

Здоровье

ЗДОРОВЬЕ

СОВЕТЫ

- **ХУДЕЕМ
КАК ПРОФИ**
с. 96
- **ИНТЕРЬЕРО-
ТЕРАПИЯ**
с. 114

ОТКРЫТИЕ

**СИНДРОМ
ОРАЛЬНОЙ
АЛЛЕРГИИ**

с. 72

ЭКСПЕРТИЗА

ВЫБИРАЕМ ТРЕНАЖЕР

с. 110

**20 лет
спустя**

Татьяна
ДРУБИЧ
с. 30

РЫВОК ТЕМА НОМЕРА
К СОВЕРШЕНСТВУ

с. 12

ПЕРВЫЙ В РОССИИ. ИЗДАЕТСЯ С 1955 ГОДА

ISSN 0044-1945



9 770044 194058 >

май 2003

HEALTH MAGAZINE ISSN 0044-1945

Майское настроение: атака клонов

... Недавно на записи телепрограммы по клонированию меня поразила одна вещь. Ни один человек в зале не мог толком объяснить, кто такие клоны и зачем они нужны. Тем не менее дискуссии множатся и страсти кипят.

Но, если нет явного повода для возбуждения, должен быть тайный. Раньше я думала, что все дело в органах. Богатые хотят жить долго, выращивая клонов себе на запчасти, а остальные пытаются им это запретить. Однако сейчас уже ясно, что фокус с запчастями не проходит, а возбуждение не снижается.

Есть еще идея, что все дело в ученых, которым хочется почувствовать себя богами, творцами новой жизни, вот они и «продавливают» сопротивление общества. Но и это сомнительно. Сегодняшние «пробирочные» технологии производства детей в этом смысле не отличаются от клонирования, и врач, если хочет, может считать себя богом, вызывая к жизни новое существо.

А остальные? Им что за дело?

Вот там-то, на телешоу, меня и осенило. «Вторая попытка» – вот что будоражит умы! Кажется, что клон – это шанс начать сначала. Прожить жизнь заново, начисто, ярко и содержательно. Не повторять ошибок, не копя грехов. Найти великую любовь и преданных друзей. Заняться важным и нужным делом. Растить детей с любовью и терпением, как цветы. Беречь свое новое тело – не пить, не курить, не толстеть, не болеть...

Люди так не думают – они так чувствуют. Где-то в глубине подсознания шевелится надежда. Не может быть, чтобы все ограничилось одной попыткой. Сколько раз в жизни каждый мечтает: вот если бы все сначала – я бы сделал не так...

То дружное сопротивление, которое оказывают клонированию все христианские конфессии, скорее всего, не имеет отношения ни к органам, ни к ученым с манией величия. Оно не явно, но направлено против идеи «второй попытки». Потому что как это ни страшно и ни досадно, но нам следует пройти все испытания и получить все уроки в этой единственной жизни. И ответить за то, как мы ею воспользовались.

Христианство полагает, что никогда не поздно начать сначала. Оно занимается душой. А душе, чтобы измениться, нужно только одно: решимость. Ей не нужны новое тело и новые обстоятельства жизни.

На опыте бедной овечки мы поняли, что клон в каком-то смысле ровесник клонируемого. Запас его жизни, его клеточных делений такой же. Ровесник, но без опыта, без мудрости, которая приходит с опытом. Ему лишь предстоит совершить те ошибки, которые мы мучительно исправляем, и те грехи, в которых раскаиваемся. Разве мы этого хотели?

Не проще ли завтра прямо с утра с надеждой и трепетом приступить к работе над ошибками? Без спешки и лени заняться переустройством жизни. Полюбить и понять свое тело и очистить от накопившегося сора бессмертную душу... А клоны – это совсем не так интересно. Особенно в сравнении с таинством естественного зачатия.

Наталья КОРШУНОВА,
обозреватель раздела «Качество жизни»



№ 5 (578) 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. ОНУЧКИНА –
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. МОЩАНСКАЯ –
менеджер
Е. ШАМУГИЯ –
менеджер

О. САЙКО –
координатор
Д. СКАЧЕК –
PR-менеджер

Фотографы:
В. ГОРЯЧЕВ,
Ан. ИЛЬХИНСКИЙ,
В. ПЛОТНИКОВ, **А. ТУРУСОВ**,
М. ШАБАЛИН,
Н. ЛАПЕВА –
фоторедактор

Дизайн-центр:
И. КУЗНЕЦОВА, **Н. КУПРИНА**,
Д. ЛИБИТ, **Ж. ЛИПАТОВА**,
С. СКОМОРОХОВ, **О. УМАНСКАЯ**

На 1-й обложке фото
NONSTOCK/VOSTOCK-PHOTO

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
127394, 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, 251-11-54, 213-32-97,
251-28-51, 250-43-87, 251-40-81,
257-30-19, 251-38-92
Факс: (095) 257-32-51
E-mail: gae@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 Аста Оу, Финляндия,
www.edita.fi/acta

Тираж 195 000 экз.
Цена свободная

При перепечатке ссылка
на журнал "Здоровье" обязательна

Материалы со знаком
публикуются на правах
рекламы

"Здоровье" предупреждает:
лечение любыми препаратами
допустимо только
после консультации с врачом!

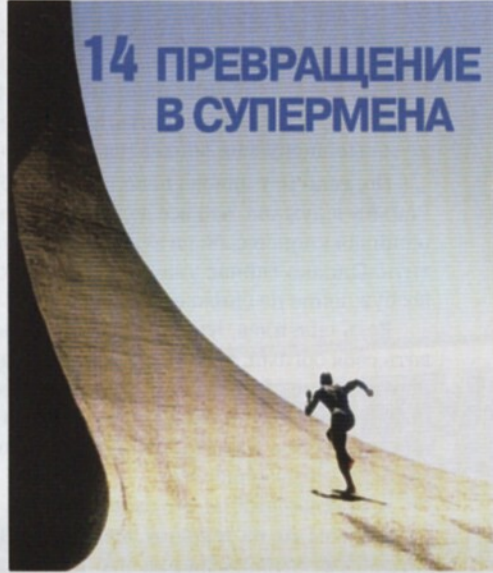
Рукописи не рецензируются
и не возвращаются

© "Здоровье", 2003

ЗДОРОВЬЕ

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

Здоровье



14 ПРЕВРАЩЕНИЕ В СУПЕРМЕНА

ТЕМА НОМЕРА

- 13 РЫВОК К СОВЕРШЕНСТВУ
- 16 ПРЫГНУТЬ ВЫШЕ ГОЛОВЫ
- 18 РЕЗЕРВ ИЛИ ТУПИК?
- 19 КАК УВИЖУ, КАК УСЛЫШУ...
- 20 БЕГУЩИЙ ПО ЛЕЗВИЮ БРИТВЫ
- 22 АПТЕЧКА ДЛЯ ДЖЕЙМСА БОНДА
- 24 ЖМИ НА ПРЕДЕЛ

- 25 ЗООПАРК В МОЕМ БАГАЖЕ
- 26 МУДРОСТЬ ЧЕЛОВЕКА-ЗМЕИ
- 28 СЕКС-РЕКОРД КАК ДИАГНОЗ



20 ЛЕТ
СПУСТЯ

31 ТАТЬЯНА
ДРУБИЧ

БЕЗ РЕЦЕПТА

- 34 ПРОСТОЕ
И ЗОЛОТОЕ
- 36 ЗНАЕМ
КАК ОБЛУПЛЕННОЕ?
- 38 НЕ ДЕРЖИ
ЯЗЫК ЗА ЗУБАМИ



НАШИ ЭКСПЕРТЫ



Р. Г. АРТАМОНОВ,
доктор
медицинских наук,
профессор



В. Л. БРАГИНСКИЙ,
кандидат
медицинских наук,
заслуженный врач РФ,
детский психиатр



В. Л. ВОЕЙКОВ,
биофизик,
доцент кафедры
биоорганической
химии факультета
биологии МГУ



Н. В. МАКСИМОВА,
кандидат
медицинских наук,
доцент кафедры
глазных болезней
педиатрического
факультета РГМУ



И. Б. МАНУХИН,
доктор
медицинских наук,
профессор,
зав. кафедрой
акушерства
и гинекологии МГМСУ



48 ЛЮБИТЬ,
ЕСТЬ, ПИТЬ
И НЕ БОЛЕТЬ
ПРИ
СТРЕССЕ



- 42** КТО ПОЖАЛЕЕТ СПИНУ ТРУДОГОЛИКА?
- 50** СТРЕССА НЕ БУДЕТ
- 52** МИНЕРАЛ СПОКОЙСТВИЯ
- 54** БУРЯ В СТАКАНЕ
- 56** СЕРДЕЧНАЯ АРИФМЕТИКА

СЕМЬЯ

- 62** СЕКС В ПОДАРОК
- 64** ИДЕМ К ОФТАЛЬМОЛОГУ
- 66** КТО СЪЕСТ БЛЕДНОЛИЦЫХ ТУРИСТОВ?

68 ОН
ПАЯСНИЧАЕТ
ИЛИ БОЛЕН?



КОНСИЛИУМ

- 72** ИММУННЫЙ БУНТ
- 78** ГОЛОС КРОВИ
- 80** ДВЕ ЯЗВЫ-СЕСТРИЦЫ
- 82** ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ ЯЗВЕННИКА



86 ПРИЛИПЧИВАЯ
ПАПИЛЛОМА

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

- 104** СНЕГ НА ПЛЕЧАХ
- 108** САНДАЛЬНАЯ КРАСОТА

96 ИССУШАЮЩИЙ
БЕЛОК



- 112** СУП С ТАБЛИЦЕЙ МЕНДЕЛЕЕВА
- 114** МОЙ ДОМ – МОЕ ЛЕКАРСТВО
- 117** В КОНЦЕ НОМЕРА



М. П. ПОЛЯЧЕНКО,
психофизиолог,
специалист
по подготовке
бойцов спецназа



С. В. САВЕЛЬЕВ,
доктор
биологических наук,
профессор,
руководитель отдела
НИИ морфологии
человека РАМН



В. К. ТАТОЧЕНКО,
профессор,
заведующий
диагностическим
отделением НЦЗД
РАМН



И. А. ШЕВЕЛЕВ,
академик,
директор Института
высшей нервной
деятельности
и нейрофизиологии РАН

ЧЛЕНЫ ОБЩЕСТВЕННОЙ РЕДКОЛЛЕГИИ



Гуляева Олеся,
21 год,
Москва



Шарапова Светлана,
26 лет,
Новосибирск

Как стать членом общественной редколлегии журнала "Здоровье", читайте на стр. 119

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

ЛЕЧЕНИЕ, ПРОФИЛАКТИКА, УХОД ЗА СОБОЙ

Акупунктура	
– и педикюр	109
Аллергия	
– и изменение вкуса	72
– и чистота в доме	73
– и консервированный сок	73
– и реакция на разные продукты	72–74
– и почтовые марки	73
– и авиаперелеты	74
– и оргазм	74
– и развод	10
Белковая диета	
– и эффективное похудение	96–97
– и изменения в самочувствии	97
– и необходимость в витаминных добавках	97
Диагностика по языку	
– и соответствие зон языка внутренним органам	38–39
– и цвет	39
– и дефекты языка	38–40
– и налет	40
Интерьеротерапия	
– и обстановка вашей квартиры	114–116
Магний	
– и сердечно-сосудистые заболевания	52–53
– и стрессы	52
– и кальций	53
Остеохондроз	
– и мужчины	42
– и дачные работы	42, 44
– и трудовые нагрузки	42, 44
Папилломавирусная инфекция	
– и различие между разными типами	86
– и рак шейки матки	86–88
– и симптомы	87
– и методы лечения	87
– и пути заражения	88
– и прививка от рака	88
Перхоть	
– и грибок-возбудитель	104, 106
– и Аюрведа	106
Питьевая вода	
– и хлорирование	54–55
– и насыщение кислородом	55
– и свободные радикалы	54
– и болезни	54–55
Сверхвозможности человека	
– и нейропептиды	22–23
– и точки для увеличения возможностей	24
– и психологические тренировки	14–15
– и физический предел	16–17
– и сексуальные рекорды	28
– и активная жизненная позиция	16–17
– и анатомия человека	25
Стресс	
– и болезни	48
– и гормоны	48–49
– и любовь	49
– и способы его снять	48–50
– и гимнастика	50
– и пищеварение	49
– и иммунитет	49
– и депрессия	49
Язвенная болезнь	

– и две ее разновидности	80
– и факторы риска	80
– и хеликобактер	80–81
– и лечение	81–82
– и опасные лекарства	81

ДЕТИ

Кишечные инфекции	
– и правила безопасности на отдыхе	66–67
– и паразитарные заболевания	67
– и гепатит А	66
– и антибиотики	67
Прием у офтальмолога	
– и распространенные патологии	64–65
– и тесты на зрение младенцев	64–65
– и недоношенные дети	65
– и понятие нормы	65
Тики	
– и их разновидности	68–69
– и возраст	68
– и причины	68–69
– и условия, которые нужно создать дома	69

КАК ПРАВИЛЬНО

– победить аллергию	74
– создать условия для развития зрения у ребенка	65
– справиться с поносом у ребенка на курорте	66
– выбрать кухонную утварь	112–113
– избежать дефицита магния	52–53
– сделать белковую диету вкусной и разнообразной	97
– устроить домашний стриптиз	62–63
– справляться с мелкими дачными травмами	46
– узнать, каким видом спорта заниматься	17
– выбрать домашний тренажер	110–111
– опознать язвенника по психологическому портрету	82
– создать наилучшие условия для работы сердца	56–57

ТРАВЫ

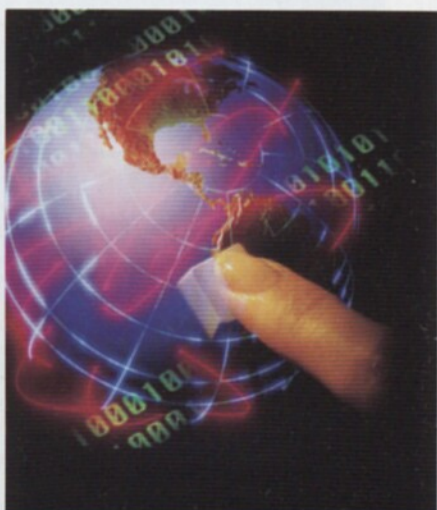
– при язвенной болезни	82
– как правильно пользоваться подорожником	46

ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

Арахис	
– и аллергия	74
Яйца	
– и холестерин	35
– и сердечно-сосудистые заболевания	35
– и сальмонеллез	36
– и потенция	36

РЕЦЕПТЫ

Азиатский мясной салат	98
Стручковая фасоль с брынзой в томате	98
Красный окунь в папилютках	98
Цыпленок каччиаторе	99
Долма с сухофруктами	99



СО ВСЕГО СВЕТА

СЕННАЯ ЛИХОРАДКА КАК ПРИЧИНА РАЗВОДА

Аллергический насморк губителен для личной жизни, обнаружили британские психологи. По мнению 80% англичанок, он напрочь уничтожает романтическое настроение, эротические желания и привлекательность (в том числе и сексуальную). Опрошенные дамы стесняются влажного покрасневшего носа и считают, что оказаться в присутственном месте или на свидании без носового платка в такой момент – катастрофа.

ВЕСНУШКИ ДЛЯ БИЗНЕС-ЛЕДИ

Людям с веснушчатыми лицами сопутствует успех в бизнесе. Это показали совместные исследования французских дерматологов и психотерапевтов. Оказывается, вид конопушек особым образом воздействует на подсознание деловых партнеров, располагая их к общению, вселяет уверенность в надежности фирмы и повышает шансы на заключение контрактов. Если вы вдруг явитесь на переговоры с осветленным лицом, подсознание собеседников воспримет это как подвох, и сделка может сорваться. Специально для деловых женщин парижские визажисты даже создали серию косметических средств, имитирующих веснушки.

ВИЛКА ОТ ОБЖОРСТВА

Американские ученые сконструировали столовые приборы от... обжорства. Датчик, закрепленный на ложке или вилке, строго регламентиру-

ет промежуток между моментом, когда вы поднесли еду ко рту, и временем, когда можете сделать это снова. Горит зеленый сигнал – берите новую порцию; красный – жуйте: от количества жевательных движений зависит чувство насыщения. Благодаря изобретению уже похудели тысячи человек.

БЕЗ ДЕСЯТИ СТО

10 мая 2003 года исполняется 90 лет легендарному врачу-ортопеду профессору Зое Сергеевне Мироновой. В 1952 году вместе с директором ЦИТО Николаем Николаевичем Приоровым она основала и возглавила Клинику спортивной и балетной травмы. 30 лет Миронова была главным хирургом олимпийской сборной. Лев Яшин, Всеволод Бобров, Софья Муратова, Александр Немов, Светлана Хоркина, Ирина Слуцкая... Практически все выдающиеся



спортсмены и танцовщики в свое время прошли через ее руки – лечились и восстанавливались после травм и перегрузок. Их рекорды – это и ее победы.

Редакция журнала "Здоровье" поздравляет Зою Сергеевну Миронову с юбилеем. Светлых Вам лет и легкого дыхания на многие годы – и пусть судьба хранит Вас!

ДОВЕРИЕ К ВРАЧУ ЗАВИСИТ ОТ ФИГУРЫ

Советам полных докторов пациенты придают гораздо меньшее значения, чем рекомендациям их в меру упитанных коллег, установили американские ученые. Тучным врачам не доверяют не только в том, что касается здорового образа жизни, но и в других аспектах врачебной деятельности. Причем толстые пациенты солидарны с худыми.

ЧЕМ БОЛЬШЕ ЗУБОВ, ТЕМ ЗДОРОВЕЕ СЕРДЦЕ

Люди, у которых сохранилось менее 25 зубов, имеют в среднем на 57% больше шансов перенести ишемический сердечный приступ, чем их зубастые ровесники. Таковы выводы исследователей из Гарвардского университета. Наличие только 17–24 зубов повышает риск на 50%, а снижение их количества до 6–11 уже на 74%. Снижение количества зубов теперь считается таким же фактором риска возникновения сердечных заболеваний, как и курение.

ЕШЬТЕ, КАК БАБУИНЫ

Такой совет дает профессор Вильям Бэнкс из Университета Сент-Луиса, наблюдавший за дикими бабуинами в Восточной Африке. Животные таскали еду с продуктового склада, устроенного людьми. У 4 из 11 обезьян, питавшихся по-человечески, увеличился уровень холестерина и глюкозы в крови, развились атеросклероз и диабет – заболевания, которые никогда ранее не встречались у обезьян! Ученый предупреждает: хотите сохранить физическую форму и здоровье – перейдите на рацион бабуинов, которые едят кокосы и фрукты. Учтите также, что обезьянам приходится потрудиться, чтобы достать еду с ветки. И вам тоже необходима изрядная доза физической активности перед завтраком, обедом и ужином.

МОЖНО ЛИ УМЕРЕТЬ ОТ ЩЕКOTКИ?

Распространенная точка зрения о том, что щекотка вызывает приступ веселья, скорее всего, абсолютно неверна. Ученые Калифорнийского университета уже долгое время занимаются "щекотливой проблемой". Эксперименты показали, что судорожные подергивания человека, которого щекочут, не имеют ничего общего с весельем. Издавая похожие на смех звуки, человек, сам того не осознавая, показывает, что данный тип воздействия – щекочущий – ему неприятен и он хотел бы его прекратить. Ученые опровергают и то, что щекотка якобы является способом общения, доставшимся нам от обезьян, которые таким образом выражают симпатию друг к другу. На нескольких добровольцах был поставлен

опыт, и им было все равно, кто их шекотал – человек или робот.

На главный вопрос – что же такое шекотка и почему человек так на нее реагирует – в Калифорнии ответа пока не знают.

КАЖДОМУ СПЕРМАТОЗОИДУ – СВОЙ МОТОР!

Ученые из Университета в Лидсе раскрыли секрет движения сперматозоидов, в результате чего может быть совершен прорыв в лечении бесплодия. Сперматозоиды способны передвигаться благодаря протейну под названием динеин, который был обнаружен также в легких, нервной системе и других органах. Молекулы динеина присоединены к крошечным трубкам в хвостовой части сперматозоида, и, когда молекулы изменяют положение, они двигают трубки назад и вперед, вызывая биения хвоста сперматозоида. Изменения положения внутри молекулы динеина схожи с движением клапанов в двигателе автомобиля. Ди-

неин заставляет двигаться не только сперматозоиды, но и яйцеклетку по фаллопиевым трубам к матке, питая энергию ее крошечные волоски-реснички.

ТИХИЙ ЧАС ПО-ОФИСНОМУ

Кратковременный сон отлично повышает работоспособность сотрудников, считают ведущие американские ученые. Некоторые компании уже узаконили послеобеденный сон сотрудников. Каждому, кто хочет вздремнуть после обеда прямо в офисе, предлагается воспользоваться новейшим устройством. В основе работы прибора лежит теория о том, что кратковременный сон не должен переходить в глубокую фазу: тогда, проснувшись, человек чувствует себя отдохнувшим и не разбитым. Как только датчик прибора, к которому подключается желающий вздремнуть, зафиксирует наступление фазы глубокого сна, он тут же будит отдыхающего мелодичным звуком, который подается через наушники, чтобы не потревожить остальных спящих сотрудников.

ЭЛЕКТРОННОЕ УХО

Отныне слабослышащим людям можно подсоединять электроды слухового аппарата прямо к слуховому нерву! Уникальную операцию научились делать французские хирурги из парижского госпиталя Труассо. Слуховой аппарат монтируется позади ушной раковины пациента, а место контакта между миниатюрными проводками электродов и нервными волокнами определяют методом магнитно-резонансной томографии. Операция длится 2–3 часа и дает отличные результаты. Ее разработали специально для детей – ведь им сложно пользоваться громоздкими слуховыми аппаратами, а имплантаты не доставляют хлопот. Главное – вовремя менять батарейки во внешней части устройства (антенне и звуковом процессоре). 6-летняя Джули, например, делает это за себя и своего 2-летнего брата, который также обрел слух благодаря электронике.



СНИЖЕНИЕ ВЕСА ПО-КИТАЙСКИ

В 52 года китаец Жанг Хонг Чанг решил сложить с себя бремя самого тяжелого человека в Циндао. Боли в суставах, нарушения сердечного ритма, одышка привели его в госпиталь снижения веса Аймин в Тяньцзине. После всестороннего обследования врачи рекомендовали пациенту пройти индивидуальный курс иглоукалывания и ароматических прижиганий. За 9 месяцев Чанг сбросил 100 кг из имевшихся до этого 202 – и это безо всяких операций и лекарств! Самым важным достижением успешного лечения бывший тяжеловес считает то, что он снова может бегать.



ЧУДО-ПЛАСТЫРЬ

В Польше разработан качественный новый вид медицинского пластыря. Он изготавливается из полиуретановой пленки и применяется для изоляции небольших порезов и царапин. Благодаря свойствам нового перевязочного материала, человек может спокойно мыть руки, принимать душ, ходить в баню и даже несильно тереть пораненное место мочалкой – вода сквозь пластырь не просочится и сам он не отклеится, если его не отрывать с усилием. Кстати, несмотря на водонепроницаемость полиуретан свободно пропускает воздух, что предотвращает нагноение и ускоряет заживление раны.

Подготовили Иван БЕЛОКРЫЛОВ,
Ирина КЛИМОВСКАЯ,
Светлана СЕНИНА.
Фото: East News/SPL

TEMA HOMEPA



РЫВОК К СОВЕРШЕНСТВУ

Человек не всемогущ. Но большинство из нас даже не подозревают, насколько велики наши скрытые резервы. Дело только за тем, чтобы раскрыть их, освободиться от оков, в которых томятся наши таланты, психические и физические возможности.

ЧИТАЙТЕ В ТЕМЕ НОМЕРА:

- **Ключи от сверхвозможностей**
- **Почему бледнолицые всегда побеждают?**
- **Моешься с мочалкой? Уменьшаешь выносливость!**
- **Вечеринка с коктейлем улучшает слух**
- **61 час в глыбе льда: вы тоже так можете!**
- **Укол сексапильности**

“Давай, ты можешь!” – и хилый неудачник превращается в героя: догоняет улетающий самолет, побеждает злодея, попадает в “яблочко”... В наших силах гораздо больше, чем кажется, и ключ к резервным возможностям – в психологии человека. Рассказывает психофизиолог Маина Петровна ПОЛЯЧЕНКО, которая готовила бойцов спецназа в Научно-исследовательской лаборатории психофизиологии и коррекции КГБ СССР

Превращение в супермена

В ОМУТ ГОЛОВОЙ

– Можно ли условно поделить людей на сильных и слабых?

– Нет. Ученые различают сильный и слабый тип нервной системы, но это не плюс или минус, а лишь специфика реакции. Люди со слабым типом, например, менее психически устойчивы, зато обладают повышенной чувствительностью, они успешнее усваивают информацию, вернее и быстрее реагируют на опасность. Люди с сильным типом нервной системы в этом уступают. Зато они менее тревожны и дольше выдерживают нагрузки. Поэтому когда мы формируем отряд, то никого не отсеиваем: ведь слабая сторона при определенной коррекции превращается в сильную. Каждый является суперменом в своей области – надо только это раскрыть.

– С чего начать?

– С детства. К нам попадали 35-летние мужчины со своими ценностями и страхами. Чтобы они раскрылись, превратились из “мешка с костями” в людей, для которых нет препятствий, надо было их освободить, найти скрытую болевую точку, которая, как правило, прячется в детстве. Осознание – это первый шаг к преодолению страхов, к потере многочисленных одежд, за которым и скрывается сила.

Есть и специальные методики, с помощью которых мы определяем потенциальные возможности человека. А чтобы он раскрылся, показал, на что способен, надо не только осознать, но и преодолеть, выплеснуть свои многочисленные страхи и комплексы.

– То есть, чтобы достичь вершин, надо пройти огонь, воду и медные трубы?

– Да. Мы проверяли людей в тяжелых ситуациях – под утро, когда они возвращались с ночных учений, в горах после восхождения, в пустыне, где +50 в тени и бродят стаи гиен. Был постоянный психофизиологический контроль: кардиограмма, артериальное давление, пульс и психологическое тестирование, – все это давало право оценить реальные возможности человека. И они проявляются, когда исчезают “социальные одежды”, стереотипы и страх. Это говорит о том, что сознание может управлять психофизическим состоянием. Когда оно освобождается, человек оказывается способен остановить боль, не испытывать жажды, видеть в полной темноте...

– А как научиться не бояться высоты или темноты?

– Только переступив через страх. Тот, кто в детстве не ходил через кладбище и не прыгал с парашютом, должен преодолеть этот страх во взрослой жизни. У меня был слушатель, который долго не решался прыгнуть с парашютом, а когда это сделал, после приземления бежал по полю и кричал: “Если бы я знал, как это замечательно, пошел бы в десантники!”

Почему мы боимся высоты? В этом виновата физиологическая реакция: когда мы смотрим и не видим дна, за счет перестройки зрительного анализатора начинается головокружение. Человек этого пугается и становится более уязвимым. Почему иногда пьяные падают с большой высоты и остаются живыми? Они забывают на время, как это страшно, и интуитивно правильно летят. А трезвый умирает еще в воздухе от разрыва сердца.

– Можно ли как-то справиться с болью, жарой, холодом?

– Тяжело раненный человек, не чувствуя боли, продолжает бежать, потому что в критической ситуации остро проявляется способность сознания управлять собственным состоянием. Дело в том, что в критической ситуации разрывается так называемая рефлекторная дуга Павлова. Обычно происходит так. В мозг поступает информация: болит палец! В экстремальной же ситуации мы забываем о боли, она проходит, и организм быстрее находит резервы для восстановления.

Поэтому и в обычной жизни надо научиться давать мозгу команду: “Не болит! Мне комфортно!” Мы часто ведем себя неправильно. Например, скукоживаемся, начинаем жаловаться: “Мне холодно!” Сама эта поза усугубляет состояние. Надо, наоборот, дать команду мозгу: “Мне жарко!”, и это

станет реальностью. Однажды мы совершили восхождение при полном обмундировании, жара – 50 градусов. Один из ребят шел и читал стихи – что-то вроде “Иду по прохладной долине, ветер дует в лицо...” Когда после подъема я измерила его показатели, ни один не был повышен.

– Похоже на аутотренинг.

– Не совсем. Это не внушение, а скорее наука слушать и управлять телом и сознанием. Человек может даже остановить приступ тахикардии – ведь когда мы интуитивно хватаемся за сердце, то блокируем боль, даем сигнал сердцу биться медленнее. Или такой факт: чтобы отдохнуть и выспаться, иногда достаточно 15 минут глубокого сна, не обремененного сновидениями. Этому можно научиться. Существует комплекс упражнений по управлению состоянием: сюда входит самомассаж, кинезология (управление внутренней энергией), суставная гимнастика по Амосову и активная релаксация. Все это проверялось и отрабатывалось на практике. Вот одно из самых простых упражнений: перед сном напрягаем поочередно все части тела от пяток до макушки, а потом расслабляем, считая до 10. После такого сна вы почувствуете необыкновенный прилив сил. А вот считать баранов, чтобы уснуть, как раз не надо – это только поддерживает тело и мозг в напряжении.

ПОТЕРЯННЫЙ МИР

– Если мы обладаем такими возможностями, то почему так уязвимы?

– Беда в том, что мы не живем согласно своей природе, не используем данные нам возможности, и они постепенно отмирают. Я проводила исследования под Норильском. Там местные жители в пургу, когда не видно ни зги, прекрасно ориентируются, знают, куда ехать. А их дети, живущие в интернате, эту способность утрачивают. Так называемое кожное, пальцевое зрение – тоже полупотерянный дар, который можно развить. Оказывается, подушечки пальцев развиваются из той же ткани, что и глаза. Кожный покров имеет рецепторы, различающие свет и цвет. Сегодня исследованием этого феномена занимаются такие ученые, как академик Наталья Бехтерева.

– А можно выставить заслон болезням?

– Безусловно, человек вполне может управлять собой. Но мы не реализуем свои возможности, потому что не задумываемся о них, пока не доходим до предела разрушения. Есть такой термин – “зависать на враче”: если человек любит своего врача, приходит к нему вновь и вновь, – это очень плохой симптом. Когда мы хотим быть здоровыми, то забываем врача, не желаем даже вспоминать период, когда пришлось с ним общаться. Так что, когда ко мне за помощью приходят люди, я спрашиваю: “Будем болеть или лечиться?” Это две противоположные цели. И тут уж каждый идет к своему пределу.

Подготовила Екатерина СКОРОДИНСКАЯ

Бледнолицые и краснорожие

Еще в Древнем Риме определяли, на что способен воин, по лицу: краснеет оно или бледнеет в критические минуты? Предпочтение отдавалось бледнолицым: они обладали хладнокровием, выносливостью и волей к победе. Краснеющие люди в критической ситуации подвержены гневу, страху и растерянности, зато в обычной жизни проявляют чрезмерную самоуверенность.

В конце XX века нашлось научное обоснование этим реакциям: причиной оказались гормоны надпочечников – адреналин и норадреналин. Первый называют “гормон кролика”, потому что он вызывает беспокойство и тревогу; второй – “гормон льва”: он дает физическую и психическую устойчивость к стрессам. Краснеют люди адреналинового типа, а бледнеют норадреналинового. Сегодня ученые ищут способ управлять соотношением гормонов в организме, а значит, и нашим состоянием и возможностями.

Прыгнуть выше головы



Неправда, что выше головы не прыгнешь. Это реально как в прямом, так и в переносном смысле, если знать три секрета. Ими делится Вадим Константинович БАЛЬСЕВИЧ, член-корреспондент Академии педагогических наук

СЕКРЕТ 1: НАПРЯГАЙСЯ И РАССЛАБЛЯЙСЯ

“Я на пределе!” – говорим мы и чаще напрягаемся по пустякам, чем для достижения высоких целей. Например, во время разговора с неприятным, но очень нужным человеком выкладываемся, краснеем, бледнеем, приобретаем пульс спринтера... И сильно рискуем: ведь скрытые резервы даны нам не для каждодневного пользования, а на экстремальные случаи.

Умение мобилизоваться и извлекать силы в нужный момент – одно из ключевых. Как и умение расслабляться и не перегружать себя. Без этого нельзя приблизиться к пределу возможностей. Поэтому некоторые спортивные технологии хорошо бы перенести в обычную жизнь.

На Олимпиаде в Сеуле, где наши спринтеры завоевали 6 медалей, был впервые применен научный режим тренировок. Благодаря приборам, регистрирующим состояние мышечных волокон, врачи говорили спортсменам, надо ли бежать еще пару кругов или уже достаточно. Ведь самое опасное и вредное – это перегрузка: она ведет к срывам, истощению неприкосновенного запаса сил. Причем перегрузка психическая опасна не менее, чем физическая. Вот почему для достижения хороших

результатов человек должен научиться спокойно воспринимать и победы, и поражения.

В жизни нам часто не хватает устойчивости – колебания между звездной болезнью и депрессией тормозят развитие. Поэтому, чтобы раскрыть свой потенциал, нужно прежде всего следить за ровным и спокойным настроением. Что касается физической нагрузки, то, согласно исследованиям, обычным людям надо заниматься фитнесом 3 раза в неделю по 1,5–2 часа, чтобы почувствовать свои физические возможности и жить в тонусе (но не на пределе!). Больше, как ни странно, тренироваться не рекомендуется: резервы надо беречь.

СЕКРЕТ 2: ИСПЫТАЙ СЕБЯ!

К достижениям быстрее приходит тот, у кого есть желание испытать себя. Все успешные люди, как правило, им обладают. Например, олимпийская чемпионка гимнастка Светлана Хоркина защитила кандидатскую диссертацию, играет в театре, участвует в политической жизни... Те, кто знаком с ней лично, могут сказать, что она всегда ищет для себя новые возможности, ставит цели, ей любопытно себя испытывать. Такой “спорт” в жизни необходим.

Но кроме жажды достижения есть и физиологические показатели. И вот тут-то играют роль врожденные качества – талантливость, предрасположенность к конкретному виду деятельности.

Удастся ли вам в критической ситуации догнать самолет или пробежать десять километров, можно сказать с достаточной степенью точности, посмотрев на то, как вы бежите. Хороший спринтер – бегун на короткие дистанции – большую часть проводит в воздухе: у него короткое время опоры. Если показатель времени опоры меньше 100 миллисекунд, это говорит о хороших потенциальных возможностях. У гениального спринтера Валерия Борзова показатель был около 80 мс! Такой способностью может быть наделен даже неловкий и толстый человек: если он будет тренироваться, то станет хорошим спортсменом, а если нет, то в один прекрасный момент сможет здорово удивить себя, например неожиданно легко уйдя от преследователей.

Еще один показатель – соотношение “быстрых” и “медленных” мышечных волокон. У тех, кто вынослив и может достичь успеха на длинных дистанциях, “медленных” волокон примерно 80%, а “быстрых” всего 20. У спринтеров все наоборот. Это соотношение дается нам при рождении, так что перед тем, как выбрать вид спорта, имеет смысл пройти тест и узнать, на что вы “запрограммированы”.

Можно узнать предрасположенность и к другим спортивным занятиям. Например, чтобы достичь успеха в стрельбе из лука, человек должен обладать меткостью, а главное – психологической и статической устойчивостью. С помощью специального прибора оценивается способность замирать на месте, не двигаться. Кстати, такие возможности могут пригодиться и в жизни: чем выше показатель устойчивости, тем более пригоден человек к ответственной работе. Такой же тест проходят авиадиспетчеры.

Наши “водные” возможности зависят от формы тела и его обтекаемости. На глаз трудно оценить, кто перед тобой – человек-дельфин или человек-гопор. Для теста испытуемому привязывают к поясу веревку и с силой протаскивают в воде: так выясняется его персональная максимальная скорость.

И еще один штрих, который говорит о том, насколько высок потолок возможностей. Замечено, что талантливые люди ставят большие рекорды легко. Спринтер Валерий Борзов бежал так, будто пил чай, – без напряжения, без мучений... А значит, даже он не исчерпал свои способности до дна.



Светлана ХОРКИНА



Валерий БОРЗОВ



Валерий БРУМЕЛЬ

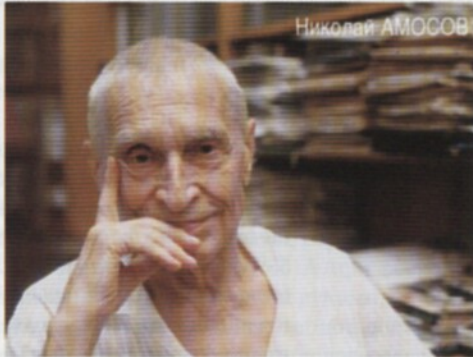
СЕКРЕТ 3: ПОМНИ О ВОЗРАСТЕ!

Даже интеллектуальные рекорды имеют временные границы. Так, статистики подсчитали: большинство гениальных математиков, включая Ньютона и Паскаля, сделали главные открытия в возрасте от 30 до 40 лет.

Собираясь ставить рекорд физических возможностей, вдвойне необходимо заглянуть в свидетельство о рождении. Многолетние наблюдения показали: мы доходим до пика примерно в 20 лет, дальше начинается спад. У спортсмена кривая идет вниз не так резко, как у офисного сидельца, но и ему удержаться на пике долго невозможно. Зато вполне реально с помощью тренировок поддерживать хороший физический уровень вопреки возрасту и болезням. Пример Николая Амосова, который пытался с помощью движения отодвинуть предел старости, очень показателен: чем старше он становился, тем большей нагрузкой спасался. А легендарный прыгун Валерий Брумел, которого после аварии хирурги буквально собирали по частям, смог вновь выйти на спортивную площадку и прыгнуть 2,08 м. Тут и талант, и определенная психологическая установка.

Закладывать основу будущих достижений надо, конечно, в детстве. Сегодня наукоемкие спортивные технологии уже используются в элитарных школах и нескольких обычных, где идет эксперимент под наблюдением Российской академии образования. Ученики сами выбирают вид спорта и три раза в неделю совершенствуются в нем. Именно такой метод способен шаг за шагом переводить организм на более высокий уровень.

Даже если вы уже не ребенок, стоит попробовать расширить свои возможности. Решите, что вам ближе, – и отдайте за-



Николай АМОСОВ

нятием несколько часов в неделю. Пусть вы не станете чемпионом, но точно достигнете того, что еще недавно казалось нереальным.

Фото:
В. ГОРЯЧЕВ,
Ан. БОЧИННИН,
Л. ШЕРСТЕННИКОВ

Подготовила Екатерина СКОРОДИНСКАЯ

Резерв или тупик?



“Доктор, я умру?” – “Обязательно!” В этом мрачноватом анекдоте, по мнению руководителя отдела НИИ морфологии человека РАМН доктора биологических наук, профессора Сергея Вячеславовича САВЕЛЬЕВА, и заключен ответ на вопрос: безграничны ли наши ресурсы?

ФАКТ СМЕРТНОСТИ

Внутри каждой нашей клетки есть специальные структуры – теломеры. Для нормальной жизни их должно быть 50, максимум 55. Но с каждым делением клетки их остается на одну меньше: 49, 48, и так далее по нисходящей. И не важно, медитируете ли вы в Тибете, целуете ли кресты в Риме, – когда кончается способность к делению клеток, наступает естественная биологическая смерть. 50–55-кратный цикл делений – вот

наш предел. В среднем это тонна клеток – столько вырабатывает наш организм за всю жизнь.

В принципе эти ресурсы позволяют прожить и 150 лет. Но – вдали от цивилизации и в благоприятнейшей экологической обстановке. Предел активной деятельности – 80–90 лет. Замечали: у стариков кожа становится пергаментной, появляются странные пигментные пятна на местах бывших ожогов, ударов? Просто клеток вырабатывается все меньше и меньше.

* Верхний слой эпителия нашей кожи обновляется:

- на руках – каждый день;
- на лице и голове – раз в 3 дня (не поддавайтесь рекламным увещаниям пользоваться шампунем ежедневно);
- на теле – раз в неделю (и не стоит тереть его мочалкой чаще).

* Клетки крови заменяются:

- у обычного человека – каждые 80 дней;
- у спортсмена – каждые 40 дней.

* Сердце способно сократиться только 800 миллионов раз за жизнь.

Так что физиологические ресурсы человека весьма скромны, и нет резона их превышать: спорт результатов – самоуничтожение, сокращающее среднюю продолжительность жизни атлетов до 50 лет.

ЛЮДИ И МАШИНЫ

Бытует мнение, что наш мозг работает на 10%. На самом деле он всегда работает весь! Даже когда вы читаете газету и, казалось бы, активизированы лишь зоны, ответственные за зрение, чтение и логику, в это же время трудятся и другие нейроны, например те, что отвечают за поддержание вашей позы. Правда, они менее активны, но также передают сигналы и в любой момент готовы выполнить новое задание.

Если бы мозг действительно работал на десятую часть, человек бы умер через 4 минуты. Другое дело – как часто вы активизируете те или иные зоны. И тут мы сталкиваемся с еще одним заблужде-

нием. Можно ли развить способности человека? Нет! Их можно только реализовать. Умственные и физические ресурсы мозга определены с рождения как генами родителей, так и тем, что за материалы – белки, жиры, углеводы – поставляла на постройку новой нервной системы будущая мама.

Образно говоря, сколько ни разгоняй “Запорожец”, он не будет ездить лучше и быстрее “Мерседеса”. И нет смысла масштабно искать гениев – явление это уникальное. Или мордовать по спецшколам того, кому в радость слесарное дело. В каждом конкретном случае нужно заниматься не проблемой развития функций, которых нет, а реализовывать то, что досталось от папы с мамой. Как это определить? Очень просто – предъявите мозгу много вариантов. Дайте попробовать разное. Человек сам схватится за “свое”.

Но всему есть предел: от непосильных задач даже “Мерседес” может заглохнуть и оказаться на обочине. А непьющий, в ладу с собой, “Запорожец” пусть медленно, но верно будет реализовывать свои таланты. И это – самый здоровый путь.

Подготовила Валерия КОРОСТЫЛЁВА

От ошибки до революции один шаг

В начале XIX века утописты, а позже Маркс, Энгельс и Ленин взяли на вооружение дикую теорию ученого Флуранса. Он утверждал, что мозг у всех идентичен и не имеет локализации функций (например, зон, ответственных за зрение и слух). Марксисты перенесли теорию ученого в социальную сферу: раз у всех одинаковый мозг, достаточно пожертвовать двумя поколениями, а третье, выращенное в идеальных условиях, будет с песнями идти на работу – только создай условия.

Как показала жизнь, история и наука, все люди – разные. Мозговые извилины и борозды так же индивидуальны, как отпечатки пальцев. И нельзя всех заставить думать и жить одинаково – как и достигать одних и тех же высот.

Как увижу, как услышу...

Один человек различает даже кольца Сатурна, а другой любой предмет подносит прямо к носу. Каковы на самом деле пределы возможностей наших органов чувств? Рассказывает директор Института высшей нервной деятельности и нейрофизиологии РАН академик Игорь Александрович ШЕВЕЛЕВ

– Пределы есть у любой системы – как искусственной, так и биологической. Другое дело – где та граница, выход за которую просто невозможен.

Острота зрения определяется расстоянием двух соседних зрительных клеток (фоторецепторов) – колбочек в центре сетчатки и обычно составляет 1 угловую минуту ($1/60^\circ$). Когда размер предмета меньше угловой минуты, что-то вроде точки на горизонте, глаз уже не

в состоянии оценить, отдалится ли объект или приближается. Казалось бы, это и есть предел остроты глубинного зрения. Однако опытные летчики способны различать удаление или приближение предмета, изменяющее его размер всего на 10 угловых секунд! Острота их зрения в 6 раз выше, чем у большинства людей!

Такую сверхостроту нельзя объяснить лишь большим количеством фоторецепторов сетчатки. Видимо, есть еще какие-то механизмы, связанные с движением глаз и вычислением в зрительной коре мозга. Впрочем, преодолеть обычный порог остроты глубинного зрения можно и с помощью тренировки.

Люди сильно различаются и по порогу **цветовой чувствительности**. Известно, что женщины гораздо лучше различают и называют цвета – это и врожденное свойство, и нередко тренировка с детства: ведь девочки часто учатся, скажем, подбирать нитки для вышивки. Большинство людей улавливают 67–100 оттенков из диапазона видимого цвета. Но есть уникалы, чья цветовая палитра в 3 раза богаче – 300 оттенков!

Более того, известны случаи, когда люди различали **высоту звука** до 1–2 Гц! Это даже не четверть или восьмая, а $1/16$ тона! Таких чувствительных счастливиц с абсолютным слухом всего доли процента. Но, упражняясь, и обычное ухо можно “натаскать”.

При крайней надобности **порог слуха** у многих людей может на время сильно повышаться – в англоязычной научной литературе это называется “эффект вечеринки с коктейлем”. Представьте: большой зал, фуршет, все общаются, а в дальнем углу какая-то пара ведет разговор, который вас очень интересует. Казалось бы, услышать его нереально, и физические приборы подтверждают это: слишком велики шумы. Но вдруг ухо начинает различать, что именно говорят в том самом углу! Видимо, эффекта позволяют достигать пока точ-

но не определенные структуры мозга, стимулируемые обостренным вниманием.

Еще один феномен: высокая чувствительность **терморецепторов кожи**. Некоторые люди обладают даром улавливать изменение температуры тела в $0,2^\circ\text{C}$! Есть и такие, кто силой воли может нагреть свои

Тренируй орлиный глаз

Тренировать остроту зрения, а заодно снять утомление глаз можно дома. Популярны компьютерные методы, специальные очки-тренажеры. А если их нет, достаточно ручки или собственного пальца.

- Сконцентрируйте взгляд на кончике пальца, медленно приблизьте его к лицу и отведите. Повторите 7–10 раз. Это тренировка аккомодации (адаптации к видению предмета на разных расстояниях) и конвергенции (сведения глаз): от них существенно зависит глубина и острота зрения.

- Нарисуйте на белой карточке посредине черный крестик и, сделав внизу прорезь, насадите на линейку. Линейку горизонтально приставьте к переносице, взор сфокусируйте на крестике и плавно передвигайте карточку вперед–назад. Это упражнение тренирует зрительные механизмы и помогает оценивать расстояние в реальных условиях. При регулярных тренировках можно даже замедлить нарастающую близорукость, особенно у детей.

руки на несколько градусов (кстати, именно на этих эффектах были основаны диагностика и бесконтактный лечебный массаж Джуны). При диагностике экстрасенс ведет руками вдоль тела, не касаясь его. Поскольку все органы имеют проекции на коже, любая разница температур, засекаемая руками, позволяет заподозрить неладное с сердцем, почками, печенью... А при бесконтактном лечении руками, от которых исходит тепло, достигается эффект теплового массажа.

Как видите, никаких чудес. Только реализация человеческих возможностей.

Подготовила Валерия СВАЛЬНОВА



Бегущий по лезвию бритвы



“Я не показываю фокусы, я показываю чудеса человеческих возможностей”, – говорит про свои трюки Дэвид Блейн. Его трюки-испытания покорили Америку и другие страны. Дэвид Копперфильд считает его главным конкурентом, но сам Блейн настаивает на том, что он не маг, а обычный человек с необычными возможностями

ШАГИ К ЧУДУ

Отец будущей звезды бросил семью, когда Дэвиду было 3 года. Блейну с матерью приходилось скитаться по штатам, занимаясь попрошайничеством. Только когда мальчику исполнилось 11, они осели в небольшом городке на юге США.

В 17 Дэвид перебрался в Манхэттен, записался на курсы актерского мастерства и начал показывать фокусы в клубах и на частных вечеринках. Блейн снял десятиминутный ролик о своих трюках, после чего его пригласили на съемки телесюжета под названием “Дэвид Блейн. Магия на улице”. Гонорар составил ровно миллион долларов. После этого молодой человек становится гвоздем развлекательных программ в самых кассовых клубах города. Блейн заставлял впадать в детство таких серьезных людей, как Тони Кертис или Роберт Де Ниро. Чем же он так их заворожил?

ВТОРОЕ ПРИШЕСТВИЕ ГАРРИ ГУДИНИ

За последним трюком Блейна миллионы американцев наблюдали в прямом эфире. С помощью строительного крана Блейн взобрался на колонну высотой 24 метра, установленную в центре Манхэттена. На круглой платформе диаметром 55 см Дэвид, не присаживаясь, простоял без пищи, воды и сна почти 35 часов. Страховка была минимальной – короткий шнур, привязанный к ноге, который должен был предохранить иллюзиониста от падения при сильном ветре.

По истечении полутора суток под аплодисменты толпы зевак Дэвид безо всякой страховки прыгнул вниз на уложенные специальным образом в несколько рядов картонные коробки. Он не пострадал, но был немедленно подвергнут медицинскому обследованию.

К этому трюку иллюзионист готовился целый год. За 4 дня до шоу Блейн прекратил принимать пищу, таким образом решив про-



“Я бросаю вызов тому, чего больше всего боюсь – оказаться заживо погребенным и замерзнуть в снегу”, – говорит Дэвид Блейн

блему с отправлением естественных надобностей. Но самым опасным элементом шоу был прыжок с высоты 10-этажного дома. Тренировки проходили под руководством именитых каскадеров.

Это уже не первый рискованный эксперимент Блейна. Прежние его выступления также отличались экстравагантностью. В апреле 1999 года он был зарыт в землю в прозрачном пластмассовом гробу, в котором пролежал неделю и пил только воду. Позже Блейн пожелал, чтобы его застрелили. “Хочу, чтобы пуля попала прямо в сердце, – заявил Дэвид. – Никакой рубашки, ничего. При этом я упаду на землю, а затем опять встану, выну пулю из своего тела и спокойно уйду”. Этот трюк снимали со скоростью 100 тысяч кадров в секунду. Очевидцы и эксперты видели, как пуля выходит из ствола, проделывает дыру в теле... Блейн стоял всего в 10 метрах от стрелявшего – и выжил! Выбросил пулю и ушел.

ДЕД МОРОЗ

Самый известный трюк Дэвида состоялся в ноябре 2000 года. В течение 61 часа он простоял на нью-йоркской Тайме-сквер внутри 6-тонного ледяного куба, в который по трубкам поступали воздух и вода. Внутри глыбы по контуру тела была вырезана ниша, причем она была настолько мала, что Дэвид не мог ни присесть, ни повернуться, ни поднять руки. Тем не менее пространство было достаточным для того, чтобы он мог стоять не прикасаясь телом ко льду, — это немаловажно, поскольку на трюкаче были лишь ботинки, штаны и вязаная льжная шапочка. В течение этого времени он ничего не ел, как и на протяжении предыдущих 4 дней. Чтобы стимулировать кровообращение, Блейн постоянно совершал доступные телодвижения: слегка подпрыгивал, наклонял голову, шевелился.



Ассистировавшие Дэвиду врачи считали, что самая большая опасность, которой он подвергался, — возможность обморожения и образования тромбов в сосудах из-за невозможности двигаться. Поэтому в подававшуюся воду подмешивали лекарст-

ва, разжижающие кровь. Кроме того, проведя день в ледяном плену, Блейн решил подстраховаться и ночью, когда никто не видел, надел свитер, который был повязан вокруг его пояса. Наутро многие были несказанно удивлены, обнаружив мистификатора полностью одетым: ведь накануне было отчетливо видно, что ниша в ледяной глыбе столь узка, что он не мог даже поднять руки. Но, как оказалось, за 12 часов тепло тела помогло растопить лед и увеличить пространство внутри настолько, что Дэвид ухитрился вытащить свитер и надеть его.

Физическое состояние Дэвида на протяжении всего эксперимента было нормальным, если не считать спазмов в спине и ногах от долгого стояния на месте. Температура тела — в пределах нормы: от 36,1 до 36,6 градуса, пульс — чуть выше 100 ударов в минуту. Сказывалась хорошая подготовка: готовясь к шоу, он часами просиживал в бочке с водой, в которую ассистенты постоянно насыпали колотый лед. Блейн добился того, что температура его тела опускалась до 33,7 градуса — это стало решающим козырем в победе над льдом.

Лишь однажды врачи перепугались не на шутку: на второй день эксперимента у Блейна вдруг участилось сердцебиение, появились признаки паники. Однако ситуация быстро разрешилась: ассистенты установили, что кто-то случайно наступил на трубку, по которой подавалась вода.

Через 61 час 40 минут и 15 секунд после заточения молодой человек с помощью бензопилы ассистента вышел на волю. До этого момента рекорд лежания на льду составлял 57 минут — дольше никто не выдерживал. Но Блейн вновь удивил всех — и спокойно отправился отдыхать в теплые края, поближе к солнцу, с очередным миллионом долларов в кармане. Такова привилегия победителей. В том числе и победителей над собственным организмом.

Удивлялся Максим АНДРИЯНОВ.
Фото: GAMMA/East News

Каждый МОЖЕТ СТАТЬ БЛЕЙНОМ

Феномен американского трюкача комментирует наш эксперт, психофизиолог Маина Петровна ПОЛЯЧЕНКО:

— Думаю, что трюки Блейна не иллюзии, а демонстрация возможностей физически и психологически великолепно подготовленного человека. Все, что он делал, не просто, но осуществимо при специальной подготовке.



Без сна и отдыха человек может выдержать даже дольше, чем Дэвид (стандартная тренировка тибетских монахов). Бывает неглубокий сон, когда сохраняется контроль, но человек отдыхает, хотя и не полностью ("спит вполуха"). 5–6 суток без пищи тоже не предел. Основная проблема — малая подвижность и большая нагрузка на ноги, но Блейн наверняка спасался приемами статической гимнастики, которая позволяет поддерживать кровообращение.

В глыбе льда не так уж и холодно, как кажется: на Севере строят иглу из льда или плотного снега, таким образом спасаясь от метелей и холода. К тому же Дэвид постепенно приспосабливался к низким температурам. Лежание в пластиковом гробу даже сложнее: к ограниченной подвижности прибавляется частичное отсутствие внешних раздражителей, которое сказывается на психическом состоянии. Но, судя по всему, Блейн прошел специальную психологическую подготовку.

Аптечка для Джеймса Бонда



НЕ СМЕШИВАТЬ И НЕ ВЗБАЛТЫВАТЬ

Когда человек голодает или переедает, испытывает серьезные физические нагрузки, трое суток кряду не спит, парится от небывалой жары или мерзнет в стужу, то в его кровь, лимфу, слюну и даже слезы вместе с адреналином выбрасываются определенные биологически активные вещества. В их числе – нейропептиды, или, как их сейчас называют, запретительные регуляторы. Сегодня известно около 1000 пептидов, и каждый день список пополняется.

Зачем они нужны? Ученые смоделировали 12 экстремальных ситуаций. У добровольцев,

Есть вещества, которые могут сделать супермена из каждого. При этом современному Джеймсу Бонду не придется изменять любимому коктейлю из водки с мартини: чудо-зелье полагается не пить, а вдыхать, лизать или делать на его основе инъекции. Рассказывает директор научно-учебного Центра проблем жизнедеятельности человека РАН доктор биологических наук Виталий Александрович ШЕСТАКОВ

согласившихся просидеть несколько часов в термокамере без еды или, наоборот, за обильным застольем, брали образцы крови. На ее основе изготавливали сыворотки, в которых убивали гормоны, но оставляли пептиды. А через 2-3 месяца сыворотку вводили тому же человеку, пребывающему теперь во вполне комфортных условиях.

И происходило невероятное: под действием пептидов человек вновь переживал испытанный ранее стресс. От “голодной” сыворотки сводило живот и текли слюнки, от “сытой” на еду смотреть не мог, от “бессонной” готов был не спать несколько суток, а от “клонящей в сон” тут же засыпал... Оказалось, пептидный комплекс не только обладает памятью, но и каким-то хитрым образом метит именно то состояние, при котором забиралась кровь.

Получается, что благодаря нейропептидам расширяются возможности человека. Например, после инъекции сыворотки с памятью серьезной физической нагрузки испытуемый оказывается отлично подготовленным к новым спортивным рекордам, причем не только психологически: его мышцы готовы показать себя с самой лучшей стороны. После введения других пептидов люди легко и долго работали в очень жарком или очень холодном климате, безболезненно переносили отсутствие кислорода в горах...

АГЕНТ 007 СПУСКАЕТСЯ В МЕТРО

Известно, что человек не очень комфортно ощущает себя после долгих перелетов –

смена часовых поясов сбивает биологический режим. Ученые испытали сомногенную сыворотку на пассажирах, летящих из Москвы в Америку. Прямо в самолете человеку вводили “сонную” сыворотку, и он тут же засыпал, а оказавшись в Нью-Йорке, уже не испытывал изнуряющих проблем часовой адаптации.

Оказалось, что пептиды помогают и людям с сексуальными проблемами. Вводя активатор, усиливающий либидо (для получения сыворотки донора несколько дней мучили воздержанием), экспериментаторы получали эффект, вполне сравнимый с действием “Виагры”.

Соблазн создать новые снадобы поставил перед учеными вопрос: а что если применять для лечения не ауто-сыворотку, а сыворотку донора – здорового парня, побывавшего в экстремальных условиях? Возможно ли с помощью пептидного комплекса стимулировать чужую пептидную систему?

– Мы провели исследования, – рассказывает доктор Шестаков. – Сыворотку, которую получили от здорового человека, помещенного в специальную камеру для стимуляции слуха, вводили машинистам метро, страдающим тугоухостью. У большинства сыворотка восстановила слух до нормы. После этого эксперимента врачи стали успешно применять лечение пептидами.

Сегодня Шестаков и его сподвижники думают уже о том, чтобы меньше использовать человека-донора: нежеже мучить людей – даже во имя

науки – бессонницей, обжорством, воздержанием и прочими испытаниями. Все ситуации стараются моделировать на животных. Им создают особые условия, ставящие их на грань выживания, и тогда они мобилизуют все силы и выбрасывают огромное количество пептидов. Сегодня науке служат куры – ученые делают из их крови сыворотку, которая после клинических испытаний поможет пациентам, страдающим нервными болезнями.

“КАСПАРОВКА” И “КАЗАНОВКА”

Можно ли с помощью нейропептидов стимулировать творческие способности? Такая возможность была проверена на шахматистах. Ученые заготавливали сыворотку гроссмейстеров во время особо успешной игры, а потом вводили им же в следующих партиях. Тренеры наблюдали определенные успехи.

Методики, которые уже отработали экспериментаторы, позволяют получать самые разные пептидные комплексы. Еще во время горбачевской борьбы с пьянством была начата работа над антиалкогольной сывороткой. В планах – выделить субстанцию, которая спасет полных людей от ожирения.

Если существует банк спермы, можно заложить и банк нейропептидов. Эта идея уже опробована для некоторых спортсменов. Так и стоят склянки в холодильнике у тренера: сомногенная сыворотка – чтобы подопечный хорошо выспался перед соревнованиями, миогенная – для отличной работы мышц, сексапильная – для стимуляции желания... Сегодня исследователи приглашают не только спортсменов, но и всех желающих сделать свой “золотой запас” – аутобанк: и при болезнях поможет, и во всех нештатных ситуациях расширит предел возможностей.

ЧТО СЧИТАТЬ ДОПИНГОМ?

Но в чем тогда разница между нейропептидами и допингом? “Доингом считаются вещества, которые, повышая спортивный результат, вредят здоровью спортсмена, – рассуждает Шестаков. – А пептиды – обыкновенная белковая структура. Кроме того, невозможно определить биохимическим анализом – выбросил организм сам нужные вещества или же спортсмену помогли наши заготовки.

В начале 90-х наши боксеры поехали в Америку на Игры доброй воли. Тренеры поставили передо мной задачу – умень-

шить утомление спортсменов от раунда к раунду, чтобы к концу боя они чувствовали себя бодрее. Был заготовлен препарат в виде порошка: им “подкармливали” спортсменов накануне боя. А в перерывах между раундами тренер совал боксерам в нос специальные ватные тампоны. В телетрансляции было видно, как один из боксеров отмахнулся было со словами: “Я же сегодня утром...”. Тренер осек его: “Молчи!” Берите потом тампон на анализ – ничего не обнаружите: белок как белок. Кстати, наша команда получила тогда небывалое число медалей...”

Светлана ЧЕЧИЛОВА

СУПЕРАГЕНТ ПРОТИВ АЛЬЦГЕЙМЕРА

Нейропептиды – это не только расширение возможностей, но и победа над болезнями. Уже проходит клинические испытания сыворотка под названием “актоинвит”: она оказывает серьезное влияние на нервную систему, ее можно назначать при болезнях Паркинсона, Альцгеймера, черепно-мозговых травмах. Среди всех случаев, когда сыворотка выводила больных из шока, возвращала память, координацию движений, есть совсем уникальный. 80-летний генерал перенес обширный инсульт, не реагировал на окружающих, не мог повернуться... После применения сыворотки он ходит, смотрит телевизор, читает газеты.

Эта же сыворотка – панацея для больных рассеянным склерозом. После достаточно длительного ее применения рост склеротических бляшек в сосудах мозга ограничивался, а некоторые даже исчезали. Большие надежды возлагают на препарат и при лечении ДЦП.

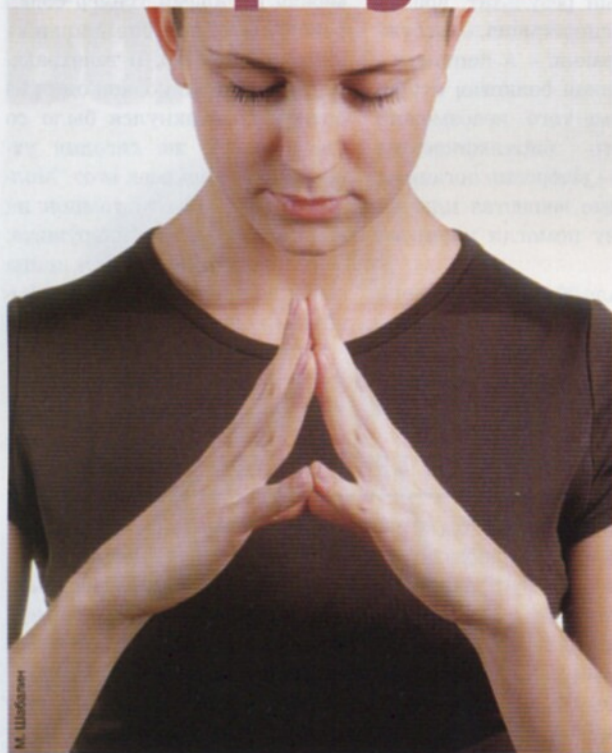
ЕСЛИ КЛЮЧ ПОВЕРНУТЬ СО СКРЕЖЕТОМ...

Есть ли у нейропептидов противопоказания? “Вряд ли, – говорит Шестаков. – Сделав нужное дело, стимулировав выброс собственных пептидов пациента, они быстро разрушаются. В свою очередь собственные пептиды вызывают новый выброс – каскадный механизм запущен. Тот комплекс, который мы вводим, играет роль ключа: вставил в замочную скважину, повернул – и вот уже начали поступать собственные пептиды. У больного человека этот ключик поворачивается со скрежетом, поскольку у него нарушен пептидный спектр, но все равно постепенно пептиды начинают работать”.

Получается, что пептиды – это прорыв не только в фармакологии, но и в диагностике. Если определить пептидный спектр у больного и следить за его динамикой в процессе лечения, у врача сложится самое точное представление, насколько эффективна терапия.

Но резервы человека не бесконечны. Не получится ли так, что пептиды дадут кратковременный нестойкий эффект, а потом организм забудет о том, чему его когда-то научили? Эксперименты говорят: курс инъекций нужно продолжать до тех пор, пока не будет восстановлен полностью пептидный спектр, который поддерживает нормальное состояние человека. Как только это произошло, появляется некоторая гарантия: болезнь действительно отступила.

Жми на предел



На нашем теле немало волшебных точек, массаж которых позволяет перешагнуть предел своих возможностей и в нужный момент максимально сосредоточиться, сконцентрироваться, настроиться на большие интеллектуальные и физические нагрузки. Врач высшей категории Татьяна Александровна ВЕРЛЕ отлично знает, как одним движением руки...

...достичь максимальной сосредоточенности

Слегка разотрите ушные раковины, чтобы ухо немного горело. Затем соедините кончики пальцев обеих рук на 3 минуты. Это позволит сосредоточиться на чем-то конкретном. Если при этом сомкнуть веки, эффект будет еще лучше.

...повысить жизненную активность

Если вы плохо спали или у вас легкое недомогание, чтобы встряхнуться, надо вызвать выброс адреналина. Это достига-

ется несколькими способами.

Первый: на ушных раковинах найдите точки надпочечника (середина нижней части козелка) и резко нажмите на них ногтем несколько раз.

Второй: найдите на ушных раковинах зоны проекции шейного отдела позвоночника (хрящ напротив слухового прохода выше мочки) и также резко нажимайте на них указательным пальцем несколько раз.

Третий: несколько раз резко и глубоко нажмите ногтем прямо под носом (ровно посередине).

Четвертый: поочередно несколько раз резко нажмите на ногтевые пластины больших пальцев рук до ощущения легкой боли.

Пятый: прикусите кончик языка до появления легкой боли.

Шестой: проведите контрастное умывание лица то горячей, то холодной водой (можно использовать лед).

...добиться прилива сил, открыть второе дыхание

Возьмите пару грецких орехов или специальный раздражающий валик с неровной поверхностью и покатайте между кончиками пальцев, затем между ладонями. Таким образом активизируется вся эндокринная система. Такого же результата можно добиться, если растереть ступни и кончики пальцев ног.

Приливу сил способствует и массаж по часовой стрелке точ-

ки, расположенной на ноге, в ямке ниже коленной чашечки. Если ладонь положить на колено, то безымянный палец укажет на нужную точку. Если незадолго до массажа выпить стакан заваренных плодов шиповника или съесть 7 фиников, волшебный эффект усилится.

Если прижать плотно друг к другу ладони и ступни попарно и держать их так в течение 5 минут, то, как считают восточные эскулапы, накопится и сохранится внутренняя энергия организма.

...успокоиться при излишней раздражительности

Нежно массируйте в течение 3 минут точки, находящиеся между ножками противозавитка ушной раковины, или легко поглаживайте мочки ушей. Снять раздражение поможет и поглаживание области в районе седьмого шейного позвонка.

Еще раз вспомните о сохранении энергии: сложите кисти рук так, чтобы большие пальцы были прижаты к ладоням, а остальные сверху сжаты в кулак.

...активизировать память

На лбу расположены 4 точки, которые отвечают за ритмы мозга. Найти их нетрудно. Глядя в зеркало, проведите условно вертикальные линии от зрачков и внутренних концов бровей до линии, пересекающей лоб посередине. Это и будут нужные точки. Для улучшения памяти надо одновременно массировать их по часовой стрелке.

Усилить память поможет активное растирание концевых фаланг больших пальцев рук и ног: там находится так называемые точки соответствия голове. Полезно также потирать линию, проходящую горизонтально по середине лба.

После всех этих приемов сомкните попарно кончики пальцев рук и начинайте запоминать. С помощью точечного массажа даже китайские иероглифы легко улягутся в неиссякаемые кладовые памяти.

Ирина ОСТРИЖНЯЯ

Активное растирание рук вызывает прилив сил, а легкое – успокоение





Рис. А. Гестравский

Зоопарк в моем багаже

Какие изменения следовало бы внести в конструкцию нашего организма, чтобы многократно увеличить предел его возможностей? Трое американских ученых – Джей Ольшански, Брюс Кейрнс и Роберт Батлер – решили помечтать: переделать Адама. Они вспомнили все витки эволюции и позаимствовали у братьев наших меньших самые лучшие детали

ОТ ОБЕЗЬЯНЫ. Многие наши проблемы связаны с тем, что мы ходим на двух ногах: из-за прямохождения позвоночник подвергается слишком большой вертикальной нагрузке. Надо утолщить диски и наклонить верхнюю часть торса к земле, чтобы уменьшить нагрузку на позвоночник, – пусть человек ходит слегка согнувшись. А чтобы лицо продолжало смотреть вперед, шею придется немного изогнуть вверх. Кроме того, можно утяжелить, сделать более прочными, шейные позвонки. Тот, кто страдает от шейного остеохондроза, оценит эту идею.

ОТ СОРОКОНОЖКИ. Серьезная проблема – болезненное расширение вен ног. Отчего это происходит? Постепенно ослабевают клапаны, которые должны пропускать кровь вверх, по направлению к сердцу, и не допускать ее скопления внизу. Давайте поставим побольше клапанов – и варикоз уйдет в прошлое.

ОТ СЛОНА. С возрастом мышцы теряют силу, атрофируются. Футуристы предлагают нарастить мышечную массу человека, чтобы утрата силы шла медленнее. К тому же увеличение мышечной массы увеличит нагрузку на кости и замедлит процесс потери кальция в них. Раз мышцы создадут пружинящую подушку вокруг костей, станут менее вероятными переломы. А упругая мышечная стенка живота предотвратит грыжи, нередкие в пожилом возрасте.

ОТ ДИНОЗАВРА. Опять же для предотвращения грыж, и вообще для улучшения защиты органов брюшной полости, неплохо было бы увеличить количество ребер.

ОТ КУЗНЕЧИКА. Фантазеры предлагают убрать колленную чашечку, которая часто страдает при падениях или ударах. А если увеличить хрящевую прокладку, замедлится износ сустава и отодвинется артрит.

ОТ АНТИЛОПЫ. Слух со временем ослабевает. Чтобы не затрагивать сложные механизмы внутреннего уха, дадим человеку увеличенную ушную раковину, способную поворачиваться на источник звука, как у многих животных.

ОТ КАЛЬМАРА. Глаз, чудесное творение эволюции, все же не лишен недостатков. Зрительный нерв подключен к светочувствительным клеткам сетчатки не сзади, а сверху. Порой это приводит к тому, что сетчатка отслаивается, и наступает потеря зрения. Если окончания зрительного нерва будут присоединяться сзади, это укрепит светочувствительный слой сетчатки. Так устроен глаз кальмара, и еще никто не видывал кальмара с отслойкой сетчатки.

ОТ ЖИРАФА. Взглянув за голову, устраним еще один недостаток. Вход в пищевод и вход в трахею у человека расположены слишком близко друг к другу. С возрастом мышца надгортанника ослабевает, и появляется опасность поперхнуться. Фантазеры рекомендуют удлинить трахею и поднять к носоглотке, чтобы пища обтекала ее с двух сторон.

Футуристы уверяют: усовершенствованный человек сможет прожить лет двести. К счастью или к сожалению, пока никто не внес эти изменения в нашу конструкцию. Но в эпоху геномной инженерии и расшифровки генома кто может поручиться, что эти проекты невыполнимы?

Светлана ЧЕЧИЛОВА

Его искусством владения телом восхищались Чак Норрис, Арнольд Шварценеггер, Ван Дамм, Дэвид Копперфильд. Его феномен так и не смогли разгадать врачи: ведь завязываться в такие узлы и не получить при этом вывихов и травм невозможно. А Мухтар ГУСЕНГАДЖИЕВ делает это играючи, будто внутри нет костей: не зря его прозвали «человек-змея»



Именно глядя на них, я когда-то стал заниматься, растягиваться, подчиняя мышцы своему контролю и все дальше отодвигая черту невозможного.

Мы все страдаем частичной парализацией – попробуйте нарисовать что-нибудь ногой или левой рукой! Сводит мышцы? Просто эти части тела не обучены необходимой ловкости. Но, если заниматься, обязательно получится! Подобные упражнения помогают концентрации внимания, мысли. Именно благодаря постоянным тренировкам мне удалось овладеть шестью языками, игрой на гитаре, фортепиано и научиться управлять своим самочувствием.

“НИКОГДА НЕ ПОЗДНО ПОЗНАВАТЬ СЕБЯ”

— Считается, что растягивать мышцы, разрабатывать суставы надо с детства: потом, мол, бесполезно. Никогда не поздно познать себя! Я, например, начал серьезно заниматься своим телом лишь после двадцати. И раз удалось мне, значит, под силу любому другому. Просто мы ленимся развивать себя, а безволие оправдываем занятостью, “серьезными” делами. Странно: время посмотреть телевизор находится, а на собственное физическое и духовное здоровье – нет. Вот и костенеет, ломаемся непростительно рано. Я же хочу показать, что и в 50–60 лет можно быть гибким, молодым и здоровым, как ребенок.

“ЛЕГЧЕ ПРИЗНАТЬ ЧТО-ТО НЕВОЗМОЖНЫМ, ЧЕМ ПОВЕРИТЬ”

— Однажды я покупал рубашку, и продавец спросил: “Какой вам размер?” Решил пошутить и ответил, что абсолютно не важно – подстроюсь под любой. Продавцы не поверили. Тогда я вытянул шею, вывернул плечи и влез в подростковый размер. В магазине долго смеялись и, прощаясь, подарили на память дорогую рубашку.

Многие врачи не верят, что я могу безболезненно выводить кости из суставов. Согласился даже на осмотр в ЦНИИ травматологии и ортопедии им. Н.Н. Приорова. Сделали рентгенограмму: на самом ли деле есть вывихи суставов, или это имитация? А когда убедились, что головка действительно выходит из суставной впадины и также легко входит обратно, при этом сустав вполне нормальный, сочли, что моя феноменальная гибкость – из-за врожденного диспластического синдрома, слабости связочного аппарата. Правда, проверять не стали.

Все-таки странно: людям легче признать что-то невозможным, чем поверить в скрытые резервы. Недавно я всего за 6 месяцев подготовил по своей

Мудрость человека-змеи

“ЖИЗНИ НЕ ХВАТИТ ИЗУЧИТЬ СВОИ ВОЗМОЖНОСТИ”

— Никто не знает своих пределов – чего и сколько может: не есть, не пить, не спать, пробежать, проплыть, отжаться, подтянуться... Чем больше изучаю свое тело, тем яснее понимаю: жизни не хватит на это.

Меня искренне восхищают инвалиды. Посмотрите на людей без рук, что они могут делать ногами – держать чашку, есть, даже рисовать.

Фото:
Анатолий
ИЛЬЯХИНСКИЙ



методике 30-летнего брата – теперь он не хуже меня завязывает тело в узлы, перемещает внутренние органы, “выстреливает” лопатками. Что, тоже диспластический синдром? Просто надо ежедневно тренироваться, растягиваться, причем не в паре (партнер может “передать” и невольно привести к травме), а самостоятельно – тогда лучше слышишь свой организм, его готовность к нагрузкам.

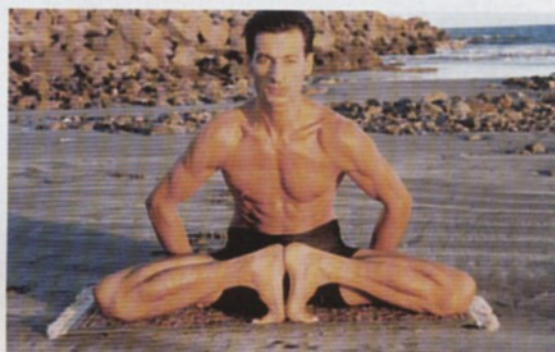
“ГЛАВНЫЙ УЧИТЕЛЬ – ОТСУТСТВИЕ УСЛОВИЙ”

— Многие оправдывают свою ограниченность обстоятельствами: не те родители и учителя, отсутствие денег... Мой же главный Учитель – отсутствие условий, которые от рождения были намного хуже средних. Рос без матери, отца видел редко, приходилось с детства думать и отвечать за себя самому. На всю жизнь запомнил наказ бабушки: “Иди и сделай так, чтобы стать победителем. Если же обидчики затеяли драку, но их много и одолеть невозможно, хоть землю зубами грызи, а не заплачь”. Этот завет очень помог не сломаться, не стать как все в интернате, армии.

Думаю, чтобы постичь себя, раскрыть дремлющие способности, надо научиться простым вещам: не лгать, не завидовать, не мстить, не красть, не сквернословить, не пить и не курить без меры. Чувствовать себя несмотря на календарь в лучшем смысле несолидным – легким, гибким, подтянутым. И еще – никогда не терять чувства юмора и не жаловаться на жизнь.

“КАЖДЫЙ СПОСОБЕН ЛЕЧИТЬ СЕБЯ САМ”

— Болею я крайне редко, а к недомоганию подхожу так же, как к любому препятствию. Если, скажем, на моем пути лежит большой камень, я не сворачиваю, а, наоборот, пытаюсь любыми



способами преодолеть преграду, перелезть через нее – чтобы не чувствовать себя слабым, сдавшимся. Это прибавляет сил и уверенности для больших испытаний.

Как-то перед выступлением застудил мышцы спины. Отменить концерт? Но что-то внутри противилось такому решению. Вечером никто из зрителей даже не заметил, что мне больно: каменное, непроницаемое лицо, тело гнется легко, свободно. А утром проснулся полностью выздоровевшим. Я думаю – нет, уверен: каждый человек способен лечить себя сам. Надо только научиться прислушиваться к желаниям организма – где-то вовремя расслабиться, отдохнуть, а где-то, наоборот, дать дополнительную нагрузку. Ведь от совершенства владения телом в конце концов зависит, хорошо ли будет варить наш котелок. В организме все взаимосвязанно.

Подготовила Валерия СВАЛЬНОВА

САМЫЕ-САМЫЕ

Самое быстрое вычисление произвел индиец М. Харри Прасад. За 1 минуту 3,8 секунды он правильно извлек в уме квадратный корень из числа 732915. Рекорд был зафиксирован в Индийском научном институте.

Ни разу не пошевелился в течение 20 часов 11 минут 34 секунд португалец Антониу Гомеш Сантуш, за что и получил прозвище “человек-статуя”.

Самая странная диета зафиксирована у итальянца Мишеля Лотито: он ест металл и стекло начиная с 1959 года. Гастроэнтерологи называют его способность съедать 900 г железа в день уни-

кальной. Зато бананы и крутые яйца Мишель не переносит.

Мировой рекорд по пирсингу без наркоза установил канадец Brent Моффат. В течение 8 часов в его тело были введены 702 медицинские иглы, и еще 5 минут он вытерпел, удерживая их в себе. Первоначально 34-летний Brent планировал ввести в себя 1000 игл, однако нестерпимая боль вынудила его прекратить эксперимент.

Дольше всех без еды провела американка Элен Джонсон, которая к началу эксперимента весила 143 кг. 17 недель все ее питание состояло из 3 л воды в сутки, а дважды в неделю

ей делали инъекции витаминов. Вес пациентки уменьшился до 81 кг, она чувствовала себя прекрасно. Обычный человек может прожить без пищи около месяца.

Дольше всех без воздуха провел калифорниец Роберт Фостер, который пробыл под водой 13 минут 42,5 секунды. Перед этим он полчаса вдыхал кислород. Средний человек может прожить без воздуха около 4 минут.

Дольше всех не спала американка Морин Уэстон из Питерборо, добровольно проведшая без сна 18 суток и 17 часов. Морин бодрствовала сидя в кресле-качалке. К концу эксперимента у нее начались галлюцинации, од-

нако других отрицательных последствий отмечено не было.

Самое хорошее зрение зафиксировано у 52-летней Вероники Сейдер из Германии: острота ее зрения в 20 (!) раз превышает среднюю. Она узнает людей на расстоянии более 1,6 км и делает микрозаписи без помощи каких-либо приборов.

Самую хорошую память продемонстрировал бирманец Бханданта Висичара, который в мае 1974 года прочел наизусть 16 тысяч страниц буддийских канонических текстов. А 26-летний китаец Гу Янлинь помнит 15 тысяч номеров телефонов.

Собрал Михаил ГОЛЬДМАН



East News/ AGE

Секс-рекорд как диагноз

– Девятьсот шестьдесят. Де-вять-сот шесть-де-сят...
 – Простите, что вы имеете в виду?
 – У меня было девятьсот шестьдесят женщин, доктор... Помогите! Это не анекдот, а реальный случай из практики врача-сексолога кандидата медицинских наук Николая Ивановича ОЛЕЙНИКОВА. Где же предел сексуальных возможностей? И стоит ли стремиться его достичь?

— Мужчины вступают на путь установления сексуальных рекордов, как правило, чтобы доказать себе и окружающим свою силу и превосходство. Стремление к таким достижениям дано мужчине от природы. У животных глава стаи в период спаривания может покрыть максимальное число самок. Та же тенденция широко наблюдалась и в древних племенах, где старейши-

ны и вожди имели права на всех женщин племени. У некоторых мужчин подобное стремление сохранилось до наших дней.

С женщинами сложнее: для них менее характерна конкуренция подобного рода. Но в большинстве случаев главная движущая сила, заставляющая представителей обоих полов превращать интимную сторону своей жизни в соревнование, — неполадки в психике. Конечно, нельзя утверждать, что все люди, ставящие рекорды в сексе, психически нездоровы. Но в любом случае у них присутствует некая черта, которая со временем может перерасти в патологию.

Очень часто причина рекордов в постели — замаскированная депрессия. Человек может сохранять активность, более того, ощущает прилив энергии, позволяющей не спать ночами и работать сутки напролет. При этом, как правило, страдает сторона психики, отвечающая за удовольствие. Технически секс легко осуществим, но он теряет привлекательность, глубинное наполнение. Человек не осознает, почему близость перестала приносить удовольствие, — вот и пытается наверстать качество количеством.

У людей, склонных к депрессии, нередко наблюдается и так называемая обратная откатка маятника: непродолжительный эмоциональный подъем, настроение на грани эйфории. В такой период человек может испытывать повышенную потребность в сексе, вплоть до потери контроля над собой. У женщин это встречается чаще, чем у мужчин.

Был в моей практике случай: молодые люди заключили пари — у кого первым наберется тысяча партнерш. Юношеская бравада привела в тому, что впоследствии обоим пришлось обращаться за помощью к сексологу. Спорщики ни физически, ни психологически не могли заставить себя вторично встретиться с одной и той же женщиной. Секс на одну ночь стал не просто привычкой, а единственной возможностью вести половую жизнь.

В общем, секс не та сфера, где нужно стремиться к рекордам. Да,

мужчина, от природы наделенный мощным потенциалом, может совершить за сутки до 30 половых актов. Но смысл в подобных подвигах есть как раз тогда, когда они не воспринимаются как рекорд. Если человек находится на пике любви и желания и столь интенсивная половая жизнь — реализация его влечения к любимой, на здоровье! В противном случае это либо секс для галочки (что опять же говорит о психологических проблемах), либо одно из проявлений маниакально-депрессивного состояния и требует лечения.

Гармоничная сексуальная жизнь заключается не в многочисленности половых актов. Если интимные отношения доставляют счастье вам и вашему любимому человеку, это и есть ваш личный рекорд.

Подготовила Мария ПЕРЦЕВА

Любовь в тысячах экземпляров

● Самым горячим любовником можно назвать арабского монарха Ибн-Сауда (1880–1953), который имел 20 тысяч женщин: с 11 лет и до самой смерти в возрасте 72 лет монарх каждую ночь развлекался с новой тройцей возлюбленных, беря «отпуск» только на время военных действий.

● Самой любвеобильной женщиной числится жившая в XVIII веке французская актриса мадмуазель Дюбуа. Составленный ею за 20 лет каталог насчитывает 16527 любовников, что равняется трем мужчинам ежедневно.

● Самым любвеобильным коллекционером прослыл король Георг IV. У каждой женщины, побывавшей в его объятиях, он просил на память локон. После смерти короля его брат помимо прочих богатств унаследовал около семи тысяч конвертов с волосами.

● Самую трудолюбивую порноmodelь современности зовут Анабель Чонг. За одну ночь ей удалось вступить в половые отношения с 250 мужчинами.

● Самое большое количество оргазмов зарегистрировано в американской лаборатории Центра изучения семьи и секса. Одна из участниц опытов испытала в течение часа 134 оргазма. Среди мужчин рекорд равняется всего лишь 16.



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.

Татьяна ДРУБИЧ

Девять жизней

– Ты молод всегда или никогда. Природная молодость доступна всем: все равны, когда игра гормонов и череда бесконечных глупостей дополняют друг друга, когда несешься сломя голову, не боясь свернуть себе шею. Если называть молодостью состояние, когда постоянно спешишь вырваться из времени, часто обманываешься, считаешь, будто что-то или кто-то все время тебе мешает (на самом деле только ты сам), а своих сорокалетних родителей воспринимаешь не иначе как хлам, то не нужна такая молодость!

Настоящая молодость – состояние непреходящее, если человеку вообще суждено быть молодым. Можно сказать, что молодость – это удел, судьба. Только в 40 она уже другая, помноженная на молодость твоих детей. Да, пусть порой выглядишь не так, как хотелось бы, например внезапно увеличился размер джинсов. Но вторая, третья, четвертая молодость – это реванш, шанс взять свое у времени.

Каждый человек этот шанс использует по-своему. Многие мужчины женятся на молоденьких и борются с пивными животами в спортзалах; женщины обращаются к пластическому хирургу и совершенствуют формы – и все считают, что остаются молодыми. Великая иллюзия! Ведь это как раз признаки стремительного старения. По сути, молодые плевать хотели на чисто внешние уловки законсервированного, забальзамированного возраста. Молодость – это талант, который важнее благополучия. Правда, этот талант не всегда приносит счастье.



ТАТЬЯНА ДРУБИЧ В 1983 ГОДУ

Татьяне 24 года, и 12 из них в ее жизни присутствует кино. Еще школьницей она снялась в фильмах «Пятнадцатая весна» и «Сто дней после детства». Последняя картина получила приз на Берлинском кинофестивале и сделала имя Татьяны Друвич известным всей стране. К 1983 году на ее счету роли в картинах «Наследница по прямой», «Избранные», «Особо опасные»... Мужем Татьяны стал режиссер Сергей Соловьев, у них родилась дочь Анна. А в 1983 году, уже известная, актриса оканчивает... Медицинский институт имени Семашко и успешно сочетает работу врача-эндокринолога и актрисы.

Зато «взрослая» молодость, когда ты накачан опытом, придает упругость твоим мышцам и духу. С возрастом учишься быть свободным, становишься готовым к долгой, рискованной жизни. Нужно быть наполненным идеями, планами и быть уверенным: сколько бы лет ни было – у тебя все еще будет. Это настоящая молодость и счастье.

Без границ

– Возможно, это наивно, но я верю в идеальную, неизменную любовь. Правда, все мы слабые, не готовы к такой любви, не хотим расти до ее уровня. Все ищем, ищем чего-то, убеждая себя, что находим. Сами себе морчим головы...

Вот парадокс: мы боимся любить больше, чем нас любят. Часто слышу от женщин в возрасте: как важно быть любимой! А по мне, единственная ценность – любить самой. В юности волнует таинственное, дающее силы. Ты сам меньше этого чувства, ясно ощущаешь, что еще не дорос до него. А когда становишься старше, нерв любви как будто притупляется, успокаивается, становится управляемым. Становится все меньше тех, кого хочется любить.

Самое главное, наверное, продолжать тратить себя на полную катушку. Я нуждаюсь в таких тратях, жизнь должна давать все – и забирать меня целиком. И не стоит бояться тупиков, а тем более искушений, которые развивают чувства, проверяют нас – испытательный срок, который длится всю жизнь.



Принц или нищий?

– Я знаю одно бесценное благо – здоровье. Оно абсолютно. Лучше быть здоровым и богатым, чем бедным и больным. Банально, но гениально. Куда банальнее убиваться ради успеха в обществе, квадратных метров, умирать из-за случайных провалов на празднике глянцевої жизни.

Совершенно серьезно: без удач и денег, конечно, плохо, но ни здоровья, ни счастливого блеска в глазах они не прибавят. Идеал жизни, который я недавно для себя открыла, – это или бедность, или абсолютное богатство. Другие варианты – бесконечная скука, суета, топтание на месте.

Я, как многие из моего поколения, бизнесом начала заниматься от беспечности и недостатка воображения, наивно считая, что эти блага земные дадут свободу, независимость от материальных трудностей и отсутствие проблем. Но оказалось, защититься от душевного и телесного разложения можно только собственной самодостаточностью, которая всегда спасает и меня, и моих близких. По-настоящему большие деньги нужны для развития дела, а для нормальной человеческой жизни много не нужно, поэтому рваться не стоит.

С возрастом становишься тем, кто ты есть, если, конечно, по дороге тебя не исковеркали всякие глупости. Жить своей жизнью вне зависимости от приобретенного комфорта, статуса и благополучия позволяешь себе не сразу. От собственной сути отвлекает очень много посторонних вещей. Одна из самых опасных и растлевающих – чувство ложного долга или врожденной вины. Я за здоровых несуетливых людей, обремененных несложными заботами о маме-папе, детях и домашних животных. Главное, чтобы был выбор. Поэтому о прошлом, где было много суеты, вспоминаю без ностальгии. Сегодня мое счастье измеряется семьей и друзьями – они у меня отличные.

Анатомия жизни

– По профессии я врач, поэтому к медицине отношусь серьезно. По-моему, это вполне философская наука, потому что имеет прямое отношение к вектору “жизнь-смерть”. И меня пугает, что сегодня медицина все больше занимается обслуживанием фарминдустрии. Хотя по большому счету новые

технологии, исследования в генетике способствуют тому, что наука стоит на пороге совершенно другого понимания природы заболеваний. На протяжении нескольких последних десятилетий сфера потребления и развитие медицины сделали грандиозный, невероятный скачок.

Некоторое время назад у меня была задумка открыть клинику анти-эйдж, в которой современные технологии помогали бы сохранить молодость. Но пока я очень осторожно отношусь к

этому веянию. С точки зрения медицины антиэйджинг – молодое, не совсем отработанное медицинское направление. Для постепенного, происходящего на клеточном уровне налаживания работы всех внутренних систем организма используются гормоны, стволовые клетки – и все это еще недостаточно изучено. К тому же оно не имеет смысла, если человек не ведет здоровый образ жизни. Меня всегда удивляло, когда видела женщину, которая затягивается сигаретой перед пластической операцией.

А если говорить на бытовом, житейском уровне, то сегодня каждый уважающий себя человек должен знать основы медицины, чтобы лучше понимать себя и свою жизнь. В этом смысле ваш журнал может сыграть первостепенную образовательную роль.

Неразменная монета

– Если сниматься в кино, то обязательно в хорошей компании, а если работать в театре, то обязательно с талантливым режиссером. Это правило, которому я стараюсь следовать всю жизнь. Именно поэтому очень часто отказываюсь от ролей.

Если б я поставила на себя только как на актрису, то, наверное, сошла бы с ума. Слишком много пошлости. Поэтому у меня в запасе всегда есть отвлекающие маневры, параллельная деятельность, другие цели в жизни. Сегодня я не считаю, сколько успела сделать, – много или мало: суетиться простительно только в молодости. А в расцвете лет участвовать надо только в настоящем и не размениваться. У меня нет ни времени, ни потребности мелькать тут и там. Сейчас я знаю, что заниматься нужно всегда только тем, что того стоит.

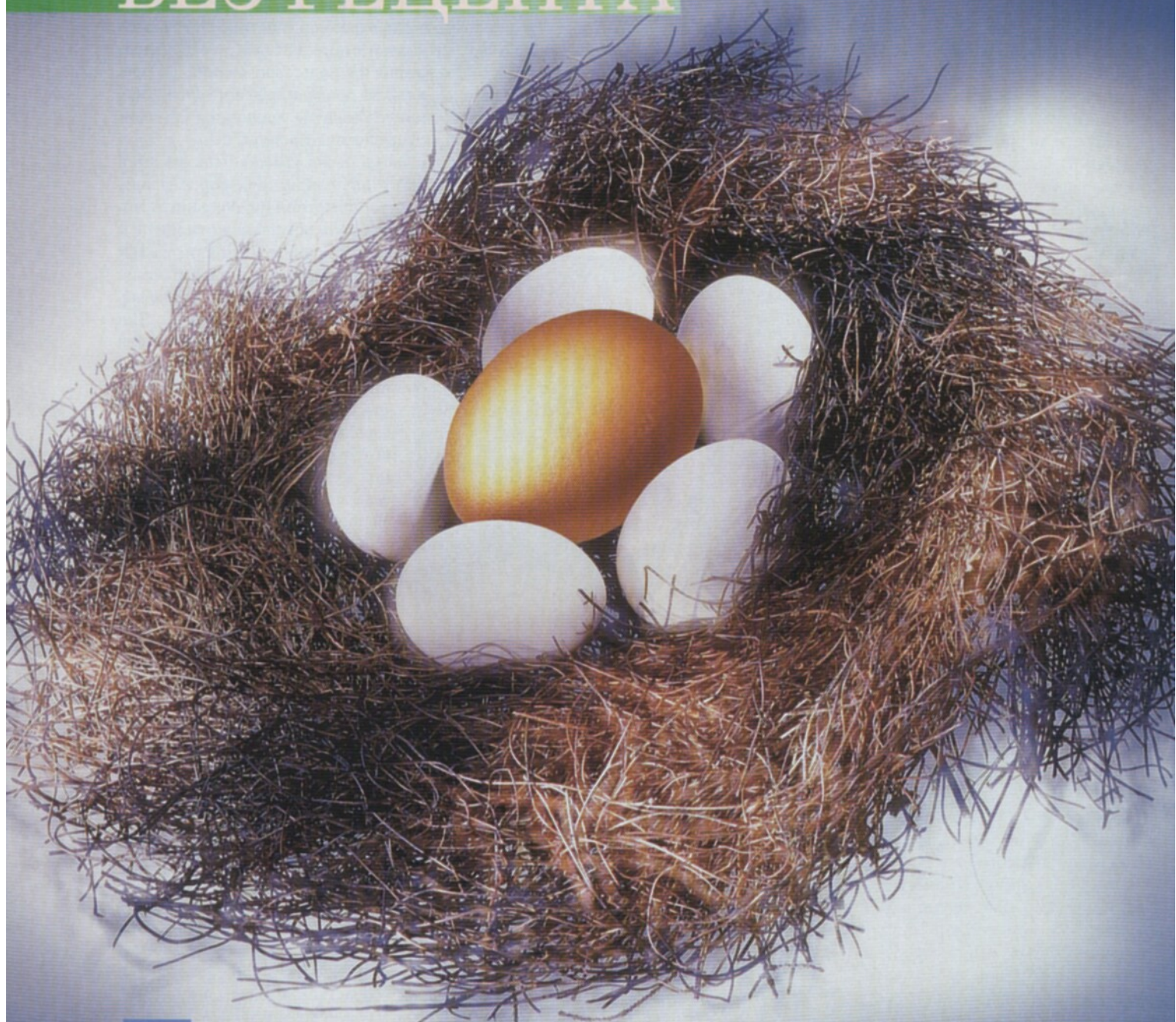


ТАТЬЯНА ДРУБИЧ В 2003 ГОДУ

Врач, предприниматель и одна из самых красивых актрис нашего кино. В конце 80-х снялась в культовых фильмах “Асса”, “Черная роза – эмблема печали”, ставших символом нового времени. В послужном списке картины “Храни меня, мой талисман”, “Десять негрят”, “Привет, дуралеи”, “Черный монах”. Последние несколько лет связаны не только с кино, но и с работой в Малом театре и на ТВ, где Татьяна пробует себя в качестве автора телепрограмм. В начале 90-х распался брак с Сергеем Соловьевым, но не творческий союз двух талантливых людей. Татьяна сыграла главную роль в последней картине режиссера “О любви”.

Записала
Ася ЗЛАКАЗОВА

БЕЗ РЕЦЕПТА



Простое и золотое

Этот во всех отношениях достойный продукт долго и незаслуженно преследовался: медики объявили яйцо чуть ли не главным источником холестерина. Многие изгнали со своих столов классический завтрак – глазунью, омлет, яйцо крутое, всмятку и “в мешочек”. К счастью, изгнанию подошел конец: яйца оправданы!

РЕАБИЛИТИРОВАННОЕ ЯЙЦО

У многих и раньше в голове не укладывалось, что продукт, который дает начало жизни, может быть вредным. Из одного холестерина, который в куриных яйцах действительно есть, не может развиваться новый организм. Для того чтобы выдупился цыпленок, в яйце должна быть масса других полезных веществ, необходимых для строительства организма.

Первым поддержал убеждения в том, что яйца безопасны для здоровья, известный специалист по пищевой химии Д. И. Кузнецов. Еще в 1970-е годы он обнаружил, что в яйцах холестерин не совсем такой, как в других продуктах: он ведет себя в организме иначе и в развитии атеросклероза не виноват.

Недавно реабилитировать яйца попытались в Гарварде. В результате исследования выяснилось, что яйцо или два в день не принесут большинству людей никакого вреда. В течение 14 лет медики наблюдали почти 120 тысяч мужчин и женщин, изучая их гастрономические привычки и фиксируя все инфаркты и инсульты. Оказалось, те, кто съедал от 7 до 14 яиц в неделю, страдали этими недугами не чаще тех, кто поглощал не более одного яйца.

Заключение врачей из Гарварда было следующим: "Яйца повышают уровень холестерина в крови, но это увеличение очень маленькое, и похоже, что оно компенсируется за счет полезных питательных веществ, которые присутствуют в яйцах".

ЩИТ И МЕЧ В ОДНОМ ФЛАКОНЕ

Что же полезного в яйцах? Начнем не с белков и жиров, а с фосфолипидов. Они нужны буквально везде – без них нельзя построить оболочку клеток; они являются незаменимыми "кирпичиками", из которых конструируются мембраны всех клеток – мозга, сердца, сосудов...

У этих веществ есть еще одна очень благородная миссия – они снижают уровень холестерина в крови. Получается, что яйцо – своеобразный щит и меч в одном флаконе: с одной стороны, увеличивает количество холестерина в крови, с другой – снижает его концентрацию с помощью фосфолипидов.

ПЯТЬ МИНУТ ВАРЯТСЯ – А УЖЕ ТАКИЕ КРУТЫЕ

Если "разложить" обыкновенное куриное яйцо на составляющие, получится примерно такая картина:

- **холестерина** в яйце действительно немало – около 213 мг. Если учесть, что в день не рекомендуется принимать более 300 мг холестерина, то одно яйцо покрывает этот лимит более чем на две трети. Но благодаря фосфолипидам холестерин оказался не так страшен, как его малевали;
- **жиры** в яйце подобрались весьма удачно. В белке жиров нет, а в желтке содержится 5 г жира. Из них на вредные насыщенные жиры приходится только 1,5 г, остальное – полезные ненасыщенные жиры, которые также идут на постройку мембран и всевозможные внутриклеточные нужды;
- **белков** просто кладезь! В них содержатся практически все незаменимые аминокислоты. В том числе и метионин, который очень удачно работает в альянсе с некоторыми фосфолипидами. В среднем яйце 10–13 г белка – очень приличная доза;
- **13 витаминов** – среди них А, В₁, В₂, В₆, В₁₂, Е, D, биотин, фолиевая и никотиновая кислоты – и множество минералов (особенно кальций и железо);
- всего лишь **75 килокалорий** в одном яйце.

Отсюда вывод: яйцо – совершенно уникальный природный продукт. Лакомиться 1–2 штуками в день вполне можно. Исключение – для больных сахарным диабетом. Обмен веществ у них изменен, и защитные антихолестериновые механизмы работают плохо.

Александр МЕЛЬНИКОВ,
кандидат медицинских наук

Русские помещики XVIII века начинали день с яйца всмятку. Считалось, что жидкий желток на завтрак способствует хорошему усвоению дальнейшей пищи, так как смазывает желудок

ИМПЕРАТОРСКИЕ, ОНИ ЖЕ ТУХЛЫЕ

Яйца оказали судьбоносное влияние на карьеру известного журналиста-международника Всеволода Овчинникова. Ровно полвека назад его, молодого сотрудника "Правды", вызвал к себе главный редактор Константин Симонов. Оказалось, он вернулся из поездки по Китаю, где в качестве экзотического сувенира ему подарили коробку с какими-то глиняными комками.

– Вы ведь специалист по Китаю, товарищ Овчинников, – спросил главный редактор. –

Может быть, знаете, что это такое?

– Конечно, знаю, – самоуверенно ответил Овчинников. – Это императорские яйца, среди иностранцев известные как "тухлые яйца". Их обмазывают глиной и хранят полгода.

– А вы можете съесть такое яйцо?

– Конечно, могу, – нахально ответил молодой журналист, хотя о китайской кухне знал только понаслышке.

– Тогда покажите нам, как это делается!

Овчинников взял одно из

яиц, дважды ударил им об стол. Сначала обсыпалась глина, смешанная с кунжутным семенем. Потом лопнула бурая скорлупа. Стал виден черный, желеобразный белок, позеленевший желток. Зрелище было кошмарное, запах – еще хуже. Собрав волю в кулак, Овчинников отколупнул скорлупу, засунул перетухшее яйцо в рот и съел его. Все были поражены.

– Оформляйте Овчинникову загранпаспорт. Он достаточно подготовлен, чтобы ехать на постоянную работу в Китай! – тут же решил главный редактор.

Знаем как облупленное?



Помимо мифа о том, что яйца повышают уровень холестерина, существуют и другие. Например...

...яйца часто становятся причиной сальмонеллеза

Только в том случае, если они плохо приготовлены. Недостаточно прожаренная глазунья с незатвердевшим желеобразным белком представляет наибольший риск. Хорошо прожаривайте яичницу и варите яйца в кипятке не менее двух минут, чтобы желток стал мягким как воск. Как только желток потерял свою текучесть, сальмонелла мертва. Кстати, птицеводы утверждают, что зародыши сальмонеллы есть только в одном из 7 тысяч свежих яиц. А свою вредную силу сальмонелла проявит лишь тогда, когда яйцо хранилось в неподходящих условиях. Чтобы обезопасить себя от неприятностей, перед тем как разбить свежее яйцо, вымойте его.

...сырые яйца увеличивают мужскую силу

Действительно, славящийся своей страстностью Генрих IV каждое утро выпивал рюмку коньяка, смешанного с желтком. Другие записные кавалеры предпочитали взболтать сырое яйцо в темном пиве. А в "Кама Сутре" советуют перед ночью любви съесть смесь из риса, сваренного в молоке с воробьиными яйцами, жареного лука и меда. Тем не менее современная наука не находит в яйце никаких особых веществ, действующих на потенцию. Впрочем, здесь в избытке витаминов и белков, которые очень пригодятся пылким любовникам.

...чем ярче желток, тем больше пользы от яйца

Считается, что, если курица вдоволь нагулялась на солнышке, желток имеет более насыщенный цвет. На самом деле ярко-желтые и даже красноватые желтки получаются, если курице давали соответствующий корм. Для этого хорошая хозяйка рубит домашним курам зеленую крапиву, а несушкам на птицефабриках дают кантаксантин – специальную пищевую добавку. Это же вещество используется при

кормлении лосося и форели, чтобы придать рыбе насыщенный розовый цвет. Но недавно европейские врачи предупредили общественность: кантаксантин может повредить человеку, оказав вредное воздействие на зрение.

...яйца с коричневой скорлупой вкуснее и полезнее, чем с белой

На самом деле принципиальных различий нет. Темные несут куры азиатских пород, а светлые европейских. Птицеводы находят больше преимуществ у "смуглых" яиц только потому, что их скорлупа крепче – а значит, их с наименьшими потерями можно транспортировать.

...не стоит есть яйца на ночь, поскольку они плохо перевариваются

Не совсем так. Яйцо всмятку переваривается быстрее, чем глазунья и крутое. Чем дольше яйцо подвергалось термической обработке, тем больше времени понадобится для работы желудка. Но даже с крутым яйцом желудок справляется за 3 часа. А ужинать меньше чем за 2–3 часа до сна в любом случае не рекомендуется.

Светлана ЧЕЧИЛОВА

КАК ОБЕСПЕЧИТЬ СЕБЕ ЗДОРОВОЕ И ВКУСНОЕ ПИТАНИЕ?
КАК ПОДДЕРЖАТЬ ФИГУРУ? КАК СОХРАНИТЬ КРАСОТУ И ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ?



Попробуйте мюсли торговой марки «Эпоха Злаков», ведь...

• ПОЛЕЗНО

Полностью натуральный продукт. Содержит необходимые для жизни витамины и минеральные вещества. Без добавления сахара, красителей и консервантов.

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



МЮСЛИ «ЭПОХА ЗЛАКОВ» – УДИВИТЕЛЬНОЕ ЛАКОМСТВО ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ!
Приятного аппетита!

ООО «Компания Люкс-Версия»
Москва,
ул. Хачатуряна,
д. 14А
Тел.: (095) 903-73-83

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Компоненты маринада истолочь в ступке, поместить в маринад промытое и очищенное филе норвежской сельди и оставить на двенадцать часов. Слегка обжаренный на гриле или в сковороде перец очистить от кожицы и дожарить в оливковом масле с чесноком и базиликом. Выложить на блюдо вместе с филе норвежской сельди. Украсить салатом-латуком и свежей зеленью. Полить приготовленным соусом и обильно посыпать свежим укропом.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

(4 порции)
филе норвежской сельди – 400 г

МАРИНАД:

оливковое масло – 4 ст. л.
черный перец – 8 шт.
можжевельник – 5 зернышек
гвоздика – 5 шт.
лавровый лист – 4 шт.
душистый перец – 5 шт.
белая горчица – 5 шт.

СОУС:

мед – 2 ст. л.
дижонская горчица – 2 ст. л.
сок 1/2 лимона
измельченный свежий укроп – 1 ст. л.
оливковое масло – 4 ст. л.
соль, перец по вкусу

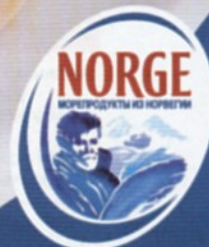
ДЛЯ УКРАШЕНИЯ БЛЮДА:

салат-латук двух разных цветов
свежая зелень

ФИЛЕ НОРВЕЖСКОЙ СЕЛЬДИ ПИКАНТНОЕ В ГОРЧИЧНО- УКРОПНОМ СОУСЕ



Ищите рецепты в магазинах
Москвы и Санкт-Петербурга,
а также на сайте
www.seafoodfromnorway.ru



Норвежская сельдь
То, что надо!



Не держи

ЯЗЫК за зубами

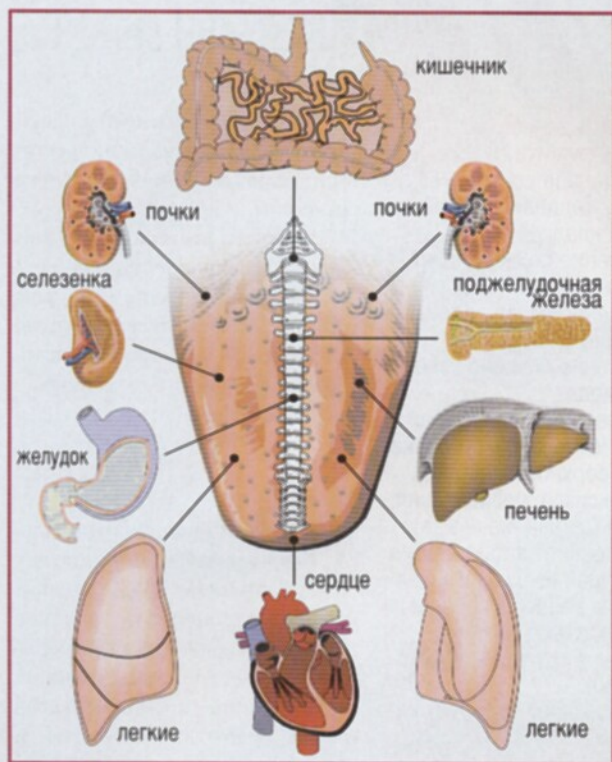
Старые доктора начинают осмотр больного с просьбы: "Покажите язык". Вам это кажется смешным? А между тем язык – настоящее зеркало организма и может рассказать о неполадках еще до появления болезненных симптомов. Рассказывает профессор ЦНИИ стоматологии Геннадий Владимирович БАНЧЕНКО

ЯЗЫК НА ПЛЕЧЕ

Прежде всего составим карту соответствий. Так, кончик языка "следит" за сердцем и легкими, его средняя часть – за желудком и поджелудочной железой (эти зоны расположены на срединной складке языка), а также печенью и селезенкой. По корню языка можно судить о состоянии кишечника, а по боковым участкам – почек. Срединная складка языка отражает состояние позвоночника. Запомнить нетрудно: расположение этих зон на языке схематично повторяет размещение соответствующих органов в нашем теле, от кончика – верхней части туловища и до корня – нижней части туловища.

У здорового человека язык бледно-розовый, без налета, с ровной складкой, хорошо выраженными сосочками. Но выглядит он так не всегда, потому что ведет свой календарь. Если летом сосочки языка имеют красноватый оттенок и немного увеличены, то осенью и весной они слегка желтоватые или светлые. На состоянии языка могут сказаться и съеденные продукты, например черника и свекла, и чрезмерно горячая еда, и принятые лекарства, и конструкция зубных протезов, и состав композита,





Каждый внутренний орган имеет свою зону соответствия на языке.

из которого сделана пломба. Об этом следует помнить, оценивая свое здоровье по языку, чтобы не принять след от съеденной морковки за тяжелый недуг.

ЧТО ВЕРТИТСЯ НА ЯЗЫКЕ

Уже само наличие налета на языке подсказывает: не все в организме благополучно. Тонкий налет – признак начинающегося заболевания, толстый – хронического. Утолщение налета говорит о прогрессировании заболевания, а просветление и уменьшение внушает оптимизм: здоровье пошло на поправку.

Язык принял желтый цвет – вероятны нарушения в работе органов пищеварения, болезни печени, хронический холецистит. Плотная белая окраска – свидетельство интоксикации, запоров. Коричневый – заболевания легких и органов желудочно-кишечного тракта. Темный цвет говорит о тяжелых хронических нарушениях функций органов пищеварения, сопровождающихся обезвоживанием.

Если налет обложил основные языки, врач может заподоз-

рить нарушение работы кишечника и почек. Покраснение кончика – признак слабой сердечной деятельности, возможно начинающейся ишемической болезни. А коричневый налет по краю языка (симметрично по отношению к срединной складке) сигнализирует о двусторонней пневмонии.

Цвет самого языка – тела, как говорят врачи, – не менее информативен.

* **Язык бледный** – истощение.

* **Красный** – нарушения в сердечной и легочной системах, заболевания крови, инфекционные болезни.

* **Темно-красный** – недуги те же, что и при красном цвете, но положение больного гораздо серьезней.

* **Блестящий гладкий** – анемия.

* **Фиолетовый** – серьезные заболевания крови и легких.

* **Синий** – нарушения в сердечно-сосудистой системе, легких, неполадки в почках.

КОНТРОЛЬНАЯ ДЛЯ БОЛИ

Несмотря на интенсивную и разнообразную жизнь современной женщины есть нечто, регулярно создающее для нее проблемы.

В любом, даже самом обширном, кругу знакомых и приятельниц вы с трудом найдете тех счастливиц, для которых несколько дней в месяце не охарактеризованы недомоганием и раздражительностью. Спазмы в животе, «тяжелая» грудь, плохой цвет лица, поспешность, утри и прыщи на лице, отвратительное психоэмоциональное состояние. Науке известно более ста(!) симптомов, сопровождающих менструацию, из-за которых от прекрасных дам в этот период никто не ждет ничего хорошего. А дамы лежат пластом и досаждают на то, что Бог создал женщину.

ПРИЧИНЫ

Будьте бдительны, потому что причины острых болей во время месячных могут быть самые разные. И не исключено, что достаточно серьезные. Поэтому не надо экспериментировать, болит – идите к врачу. Распространенное мнение о том, что нашей женщине положено все терпеть, – безнадежно устарело.

С другой стороны, менструальная боль, или альгоменорея, может мучить и вполне здоровую женщину, и тогда ежемесячные сокращения матки превращаются для нее в сущие пытки.

ВАРИАНТ 1

Однако женщина – существо деятельное и предприимчивое, если у нее появляется проблема – значит, надо ее решить. Предположим, что у вас есть возможность остаться дома, когда вам плохо или очень хочется. В таком случае вам повезло, лучший способ пережить пару неприятных дней – залечь «на дно».

Есть медикаменты, например такие как Но-Шпа, которые помогают в экстренных случаях. А это именно то, что необходимо нам раз в месяц при спазмах и болях в животе.

ВАРИАНТ 2

Однако будем реалистами: в большинстве случаев никто – ни начальник, ни подчиненные, ни ваша семья, ни даже ваша собака – не дадут возможности понежиться в постели, забыв обо всем, кроме своих болей внизу живота.

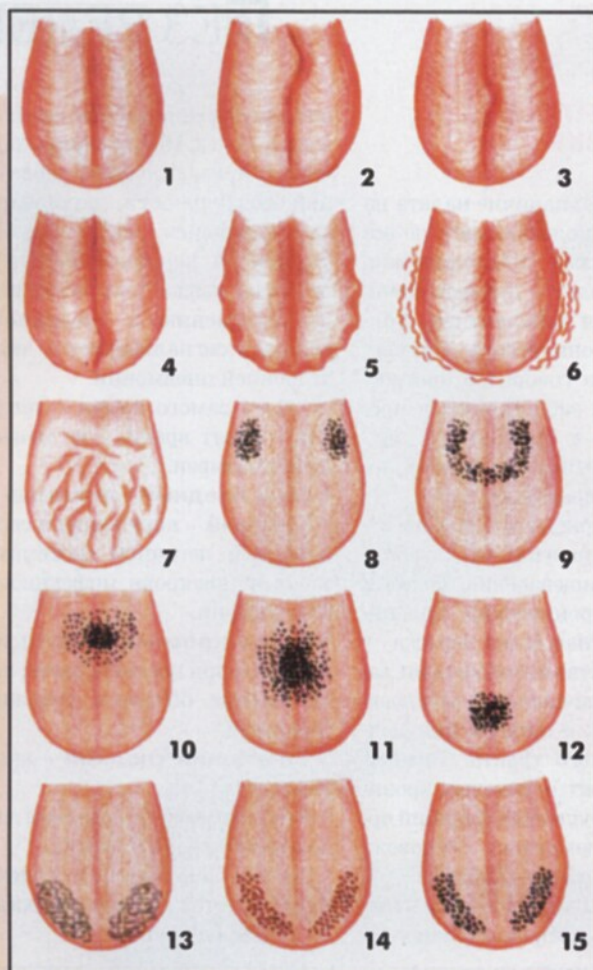
Рассказывают, как один амбициозный журналист-женоненавистник доказывал телеаудитории, что женщина не способна на великие дела хотя бы потому, что раз в месяц она превращается в профнепригодную истеричку. На середине студии вышла молодая эффективная женщина-журналист и спросила его: «Я кажуся вам профнепригодной истеричкой? Нет? Странно. Ведь именно сегодня у меня месячные!» Несколько вызывающее заявление вызвало восторг женской аудитории. Неизвестно, какими именно средствами пользовалась та журналистка, но они есть. От сложных до про-



стым – от массажа точки на ладони между средним и безымянным пальцами и тренировок тела специальными упражнениями до упаковки лекарственного препарата в вашей сумочке. Попробуйте все, но, даже если вы овладеете техникой медитации, все равно держите под рукой хорошее лекарство. Есть медикаменты, например такие как Но-Шпа, которые помогают в экстренных случаях. А это именно то, что необходимо нам раз в месяц при спазмах и болях в животе. Для противников лекарственных препаратов мы опять можем порекомендовать восточную медицину и нож под кроватью для снятия боли, но эти таблетки даже их должны устроить. Но-Шпа, проверенный годами препарат, пользуется хорошей репутацией у врачей. Они знают, что он совершенно безопасен и что, если неломанье вызвано какой-то по-настоящему серьезной причиной, Но-Шпа снимет спазм – главную причину боли – и не «смажет» картину заболевания. Так что в случае необходимости врачи смогут поставить правильный диагноз.

НАШ СОВЕТ

Независимо от того, решите вы провести критические дни в полном покое в постели или в тунусе и на рабочем месте, лучше иметь при себе пару желтых таблеток с надписью SPA. В эти не самые приятные дни вы убедитесь, что контроль над болью возможен. Все в ваших руках!



Вот такие сигналы болезней вы можете обнаружить на языке:

1. Возбужденное состояние организма (утолщенная ровная срединная складка).
2. Искривление позвоночника в поясничном отделе.
3. Искривление позвоночника в грудном отделе.
4. Искривление позвоночника в шейном отделе.
5. Хронический энтероколит, диспепсия (отпечатки зубов на боковых поверхностях языка).
6. Тиреотоксикоз, неврастения, алкоголизм (дрожание языка).
7. Хронические заболевания толстого кишечника (много мелких переплетающихся складок).
8. Плохо работают почки.
9. Нарушение функций толстого кишечника.
10. Интоксикация толстого кишечника.
11. Интоксикация желудочно-кишечного тракта.
12. Слабость сердечной деятельности.
13. Хронический бронхит.
14. Двусторонняя пневмония (коричневый налет).
15. Эмфизема легких.

* **Резко-синий** – без реанимационных мер не обойтись.

ЯЗЫК БЕЗ КОСТЕЙ

Действительно, сам язык не может похвастаться твердой опорой. Зато складка, идущая по его середине, точно отражает состояние позвоночника человека. Так, искривление складки у кончика языка сигнализирует о шейном остеохондрозе, в середине – о проблемах в грудном отделе, у корня – о поясничном остеохондрозе. А отпечатки зубов на языке, если только вы нечаянно не прикусили его, говорят о нарушениях в пищеварении.

ЯЗЫК ДО ДОКТОРА ДОВЕДЕТ

К какому специалисту бежать, если вам неможется? Язык способен дать верную подсказку. Например, белесоватый налет на средней трети с трещинами по краям сигнализирует: вероятен гастрит, язва

желудка и двенадцатиперстной кишки.

- * **Белесоватый налет у корня** – энтероколит.
- * **Белый налет по краям и на передней трети** – заболевания легких.
- * **Пенообразный налет по краям и на передней трети** – хронический бронхит.
- * **Белый налет по краям задней трети** – заболевания почек.
- * **Белый налет по всей поверхности** – дисбактериоз, молочница, стоматит.
- * **Белые и красные пятна** (так называемый клубничный язык) – скарлатина.
- * **Налет голубого цвета** – тиф, дизентерия.
- * **Сухой язык, многочисленные трещины** – лихорадка, диарея, диабет, анемия.
- * **Жжение** – перенесенный стресс, вегетоневроз, шейный остеохондроз.
- * **Опухание и покраснение справа** – гепатохолецистит.
- * **Опухание и покраснение слева** – заболевания селезенки.

* **Тремор (дрожание) языка** – проявление неврастенического синдрома, вегетоневроз, тиреотоксикоз.

* **“Географический” язык** (неравномерное слущивание и регенерация эпителия) – нарушения в работе желудочно-кишечного тракта, глистные инвазии, диатез, токсикоз беременных.

КОГДА ЯЗЫК ЗАПЛЕТАЕТСЯ

Еще один признак неполадок в организме – снижение вкусовых ощущений. Если человек перестает ощущать сладкое, кислое, соленое или горькое, вероятны заболевания нервной, эндокринной систем. Передозировка лекарств, особенно антибиотиков, тоже может отразиться на языке. Это так называемая лекарственная болезнь, вызванная интоксикацией организма. На языке могут появиться налет, трещины, эрозии, герпетические высыпания, но чаще всего – молочница. Вовремя заметив эти сигналы, нужно тут же прекратить прием лекарств и посоветоваться с врачом.

ЧТОБЫ ЯЗЫК НЕ ЧЕСАЛСЯ

Не забывайте регулярно показывать самому себе язык, чтобы не пропустить сигналы о том, что не все благополучно в организме. Кстати, показывать язык лучше так, как это делал Альберт Эйнштейн на знаменитой фотографии, – для этого придется максимально высунуть его, чтобы разглядеть и корень. И еще – осматривать язык нужно, когда он чист. Его можно приводить в порядок специальным массажером для языка, который продается в аптеке, или мягкой зубной щеткой. Кроме гигиенической пользы эта процедура благодаря массажу весьма благоприятно скажется на работе тех органов, с которыми язык, как оказывается, глубоко “повязан”.

Записала Ирина ОСТРИЖНЯЯ

Кто пожалеет спину трудоголика?

East News/SPL

На прием к врачу пришли мужчина и женщина. У обоих вступило в спину. Симптомы примерно одинаковы. Кому из них больнее? Как ни странно, мужчине. По статистике, представители сильного пола болеют остеохондрозом тяжелее, у них гораздо чаще возникают обострения и серьезные осложнения

Причина обыденна: мужчинам некогда. Они работают зачастую по 12 часов в сутки, без праздников и выходных. Тут уж не до врача. Большинство терпит до последнего, пока болезнь в буквальном смысле не свалит с ног. Если верить цифрам, только 20% больных остеохондрозом своевременно обращаются к доктору.

Среди страдальцев немало людей крайне занятых: успешные предприниматели, менед-

жеры, спортсмены, солидные чиновники... Социальные группы разные, но объединяет этих людей одно – на их спины ложится непосильная нагрузка как в прямом, так и переносном смысле. Как правило, трудоголики болеют гораздо тяжелее, чем люди с размеренным ритмом жизни. Они не любят и не умеют лечиться. И не понимают, что вовремя остановиться и дать уставшей спине небольшую передышку – мудрость не менее важная, чем умение хорошо вести дела.

Трудоголиков угнетает вынужденное бездействие, они нервничают, им кажется, что без их непосредственного участия работа не ладится, и это усугубляет недуг. Ведь стресс вполне может вызвать обострение болезни. Мышцы спины напряжены – постоянная боль

БЕЗ РЕЦЕПТА

провоцирует депрессию, а депрессия – новые неприятные ощущения. Получается замкнутый круг.

ТРИ УРОКА ДЛЯ ТРЕХ НЕПОСЕД

История № 1

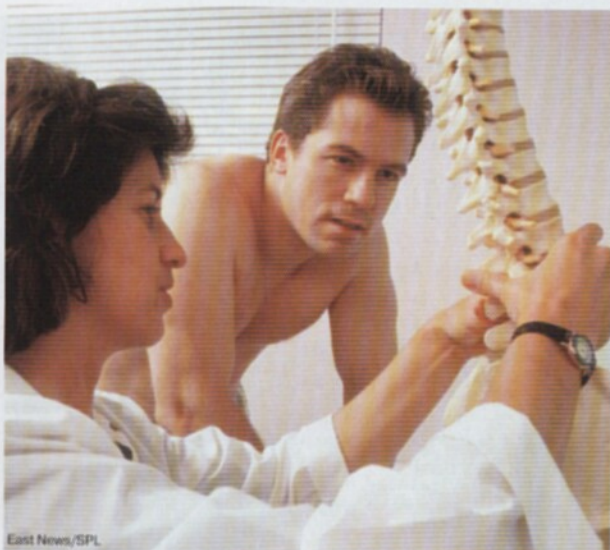
Среди моих пациентов был талантливый каменщик, восстановивший немало православных храмов. Работа у мастера тяжелая – попробуй поворачай каменные глыбы. Сильный двухметровый человек вдруг неожиданно стал падать в обморок. Однажды обморок случился прямо на стропилах – чудом подхватили помощники. Мастер пришел на прием с диагнозом “остеохондроз шейного отдела позвоночника” и долго недоумевал, при чем здесь головокружения и прочие “дамские штучки”.

На самом деле при этом заболевании в обморок падают не только нежные институтки. В этом отделе позвоночника проходит важная артерия. Она идет в полость черепа, питая мозжечок, вестибулярный аппарат и некоторые центры мозга. Смещение позвонка приводит к сдавливанию и рефлекторному спазму артерии. Отсюда бессоница, головная боль, головокружения. Приди такой большой на лечение раньше, неприятных последствий можно было бы избежать.

Не менее коварен и остеохондроз **грудного отдела** позвоночника. Этот отдел малоподвижен, ребра вместе с позвоночником образуют как бы каркас: мучительных корешковых болей при движении и нагрузке нет, и в запущенных случаях на первый план выступают осложнения, связанные с подозрением на стенокардию или инфаркт миокарда либо с нарушением дыхательной функции.

История № 2

Мой сосед по даче – служащий солидного банка. Работа в основном сидячая, а приезжает на приусадебный участок – и наступает резкая смена деятель-



Eant News/SPL

**Трудоголики
болеют
гораздо
тяжелее,
чем люди
с размеренным
ритмом жизни**

ности: копает, строит дом, носит ведра с водой... В тот раз он взялся за тяжелую балку и, держа ее на весу, повернулся, охнул и – в областную больницу его госпитализировали с диагнозом “инфаркт миокарда”.

Однако на вторые сутки противоинфарктной терапии боли не прошли. Пульс, давление в норме, ритм сердца нормальный... Зато на рентгенограмме грудного отдела позвоночника хорошо видно смещение 4-го грудного позвонка. Вправить его уже было делом техники.

А ведь сосед время от времени жаловался на боли в спине, я не раз предлагал ему заглянуть ко мне в кабинет, но... Некогда!

И если шейный или грудной остеохондроз часто укладывает в постель, то **пояснично-крестцовый** буквально валит с ног.

История № 3

Три года назад этот мужчина обратился ко мне с жалобой на боли в пояснице, отдающие в левую ягодицу и ногу. Оказалось – смещение 3-го поясничного позвонка. После курса массажа и физиотерапии боли прошли. Я настоятельно рекомендовал ему пройти повторный курс лечения спустя год, а также предельно снизить физические нагрузки и не поднимать тяжести согнувшись. Он внимательно слушал, согласно кивал. Но вновь обратился ко мне лишь спустя 3 года: снова сильнейшие боли в пояснице, по-прежнему отдающие в левую ногу. Боли появились после подъема... тяжелой ванны-джакузи.

Повторный курс лечения был более длительным и тяжелым. Долго не проходили боли, сохранялось онемение пальца на ноге. А ведь что стоило выкроить время и посетить доктора – проверить, не сместился ли позвонок? Да и тяжести поднимать было противопоказано. Так ведь до поры сильно не болело...

НЕМНОГО ПОПУЛЯРНОЙ МЕХАНИКИ

Как же возникает пояснично-крестцовый остеохондроз?

Есть в позвоночнике несколько критических точек, где S-образный (если смотреть сбоку) его изгиб пересекается с вертикальной линией – вектором силы тяжести. Для наглядности изобразим эту схему в виде знакомого символа – \$. В этих точках пересечения нагрузка на межпозвоночный диск максимальная. По закону рычага всякий предмет, который человек поднимает согнувшись, при распрямлении позвоночника отзывается в нижней точке \$ в отношении 1:10.

Прикиньте, утром нагнулся за двухпудовой гирей для разминки, выпрямился – и слава Богу, что и на сей раз диск между 5-м поясничным и 1-м крестцовым позвонками выдержал нагрузку в 320 кг!

В поясничном отделе из нервных корешков формируется так называемый седалищный нерв толщиной с палец своего хозяина. Ущемить дверью палец просто больно. Ущемить между позвонками нерв толщиной в палец – ну очень больно! Боль распространяется в область ягодиц, под колено, иногда в икру или пятку. В запущенных случаях часть нервных волокон может отмереть – нога немеет.

РАБОТА ЛЮБИТ СИЛЬНЫХ

Возможно, современный Обломов, большую часть времени проводящий на диване,

прочитав эту статью, радостно воскликнет: “Правильно доктор говорит: от работы кони дохнут!” – и перевернется на другой бок.

Пусть читатели поймут меня правильно: я не оправдываю бездельников. Я бесконечно уважаю людей, которые многого добились своим трудом, но они могут добиться еще большего, если станут внимательнее относиться к собственному позвоночнику. И потому – несколько рекомендаций трудолюбивым.

Не считайте время, проведенное у врача, потерянным для вашего дела. Полный курс профилактического лечения всегда короче тех недель, которые придется отлеживаться после тяжелого приступа остеохондроза.

Болезнь нельзя откладывать “на потом”. День за днем она оставляет свой разрушительный след. И боль, которую вы терпеливо переносили многие месяцы и даже годы, в конце концов даст свои уродливые плоды: сутулую спину, неполадки в интимной жизни, а то и инвалидность, если процесс зашел слишком далеко.

Защищайте свой тыл – спину. Если у вас проблемы с пояснично-крестцовым отделом позвоночника, но приходится выполнять тяжелую работу, долго сидеть за компьютером, лететь в самолете, надевайте специальный корсет, фиксирующий позвоночник. Этот широкий пояс из эластичного и плотного синтетического материала разгружает спину во время работы и страхует от избыточной нагрузки на позвонки. Водителям пригодятся специальные анатомические подушки под поясницу и особые массажные подушки (они с помощью дозированной вибрации массируют спину).

Не случайно древние утверждали: “Человеку столько лет, сколько лет его позвоночнику”. Помните: это тот самый хребет, на котором держится все: благополучие семьи, успех в делах и ваше здоровье.

Александр ОЧЕРЕТ,
ортопед-травматолог

Знал бы, соломки подстелил

Не зря говорят, человек задним умом крепок. И все же... Прокручивая в голове ситуацию, в которой оказалась близкая родственница, понимаю: всего каких-то 10 лет назад не было той спасительной соломинки, и прогрессирующей остеоартроз привел женщину в инвалидное кресло.



Началось, как всегда, банально. Гуляя с внуком, вдруг почувствовала острую боль в колене. Значения не придавала. "На всякую боль не надыхнешься – лечиться надо работой!" – с таким лозунгом и отправилась на дачу. Пока ребенок дышал воздухом, через силу, но с энтузиазмом копала, рыхлила, поливала... Превозмогая боль, ползала на коленях перед грядками с любимыми растениями. Правда, народные методы лечения использовала на все 100% – лопухи, а осенью листья капусты регулярно привязывала к распухшим суставам.

Были, конечно же, апробированы противовоспалитель-

ные и обезболивающие препараты всех форм и фирм, но... Однажды колени просто отказались разгибаться – их "заклинило". Самые маститые и опытные специалисты разводили руками: в таком возрасте об операции речи быть не может, главная задача – удерживать позиции, не позволить этой коварной болезни распространиться на другие суставы.

С позиций сегодняшнего дня лопухи и капуста, при всем уважении к народной медицине, нонсенс. Не способны они восстановить поврежденную, а тем более разрушающуюся хрящевую ткань и восстановить функции сустава.

В какой-то степени облегчают состояние противовоспалительные нестероидные препараты. Зато противопоказаний и побочных эффектов у них в избытке.

Жаль, что "Инолтра" появилась позже. И все же здорово, что такое средство есть. Зная о незаурядных свойствах этой биологически активной добавки, каждый имеет возможность своевременно, не дожидаясь первого звонка надвигающейся беды – боли в суставах, не дать им "заржаветь", сохранив свою двигательную активность и высокое качество жизни. Это особенно важно, если знаешь, что предрасположен к подобному недугу, находишься в группе риска (такие заболевания, кстати, имеют склонность передаваться по наследству).

Чем же так замечательна "Инолтра"? Это – патентованная питательная формула с полным набором компонентов, соединенных в единую композицию так, что они способны, усиливая и подкрепляя действие друг друга, снять воспаление, боль, восстановить сниженную в связи с дегенеративными изменениями в суставе (они развиваются, кстати, в той или иной степени у всех после 30 лет!) подвижность. Способствуя регенерации хряща и внутрисуставной жидкости, "Инолтра" не позволяет суставу "износиться" и при этом не оказывает никаких побочных эффектов.

Входящие в препарат незаменимые жирные кислоты из натурального (здесь только природные компоненты!) рыбьего жира и огуречника аптечного способствуют синтезу простагландинов, благо-

даря которым организм справляется с главными причинами, вызывающими боль, – воспалением и отеком суставов.

Мягкие гелевые капсулы "Инолтры" "по зубам" любому, самому чувствительному желудку, и опасностей с его стороны нет оснований.

Почувствовали в суставах боль, онемение после длительного сидения или ночного сна, не нравится их "скрип и щелканье", принимайте для профилактики "Инолтру". Такая всесторонне клинически испытанная добавка поможет сохранить суставам здоровье, не позволит им подвести вас при длительных нагрузках, которые, увы, всегда ложатся на суставы тяжким бременем.

Первые результаты вы ощутите уже через 6-8 недель интенсивного приема "Инолтры". Почувствовали облегчение? Не отказывайтесь от препарата – перейдите на меньшую, необходимую для поддержания нормальной жизни суставов дозу: она (об этом вы прочтете в инструкции) зависит от массы тела.

В том случае, когда без медикаментозного лечения уже не обойтись, "Инолтра" – идеальная добавка к прописанным врачом лекарствам. Она повышает их эффективность, позволяет снизить дозу традиционной терапии и быстрее возвращает здоровье суставам. Это и есть та "соломка", которую всегда хорошо "подстелить". Главное – сделать это своевременно!

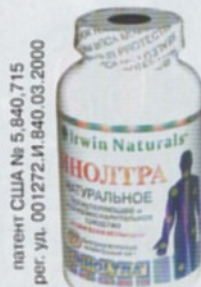
Наталья САВИНА

Покупайте ИНОЛТРУ в аптеках Вашего города или в офисах фирмы "Кобра Интернэшнл" 109028, Москва, Яузский бульвар, д. 15/1, (095) 298-44-52, 298-48-84 Ленинский проспект, д. 42, корп. 2, оф. 21-10, (095) 938-78-67, 938-73-21, 938-72-01
Дополнительная информация о препарате и адресах дилеров по телефону "горячей линии"

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ: (095) 903-903-0

<http://www.kobra.ru> E-mail: kobra@kobra.ru

Доставка по Москве. Отправка по почте (по России бесплатно)



патент США № 5.840.715
рег. ул. 001272.И. 840.03.2000

упаковка с обязательной голограммой на крышке

Открытие сезона – “ПРОЛИТ”

Новое вспомогательное средство для комплексного лечения и профилактики мочекаменной болезни

БОЛЕЗНЕННЫЕ КАМНИ

Одни из самых болезненных ощущений вызывают почечные камни. Мочекаменная болезнь широко распространена в России и составляет 30–40% всех урологических больных. За последнее время это заболевание участилось среди людей обоего пола и всех возрастных категорий. При этом медики отмечают, что болезнь явно “помолодела”. Она встречается не только в молодом, но даже в раннем детском возрасте. Одна из причин возникновения камней – нарушение обмена веществ в организме (особенно водно-солевого), при котором происходит выпадение солей в осадок. При этом нарушается отток мочи, что в свою очередь приводит к болезни, которую и называют мочекаменной. Причиной заболевания могут быть также аномалии развития почек и мочевого пузыря, эндокринные нарушения, инфекции и воспалительные заболевания мочевыводящих путей. Провоцирует развитие мочекаменной болезни злоупотребление пищей, богатой пуриновыми основаниями (в частности, мясные продукты, грибы), авитаминоз, нарушение водного режима, травма поясничной области, избыточное содержание в воде микроэле-

ментов, наследственный фактор, беременность, заболевания пищеварительной системы.

ОПТИМАЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ

Современная медицина пытается справиться с заболеванием различными способами. Наиболее широко распространено хирургическое вмешательство, в некоторых случаях прибегают к ультразвуковому дроблению камней. Наряду с этим врачи активно используют и нетрадиционные методы, в том числе и фитотерапию, которая применяется не только для профилактики возникновения мочекаменной болезни, но и эффективно помогает на любой стадии заболевания. Растительные препараты способствуют уменьшению размеров камней и их вымыванию из организма. Этот безболезненный метод практически не влечет за собой рецидивов, чем весьма привлекателен как для медиков, так и для пациентов.

Современные технологии позволили создать эффективный препарат “Пролит”, предназначенный для очищения от камней почек, печени и желчного пузыря, его рекомендуют как вспомогательное средство при лечении мочекаменной болезни. Действует он и общеукрепляюще. Препарат был создан на основе древних индонезийских рецептов. В состав “Пролита” входят исключительно растительные компоненты. Жемчужина индонезийской флоры – **стробилант курчавый** – эффективно действует для растворения и профилактики образования камней. Этими же свойствами обладает и **филантус нирури**. Почечный чай обладает мочегонным, антиспазмическим действием, повышает секрецию желудочного сока, усиливает желчеотделение. **Папайя** способствует растворению осадков, улучшает пищеварение и обменные процессы в организме. **Императа цилиндрическая** оказывает потогонное и антибактериальное действие. **Перец кубеба** – антисептическое и антибактериальное средство – помогает при простудных

заболеваниях и улучшает пищеварение. Благодаря уникальному подбору компонентов “Пролит” позволяет улучшить обменные процессы в организме и нормализовать работу почек, при этом значительно снижается риск формирования камней.

ПОДТВЕРЖДЕНО КЛИНИЧЕСКИ

На базе Ижевской государственной медицинской академии прошли клинические испытания “Пролита”. В течение 3 месяцев препарат принимали пациенты с различной степенью тяжести заболевания.

В результате испытаний отмечалось полное отхождение песка. Причем у половины пациентов песок вышел в течение первого месяца. У многих пациентов размеры камней в почках уменьшились на 10–15%, после чего их выход становился безболезненным и незаметным. После курса приема препарата у пациентов нормализовалось количество лейкоцитов и эритроцитов в моче, вошел в норму и уровень белков и солей.

Сами пациенты отмечали улучшение самочувствия: у них исчезли болезненные ощущения в поясничной области; чувствительности уменьшилось у 80% исследуемых.

На основании результатов клинических испытаний специалисты утверждают, что “Пролит” эффективно помогает при мочекаменной болезни. Для остановки увеличения размеров камней и их растворения рекомендуется принимать по 5 пилюль 3 раза в день от одного до трех и более месяцев с перерывами через каждый месяц на 5–7 дней.

Кроме того, с профилактической целью для улучшения работы почек, а также страдающим хроническим пиелонефритом для создания антисептического эффекта – по 3 пилюли 3 раза в день. Если есть предрасположенность к заболеванию почек, то лучше всего своевременно заняться профилактикой мочекаменной болезни. И в этом “Пролит” вам поможет.

Л. МИРОНОВА





Любить, есть, спать и не болеть при стрессе

Слово "стресс" придумал канадский ученый Ганс Селье. Термин он позаимствовал из сопромата, посчитав, что реакция организма на атаки извне сродни напряжению в куске металла, который гнут, вытягивают, а он сопротивляется. Увы, человек далеко не стальной и ему порой очень трудно справиться со стрессом

СТРЕСС И БОЛЕЗНИ

Чувство опасности, нервное и психическое напряжение запускают в организме массу физиологических функций. Дыхание замирает, сердце колотится, мозг лихорадочно ищет выход из ситуации... Как только опасная ситуация разрешается, все возвращается к нормальному состоянию.

У древних людей все неприятные ситуации были связаны с необходимостью убежать или догнать, и механизм работал идеально. Для наших современников основная причина беспокойства – повседневные дела и отношения с людьми. Психотравмирующие ситуации длятся часами и днями, никак не рассасываясь, и человек никуда не бежит. Такая "консервация" стресса приводит к риску ожирения, болезней сердца, депрессии и множества других заболеваний.

● **Выговориться – традиционный способ разрядки.** Но у многих есть темы, которые не обсудишь даже с психоаналитиком или священником. Английские ученые рекомендуют исповедоваться перед... домашними животными. Для тех, у кого дома нет ни собаки, ни кошки, они завели в своей клинике попугая Джесси. Записываться к нему нужно минимум за неделю, сеанс стоит 30 фунтов.

СТРЕСС И ГОРМОНЫ

Недавно наконец стал ясен механизм действия гормонов стресса. Оказалось, реакция организма на стресс регулируется так называемой гипоталамо-гипофизарно-адреналовой системой, центр управления которой находится в глубинных структурах головного мозга. Реакция на трудную ситуацию вызывает высвобождение особого гормона – кортиколиберина, который в свою очередь заставляет гипофиз вырабатывать другой гормон – адренокортикотропный (АКТГ). Наконец, АКТГ, достигая с кровью надпочечников, вызывает в них активную выработку "гормонов стресса" – адреналина, норадре-

налина и кортизола. Эти три гормона мобилизуют организм на борьбу со стрессом. Первые два повышают кровяное давление и частоту сердечных сокращений, перераспределяют кровь мышцам и обостряют реакцию. Кортизол высвобождает из клеток глюкозу – универсальное клеточное топливо.

Эта гормональная система регулирует работу пищеварительных органов, температуру тела, чувство аппетита и боли, влияет на настроение, память, готовность противостоять опасности, а также на выработку половых гормонов.

● **Неправда, что лучшее лекарство от стресса – вволю кричать.** Израильские ученые исследовали две большие группы добровольцев. В одной люди при стрессах вели себя темпераментно, в другой встречали удары судьбы философски. И что же: у “стойков” состояние здоровья оказалось куда лучше! Подавление стресса ведет к снижению уровня адреналина, норадреналина и кортизола, поэтому люди, которые способны держать себя в руках, легче преодолевают сложности жизни.

СТРЕСС И ЛЮБОВЬ

Установлено: нервное напряжение угнетает репродуктивную систему, да и физический стресс не лучше. Американские ученые выяснили: у любителей фитнеса, “набегающих” за неделю более 45 миль, выше уровень кортизола и очень низок тестостерона по сравнению с бегунами, которые себя истязают не так рьяно. У спортсменов, специализирующихся на беге, постоянное перенапряжение и волнение во время соревнований нарушают овуляцию и менструальный цикл. Шансов стать мамами у бегуний в несколько раз меньше, чем у обычных женщин.

● **Совместить спорт, высокие интеллектуальные и психические нагрузки с продолжением рода** поможет новая разработка ученых из Стэнфордского университета – препарат

RU486. Неполучившее пока коммерческого названия лекарство прошло испытания на 30 добровольцах. У всех достигнуто значительное снижение уровня кортизола. Теперь олимпийские медали не помешают рекордам в деторождении.

СТРЕСС И ПИЩЕВАРИЕ

Одни люди, когда волнуются, напротив теряют аппетит, другие начинают жевать не переставая. Все зависит от того, с какой стороны стресс наносит удар по пищеварению. Кортиколиберин угнетает выработку в желудке соляной кислоты, задерживает прохождение пищи из желудка в кишечник и усиливает его перистальтику, что приводит к пресловутой “медвежьей болезни”. В таком состоянии на еду даже смотреть не хочется.

Зверский аппетит возникает при хронических психотравмирующих ситуациях, когда зашкаливает уровень кортизола. Этот гормон стимулирует аппетит и извращает его, заставляя человека все время жевать и объедаться на ночь.

● **Справиться с “медвежьей болезнью”** при стрессах помогают иглоукалывание и точечный массаж.

● **Обмануть аппетит** позволит микрокристаллическая целлюлоза. Этот препарат впитывает воду и расширяется в желудке, вызывая ложное чувство сытости. Если беспрестанно хочется жевать, грызьте морковку или ешьте яблоки.

СТРЕСС И ИММУНИТЕТ

Хронический стресс влияет на способность организма защищаться от инфекции, подавляет способность организма бороться с возбудителями, а постоянно высокий уровень кортизола увеличивает риск подхватить инфекцию из-за угнетения функции лейкоцитов.

● **Вода вылечит!** По утрам, когда так не хочется вставать, одна эта необходимость для многих становится хроническим

стрессовым раздражителем. Хорошее средство улучшить настроение и повысить иммунитет – теплый душ. Кортизол снижается до нормы, и вы выходите из дома уравновешенным и защищенным.

СТРЕСС, ДЕПРЕССИЯ И СОН

Раньше считалось, что депрессия – это когда “нервы сдали”. Ничего подобного: причина в длительном повышении уровня кортизола, оно происходит тогда, когда волноваться приходится постоянно и много. Прежде ученые были уверены, что тайна послеродовой депрессии заключается в психической травме, которой женщина подвергается во время родов. Но оказывается, плацента способна вырабатывать тот самый гормон кортиколиберин. У некоторых беременных его слишком много, поэтому гипоталамус будущей матери снижает выработку собственного гормона, а после родов не может в одночасье выйти на прежний уровень. Возникает его резкий дефицит и как следствие – глупая депрессия.

Многие люди, испытывающие высокие психологические нагрузки, жалуются, что им трудно уснуть. Все дело в уровне кортизола: при стрессах он повышается вечером и в первую половину ночи, не давая заснуть. Эта информация весьма полезна для врачей: стоит реже прописывать пациентам снотворные и чаще антидепрессанты и релаксацию в вечерние часы.

● **Любопытный способ лучше выспаться** предлагают французские медики и антропологи. Оказывается, еще полтора столетия назад, до эры электричества, люди спали за ночь... дважды. Первый раз ложились с заходом солнца, отдыхали 3–4 часа и просыпались, чтобы полчаса-час полежать в постели, выпить чаю, о чем-нибудь неспешно побеседовать. Затем они засыпали и пробуждались с расветом бодрыми и свежими.

Подготовил Денис КОВАЛЕВ, кандидат медицинских наук

Стресса не будет

Оказывается, усталости, тревоге, гневу соответствует определенный мышечный рисунок. Специалисту достаточно взгляда, чтобы прочесть по состоянию мышц наше душевное самочувствие.

Когда мы спокойны, тело расслаблено, движения свободны и раскованны. Стоит разволноваться, и мышцы тут же напрягаются, сжимают кровеносные сосуды, в том числе и ответственные за кровоснабжение головного мозга. Вот почему после ссоры многих донимают головная боль, бессонница, раздражительность.

Научитесь переводить отрицательную энергию чувств в благотворную энергию физического движения! Поочередно расслабляя и напрягая мышцы и регулируя дыхание, вы быстро успокоитесь, а если будете выполнять упражнения регулярно, улучшите настроение и самочувствие.

МАЯТНИК

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Вытяните прямые руки вперед, а затем сомкните их в замок за спиной. Не сгибая в локтях, поднимите их как можно выше. При этом не наклоняйтесь, дышите спокойно и ровно. Опустите руки и, не размыкая их, не спеша наклонитесь назад, прогибаясь в талии. Запрокиньте голову и посмотрите вверх, расслабив мышцы плеч и шеи. Побудьте в таком положении 5–10 секунд, а затем быстро наклонитесь вперед, подняв за спиной сцепленные руки. Замрите в таком положении, расслабив мышцы шеи и напрягая мышцы ног. Сделайте глубокий вдох и выдох, расслабьтесь, расцепите руки и потрясите ими. Повторите 3 раза.

ГАРМОШКА

Встаньте прямо, широко расставьте ноги, развернув носки в стороны. Спина прямая, ладони на бедрах, голова чуть приподнята. Постепенно сгибайте ноги в коленях, пока не ощутите легкое

Весной ослабевшая за зиму нервная система все чаще дает сбой. Мы взрываемся по пустякам, конфликтуем на работе и дома, впадаем в депрессию... Успокойте нервы и поднимите себе настроение, управляя мышцами тела и регулируя дыхание



напряжение и дрожь. Застыньте в таком положении на 10–15 секунд, держа спину прямой. Дышите ровно и спокойно. Затем медленно выпрямите ноги, сдвигая ступни. Отдохните и повторите еще 3 раза. Если почувствуете усталость, сделайте минутную паузу между упражнениями.

ПАРОВОЗ

Поставьте стопы параллельно друг другу, чуть уже плеч, ладони сложите перед грудью, подбородок приподнимите. Медленно вдохните через нос, задержите дыхание на несколько секунд. Сделайте через рот 3 коротких быстрых выдоха, сложив губы трубочкой. Повторите упражнение 3–4 раза.

СТРУНА

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Изо всех сил напрягайте мышцы в следующей последовательности: лицо, шея, предплечья, кисти рук (сожмите кулаки), спина, грудь, живот, бедра, икры, стопы. Напрягшись как натянутая струна, попытайтесь подняться на цыпочки и продержаться примерно минуту. Расслабьтесь, почувствуйте, как энергия заполняет ваше тело, делая мышцы гибкими. Слегка потрясите кистями рук, представляя, как накопившееся напряжение стекает с кончиков пальцев.



Ирина КЛИМОВСКАЯ



Фото: Михаил ШАБАЛИН

Съешьте 1-2 банана. Это обеспечивает нервную систему необходимой энергией, способствует сохранению белковых соединений в сердечной мышце, восстанавливает баланс калия в ее клетках и успокоит учащенное сердцебиение.

9 куплетов, спетых утром и вечером, застрахуют от приступа стенокардии.

“Легко на сердце от песни веселой” – это не поэтическая метафора, а научный факт. Статистика свидетельствует: оперные певцы или хористы живут как минимум на 15 лет дольше представителей других профессий. Когда человек поет, интен-

сивно работает не только его голосовой аппарат – активизируется кровоток в малом (легочном) круге кровообращения, обеспечивая усиленный газообмен и доставку кислорода к сердечной мышце и всем прочим органам и тканям.

11 профессий человеку не по сердцу.

Международные исследования обнаружили связь между сферой деятельности пациента и развитием атеросклероза, поражающего сердечно-сосудистую систему. В группе риска – люди, чья работа связана с постоянным и значительным психоэмоциональным напряжением: космонавты, шахтеры, полицейские, летчики, авиадиспетчеры, руководители производств, банков, фирм, менеджеры, журналисты, стоматологи, рабочие, которые трудятся у конвейера, и водители. Последние испытывают хронический стресс не только из-за непредвиденных ситуаций, возникающих на дороге. Стрессорными реакциями сопровождается увеличение скорости, не важно, кто за рулем – профессионал или “чайник”. При скорости 50 км/ч пульс шофера в среднем равен 73 уд./мин., а при 100 км/ч поднимается до 97.

12 сигаретных затяжек на 5% увеличивают нагрузку на сердце.

С каждой затяжкой коронарные артерии сужаются, пульс растет на 8–10 уд./мин, организм лишается 10 мг витамина С, жизненно необходимого для укрепления стенок крове-

носных сосудов. Никотин увеличивает потребность тканей в кислороде и резко уменьшает его доставку, повышает свертываемость крови и способствует образованию тромбов, в том числе и в сосудах сердца. Угарный газ, присутствующий в табачном дыме, в 2–3 раза ускоряет развитие атеросклероза и заставляет сердечную мышцу испытывать постоянный дефицит кислорода – по сути дела страдать от удушья.

13 кг лишнего веса растают за 2 года без особых усилий с вашей стороны и с пользой для сердца.

Тучные люди в 4 раза чаще страдают от инфаркта. Между тем опыты, проведенные английскими специалистами, показали: если человек с массой тела 90 кг, не изменяя привычного рациона, будет ежедневно проходить в быстром темпе всего лишь 2,5 км, за 2 года он похудеет примерно на 13 кг.

14 апельсинов в неделю оградят сердце от стресса и вирусов.

В цитрусовых имеется витамин С, а также особые вещества – биофлавоноиды, помогающие организму его усвоить. Мякоть апельсинов содержит пектин и другие природные полисахариды, связывающие ионы тяжелых металлов и радиоактивных элементов. 2–3 апельсина в день надежно защитят сердечно-сосудистую систему от неблагоприятных экологических факторов.

То же относится и к мандаринам: они богаты веществами, улучшающими обмен веществ и избавляющими тело от лишних килограммов, а сердечную мышцу – от избыточной нагрузки. Особый почет – грейпфрутам! Своим немного горьковатым изысканным вкусом они обязаны наргинину – биологически активному соединению, снижающему артериальное давление, уровень холестерина, защищающему сердце от инфаркта и тонизирующему организм.

Ирина КОВАЛЕВА,
врач

У КОГО БОЛИТ СЕРДЦЕ?

Сотрудники ВОЗ вычислили риск представителей разных национальностей умереть от инфаркта миокарда и других заболеваний сердца.

Среди мужчин чаще всех на планете страдают болезнями сердца жители Литвы, Армении, Швеции, Финляндии и Ирландии. Реже других – аборигены Португалии, Чили, Франции и Японии.

Для женщин риск особенно высок, если они живут в Литве, Армении, Латвии, Сербии, Черногории, Македонии и США. В наименьшей степени рискуют столкнуться с сердечным приступом дамы, проживающие в Португалии, Польше, Чили, Мексике и Венесуэле.

10 минут молитвы или чтения мантр в день благотворно влияют на миокард.

Итальянские ученые нашли медицинское подтверждение поразительному факту, давно известному в монастырской среде: когда монахи молятся и участвуют в богослужении, процессы старения замедляются. Оказывается, ритмическая речь молитв и монотонные напевы мантр синхронизируют биоритмы сердца и дыхания, оздоравливают и омолаживают организм.

Это касается не только служителей культа! 23 добровольцам, не знающим древних язы-



Больше всего хранимого
храни сердце твое,

потому что из него источники жизни.

КАРДИИН

ВИТАМИННО-РАСТИТЕЛЬНОЙ
КОМПЛЕКС ДЛЯ СЕРДЕЧНО-
СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

30 ингредиентов

боярышник, пустырник, клевер, малина, горец птичий, люцерна, страстоцвет, лимонная кислота, чеснок сульфидированный, L-карнитин, глутамин, биофлавоноиды, кофермент Q10, калия хлорид, магния сульфат, рутин, холина бисульфат, ино-зитол, никотинамид, лилаза, цинка сульфат, хрома пиколинат, натрия селенит, витамин С, витамин Е, витамин А, витамин В1, витамин В2, витамин В6, витамин В12

RU 18 004038 P 043 09 2002

ВЕНАИН

ВИТАМИННО-РАСТИТЕЛЬНОЙ
КОМПЛЕКС ДЛЯ ПЕРИФЕРИЧЕСКОЙ
СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

22 ингредиента:

году кола, L-изолейцин, гинкго Билоба, кварцитин, токоферола ацетат (витамин Е), гесперидин, биофлавоноиды лимона, кислота аскорбиновая, цинка сульфат, L-Валин, L-Лейцин, шлемник байкальский, магния сульфат, ива, кремний диоксид, хвощ полевой, L-Лизина гидрохлорид, L-Аргинин, рутин, глюкозаминсульфат, девясил, каштан конский

RU 18 004038 P 043 10 2003

Система качества сертифицирована
по международному стандарту ИСО 9001

Россия, 107045, Москва, ул. Трубуная 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

“Сердце, тебе не хочется покоя...”

Повторяя слова популярной некогда песенки, вдруг задумываешься, о каком, собственно, покое идет речь. Сердце – мышечный насос. От бесперебойной работы этого “пламенного мотора” зависит, насколько хорошо циркулирует кровь по замкнутой системе сосудов, насколько надежна эта транспортная магистраль, обеспечивающая потребности организма в топливе, строительном материале, кислороде, воде и своевременно выводящая отработанные продукты обмена веществ. Сердце и сосуды нуждаются в защите от повседневных врагов – стресса, переутомления, неправильного питания... Можно ли предотвратить серьезные недуги, не поставив под “лекарственный удар” другие органы?

Займитесь профилактикой сердечно-сосудистой системы, взяв в помощники нутрицевтики – натуральные биологически активные добавки к пище (БАД). Они уникальны по содержанию – составлены из наиболее дружественных друг другу компонентов так, что любые “биологические споры” и конкуренция исключаются. Такой комплекс идеален для поддержания и сохранения здоровья, рационального питания, он богат витаминами, но, пожалуй, самое главное – содержит вещества, позволяющие их лучше усваивать.

“Кардиин”, в частности, рекомендуется принимать для гармоничной работы сердечно-сосудистой системы и снижения риска возникновения заболеваний. В “Кардиин” входят 30 ингредиентов – лекарственные травы, витамины, минералы. Усиливая и дополняя действие друг друга, они нормализуют функцию сердечно-сосудистой системы и артериальное давление, улучшают кровообращение, способствуют снижению уровня холестерина в крови, препятствуют образованию внутрисосудистых тромбов, регулируют

водно-солевой обмен, оказывая легкое мочегонное действие.

Поддерживает в тонусе и защищает от невзгод сосудистое русло, одновременно оказывая оздоровительный эффект на весь организм, “Венаин”. Благодаря воздействию 22 его компонентов (лекарственные травы, витамины, незаменимые аминокислоты) нормализуются процессы кровообращения, повышается сосудистый тонус, укрепляются стенки сосудов (в том числе и самых мелких – капилляров), улучшается питание тканей, снижается риск возникновения внутрисосудистых тромбов.

В эффективности и надежности этих биологически активных добавок сомневаться не приходится. “Кардиин” и “Венаин”, как, впрочем, и вся продукция компании “НУТРИФАРМ” сертифицирована по самой жесткой системе качества – международному стандарту ISO 9001. Касается это и упаковки – далеко не у каждого лекарства она столь надежна и безопасна для здоровья.

Если принимать “Кардиин” и “Венаин” (всего по одной таблетке 3 раза в день в течение месяца), организм сам сможет подкорректировать многие нештатные ситуации, наметившиеся в сложной сети сердечно-сосудистой магистрали, предотвратить ишемическую болезнь сердца, гипертонию, атеросклероз, тромбоз...

Если заболевание все же развилось, применять “Кардиин” и “Венаин” рекомендуется наряду с назначенными врачом препаратами. Они позволят быстрее справиться с болезнью, снизить дозу (а значит, и “лекарственный удар”) традиционной терапии, нормализовать состояние сердечно-сосудистой системы, а организм нацелить на долгую жизнь без болезней. Право же, в такой ситуации сердцу вряд ли захочется покоя!

Наталья САВИНА

Лишние килограммы в зеркале моды

Возвращаемся к мини. Такой вердикт вынес нынешней весной законодатель моды Париж. Речь не только о летних сарафанчиках, но и платьях, деловых костюмах, пальто... Словом, хочешь чувствовать себя уверенной и современной, надо обновлять гардероб. Однако (увы, как часто такое случается!), примеряя в магазине отвечающую последним тенденциям моды вещь, вдруг обнаруживаешь: она не только "трещит по швам", но и излишне подчеркивает животик. Рушатся радужные планы, портится настроение, свербит мысль: "Срочно худеть, сбрасывать килограммы!" Не спешите – у правильного похудения своя философия и рассказать о ней мы попросили кандидата медицинских наук, доцента Нину ПЕТУНИНУ.

Кожирению (даже если ты молода и здорова) нельзя относиться лишь как к косметическому недостатку. Совсем не плохо, что проблему борьбы с избыточным весом высветило зеркало, в котором дама увидела себя другими глазами. Есть шанс, пока не поздно, не только привести в порядок фигуру, но и избежать в будущем многих недугов.

Самый простой способ определить, не страдаешь ли ты ожирением, – расчет индекса массы тела (ИМТ): вес в кг, деленный на квадрат роста в метрах. Идеальное значение ИМТ – от 20 до 25. Впрочем, присутствие лишних килограммов можно определить... измерив объем талии. При любом росте, возрасте и весе у женщин он не должен превышать 80, а у мужчин – 95 см.

Какой бы ни была причина, приведшая к избыточному весу, на поверхности всегда аллегорические весы: на одной чаше – потребление энергии, на другой – ее расход. Перевешивание первой приводит к трансформации энергии, которая преобразуется в жир и откладывается про запас. Поэтому любые варианты похудения в конечном итоге направлены не на чудо (подобрать "абсолютно надежные быстродействующие" пилюли, "спустить" с их помощью десяток-другой килограммов и продолжать жить в обычном режиме), а либо на снижение по-

ступления энергии, заключенной в продуктах питания, либо на увеличение ее расхода.

Не обязательно считать калории – сложно, бессмысленно, отнимает много времени, отвлекает от работы. И голодать не надо. Вредно это! Единственный вариант – рациональное питание. Да, трудно устоять перед соблазнами. Но, когда есть серьезная мотивировка, внутренний настрой, все оказывается не так сложно.

Откажитесь или максимально ограничьте в рационе высококалорийные продукты, снизьте потребление (в сравнении с тем, что ели до того, как решили худеть) углеводов, жирного мяса, макарон. Откажитесь от колбас, копченостей. Зато овощи, фрукты, салаты из них ешьте вволю.

При очень строгой диете трудно избежать срывов, способных свести все усилия на нет. Но почему бы изредка не побаловать себя тем же пирожным? Похудение не бег на короткую дистанцию. Если за 3–6 месяцев масса тела уменьшается на 5–10%, этого, поверьте, вполне достаточно для решения поставленной задачи. Ваше самоощущение резко пойдет в гору, когда новая философия питания превратится в жизненное кредо. Удержаться же на достигнутых позициях вам поможет физическая активность. Самые беспронгрышные варианты – ходьба в нарастающем темпе, плавание...

В каких-то ситуациях не обойтись и без лекарственных средств. Но они эффективны лишь в комплексе – при неукоснительном соблюдении режима питания и физической активности. А принимать можно только то, что рекомендуют врачи, – средства надежные и безопасные.

Есть среди них препараты центрального действия, которые нацелены на снижение аппетита. Срок их приема ограничен 3 месяцами, но этого достаточно, чтобы в комплексе с немедикаментозными методами помочь быстрее адаптироваться к новому рациону.

Совершенно новая группа средств периферического действия – ингибиторы липазы. Ксеникал, в частности, получен относительно недавно, но уже имеет большой положительный опыт использования. Неоспоримое достоинство этого лекарства для похудения – возможность принимать его (естественно, только в комплексе с немедикаментозными методами!) длительное время: в многоцентровых клинических исследованиях ксеникал непрерывно применялся на протяжении четырех лет.

Препарат уникален – способен подавлять и блокировать активность желудочно-кишечной липазы в кишечнике. Липаза перестает расщеплять триглицериды на составные части. В результате до 30% жира не переваривается и не всасывается, а транзитом выводится из организма естественным путем. Это позволяет потерять вдвое больше веса, чем при соблюдении только принципов здорового питания. Уменьшается вес, появляется талия. Легче дышится, веселее живется! Теперь, уж точно, никакие новые веяния моды не смогут испортить вам настроение – вы всегда в форме.



ДИАЛОГИ



Честно говоря, мы не ожидали, что материал, опубликованный в предыдущем номере журнала, вызовет такую волну откликов. Речь идет о той важной поре в жизни женщины, когда отражение в зеркале не огорчает, но здоровье порой подводит. Разговор на эту тему среди прекрасной половины человечества никогда не потеряет своей актуальности. Наибольшую заинтересованность наших читателей вызвал рассказ о существовании альтернативных, безопасных и эффективных методов лечения и профилактики, которые к тому же можно применять и самостоятельно.

Поэтому мы решили продолжить разговор с заведующей кафедрой акушерства и гинекологии РГМУ доктором медицинских наук, профессором Ниной Владимировной Стрижовой.

— Приятно осознавать, что сейчас женщины не просто принимают назначенные препараты, но и задумываются об их безопасности и эффективности.

— В период климакса, страдая от гормональной перестройки, организм как никогда нуждается в квалифицированной помощи и назначении антиклимактерических средств. Однако среди них не так много безопасных препаратов, которые можно применять самостоятельно и эффективно как для лечения, так и для профилактики климактерических расстройств. Например, заинтересовавший читателей препарат Климактоплан, зарегистрированный в России, — природного происхождения, поэтому не имеет противопоказаний и побочных эффектов. Он содержит пять компонентов, каждый из кото-

рых оказывает свое целебное воздействие на женский организм.

Биологически активные вещества растительного и животного происхождения, входящие в состав Климактоплана, оказывают регулирующее влияние на гормональное равновесие в женском организме, хотя препарат не содержит гормонов. Благоприятно влияя на психическую сферу, препарат устраняет депрессию, бессонницу и раздражительность, а также помогает избавиться от приливов жара или усиленного потоотделения, от головных болей различного характера, от венозного застоя, чувства разбитости и усталости. Климактоплан сочетает в себе высокоэффективные природные компоненты и устраняет многочисленный комплекс типичных для климактерического периода жалоб. Препарат особенно рекомендован женщинам при первых признаках климакса и позволяет продлить физиологическую молодость, а также представительницам прекрасного пола, которым противопоказана гормонотерапия. Препараты, подобные Климактоплану, за счет хорошей переносимости и возможности длительного применения могут одновременно использоваться и с заместительной гормонотерапией, и с любыми другими лекарственными средствами. Кроме того, такие препараты незаменимы в качестве профилактического средства.

Хочу подчеркнуть, что лекарственные средства природного происхождения подходят всем без исключения (без индивидуального подбора), даже женщинам, перенесшим операцию по поводу гормонозависимых опухолей, которым противопоказаны гормоносодержащие препараты. При приеме Климактоплана (или его аналогов) нет необходимости прохо-

дить длительное и детальное обследование, необходимое для назначения гормональных средств, тем более что это достаточно дорого, и не каждая женщина может себе это позволить. Поскольку у гормональной терапии есть риск весьма серьезных побочных действий, а также противопоказания (онкологические заболевания, болезни печени и почек, нарушения свертываемости крови, варикозная болезнь), нередко женщины сами отказываются от нее.

Хочу обратить внимание женщин: препараты, подобные Климактоплану, действуют мягко и подходят для длительного применения. Как правило, уже через 2–3 недели симптомы заболевания полностью исчезают. Важно правильно принимать Климактоплан и его аналоги. При профилактике и начальных проявлениях климактерических расстройств можно принимать по 1 таблетке 3 раза в день, рассасывая препарат во рту (а не проглатывая его!). При более выраженных нарушениях — по 2 таблетки 3 раза до исчезновения симптомов. Затем можно перейти на так называемую поддерживающую дозировку — по 1 таблетке 3 раза в день. После 3–4-месячного приема препарата можно сделать перерыв и затем возобновить его вновь.

Приятно отметить (и это немаловажно), что Климактоплан не пугает ценой, к тому же одной упаковки хватит на месяц и более (в упаковке 100 таблеток!). А купить его можно в любой аптеке, и это немаловажно для пациенток, которые решат принимать Климактоплан самостоятельно.

В заключение хочется пожелать вам, милые женщины, здоровья, больше положительных эмоций, увлекательных дел и приятных хлопот. Сохраняйте хорошее расположение духа и чаще улыбайтесь!



О ЗДОРОВЬЕ

? "Мне 35 лет. После рождения ребенка у меня на ногах появились вены и мелкие сосудики. Много лет я работаю продавцом и почти весь день стою на ногах. Последнее время мучает чувство тяжести и отеки ног после рабочего дня. Из-за этого не могу носить обувь на высоком каблуке, которая мне очень идет".

Татьяна П., Новосибирск

— Что же является причиной жалоб нашей читательницы?

— В данном случае имеются симптомы хронической венозной недостаточности (ХВН), скорее всего, речь идет о варикозной болезни ног. Точный диагноз можно поставить после обследования, которое включает ультразвуковое исследование вен нижних конечностей.

— Что такое ХВН и насколько серьезно это заболевание?

— Этот термин объединяет заболевания, приводящие к нарушению венозного оттока в нижних конечностях. Основными причинами ХВН являются варикозная болезнь и посттромботическая болезнь, являющаяся следствием тромбоза глубоких вен. В редких случаях встречается и врожденная патология вен.

ХВН имеет чрезвычайно высокое распространение во всем мире и охватывает до 10% населения планеты. По последним данным Ассоциации флебологов России, около 67% работающего населения Москвы страдает этим недугом.

При отсутствии своевременного лечения у больных развиваются трофические изменения кожи голени, а впоследствии открываются язвы, лечение которых является длительной и трудной задачей. ХВН опасна развитием таких осложнений, как тромбоз глубоких вен и тромбоз поверхностных вен, при которых в поражен-

ных венах образуются тромбы. Оторвавшись, тромб может вызвать опаснейшее осложнение — тромбозом легочной артерии, часто заканчивающуюся смертью.

— Что приводит к развитию ХВН?

— Существует наследственная предрасположенность, но пусковым моментом является образ жизни. К факторам риска развития ХВН можно отнести избыточный вес; многократные беременности и роды; гормональную контрацепцию; характер труда (чаще болеют люди, работа которых связана с длительным стоянием на ногах, — продавцы, парикмахеры, хирурги). Следует подчеркнуть, что женщины болеют в 4–6 раз чаще, чем мужчины.

— Назовите, пожалуйста, первые признаки заболевания.

— В одних случаях, как у нашей читательницы, сначала появляются расширенные вены и телеангиэктазии (сосудистые звездочки), а в дальнейшем присоединяются чувство тяжести в ногах, отеки, а также судороги и боли. Но возможна и обратная последовательность появления симптомов.

— Как лечить ХВН?

— В первую очередь необходимо обратиться к врачу-флебологу. Существуют три основных способа лечения ХВН — консервативная терапия, хирургическая операция и склеротерапия. Однако выбор того или иного метода зависит от стадии заболевания. Всем без исключения пациентам показана эластическая компрессия. Это могут быть бинты или медицинский компрессионный трикотаж. Из лекарственных средств назначают флеботропные препараты. К ним относятся препараты на основе экстракта семян конского каштана. Этот экстракт обладает выраженными противоотеч-

ными свойствами, увеличивает тонус венозной стенки, снижает выраженность воспаления и улучшает питание тканей, например препарат Веноплант. При регулярном приеме Веноплант значительно уменьшает боль и отеки, чувство усталости и тяжести в ногах, чувство жара и другие симптомы заболевания. Для получения стойкого улучшения курс приема Венопланта составляет 2–3 месяца. Продолжительность лечения зависит от выраженности симптоматики, при хорошей переносимости препарат можно применять длительно.

— Существуют ли меры профилактики заболеваний вен ног?

— Эффективным средством профилактики является эластическая компрессия. Также следует избегать длительного стояния или сидения, следить за собственным весом, рационально питаться.

— Где наши читатели могут получить квалифицированную помощь при заболеваниях вен?

— Жители Москвы и области могут записаться на консультацию к специалистам Московского городского флебологического центра по тел.: 236-91-69.

Прокомментировать это письмо мы попросили старшего научного сотрудника кафедры факультетской хирургии Российского Государственного медицинского университета

Ольгу Владимировну ГОЛОВАНОВУ.



Делать подарки — целая наука, и подарки эротические — не исключение. Как сразить наповал объект вашей симпатии? Советы дают сексологи, социологи и историки.

Американские социологи поинтересовались у женщин: какой подарок они считают самым ценным? Традиционному набору «духи, конфеты, цветы, шампанское» дамы предпочли ночь любви при условии, что им будет гарантировано осуществление самых изысканных фантазий.

С мнением «Секс — лучший подарок» согласились и представители сильного пола. Пределом мечтаний американских мужчин оказался стриптиз — но не профессиональный, а эротичный, исполненный любимой только для Него. Данные опросов в других странах подтверждают: секс без предварительного стриптиза доставляет мужчине гораздо меньше радости. Только вот рассказать подруге о своем заветном желании средне-статистический мужчина не решается, чтобы не показаться смешным. Так что хотите праздника — берите инициативу в свои руки.

1. Не думайте о собственных недостатках! «Вот если бы мне такую фигуру, как у Клаудии Шиффер, я бы не постеснялась разоблачиться даже перед телекамерой...» Не комплексуйте! Вы же не манекен, а живая женщина. Возможно, то, что вы считаете изъянами комплекции, для Него — изюминка, подчеркивающая вашу индивидуальность. Не исключено, что ею-то вы и привлекли его внимание. Между прочим, обитательницы гаремов получали право исполнять стриптиз и танец живота перед господином только при наличии минимум трех складок ниже талии. Более того, искусственные в делах любви султаны находили крайне сексуальной даже... хромоту, заставлявшую наложницу соблазнительно вилять бедрами. Так что вам-то стесняться точно нечего!

2. Танцуйте в темноте! Чтобы окончательно раскрепоститься, уберите верхний свет, зажгите свечи либо направьте на импровизированный подиум луч настольной лампы, включите любимую музыку и приступайте к главному. Ничто так не будора-

Секс в подарок

жит воображение, как танец. Недавно некогда считался неприличным даже целомудренный по нынешним понятиям вальс. Ведь ритмичное «шаг вперед – два шага назад» подсознание однозначно связывает с движениями на ложе любви. Сходство тем сильнее, чем больше вы изгибаетесь, понемногу избавляясь от одежды.

3. Читайте стихи! При желании можете разыграть представление, например, на один из сюжетов Эвариста Парни, запечатлевшего в стихах высокие образы эротических безумств. Известно, что произведения француза действовали на Пушкина как мощнейший афродизиак.

4. Не торопитесь! Летописи средневековой Англии повествуют о печальной участи некоего монаха, оказавшегося невольным свидетелем стриптиза, которым одарила весь зрячий Лондон леди Годива. В знак протеста против высоких налогов эта благородная дама проскакала без одежды на вороном жеребце по улицам британской столицы. Несчастный монах не смог отвести глаз от красавицы, за что и был ослеплен по приговору церковного суда. Мораль сей басни такова: не спешите продемонстрировать сразу все свои совершенства, разблачайтесь медленно и постепенно. Помните, что сказал классик: красота – страшная сила!

5. Наденьте подвязки! Этот анахронизм и поныне считается самой эротичной деталью дамского туалета.

лета. Без него ваш стриптиз для двоих будет не столь возбуждающим и элегантным. Настоящие подвязки изобретать, конечно, не обязательно – их с успехом заменят чулки на ажурных резинках.

6. Шуршите юбками! Даже если в жизни вы не носите нижнюю юбку, для домашнего стриптиза она незаменима. Эта деталь с давних пор символизирует женственность и изысканное кокетство. Желательно, чтобы она была сшита из тафты либо просто накрахмалена: чем более вызывающе юбка будет шуршать и позвякивать застежками, пряжками, декоративными вишюльками, тем сексуальнее вы будете выглядеть.

7. Вовремя остановитесь! Главное в подарке – возможность его распаковать. Под занавес обязательно дайте возможность партнеру собственноручно дойти до самой сути. В качестве подарочной упаковки идеально подойдет корсет со сложной шнуровкой на крючках или пуговках – но только не на молнии! Чем дольше получатель провозится с кружевной «бандеролью», тем сильнее возбуждающий эффект. Еще один вариант – боди на тугих кнопках, которые трудно расстегнуть с первого раза. Эротический интерес не только в сложности задачи, но и в пикантности расположения застежек: тут и помимо них есть над чем потрудиться умелым мужским руками!

Ирина КОВАЛЕВА, врач

Водой холодной обливайся...

Хочется чего-нибудь попроще и в то же время поизысканнее? вспомните о шмизе – утренней женской одежде из полупрозрачной ткани, которую коварные искусительницы носили в XVIII веке. Шмиз надевали на голое тело и обильно смачивали водой, чтобы он облепил красавицу, как вторая кожа, подчеркивая формы. Правда, влажный костюм плохо подходит к нашему климату: русские дамы, прельстившиеся этой в высшей степени легкомысленной модой, не вылезали из простуд. Чтобы не пойти по их стопам, ликвидируйте сквозняки и воспользуйтесь обогревателем.

Орден Святой Подвязки

Около 600 лет назад кружевная подвязка послужила поводом для создания рыцарского ордена. На балу у английского короля Эдуарда III графиня Солсбери обронила эту интимную деталь туалета. Желая поддержать оскандалившую гостью, галантный монарх прижал подвязку к сердцу и заявил, что почел бы за честь носить ее на груди. В честь этого события был учрежден орден Святой Подвязки.

Лечебная сила профилактики



«Уважаемая редакция, долгое время я безуспешно пытаюсь вылечиться от молочницы, хотя четко слеую предписаниям лечащего врача. А недавно я где-то услышала, что доктора называют молочницу «невинной болезнью», поскольку она вызывается грибками, которые есть в организме любой женщины. Может быть, ее вовсе не стоит лечить в таком случае?»

Екатерина П., Москва

Катя, то, что вы слышали, верно, однако это совсем не означает, что молочницу не надо лечить. Хотя мы с вами согласны в том, что эта женская болезнь довольно коварна, поэтому, чтобы распрощаться с ней навсегда, нужно понять причины, по которым она возникает.

Действительно, возбудители молочницы – дрожжевые грибки «кандида», присутствующие в нашем организме. Когда организм здоров, он сам держит эти грибки под контролем. Однако стоит ему по какой-то причине ослабнуть, грибки начинают размножаться, и начинается молочница. Досадно, что зачастую мы сами виноваты в том, что это происходит.

Спросите себя, чем вы пользуетесь для подмывания во время интимной гигиены? Если ответ – мыло или обычные гели для душа, то знайте, что тем самым вы вредите своему здоровью. Дело в том, влагалищная микрофлора в норме является кислой средой. И если при подмывании во влагалище постоянно попадает содержащая щелочь мыльная пена, то естественный баланс нарушается, численность «хороших» бактерий уменьшается, и их место занимают другие, например, «кандида».

Именно поэтому для интимной гигиены нужно пользоваться только специально предназначенными для этого средствами, такими, как Гель NIVEA Intimo. Благодаря содержанию молочной кислоты и экстракта ромашки он поддерживает естественную кислотную среду влагалища и препятствует возникновению воспалительных явлений. Именно поэтому гинекологи рекомендуют пользоваться им не только в период лечения женских заболеваний, но и каждый день с целью профилактики.



Идем к офтальмологу

Если малыш развивается нормально, родители не спешат показывать его главному врачу. Впервые окулист смотрит младенца в 11–12 месяцев во время диспансеризации. Но как убедиться, что зрение ребенка не требует более раннего и срочного внимания окулиста? Рассказывает доцент кафедры глазных болезней педиатрического факультета Российского государственного медицинского университета, кандидат медицинских наук **Нина Васильевна МАКСИМОВА**

ПЕРВЫЙ ОСМОТР В РОДДОМЕ

Еще в роддоме малыша смотрят акушер-гинеколог и неонатолог: нет ли врожденных патологий, например врожденной глаукомы или заворота век?

Врожденная глаукома – серьезная болезнь, и, к счастью, встречается нечасто. Она видна сразу: роговица новорожденного увеличена до 10–11 мм в диаметре и может быть мутной. Если сразу не сделать операцию, наступит атрофия зрительного нерва, и ребенок ослепнет.

И заворот век виден сразу. Ресничный край повернут внутрь глаза, ресницы натирают роговицу так, что в дальнейшем ухудшается зрение, может возникнуть бельмо. Как только диагноз поставлен, младенца показывают офтальмологу, ко-

торый учит маму закреплять оттянутое веко лейкопластырем, добиваясь того, чтобы ресницы не травмировали роговицу.

УРОК ДЛЯ НАБЛЮДАТЕЛЬНОЙ МАМЫ

Но не все патологии видны сразу. В первые дни жизни младенец спит или лежит с зажмуренными глазками, веки у него припухшие. Поэтому маме надо обратить внимание на некоторые моменты.

1. Реагирует ли зрачок малыша на свет?

Зрачки у новорожденных узкие, около 2 мм в диаметре, но, если в затемненном помещении посветить малышу в глаза фонариком, видно, что зрачки еще больше сужаются. От луча света малыш может испытывать беспокойство, отки-

дывать головку назад. Эти реакции говорят о том, что все нормально – ребенок зрячий.

2. Какого цвета зрачок?

Если серый или белый, у малыша может быть врожденная катаракта. Операцию нужно сделать до года, иначе без света не будет нормально развиваться светочувствительная оболочка – сетчатка, и зрение останется плохим даже после хирургического вмешательства.

тростимуляцию, рефлексотерапию; в нем обязательно участвует и невропатолог.

5. Не косит ли малыш?

В 3 месяца это уже видно. Когда один глаз отклоняется к носу, а другой смотрит прямо – это сходящееся косоглазие. Когда один глаз отклоняется наружу, к вискам, а другой смотрит прямо – расходящееся. Приступать к лечению надо сразу, как только поставлен диагноз. А очки малышу прописать могут уже с 6 месяцев.

6. Не затянулся ли конъюнктивит?

Малыша часто привозят из роддома с воспаленными гнойными глазками. Педиатр рекомендует капать альбуцид. Если через месяц закапывания конъюнктивит не проходит, это может быть связано с непроходимостью слезно-носового канала. Канал ведет в нижнюю носовую раковину, а там у новорожденных часто обнаруживается пробочка, которая в большинстве случаев открывается при рождении или на 2–3-й неделе жизни. Но, если и в этот срок открытия не происходит, слезы в канале начинают застаиваться, создаются благоприятные условия для развития инфекции: глаза гноятся, слезятся.

Убедиться в том, что это именно ваш случай, можно, если утром аккуратно надавить на область слезного мешка снизу вверх. Появятся слизисто-гнойные выделения – надо идти к врачу. Он отменит альбуцид (подсыхая, этот препарат кристаллизуется и может еще больше закупоривать канал), назначит другое лекарство, а также при необходимости проведет зондирование и промывание слезных путей. Процедура эта не опасная, делается амбулаторно и под местной анестезией.

НЕДОНОШЕННЫЕ – ОТДЕЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА

Большая забота глазных врачей – недоношенные дети. У малышек, которые при рождении весили меньше 1500 г,

бывают и незрелая сетчатка глаза, и недостаточно развитые сосуды... Возможна ретинопатия недоношенных – заболевание, которое без своевременного лечения ведет к слепоте. Таких младенцев офтальмолог в первые 3 месяца должен смотреть раз в 2 недели.

А мамам недоношенных детей, даже если их дети родились не столь маловесными, мы советуем чаще посещать окулиста, а не только во время диспансеризации. У недоношенных часто находят врожденную близорукость.

ЭТО НОРМА

Как развивается малыш, когда со зрением у него все в порядке?

● В 2–3 недели начинает следить за поднесенными к его лицу крупными игрушками. Взгляд фиксирует на короткое время каждым глазом по отдельности.

● В 4–5 недель уже следит за предметом двумя глазами.

● В 3 месяца ребенок может подолгу не упускать из виду движущуюся игрушку, видит ее и с близкого, и с дальнего расстояния. Видит и мелкие игрушки. К этому времени появляется способность сводить глазки к носу, рассматривая предмет вблизи.

● С 5–6 месяцев у малыша в зрительной коре головного мозга изображения, полученные каждым глазом в отдельности, начинают сливаться в единый зрительный образ.

● Возрастная дальность зрения, с которой рождается ребенок, в норме должна быть плюс 3,5 – 4 единицы. Потом глаз растет, дальность зрения уменьшается, и к 3 годам острота зрения чаще всего становится равной единице. Если при рождении ребенок недостаточно дальносторкий, в дальнейшем у него может развиться близорукость. Опытный врач уже в месяц составит прогноз, какое зрение будет у вашего ребенка.

Записала Марина МАТВЕЕВА

ПОМОГИТЕ МАЛЫШУ УВИДЕТЬ МИР

● Глазам малыша в первый месяц полезна хорошая освещенность: под действием света все структуры органа зрения развиваются. Поэтому новорожденный должен находиться в светлой, радостной комнате; на ночь включайте настольную лампу или ночник.

● Чтобы у ребенка правильно развивалось цветовое зрение, с 4 месяцев вешайте над его кроваткой на расстоянии 50 см от глаз яркие игрушки: зеленые, красные, желтые в центре, синие и голубые по краям, так глаз лучше воспринимает цвета.

3. Не загораживает ли верхнее веко зрачок, когда глаза у ребенка открыты?

Такая аномалия – опущение верхнего века – называется птоз. Когда веко прикрывает только треть зрачка, это не так страшно: свет попадает на сетчатку, и она развивается. Но, если верхнее веко загораживает половину зрачка или большую его часть, веко подтягивают вверх и закрепляют пластырем, чтобы орган зрения нормально развивался.

4. Фиксирует ли месячный младенец взгляд на маминном лице, на игрушке?

Если зрачки у малыша как бы плавают или описывают круги и при этом расширены, это может быть признаком серьезных врожденных аномалий, например атрофии зрительного нерва. Ребенка надо как можно скорее показать офтальмологу. Сейчас считается, что лечить это заболевание надо как можно раньше, с 3–4 месяцев: может быть, зрительные нервные волокна еще не совсем погибли. Лечение включает сосудистую, витаминную и нейротрофическую терапию, элек-

“Не ходите, дети, в Африку гулять...” “А также в Азию и другие тропические регионы” – можно продолжить вслед за детским поэтом. Потому что в тропиках водятся не только свирепые львы и зубастые крокодилы, но и всевозможные возбудители кишечных инфекций, которые настигают бледнолицых туристов гораздо чаще, чем гигантские хищники. Рассказывает заведующий диагностическим отделением НЦЗД РАМН профессор Владимир Кириллович ТАТОЧЕНКО



Кто съест бледнолицых туристов?

East News/AGE

“ДИАРЕЯ ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ”

Этот термин уже прочно укоренился в науке. Дело в том, что есть различия в иммунитете жителей больших городов, которые в основном и составляют ряды туристов, и жителей тех сельских южных регионов, куда туристы обычно едут отдыхать. Штаммы кишечной палочки и ряд других микробов широко распространены там, где нет канализации и население тесно контактирует с домашними животными. В результате у местных появляется стойкий иммунитет к этим микробам. А для вновь прибывших горожан достаточно небольшой дозы, чтобы заболеть тяжелой кишечной инфекцией.

Кишечная палочка размножается на пище. Какая еда опаснее всего на курорте? Готовые блюда: салаты, паштеты, пирожные, пирожки, которые продаются в дешевых кафе и на улице. Если нет возможности питаться в приличных столовых и ресторанах, отдайте предпочтение горячим национальным блюдам. Шашлык с мангала, лаваш из тандыра, хинкали, манты или бозы из пароварки, шаурма безопасны, если, конечно, по дороге к вашему столу их не трогали грязными руками и не клали в немывную посуду.

Не забывайте про мух, не оставляйте для них в номере фрукты и лакомства, обязательно прикрывайте их салфеткой, крышкой.

Неприменно возьмите с собой несколько паке-

тиков регидрона или подобного препарата. При появлении у ребенка жидкого стула немедленно, не дожидаясь врача, начинайте лечение. После каждого опорожнения кишечника надо выпивать стакан раствора (детям до 2 лет – четверть или полстакана). Это не остановит понос, но предотвратит обезвоживание и отведет опасность тяжелого осложнения. Если обезвоживание все же произошло, тот же раствор надо давать в большей дозе – за первые 4–6 часов лечения ввести по 60–80 мл раствора на 1 кг веса ребенка.

Целебный раствор можно сделать самим – для этого в литре воды (можно морс или овощной бульон) растворяют чайную ложку соли, половину чайной ложки питьевой соды и столовую ложку сахара.

ГЕПАТИТ А

Отдыхая на южном курорте, можно заразиться гепатитом А. Его вирус широко распространен там, где нет канализации, и чрезвычайно заразен: порой достаточно ничтожной дозы – и желтуха обеспечена.

Уберечься от этой инфекции в экзотических странах одним мытьем рук сложно, поэтому всем, кто едет отдыхать в тропики, стоит сделать прививку. Вакцины от гепатита А бывают отечественные и зарубежные. Цена одной дозы чуть больше 10 долларов, и такая доза уже через 10–14 дней защитит вас от заболевания. Чтобы иммунитет со-

хранился пожизненно, надо через полгода-год прийти еще раз.

О ПАЗАРИТАХ ИЗ ЕДЫ, ВОДЫ И ВОЗДУХА

Если вам взбрело в голову взять с собой ребенка в Африку, обязательно узнайте в турфирме, как обстоит дело с малярией там, куда вы летите. Если малярия есть, придется пить противомалярийные препараты. Начинать принимать их надо за неделю до поездки, пить весь отдых и еще неделю по возвращении домой.

К ЧУЖОМУ МИКРОБУ СО СВОИМ ЛЕКАРСТВОМ?

Многие родители берут на отдых антибиотики для лечения кишечных инфекций. Но смысла в этом нет: большинство возбудителей летних поносов устойчивы ко многим знакомым им препаратам, так что правильно выбрать антибиотик могут только местные врачи – они знают, к каким препаратам чувствительны тамошние микробы.

Также спросите о филяриатозах – заболеваниях, которые вызывают черви-нематоды. Эти болезни передаются с укусами комаров. Предупреждающие болезнь лекарства тоже надо начинать пить заранее.

Избежать заражения гельминтами нетрудно, если не есть мясо с кровью. Ветеринарный контроль в тропических странах часто не очень надеж-

ный, а блюда из сырого мяса встречаются часто. Опаснее всего пища из харчевен бедных городских районов.

Что речная рыба бывает заражена паразитами – знают многие, полагая при этом, что морская от паразитов свободна. Может быть, поэтому у нас столь популярны японские рестораны, где подают сырую рыбу с соусами. Действительно, семга, например, всегда свободна от паразитов, так что ее можно есть едва засоленной. А вот горбуша требует особой засолки, поскольку часто бывает поражена паразитами, вызывающими у людей анизакиоз – воспалительные опухоли в стенке кишечника. Уже есть случаи заражения анизакиозом у наших любителей суши; это заболевание распространено и в Японии.

Но самая частая болезнь, вызванная паразитами-амебами, – амёбная дизентерия. Она распространена среди населения тропических и субтропических стран (в частности, на Кавказе). Помимо дизентерийного поноса амебы могут вызывать нагноения, абсцессы печени. Чтобы избежать этой напасти, лучше не купаться в естественных водоемах и обязательно соблюдать все правила пищевой гигиены. В том числе и старые как мир: руки мыть с мылом, овощи и фрукты обдавать кипяченой водой. Лучших мер по профилактике кишечных инфекций просто нет.

Подготовила Марина МАТВЕЕВА



РЕГИДРОН® - дозированный порошок с содержанием солей и глюкозы в оптимальном соотношении. Применяется для восстановления запасов жидкости и электролитов в организме. Потери солей и воды из организма развиваются при поносах и рвоте, тепловых и физических нагрузках, приводящих к интенсивному потоотделению, любых других состояниях, сопровождающихся значительной влажностью. Особенно сильно от обезвоживания страдают дети.

РЕГИДРОН® - физиологический способ профилактики и лечения обезвоживания у взрослых и детей, в том числе самого раннего возраста.

РЕГИДРОН® удобен и прост в употреблении: содержимое одного пакетика растворяется в 1 литре охлажденной кипяченой воды. Полученный раствор принимается внутрь в количествах, описанных в инструкции, в зависимости от возраста и состояния.

РЕГИДРОН® всегда должен быть под рукой, в домашней аптечке. Тогда вы сможете быстро и эффективно помочь себе, своему ребенку.

РЕГИДРОН® отпускается в аптеках без рецепта врача. Перед применением внимательно прочтите инструкцию.

www.orionpharma.ru Регистрационный номер: П. №014776/01-2003



Представительство **ORION PHARMA** в Москве: 115093, ул. Лосиновская, дом 36, этаж 7 Тел. (095) 363 50 71 Факс (095) 363 50 74
Информационный офис в Санкт-Петербурге: 190058, пер. Бойцова, дом 7, офис 208 Тел. (812) 315 73 72 Факс (812) 310 02 20

РЕГИДРОН®
дозированный порошок





Он паясничает или болен?

Порой обращаешься к ребенку, а он, пока слушает, все время глазами моргает или плечом дергает. "Перестань паясничать!" – кричит родитель. А стоит приглядеться – движения-то странные, навязчивые; кажется, будто ребенок их совершает не по своей воле. Что это?

ЧТО, ГДЕ, КОГДА?

— Это тики, или, по-другому, навязчивые состояния, – объяснил детский психиатр, кандидат медицинских наук, заслуженный врач РФ Владислав Леонидович БРАГИНСКИЙ.

Они бывают у детей 5–11 лет. Мальчики страдают ими в 4 раза чаще, чем девочки: этой напасти подвержен чуть ли не каждый десятый ребенок.

Тики никогда не тревожат ребенка во время сна, зато усиливаются от волнения, возбуждения; они не влияют на интеллектуальные способности, в привычной обстановке менее заметны.

Вызывают это расстройство разные причины, поэтому и прогноз, и лечение при тиках тоже разные. Психиатры их делят на два основных типа:

- **невротические** (по новой международной классификации – транзиторные, преходящие),
- **неврозоподобные** (хронические).

ТИК ОТ ИСПУГА

Допустим, ваш совершенно здоровый, спокойный ребенок испугался собаки, которая бросилась на него во дворе, или строгой учительницы, устроившей ему разнос перед всем классом. И у него начал дергаться глаз или мышца щеки. Это тик невротический. Он возникает от испуга, стресса, напряжения и обычно лечится за пару недель, от силы пару месяцев. После лечения исчезает бесследно.

Что требуется в этом случае от родителей?

- Показать ребенка врачу.
- Создать дома спокойную обстановку.
- Не загружать ребенка усиленными занятиями.
- Если тики вызваны школьным конфликтом, поговорить с учителем и постараться его уладить.

Но навязчивые состояния этого типа встречаются не так уж часто, они составляют только 10% всех тиков.

ПРИЧИНА И ПОВОД

Иное дело странное покашливание: тут можно и не догадаться, что это тик. Таких неврозоподобных, хронических навязчивых состояний большинство – до 90%. Причина их – слабость нервной системы ребенка. Она возникает, когда у мамы сложно протекает беременность или из-за проблем во время родов (например, у младенца была асфиксия – кислородное голодание – или роды были затяжные, со стимуляцией). Порой виноваты болезни, перенесенные малышом в первые месяцы жизни, – они тоже изменяют реактивность нервной системы.

На такой почве любой повод, будь то простуда или утомление от непосильной нагрузки, может вызвать неврозоподобный тик.

Часто он начинается с реального события: например вскочил ячмень, который все время мешает, и ребенок часто моргает. Потом ячмень проходит, а моргание превращается в навязчивое не-

ТАКИМИ МОГУТ БЫТЬ ТИКИ:

- моргание;
- подергивание щеки, плеча, ноги;
- заведение глаз вверх;
- навязчивый кашель;
- навязчивые глотательные движения;
- нахмуривание лба;
- шумное дыхание;
- втягивание живота;
- выбрасывание рук в стороны.

контролируемое действие. Или у ребенка был бронхит: уже два месяца со времени болезни прошло, анализы крови хорошие, а кашель тянется и тянется.

Ребенок понимает, что тики – движения необычные, болезненные. Он часто стесняется их, на людях пытается сдерживаться, но от этого испытывает огромное внутреннее напряжение, которое его утомляет. Попытки контролировать тики кончаются тем, что они только усиливаются.

Неврозоподобные тики лечить трудно и долго. Они могут то пропадать на месяц или на полгода, то возвращаться без видимого толчка, например повинуясь сезонным колебаниям. Время обострения тиков – весна и осень.

КАК ЛЕЧИТЬ

Если вы заподозрили у ребенка тик, обязательно покажите его врачу: психиатру, психоневрологу или психотерапевту.

Во-первых, для того, чтобы убедиться, что ваш случай всего

лишь слабость нервной системы, а не симптом серьезных душевных болезней. Врач может об этом судить, изучив, какими еще расстройствами сопровождается тик. Например, неврозоподобные тики сочетаются с быстрой утомляемостью, раздражительностью, слезливостью, изменчивостью настроения, плохим сном... Кроме того, надо исключить редкий тип таких навязчивых состояний, при которых тики с годами усложняются.

Во-вторых, когда диагноз станет ясен, врач назначит лечение. Это могут быть физиопроцедуры: хвойные ванны (они очень хорошо действуют на 5-6-летних детей), успокоительный чай, электросон, электрофорез с бромом... Все это расслабляет нервную систему. Полезен массаж воротниковой зоны – он улучшает кровоснабжение мозга. Хорошо на ночь пить теплое молоко с медом – тоже успокаивает. Даже такими простыми средствами можно достичь многого.

При тиках полезна психотерапия или психокоррекция. Это –

гипноз, для ребят постарше ауто-тренинг – умение самовнушением помочь себе расслабиться и специальные дыхательные упражнения для релаксации. Всему этому ребенка научит врач.

А кроме лечения словом нужны лекарства: витамины, препараты, улучшающие питание мозга и обмен веществ, седативные средства.

Родителям же можно посоветовать:

- следите, чтобы ребенок со слабой нервной системой обязательно высыпался;
- ему нужен щадящий режим и полноценный отдых в выходные дни;
- особенно берегите его нервную систему после болезни: даже пустячная простуда делает ее уязвимой еще две недели;
- не обсуждайте тики ребенка. Чем больше вы о них говорите, тем хуже ему становится. Он и так понимает, что с ним что-то неладно, и ждет от вас помощи.

Марина КИРИНА

У вашего ребенка диатез?



Подробную
информацию

Есть новое лечение!

Диатез (атопический дерматит) – это хроническое заболевание кожи, в основе которого лежит аллергическое воспаление и нарушенная реакция кожи на раздражители. У детей первого года жизни кожа более нежная и уязвимая, а иммунная система еще несовершенна.

Поэтому диатез начинается, как правило, на первом году жизни. Но болеют, к сожалению, и дети, и взрослые. По разным данным, atopический дерматит встречается у 5-20% населения. Для лечения традиционно применяются местные кортикостероиды. Наряду с хорошей эффективностью, эти препараты

обладают значительным количеством побочных эффектов, в связи с чем не могут применяться длительно, на чувствительных участках кожи и не рекомендуются к применению у детей младше 6 месяцев. Сегодня в России появилось **НОВОЕ СРЕДСТВО** для местного лечения atopического дерматита.

Этот крем

- Принципиально новый и не содержащий кортикостероидов
- Разрешен для применения у детей, начиная с 3-месячного возраста
- Быстро устраняет зуд и другие симптомы atopического дерматита
- Может применяться на чувствительных участках кожи
- Может применяться длительно, не вызывает атрофии кожи

вы можете получить у "Элли и Диатез" по тел.: **8-800-2000-095**

(все звонки по России бесплатны)

www.novartis.ru

Иммунный бунт

Даже сегодня, когда об аллергии известно немало, ученые по-прежнему считают ее загадкой, непонятым промахом иммунитета. Между тем число аллергиков неуклонно растет. На вопросы читателей отвечает доктор медицинских наук, профессор **Рудольф Георгиевич АРТАМОНОВ**

“У меня аллергия на пыльцу березы. А с недавних пор не могу есть помидоры, абрикосы, даже яблоки – во рту становится неприятно. Может ли это быть связано с аллергией?”

Мария Е., Москва

– У вас, судя по всему, синдром оральной аллергии. А точнее, перекрестной реактивности: фрукты и овощи содержат те же аллергены, что и пыльца “нелюбимых” растений. Появляется чувство жжения, покалывания языка, губы припухают. Если вашему организму береза не милая подруга, подобная реакция возможна на орехи, мед, сою. Из фруктов опасны апельсины, киви, манго, бананы, абрикосы, персики, сливы, груши, яблоки. Из овощей и зелени избегайте картофеля, сырые морковь, помидоры, сельдерей, кориандр, тмин. Заметьте: сырые! При термообработке большинство аллергенов, к счастью, разрушается.

Препаратов, улучшающих восприятие вкуса, пока нет. Необходимо лечить основное заболевание: проводить специфическую иммунотерапию на причинный аллерген, в частности на пыльцу березы. Тогда исчезнут и неприятные вкусовые ощущения.

“Врач выявил положительную реакцию на 2 аллергена, но я себя чувствую вполне здоровой. Как это можно объяснить?”

Надежда Соболева, Брянск

– Факт известный: пробы на те или иные аллергены положительны, а болезни нет. Значит, чувствительность к ним не достигла порогового уровня, за которым развивается недуг. Как правило, интенсивность реакций на пробы небольшая – 1–2 “креста”.

В любом случае необходимо соблюдать меры предосторожности, ведь вы в группе риска. Старайтесь не подвергаться массивному воздействию тех

СПРОСИТЕ ЭКСПЕРТА

аллергенов, на которые есть положительная реакция. Кому-то придется оставить мечту о собаке, аквариумных рыбках (опасен их корм), другим отказаться от ковров (аллергия на пыль). Третьим – от гастрономических изысков. Чревато и курение, в том числе пассивное: содержащиеся в твердых частицах дыма химические вещества повреждают эпителий дыхательных путей, делая его более проницаемым для аллергенов.

НЕ ЛИЖИТЕ МАРКИ

● **Аллергический приступ может вызвать даже... наклеивание почтовых марок.** Дело в том, что клей на оборотной стороне марки, которую облизывают языком, изготавливается из рыбьих костей.

● **Необъяснимо, но факт:** аллергическая реакция на арахис и рыбу продолжается дольше, чем на коровье молоко и яйца.

● **Вода, вскипяченная в электрочайнике старого образца, способна вызвать кожное раздражение.** Виной тому частицы никеля из покрытия нагревательных элементов. Аллергия на никель может развиваться с возрастом и обычно встречается у женщин. Никелевая аллергия бывает различной: у некоторых появляется даже после кратковременного контакта с металлом, у других – лишь после многолетнего "содружества".

● **Дождливое лето – счастье для аллергика:** капли прибивают пыльцу к земле, снижая риск развития аллергических реакций. Сухая жаркая и ветреная погода, напротив, чревато обострением поллиноза.

"У меня аллергия на пыль, в доме поддерживаю чистоту. Но недавно узнала, что в отсутствие микробов иммунная система перестает закаляться. Так ли это?"

И. Терегулова, пос. Ахтырский

– Это так, но невозможно предоставить квартиру, абсолютно очищенную от пыли, – она наш пожизненный спутник. Так что не волнуйтесь: какое-то количество пыли, необходимой для тренировки иммунитета, все равно останется.

Аллергия на домашнюю пыль чаще связана с наличием в ее частицах иксодовых клещей – на их хитиновый покров и экскрименты (то есть выделения), и возникает "иммунный бунт". Поскольку от клещей избавиться очень трудно, один из способов лечения таких заболеваний – специфическая десенсибилизация: аллерген, к которому человек чувствителен, в минимальных дозах вводится подкожно в организм. По мере лечения концентрация увеличивается. Распознавая потихоньку повадки врага, иммунная система начинает вырабатывать блокирующие антитела, которые не дают развиваться аллергической реакции.

"**Вся наша семья страдает от аллергии на пыльцу. А вот деревенская родня нет, хотя все время работает в поле. Почему?**"

Семья Зарецких, Тула

– Давно известно: в сельских семьях, где с детства ухаживают за животными, много времени проводят на природе, аллергиков гораздо меньше, чем в городских. Получая с младых ногтей небольшие дозы аллергенов, организм адаптируется к ним, вырабатывая защитные антитела. Даже беременным показано умеренное общение с четвероногими, если, конечно, женщина здорова. Такой контакт укрепляет и ее иммунитет, и малыша. И наоборот: если у будущей мамы склонность к аллергии, не исключено, что, глядя киску, она передаст риск развития заболевания ребенку в утробе.

"**Однажды выпил грейпфрутовый сок из пакета, и меня увезли в больницу с отеком Квинке. Ни до, ни после аллергии на грейпфрут не наблюдалось. Что же это было?**"

Ф. А. Рязанов, Орел

– Это была крапивница – разовая аллергическая реакция на содержащееся в соке некое вещество, которое пришлось не по нутру вашей иммунной системе. Но крапивница не обычная, а гигантская (или отек Квинке). Ее симптомы более острые: кожа покрывается огромными яркорозовыми волдырями, нередко возникает отек гортани, человек начинает задыхаться, ловить ртом воз-

АЛЛЕРГИЯ?



Ответ один:
прими раз
в день
Кларотадин!

Телефон орлеанской. Регистрационный номер 997059



ПРОТИВОАЛЛЕРГИЧЕСКИЙ ПРЕПАРАТ

КЛАРОТАДИН

отпускается в аптеках без рецепта

Тел.: (095) 974-85-10, 974-85-11

Факс: (095) 702-9503

E-mail: sales@akrihin.ru

АКРИХИН
www.klarotadin.ru

дух. Возможно, в той партии сока был сильный консервант или просто продукт попался некачественный, фальсифицированный. То, что встреча с аллергеном вызвала столь бурную реакцию, связано как с массивностью контакта (вы получили большое количество злополучного вещества), так и с состоянием организма в данный момент: скорее всего, он был ослаблен.

Особенно чувствительны дети: у 70% из них хотя бы раз в жизни развивалась крапивница. Например, на яйца, шоколад, фрукты, сыр, грибы, а также на краску, укусы насекомых, лекарства.

“Аллергия – это навсегда? Или есть способ справиться с ней?”

Геннадий С., Псков

– Способ есть, но тут действует “закон джунглей”: не ты, так тебя. Если вовремя не вступить в схватку с аллергией, процесс может выйти из-под контроля, нанеся серьезный урон иммунитету. Поначалу, как правило, болезнь вызвана одним аллергеном – скажем шерстью и перхотью кошки. Если тотчас распрощаться с животным и в будущем избегать с ним контакта, аллергия отступит и сойдет на нет. Но когда человек болеет долго, круг агрессивных веществ расширяется. Некоторые из них становятся неустраняемыми – та же домашняя пыль. Теперь от недуга уже не уйти, придется всю жизнь держать круговую оборону и отбиваться с переменным успехом. Поэтому первое и самое эффективное – как можно быстрее выявить причинный аллерген и избавиться от контакта с ним.

Однако есть и другие, несколько экзотические, но замечательные способы борьбы с недугом. Например, высокогорные курорты. Или спелеотерапия – спуск в соляные пещеры. И над, и под землей число аллергенов минимально. А поскольку это белковые субстанции, имеющие свой период полураспада, рано или поздно организм от них избавляется, уровень чувствительности снижается: человек либо перестает болеть, либо переносит недуг легче.

При сезонной аллергии эффективны препараты мембранотропного действия. Но любое средство должен назначить врач! И помните: чем раньше начато лечение, тем больше шансов на выздоровление.

Подготовила Валерия СВАЛЬНОВА

ТАЙНЫЕ УЗЫ КРЕВЕТКИ С ТАРАКАНОМ

В Интернете заработала новая общедоступная поисковая система «Структурная база данных аллергенных белков (SDAP)». Эта разработка Американского колледжа аллергии, астмы и иммунологии позволит врачам и пациентам в считанные секунды найти возможные аллергены. Допустим, у вас аллергия на арахис. Введя слово “арахис” в окно поиска, вы получите список потенциально опасных для вас продуктов, содержащих родственные арахису аллергены. А при аллергии на креветки электронный мозг обнаружил опасные вещества в устрицах и... тараканах. Значит, для такого аллергика потенциально опасны не только морские деликатесы, но тараканы и домашняя пыль, содержащая продукты жизнедеятельности этих насекомых. Адрес сайта в Интернете – <http://fermi.utmb.edu/SDAP>.

ПОЦЕЛУЙ МЕНЯ, ПОТОМ Я ТЕБЯ

Люди с аллергией на орехи могут реагировать насморком и кожной сыпью даже на... поцелуй близких, съевших немного фундука или арахиса! Такое случилось у 20 из 379 пациентов, опрошенных американскими учеными, причем у 17 подобная реакция возникала неоднократно. Четверо специально заставляли партнера чистить зубы перед поцелуем, но и это не помогло. Две отчаявшиеся дамы целых 6 часов не подпускали к себе мужей, перекусивших бутербродом с арахисовым маслом, – и все-таки аллергия их не миновала! Самый трагический случай произошел с 3-летним мальчиком: мама поцеловала его в щечку, и малыша пришлось срочно госпитализировать. Специалисты советуют исключить из семейного рациона продукты, вызывающие аллергию у кого-либо из близких, даже если вы сами хорошо их переносите.

ЗАОБЛАЧНАЯ АЛЛЕРГИЯ

Наибольший риск заболеть псевдоаллергией – на борту авиалайнера, утверждают ученые из Германии. В полете организм подвергается комбинированному воздействию физических факторов – перепаду температуры и давления, низкой влажности, шуму, вибрации, ускорению, электромагнитным полям. Эмоциональное напряжение и перестройка биоритмов из-за разницы во времени также усиливают патологический эффект. Хотите путешествовать без осложнений? Возьмите в салон средство от аллергии, которым обычно пользуетесь.

ОРГАЗМ СО СЛЕЗАМИ

Повышенную чувствительность к гормонам удовольствия – эндорфинам и энкефалинам, а также иным химическим веществам, поступающим в кровь во время оргазма, обнаружил ученый из Гааги М.Уолдингер. Курс лечения от аллергии на секс прошли уже 5 человек. Они жаловались на странный грипп, возникавший как раз на пике наслаждения: из носа начинало течь, в горле саднило, прошибал пот, глаза краснели и слезились, накатывала свинцовая усталость. Эти симптомы сохранялись 5–7 дней после оргазма и возникали вновь при следующем сексуальном контакте. Доктор Уолдингер убежден: посторгазмический синдром – вещь нередкая, но медики о нем ничего не знают, потому что пациенты не понимают сути происходящего и стесняются обращаться к врачу.

Страдаете посторгазмическим синдромом? Перед интимной близостью примите противоаллергический препарат нового поколения, не обладающий седативным эффектом, чтобы не ослабить эрекцию и сексуальные желания.

АЛЛЕРГИЯ ПРОТИВ РАКА

Аллергия, атопическая бронхиальная астма и аутоиммунные заболевания защищают мозг от рака. Это сенсационное открытие сделала группа американских онкологов из Национального института рака в Мериленде. Ученые обследовали 782 человека с глиомой – опухолью головного мозга, развивающейся из клеток глии. Среди них практически не было аллергиков, в то время как в контрольной группе пациентов, госпитализированных по другим причинам, почти каждый страдал гиперчувствительностью к пыльце, пыли, шерсти, лекарствам и другим веществам. Ученые утверждают: аллергия на треть уменьшает вероятность возникновения глиомы.

Подготовил Иван БЕЛОКРЫЛОВ

Aventis Pharma



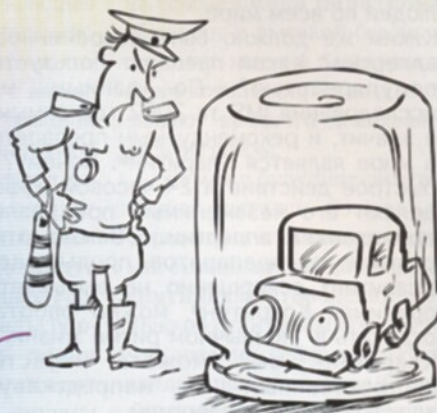
Телфаст^{30/120/180}
фексофенадин

аллергии шансов не даст!



На работу с красным носом? Но что обо мне подумают? Оставить все как есть или... 1 таблетка Телфаста быстро избавит от симптомов аллергии на целые сутки.

Телфаст действует быстро, эффективно и безопасно!



Аллергик должен ходить пешком? Но без автомобиля – никуда! 1 таблетка Телфаста – и никакой сонливости! **Телфаст разрешен для применения автомобилистам.**

Читайте в других сериях:

- Телфаст имеет специальную детскую дозировку 30 мг.
- Телфаст можно сочетать с алкоголем!
- Телфаст не вызывает побочных явлений со стороны сердца.
- Телфаст можно сочетать с другими лекарствами.

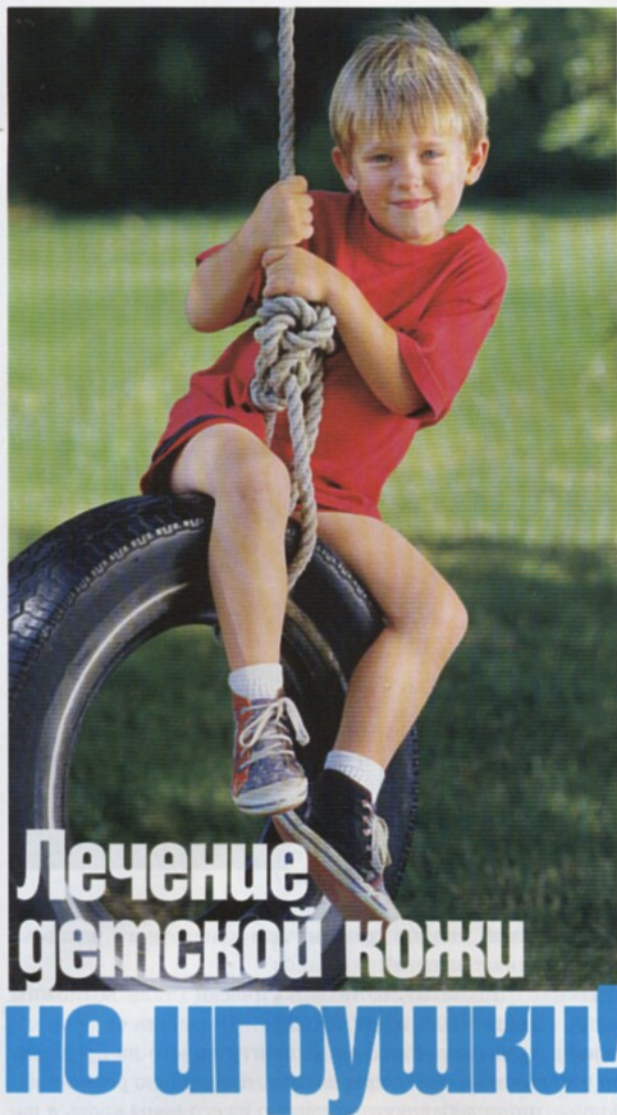


Аллергия! Но ведь большинство препаратов – это дополнительное испытание для печени и почек. Зачем Вам лишние нагрузки, когда есть современные и безопасные препараты? **Телфаст действует сразу, потому что не проходит метаболизм в печени.**

Подробную информацию о препарате смотрите в инструкции по применению. www.telfast.ru
О применении Телфаста проконсультируйтесь с фармацевтом или врачом. Горячая линия "Аллергии": (095) 505 5335
* Для детей от 6 до 11 лет рекомендованная доза препарата составляет 30 мг два раза в сутки
Регистрационные номера П-8-242-№: 010711 и П №: 013768/01-2002
Отпускается без рецепта



Aventis Pharma, Москва, Уланский переулок, 5
Факс: 926 5710, www.aventis.com



Лечение детской кожи не игрушки!

Как выразить восхищение чистой и мягкой кожей?

Часто его выражают, говоря "кожа, как у ребенка". Но далеко не всегда мы отчетливо понимаем, что же входит в понятие "детская кожа". Вот что говорят об этом дерматологи, специализирующиеся на детских кожных заболеваниях: детская кожа более насыщена водой по сравнению с кожей взрослых (поэтому она такая пухлая и гладкая), в ней намного больше сосудов (поэтому у нее такой приятный розовый цвет), коллагеновые и эластиновые волокна у детей тонкие и нежные (поэтому она такая приятная на ощупь). Кожа ребенка намного меньше защищена от повреждений и проникновения агрессивных химических и биологических веществ. Клетки детской кожи больше способны к регенерации. С этим связана как способность к быстрому заживлению

различных поверхностных повреждений, так и большая чувствительность к лекарственным препаратам. Именно поэтому при лечении заболеваний кожи у детей врачи так внимательно подходят к выбору лекарств.

При воздействии на детскую кожу во много раз увеличивается риск побочного действия лекарств, ведь она как губка впитывает лекарственные вещества, которые интенсивно проникают в кровь, порою принося не только пользу, но и вред печени, почкам, эндокринной системе малыша...

К сожалению, в последнее время количество детских кожных заболеваний растет, и, отчаявшиеся справиться с назойливой аллергией или кожной сыпью, родители используют все более сильные средства лечения, забывая, что имеют дело с тонким и несовершенным кожным покровом. В ход идут широко рекламируемые гормональные мази. А ведь гормональные средства, давая быстрый эффект, наносят непоправимый урон другим органам и тканям детского организма: проникновение гормонов (даже если их очень мало в препарате) через детскую кожу происходит намного интенсивнее благодаря особенностям ее строения.

В качестве альтернативы такому небезопасному лечению можно предложить как старые, действенные "бабушкины" средства – различные экстракты и настойки трав, ванночки и компрессы с травами, так и совсем новые разработки западных ученых, основанные на модификации и активизации давно известных действующих веществ, например соединений цинка.

Ионы цинка давно используются в практике детской дерматологии как эффективные и практически безвредные лекарственные агенты. Широко известны паста Лассара и салицилово-цинковая мазь, которые использовали еще в прошлом веке. Сегодня наука шагнула

далеко вперед, и ранее недоступные методы и средства обработки лекарственных веществ становятся на службу фармацевтов во всем мире. Основной заботой ученых-дерматологов стало эффективное лечение кожных детских заболеваний с минимальным побочным воздействием на организм. Последнее достижение дерматологов Европы – это препараты на основе цинка пиритионата в виде аэрозолей, кремов и даже шампуней. Помимо высокой, доказанной многими клиническими центрами Европы и России эффективности препараты на основе цинка пиритионата обладают и высокой безопасностью, так как они не проникают через кожные барьеры и не оказывают вредного действия на весь организм.

Думая о будущем своего ребенка, пытаясь помочь ему справиться с кожными недугами, ставшими такими частыми спутниками городских детишек, не стоит забывать и о том, что именно сейчас, в детстве, закладывается основа будущего здоровья. Главное – не нарушить тонкого баланса молодого, развивающегося организма, не навредить ему, бездумно используя фармацевтические препараты, приносящие быстрый, но неоспорный результат. Лечение детской кожи не игрушки!



Производитель: Хемшова
Интернационал С. А. Макарена, 14, 28016,
Мадрид, Испания

СКИН-КАП –
самая популярная линия
негормональных
препаратов на основе цинка
пиритионата для лечения
кожных заболеваний

Тесты крови на пищевую непереносимость стали настоящим хитом последних месяцев. Есть по "Гемокоду" или по доктору Волкову? Чем отличаются столь похожие друг на друга диеты?

Голос крови

БЕДА ПОЗНАЕТСЯ В ЕДЕ

Модные новинки не имеют ничего общего с диетами по группам крови и классическими тестами на пищевую аллергию. Новый анализ позволяет выявить *пищевую непереносимость*, которую могут вызвать безобидные на первый взгляд продукты питания.

О пищевой непереносимости никто не знал вплоть до 30-х годов XX века, когда американский врач Г. Ринкель впервые обратил внимание на закономерность между длительным потреблением каких-либо яств и развитием хронических болезней. Как только пищевой провокатор из рациона изымался, хвори постепенно отступали. Но стоило вновь полакомиться им, и вчерашние напасти возвращались с еще большей разрушительной силой.

Но что делает ядом тот или иной пищевой продукт? Со временем загадку разгадали. Источник бед – специфические реакции: они развиваются в ответ на проникновение в кровь молекул пищевых веществ, которые организм хоть и терпит, но, фигурально говоря, тихо ненавидит. Подобная реакция неприятия копится годами, расшатывая обменные процессы, и заявляет о себе в самой разной форме: от мигреней до болезней сердца и даже диабета. У каждого своя ахиллесова пята.

НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ

Но если с механизмом развития скрытой пищевой непереносимости постепенно все более или менее прояснилось, одна задача долго оставалась неразрешимой. Как выявить лабораторным путем,

какой именно продукт для конкретного человека является ядом?

Такие тесты технологически стали возможны лишь в 80-х годах XX века. В отличие от первооткрывателя Ринкеля пациенту ничего не предлагают отведать – экстракты потенциально реактивной пищи добавляют во взятую из его вены кровь и наблюдают, как меняются ее свойства под действием провокаторов. За рубежом это стало делом привычным. Теперь и в России можно пройти тест на индивидуальную чувствительность почти к 130 продуктам, получив "красный" список "нехороших" и "зеленый" нейтральных яств и индивидуальные диетические рекомендации.

Существуют по крайней мере три разных метода.

1. NuTron (английская модификация американского теста ALCAT): пробы крови пациента инкубируют с пищевыми экстрактами и с помощью автоматического анализатора определяют, не изменились ли размеры и форма белых клеток крови – нейтрофилов. Нейтрофилы реагируют на экстракт палтуса? Значит, эту рыбу следует исключить из диеты. Кроме того, при употреблении разрешенных продуктов следует придерживаться принципов раздельного питания. обойдется NuTron в \$600 за один прием, а результатов придется ждать несколько недель, поскольку пробы с кровью отправляют за рубеж.

2. Метод доктора А. В. Волкова. Пищевая непереносимость определяется по скорости оседания эритроцитов (СОЭ). Если эритроциты с вытяжкой пищевых продуктов осели быстрее, чем в контрольном образце, значит, данный продукт человеку противопоказан.

Запрещенные продукты нельзя употреблять в

По статистике, пищевой непереносимостью страдают до 80% населения

течение 3 месяцев, потом разрешается их постепенно вводить. Любой, даже самый безобидный срыв чреват тяжелым стрессом для организма. Выдерживать предписания весьма трудно и психологически, и физически. Как говорит сам Волков, более трех раз начинать эту диету заново нельзя. Стоимость теста с консультацией диетолога: \$250 + \$750 (анализы надо повторять через 3, 6 и 12 месяцев). Официальная медицина к таким исследованиям относится скептически, считая, что по СОЭ можно судить лишь о воспалениях, опухолях и передатки в целом.

3. "Гемокод" – самый, пожалуй, популярный. Этой весной он был одобрен учеными на совещании в Центре новейших медицинских и специальных технологий Академии медицинских наук. В основе теста лежит метод хемилюминесценции – реакции свечения клеток крови. Этот метод разработан учеными НИИ биомедицинской химии им. В.Н. Ореховича РАМН. Проба крови с пищевыми экстрактами помещается в прибор хемилюминометр, и по интенсивности свечения клеток крови, в первую очередь нейтрофилов, определяется непереносимость тех или иных продуктов.

Кроме "зеленого" и "красного" списков ("красные" продукты придется исключить из меню минимум на 6 недель) человек получает личную программу питания. В ней прописаны как общие рекомендации по приему пищи, жидкостей, алкогольных напитков, так и принцип ротации продуктов. Это означает, что одно и то же яство нельзя употреблять чаще, чем раз в 4 дня.

Тест не рекомендуется детям до 12 лет, беременным и кормящим женщинам. Стоимость анализа с консультацией диетолога около \$250.

ШИФР К "ГЕМОКОДУ"

Многие врачи не отрицают очевидного эффекта "Гемокода", но, тем не менее, остаются сомнения и вопросы. Их я и адресовала одному из авторов определения пищевой непереносимости методом хемилюминесценции, заместителю директора НИИ биомедицинской химии имени В. Н. Ореховича РАМН кандидату медицинских наук Наталье Викторовне СЕМЕНОВОЙ.

– Почему выбор пал именно на нейтрофилы и как с помощью их свечения можно определить "нехорошие" продукты?

– Принцип такого метода давно известен медицине. Нейтрофилы – это один из первых барьеров на пути чужеродных факторов, попадающих в организм. Именно они ответственны за свечение цельной крови при встрече с внешними агентами – лекарственными ли, пищевыми ли – и проявляют свою активность "дыхательным взрывом". Специальный прибор регистрирует этот процесс, и по характеру свечения делается заключение, как среагировала кровь на то или иное вещество. Результаты замеров передаются компьютерной программе. Этот тест лег в основу диетологической программы, получившей свое воплощение под торговой маркой "Гемокод".

– Но те же морковь, курица – продукты многокомпонентные. Как можно определить к ним непереносимость?

– В химической структуре любого продукта есть особые участки, которые являются "причинными". Именно на них возникает ответ организма – "нормальный" или "ненормальный". Одним из ярких индикаторов происходящего является специальное свечение клеток крови, которое имеет разную интенсивность в зависимости от того, что происходит в организме.

– "Гемокод" выступает против подсчета калорий. Однако, если посчитать, пациентам неизменно рекомендуется рацион примерно в 1800 ккал. Как это понимать?

– Поскольку в НИИ БМХ разработан метод определения непереносимости пищевых продуктов, за комментариями относительно диетологической программы, используемой в данном случае, следует обращаться в медицинский центр "Гемокод". Прокомментировать подобную ситуацию возможно следующим образом: когда говорят о калориях, подразумевают борьбу с избыточным весом. Цель подобных программ – не только похудеть, но и оздоровить организм за счет нормализации обменных процессов. Снижение веса – это скорее следствие. Кроме того, большинство людей, обратившись за подобной помощью, все же не поглощают в огромном количестве высококалорийные продукты. Что касается подсчета калорий – на практике в домашних условиях точный подсчет калорий оказывается маловыполнимой задачей.

– Врачей возмущают заявления, что с помощью "Гемокода" можно избавиться от таких серьезных недугов, как астма и диабет.

– Это некорректная информация, непонятно, из каких рук она исходит. Нет панацеи от всех бед, и ни "Гемокод", ни другие программы подобного рода не лекарство от диабета. Другой вопрос, что они нацелены на нормализацию обмена веществ и снижение веса, а эти результаты в свою очередь положительно влияют на самочувствие при разных болезнях. Однако эти данные еще нужно серьезно изучать. И, конечно, следуя программе, ни в коем случае нельзя отказываться от традиционного лечения!

– Некоторые считают метод своего рода психологическим кодированием: человек платит большие деньги и, жалея их, удерживается на диете.

– По поводу кодирования могу сказать следующее: если бы все было так просто, у людей, думаю, и проблем бы не осталось. Причем не только с избыточным весом, но и с алкоголизмом, и наркоманией... Иди на кодирование или аутотренинг (а они у хорошего специалиста всегда недешевы!) – и вот тебе полноценное здоровье, благополучие в делах, семье. Однако пока не очень-то получается. Что касается психологического момента – он присутствует в любом деле! Никакое вмешательство не поможет человеку, если он морально к нему не готов и нет доверительного контакта со специалистом.

Валерия КАСТАЛЬСКАЯ

Подробнее
ознакомиться
с методикой
"Гемокод"
можно на сайте
www.gemokod.ru.
Телефон:
(095) 961-22-55

ДОСЬЕ

Мы говорим “язва” – подразумеваем “желудок”. Или “двенадцатиперстная кишка”. При всех различиях эти болезни смело можно назвать сестрами-близнецами. И обе – те еще язвы

Две язвы-сестрицы

East News/SPL

АНКЕТА ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ

Две язвы объединяют:

- молодой возраст – 75% больных моложе 40 лет;
- диктаторские замашки – они мучают 15–20% населения;
- сезонные претензии – осенние и весенние обострения.

Отличают:

Язва желудка

Боль через 0,5 – 2 часа после еды
Еда не помогает
Рвота характерна
Аппетит средний или плохой, вес обычно ниже нормы

Язва двенадцатиперстной кишки

Боль до еды или через 2–2,5 часа после нее
От еды становится лучше
Рвота бывает редко
Аппетит хороший, иногда полнота

Пособники язвенной болезни:

- повышенная кислотность желудочного сока, который как бы обжигает слизистую, создавая условия для возникновения язвы;
- недостаточно плотное закрытие естественной заслонки между желудком и двенадцатиперстной кишкой. В результате или в двенадцатиперстную

кишку попадет слишком много соляной кислоты, или, наоборот, в желудок забрасывается щелочное содержимое;

- нарушение выработки слизи, защищающей стенки желудка от разъедающего действия соляной кислоты: это случается и при бессоннице;
- погрешности в ритме питания: нерегулярная еда, страсти к фаст-фуду, маринадам и перцу;
- сезонные колебания биоритмов: они делают нас особенно беззащитными перед язвой осенью и весной;
- стрессы;
- курение и алкоголь: они вызывают нарушение микроциркуляции крови в стенках желудка и двенадцатиперстной кишки;
- наследственность: типичный больной – молодой мужчина с I группой крови.



East News/SPL

ВО ВСЕМ ВИНОВАТ ХЕЛИКОБАКТЕР?

Десятилетиями считалось: язва – это следствие стрессов, помноженных на погрешности в питании, и наследственность плюс курение и алкоголь. Новый взгляд на причины язвенной болезни пришел в 1983 году из Южного полушария. Австралиец Б. Маршал открыл бактерию хеликобактер пилори (*helicobacter pylori*). Микроб прекрасно себя чувствовал в месте, где другие собратья не выжили, – внутри желудка, в растворе со-

ляной кислоты. Вдобавок он обнаружился у людей, страдавших гастритом и раком желудка. С тех пор кислотолюбивая бактерия считается причиной этих болезней желудочно-кишечного тракта.

Особые приметы хеликобактера:

- устойчив во внешней среде и в кислоте желудочного сока;
- мгновенно погибает при кипячении;
- путь передачи – пищевой, водный и контактно-быто-

Еще одна вина хеликобактера – мигрень. В этом ученым Миланского университета убедил опыт: целый год пациентов с мигренью лечили по стандартной терапевтической схеме, только одной группе дополнительно давали средство от хеликобактера, а другой нет. В результате после противохеликобактерной терапии головные боли отступили в половине случаев, а без нее только у каждого пятого.

Болезнь от лекарств

Бесконтрольный прием некоторых лекарств тоже чреват язвой. Специалисты из Университета Дж. Хопкинса (США) подсчитали: примерно каждый третий в мире принимает лекарства без врачебного контроля. Из-за чего у каждого третьего из принимающих развивается язвенная болезнь. В опасный список входят:

- аспирин (особенно вредно пить его до еды; малые дозы так же опасны, как и большие);
- нестероидные противовоспалительные препараты;
- антикоагулянты, понижающие свертывающую способность крови;
- глюкокортикоиды – гормональные средства, аналогичные гормонам надпочечников.

вой (например, поцелуи).

Конечно, “голая” бактерия так же беззащитна перед соляной кислотой, как и другие. Но хеликобактер хитер – он защищается от переваривания, укрывшись под слизью, как в скафандре, и прочно прикрепившись к клеткам оболочки желудка или двенадцатиперстной кишки. Так он ждет, пока стресс, неправильное питание или другой вредный фактор не повредят слизистую оболочку. Теперь хеликобактер может начать разрушительную работу. Причем не только в желудке.

Итальянские ученые открыли, что хеликобактер повинен... в инсультах. Некоторые виды бактерии проникают в артерии мозга, вызывая воспаление сосудистой стенки. Артерии сужаются, приводя к омертвлению тканей мозга.

А МОЖЕТ, И НЕ ХЕЛИКОБАКТЕР?

Пока одни считают эту бактерию исчадием ада, другие с сомнением качают головами. На то есть основания.

Первое: уже 20 лет в лечении язвы используют противомикробные препараты, но что-то результаты лучше не стали.

Второе: хеликобактер может оказаться одной из бактерий, которые испокон веку живут в желудочно-кишечном тракте и никоим образом человеку не вредят. Ну а факт, что в соляной кислоте выживает только хеликобактер, если и улика, то косвенная.

ПО ВСЕМ ФРОНТАМ

Пока ученые спорят, врачи занимаются лечением. Они справедливо полагают, что вновь выявленную

Фильтрум – всегда на страже

Желудочно-кишечное расстройство вследствие пищевых отравлений и кишечных инфекций – одно из самых часто встречающихся нарушений. Каждый из нас регулярно сталкивается с этими проблемами, и именно в этой области самолечение получило большое распространение. Чем же мы лечимся?

Социологический опрос, проведенный крупным агентством, обнаружил тревожную вещь – подавляющее большинство населения принимают при отравлениях **ненадлежащие или давно устаревшие средства.**

При этом чаще всего фигурируют препараты, снимающие лишь симптомы (но-шпа, имодиум, анальгин), но абсолютно не затрагивающие причину отравления – интоксикацию. В результате токсины продолжают свое разрушительное воздействие даже при отсутствии таких видимых признаков, как боль в животе и диарея.

Другая особенность российского самолечения – это злоупотребление антибиотиками при подозрении на кишечную инфекцию, которые хотя и подавляют ряд возбудителей, но при этом провоцируют дисбактериоз и ряд нарушений печени. Более того, указанные средства не уничтожают токсины, а ведь именно токсины и повреждают жизненно важные органы, особенно мозг и печень.

Что касается активированного угля, то его можно принимать людям, у которых нет нарушений слизистой ЖКТ (а таких в наши дни найти достаточно сложно). К тому же уголь практически не связывает возбудителей и продукты их жизнедеятельности.

Что же предлагает современная медицина? Исследования, проведенные в ведущих клиниках, показали, что наиболее адекватной формой терапии при неосложненных токсикоинфекционных расстройствах является прием энтеросорбентов, в частности препарата ФИЛЬТРУМ.

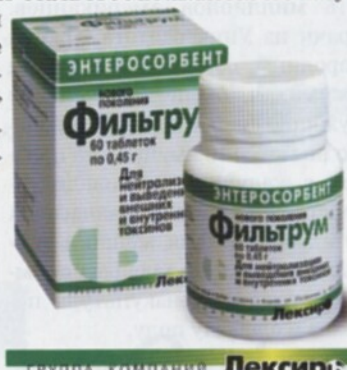
ФИЛЬТРУМ воздействует на причину отравления, связывая не только токсины, но и кишечных возбудителей. В результате происходит реальная детоксикация организма, а заодно уходят и симптомы – диарея, боль в животе, тошнота, слабость.

Способность блокировать механизм всасывания в кровь пищевых и микробных токсинов позволяет использовать ФИЛЬТРУМ не только для лечения, но и для профилактики отравлений и кишечных инфекций. Заблаговременный прием 2-3 таблеток значительно повышает устойчивость организма к возможной атаке токсинов и кишечных возбудителей. Кстати, именно это свойство особенно ценно для туристов и дачников.

Еще одной особенностью ФИЛЬТРУМА является его натуральное происхождение и благоприятное воздействие на слизистую желудка и кишечника, что позволяет принимать препарат длительное время, и без побочных эффектов.

Спрашивайте в аптеках города

По вопросам адресной рассылки в регионы: (095) 147-84-52 www.filtrum.ru



ГРУППА КОМПАНИЙ Лексир®

Психологический портрет язвенника

Определить и даже предупредить язву желудка и 12-перстной кишки может не только хирург, но и психолог

язву важно как можно скорее начать лечить, причем бить нужно по всем фронтам. В этом случае после 6-8 недель медикаментозной терапии обычно удается добиться стойкого эффекта. Лечение идет по трем направлениям:

- **антибактериальные препараты**, устраняющие хеликобактер;

История с географией

В покорении южноамериканских индейцев союзником конкистадоров была язвенная болезнь, считают ученые из США. 500 лет назад испанцы в своих желудках привезли в Америку вид хеликобактера, к которому у местного населения не было устойчивости. Еще одно открытие: американские и европейские бактерии одинаковы, а азиатские резко от них отличаются.

- **средства, уменьшающие выделение соляной кислоты.** В последние годы появилось новое поколение таких препаратов;
- **обволакивающие средства.** Большинство из них лишь снимает на время боль, но не устраняет причины болезни.

Совсем недавно появились новые методы лечения язвы.

ПРИВИВКА. Если бактерия – причина язвенной болезни, почему не попробовать прививать от нее? Рассудив так, итальянские иммунологи создали вакцину из ослабленного хеликобактера, которая “обучает” организм бороться с настоящей бактерией.

ЛАЗЕРОТЕРАПИЯ. Эндоскоп снабжают лазером, и луч заживляет язву. Этот эффективный метод часто выручает в случаях, когда язва устойчива к лекарственной терапии.

ФИЗКУЛЬТУРА. Язвенную болезнь ежегодно диагностируют у 5 миллионов американцев. Врачи из Университета Южной Каролины, обследовав 11 тысяч сограждан, были поражены: у мужчин, “набигающих” в неделю не менее 16 км, частота проблем с желудком и двенадцатиперстной кишкой оказалась на 60% меньше! Для женщин точных цифр нет. Но ученые не сомневаются, что физкультура полезна и слаботому полу.

Денис КОВАЛЕВ,
кандидат медицинских наук

Давно известно: особенности психики играют важнейшую роль в развитии недугов, в том числе язвенной болезни. Московским психологам, профессору Л.В. Бороздиной и доценту Н.Д. Былкиной-Михеевой, удалось установить “триаду риска” для язвенной болезни. Это:

- * **сниженная самооценка;**
- * **высокие притязания;**
- * **излишняя тревожность.**

Если у человека присутствуют все три качества, они вызывают стойкое эмоциональное перенапряжение. И немудрено: когда стремишься к высоким целям, но низко оцениваешь свои возможности, трудно быть с собой в ладу. Душевный дискомфорт, недовольство собой, тревога – такое

эмоциональное состояние может стать хроническим, вызвав многочисленные физиологические изменения, ведущие к развитию язвы.

Интересно, что, когда психологи предлагали язвенникам оценить собственные ум, характер, здоровье, счастье, больные оказались невысокого мнения о своем уме и жизненных перспективах, но здоровье оценили очень высоко, хотя были серьезно больны. Такие люди с гордостью говорят о своей покладистости, мягкости, но сокрушаются, что ими помыкают и никто их не ценит. Они не хотят показать, что недовольны собой, поэтому замкнуты, соблюдают дистанцию при общении. Когда язвенников

попросили решить несколько тестов разной степени сложности, они выбирали чрезмерно сложные задачи, а не справившись с ними, просили еще более трудные, все время пытаясь всем что-то доказать.

Когда люди долго и упорно желают недостижимого, это портит характер. Появляется агрессивность, которую человек старается подавить, тревожность, конформизм в поведении. Тут самое время вспомнить, что хроническое эмоциональное напряжение ведет к серьезным заболеваниям. Лучше вовремя обратиться к психологу, чтобы не понадобился гастроэнтеролог, а то и хирург.

Вячеслав СВАЛЬНОВ

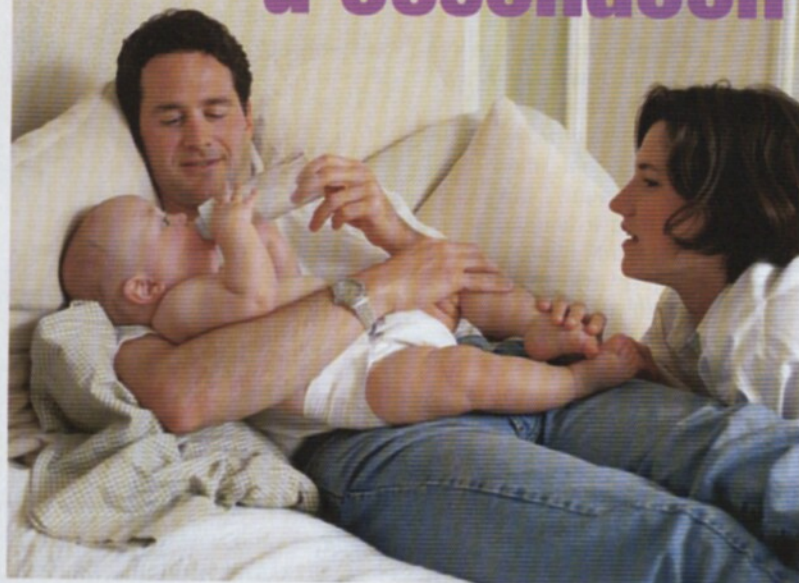
ФИТОРЕЦЕПТЫ



При язве желудка очень эффективна фитотерапия.

- ◆ **Отвар корневищ с корнями алтея лекарственного** (2 столовые ложки сухого измельченного сырья на стакан горячей воды, кипятите 30 минут, охладите, процедите, отожмите, кипяченой водой доведите объем до исходного) принимайте по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день во время еды в горячем виде.
- ◆ **Отвар плодов или листьев гледичии обыкновенной**, приготовленный по предыдущему рецепту, принимайте за 30 минут до еды по столовой ложке 4–5 раз в день.
- ◆ **Настой листьев ежевики сизой** (столовая ложка измельченного сырья на стакан кипятка, настаивайте 3 часа в термосе) принимайте по $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день за 20 минут до еды.
- ◆ **Отвар листьев и цветков кипрея узколистного** (3 столовые ложки сухого измельченного сырья на стакан горячей воды, кипятите 15 минут, охладите, процедите) принимайте по 2 столовые ложки 3 раза в день во время еды.
- ◆ **Отвар корней лопуха большого** (20 г сухого измельченного сырья на стакан горячей воды, кипятите 20 минут, настаивайте 2 часа, процедите, отожмите, доведите объем до исходного) принимайте по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.
- ◆ **Мед пчелиный** ешьте за 1,5 часа до завтрака 30 г, за 2 часа до обеда 40 г, через 3 часа после ужина 30 г. Курс лечения – 15–20 дней.
- ◆ **Настой корней сельдерея пахучего** (2 столовые ложки сухого измельченного сырья на стакан холодной кипяченой воды, настаивайте 2 часа, процедите, отожмите) принимайте по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день после еды.
- ◆ Составьте сбор из трав зверобоя продырявленного, пастушьей сумки, пустырника сердечного, руты душистой, горца птичьего (спорыш), семян льна обыкновенного, листьев мяты перечной, цветков пижмы обыкновенной, ромашки аптечной, корней с корневищами солодки голой, плодов тмина обыкновенного, взятых в пропорции 5:1:4:3:2:3:2:1:2:2:2. Столовую ложку сбора на стакан кипятка настаивайте в термосе 6 часов, процедите и принимайте по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день до еды.

Эффективен и безопасен



Начну со статистики. Ежегодно из 50 миллионов произведенных в мире аборт 20 миллионов – небезопасные, как правило нелегальные, от которых у каждой третьей женщины возникают осложнения, угрожающие жизни. Ведь искусственное прерывание беременности, даже в больничных, некриминальных условиях, порой приводит к нежелательным последствиям: различным воспалительным процессам, эндокринным нарушениям, нарушениям менструальной функции, эндометриозу, невынашиванию последующих беременностей, повышению риска рака молочной железы, миомы матки. И еще одна поистине страшная цифра: ежегодно в мире от абортов умирают около 70 тысяч молодых, полных сил представительниц слабого пола.

Так что же, запретить аборты? Однако опыт показывает – в этой области никакие табу, запреты никогда не были до конца эффективны, ибо для человека интимная близость – это не просто репродуктивная функция и не только секс, но и проявление любви. И чтобы в полной мере реализовались те прекрасные возвышенные чувства, которые пробуждает любовь, женщине нужна уверенность в том, что в результате близости с любимым у нее не возникнет незапланированной беременности. Для этого ей следует знать, что давно уже существуют надежные и цивилизованные методы регулирования рождаемости. Но если женщина все же приняла решение об аборте, надо постараться минимизировать его последствия. Признание данного факта, а также факта планирования семьи как одного из основных прав личности диктует и стратегию, и тактику действий. Они направлены на то, чтобы, с одной стороны, не допустить нежелательной беременности, а с другой, если уж это случилось, когда женщина не готова к рождению ребенка, не дать по-

вториться ошибке, поскольку каждый последующий аборт резко увеличивает частоту осложнений. К примеру, после 6–7 абортов осложнения неизбежны, их вероятность достигает 100%. Где уж тут говорить о гармонии в отношениях.

Можно ли планировать беременность? Сегодня – без проблем. На аптечных полках к великой радости молодых дев и милых дам лежит множество весьма эффективных, безопасных и доступных по цене контрацептивов. Так что в плане предупреждения беременности без ограничений в сексуальной жизни и без потерь для здоровья все, в подавляющем большинстве случаев, зависит от полового воспитания и элементарной внимательности к собственному здоровью. Но вот с этим в нашей стране дело как раз обстоит не самым благоприятным образом. Свидетельством тому 2 миллиона абортов ежегодно, из которых 70% падает на самый активный фертильный (детородный) возраст – от 20 до 34 лет. Причем каждая третья женщина в течение одиннадцати месяцев после аборта снова обращается к врачу по поводу этой процедуры. Вот почему необходимы, во-первых, профилактика нежелательной беременности, особенно вскоре после аборта, а во-вторых, такие действенные средства, которые могли бы уменьшить негативные последствия: ускорить регенеративные процессы в матке, стабилизировать работу эндокринной системы. Короче, привести женский репродуктивный аппарат к полной готовности, для того чтобы последующая, желанная беременность протекала нормально и у здоровой матери рождались здоровые дети тогда, когда их ждут.

КОК (комбинированные оральные контрацептивы) – класс лекарственных препаратов, способных решить эту задачу. Данные средства, одним из которых является Регулон, эффективны, безопасны и удобны в применении. С их помощью можно предупреждать нежелательную беременность столько времени, сколько в этом есть необходимость. Но, уж если пришлось сделать аборт, с помощью Регулона женщине легче перенести послеабортный гормональный стресс: быстрее восстанавливается менструальный цикл, уменьшается объем и продолжительность кровотечений, благодаря чему снижается риск возникновения железодефицитной анемии. Более того, содержание железа в крови даже возрастает, причем пропорционально числу лет применения этого орального контрацептива. С целью усмирения гормональной бури, которая может не утихать до полутора лет, КОК принимают с первого дня после аборта не менее 3 месяцев. А дальше продолжают уже с целью предупреждения нежелательной беременности.

Многолетние данные исследований применения КОК позволили широко рекомендовать их не только в качестве эффективного контрацептива, но и в качестве действенного лекарственного средства – препарата выбора при гормональной реабилитации женщины после процедуры аборта.

Т. А. ЯППО,
кандидат медицинских наук

ДОСЬЕ



Прилипчивая ПАПИЛЛОМА

Разновидности вируса папилломы человека (ВПЧ) часто досаждают остроконечными и плоскими выростами на коже тела – на шее, под мышками, на животе, даже ступнях ног. К счастью, они не опасны в отличие от ВПЧ, передающегося половым путем. И если вдруг в интимном месте появились разрастания – это серьезный повод для визита к врачу. Рассказывает заведующий кафедрой акушерства и гинекологии МГМСУ доктор медицинских наук, профессор Игорь Борисович МАНУХИН

ОТ 16 И ДАЛЬШЕ

— Правда ли, что передаваемый половым путем вирус папилломы приводит к раку?

— Это слишком категорично, хотя этот вирус действительно опасен в плане развития онкологических заболеваний, прежде всего рака шейки матки, а также наружных половых органов: вульвы у

женщин, головки полового члена у мужчин. Однако заражение папилломой **не обязательно** приводит к раку. Различают вирусы низкого онкогенного риска – это подтипы 6, 11, 42, 43, 44; чаще они проявляются в виде остроконечных выростов – кондилом. А вот подтипы 16, 18, 31, 33 высокого онкогенного риска чаще образуют плоские папулы – бородавки. К тому же от инфицирования до злокачественного пе-

перождения клеток порой проходит 10–20 лет. Не случайно рак шейки матки считается условно предотвратимым заболеванием.

Кроме подтипа вируса ускорить патологический процесс способны курение, алкоголь, ожирение, гормональные нарушения, снижающие имму-



Рак шейки матки – второе по частоте онкологическое заболевание у женщин. Ежегодно в мире диагностируется около 450 тысяч новых случаев. Если последний раз вы посещали гинеколога лет эдак 10 назад, поспешите на прием!

нитет: годами дремавший в теле вирус может вдруг воспринять ото сна. Очень часто подталкивают папиллому к деструктивным изменениям инфекции, передающиеся половым путем, в частности цитомегаловирус, генитальный герпес, хламидиоз, сифилис, гонорея, трихомониаз.

Прежде всего изменяется эпителий шейки матки. Если вовремя не провести противовирусную терапию, на шейке возникнет **эктопия** (эрозия): эпителий из многослойного плоского превращается в цилиндрический. При нелеченной эрозии ядро клетки постепенно меняет форму, и цилиндрический эпителий перерождается в атипичный – необычный. Стадия атипии уже считается предраковой. Впрочем, иногда это зависит от подтипа вируса, состояния иммунитета: необычный эпителий может подвергнуться регрессии, и наступает самоизлечение.

— Может человек сам определить, заражен ли он или нет?

— Не всегда. Единственным клиническим проявлением вируса папилломы являются остроконечные **кондиломы** и плоские **папулы**. Но это спутники далеко не всех подтипов вируса. В организме он может дремать годами, ничем себя не проявляя. Разрастания (если появились) могут локализоваться на шейке матки, во влагалище, на наружных половых органах, в области ануса, где их тоже трудно сразу обнаружить.

Потенциальную опасность безусловно представляют плоские генитальные папулы, чаще вызванные онкогенными подтипами 16 и 18. Диапа-

зон разрастаний – от единичных до обширных, напоминающих по виду цветную капусту, петушиный гребень. Из-за выделяемого экссудата могут возникать кровоточащие болезненные трещины, неприятный запах.

Необычные неприятные выделения из влагалища, дискомфорт и болезненность при интимной близости, контактные кровотечения из-за повреждения разрастания или соприкосновения с эрозированным участком слизистой – все это должно насторожить женщину и заставить ее обратиться к гинекологу или венерологу. Делается мазок (у мужчин берется кровь) на определение вируса методом ПЦР – полимеразной цепной реакции. При подозрении на эрозию или атипичный эпителий шейки матки проводят цитологические и кольпоскопические исследования.

— Как избавиться от неприятных выростов?

— Единичные остроконечные кондиломы удаляют с помощью химических препаратов или электрокоагуляции. При гигантских разрастаниях эффективно лечение лазером, жидким азотом и “сухим льдом” (криодеструкция), радиохирургическим ножом.

Выбор метода – прерогатива специалиста: учитываются размеры, локализация разрастаний, индивидуальные особенности пациента. Удаление кондилом – процедура несложная и безопасная. Но проводится только под наблюдением врача. И только после исследований на наличие ВПЧ: ведь иногда кондиломы напоминают по внешнему виду те, что возникают во вторичном периоде сифилиса.

В моей клинической практике были случаи, когда больные пытались самостоятельно избавиться от кондилом с помощью уксусной кислоты. Результат – обширные, длительно незаживающие язвы. А одна дама, обнаружив у себя разрастания в промежности, решила “прижигать” их обычным льдом. Но влажная среда лишь спровоцировала бурный рост. Бедняжка испытывала нестерпимый зуд, не могла нормально ходить, сидеть. И, настрадавшись, все же пришла к гинекологу. Так что не играйте в опасную игру “самолечение” – сразу обратитесь к специалисту.

— Ну а если дело дошло до эрозии шейки матки? Или даже до предракового состояния?

— Необходимо как можно скорее удалить патологический эпителий. После этого наступает регенерация, и шейка матки приходит в норму. Процедура эта несложная, делается амбулаторно и достаточно легко переносится.

Выбор метода воздействия зависит как от стадии дисплазии, так и от онкогенной активности вируса папилломы. При **криодеструкции** жидким азотом атипичный эпителий становится нежизнеспособным, но сам вирус практически не погибает. В отличие от **электрокоагуляции**, когда наконец прибор как бы сажает патологические клетки на электрический стул. Наименее травматична **лазерованпоризация**: пораженные вирусом клетки

обрабатывают лазером, а образующиеся на ране корочки отпадают сами.

Даже при первой стадии рака, ограниченного эпителием или незначительным проникновением вируса в мышечный слой, возможны органосберегающие операции. Раньше удаляли всю матку, говоря: "Маленький рак – большая операция". Сегодня же с помощью **электроконизации** удаляют только шейку матки: при необходимости ее заново моделируют, благодаря чему женщина вновь способна вынашивать и рожать детей.

Важно уяснить: если вовремя вылечить предраковое состояние, рака шейки матки не будет. Благо возможностей для этого сегодня предостаточно!

Сегодня выявлено и зарегистрировано около 100 подтипов ВПЧ. Установлено, что на коже тела и аногенитальной области живут совершенно разные подтипы вируса папилломы человека, никогда не посягающие на чужую территорию.

НЕЖДАННЫЙ ГОСТЬ

— Можно ли заразиться вирусом папилломы бытовым путем?

— Вирусу папилломы, чтобы внедриться и утвердиться, нужны особые условия. При половом контакте они идеальны: щелочная среда, на половых органах наверняка отщипнутся микротрещины... Но полностью исключать бытовой путь заражения тоже нельзя. Скажем, если больной и здоровый пользуются одним и тем же полотенцем, мочалкой... Поэтому в семье больному ВПЧ всегда нужно соблюдать меры личной гигиены и предосторожность.

— Не заразит ли плод беременная, инфицированная папилломой?

— В утробе – нет. В отличие от цитомегаловируса или генитального герпеса вирус папилломы не про-

никает через плацентарный барьер. Риск заражения возможен лишь при прохождении плода через родовые пути. Кстати, именно во время беременности, когда организм работает за двоих и иммунитет на пределе, наблюдается бурный рост образований. Из-за этого приходится даже делать кесарево сечение.

— Если вирус так любит щелочную среду, можно обезопасить себя от заражения, создав во влагалище кислую среду – хотя бы с помощью ломтика лимона?

— Далеко не всегда. К тому же концентрация лимонной кислоты должна быть небольшой, чтобы не обжечь слизистую влагалища, шейку матки. Лучше сразу после полового акта использовать специальные спермицидные кремы, пасты, а самый надежный защитник от многих "нежданных гостей", включая вирус папилломы, – презерватив.

КОНЕЦ "РАКОВЫМ ШЕЙКАМ"?

— Год назад мир облетела новость о создании вакцины против вируса папилломы человека...

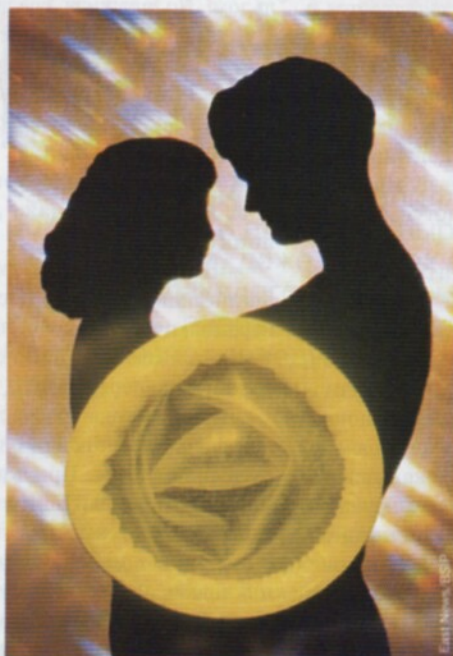
— Действительно, сегодня в 36 странах мира, включая Россию, идет ее апробация. Клинические испытания проходят и на базе нашей кафедры. Вакцина эта профилактическая и направлена главным образом против заражения подтипами вируса 16 и 18, вызывающими около 70% всех случаев рака шейки матки. Действует она также на подтипы 6 и 11 – с ними связывают развитие остроконечных кондилом, представляющих определенные сложности в лечении.

Но прежде, чем дать добро на широкое использование вакцины, понадобится несколько лет исследований. За это время предстоит найти ответы на многие вопросы. Один из главных – как долго сохраняется иммунитет после вакцинации? В каком возрасте ее следует проводить? Поскольку путь заражения этими подтипами ВПЧ половой, вакцинировать желательно до начала активной интимной жизни.

Но в любом случае забрезжила надежда, что вскоре появится средство, позволяющее проводить первичную профилактику наиболее грозного осложнения ВПЧ – рака шейки матки.

— Игорь Борисович, а как быть тем, кто уже заражен?

— Безусловно, лечиться. Причем вместе со своим половым партнером. При комплексной терапии можно добиться стойкой ремиссии. Сюда входят и прием противовирусных препаратов, и коррекция иммунитета, причем как общего, так и местного, – важно нормализовать соотношение аэробных и анаэробных микроорганизмов во влагалище. Конечно же, следует покончить с такими врагами иммунитета, как курение, алкоголь, ожирение. Полезен фитнес в разумных пределах, сбалансированное, богатое витаминами и минералами питание. Но, чтобы укротить вирус, придется набраться терпения.



Беседовала Валерия СВАЛЬНОВА

Места мало, пользы много

“Чтоб сходить в поход удачно, загореть и отдохнуть, захвати с собой аптечку, безопасней станет путь” – этот незамысловатый стишок висел в комнате медсестры пионерского лагеря, куда мы регулярно бегали замазывать йодом или зеленой порезы, ссадины, царапины. А вспомнился он мне не из-за ностальгии по прелестям безвозвратной юности, а по причине весьма тривиальной: близился отпуск, который я обычно провожу на даче, и надо было собрать лекарства. Йод, бинт, вата, активированный уголь. И обязательно Актовегин в виде 20-процентного геля, 5-процентных мази и крема. В прошлом году я сильно натерла ногу, и мне отлично помог гель, который предусмотрительно взяла с собой: буквально на глазах рана, из-за которой пришлось бы несколько дней сидеть дома, затянулась. С тех пор я всегда держу его в домашней аптечке, и другим рекомендую.



Живительный эффект препарата объясняется просто. Он в силу своих физико-химических свойств (увеличивает транспортировку кислорода и глюкозы в клетки) усиливает регенерацию тканей на пораженных участках кожи и тем самым в два (!) раза ускоряет процесс заживления. Вот почему его активно используют для лечения открытых ран, сильных тепловых, химических, солнечных ожогов.

Делается это так: на обеззараженную от инфекции и очищенную от гноя антисептиками или другими препаратами раневую поверхность наносят тонким слоем гель, а затем через некоторое время 5-процентные актовегиновые крем или мазь, которые после лечения гелем ускоряют образование эпителия (верхнего слоя кожи). И крем, и мазь обладают великолепными терапевтическими свойствами – в их состав входит то же, что и в гель, активное вещество, только в меньшем количестве. К примеру, мазь с успехом используется при длительном лечении язв, а крем зарекомендовал себя прекрасным целителем мелких кожных травм.

Особенно стоит обратить внимание на целебное действие актовегинового крема при лечении солнечных ожогов. Как же мы от них раньше мучились! Чем только не мазали спину, плечи, пытаясь облегчить страдания: кефиром, маслом, вазелином. Конечно, лезть под яркое солнышко не следует, особенно на юге, но, уж если так получилось и вы по неосторожности получили ожоги, актовегиновый крем быстро устранит последствия солнечной атаки, снимет красноту, жжение, шелушение кожи.

Актовегиновые гель, крем и мазь не имеют серьезных противопоказаний. Они практически не вызывают аллергических реакций, доступны по цене и широко продаются в аптеках. Так что советую всегда и везде иметь под рукой тубики с этими замечательными препаратами. Места они не займут почти никакого, а польза от них очевидна.

Т. А. ЯППО,
кандидат медицинских наук

НА СТРАЖЕ ВАШИХ СОСУДОВ

Медики с горечью констатируют высокую заболеваемость и смертность от сердечно-сосудистых заболеваний и вследствие этого короткую продолжительность жизни россиян: средний возраст сильной половины рода человеческого около 58 лет.

Сказываются нервное напряжение, перегрузки и стрессы? Возможно! И все же возглавляет черный список причин столь бедственного положения гиперхолестеринемия – высокий уровень холестерина в крови.

Большинство людей и не догадываются (не болит ведь!), что их сосуды, словно накипь, покрыты изнутри атеросклеротическими бляшками. От этого просвет сосудов, несущих с кровью питание органам и тканям, сужается, а сами “транспортные магистрали” становятся хрупкими и аварийно опасными.

Вы решили всерьез заняться своим здоровьем? Не откладывайте профилактику сердечно-сосудистых недугов. Тут кстати вспомнить, как “содержали” в порядке кровеносные сосуды древние – с помощью хорошо знакомого всем чеснока. Об этом свидетельствуют труды Гипократа, Плиния и других древних целителей.

Сегодня чеснок занесен в календарь ЮНЕСКО как важнейший продукт для здоровья человека. Научно обосновано: он эффективно снижает содержание холестерина и повышенную концентрацию триглицеридов в крови, уменьшая размеры имеющихся атеросклеротических бляшек и препятствуя появлению новых; стабилизирует свертываемость крови, подавляя образование тромбов и способствуя рассасыванию образовавшихся; расширяет коронарные сосуды, улучшая кровообращение на участках ишемии, умеренно снижает артериальное давление.

И хотя немало людей едят чеснок с большим удовольствием, рекомендовать его для полноценной профилактики трудно. Много в свежем виде не съешь, да и специфический “аромат” не всем (в первую очередь окружающим) по нраву. А вот капсулы ВИТАКРАС® в полной мере обладают всеми целебными свойствами натурального продукта и запаха не имеют. Входящее в состав этих капсул уникальное чесночное масло содержит полезные для здоровья фитонциды, серосодержащие вещества, органические кислоты, макро- и микроэлементы.

Капсулы ВИТАКРАС® рекомендуется принимать всем после 30 лет (по 1–2 два раза в день во время или после еды) для снижения риска возникновения и развития сердечно-сосудистых заболеваний: атеросклероза, тромбоза, инфаркта миокарда, инсульта, для предотвращения вторичных операционных вмешательств на сосудистом русле, вызванных атеросклерозом и тромбозом.

Продолжительность курса 3–4 недели. Через 20 дней его можно повторить. Проводя 3 профилактических курса ВИТАКРАСА® в год, вы защитите свои сосуды от атеросклероза, не позволив развиться многим серьезным недугам.

www.nizhpharm.ru
e-mail: med@nizhpharm.ru



ФУНГОТЕРБИН® крем

Лечение и уход



О грибковых инфекциях многие знают не понаслышке. Микозом – так называется это серьезное, требующее обязательного лечения заболевание, – страдает каждый пятый житель планеты. Поневоле вспомнишь мудрое высказывание французов: “Перед болезнью все равны – и король, и угольщик”. Действительно, микозом стоп легко заразиться и в бане, и в суперсовременной сауне с бассейном.

Существует масса факторов, провоцирующих микоз стоп. Наиболее распространенный – узкая, тесная, плотная обувь. По этой причине грибок одинаково опасен и супермодницам, и спортсменам, и подросткам, способным сутками не снимать немислимые по фасону ботинки. Повышают риск возникновения микоза анатомические особенности стопы или ее деформация – плоскостопие, подагрические шишки... Возникающие при этом мозоли, потертости, микротравмы становятся входными воротами инфекции. Способствуют ее развитию сезонные колебания иммунитета, перегрузки на работе, стрессы... К группе наиболее высокого риска относятся пожилые люди, больные диабетом, аллергики.

Одно из самых частых и неприятных проявлений болезни – гиперкератоз, когда кожа становится тусклой, сухой, шелушащейся, а со временем может превратиться в плотный грубый ороговевший панцирь. Другая типичная картина микоза – участки покраснения с мокнущей кожей, болезненные трещины в межпальцевых промежутках. Практически всегда присутствуют постоянный зуд и чувство жжения – временами настолько сильные, что больные расчесывают пораженные участки до крови, еще больше усугубляя свои физические страдания.

А эмоциональный дискомфорт? Болезнь подчиняет себе мысли, меняет поведение людей, их поступки и привычки, вносит массу ограничений в жизнь. Все приходится соизмерять с появившимися проблемами и постоянно задавать себе вопрос: “Могу ли я... купить открытую летнюю обувь, поехать к морю (ведь все увидит мои ноги), ходить в бассейн, сауну?...” Особенно мучительно переживают женщины. Микоз стоп оборачивается для них и лишними тратами: загрубевшая сухая кожа безжалостно рвет тонкий капрон и эластик.

И это не все. Грибковая инфекция часто приводит к развитию аллергических реакций вплоть до бронхиальной астмы,

Одно из эффективных местных средств лечения грибковых заболеваний кожи – отечественный противогрибковый препарат, крем **Фунготербин®**. Это первый и единственный местный антимикотик широкого спектра действия, который не только убивает патогенные грибы – возбудителей болезни, но и быстро возвращает коже здоровый вид. Благодаря специально подобранной комбинации основных действующих веществ и оливковому маслу крем эффективно и быстро избавляет от боли, ощущения жжения, устраняет сухость и шелушение, облегчает отторжение пластов грубой сухой кожи и улучшает ее эпителизацию. Кожа становится мягкой, эластичной, здоровой, ухоженной.

Препарат удобен в использовании – эффективен даже при режиме нанесения на кожу раз в сутки; быстро и полностью всасывается, не оставляя следов на коже или одежде. Уменьшение выраженности всех основных симптомов болезни происходит уже в первые дни лечения.

Фунготербин® не имеет аналогов среди противогрибковых средств, включая зарубежные. Наиболее близкие препараты имеют в составе общее химическое вещество – тербинафин, но не содержат компонентов, улучшающих состо-

Никогда не ходите босиком в бане, раздевалке спортивного комплекса, гостиничном номере, купе поезда, на пляже. Не ложитесь на прибрежный песок без специальной подстилки – он скрывает множество чешуек кожи и обломков ногтей. После заплыва в реку, морского купания тщательно протирайте складочки между пальцами. Отправляясь в бассейн, сауну, баню, обзаведитесь шлепанцами, старательно обходите лужи вокруг бортиков, плохо стекающие стоки. Приняв душ, просушите стопы. Лучше всего, утверждают специалисты, феном – горячий воздух надежнее, чем самое свежее полотенце, расправляется с прилипшими спорами грибов.

способствует присоединению вторичной бактериальной инфекции. Больным микозами не разрешается посещать спортивные и санаторно-курортные учреждения, работать в сфере обслуживания населения. Увы, сам человек невольно становится источником инфекции для окружающих, в том числе членов своей семьи.



яние кожи. Немаловажно: лечение противогрибковым препаратом **Фунготербин®** обходится дешевле, чем импортными антимикотиками. Приобрести его можно в любой аптеке без рецепта.



Заслон от смертельной триады

У медиков есть такое понятие – смертельный квартет. Это когда у пациента одновременно гипертония, ишемическая болезнь сердца, атеросклероз и диабет. А смертельным он называется потому, что каждое из развившихся заболеваний, существуя самостоятельно, одновременно усиливает патологическое действие трех других, создавая реальную опасность жизни пациента. Не меньшую угрозу представляет и “трио” из гипертонии, атеросклероза и ишемической болезни сердца. Триада эта в мире чрезвычайно распространена. Ежегодно она укорачивает жизнь или переводит на инвалидность миллионы людей, не делая различий ни по половому, ни по расовому признаку, ни даже по финансовому достатку. Вот почему борьба с этой триадой была и остается важнейшей задачей медицинской науки и практики.

Есть ли на этом фронте реальные достижения? Чем могут порадовать врачи и фармакологи сердечно-сосудистых больных? Прежде всего не только возможностью эффективного лечения даже в самых тяжелых случаях – при инфарктах и инсультах, но и продуктивной профилактикой таких заболеваний с помощью современных лекарственных средств, нормализующих артериальное давление и уровень холестерина в крови, препятствующих агрегации (склеиванию) тромбоцитов и образованию бляшек на внутренней стенке сосудов. В арсенале лекарст-

венных средств насчитываются десятки наименований сердечно-сосудистых препаратов, как говорить-ся, на все случаи жизни.

Один из них – **Нормодипин** (амлодипин). Пожалуй, на сегодняшний день это одно из самых эффективных антигипертензивных и антиангинальных лекарственных средств. Будучи селективным блоатором третьего поколения кальциевых каналов клеточной мембраны, он тормозит поступление кальция в клетки сердечной мышцы и стенок сосудов гладкой мускулатуры, что в конечном итоге приводит к снижению артериального давления.

У больных артериальной гипертензией, даже при однократном приеме суточной дозы препарата, наблюдалось стойкое уменьшение АД в течение 24 часов. При этом оно снижалось постепенно, то есть препарат работал исключительно бережно.

Расширяя коронарные и периферические сосуды (артерии и артериолы), Нормодипин уменьшает нагрузку на сердце, одновременно усиливая снабжение миокарда кислородом и энергией. Иными словами, предотвращая ишемию (кислородное голодание тканей), он тем самым служит эффективным средством профилактики инфаркта миокарда и инсульта мозга.

Очень важное свойство данного лекарственного средства – отсутствие к нему привыкания при длительном употреблении, в связи с этим Нормодипин является препаратом выбора для пациентов с недостаточной чувствительностью к нитратам и бета-блокаторам. Что касается пожилых людей, как правило страдающих пресловутой триадой, то и для них этот антагонист кальция, бесспорно, препарат выбора. И вот почему. Он хорошо сочетается с другими лекарственными средствами, которые люди в возрасте из-за множества различных болячек глотают, если так можно выразиться, горстями, и очень хорошо переносится пожилыми больными.

Суммируя сказанное, отметим, что этот препарат:

- обладает высокой антигипертензивной эффективностью и безопасностью, способствует восстановлению нормального суточного ритма АД и оказывает положительное влияние как на систолическую, так и диастолическую функции левого желудочка сердца;
- снижает потребность миокарда в кислороде и улучшает коронарный кровоток, препятствуя тем самым развитию инфаркта и инсульта;
- существенно уменьшает агрегацию тромбоцитов, снижает уровень общего холестерина;
- хорошо сочетается с другими лекарствами и не вызывает ухудшения самочувствия.

И последнее, что немаловажно в наши дни, – цена. Среди аналогов амлодипина он на сегодняшний день является, пожалуй, самым доступным. А значит, с его помощью могут эффективно лечить сердечно-сосудистые недуги самые широкие слои населения.

Т. А. ЯППО,
кандидат медицинских наук

Гордиев узел геморроя

Тот, кто страдает геморроем, никогда не говорит об этом вслух и чаще всего стесняется обсуждать недуг даже с самыми близкими людьми. Между тем узел, который "затягивает" болезнь, по сложности сродни гордиеву.



Так уж повелось, геморрой – заболевание вен прямой кишки (более точно – их варикозное расширение в геморроидальном сплетении) – многие считают "привилегией" пожилых, мало двигающихся людей. Однако в последнее время четко просматривается иная тенденция: год от года болезнь молодеет, а число ее жертв растет.

Предрасполагают к развитию заболевания многие факторы. В частности, отсутствие клапанов у отводящих вен геморроидального сплетения, длительные и упорные запоры, длительное пребывание во время работы в положении стоя или сидя, а также беременность, роды... Свою лепту вносит и наш, несообразный природе, образ жизни.

Обратите внимание, как проводят время молодежь и люди среднего возраста. У компьютера, на диване перед телевизором, за рулем автомобиля, в кафе, где в изобилии пиво, шипучие напитки, острое, пряное, соленое, копченое... С возрастом все эти факторы накапливаются, мало-помалу отнимают у людей здоровье и могут привести даже на операционный стол. Начинается все, казалось бы, с пустяка – боль и несколь-

ко капель крови при дефекации. Между тем возникший дискомфорт даже в начальной стадии болезни (вполне терпимая боль и уплотнения в заднем проходе) доставляют немало неприятностей. А в запущенной?

При наружном геморрое узлы в виде кожных складок (бахромки) свисают наружу. Достигая крупных размеров, набухая, они мешают ходить, раздраженная кожа нестерпимо зудит. При внутреннем геморрое, когда узлы расположены на слизистой прямой кишки выше "гребешковой зоны", от сдавливания (совсем не требующего большого усилия!) они могут лопаться, провоцируют кровотечение. Периодически узлы "имеют привычку" выпадать через задний проход, воспаляться, отекать, грозя тромбозом. Стоит ли до этого доводить?

Один из наиболее эффективных путей лечения геморроя – ректальные свечи (суппозитории) "Нигепан". Они позволяют комплексно решить сразу три проблемы: снять болевой синдром, воспаление, улучшить венозный отток крови, предотвратив тем самым наиболее опасное проявление болезни – тромбоз геморроидальных узлов.

При введении свечи в заднепроходное отверстие постепенно высвобождаются ее активные субстанции – гепарин и анестезин.

Гепарин, обладающий мощным противовоспалительным и противовоспалительным действием, выбран разработчиками за свои уникальные антикоагулянтные свойства. Препятствуя образованию нитей фибрина (именно они, выпадая в виде клубка, образуют тромб), он предотвращает появление сгустков, закупоривающих сосуды, останавливает рост ранее возникших тромбов, нормализует кровообращение, тонус и проницаемость стенок сосудов. Анестезин – активный местный обезболивающий препарат – в паре с гепарином значительно повышает эффективность свечи.

Суппозитории "Нигепан" не имеют побочных эффектов (кроме индивидуальной непереносимости входящих в свечи компонентов). Это показали многоплановые клинические исследования в различных медицинских центрах страны. Пользоваться ими комфортно и удобно. Для домашнего лечения вариант просто идеальный.

Опыт многочисленного использования свечей "Нигепан" свидетельствует: улучшение при лечении наступает уже через 2 дня, а регулярное использование суппозиториев в течение 2 недель позволяет добиться стойкого эффекта.

Однако самолечением увлекаться не стоит. Почувствовали неладное? Не надейтесь, что все обойдется, "рассосется", уладится само собой... Незамедлительно отправляйтесь к врачу, который поможет наилучшим образом разубить гордиев узел геморроидальной проблемы.

Сергей ИВАНОВ, врач

ПЛЕЙБОЙ И ЗАТВОРНИЦА: КАЖДОМУ – СВОЕ

На письма читателей отвечает кандидат медицинских наук О. К. Павлова.

✉ **“На приеме у врача мне поставили диагноз “вагинит”. Стоит понервничать или переутомиться, как начинается обострение. Пробовала разные препараты, но все они помогают лишь на время. Половой жизнью я не живу. Подскажите, как избавиться от вагинита”.**

Тамара, Москва

С проявлениями вагинита сталкиваются большинство женщин в тот или иной период своей жизни. Способствуют началу воспалительного процесса переохлаждение, снижение иммунитета, длительное применение антибиотиков или гормональных препаратов. Спровоцировать вагинит может также какая-либо инфекция, заболевание, передающееся половым путем, и грибки, вызывающие молочницу. Поэтому для лечения необходим комплексный препарат широкого спектра действия. И такой препарат существует, это французский Полижинакс. Входящий в состав Полижинакса нистатин быстро избавляет от молочницы, а другие компоненты – неомицин и полимиксин В – уничтожают патогенные грамм-положительные и грамм-отрицательные бактерии: именно они чаще всего вызывают вагиниты.

✉ **“Я не женат и веду жизнь плейбоя, в де-вушках у меня недостатка нет. Когда стал испытывать дискомфорт и боль при мочеиспускании, обратился к врачу. Каково было мое удивление, когда у меня обнаружили трихомоноз! Как его вылечить?”**

Кирилл, Ростов-на-Дону

Вы правильно сделали, что решили обследоваться. У мужчин трихомоноз может протекать и бессимптомно, но, если упустить время, он способен вызвать серьезные осложнения – простатит, баланит (воспаление головки полового члена), привести к бесплодию.

Быстро и эффективно избавляет от трихомонад Атрикан-250. Этот препарат обладает пролонгированным действием, так что принимают его два раза в день – по одной таблетке утром и вечером. Курс лечения длится 4 дня.

Атрикан-250 хорошо переносится, практически не оказывает побочного действия, но на время лечения необходимо отказаться от половых контактов и с особой тщательностью соблюдать правила личной гигиены.

Половые партнеры должны лечиться одновременно, даже если у одного из них трихомонады не обнаружены. После лечения непременно сдайте контрольный анализ, чтобы убедиться в полном выздоровлении.

Благие перемены

Помню, в детстве заходила к моей маме заплаканная соседка и жаловалась на мужа, человека доброго и работающего, но пьющего: “Опять на “скорой” увезли. Допился! В прошлый раз еле откачали. Врачи сказали, печень уже совсем не работает. Говорят, ему диета нужна, лечение... А он! С каждым разом все хуже и хуже. Уж и не знаю, как ему помочь...”

А. Петрова, Самара

Видимо, она действительно не знала. Но это было давно. А что же сейчас?



Обратимся к мнению специалиста – кандидата медицинских наук И. Г. ШУЛЬМАН.

“Пьянству бой!” – лозунг, выдвинутый не сегодня. Но, несмотря на все прошлые и нынешние запреты, алкоголь продолжает подрывать здоровье наших сограждан. Интоксикация, нарушение нормального функционирования печени, цирроз – вот “застольные” болезни.

При обильных возлияниях натиск токсинов выводит из строя сотни клеток печени – гепатоцитов. А если – изо дня в день, удар за ударом?!

В конце концов клетки органа разрушаются настолько, что он почти перестает функционировать. И алкогольная отравка начинает поступать в кровь, с ее током – ко всем органам. Наступает алкогольная интоксикация со всеми вытекающими печальными последствиями.

В этих случаях печени требуется эффективная помощь и поддержка. Для этого создан эффективный и безопасный препарат “Эссливер Форте”. Составляющие его эссенциальные фосфолипиды (элементы клеточных мембран) помогают гепатоцитам восстанавливать, реконструировать свои мембраны. Постепенно, неделя за неделей, месяц за месяцем (а курс применения препарата длится не менее трех месяцев), орган возрождается. К нему возвращаются силы и способность выполнять свои важнейшие функции. Налаживается и нормальная деятельность всего организма.

Дополнительную защиту и поддержку печени оказывают витамины Е, группы В. Комплексная помощь – главное преимущество данного препарата. Восстанавливаются органы, налаживается обмен веществ, очищается организм, возвращаются силы. И все без побочных эффектов: ведь в состав “Эссливер Форте” входят вещества природного происхождения.

Успешные клинические испытания препарата внушают докторам и пациентам дополнительную уверенность в реальности выздоровления. Необходимы лишь воля, время и “Эссливер Форте”.



XXI век — новая формула питания

Что мешает нам питаться правильно? Традиции отечественной кухни, неверно ориентированные вкусовые пристрастия, наша необразованность по части того, что же на самом деле полезно, толщина кошелька или отсутствие озабоченности у государства состоянием здоровья россиян? Об этих и многих других проблемах, связанных с особенностями питания в XXI веке, размышляет главный ученый секретарь президиума РАМН, директор ГУ НИИ питания РАМН академик РАМН, профессор Виктор Александрович ТУТЕЛЬЯН

— **В**роде бы все понимают, что питание — главный фактор здоровья. Но результаты плачевные, статистика печальная. Сколько наших соотечественников страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями! А ведь именно неправильно подобранный рацион приводит к серьезным нарушениям в работе сердца и сосудов: так возникают атеросклероз, тромбоз, гипертоническая болезнь. И эти болезни выявляются повсеместно, невзирая на уровень достатка в семье. Добавьте в этот грустный реестр онкологические заболевания, недуги желудочно-кишечного тракта, сахарный диабет. И здесь свою ощутимую лепту внесло нездоровое питание.

— **Почему именно сейчас ученые забили тревогу: мы неправильно питаемся и это угроза нашему дальнейшему существованию?**

— Блага цивилизации лишили нас необходимости много двигаться. Сегодня самая большая трагедия — куда-то запропастился пульт от телевизора и для переключения программ приходится вставать с дивана. За последние 30 лет наши энерготраты упали более чем на 1000 ккал в день! Сейчас женщина тратит около 2000 ккал, мужчина — 2300 (а еще 10–15 лет назад он расходовал 2800 ккал).

Итак, мы стоим перед дилеммой. Потребность в пище как в источнике энергии уменьшилась, но как в носителе пластического материала, из которого синтезируются наши клетки и молекулы, не изменилась. Биологически активные компоненты — микронутриенты (так мы сейчас называем витамины, минеральные вещества, микроэлементы) — нам нужны почти в прежних объемах.

Сократим рацион — недополучим микронутриентов: ведь содержание витаминов группы В каким было в пшенице тысячу лет назад, таким и осталось. И фолиевой кислоты в листовых овощах больше не стало. Получается, мы эволюционно обогнали природу и вошли с ней в конфронтацию. А еще надо вспомнить о том, что 20% микронутриентов отнимает пищевая промышленность, поставляя на наш стол рафинированные продукты. Например, хлеб из муки высшего сорта уже не дает человеку пищевые волокна и витамины группы В...

Поэтому у 80–100% россиян есть дефицит витамина С, 60–80% не хватает витаминов группы В, фолиевой кислоты. Многим недостает железа. Около 60% российских женщин старше 30 лет, 50% мужчин и 15% дошкольников страдают ожирением...

— **Что же делать?**

— Уже делается. Правительство прислушалось к мнению ученых и в 1998 году одобрило Концепцию государственной полити-

ки в области здорового питания населения Российской Федерации на период до 2005 г. Она предусматривает целый комплекс мер, которые призваны воспитать у нас новую культуру питания, нацеленную на здоровье, изменить менталитет россиянина. В рамках реализации этой концепции ученые, гигиенисты, врачи-диетологи ведут большую работу по основным направлениям улучшения структуры питания населения. Среди них: разработка мер по улучшению качества и безопасности продуктов питания; разработка и внедрение новых обогащенных витаминами и микронутриентами, бифидо- и лактобактериями продуктов, а также продуктов детского питания — заменителей женского молока, последующих смесей, продуктов прикорма и т.д.; разработка образовательных программ по здоровому питанию не только для населения, но и для специалистов.

И здесь надо сказать спасибо компании «Вимм-Билль-Данн», которая одной из первых обратилась к ученым, в том числе и к нашему институту, с идеей разработать новые продукты. Благодаря этому содружеству на наших прилавках появились новинки, которые скоро станут привычными, — витаминизированные продукты, обогащенные живыми культурами бифидобактерий.

А в ноябре этого года в Москве состоится уже VII Всероссийский конгресс «Здоровое питание населения России», на котором мы подведем итоги выполнения первого этапа государственной концепции. В работе конгресса примут участие ученые, врачи со всех регионов России, занимающиеся проблемами здорового питания, технологи-разработчики новых продуктов, производственники, а также ведущие ученые зарубежья. Пока же всех, кто заинтересовался проблемами здорового питания, мы приглашаем на сайт <http://pitanie-conf.ru/>.

Традиции здорового питания надо культивировать, людей нужно образовывать с детства,

даже раньше того – до рождения ребенка учить маму, которая еще только думает о возможности появления малыша на свет. Например, если с первых дней беременности женщина будет принимать фолиевую кислоту, можно избавиться от риска внутриутробной гибели плода, возможных уродств, появления маловесных детей.

Еще один пример. Жители 80% регионов России страдают от дефицита йода. Если человек научен следить за здоровьем, он выберет в магазине йодированную соль для своего ребенка: ведь йод необходим для обеспечения развития мозга, а значит, и интеллектуальных способностей. А когда этот ребенок вырастет, ему придется самому полагаться на свои знания о рациональном питании, и так будет до самой его старости. К тому же в следующие десятилетия, как предсказывают футурологи, наши энерготраты будут уменьшаться, меняться будут привычки питания, появятся новые продукты.

– А может, надо просто резко увеличить физическую нагрузку?

– Безусловно, фитнесом надо обязательно заниматься, но только этим полностью проблему не решить. Человеку, съевшему лишнюю сардельку и одно пирожное, придется бегать 2 часа или ходить 5. Вряд ли для занятого человека выполнимы такие рекомендации.

Другое дело – поспорить с природой, создав продукты измененного состава. И сегодня производители предлагают покупателям подобные новинки. Так, если из молока убрать животный жир, содержащий большое количество холестерина и насыщенных жирных кислот, уменьшится опасность атеросклероза. При этом продукт по-прежнему будет вкусным. Всего один стакан сока, обогащенный витаминами и микроэлементами, восполнит суточную потребность в витаминах. Живые бифидо- и лактобактерии, пищевые волокна, специально добавленные в кефир и йогурты, помогут ленивому кишечнику.

– Но как приучить человека покупать такие продукты? Каждый предпочтет обыкновенные, давно проверенные...

– А для этого этикетка должна быть говорящей, и ее надо уметь читать. Взяв в руки упаковку, сначала надо обратить внимание на срок годности продукта. После этого полубопытствуйте о его калорийности, каково содержание белков, жиров, углеводов, витаминов, соли... Не стоит ловиться на приманки типа «экологически чистый продукт» – поверьте, это всего-навсего коммерческий ход. А вот продукты диетического и детского питания, которые рекомендуются детям, беременным женщинам, больным, действительно производятся в соответствии с самыми строгими нормативами.

Я сам стараюсь выбирать продукты, в которых меньше жира, сахара и больше витаминов.

– Какую диету вы можете порекомендовать нашим читателям?

– Когда меня об этом спрашивают на лекциях студенты, я прямо говорю: для большинства из вас, здоровых и молодых, никакой специальной диеты не нужно. Следите за тем, чтобы пища была разнообразной и умеренной, отвечала вашим энерготратам. Зелени, овощей (кроме картофеля), ягод и фруктов надо съедать 400–600 г в день, лучше в свежем виде, но можно и в отварном. Обязательны злаковые – каши, хлеб из муки грубого помола и цельномолотого зерна. Молодому организму нужны, конечно, молочные и мясные продукты – поставщики белков, и лучше, чтобы жиров в них было меньше. А человеку за 40 лет я бы советовал как можно чаще заменять мясо рыбой. Не забывайте и о соках.

Как видите, требования к здоровому питанию самые элементарные: разнообразно и сытно. Чтобы не докучало чувство голода, лучше есть дробно, можно и 5–6 раз в день. И обязательно – ежедневно одно драже любого витаминно-минерального комплекса.

– Многие убеждены, что здоровое питание – это следование различным диетам: раздельное питание, питание по группам крови и прочие поветрия.

– Встречаются диеты, которые могут при строгом соблюдении принести вред здоровью: невозможно, например, прожить на 1000–1200 ккал в день – это меньше, чем в концлагере! Но их, к счастью, немного. Остальные же диеты хороши тем, что человек, хоть раз увидевший, что стрелка весов качнулась влево, начинает внимательно следить за своим питанием, верить в свои силы. А если он заплатил за советы диетолога круглую сумму и ему составили персональный рацион, человек обретает дополнительный стимул к здоровому питанию, начинает скрупулезно заниматься собой – и незамедлительно получает эффект.

– А как вы сами питаетесь?

– Никаких специальных диет не придерживаюсь. Сегодня на завтрак съел 120 г обезжиренного творога, два куса серого хлеба из муки грубого помола, два тоненьких ломтика докторской колбасы, выпил чай с двумя таблетками заменителя сахара, стакан апельсинового сока – обыкновенного, из коробки. Пока еще не знаю, где и как придется перекусить в обед. Вечером – обязательно какое-нибудь овощное блюдо, чай без кофеина или шиповниковый. Я давно отказался от жирных мясных копченостей. А вот бокал вина или рюмку виски, водки могу себе позволить – это профилактика сосудистых и кардиологических заболеваний. И обязательно 2 раза в день гуляю с собакой, вернее, бегаю с ней трусцой на Поклонной горе.

– Выходит, все лишние калории растрчиваете?

– К сожалению, добиться этого непросто. Иной раз сажусь на велотренажер, кручу педали до изнеможения – а всего-то 50 ккал истратил, четверть пирожного... Все мы немножко лодыри, надеемся на чудеса. Но их не бывает там, где действуют законы природы.

Беседу вела
Светлана ЧЕЧИЛОВА

У каждого десятого человека на Земле сложные взаимоотношения с углеводами. От них они как минимум быстро прибавляют в весе, а как максимум заболевают. Знаменитая высокобелковая

(или низкоуглеводная) диета доктора Аткинса была создана специально для таких людей. Тем же, кто переносит углеводы нормально, она поможет быстро скорректировать фигуру к началу пляжного сезона



Иссушающий белок

ЛИПОСАКЦИЯ БЕЗ НОЖА

Для быстрого похудения низкоуглеводная диета используется в своей особой, высокотехнологичной вариации. Существуют специальные курсы продолжительностью в несколько недель, на протяжении которых нужно пить белковые коктейли с биодобавками. Постоянно жить в таком режиме не имеет смысла: он хорош в определенные моменты жизни. Например, спортсменам, которым нужно срочно попасть в определенную весовую категорию, или бодибилдерам, слегка заплывшим жирком и восстанавливающим рельефность мускулатуры, или вообще всем, кто хочет быстренько “подсушить” тело.

“Подсушить” – очень точное определение. Высокобелковая диета на коротком отрезке времени в первую очередь сушит. Как только прекращается поступление углеводов, из организма в считанные дни уходит вода. Потери веса на белковой диете по скорости и эффективности сравнимы разве что с липосакцией.

Впрочем, побочные эффекты могут оказаться почти такими же масштабными. Если переусердствовать с “усушкой”, кожу придется буквально ушивать. Спортсменам и фотомоделям это обычно не грозит по той простой причине, что они молоды и кожа у них еще достаточно упругая. А вот людям постарше такой радикальный вариант похудения однозначно не рекомендуется хотя бы по чисто косметическим причинам.

КАК ОНА ДЕЙСТВУЕТ

Почему, собственно, белок? Потому что от него не полнеют.

Это не значит, что на белковой пище вес всегда и при всех обстоятельствах снижается. К примеру, у спортсмена, приступившего к тренировкам после долгого перерыва и потребляющего большое количество белка, вес может даже увеличиться. Ведь накопившийся жир у него замещается мышечной тканью, а мышцы весят больше жира. Худеющие граждане едят белок

как раз затем, чтобы не терять мышечную ткань и худеть только за счет сжигания жира, что гораздо полезнее для здоровья.

Вы можете сказать, что вам все равно, за счет чего худеть. Главное – сбросить эти злосчастные килограммы. Однако не торопитесь: если вы попытаетесь худеть на скудном и чисто углеводном рационе, то обнаружите, что быстро теряете силы. И что еще хуже – теряет силы ваше сердце, которое, как известно, тоже мышца. Кроме того, вы подвергаете риску сам биохимический механизм углеводного обмена.

Чисто белковый рацион не ослабляет сердце. У него свои особенности. Не получая из пищи углеводов – своего главного топлива – организм сжигает те запасы, которые у него накоплены. При этом высвобождается и уходит из тела много воды. Быстрый эффект белковой диеты в первые же дни – результат именно потери жидкости.

Израсходовав запасенные углеводы, организм начинает сжигать жир. При этом белковая пища не только снабжает его строительными материалами для восстановления клеток и производства ферментов, но и исключает чувство голода. Белок быстро насыщает, его много не съешь.

Короче говоря, на белковой диете худеют все, причем легче, чем на любой другой. Но и тут есть свои ловушки и заморочки.

ЛОВУШКИ И ЗАМОРОЧКИ

Белковая диета, как любое несбалансированное питание, создает проблемы. Первая и главная – чтобы быть максимально эффективной, она должна быть действительно белковой. Мясо, рыба, яйца, творог – без хлеба, макарон и картошки, максимум с пучком петрушки или

листочком салата. Чай без сахара и вообще без всего. На первый взгляд это кажется легким, но на деле многие начинают давиться этими белками: нет привычки.

Вторая проблема – особенности обмена веществ на такой диете. Жажда и необходимость часто бегать в туалет, в том числе и ночью. Странный, своеобразный запах тела и дыхания. Постоянная легкая одурь, ощущение эйфории. Впрочем, к этому можно привыкнуть. Результат вполне оправдывает ожидания.

Третья – не каждая печень и почки могут выдержать эту диету. Тем, у кого есть проблемы с этими органами, нужно быть особенно осторожными и посоветоваться с врачом.

Наконец, на белковой диете нельзя сидеть долго без наблюдения специалиста, поскольку в ней недостает многих необходимых веществ, в частности антиоксидантов.

Большая часть овощей и почти все фрукты содержат слишком много углеводов и потому исключаются из белковой диеты в ее строгом варианте. Картофель, морковь, свекла, тыква запрещаются. Одно яблоко содержит дневную норму углеводов, допустимую на белковой диете. В винограде, арбузе, дыне слишком много сахара. Фруктовые и ягодные соки в коробках полностью исключены... Многие не готовы к таким ограничениям. Они ожидали, что придется отказаться от хлеба и конфет, пожертвовать мороженым и чипсами, но не до такой же степени!..

Вывод однозначен: собрались сесть на белковую диету – позаботьтесь о витаминных и минеральных добавках. И чем дольше вы планируете продержаться на ней, тем необходимее посоветоваться с врачом или диетологом.

Наталья КОРПУНОВА

КАК НЕ СКУЧАТЬ БЕЗ УГЛЕВОДОВ?

1. В молоке много молочного сахара, поэтому его обычно не включают в белковую диету. Зато полезны кефир, йогурт, простокваша: сахар в них уже перебродил, по крайней мере отчасти. Понятно, что йогурт может быть только простым, без всяких добавок.

2. Чтобы разнообразить рацион, вводите в него бульоны: мясные, рыбные, овощные, грибные. Добавив в такой бульон горсть свежей зелени, вы сделаете свое питание более сбалансированным.

3. Строить диету из одних животных белков небезопасно для здоровья. Не забывайте о белках растительных: это тофу и другие

соевые продукты, фасоль, горох, чечевица. Из гороховой и соевой муки можно печь домашний белковый хлеб.

4. Поскольку большая часть овощей и фруктов под запретом, максимально используйте разрешенные. Это лимоны, несладкие ягоды, такие, как брусника и черника, низкоуглеводные овощи – редька, капуста, сельдерей, чеснок, и особенно всевозможная зелень, как культурная, так и дикорастущая.

5. Для увеличения количества антиоксидантов в рационе полезно пить ежедневно по несколько чашек зеленого чая без сахара, готовить витаминные чаи из шиповника, красной рябины, листьев черной смородины. Подойдут лю-

бые другие растительные отвары, чем больше – тем лучше.

6. Использование даров моря – водорослей и моллюсков – делает белковую диету почти полноценной и позволит удержаться на ней длительное время. Их можно сочетать с мясом, рыбой, омлетами.

7. Чтобы выжать максимум из того минимума углеводов, который вы все же едите, используйте особо ценные продукты – такие, как орехи, зародыши пшеницы, толокно. У эстонцев есть замечательный национальный продукт кама – толокно из различных злаков и бобовых. Ложка такого толокна на стакан кефира – замечательный диетический завтрак или ужин.



АЗИАТСКИЙ МЯСНОЙ САЛАТ

Потребуется

для салата: 0,5 кг постной молодой говядины, большая миска разной салатной зелени по вкусу, 1 сладкий красный перец, нарезанный тонкими полосками, $\frac{1}{2}$ стакана крупных маслин без косточек;

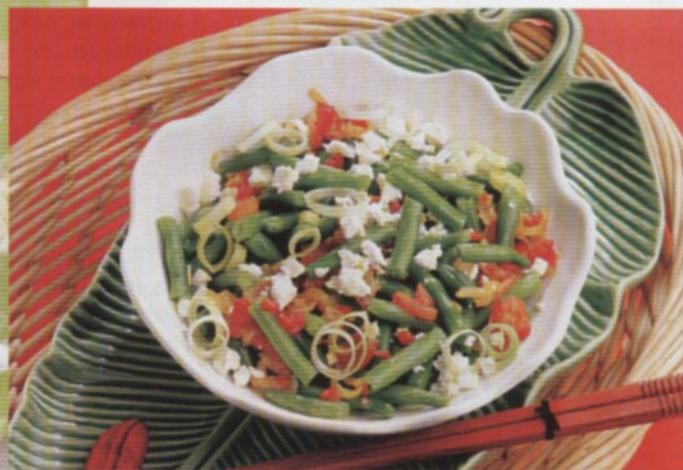
для маринада: 3 крупные дольки чеснока (раздавить), 100 г мелко порезанного зеленого лука, $\frac{1}{4}$ стакана соевого соуса, 2 столовые ложки оливкового масла, 2 столовые ложки винного или яблочного уксуса, 2 столовые ложки кунжутного (сезамового) масла, $\frac{1}{4}$ чайной ложки порошка карри, $\frac{1}{4}$ чайной ложки порошка имбиря.

Все элементы маринада смешать в миске. Мясо нарезать тонкими ломтиками поперек волокон. Отлить половину маринада в емкость с плотно закрывающейся крышкой, уложить туда говядину, закрыть и выдержать в холодном месте не менее 3 часов. Зелень разобрать, промыть, обсушить, нарезать и сложить в просторную салатницу. Промаринованное мясо обжарить на гриле или в оливковом масле, смешать с зеленью, красным перцем и маслинами, заправить оставшимся маринадом.

СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ С БРЫНЗОЙ В ТОМАТЕ

Потребуется:

300–400 г замороженной зеленой стручковой фасоли, 2 столовые ложки оливкового масла, 0,5–1 стакан лука-порей, нарезанного тонкими кольцами, 100 г брынзы, 2 зубчика чеснока (измельчить), $\frac{1}{2}$ стакана сухого белого вина, 2 столовые ложки густой томат-пасты или 1 средний помидор, пучок укропа, соль и перец по вкусу.



Фасоль прокипятить в соленой воде несколько минут и откинуть на дуршлаг. В глубокой сковороде разогреть масло и пассеровать лук и чеснок 3–4 минуты (если используете вместо томатной пасты помидор, порежьте его на небольшие кусочки и потушите вместе с луком). Добавить вино и томатную пасту, довести до кипения, выложить фасоль, прогреть 2–3 минуты, посолить и поперчить по вкусу. Всыпать мелко нарезанную брынзу, размешать не снимая с огня и быстро подавать на стол.

КРАСНЫЙ ОКУНЬ В ПАПИЛЬОТКАХ

Потребуется:

4 порции филе окуня, 1 красный сладкий перец, пучок зеленого лука, 4 столовые ложки оливкового масла, соль, черный перец, сушеный базилик – по вкусу, фольга для запекания.

Фото:
А. ТУРУСОВ.
Стиль:
Е. РЯЗАНОВ



Духовку нагреть до 400°. Фольгу нарезать на квадраты во всю ширину рулона. Перец и зеленый лук нарезать тонкими полосками длиной 4-5 см, перемешать. Заправить 2 столовыми ложками оливкового масла. На каждый из четырех квадратов фольги положить 1/4 овощной смеси, на нее – филе, сверху посолить, поперчить и посыпать сушеным базиликом, полить 1/2 столовой ложки масла и герметично запечатать фольгу. Уложить на противень и запекать 15 минут. Выкладывать на тарелки не распечатывая.

Можно готовить это блюдо впрок: нужное количество порций сразу запекать, а остальные убирать в морозильник, чтобы в любой момент иметь под рукой быстрое и вкусное блюдо.

ЦЫПЛЕНОК КАЧЧИАТОРЕ

Потребуется:

бройлер стандартного размера (1-1,2 кг), 3 столовые ложки оливкового масла, луковица, нарезанная тонкими полукружками, 2 зубчика чеснока (измельчить), 2 чайные ложки сушеного розмарина, 1/2 стакана сухого белого вина, 3/4 чайной ложки соли, 1/2 чайной ложки красного перца, 8 небольших помидорчиков.



Курицу разделить на 8 порций. В большой сковороде хорошо разогреть масло, уложить 4 порции кожей вниз, жарить около 8 минут, выложить на тарелку, так же обжарить другие 4 порции. Выложив их, вернуть сковороду на огонь, всыпать нарезанный лук, чеснок и розмарин, прогреть 4 минуты, влить вино, довести до кипения, помешивая, посолить и поперчить. Уложить в сковороду все 8 порций курицы обжаренной стороной вверх, влить сок, оставшийся в тарелке, и прогреть 2-3 минуты, пока вся жидкость не испарится, все выложить на тарелку. В сковороде разложить помидоры, нарезанные четвертушками, сверху положить куски курицы, накрыть крышкой и тушить на тихом огне около получаса. При подаче полить курицу соусом со сковородки.

ДОЛМА С СУХОФРУКТАМИ

Потребуется:

500 г нежирной баранины, 2-3 столовые ложки риса, 3 луковицы, 1 головка чеснока, по 1 столовой ложке измельченной зелени базилика и мяты, свежие или маринованные виноградные листья, 1 яблоко, 7-10 черносливов без косточек, 10 штук кураги, 1 яйцо, 1/3 стакана молока, соль, перец, хмели-сунели – по вкусу.

Рис сварить, по желанию добавив приправы. Баранину, 2 луковицы, чеснок пропустить через мясорубку, перемешать, добавить молоко, яйцо, рис, перец и приправы. Снова все перемешать. Получившийся фарш выложить чайной ложкой на виноградные листья и завернуть конвертиками. Аккуратно и плотно выложить конвертики в сотейник, перекладывая черносливом, курагой, кольцами лука и дольками яблока. Добавить приправы и тушить в небольшом количестве жидкости 20-30 минут. Подавать с мацони или кефиром. Можно на их основе сделать соус, добавив измельченный чеснок и зелень.

10 ЛЕТ
zepter
РОССИЯ

Свет –
лекарство
будущего

Наш организм интуитивно стремится к теплу и солнечному свету, ведь недостаток света в определенные временные периоды приводит к серьезным психоэмоциональным нарушениям в организме, которые сопровождаются снижением работоспособности, иммунитета, частыми простудами и обострением хронических заболеваний.

На помощь всей семье придет мобильный источник света – прибор "БИОПТРОН" компании "ЦЕПТЕР". Он поможет восполнить недостаток световой энергии в организме, улучшить самочувствие, укрепить иммунитет.



Светотерапия прибором "БИОПТРОН" эффективна для профилактики и лечения различных заболеваний, для снятия боли любого происхождения, способствует быстрому заживлению ран, защищает от простудных инфекций. Применение прибора помогает даже при таких проблемах, как бессонница, снятие усталости и стресса.

Светотерапия "БИОПТРОН" поможет современной активной семье не только поддерживать общий тонус, но и бороться с целым рядом болезней и травм.

Специальная
скидка в честь юбилея –
10%

"ЦЕПТЕР Интернациональ" –

коллективный член

Российской академии естественных наук

Москва, тел.: (095) 257-6763

www.zepter.ru

Р



Истина В ВИНЕ!

Вино – этот эликсир жизни, живительная влага – сопровождает человека почти шесть тысяч лет, органично вписываясь в застольные традиции и религиозные обряды. А герои Дюма, которые регулярно пили бургундское и звон бокалов неизменно сопровождал звон клинков и бесчисленные любовные победы, даже в 50 лет прекрасно владели шпагой и умирали на поле боя, а не в постели от инфаркта. До сих пор прекрасная Франция имеет самую хорошую статистику по сердечно-сосудистым и онкологическим заболеваниям.

Разгадка этого парадокса проста, как все гениальное. Своим здоровьем и долголетием французы обязаны регулярному употреблению... сухого красного вина.

К сожалению, в России культура потребления вина находится на очень низком уровне. И далеко не каждый врач отважится советовать своим пациентам лечиться вином – оно противопоказано при ряде заболеваний (болезнях почек, печени, язве желудка). Кроме того, по данным сотрудников Центра профилактической медицины, у многих россиян регулярное употребление вина вызывает сдвиги в ферментных системах. Однако в фармацевтической лаборатории ARKOPHARMA был разработан препарат «Французский парадокс». Специальные технологии помогли сохранить в новом препарате все целебные свойства вина и в то же время нивелировать возможное отрицательное действие алкоголя.

Тайна целебного воздействия красного вина скрыта в фенольных соединениях, или флавоноидах, – биологически активных веществах, которые поступают в вино из виноградного жмыха в процессе брожения. Флавоноиды поддерживают структуру и эластичность кровеносных сосудов, в том числе капилляров. В одной капсуле «Французского парадокса» содержание флавоноидов эквивалентно двум бокалам вина. А «побочные» эффекты «Французского парадокса» уже по достоинству оценили англичанки: по их отзывам, препарат уменьшает отечность под глазами, разглаживает морщины, придает коже здоровый румянец.

Так что... Добро пожаловать в дегустационный зал – к вашим услугам французское вино нового поколения в капсулах!

В. СМЕРНОВ

И вкусно, и полезно

Ежедневное включение в рацион свежих овощей и фруктов, рыбы, хлеба с отрубями, растительного масла, – хорошая профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы, прежде всего атеросклероза. Постарайтесь заменить сливочное масло на растительные масла (подсолнечное, оливковое, кукурузное, пальмоядровое) и созданные на их основе маргарины, богатые незаменимыми полиненасыщенными жирными кислотами. Среди маргаринов, обладающих великолепным вкусом и полезными питательными свойствами, особое место занимает высококачественный Rama Vitality, который недавно стал производить Московский маргариновый завод. Rama Vitality изготавливается из экологически чистого сырья по самым новейшим технологиям. Эта продуктовая новинка создана по медицинским рекомендациям, главные из которых – насыщенность витаминами А, D и E, достаточное содержание незаменимых полиненасыщенных жирных кислот, отсутствие или незначительное содержание холестерина. Это вкусный и полезный для организма диетический продукт, способный предотвратить развитие многих сердечно-сосудистых заболеваний. Попробуйте с утра намазать на бутерброд не привычное сливочное масло, а Rama Vitality. Не пожалеете!



Домашняя сказка

Компания «Продукты Питания» объявила о выпуске новой продуктовой линии под торговой маркой «Домашняя Сказка». Новый продукт предназначен для потребителя со средним уровнем доходов.

Ассортимент новых продуктов включает в себя куриные палочки, котлеты, цыпленка, пельмени с различной начинкой. В дальнейшем планируется выпуск разнообразных блюд под торговой маркой «Домашняя Сказка».



Ориентировочная розничная стоимость нового продукта составит 50 рублей за упаковку весом в 1 кг. Несмотря на доступные цены, продукт будет отличаться высоким качеством, которое гарантирует компания «Продукты Питания».

В основе продукта будет использоваться мясная фарш.

«Домашняя Сказка» будет продаваться на продуктовых рынках и в недорогих магазинах на территории России, Белоруссии, Украины, Казахстана.

ПРАВДА И НЕПРАВДА

Помните известную поговорку педантичных англичан про то, что достаточно одного яблока в день, чтобы доктора и болезни навсегда забыли дорогу в ваш дом? Так ли это на самом деле? Фрукты и овощи у нас прочно ассоциируются с витаминами, и большинство людей всерьез полагает, что одного яблока в день вполне хватает, чтобы обеспечить организм полезными веществами. Но это ошибочное мнение. Чтобы избежать дефицита витаминов и получить необходимое количество минеральных веществ и микроэлементов, нужно питаться рационально, полноценно.

Рациональное питание — один из важнейших защитных факторов организма. Такое питание укрепляет здоровье, способствует полноценному развитию детей, обеспечивает хорошую профилактику заболеваний, поддерживает работоспособность и защищает организм от неблагоприятных факторов окружающей среды. Многие считают, что рациональное питание состоит исключительно из строгих диет и подсчета калорий в своем рационе. Но это не так. Для того, чтобы питаться рационально, необходимо включить в свой рацион обогащенные продукты.

Обогащенные продукты питания — это продукты, содержащие биологически активные пищевые вещества и компоненты: пробиотики, пребиотики, витамины, минеральные элементы и другие полезные биодобавки. Регулярное употребление таких продуктов способствует укреплению здоровья и профилактике заболеваний.

В России обогащенные продукты впервые стали выпускать компанией «Вимм-Билль-Данн» в сотрудничестве с Институтом питания РАМН. Серия этих продуктов называется «Био-Макс». В линии обогащенных продуктов «Био-Макс» особого внимания заслуживают так называемые витаминизированные (специально обогащенные комплексом витаминов) продукты: витаминизированное молоко для всей семьи, молоко для детей, молоко, обогащенное кальцием, и био-йогурт с витамином С.

✓ Витаминизированное молоко «Био-Макс» давно пришлось по вкусу многим семьям. Ведь оно содержит 12 витаминов, а также йод и железо. Достаточно выпивать 1 стакан этого молока в день, чтобы ваш организм был обеспечен витаминами на 25% от суточной нормы.

✓ Не остались без внимания и самые ма-

ленькие — для них выпускается специальное молоко «Био-Макс для детей» (с витаминами А, D, E, С, йодом и кальцием).

✓ Для роста и сохранности зубов, для нормальной работы мышц, для укрепления костей и хорошей свертываемости крови полезно употреблять молоко, специально обогащенное кальцием. Оно содержит на 50% больше кальция, чем обычное.

✓ Настоящее лакомство для всей семьи — йогурт с витамином С, обогащенный полезными биокультурами. Если его употреблять регулярно, улучшается пищеварение и нормализуется микрофлора кишечника. Этот йогурт улучшает обмен веществ и укрепляет иммунитет.

Заместитель директора Института питания, член-корреспондент РАМН Минкаил Гаджиевич Гаппаров предостерегает: «Не все продукты с надписью «обогащенные» можно считать действительно таковыми. В последнее время стремительно растет число производителей обогащенных продуктов питания, но далеко не все могут подтвердить их реальную полезность. Поэтому доверять можно только тем продуктам, чьи полезные свойства подтверждены клиническими испытаниями на практике...» Прошедшие летом 2002 года клинические испытания и апробация подтвердили высокое качество продуктов «Био-Макс».

Обогащенные продукты питания помогают поддерживать отличную физическую форму. И это не голословное утверждение. Тренер известной теннисистки Елены Дементьевой — призера Олимпиады-2000 — рекомендует употреблять обогащенные молочные продукты из серии «Био-Макс»: «В жизни чемпионов тоже бывают будни. Но без них не бывает побед. Здесь важно все: настрой, тренировки, питание... Как тренер, я хорошо знаю, насколько полезны продукты «Био-Макс». Если вкладываешь максимум, то и результат будет отличный!»

Результаты научных исследований

В июне-июле 2002 года в НЦЗД Российской Академии Медицинских Наук проводилась апробация продуктов «Био-Макс». В ней принимало участие 150 человек. Результаты тестов по обогащенному молоку показали: **молоко, обогащенное витаминами**, восполняет витаминную недостаточность, что стимулирует обменные процессы. **Молоко, обогащенное железом и йодом**, восполняет дефицит этих микроэлементов и способствует профилактике железодефицитных и йододефицитных состояний.

Молоко с пребиотиком регулирует пищеварительные функции организма, способствует профилактике и лечению дисбактериозов.

Елена Дементьева,
медалистка Олимпиады-2000





Снег на плечах

Перхоть – явление чрезвычайно распространенное. Конечно, угрозы для жизни и здоровья она не представляет, но испортить настроение и ограничить в выборе одежды может запросто. Недавно ученые опубликовали обнадеживающие данные о борьбе с ней

К перхоти (особенно на чужих плечах) зачастую относятся так же брезгливо, как к дурному запаху, хотя «снежная лавина» может накрыть головы и самых фанатичных чистюль. Перхоть представляет собой отшелушенную кожу, мега-блоки из сотен и тысяч склеившихся между собой отмерших клеток верхнего рогового слоя кожи. Поскольку жизненный цикл клеток нашего скальпа составляет 21 день, образование перхоти – явление вполне нормальное. Только вот «нормальную» перхоть можно наблюдать раз в три недели, да и то с большим трудом, потому что частицы мертвой кожи будут совсем крошечные.

Если же «осыпается» все время и заметными хлопьями, это значит, что-то тревожит микрофлору у корней шевелюры и ускоряет отмирание клеток. Здоровый скальп составляют 25–35 упорядоченных ровных слоев клеток, тогда как скальп человека с перхотью состоит менее чем из 10 слоев, да и те очертаниями больше напоминают не полосы, а кляксы.

Традиционно в появлении перхоти обвиняли грибок *Malassezia furfur* (он же *Pityrosporum ovale*), который провоцирует кожные раздражения

Здравствуйте. Дело в том, что я уже не первый год мучаюсь от женской напасти – молочницы. Мы знаем, что сейчас появилось много современных препаратов, которые чуть ли не за один раз ее вылечивают. Но наши врачи, к сожалению, продолжают лечить «по старинке». Хотелось бы через вашу газету получить квалифицированный совет специалиста.

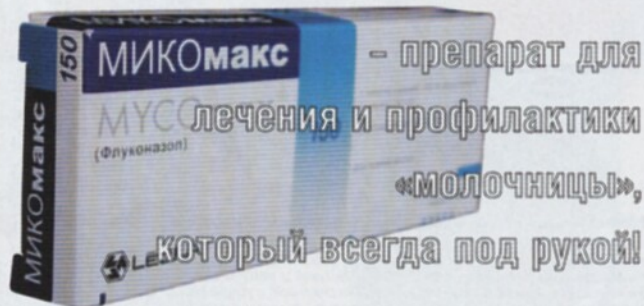
Заранее благодарна.

Людмила С.

Отвечает врач, к.м.н. Бахтин Игорь Семенович:

Действительно, сейчас в арсенале гинекологов по борьбе с молочницей (вагинальным кандидозом) появляются все новые и новые средства, помогающие довольно быстро излечивать это заболевание, которое раньше требовало больших усилий и, к сожалению, успех был гарантирован не всегда. Мы в своей практике пользуемся препаратом Микомакс – противогрибковым препаратом чешской фирмы Лечива, который на сегодняшний день выходит в группу самых современных препаратов для лечения молочницы. Так, клинический эффект при лечении Микомаксом достигает 97%, что значительно превышает клинический эффект при лечении молочницы местными средствами. И курс лечения Микомаксом действительно состоит всего из одной капсулы в случае, если это первый случай заболевания, и женщина страдает кандидозом не более двух месяцев. В случае хронического вагинального кандидоза мы рекомендуем своим пациенткам прием трех капсул по схеме 1 капсула 150 мг + 1 капсула на 3-й день лечения + 1 капсула через месяц. Системная

терапия молочницы (прием таблеток) является не только более эффективным клинически, но и значительно упрощает лечение для пациентов. Так, большинство пациенток предпочитает однократный прием препарата длительному местному лечению. При высокой эффективности Микомакс отличается отличной переносимостью – побочные явления (преимущественно желудочно-кишечные) при его приеме крайне редки. К тому же он не снижает эффективность действия гормональных контрацептивов и не взаимодействует с алкоголем.



На правах рекламы. Товар сертифицирован.

Per. удост. ПН-013252/01-2001

Проблемная КОЖА? Время действовать

Ваш туалетный столик пестрит разноцветными баночками и тюбиками, как альпийский луг, но Вы продолжаете покупать косметику? Только ведь проблемы с кожей макияжем не замаскируешь. Лучше действовать последовательно – сначала красивая здоровая кожа, потом – модный макияж.

Шаг 1 ОЧИЩЕНИЕ

Чистота жирной кожи не зависит от частоты ее мытья. От этого кожа просто пересушивается. Жесткие скрабы могут привести к тому, что сальные железы, защищаясь, начнут вырабатывать жир еще интенсивнее. Достаточно утром и вечером очищать кожу правильно подобранными средствами.

В новой гамме Л'Ореаль Дермо-Экспертиз Вы можете выбрать одно из двух очищающих средств. **Пюр Зон Глубоко Очищающий Гель** оздоравливает кожу и задерживает образование кожного жира, избавляя ее от жирного блеска, воспалений и прыщиков. **Пюр Зон Отшелушивающий Гель** содержит микрочастицы, которые очищают поры и удаляют омертвевшие клетки. Гели действуют очень деликатно, не раздражая чувствительную кожу, а ментол прекрасно ее освежает. Оба геля подходят для ежедневного использования.

Шаг 2 СУЖЕНИЕ ПОР

После того как Вы очистили кожу, используйте **Пюр Зон Очищающий Оздоровляющий Тоник**, который мгновенно стягивает поры, подсушивает прыщики, выравнивает поверхность кожи, улучшает цвет лица и подготавливает ее к дальнейшему уходу. Так что Вы сможете сразу же перейти к завершающей стадии – увлажнению.

Шаг 3 УВЛАЖНЕНИЕ И РЕГУЛИРОВАНИЕ

Важно помнить: жирная кожа нуждается в увлажнении не меньше, чем сухая. Увлажняющий крем для жирной кожи способен придавать коже матовость и ощущение комфорта. Обязательно нанесите **Пюр Зон Увлажняющий Крем Против Жирности**. Помимо Себо-Калмила и Салициловой кислоты, он содержит Кремний – элемент, обладающий уникальной способностью поглощать избыток жира и регулировать работу сальных желез. Крем прекрасно впитывается, делая кожу матовой и нежной, и идеально подходит для тех, кто привык сразу же наносить макияж.

ЗАПАСНОЙ ВЫХОД

Так называемая Т-зона – лоб, нос и подбородок – всегда жирнее, чем остальные участки кожи. В ней сосредоточено большее количество сальных желез. Для решения этой проблемы в гамме Л'Ореаль Дермо-Экспертиз **Пюр Зон** есть **Пилинг-Маска Т-зона**, которая глубоко очистит кожу и деликатно удалит омертвевшие клетки. Маску достаточно наносить 1-2 раза в неделю.



СОВЕТЫ ЭКСПЕРТА

Лариса ХАЧУКОВА

кандидат медицинских наук,
консультант-дерматолог
L'Oréal Dermo-Expertise



ДИАГНОЗ: ЖИРНАЯ КОЖА >>>

Молодая кожа часто бывает жирной и смешанной, из-за чего могут возникнуть многочисленные проблемы. Избыток кожного жира приводит к появлению жирного блеска. Расширенные поры часто закупориваются скопившимися омертвевшими клетками, что вызывает воспаление и появление прыщей.

ВЫХОД ЕСТЬ >>>

Для решения проблем жирной кожи нужен комплексный подход. Косметические средства должны включать компоненты, подавляющие чрезмерную активность сальных желез, очищающие поверхность кожи и поры от роговых образований и снимающие воспаление благодаря антибактериальному эффекту. Они должны матировать кожу и скрывать блеск.

ПРОСТО, КАК «1,2,3» >>>

Средства новой гаммы **Пюр Зон** от Л'Ореаль Дермо-Экспертиз созданы для ежедневного ухода, решающего проблемы молодой кожи жирного и смешанного типа. Программа **Пюр Зон** состоит из трех шагов: 1 – Очищение, 2 – Сужение пор и 3 – Увлажнение и регулирование. Все средства **Пюр Зон** содержат Себо-Калмил и Салициловую кислоту. Себо-Калмил снижает выработку кожного жира, успокаивает кожу и устраняет жирный блеск. Салициловая кислота глубоко очищает и удаляет омертвевшие клетки.

Шаг 1 ОЧИЩАЕМ
глубоко

Шаг 2 СУЖАЕМ
поры

Шаг 3 РЕГУЛИРУЕМ
и увлажняем

PURE
ZONE
ЧИСТОТА НАДОЛГО



ДЕРМО-ЭКСПЕРТИЗ. ОТ НАУКИ К КРАСОТЕ

и на других частях тела. С ним и боролись, создавая различные средства от перхоти. Однако последние изыскания компании Procter & Gamble удивили: подозреваемый грибок не был обнаружен ни у одного из 70 участников исследования, страдавших от перхоти. В 95% случаев виновниками были признаны близкие родственники подозреваемого: *Malassezia restricta* и *Malassezia globosa*. Дело не просто в их присутствии: они являются частью естественной микрофлоры человеческого скальпа и питаются секретом, выделяемым волосяной луковицей. Раздражение кожи головы и последующую перхоть вызывают не грибки сами по себе, а продукты их жизнедеятельности.

Пока ученые теряются в догадках об истинных причинах данного явления, косметологи предлагают новые формулы, направленные на вновь обнаруженных виновников перхоти.

Многие шампуни более или менее оправдывают возложенные на них надежды. Но не стоит ими ограничиваться: очень полезно подкормить организм витаминами А, В₆, селеном и прочими полезными для скальпа веществами. Очень важно мыть голову достаточно (но не слишком!) часто, поскольку перхоть обычно проявляется на жирных волосах.

А мудрая Аюрведа, не вникая в вопросы микробиологии, говорит: для того чтобы избавиться от перхоти, надо привести в порядок *агни* – обмен веществ, что достигается здоровым питанием. К тому же, считает Аюрведа, образованию перхоти может способствовать склонность к аллергии или злоупотребление продуктами, тяжелыми для печени: жирными молоком, йогуртом, сырами, мясом. Лучше жевать побольше петрушки – верной подружки наших волос.

Алина ХАРАЗ

АРОМАМАССАЖ ОТ ПЕРХОТИ

Этот массаж с эфирными маслами тоже рекомендует Аюрведа. От одного чтения ароматерапевтического рецепта можно забыть о перхоти! Базовый рецепт совсем несложный: эфирные масла эвкалипта и розы (по 20 капель) смешать с маслом жожоба (50 мл).

● Если кожа головы раздражена и зудит, ее успокоит смесь из эфирных масел герани, лаванды, можжевельника и сандала (в равных пропорциях) с основой из масла жожоба.

● При очень жирной перхоти помогут эфирные масла кедра, розмарина и лимона.

● Умачивать голову надо перед сном, а смывать масла только утром, так что придется прикрыть наволочку какой-нибудь хорошо впитывающей тканью.

ШАМПУНИ ОТ ПЕРХОТИ

T/Gel® ЭФФЕКТИВНО УСТРАНЯЮТ ПЕРХОТЬ, ЗУД И ШЕЛУШЕНИЕ ПРИДАЮТ ВОЛОСАМ КРАСОТУ, БЛЕСК И МЯГКОСТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДОКАЗАНА



Высокоэффективный шампунь от перхоти Neutar™

- содержит Neutar™ – растворенный экстракт дегтя
- эффективен при сильной перхоти и зуде
- рекомендуется при псориазе и себорейных состояниях
- нормализует клеточный обмен кожи головы, устраняя первопричину перхоти



Шампунь от перхоти для нормальных/сухих волос

- устраняет перхоть
- обладает антигрибковым действием
- содержит кондиционер



Шампунь от перхоти для нормальных/жирных волос

- устраняет перхоть
- удаляет излишки жира
- обладает антигрибковым действием

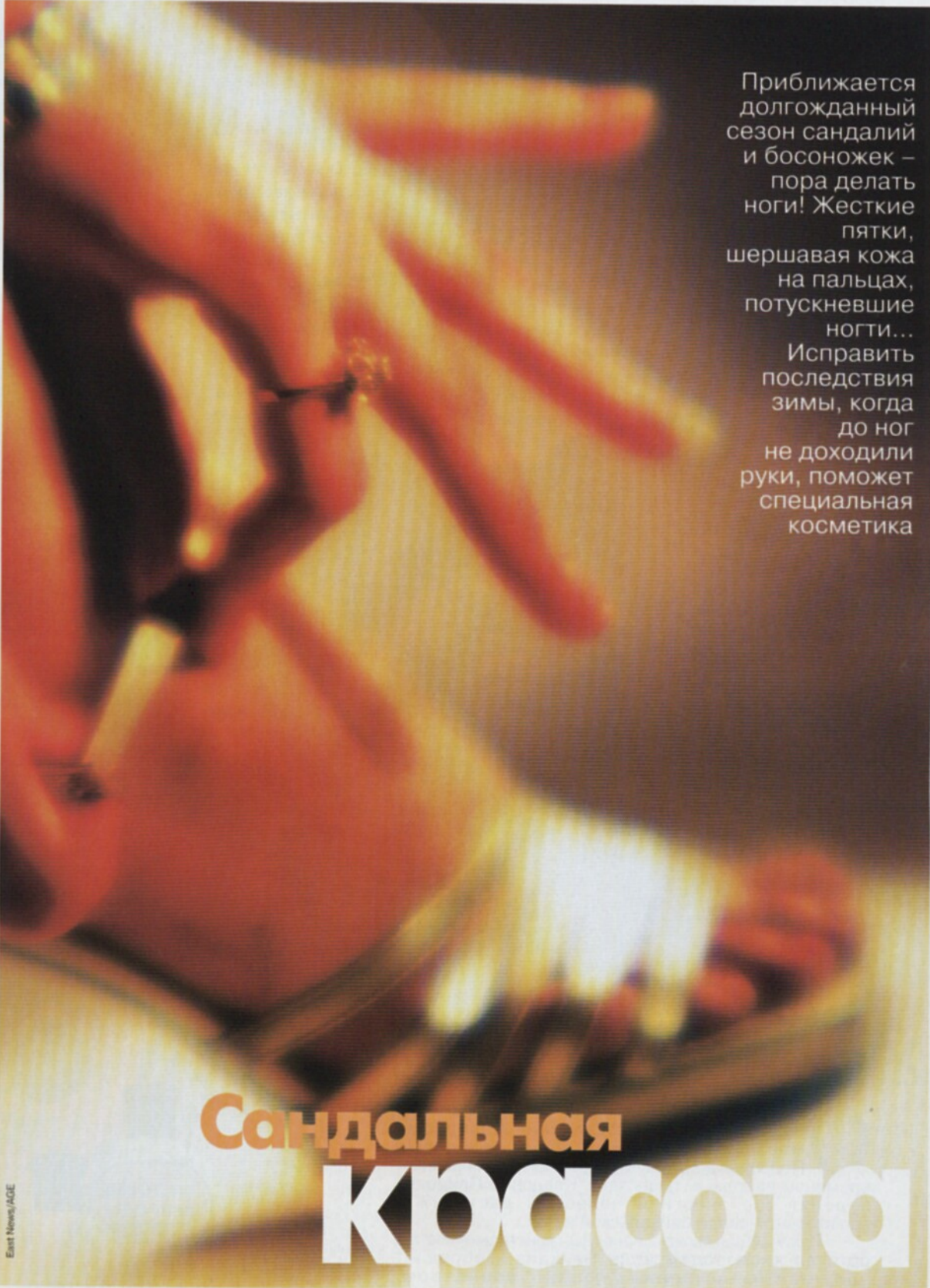


Шампунь для сухой и раздраженной кожи головы

- восстанавливает микрофлору кожи головы
- устраняет шелушение
- снимает зуд

Neutrogena®

РЕКОМЕНДОВАНО ДЕРМАТОЛОГАМИ



Приближается долгожданный сезон сандалий и босоножек – пора делать ноги! Жесткие пятки, шершавая кожа на пальцах, потускневшие ногти... Исправить последствия зимы, когда до ног не доходили руки, поможет специальная косметика

Сандальная КРАСОТА

ЧТОБЫ ПЯТКИ ЗАСВЕРКАЛИ

Каждый вечер после душа полезно наносить смягчающий крем для ног – кстати, заодно он поможет снять уста-

лость. Несколько раз в неделю используйте скраб с крупными абразивными частицами: нанесите его и хорошенько помассируйте пятки пемзой или металлической щеточкой. После такого массажа идеально по-

дойдет густой питательный крем, который заживит мелкие трещины. Чтобы он лучше впитался, на пару часов или на всю ночь наденьте мягкие хлопчатобумажные (но не шерстяные!) носки.

Кожа ступней хорошо откликается на благотворное воздействие разнообразных масок и ванночек, после которых тоже нужно нанести питательный крем.

Для стоп полезны:

– **голубая глина:** разведите порошок в воде до консистенции сметаны, обмажьте ступни, подержите 15–20 минут и смойте после подсыхания;

– **молоко:** налейте в тазик горячую воду и стакан молока и подержите ноги 10–15 минут – это смягчит кожу ступней;

– **настойка календулы:** столовая ложка настойки на 1 л горячей воды, подержите ноги 10–15 минут – для дезинфекции потрескавшейся кожи;

– **морская соль:** столовая ложка на ванночку, держать 15 минут – для расслабления мышц;

– **контрастные ванны:** подержите ноги 5 минут в горячей, затем минуту в холодной воде – для улучшения кровоснабжения.

ДО КОНЧИКОВ НОГТЕЙ

Ноги на ногах стригут их роста, скругляя кончики. Особенного внимания требует большой палец – этот ноготь надо стричь в 2–3 приема, чтобы он не трескался и не слоился. Куттикулу отодвигайте деревянной лопаточкой (только после распаривания ног), но не обрезайте – иначе она станет быстрее расти. Подпиливать и полировать ногти на ногах лучше всего широкой пластмассовой или замшевой пилочкой.

Лак на пальцах ног должен гармонировать по цвету с лаком на пальцах рук. В этом сезоне в моде переливающиеся, прозрачно-перламутровые цвета: розово-персиковый, голубовато-сиреневый, желто-оранжевый и даже зеленоватый. Если нет времени на тщательный педикюр, можно ограничиться бесцветным лаком-блеском.

Ася ЗЛАКАЗОВА

Чтобы ноги не страдали



Основная проблема современного человека – как научиться жить в том бешеном ритме, который обрушивает на нас жизнь.

Мы так спешим, так боимся опоздать или не успеть, что бросаем последние резервы наших сил на выполнение порой незначительной задачи. И в этой спешке часто забываем, что избыток нагрузки дурно скажется на состоянии здоровья. Усталость накапливается, и, если мы не позволим организму отдохнуть, начинаются проблемы. Одними из первых страдают... ноги.

Напряжение «сведенной мышцы», онемение ног, ощущение тяжести, боль и отеки – все это говорит о нарушении венозного кровообращения. Набухшие выделяющиеся вены и появившаяся сеть мелких капилляров – печальное свидетельство начала варикозного расширения вен и нарушения кровоснабжения тканей.

Хотя подавляющее большинство в группе риска – женщины от 25 до 55 лет, мужчины не меньше страдают от этого заболевания. Но в отличие от женщин они меньше обращают внимания на косметические недостатки – первые признаки заболевания и потому реже вовремя обращаются к врачу. А ведь с заболеванием в начальной форме куда проще справиться.

Как быть, если Вас беспокоит состояние Ваших ног?

Все очень просто. Начните применять французские препараты **Гинкор**. Это содружество препаратов внутреннего и наружного применения, эффективно действующих на всю венозную систему организма. **Гинкор Форт** оказывает целенаправленное действие на кровоток, предотвращая отеки, судороги, а также устраняя поверхностные изменения кожи в результате воспаления. Он рекомендуется после хирургических вмешательств на венах для ускорения восстановительных процессов, а также при начальных стадиях венозной недостаточности, в том числе и у беременных. Обычно **Гинкор Форт** назначают в дозировке 2 капсулы в сутки в течение одного месяца.

Существует также наружная форма – **Гинкор гель**. Он появился в России недавно и уже широко применяется врачами как эффективное средство для профилактики и лечения заболеваний вен. Небольшое количество геля (объемом с наперсток) 2–4 раза в день наносится на голень легкими массирующими движениями. Обычный курс лечения – 3–4 недели, однако на более поздних стадиях заболевания его можно продлевать. Во время беременности можно применять **Гинкор гель** без всяких ограничений.

Некогда беспокоиться? Доверьтесь эффективности **Гинкора**, и проблемы уйдут из-под Ваших ног!

Спрашивайте **Гинкор Форт** и **Гинкор гель** в аптеках города.

Дополнительная информация

по тел.: (095) 258-54-04 с

9-00 до 18-00 в рабочие

дни.



Доверьтесь эффективности Гинкора, и проблемы уйдут из-под Ваших ног!

Регистрационное удостоверение Л-8-242-0005278, выдано 03.10.00

БОФУР ИПСЕН

Расставим точки

Акупунктурные точки на стопах своего рода интерактивная карта организма.

Чтобы быстро снять усталость, помассируйте кончик большого пальца и пяточное сухожилие.

Если прикосновение к какому-либо отделу вызывает болезненные ощущения, с силой растирайте точку, пока боль не исчезнет.

Массаж внутренней стороны стопы от пятки к большому пальцу поможет справиться с напряжением в спине, например после долгой работы за компьютером.

Трудовые и очень противные

Мозоли и натоптыши образуются чаще всего на большом пальце, пятке и подушечке под пальцами, а также на боковой стороне ступни. Ни в коем случае не срезайте их! Если вы применяете специальный антимонольный пластырь, не забудьте первое время после удаления мозоли приклеивать на молодую тонкую кожу пластырь с ватной подушечкой, чтобы кожа не загрубела. Если же мозоль успела стать сухой или даже «прорасти» плотным стерженьком вглубь, удалять ее следует только в косметическом салоне.



Качалка для умных

Путь от Москвы до Пекина можно прошагать на тренажере. И мы готовы к таким подвигам: так хочется стройного тела и бодрости! Как отличить “умное” железо от бессмысленной и опасной конструкции и не попасться на рекламные уловки? Рассказывает наш эксперт Дмитрий КАЛАШНИКОВ, президент Ассоциации профессионалов фитнеса

ДВА КЛАНА

Тренажеры делятся на две основные группы – кардио- и силовые. Первые тренируют сердце и дыхание, развивают выносливость: это беговая дорожка, степпер, эллипсоиды, вело- и гребные тренажеры... Силовые машины работают с определенными группами мышц, делая их сильнее. В этой семье конструкции для накачивания определенных групп мышц – бицепса, трицепса и т. д.

ГДЕ СЖИГАТЬ ЖИР?

80% женщины задают именно этот вопрос, входя в тренажерный зал или выбирая тренажер для дома. Кроме того, многие пытаются сочетать фитнес с народными рецептами. Например, чтобы терять килограм-

мы быстрее, оборачивают живот и бедра целлофаном и очень удивляются, когда не достигают желаемого результата.

Прямой зависимости между занятиями и уменьшением жировой прослойки в том же самом месте, увы, нет. Избавиться от живота, истово качая пресс, вряд ли удастся: наоборот, есть вероятность, что зрительно живот станет даже больше – накачанные мышцы поспособствуют его выпячиванию. Если бы мы худели одновременно с накачиванием мышц, то, например, у теннисистов руки были бы разными: одна тоньше, другая толще. Кто же усомнится, что у Анны Курниковой обе руки хороши?

За счет чего же самые терпеливые эксплуататоры тренажеров все-таки худеют? Во время занятий организм учится расхо-

довать энергию – жиры и углеводы. У неспортивного же большинства организм, напротив, стремится делать стратегические запасы жира “на черный день”. Но чем чаще тренируешься, тем более склонным к “растратам” становится тело. Чтобы получить результат, например, от занятий на кардиотренажерах, надо тренироваться 3–6 раз в неделю.

КУДА ДЕВАТЬ ИЗОБЫТКИ КОЛЕНКИ?

Если есть проблемы с суставами или лишним весом, не стоит выбирать степпер или приседания со штангой: уж очень велика нагрузка на колени и тазобедренные суставы. На беговой дорожке вам подойдет щадящий режим: минимальный уровень наклона и ходьба вместо бега.

Пульс СЧЕТ ЛЮБИТ

Интенсивность занятий определяется по пульсу, и измерять его надо не "бабушкиным" методом, а с помощью кардиодатчика и монитора, который надевается на руку, как часы. Допустимую частоту пульса во время занятий можно рассчитать самостоятельно. Для этого нужно от 220 отнять свой возраст, а потом умножить полученное число на коэффициенты 0,6 и 0,8.

Для примера считаем границы интенсивности для 32-летнего начинающего:

$220 - 32 = 188$ – максимальный показатель пульса. Выше уже опасно для сердца.

$188 \times 0,6 = 113$ – это минимальное число сердечных сокращений для интенсивной нагрузки. Тренировки с меньшей интенсивностью будут просто неэффективны.

$188 \times 0,8 = 150$ – максимальное число сердечных сокращений без перегрузки. Занятие нужно строить так, чтобы ваш пульс все время был в границах 113–150 ударов в минуту.

Для полных людей наиболее удобны велотренажер, гребля и прочее "сидячее" оборудование, способное взять часть вашего веса на себя. Не так давно появились эллипсоиды – модифицированные степперы, имитирующие ходьбу или бег по траектории, похожей на эллипс: это помогает снизить нагрузку на суставы.

ВСЕ В ДОМ

Тем, кто испытывает отвращение к занятиям в коллективе, стоит купить аналог профессионального тренажера для дома. Правда, домашний тренажер придется отключать каждый час, чтоб дать ему отдохнуть.

Из кардиотренажеров для дома лучше приобрести велотренажер или степпер. Как правило, в магазине вам предложат выбрать между ленточным и магнитным (они различаются по устройству торможения). Последний дороже, но комфортнее, как правило, качественнее и безопаснее для суставов.

Силовые тренажеры лучше дома не держать: закупить 20–30 предметов для каждой группы мышц мало кто сможет, а комбинированный силовой тренажер, сочетающий несколько функций, – вещь неудобная и, как показывает опыт, чаще просто пылится без дела. Если все-таки хочется качать мышцы дома, вот оптимальный минимум:

- скамья с регулируемым наклоном спинки;
- наборная штанга;
- наборные гантели;
- стойка для приседания.

При этом полезно делать комплекс упражнений для всех групп мышц.

СПЕЦЭФФЕКТЫ ИЗ ЯЩИКА

С экрана телевизора то и дело обещают быстрый эффект от небольших чудо-конструкций – миостимуляторов. Принцип действия таких мини-тренажеров прост: электроды подводят к мышце, и под действием тока мышца сокращается – происхо-

дит "эффект лягушачьей лапки", как в школьных опытах по биологии. Тем, кто восстанавливается после тяжелой болезни, такой прибор позволяет избежать атрофии мышц. А для лентяев это единственная надежда накачать мускулатуру, побороть лишний вес и целлюлит.

Мышечный тонус при работе аппарата повышается, увеличивается кровоток. Есть данные, свидетельствующие и о том, что электрический разряд способен действовать на жировую прослойку. Тем не менее миостимуляция не заменит обычных тренировок. Во-первых, полноценная "электрическая тренировка" для всех групп мышц займет в два раза больше времени, чем занятие в зале. А во-вторых, чтобы правильно использовать миостимулятор в домашних условиях, надо очень хорошо знать анатомию и воздействовать на определенные мышцы с точностью до сантиметра.

ЗАВИБРИРУЙ!

Вибромассажеры, которые, судя по телевизионным роликам, делают стройные ягодицы более упругими, к семейству тренажеров не относятся, хотя о вибрационном массаже и говорят как о средстве для тренировки мышц. Сжечь калории и накачать мускулы с его помощью не удастся. Зато после его применения усиливается кровоток и мышцы расслабляются. Такой вид занятий очень хорош как дополнение к регулярным упражнениям на тренажерах.

Правда, надо иметь в виду, что вибрация не всегда полезна: при некоторых заболеваниях (например, опухоли, варикоз) вибромассажер противопоказан.

СТАТИСТЫ

Усиленно рекламируемые домашние тренажеры Power Men3 и Speedmaster обещают, что через три месяца у вас появится вожденный мышечный рельеф. Это возможно, но... Названные тренажеры обеспечивают статическую нагрузку –

мышца находится в напряженном состоянии без движения, – поэтому утомление наступает гораздо быстрее. При таких занятиях идет большая нагрузка на сердце, затрудняется венозный отток: нет ритмичных сокращений и расслаблений мышц, которые играют роль дополнительного насоса, помогающего сердцу. Некоторые специалисты считают, что отрицательный эффект таких тренажеров не меньше, чем положительный.

Наконец, получить статическую нагрузку можно вообще без всякого тренажера: просто упритесь в стенку руками и попытайтесь ее оттолкнуть, сохраняя неподвижность в течение нескольких минут.

КНИГОЙ ПО ЖИВОТУ

Многие в свое время обзавелись разрекламированным домашним тренажером для накачивания мышц живота: при помощи простой пружинки идет давление на пресс, который в свою очередь рефлекторно сопротивляется. Однако профессионалы заверяют: эффективность такого тренажера равна нулю. С таким же успехом можно сопротивляться давлению на живот толстой книги. Есть у этого тренажера и откровенно отрицательное свойство: при слишком частом использовании он сдавливает внутренние органы.

Есть и еще один специальный тренажер для накачивания пресса, особенно популярный среди людей с "неисправным" позвоночником: в этом устройстве две параллельные палки держат спину, как в корсете. На самом деле качать пресс не травмируя позвоночник можно и вовсе без тренажера, надо лишь чуть-чуть изменить традиционное упражнение: лечь на спину, согнуть ноги в коленях, руки под голову и подниматься не прямо и резко, а как бы скручиваясь. Эффект будет тот же.

Подготовила
Екатерина СКОРОДИНСКАЯ

Суп

с таблицей Менделеева

В организме обитателя современного мегаполиса содержится около сотни инородных химических элементов. Помимо машин и заводов одним из источников внутреннего загрязнения является... кухонная посуда. Что скрывается на дне любимой кастрюльки? Пора провести ревизию!

Алюминий

Всем известно, что этот металл не вполне безобиден. И все же благодаря отличным теплопроводным свойствам он по-прежнему обитает в шкафах с кухонной утварью. А между тем со стенок и дна посуды, из фольги он попадает в приготовляемую пищу. Правда, специалисты утверждают, что это количество ничтожно и безопасно. Однако алюминий – третий самый распространенный в природе элемент и постоянно попадает в организм с водой, едой, лекарствами, средствами гигиены (антиперспиранты)... Так что недостаток в алюминии наш организм не испытывает, поэтому легонькие кастрюльки лучше заменить. Особенно те, что постарше: чем сильнее изношена посуда, тем больше она отдает металла.

В алюминиевой посуде ни в коем случае нельзя готовить и

тем более хранить помидоры, капусту, фрукты, любые другие кислые продукты, а также соленья и варенье. К ее недостаткам также относятся каталитическая склонность к деформации дна, которая приводит к неустойчивости, и небезопасная легкость: случайное движение рукавом – и ковшик с горячим молоком летит с плиты...

Посуда из анодированного алюминия более крепка, долговечна и безопасна для здоровья: даже очень кислыми продуктами ее не прорберешь. Но многие специалисты все равно ее не одобряют, потому что производство анодированного алюминия очень токсично (как, впрочем, и производство алюминия вообще).

Нержавеющая сталь

На кухонном подиуме ярче всех блещет посуда из нержавеющей стали. Впечатляет не только ее ослепительный внешний вид – некоторые производители дают на такую посуду пожизненную гарантию! В состав нержавеющей стали могут входить железо, никель, молибден, титан, хром в различных комбинациях. Оптимальным считается сочетание хрома и никеля в соотношении 18:10.

Тем не менее полезно знать, что никель – сильный аллерген. Поэтому если в семье есть аллергики, покупая сияющую посуду из нержавеющей стали, справляйтесь о составе сплава. Хром в больших дозах тоже может причинить вред, но даже если четыре раза в день есть пищу, приготовленную в посуде, “подкармливающей” вас хромом, больше допустимой нормы вы не получите.

А в остальном, прекрасная маркиза, стальная посуда очень удобна. Особенно если предусмотрено толстое тяжелое дно: оно не только придает устойчивость и лучше распределяет и держит жар, но и практически исключает пригорание безо всяких синтетических покрытий. Сталь сама по себе плохо проводит тепло, поэтому нередко при изготовлении посуды между двумя слоями нержавеющей стали помещают слой какого-нибудь чемпиона по теплопроводности – алюминия или меди. Причем, если толщина стального покрытия превышает определенную величину, производитель имеет право декларировать свою продукцию как 100-процентную стальную и не объяснять покупателям, что приобретают они не сталь, а, например, алюминий со стальным покрытием.

В посуде из нержавеющей стали также не стоит хранить кислые или соленые продукты: соль может разъесть стальную поверхность.

Чугун

Несмотря на солидный кулинаруный опыт и отличные “профессиональные” качества, такую посуду сегодня приобретают, как правило, только очень искусные повара и гурманы: для жарки блинов, оладьев, подсушивания, прокаливания, легкого обжаривания – словом, всего, что не требует большого количества жира. Жидкие, кислые и маслянистые блюда, приготовленные в чугунной посуде, будут крепко отдавать специфическим железистым привку-

сом, а иногда и поскрипывать на зубах крошечными кусочками металла. Зато чугунок обогатит приготовленную в нем пищу 20% суточной нормы железа.

Безусловный недостаток и, наверное, основная причина падения популярности этого материала – особый уход. В шероховатом дне могут застревать микроскопические остатки моющего средства и пищи – отличная среда для бесчисленных микробов. Кроме того, во избежание появления ржавчины вымытую посуду надо медленно насухо вытирать... а использованное полотенце от-

Избыточное присутствие алюминия в организме связывали с болезнью Альцгеймера – старческим слабоумием. Последние исследования показали, что повышенное содержание алюминия в тканях мозга не причина, а следствие заболевания. Тем не менее, алюминиевые кастрюльки это не оправдало: специалисты советуют от них избавляться

правлять в стирку: на нем останутся неприятные коричневые пятна, а в душе смутные сомнения: неужели я так плохо мою посуду? Посудомоечная машина за мытье чугуна даже не берется...

Эмалированная посуда

Ярко раскрашенная эмаль не просто украшение для чугуна или железа: это покрытие эффективно предохраняет пищу от взаимодействия с основным материалом, из которого сделана посуда. К сожалению, кулинарные способности такой посуды несколько ограничены: каши, да и многие другие яства в ней быстро пригорают. Кастрюльки с лопнувшей или местами отвалившейся эмалью надо безжалостно выбрасывать. Внимание: в состав красителей могут входить в высокой концентрации опасные для здоровья свинец или кадмий, особенно это касается продукции из стран третьего мира.

Антипригарные покрытия

Уже не одно десятилетие посуды с антипригарным покрытием (особенно сковородки) царствует на российских кухнях. Современные технологии, к счастью, продлили недолгий век этой утвари, и хозяйки уже с меньшим трепетом относятся к хрупкому некогда защитному слою. Двух-, трех-, четырехслойные антипригарные покрытия в сочетании со специальным рельефом дна не боятся даже металлических лопаток и ножей.

Хотя поборники естественности не рекомендуют готовить пищу в посуде с какими-либо синтетическими покрытиями, поклонницы и поклонники технического прогресса могут не опасаться за свое здоровье. Даже если частичка покрытия попадет в организм, она легко и быстро пройдет сквозь него, оставаясь абсолютно нейтральной. Некоторый риск для людей и домашних животных представляет непригорающая посуда, забытая на открытом огне: при температуре выше 350° могут образоваться вредные испарения. Но солидные производители утверждают, что даже в подобной экстремальной ситуации “газовая атака” нормального, сертифицированного покрытия менее опасна, чем испарения перегретого масла для жарки.

Керамика

“Зеленые” одобряют глиняную посуду, проверенную тысячелетиями. И они совершенно правы: никаких привкусов, дополнительных запахов, никаких непрошенных элементов из таблицы Менделеева в вашу тарелку не попадет. Но, увы, в отличие от металла гончарные изделия легко бьются, трескаются и крошатся. Да и мыть, например, терракотовую посуду (неглазировавшая глина) непросто: крайне нежелательно использование моющих средств, поскольку их привкус сохранится навеки, к тому же необходимо тщатель-

ное многочасовое просушивание на открытом воздухе – в противном случае при нагревании посуда треснет.

Очень немногие глиняные изделия пригодны для использования на конфорке: эта посуда предназначена в подавляющем большинстве только для микроволновки или духовки. Но в пекарском деле ей нет равных: неглазировавшая глина отлично поглощает влагу, поэтому выпечка на таком противне-камне получится легкая и хрустящая, как настоящая итальянская пицца из кирпичной печи или французский батон.

Что касается глазированной глины, в составе глазури могут оказаться уже упомянутые “нехорошие” кадмий и свинец. Поэтому не стоит искушать судьбу и готовить в симпатичных горшочках, приобретенных в сувенирных магазинчиках и не имеющих специальной надписи “Для пищевых продуктов”.

Стекло

Меньше всего нареканий у химиков и медиков вызывает стекло. Такая посуда нейтральна к пище, хорошо чистится, отлично смотрится, особенно когда в ней готовится что-нибудь вкусненькое... Можно следить за процессом преобразования сырых продуктов в шедевр кулинарного искусства не снимая крышки и не нарушая температурного режима.

Если вы намерены широко пользоваться этой самой экологически безопасной посудой, будьте осторожны в выборе. Убедитесь, что понравившаяся кастрюля пригодна для использования не только в духовке и микроволновке, но и на конфорке. И не вздумайте брызгать холодной водой на горячую стеклянную крышку или переставлять кастрюлю с огня на мокрую поверхность: вы лишитесь свеже сваренного обеда, новой утвари и, возможно, приобретете ожоги и царапины.

Алина ХАРАЗ



Мой дом — мое лекарство

Вдруг стала раздражать картина на стене... Остро захотелось перекрасить кухню, купить новый диван, хотя и старый еще вполне хорош собой... Не исключено, что в вас просыпается эстет. Но, скорее всего, это организм дает сигнал: «Внимание! Проблемы!!!» По крайней мере именно так считают дизайнеры Алексей и Екатерина ШОРНИКОВЫ — авторы оригинального метода, который они назвали интерьеротерапией

НА ЦВЕТ И СВЕТ...

Рождению метода помогло то, что Шорниковы нередко делали дизайн-проекты для друзей. И имели возможность понаблюдать, как складывается их жизнь-бытьё в новых интерьерах.

Катя и Алексей стали замечать, что созданные ими квартиры по-разному влияют на жизнь обитателей. В одних апартаментах семьи жили мирно и дружно. В других семейные отношения быстро распались. В некоторых спальнях быстренько заводились дети. А в других ничего не получалось несмотря на все усилия супругов. Хозяева иных квартир легко и быстро взлетали по служебной лестнице. Кое-кто, напротив, превращался в патологического домоседа, а некоторые резко меняли образ жизни и даже профессию.

Шорниковы попытались разобраться в каждой конкретной ситуации. И пришли к ин-

тересным выводам. Цвет, свет, форма, фактура окружающих вещей так или иначе воздействуют на нас. В этом как будто нет ничего нового. Но выясняется, что воздействие это гораздо сильнее, чем кажется. Ведь глаз просто видит предметы, а мозг непрерывно анализирует и расшифровывает информацию. Он по-своему трактует асимметрию, контрасты, даже обычное нарушение геометрии помещения. Легкая кривизна стен может вызвать неприятные ощущения на уровне физиологии.

Шорниковы взялись выявить закономерности и применить их на практике.

СТРЕСС — ВРАГ ИНТЕРЬЕРА

Бывает, что дизайнер и заказчик долго обсуждают детали проекта, наконец приходят к согласию, и заказчик уезжает в отпуск. Через месяц он возвращается — отдохнувший, поздоровевший, довольный. Ему с гордостью показывают новую квартиру «под ключ» — и у счастливого хозяина глаза лезут на лоб: «Это совсем не то!»

Что случилось? Дело в том, что до отпуска человек был в состоянии стресса и многие детали, в том числе и цвета, воспринимал искаженно. Природа, разумные физические нагрузки, нормальный сон вернули все на свои места. И человек удивляется: «Неужели это я выбрал сам?!»

Вообще, здорового счастливого человека редко тянет на перемены — он даже не замечает, что картина на стене висит кривовато. Не волнует оттенок стен на кухне. Он доволен своим старым потертым диваном... Конечно, это не значит, что у счастливого хозяина отменяются генеральная уборка, ремонт и перестановка. Наоборот! Если вы задумываетесь о переменах, осуществить их нужно именно сейчас. Менять окружающую среду, особенно если задумано что-то масштабное, надо в спокойном, гармоничном состоянии.

ХВОСТИК ОТ ЗАЙЧИКА

Любящие родители стараются сделать пространство вокруг малыша ярким, красочным, насыщенным. На полу в детской – пестрый ковролин с железной дорожкой, на обоях – смешные симпатичные зайчики... Ну а

зайчиком? Его съели? Он застрял, не может выбраться?» Вам смешно, а малышу непонятно, тревожно, страшно.

Дайте чаду светлые стены и свободу действий – и вскоре они заполнятся его собственными рисунками. На смену каракулям и кляксам придут домики и чело-



где-нибудь в углу примостился громадный шкаф: надо же куда-то пристроить семейный гардероб.

На самом деле подобный интерьер – следствие родительского эгоизма и стереотипов. Во-первых, большому шкафу в детской не место – это не кладовка и не гардеробная. Маленький шкафчик с вещичками маленького хозяина комнаты – вот что надо. Яркие цвета и рисунки на обоях тоже неуместны, особенно если ребенок маленький. Детская должна быть светлой зоной, где царят спокойные, приглушенные оттенки. Любая неправильная деталь может превратиться в навязчивый детский кошмар – даже симпатяга-зайчик. Вот он скачет на свободном пространстве стены. А вот половина зайчика оказалась за шкафом, торчат только задние лапы и хвост. Кроха в смятении: «Что случилось с бедным

вечки, цветы и бабочки. А потом комната покроется плакатами с портретами кумиров, изображениями роскошных автомобилей или фантастическими пейзажами... Не препятствуйте этому самовыражению: так, подрастая, человек осваивает мир.

КВАРТИРА ДЛЯ КАРЬЕРИСТА

Нельзя создать квартиру, которая была бы уютной и комфортной для каждого. Идеальный интерьер зависит от пола, возраста, семейного и социального положения, состояния здоровья хозяина.

Амбициозному молодому человеку подойдет интерьер, построенный на контрастах, с острыми углами и резкими гранями. Такая обстановка не даст дремать и лениться, будет будоражить, подхлесты-

ЭТО НАША ЕЖЕДНЕВНАЯ ПОРЦИЯ ПЫЛИ



ОНА БУДЕТ МЕНЬШЕ, ЕСЛИ ВЫКИНУТЬ ПЫЛЕСОС

Вы не ослышались. Обычный пылесос, который принято считать лучшим средством борьбы с пылью, на самом деле является и лучшим средством ее увеличения в воздухе. Поток отработанного воздуха он поднимает пыль с неубранных поверхностей и с этим же потоком выбрасывает в квартиру мельчайшую пыль с убранных.

В результате такой уборки 99% крупной пыли оказывается в пылесборнике и 1% самой мелкой – в воздухе.

Казалось бы, что такое 1%? Всего лишь количество, достаточное для того, чтобы каждый день в наших легких оказывалось около одной ложки пыли. Всего лишь увеличение концентрации пыли в воздухе в 2-5 раз, спор плесневых грибов – в 2-4 раза, пыльца растений – в 8 раз. Всего лишь стремящаяся к 100% доля аллергенов, большинство из которых имеет размер меньше 0,3 микрона.

И этот 1% – самый легкий, невесомый. В силу своей легкости такая пыль висит в воздухе часами. Все это время мы дышим ею. Уж лучше бы эта пыль лежала на полу: там она менее опасна...

Пылесосы с водяным фильтром не только не решают проблему (в процессе работы они теряют до 200 мл воды – она вместе с пылью возвращается в помещение), но и создают новую: высухая, водяные капельки превращаются в мельчайшие пятна грязи.

Получается неприятный парадокс: если не пылесосить – будет грязно, если пылесосить – вредно для здоровья. Разрешить его помогают встроенные пылесосы KRONEMARK. В них проблема самой мелкой пыли решена неожиданно и полностью: за счет внешнего выхлопа она незаметно выбрасывается не в квартиру, а на улицу, где нейтрализуется солнцем дождем и ветром. Вместо того чтобы бороться с вредностью выхлопа, его просто вывели за скобки.

В результате уборки пылесосом KRONEMARK пыль удаляется на 100%, чистыми остаются не только поверхности, но и воздух в квартире. Как следствие – исчезают вызванные пылью симптомы астмы и аллергии, улучшаются сон, самочувствие, настроение, усиливается иммунитет, повышается работоспособность.

Добавьте сюда удобство – «встроенность» пылесоса избавляет от необходимости таскать его за собой. Все, с чем приходится иметь дело, – шланг и розетка. Плюс бесшумность во время уборки, ведь рабочий агрегат пылесоса KRONEMARK вынесен за пределы жилой зоны – на балкон, в кладовую, подвал, гараж.

Но еще раз хотим подчеркнуть: главное достоинство встроенных пылесосов KRONEMARK – польза для здоровья. KRONEMARK просто необходим тем, кто страдает аллергией на комнатную пыль. KRONEMARK очень нужен всем остальным аллергикам – если вспомнить, что именно домашняя пыль провоцирует усиление большинства видов аллергии. Да и тем, кто просто заботится о здоровье, без пылесоса KRONEMARK не обойтись. Ведь он помогает воплотить в жизнь главный принцип: чтобы быть здоровым, нужно жить в здоровой среде.

P.S. Еще около ложки пыли мы проглатываем на работе. Вы понимаете, на что мы намекаем?

ВСТРОЕННЫЙ ПЫЛЕСОС

KRONEMARK



ПЫЛЕСОС, КОТОРЫЙ ЛЕЧИТ

корпус – из нержавеющей стали

«РУССКИЙ ЗАПАД»

Москва, ст. м. Алексеевская, проезд Ольминского, 3А, офис 936

(095) 234-0111

www.kronemark.ru

Информация о дилерах в вашем городе – по указанному выше телефону

Приглашаем новых дилеров

статья на правах рекламы



повседневных заботах и проблемах. Сам вид стиральной машины, не говоря уже о грязном белье, будет напоминать женщине о быте и домашних обязанностях. Какое тут расслабление? Имеет смысл спрятать объект раздражения в нише или скрыть занавеской. Еще лучше, если в ванной, на этом островке одиночества, найдется место окошку, пусть декоративному, и какой-нибудь зеленой веточке.

В свою очередь жена, сделав строгую эффектную квартиру «под мужа», рискует отвалить его от дома. Дома мужчине обычно хочется женской мягкости, уюта, покоя.

от возраста, рода деятельности и темперамента хозяина. А поскольку хозяев у спальни двое, придется искать компромисс между потребностями каждого.

Как ни удивительно, легче всего это сделать, если прислушиваться к интуиции. Почему-то очень захотелось побольше задрапировать окно или дверь, необычным образом развернуть кровать? Обязательно попробуйте! Лучше не ставить эксперименты и не гнаться за модой в спальне. Бессонница, тревога, нервное напряжение, кошмары наверняка поселятся в роскошной фиолетовой спальне с круглой кроватью и красным ковром. А зеркальные потолки, и вообще большие зеркала, не дадут расслабиться, поскольку лишают ощущения интимности.



КУХНЯ БЕЗ ЯЗВЫ

Все уже знают: желтая и оранжевая кухни возбуждают аппетит. Зеленая и синяя соответственно подавляют, в них кушанья выглядят не так соблазнительно. Кажется, проще простого: берем банку с краской – и вперед! Но ошибка в оттенке, неправильно подобранные занавески или освещение – и через год у человека язва желудка.

К тому же разные члены семьи преследуют на кухне разные цели: кто-то мечтает похудеть, кто-то страдает большим желудком или сахарным диабетом, а кто-то стремительно растет и набирает нужный вес...

Шорниковы предлагают следующую схему. Хотите по-новому оформить квартиру? Сначала запишитесь на прием к врачу. Сдайте необходимые анализы, узнайте, как там с нервами, сердцем, легкими, желудком, почками... Не забудьте проконсультироваться и с психотерапевтом, если в жизни не все ладится, преследуют огорчения и неудачи. А потом с готовым диагнозом и решенными проблемами – вперед, оформлять квартиру!

Клариса ПУЛЬСОН.
Фото из архива дизайнеров

вать честолюбие, гнать из дому. Это полезно, пока энергии через край и здоровье на высоте. Через несколько лет, когда он остепенится, такой антураж начнет раздражать. Нужно будет смягчить контрасты и сгладить углы.

Муж, осчастлививший жену стиральной машиной в ванной комнате, делает ей сомнительный подарок. Ванная, в идеальном варианте совмещенная с туалетом, – единственное место в квартире, где человек в одиночестве может очиститься, хотя бы на короткое время забыть о

ХРАМ АФРОДИТЫ И МОРФЕЯ

Вспальне, чтобы она полностью соответствовала своему назначению, нет места для шкафа. Здесь вообще требуется минимум мебели – кровать, тумбочки, при очень большом желании телевизор.

Самое важное – правильно расположить спальное место по отношению к окну и двери. Как именно, зависит от множества факторов: в какую сторону света смотрят окна, как взаимно расположены окна и двери,

Как читатели делают свой журнал?

Ставя нам оценки, не стесняйтесь поставить 2 или 1, если вам что-либо действительно не нравится. Цель опроса – получить достоверную информацию. Мы ценим вашу критику.



Юлия Шлегель, 31 год, Челябинск.
Предложила редакции 12 тем для публикации

Прежде всего мы благодарим всех, кто откликнулся на предложение стать членом общественной редколлегии. На протяжении уже пяти номеров читатели делают журнал «Здоровье» таким, каким они хотели бы его видеть, предлагая темы, задавая вопросы и получая ответы в публикациях.

Письма продолжают поступать, и мы по-прежнему ждем ваших советов: что надо изменить в журнале, какой информации не хватает лично вам? Заполните «Если бы я был редактором». Идеи тем для публикаций в «Здоровье» можно изложить и просто на обычной бумаге (допускаем, что формат анкеты слишком мал). Для нас ценна каждая из ваших

идей, каждая тема, которую вы предложите.

В январском номере «по поводу» читателей журналистами «Здоровья» подготовлены материалы «Темы номера» – «Восток – тело тонкое», а также статьи: «Меняю градусник на градусы» (алкоголь при простудах), «Защита от января» (особенности ухода за кожей в холодное время года).

В феврале из заказанных вами тем увидели свет: «Дефиле в собачьих поясах и магнитных стельках», «Угрошение боли» (ответы на вопросы читателей о местной и общей анестезии, практические советы) и «Шесть заблуждений о молочных зубах».

В мартовском номере вместе с членами общественной редколлегии журнала «Здоровье» мы исследовали проблему суррогатного материнства – «Прошу родить моего ребенка» и выступили в защиту домашних животных, которые лишь в 3% случаев бывают причиной аллергии и бронхиальной астмы – «С любимыми не расставайтесь».

Апрельский номер – читательская редколлегия подписала «в свет» статьи «Возвращаться – плохая примета» (страх невыключенного утюга, или синдром повышенной тревожности), «Дом, который построил ты» (как стройматериалы влияют на ваше здоровье) и «Специальная диета для любителей сладкого».

В номере, который вы держите в руках, совместно с читателями были подготовлены материалы «Резерв или тупик» (с. 18), «Простое и золотое» (с. 34–36), «Кто съест бледнолицых туристов?» (с. 66–67), «Прилипчивая папиллома» (с. 86–88), «Иссушающий белок» (с. 96–99).



Пупцова Наталья, 27 лет, Республика Башкортостан, Стерлитамак
«Оказалось, что не так просто быть редактором, даже не по-настоящему».

Пришло время наградить победителей. Сегодня публикуются итоги розыгрыша купона, опубликованного в № 11/2003 г.

ИГРАЙТЕ С НАМИ



КРУЖКУ ПОЛУЧИЛИ

1. Будина М.А., Московск
2. Гусьева Н.В., г. Екат
3. Кадыкова Н.Ю., М
4. Кравченко А.Л.
5. Лесник Н.В.

ФУТБОЛ

6. Ма
7. С
- Р

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

Вашей фамилии, который, кто принял участие в розыгрыше, получит эксклюзивный перекидной купон от ЖУРНАЛА «ЗДОРОВЬЕ»