

Здоровье

В ФОКУСЕ.
Всё о дислексии

МУЖСКАЯ СИЛА
зависит от походки!

ФЕРМЕНТАЦИЯ
продуктов дома

6 СПОСОБОВ
РАССЛАБИТЬСЯ

Бытовая химия.
Техника безопасности

ИЗ ПЕРВЫХ РУК
Что может
остеопат

ТАЙНЫ
НАШЕГО
ВКУСА

Диана
Арбенина:
«Если вам плохо,
включите музыку!»



Свобода для Ваших НОГ

ЭСКУЗАН[®]

Капли для укрепления сосудистой стенки вен

ТРОЙНОЕ ДЕЙСТВИЕ:

- Венотонизирующее
- Противовоспалительное
- Ангиопротекторное

ЛЕЧЕНИЕ ОТЕКОВ, СУДОРОГ, БОЛЕЙ В НОГАХ

Представительство фирмы «Эспарма ГмбХ» в России:

115114, г. Москва, ул. Летниковская, д. 16, оф. 706

тел.: +7 (499) 579-33-70

www.esparma-gmbh.ru

Рег.уд. П N013385/01 от 30.12.2011





ПРАЗДНИК

День народного единства

Тверская вновь станет пешеходной зоной с развлечениями и ярмарками. Гости поучаствуют в мастер-классах, посмотрят выступления артистов из разных уголков нашей страны, а также познакомятся с традициями, обрядами и обычаями народов России.

ГДЕ: улицы и парки столицы

КОГДА: 2–4 ноября



СПОРТ

SN PRO Expo Forum

Грандиозная выставка будет интересна всем приверженцам активного и здорового образа жизни. Гости ждут конкурсы, розыгрыши, мастер-классы, квесты, шоу-программы и развлекательные мероприятия с участием топовых спортсменов и звезд шоу-бизнеса. Сотни брендов представят товары – от спортивного инвентаря до полезных продуктов питания.

ГДЕ: КВЦ «Сокольники»

КОГДА: 8–10 ноября

МОСКВА

ФЕСТИВАЛЬ

Young Old: новые старшие

Фестиваль образования, творчества, современной культуры и технологий для горожан старшего возраста и их близких. Гости ждут встречи с интересными спикерами, тренинги, танцы и другие полезные активности.

ГДЕ: культурный центр «ЗИЛ»

КОГДА: 3–4 ноября



ЕДА

«Тарусская застольца»

Городок на Оке славится не только культурной жизнью, но кафе и ресторанами. На гастрономическом фестивале «Тарусская застольца» можно будет познакомиться с блюдами разных народов. Каждое заведение выберет национальную кухню, составит соответствующее меню и устроит праздничную презентацию блюд.

ГДЕ: кафе и рестораны города / **КОГДА:** 4 ноября

ТАРУСА



КРАСОТА

«Невские берега»

Международный фестиваль красоты «Невские берега» соберёт вместе врачей, косметологов, стилистов и визажистов. Пройдут мастер-классы профессионалов по макияжу, парикмахерскому искусству, дизайну ногтей, росписи по телу и др. Гости ждут семинары, дефиле и шоу-программы.

ГДЕ: КВЦ «Экспофорум»

КОГДА: 21–23 ноября



САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Здоровье

№ 11 (761), ноябрь 2019

Научно-популярный журнал
Выходит с января 1955 года

РЕДАКЦИЯ:

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР **Татьяна Ефимова**

АРТ-ДИРЕКТОР **Ольга Крылова**

ШЕФ-РЕДАКТОР **Елена Чудная**

НАУЧНЫЙ РЕДАКТОР **Алексей Фёдоров**

ЛИТЕРАТУРНЫЙ РЕДАКТОР **Нина Куприна**

**ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ
ЖУРНАЛА «ЗДОРОВЬЕ»:**

ПРЕЗИДЕНТ **Татьяна Ефимова**

ФИНАНСОВЫЙ ДИРЕКТОР **Вера Ярославцева**

ДИРЕКТОР ПО РАЗВИТИЮ **Юрий Балушкин**

РЕКЛАМА:

ДИРЕКТОР ПО РЕКЛАМЕ **Дарья Скачек**

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ДИРЕКТОРА ПО РЕКЛАМЕ

Ольга Гурьева

МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ:

Екатерина Киреева

E-mail: reclama@zdr.ru

РАСПРОСТРАНЕНИЕ:

ООО «ТОРГОВЫЙ ДОМ «ЗА РУЛЕМ»

ДИРЕКТОР: **Евгений Теремко**

ЗАМ. ДИРЕКТОРА: **Геннадий Алидин**

Тел.: **(499) 261-71-81**

E-mail: alidin@tdzr.ru, vera@tdzr.ru

СОУЧРЕДИТЕЛИ: **ООО «Журнал «Здоровье»**,
ООО «Издательский дом журнала «Здоровье»
ИЗДАТЕЛЬ – **ООО «Издательский дом журнала
«Здоровье»**

АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ:

127015, Москва, Бумажный проезд, 14, стр. 1

E-mail: zdorovie@zdr.ru

www.zdr.ru

ТЕЛЕФОНЫ:

ДЛЯ СПРАВОК

(499) 257-41-56

РЕДАКЦИОННАЯ ПОДПИСКА

(499) 257-41-58

(tb@zdr.ru)

СЛУЖБА РЕКЛАМЫ

(499) 257-10-98

ФАКС

(499) 257-32-51

Свидетельство о регистрации

ПИ № ФС 77 - 65373 от 18.04.2016.

Выдано Федеральной службой по надзору в сфере
связи, информационных технологий и массовых
коммуникаций (Роскомнадзор).

Отпечатано в типографии PunaMusta Oy, Kosti
Aaltosen tie 9, FIN-80140 Joensuu, Finland,
www.punamusta.com

Тираж 160500 экз. Свободная цена

Подписано в печать 17. 10. 2019

Редакция не имеет возможности вступать
в переписку, не рецензирует и не возвращает
не заказанные ею рукописи и иллюстрации.
Редакция не несет ответственности за
содержание рекламных материалов. Перепечатка
и любое использование материалов или их
фрагментов возможны только с письменного
разрешения ООО «Издательский дом журнала
«Здоровье». Представителем авторов
публикаций является ООО «Издательский дом
журнала «Здоровье».

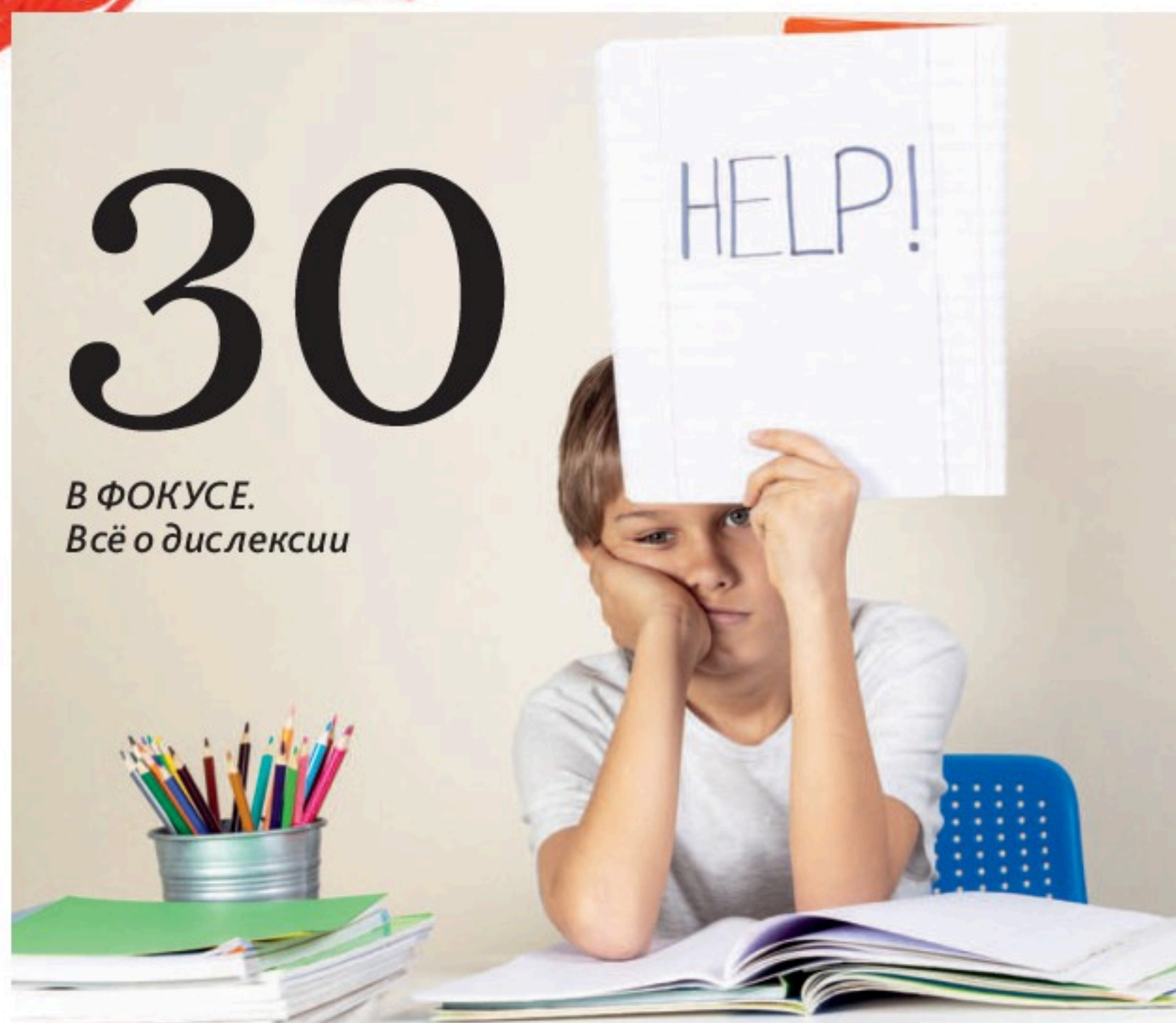
© ООО «Издательский дом журнала «Здоровье»,
2019 г.

16+

42 АЛГОРИТМ.
Беспокоит
зябкость



46
ИЗ ПЕРВЫХ РУК.
Что может остеопат



30

В ФОКУСЕ.
Всё о дислексии



66

ТЕХНОЛОГИИ.
Цифровые
слуховые аппараты

ПУЛЬС

- 1 **КАЛЕНДАРЬ «ЗДОРОВЬЯ»**
- 4 **ПРОТИВОРАКОВЫЕ ПРОДУКТЫ СУЩЕСТВУЮТ, и другие полезные новости**
- 8 **СЕВЕРНАЯ СИЕСТА... почему нет?**

ЛЮДИ

- 10 **ТРЕНД.** Декретный отпуск – шаг к новой жизни
- 14 **ПЯТЬ ЗВЁЗД** делятся рецептами от простуды

- 22 **ЕСТЬ ИДЕЯ.** Чем заменить фитнес
- 24 **АНТИЭЙДЖ-ПОРТРЕТ.** Моника Беллуччи
- 26 **МОЯ ИСТОРИЯ.** «Как я работала зооняней»
- 28 **БРЮНО КОЭЛТЗ:** «Прокрастинация – ловушка для перфекциониста»

МЕДИЦИНА И НАУКА

- 36 **ВОПРОС – ОТВЕТ**
- 42 **АЛГОРИТМ**

62 МЫ И НЕ ЗНАЛИ. Тайны вкуса



80

ФЕРМЕНТАЦИЯ
продуктов дома

БЫТОВАЯ ХИМИЯ.
Техника безопасности

84



ТЕМЫ С ОБЛОЖКИ

- 6 **МУЖСКАЯ СИЛА**
зависит от походки!
- 16 **ИАНА АРБЕНИНА:**
«Если вам плохо,
включите музыку!»
- 30 **В ФОКУСЕ.**
Всё о дислексии
- 38 **6 СПОСОБОВ**
расслабиться
- 46 **ИЗ ПЕРВЫХ РУК.**
Что может остеопат
- 62 **ТАЙНЫ НАШЕГО
ВКУСА**
- 80 **ФЕРМЕНТАЦИЯ**
продуктов дома
- 84 **БЫТОВАЯ ХИМИЯ.**
Техника безопасности

Беспокоит зябкость. Что
делать?

50 **ДИАГНОСТИКА.** Такие
простые непростые анализы

54 **МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ**

56 **ЗОНА РИСКА.** Жирное и слад-
кое в деле о холестерине

58 **В ЦИФРАХ И ФАКТАХ.**
Микробиота

60 **PRO ET CONTRA.** Полис ДМС

66 **ТЕХНОЛОГИИ.** Цифровые
слуховые аппараты

70 **НОВЫЙ ПОВОРОТ.**
Время назад!

72 **ИСТОРИЯ БОЛЕЗНИ.**
Устал, зевнул – вывих

КРАСИВАЯ ЖИЗНЬ

76 **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.**
Враги зубной эмали

88 **ФИТНЕС-ПОДСКАЗКИ.**
На самые популярные
вопросы отвечают
специалисты

92 **КРАСОТА.** Выбираем качест-
венную зубную пасту



Обложка

Фото: Дамир Жуков,
предоставлено PR-службой

3 ЧАСА ДО ДЕПРЕССИИ

СОТРУДНИКИ ШКОЛЫ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ БЛУМБЕРГ ПРИ УНИВЕРСИТЕТЕ ДЖОНА ХОПКИНСА ИЗУЧИЛИ ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ЗАВИСАНИЕМ В СОЦСЕТЯХ И ПСИХИЧЕСКИМИ ПРОБЛЕМАМИ У БОЛЕЕ ЧЕМ 6,5 ТЫСЯЧИ ПОДРОСТКОВ. ОКАЗАЛОСЬ, ЧТО ТЕ, КТО ПОСВЯЩАЛ ВИРТУАЛЬНОМУ ОБЩЕНИЮ БОЛЕЕ 3 ЧАСОВ В ДЕНЬ, ЧАЩЕ ОСТАЛЬНЫХ ИСПЫТЫВАЛИ СИМПТОМЫ ДЕПРЕССИИ, ТРЕВОГИ И ЧУВСТВО ДАВЯЩЕГО ОДИНОЧЕСТВА. ВДОБАВОК К ЭТОМУ НЕКОТОРЫЕ ДЕМОНСТРИРОВАЛИ ЧЕРТЫ АГРЕССИВНОГО И АНТИОБЩЕСТВЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ. В СВЯЗИ С ОБНАРУЖЕННОЙ ТЕНДЕНЦИЕЙ АВТОРЫ ИССЛЕДОВАНИЯ СОВЕДУЮТ РОДИТЕЛЯМ ОГРАНИЧИВАТЬ ЕЖЕДНЕВНОЕ ПРЕБЫВАНИЕ ИХ ДЕТЕЙ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ.

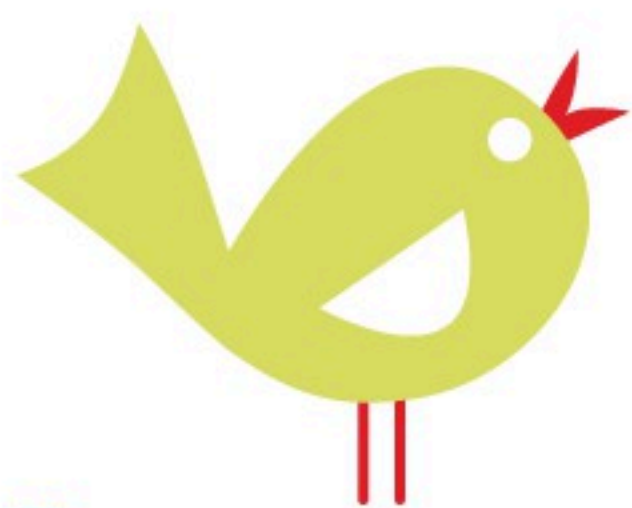


Противораковые продукты



Хотя это понятие весьма условно, научно доказано, что некоторые продукты действительно снижают вероятность возникновения злокачественных опухолей. Список возглавляют чеснок, который, по разным данным, защищает от рака кожи, толстой кишки и лёгких. Корреляцию между употреблением пуэрториканской приправы софрито на основе чеснока и лука и вероятностью развития рака

молочной железы обнаружили и сотрудники Университета Буффало. Те, кто употреблял софрито более одного раза в день, имели на 67% меньше «шансов» заболеть раком груди, чем те, кто вообще не употреблял его в пищу. «Лук и чеснок богаты флавонолами и сераорганическими соединениями, которые, по-видимому, и обеспечивают защиту от рака», – считают авторы исследования.



Быть жаворонком безопаснее

Учёные из Бристольского университета изучили связь между особенностями режима сна и подверженностью раку груди. В исследовании приняли участие более 400 тысяч женщин. Выяснилось, что у жаворонков риск появления злокачественного образования в молочной железе был несколько ниже, чем у сов. Другим фактором риска оказалась повышенная продолжительность ночного отдыха (более 8 часов). Авторы выражают надежду, что результаты их исследования послужат толчком для улучшения привычек, связанных с режимом сна.



КАК ПРИУЧИТЬ ДЕТЕЙ К ОВОЩАМ

ИССЛЕДОВАНИЕ, ОПУБЛИКОВАННОЕ В ЖУРНАЛЕ «ОБРАЗОВАНИЕ В ОБЛАСТИ ПИТАНИЯ И ПОВЕДЕНИЯ», СОВЕТУЕТ РОДИТЕЛЯМ НЕ ОТЧАИВАТЬСЯ И ПРОДОЛЖАТЬ ПРЕДЛАГАТЬ ДЕТЯМ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ МАЛЕНЬКИЕ КУСОЧКИ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ. ЭТА ТАКТИКА БЫЛА УСПЕШНО ОПРОБОВАНА НА МАЛЫШАХ 4–6 ЛЕТ, И ПО ОКОНЧАНИИ ЭКСПЕРИМЕНТА ОНИ УЖЕ НЕ ОТКАЗЫВАЛИСЬ ОТ РАНЕЕ НЕНАВИСТНЫХ БРОККОЛИ И ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ. ВАЖНЫЙ МОМЕНТ: ЗА КАЖДЫЙ СЪЕДЕННЫЙ ОВОЩ ДЕТИ ПОЛУЧАЛИ КРАСИВУЮ НАКЛЕЙКУ. ПО ОТЗЫВАМ РОДИТЕЛЕЙ, В ДАЛЬНЕЙШЕМ ДЕТИ ДОВОЛЬНО БЛАГОСКЛОННО ОТНОСИЛИСЬ К ПРЕДЛОЖЕННЫМ ОВОЩАМ ДАЖЕ В ОТСУТСТВИЕ КАКОГО-ЛИБО ВОЗНАГРАЖДЕНИЯ.

Verbena®
Карамель, полная трав

- С НАТУРАЛЬНЫМИ ЭКСТРАКТАМИ ЛЕЧЕБНЫХ ТРАВ
- С БОГАТЫМ СОДЕРЖАНИЕМ ВИТАМИНА С

РЕКЛАМА

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Мужская сила зависит от походки!



СВЯЗЬ МЕЖДУ ИМПОТЕНЦИЕЙ И ПОХОДКОЙ ОБНАРУЖИЛИ ЯПОНСКИЕ УЧЁНЫЕ.

текст: Алексей Фёдоров

Исследование, проведённое в городе Хиросаки, выявило чёткую связь между эректильной дисфункцией и длиной мужского... шага.

Вошедшие в состав клинических групп представители сильного пола были разделены на тех, кто имел низкий и высокий ПЕФ-5 (Международный индекс эректильной дисфункции), свидетельствующий о серьёзных проблемах с эрекцией. Исследователи досконально изучили анатомические и физиологические показатели волонтеров и с помощью компьютерного моделирования пытались выявить возможную зависимость. И это им удалось! Оказалось, что мужчины с коротким шагом и самым низким показателем высоты подъёма стопы над землёй страдали эректильной дисфункцией на 40% чаще. По мнению учёных, короткий шаг не способствует укреплению мышц тазового дна, играющих важнейшую роль в кровообращении мужских половых органов, здоровье предстательной железы и поддержании потенции. «Сила мышц тазового дна, а также пластичность малого таза и ног

являются ведущими факторами, отвечающими за мужскую потенцию», – уверен ведущий автор исследования доктор Синго Хатакеяма из медицинского факультета Университета Хиросаки. Интересно, что если раньше об этом немало говорилось, то лишь сегодня становится ясно, насколько весомым является вклад походки в развитие импотенции.

Результаты исследования уже прокомментировали британские урологи. По мнению специалистов, взаимосвязь в этом случае может оказаться двусторонней. С одной стороны, длинный шаг может быть обусловлен сильным либидо и высоким уровнем тестостерона, с другой, несомненно, способствует лучшему кровоснабжению тазовых органов и большей уверенности в своей сексуальной привлекательности. Результаты исследования могут обрадовать обладателей широкого шага и расстроить тех, у кого он «гусиный», но последним не стоит унывать. Этим мужчинам следует больше внимания уделять физическим упражнениям, направленным на укрепление тазовых мышц. ■

3
ФАКТА
в тему

➤➤ Подавляющее число случаев эректильной дисфункции у пациентов до 40 лет имеет психогенную природу и хорошо лечится у психотерапевта.

➤➤ Показателем физиологической состоятельности половой функции мужчин являются ночные и утренние эрекции. Если они сохранены, причина лежит в области психологии.

➤➤ На современном этапе развития медицины эректильная дисфункция является абсолютно излечимой.

Трибестан

якорцев стелющихся травы экстракт &



www.tribestan.ru

Природный негормональный препарат нового поколения!

У мужчин восстанавливает и улучшает сексуальное либидо, удлиняет время эрекции, стимулирует сперматогенез, увеличивая количество сперматозоидов и их подвижность.

ПРЕПАРАТ №1*

Показания к применению:

- Эректильная дисфункция
- Бесплодие у мужчин
- Дислипидемия

Трибестан 250 мг
якорцев стелющихся травы экстракт &

60 таблеток,
покрытых пленочной оболочкой

*ПО ОБЪЕМУ АПТЕЧНЫХ РОЗНИЧНЫХ ПРОДАЖ В СТОИМОСТНОМ И НАТУРАЛЬНОМ ВЫРАЖЕНИИ СРЕДИ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ С МНН ЯКОРЦЕВ СТЕЛЮЩИХСЯ ТРАВЫ ЭКСТРАКТ ПО ДАННЫМ АО «ГРУППА ДСМ» (DSM GROUP) ЗА 2018 Г.

**НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.**

Северная сиеста... Почему нет?

ВОЗМОЖНА АЛЬТЕРНАТИВА ЧЕТЫРЁХДНЕВНОЙ РАБОЧЕЙ НЕДЕЛЕ.

В современном мире человека всё чаще заменяют искусственные помощники. То, что ещё недавно было научной фантастикой, внезапно проникло в нашу жизнь: почтальоны-беспилотники, такси-автопилот, самообслуживание на кассе в супермаркете, интернет-банкинг – необходимость в физическом присутствии работника стремительно исчезает.

При этом постепенно вырисовывается портрет человека будущего – активного созерцателя, творца, имеющего достаточно времени для саморазвития, занятий спортом, чтения, хобби. И конечно, для всего этого нужно время. Западные учёные и чиновники нашли его в пятницу – полурбочем даже у нас дне, когда после обеда все мысли и дела сотрудников поглощены предстоящим уик-эндом. За последние годы в Европе завершились сразу несколько исследований, показавших, что современное развитие технологий и автоматизация труда позволяют сократить рабочую неделю до четырёх дней без ощутимых экономических потерь. Неожиданно инициативу подхватило российское правительство.



АЛЕКСЕЙ ФЁДОРОВ,

кандидат
медицинских наук,
научный редактор
«Здоровья»,
кардиохирург,
заведующий
отделением
Центра сердечно-
сосудистой
хирургии ГВКГ имени
Н. Н. Бурденко



Мы по организации и высоким технологиям пока явно уступаем, но возможность сокращения рабочей недели вполне серьёзно стали рассматривать на самом высоком уровне. Вот только многие эксперты сходятся во мнении, что продлённый уик-энд в нашей стране может способствовать не оздоровлению населения, а наоборот – «пятница» станет полноценным днём застолья, а её лавры плавно перетекут четвергу.

Другой вариант – снизить рабочую нагрузку за счёт расширения обеденного перерыва и введения 2–3-часовой паузы в середине рабочего дня. Использовать это время можно для того, чтобы не только поесть, но и часок вздремнуть. Швейцарские учёные только что завершили крупное исследование, доказавшее: час дневного сна 2 раза в неделю снижает риск инфаркта и инсульта почти в 2 раза. А вот ежедневный дневной сон, равно как и сон по всем будним дням, на риске заболеть сердечно-сосудистыми заболеваниями никак не отражается. В таком случае, может, не торопиться расширять уик-энд, а начать с малого. Тем более появился вариант опереться на науч-

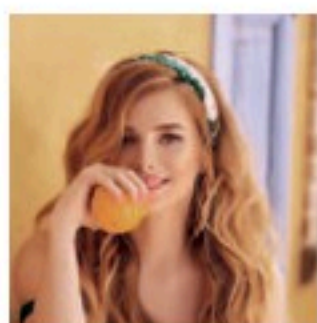
ные данные и ввести своеобразную «северную сиесту», увеличив обеденный перерыв в самые тяжёлые рабочие дни – например, вторник и четверг, до 3 часов. За это время многие успеют добраться домой и получить вожделенный час дневного сна, кто-то подремлет в кресле, и пусть даже почитает книжку или пролистает социальные сети – в любом случае отключится от работы и сбросит рабочее напряжение.

Даже если использовать эти часы как небольшую лазейку для насущных дел, ради которых в будни приходится отпрашиваться у начальства, на свой страх и риск опаздывать на работу или возвращаться домой за полночь, стресса в нашей жизни станет намного меньше.

Интересно, читают ли наши законодатели журнал «Здоровье»? Если в ближайшее время услышите о северной сиесте – читают. ■

ЛЮДИ

● 5 ЗВЁЗД
СОВЕДУЮТ, КАК
БЫСТРО ПОБЕДИТЬ
ПРОСТУДУ.
С. 14



● ДИАНА АРБЕНИНА
О ДНЯХ МОЛЧАНИЯ,
СИЛЕ ЛИМОНА
И ВЛИЯНИИ
МУЗЫКИ. С. 16



● ПРЯМАЯ РЕЧЬ.
ПСИХОТЕРАПЕВТ
БРЮНО КОЭЛТЗ
О ПРИЧИНАХ ПРОКРА-
СТИНАЦИИ. С. 28



Рождение сверхновой с. 10

ИСТОРИИ О ТОМ, КАК ДЕКРЕТНЫЙ
ОТПУСК ПОМОГ НАЙТИ СЕБЯ.



Рождение сверхновой

РОЖДЕНИЕ РЕБЁНКА ЧАСТО ВЛЕЧЁТ ЗА СОБОЙ НЕ ТОЛЬКО ИЗМЕНЕНИЕ ПРИВЫЧНОГО УКЛАДА ЖИЗНИ, НО И ПОЛНОСТЬЮ МЕНЯЕТ МИРОВОЗЗРЕНИЕ. ТРИ ИСТОРИИ О ТОМ, КАК ДЕКРЕТНЫЙ ОТПУСК ПОМОГ НАЙТИ СЕБЯ.

текст: Ирина Ефимова



ТВОРЧЕСКОЕ НАЧАЛО

КТО? Анастасия Хачатурова, 29 лет, основательница мастерской «Фабрика радости».

ЧТО? В декрете у меня начался период гнездования. Я вдруг вспомнила, что умею шить, и, не теряя времени зря, решила сшить для дочки развивающий мобиль из фетра. А в итоге стала делать развивающие книжки не только для дочки, но и на заказ.

ПОЧЕМУ? В 7 лет меня отдали в кружок по шитью мягких игрушек в дом детского творчества. А уже в средней школе мама научила меня шить на машинке. Я пошла на курсы моделирования и даже участвовала в конкурсе модельеров. Мне нравилось рисовать эскизы, придумывать одежду, шить. Но в какой-то момент я увлеклась журналистикой и поступила на журфак. Несколько лет работала в журнале о путешествиях, а во время декрета поняла: если выбирать между журналистикой и шитьём, то второе приносит мне куда больше удовольствия – это настоящая отдушина.

«Моё призвание – радовать детей и их родителей, создавая для них руками то, что можно передавать по наследству».

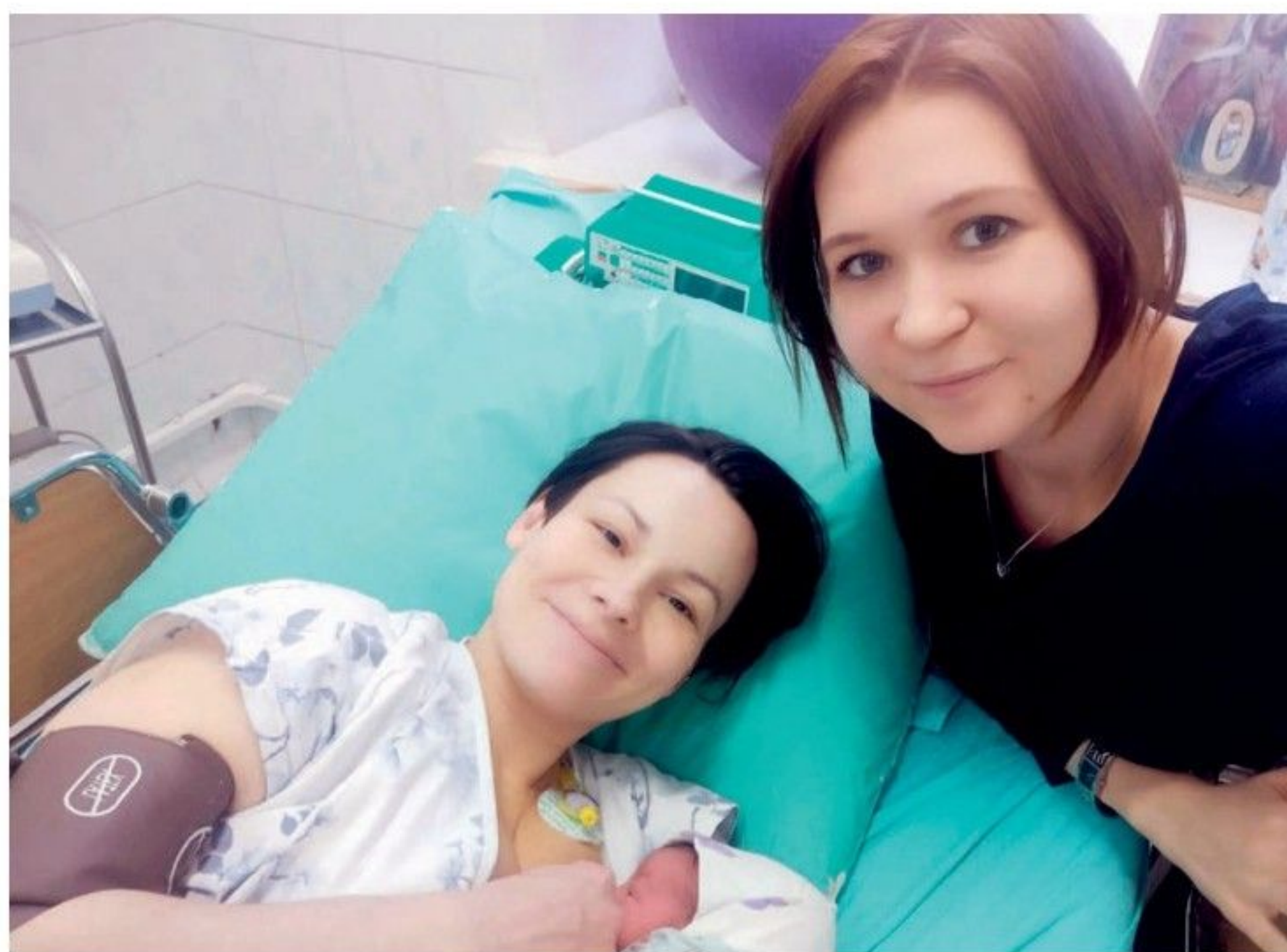
КАК? Будучи в декрете, я завела аккаунт в Instagram – скорее, от скуки, чтобы не выпадать из социума. На своей странице начала выкладывать свои первые фетровые книжки. Неожиданно моё увлечение получило большой отклик – людям нравилось то, что я делаю. Я сняла на видео обзор фетровой книжки, выложила на Youtube, и этот ролик собрал 100 тысяч просмотров! Мне стали писать с вопросами и заказами. Я и не думала превращать своё увлечение в заработок, мне хотелось шить книжки для дочки. Да и свободного времени было не так много. Но муж уговорил меня делать то, что приносит удовольствие мне и радость другим. В итоге я сшила первую книжку на продажу. На меня буквально посыпались заказы – доходило до того, что в месяц надо было шить по 10 книг. У меня нет цели заработать пошивом книг, потому что в нашей семье за основной доход отвечает муж. Поэтому шитьё для меня – это возможность реализовать свой творческий потенциал, получить удовольствие и порадовать как можно больше детей. Хоть моё занятие и приносит небольшой доход, оно для меня в первую очередь хобби.

БОНУС! Когда сидишь дома с ребёнком, очень легко погрязнуть в бытовых делах – каждый день похож на «день сурка». Поэтому в свободную минуту я подхожу к машинке и что-то творю. Даже если поработаю 30 минут в день, для меня это огромное счастье – осознавать, что я не просто готовлю и убираю квартиру, но ещё и что-то создаю.

ЗАНОВО РОДИТЬСЯ

КТО? Анастасия Романова, 28 лет, доула.

ЧТО? Мой собственный опыт в родах привёл меня к работе доулы. Я сопровождаю женщин во время беременности и родов, оказываю им психологическую и практическую поддержку.



«После рождения дочки
моя система ценностей
перевернулась. Я поняла, что
отвечаю не только за себя».

ПОЧЕМУ? До беременности я работала следователем в следственном комитете, занималась раскрытием особо тяжких преступлений, и мне нравилась моя работа. Но она была небезопасна и подразумевала круглосуточную вовлечённость. После рождения дочки я поняла, что вернуться на работу уже не смогу, потому что теперь отвечаю уже не только за себя.

КАК? В декрете у меня появилась масса времени, я посвятила его подготовке к родам: прочитала огромное количество книг по беременности, родам и уходу за младенцами. Я очень хотела, чтобы муж присутствовал на моих родах. Но когда мы уже приехали в приёмное отделение, выяснилось, что муж совершенно не готов к этому. В итоге я рожала без его участия. Зато в роддоме узнала о такой профессии, как доула. Есть даже школа, где готовят доул – специалистов по сопровождению родов. Это женщины, которые могут не иметь

медицинского образования, но они оказывают эмоциональную, практическую и психологическую поддержку до родов, в родах и после них. Практика брать доулу на роды только начинает распространяться в России, а на западе это достаточно популярно. Я прошла обучение и начала работать – сначала волонтером, а потом меня взяли в штат той школы, где я училась. Сегодня я – руководитель доульского отделения. Помимо сопровождения в родах веду лекции и семинары, консультирую по грудному вскармливанию.

БОНУС! Я должна быть всегда на связи со своими подопечными, в любой момент иметь возможность уехать к ним, когда начнутся роды. Но даже бессонные ночи и отсутствие дома стоит того отклика, тех эмоций, которые я получаю. Когда женщины говорят, что им понравилось рожать, они хотят ещё детей, я понимаю: то, что я делаю – очень ценно. >>



«Важно найти себя. И у женщин часто это происходит *в декрете, когда есть время подумать о том, кто ты* и чего на самом деле хочешь».

>> С ПОЛЬЗОЙ ДЕЛА

КТО? Анна Бушуева, 42 года, сертифицированный коуч, член Международной ассоциации коучинга ICF.

ЧТО? В декрете я узнала о коучинге и поняла: это именно то, что мне близко. Сегодня я – сертифицированный коуч, помогаю людям разобраться в их внутреннем мире, найти дорогу к цели, планировать желаемое будущее.

ПОЧЕМУ? До рождения второго ребёнка я работала коммерческим директором в производственной компании. Меня всё устраивало, в декрет я уходила с хорошей позиции и с высоким окладом. Но к моменту окончания декрета вдруг поняла, что не хочу возвращаться к офисной работе и жёсткому графику в ущерб общению с детьми.

Кроме того, во мне проснулось огромное желание помогать людям, приносить кому-то пользу.

КАК? Поскольку первое образование у меня педагогическое, я всегда интересовалась психологией: для собственного развития читала книги, посещала короткие курсы. В декрете появилось больше времени, и я вновь вернулась к изучению психологии. Я нашла вводный курс по коучингу в представительство канадского Эриксоновского университета, который считается лучшей школой коучинга в мире. Тогда я ещё не знала, что такое коучинг, но слышала на работе от бизнес-консультантов, что они используют некоторые методы и практики из этого направления.

Оказалось, коучинг – это про то, что все вопросы живут внутри нас, и человек сам может во всём разобраться, найти ответы и решения.

Это было очень мне близко. Я подала заявку в университет, успешно прошла обучение, параллельно подала документы в ICF, защитилась, сдала необходимые нормативы и стала практиковать. Сегодня я провожу сессии онлайн, работаю из дома в комфортном для себя режиме. Многих клиентов веду ещё с самого начала учебы. Меня очень вдохновляет то, как выросли и какими успешными стали мои ученики. Это даёт огромное количество энергии во всех сферах жизни. Когда понимаешь, что приносишь пользу людям, что ты профессионал в деле, которое тебе интересно, – это счастье.

БОНУС! Мои знания помогают и в семье – я научилась комфортно выстраивать отношения с детьми. Перестала изо всех сил стараться их чему-то учить, не стремлюсь быть для них ментором, я просто хочу понимать их и помогать. ■



КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

ИННА ХАМИТОВА,
семейный психолог, директор
Центра системной семейной терапии:

– Материнство – переломный этап в жизни каждой женщины. С появлением ребёнка сама женщина буквально перерождается, у неё меняются вкусы и взгляды на многие вещи. Плюс появляется большая ответственность.

Она начинает по-другому относиться к себе и к жизни прошлой и будущей, иначе расставляет приоритеты. И часто оказывается, что то, к чему она стремилась раньше, не так уж важно. На первый план выходят совсем другие ценности

и желания. Нередки случаи, когда женщины пересматривают свои интересы, находят новые увлечения, которые затем могут перерасти и в новую профессию. Я и сама, будучи по образованию физиком, в декрете увлеклась психологией, получила второе образование и открыла свой Центр. Безусловно, материнство – это творческая, созидательная энергия. Но не всег-

да женщины в декрете переключаются на творчество, часто бывает и наоборот – женщины начинают новое дело и создают собственный бизнес. Только родившие женщины не боятся нового. Напротив, они полны энергии, сил и желания, ведь с рождением ребёнка у них в жизни всё только начинается. И самое удивительное – у них обязательно всё получается.



ANTI-AGE¹

Усваивайте по максимуму! Только в хелатной форме: Кальций Магний Железо



Самой легкодоступной формой² минералов считается хелатная. Не случайно в Европе и США растет ее популярность. Хелатная форма минералов наиболее близка нашему организму. Примером такой формы соединения в организме человека является гемоглобин. Хелаты способны усваиваться на 90-98%, в то время как обычные формы (карбонат, цитрат и др.) всего на 5-40%.

Кальций, магний и железо в хелатной форме от Эвалар, в отличие от обычных средств³:

- ◆ максимально восполняют дефицит минералов без отложения в почках, суставах и сосудах
- ◆ хорошо усваиваются без побочных эффектов со стороны ЖКТ (не вызывают вздутия, запоров и диареи), так как не влияют на уровень кислотности желудка
- ◆ разрешены беременным и кормящим женщинам

Для здоровья выбирайте лучшие⁴ препараты Эвалар и без переплат!

Управляйте возрастом с линией ANTI-AGE



**Тройная
Омега-3**
В 3 раза
сильнее
обычной



**Витамин D3
600 МЕ**
Для усиления
иммунитета
и укрепления
костной ткани



**Омега 3-6-9
SUPER[®]**
Для сердца,
мозга, глаз и
красоты кожи



Ликопин
Для здоровья
сердца и
защиты
простаты

Заказывайте на fitomarket.ru • официальный интернет-магазин Эвалар • Эвалар ФИТОМАРКЕТ

МАГАЗИН ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ



Спрашивайте в аптеках города!

evalar.ru • 8-800-200-52-52 (для справок)

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама.

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. 123100, г. Москва, ул. Пресненская набережная, 12, комната А2, ООО «Фитомаркет», ОГРН 1177746302931
GMP – Сертификат №CO170889-173GMPMF-1. «ANTI-AGE» – антивозрастной. ² Sarah Cook. Chelated minerals. Addressing Key Challenges in Mineral Supplementation// Natural medicine journal. Research Guide. – 2018.
URL: https://www.naturalmedicinejournal.com/sites/default/files/uploads/chelated_minerals.pdf. ³ Средства в форме карбоната, цитрата и других, схожих по усвояемости. ⁴ В ассортименте ЗАО «Эвалар». ⁵ «Super» – супер.

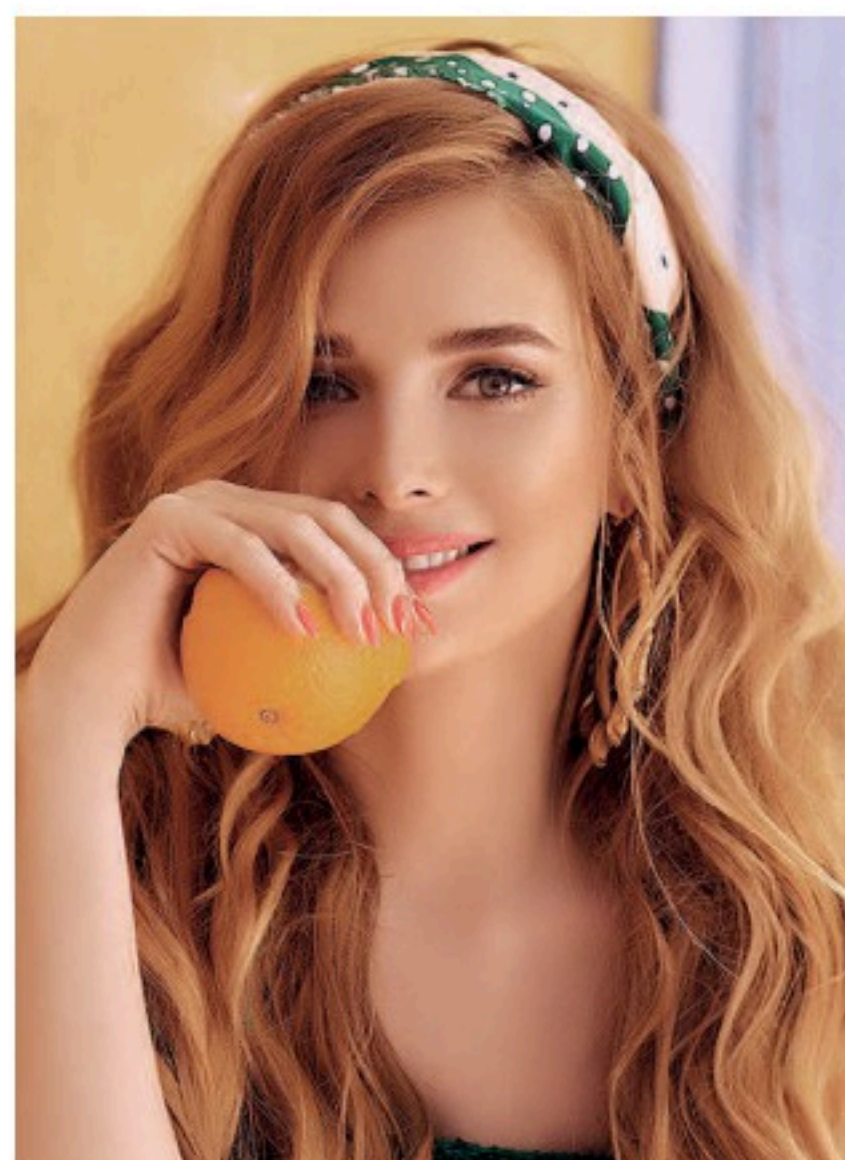
Рецепты от простуды

ЗВЁЗДЫ ОЧЕНЬ БОЯТСЯ ЗАБОЛЕТЬ, ВЕДЬ ТОГДА ПРИДЁТСЯ ОТМЕНЯТЬ КОНЦЕРТЫ И СЪЁМКИ. ПОЭТОМУ У НИХ ЕСТЬ МАССА РЕЦЕПТОВ, КАК ПОДДЕРЖАТЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ В СЕЗОН ПРОСТУД.

ТАТЬЯНА КОТОВА,
певица

Горячая ванна для ног

– Чтобы поддержать иммунитет, я часто заменяю утреннюю чашку кофе на напиток из шиповника, лимона, облепихи или имбиря. Ем больше зелёных овощей и ягод – это натуральные витамины. Если простуда всё же настигла, но нет температуры, можно сделать горячую ванну для ног с эфирными маслами цитруса, лаванды и ментола. По опыту знаю: чтобы быстрее вылечиться, нужно хотя бы 3 дня отлежаться дома.



ИНТАРС БУСУЛИС,
певец

Сон и физическая активность

– Я очень не люблю болеть, поэтому принимаю всевозможные меры профилактики. Стараюсь высыпаться по 7–8 часов, практикую закаливание, завариваю травяные чаи, в которые добавляю мёд. Ежедневно активно двигаюсь. Даже когда езжу в метро, то не просто стою на эскалаторе, а бегу по нему вверх или вниз. Тяжело тем, кто едет со мной в метро (смеётся).



КОРТНИ КАРДАШЬЯН,
модель и актриса

Бодрящий напиток

Светская львица поделилась с подписчиками собственным рецептом оздоровительного напитка. В литровый кувшин она кладёт нарезанное кубиками красное яблоко, 2 палочки корицы, 8 сушёных гвоздик, по 1/4 ч. л. куркумы и молотого кардамона, имбирь, мяту, сок лимона и мёд. Всё заливает кипятком и даёт настояться. Кортни уверяет, что 3 чашки этого снадобья помогут справиться с простудой.



*СОФИ КАЛЬЧЕВА,
певица*

Имбирь, мёд, лимон

– С середины осени начинаю принимать витаминный комплекс, ем продукты, содержащие витамин С – цитрусовые, яблоки, хурму, ягоды. Из народной медицины мне нравится напиток с имбирём, мёдом и лимоном – согревает и тонизирует. Если мучает кашель или першение в горле, я беру ложечку мёда и медленно рассасываю его – сладкое «лекарство»! На ночь могу выпить горячее молоко с мёдом – так в детстве делала мне мама.



*НАТАЛИЯ ЛЕСНИКОВСКАЯ,
актриса*

Закаливание и со- гревающий коктейль

– Я против приёма поливитаминов, лучше получать все витамины из продуктов. Стараюсь одеваться по погоде, сильно не кутаюсь, утром принимаю прохладный душ. А справиться с простудой помогает коктейль на основе мёда, лимона, имбиря и коньяка – всё смешать по вкусу и пить маленькими глотками. Надеть шерстяные носки и лечь под одеяло. И главное – чаще пить обычную тёплую воду.

АНТИГРИППИН-АНВИ®




СИСТЕМА СТАРОЙ ЗАКАЛКИ.
РАБОТАЕТ НА **ЖАРОТУШЕНИЕ!**




**! РЕКОМЕНДУЕТСЯ
ДЕРЖАТЬ НАГОТОВЕ**

Симптоматическое лечение
«простудных заболеваний»,
гриппа и ОРВИ.

Действие:

-  Обезболивающее, жаропонижающее, противовоспалительное.
-  Снижает отечность слизистой оболочки носа.
-  Способствует повышению сопротивляемости организма.



3-5 ДНЕЙ x  x **2-3 РАЗА ДЕНЬ** 

Диана Арбенина:

*«Чтобы
перезагрузиться,
надо помолчать»*

РОК-ЗВЕЗДА И МАМА
ДВОЙНЯШЕК РАССКАЗАЛА,
КАК ПРИГОТОВИТЬ ЛУЧШУЮ
В МИРЕ КАШУ, ПОЧЕМУ
ВАЖНО ВСЕГДА БЫТЬ
В ОДНОМ ВЕСЕ И ДЛЯ ЧЕГО
НУЖНЫ ДНИ МОЛЧАНИЯ.

текст: Елена Чудная



«НА КОНЦЕРТЕ ТЕРЯЮ 3 КГ И ОСТАВЛЯЮ 100% СЕБЯ»

Диана, в октябре и ноябре у вас концерты практически через день и в разных городах – такое же бывает не каждый месяц?

Это вполтину меньше того, что мы делали в течение последних двух лет, отмечая 25-летие группы «Ночные Снайперы». Сейчас максимум, который я могу себе позволить, – 10–12 концертов в месяц. Потому что надо относиться к себе бережнее, но всё же главное для меня – дети. В феврале Марте и Артёму исполнится 10 лет – такой удивительный возраст, мне с ними безумно интересно, и они крайне во мне нуждаются. Приходится разрываться между детьми и концертами, которые я тоже не могу не играть. Даже не по причине денег, это моя жизненная необходимость, без концертов я несчастна.

Как вы живёте в таком ритме?

Меня спасает желание следовать режиму. Если нет концерта, стараюсь ложиться спать не позже половины двенадцатого. Просыпаюсь в 7 утра, провожаю детей в школу и 30 минут делаю зарядку – каждый-каждый день, где бы я ни находилась. Конечно, приходится себя настраивать, иногда даже заставлять.

Но понимаю, что это необходимо, поэтому никаких отговорок: для зарядки нужны лишь пол, коврик или полотенце – всё! Включаю лёгкую музыку и начинаю с йоги – делаю растяжку, дыхательные упражнения, потом глубокие приседания, отжимаюсь и качаю пресс.

Вы же занимались боксом. Почему бросили?

Я увлеклась боксом в 2014 году. У меня был классный тренер, который больше воспитывал во мне силу духа. Мы не стремились нападать, мы учились защищаться. Бокс для меня – это не прыгать по рингу, разбивая чужие носы. Кроме того, когда занимаешься боксом на любительском уровне, это совсем не драка, а скорость ног и скорость реакции, что очень помогает на концертах. Но по-

том я поняла, что бокс меня сутулит, а я и без этого 26 лет стою сутуленая с довольно тяжёлой гитарой в руках. Поэтому сейчас боксирую редко, зато боксом пошёл заниматься мой сын. Но мне важно оставаться в тонусе и быть подтянутой. Я стараюсь регулярно бывать в спортзале, у меня и там классный тренер, который даёт мне равномерную силовую нагрузку на всё тело. И конечно, мы занимаемся спиной, исправляем издержки профессии (*смеётся*). Я, кстати, вижу всеобщее увлечение бегом, но слышу много за и против, поэтому пока не понимаю – полезно бегать или вредно. Так что пока бегаю дома на тренажёре в качестве разминки.

Дети вовлекают вас в игры?

Я играю с ними в баскетбол, Марта ещё отлично гоняет в футбол и занимается большим теннисом. Она очень худенькая, спортивная и гуттаперчевая девочка, все деревья – её. А Артём десять раз подумает, лезть ли на дерево и зачем ему это надо.

За один концерт, наверное, теряется немало душевных и физических сил.

За двухчасовой концерт я могу сбросить 2–3 кг. Но не навсегда. Организм обязательно требует восполнить потраченную энергию, иначе я просто останусь без сил. Поэтому примерно в 11 вечера, после концерта, сажусь ужинать. И эта «еда на ночь» возвращает те 2–3 кило, которые я теряю. Что касается эмоций, то на сцене я оставляю 100% себя. Я ухожу полуживая, но счастливая, благодаря той энергии, что дают мне люди в ответ на мою энергию – это непрерывный обмен любовью и радостью. И бывает, сижу в гримёрке абсолютно никакая, но мне так хорошо, что думаю: эх, ещё бы сейчас концерт сыграть (*смеётся*). Этот энергообмен со зрителями настолько окрыляет и возвышает, что я быстро восстанавливаюсь.

«ДЕНЬ МОЛЧАНИЯ – СПОСОБ ПЕРЕЗАРЯДИТЬСЯ»

Бывают моменты, когда нет сил ни на что? >>>

5

ФАКТОВ О ДИАНЕ АРБЕНИНОЙ

1

Родилась в городке Воложин (Белоруссия), жила с родителями на Колыме, на Чукотке, в Магадане. Окончила филфак Санкт-Петербургского университета.

2

В 1993 году вместе со Светланой Сургановой создала рок-группу «Ночные Снайперы». В 2002 году стала единственным лидером коллектива.

3

Является автором более 200 песен, нескольких сборников стихов и прозы.

4

Растит 9-летних двойняшек – сына Артёма и дочь Марту.

5

Среднее количество концертов группы в месяц – около 20. Ближайший стадионный концерт состоится 14 февраля в Москве.



>> Не помню, чтобы у меня был творческий кризис или чтобы я перегорела и не могла сочинять песни. Возможно, благодаря тому, что не пишу песни, потому что «надо писать». Часто намеренно долго не подхожу к гитаре, чтобы накопить в себе это желание. Единственное, от чего я устаю, – от переездов между концертами. Спасают только книги и музыка.

Слушаете свои песни?

Свою музыку я слушаю, только когда работаю над новым альбомом. Это кропотливая, доскональная работа, поэтому каждый трек на этапе его создания заслушивается до дыр. А потом я его миллион раз играю (*смеётся*). Кстати, 14 февраля в Москве на стадионе будем играть наш новый альбом «Невыносимая лёгкость бытия» – на нём мы построим всю нашу программу. Он сплошь состоит из хитов, так что уверена, все будут довольны: и фанаты, и новая публика, которой всё больше и больше, чему я очень рада.

В какое время суток вам лучше работается?

Утром и вечером. С семи утра и до ночи нахожусь в постоянном движении, но примерно между тремя и пятью часами дня наваливается усталость. Я с ней не борюсь, а просто даю себе возможность отдохнуть – вытягиваю ноги и руки, закрываю глаза и на 15 минут отключаюсь. Очень рекомендую, за это время можно полностью восстановиться и продолжать активно работать до ночи.

У вас есть необходимость побыть в одиночестве?

Да, но чаще я чувствую потребность в молчании. Периодически устраиваю прямо дни молчания. В полночь выключаю телефон (что уже хорошо), ложусь спать и следующие сутки до утра не разговариваю. Я не прячусь: как обычно, готовлю детям обед, слушаю музыку, делаю домашние дела, просто при этом не издаю звуков. С детьми мы общаемся так: правая рука – да, левая – нет.

В крайнем случае пишу, что хочу сказать, а они читают – что для них, согласитесь, полезно – и отвечают вслух. День молчания даёт такое количество сил и энергии, будто я неделю отдыхала на Бали. Это реально перезагружает.

И голосу нужен покой, учитывая, как много вы его эксплуатируете...

К сожалению, меня не учили петь, вокальной школы нет никакой, поэтому с годами пришлось выстроить собственные правила голосового режима. Если вечером концерт, то прямо с утра я стараюсь меньше говорить. Связки – это маленькие мышцы, и нужно понимать механизм их работы. Самое главное – вовремя давать им покой, полноценный сон, молчание и белок. Кто-то говорит, что нужно прополоскать горло коньяком. Это полный бред, в коньяке есть дубильные вещества, которые в принципе противопоказаны связкам. Я против алкоголя, а уж тем более для «лечения» связок.



«Я себя чувствую девочкой, которая мало ещё сделала в этой жизни. *Возможно, это благодаря моим детям.* Они меня омолодили».

Я фотографирую это и в панике начинаю рассылать фото – дедушке, подругам, знакомым врачам. Оказалось, накануне он просто переел конфет из подарков и заработал аллергию.

Правда, что вы варите лучшие в мире каши? В чём их секрет?

Я варю любые каши – овсянку, рисовую, гречневую, кукурузную. Все, кроме манной, потому что это абсолютно бесполезная каша. Варю только на молоке, не забываю сливочное масло и добавляю немного ванильного сахара. Запах ванили детей просто обезоруживает. Варю кашу долго! Я не верю, что её можно сварить за 2 минуты – то будет полуфабрикат. Каша требует внимания, её необходимо томить, помешивать, думая о чём-то приятном. Вот и весь секрет. Сейчас дети уже выросли, им подавай не каши, а омлет или сырники. Кстати, мы засекали – я готовлю сырники ровно за 7 минут!

За собственным питанием так же тщательно следите?

Конечно, это важно. Но когда дети были маленькими, понятное дело, отказывались доедать обед, если недостаточно проголодались. А я так сильно расстраивалась из-за этого, что у меня весь день шёл насмарку. И что я делала? На нервах незаметно доедала то, что они не съели. Так мне становилось легче. Я вообще против любых диет – это всё от лукавого. Мой организм тратит много энергии, его нужно кормить. При этом я не могу позволить себе быть упитанной, потому что даже с двумя лишними килограммами я иначе чувствую своё тело, мне тяжело двигаться и петь. >>

Что самое страшное для музыканта?

Потерять драйв. Даже если ты уже охрип и осип, устал, заболел гриппом, сломал ногу, но при этом тебя что называется прёт от того, что ты делаешь, ты жив как музыкант, ты выходишь на сцену и начинаешь петь. Бог даёт только тому, кто кайфует от жизни. Если же теряешь драйв, на этом всё заканчивается.

«СПАСАЮСЬ ТОЛЬКО ЛИМОНОМ»

Ваш отец работал врачом в сборной России по художественной гимнастике. Можно ли сказать, что благодаря ему вы понимаете в медицине?

Благодаря отцу (тятке – так его называю, это второй муж мамы) я поняла самое главное: с одной стороны, нужно очень внимательно относиться к тому, что у тебя болит, с другой – не надо делать из мухи слона. У нас в семье было так: я говорю – ой, что-то у меня в боку болит. Тятка трогает – а тут не болит? Тогда иди гуляй. Но он до сих пор очень серьёзно от-

носит к пищевым отравлениям. Помню, меня тошнило после, видимо, нехорошей селедки. Так он взял чуть не ведро воды и заставил меня всё выпить, чтобы промыть желудок. С тех пор я знаю: если на гастролях съела что-то не то и понимаю, что попала, срочно принимаю меры.

Какая вы мама?

Нервическая, из категории мам-паникёрш. Оказалось, не так много во мне самообладания, я переживаю по каждому поводу. Ребёнок жалуется на живот, я сразу думаю – аппендицит, появляется прыщик на теле – боже, ветрянка! Мы в прошлом году запланировали с детьми новогоднюю поездку в Мексику, а буквально накануне в школьный чат пишут о ветрянке.

Перспектива заболеть ветрянкой в Мексике меня просто убивала. И вот, дети спят. Я в темноте включаю фонарик и иду их обследовать на предмет сыпи. Вижу, у Артёма что-то похожее на руке и на шее.

>>> У вас есть правила в питании?

Мне обязательно нужен завтрак, чтобы организм завести с утра. Нельзя плотно есть в обед перед концертом, а в остальном ничего нового – минимум углеводов, максимум салата и овощей, рыба и мясо. Во время гастролей стараюсь, чтобы мой рацион был привычным, без мусорных перекусов чипсами или хот-догами. Я лучше перетерплю голод и потом полноценно поем. Каждое утро выпиваю стакан тёплой воды с лимонным соком. Просто разрезаю лимон и рукой выжимаю в воду. Можно добавить пол-ложки мёда. Натуральный витамин С выгаскивает нас в эти холода, осень, зиму. Это то, благодаря чему я выдержала юбилейные два года. Ничего лучше просто быть не может. Лимон заряжает меня и защищает от вирусов. За 26 лет, что я играю рок-н-ролл, такое количество отелей, разной воды, разной еды, разного всего у меня было! И лимон, я просто уверена, меня спасает.

«ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ДЕВОЧКОЙ»

У вас настоящий рок-н-рольный образ: короткая стрижка, рубашки, куртки. Но в последнее время вы появляетесь в платьях, и они вам очень идут.

Я обожаю платья! Кайфую от каблучков! Я же маленького роста – всего 164 см. У меня с детства комплекс маленькой женщины, я постоянно хочу быть выше. Даже на сцене у микрофона я пою на цыпочках. Очень люблю выйти в платье и на каблучках – я себя при этом совершенно иначе чувствую!

Когда жизнь состоит из постоянных переездов и выходов на сцену (а на сцене в платье особо не поскокачешь), остаётся редкая возможность надеть платье – это премии, красные дорожки, праздники. Притом что светская жизнь – совсем не про меня. Поэтому платья бывают редко и ассоциируются со свиданиями, ужинами, всем тем, чего меньше в нашей жизни по сравнению с буднями.

Как много времени вы уделяете своей внешности?

Хожу к косметологу. Мечтаю найти своего массажиста, который помогал бы со спиной. Занимаюсь фитнесом и йогой, что тоже означает заниматься своей внешностью, потому что лицо и тело – всё одинаково важно. Мои дети знают, что когда я приезжаю после концерта, мне нужен примерно час, чтобы тщательно снять грим и привести себя в порядок. Стараюсь ухаживать за кожей день и ночь, у меня огромное количество масок и кремов.

Будучи подростком, я очень страдала из-за своего носа, мне казалось, что он дико уродский – торчит на 4 километра. Тогда же не было пластических операций, и даже мысль изменить форму носа мне не приходила. А потом, когда встречаешь человека, который любит тебя безоговорочно, ты просто принимаешь свою внешность и помогаешь себе быть красивой с помощью ухода и косметики.

Летом вы отметили 45-летие. Как относитесь к возрасту, какое у вас самовосприятие?

Я пока не ощущаю свой возраст. Когда вспоминаю, что мне 45 лет, думаю: как-то это странно, мне кажется, я с годами стала выглядеть моложе. И чувствую себя девочкой, которая очень мало ещё сделала в этой жизни и постоянно в чём-то ошибается, заблуждается, исправляется... Это непрерывный процесс. Возможно, я себя так чувствую благодаря детям, родив их в 36 лет. Они меня омолодили.

Вы берёте детей с собой на концерты и гастроли?

Да, если концерты совпадают с их каникулами. Скоро как раз каникулы, и я решила взять их с собой, но не валять дурака, а реально поработать в группе. «Если будете хорошо работать, я вам заплачу», – сказала я, думая, что они тут же обрадуются. «А что мы должны делать?» – в ответ хором спросили они. Ничего себе поворот, какая избирательность! Теперь вот ломаю голову, чем бы их занять, чтобы они почувствовали, что всё не понарошку, а серьёзно. Самое

5 СОВЕТОВ ДИАНЫ АРБЕНИНОЙ

1

Проснувшись, выпейте стакан тёплой воды с лимонным соком. Натуральный витамин С зарядит вас на весь день и защитит в период холодов.

2

Самая элементарная зарядка по утрам – лучшее начало дня.

3

Периодически устраивайте себе день молчания – без телефона и без общения. Вы отдохнёте, как в отпуске.

4

Позвольте себе 15-минутный дневной сон, чтобы организм восстановился.

5

Если кажется, что всё в жизни неправильно, всё зря и вам катастрофически не везёт, включите песню Фредди Меркьюри We Are The Champions и поверьте в то, о чём он поёт.

«Музыка развивает
и воспитывает душу,
*учит сопереживать,
радоваться и грустить.*
Одним словом, музыка
нас одухотворяет».

главное – разделить их, иначе будет клубок веселья.

Как вы общаетесь дома, поёте?

Дети интуитивно правильно относятся к музыке и, слава Богу, радуют меня музыкальным вкусом. Приносят мне то, чего я раньше не слышала, и чаще всего это классные треки незнакомых мне исполнителей. Они же – мои первые слушатели, я беру гитару и пою новую песню им. На лице у них всё написано, я вижу их реакцию и понимаю, насколько песня хороша и над чем надо ещё подумать.

Кого вы представляете, когда пишете песни?

Когда пишу, не думаю ни о ком вообще. Я просто пишу, потому что не могу не писать – меня разорвёт на части. Но когда пою, то уже для людей, которые пришли на концерт. Никогда не видела невоспитанной и некультурной публики. Это умные люди от 16 и до... не знаю, 65 лет, которые приходят ко мне за радостью, и я им от души её дарю.

Как музыка влияет на человека?

Музыка развивает и воспитывает душу, учит сопереживать, радоваться и грустить. Я бы сделала музыкальные уроки в школе обязательными. Музыка одухотворяет.

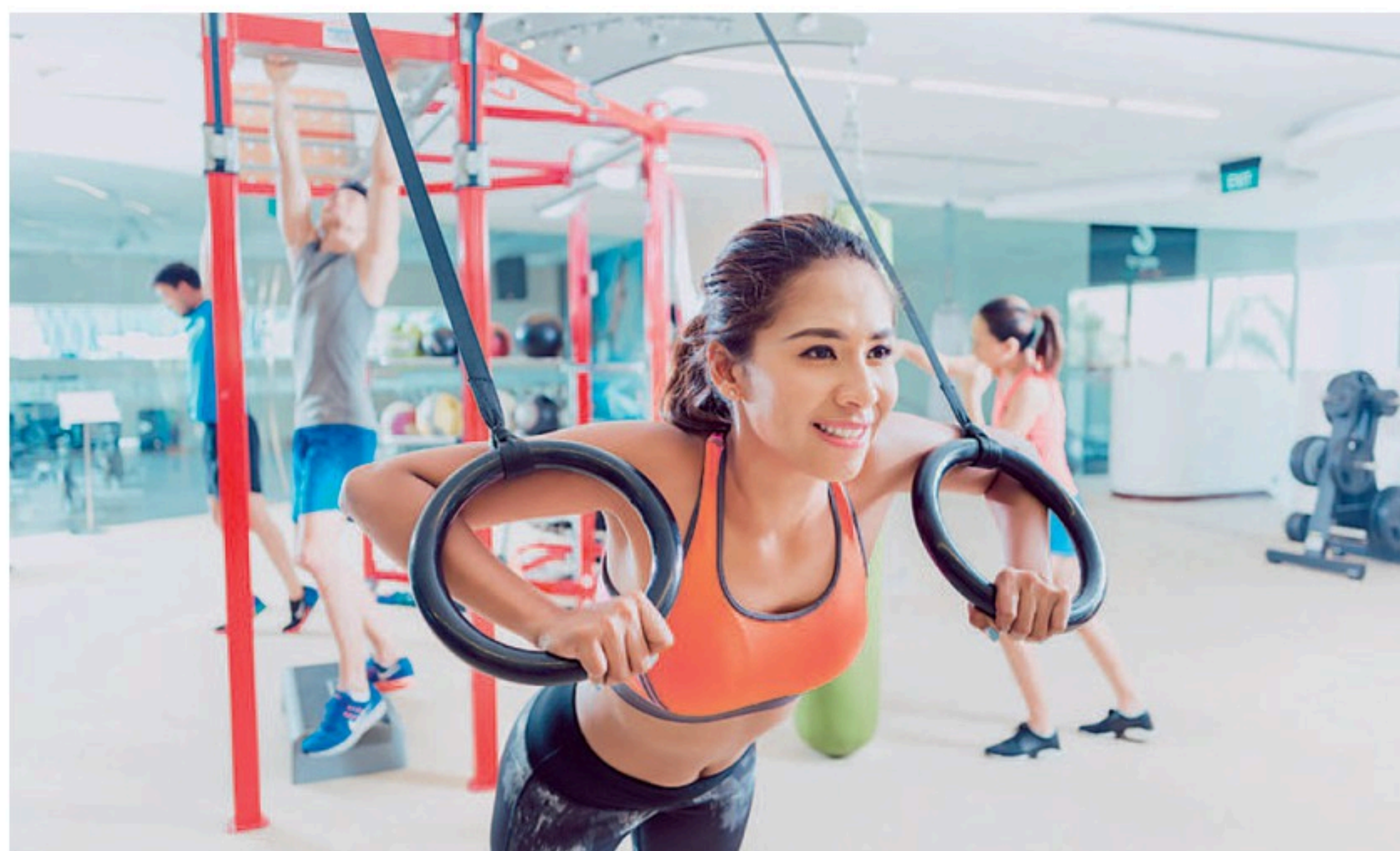
Вам нравится, когда вам дарят цветы?

Конечно! С годами даже больше. Когда концерты в Москве и ближайших городах, я довожу цветы до дома и сама разбираю их – разворачиваю, подрезаю, ставлю в вазы. После моего дня рождения мы закончили разбирать цветы в 5 утра. И это прекрасно! ■



Альтернатива фитнесу

ОТ ФИТНЕСА НЕ БУДЕТ ПОЛЬЗЫ, ЕСЛИ ПРИХОДИТСЯ ЗАСТАВЛЯТЬ СЕБЯ ЗАНИМАТЬСЯ. НО ЕСТЬ МНОГО ВИДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ, КОГДА ТРАТИТЬ КАЛОРИИ МОЖНО С УДОВОЛЬСТВИЕМ.



СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА НЕ ДЛЯ МЕДАЛЕЙ

Освоить гимнастические кольца и научиться делать сальто никогда не поздно! Сегодня гимнастические секции открыты и для взрослых. Там учат прыжкам на дорожке, на батуте, парной акробатике, а также упражнениям на самых разных снарядах – брусьях, кольцах, перекладине.

Главное – убедиться, что нет противопоказаний.

Елена, гид

РОЛЕВЫЕ ИГРЫ

Мы с женой открыли для себя ролевые игры живого действия (LARP). Они могут быть павильонными и полигонными, проходят во многих российских городах. У организаторов есть темы – по компьютерным играм, фильмам, историческим событиям. Тебе даётся роль, ты подбираешь костюм и отыгрываешь свою роль по сценарию. Очень увлекательное занятие – творческое и активное одновременно.

Илья, менеджер



ПОТОЛКАТЬСЯ В КАЙФ

Оказывается, есть щадящие способы единоборств, идеально подходящие для женщин. Например, туйшоу («толкающие руки») – оздоровительное китайское боевое искусство. Задача в том, чтобы на месте или в движении вывести соперника из равновесия любым способом, кроме ударов. Можно тянуть, легонько толкать, хватать, но не за шею. Интенсивность нагрузки на туйшоу превышает даже силовые занятия в зале.

Наталья, переводчик



МЕТАНИЕ НОЖЕЙ ВНЕ КУХНИ

Я пробовала ходить на скалолазание и на танцы, а на 8 Марта муж подарил мне сертификат в стрелковый клуб, чтобы пострелять из лука. Так получилось, что я стала ходить в клуб не только пострелять, но и пометать ножи. Муж никак не ожидал, что это занятие меня увлечёт, а тем более, что девушек в клубе не меньше, чем парней.

Ирина, дизайнер



ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ

Когда я повела своих гостей на прогулку по столице, мне стало стыдно: живя в Москве 20 лет, передвигаясь исключительно на метро, я совсем не знаю многих улиц, переулков и закоулков. Теперь у меня увлекательное занятие: каждые выходные я намечаю себе на карте маршрут, иду гулять и изучать город – 2–3 часа по 10 тысяч шагов. Затем начну выбираться в пригороды.
Ульяна, дизайнер

СТОЙКА НА РУКАХ

У меня есть цель – научиться стоять на руках без опоры. Это не такое бесполезное занятие, как может показаться: надо удержать тело вверх ногами, опираясь лишь на ладони. Переворачивание с ног на голову заставляет тебя напрячь все мышцы тела – пресса, рук, бёдер, поясницы. Правда, пока что руки начинают трястись, мышцы кора настолько слабы, что тело заваливается. Хочу сильный корпус и тело в тонусе.

Марина, домохозяйка



Реклама.



таблетки 1 мг
Ликопид®

Регистрационный номер: ЛС-001438 от 23.09.2011

**Профилактика и снижение
сезонной заболеваемости ОРЗ
и частоты обострения
заболеваний ЛОР-органов**
**Повышает эффективность
противомикробных
препаратов**



пептек

www.likopid.info



АО «Пептек» 119571, Россия, г. Москва, пр-т Вернадского, 94 кор. 2, Тел.: +7 495 122 2530, +7 495 122 2503

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Моника Беллуччи

РОКОВОЙ ИТАЛЬЯНКЕ ИСПОЛНИЛОСЬ 55 ЛЕТ, НО ОНА ПОСТРОЙНЕЛА, ПОМОЛОДЕЛА И РАСЦВЕЛА. АКТРИСА С НОВА НА ОБЛОЖКАХ ЖУРНАЛОВ И КРУТИТ РОМАНЫ С МУЖЧИНАМИ МОЛОЖЕ СЕБЯ.

◦ Её диета

Моника всю жизнь балансирует между стройностью и пышностью, вероятно, именно это придаёт её фигуре особую соблазнительность. На недавнем Венецианском кинофестивале и в новой фотосессии видно, что Моника заметно похудела. При этом она не любит диет и в полной мере наслаждается итальянской кухней – ест пасту, овощи-гриль, нежирную рыбу и мясо, обезжиренные молочные продукты. А секрет её стройности – в умеренности: она ест маленькими порциями. Иногда позволяет себе торт, лишний бокал вина и сигарету.

◦ Её форма

Известно, что актриса никогда не любила фитнес, ей попросту скучно ходить на тренировки и делать одно и то же. Лишь после рождения второй дочери в 45 лет она начала больше уделять внимания своей физической форме. Всем тренировкам звезда предпочитает йогу и плавание по 45 минут два-три раза в неделю. Как считает Моника, главное – не диеты и спорт, а умение грамотно и изысканно одеваться.

ВОЗРАСТ – **55** лет

(родилась 30 сентября 1964 года).

РОСТ – **171** см; ВЕС – **65** кг.



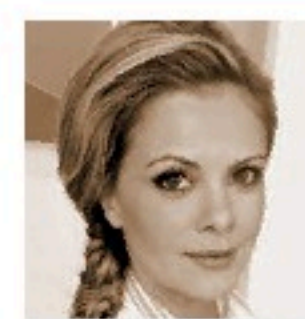
◦ Её красота

«Пока у женщины есть здоровье, время для неё не имеет значения, – говорит Моника. – Пару веков назад в 40 лет женщина считалась старухой, а сегодня в 45 можно родить ребёнка, вырастить его и дожить до его зрелости». Актриса не боится морщин, она уверена: важно не быть красивой, а чувствовать себя красивой – это идёт от внутренней зрелости. «Красота без умственных способностей и без чувств ничего не стоит», – утверждает Моника. Она не поклонница экспериментов: никогда не любила яркий макияж и не меняла кардинально причёску. Её стиль – женственные платья с открытыми плечами и подчёркнутой линией декольте.

◦ Её жизнь

Моника хотела стать юристом, но её увлекла работа моделью, а затем кино. Она снималась у выдающихся режиссёров, а в 51 год стала самой возрастной «подружкой» Джеймса Бонда. В браке с актёром Венсаном Касселем в 40 и в 45 лет актриса родила двух дочерей. Старшая уже подписала первый модельный контракт. В 2013 году через 14 лет брака Моника и Венсан расстались. Недавно у актрисы был 2-летний роман с 36-летним галеристом Николая Лефевром.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА



ЮЛИЯ ЧЕХОНИНА,
к. м. н., диетолог ФГБУН
«ФИЦ питания и био-
технологии», автор книг
по здоровому питанию:

– Несмотря на то что актриса не любит диеты, её ИМТ равен 22 кг/м² – это идеальная масса тела. Моника позволяет себе всё, но не переедает, и это первый секрет её стройности. Без жёстких ограничений её питание разнообразно и восполняет потребности организма во всех необходимых пищевых веществах, чего как раз не хватает поклонникам модных систем питания. Вторым секретом стройности звезды – регулярная физическая активность, которая позволяет расходовать лишние калории, даже полученные с порцией торта. Время ещё долго будет не властно над ней!



Премиальная линия ANTI-AGE* для управления возрастом



Мощные антивозрастные комплексы с антиоксидантными свойствами

- Замедляют старение, сохраняя молодость
- Снижают риск развития возрастных заболеваний
- Высокая биодоступность активных компонентов
- Высококачественное сырье от ведущих мировых производителей Германии, Норвегии, Японии, Швейцарии



Эвалар – выгодная цена, высокое качество по стандарту GMP
Управляй возрастом с ANTI-AGE Эвалар

Заказывайте на fitomarket.ru • официальный интернет-магазин Эвалар •



Спрашивайте в аптеках города!

evalar.ru • 8-800-200-52-52 (для справок)

* Антивозрастная. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760.
123100, г. Москва, ул. Пресненская набережная, 12, комната А2, ООО «Фитомаркет», ОГРН 1177746302931

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

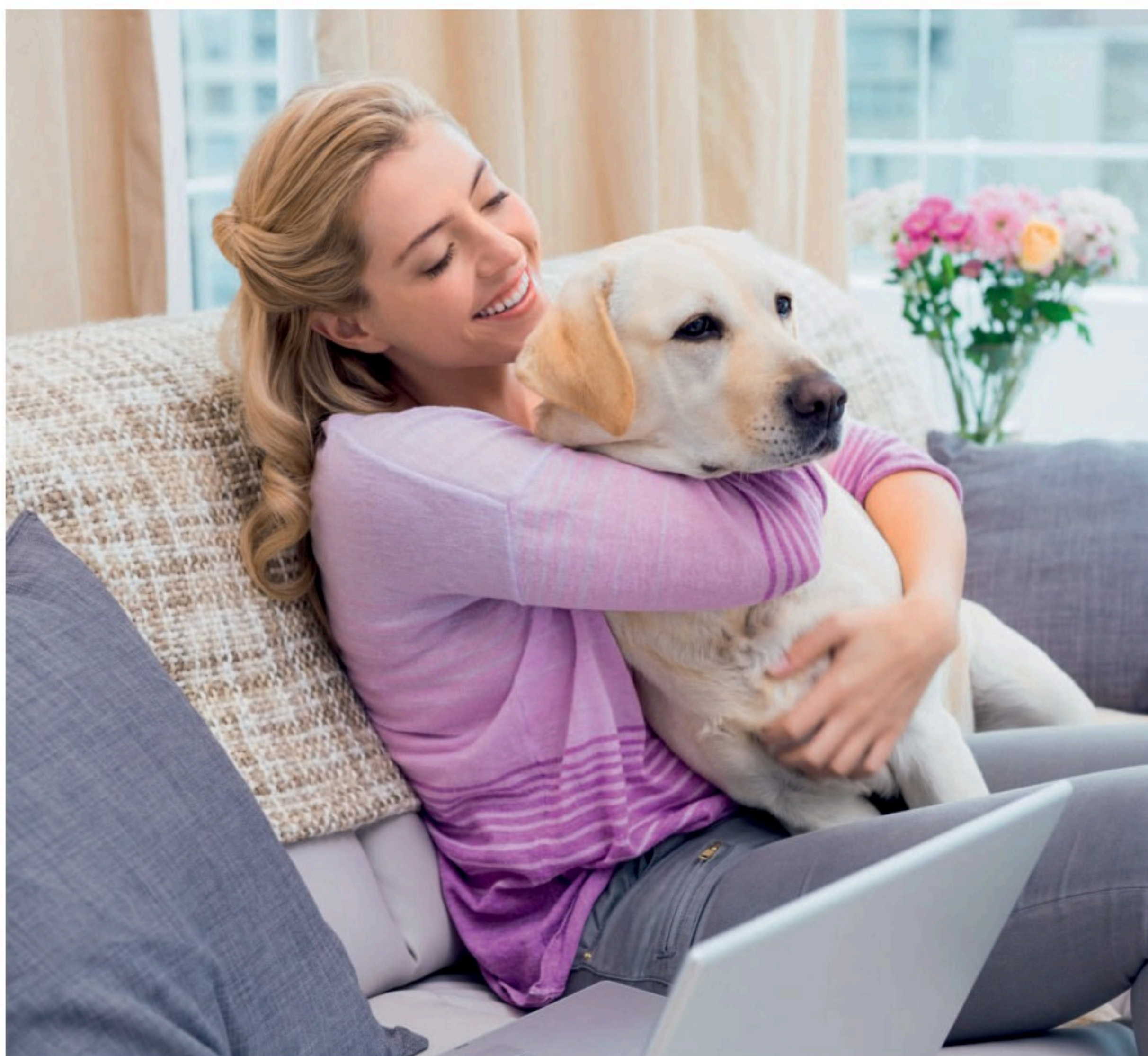
Реклама

Наталья Красина, 34 года

Зооняня на полный день

ПОЛУЧИВ ДИПЛОМ ЮРИСТА, Я ДАЖЕ ПОДУМАТЬ НЕ МОГЛА, ЧТО ВСКОРЕ НАЙДУ СВОЁ ПРИЗВАНИЕ В ДРУГОЙ ПРОФЕССИИ – СТАНУ НЯНЕЙ ДЛЯ ЖИВОТНЫХ.

текст: Ирина Ефимова



в общежитии, где нельзя было держать животных. Вместе с одногруппницей мы ездили в собачий приют в качестве волонтеров. Выхаживали, откармливали, лечили собак и помогали пристроить их к новым хозяевам. Однажды я взяла щенка к себе, привезла тайком в свою комнату, договорившись с соседкой. Но о нашем питомце прознала администрация, и нас чуть было не выселили. Хорошо, что заведующая хозяйством оказалась любительницей животных и согласилась взять нашего питомца к себе.

РЕБЯТА И ЗВЕРЯТА

После окончания института я вышла замуж, мы с мужем сняли квартиру. Он прохладно относился к животным, к тому же хозяин квартиры был против любой живности. Когда я забеременела, мы купили небольшую квартирку. И вот тогда я смогла убедить мужа, что нам и нашему малышу очень нужен верный веселый четвероногий друг. Так в нашей семье появились сразу двое – сын Ваня и беспородный Тим.

НАСТОЯЩИЕ ДРУЗЬЯ

Я родилась и выросла в небольшом городке. Мы жили в частном доме, и у нас всегда были животные: собаки, кошки, куры, гуси и кролики. Поэтому ухаживать за животными меня приучили с детства. Однажды бабушка даже завела козу – она стала моей любимицей. У неё были такие умные глаза, и мне всегда казалось, что она понимает мои слова, просто не может ответить. Уже в детстве я знала, что животные бывают даже лучше людей. Им всё равно, как ты выглядишь, какую оценку получил в школе, в каком ты

«У меня всегда получалось ладить с животными, которых нам привозили. Только с кошками у нас не заладилось...»

настроении. В юности мне казалось, что я некрасивая, что родители меня не понимают, а одноклассники издеваются. Мои животные тогда были для меня лучшими друзьями. После школы я поступила в московский институт и первое время жила

Мальши сразу прекрасно поладили. Удивительно, что и муж обожал обоих почти в равной степени. Сидя в декрете, я поняла, что мне совершенно не хочется возвращаться в офис. Просматривая вакансии в Интернете, я увидела объявление



ВЫГУЛЬЩИКИ
ТОЛЬКО ГУЛЯЮТ
С СОБАКАМИ, ЕСЛИ У ХОЗЯЕВ
НЕТ ТАКОЙ ВОЗМОЖНОСТИ.

ЗООНЯНИ
БЕРУТ К СЕБЕ ЖИВОТНЫХ,
ЕСЛИ ХОЗЯЕВАМ НУЖНО
УЕХАТЬ – ОТ НЕСКОЛЬКИХ
ЧАСОВ ДО ПОЛНОЦЕННОГО
ОТПУСКА.

о работе выгульщика и зооняни. Пока сын был в саду, я стала выгуливать собак. Мне это было полезно – я много ходила, дышала воздухом, занималась физкультурой, отрываясь от домашних забот. Затем мы попробовали брать животных домой.

КОГДА РАБОТА В РАДОСТЬ

Нам оставляли не только маленьких собак, мы нянчились с черепашками, хомячками, волнистым попугайчиком и даже с большими улитками-ахатинами. Сын от всех был в полном восторге!

У меня всегда получалось поладить с животными, которых нам привозили, и хозяева оставались довольны. Однажды нам оставили йорка – этой моднице нужно было каждый день делать причёску с новым бантиком и затем отправлять фото хозяйке, отдыхающей на море. Улиткам-ахатинам мы создавали определённую температуру и влажность, опрыскивая грунт, и кормили их салатом и бананами.

А вот с кошками у нас не задалось. Наш пёс Тим оказался яростным котоненавистником: загнал отданного нам на выходные сфинкса на шкаф и отчаянно лаял, как только тот пытался оттуда слезть. После этого кошек мы больше не брали, но не исключаю, что когда-нибудь попробуем снова.

По договору хозяин животного должен привезти всё необходимое

для его питомца – еду, игрушки, лекарства, если нужны. Он подробно прописывает, чем кормить или не кормить, когда и в каком количестве. Каких-либо серьёзных происшествий у нас не было.

Понятно, что таким образом я зарабатывала небольшие деньги, но я этим занималась даже больше для души. И мы с мужем были рады, что сын с детства растёт в окружении животных и любит их. Он учится ответственности, учится помогать, быть внимательным и отзывчивым – надеюсь, эти качества помогут ему в жизни.

ТРЕТЬЯ ПРОФЕССИЯ

Работая с животными, я поняла, что это то, что мне нравится больше всего! Поэтому приняла решение пойти учиться на ветеринара, чтобы не просто заботиться о животных, но и помогать им. Муж поддержал меня и оплатил учёбу.

Поступить в сельхозакадемию оказалось совсем непросто – у меня была сильная гуманитарная база, а вот с математикой, физикой и химией я со школы «не дружила». Чтобы сдать экзамены, пришлось заниматься с репетитором. В это

время я буквально разрывалась между сыном, учёбой, работой зооняней и хозяйством, но меня грела мысль, что я смогу стать специалистом в том, что мне нравится. Сейчас мой сын пошёл в первый класс, а я заканчиваю курсы по зоопсихологии и работаю в частном ветеринарном центре. Пока я только помогаю главному врачу и набираюсь опыта, но надеюсь в ближайшем будущем начать собственную практику. А ещё мы по-прежнему иногда берём животных на передержку у нескольких постоянных клиентов, с чьими питомцами мы очень подружились и ждём их с нетерпением. Я рада, что моя сегодняшняя жизнь наполнена любовью и заботой. ■

В Швеции существует закон, согласно которому хозяева не должны оставлять своих питомцев дома одних дольше шести часов. Они могут воспользоваться услугами специальных «детских садов» для животных, где собак кормят, выгуливают и развлекают.



КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

КРИСТИНА ГРИБОВА, психолог:

– Сегодня животные становятся полноправными членами семьи – их берут в путешествия, с ними ходят на экскурсии и даже в рестораны. Нет ни одного ребёнка, который не хотел бы иметь четвероногого или пернатого друга. Детский интерес к животным дети многому учатся и познают мир. Не только одиноким, но и семейным людям

хочется общения с животными. И это очевидно: человек приходит с работы уставший, взвинченный, расстроенный чем-то, готовый сорваться на своих близких. Но первым дома его встречает радостный пёс. Человек улыбается, настроение его улучшается. Однако не только свои собственные, но и любимые животные учат нас не бояться выра-

жать свои чувства, учат принимать и отдавать свою любовь. Находясь в ежедневном контакте с питомцами, человек становится спокойнее и счастливее. Именно поэтому всё больше людей в качестве волонтеров посещают приюты для бездомных животных, подбирают их на улицах и ищут им новых хозяев, берут собак на передержку.

Брюно Коэлтз:

«Прокрастинация – ловушка для перфекциониста»



НАШ ГОСТЬ:
БРЮНО КОЭЛТЗ,
врач клинической медицины,
психотерапевт, кандидат
медицинских наук

Может показаться, что корни прокрастинации кроются в усталости. Но это не так. Многие переносят дедлайны своих проектов на неопределённый срок, но с большим воодушевлением занимаются другими задачами. Не следует искать ростки этого явления в несобранности или в отсутствии мотивации – прокрастинаторы часто могут быть весьма ответственными и позитивными людьми с множеством планов в голове. На самом деле мы имеем дело с расстройством поведения. Прокрастинирующего человека одолевают мысли, настраивающие его не на решение текущих вопросов, а на поиск... лазеек, чтобы от них избавиться. «Вот бы куда-нибудь скрыться, убежать, испариться», – стандартный набор формулировок человека, оказавшегося в прокрастинационной яме.

Откуда берётся это состояние? Есть три причины. Первая – скука. В этом случае мы имеем дело с затаённым отвращением к сложной работе и скрытым желанием, чтобы в работе пошло что-то не так. Во-вторых, мозгу не нравится решать запутанные задачки. Человек плохо переносит фрустрацию, неминуемо появляющуюся из-за необходимости раздумий. Гораздо приятнее обратиться туда, где реальность проще и веселее. Так, мы «всего на 5 минут» отправляемся смотреть стендапы комиков или забавные видео со зверушками. Ну и, наконец, страх ошибки. Зачем приниматься за дело, которое ты не сможешь сделать идеально? Появляется невроз перфекциониста, неуверенного в себе и ужасно боящегося критики.

Как лечить прокрастинацию? Для начала признайтесь себе в этом. «Я прекрасно составляю бизнес-планы, и вообще я отличный специалист, но есть у меня такая черта – всё делаю в последнюю минуту, потому что откладываю дела в долгий ящик». Пусть форма этой фразы будет чёткой, но мягкой и необидной. Потом

составьте топ-10 сфер жизни, в которых вы прокрастинируете чаще всего. А теперь под каждой запишите варианты скрытой пользы и вреда, которые эта ситуация вам приносит. Например, вы не начинаете писать отчёт, подсознательно ожидая, когда шеф напомнит о сроках. А образовавшееся свободное время тратите на обсуждение жизни других, потому что вам не нравится ваша собственная. Подумайте, что изменится, если вы выполните миссию в срок, испытаете чувство удовлетворения и станете увереннее в себе. **Ещё один работающий метод – рассказать о ваших дедлайнах коллегам и близким,**

поспорив, что вы сможете всё сделать вовремя.

Эта практика прекрасна ещё и тем, что вы учитесь выставлять сокровенное на суд общественности. Иногда имеет смысл даже поспорить на деньги!

Составьте расписание. Это может быть приложение или обычный бумажный ежедневник. Запишите ваши дела и договоритесь с собой, что в течение 2 месяцев вам надо ему следовать. Уговор – есть уговор, вы же не предполагаете обманывать сами себя?

Начинайте заранее. Разбивайте большой проект на несколько составных частей, но для каждого этапа отводите в два раза больше времени на осуществление. Например, часто опаздываете? Заложите на сборы лишнего полчаса. Не можете начать работать, не почитав ленту новостей? Отведите на это дополнительно 20 минут. **Найдите ваше «ресурсное время».** В какой период дня вы лучше всего себя чувствуете? После пробежки или лёгкого перекуса? В полдень или после четырёх? Заметьте, когда прилив энергии особенно ощутим, и начинайте действовать именно тогда.

План 5/10. Очень простое правило. Начинайте всегда с самого лёгкого и выполняйте это в течение 10 минут. Затем отдохните 5 минут и выполняйте сложную и неприятную часть обязанностей. Следуйте такому плану в 3 повтора, а потом уйдите на кофе-брейк.

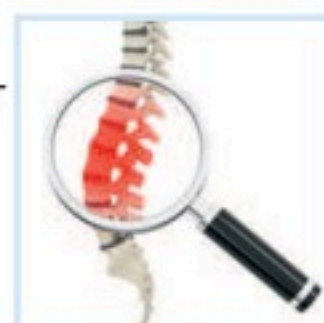
Режим «водитель такси». Часто во время работы можете отвлечься, чтобы поболтать с подругой или отложить платье в онлайн-магазине? Попробуйте держаться пути, как шофёр такси. Такой водитель обязан следовать маршруту клиента, не заезжая туда, куда ему взбрёт поехать. Спокойно следуйте из пункта А в пункт Б, не уточняя детали путешествия. То есть последовательно выполняйте задачи, будто вы не имеете возможности отвлекаться. Именно такой маршрут с большей вероятностью доведёт до цели. ■

МЕДИЦИНА & НАУКА

- АЛГОРИТМ. КАК ПОНЯТЬ, ПОЧЕМУ НЕ ХОЛОДНО, НО ЗЯБКО. С. 42



- ИЗ ПЕРВЫХ РУК О ТОМ, ЧТО МОЖЕТ ВЫЛЕЧИТЬ ОСТЕОПАТ. С. 46



- ДИАГНОСТИКА. ТАКИЕ ПРОСТЫЕ НЕПРОСТЫЕ АНАЛИЗЫ. С. 50



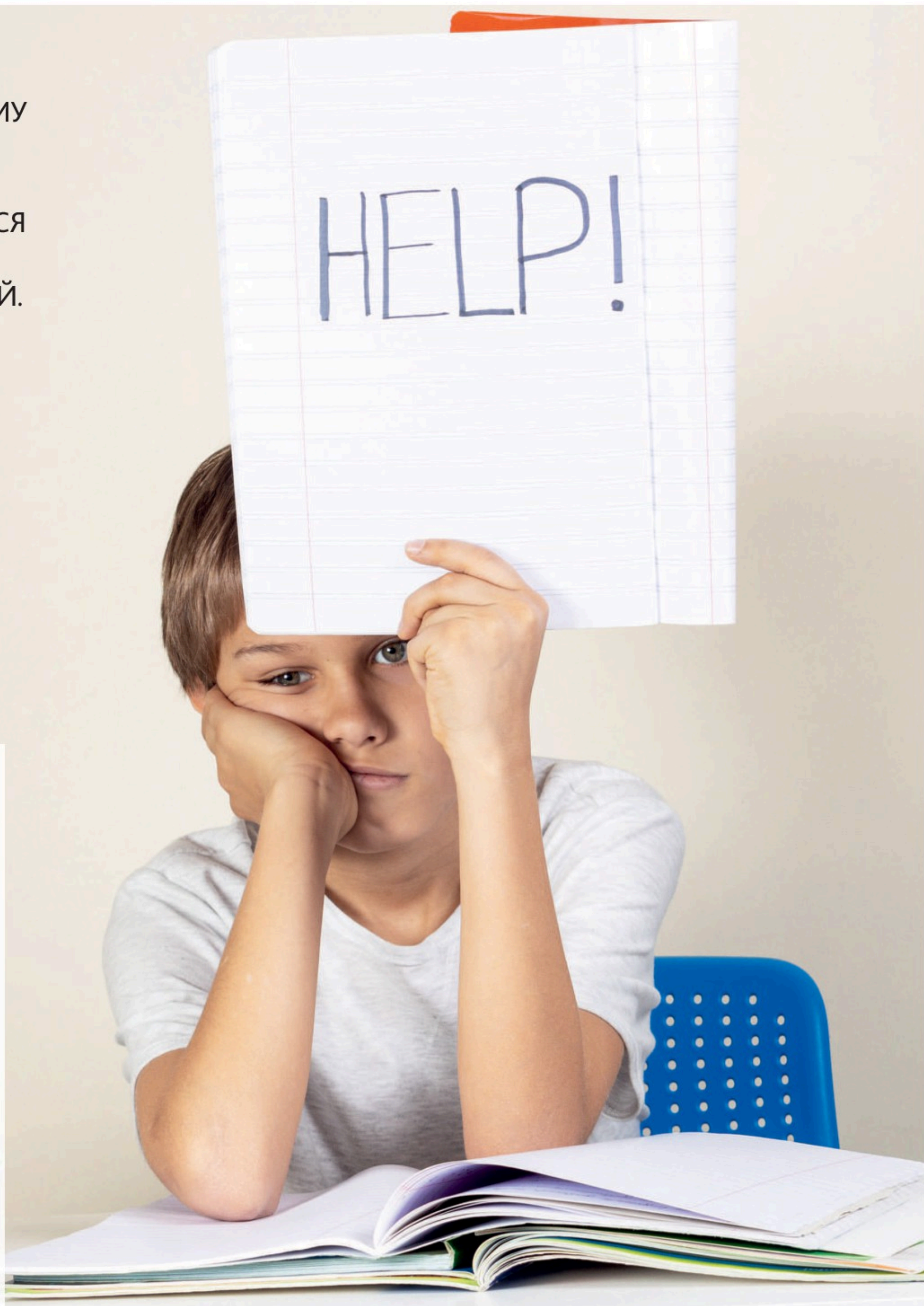
В фокусе с. 30
ВСЁ, ЧТО ВАЖНО
ЗНАТЬ
О ДИСЛЕКСИИ.



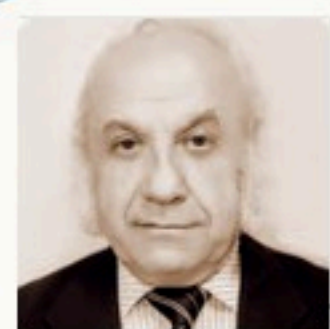
ДИСЛЕКСИЯ

«НУ ЧТО ТЫ ВСЁ ДУМАЕШЬ, ЗДЕСЬ ЖЕ ЧЁРНЫМ ПО БЕЛОМУ НАПИСАНО... СМОТРИШЬ В КНИГУ – ВИДИШЬ ФИГУ»... ЧЕГО ТОЛЬКО НЕ ПРИХОДИТСЯ ВЫСЛУШИВАТЬ РЕБЁНКУ, СТРАДАЮЩЕМУ ДИСЛЕКСИЕЙ. МЕЖДУ ТЕМ ЭТА ПРОБЛЕМА НИКАК НЕ СВЯЗАНА С ПОНИЖЕННЫМ ИНТЕЛЛЕКТОМ, ДА И ЛЕНЬ ЗДЕСЬ СОВСЕМ НИ ПРИ ЧЁМ.

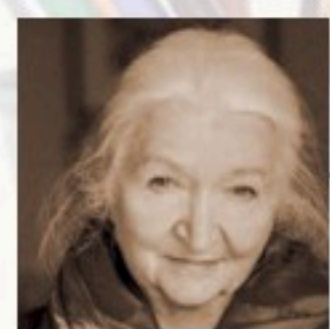
текст: Анна Вайсертрейгер



→ ЭКСПЕРТЫ



АЛЕКСАНДР КОРНЕВ,
кандидат медицинских наук, доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой логопатологии Санкт-Петербургского государственного педиатрического медицинского университета



ТАТЬЯНА ЧЕРНИГОВСКАЯ,
доктор биологических наук, заслуженный деятель науки РФ, попечитель Ассоциации родителей и детей с дислексией



СВЕТЛАНА ДОРОФЕЕВА,
сотрудник Лаборатории нейролингвистики НИУ ВШЭ

РАССТРОЙСТВО ИЛИ БОЛЕЗНЬ РОСТА?

Чтение требует высокой слаженности мозговых функций. Надо уметь распознавать буквы, правильно произносить соответствующие им звуки и устанавливать между ними семантические (смысловые) связи. В любой момент что-то может пойти не так. Ошибки чтения у дислектиков очень разные. Некоторые пропускают буквы или путают похожие, так как они для них «на одно лицо», другие не могут правильно выговорить слоги, а третьи не видят смысла в прочитанном. Такие проблемы, как пропуск, замена и перестановка букв и слогов, периодически возникают у всех детей в процессе овладения чтением. Это так называемые «ошибки роста», и со временем они проходят. Нарушения же, обусловленные дислексией, носят стойкий характер и могут сохраняться очень долго.

МЫШКА И МИШКА

Самая распространённая проблема у дислектиков – недостаточно развитый фонематический слух, поэтому они нередко путают схожие по звучанию слова (например, «мышка» и «мишка»). Считается, что это происходит потому, что они плохо различают тонкости звучания отдельных звуков в речи. Однако, как выяснили нейрофизиологи из Бостонского и Массачусетского технологического университетов, проблема может крыться не только в дефекте звуковосприятия,

около **30%** людей
в мире страдают различными
формами дислексии.

в России
61%
специалистов
и родителей о дислексии
даже не слышали.

Именно поэтому в октябре
в Петербурге впервые прошла
Неделя осведомлённости о дис-
лексии, которую организовала
Ассоциация родителей и детей
с дислексией Марии Пиотровской.

но и в ненадёжности оперативной памяти, ответственной за распознавание уже знакомых элементов на основании прошлого опыта. В норме мозг быстро приспосабливается к повторяющимся звукам и образам, но не у дислектиков. Эксперименты показали, что они не могут воспользоваться этой информацией, когда возникает необходимость. Это объясняет многие проблемы, проявляющиеся у ребёнка-дислектика уже в дошкольном возрасте: позднее начало речи и последующие трудности в изучении и произношении слов. Если ваш 5-летний малыш не может определить, с какой буквы начинается его имя (имена мамы и папы), с трудом заучивает элементарные детские стишки, подолгу вспоминает нужное слово или путается в расположении букв при рассказе, возможно, стоит показать его специалисту.

«Для врача выявление дислексии может быть поэтапным, – считает Александр Корнев. – Первый шаг, когда мы можем зафиксировать фактор риска – это наследственность. По западным данным, если один из родителей или близких родственников дислектик, то риск у ребёнка – примерно 45–60%. Затем мы смотрим на раннее развитие. Если ребёнку не удаётся держать ложку правильно, он плохо воспроизводит звуки – например, парные, если в 2 года ещё не начинает строить фразы из трёх слов – всё это дополнительные признаки дислексии. Если по мере взросления проявляются и другие симптомы, то в 5–6 лет уже можно тестировать ребёнка. Некоторые исследователи считают, что есть латентная дислексия – предрасположенность, которая не превращается затем в настоящую дислексию».

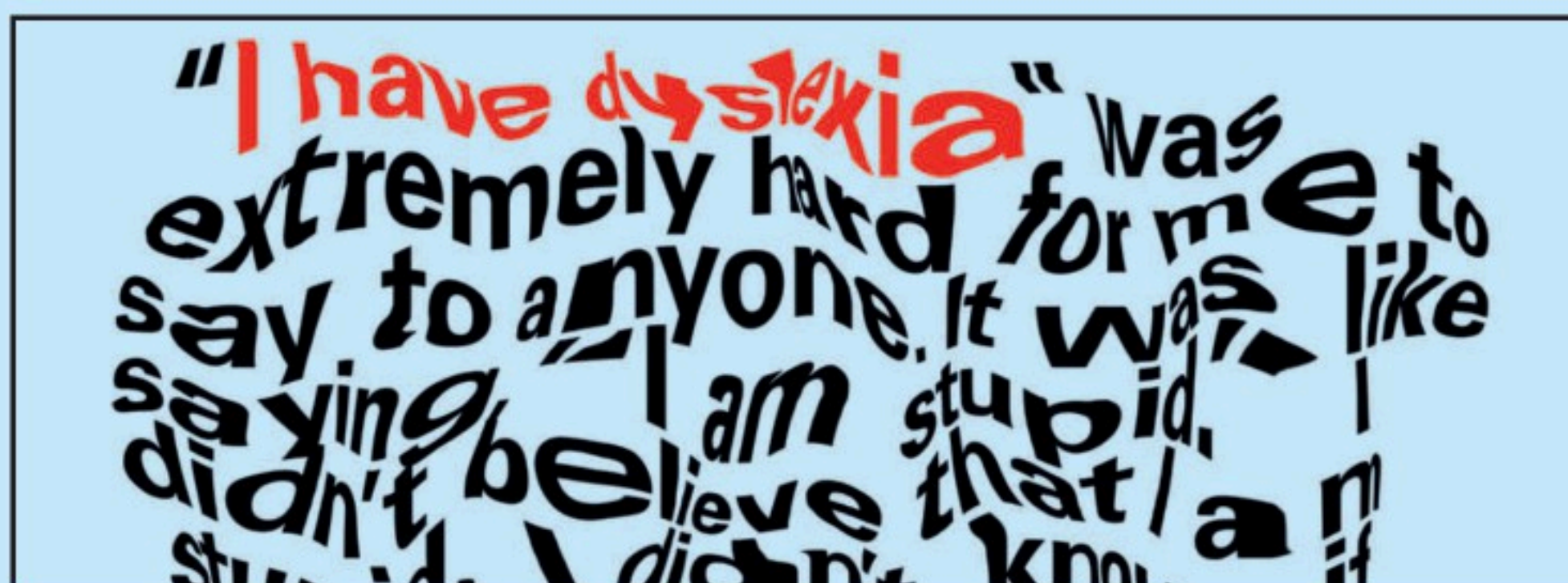
КАК ОПРЕДЕЛИТЬ СКЛОННОСТЬ К ДИСЛЕКСИИ?

В школе с началом чтения и письма симптомы дислексии принимают конкретные очертания. Такой ребёнок читает очень медленно, по слогам, пытается «угадать» продолжение слова по первым буквам (у детей постарше это легко определить, предложив им для чтения список бессмысленных слов). Постоянно путает похожие по звучанию (С-З, Ш-Ж, Ш-С, Т-Д) и написанию буквы (П-Т, Б-В, Х-Ж). Искажает окончания слов и неправильно >>



ДИСЛЕКСИЯ – это стойкое избирательное затруднение в овладении навыками чтения, несмотря на сохранённый интеллект и отсутствие каких-либо других нарушений, в том числе зрения и слуха. Часто дислексии сопутствует нарушение письменной речи – дисграфия.

КАК ВИДЯТ ТЕКСТ ДИСЛЕКТИКИ





>> согласует существительные с прилагательными (например, «грустный собака»). Переставляет буквы при чтении, не обращая внимания на бессмысленность прочитанного. Не различает цифры, хотя легко решает простейшие примеры в уме. Существуют и неспецифические признаки: ребёнок при чтении пытается повернуть голову так, чтобы читать одним глазом, очень близко к глазам подносит книгу, чтобы пой-

находится ли их ребёнок в группе риска, можно по следующим признакам: задержка речевого развития, трудности при составлении рассказа по картинкам, сложности при построении логико-грамматических конструкций. Дислектик часто спотыкается, роняет предметы, ему трудно поймать мяч, он с трудом застёгивает пуговицы, путает право и лево, путает месяцы и дни недели, если ему трудно сосредоточиться и

го дисграфией, царит настоящий хаос: границы слов часто нарушены, строчки съезжают, встречаются элементы зеркального письма.

МОЗГ ДИСЛЕКТИКА

Загадкой дислектиков является то, что у них обычно отсутствуют дефекты в слуховой и зрительной системах. Однако особенности сенсорного восприятия всё-таки есть. «С помощью методов нейровизуализации мозга удалось выяснить, что у большинства детей-дислектиков понижена метаболическая активность в областях левого полушария, которые связаны с процессом чтения. Симптоматически это может выражаться одним из типов дислексии: слуховой или зрительной. Часто они сосуществуют, чистые типы редки. В большинстве случаев у дислектиков присутствуют и другие неврологические особенности развития: синдром дефицита внимания и гиперактивности, нарушение координации движений...», – говорит Вера Перевозчикова. Это может ввести в заблуждение родителей и помешать диагностике основного расстройства.

РУССКИЙ ЯЗЫК СЧИТАЕТСЯ ПРОСТЫМ ДЛЯ ДИСЛЕКТИКОВ, В НЁМ ПРОЗРАЧНАЯ ОРФОГРАФИЯ – НАПИСАНИЕ И ПРОИЗНОШЕНИЕ СЛОВ ОЧЕНЬ БЛИЗКИ. А ВОТ АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК ОЧЕНЬ ТРУДЕН ДЛЯ ОСВОЕНИЯ.

мать фокус, часто жалуется на головную боль при работе с текстом. «Обычно окончательное заключение логопед, дефектолог или психоневролог ставит только во втором классе, в 8–9 лет. До этого момента ошибки при чтении присутствуют у многих детей и считаются вариантом нормы. Но чем раньше начата коррекционная работа, тем лучше», – подчёркивает учитель-логопед Вера Перевозчикова. По словам нейропсихолога Марины Захаровой, понять родителям,

следовать инструкциям взрослых. При неразвитом фонематическом слухе также практически неизбежны ошибки в письме, поэтому дисграфия – частая спутница дислексии (хотя может развиваться и как самостоятельное расстройство). Её проявления чрезвычайно многообразны: от регулярных пропусков букв, орфографических ошибок и неразборчивого «врачебного» почерка до полной неспособности выразить мысли на бумаге. В тетради школьника, страдающе-



ВЛАДИМИР КОНОВАЛОВ,
папа дислектика:

– Сын унаследовал дислексию от мамы. Мы ещё до школы заметили, что он читает слова с третьей буквы или со второй, читает корень слова, а окончание додумывает. Когда сын понял, что не такой, как все, замкнулся, ушёл в себя. Конечно, мы его поддерживаем, водим на занятия с логопедом, видим его успехи. Я добиваюсь того, чтобы в школе к ребёнку был индивидуальный подход и определённые послабления в требованиях. Но это палка о двух концах: имея такой подход, ребёнок расслабляется, считает себя особенным и начинает этим манипулировать.

«У МЕНЯ БУКВЫ ТАНЦУЮТ»

У дислексии множество разных классификаций. Много индивидуальных особенностей, не бывает двух одинаковых дислектиков. Знаменитый логопед и психолог Энн Джин Айрес в своей книге «Ребёнок и сенсорная интеграция» рассказывает историю мальчика-дислектика, которому долго не могли поставить диагноз: «Всем, кто с ним общался, он казался способным мальчишкой, но уже с первых школьных дней учиться ему было трудно. Мать подозревала, что с сыном что-то не так: он с самого рождения явно отличался от двух других её детей. Брэндон часто натёкался на предметы, ломал игрушки, ронял еду, но как будто не нарочно: он смущался, когда такое случалось». Общая неуклюжесть, нарушение координации и трудности в выполнении рутинных задач, связанных с балансом и тонкой моторикой, типичны для людей, страдающих дислексией. В основе перечисленных дефектов лежит сбой сенсорной интеграции – взаимодействия основных чувств человека. Он приводит к ошибкам в интерпретации звуковых и зрительных ощущений, необходимых для чтения и письма. Осложняет ситуацию то, что сам ребёнок не всегда понимает, что с ним происходит, и уж тем более не может объяснить это родителям и педагогам. «У меня буквы танцуют», – так пытался оправдаться 8-летний герой индийского драматического фильма «Звёздочки на Земле» перед учительницей чтения и одноклассниками, но они над ним посмеялись.

«Я НЕ ТУПОЙ!»

Психологические трудности, с которыми сталкиваются дислектики, включают эмоциональную нестабильность, импульсивность, проблемы с концентрацией и памятью, высокий уровень тревожности, элементы агрессии, проблемы со сном и многое другое. Дополнительные страдания могут возникать из-за ощущения собственной неуклюжести, двигательной



ИГРЫ С ПЛАСТИЛИНОМ

Лечение детей с оптической дислексией основано на работе со зрительно-пространственным представлением. Конечная цель – помочь ребёнку сформировать чёткий зрительный образ букв и научиться быстро различать похожие («х» и «ж»). Для повышения эффективности коррекционной практики рекомендовано задействовать несколько органов чувств одновременно. Прекрасный пример такой зрительно-тактильно-слуховой тренировки – занятия лепки букв из пластилина (а также рисование пальчиковыми красками или на песке). «Плохие чтецы» любят работать с образами.

дисгармонии. Дровишек в огонь подбрасывают окружающие дислектика люди, воспринимающие его как неудачника («тупого», «безграмотного», «лузера»).

Даже слабые намёки на ущербность негативно влияют на успехи в школе, на работе или в спорте. Часто школьники с дислексией попадают в стандартную западню: страх совершить ошибку приводит к сильному беспокойству, которое ещё больше тормозит успеваемость.

«Уже доказано, что успехи в чтении и письме при дислексии находятся в прямой зависимости от душевного состояния ребёнка. Необходимо публично заявить о дискриминации, с которой вынуждены жить дислектики в России. И эта задача лежит в первую очередь на плечах родителей. Как и задачи коррекции и профилактики», – говорит Вера Перевозчикова.

Основатель Ассоциации родителей и детей с дислексией Мария Пиотровская, у которой дочь дислектик, уверена, что к таким детям нужен особый подход: «Детей надо учить читать не по слогам, а словами целиком. Очень помогает писать

слова разными цветами. Совместно со специалистом ребёнка можно адаптировать. Вспомните, в вашем классе обязательно были 2–3 ребёнка, которым не давалось чтение, но при этом хорошо шла математика, они были звёздами школьных праздников. Родителям надо всегда быть на стороне ребёнка. Найти специалиста, пройти тесты, убедиться, что у ребёнка именно дислексия, и начать заниматься».

ОТКУДА ЭТО БЕРЁТСЯ?

По словам доктора психологических наук Александра Корнева, навык чтения опирается на разные группы функций и способностей, и каждая группа контролируется определённым даже не геном, а локусом (участком) какого-то гена. Поэтому генетические скрининги пока затруднены. Помимо наследственности к дислексии могут привести различные осложнения при беременности и родах. «Я изучал многих дислектиков, где-то 75% из них имели букет рисков на разных этапах – период беременности, роды и заболевания первых лет жизни. Всё это влияет прежде всего на левое полушарие вокруг рече- >>



ЕВГЕНИЙ СТЫЧКИН, актёр:

– Когда я учился читать, у меня не прыгали буквы, но я и сегодня читаю медленно. Моей основной проблемой было письмо. Тогда никто не понимал, почему я путал буквы, пропускал их в начале или середине слова, почему вместо «привет» выходило «ривет». Сегодня я тоже путаю буквы. Чем быстрее и эмоциональнее я пишу, тем больше путаницы в словах. Со временем я научился видеть свои ошибки, но не в самом процессе написания, а уже потом. Хорошо, что писать можно на компьютере, который всё исправляет. Дисграфия меня не сло-

мала, все свои неудачи в учёбе я компенсировал энергией и наглостью. Но я знаю, что огромное количество людей, не понимая, что с ними не так, было сломлено. Дислексия и дисграфия – не приговор, это данность, к которой можно и нужно приспособиться. Я уверен, вместо грамотности у ребёнка проявляется что-то другое, что даёт силу, уверенность и уникальность. Нужно только это заметить.

>> вых зон. Как установили биологи, происходит даже не повреждение участков мозга, как раньше думали, а нарушение дрейфа нейронов – путь миграции нейронов может происходить аномально, и группы клеток появляются там, где их не должно быть», – говорит Корнев.

Светлана Дорофеева: «Дислексия существует на нескольких уровнях – поведенческом, когнитивном, нейробиологическом и генетическом. Родители и учителя замечают только внешние проявления: ребёнок медленно читает, часто делает ошибки, не может ответить на вопросы о смысле прочитанного. Специалист видит, что у ребёнка нарушено зрительно-пространственное восприятие на уровне когнитивных функций, которое в свою очередь ведёт к нарушениям на нейробиологическом уровне.

К наследственности добавляются и другие факторы: стресс и болезни мамы во время беременности, гипоксия во время родов, болезни ребёнка в раннем возрасте. И ещё много факторов, которые мало изучены. Поэтому ни одна семья не застрахована от возможности рождения ребёнка с дислексией».

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Лекарствами дислексия не лечится – это доказанный факт. Помога-

ют только психолого-педагогические коррекционные методы, которые приходится использовать в течение 2–4 лет.

По словам Александра Корнева, в процессе развивающих упражнений благодаря специальной стимуляции в мозге формируются новые

связи, создаётся функциональная система, которая может полноценно обеспечивать навык чтения. Это было проверено в исследованиях с помощью МРТ. Изначально исследование показало, что ключевые зоны мозга, отвечающие за чтение, неактивны. А после двухмесячной коррекции эти зоны становились активными.

Чтобы помочь детям-дислектикам, нужна специальная методика обучения чтению, которая задействует сильные функции детей и поощрит слабые. Такая методика изложена в книге Александра Корнева

«Обучение чтению дошкольников полуглобальным методом». Дети с дислексией не могут складывать слог из двух букв, им предлагается запоминать его сразу как целое, как иероглиф, что избавляет их от работы, с которой они не могут справиться. К сожалению, школы обязаны применять общий для всех метод обучения. Поэтому только логопед на занятиях может научить детей другой методике. Все психологи сходятся в том, что дети, страдающие дислексией, нуждаются в определённых послаблениях в школе: освобождение от необходимости чтения вслух, дополнительное время на выполнение заданий, озвучивание текстов заданий на экзамене и так далее.

Это защитит их от серьёзных невротических расстройств.

ТРЕНИРУЕМ МОЗЖЕЧОК

Поскольку у дислектиков чрезвычайно распространены такие симптомы, как неловкость в движениях и раскоординированность, од-

ВЫЯВИТЬ ДИСЛЕКСИЮ У ДЕВОЧЕК СЛОЖНЕЕ, ЧЕМ У МАЛЬЧИКОВ, ПОТОМУ ЧТО ОНИ УСПЕШНЕЕ СКРЫВАЮТ ПРОБЛЕМЫ С УЧЁБОЙ. ОТ ТОГО РАНЬШЕ СЧИТАЛОСЬ, ЧТО В ГРУППЕ РИСКА В ОСНОВНОМ МАЛЬЧИКИ.

ним из методов коррекции является лечебная физкультура. Для улучшения моторики и координации движений используют специальную балансировочную доску. Считается, что попытки удержать равновесие стимулируют мозжечок.

Американский нейробиолог Адель Даймонд, анализируя развитие мозга у детей, обнаружила, что за когнитивные и моторные функции отвечают одни и те же структуры: префронтальная кора и мозжечок. Тесная анатомо-функциональная связь двигательной активности и интеллекта подтверждена многочис-



Дислексия в чистом виде встречается примерно у 5% детей. Немало нарушений чтения вторичного происхождения, то есть вызванных, например, недоразвитием устной речи или задержкой психического развития.

Таких детей ещё 5%.

СООТВЕТСТВЕННО, ПОЛУЧАЕТСЯ, ЧТО В РОССИИ

10% ДЕТЕЙ

ИМЕЮТ СЕРЬЁЗНЫЕ НАРУШЕНИЯ ЧТЕНИЯ.

В АНГЛОЯЗЫЧНЫХ СТРАНАХ

НАЗЫВАЮТ ЦИФРУ

17–20%.

ленными наблюдениями. По словам Александра Корнева, когнитивные и моторные дисфункции идут в комплексе, задержка в созревании моторных функций может негативно влиять на умственные способности, и наоборот. Зона координации пальцев расположена очень близко к речевому центру Брока, который отвечает за движения языка.

ПРОКЛЯТИЕ ИЛИ ДАР?

Много вопросов вызывает факт, что среди дислектиков часто встречаются одарённые люди и индивидуумы с высоким интеллектом. Ярким примером гениального дислектика является Альберт Эйнштейн, который, по слухам, не говорил до 5 лет и имел пожизненные проблемы с чтением. Те же проблемы были у Николы Теслы, Стива Джобса, Черчилля, Пикассо, Моцарта. С дислексией знакомы Мэрилин Монро, Том Круз, Энтони Хопкинс, Евгений Гришковец и другие. Есть несколько объяснений этому парадоксу.

Во-первых, наш мозг умеет компенсировать недостатки, поэтому «плохие чтецы» могут стать хорошими физиками и художниками.

У детей, читающих и пишущих с трудом, нередко хорошо развито невербальное мышление, они обнаруживают творческие способности – музыкальный слух, артистические способности. Во-вторых, дислексия формирует в человеке характер, целеустремлённость. Это тот случай, когда нет худа без добра.

Знаменитый повар Джейми Оливер однажды в интервью, посвящённом выпуску его книги, сказал: «Дислексия сделала меня успешным, потому что заставила усердно работать.

Трудности написания книги были её движущей силой».

Люди от медицины считают, что истории про одарённых дислектиков нужны для того, чтобы смягчить болезненность переживаний у родителей и детей. «Дислексия – тяжкий груз, – говорит Александр Корнев. – Я не могу сказать, что у детей с дис-

лексией чаще встречается талант, чем у обычных детей. Скорее, наоборот. На Западе под термином «дислексия» подразумеваются как нарушения чтения, так и нарушения письма (дисграфия). И у многих из известных нам одарённых людей наблюдается только нарушение письма – это более лёгкое состояние».

«Очень важно поддержать ребёнка психологически, – говорит Татьяна Черниговская. – Когда дислектик в учёбе отстаёт от других детей, у него сильно меняется самооценка. Он оказывается в ситуации пытки – на него идёт давление с трёх сторон: родителей, сверстников и учителей. Надо это прекратить. Ребёнка надо любить и постараться с ним познакомиться, лучше узнать его, понять, что ему интересно. Кто он – сильный или слабый, застенчивый или нахал, будет крушить всё или читать под лампой шумерские тексты. Нужно выяснить это и не ломать его об колено. А дислексия или дисграфия – это уже третье дело». ■



❓ Вредна ли краска для волос?

❗ Современные краски для волос не обладают токсическим действием на организм и считаются безопасными для использования даже во время беременности.

Единственное исследование, в котором была обнаружена связь между окрашиванием волос во время беременности и повышенным риском рождения ребёнка-инвалида, не было признано научным. Тем не менее широко известно, что несоблюдение инструкции при нанесении краски грозит проблемами в виде сожжённых волос или

раздражения на коже. Также следует помнить, что любой краситель или же вспомогательное средство, используемое для окрашивания, может вызвать аллергическую реакцию. Именно поэтому перед нанесением краски на голову рекомендуется проводить проверку на чувствительность на небольшом участке кожи.

❓ Можно ли выпить слишком много воды?

❗ Хотя это и звучит фантастически, но и вправду можно.

Избыточное потребление воды может привести к так называемой водной интоксикации, при которой наблюдается серьёзное снижение концентрации натрия в крови (гипонатриемия). Симптомы гипонатриемии могут варьироваться от тошноты и спутанности сознания до судорог и даже смерти в тяжёлых случаях. Впрочем, случаи водной интоксикации достаточно редки. В зоне риска находятся в первую очередь профессиональные бегуны на длинные дистанции, потерявшие счёт выпитой во время забега воды, и маленькие дети, обучающиеся плавать. По неопытности они могут «наглотаться» в бассейне и страдать от потери электролитов.



РУКИ-ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА ЖЕНЩИНЫ

ПОДАРИТЕ СВОИМ РУКАМ ЗАБОТУ И УХОД
С ПОМОЩЬЮ КОМПЛЕКСА ИЗ 5 ТРАВ
КРЕМА ДЛЯ РУК KAMILL



КРЕМ ДЛЯ РУК И НОГТЕЙ KAMILL HERBAL 5 ТРАВ

- ПИТАЕТ
- УВЛАЖНЯЕТ
- ЗАЩИЩАЕТ
- СПОСОБСТВУЕТ ЕСТЕСТВЕННОЙ РЕГЕНЕРАЦИИ



реклама

ИМПОРТЁР:
ООО "БУРНУСРУС", 111402
УЛ. КЕТЧЕРСКАЯ, Д. 16
+7 (499) 213-31-19
CONTACT@BURNUS.RU



СДЕЛАНО В ГЕРМАНИИ

Шесть способов расслабиться

СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ С ТЕЛА И «ОЧИСТИТЬ ГОЛОВУ» БЕЗ ПОМОЩИ МЕДИКАМЕНТОВ ВОЗМОЖНО! текст: Алексей Фёдоров



2

Йога

Сегодня древняя индийская философия всё больше акцентируется на гимнастике, но даже в этом варианте она способна оказывать влияние на мозг и восприятие мира. Внутреннее расслабление, подъём настроения и мотивации отмечают не только опытные гуру, но даже новички. Это неудивительно, ведь если отбросить философскую и религиозную составляющие, останется вполне конкретное воздействие на важные звенья нашего организма. Например, многие позы подразумевают давление подбородком на щитовидную железу и паращитовидные железы, стимуляцию надпочечников, простаты и яичников. В результате на головной мозг оказывают комбинированное воздействие гормоны и нервные импульсы, приходят спокойствие и расслабление.

1

Медитация

Это целый набор различных духовных практик, результатом которых является достижение состояния абсолютного блаженства и максимального расслабления. Основной метод медитации подразумевает глубокую концентрацию на объекте, а техника – сосредоточение на монотонно повторяющемся действии. В качестве объекта может выступать персона, мысль, действие, а сам процесс проходит в определённой позе и сопровождается специальной дыхательной гимнастикой и перебиранием чётков. Если правильно следовать технологии, можно достигнуть значительной психологической разрядки, «освободить голову» от житейских проблем.

3

Циклические виды спорта

Многие могут рассказать о приятном чувстве расслабления, появляющемся после забега на длинную дистанцию или тяжёлой тренировки в фитнес-зале. Марафонцы вообще свидетельствуют, что периодически ощущают необычную лёгкость, ясность мысли.

В этом нет ничего удивительного, уверены антропологи. Ведь эволюционно столь долгий забег организм воспринимает, как «гонку за мамонтом» или «спасение от мамонта», и спешит с помощью хитро замешанного внутреннего биохимического коктейля из гормонов и биологически активных веществ обезболить, облегчить, отвлечь нас от тяжёлой физической работы.



Гипноз

Официально разрешённый метод воздействия на другого человека насчитывает несколько веков и может успешно применяться для релаксации. Вопреки расхожему мнению, при помощи гипноза усыпить человека против его воли невозможно, равно как и насильно заставить его выполнять те или иные действия. Зато можно ввести в особое состояние, в котором человек словно видит себя со стороны, добровольно выполняет команды гипнотизёра и даже может вспомнить события, которые ранее казались забытыми навсегда. Гипнотический транс – один из самых ярких примеров немедикаментозного изменения сознания, которое помогает снять лишнюю психологическую нагрузку.

5

Массаж

Это один из самых известных способов расслабления. Руки массажиста воздействуют на нервные сплетения, «активные точки», устраняют мышечный спазм. Благодаря правильно подобранной технике и хорошо проведённому сеансу можно не только хорошо расслабиться, но и уснуть прямо на массажном столе. Главное, по ошибке не заказать бодрящий массаж, после которого вместо эндорфинов и серотонина выделится адреналин и вместо непринуждённого отдыха придётся бороться с внутренним возбуждением.



6

Баня

У нас это традиционный способ не только очищения, но и психологической разрядки. Горячий пар, замешанный на целебных травах, мощная стимуляция кровообращения и рефлексогенных зон способствует выработке «гормонов счастья», которые поддерживают настроение хорошим, а тело расслабленным ещё несколько дней. Раньше считалось, что термические нагрузки (баня, сауна и т. д.) противопоказаны тем, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями. Но зачастую люди просто не знают меры. Это подтверждает исследование финских учёных. Они доказали, что если посещать сауну по правилам и «не перегреваться», то риск сердечного приступа на лавке для сердечников не выше, чем для людей со здоровым сердцем. Другое дело – если стараться пересидеть ближнего, делать по несколько заходов в час, неумеренно охлаждать себя пивом. Тогда даже здоровым становится плохо, а сердечники нередко завершают «чистый четверг» в реанимации. ■



Что такое иммунная амнезия?

Иммунная амнезия – результат подрывной деятельности вируса кори, наряду с сыпью, лихорадкой и воспалением глаз. О том, что это инфекционное заболевание может стирать память у иммунной системы, учёные узнали недавно.

Это открытие объясняет, почему пациенты с корью часто страдают от присоединившейся вторичной инфекции.

Исследования показали, что во время острой фазы корь вызывает иммунную супрессию, фактически заменяя старые клетки иммунной памяти своего хозяина новыми, специфичными для этого вируса лимфоцитами. В результате, с одной стороны, у пациента появляется сильный противокоревый иммунитет, а с другой, повышенная уязвимость ко всем другим патогенам, в том числе к тем, с которыми он ранее встречался.

Почему так хорошо спится под шум дождя?

Мешают спать только внезапные громкие звуки, резко прерывающие тишину. Звуки дождя же скорее относятся к белому шуму, который, как известно, хорошо маскирует другие слуховые раздражители – например, телефонный звонок.

Похожий эффект маскировки оказывают работающий вентилятор, спокойная расслабляющая музыка и, конечно же, звуки природы. Они не только помогают человеку быстрее заснуть, но и гарантируют глубокий «младенческий» сон на протяжении всей ночи. Правда, бывают исключения: некоторые люди, наоборот, отчётливее воспринимают посторонние звуки на фоне белого шума. Для них единственный выход – беруши.

Кто более заразен – чихающий или кашляющий собеседник?



Это зависит от того, какие именно болезнетворные микроорганизмы и вирусы оказались в воздухе.

Как известно, при чихании происходит взрывной выброс воздуха через носоглотку вместе с каплями слизи и слюны, содержащими патогены. В распылённом виде они могут разноситься на расстояние до 2–3 метров! С другой стороны, при кашле выдох происходит также форсированно, то есть с завидным ускорением, а вместе с ним выделение в окружающее пространство вирусных частиц. Однако, как показывает практика, главное – то,

насколько вылетевшие на волю болезнетворные микроорганизмы живучи в воздушной среде. Например, парамиксовирусы, возбудители кори, могут просуществовать в воздухе и на поверхностях до двух часов, поэтому эта болезнь считается исключительно контагиозной. По статистике, каждый заболевший заражает 9 из 10 проконтактировавших с ним людей, не имеющих иммунитета, неважно, чихнул он или кашлянул.

? Почему при высокой температуре часто снятся кошмары?

? Есть две версии, объясняющие этот феномен.

Первая: резкий подъём температуры на фоне острой инфекции может внести свои «правки» в работу мозга, провоцируя появление ночных кошмаров, а в редких случаях и галлюцинаций. При этом считается, что на нервных клетках скорее сказывается интоксикация организма, чем лихорадка сама по себе. Вторая версия заключается в том, что температура делает сон более прерывистым, заставляя больного пробуждаться чаще и в том числе в быструю фазу сна, когда являются яркие и порой пугающие сновидения. Здоровые люди, как известно, тоже регулярно видят во сне кошмары, но не запоминают их, так как благополучно продолжают спать дальше. Кстати, существует гипотеза, что частые пробуждения при высокой температуре являются адаптационным механизмом, предотвращающим чрезмерные потери тепла.



? Опасны ли кошачьи царапины?

! Если коротко, то да.

Почти все кошки, в том числе домашние, являются носителями грамотрицательной бактерии *Bartonella henselae*. Она является возбудителем острого инфекционного заболевания, которое так и называется «болезнь кошачьих царапин», или, по-научному, бартоонеллёз. Здоровый организм, как правило, в состоянии победить бартоонеллу самостоятельно, но если человек ослаблен, то бактерия имеет все шансы «задержаться» и размножиться. Характерные симптомы бартоонеллёза – воспаление ближайших к месту повреждения лимфатических узлов, жар и общая интоксикация организма. А начинается всё весьма безобидно – с красноватого узелка на коже, появившегося на месте царапины или укуса спустя несколько дней после неудачного контакта с кошкой. Помимо лихорадки и лимфаденита могут наблюдаться также неврологические симптомы (мигрени, судороги) и даже нарушение психики. Недавно медики из Университета штата Северная Каролина столкнулись со случаем, когда бартоонелла «маскировалась» под шизофрению. К счастью, коварную бактерию всё-таки удалось вычислить, и юный пациент поправился.

? Правда ли, что горячие ванны помогают худеть?

! Правда. Исследования, проведённые в 2016–2017 годах в Университете Лафборо, показали, что горячая ванна увеличивает расход энергии и способствует снижению уровня глюкозы у человека.

Авторы объяснили этот эффект тем, что во время пассивного нагревания, как и при активных физических нагрузках, в организме увеличивается производство белков теплового шока. Эти молекулы вырабатываются клетками в ответ на стрессирующий фактор – инфекцию, токсины, голодание, гипоксию и прочее. В клинике их давно начали использовать в качестве адъювантов – усилителей иммунного ответа при проведении вакцинации. Но мало кто ожидал, что белки теплового шока также могут оказаться полезными в деле похудения. Впрочем, результаты эксперимента оказались более чем скромными. За час пребывания в горячей ванне (около 40°C) сгорало всего около 140 ккал.



ЗЯБКО?

ОСЕНЬЮ МНОГИЕ НАЧИНАЮТ МЁРЗНУТЬ. И НЕ ТО ЧТОБЫ ХОЛОДНО, НО КАК-ТО ЗЯБКО. ПОЧЕМУ?

текст: Алексей Фёдоров



Если вы замечаете, что в сентябре на вас появляется шарф, в октябре – перчатки, вы всё время порываетесь прикрыть едва расстёгнутый ворот и перевести кондиционер в режим отопления, возможно, за окном слишком холодная осень. Но если остальные при этом не мёрзнут, да и вы сами раньше не замечали за собой

особой мерзлявости, впору попробовать найти причину.

ПРИЧИНА № 1

Потеря массы тела

Жирок греет – народная мудрость. Полные люди легче переносят холод и реже испытывают ощущение зябкости – это многократно доказано. Ведь у них под кожей скрывает-

ся мощная жировая электростанция: жир, расщепляясь, выделяет большое количество внутреннего тепла. Чем не могут похвастаться худые, субтильные личности. Поэтому, если вы сели на диету и потеряли более 10 кг, теплообмен организма обязательно изменится. Теперь вам необходимо одеваться теплее, чем раньше.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Если вы похудели, прислушайтесь к ощущениям организма ранней осенью. Скорее всего, вы стали испытывать холод в той ситуации, в которой раньше даже и не подумали бы утепляться. Теперь придётся раньше доставать тёплые вещи.

ПРИЧИНА № 2

Курение

Ещё в советском школьном учебнике по биологии было тепловое изображение ладони курильщика до и после курения. Температура кисти значительно снижается после каждой выкуренной сигареты. Такой эффект вполне объясним – генерализованный спазм сосудов, вызванный никотином, дополняется рефлекторным сужением артерий кисти за счёт близко расположенного очага горения.

Это нам кажется, что температура до плюс 800°C (!) в нескольких сантиметрах от кисти – это нормально, организм же начинает быстро снижать температуру находящихся рядом с огнём участков тела.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Если не хотите мёрзнуть после каждой выкуренной сигареты, постарайтесь как можно дальше отодвинуть её от пальцев. Некоторые используют мундштук, кто-то переходит на электронные девайсы, где температура горения ниже. Но самый эффективный способ – бросить курить.

ПРИЧИНА № 3

Анемия

Снижение уровня гемоглобина может иметь множество причин, но симптомы будут всегда одинаковы. Основные – это бледность, вялость, повышенная утомляемость, одышка и постоянное ощущение зябкости, холодные руки и ноги. Причём раньше таких симптомов могло не быть, и вот они появились. Самая частая причина анемии в наши дни – железодефицит, развивающийся из-за нехватки железа в пище, нарушения его всасывания

или обмена. Первое чаще всего наблюдается у веганов, вегетарианцев и придерживающихся строгих диет для похудения, второе – у людей, страдающих заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

У женщин на первом месте снижение гемоглобина из-за обильных кровопотерь во время месячных.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Сдать общий анализ крови, который покажет уровень гемоглобина и эритроцитов. Важно также сдать анализ, определяющий уровень железа и его переносчиков (трансферрина, ферритина) в крови, так как даже при нормальном уровне железа может наблюдаться «скрытый» железодефицит.

ПРИЧИНА № 4

Нейроциркуляторная дистония

Раньше её называли вегетососудистой. Отсутствие координации между нервной системой и сосудами приводит к нарушению важного баланса. Результат – немотивированные спазмы и расширения артерий и капилляров, особенно выраженные на фоне эмоциональных переживаний и стрессов.

В результате человека бросает то в жар, то в холод, вынуждая кутаться в плед даже в тёплый день. Считается, что НЦД больше подвержены подростки, девушки с лабильной нервной системой и женщины в перименопаузе.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

От неприятных симптомов помогают избавиться занятия спортом, закаливание и приём лёгких успокоительных. А вот курение, алкоголь и постоянные стрессы усиливают неприятные ощущения.

ПРИЧИНА № 5

Атеросклероз сосудов

Сужение сосудов атеросклеротическими бляшками приводит к нарушению кровоснабжения конечностей – руки и ноги начинают мёрзнуть. Если анемия больше затрагивает женщин,

то типичный пациент с атеросклерозом сосудов – это мужчина-курильщик за пятьдесят.

В первую очередь страдают сосуды ног, и зябкость стоп нередко бывает первым симптомом заболевания.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Обнаружить коварные бляшки поможет УЗДГ артерий – ультразвуковое исследование, способное оценить не только диаметр сосудов, но и скорость кровотока.

При обнаружении бляшек в наши дни существуют различные методы лечения – от приёма сосудорасширяющих препаратов до стентирования и операции.

ПРИЧИНА № 6

Болезнь Рейно

Об этом заболевании до сих пор спорят учёные – единого мнения, почему на фоне полного здоровья у человека возникает преходящий спазм артерий пальцев, до сих пор нет. А количество новых случаев ежегодно увеличивается.

Сначала заболевшего (точнее заболевшую, соотношение женщин и мужчин составляет 5:1) беспокоят зябкость, особенно сильно мёрзнут пальцы на руках, затем присоединяется характерный симптом – один или несколько пальцев становятся не просто бледными, а буквально белеют. Это продолжается от нескольких минут до нескольких часов, а потом проходит без следа – до следующего приступа.

Если заболевание не лечить, со временем развивается некроз ногтевых фаланг пальцев – они чернеют из-за серьёзных трофических нарушений.

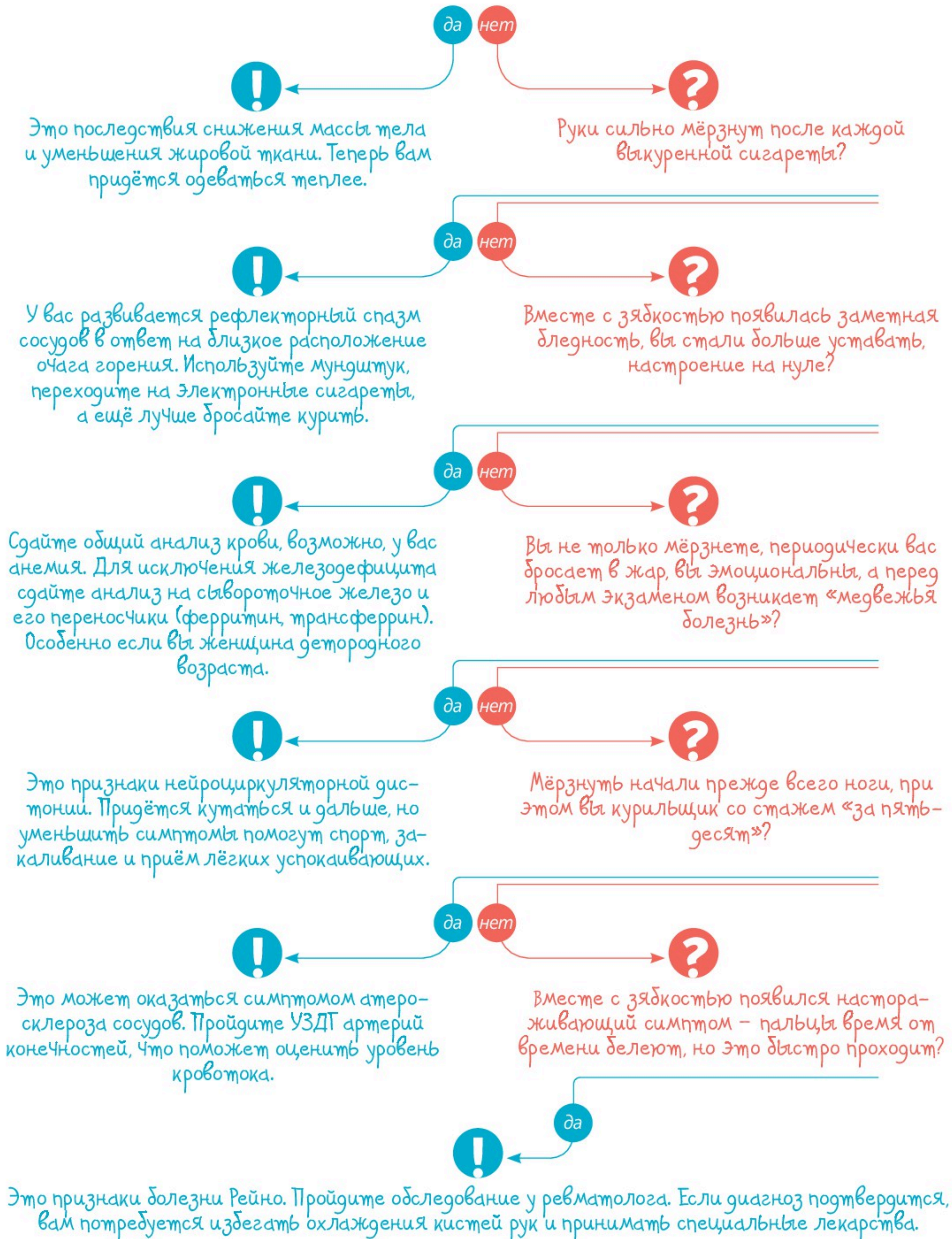
ЧТО ДЕЛАТЬ?

Для начала держать руки в тепле – доказано, что провоцирующим фактором спазматического приступа является холод. Для многих этого оказывается достаточно.

Но если болезнь прогрессирует, доктор назначит курсовой приём специальных лекарств. Диагностика и лечение болезни Рейно – прерогатива врача-ревматолога. >>

ТЕСТ

Вы стали мёрзнуть после того, как похудели?



WELLNESS*

ПРОДУКТЫ

СДЕЛАНО В ИТАЛИИ



Lactoflorene®

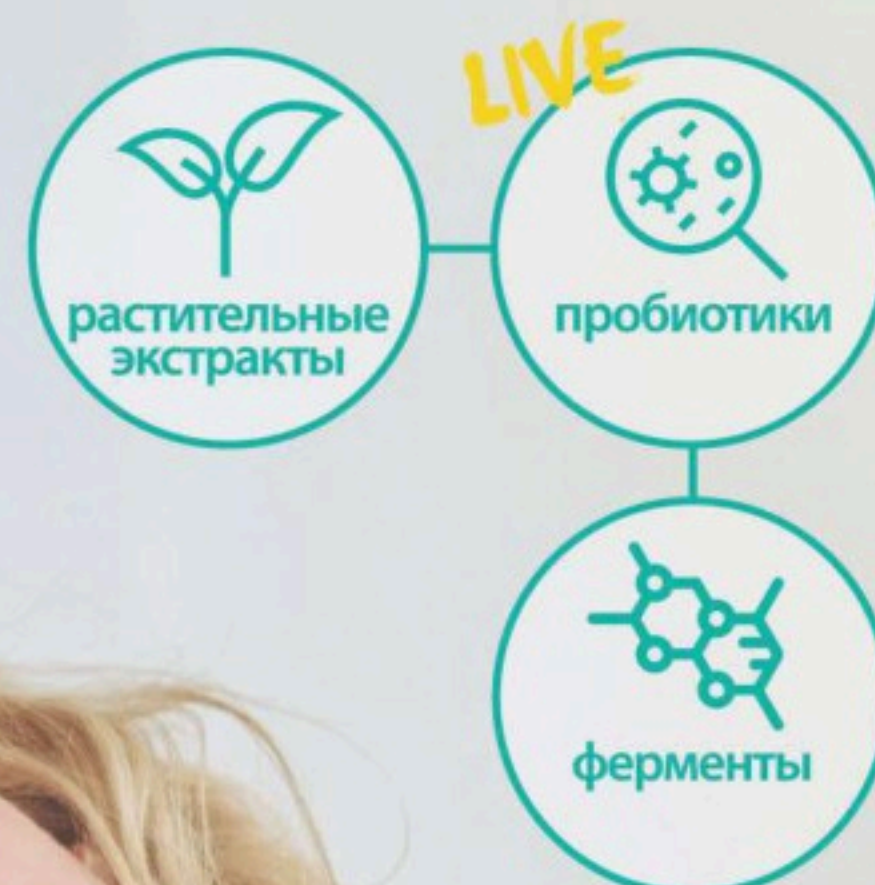
ХОЛЕСТЕРОЛ

Lactoflorene®

ПЛОСКИЙ ЖИВОТ

✓ **ХОЛЕСТЕРИН
ПОД КОНТРОЛЕМ**

✓ **ЗАБУДЬ
О ВЗДУТИИ ЖИВОТА**



БЕЗ ГЛЮТЕНА



БЕЗ ЛАКТОЗЫ



подробнее на
www.lactoflorene.eu

* WELLNESS - хорошее самочувствие. LIVE - живые.

Реклама.

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Вадим Иванов: «Остеопат – это настройщик человеческого тела»

ОСТЕОПАТИЯ – НОВОЕ ДЛЯ РОССИИ НАПРАВЛЕНИЕ МЕДИЦИНЫ,
УСПЕВШЕЕ СТАТЬ ОФИЦИАЛЬНЫМ. текст: Алексей Фёдоров



НАШ СОБЕСЕДНИК

ВАДИМ ИВАНОВ,
кандидат медицинских наук,
остеопат, невролог,
член экспертного совета
Международного института
психосоматического здоровья.

Остеопатия всегда была разделом альтернативной медицины. Как она попала в перечень Минздрава?

Остеопатия теперь интегрирована в классическую медицину – это разумно. Мы, остеопаты, играем роль настройщика человеческого тела – выявляем, какая «нота» фальшивит, и подтягиваем нужные струны. Но дальше на инструменте нужно играть, тренировать его, ухаживать. Поэтому остеопат часто работает в паре со специалистами различного профиля – неврологом, урологом, врачом ЛФК, ортопедом, стоматологом-ортодонтом.

Какое образование получают остеопаты?

На сегодняшний день сертифицированные остеопаты – выпускники кафедры остеопатии Северо-Западного государственного медицинского университета им. И. И. Мечникова. Существуют другие альтернативные школы, в том числе с программами последипломного совершенствования остеопатов, получивших первичное остеопатическое образование. В нашей стране путь в остеопатию пока самый долгий, но и самый основательный: 6 лет общего медицинского образования, 1–2 года интернатуры/ординатуры по неврологии или смежным специальностям, а затем 4 года обучения непосредственно остеопатии. Остеопат получает государственный диплом и сертификат, который,

как и любой другой врач, подтверждает каждые 5 лет.

Чем остеопатия отличается от мануальной терапии, массажа или ЛФК?

Остеопатию часто ассоциируют именно с этими специальностями, потому что все мы работаем руками. Но в отличие от массажиста или мануального терапевта остеопат определяет зону первичного поражения, которая ответственна за появление боли и других жалоб, причём эта зона может находиться в совершенно другой части тела. Например, у человека незначительно укорочена нога, от этого неправильно распределяется нагрузка на тело, и в результате появляется хроническая боль в области стопы, крестца, поясницы и даже головы. Остеопат оценивает позу – осанку, баланс тела, проводит общую диагностику и выявляет «проблемную» зону. У остеопатии два больших преимущества: мы всегда смотрим на человека в целом, а наше воздействие на тело очень мягкое и деликатное, мы не способны нанести вред.

При каких состояниях остеопатия особенно эффективна?

Головная боль, боль в спине, патология суставов, в том числе так называемое замороженное плечо (плечелопаточный периартрит), дисфункция височно-нижнечелюстного сустава, функциональные нарушения работы кишечника, органов грудной клетки – вот, пожалуй, самое



частое, с чем приходится работать. Интересное и очень перспективное направление – остеопатия при различных невротических нарушениях: панических атаках, навязчивых состояниях. В этом случае остеопат работает в паре с психологом или психиатром, корректирует соматическую составляющую, в то время как психотерапевт занимается душевными проблемами.

И всё-таки как это работает?

Чтобы понять суть работы остеопата, необходимо знать, что наш организм имеет не только мышечный и костный скелет, но и ещё одну важнейшую систему – связки и фасции. Именно «фасциальному скелету» в традиционной медицине уделялось всегда мало внимания, на эту структуру оказывает воздействие остеопат. В ходе обучения остеопат приобретает навык ощущать проблемные места на основании изменения физических свойств тканей в зоне напряжения. Он знает, каким образом изменение натяжения фасции, связки или мышцы в одном месте может вызвать боль или спазм в другом. Ведь фасциальный скелет – единая, очень лабильная система. На прак-

ПРИЧИНОЙ ГОЛОВНОЙ БОЛИ МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ СПАЗМ ИКРОНОЖНОЙ МЫШЦЫ ИЛИ НЕПРАВИЛЬНЫЙ ПРИКУС.

тике манипуляции остеопата – это мягкая пальпация тканей и внутренних органов, пассивные движения в суставах, деликатное давление на различные зоны головы. Пациент, заснувший во время сеанса, – нередкая ситуация.

Работа остеопата очень напоминает работу артиста кукольного театра, где человек предстаёт в виде марионетки, а остеопат – в роли кукловода, задача которого правильно натягивать ниточки. Но сначала предстоит выполнить работу детектива – проводя постурологические тесты, остеопат одну за одной отсекает второстепенные причины, в конце концов находя основную.

Можете привести пример?

Скажем, человеку удалили аппендикс и грубо, единым блоком зашили мышцы и фасции в правом

боку. Это место сразу становится неподвижным.

Такого пациента опытный остеопат узнает издали: у него меняются осанка, походка. Начинаются проблемы – сколиоз, боль в спине, головная боль. И нужно всего несколько сеансов, чтобы остеопат с помощью едва заметных прикосновений в нужных местах смог «расправить» фасции в этой зоне.

Другой пример: после удаления шестого зуба, выполняющего функцию опоры для нижней челюсти, человек машинально старается жевать пищу на другой стороне, из-за чего страдает височно-нижнечелюстной сустав. В итоге мышцы шеи одной половины тела компенсаторно напрягаются, возникает асимметрия, появляется боль в спине, шее, голове. Сам пациент, да и доктора, к которым он обращается, готовы видеть причину боли >>>

**МЛАДЕНЦЫ
ЛУЧШЕ ВСЕГО
ПОДДАЮТСЯ
ЛЕЧЕНИЮ
У ОСТЕОПАТА.
ПРОХОДЯТ
ГИПЕРТОНУС,
БОЛЬ
В ЖИВОТЕ.**



>> в чём угодно, только не в удалении зуба. А остеопат при помощи тестов и пальпации обнаруживает дисфункцию в этой зоне, корректирует её и отправляет пациента к стоматологу-ортодонту заниматься протезированием зубов или за специальными лечебными капями.

То есть банальное удаление зуба может повлиять на нашу осанку?

Именно так. А ещё способно вызвать головную боль: у 10% пациентов с неправильным прикусом именно это является причиной головной боли. Проведя ортодонтическое лечение (лечебные капы, брекеты, зубопротезирование), можно избавить пациентов от головной боли.

От каких ещё видов головной боли помогает избавиться остеопатия?

Важно провести полную диагностику организма и выяснить, что является причиной боли.

Существует теория «анатомических поездов», согласно которой все мышцы взаимосвязаны, представляя собой несколько силовых линий, по которым распределяется нагрузка при движениях тела. Например, хронический спазм икроножной мышцы, создавая избыточное натяжение фасций, может привести к спазму затылочных мышц, что приведёт к головной боли. Поработав с мышцами ноги, остеопат избавляет человека от постоянной головной боли. Удивительно, но это работает! Нередко причинами боли являются хронические спазмы мышц шеи и плечевого пояса, особенно у тех, кто много времени проводит за компьютером, а также у водителей и хирургов.

Бывают и редкие причины головной боли – например, проблемы с крестцом. При резком торможении автомобиля инерционные силы приводят к травме крестца, проис-

ходит натяжение твёрдой мозговой оболочки, которая другим концом фиксирована в области первых шейных позвонков и черепа, из-за чего и возникает головная боль. Поэтому, когда остеопат поработал где-то в районе пятой точки, а прошла после этого голова, его нередко считают волшебником.

Правда ли, что можно смещать друг относительно друга сросшиеся кости черепа взрослого человека?

Незначительно, на какие-то доли миллиметра, но этого хватает для того, чтобы изменить внутричерепные процессы и снять неприятные симптомы.

Считается, что у взрослых швы черепа плотно сращены, однако это не совсем так. В черепе есть сохранившие подвижность сочленения, да и в большинстве швов остеопат тоже способен незначительно смещать кости черепа. Раньше доказать это было невозможно, но недавно российские учёные с помощью современного оборудования смогли это зафиксировать. Даже небольшая диспозиция костных структур черепа способна улучшить состояние.

Боль в спине – бич времени, многие не могут избавиться от неё годами. Как может помочь остеопат?

В большинстве случаев боль в спине имеет функциональную природу. С точки зрения остеопата, их основная причина – формирование так называемых зон напряжения в том или ином участке спины.

Ведь по сути боль в мышце – это крик о помощи, последний шанс организма заявить о проблеме.

И часто причинами боли являются неправильная осанка, плоскостопие. Если мягко воздействовать на связки, фасции, мышцы, растянув окружающие структуры, словно разгладив эту зону, убрать лишнее напряжение, то и боль пройдёт.

Но в отличие от мануального терапевта и массажиста остеопат обязательно поработает и с другими зонами, чтобы надолго закрепить результат.

Нарушения осанки – частая причина боли в спине. У каждого из нас есть своего рода «физиологический уровень» – при любых обстоятельствах глаза должны быть на одной линии и ровно смотреть вперёд.

Для достижения этого положения организм готов жертвовать многим. Поэтому любую асимметрию позвоночника и тазобедренного сустава организм компенсирует напряжением мышц. Остеопат в этом случае работает вместе с ортопедом и массажистом – формируют нормальный свод стопы и постепенно избавляют человека от боли.

То есть вы занимаетесь и плоскостопием?

В идеале всё выглядит так: остеопат проводит осмотр, выявляет, что причина той или иной боли именно в плоскостопии, и направляет больного к ортопеду. Тот изготавливает индивидуальные ортопедические стельки, пациент возвращается к остеопату, тот тестирует пациента в стельках и определяет степень их влияния на постуральную систему.

Как остеопатия лечит патологию внутренних органов?

Остеопатия сильна при функциональных нарушениях, но помогает и при некоторых состояниях, обусловленных анатомическими изменениями, причём именно в тех ситуациях, когда другие специалисты не могут помочь.

Например, спаечная болезнь кишечника, нередко возникающая после операций на брюшной полости, или плевральные спайки, шварты, формирующиеся после перенесённой пневмонии. Человека беспокоят тянущая боль в груди или животе, запоры, вздутие, метеоризм, нарушение аппетита. Остеопат воздействует на проблемную зону, мягкие ткани, опосредованно влияет на плевру, изменяет экскурсию грудной клетки при дыхании – и всё проходит.

Воздействие на мышцы и фасции тазового дна позволяет улучшить контроль за удержанием мочи, что



ОДНОГО-ДВУХ СЕАНСОВ У ОСТЕОПАТА ДОСТАТОЧНО, ЧТОБЫ ПОБЕДИТЬ ДАЖЕ ХРОНИЧЕСКУЮ БОЛЬ В СПИНЕ?

Достаточно, но лишь для того, чтобы дать опорно-двигательному аппарату новые настройки. Работа остеопата предусматривает хороший контакт с пациентом и способность к убеждению. Ведь чтобы закрепить результат, необходимо регулярно выполнять дома специальную гимнастику – например, пилатес. Если этого не делать, через 1–2 месяца «настройки» могут слететь. В случае, когда боль в спине обусловлена межпозвонковой грыжей с ущемлением нервных корешков, остеопат не будет всецело брать на себя ответственность и отправит больного к нейрохирургу делать блокады, готовиться к операции. Только чётко понимая сферу своих компетенций, остеопат может эффективно помочь больному.

нередко возникает у только родивших женщин. Одного сеанса у остеопата хватает, чтобы избавить молодую маму от этой проблемы.

Остеопаты лечат детей?

Да, причём с первых дней жизни. Типичные проблемы младенцев (мышечный гипертонус, срыгивание, колики) могут быть связаны с различными травмами при родах. Возможно, неправильно фиксирован шейный позвонок, есть спазмы или другие изменения, которые может определить остеопат. Младенцы – очень благодарная группа пациентов. Одного сеанса бывает достаточно, чтобы избавить малыша и его родителей от ненужных мучений.

Каковы противопоказания к лечению у остеопата?

Абсолютные противопоказания – лихорадка, активный онкологический процесс, переломы в стадии сращения. В остальных случаях проходить лечение у остеопата можно, но вот нужно ли – зависит от конкретного случая. Например, опытный специалист не будет браться за лечение межпозвонковых грыж с грубым сдавлением нервных корешков или серьёзных суставных проблем – артрозов, требующих, скорее, хирургического лечения. Остеопатия – не панацея, а один из методов лечения со своим спектром возможностей.

Как не попасть к шарлатану?

Как я уже упоминал, система подготовки и регламентирования врачебной деятельности остеопатов в России поставлена на высокий уровень. В Интернете есть официальный реестр остеопатов. Если вам порекомендовали врача или вы нашли информацию о нём в Сети, проверьте наличие его данных в реестре. ■

ОСТЕОПАТИЯ – НЕ ПАНАЦЕЯ, И ОСТЕОПАТ ЧАСТО РАБОТАЕТ В ТЕСНОМ КОНТАКТЕ С НЕСКОЛЬКИМИ СПЕЦИАЛИСТАМИ.

Такие простые непростые анализы

ПОЛУЧИВ РЕЗУЛЬТАТЫ АНАЛИЗОВ, МЫ РАДУЕМСЯ ИЛИ ОГОРЧАЕМСЯ. КАК ЖЕ СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ ОНИ БЫЛИ МАКСИМАЛЬНО ТОЧНЫМИ?

Внаши дни анализы крови, мочи и других биологических жидкостей выполняют специальные аппараты – автоматические анализаторы, которые исключают человеческий фактор и сводят риск ошибки к нулю.

Но на практике неожиданные результаты может выдать даже самый совершенный прибор – из-за того, что мы забываем, что даже такое простое действие, как сдача анализа, требует соблюдения некоторых правил. Чтобы не допустить ошибок в результатах:

➤ **Внимательно читайте инструкции**

Для каждого лабораторного показателя разработан чёткий алгоритм, который касается не только самого биоматериала (например, капиллярной крови «из пальца» или венозной «из вены»), но и времени, в которое желательно сдавать анализ, и даже правил питания. Если их не соблюдать, результаты могут сильно исказиться – а некоторые нарушения вообще не позволят выполнить исследование. Например, если вечером накануне сдачи крови плотно поужинать жир-

ным шашлыком, велик риск, что сыворотку крови «загрязнят» жирные кислоты, из-за которых не получится правильно измерить уровень других веществ (на медицинском языке это называется «хилёз»). В хорошей лаборатории при сортировке пробирок такую кровь забракует и пригласят пациента бесплатно повторить анализ – но уже потраченного времени это не вернёт.

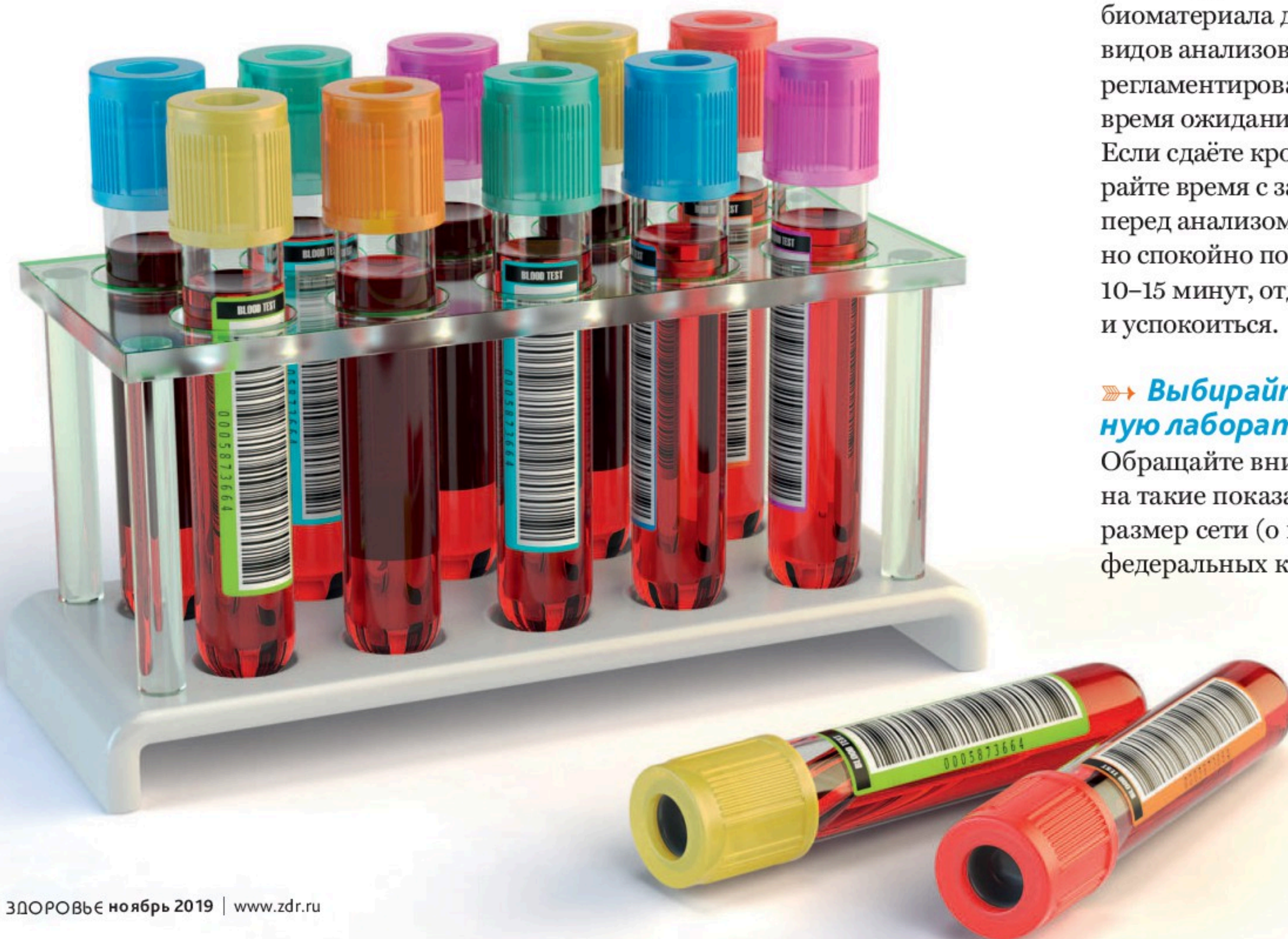
➤ **Сдавайте анализы с утра**

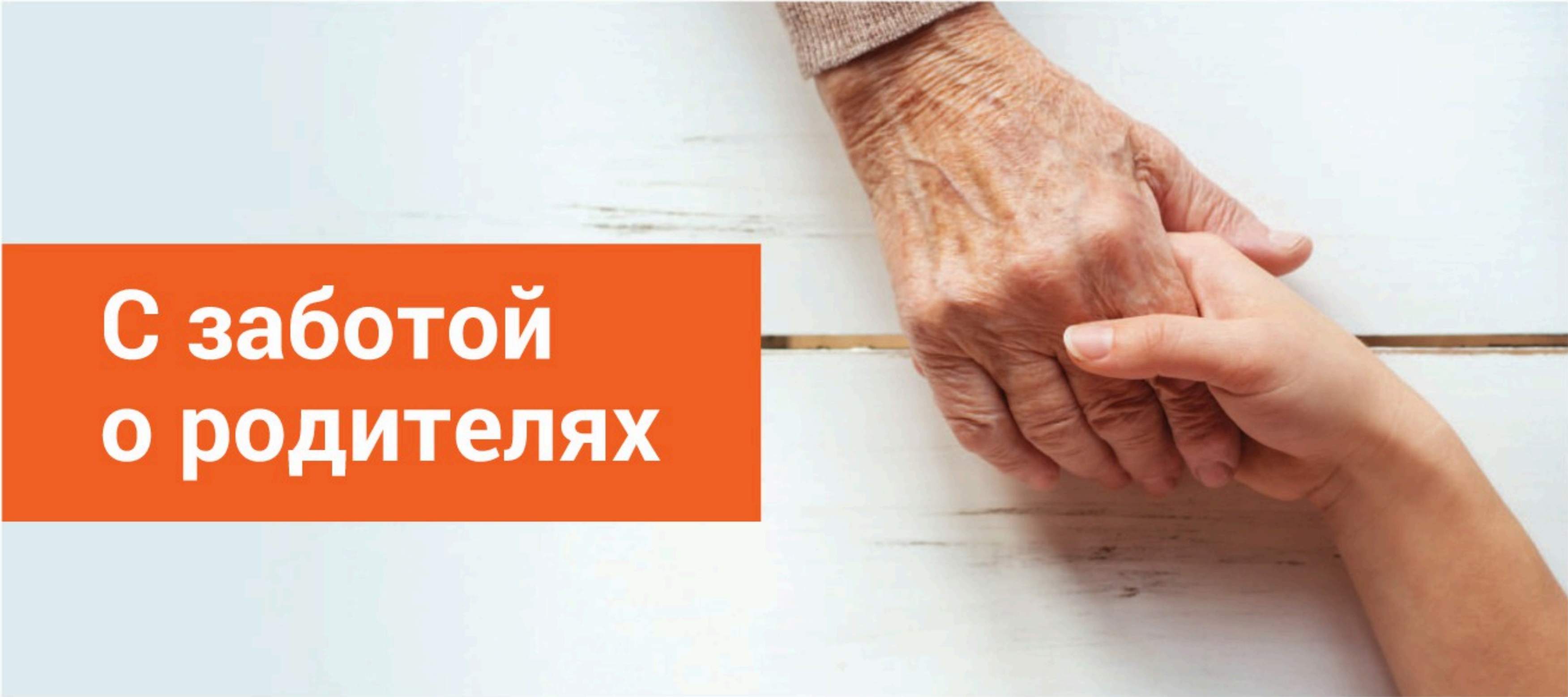
Большинство анализов рекомендуют сдавать на-

тошак: после того, как человек поел, в крови меняется уровень не только продуктов обмена веществ (например, холестерин или глюкоза), но и некоторых гормонов. Всё это может помешать врачу понять, насколько для вас в действительности характерны те или иные показатели, и даже увести результаты далеко за границы нормы. В утренней сдаче крови есть и бонус, о котором мало кто знает: как правило, пробирки в лабораторию отправляются один раз в день, причём чаще всего до 12 часов дня. На сам результат это не повлияет (правила хранения биоматериала для разных видов анализов чётко регламентированы), зато время ожидания сократит. Если сдаёте кровь, выберите время с запасом: перед анализом желательно спокойно посидеть 10–15 минут, отдышаться и успокоиться.

➤ **Выбирайте надёжную лабораторию**

Обращайте внимание на такие показатели, как размер сети (о крупных федеральных компаниях >>>





С заботой
о родителях

Комплекс исследований «Кардиориск» по специальной цене

Контроль уровня холестерина помогает предотвратить инфаркты и инсульты.
Убедитесь в том, что ваши родители не входят в группу риска.

Состав комплекса код 28.221.:

- Гомоцистеин
- Индекс атерогенности
- Холестерин-ЛПОНП
- Холестерин-ЛПНП

Скидка до **22%***

8 800 550 13 13

gemotest.ru

*В зависимости от розничной цены комплекса в вашем городе. Срок действия акции с 01.08.2019 по 31.12.2019 г.
Подробная информация об условиях проведения акции, адреса лабораторных отделений – на сайте, а также по телефону.
ООО «Лаборатория Гемотест», ОГРН 1027709005642, № ЛО-40-01-001697

Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



Правила сдачи анализов

ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ОШИБКИ, МНОГИЕ АНАЛИЗЫ ЛУЧШЕ СДАВАТЬ НАТОЩАК. СО ВРЕМЕНИ ПОСЛЕДНЕГО ПРИЁМА ПИЩИ ДОЛЖНО ПРОЙТИ НЕ МЕНЬШЕ 8, А В ИДЕАЛЕ – 12 ЧАСОВ.

ПЕРЕД СДАЧЕЙ АНАЛИЗА НЕ ПЕЙТЕ СОК, ЧАЙ ИЛИ КОФЕ – ТОЛЬКО ОБЫЧНУЮ НЕГАЗИРОВАННУЮ ВОДУ.

ЕСЛИ ВЫ НОЧЬЮ ХОДИЛИ В ТУАЛЕТ, ПРОСЛЕДИТЕ, ЧТОБЫ ДО СБОРА УТРЕННЕЙ МОЧИ ПРОШЛО НЕ МЕНЬШЕ 4 ЧАСОВ.

>>> как минимум можно найти больше информации). Опыт работы, качество оборудования и тест-систем – обычно все эти данные есть на сайте самой организации. Имеет смысл обратить внимание на документы: кроме обязательных лицензий и ИСО крупные лаборатории нередко подтверждают качество своей работы сертификатами международных систем внешней оценки качества – это, например, российская ФСВОК и американская EQAS. Следите, чтобы медсестра при вас наклеила штрихкоды на все пробирки и предложила проверить правильность личных данных: так

ваши анализы точно не потеряют и не перепутают. А вот о том, чтобы лаборатория непременно находилась в вашем городе, можно не беспокоиться: современные компании используют специальные консерванты, которые обеспечивают сохранность крови, и перевозят пробирки в специальных термосумках, которые позволяют транспортировать биоматериал в неизменном виде хоть поездом, хоть самолётом. Этот процесс тоже жёстко регламентирован: для одних исследований биоматериал, например, замораживается, а для других на протяжении всего пути хранится при маленьком плюсе.

➤ Сдавайте повторные анализы в том же месте

Речь, конечно, не о конкретном отделении, а о компании, которая выполняла анализ. У разных лабораторий могут различаться не только референсные значения (те, которые считаются нормальными для вашего пола и возраста), но и единицы измерения

некоторых показателей – это усложнит работу врача и может исказить реальную картину. Чтобы быть абсолютно уверенным в чистоте результата, желательно ещё и выбрать то же время, в которое сдавался первый анализ. Обратите внимание, что на результаты анализов могут повлиять и некоторые лекарства, поэтому во время терапии повторные исследования лучше не проводить – если об обратном не скажет врач.

➤ Как получить уверенность в результате?

Зная, какие причины приводят к искажению лабораторных данных, мы можем принять меры для того, чтобы получить точный результат. Главное правило: если вы получили странные, сильно отличающиеся от референсных значения (например, существенное снижение уровня гемоглобина или повышение уровня лейкоцитов в общем анализе крови, высокий сахар или холестерин в биохимическом, белок в моче), не паникуйте и не пытайтесь самостоятельно найти диагноз в Интернете. Обязательно обратитесь к врачу – он расшифрует результаты, опираясь на свои знания и опыт, на ваш анамнез и результаты осмотра. ■

ЕСЛИ РЕЗУЛЬТАТ ОТКЛОНЯЕТСЯ ОТ РЕФЕРЕНСНЫХ ЗНАЧЕНИЙ, НЕ ИЩТЕ ДИАГНОЗ В ИНТЕРНЕТЕ, А ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ.

ОЖИРЕНИЕ ПРИТУПЛЯЕТ ВКУС

Специалисты из Университета Бингемтона изучили, как реагирует на жирную пищу область мозга, связанная с восприятием вкуса, у здоровых мышей и страдающих ожирением. Оказалось, что у тучных особей ответ нейронов был менее выражен, чем у их стройных собратьев. Ранее в другом исследовании было показано, что у мышей с избыточным весом со временем уменьшается количество вкусовых



рецепторов на языке. Вместе эти данные позволяют предположить, что вкусовая реакция в мозге человека, привыкшего к пищевым

излишества, также притупляется. Получается своего рода замкнутый круг. Как из него выйти – тема дальнейших исследований.



Обувь, помогающая восстановить походку

Новое изобретение нейроинженеров из Университета Южной Флориды должно помочь скомпенсировать асимметричную походку у постинсультных больных. Учёные создали устройство, похожее на ролик, которое следует носить на здоровой ноге и которое будет усложнять ей ходьбу. По сути оно генерирует движение, обратное совершаемому: например, нога хочет идти вперёд, но ролик тянет её назад. Таким образом убиваются сразу два зайца. Во-первых, искусственно притормозив здоровую ногу, можно добиться более симметричной походки. Во-вторых, странное ощущение сопротивления в конечности может побудить пациента больше использовать другую (парализованную) ногу. Терапевтическая обувь для реабилитации постинсультных больных появится на рынке уже в конце этого года.

РИСК ДЕМЕНЦИИ: ЧТО ВАЖНЕЕ?



Учёные из медицинской школы при Эксетерском университете провели ретроспективное когортное генетическое исследование на основании данных почти 200 тысяч человек старше 60 лет. За 8 лет наблюдения было зарегистрировано 1769 случаев деменции. Результаты анализа показали, что благоприятный образ жизни был связан с более низким риском развития старческого слабоумия независимо от генетической предрасположенности. К понятию «благоприятный образ жизни» были отнесены: отсутствие курения, регулярная физическая активность, здоровое питание и умеренное употребление алкогольных напитков.



Факторы риска повышенного давления у детей

Учёные из Барселонского института глобального здравоохранения (ISGlobal) оценили влияние 89 «внутриутробных» и 128 «постнатальных» факторов окружающей среды на развитие гипертензии у детей младшего школьного возраста из 6 европейских стран (Испания, Франция, Греция, Литва, Норвегия и Великобритания). Было выявлено 3 «внутриутробных» фактора, увеличивающих риск «детской» гипертензии: воздействие табачного дыма, бисфенола-А и неправильное потребление рыбы матерью во время беременности (менее 2 и более 4 раз в неделю). Повышенное давление чаще встречалось и у детей с повышенным уровнем сывороточной меди и перфтороктановой кислоты в крови – соединений, используемых при производстве антипригарных сковородок (тефлона). Авторы исследования подчёркивают, что надо быть предельно осторожным с пищей, которую ест ребёнок, и посудой, где она готовится.

Как жир провоцирует диабет

Употребление большого количества жиров может негативно повлиять на «кишечный иммунитет» и в первую очередь на количество В-клеток, производящих

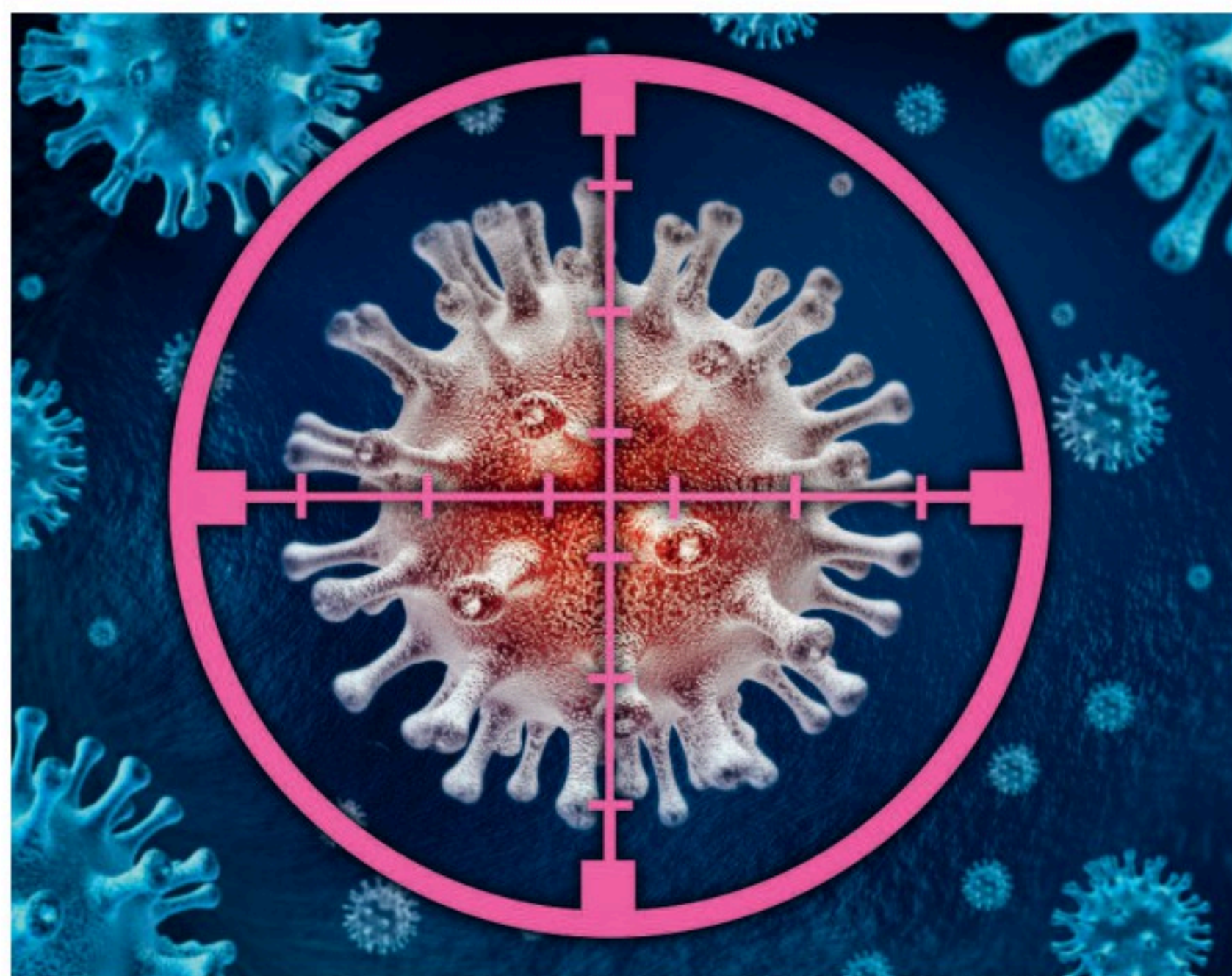
иммуноглобулины А (IgA), которые имеют решающее значение для нейтрализации потенциально опасных бактерий, живущих в кишечнике. В результате несба-

лансированной диеты количество IgA стремительно снижается, а зловерные микробы, пользуясь случаем, начинают активно размножаться. Это приво-

дит к воспалительному процессу, ожирению и инсулинорезистентности. «Если мы придумаем, как стимулировать В-клетки, то сможем контролировать па-

тогенные бактерии в кишечнике. Это может стать основой для новых методов лечения ожирения и его осложнений», – считают учёные из Университета Торонто.

НОВОЕ В ЛЕЧЕНИИ ОПУХОЛИ ПРОСТАТЫ



ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЛАЗЕРНОГО ЛЕЧЕНИЯ ОПУХОЛИ ПРОСТАТЫ МОЖНО УСИЛИТЬ С ПОМОЩЬЮ БИОСОВМЕСТИМЫХ НАНОЧАСТИЦ, КОТОРЫЕ СОСТОЯТ ИЗ КРЕМНЕЗЁМНОГО ЯДРА И ЗОЛОТОЙ ОБОЛОЧКИ. ОНИ НУЖНЫ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОГЛОЩАТЬ ЭНЕРГИЮ ИНФРАКРАСНОГО СВЕТА И ПРЕОБРАЗОВЫВАТЬ ЕЁ В ТЕПЛО. ТАКИМ ОБРАЗОМ ПОДВЕРГШИЕСЯ ЛАЗЕРНЫМ ЛУЧАМ РАКОВЫЕ КЛЕТКИ НАГРЕЮТСЯ ЕЩЁ БОЛЬШЕ, ЧТО ВЛЕЧЁТ ЗА СОБОЙ НЕМИНУЕМУЮ СМЕРТЬ. ПРЕИМУЩЕСТВО НОВОГО ПОДХОДА В ТОМ, ЧТО ПРИ ЭТОМ НЕ ЗАТРАГИВАЮТСЯ ПРИЛЕЖАЩИЕ ЗДОРОВЫЕ ТКАНИ. ПЕРВЫЕ УСПЕШНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ФОТОТЕРМИЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ РАКА ПРОСТАТЫ С ПРИМЕНЕНИЕМ ЗОЛОТЫХ НАНОЧАСТИЦ БЫЛИ ПРЕДСТАВЛЕНЫ СОТРУДНИКАМИ АМЕРИКАНСКОГО ЦЕНТРА МАУНТ СИНАЙ. ЛАЗЕРНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ПРОШЛИ 16 МУЖЧИН В ВОЗРАСТЕ ОТ 58 ДО 79 ЛЕТ С НАЧАЛЬНОЙ И СРЕДНЕЙ СТАДИЕЙ ЗАБОЛЕВАНИЯ. ПРОВЕДЁННАЯ МАНИПУЛЯЦИЯ ОКАЗАЛАСЬ ЭФФЕКТИВНОЙ В 90% СЛУЧАЕВ, И РЕЗУЛЬТАТ СОХРАНЯЛСЯ В ТЕЧЕНИЕ ДЛИТЕЛЬНОГО ВРЕМЕНИ.



Пластырь против гриппа

Основная сложность в создании «безыгольной» вакцины заключается в том, что белки вакцины достаточно крупные, чтобы свободно проникать через поры кожи. Сотрудники Рочестерского медцентра на примере людей, страдающих экземой и атопическим дерматитом, изучили вопрос о том, что нарушает целостность кожи, и обнаружили белок клаудин-1. Оказалось, что если искусственно снизить его экспрессию, можно индуцировать проницаемость кожи для проникновения вируса гриппа. В результате этого открытия был создан патч (пластырь), состоящий из 2 компонентов – синтетического пептида, блокирующего белок клаудин-1, и рекомбинантной вакцины против гриппа. Применение разработанного патча на лабораторных мышах, ранее привитых от гриппа, «оживило» у них иммунную память, что сходно с эффектом ревакцинации. В ближайшем будущем учёные планируют проверить эффективность патчей против гриппа на людях.

ЭКСПРЕСС-ТЕСТ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РАКА ТОЛСТОЙ КИШКИ

Идея простого, экономного и неинвазивного метода диагностики рака толстой кишки пришла в голову сотрудникам Массачусетского технологического института. Суть этого метода основывается на свойстве злокачественной опухоли производить определённые ферменты – протеазы. Исследователи прикинули, что если вводить предполагаемым онкобольным специальные наносенсоры, которые будут расщепляться под действием этих протеаз и выводиться с мочой в окрашенном виде, это станет отличной «лакмусовой бумажкой», указывающей на наличие заболевания. Перейдя от теории к практике, учёные убедились, что у мышей с раком толстой кишки моча при введении наносенсоров становится ярко-синей, а у здоровых грызунов остаётся стандартного цвета. «В будущем этот тест может избавить нас от необходимости проведения дорогих и болезненных процедур», – выражают надежду авторы метода.

ОБЕРЕГАЕТ ВАС ОТ ИНСУЛЬТА И ИНФАРКТА

БОЛЕЕ
20
ЛЕТ

ТРОМБО АСС. Вырастите правнуков!

Считается, что если человек вырастил детей и внуков – он прожил долгую жизнь. Но сегодня можно жить гораздо дольше и вырастить правнуков. Главное – заботиться о своем здоровье и правильно расставлять приоритеты.

Первый приоритет – здоровый образ жизни. Пусть вместо сигарет появятся долгие прогулки, вместо жирной свинины – постная курица или индейка, вместо вечером перед телевизором – активное общение с друзьями и близкими.

Второй приоритет – борьба со стрессом. Медитация и раскрашивание специальных картинок, правильное дыхание и антистрессовые приспособления. Чем меньше вы будете нервничать – тем комфортнее будет ваша жизнь. И длиннее.

Третий приоритет – профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. Здоровый образ жизни и отсутствие стрессов уже существенно снизят риск инфаркта или инсульта. Но с возрастом сосуды изнашиваются и засоряются, это чистая физиология. Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний немаловажно употребление лекарственных препаратов с содержанием ацетилсалициловой кислоты (АСК). Даже если вы пережили инфаркт – риск повторного снизится на 30%, а риск ишемического инсульта – на 24%¹.

Тромбо АСС® от австрийской компании ГЛ. Фарма ГмбХ не только содержит АСК, но и снижает риск развития местного раздражающего действия на слизистую оболочку желудка. А ведь многие опасаются, что ацетилсалициловая кислота поможет сердцу, но навредит желудочно-кишечному тракту. С **Тромбо АСС®** об этом можно не тревожиться – каждая таблетка покрыта кишечнорастворимой пленочной оболочкой. И действовать препарат начинает уже в тонком кишечнике.

Важно, когда препарату можно доверять. А **Тромбо АСС** – можно. Ведь он стал победителем **международной фармацевтической премии «Зеленый крест» в номинации «Препарат выбора для профилактики инсульта и инфаркта» в 2018 году. И именно с ним вы сможете не только увидеть, как растут дети ваших внуков, но и принять самое активное участие в их воспитании!**

Больше полезной информации на сайте www.trombov.net

Препарат выбора* для защиты от:

- ♥ Инсульта
- ♥ Инфаркта
- ♥ Стенокардии



Производитель: «ГЛ. Фарма ГмбХ», Австрия.
Держатель РУ: ООО «ВАЛЕНТЪ», Россия, 115162,
г. Москва, ул. Шаболовка, д. 31, стр. 5.

VALEANT

ПОБЕДИТЕЛЬ ПРЕМИИ «ЗЕЛЕНЫЙ КРЕСТ 2018» В НОМИНАЦИИ «ПРЕПАРАТ ВЫБОРА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ИНСУЛЬТА И ИНФАРКТА»

¹ Р.М. Газизов, Е.А. Ацель «Применение ацетилсалициловой кислоты для первичной и вторичной профилактики сердечно-сосудистых заболеваний» РМЖ Медицинское обозрение, №111, 2014 с.827-831

*Тромбо АСС занимает 1-е место по количеству назначений специалистами среди препаратов АСК (В01АС06) по данным отчета Осень, 2018 (3 кв 2018) ООО «Ипсос Комкон».

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Жирное и сладкое в деле о холестерине

РЕЗУЛЬТАТ АНАЛИЗА НА ХОЛЕСТЕРИН ОКАЗАЛСЯ ПОВЫШЕННЫМ?
САМОЕ ВРЕМЯ РАЗОБРАТЬСЯ, НЕ ВИНОВАТО ЛИ В ЭТОМ ПИТАНИЕ.

текст: Алексей Фёдоров

По результатам крупнейшего в истории Фрамингемского исследования выяснилось, что люди с повышенным уровнем холестерина в крови в несколько раз чаще страдают ишемической болезнью сердца, включая инфаркт, инсульт и другие опасные заболевания, связанные с атеросклерозом. В дальнейшем стало ясно, что общий холестерин не всегда отражает истинную картину жирового обмена. Так как цифра складывается из составляющих: «хорошего» холестерина, который и сам не откладывается в сосудах, и другим жирам не даёт, и «плохого» холестерина, который при малейшей возможности спешит внедриться в стенку артерии, начав формирование атеросклеротической бляшки. И если уровень холестерина повышен за счёт хорошей фракции, это даже хорошо, а если за счёт плохой – пора принимать меры. В повышении уровня «плохого» холестерина вновь обвинили жирную пищу, а кардиологи всех стран стали в унисон призывать нас переходить на низкожировую диету. И всё было бы хорошо, если бы не выяснилось, что из пищи мы получаем не более 20% от всего холе-

стерина, остальной же образуется в печени в ходе обмена веществ. К тому же важнейший вклад в развитие гиперхолестеринемии (хронически повышенного уровня холестерина) вносит избыток продуктов, богатых быстроусвояемыми углеводами, то есть сладкого. Значит, жирные продукты реабилитированы? И как правильно питаться, чтобы держать липидный обмен под контролем?

ЖИРНОЕ ВСЁ РАВНО ВРЕДНО

Даже несмотря на то, что почти 80% холестерина образуется в нашем организме, за оставшиеся 20% стоит побороться. По наблюдениям кардиологов, исключение из ежедневного рациона богатых животными жирами продуктов нередко может снизить холестерин до нормальных цифр. Прежде всего это относится к жирным сор-

там мяса, (которым следует предпочесть куриное, индюшачье или перейти на рыбу), молочным продуктам повышенной жирности, богатым жиром десертам. К тому же в развитии атеросклероза важную роль играет не только холестерин, но и другие составляющие жирового обмена – триглицериды. В большинстве случаев повышенный уровень триглицеридов (так называе-



мый хилёз крови) является следствием неправильного питания с избытком жира и углеводов, а коррекция рациона позволяет быстро и значимо снизить этот показатель.

ПЕРВЫЙ ЭТАП – СНИЖЕНИЕ ЖИВОТНЫХ ЖИРОВ И СЛАДКОГО

Согласно международным кардиологическим рекомендациям, коррекция рациона питания относится к первичным мерам по снижению уровня холестерина и профилактике атеросклероза.

Почти у трети пациентов с помощью перехода на здоровую пищу удаётся снизить и даже нормализовать его уровень. Самой полезной для сердца и сосудов считается так называемая средиземноморская диета, в состав которой входит большое количество овощей, рыба и морепродукты, цельнозерновой хлеб и макароны из муки грубого помола, оливковое масло, оливки, маслины, бобовые, сухое красное и белое вино.

В РАСТИТЕЛЬНЫХ ПРОДУКТАХ ТОЖЕ МОЖЕТ БЫТЬ ХОЛЕСТЕРИН

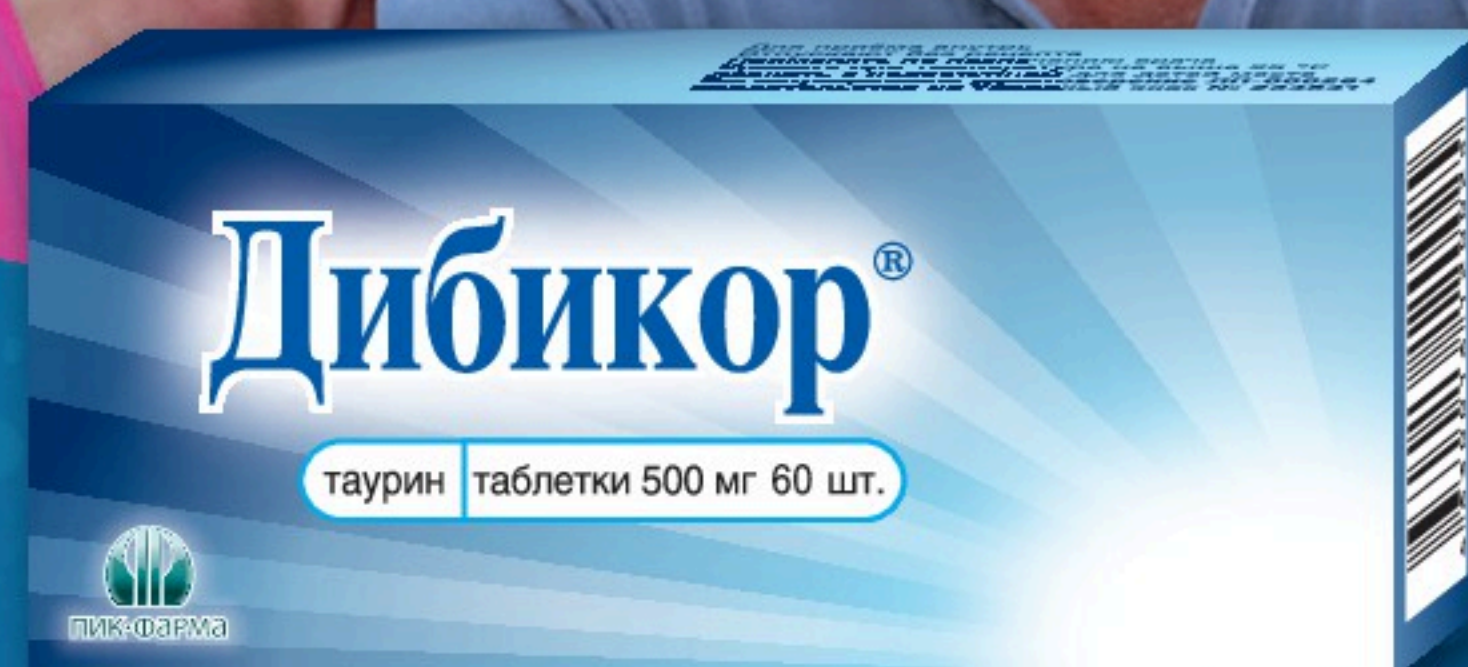
Последние исследования учёных показали, что говорить о полном отсутствии холестерина в растениях некорректно. Конечно, холестерина в растениях

намного меньше. Например, в продуктах животного происхождения его количество составляет в среднем 5 г на 1 кг, а в растительных – 50 мкг/кг. Это на несколько порядков меньше. Кажется, формально всё верно. Ведь если руководствоваться нормативами североамериканского Федерального агентства по пищевым продуктам и лекарствам (FDA), продукты с содержанием холестерина менее 2 мг/кг могут иметь маркировку «не содержит холестерина».

Традиционно такую маркировку имеют все растительные продукты. Но, по последним данным, содержание холестерина в лилейных и паслёновых может оказаться выше. Например, в пальмовом масле – 20 мг/кг, в ореховой пасте – 24 мг/кг, в оливковом масле – пограничные 2 мг/кг. А в кукурузном масле – все 54 мг/кг. Но даже литровые ёмкости этих масел по-прежнему гордо несут «0» в графе «холестерин» на этикетке. Эти небольшие значения могут оказаться весомыми для пациентов, страдающих атеросклерозом сосудов и всеми силами снижающих уровень холестерина в крови. Когда уровень холестерина повышен, а компенсировать его диетой не получается, нужно рассмотреть вариант приёма препаратов. ■

КОРРЕКЦИЯ РАЦИОНА – ПЕРВИЧНАЯ МЕРА ПО СНИЖЕНИЮ ХОЛЕСТЕРИНА И ПРОФИЛАКТИКЕ АТЕРОСКЛЕРОЗА.

Дибикор®



Реклама.

ХОЛЕСТЕРИН И САХАР ПОД КОНТРОЛЕМ

ДИБИКОР® МОЖЕТ ПОМОЧЬ:



СНИЗИТЬ ХОЛЕСТЕРИН



НОРМАЛИЗОВАТЬ САХАР В КРОВИ



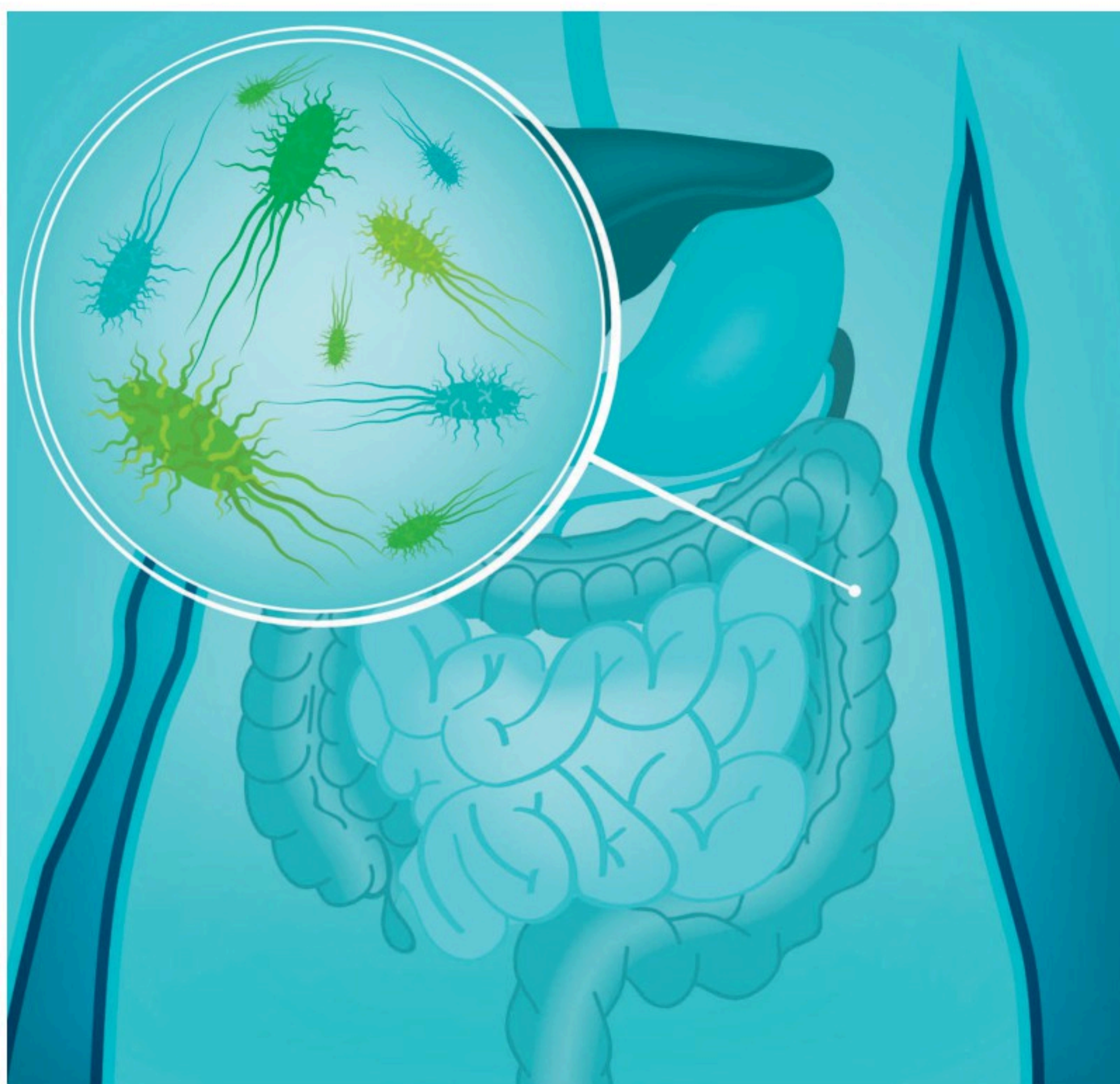
УЛУЧШИТЬ РАБОТУ СЕРДЦА



ПИК-ФАРМА

www.dibikor.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



КОЛИЧЕСТВО
МИКРООРГАНИЗМОВ В ЖКТ
В **100 000**
раз больше
ВСЕГО НАСЕЛЕНИЯ ЗЕМЛИ.

МИКРОБИОМ – ЭКОСИСТЕМА,
В КОТОРОЙ ЖИВУТ
МИКРООРГАНИЗМЫ.
МИКРОБИОТА – САМИ
МИКРООРГАНИЗМЫ,
КОТОРЫЕ МОЖНО ВЫДЕЛИТЬ
ИЗ ЭКОСИСТЕМЫ.

МИКРОБИОТА

Около
2000 г –
суммарный вес
всех кишечных
микроорганизмов
человека.

*ПЕРЕСАДКА МИКРОБИОТЫ –
новая процедура в борьбе с ожирением.*

Микробиота каждого человека
**УНИКАЛЬНА И ИНДИВИДУАЛЬНА,
КАК ОТПЕЧАТКИ ПАЛЬЦЕВ.**

БОКАЛ КРАСНОГО ВИНА В ДЕНЬ
благоприятно влияет на кишечную
микробиоту благодаря высокому
содержанию полифенолов.

*Антибактериальные
средства с триклоза-
ном **ПЛОХО**
вливают
на микробиоту.*

СОГЛАСНО ИССЛЕДОВАНИЮ AMERICAN GUT PROJECT, ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ЧАСТО
И РЕГУЛЯРНО **ЗАНИМАЮТСЯ АЭРОБНЫМИ НАГРУЗКАМИ,**
ИМЕЮТ БОЛЕЕ РАЗНООБРАЗНУЮ МИКРОБИОТУ КИШЕЧНИКА.

ЧАСТО МЫ СПИСЫВАЕМ ЗАБЫВЧИВОСТЬ И РАССЕЯННОСТЬ НА УСТАЛОСТЬ ИЛИ СТРЕСС. ОДНАКО В ОПРЕДЕЛЕННОМ ВОЗРАСТЕ ДАЖЕ НЕБОЛЬШИЕ СЛОЖНОСТИ С ПАМЯТЬЮ И ВНИМАНИЕМ ТРЕБУЮТ НЕ ТОЛЬКО ПРИСТАЛЬНОГО КОНТРОЛЯ, НО И ОБЯЗАТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ.

ПАМЯТЬ под контролем

ТРЕВОЖНАЯ ЗАБЫВЧИВОСТЬ

У всех случаются проблемы с памятью. То код подъезда забыли, то имя приятельницы перепутали. А то оказались не в состоянии воспроизвести анекдот, услышанный буквально несколько минут назад. Казалось бы – ничего страшного. И кто-то не обращает на это внимания. Кто-то начинает активно разгадывать кроссворды и другими способами тренировать память, чтобы избавиться от проблемы и предотвратить старческое слабоумие.

Однако у людей, перешагнувших определенный возрастной рубеж, нарушения памяти, как правило, идут в комплексе с другими сложностями: невозможностью сосредоточиться, рассеянностью внимания, периодической несвязностью речи. А если у человека имеются сопутствующие заболевания, такие как сахарный диабет, ожирение или артериальная гипертензия, то проблемы с памятью, вниманием и интеллектуальной деятельностью нужно рассматривать как тревожный «звонок»! И своевременно реагировать. Потому что речь может идти о когнитивных нарушениях. И эти явления без своевременной коррекции могут постепенно нарастать.

КОГНИТИВНЫЕ НАРУШЕНИЯ

Под когнитивными функциями подразумеваются процессы, которые помогают нам активно и успешно существовать в социуме. Память, внимание, речь, синтез и анализ информации – все это должно находиться в гармонии и равновесии. Однако если в моз-

ге нарушается кровообращение, он может испытывать недостаток кислорода, снижается тонус его сосудов, и все это способно привести к искажению когнитивной деятельности. Может показаться, что для коррекции подобных проблем достаточно правильно питаться, полноценно отдыхать, больше двигаться и высыпаться. Но стоит иметь в виду, что по достижении определенного возраста мозг испытывает определенные необратимые изменения. И даже если мы ведем здоровый образ жизни, сосуды все равно постепенно изнашиваются, кровообращение замедляется, кровь становится гуще. И когнитивные нарушения, сначала слабые и малозаметные, начинают нарастать.

ПОДДЕРЖКА ДЛЯ МОЗГА

Здоровый образ жизни, равно как и тренировки памяти, не вредили еще никому. Но при возрастных нарушениях этого уже недостаточно. Необходимо обратиться к врачу за консультацией. И в качестве симптоматической терапии для лечения когнитивных нарушений возможно применение французского препарата ТАНАКАН (EGb 761®).

Что делает это средство, и как оно может помочь работе мозга? Запатентованный растительный экстракт EGb761, входящий в состав препарата, способствует повышению устойчивости организма – в особенности тканей головного мозга – к гипоксии, может улучшить мозговое и периферическое кровоснабжение и текучесть крови*.

На сегодняшний день у препарата ТАНАКАН

(EGb 761®) существует обширная доказательная база. Выбор этого средства для себя или для близких после консультации со специалистами может быть подкреплен важными аргументами:

- препарат обладает оптимальным уровнем эффективности и благоприятным профилем безопасности;
- препарат может быть назначен врачом в составе комплексной терапии, он сочетается с другими препаратами, а в определенном возрасте это имеет большое значение;
- он не оказывает влияния на изменение уровня артериального давления**.

В течение длительного времени проводились исследования, которые показывают, что ТАНАКАН (EGb 761®) способствует улучшению обменных процессов в нервных клетках и нормализации тонуса артерий и вен. Благодаря всем этим факторам могут улучшиться и умственная деятельность, и внимание, и память.



Контакты: ООО «Ипсен»: 109147, г. Москва, ул. Таганская, д. 17-23, этаж 2 ком 10-27, 30-39 4/1-14, тел.: +7 (495) 258-54-00; факс: +7 (495) 258-54-01. www.ipсен.ru
Служба медицинской поддержки по препаратам компании Ипсен (в рамках инструкции по применению): тел.: 8 (800) 700-40-25; тел. (бесплатный номер телефона по всей Российской Федерации); электронная почта: Medical.Information.Russia.CIS@ipсен.com. Контакты для информации о нежелательных явлениях / реакции, претензиях на качество продуктов компании: +7 (916) 999-30-28 (круглосуточно), электронная почта: pharmacovigilance.russia@ipсен.com.
TAN-RU-000277.RUS.TAN.25092019

*Инструкция по медицинскому применению препарата ТАНАКАН (EGb 761®).

**Мурашко Н.К., к.м.н., доцент кафедры неврологии и рефлексотерапии, Национальная медицинская академия последипломного образования им. П.Л. Шупика // Когнитивные нарушения при артериальной гипертензии. Медикус.ру: <http://www.medicus.ru/cardiology/specialist/kognitivnye-narusheniya-pri-arterialnoj-gipertenzii-28561.phtml>

Образ является вымышленным. Любые совпадения являются случайными

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СЛЕДУЕТ ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

На правах рекламы

ПОЛИС ДМС – стоит ли игра свеч?

ПОЛИС ДМС МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ ДОРОГИМ УДОВОЛЬСТВИЕМ, НО НАСКОЛЬКО ОН ПОМОЖЕТ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ? ВСЁ БОЛЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЛЮДЕЙ ПРИОБРЕТАЮТ ПОЛИС САМОСТОЯТЕЛЬНО. КАКОВЫ ПЛЮСЫ И МИНУСЫ ТАКОГО РЕШЕНИЯ?

текст: Алексей Фёдоров



1 + ЗА

Полис ДМС значительно облегчает процесс записи к врачу, сам приём проходит более доверительно, ведь в этой ситуации вы не только страждущий, но и клиент, заплативший немалую сумму за возможность наблюдаться и лечиться в хороших клиниках. Улыбка на ресепшене, чашка кофе и отсутствие очередей поднимают настроение, а значит, и результаты лечения должны быть лучше.

– ПРОТИВ

«Полы паркетные, врачи анкетные» – говорили раньше про кремлёвскую медицину. Это означало, что персонал нередко подбирался не по профессиональным характеристикам, а по внешним и анкетным данным. За обходительным отношением и лоском нередко скрывался страх нечаянно нанести высокопоставленному пациенту вред и быть уволенным, поэтому в кремлёвских больницах не применяли новые методы диагностики и лечения, возводя принцип «не навреди» в абсолют. К сожалению, подобная тенденция нередко прослеживается и по отношению в «вип-клиентам» – обладателям дорогих полисов добровольного страхования.

2 + ЗА

С дорогим полисом ДМС можно быть уверенным, что получишь медицинскую помощь в любом уголке нашей страны в самые кратчайшие сроки. Это очень важно, поскольку если в крупных городах и практически во всех столицах субъектов федерации медпомощь находится на достаточно современном уровне, то в глубинке ситуация обратная. И быстро помочь человеку с инфарктом, инсультом или другим жизнеугрожающим состоянием у государственных учреждений здравоохранения просто нет возможности. Равно как в районных больницах нет оборудования для проведения высокотехнологичных диагностических и лечебных вмешательств.

– ПРОТИВ

Увы, нередко страховые компании используют для оказания услуг государственную сеть больниц и новую, поближе к вам, точно не построят, сколько бы вы ни отдали за полис. Вот только один пример. Гражданин N, работающий на газодобывающей станции на Крайнем Севере, купил в Москве дорогой полис ОМС, включающий неотложное стентирование при инфаркте, экстренную помощь при инсульте, кардиохирургические операции. Через несколько месяцев у него в медсанчасти на месте диагностировали острый инфаркт. В этом случае работает правило «золотых 120 минут», когда больного необходимо доставить в современную клинику. В ответ на просьбу исполнить обязательства по ДМС оператор страховой компании говорит: мы готовы вас госпитализировать, но ближайшая клиника с необходимым оборудованием находится в 1000 километров от вас, погода нелётная и зимник, по которому может проехать скорая, ещё не встал. Да она всё равно не успеет – ехать до вас 20 часов.

3

+ ЗА

С помощью полиса ДМС пациент получает быстрый доступ к самым современным методам лечения. Чтобы получить подобную помощь по обычному полису обязательного медицинского страхования (ОМС), придётся долго добиваться квоты, собирать документы, обивать пороги Департамента здравоохранения. А после всё равно искать «выходы» на больницу, чтобы ускорить «спущенную сверху» госпитализацию.

- ПРОТИВ

Бывает, услуга, включённая в полис ДМС (и щедро оплачена пациентом), уже есть в программе ОМС.

Так, пациент, переживший инфаркт, купил полис ДМС. Несмотря на все предписания врачей, инфаркт повторился. Пациент активировал полис, и коммерческая скорая помощь быстро доставила его в один из городских сосудистых центров, где было быстро проведено стентирование – сердце спасли от формирования рубца. Ирония в том, что уже несколько лет всем гражданам РФ неотложное стентирование «по инфаркту» проводится абсолютно бесплатно.

4

+ ЗА

Как бы то ни было, врачи, оказывающие услуги по ДМС, проходят отдельный «кастинг» и представляют собой лучших специалистов в своей области. На сайте каждой страховой компании можно ознакомиться с их послужным списком, квалификацией и научными интересами.

- ПРОТИВ

Часто страховые компании заключают договор на оказание медицинских услуг по ДМС с конкретным отделением или клиникой. Тогда врач, с утра принимающий обычных пациентов, после обеда превращается в «специалиста для клиентов ДМС». Самое интересное, что попасть к нему на приём можно и абсолютно бесплатно, написав заявление о временном прикреплении к этой поликлинике в районном управлении здравоохранения. ■



Выводы «Здоровья»

ДМС – хороший выход для тех, кто может себе позволить отказаться от очередей и обследоваться в лучших больницах. Единственное, о чём не стоит забывать, что это прежде всего

страхование, со всеми подводными камнями и ловушками, присущими этому бизнесу. Чтобы сэкономить собственные деньги и не столкнуться с финансовой нечистоплотностью, важно

правильно подготовиться к формированию списка медицинских услуг, входящих в полис, и подписанию договора страхования. Для этого не лишним будет взять предварительный

договор и посоветоваться со знакомым врачом или медицинским юристом. После этого вы окончательно сможете быть уверены, что ваши деньги и ваше здоровье в надёжных руках.

Тайны вкуса

У КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА ЕСТЬ СОБСТВЕННЫЕ ВКУСОВЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ. О НИХ НЕ СПОРЯТ: ОНИ ОБУСЛОВЛЕННЫ МНОЖЕСТВОМ РАЗНЫХ ФАКТОРОВ.

текст: Анна Кранина



ПОЧЕМУ ТАК, А НЕ ИНАЧЕ?

Одна еда приносит нам удовольствие, другую мы даже видеть не хотим. Вкусовые привычки обусловлены множеством факторов – от генетических до психологических. Интересно, что традиционная кухня разных стран мира сильно зависит от географического положения. Люди обычно привыкают, а впоследствии и предпочитают есть то,

что широко распространено на территории их проживания. Поэтому в кухне стран, имеющих выход к морю или океану (Италия, Испания, Франция), распространены рыба и морепродукты. Важны также культурные и социальные факторы. Например, азиаты не сильно интересуются европейской кухней, а такой привычный нам овощ, как картофель, вообще не считают съедобным, заменяя его бататом.

ДРУЗЬЯ С ДЕТСТВА

Еда сопровождает человека всю жизнь, поэтому ребёнок интуитивно ощущает, что ориентироваться в этой теме очень важно. До двухлетнего возраста дети неразборчивы в пище, а иногда и вовсе тянут в рот несъедобные вещи. Но чем больше вкусов они успели попробовать к этому возрасту, тем менее привередливыми будут в старшем. После двух лет дети начи-

нают с опаской относиться к новым продуктам. Они могут отвергать новую пищу не потому, что она им не нравится, а потому что она незнакома и поэтому расценивается как потенциально опасная. Некоторые учёные считают, что предпочтения в еде начинают формироваться ещё до рождения ребёнка и зависят от рациона его матери. Эта закономерность заметна по продуктам, имеющим специ-



ЧЕТЫРЕ БАЗОВЫХ + УМАМИ

В Китае, Японии и других странах Дальнего Востока кроме четырёх базовых (кислый, сладкий, солёный, горький) принято выделять ещё пятый – вкус умами, «приятный вкус» (в пер. с японского).

Ощущение этого вкуса создаёт такая пищевая добавка, как глутамат натрия, а ещё некоторые аминокислоты, содержащиеся в грецких орехах, шпинате, грибах и многих морепродуктах.

фический и яркий вкус. Например, если женщина во время беременности ела чеснок, её ребёнок, скорее, будет относиться к нему положительно.

ВО ВСЁМ ВИНОВАТЫ ГЕНЫ

На предпочтения в еде оказывает влияние и ДНК. Так как гены у каждого человека уникальны, то и реакция мозга на один и тот же вкусовой сигнал у каждого своя. Поэтому одно и то же блюдо одни могут счесть пересоленным, другие – наоборот, пресным. В 1930-х годах химик

Артур Фокс провёл показательный эксперимент. Он предложил разным людям попробовать фенилтиокарбамид (РТС) – одно из наиболее известных горьких соединений. 40% участников эксперимента охарактеризовали его как безвкусный, а остальные 60% ощутили вкус горечи. Позже учёный провёл такой же эксперимент с членами своей семьи, которые не почувствовали вкуса, как и он сам. Очевидно, что способность к ощущению горечи обусловлена генетически, и этот ген хорошо наследуется. С другой стороны,

генетических исследований того, передаётся ли, например, любовь к борщу по наследству, учёные пока не проводили.

ВКУС И ГЕНДЕР

Влияние оказывают и гендерные стереотипы. Канадские учёные проводили исследование, результаты которого показали, что люди ассоциируют здоровую еду с женственностью, а нездоровую – с мужественностью. Есть мнение, что у женщин вкус развит сильнее, чем у мужчин. Каждому из нас известны стереотипы о неординарных пищевых предпочтениях беременных. А мужчины, вернувшиеся из армии, иногда долгие годы не могут видеть перловку или горох.

ВКУС И НАСТРОЕНИЕ

Влияет ли наше настроение на вкус и, наоборот, способен ли вкус изменить наше душевное состояние? Специалисты уверены – да. Согласно наблюдениям психофизиологов, когда мы ленимся, нам больше всего хочется сладкого. В печали или горе мы неосознанно стремимся ощутить горечь в буквальном смысле – предпочитаем горчицу, кофе без сахара, ржаной хлеб. Если мы чем-то встревожены, волнуемся и пере-

В древности люди ориентировались на вкус, как на индикатор безопасности пищи. Способность чувствовать горечь сформировалась как защитный механизм, позволявший избегать поедания ядовитых растений. Поэтому и сейчас многим людям горький вкус кажется неприятным.

А сладкий, наоборот, нравится, потому что сладость продукта указывает на высокое содержание в нём глюкозы, необходимой для поддержания энергии.

живаем, рука сама тянется к солёному. Лучший вариант в этом случае – солёный арахис, сухарики, фиш энд чипс и другие «пивные» закуски. С другой стороны, предпочитая тот или иной вкус, мы можем сами смоделировать своё настроение. Так, если на фоне нейтральных эмоций отведать сладкого, под влиянием выделившихся эндорфинов мы создадим благостное, хорошее настроение. А острое, наоборот, сделает нас слегка возбуждёнными и резкими.

ДАЁШЬ НЕ ВКУС, А КАЛОРИИ

Оказывается, наш мозг связывает вкус пищи с её энергетической ценностью. И чем последняя выше, тем более «вкусной» пища кажется. Интересную зависимость выяснили исследователи >>>

**ВСЕ ЗОНЫ ЯЗЫКА МОГУТ РАСПОЗНАВАТЬ
КАЖДЫЙ ИЗ ПЯТИ ВКУСОВ.
ТО, ЧТО ЗА ВОСПРИЯТИЕ КАЖДОГО ВКУСА
ОТВЕЧАЕТ ОТДЕЛЬНАЯ ЗОНА, – МИФ.**



Возраст и вкус

С возрастом количество вкусовых сосочков во рту уменьшается, вкусовые рецепторы подавляются острой и горячей пищей, искусственными вкусовыми добавками. Поэтому дети ощущают вкусы ярче, а пожилым людям еда часто кажется пресной.

>> из Японии и Швейцарии и уже поспешили объяснить этим нашу тягу к фастфуду, тортикам и другим высококалорийным продуктам.

В ходе исследования учёные показывали волонтерам картинки с различными блюдами – от банальной варёной цветной капусты или сельдерея до гамбургеров и пирожных. При этом на вкусовые рецепторы языка подавали слабый разряд электричества. Участники эксперимента должны были оценивать, испытали ли они ощущение приятного вкуса, и если да – то насколько сильное (по шкале от 1 до 5). За активностью мозга дополнительно следила электроэнцефалограмма.

Оказалось, что высококалорийная пища вызывала у волонтеров более сильное ощущение вкуса (3–4 балла), а активность отвечающих за аппетит отделов мозга (участок

орбитофронтальной коры) значительно возрастала. Если же блюда были полезные, но небольшой калорийности, имитация вкуса работала так себе (на 1–2 балла), да и мозг на такое практически не «откликался».

ТРЕБУЕТ ЛИ ВКУС ПЕРЕМЕН?

Вкусы человека с возрастом меняются не только в выборе музыки или одежды, но и в выборе еды. Если вы хотите изменить свои пищевые привычки, то можно прибегнуть к самообману. Например, чтобы привыкнуть есть овощи, их можно запечь с любимыми ингредиентами, подать с необычным соусом или добавить к готовому блю-

ду, нарезав очень мелко. Точно не стоит заставлять себя есть ненавистные, но полезные продукты через силу. Так вы только закрепите не только вкусовое, но и психологическое отторжение.

Помня о том, что исторически ощущение вкуса служило для определения безопасности пищи, современные гурманы и сейчас прибегают к этому механизму. Оказывается, вкусовые рецепторы можно развивать тренировками. В мировых кулинарных школах студенты учатся различать травы, специи, сыры и масла по запаху. Менее приятно, но очень полезно уметь определять на вкус испорченные продукты: скисшее молоко, прогорклое масло.

Кроме того, чтобы тоньше различать вкусы, важно отказаться или хотя бы ограничить себя в потреблении искусственных ароматизаторов и усилителей. С каждым годом количество сахара в жевательной резинке и газированных напитках увеличивается, после них натуральные фрукты и ягоды уже не кажутся такими насыщенными. Кулинария – скорее, искусство, чем наука, и это отличное поле для экспериментов. Неспроста гурманские сочетания вкусов часто неожиданны: сыр и виноград, свёкла и тёмный шоколад, арбуз и брынза. Заранее сложно предположить, какие из несовместимых ингредиентов отлично дополняют и оттеняют друг друга. ■

МОЗГ СВЯЗЫВАЕТ ВКУС ПИЩИ С ЕЁ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТЬЮ: **ЧЕМ ОНА ВЫШЕ, ТЕМ ЕДА КАЖЕТСЯ ВКУСНЕЕ.**

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Менопейс Плюс. БАД, СГР №RU.77.99.13.003.E.003442.02.15 от 12.02.2015г. Перфектил Плюс. БАД, RU.77.99.13.003.E.003433.02.15 от 12.02.2015г. Перфектил Трихолоджик. БАД, RU.77.99.13.003.E.003441.02.15 от 12.02.2015г. *Номер 1 в Англии по объему продаж на 18 мая 2019 год по данным The Nielsen Company среди витаминов в период менопаузы. **Бренд №1 в Великобритании по объему продаж среди витаминов для кожи, волос, ногтей по данным "Инновации".
РЕКЛАМА Nielsen на 18 мая 2019 г. В апреле 2018г. компании Vitabiotics Ltd дана награда королевы Елизаветы II "The Queen's Award for Enterprise 2018" в номинации "Инновации".

menopace.ru
perfectil.ru


VITABIOTICS



Красота начинается изнутри



ФОРМУЛА №1 В АНГЛИИ В МЕНОПАУЗЕ

Менопейс Плюс
двойная формула витаминов и фитоэстрогенов при климаксе



Перфектил Трихолоджик
комплекс для роста волос с аминокислотами



В АНГЛИИ №1 для КОЖИ, НОГТЕЙ, ВОЛОС

Перфектил Плюс
экстра-поддержка для упругости кожи с Омега-3

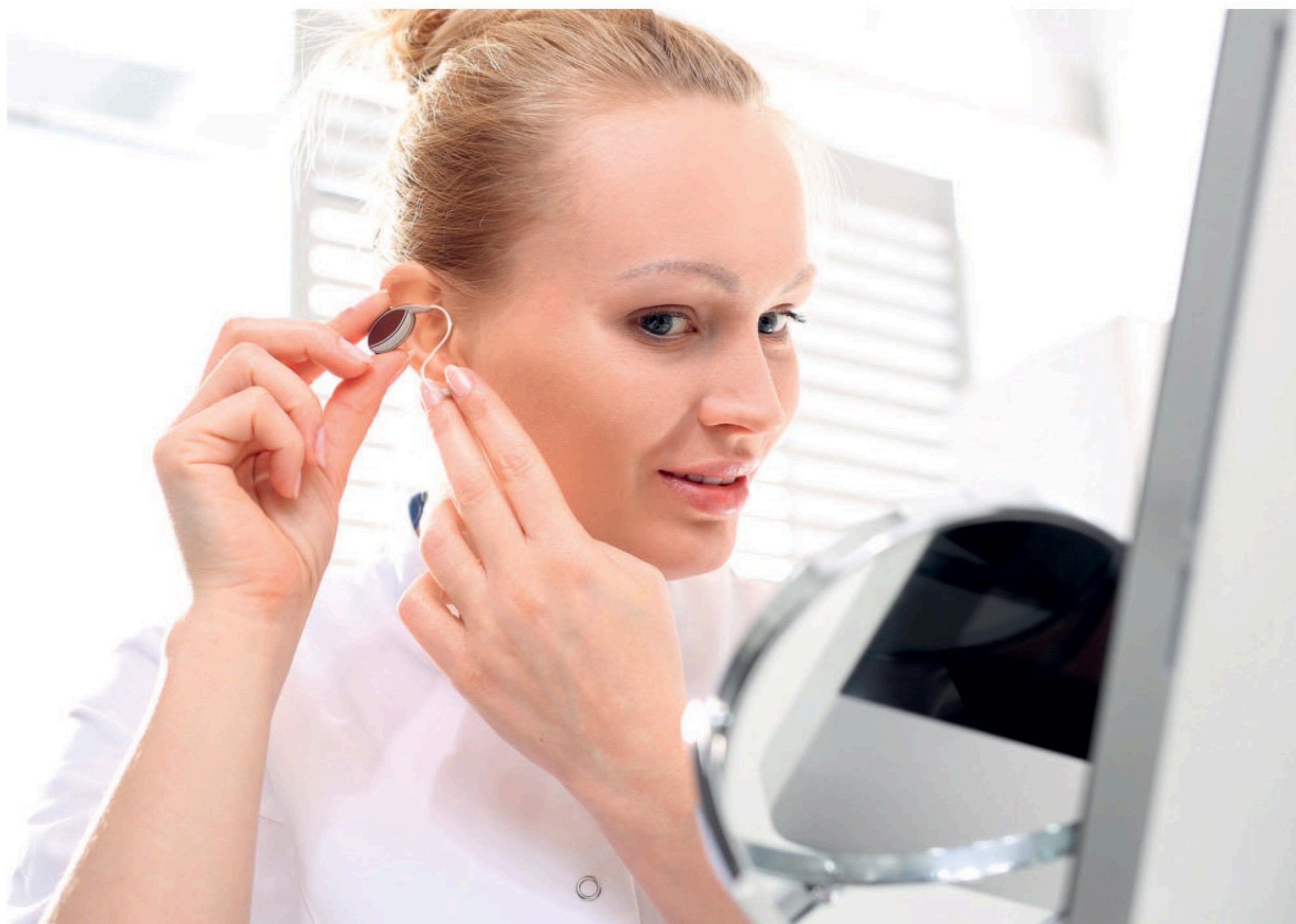


Производство
Англия

ПОСЛУШАЙТЕ!

СОВРЕМЕННЫЙ СЛУХОВОЙ АППАРАТ БОЛЬШЕ НЕ ПРИЗНАК СТАРОСТИ. ОН БОЛЬШЕ ПОХОЖ НА МОДНЫЙ ГАДЖЕТ.

текст: Валерия Тонкошкурова



Наш мир состоит из целой палитры красок, форм и текстур, непрерывно меняющихся звуков и запахов. Наше «я» создаёт картину окружающей действительности, заглядывая в неё через доступные «окна» – органы чувств: глаза (зрение), нос (обоняние), уши (слух), язык (вкус), кожа (осязание), вестибулярный аппарат (чувство равновесия и положения в пространстве, ощущение веса и ускорения). И это настолько естественный процесс, что человек далеко не всегда осознаёт, каким

станет мир, если закрыть хотя бы одно «окно».

АБСОЛЮТНАЯ ТИШИНА

Лаборатория Орфилд в штате Миннесота (США) – пространство, в котором учёные создали состояние абсолютной тишины. Комната непроницаема для 99,99% звуков, и люди не могут находиться в ней дольше 45 минут.

Проведя некоторое время в лаборатории, человек сам для себя становится источником шума: биение собственного сердца, дыхание, ток крови по кровеносным сосудам,

работа желудка и кишечника – всё это начинает звучать, как полноценный симфонический оркестр. Отсутствие внешних звуков дезориентирует наш мозг и не даёт телу полноценно балансировать, поэтому посетитель теряет возможность свободно передвигаться в пространстве. По истечении 30 минут тишина становится невыносимой, и даже тренированных астронавтов начинают тревожить галлюцинации. Опыт лаборатории Орфилд наглядно показывает, насколько важной является возможность полноценно использовать все органы чувств.



При снижении слуха человек испытывает трудности в общении с другими людьми, чувствует себя в изоляции и ощущает одиночество. В детском возрасте потеря слуха может приводить к задержке развития. При этом, по данным Всемирной организации здравоохранения, около 5% людей на Земле страдают от инвалидизирующей потери слуха. Это 466 миллионов человек, и из них 34 миллиона – дети. Согласно прогнозам, в 2050-м иметь аналогичные проблемы будут уже 900 миллионов человек. Это заставляет учёных во всём мире активно искать пути решения этой задачи.

ГДЕ ВОЗВРАЩАЮТ ЗВУКИ

Сурдология – отрасль медицины, которая занимается проблемами снижения слуха. Врач-сурдолог – специалист в области оториноларингологии (лор), который имеет более расширенные знания о патологии слухового аппарата. При первичном обращении он

СПЕЦИАЛИСТЫ ГОВОРЯТ О НАРУШЕНИИ СЛУХА, КОГДА ЧЕЛОВЕК НЕ СПОСОБЕН ВОСПРИНИМАТЬ ЗВУКИ МЕНЬШЕ 25 ДБ.

ШУМ В **25 ДБ** – ЭТО ШЁПОТ ЧЕЛОВЕКА,

10 ДБ – ТИХИЙ ШЕЛЕСТ ЛИСТВЫ,

40 ДБ – ОБЫЧНАЯ РЕЧЬ,

80 ДБ – ГРОМКИЙ КРИК, ДВИГАТЕЛЬ МОТОЦИКЛА,

А ВЗЛЁТ САМОЛЁТА В **130 ДБ** – ЭТО УЖЕ БОЛЕВОЙ ПОРОГ ДЛЯ НАШЕГО УХА.

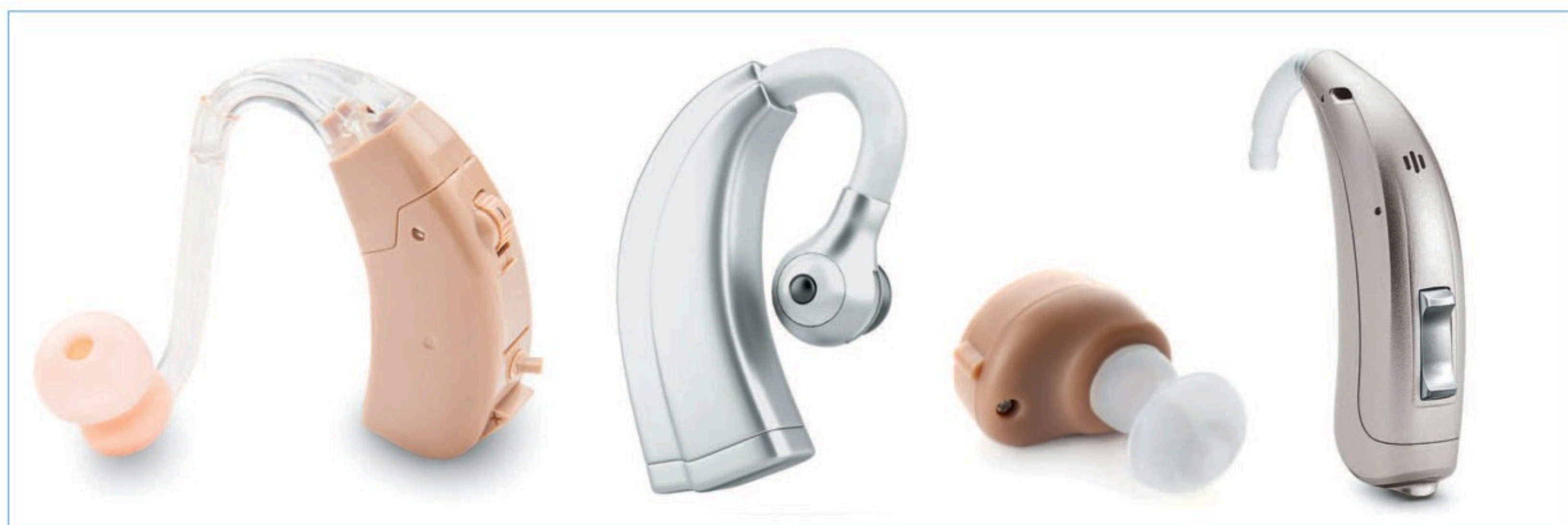
исследует степень снижения слуха и назначает лечение, направленное на устранение вызвавших его причин. В дальнейшем пациенту предлагают использовать слуховые аппараты и кохлеарные имплантаты. Первыми в истории человечества слуховыми аппаратами стали слуховые трубки, или рожки. Рожок вставляли заушным концом в ухо, а широкое горлышко направляли к источнику звука. Вначале с этой целью использовался обычный коровий рог, а в более поздние времена люди научились изготавливать аналогичные металличе-

ские рожки. Людвиг ван Бетховен стал самым известным пользователем таких слуховых трубок. К 1901 году на основе придуманного Александром Беллом телефона изобретатели создали и наладили серийное производство первых электрических переносных слуховых аппаратов. Их с лёгкостью можно было переносить в небольшой дамской сумочке.

В течение XX века разработчики значительно уменьшили размеры своих изделий и оснастили их дополнительными функциями помимо обычного усиления звука.

МИР ВОЗМОЖНОСТЕЙ: УХО ИЛИ МЕДИЦИНСКАЯ СТАНЦИЯ

Современные устройства, помогающие людям со сниженным слухом, различаются между собой по способу ношения. Существуют заушные, внутриушные, внутриканальные, карманные слуховые аппараты, а также те, которые встраиваются в оправу очков. Особое место среди них занимают кохлеарные имплантаты. Во внутреннее ухо в условиях операционной имплантируется часть устройства, которая преобразует полученные извне сигналы и передаёт их нервной системе, а снаружи, на волосах или коже, остаётся воспринимающий звуки микрофон. Современные цифровые слуховые аппараты являются по сути мини-компьютерами и программируются врачами в соответствии с индивидуальными запросами пациента. Такие технологии способны подавлять посторонние шумы (ветер, гул автомобилей), выделяя при этом, например, речь собеседника. Они также решают проблему «обратной связи». Когда появляется неприятный звук непосредственно от самого аппарата в момент изменения его положения, когда человек >>



>>> говорит по телефону или надевает головной убор. Они оснащены автоматическим «направленным» микрофоном, улавливающим и усиливающим «полезные» сигналы, и могут автоматически настраивать громкость при изменении звукового окружения, когда человек переходит из тихого помещения в шумное. К тому же цифровые слуховые аппараты сопряжены с Bluetooth-технологиями и могут непосредственно принимать сигналы от телефона, телевизора, персонального компьютера. Они водонепроницаемы, что позволяет пользователю свободно принимать душ, купаться в бассейне или море.

И ЕЩЁ БОЛЕЕ НОВЫЕ ОПЦИИ

Несмотря на такое позитивное положение дел в области сурдологии, учёные обещают ещё более радужные перспективы.

Сейчас разработчики оснащают новые приборы микроскопическими сенсорами и искусственным интеллектом, что позволяет не только качественно «протезировать» слух, но и отслеживать уровень когнитивной и физической активности – например, сколько времени вы общались и взаимодействовали с другими людьми, сколько шагов и ступеней прошли за день.

К тому же возможно определить многие важные медицинские показатели именно через ухо: уровень сахара в крови, температуру тела, частоту пульса, степень насыщенности крови кислородом, уровень артериального давления и частоту дыхания. Эти параметры собирают неинвазивным путём, безболезненно и безопасно для человека. Данные отображаются

в приложениях на смартфонах и могут быть переданы при необходимости лечащему врачу. Таким образом слуховые аппараты становятся полноценной медицинской станцией, которая актуальна не только для людей со сниженным слухом, но и для спортсменов, пациентов, страдающих гипертонией и диабетом, да и просто для всех, кто старается вести осознанный здоровый образ жизни.

Разработчики планируют добавить в такие устройства функцию синхронного переводчика для большой группы языков.

Ещё одним крайне важным и перспективным решением является возможность автоматического вызова бригады скорой помощи в случае, если аппарат зафиксирует падение

человека и отсутствие движения и речи в течение заданного времени после падения. Такая дополнительная опция может спасти многие жизни и особенно актуальна для пожилых людей и пациентов, которые живут одни.

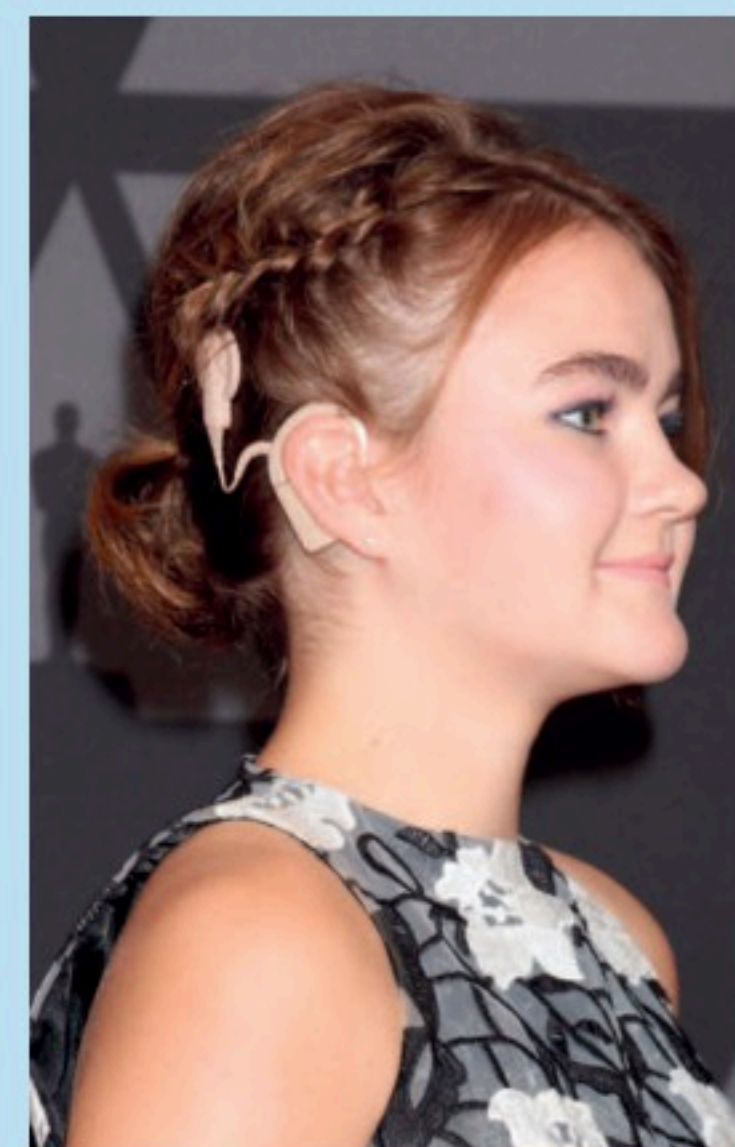
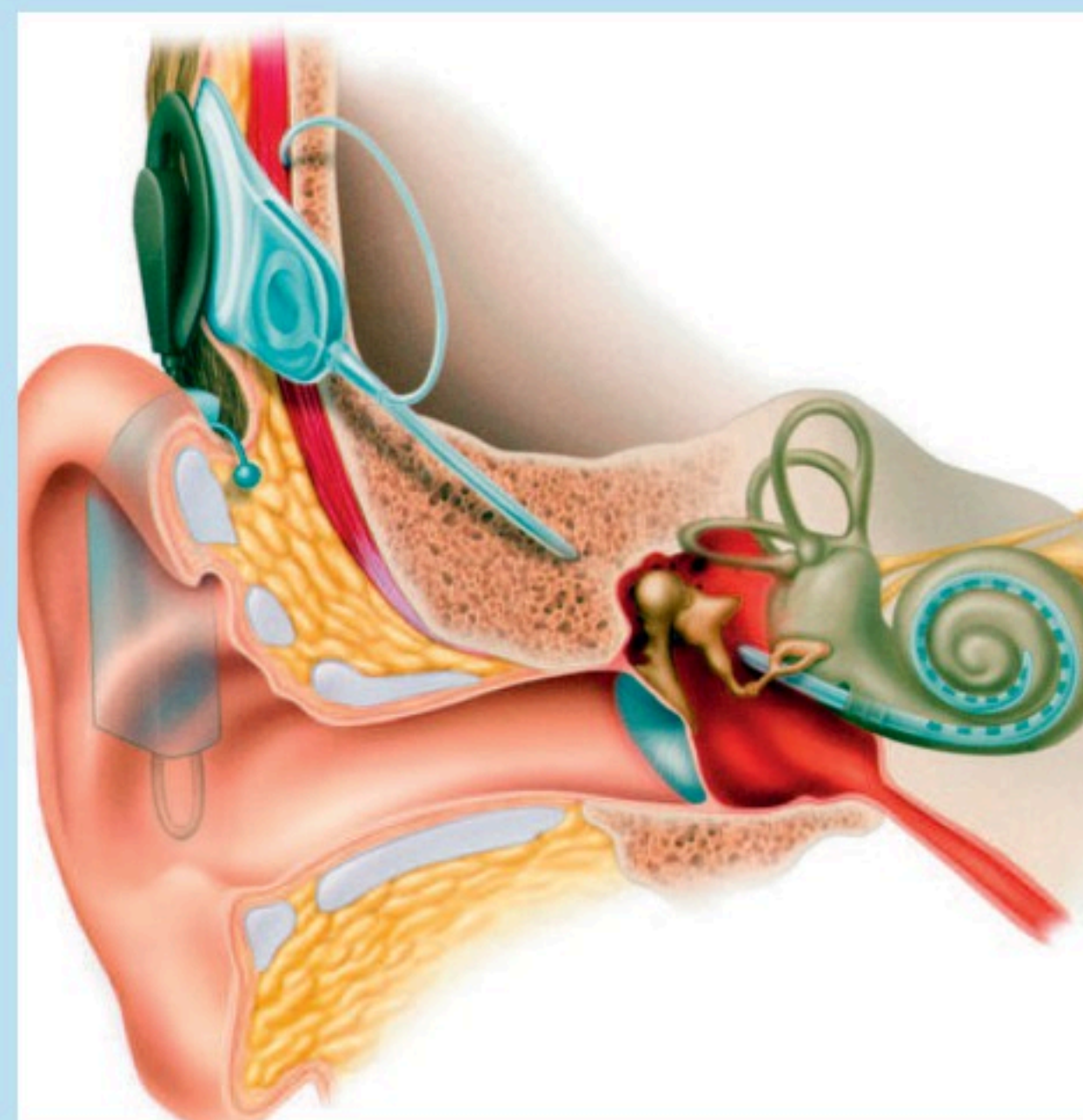
ПРИСЛУШИВАЯСЬ К СЕБЕ

Хотя медицинские технологии значительно улучшают качество жизни и обладают множеством привлекательных функций, не стоит забывать, что у нас есть реальная возможность предотвратить снижение слуха. К профилактическим мерам относятся: правильная гигиена ушей, своевременное лечение ушных инфекций, иммунизация детей, ранняя диагностика снижения слуха, уменьшение выраженной шумовой нагрузки. К примеру, мы просто можем слушать чуть тише музыку. Относительная тишина, когда мы слышим только звуки природы, полезна для здоровья, считают учёные. И это удивительная способность – слышать и слушать друг друга, осознавать мир вокруг нас с помощью специальных устройств или без них. ■

СОВРЕМЕННЫЙ СЛУХОВОЙ АППАРАТ ПОМОЖЕТ ЗАГЛУШИТЬ МЕШАЮЩИЕ ЗВУКИ И УСИЛИТЬ ВАЖНЫЕ, ПОКАЖЕТ ТЕМПЕРАТУРУ И ЧАСТОТУ ПУЛЬСА, А В ЭКСТРЕННОЙ СИТУАЦИИ САМ ВЫЗОВЕТ СКОРУЮ ПОМОЩЬ.



КОХЛЕАРНЫЕ ИМПЛАНТАТЫ



Милли Симмондс, американская актриса

Реклама



ДОКТОР
ТЕЛЕКАНАЛ

ПРЕМЬЕРА
ОСЕНЬЮ

КЛИНИЧЕСКИЙ СЛУЧАЙ

СМОГЛА БЫ СОВРЕМЕННАЯ МЕДИЦИНА
СПАСТИ ВЕЛИКИХ ЛЮДЕЙ?

16+



ПОЗНАНИЕ



МОЯ ПЛАНЕТА
ТЕЛЕКАНАЛ



НАУКА
ТЕЛЕКАНАЛ



ЖИВАЯ ПЛАНЕТА
ТЕЛЕКАНАЛ



ПЛАНЕТА HD
ТЕЛЕКАНАЛ



ИСТОРИЯ
ТЕЛЕКАНАЛ



ДОКТОР
ТЕЛЕКАНАЛ



ТЕЛЕКАНАЛ

Время назад!

В МОЛОДОСТИ КАЖЕТСЯ, ЧТО ВРЕМЯ ТЯНЕТСЯ МЕДЛЕННО. ПОЧЕМУ ЖЕ С ВОЗРАСТОМ ЕГО ХОД БУДТО УСКОРЯЕТСЯ?

текст: Анна Кранина



НАС ВСЁ ТРУДНЕЕ УДИВИТЬ

В школе 45 минут урока казались целой вечностью, в университете полутора-часовая пара тянулась бесконечно долго. Зато рабочие недели начинают лететь одна за другой. Это замечает каждый. Происходит это из-за того, что в детстве мы каждый день получаем массу новых впечатлений:

постоянно что-то узнаём, сталкиваемся с ранее неизвестными явлениями и объектами. Мозг всё время напряжён, находясь в процессе обработки информации. С возрастом человек приобретает багаж знаний и опыта. Событий, которые определяются как «новые», становится меньше. Событием становится поездка в экзотическую

страну, а не найденный на улице красивый камень или появившийся в продаже новый сорт мороженого. Нейробиолог Дэвид Иглман провёл интересный эксперимент, в ходе которого людям демонстрировали различные изображения, но часть они уже видели раньше, а часть была им незнакома. Изображения показывали равное коли-

чество времени. Однако испытуемым казалось, что на разглядывание новых картинок они затрачивают больше времени, чем на просмотр виденных ранее. Значит, нам кажется, что время течёт медленнее, когда мозг занят обработкой новой информации.

МЫ ОБРАБАТЫВАЕМ МЕНЬШЕ ИНФОРМАЦИИ

Физик Эдриан Бежан из Университета Дьюка, занимающийся «механикой мозга», стараясь объяснить физиологические процессы закономерностями механики и физики, считает, что ощущение

ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГОВ ПОКАЗЫВАЮТ: ОДИН ГОД ПЯТИЛЕТНЕГО РЕБЁНКА **КАЖЕТСЯ В 10 РАЗ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЕЕ, ЧЕМ ОДИН ГОД ПЯТИДЕСЯТИЛЕТНЕГО ЧЕЛОВЕКА.**

НЕЙРОБИОЛОГ ДЭВИД ИГЛМАН ПРОВЁЛ ЭКСПЕРИМЕНТ, ЧТОБЫ ОБЪЯСНИТЬ, ПОЧЕМУ ЧЕЛОВЕК ПОМНИТ СТРЕССОВЫЕ СИТУАЦИИ БУДТО БЫ В ЗАМЕДЛЕННОЙ СЪЁМКЕ. ДОБРОВОЛЬЦЕВ СБРАСЫВАЛИ СПИНОЙ ВПЕРЁД НА НАТЯНУТУЮ СЕТКУ С ВЫСОТЫ 30 МЕТРОВ. СОБСТВЕННОЕ ПАДЕНИЕ КАЗАЛОСЬ УЧАСТНИКАМ ПРИМЕРНО В **0,33** РАЗА ДОЛЬШЕ, ЧЕМ КОГДА ОНИ НАБЛЮДАЛИ ЗА ПАДЕНИЕМ ДРУГИХ. ПРИ ЭТОМ ГИПОТЕЗА, ЧТО МОЗГ В МОМЕНТЫ ОПАСНОСТИ ОБРАБАТЫВАЕТ ИНФОРМАЦИЮ БЫСТРЕЕ, ПОДТВЕРЖДЕНИЯ НЕ НАШЛА.

ускорения времени универсальное и неизбежно так же, как старение. Учёный объясняет, что с возрастом мозг начинает работать медленнее, поэтому появляется ощущение потерянного времени. Отсутствие этого ощущения в молодости связано не с тем, что переживания были более глубокими и значимыми, а с тем, что тот опыт невероятно быстро обрабатывался. В своей гипотезе Бежан опирается на то, как мозг обрабатывает зрительную информацию. Если посмотреть на ребёнка, можно заметить, что его глаза двигаются быстрее, чем глаза взрослого, потому что его мозг успевает быстрее обработать видимое. Даже фильмы о супергероях, компьютерные игры, где сцены быстро сменяются одна за другой и на экране постоянно происходит какое-то мельтешение, создаются для юной аудитории. От старших поколений часто можно услышать сетования на то, что события происходят слишком быстро и ничего непонятно. Увы, они просто не успевают обрабатывать эту информацию. Из-за такой «мозговой медли-

тельности» новой информации меньше и время летит быстрее.

КАК ОСТАНОВИТЬ ВРЕМЯ?

Но благодаря особому свойству мозга – нейропластичности (способности изменяться под действием опыта), можно замедлить процесс его старения. Мозг сам может выстраивать новые цепочки нейронных связей. И тогда мозг привыкает к новому порядку и закрепляет новые схемы поведения в виде привычных действий, как, например, в случае с ездой на велосипеде или вождением автомобиля. Процесс обучения не прост, зато со временем навыки доходят до автоматизма. Они могут ослабевать с годами, но достаточно будет небольшой тренировки, чтобы возобновить их. Скорость обучения с возрастом действительно снижается, но процесс обучения – это тоже навык, а следовательно, чем больше и чаще учиться чему-то новому, тем легче это будет даваться. Кроме получения новых знаний замедлить старение мозга и, соответственно, течение времени,

могут... путешествия. Человек возвращается из отпуска наполненным новыми впечатлениями, способным видеть привычные вещи под новым углом. Важно оказываться

в непривычных ситуациях как можно чаще, так развиваются адаптивные способности нашего организма. Итак, чтобы продлить молодость мозга, необходимо постоянно находиться в движении, развитии, сталкиваться с трудностями и решать их. Проще говоря, попасть в те же условия, в которых находится ребёнок – получать множество новой информации, которую мозгу приходится обрабатывать. Такой образ жизни отсрочит старение и поможет замедлить время, казалось бы бесповоротно пустившееся в галоп. ■



Согласно теории американского когнитивиста Дугласа Хофштадтера, мозг собирает впечатления в «блоки». Повседневные дела объединяются в блок «хлопоты». Для мамы, вышедшей на прогулку с малышом, это событие не фиксируется как что-то увлекательное, а ребёнок в это время получает огромное количество нового опыта: знакомство с детьми, новые звуки, запахи, навыки лепки куличиков. В итоге ему, в отличие от мамы, прогулка кажется долгой и интересной. А лето для маленького ребёнка – вообще целая жизнь. Механизм распределения впечатлений по «блокам» помогает мозгу оптимизировать память, но прошедшие события кажутся скоротечными.



Марина Хохлова, дизайнер, 38 лет

Устал, зевнул – вывих

ВЫРАЖАЯ ЭМОЦИИ, МЫ АКТИВНО ЗАДЕЙСТВУЕМ МИМИКУ – ХОХОЧЕМ ИЛИ УДИВЛЯЕМСЯ, ШИРОКО ОТКРЫВАЯ РОТ, ИЛИ ЗЕВАЕМ ОТ СКУКИ. ЭТИ ПРОСТЫЕ СИТУАЦИИ ОДНАЖДЫ МОГУТ ОБЕРНУТЬСЯ ГОЛОВНОЙ БОЛЬЮ. В САМОМ ПРЯМОМ СМЫСЛЕ СЛОВА. текст: Александра Руденко



ЭКСПЕРТ



ИГОРЬ КРАСНОПЕРОВ,
стоматолог-ортопед,
нейромышечный стоматолог

ОТПУСК НА ОБЕЗБОЛИВАЮЩИХ

В свой отпуск я полетела в Испанию к сестре. Но отдых начался не очень гладко – вылет задержали, и почти всю ночь я промаялась в аэропорту, борясь со сном и постоянно зевая. Прилетев рано поутру, отоспавшись, я, тем не менее, встала с головной болью. Причём болела вся правая сторона – от уха к виску и дальше вверх к макушке. То ли я не выспалась, то ли застудила нерв, то ли отлежала эту сторону в самолёте. Я и грела ухо, и делала компресс, и растирала мазями, но мало что помогало. В итоге провела все

каникулы на обезболивающих. Огорчало ещё то, что я с трудом могла жевать и открывать рот. От обиды даже слёзы на глаза наворачивались. Прилетев домой, побежала к неврологу. Тот прощупал мне голову, покрутил её в разные стороны и неожиданно удивил: зачем я вообще к нему пришла, мне надо к зубному. Причём тут зубы? Но он сам отвёл меня к стоматологу, благо кабинеты рядом. Тот в рот мне заглянул, потрогал-покрутил голову и направил... к челюстно-лицевому хирургу. Потому что у меня «выпала» челюсть, то есть обнаружилась дисфункция ВНЧС.

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

Для дисфункции височно-нижнечелюстного сустава характерна боль мигренозного характера в височной области. К ней могут присоединиться такие симптомы, как щелчки в суставе, шум в ушах, головокружение, скованность в челюсти, нарушение сна и др. Этого всего может не быть или в какой-то момент прекратиться, если у организма есть компенсаторные силы,

то есть он сам справляется с нарушениями. Как возникают щелчки? Суставная головка в суставной ямке движется (скользит) по суставному диску, который выполняет роль опорного элемента для головки нижней челюсти. В случае компрессии суставной головки или перерастяжения связок суставной капсулы происходит смещение диска. Суставная головка соскакивает

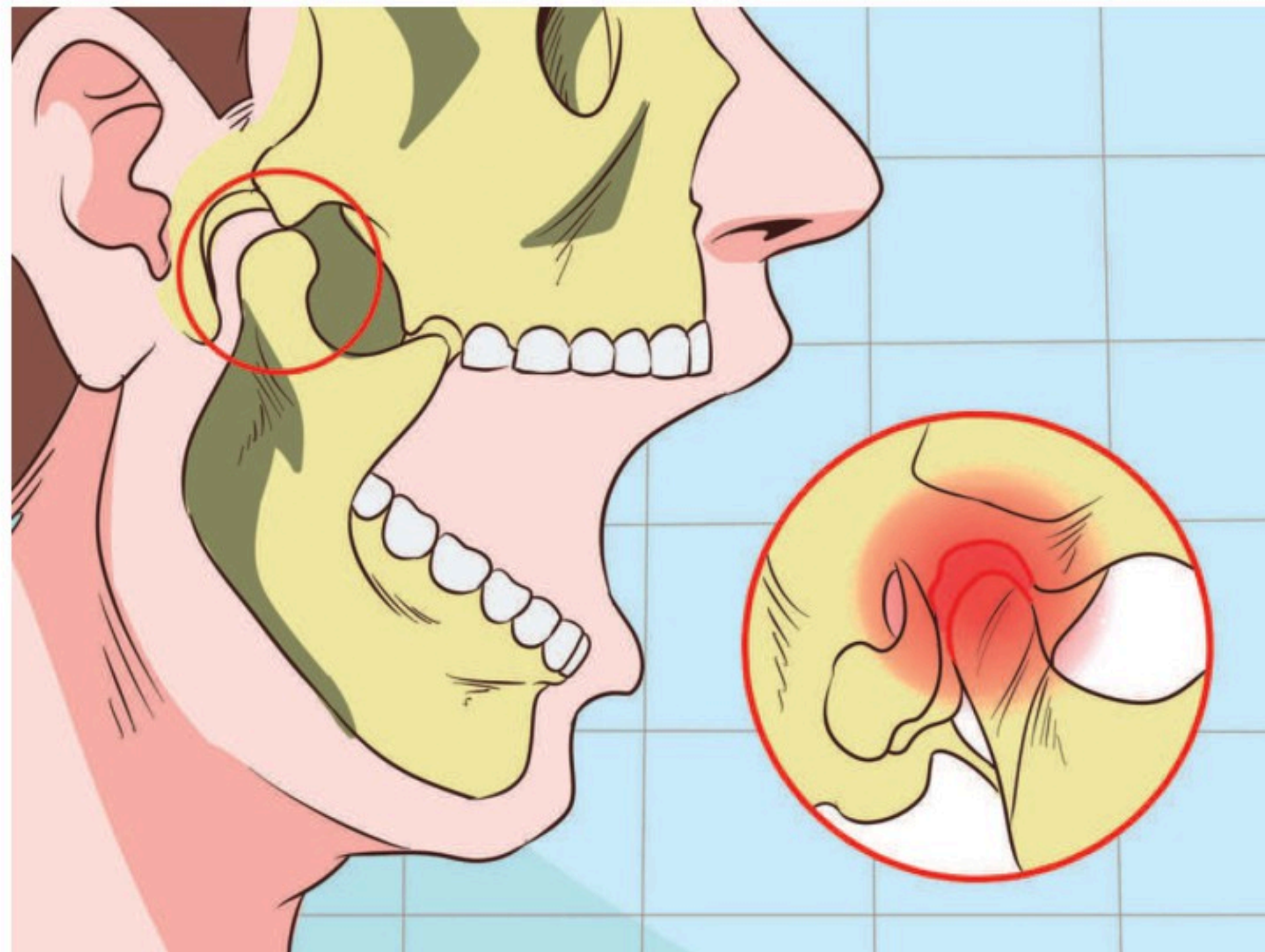
с диска и ударяется об кость – мы чувствуем и слышим щелчок. Каждый щелчок – это микротравма сустава, которая впоследствии может перерасти в серьёзную проблему, связанную с функциональными нарушениями (ограничением или невозможностью открыть рот) и структурными нарушениями (истончение кости в области хронической травмы).





ДИСФУНКЦИЯ ВИСОЧНО-НИЖНЕЧЕЛЮСТНОГО СУСТАВА (ВНЧС) –

функциональная патология сустава, обусловленная мышечными окклюзионными (нарушение прикуса) и пространственными нарушениями. Дисфункция ВНЧС сопровождается болевым синдромом (болью в голове, висках, шее), щелчками в суставе, ограничением амплитуды открывания рта, шумом и звоном в ушах, бруксизмом, храпом и т. д.



ОЧЕНЬ ОПАСНЫЙ ЗЕВОК

Оказывается, есть такой специалист – нейромускульный стоматолог. К нему я и пришла. Стали разбираться, с чего всё началось. Доктор сразу озадачил меня, спросив, кусала ли я незрелые яблоки. Оказывается, это очень частая причина нарушения тонуса суставных связок. Яблоки я не кусала, но вспомнила, что некоторое время назад стала замечать щелчки в височной части челюсти, которые происходили в определённой ситуации – при жевании или надкусывании пищи, при широком открывании рта или зевании. Это было неприятно, но потом перестала щелчки замечать – они повторялись не очень часто и не причиняли мне боль, поэтому я подумала, что скоро само пройдет.

А потом заметила, что не могу зевнуть – рот плохо открывается, а по утрам появилась скованность в челюсти. Когда в аэропорту на меня свалилась дикая усталость, я широко зевнула и услышала уже сильный щелчок. В ужасе поняла, что не могу сомкнуть рот! Подвигала рукой свою челюсть, и тогда рот закрылся. Видимо, из-за этого зевка произошло какое-то смещение в челюстном суставе – с этого момента и началась боль в правой стороне головы. Врач направил меня на снимок челюсти, а потом объяснил, что щелчки возникали из-за того, что головка сустава выходила из суставной сумки. Выход этот бывает горизонтальным, вертикальным, диагональным – в любом случае этого быть не должно. Поэтому к врачу надо было идти сразу.

ЩЕЛЧКИ В ЧЕЛЮСТИ ПРОИСХОДЯТ ИЗ-ЗА ПЕРЕРАСТЯЖЕНИЯ СВЯЗОК СУСТАВНОЙ КАПСУЛЫ, ЧТО ВЛЕЧЁТ НАРУШЕНИЕ ТРАЕКТОРИИ ДВИЖЕНИЯ ГОЛОВКИ НИЖНЕЙ ЧЕЛЮСТИ И ЕЁ СТОЛКНОВЕНИЕ С ПОВЕРХНОСТЬЮ СУСТАВНОЙ ВПАДИНЫ.

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

Наиболее частой причиной дисфункции ВНЧС является неправильный прикус. Также причинами могут быть травмы ВНЧС, повышенная мобильность связочного аппарата, чрезмерное открывание рта с кусающим движением – всё приводит к выходу суставной головки за пределы впадины. Если ранее в анамнезе была дислокация диска (смещение с привычного положения) или суставной головки, то дисфункцию ВНЧС можно получить при зевании, смехе или попытке откусить большой кусок пищи. Для диагностики врач проведёт осмотр, соберёт анамнез, поставит предварительный диагноз. Далее при необходимости назначит дополнительные обследования – МРТ, конусно-лучевую КТ, телерентгенограмму, миографию, сонографию, гнатологию и т. д. Артрит (воспаление сустава) является неотъемлемой частью во всех случаях дисфункции ВНЧС. А если не заниматься лечением, то ситуация может дойти до артроза – патологического необратимого разрушения сустава. Самое неприятное, что может произойти, – это частичное или полное ограничение открывания рта, невралгия тройничного или лицевого нерва, нарушение слуха, необратимые повреждения суставной головки или суставного диска. При запущенных стадиях болезни может потребоваться хирургическое вмешательство. >>

**>> НЕ ЗЕВАТЬ,
НЕ КРИЧАТЬ,
НЕ СМЕЯТЬСЯ**

Врач «поставил» мою челюсть на место и назначил совсем простое лечение: противовоспалительный и обезболивающий препараты, витамины и сложно произносимую физиопроцедуру, сокращённо ТЭНС. Гораздо больше от врача я услышала разного рода предостережений и напутствий: широко рот при зевании и смехе не открывать, грубую пищу целый месяц не есть, яблоки не кусать, а резать, делать специальную гимнастику для челюсти и т. д.

По словам врача, если 2–3 раза в жизни слишком широко открыть рот, то легко можно заполучить изменения нижнечелюстного сустава из-за растяжения связок, и тогда не только щелчки останутся, но и дальнейшие проблемы начнутся. Моя головная боль прошла уже на второй день, а через десять физиопроцедур я была в норме, щелчки не возвращались, челюсть двигалась хорошо, я с удовольствием ела все привезённые из Испании деликатесы. Но зеваю я с тех пор очень осторожно. ■

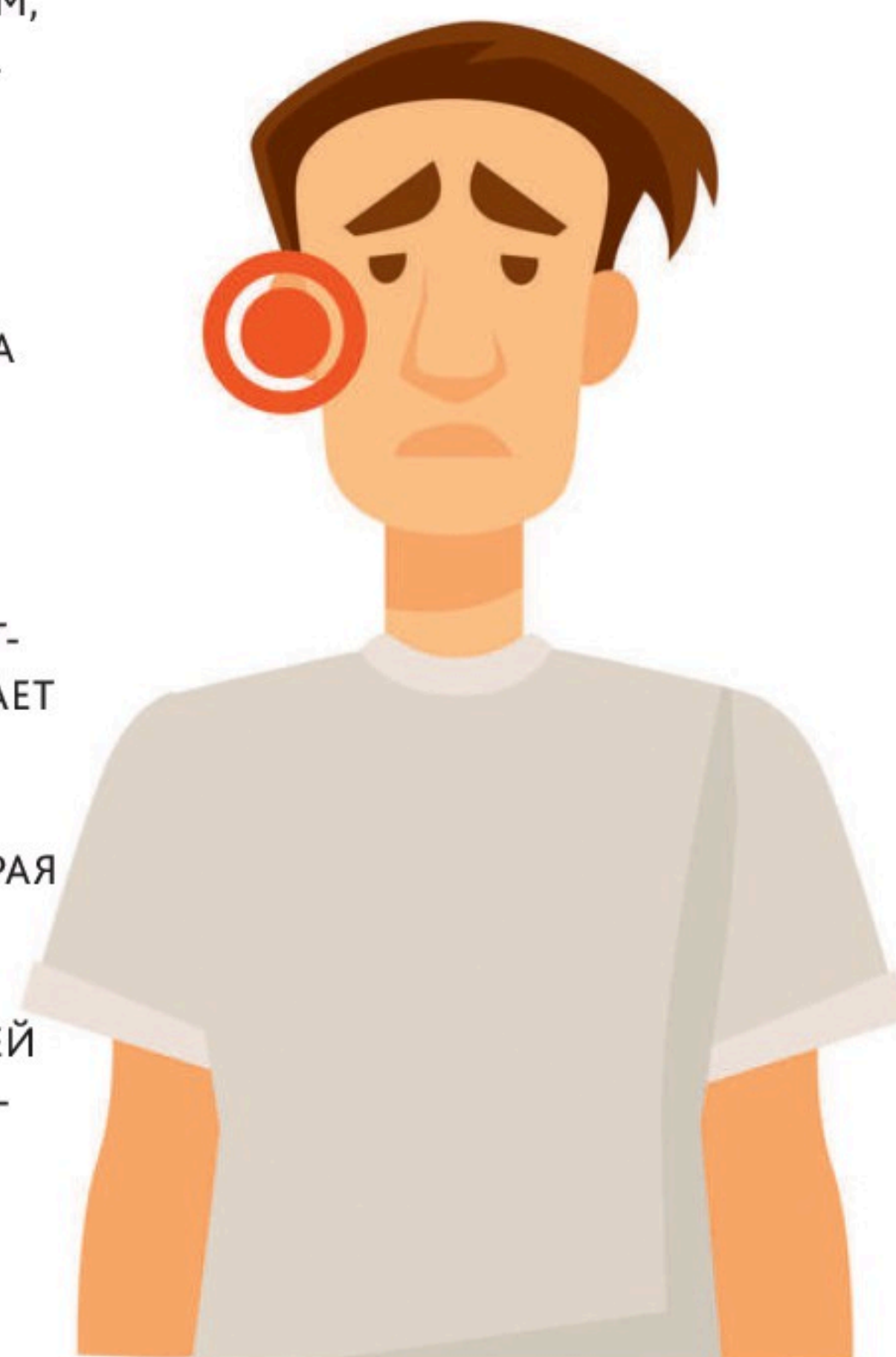
**КОММЕНТАРИЙ
ЭКСПЕРТА**

Щелчки могут пройти и сами без лечения, если компенсаторные силы организма велики и дисфункция ВНЧС произошла вследствие травмы, а не из-за патологической окклюзии, если не было необратимых воздействий на ВНЧС. Произошедшее с героиней – это случай гипермобильности связочного аппарата. Но это при условии, что у неё нет нарушений прикуса, что могло повлечь за собой неправильную траекторию раскрытия рта при гипертонусе мышц челюстно-лицевой области. Гипермобильность связочного аппарата требует купирования острого состояния (артрита) путём назначения НПВС для снятия воспаления, а также ТЭНС (физиотерапия) для нормализации длины мышечных волокон и снятия мышечного спазма.



**К дисфункции ВНЧС
могут привести следующие причины**

- МЫШЕЧНЫЙ ТОНУС ИЗ-ЗА ЧРЕЗМЕРНОГО НАПРЯЖЕНИЯ МУСКУЛ ПРИ СИЛЬНОМ СЖАТИИ ЧЕЛЮСТЕЙ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ, АГРЕССИИ ИЛИ ПОПЫТКАХ РАЗДАВИТЬ ЗУБАМИ ЧТО-ТО ТВЁРДОЕ.
- ТРАВМА НИЖНЕЧЕЛЮСТНОЙ ОБЛАСТИ.
- ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ И НЕВРОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПРОВОЦИРУЮЩИЕ НАПРЯЖЕНИЕ ЛИЦЕВЫХ НЕРВОВ, МЫШЦ ЛИЦА И СВЯЗОК.
- НАРУШЕНИЯ ПРИКУСА, ВРОЖДЁННЫЕ ИЛИ ПРИОБРЕТЁННЫЕ.
- КАРИЕС, ОТСУТСТВИЕ МНОЖЕСТВА ЗУБОВ, ПЛОМБЫ, НЕ СООТВЕТСТВУЮЩИЕ АНАТОМИИ ЗДОРОВЫХ ЗУБОВ – ВСЁ ЭТО ПОНИЖАЕТ ВЫСОТУ ПРИКУСА, ЧТО ВЕДЁТ К ИЗМЕНЕНИЮ В СУСТАВАХ.
- БРУКСИЗМ – ЗАЖАТОСТЬ ЧЕЛЮСТЕЙ В НОЧНОЕ ВРЕМЯ, КОТОРАЯ СОПРОВОЖДАЕТСЯ СКРИПОМ.
- УСТАЛОСТЬ СУСТАВА – ДЛИТЕЛЬНОЕ НАХОЖДЕНИЕ ЧЕЛЮСТЕЙ В НАПРЯЖЁННОМ СОСТОЯНИИ (МНОГОЧАСОВОЕ ЛЕЧЕНИЕ У СТОМАТОЛОГА, ПЕНИЕ С ШИРОКИМ ОТКРЫВАНИЕМ РТА), ИЗ-ЗА ЧЕГО МОЖЕТ РАЗВИТЬСЯ ПОДВЫВИХ.
- АРТРИТ СУСТАВА НИЖНЕЙ ЧЕЛЮСТИ.



КРАСИВАЯ ЖИЗНЬ

- ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ. ПРОДУКТЫ, ВРЕДНЫЕ ДЛЯ ЭМАЛИ. С. 76



- ЭКОЛОГИЯ ДОМА. БЫТОВАЯ ХИМИЯ: ПОБЕДИТЬ МИКРОБЫ И НЕ НАВРЕДИТЬ СЕБЕ. С. 84



- КРАСОТА. ОРГАНИЧЕСКИЕ ЗУБНЫЕ ПАСТЫ, И НЕ ТОЛЬКО. С. 92



Химия еды с. 80
КАК ФЕРМЕНТИРОВАТЬ
ПРОДУКТЫ, И КАКИЕ ИМЕННО?



Продукты, вредные для эмали!

ЗУБНАЯ ЭМАЛЬ ОБЕСПЕЧИВАЕТ ЗАЩИТУ И КРАСОТУ НАШИХ ЗУБОВ.
НО МНОГИЕ ПРОДУКТЫ ВРЕДНЫ ДЛЯ НЕЁ.



Несмотря на то что эмаль – самая прочная ткань нашего тела (содержание неорганических веществ достигает 97%, а на воду приходится всего 3%), частое воздействие вредных веществ способно пробить брешь и в такой защите.

Этому способствует несколько факторов: неравномерное распределение эмали на поверхности зуба (в средней части коронки толщина эмали 2 мм, а на шейке

СЛАДКИЕ НАПИТКИ, ЛЕДЕНЦЫ, КИСЛЫЕ КРАСЯЩИЕ ФРУКТЫ И ЯГОДЫ – ВОТ ГЛАВНЫЕ ВРАГИ ЗУБНОЙ ЭМАЛИ.

зуба она практически сходит на нет), пористая структура верхнего слоя, способствующая накоплению разных веществ и бактерий. Тем более что многие продукты

в наши дни содержат такой набор химических соединений, к встрече с которым эмаль никак не готова. Поэтому, даже несмотря на надёжность, её необходимо оберегать.

ВРЕДНАЯ ГАЗИРОВКА



Наибольший вред зубной эмали причиняют сладкие газированные напитки. В их состав входят кислоты, разрушающие пеликулу – тонкий защитный слой, в течение дня формирующийся на зубах. Вместе с налётом мы снимаем его при чистке зубов, но в этом случае на оголённую эмаль не действуют кислоты, а в случае с газировкой – действуют. Равно как и сахар, и продукты жизнедеятельности быстро размножившихся в благоприятной среде бактерий.

Чтобы понять, насколько беззащитными становятся зубы после стакана газировки, достаточно провести простой эксперимент: облизать языком внешнюю сторону зубов, затем сделать несколько глотков газировки и облизать снова. Буквально за несколько секунд поверхность зубов из шероховатой превратится в гладкую, и это совсем не полезно. Поэтому, если вы без газировки жить не можете, привычите себя после этого полоскать рот простой водой, чтобы удалить с зубов опасные кислоты и сахар.

ЛЕДЕНЦЫ И КОНФЕТЫ



Чем больше сахара содержит продукт, тем больше бактерий образуется на зубах после еды. Многие считают главными врагами зубной эмали шоколадные конфеты, но леденцы по вредности их явно превосходят.

Конфету прожевал и проглотил, а леденец насыщает ротовую полость всё новыми и новыми порциями глюкозы в течение нескольких минут. Кроме того, поверхность леденца жёсткая, с острыми краями, которая легко царапает поверхностный слой эмали, и туда сразу же устремляются бактерии.

КИСЛЫЕ СОКИ И ФРУКТЫ



Ещё один враг эмали – кислота. В большом количестве содержится в кислых фруктах и соках. Лимон, лайм, апельсин, грейпфрут, ананас, кислые ягоды и яблоки и соки из них – все они просто источают кислое, а попав на зубную эмаль, начинают её разъедать. Помните ощущение, как зубы «зашлись» после кислого? Именно в этот момент эмаль испытывает максимум повреждающего воздействия. Некоторые считают, что избежать вреда можно, если пить сок через трубочку. Увы, даже в этом случае на зубы попадёт достаточно кислоты. Поэтому, как и в случае с газировкой, после питья следует хорошо прополоскать рот водой.

МАРИНАДЫ



Чаще всего в состав маринада входит уксус, а он, как известно, обладает серьёзным повреждающим действием. Если употреблять в пищу маринованные овощи слишком часто, могут появиться непри-

ятные симптомы в виде повышения чувствительности, изменения цвета эмали, появления небольших сколов, на месте которых в будущем может «полюхнуть» кариес.

КРАСЯЩИЕ ПРОДУКТЫ



Изменение цвета – ещё одно неприятное послевкусие некоторых продуктов. Чаще всего в потемнении эмали обвиняют кофе и крепкий чай – содержащиеся в них естественные красители способны пропитывать структуру эмали, изменяя её цвет. Но также не приносят пользы сильно красящие эмаль ягоды – например, чёрная смородина или черноплодная рябина. В них много полезных витаминов, но из-за воздействия на зубы ягоды лучше есть дозированно, не злоупотребляя.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЯГОД С МАЛЕНЬКИМИ КОСТОЧКАМИ



Ещё один вредный для зубов продукт. Мало того, что ягоды, как правило, кислые на вкус, значит, содержат большое количество вредной для эмали кислоты. Мало того, что они богаты красящим пигментом, так ещё требуется большое количество сахара, чтобы нейтрализовать эту кислоту. Третий негативный фактор – мелкие, но плотные косточки, которые забиваются между зубами и могут сильно поцарапать поверхностный слой эмали. >>

**>> ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ
ПОВРЕЖДЕНИЯ
ЭМАЛИ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ,
НЕОБХОДИМО
СОБЛЮДАТЬ
НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ.**

1. После каждого приёма пищи необходимо хорошо прополоскать рот. Можно с помощью ополаскивателя, а можно и простой водой. Некоторые стоматологи рекомендуют чистить зубы после каждого перекуса, но большинство специалистов сходятся во мнении, что это может принести эмали больше вреда, чем пользы.

2. Желательно избегать перекусов. Диетологи считают, что слишком частый приём пищи истощает запасы инсулина и нарушает чувствительность тканей к нему. У стоматологов свои мотивы – каждый раз эмаль подвергается дополнительной нагрузке, а застрявшие в межзубных промежутках кусочки пищи способствуют развитию кариеса.

3. Приучитесь жить без сладких напитков (кола, сок, морс, кисель), в каждом из них достаточно кислоты и красителя и более чем достаточно глюкозы. Самый здоровый способ утолить жажду – выпить стакан обычной воды.

4. Обходитесь без жевательной резинки. Как бы ни убеждала нас реклама, жвачка содержит много сахара, и даже если помогает избавиться от застрявшей между зубами пищи, всё равно создаёт условия для быстрого размножения бактерий.

5. Привычка завершать каждый приём пищи десертом плохо сказывается на фигуре и зубной эмали. Откажитесь хотя бы от половины того сладкого, что вы едите, и зубы будут очень благодарны. ■



Продукты, полезные для зубной эмали



СЕЛЬДЕРЕЙ

Он полезен для зубов, доказали английские учёные из Оксфордского госпиталя Джона Рэдклиффа. По их данным, сельдерей требует тщательного пережёвывания, которое позволяет удалить зубной налёт и бактерии из самых труднодоступных мест. Кроме того, за время пережёвывания выделяется немалое количество слюны, которая обладает бактерицидным действием.

ТВЁРДЫЕ СЫРЫ

По результатам исследования, твёрдые сорта сыра способствуют механическому очищению зубной поверхности, а кроме того, содержат большое количество полезных для зубной эмали кальция и фосфатов.

ЗЕЛЁНЫЙ ЧАЙ

Содержащиеся в зелёном чае вещества катехины смертельно опасны для бактерий, которых принято называть кариозными монстрами. А что препятствует развитию кариеса – то полезно для зубной эмали.

ЛУК

Этот овощ богат фитонцидами – природными уничтожителями бактерий. Неприятный запах не так страшен, от него можно избавиться, разжевав веточку петрушки или ментоловую таблетку.

НЕ ДУМАЙ ОБ ИМПЛАНТАХ СВЫСОКА

Многие полагают, что за пугающим словосочетанием «имплантация зубов» стоит тяжелая болезненная операция, и потому не торопятся обращаться к стоматологу, откладывая это важное решение вновь и вновь. Но специалисты знают, что, к примеру, удаление зуба чревато гораздо более тяжелыми осложнениями по сравнению с установкой импланта. В исполнении опытного хирурга-стоматолога имплантация — это просто и совсем не больно. Подробнее делится главный врач стоматологической клиники «Ланцет» Дмитрий Гершевич Ланцет.



Ланцет
Дмитрий Гершевич

Подробнее на сайте:
www.lantset.ru

Ул. Большая Полянка, 50/1, стр. 2
(ст. м. «Полянка»)

Тел.: 8 (495) 989-87-75

8 (495) 989-87-80

8 (495) 798-33-27

WWW.LANTSET.RU

– Правда ли, что сейчас врачи находят все меньше противопоказаний к имплантации зубов?

– Да, это так. Двадцать лет назад противопоказанием считалось буквально всё. Пародонтит – ставить импланты нельзя. Диабет – то же самое. Сейчас же явным противопоказанием является только так называемое декомпенсированное состояние, когда организм уже, грубо говоря, разваливается на части. Но в таком случае человека мало волнуют недостающие зубы. Беременным мы не делаем имплантаций по показаниям здравого смысла, тем более, как известно, это состояние проходящее. Конечно, существуют факторы риска, и мы их учитываем. Кстати, часто возникает вопрос о предельно допустимом возрасте для имплантации. Мы не ставили импланты пациентам старше 84 лет, правда, по той причине, что пациенты более «возрастные» к нам просто еще не обращались. Лично я не вижу препятствий к установке имплантов и 90-летним, почему нет, если есть технологии, знания и опыт? Удаляем же мы зубы в любом возрасте.

– Насколько это вообще тяжелая операция? Используются ли общий наркоз? Нужно ли брать больничный?

– Никакого общего наркоза, он опасен и неадекватен тем сравнительно простым манипуляциям, которые мы делаем. Что касается больничного, то я всегда говорю пациентам: «Сделал операцию – и на работу». Отгул не требуется, если, конечно, не ставить сразу 32 импланта. Но мы, как правило, больше пяти за раз и не делаем.

– Сколько времени обычно проходит от операции до того счастливого момента, когда можно широко улыбаться? Многие клиники используют такой рекламный прием, как «зубы за час»...

– В случае «зубов за час» речь идет об одномоментной имплантации, когда зуб удаляется, и в лунку сразу устанавливается имплант. Можно ли так делать? Можно. Делаем ли мы так? Практически никогда, поскольку существует вероятность того, что лунка зуба инфицирована. А наша задача – поставить имплант в нормальную здоровую кость, тогда он приживется на 100%. Вообще я не думаю, что в таком деле, как установка имплантов, ко-

торые служат до конца жизни, нужно куда-то торопиться и за кем-то гнаться. В целом по срокам могу сказать так: если это простая имплантация, то через два месяца после установки импланта уже можно протезировать, ставить коронки.

– На что в первую очередь следует обращать внимание при выборе исполнителя этой ответственной операции – на опыт врача, на репутацию клиники, на то, какие именно импланты вам будут ставить?

– На врача. Во-первых, хороший врач не будет работать в плохой клинике, у него всегда есть выбор, где работать. Во-вторых, хороший врач не станет использовать в работе импланты ненадлежащего качества. Я расскажу, как это организовано у нас. Я лично тщательно слежу за медицинской статистикой: за тем, сколько имплантов поставлено и насколько успешно – ведь что бы мы о себе ни думали, статистику не обманешь. Что касается качества самих имплантов, то мы чаще всего работаем с высокотехнологичным производителем, пожалуй, лучшим на рынке – со швейцарской фирмой «Штрауман». У нас есть импланты дешевле, есть дороже, но для стоматолога, который поработал с компанией «Штрауман», все остальное уже немного не то. «Штрауман» невозможно подделать, а даже если и было бы возможно, то нас бы это не коснулось, потому что мы покупаем его напрямую. У нашей клиники даже есть скидка, как у постоянного клиента, мы были и на самом заводе в Швейцарии, чтобы понять, кто изготавливает и что продает нам. Подделка имплантатов – большая проблема, и мы решили ее таким вот образом. В своей работе мы используем специальный 3D-томограф, чтобы с ювелирной точностью знать, что мы будем делать во время операции, куда ставить имплант и как будет выглядеть результат. Но самое главное – я твердо знаю, что врач, который делает имплантацию в клинике «Ланцет», рожден для того, чтобы проводить подобные операции – никаких осложнений из-за «нелегкой» руки. Я слежу за жалобами пациентов. Пожалуй, самая распространенная – «усики» шва немного царапают щеку. Вот, пожалуй, и все, ничего более серьезного пациентов обычно не беспокоит.

Улыбайтесь на здоровье!

Ферментация – *модный тренд*

КАК ПРАВИЛЬНО КВАСИТЬ ПРОДУКТЫ И КАКИЕ ИМЕННО?

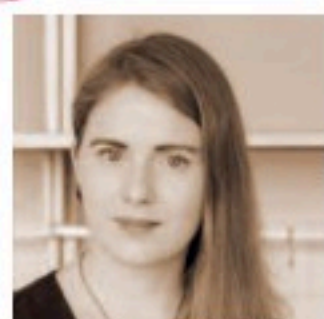


ФЕРМЕНТАЦИЯ (СОЛЕНИЕ, МОЧЕНИЕ, КВАШЕНИЕ) –
ПРОЦЕСС, ПРИ КОТОРОМ ПИЩЕВОЙ СУБСТРАТ ПОД ДЕЙСТВИЕМ
БАКТЕРИЙ ИЛИ ВЫДЕЛЕННЫХ ИЗ НИХ ФЕРМЕНТОВ ПРЕОБРАЗОВЫВАЕТСЯ
В ПОЛЕЗНЫЕ ПОБОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ – АМИНОКИСЛОТЫ, ВИТАМИНЫ, МИНЕРАЛЫ...





ЭКСПЕРТ



**ЮЛИЯ
МАЛЬЦЕВА,**
нутрициолог,
основатель
популярного
сообщества
«Ферменториум»

ПРОДУКТЫ В ПРОЦЕССЕ БРОЖЕНИЯ

Осенью наши мамы и бабушки всегда занимались заготовками впрок и не задумывались, что процесс квашения, мочения и соления по-научному называется ферментацией. Ферментация не только помогает сохранить урожай, но и придаёт продуктам особый вкус, а также способствует тому, чтобы они в полной мере раскрыли свои полезные свойства.

В культуре каждого народа есть свои ферментированные продукты. Многие из них мы точно знаем и едим: кефир, йогурт, айран, сыры, квашеная капуста, солёные огурцы и помидоры, квас, чайный гриб, соевый соус, чай пуэр, вино, пиво, мёдовуха, уксус.

Чтобы ферментировать продукты, особого труда не надо – львиную долю работы за вас сделают бактерии. Например, в процессе лактоферментации полезные бактерии, содержащиеся в овощах и фруктах, расщепляют сахар и крахмал до образования молочной кислоты. Она, с одной стороны, предохраняет продукт от порчи, а с другой – обогащает вкус.

Ферментацию можно назвать искусственным пищеварением. Пока идёт процесс брожения, вещества, содержащиеся в продуктах, частично распадаются, меняются их пищевые свойства. Полезные бактерии вырабатывают аминокислоты, витамины, минералы и пробиотики, благодаря которым нормализуется микробиота нашего кишечника и повышается иммунитет. Хотя не все ферментированные продукты содержат пробиотики. Например, их нет в вине, шоколаде, кофе и твёрдом сыре. Но вы всё равно можете наслаждаться ими в умеренном количестве.

ЧТО ФЕРМЕНТИРОВАТЬ И КАК?

Дома можно ферментировать большинство продуктов. Однако некоторые достаточно привередливы – это соя и бобовые. Для получения того же тофу или темпе требуются специальные горшки и стартерная культура (закваска). Кроме того, срок ферментации большой: тофу нужно ждать более 6 месяцев. >>

ЛАЙФ-ХАКИ

ФЕРМЕНТИРОВАНИЕ от Юлии Мальцевой

НЕСМОТРЯ НА ТО ЧТО ФЕРМЕНТИРОВАТЬ ПРОДУКТЫ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ ДОВОЛЬНО ПРОСТО И РЕЦЕПТОВ ОЧЕНЬ МНОГО, ТЕМ НЕ МЕНЕЕ ВАЖНО ДЕЛАТЬ ВСЁ ПРАВИЛЬНО, ЧТОБЫ ИЗВЛЕЧЬ МАКСИМУМ ПОЛЬЗЫ И НЕ НАВРЕДИТЬ СЕБЕ.

- 1. НЕ НАДО ОЧИЩАТЬ ОВОЩИ ОТ КОЖУРЫ,** стерилизовать или мыть их мылом – это удалит часть полезных бактерий, без которых не получится желаемый результат.
- 2. ДИСТИЛЛИРОВАННАЯ ВОДА НЕ ПОДХОДИТ.** Она лишена природных минералов. Используйте очищенную фильтрами воду.
- 3. ЧЁТКО СЛЕДУЙТЕ РЕЦЕПТАМ.** Одни процессы ферментации должны проводиться под крышкой (например, квашение овощей), а другие требуют активного участия кислорода (дрожжевое и уксусное брожение).
- 4. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЗАКВАСКУ.** Хотя на поверхности овощей и фруктов микробы, производящие ферментацию, присутствуют изначально, качество продуктов часто оставляет желать лучшего, поэтому я рекомендую использовать стартер (закваски) практически всегда.
- 5. НЕ ДОПУСКАЙТЕ ПОЯВЛЕНИЯ ПЛЕСЕНИ.** Она вырабатывает опасные микотоксины (приводят к серьёзным отравлениям) и может образоваться на поверхности ваших продуктов, особенно во влажном помещении с недостаточной вентиляцией. Если у вас в доме часто образуется плесень в холодильнике, на кухне или в ванной, лучше повременить с ферментацией и заняться выведением плесени.
- 6. ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ГАЗОВ.** При квашении используйте гидрозатвор или раз в день приоткрывайте крышку банки на несколько секунд, чтобы выпустить углекислый газ.

ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО ВИДОВ ФЕРМЕНТАЦИИ

➤➤ **Спиртовое или дрожжевое брожение**, при котором глюкоза расщепляется до спирта и углекислого газа. Это хлеб и его производные – пиво, вино, квас.

➤➤ **Молочнокислое брожение** подразумевает процесс преобразования лактозы в молочную кислоту. Так образуются все кисломолочные продукты, а также квашеные овощи и фрукты.

➤➤ **Уксуснокислое брожение** – это распад глюкозы на спирт и углекислый газ, а затем окисление спирта до уксусной кислоты. В итоге мы получаем все производные различных уксусов, симбиотическая культура – чайный гриб.

➤➤ **Пропионовокислое брожение** вызывает пропионат и ацетат из глюкозы. Это твёрдые сыры на стадии их созревания, являются источником витамина В₁₂.



➤➤ Существуют **«дикое» брожение и контролируемое**. В первом случае мы собрали ягоды и поставили бражку – а далее, как пошло. Но если добавить специальные культивированные дрожжи, то к исходу ферментации вы получите предсказуемый результат.

Конечно, ферментированные продукты можно купить в магазине. Но большинство из них пастеризованы и не содержат полезных бактерий в желаемом объёме, зато содержат красители, консерванты, ароматизаторы. Да и качество ингредиентов остаётся на совести

производителя. Бывает, что они не выдерживают нужные сроки ферментации. Кроме того, продукция продаётся в пластике, содержащем бисфенол А, небезопасный для эндокринной системы.

ВОСПОЛНЯЕМ ДЕФИЦИТ ВИТАМИНОВ

Ферментированные продукты – источник многих питательных веществ. Микробы в процессе ферментации синтезируют важные витамины группы В и К, а также делают другие вещества в пище более доступными, нейтрализуя антинутриенты.

В₉

Некоторые дрожжи и бактерии продуцируют фолиевую кислоту (В₉). Так, например, кисломолочные продукты содержат в десятки раз больше витамина В₉, чем сырое молоко. Также фолиевой кислоты достаточно в квашеных овощах, темпе из соевых бобов и заквасок. Поэтому при дефиците В₉ добавляйте в рацион темпе, хлеб на закваске, квашеные овощи – капусту, морковь, огурцы, зелёный горошек, свёклу, а также кисломолочные продукты – кефир, йогурт, ряженку и другие.

К₂

Больше всего К₂ в молочных продуктах, произведённых на основе мезофильных заквасок. Это кефир, творог, сметана, простокваша, масло, сыры, вяленое мясо и рыба и другие ферментированные продукты.

В₂

Этот витамин еще называют витамином красоты, от него зависит состояние кожи, ногтей, волос. Согласно исследованиям, ферментированные продукты содержат этого витамина больше, чем свежие. Это касается кукурузы, соевых бобов,

чечевицы, риса и молочных продуктов. При дефиците витамина В₂ добавляйте в рацион темпе, тофу, мисо, йогурт, творог, сыры и лепешки из кукурузной муки.

В₁₂

Этот витамин участвует в синтезе ДНК, в процессе кроветворения и работе нервной системы. Его дефицит приводит к анемии, слабости, усталости. Молочнокислые бактерии, например, *Propionibacterium*, имеют

одну из самых высоких способностей по продукции В₁₂. При дефиците витамина добавляйте в свой рацион кисломолочные продукты и сыры, в частности, Эмменталь.

МИКРОБИОТА СКАЖЕТ СПАСИБО

Обогащая рацион ферментированными продуктами, мы получаем содержащиеся в них пробиотики и пребиотики, которые улучшают микробиоту кишечника.

Квашеные зелень и овощи (их ферментируют чаще всего) содержат большое количество клетчатки, которая тоже способствует формированию здоровой микробиоты. Та же квашеная капуста, как источник пробиотических бактерий, имеет антиоксидантные и антиканцерогенные свойства, оказывает противовоспалительное действие. Известно, что квашеная капуста содержит в 20 раз больше быстроусвояемого витамина С, чем капуста свежая.

ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ

Все ферментированные продукты (ФП) обогащают микробиоту нашего кишечника. Однако новые продукты правильнее всего добавлять в рацион в небольшом количестве и наблюдать за реакцией организма. Нередко, услышав, что ферментированные продукты – это суперфуды, люди начинают ими злоупотреблять. Но больше – не значит лучше. ФП оказывают мощное воздействие на организм, поэтому рассматривать их стоит, скорее, полезным дополнением, но не

основой рациона. Только в этом случае они принесут желаемую пользу. Если вы практически не употребляли ФП, но стали включать их в рацион, можно столкнуться с газообразованием. Адепты правильного питания уверяют, что со временем микрофлора приспосабливается к новому виду пищи и всё нормализуется. Чтобы свести дискомфорт к минимуму, включайте эти блюда в рацион постепенно. Есть люди, которые плохо переносят ФП из-за синдрома избыточного бактериального роста (СИБР), из-за аллергии на отдельные компоненты ферментирования или из-за непереносимости органического соединения гистамина. Некоторые ФП могут спровоцировать высвобождение гистамина, особенно вино, пиво, ферментированная рыба, мясо, сыр. Ферментированные продукты противопоказаны при гастрите, язве, повышенной кислотности желудка, воспалительных заболеваниях кишечника, синдроме раздражённого кишечника, диабете, беременности и грудном вскармливании. ■



**НАСТОЯЩАЯ КВАШЕНАЯ
КАПУСТА БУДЕТ ГОТОВА
ПО ИСТЕЧЕНИИ 2–4 НЕДЕЛЬ.
ЕСЛИ ВЫ ЕДИТЕ ЕЁ ЧЕРЕЗ 3 ДНЯ –
ЭТО ПОДКИСШИЙ САЛАТ, НО
НИКАК НЕ КВАШЕНАЯ КАПУСТА.**

Химия для чистоты

БЫТОВАЯ ХИМИЯ ПОЗВОЛЯЕТ НАМ БЫСТРО И ЭФФЕКТИВНО ОЧИЩАТЬ, ОБЕЗЖИРИВАТЬ И ДЕЗИНФИЦИРОВАТЬ ЛЮБЫЕ ПРЕДМЕТЫ. ВОПРОС В ТОМ, КАК ЭТА ХИМИЯ ДЕЙСТВУЕТ НА НАС САМИХ.

текст: *Аркадий Курамшин*,
кандидат химических наук, научный журналист

Сначала человек привык держать в чистоте себя, затем принялся за своё жилище. Но мыть стёкла, посуду и мебель песком,

содой и золой оказалось малоэффективно, к тому же такие материалы могли повредить поверхность предметов. Постепенно люди начали использовать

в уборке домов концентрированные растворы кислот, щелочей и окислителей – тем, что мы сегодня и называем бытовой химией. Входящие в состав

современных бытовых химикатов действующие вещества могут быть опасны в больших концентрациях или при ненадлежащем применении.



СРЕДСТВА ДЛЯ СТИРКИ И МЫТЬЯ ПОСУДЫ

Они относятся к наименее опасным представителям бытовой химии. Главное в их составе – катионные, анионные и неионные поверхностно-активные вещества (ПАВ). Это органические молекулы с гидрофильными (прочно связывающимися с молекулами воды) и липофильными («прилипающими» к молекулам жира) концами. Благодаря взаимодействию одновременно с жиром и с водой ПАВы эффективно смывают сальные выделения кожи и масло с тарелок. При этом молекулы, как пылесос, собирают жировую часть загрязнения, а вода уносит их вместе с захваченным загрязнением. Обильная пена увеличивает площадь «рабочей поверхности». Анионные ПАВы самые эффективные. Они создают крутую пену и начисто удаляют грязь. Катионные детергенты справляются с грязью тоже хорошо, но хуже пенятся, поэтому требуется больший расход. Неионные компоненты очень популярны в новомодных средствах с вол-

шебными словами «органический», «натуральный», «дружественный к окружающей среде». На деле же хотя они и дают хорошую пену, но смывают загрязнения куда менее эффективно. Поэтому для достижения желаемого эффекта очистки производителю приходится увеличивать концентрацию неионных ПАВов в моющем средстве. Плюс такие средства стали использовать сравнительно недавно, и информации об их долгосрочном влиянии на кожу и состояние окружающей среды пока не много. В состав средств для стиральных и посудомоечных машин входят также смягчители воды (фосфаты и фосфонаты) – они должны препятствовать образованию накипи на нагревательных элементах машин. Попадая в окружающую среду со сточными водами, фосфаты приводят к бурному размножению сине-зелёных водорослей и раннему «цветению» водоёмов, поэтому продвинутые производители заменяют их на фосфонаты.

Медицинской статистикой США зафиксированы случаи, когда люди, воодушевлённые рекламным слоганом «Справится с любым жиром», пытались пить средства для мытья посуды для борьбы с лишним весом. Поэтому нелишне помнить, что даже при случайном проглатывании опасны все виды ПАВ, особенно катионные.



УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ЧИСТЯЩИЕ СРЕДСТВА

На рынке много универсальных чистящих средств, которые, если верить аннотации, годятся для мытья пола, кафеля, оконных стёкол и других предметов. Как часто бывает, универсальность состава компенсируется тем, что он может справиться только с «лёгкими загрязнениями» – старые жировые отложения или глубоко въевшиеся пятна ему не под силу. В них содержатся молекулы, расщепляющие

жировые загрязнения, растворители и средства дезинфекции. В зависимости от конкретных веществ, входящих в средство, «универсалы» могут раздражать кожу, слизистые глаз или носоглотки. Работать с ними можно только в плотных резиновых перчатках, защитив глаза специальными очками. Необходимо убедиться, что в комнате хорошая циркуляция воздуха, поэтому не стоит чистить ванную и туалет при закрытых дверях.



ОСТОРОЖНО, ОТДУШКИ!

Отдушки в бытовой химии повышают опасность химиката: ароматы не предохраняют лёгкие от попадания в них ядовитых паров, а лишь маскируют их. «Успокоенный» приятным запахом человек может увеличить время контакта с испарениями опасных веществ. Не исключена и вероятность перепутать средство для мытья посуды с продуктом питания.



ОТБЕЛИВАНИЕ И ДЕЗИНФЕКЦИЯ

Главный компонент бытовых отбеливателей (хлорных) – гипохлорит натрия. Это твёрдое белое порошкообразное вещество, которое в составе бытовых отбеливателей растворяют в воде (содержание 3–8%). В раствор также добавляют щёлочь, из-за чего хлорный отбеливатель раздражает кожу и может стать причиной серьёзных химических ожогов. Химические ожоги могут вызывать и растворы кислот, и растворы щелочей. Последние гораздо опаснее.

Гипохлорит натрия – сильный окислитель, что и обеспечивает эффект отбеливания. Поэтому его нельзя использовать для цветных вещей. В этом случае для выведения пятен нужно пользоваться более щадящими бесхлорными отбеливателями – они маркируются *chlorine-free*. Зато гипохлорит натрия обладает противомикробным действием – даже в маленьких концентрациях он убивает бактерии, разрушая их клеточные мембраны.

Поэтому гипохлорит натрия может входить в состав чистящих средств для раковин и унитазов (иногда в этих средствах используется другое соединение хлора – хлороводородная или соляная кислота). Пары средств, содержащих гипохлорит натрия, раздражают кожу и носоглотку, могут вызывать слезотечение, а контакт с кожей может стать причиной дерматита, поэтому работать с отбеливателем нужно в перчатках и при хорошей вентиляции. >>



>> КАК ПРОБИТЬ ЗАСОР?

Самые опасные представители бытовой химии – «кроты», или средства для прочистки канализационных засоров. Обычно трубы закупоривают нерастворимые в воде отложения из смеси белков с жирами и разрушить их можно только действием сильной щёлочи или сильной кислоты. Поэтому все «кроты» – это очень концентрированные растворы. Чаще применяется раствор щёлочи – она не повредит чугунным канали-

зационным трубам, которые серная кислота может разрушить. При попадании на открытые участки тела щёлочь и кислота вызывают тяжёлые химические ожоги. Случайное проглатывание смертельно. Работать с такими растворами следует крайне внимательно. Средства надо заливать в засорившийся узел канализации, а промывать водой чрезвычайно осторожно, не допуская появления брызг.



ИЗ ГЯЗИ В КНЯЗИ

»» Первое мыло появилось ещё в античности: из золы делали поташ и смешивали его с растительными и животными жирами. Мылилось оно так себе, к тому же было дорогим.

»» Моющие средства стали «ближе к народу», когда в начале XIX века французский химик Мишель Эжен Шеврель удешевил процесс получения мыла из природных компонентов.

»» В начале XX века были разработаны технологии производства синтетических моющих средств из нефтепродуктов.

НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ СМЕШИВАТЬ!

Техника безопасности работы с бытовой химией имеет ещё один важный пункт – их нельзя смешивать друг с другом ни в ёмкостях, ни при уборке. Даже если вы увидели, что одно средство не смогло справиться с загрязнением, не нужно сразу же атаковать эту грязь более мощным средством, не смыв первый состав водой. В состав средств входят химически активные вещества, которые способны взаимодействовать друг с другом с образованием токсичных продуктов. Например, если залить

содержащее аммиак универсальное чистящее средство составом на основе гипохлорита натрия, то образуется токсичный и летучий хлорамин, а загрязнение при этом может и не удалиться.

Более того, если в процессе уборки вам не хватило какого-то средства, то добавлять состав, предназначенный для этого же типа работы другой марки, тоже будет плохой идеей.

Средства разных марок могут отличаться химическим составом и быть несовместимы.

Есть чистящие средства для унитазов на основе гипохлорита, а есть на основе соляной кислоты. Смешение гипохлорита с соляной кислотой в любой последовательности приведёт к выделению газообразного хлора.

Есть «кроты» из щёлочи, а есть из концентрированной серной кислоты. Концентрированные растворы щёлочи и кислоты будут бурно реагировать друг с другом, а энергии выделится столько, что растворы вскипят и их капли начнут лететь во все стороны. ■

РЕДАКЦИОННАЯ ПОДПИСКА

на комплект журналов «Здоровье» + «Худеем правильно»



- * Минимальный срок подписки – **полгода**.
- * **Стоимость комплекта – 1800 руб.** (5 номеров «Здоровье» + 5 номеров «Худеем правильно» + **в подарок** 2 выпуска «Меню. Худеем правильно»).
- * **Возможна годовая подписка. Стоимость комплекта – 3600 руб.** (10 номеров «Здоровье» + 10 номеров «Худеем правильно» + **в подарок** 4 выпуска «Меню. Худеем правильно»).
- * **ВНИМАНИЕ!** На других условиях деньги за редакционную подписку приниматься не будут!
- * Периодичность выхода журналов «Здоровье» и «Худеем правильно» – 10 номеров в год.

Первые
5 читателей*
получат
ПОДАРОК



ОРГАНИЧЕСКУЮ КОСМЕТИКУ НАТУРАЛИС (ИТАЛИЯ) НА ОСНОВЕ АЛОЭ И МАСЛА КОСТОЧЕК АБРИКОСА для увлажнения кожи и восстановления её регенерирующих способностей.

1. Очищающее молочко для лица – деликатно очищает кожу, удаляет макияж с лица, глаз, шеи, делая кожу мягкой и увлажнённой.
2. Гель для лица антиэйдж – уход за кожей лица, шеи и зоной декольте. Эффективно борется со старением кожи.
3. Тоник для лица – освежает и успокаивает уставшую кожу, дарит ей энергию.

* Подписавшиеся в ноябре.

ООО «ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ ЖУРНАЛА «ЗДОРОВЬЕ»
ПАО «СБЕРБАНК», г. Москва,
ИНН 7714325350/КПП771401001, Р/с 40702810838050010112,
К/с 30101810400000000225, БИК 044525225

Индекс: _____ Адрес: _____

Ф. И. О.: _____

Телефон: _____

Назначение платежа	Сумма
Подписка на комплект Здоровье Худеем правильно	

С условиями приема банком суммы, указанной в платежном документе, ознакомлен и согласен.

Подпись платящего _____ « _____ » _____ 20 г.

Кассир

ООО «ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ ЖУРНАЛА «ЗДОРОВЬЕ»
ПАО «СБЕРБАНК», г. Москва,
ИНН 7714325350/КПП771401001, Р/с 40702810838050010112,
К/с 30101810400000000225, БИК 044525225

Индекс: _____ Адрес: _____

Ф. И. О.: _____

Телефон: _____

Назначение платежа	Сумма
Подписка на комплект Здоровье Худеем правильно	

С условиями приема банком суммы, указанной в платежном документе, ознакомлен и согласен.

Подпись платящего _____ « _____ » _____ 20 г.

КВИТАНЦИЯ
Кассир

1. Вам необходимо вырезать квитанцию по линии отреза.

2. Аккуратно и точно заполнить обе половинки бланка (полностью фамилия, имя, отчество, почтовый индекс, адрес, телефон, срок подписки и сумма платежа).

3. В отделении Сбербанка произведите оплату. В графе «Назначение платежа» указываете, на какой срок вы желаете подписаться, вписываете в графу «Сумма» 1800 руб. или 3600 руб.

При оформлении платежа операционист обязательно должен внести все данные из квитанции: Ф. И. О., индекс, адрес, номер телефона, назначение платежа.

4. Отправьте копию квитанции по e-mail: tb@zdr.ru; или по факсу: 8 (499) 257-32-51.

Подписаться можно на любой российский адрес. В стоимость подписки включена доставка журналов заказной бандеролью.

КОНТАКТЫ:
тел.: 8 (499) 257-41-56
e-mail: tb@zdr.ru
сайт: www.zdr.ru

ВНИМАНИЕ! На указанный адрес придет извещение о том, что на ваше имя получена бандероль. Вам нужно будет получить ее на почте в течение **пяти** дней. За каждые сутки сверх срока почтовое отделение взимает плату за хранение вашей корреспонденции.

Фитнес-подсказки

НА САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЮТ СПЕЦИАЛИСТЫ.

текст: Светлана Герасёва



Как начать заниматься фитнесом в возрасте 55+, если никогда не занимался спортом?

ДМИТРИЙ ЛАПКИН, фитнес-тренер:

– Первый шаг – консультация со спортивным врачом. У людей старше 50 лет часто возникают проблемы с сердцем и суставами, это надо учитывать при выборе нагрузок. Специалист подскажет, какие упражнения вам нельзя делать и какая должна быть интенсивность нагрузок. Лучше брать персональные тренировки или посещать групповые занятия для начинающих, возможно, лечебно-профилактической направленности. Как правило, такой воркаут строится следующим образом: 5–10 минут – разогревающая разминка. Затем упражнения на крупные мышечные группы. Если необходимо беречь позвоночник, их делают стоя с опорой или сидя. Потом щадящая кардионагрузка на 20 минут типа ходьбы или велотренажёра. После чего идут заминка и растяжка. Первые 2–3 месяца ваш организм будет привыкать к двигательной активности вообще. За это время укрепятся мышцы, подтянется живот, уйдёт часть подкожного жира. Затем можно постепенно повышать нагрузки и заниматься моделированием фигуры, работой над проблемными зонами. Обратите внимание на то, что занятия фитнесом предполагают и правильное питание – ограничение жира и простых углеводов, достаточное количество белка.

Сколько часов в неделю в идеале нужно тратить на тренировки?

МАЙК РАВТОН, персональный фитнес-коуч:

– Столько времени, сколько вы можете себе позволить. Новое исследование, опубликованное в Journal of the American Medical Association, говорит о том, что даже 2-минутная фитнес-активность даёт как краткосрочную, так и долгосрочную пользу для здоровья. По мнению учёных, даже небольшие, но регулярные фитнес-паузы в рабочие перерывы могут

облегчить тревожность, снизить артериальное давление и улучшить способность организма превращать сахар в энергию. Если мы говорим о тренировках, то идеальный тайминг – от 150 минут до 300 умеренных аэробных нагрузок или 75–150 силовых в неделю. Другими словами, если у вас есть возможность 3–4 раза посещать спортзал и 20–30 минут

посвящать ежедневной неспешной прогулке, то этого вполне достаточно для поддержания тонуса. >>





ANTI-AGE*

Становись моложе с каждым днем!

Карнозин Эвалар

Капсулы для приема внутрь
Для замедления старения



fitomarket.ru

L-карнозин – пожалуй, самый эффективный геропротектор¹ из известных науке на сегодняшний день. Карнозин обладает удивительной способностью: он не просто сохраняет молодость клеток – он работает как переключатель от старения к омоложению.

Прием Карнозина Эвалар² способствует:

- ♦ замедлению старения
- ♦ улучшению работы мозга и сердца
- ♦ высокой работоспособности и физической активности
- ♦ быстрому восстановлению после физических нагрузок
- ♦ здоровому и активному долголетию.

Управляйте возрастом с линией ANTI-AGE



**Тройная
Омега-3**
В 3 раза
больше
пользы



**Магний
Хелат**
Самая легко
усваиваемая
форма магния



Омега 3-6-9
SUPER³
Для сердца,
мозга, глаз и
красоты кожи



**Активатор
Кальция К2**
Натуральный
витамин К2
для плотности
костей

Заказывайте на fitomarket.ru • официальный интернет-магазин Эвалар • **ФИТОМАРКЕТ**

МАГАЗИН ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ



Спрашивайте в аптеках города!

evalar.ru • 8-800-200-52-52 (для справок)

*«ANTI-AGE» – антивозрастной. ¹ Болдырев А.А. Карнозин. Биологическое значение и возможности применения – М.: Изд-во МГУ, 1998. – 320 стр.
² Название по Согр: «Карнозин». GMP – Сертификат №C0170889-173GMPMF-1, ³ «Super» – супер. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. 123100, г. Москва, ул. Пресненская набережная, 12, комната А2, ООО «Фитомаркет», ОГРН 1177746302931.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама

>> Можно ли начинать заниматься фитнесом на улице в ноябре?

МАРК ЛУЦКИХ, фитнес-коуч:

– Конечно. Воркаут на улице эффективнее всего сжигает жир, ведь помимо физической нагрузки организм расходует энергию на самообогрев. Но в такие тренировки надо втягиваться постепенно, пока температура колеблется около ноля градусов. Место для них выбирайте недалеко от дома. Например, в парке удобно сделать пробежку, выпады назад,

отжимания от лавки, скручивания стоя. Если почувствуете, что замерзаете, сразу же отправляйтесь домой, в тепло. Чтобы не замерзать, предварительно правильно утеплитесь. Для тренировки поздней осенью отлично подойдёт выводящее термобельё. Это нижний слой спортивной одежды, который за счёт специального плетения волокон отводит пот от тела и сохраняет тепло. Если пот останется на теле, вы моментально замёрзнете. Идеальная верхняя одежда – куртка и брюки из мембранных тканей, которые обеспечат защиту от ветра и холода. При необходимости между ними надевают утепляющий слой из флиса или шерсти. Не забудьте спортивную шапочку, закрывающую уши, и бафф (шарф в виде «трубы») на шею. Бафф закрывает шею от плеч до начала шапки, это не даст простудить горло. Обычный шарф или воротник менее надёжны, потому что не закрывают лимфоузлы под ушами. Кстати, бег или быстрая ходьба между упражнениями – отличный способ не замёрзнуть и сжечь дополнительные калории.



отжимания от лавки, скручивания стоя. Если почувствуете, что замерзаете, сразу же отправляйтесь домой, в тепло. Чтобы не замерзать, предварительно правильно утеплитесь. Для тренировки поздней осенью отлично подойдёт выводящее термобельё. Это нижний слой спортивной одежды, который за счёт специального плетения волокон отводит пот от тела и сохраняет тепло. Если пот останется на теле, вы моментально замёрзнете. Идеальная верхняя одежда – куртка и брюки из мембранных тканей, которые обеспечат защиту от ветра и холода. При необходимости между ними надевают утепляющий слой из флиса или шерсти. Не забудьте спортивную шапочку, закрывающую уши, и бафф (шарф в виде «трубы») на шею. Бафф закрывает шею от плеч до начала шапки, это не даст простудить горло. Обычный шарф или воротник менее надёжны, потому что не закрывают лимфоузлы под ушами. Кстати, бег или быстрая ходьба между упражнениями – отличный способ не замёрзнуть и сжечь дополнительные калории.



Как с помощью тренировок избавиться от 6–10 лишних килограммов?

АЛЕКСАНДР ОСТАПЕНКО, фитнес-тренер клуба WellnessUP:

– Для начала пересмотрите своё питание, снизив калораж и насытив его качественным белком и сезонными овощами. Если у вас есть абонемент в фитнес-зал, следуйте такой тренировке: 30–40 минут на силовых тренажёрах, затем 20 – любая кардио-активность. Первая часть программы максимально сожжёт углеводы, вторая будет прицельно сжигать жиры и выгонять их из мест отложений. Любите заниматься спортом без присмотра тренера? Тогда советую посвятить бой аэробике, затем 20 минут – упражнениям на проблемные зоны. В качестве кардиотренинга исполь-

зуйте занятия, где не нужно прыгать и бегать – это минимизирует нагрузку на суставы. Быстрая ходьба (в том числе с палками для скандинавской ходьбы), велосипед, роликовые коньки, эллиптический и велотренажёры, аэробика в зале, плавание и аквааэробика – то, что надо. Для домашних занятий подойдут упражнения с гантелями не более 2–3 кг, утяжелителями на руки и ноги, резиновыми эспандерами. Но обратите внимание на то, что во время такого воркаута запрещены рывки руками и махи ногами даже без отягощений, все движения должны быть размеренными. ■

ПОБЕДИТЕЛЬ

в номинации

**ЛУЧШИЙ АКСЕССУАР
ДЛЯ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ**



**Live
Organic
Awards**

Pranamateco

**Массажисты
рекомендуют:**

**«Pranamateco
нужен каждой
спине!»**

**Комплекс для бодрости
и здоровья с Pranamateco на 30 минут в день:**



ЗАРЯДИТЬСЯ ЭНЕРГИЕЙ

Массаж стоп и ладоней поможет восстановить энергию и обеспечит мощный прилив сил! Забудьте об усталости и плохом настроении!



ПОЗАБОТИТЬСЯ О КРАСОТЕ И ЗДОРОВЬЕ НОГ

Массаж бедер и голеней — эффективное средство против отеков и чувства тяжести в ногах. 10–15 минут массажа вернут легкость вашей походке.



**РАЗМЯТЬ УСТАВШУЮ СПИНУ
И СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ**

Снимите накопившиеся за день напряжение и усталость в спине и шее с помощью массажного комплекта.

**КАРМАННЫЙ
КОВРИК В
ПОДАРОК**



Промокод: **ZDOROVO**

Действует до **30.11.2019**
эксклюзивно на **www.pranamateco.ru**

Реклама. ИП Нефедюшкин С.А., г. Москва, ул. Нарвская д.2, стр.1, ОГРНИП 315774600039191. Товар сертифицирован. Имеются противопоказания.



САМЫЕ ДЕЙСТВЕННЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ В ОРГАНИЧЕСКИХ ПАСТАХ

ЭКСТРАКТ ЭХИНАЦЕИ. В составе зубных паст экстракт эхинацеи оказывает противогрибковое действие, а также способствует заживлению язв и ранок в полости рта. Содержащаяся в экстракте феноловая кислота, в свою очередь, обладает антисептическим эффектом.

ЭКСТРАКТ ЛАМИНАРИИ. Ламинария очень богата полезными микроэлементами, а именно органическим йодом. Зубная паста, в состав которой входит экстракт ламинарии, приобретает мощные антисептическое и кровоостанавливающее свойства. Помимо этого экстракт ламинарии содержит фитогормоны и витамины, которые стимулируют регенеративные функции слизистой оболочки.

ЭКСТРАКТ МИРРЫ известен благодаря своему стягивающему и противовоспалительному действию. Он быстро снимает воспаление, оказывает бактерицидное действие.

О зубах начистоту

ЗУБНАЯ ПАСТА – ТАКОЙ ЖЕ ВАЖНЫЙ ЭЛЕМЕНТ УХОДА, КАК КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА. ВЫБИРАЯ ЕЁ, ВАЖНО ЗНАТЬ ОТВЕТЫ НА СЛЕДУЮЩИЕ ВОПРОСЫ.

текст: Светлана Герасёва

1. В ЧЁМ ОПАСНОСТЬ НЕДОРОГИХ ПАСТ ИЗ СУПЕРМАРКЕТА?

Последнее исследование, проведённое французской ассоциацией Agir pour l'Environnement, показало, что 2/3 зубных паст, продающихся на территории Евросоюза, содержат диоксид титана (иногда он обозначается на упаковке E171).

Это химическое вещество, относящееся к группе пищевых красителей, – сильный колорант. Именно пасты с диоксидом титана обещают отбелить зубы и подарить «бриллиантовую» улыбку. В то же время этот элемент в списке Международного

агентства по изучению рака значителен потенциальным канцерогеном. Наночастицы диоксида титана из ротовой полости быстро попадают в кровь. В некоторых европейских странах использование этого вещества в пищевых продуктах будет запрещено с 1 января 2020 года. Так же как триклозана, синтетического противогрибкового агента широкого спектра. В скором времени с прилавков товаров для ухода за собой в Европе и США пропадёт всё, что содержит это вещество. Триклозан, известный своим противовоспалительным свойством, часто использовался в составе зуб-

ных паст, чтобы уменьшить чувствительность зубов, предотвратить кровотечение дёсен и уменьшить образование зубного налёта. Но оказалось, что это вещество вызывает многие эндокринные заболевания и провоцирует проблемы репродуктивной функции. Плюс к этому химический элемент, накапливаясь в организме, становится канцерогеном. Поэтому в составе зубных паст триклозан не должен превышать 0,3%. Но в России пока отслеживать эту норму нужно самому потребителю.

➔ **Перед покупкой зубной пасты внимательно читайте этикетку.**

Если в составе значатся E171 или Triclosan, возможно, лучше выбрать другой тюбик.

2. ПРАВДА ЛИ, ЧТО ОТБЕЛИВАЮЩИЕ ПАСТЫ ВРЕДНЕЕ ОБЫЧНЫХ?

Некоторые – да. Особенно те, состав которых пестрит парабенами. Самые опасные из них – бутилпарабен и пропилпарабен – уже не встречаются в списках ингредиентов, хотя ещё 10 лет назад активно использовались в производстве и косметики, и средств гигиены. Однако некоторые компании, объявившие войну парабенам и консервантам, заменили эти вещества на метилизотиазолинон, молекулу, которая может провоцировать целый букет аллергий. К потенциальным аллергенам относятся также и натрия лаурил сульфат и бикарбонат натрия, которые в большом количестве содержатся в таких пастах.

➔ Если вы любите отбеливающие пасты, осторожно относитесь к тем, что содержат Sodium Lauryl Sulfate, Bicarbonate de sodium, Methylisothiazolinone.

3. ЧТО ДОЛЖНА СОДЕРЖАТЬ ХОРОШАЯ ЗУБНАЯ ПАСТА?

Минеральные соединения. Именно минералы – лучшая профилактика кариеса. Например, фториды стимулируют минерализацию эмали, укрепляя её. Эти элементы, взаимодействуя с эмалью зубов, образуют соединения, препятствующие проникновению кислот в более уязвимые слои зуба. Также создаётся неблагоприятная среда для развития микробов. Зубные пасты без фтора, но обогащённые магнием, кальцием и фосфатами, также снижают количество бактерий во рту благодаря тому, что в их состав входит ксилит – многоатомный спирт, который помогает очистить эмаль от зубного налёта.

4. МОЖЕТ ЛИ ФТОРСОДЕРЖАЮЩАЯ ПАСТА СДЕЛАТЬ ЗУБЫ БОЛЕЕ ХРУПКИМИ?

Дело не в пасте. Этот страх появился, когда в 2014 году научный журнал The Lancet опубликовал исследование о влиянии фтора на человеческий

организм. Учёные пришли к выводу, что фтор – это нейротоксин, чьё действие способно привести к нарушению работы нервной системы. Также известно, что большое содержание минерала в организме становится причиной развития флюороза – заболевания, которое поражает эмаль зубов и ведёт к образованию на её поверхности грязно-коричневых пятен и различных дефектов. Но развивается флюороз у человека ещё в утробе матери, которая пьёт воду, перенасыщенную фтором. Большую роль имеет качество воды из-под крана. Если вы живёте в местности, где воду излишне фторируют, выбирайте для ребёнка до 14 лет пасту с содержанием фтора не более 500 ppm (единица измерения этого минерала, обычно указывается на упаковке). А ещё лучше – пить, готовить и чистить зубы только бутилированной водой. Если же у ребёнка после 15 лет или у взрослого есть визуальные признаки флюороза, это значит, что его зубы уже получили ударную дозу этого минерала. И тут паста со фтором – уже самое меньшее зло. А чтобы избавиться от неэстетического «флюорозного рисунка», понадобится лечение в кабинете стоматолога.

5. КАК ВЫБРАТЬ ПАСТУ ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫХ ЗУБОВ?

Сначала нужно разобраться, почему вдруг зубы стали чувствительными. Для этого лучше проконсультироваться у врача-стоматолога. Если же у вас нет серьёзных заболеваний, то стоит присмотреться к пастам с максимально органическим составом. Например, к тем, что содержат в качестве чистящего вещества гекторит и карбонат кальция, получаемого из природного известняка. В таких пастах нет ПАВов и фтора, каких-либо синтетических красителей или консервантов. Один из главных компонентов таких паст – морская соль, которая стимулирует слюноотделение и увеличивает очищающие способности остальных ингредиентов. Среди них экстракт мирры и кора каштана для тонуса и укрепления дёсен, эфирное масло мяты для свежести дыхания и мягкие очищающие абразивные частички. ■

Эффективный уход за полостью рта, деснами и зубами на основе масла австралийского чайного дерева



Тебодонт

Зубная паста из Швейцарии

- Создана на основе масла австралийского чайного дерева
- Ухаживает за деснами и укрепляет их
- Устраняет проявления раздражений на губах
- Освежает полость рта
- Препятствует образованию налета и зубного камня
- Эффективность подтверждена клиническими исследованиями
- Выпускается в Швейцарии компанией «Доктор Вилд»

Подробная информация о пасте на сайте www.arnebia.ru



Убрать лишнее

ЛУЧШИЕ СКРАБЫ И ПИЛИНГИ В НАШЕЙ ПОДБОРКЕ.

- 1. НОЧНОЙ КРЕМ-ПИЛИНГ С 10%-НОЙ ГЛИКОЛЕВОЙ КИСЛОТОЙ ОТ GLY SKIN CARE.** Наносится на ночь и работает, пока вы спите: отшелушивает ороговевший слой, осветляет пигментные пятна и сокращает мелкие морщины.
- 2. СКРАБ ДЛЯ ЛИЦА ОТ НАТУРАЛИС.** Очищает кожу благодаря микрочастицам косточек органического абрикоса, придавая коже мягкость.
- 3. МЯГКИЙ ОТШЕЛУШИВАЮЩИЙ КРЕМ ОТ CAUDALIE.** Эксфолиант для чувствительной кожи удаляет загрязнения и омертвевшие клетки.
- 4. ПИЛИНГ REVITALAGE ACTIPEELING AG20 ОТ LYSEDIA.** Удаляет старые ороговевшие клетки с поверхности кожи, стимулирует обновление верхних слоёв кожи.
- 5. ФРУКТОВЫЙ СКРАБ ДЛЯ СИЯНИЯ КОЖИ ОТ L'OCCITANE.** Экстракт корсиканского помело в составе оказывает быстрое эксфолирующее действие, и уже после первого применения кожа выглядит более гладкой.
- 6. НАБОР ДЛЯ ПИЛИНГА PROPEEL ОТ CHRISTINA CLINICAL.** Активирует естественные восстановительные процессы в дерме, стимулируя выработку коллагена и улучшая структуру кожи.
- 7. ДЕТОКС-МАСКА PARTY LIKE A RUSSIAN ОТ ORGANIC KITCHEN.** Абсорбирует излишки себума и уменьшает следы усталости.
- 8. ЭКСФОЛИАНТ, МГНОВЕННО ПРИДАЮЩИЙ КОЖЕ ГЛАДКОСТЬ, ОТ EISENBERG.** Выравнивает тон, возвращая коже сияющий вид.
- 9. ЗЕЛЁНЫЙ ПИЛИНГ ОТ PLANETA ORGANICA.** Отшелушивает, обновляет кожу и сокращает акне.
- 10. ЧЁРНЫЙ СКРАБ ДЛЯ ЛИЦА ОТ ERBORIAN.** Очищает кожу от загрязнений, избавляя её от ороговевших клеток и жирного блеска.

ВЫБОР МЕСЯЦА



ЗАЩИТА ОРГАНИЗМА
В сезон простуд нужно не только утепляться, но и поддерживать организм изнутри. Препарат Ликопид 1 мг разрешён к применению для профилактики и в комплексной терапии заболеваний ЛОР-органов, для снижения заболеваемости ОРЗ в случае хронических, рецидивирующих инфекций верхних и нижних дыхательных путей в стадии обострения и ремиссии, при герпетической инфекции. Усиливает действие противомикробных и противовирусных средств. Подходит для взрослых и детей с 3 лет.



УСИЛЕННЫЙ КОМПЛЕКС ВИТАМИНОВ
Улучшенная формула Велвумен Плюс объединила в двойной упаковке витамины и минералы Велвумен и омега-3-6-9 ненасыщенные жирные кислоты. Активные вещества комплекса оказывают поддержку тем органам и системам, которые особенно важны для женщин.



АКТИВНАЯ ПОРА
Чрезмерная нагрузка на ноги во время занятия зимними видами спорта, а также быстрая смена температуры воздуха и давления могут спровоцировать проявления заболеваний сосудов нижних конечностей. Болезненные ощущения совсем не похожи на приятное физическое утомление. Растительный препарат Эскузан оказывает венотонизирующее действие, уменьшает хрупкость капилляров, устраняет застой в венах, снимая отёки, повышает тонус венозных стенок. Уходит чувство тяжести, зуда и боли в ногах.



НИКАКОЙ БОЛИ
Похолодание нередко провоцирует или усугубляет головную и зубную боль. Об этом нужно помнить и быть подготовленным. Темпалгин – противовоспалительное и нестероидное средство, которое поможет справиться с умеренной и слабо выраженной головной и зубной болью, мигренью и невралгией. Оказывает в том числе успокаивающее действие.



УТРО С «УМНЫМ» ЧАЙНИКОМ
«Умной» техникой REDMOND теперь можно управлять не только через приложение Ready for Sky, но и с помощью голосовых команд через голосового ассистента «Алису». По утрам вы просматриваете любимые сайты через мобильный Яндекс и, не отвлекаясь от интернет-сёрфинга, говорите встроенному ассистенту: «Алиса, включи чайник». Когда будете готовы позавтракать, вода для чая будет уже горячей!

Обзор составлен произвольно. БАДы не являются лекарственными средствами. Любые лекарственные препараты и медицинские изделия имеют противопоказания. Ознакомьтесь с инструкцией по применению.



ЗАБОТА О КОЖЕ

Органический крем для лица Лифтинг-Эффект от итальянской марки Натуралис создан на основе сока алоэ, масла и экстракта косточек абрикоса, гиалуроновой кислоты и экстракта гибискуса. Он не просто активно увлажняет кожу и питает её, но и быстро смягчает имеющиеся морщинки, повышая эластичность и упругость эпидермиса.



С ФРАНЦУЗСКИМ ШАРМОМ

Каждая женщина сталкивается с проявлениями климакса, испытывая во время гормональной перестройки неприятные симптомы – приливы жара, потливость, сердцебиение, раздражительность. Клималанин – негормональный лекарственный препарат из Франции на основе аминокислоты β-аланин, выработка которой с возрастом снижается. После приёма препарата снижаются симптомы климакса, улучшаются сон, настроение, память, внимание.

«СУПЕРЗВЕЗДА» ДЛЯ ИММУНИТЕТА
 Более 80% россиян страдают от дефицита витамина D. А это, в первую очередь, серьёзный удар по иммунитету. Поэтому для поддержания здоровья выбирайте оптимальную дозировку витамина D₃ – это 600 МЕ в капсулах Витамин D₃ от Эвалар. Капсулы состоят из сырья высочайшего качества из Германии, выпускаются по стандарту GMP и являются одними из самых выгодных по цене.



ИСТОЧНИК ЖЕЛЕЗА

В последнем триместре беременности потребность организма матери и ребёнка в железе резко возрастает. Натуральный тоник Флорадикс Ликвид Айрон Формула – универсальный способ пополнить запасы железа в организме без вреда для плода. Особая легкоусвояемая форма железа вместе с другими микроэлементами препятствует развитию повышенной утомляемости и усталости.

ХОЛЕСТЕРИН И САХАР ПОД КОНТРОЛЕМ
 Защитить сердце, сосуды и печень от избытка «плохого» холестерина призван препарат Дибикор. Он способствует выведению холестерина из организма, а при сахарном диабете может помочь нормализовать сахар в крови и в целом улучшить общее самочувствие.



Обзор составлен произвольно. Б.А.Ды не являются лекарственными препаратами и медицинские изделия и имеют противопоказания. Ознакомьтесь с инструкцией по применению.



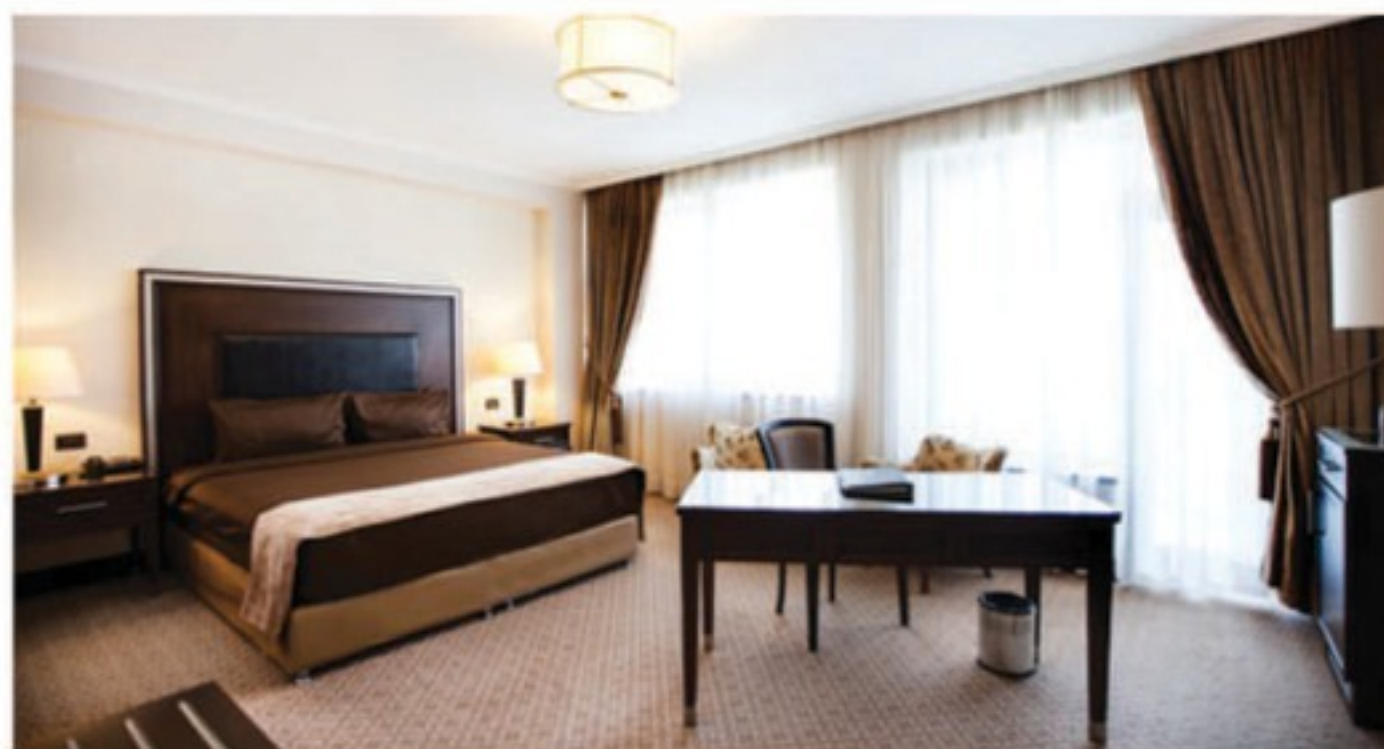
5-ти звездочный комфорт и лечение Нафталаном СКВОЗЬ ВЕКА

Имеются противопоказания.
Проконсультируйтесь со специали



Реклама

РАННЕЕ БРОНИРОВАНИЕ
НОЯБРЬ-ДЕКАБРЬ



CHINAR
HOTEL & SPA NAFTALAN

+994 22 352 10 00

www.chinarhotel.az / info@chinarhotel.com



GASHALTI HEALTH HOTEL
NAFTALAN

+994 12 310 44 77

www.gashalti.az / info@gashalti.az

ЖИВОЕ ЖЕЛЕЗО ДЛЯ ВАШЕГО ОРГАНИЗМА



Флорадикс Ликвид Айрон Формула Натуральный тоник с биодоступным железом

- Содержит витамины и аминокислоты, улучшающие всасываемость железа.
- Помогает быстро восполнить запасы железа в организме.
- Создан на основе натуральных соков и экстрактов растений.
- Выпускается из экологичного сырья в Германии.

В последнем триместре беременности потребность организмов матери и ребенка в железе резко возрастает. Натуральный тоник Флорадикс Ликвид Айрон Формула – это универсальный способ пополнить запасы железа без вреда для плода.

Особая легкоусвояемая форма железа вместе с другими микроэлементами препятствуют развитию анемии и помогают при повышенной утомляемости и усталости.

Тоник нужно принимать по 10 мл 1 раз в сутки.



Регистрационное удостоверение П № RU.77.99.11.003.E.011258.11.14 от 25.11.2014

Подробная информация о тонике
на сайте www.arnebia.ru

Реклама

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ