГ
ВОЛШЕБНИК



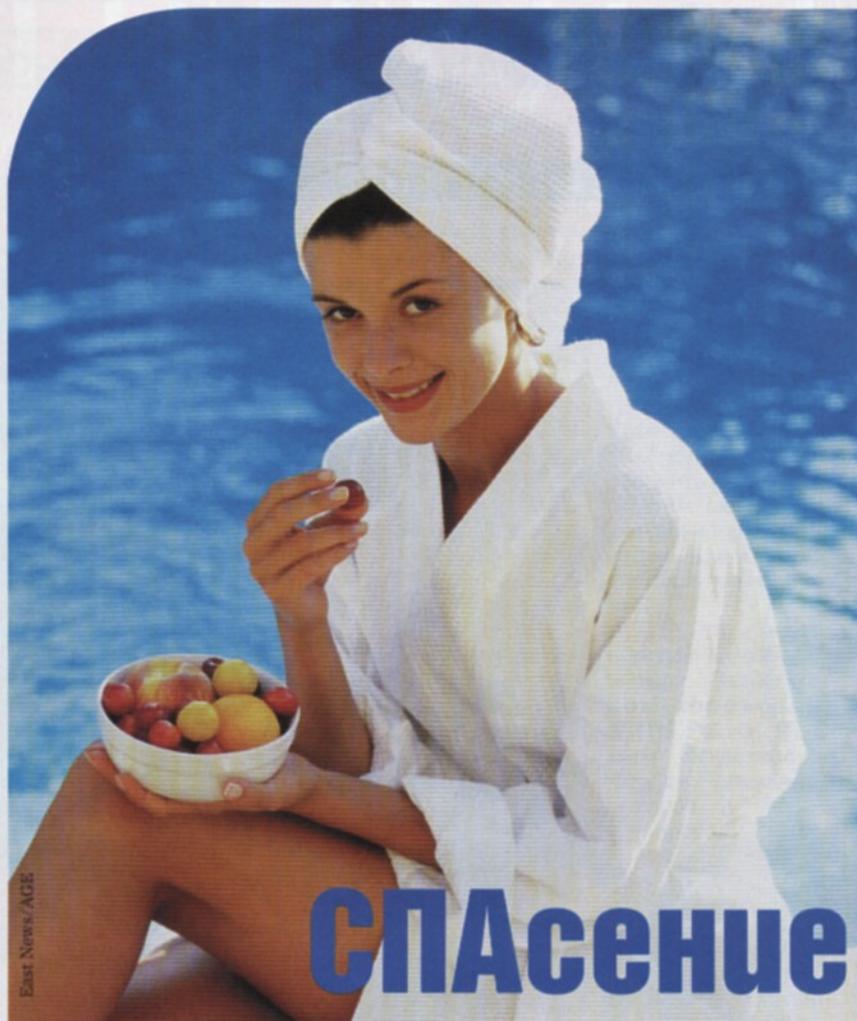
ГДЕ ЛЕЧИТСЯ
Евгений ЖАРИКОВ



ВЕРХОВАЯ ЕЗДА
В МОСКВЕ



**КРАСОТА РУЧНОЙ
РАБОТЫ**



East News/AGE

СПАСЕНИЕ В ВОДЕ

Г Д Е В О С С Т А Н О В И Т Ь С И Л Ы И К Р А С О Т У

Если чувствуете, что порошок в ваших пороховницах закончился, а выглядеть нужно на все сто, знайте: лучший способ быстро и эффективно восстановиться – оправиться в спа. Там вы получите все 33 удовольствия, и уже на следующий день будете выглядеть так, словно только что вернулись из отпуска.

СПАСИБО!

Версий происхождения слова «спа» несколько. Например, считается, что название пошло от минерального источника бельгийской деревушки Спа, вода которого со средневековых времен славилась тем, что возвращала силы и молодость. Во времена военных действий между Францией и Бельгией раненых и уставших погружали в воды источника на несколько часов для восстановления сил. Позднее словом «спа» стали называть любое лечение с помощью водных процедур.

Согласно другому предположению, Петр I отведаль чистой минеральной воды во время путешествия по Европе. «Спасибо!» – отреагировал вежливый царь. Слово иностранцам понравилось, и источник, из которого брали воду, так и стал называться, впоследствии утратив окончание.

Наконец, по третьей версии «спа» – это аббревиатура латинской фразы “sanitas per aqua” – «здоровье через воду».

Выбирайте ту версию, которая вам больше нравится. В любом случае сегодня под спа подразумевается возможность быстро и эффективно восстановить здоровье и силы, а также снять стресс, улучшить показатели сердечно-сосудистой и нервной систем, стимулировать процессы метаболизма.

Спа-курорты строят на термальных источниках, минеральных водах или просто на море. Там достигают гармо-

нии тела и души усталые граждане, способные выложить за услуги круглую сумму. Самые модные и правильные спа-курорты находятся в Баден-Бадене, во французском Ля-Боле, Виши, Эвиане и на Мертвом море.

СПАльные принадлежности

Существует четкое разделение – спа и дей-спа (day-spa). Заведения спа обычно находятся вне города, туда уезжают на 2-3 дня. Дей-спа – отдых одного дня можно получить в центре или салоне красоты, не выезжая за город. Многие посещают дей-спа после трудового дня и проводят в нем около трех часов.

Надо отметить, что спа – это не только водные процедуры, но и ароматерапия, талассотерапия (косметические процедуры с применением лечебных водорослей), фитотерапия, физические тренировки, витаминные коктейли.

Как понять, что вы действительно попали в спа, а не просто в салон кра-

соты, пусть и носящий это гордое имя? Во-первых, можете попросить лицензию на услуги спа. Во-вторых, в любом уважающем себя заведении спа обязательно должны быть:

- качественная гидромассажная ванна (не путать с банальной джакузи)
- соли, грязи, водоросли и прочие странные, но весьма полезные субстанции
- профессионалы, которые на любой вопрос могут подробно рассказать, зачем вас обмазали именно этим зеленым и воюющим, а не тем розовым и сладким
- продуманный интерьер, который способствует релаксации, или, на худой конец, не раздражает глаз

Если при входе в спа обнаружили ядовито-зеленые обои – бегите прочь!

Где пере**СПА**ть?

Получить спа в Москве можно в следующих местах:

Спа-салон красоты «Каприс» (Садово-Кудринская, 20, ст. м. «Баррикадная»).

Это один из первых спа-салонов в Москве. Хотите «Нирвану абсолют» или «Голову, увенчанную короной»? Тогда вам сюда. Первое – это специальная обработка лица, второе – помывка и укладка волос, завершающиеся полной релаксацией. Там же клиентам предлагаются «Пляц Соломона» – особая грязевая аппликация, холодное обертывание, несколько видов массажей, спа-маникюр, спа-педикюр, баня...

Можно выбрать процедуру самостоятельно или предварительно получить консультацию врача. Большой популярностью пользуется программа «Плоский живот»: единственная в Москве методика, сочетающая дыхательные и физические упражнения с массажными приемами. Предусмотрен и комплекс для будущих мам.

Предмет особой гордости – «Машина счастья». Это капсула с системой «альфа-массажа», которая ионизирует внутри себя воздух, производит вибрационный массаж, распыляет ароматические масла, стимулирует биоритмы вашего организма, считывает сожженные калории и даже служит сухой баней.

Цены: общий массаж – 1100 рублей, талассотерапия – 4240 рублей, турецкая баня – 1900 рублей, спа-маникюр – 500 рублей, спа-педикюр – 1100 рублей.

Если не знаете, что подарить любимой девушке на 8 Марта – купите подарочный сертификат на любые услуги салона

Сеть салонов «Планета Фитнес» (Б. Кисловский пер., 9, ст. м. «Библиотека им. Ленина»),

Дей-спа «FEEL GOOD» (ул. У. Пальме, 5, ст. м. «Университет», «Киевская»).

В этих центрах вы получите массаж, талласо-, бальнео- и ароматерапию, подкорректируете фигуру, получите косметические и парикмахерские услуги, сделаете маникюр, педикюр и подзагорите в солярии. Оригинальная услуга – гирудотерапия, лечение пиявками. Она стимулирует кровообращение и обмен веществ, выводит токсины. Пиявки показаны даже при некоторых формах бесплодия.

Популярный спа-комплекс в этих центрах выглядит так. Сначала тело очищают водой и скрабом. Затем травяная ванна с применением гидромассажа. Потом вас укутывают в кокон из смеси масел и питательных кремов. Пока тело подпитывается, косметолог делает массаж лица, а затем и маску. Завершаются эти 1,5–2 часа удовольствия ароматомассажем.

Один из плюсов заведений – исключительно умиротворяющая атмосфера. Если повысите голос на полтона, вас деликатно попросят говорить тише, дабы не мешать остальным посетителям. В общем, если не знаете, что подарить любимой девушке на 8 Марта, хорошая идея – купить подарочный сертификат на любые услуги салона.

Цены: ароматерапия – 130 у. е., талассотерапия – 90 у. е., термоминеральное лечение с обертыванием – 115 у. е., маникюр – 30 у. е., педикюр – 65 у. е.

Салон красоты «Коломбина» (ул. Октябрьская, 7, ст. м. «Новослободская»).

Маленький с виду, но просторный внутри, уютный салон. Не совсем спа, но большинство спа-процедур здесь представлены, причем по цене несколько ниже, чем в больших салонах. Массаж ручной и аппаратный, лифтинг, обертывания, разнообразные омолаживающие процедуры для лица и тела. Используется несколько линий профессиональной, термальной косметики.

Цены: общий массаж – 900 рублей, обертывания – 3300 рублей (при приобретении абонементов на 10 процедур – скидка).

World Class в Жуковке (Московская обл., пос. Жуковка-Ильинское, Ильинское шоссе, владение 1, 10–15 км от центра столицы).

Помимо всех вышеописанных процедур дей-спа в Жуковке известна своей баней. Здесь это искусство доведено до совершенства. Ваше усталое многострадальное тело отхлещут березовым или дубовым веником, обмажут геркулесом с солью (прекрасный скраб!), отмоют самым что ни на есть настоящим льдом, затем травяной чай – и в купель. Для любителей иных банных удовольствий – «Римская терма». Сеанс длится два часа, в течение которых вам сделают пилинг, нанесут водоросли и морскую грязь, и, наконец, включат душ Vichy, по желанию совмещая массаж водяными струями с массажем умелыми руками. Все это время вы будете возлежать на подогреваемом изнутри камне и ощущать себя наследником римских императоров.

Цены: ароматерапия – 55 у. е., талассотерапия – 140 у. е., маникюр – 35 у. е., педикюр – 60 у. е.

Александра ДОВЛАТОВА



В центре Москвы в любое время года

можно почувствовать себя

словно на курорте.

В новом центре красоты и здоровья «N-ERGO»

открылся спа-салон, предлагающий

современные методики по уходу

за лицом и телом для самых

взыскательных клиентов.

Курорт в центре столицы

В «N-ERGO» сконцентрирован богатейший комплекс услуг, позволяющий поддерживать красоту и здоровье, не тратя времени и денег на поиски нужной процедуры. Здесь есть все или почти все. Помимо разнообразных фитнес-программ вы откроете тут настоящий рай – мир волшебного преображения спа. Доверьте свое тело профессионалам и почувствуете, как оно возрождается, кожа дышит красотой, а лицо сияет от счастья. Специальные, разработанные именно для вас программы восстановят душевные и физические силы, а творчество стилистов завершит ваш новый безупречный облик.

МИР ГАРМОНИИ

Чтобы почувствовать себя обновленной и с удовольствием смотреть на свое отражение в зеркале, не надо ехать за три моря. В «N-ERGO» помимо традиционных методов – таких, как антицеллюлитный, оздоровительный, спортивный массаж, лимфодренаж, проводят и спа-процедуры.

Прежде всего вам предложат гидротерапию на лучшем оборудовании французской фирмы MASSOR. Гидромассажная ванна NEREIDA, словно антистрессовый и расслабляющий оазис, тонизирует, снимает напряжение, восстанавливает биополе.

Многofункциональный комплекс капсулы THALATERM окажет многостороннее терапевтическое воздействие. Она сочетает в себе грязевые аппликации, талассо-, арома- и паротерапию, озоновую очистку кожи, сухой/влажный паровой душ.

Эндермология – использование вакуума в сочетании с различными типами механического воздействия (LPG) – уменьшит объем подкожно-жировой клетчатки, улучшит эластичность, тонус и текстуру кожи.

Мезотерапия борется с целлюлитом и избыточным весом, а обертывания на основе грязей и водорослей способствуют укреплению сосудистой стенки, улучшают кровообращение. Грязи и водоросли выведут токсины, обновят

клетки, очистят кожу и насытят ее витаминами и минералами.

Аромат эфирных масел снимет стресс и принесет здоровье, вдохновение, внутреннюю гармонию, обеспечит глубокое расслабление, состояние комфорта и покоя.

Ваше лицо тоже не останется без внимания: высокопрофессиональные косметологи проведут диагностику кожи, подберут индивидуальный комплексный уход или помогут сделать выбор из разнообразных программ красоты с использованием косметических препаратов INSTITUT & LABORATOIRE ESTHEDERM и THALGO COSMETIC.

В «N-ERGO» есть все основные виды аппаратной косметологии и глубокого очищения, косметический массаж (точечный, вибрационный, пластический, лечебный), различные виды масок.

В борьбе с преждевременным старением здесь используют новейшие технологии. Для коррекции морщин применяют инъекции ботокса в сочетании с инъекционными препаратами на основе гиалуроновой кислоты. Здесь делают и контурную пластику, электрокоагуляцию, пилинг с помощью химических реактивных компонентов.

Откройте для себя новый мир – мир спа, где тело и дух обретут гармонию и красоту.

Марина РУСИНОВА



Каждое утро женщина рисует перед зеркалом. Но вот дрогнула рука, щеточка с тушью ткнулась в глаз, а помада предательски залезла за контур... Деятельную женщину такое положение вещей не устраивает. Она звонит в салон красоты и произносит несколько магических словосочетаний, среди которых – “контурный макияж” и “наращивание ресниц”.



Красота ручной работы

КАК СДЕЛАТЬ ДИЗАЙН ЛИЦА

ОБОЗНАЧИМ ГРАНИЦЫ

Контурный макияж – это усовершенствованный метод перманентного макияжа. Краска на минеральной и растительной основе вводится только в верхние слои эпидермиса, да еще под местной анестезией, так что боли клиентка не чувствует.

Чтобы подчеркнуть или подкорректировать природную форму губ и добавить им красок, требуется в среднем 2,5–3 часа. Сначала новые губы нарисуют косметическим карандашом. Затем вам предоставят выбор пигмента. Тем, кто пользуется помадой нечасто, специалисты рекомендуют более светлые оттенки, любительницы же косметики могут отдать предпочтение темным тонам. Затем кожа как бы процарапывается иглой, в нее вводится краска и растушевывается, обеспечивая плавный переход от цвета контура до природного оттенка губ.

Через несколько часов после процедуры отек спадает. Чтобы ускорить процесс заживления и предотвратить активизацию герпеса, рекомендуется пользоваться противогерпесными помадами. Все это время губы лучше не красить, а контурный карандаш исключается категорически. Через 20–30 дней приходит время коррекции: пигмент вводится еще раз, и при необходимости устраняются недостатки формы.

Чтобы привести в порядок глаза и брови, понадобится примерно 1,5 часа. Для создания эффекта густых ресниц косметолог прорисует тонкую линию между ресничками. Неравномерно растущим бровям краска придаст близкую к идеальной и одновременно естественную форму.

Контурный макияж сохраняется в течение 2–5 лет. Противопоказания для его выполнения – заболевания лицевых нервов, диабет, гипертония и некоторые другие недуги. Обладательниц контактных линз в салоне попросят временно снять их. Стоимость одной процедуры – от 100 до 450 долларов.

ЗАВЬЕМ РЕСНИЦЫ

Если природа не наградила вас длинными ресницами, даже самая суперудлиняющая тушь – плохой помощник.



Зато может выручить наращивание ресниц. Искусственные волоски собирают в пучок из 3–4 штук и приклеивают частично к веку, частично к основанию ваших собственных ресниц. Процедура, средняя стоимость которой – 25 долларов, длится около часа.

Приятная глазу длина и пушистость будут радовать вас 10–20 дней – после этого ресницы просто отклеятся. Однако вы можете существенно сократить срок их службы, если будете неаккуратны. Во-первых, искусственные ресницы категорически не рекомендуется красить. Во-вторых, запрещается тереть глаза. В-третьих, не следует посещать бассейн и сауну, в-четвертых, спать лицом в подушку. Как видите, длинные ресницы – испытание для терпеливых и сильных духом.

Если же вы вполне удовлетворены длиной, цветом и густотой своих ресниц и хотите лишь подчеркнуть их природную красоту, попробуйте химическую завивку. Разумеется, на ресницы наносят не те средства, что применяют для завивки волос, а специальный состав с витаминами. Особого ухода завитые ресницы не требуют, и красить их можно в тот же день. Держится завивка 3–6 месяцев. Стоимость – 25 долларов.

ОКОЛЬЦЕМ СЕРЕБРОМ

Вы считаете, что для большей привлекательности просто необходима крошечная сережка в ноздре или колечко в брови? И не думаете, что пирсинг – удел подростков? И даже выбрали подходящее украшение? Отлично. Только не забывайте о некоторых важных вещах.

Прежде всего отбросьте самую мысль о пирсинге, если страдаете диабетом, сердечными заболеваниями, бронхиальной астмой, кожными заболеваниями, предрасположены к образованию келоидных рубцов или просто имеете излишне чувствительную кожу. Убедитесь, что у вас нет аллергии на металлы: иначе вам подойдут только украшения из специального титанового сплава. Не стоит идти в салон во время менструации и за несколько дней до ее начала, поскольку в это время вы более чувствительны к боли и психически менее устойчивы.

Со всей ответственностью подойдите к вопросу выбора салона. Пирсинг требует от мастера высокой квалификации и ювелирной точности. Маленький прокол на лице вовсе не безобиден. В результате неправильного разреза может быть задет нерв, особенно если вы прокалываете бровь.

После прокола (его стоимость вместе с анестезией – около 20 долларов) за ранкой придется ухаживать как минимум 2 недели. Вычеркните из расписания бассейны, сауну и солярий. Дважды в день промывайте место пирсинга дезинфицирующим средством. До полного заживления прокола украшение вынимать нельзя, чтобы не спровоцировать инфекции. На место прокола не должны попадать вещества, содержащие спирт. При пирсинге полости рта не стоит курить и употреблять алкоголь, на время придется отказаться и от глубоких поцелуев, и от орального секса. После еды полощите рот дезинфицирующим раствором. И не забывайте в течение первой недели периодически аккуратно двигать украшение туда-сюда.

Анна ДАНИЛОЧКИНА

ГДЕ СДЕЛАТЬ?

КОНТУРНЫЙ МАКИЯЖ:

Салон “Новая Ливадия” (Погорельский пер., 6)

Центр контурного макияжа “Этуаль”

(Проточный пер., 8/2)

Центр “Парацельс-2001” (Смоленская пл., 3)

НАРАЩИВАНИЕ И ХИМИЧЕСКАЯ ЗАВИВКА РЕСНИЦ:

“Салон красоты в Черемушках”

(ул. Гарибальди, 36)

Салон “ВероNika” (ул. Костякова, 6/5)

Салон “Вишневый сад” (ул. Вишневая, 13)

ПИРСИНГ:

Салон “Анна-Имидж” (Вознесенский пер., 12)

Салон красоты (ул. Динамовская, 1А)

Центр комплексной косметологии

Натальи Лазуто (ул. Школьная, 49)

Ключ к вашему здоровью



НАТУРОПАТИЯ

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР У НИКИТСКИХ ВОРОТ

Лечение

ИБС, стенокардия, гипертония, гипотония, гинекология, печень, почки, варикоз вен, неврозы, боли в суставах и позвоночнике
простуда за 2 дня!!!

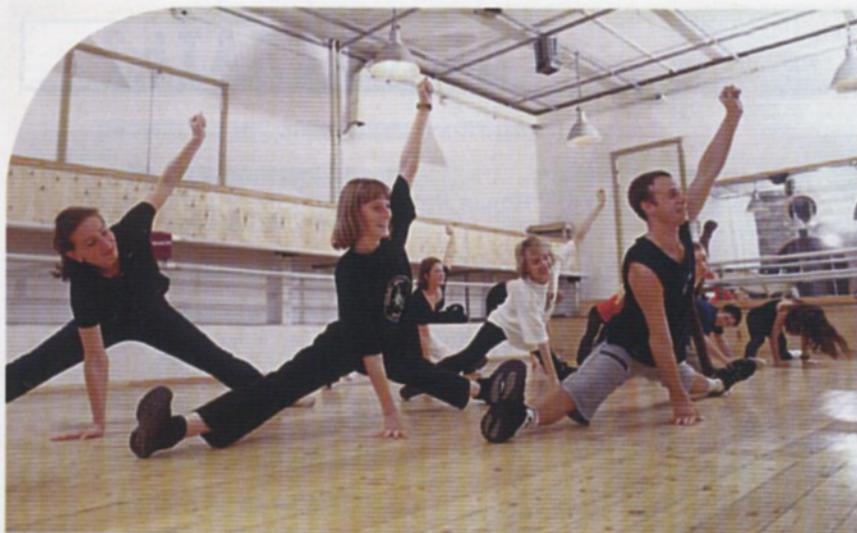
Методы

Системная компьютерная диагностика
Гирудотерапия (лечение пиявками)
Рефлексотерапия (игло-, лазеро-, цветотерапия, прогревание полыньными сигарами)
Массаж (древнекитайский точечный, классический, медовый, вакуумный)
Фитотерапия • Ароматерапия • Питание

Консультация – бесплатно
Накопительная система скидок

Тел./факс 291 3743
Столовый пер., д. 11
e-mail: yur.doctm@ru.net

Лиц. МДКЗ № 14641/6100



Хотите похудеть, придать телу гибкость пантеры и грациозность лани? А выделиться на дискотеке среди толпы и поражать близких умением выполнять замысловатые танцевальные па? Тогда вам прямая дорога в фитнес-клубы, в меню которых значится танцевальная аэробика.

Ритмы большого города

КАК НАУЧИТЬСЯ ТАНЦЕВАТЬ

«Урок танцев» обычно длится около часа. В процессе тренировки к основным аэробным упражнениям добавляются элементы различных хореографических стилей: латины, хип-хопа, фанка... Занятия проводятся в очень быстром темпе, что помогает быстро, легко, а главное, с удовольствием похудеть и взбодрить вялые мышцы.

На тренировках используется принцип построения движения от простого к сложному, что позволяет начинать занятия с любого уровня подготовленности. Даже полный «чайник» будет чувствовать себя уверенно и комфортно, а уже через месяц сможет не только танцевать в спортивном зале, но и вызывать восхищение на дискотеке.

Танцевальная аэробика очень демократична: заниматься ею никогда не поздно. Большая часть фитнес-клубов приглашает на танцы женщин и мужчин от 16 до 55 лет. Противопоказания для занятий – те же, что и у классической аэробики, о них можно подробно расспросить инструктора. Стоит учесть, что максимальная нагрузка приходится на ноги, так что если у вас есть варикозное расширение вен, выбирайте не самую высокую нагрузку.

Если вы твердо решили заниматься, придется обязательно купить хорошие кроссовки, фиксирующие голеностоп во избежание травм. Ткань спортивного костюма может быть как хлопковая, так и из отдельных видов

синтетики. Главное – она должна пропускать воздух и влагу и не сковывать движения. Не нужно на занятия по латине приходить на «шпильках» и в сверкающем боди, а на хип-хоп – в «гриндерсах» и широченных штанах. Аэробика – спорт, а стильные наряды лучше отложить для вечеринок.

ВЫБИРАЙ НА ВКУС

Самое главное теперь – определиться, какой вид танцев подходит именно вам.

Латина (Latina) – темпераментные и несложные композиции под жаркие ритмы Южной Америки. В основе движений – хореография испанского и латиноамериканского танца: знаменитые самба, румба, фламенко и ча-ча. Музыка поднимет настроение и, может быть, напомнит о знойных и прекрасных героинях мексиканских и бразильских сериалов. Цель: развитие координации движений, пластички и сексуальности, улучшение осанки, тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Хип-хоп (Hip-hop) – стильные движения модного направления, которое также называют «Street dance» (уличные танцы). Во время урока идет обучение свободным и слегка резким движениям, характерным для этого стиля. Ритм музыки невысокий (100–110 ударов в минуту). Цель: научиться менять акценты и ритм в движении, приобрести изысканную пластику и легкость, улучшить осанку.

Ориентал (Oriental) – танец живота. Для любителей восточной романтики и экзотики это настоящая находка. Считается, что более эротичного танца просто не существует. На Востоке его исполнительницы – самые почитаемые и высокооплачиваемые. Цель: приобретение фантастической пластики, развитие мышц и суставов, улучшение осанки, гибкости и сексуальности.

Фанк (Funk) – движения, заимствованные из популярных танцев. Практически все занятие строится лишь на этих элементах, силовые упражнения отсутствуют. Специфическая хореография фанка связана со

**Уже через
месяц
занятий
можно
вызвать
восхищение
на дискотеке**





стилями, которые заложены в его основе: современный, джазовый и африканский танец. Ритм средний (125–135 ударов в минуту). Фанк-аэробика в большей мере решает оздоровительные задачи: укрепляет сердечно-сосудистую систему, развивает выносливость, сгоняет лишний вес.

Сити-джэм (City-jam) – вариации стилизованных танцевальных движений, которые можно с большим успехом использовать на дискотеках. Цель: научиться современным танцам, улучшить осанку, приобрести уверенность в себе, а заодно и оздоровиться.

Классический и афро-негритянский джаз – хит в мире фитнеса. Эти динамичные тренировки научат основным элементам классического джазового танца и расширят представления о технике движения. Непривычные на первый взгляд па, насыщенные ритмичными вариациями негритянских танцев, как ничто другое научат управлять своим телом. Ритм высокий. Цель: изучить новый, только входящий в моду танцевальный стиль, улучшить координацию движений и пластику, быстро избавиться от лишнего веса.

Аэробика с элементами балета (боди-балет) – пусть Улановой и Волочковой вам стать не грозит, зато походка, осанка и пластика примадонны гарантированы. Цель: улучшение гибкости позвоночника, тренировка связок, суставов и мышц, общеукрепляющий и омолаживающий эффект.

Наталья КЛИМ
Фото: М. ШАБАЛИН

ГДЕ ТАНЦЕВАТЬ?

ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЭРОБИКА ПО СТИЛЯМ

Фитнес-клуб «Отлично» (ул. Партизанская, 23)
Фанк, латина, хип-хоп, джаз-аэробика, боди-балет.
8 занятий в месяц – 800–950 рублей.

Фитнес-центр «Марк Аврелий»
(Измайловское шоссе, 71; ул. Юности, 15).
Классический балет, латина, ориентал, джаз, фанк, хип-хоп.
Клубная карта на месяц – 140 долларов, разовое посещение – 20 долларов.

Фитнес-клуб «MANNY PENNY» (Кулаков пер., 13)
Хип-хоп, латина, джаз.
Клубная карта на месяц – 150 долларов, разовое посещение – 25 долларов.

Фитнес-клуб «Кимберли Лэнд»
ул. Азовская, 24
Разовое посещение – от 30 долларов
6 месяцев – от 650 долларов
месячных абонементов нет

Фитнес-клуб «Headlight»
1-я ул. Бухвостова, стр. 3
Разовое посещение – 25 долларов
1 месяц – 90 долларов

ЕВГЕНИЙ ЖАРИКОВ, актер

– Куда вы обращаетесь в случае недомогания?

– В свою районную поликлинику на юго-западе Москвы. Ее заведующая терапевт Ирина Юрьев-

на Губанова всегда помогает мне советом и рецептом. Так что чуть что – сразу к ней.

– Значит, предпочитаете лечиться в России, а не за рубежом?

– По мне, так лучше у нас. Хотя за границей и не лечился, все-таки считаю, что ничего там особенного нет. А у нас такие врачи замечательные! Кстати, с уважением отношусь не только к традиционным лекарям. Например, известный московский гомеопат Мухин избавил меня от песка и камней в почках, когда все другие врачи только руками разводили. А в Старом Крыму познакомился с удивительной травницей-целительницей Лидией Павловной Хивинцевой. Она помогла справиться с застарелы-

ми болями в суставах, и я о них больше не вспоминаю. Мы собирали полезные растения в горах, она научила меня составлять целебную растительную аптечку из 12 лечебных трав. Так что теперь я защищен от всех простуд и непогод.

– Какие же травы помогают не подхватить опасный весенний грипп?

– Я пью грудной сбор: зверобой, душица, мята. Заготавливаю с лета, но если кончается, покупаю в аптеках. Это натуральный и очень полезный напиток.

Ася ЗЛАКАЗОВА



Где вы лечитесь?



Прилетит вдруг волшебник

Если день рождения ребенка превращается в унылые посиделки за столом и вы не знаете, как развеселить собравшуюся детвору, доверьте организацию праздника профессионалам. Они осуществят все желания малышни – попасть в любимую сказку, стать волшебником и даже покататься на слоне!

ка к у с т р о и т ь д е т я м п р а з д н и к

Центр по организации детских праздников «Волшебник»,
тел.: 309-57-90.

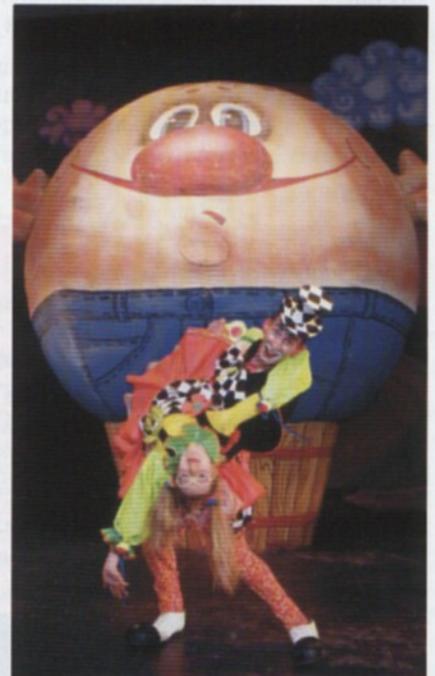
Центр «Волшебник» предлагает программы на любой вкус и возраст. К маленьким сорванцам нагрянет веселая компания кота Леопольда и хулиганистых мышей: вместе с малышами они будут рыбачить, кататься на карусели, играть, показывать фокусы. К детям постарше приедут Пепси Длинныйчулок в компании Пирата, а юным продвинутым киноманам составят компанию Бетмэн с женщиной-кошкой. Все персонажи устроят веселые конкурсы и игры – не важно, для одного ребенка или для большой компании. Могут привезти и дрессированных животных: пуделя, обезьяну и 80-сантиметрового крокодильчика. Фокусов он не показывает и песен не исполняет, но ажиотаж, как утверждают организаторы, вызывает нешуточный.

Заказ можно сделать по телефону или лично примерно за 3 недели до предстоящего события. Цены зависят от сложности представления и возраста детей: час работы Леопольда – 4800 рублей, а, например, шоу для подростков с дискотекой и казино – 300 долларов.

Агентство «Бременские музыканты»,
тел.: 250-85-95, 251-83-15.

У агентства «Бременские музыканты» особой популярностью пользуются двухчасовые интерактивные шоу по любимым сказкам. «Остров сокровищ» – это настоящие приключения: схватка с пиратами и поиск клада, которым окажется торт, входящий, кстати, в стоимость представления (750 долларов). Можно искать чудесную микстуру вместе с Айболитом, обезьяной Чи-чи и Бармалеем (550 долларов). По желанию приедут артисты с дрессированными животными – есть даже слон! Оформление праздника воздушными шариками, наполненными гелием, – 60 долларов за 100 штук.

Культовый Гарри Поттер устроит из вашей квартиры натуральный Хогвартс – на детей наденут мантии и колпаки, актеры научат их приемам волшебства, а имениннику подарят собственную мантию. 2 часа игры стоят 850 долларов.



**Хорошо,
что есть
люди,
которые
сделали
чужой
праздник
своей
профессией**

Малышам клоунская пара в красочных костюмах покажет фокусы и фигуры из шаров (1-й час – 150 долларов, каждый следующий – 140 долларов). Большой популярностью пользуется шоу «Спокойной ночи, малыши» с ведущим Димой и самыми настоящими Хрюшей и Степашкой. Час работы этой компании обойдется в 500 долларов.

Заказывать лучше за неделю-две до торжества. Все артисты работают с микрофонами и своим реквизитом, а администратор будет следить за порядком.

ДЦ «Мульти-Пульти», тел.: 371-12-93.

Детский центр «Мульти-Пульти» покажет интерактивную сказку о Малыше и Карлсоне, где роль Малыша достанется вашему ребенку, а подобрешшая Фрекен Бок после всех приключений испечет всем большой торт (его предоставляют организаторы). Стоит представление 3300 рублей.

По вашему желанию квартира на 1,5 часа превратится в Страну Дураков – Буратино с Мальвиной будут вместе с детьми искать клад, общаться с черепахой Тортиллой, собирать золотые монеты на болоте, а потом устроят дискотеку и запустят воздушные шарик. Центр сотрудничает с цирковыми артистами-дрессировщиками, в представлении участвуют живые звери.

Не обошлось, конечно, и тут без юного волшебника Гарри Поттера, но в этом случае, к сожалению, сам Гарри не придет, а только пришлет письмо. Так что детям придется делать мумию и колдовать без него. «Гарри Поттер» стоит 4000 рублей, его советуют заказывать для детей 8–12 лет, хотя опыт показывает, что даже самые скептически настроенные подростки с упоением играют в квиддич и летают на метлах. Заказывать праздник лучше за месяц.

Московский клуб приключений и развлечений «Пэинтленд-парк», тел.: 215-42-29, www.paintland-park.ru

У клуба «Пэинтленд-парк» в арсенале множество программ на любой вкус. Например, можно заказать праздник для всего класса в честь окончания четверти. Ведущие в образе пиратов или индейцев проведут интерактивную игру с соревнованиями, где будут участвовать все. Команды преодолеют препятствия, найдут сокровища, походят впятером на одной паре лыж – кто быстрее... 1,5-часовое удовольствие обойдется в 350 долларов.

Неизменный и вездесущий Гарри Поттер открывает еще более широкие перспективы – весь класс может превратиться в один из факультетов школы волшебников.

Для детей помладше есть программа «Снимается кино». Пять клоунов будут режиссерами, гримерами, операторами, а компания детей – актерами. Камера, правда, не настоящая, но можно пригласить специального оператора или дать видеокамеру в руки какому-нибудь ответственному и подвижному папе. Эта программа обойдется в 350 долларов.

Выездные игры на свежем воздухе стоят в среднем 15 долларов на человека в зависимости от сценария. В стоимость заложены призы, дипломы и подарки. Заказывать лучше за месяц.

Агентство «Карнавал», тел.: 116-34-11, 749-47-01, www.carnaval-show.ru

Компания «Карнавал» отказалась от сюжетных игр и интерактивных программ, зато предлагает клоунов, огромных кукол и цирковых артистов с разными зверями. За 1000 долларов к вам даже придет настоящий небольшой, но очень симпатичный слон. Ростовые куклы – герои Диснея – проведут представление для детей.

1-й час работы стоит 50 долларов, последующие – по 30 долларов; час работы клоуна – 95 долларов, двоих – 135 долларов.

Зверей можно трогать и фотографироваться с ними, а самых смелых деток покатают на ламе или верблюде, если размер помещения позволит.

Йоги, факиры, фокусники не дадут скучать ни взрос-

лым, ни детям. «Карнавал» может украсить ваш праздник воздушными шариками. Клоунессы-гувернантки не просто присмотрят за самыми маленькими гостями, но и раскрасят всю компанию специальным аквагримом.

Коробка грима стоит 15 долларов, час работы – 25 долларов, за это время раскрашивают 4–5 человек.

Веселые клоуны Плюх и Швах, тел.: 379-70-70, 367-06-50, <http://clowns.nm.ru/>

Клоуны Плюх и Швах называют себя Новыми Русскими Клоунами. Они первыми начали работать в жанре индивидуального контакта со зрителем. Это добрая и веселая клоунада. Плюх и Швах покажут театрализованную программу, будут петь песни, танцевать, играть, устраивать веселые конкурсы и дарить подарки. Программа предлагается детям от 3 до 12 лет, но в восторге будут и взрослые. Обаятельные клоуны найдут общий язык даже с совсем мрачными «трудными» подростками.

3 часа представления стоят 200 долларов.

Как видно, цены на некоторые идеи немаленькие, но ряд несомненных плюсов в постановочных праздниках есть. Хорошо, когда дети довольны. Хорошо, что есть люди, которые сделали чужой праздник своей профессией. И еще: глядишь, вдохновленные взрослые снова почувствуют себя детьми и почерпнут много новых идей на будущее, а развеселившиеся дети научатся, в конце концов, развлекать себя сами.

Евгения ГОЛОВОКОВА

АНТИОКСИКАПС

Ежедневная защита Вашего организма



- Повышает сопротивляемость организма к инфекционным и простудным заболеваниям
- Защищает от воздействия неблагоприятной экологической обстановки
- Уменьшает негативные последствия вредных привычек (курения, приема алкоголя)



УП «МИНСКИНТЕРКАПС»
Тел.: (+375 17) 244-91-71
e-mail: mic@infonet.by





В седло!

Если ритм мегаполиса
утомляет вас с каж­дым
днем все больше и сердце
все сильнее рвется
к природе, попробуйте
пересечь из сиденья
автомобиля в седло.
Не навсегда, конечно,
а хотя бы на время.

Говорят, верховая езда
умиротворяет и заставляет
сердце биться ритмично.
Но даже если вам не надо
лечить тахикардию,
отдохнете вы точно хорошо!

Г д е н а у ч и т ь с я в е р х о в о й е з д е

В Москве мест, где дают лошадей напрокат и даже предоставляют персонального инструктора, великое множество. Вот несколько самых популярных среди москвичей конно-спортивных клубов.

Конно-спортивный клуб Битца

Адрес: Балаклавский пр-т, 33, ст. м. "Чертановская"
Телефон: 318-57-44.

Что есть. "Битца" считается одной из лучших школ по обучению верховой езде; отсюда выходят всадники международного класса. Обучение как выездке, так и конкуру можно начать с любого уровня – тренеры здесь отличные! Для прирожденных спортсменов – выступления на различных соревнованиях и возможность сдать на разряд. Для романтиков – прогулки верхом по Битцевскому лесопарку. Для детей от 6 лет – добродушные пони, для взрослых – хорошо выезженные лошади.

Цены: верховая езда: разовое занятие – 350 рублей в час по будням и 400 рублей по выходным; разовое занятие по специализации: выездка – 550 рублей, конкур – от 600 рублей; абонемент на 8 занятий, действующий в течение месяца со дня покупки, – 2400 рублей. Занятие на пони для детей с персональным инструктором осуществляется по предварительной записи: час по будням – 350 рублей, по выходным – 300 рублей.

Часы работы: ежедневно с 09:00 до 21:00.

Конно-спортивный клуб «Кентавр»

Адрес: Горки Ленинские, ст. м. "Домодедовская", далее авт. 439 до ост. "Экспериментальная база".

Телефон: 335-01-31

Что есть. В «Кентавр» можно прийти жокею любого уровня: от профессионала до простого любителя. Если вы вообще впервые садитесь на лошадь, с вами предварительно проведут инструктаж за отдельную плату. Есть и организация конно-спортивных прогулок в лес, как индивидуально с инструктором, так и в группе.

Цены: час занятия с персональным инструктором по будням и в выходные – 300 рублей, абонемент (10 занятий) – 2700 рублей. Запись осуществляется предварительно, как минимум за сутки.

Часы работы: ежедневно с 10:00 до 18:00.

Конно-спортивный клуб "Дадмал"

Адрес: ул. Тихая, 23, стр. 7-8, ст. м. "Текстильщики", далее авт. 641, 623, 633, тролл. 50, до ост. «Станция Люблино».

Телефон: 350-73-01.

Что есть. Если вы начинающий наездник и хотите обучиться верховой езде, «Дадмал» хорош прежде всего разнообразием. Можно заниматься на плацу, а можно совершить верховую прогулку. Для тех,



кто не знает, с какого бока подходить к лошади, опытный инструктор предложит для начала 15-минутное занятие на корде, чтобы вы освоились. А те, кто уже хорошо держится в седле, могут попробовать силы в преодолении препятствий или на серьезных занятиях выездкой. Хорошее времяпрепровождение – верховая прогулка в лес. Детям от 10 лет предлагают занятия с инструктором на взрослой лошади.

Цены: 45 минут с инструктором – в 300 рублей независимо от дня недели абонемент на 10 занятий – 2250 рублей. Записываться необходимо заранее.

Часы работы: ежедневно с 10:00 до 20:00, перерыв на обед с 13:00 до 14:00.

Конно-спортивный клуб "Русь"

Адрес: ул. Свободы, 103, ст. м. "Планерная", далее тролл. 2 до ост. "Бутаковский залив".

Телефон: 495-30-28.

Что есть. Инструкторы оценят ваш уровень и предложат большой выбор занятий. Среди вариантов – обучение новичков, выездка, простой

прокат под присмотром тренера... Клуб не профессиональный, но занятия проводятся на хорошем уровне. Основной упор делают на прокат. Детей от 11 лет сажают сразу на взрослую лошадь.

Цены: обучение верховой езде – 15–25 долларов в час, варьируется от времени суток. В выходные – аншлаг из-за наплыва посетителей, занимающихся по клубным картам. Годовая карта – от 500 до 1000 долларов.

Часы работы: в будни с 10.00 до 21.00, в выходные с 8.00 до 21.00.

Конно-спортивный клуб "Сокоорос"

Адрес: Поперечный пр-т, 11, ст. м. "Сокольники".

Телефон: 268-30-59.

Что есть. Один из самых хороших и популярных классических конно-спортивных комплексов. Одно из мест, где тренируются профессионалы. Тренеры отличные, особенно по выездке, лошади тоже хорошие – что еще нужно для продуктивных занятий верховой ездой? Также здесь набирают людей для групповых занятий, но это бывает довольно редко. Детей до 12 лет обучают на пони, тех, кто старше, сажают на взрослую лошадь.

Цены: групповые занятия проводятся по выходным с 10.00 до 11.00 и с 11.00 до 12.00 – 270 рублей за 2 часа; индивидуальные занятия в удобное для вас время и день – от 400 рублей в час. Абонемент на 4 занятия – 1000 рублей, час учебы на пони – 300 рублей.

Часы работы: ежедневно с 8:00 до 21:00.

Марина РУСИНОВА

информация о всей продукции на www.naturesway.ru



Юкка-АР ФОРМУЛА

Способствует оздоровлению суставов и облегчению болей. Уменьшает симптомы воспаления при остеохондрозе, артрите, ревматизме и подагре

ГОТУ КОЛА (ЩИТОЛИСТНИК АЗИАТСКИЙ)

Способствует улучшению памяти и кровоснабжения мозга, повышению общего тонуса организма и потенции

МАСЛО ПРИМУЛЫ ВЕЧЕРНЕЙ

Показан лицам с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, в качестве антисклеротического средства и как средство профилактики старения

КОЭНЗИМ КЬЮ-10 (УБИХИНОН)

Показан лицам с кардиосклерозом сосудов, сердечной недостаточностью, а также профилактически в преклонном и пожилом возрасте



Биологически активные добавки «Нэйчерс Вэй»

☎ (095) 746-85-29

«Нэйчерс Вэй» —
счастье здорового
ДОЛГОЛЕТИЯ



Погасим вспышку!

Умная природа, наделив женщину волшебной функцией деторождения, не забыла приправить ее горечью особой уязвимости. Чем только не болеет слабый пол! Среди всех гинекологических недугов уверенно лидируют воспалительные процессы, составляя 70% от общего числа заболеваний.



КАК ЛЕЧИТЬ ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИЕ ВОСПАЛЕНИЯ

Чтобы во внутренние женские половые органы не проникла инфекция, организм выстраивает на ее пути защитные системы. Один из барьеров – кислая среда влагалища, в которой погибает большинство вредоносных бактерий. Но когда нарушаются кислотность среды и состав микрофлоры, меняется и снижается оборонительная функция слизистой оболочки, тогда инфекция попадает в полость матки. К сожалению, у большинства женщин местный иммунитет влагалища невысок, и это неизбежно приводит к вспышке воспалительного заболевания.

ОТКУДА ЧТО БЕРЕТСЯ

Основная причина воспалений – бактериальные и вирусные инфекции, передающиеся половым путем (хламидиоз, трихомониаз, гарднереллез, микоплазмоз, цитомегаловирус, стреп-тококковые инфекции...). Болезнь может начаться и на фоне банального переохлаждения, стресса или общего снижения иммунитета. Достаточно часто провоцирует развитие воспалительного процесса аборт (даже проведенный удачно с

У женщин со сниженным иммунитетом даже ОРВИ может вызвать воспаление

медицинской точки зрения). В некоторых случаях заболевание носит послеродовой характер...

Получается, болезнь может поджидать где угодно и когда угодно. Неужели каждой женщине на роду написано переболеть гинекологическим воспалением?

К сожалению, 80% россиянок хотя бы раз перенесли острое, а многие – хроническое воспаление. Считалось, что в группу риска входят прежде всего легкомысленные дамы, ведущие беспорядочную половую жизнь. Но недавно окончательно установлено, что в первую очередь страдают женщины со сниженным иммунитетом. У них даже обычное ОРВИ, грипп или ангина могут вылиться в воспалительный гинекологический процесс. В этом смысле наиболее рискованны периоды межсезонья – поздняя осень и ранняя весна, когда погода неустойчивая и сырая, а солнце обманчиво.

ВРАГА НАДО ЗНАТЬ В ЛИЦО

Проявляется воспаление по-разному. Традиционно врачи говорят о выделениях, жжении, иногда боли в половых органах. При острой форме заболевания боль бывает довольно сильной, нередко сопровождается повышением температуры и общим недомоганием. Хронические процессы протекают более вяло, но чем дольше существует болезнь, тем она запущеннее, тем чаще и ярче случаются острые вспышки.

Самые распространенные воспалительные заболевания – вагинит, эндометрит, воспаление придатков и маточных труб, цистит.

Эндометрит – это воспаление слизистой оболочки матки. Его симптомы – боль в низу живота, гнойные и слизистые выделения, повышение температуры. При от-



сутствии лечения болезнь переходит в хроническую стадию, вызывая постоянную боль в животе, кровотечения, расстройство менструального цикла.

Вагинит – воспаление слизистой оболочки влагалища. Чаще всего он протекает бессимптомно или с незначительными проявлениями. При остром вагините (кольпите) возможны жжение и боль во влагалище, особенно во время полового акта. Помимо этого наблюдаются обильные выделения с резким неприятным запахом.

Сальпингофорит – воспаление маточных труб и яичников относится к числу самых частых воспалительных заболеваний органов малого таза. У больной повышается температура, не отпускает озноб, мучает сильная боль в низу живота.

На начальной стадии воспаление может никак себя не выдавать. Бывает, что болезнь уже гнездится внутри, а женщина о ней и не подозревает, до тех пор пока воспаление не проявится в острой форме. Вот тогда заболевшая волей-неволей устремляется к гинекологу. И правильно делает – запускать воспалительные процессы нельзя! Они затрагивают самую суть организма женщины и могут привести к нарушению менструального цикла, бесплодию, раннему старению, онкологическим заболеваниям мочеполовых органов, а также проблемам в сексуальной сфере.

МЫ ЗА ЦЕНОЙ НЕ ПОСТОИМ

Любая болезнь, выявленная на ранней стадии, намного легче лечится и реже вызывает осложнения. Каждой женщине необходимо приходить на осмотр к гинекологу хотя бы раз в полгода. Сегодня существуют разные методы аппаратной и лабораторной диагностики: УЗИ, ДНК, серодиагностика, все виды клинических анализов, в том числе гормональное обследование.

Чтобы уничтожить очаг воспаления, а заодно задать в зародыше все повторные вспышки, врач обычно назначает индивидуальное комплексное лечение: антибактериальную и иммуностимулирующую терапию. Для достижения более эффективных результатов широко применяется и физиотерапия.

Наиболее современные методы – лазеромангнитная и магнитоакустическая терапия. Первая укрепляет иммунитет, улучшает состояние тканей, способствует уничтожению болезнетворных микробов и лучшему проникновению в организм назначенных лекарств. Пациентке вводят во влагалище на 3–5 минут специальную трубочку, а на болезненный участок в низу живота устанавливают датчик. И никаких болезненных ощущений – только легкое приятное тепло.

Метод магнитоакустической терапии с использованием аппарата «Лептон» признан высокоэффективным при лечении воспалительных заболеваний и функциональных нарушений (климактерический синдром, эндометриоз, миома матки, бесплодие, дисфункция яичников). Магнитоакустическое воздействие дает возможность в 2 раза сократить сроки лечения, улучшает общее состояние. После первой же процедуры симптоматика резко меняется в положительную сторону, уходит болевой синдром, улучшается качество сексуальной жизни.

Специальные датчики, излучающие магнитоакустические волны, устанавливают на определенные точки. Сеанс длится 40 минут. Физиотерапевтический курс – 10–15 сеансов.

Говорить о точной стоимости лечения заранее не прихо-

дится, потому что она определяется уже после обследования, установления диагноза и зависит от сложности заболевания. Но можно получить предварительное представление о том, сколько стоит женское здоровье. Так, в среднем по Москве первичный осмотр гинеколога – от 10 долларов, УЗИ – от 20 долларов, взятие мазка (в том числе ДНК-диагностика) – от 5 долларов. Один сеанс лазеромангнитной терапии стоит в среднем от 10 долларов, а магнитоакустической обойдется в 1500 рублей. Кольпоскопия потребует 8–15 долларов в зависимости от сложности, а биопсия шейки матки – от 12 долларов. Физиотерапевтическое лечение кольпита – от 14 долларов, эрозии шейки матки – от 10 долларов.

Курс лечения занимает от 2 недель до 1,5 месяца. Иногда после перерыва его требуется повторить.

Будьте внимательны к себе и начинайте бороться с болезнью на ранней стадии, чтобы не дать ей перейти в хроническую форму. Все дело в том, чтобы успеть.

Татьяна ГОЙДИНА

Благодарим за консультацию СЕНЧА Марику Викторовну, акушера-гинеколога, врача высшей категории, заведующую поликлиникой лечебного центра «Евромед Престиж».

ГДЕ ЛЕЧИТЬСЯ?

**Медицинский центр
«Женское здоровье»**
Кутузовский пр-т, 35

**Медицинский центр
«Клиника-31»**
ул. Лобачевского, 20

**Медицинский центр
«Евромед Престиж»**
Малая Дмитровка,
16, корп. 10

КЛМ клиник
3-й Самотечный пер, 23

Медицинский центр «Эрос»
Лесная, 57.

**Лечебно-диагностический
центр «Пента Клиник»**
Чистопрудный б-р,
12, корп. 2



Разматываем клубок нервов

как распознать невроз

Для одних наступление весны – прилив свежих сил, а для других – болезненная перестройка на новый ритм, обостряющая накопившиеся за зиму внутренние проблемы. Бессонница, тревога, депрессия... Как справиться с этими недугами?

К сожалению, процент москвичей, страдающих неврозами, с каждым годом увеличивается. Это нетрудно понять: мы живем в мире стрессов. Тем не менее далеко не каждый страдает расстройствами нервной системы. В чем тут секрет?

Многое зависит от человека, его способности справиться с проблемами. Неврозам в большей степени подвержены мнительные, тревожные, сомневающиеся люди. Такому человеку достаточно порой одного волнующего события, чтобы получить нервное расстройство. Если психологическая травма довольно сильна и человек не может самостоятельно справиться со своими переживаниями и болью, у него формируется внутренний конфликт, который и приводит к неврозу. Есть люди, предрасположенные к развитию невротических состояний в силу особенностей обмена веществ в центральной нервной системе.

Самые распространенные нервные заболевания, с которыми в последние годы москвичи обращаются за помощью к врачу, тревожные, депрессивные и истерические рас-

стройства. Они могут протекать в виде хронических, длительно существующих болевых синдромов и вегетативных нарушений.

Тревожные расстройства. Легкая форма этих болезней обычно проявляется в беспричинной тревоге, беспокойстве, нарушениях сердцебиения. Часто это сопровождается сухостью во рту, головной болью, быстрой утомляемостью, головокружением, учащением мочеиспускания и другими вегетативными нарушениями. В ряде случаев человек может испытывать паническую атаку – мучительное состояние, которое проявляется в виде внезапного сильного страха и сердцебиения, головокружения, тошноты, ощущения, что бросает из жара в холод. Приступы паники длятся от нескольких секунд до нескольких минут, реже – часов. Паническая атака возникает в результате мощного выброса гормона адреналина в кровь. Реальной угрозы здоровью она не несет, но качество жизни значительно ухудшается.

Человек, испытавший подобный приступ, начинает бояться его повторений и старается избегать места, где это с ним случилось. До-

Неврозам в большей степени подвержены мнительные, тревожные, сомневающиеся люди

ходит до того, что страдалец перестает выходить из дома. Нередко в результате таких переживаний могут развиваться различные фобии – например, страх метро, открытого или закрытого пространства.

Депрессивные расстройства. Человек, не справляющийся со своими переживаниями, часто просто «выключает» их, в каком-то смысле умирая эмоционально. К несчастью, в случае депрессии вместе с неприятными эмоциями отключаются и положительные. В результате большого ничего не радует, неспособно удивить или растрогать. Он может заниматься повседневными делами, ходить на работу, воспитывать детей – но через силу, так как при депрессии любые действия кажутся бессмысленными и ненужными. Человек становится апатичным, раздражительным, теряет интерес к сексу.

Причиной депрессии может быть стрессовая ситуация. Бывает, она вызвана наличием хронически протекающего заболевания внутренних органов. Многие реагируют депрессией на недостаток света в осенне-зимнее время. Таким людям особенно полезно бывать на свежем воздухе в светлое время суток не менее 30 минут в день.

Истерические расстройства. В результате сильного стресса человек теряет голос, сознание, впадает в летаргический сон на несколько суток, его может даже частично парализовать. Таким образом, неразрешенные внутренние конфликты воплощаются в телесные недуги. Многие даже не подозревают, что причина кроется именно в нервной системе, и безуспешно пытаются лечиться от ухудшения зрения или частых обмороков. Истерические расстройства – самые сложные среди неврозов и наиболее тяжело поддаются лечению. Однако лечатся и они, если вовремя обратиться к квалифицированному специалисту.

СИГНАЛ ПРИНЯТ

Самая большая ошибка многих больных неврозами в том, что они считают свое состояние неизлечимым. Это не так. Главное – вовремя начать лечение и не запускать болезнь: ведь в результате длительного нервного напряжения ухудшается состояние всего организма. Возникают так называемые психосоматические заболевания: страдают кожа, желудочно-кишечный тракт, сердце, внутренние органы... Если организм посылает сигналы в виде бессонницы, головной боли, ухудшения памяти, внимания, способности сконцентрироваться, повышенной утомляемости – поспешите к врачу.

Современная медицина успешно борется с нервными расстройствами. Забудьте о пятиминутном приеме у невропатолога в районной поликлинике: в серьезной клинике врач обязательно неспешно поговорит с вами и на основании этой беседы пропишет лечение. Обычно оно состоит из медикаментозной и психотерапии и длится несколько месяцев.

Но возможно, не потребуется ни того, ни другого. Если вы просто переутомились или вам не хватает солнечного света, во многих клиниках предложат курс релаксации. Пациент словно попадает на мини-курорт: слушает приятную музыку, дышит ионизированным воздухом и греется под лучами искусственного солнышка. Достаточно 10–15 сеансов, чтобы вновь почувствовать себя здоровым.



**Москвичи
наиболее
подвержены
тревоге,
депрессии,
истерии**

ВПРИПРЫЖКУ ОТ ДЕПРЕССИИ

Любому человеку, а особенно тому, кто подвержен невротическим расстройствам, необходимо научиться защищаться от стрессов. Главное здесь – образ жизни. Очень важно

- свести до минимума потребление алкоголя
- не курить
- найти занятие по душе, научиться отдыхать
- выкроить время на три 45-минутных занятия фитнесом в неделю

Спорт – замечательный антидепрессант, который по силе воздействия на психику приравнивается к химическим препаратам.

Одним словом, внешний мир мы переделать не в силах, зато можем изменить себя. Как говорил кто-то из древних: «Измени отношение к проблеме, которая беспокоит тебя, и ты будешь от нее в безопасности».

Марина РУСИНОВА

Благодарим за консультацию СОКОЛОВА Павла Леонидовича, доктора медицинских наук, медицинского директора Клиники головной боли и вегетативных расстройств академика Александра Вейна

ГДЕ ЛЕЧИТЬСЯ?

**Специализированная
клиническая
(психоневрологическая)
больница № 8
имени З. П. Соловьева
“Клиника неврозов”
ул. Донская, 43**

**Нейроклиника
Большая Полянка, 51-а**

**Клиника головной боли
и вегетативных расстройств
академика**

Александра Вейна

Ленинградский проспект, 26/2



**Череп с зубами,
на которых сохранились
остатки золотых проволочек,
археологи находили
даже при раскопках
египетских пирамид.
Сегодня вряд ли кто-нибудь
станет спорить
с тем, что человек,
имеющий красивые
ровные зубы,
в жизни чувствует
себя более уверенным.**

Равняйся, смиренно!

к а к в ы б р а т ь б р е к е т ы

Не стоит винить судьбу и собственных родителей за то, что вашу улыбку не назовешь голливудской. Увы, похожие страдания испытывают до 90% населения земного шара: большинство нуждается в ортодонтическом лечении. Еще несколько лет назад исправить прикус, кривые зубы можно было только у детей и только с помощью пластинок. Появление новой технологии – брекет-системы дало возможность подарить красивую улыбку пациентам любого возраста.

В США брекеты носят около 4 миллионов человек, причем половина из них – взрослые. У нас эта цифра гораздо ниже, но не потому, что зубы у россиян ровнее, а вследствие либо нашего невежества, либо причин материального характера.

ЧТО ТАКОЕ "БРЕКЕТ-СИСТЕМА"

«Брекет» ("bracket") в переводе с английского означает «скобка». Главный элемент системы – сам брекет, представляющий собой конструкцию, в которую компьютерным способом заложена информация о том, как в идеале должен располагаться конкретный зуб. Эта информация хранится в недрах индивидуальной для каждой скобы паза – таким образом умная конструкция "программирует" зуб на перемещение в нужную сторону и в определенную плоскость. Набор брекетов состоит из 20 штук, из которых 10 клеятся на верхние зубы, 10 – на нижние. Лечение осу-

ществляется, как правило, на обеих челюстях. Так же имеются брекеты и на дальние жевательные зубы.

Второй элемент – дуга создается из специального титано-никелевого сплава, который обладает уникальным эффектом памяти формы: как бы ее ни согнули, она стремится вернуться к первоначальной форме. Дуге придают форму идеального зубного ряда, и несмотря на то, что она вынужденно искривляется в соответствии с положением зубов пациента, в силу своего "упорного" характера неуклонно стремится вернуться в изначальное идеальное состояние и увлекает за собой зубы. Дуги бывают разными по диаметру, сечению и степени натяжения. Лечение начинается с самых слабых и заканчивается достаточно плотными.

Последняя деталь – лигатура (металлическая проволочка или резиновое колечко, соединяющее дугу с брекетом). С ее помощью дуга удерживается в пазах брекета.

**Брекеты
дарят
красивую
улыбку
пациентам
любого
возраста**



Зубы на замке



В настоящее время наиболее распространенный способ протезирования при частичном отсутствии зубов – изготовление мостовидных протезов. При этом как минимум по одному зубу слева и справа от отсутствующего приходится обтачивать под коронки, иногда из них приходится угалять нерв.

Есть ли более щадящие возможности протезирования, мы попросили рассказать кандидата медицинских наук, доцента РМАПО Олега Эмильевича Шинберга, главного врача стоматологической клиники «Интермедсервис», единственной клиники в нашей стране, сертифицированной Европейской Экономической Палатой торговли, промышленности, малого и среднего предпринимательства.

– Неужели при столь бурном развитии стоматологии по-прежнему нельзя обойтись без тотального обтачивания зубов и прочих травмирующих процедур?

– Протезирование мостовидными протезами – сегодня самый распространенный способ, но далеко не единственный. Почти всегда пациенту можно предложить имплантацию, при которой собственные зубы не затрагиваются совсем, а в костную ткань челюсти вживляется искусственный зуб взамен утраченного натурального. Надо сказать, что современные методики имплантации делают ее возможной в большинстве случаев и позволяют добиться приживляемости имплантатов в 99%. Если по какой-либо причине пациент от имплантации отказывается, мы можем предложить даже не один, а несколько вариантов протезирования без обточки и депульпирования здоровых зубов. Один из них – протезы из керамика, принципиально нового материала, обладающего эстетикой металлокерамики, но более мягкого и пластичного. К тому же такие протезы не содержат металла, то существенно облегчает конструкцию.

Что касается такого важного показателя, как твердость, то здесь керамика сопоставима с естественными зубами. Они никогда не будут способствовать стиранию зубов на противоположной челюсти и в то же время не сотрутся сами, как это происходит с пластмассовыми коронками.

При протезировании керамиками в зубах по соседству с отсутствующим зубом под местной анестезией создают небольшие полости, такие же, как для пломб. По очень точному слепку в лаборатории изготавливается зуб с двумя отростками-вкладками, которые и фиксируются в подготовленные полости на композитный цемент. При такой технологии решаются сразу две задачи: восстанавливается отсутствующий зуб и практически не наносится урон соседним зубам. И все это при высочайшей эстетике: зубы, изготовленные таким образом, практически неотличимы от натуральных.

Еще один малотравматичный метод – протезирование при помощи так называемой «замковой системы».

Суть метода в том, что в соседние с отсутствующим зубы вставляют небольшие металлические элементы – замки, фиксирующиеся на специальный состав. Изготавливается искусственный зуб из металлокерамики, по форме и цвету он максимально похож на собственные зубы. Затем он надевается на замки, как бы опираясь на них, при этом очень плотно прилегая к соседним зубам. И также фиксируется на цемент.

Преимущества подобных щадящих технологий протезирования по сравнению

с традиционными налицо: минимальная травма для тканей здоровых зубов, нет необходимости их депульпировать, нет опасности повреждения слизистой оболочки десны. К тому же процедура занимает гораздо меньше времени и не требует многократных посещений стоматолога

К сожалению, если отсутствует не один, а несколько зубов подряд, сделать мостовидные протезы из керамика или на замках уже невозможно. Приходится прибегать либо к традиционному протезированию, либо к имплантации.

Более подробную информацию можно получить



в стоматологических клиниках «Интермедсервис»:

• ул.Садовая-Каретная, 20/6, стр. 2,
тел.: 200-40-12

(Лиц.МКДЗ №10926/2385)

• Факультетский пер., 4,
тел.: 786-26-73

(Лиц.МКДЗ № 13478/4937)

• Покровка, 22/1,
тел.: 917-97-00

(Лиц.МКДЗ №13478/4937.01)

Или по единому справочному

телефону: 968-968-0

Per. ул. 500.012





Здоровые зубы

Цель ортодонтического лечения – не просто красивая улыбка, но прежде всего правильный прикус. В зависимости от исходного состояния полости рта, возраста пациента и других особенностей для выравнивания зубов применяются различные технологии. Так, устройства, корректирующие положение зубов, бывают двух типов: съемные и несъемные.

Съемный аппарат представляет собой пластмассовую пластинку для верхней или нижней челюсти, которая изготавливается индивидуально по слепку. Во время еды, чистки зубов устройство можно снимать. Применяют такую методику в основном для лечения детей.

Несъемный аппарат находится во рту пациента на протяжении всего курса ортодонтического лечения. Его конструктивные узлы – брекететы приклеены к зубам.

В переводе с английского "bracket" означает "скоба". На са-



мом деле это в высокой степени точное и ювелирное по технике исполнения изделие. Укрепленный брекет задает зубу желаемое направление, усилие для которого брекет воспринимает от специальной проволочной дуги, оказывающей небольшое, но постоянное давление на неправильно расположенные зубы, мягко и настойчиво перестраивая их положение в заданном направлении и исправляя прикус. Только несъемные аппараты могут двигать зуб корпусно, то есть без наклона выпрямить его корень, укоротить или удлинить зуб, повернуть его по оси. Этот метод считается самым эффективным и современным.

Адрес клиники
"Здоровые зубы":
Москва, пр-т Вернадского, 51
Тел.: (095) 431-51-91, 431-51-92
Тел./факс: (095) 431-0457

Процесс исправления зубов с помощью брекет-системы выглядит достаточно просто, но лишь при условии, что этот инструмент находится в руках профессионала. Ведь желаемый эффект зависит не только от качества аппарата, но и от безошибочной диагностики, верного выбора лечения и правильного определения его последовательности.

БРЕКЕТ ИЛИ ПЛАСТИНКА?

Широко распространено мнение, что брекет – это просто усовершенствованная пластинка, только более модная и дорогая. Это заблуждение: цели и задачи, для которых созданы брекететы и пластинки, разные. Пластинки имеют возрастные ограничения (до 12–13 лет), их ставят в основном на молочные зубы. Брекететы ставят только на постоянные зубы пациентам любого возраста. Они выравнивают и перемещают зубы в трех плоскостях. А вот решить некоторые более узкие задачи, с которыми может справиться пластинка, они не в состоянии.

Так, с помощью пластинки ортодонт успешно избавляет маленьких пациентов от вредных привычек, которые могут впоследствии плохо повлиять на расположение постоянных зубов: например, от сосания пальцев или прокладывания языка между зубами. Пластинки помогают ребенку, испытывающему проблемы с прикусом. Они способны расширить слишком узкую челюсть или восстановить утраченную координацию между мимической деятельностью лицевых мышц, управляемую центральной нервной системой, которая может привести к деформации в челюстных костях и спровоцировать неправильное соотношение челюстей. В некоторых случаях лечение с помощью пластинок предшествует лечению брекетами. Окончательное решение о необходимости применения того или иного метода выносит врач-ортодонт.

Но если речь идет об исправлении неровности зубов, у брекет-системы конкурентов нет. Их высокая эффективность объясняется тем, что брекететы – это несъемная конструкция. Даже когда врач время от времени регулирует аппарат, он все равно остается на зубах. Пластинки же систематически приходится снимать – скажем, чтобы почистить зубы. При ношении брекетов процесс выравнивания зубов идет поступательно и постоянно, что дает гораздо более быстрый и стойкий результат. Лечение занимает от нескольких месяцев до 2 лет, тогда как пластинку надо носить значительно дольше. Результат лечения брекетами более впечатляющий, чем с помощью пластинок. Главное преимущество несъемных аппаратов в том, что только без наклона выпрямить корень зуба, укоротить или удлинить зуб, а также повернуть его по оси.

ИЗ ЧЕГО ЖЕ, ИЗ ЧЕГО ЖЕ?..

Конструктивно брекететы друг от друга отличаются незначительно, но некоторые особенности все же есть. Например, недавно появились безлигатурные. В таких аппаратах брекет снабжен специальной клипсой, с помощью которой захлопывается дуга. Помимо очевидных удобств в эксплуатации это благоприятно сказывается на сроках лечения, поскольку дуга плотно попадает в свой паз и работает на все 100.

Альтернатива классическим несъемным дуговым аппаратам – лингвальные. Такая брекет-система крепится на



По мнению специалистов, больше всего преимуществ у металлических брекетов

тыльную (лингвальную) сторону зубного ряда, что делает аппарат незаметным для окружающих. Несмотря на то, что брекеты сегодня в моде, лингвальные аппараты пользуются большим спросом: ведь далеко не каждому подойдут "украшения" на зубах. Правда, лингвальная техника порой неприменима из-за особенностей прикуса. К тому же эти аппараты могут причинять некоторые неудобства: натирать язык, вызывать нарушения дикции в период привыкания, да и носить лингвальные брекеты нужно дольше.

Основные отличия касаются не конструктивных особенностей, а материалов, из которых изготовлены брекеты. Сегодня их делают из нержавеющей стали, титана, монокристалла, композита, керамики, специального стекловолокна, пластмассы и даже из золота. Есть брекеты из искусственного сапфира, по составу близкого к керамике, — они прозрачны и почти незаметны на зубах, надежнее к ним прикрепляются, но зато более хрупкие.

По мнению специалистов, больше всего преимуществ у металлических брекетов: они не подвержены механическим повреждениям и не требуют к себе столь деликатного отношения, как другие. Пластиковые достаточно хрупкие и используются в основном для решения незначительных проблем, которые можно исправить за короткое время. Длительное лечение они вряд ли выдержат. Декоративные, разноцветные, люминесцентные, позолоченные, фигурные — сегодня можно выбрать брекет на любой вкус, пределов для фантазии нет.

Самые известные производители несъемных дуговых аппаратов — американские компании ORMCO и GAC. Делают эти конструкции и в России (такие стоят вдвое дешевле импортных), но пока их репутация, к сожалению, не слишком высока. Стоимость аппаратов — от 50 до 500 долларов. Ортодонтическое лечение, как правило, длится около года и обходится в среднем в 1000–1500 долларов за одну челюсть. Металлические брекеты на 300–500 долларов дешевле, чем сапфировые или позолоченные. Керамические занимают среднюю ценовую позицию: несколько дороже металлических, но дешевле сапфировых. Обычно стоимость лечения, в которую входит цена аппарата, контроль врача на всех этапах, снятие брекетов, обработка эмали, проведение реминерализующей терапии по ее укреплению и постановка временных, закрепляющих результат аппаратов, оплачивается поэтапно: половина суммы вносится перед постановкой брекетов, остальные выплаты осуществляются в процессе лечения.

ЧИСТОТА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Человек, носящий брекет-систему, должен очень внимательно относиться к вопросу гигиены полости рта: ведь условия для самоочищения зубов в этот период, естественно, ухудшаются. Между зубом и брекетом могут застревать кусочки пищи, и если их вовремя не удалять, это неминуемо повлечет за собой кариес. Кстати, это наиболее частое осложнение, встречающееся после ортодонтического лечения.

Чтобы избежать болезни, необходимо чистить зубы каждый раз после еды, причем очень тщательно. Щетку следует выбирать с мягкой щетиной, дабы не травмировать эмаль и десну. Ее чистящая головка должна быть небольшого размера, чтобы легче проникать в труднодоступные места. Помочь

могут специальные приспособления, такие, как зубная щетка ОРТО, имеющая V-образное углубление вдоль центральной части щетины, повторяющее контуры брекет-системы. Полезно использовать межзубную щетку со сменными ершиками. И совершенно необходимо пользоваться нитью и специальными ополаскивателями для уменьшения образования отложений.

Ваша зубная паста должна содержать активные компоненты — фтор и кальций. Также ортодонт наверняка посоветует приобрести специальный прибор — ирригатор, который производит массаж десен и очищение самых труднодоступных участков зубов под давлением струи воды и воздуха.

Чтобы не повредить брекеты, на время лечения придется исключить из меню слишком твердую пищу, такую, как орехи и сушки, а также отказаться от жвачки и ирисок.

Елена НЕЧАЕНКО

Благодарим за консультацию клинику «Интермедсервис» и врача-ортодонта Арама Ленсеровича ДАВИДЯНА.

Ведущие российские профессора со своими лучшими учениками

ПРОФЕССОРСКАЯ стоматология на Арбате — наивысшая степень качества

- ✓ Художественная реставрация
- ✓ Эксклюзивное лечение в том числе на дентальной имплантации
- ✓ Уникальная автосистема (без обтачивания)
- ✓ Собственная зуботехническая лаборатория
- ✓ Зубосохраняющая терапия
- ✓ Имплантация
- ✓ Пародонтология
- ✓ Детское отделение
- ✓ Ортодонтия (использование брекет-систем)
- ✓ Декоративная стоматология
- ✓ Гарантии на все виды работ с заключенным договором

Адрес клиники: Москва, Арбат, 9, стр. 1 (вход и выезд с М. Афанасьевского проспекта, напротив автостоянки клиники). Ст. м. Арбатская.

Телефоны: 202-1577, 202-5960.

Журнал "Здоровье" скачать бесплатно: <http://tdl.papod.ru>