

Энциклопедия ЗДОРОВЬЯ

18+

апрель 2019

**СЛАДКИХ
СНОВ!**
стр. 6-7

**«ДЕТИ
ДОЖДЯ»**
стр. 11-12

**ПРАВИЛЬНАЯ
УБОРКА**
стр. 22-23

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ



ЛЕЧЕНИЕ АКНЕ
ДОСТУПНО ВСЕМ!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Содержание

Опасные «гости» 4

Холецистит —
«популярная» болезнь 8-9

Заболевания молочных зубов
у детей: удалять
или лечить? 13

Спондилез.
Что это за болезнь? 17

Субпродукты —
доступная польза 18-19

Лактоза —
польза или вред? 20

Миндалины:
быть или не быть? 21

«Земноводный
синдром», или Почему
холодные руки 26

Глаукома — это серьезно!

По данным Министерства здравоохранения РФ, по состоянию на 2017 год в нашей стране было зарегистрировано 1 330 597 человек с диагностированной глаукомой. Это одна из ведущих причин необратимой слепоты.

Глаукома — хроническое прогрессирующее заболевание глаз, сопровождаемое частичной или полной потерей зрения. В России глаукомой страдают более 1,3 млн пациентов. Сложность борьбы с глаукомой — в поздней диагностике и бессимптомном течении заболевания, однако результаты лечения глаукомы могут быть значительно улучшены при своевременной постановке диагноза и правильно подобранной терапии заболевания.

По мнению экспертов, информированность о глаукоме и факторах риска ее развития способна помочь множеству людей избежать необратимой слепоты. Коварство этого заболевания в том, что чаще всего оно протекает бессимптомно, не вызывает жалоб и нередко выявляется лишь случайно во время осмотра у офтальмолога. Именно поэтому глаукому иногда называют невидимым похитителем зрения. Единственная возможность замедлить развитие глаукомы и

сохранить зрение — ранняя диагностика и правильное лечение.

«К сожалению, глаукома никогда не отдает то, что она уже забрала. Если повреждение зрительного нерва произошло, оно уже необратимо. Именно поэтому чем раньше пациент попадет к офтальмологу, который установит диагноз и назначит необходимую терапию, тем более благоприятным может оказаться прогноз», — говорит проф. Е. А. Егоров, д. м. н., президент Российского глаукомного общества, академик РАЕН, РАМТН, РАЭН, заведующий кафедрой офтальмологии им. акад. А. П. Нестерова и ЦНИИ глаукомы и дистрофических заболеваний глаза РНИМУ им. Н. И. Пирогова.

На Всемирной неделе борьбы с глаукомой, которая в 2019 году прошла с 10 по 16 марта, при поддержке Российского глаукомного общества состоялась пресс-конференция, посвященная вопросам раннего выявления и лечения глаукомы.

НАРОДНАЯ ЛИНИЯ

АПТЕКА

ПОДАРОК ЗА ПОКУПКУ от 2000 рублей!*

пр. Ветеранов, д. 69
+7 (812) 602-04-73

* КОЛИЧЕСТВО ПОДАРОКОВ ОГРАНИЧЕНО
www.nl-apteka.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ С ПОВЫШЕННОЙ РАЗБОРЧИВОСТЬЮ РЕЧИ

- ✓ КОНСУЛЬТАЦИЯ
- ✓ ПОДБОР
- ✓ НАСТРОЙКА

БЕСПЛАТНО!

Есть вопросы?
Запишитесь на прием! **+7 (812) 679-68-94**

SPB.MEDAUDIO.RU (✓) Невский проспект
МЕД-АУДИО Наб. канала Грибоедова, 23, пн-сб с 10 до 19.
СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ (✓) Удельная
Удельный проспект, 21, пн-пт с 10 до 18.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

ЖУРНАЛ **курьер** советник

«ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ» № 3

Журнал зарегистрирован в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Северо-Западному федеральному округу.
Рег. ПИ № ТУ78-02089 от 19.03.2018.

Установленное время подписания в печать — 21.03.2019, 18.00.

Фактическое время подписания в печать — 21.03.2019, 18.00.

Дата выхода — 27.03.2019.

Учредитель и издатель — ООО «ИД «КУРЬЕР-МЕДИА».

АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ, РЕДАКЦИИ:
197136, СПб, ул. Всеволода Вишневского, д. 12, лит. А, пом. 2Н, офис 203.
СЕКРЕТАРЬ: 401-68-30.
РЕКЛАМНЫЙ ОТДЕЛ: 401-66-90.

WWW.KURIER-MEDIA.COM

Для информации
info@kurier-media.ru

ДИРЕКТОР С. А. ЯРКОВА.
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР Д. В. ПОЛЯНСКИЙ.
РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА И. В. КУЗНЕЦОВА.

Товары и услуги, рекламируемые в журнале, имеют необходимые сертификаты и лицензии. Материалы, помеченные знаком //, печатаются на правах рекламы. Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов. Точка зрения редакции не обязательно совпадает с точкой зрения авторов. Материалы не рецензируются и не возвращаются. Редакция журнала и авторы запрещают перепечатку, использование материалов частично или полностью.

(18+)

ЗАКАЗ № 309683

Отпечатано в ООО «КОЛОРИТ», 197198, Санкт-Петербург, Большая Пушкарская ул., д. 10, лит. А.

ТИРАЖ 150 000 экз.
Распространяется бесплатно.

#нетпрыщей

Акне, или угревая сыпь, может стать настоящей проблемой для молодого человека. Это заболевание приносит не столько физические, сколько моральные страдания. Ведь ненавистные высыпания, которые чаще всего появляются на лице, заметно портят внешность, порой делая юношу или девушку изгоем среди сверстников.

Угревая сыпь — это заболевание кожи, которому подвержены 85 % подростков и молодых людей европейских стран в возрасте от 12 до 25 лет. Поэтому не стоит думать, что ваших близких это уж точно не коснется!

«Отчего у нашего ребенка угри?» — порой недоумевают родители. Мамы и папы уверены, что раз у них в молодости такой напасти не было, то ее не должно быть и у детей. Это не так. Несмотря на то что генетическая предрасположенность к развитию такого заболевания, несомненно, есть, акне может возникнуть и по другим причинам.

Так, количество секрета, производимого сальными железами, у разных людей не одинаково. Сухая кожа содержит мало сальных желез, жирная, наоборот, характеризуется их большим количеством, поэтому и объем кожного сала, выделяющегося на поверхность, не одинаков. Если железы не справляются с избытком кожного сала и закупориваются, то это становится идеальным местом для размножения бактерий, присутствующих на поверхности кожи человека. Иммунитет отвечает на это воспалительной реакцией — появляются покраснение, уплотнение, небольшой отек и болезненность.

Работа сальных желез регулируется половыми гормонами — тестостероном и дигидротестостероном. Поэтому первые элементы акне обычно появляются в период становления половых функций. Возникновению юношеских угрей также способствует повышенная эмоциональность и психологическая нестабильность, характерные для этого возраста.

Есть несколько распространенных заблуждений, касающихся акне. Некоторые уверены, что от угрей можно избавиться косметическими средствами. Это не так. Как и любое заболевание, акне лечится лекарственными препаратами, косметические средства дают лишь временный эффект.

Еще одно опасное заблуждение заключается в том, что от угрей можно избавиться, выдавливая их. Давление может привести к разрыву внутренней стенки сальной железы, и кожное сало устремится в более глубокие слои кожи, усугубляя воспаление. К тому же на лице могут остаться некрасивые шрамы.

Появление угрей можно предотвратить или уменьшить, снизив факторы риска. Например, сократить поступление в организм веществ, провоцирующих увеличение этой секреции. Нежелательно употреблять большое количество острой и соленой пищи, сахар и шоколад, никотин и алкоголь.

Если с превентивными мерами вы запоздали, современные препараты помогут избавиться от акне. Лекарства нового поколения способны на многое: сократить размеры сальных желез, снизить выработку кожного сала, уменьшить воспалительную реакцию и повысить защитные функции кожи в целом.

Пусть ваша кожа будет здоровой и красивой!

P N001836/01 ANTIUGRI.RU

для жирной кожи

РЕТАСОЛ[®]
изотретиноин

НАРУЖНОЕ
10 мл

**ЛЕЧЕНИЕ АКНЕ
ДОСТУПНО ВСЕМ!**

СОДЕРЖИТ ИЗОТРЕТИНОИН 0,025%

ИЗОТРЕТИНОИН

занимает ведущее место в лечении акне

- Уменьшает воспаление и препятствует возникновению новых угрей
- Снижает выработку кожного сала, облегчает его выделение
- Повышает защитные функции кожи
- Усиливает регенерацию кожи
- Благодаря отшелушивающему эффекту выравнивается рельеф кожи, исчезают пятна и поверхностные дефекты

Всегда в наличии в интернет-аптеке на Apteka.RU

РЕКЛАМА ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,
НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С
ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Опасные «Гости»

Паразитарные заболевания человека — это отдельная группа болезней, которые спровоцированы паразитирующими одноклеточными и одноклеточными организмами. Самыми распространенными из них — черви (гельминты), за ними следуют членистоногие (насекомые и клещи). Они могут быть временными и постоянными. Их жизненный цикл очень сложен, иногда, например, для формирования полноценной особи паразиту требуется сменить троих хозяев.

Инвазионные болезни весьма опасны для здоровья человека, поскольку эти «гости» способны причинять организму хозяина механические повреждения, отравлять его продуктами своей жизнедеятельности. Еще они могут провоцировать развитие аллергических реакций, питаться кровью человека и оказывать негативное влияние на течение других заболеваний.

ОСНОВНЫЕ ТИПЫ

По данным ВОЗ, каждый четвертый житель Земли является носителем того или иного паразита. Различают несколько видов гельминтозов. Первый — трематодозы, гельминтозы, провоцируемые сосальщиками: легочным сосальщиком, печеночным сосальщиком, кошачьей двуусткой, шистосомами. Второй — нематодозы, то есть инвазии круглыми червями. Они вызываются аскаридами, острицами, власоглавами, токсокарами и трихинеллами. Третий — цестодозы, или инвазии ленточными червями, среди

которых бычий цепень (солитер, или цепень невооруженный), свиной цепень (цепень вооруженный), карликовый цепень, широкий лентец, эхинококк и альвеококк.

Помимо гельминтов возбудителями паразитарных болезней служат протозойные или простейшие организмы (лямблии, малярийные плазмодии, токсоплазмы, трихомонады), эктопаразиты (вши, клопы и клещи) и прочие — личинки mosкитов и мух, песчаные блохи.

СИМПТОМЫ ЗАРАЖЕНИЯ

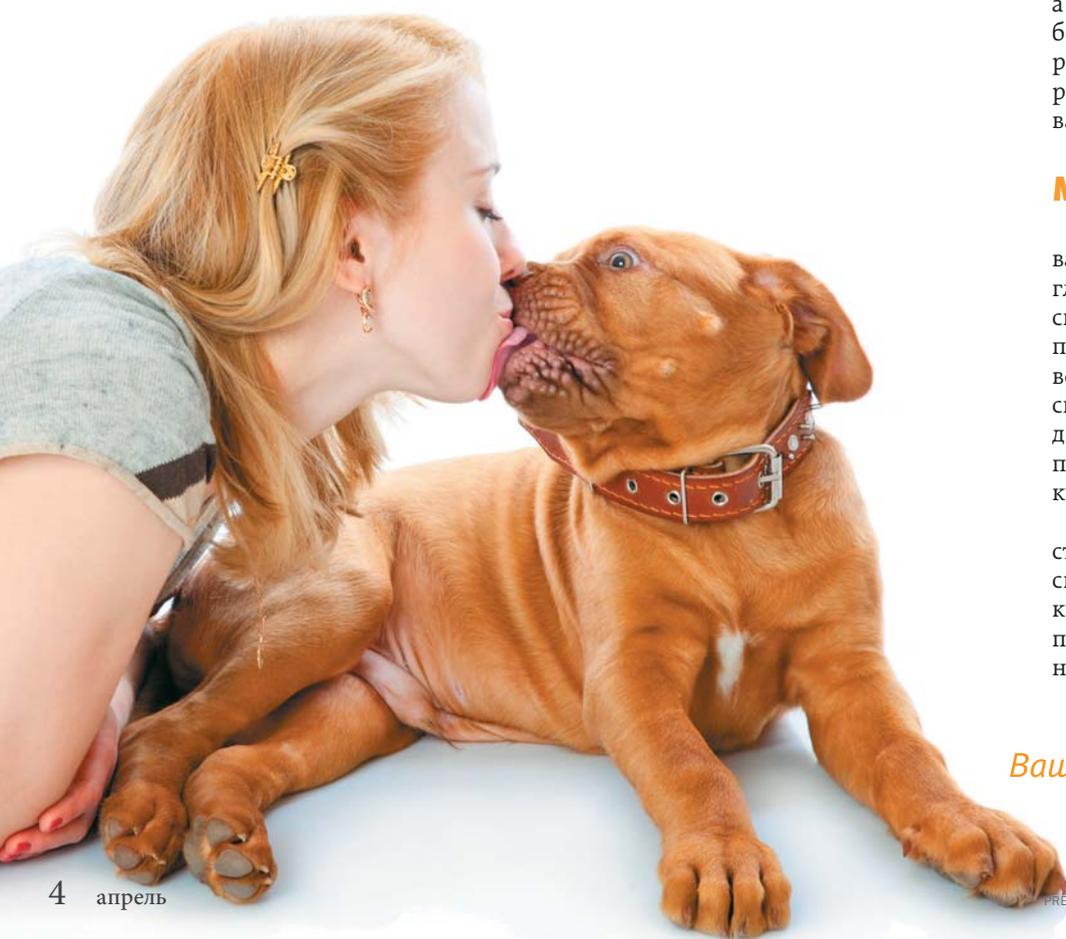
Симптомы паразитарных болезней зачастую бывают смазаны, сообщают в Роспотребнадзоре. Они могут и проявляться, причем остро, и вовсе отсутствовать на протяжении многих лет. Основные признаки паразитарной инвазии — это аллергические реакции по типу крапивницы, повышенная температура тела, воспаление лимфатических узлов, отеки, одышка. Также могут возникать головные боли, недомогание, боли в мышцах и суставах как следствие иммунологических реакций. Кроме того, отмечается абдоминальный синдром — запоры или понос, а также метеоризм, тошнота, рвота, боли в животе, астеноневротические расстройства в виде проблем со сном, раздражительности и кожные заболевания — псориаз, себорея, дерматит.

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

Профилактика паразитарных заболеваний должна быть комплексной. Так, главные рекомендации специалистов сводятся к тому, что нужно соблюдать правила личной гигиены, обрабатывать все продукты (мясо и рыбу — термически), кипятить воду, регулярно проводить влажную уборку в помещении и профилактические антипаразитарные курсы домашним животным.

Отправляясь на отдых в азиатские страны, не стоит забывать употреблять специи (черный и красный перец, куркума, чеснок, имбирь, васоби). С целью профилактики также полезно, особенно детям, есть тыквенные семечки.

Ваше здоровье в чистых руках.



ЦЕЛЕБНЫЙ СИРОП: Паразитам — СТОП!

Университетская инновационная компания «Литораль» предлагает вкусное и доступное средство. Представляем сироп «Бальзам «Поливит» — один из линейки сиропов на основе грецкого ореха молочно-восковой спелости в сочетании с концентрированным виноградным соком и экстрактом ягод.

- Обладает высокой питательной ценностью, содержит необходимый набор витаминов: А, В₁, В₂, С, Е, Р, К, макро- и микроэлементов, каротин, биофлавоноиды, органические кислоты и другие биологически активные компоненты.
- Обладает противопаразитарными (противоглистными) и противогрибковыми свойствами.
- Уменьшает ломкость капилляров, регулирует кровяное давление.
- Стимулирует восстановительные процессы в организме при хронических и вялотекущих болезнях.

Способ применения:

внутри по 1 чайной ложке 3-4 раза в день во время еды, растворив в 1/3 стакана воды, в течение 30 дней. Повторное применение через 1-2 месяца.

ЛИНЕЙКА СИРОПОВ НА ОСНОВЕ ГРЕЦКОГО ОРЕХА, ВИНОГРАДНОГО СОКА И ЭКСТРАКТА ЯГОД.

Концентрированный виноградный сок является богатейшим источником энергии, повышает работоспособность и активность. Высокое содержание калия, легкоусвояемых углеводов и антиоксидантов обеспечивает его исключительные питательные свойства и благотворное воздействие на работу сердца, печени, желудочно-кишечного тракта. Особенно полезен при хронических заболеваниях.

Зеленые плоды грецкого ореха содержат сильнодействующее антимикробное и противогрибковое вещество юглон. Обладают противоглистными свойствами, улучшают работу желудка и кишечника, полезны при диабете и кожных заболеваниях. Высокое содержание витамина С в зеленом орехе способствует нормальному функционированию сердца и сосудов, повышению устойчивости к инфекционным и онкологическим заболеваниям.

Черноплодная рябина способствует снижению кровяного давления, укреплению стенок кровеносных сосудов. Содержит сахарозаменитель сорбит, поэтому его можно применять при диабете. Оказывает целебный эффект при повышенной проницаемости и хрупкости кровеносных капилляров, при гипертонической болезни, атеросклерозе, заболеваниях почек, сахарном диабете, лучевой болезни. За счет высокого содержания йода используется при заболеваниях щитовидной железы и йододефицитах.

Шиповник стимулирует регенерирующую активность организма, предупреждает и облегчает симптомы простудных заболеваний, уменьшает ломкость капилляров, обладает кровоостанавливающим свойством. Используется при упадке сил, истощении, вялотекущих заболеваниях.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

СЛАДКИХ СНОВ!

Самое счастливое время для человека — когда он засыпает, сказал один из мудрецов. Сон — это чудесное время, позволяющее на несколько часов забыть обо всех проблемах, восстановить здоровье и силы для нового дня.

Большую часть дня нас держит в напряжении работа, а выйдя за порог офиса, мы лихорадочно соображаем, что еще нужно обязательно успеть сделать за вечер, который пролетает как один миг. И вот наконец-то пора ложиться спать. Но как это знакомо: кажется, еле ноги дотащил до кровати, а заснуть сразу никак не удается. То ли подушка неудобная, то ли одеяло короткое, в общем, пока вертись — сна как не бывало.

Чтобы не терять понапрасну драгоценное время сна, к нему нужно хорошенько подготовиться. В первую очередь подобрать правильный матрас, подушку и одеяло. Как это сделать, на что обратить внимание прежде всего?

НАЧЕМ С МАТРАСА

Вариантов выбора подходящего матраса сейчас очень много. На данный

момент принято выделять два основных типа матрасов: пружинные и беспружинные. До недавнего времени преимущество отдавалось исключительно пружинным матрасам, к плюсам которых можно отнести увеличенную высоту и более демократичную стоимость. Сейчас набирают популярность и беспружинные разновидности матрасов. Они более анатомичны, и вы можете не бояться, что через какое-то время пружины вашего матраса будут скрипеть при каждом повороте тела.

Пружинные матрасы бывают двух типов: во-первых, с зависимым блоком, когда пружины скреплены между собой. Это более бюджетный вариант, но такие матрасы быстро провисают, а спать, проваливаясь в яму, вредно для позвоночника. В матрасах второго типа, с независимым блоком пружин, каждая из них упакована в отдельный чехол. Максимальный ортопедический

эффект обеспечивается, когда на каждый квадратный метр приходится 500-1000 пружин. Врачи-ортопеды рекомендуют переход на такой матрас тем, кто страдает остеохондрозом, грыжей позвоночника и другими заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

Очень важно обратить внимание на наматрасник и чехол и подобрать вид ткани, приемлемый для вас по цене и по состоянию вашего здоровья. Можно даже выбрать «двусторонний» чехол: с одной стороны — из хлопка или синтетики, с другой — шерстяной, на котором рекомендуется спать при приступах радикулита.

Одна из важнейших характеристик любого матраса — степень его жесткости. Здесь нужно обязательно учесть массу тела, возраст и состояние здоровья человека (наличие заболеваний опорно-двигательного аппарата). Специалисты утверждают: чем больше вес человека, тем более жесткий

ВЫСТАВКА-ЯРМАРКА

Красота **10–15**
Здоровье **апреля**
Молодость **2019**



11:00–19:00
(15 апреля до 17:00)
ВХОД СВОБОДНЫЙ

**товары на природной основе
для красоты и здоровья**

Санкт-Петербург, КВЦ «ЕВРАЗИЯ»
ул. Капитана Воронина, 13
(напротив ст. м. «Лесная»)

☎ (812) 324-64-16 🌐 www.krazdom.ru

Реклама

ДЛЯ НАИБОЛЕЕ КОМФОРТНОГО СНА

1. Лягте на бок, но не в позу эмбриона. Можете немного подогнуть колени.
2. Выберите удобную подушку. Она должна быть достаточно жесткой, чтобы поддерживать шею.
3. Зажмите маленькую подушку ногами. Это поможет позвоночнику оставаться в распрямленном состоянии.

Теперь можете посчитать овечек и заснуть.



матрас ему необходим, чтобы обеспечить максимально естественное положение позвоночника во время сна. Если вы весите до 60 кг, можете выбирать мягкий матрас, от 60 до 90 кг — матрас средней жесткости, свыше 90 — жесткий матрас.

Важным критерием при выборе матраса служит и возраст человека. Считается, что до 30 лет лучше спать на жестком матрасе, от 30 до 45 лет — на матрасе средней жесткости, после 50 желательнее подобрать более комфортный мягкий матрас.

ЛЮБИМАЯ ПОДУШКА

Каждый знает, какое это мучение — неудобная подушка. Слишком низкая — руку под нее подсовывай, высокая — шея затекает, мягкая — проваливаешься как в яму, жесткая — съезжаешь. Неправильная подушка может стать причиной головных болей, вызвать проблемы с давлением. Все это говорит о том, что при выборе подушки, подходящей для крепкого, здорового сна, нужно учесть несколько параметров. Прежде всего вспомните, в какой позе вы чаще всего спите. При сне на боку понадобится более высокая подушка — 10-13 см, если же вы спите на спине или животе, подушка должна быть ниже — 8-10 см. Чем мягче матрас, тем более жесткой должна быть подушка.

Теперь определитесь с наполнителем. Это один из важнейших критериев при выборе подушки. Все наполни-

тели можно разделить на две группы: натуральные и искусственные.

Самыми популярными подушками с натуральным наполнителем были и остаются пухо-перовые. Они долго служат, практически не скатываются, из минусов — могут вызывать аллергию и являются благоприятной средой для появления пылевых клещей.

Массажный и ортопедический эффект оказывают подушки с гречневой лузгой в качестве наполнителя. К помощи таких подушек прибегают те, кого часто мучают головные боли. Не всем понравится лишь шорох, который издает «начинка» гречневых подушек, но и к нему можно привыкнуть.

Любителям экологически чистых материалов можно посоветовать подушки с бамбуковым волокном — анатомические, гипоаллергенные, но — достаточно дорогие.

Есть люди, которые выбирают только подушки с искусственным наполнителем, потому что они не вызывают аллергии, недорого стоят и просты в уходе.

Существуют подушки, в наполнитель которых добавляют специальные компоненты, полезные для здоровья. Например, подушки со стружкой кедровых шишек окажут положительный эффект на людей с заболеваниями дыхательных путей, страдающих от бессонницы, депрессии и т. д.

Врачи также рекомендуют обратить внимание на ортопедические подушки: они помогают во время сна расслабить-

ся мышцам шеи, благодаря чему улучшается кровоток, мозг лучше снабжается кислородом.

ВЫБИРАЕМ ОДЕЯЛО

Какое это удовольствие — закутаться в мягкое, уютное одеяло! Но одеяло может быть не только приятным на ощупь, но и полезным для здоровья.

Лечебными свойствами обладают одеяла из верблюжьей или овечьей шерсти. Шерсть животных содержит ланолин, поэтому одеяла с таким наполнителем обладают антисептическими свойствами. Неплохой вариант — пуховое одеяло, но опять же только для тех, кто не страдает от аллергии.

Здоровый сон подарит вам шелковое одеяло (набитое шелковым наполнителем). Зимой под ним не бывает холодно, а летом жарко, оно не вызовет аллергии, но, к сожалению, не каждый выберет себе такое одеяло из-за его высокой стоимости.

После того как спальное место оборудовано основными принадлежностями, остается выбрать только постельное белье. В первую очередь белье должно вызывать положительные тактильные ощущения, что ускорит засыпание и улучшит качество сна. Предпочтительнее сделать выбор в пользу постельного белья из хлопка, шелка или льна. В такой постели будет тепло и уютно.

Остается только пожелать сладких снов!

КСТАТИ

- Самой распространенной позой является как раз сон на боку. Так, по статистике, спят 63 % населения.
- Самой полезной позой ученые считают сон на спине.
- Самая нежелательная поза для сна — на животе.



Холецистит — «ПОПУЛЯРНАЯ» БОЛЕЗНЬ



Современный образ жизни зачастую не позволяет нам нормально питаться. В офисе мы несколько раз пьем чай, а вечером наверстываем упущенное обильным ужином. Добавьте к этому сидячую работу, постоянные стрессы и эмоциональное напряжение — и благоприятный фон для появления такого заболевания, как холецистит, создан.

Холецистит — это воспалительное заболевание, при котором поражается стенка желчного пузыря и изменяются биохимические и физические свойства желчи. Желчь перестает выходить из пузыря, застаивается и инфицируется бактериями, лямблиями, грибами или вирусами. После этого начинается воспаление.

Холецистит — «популярная» болезнь, одна из наиболее распространенных патологий органов брюшной полости, которая составляет 10-12 % от общего количества заболеваний этой группы. В последние годы отмечается стойкая тенденция к нарастанию заболеваемости этим недугом. Особенно часто заболевание диагностируется в цивилизованных странах, что обусловлено особенностями принятия пищи и образа жизни.

Чаще всего холецистит проявляется у людей среднего возраста, после сорока лет. В три раза чаще этим заболеванием страдают женщины. Причинами развития холецистита могут быть неправильное питание, злоупотребление алкоголем и даже эмоциональный стресс.

Холецистит тесно взаимосвязан с такими заболеваниями, как дискинезия желчевыводящих путей и желчно-каменная болезнь. Часто одно плавно перетекает в другое. Холецистит может иметь острое и хроническое течение. Различают две его формы: бескаменный и калькулезный, то есть воспаление желчного пузыря при наличии в нем конкрементов (камней).

Опасность холецистита заключается в том, что его порой не так-то просто распознать. Проблемы с желчным пузырем можно вполне принять за хро-

нический гастрит, дуоденит и даже аппендицит. Нужно знать, что «классическими» симптомами холецистита являются: горечь во рту, тошнота, рвота, тяжесть или боль в правом подреберье, нарушения стула (как запоры, так и диарея, но чаще неустойчивый стул, то есть их чередование).

Лечение заболевания включает диету, физиотерапию, назначение анальгетиков, спазмолитиков, желчегонных средств.

ЧТО ПОМОЖЕТ ПРИ ХОЛЕЦИСТИТЕ

Лечебное питание. Питание при данном заболевании, особенно в острую его фазу, должно быть щадящим, принимать пищу нужно небольшими порциями 5-6 раз в день. Из рациона убираются жирные блюда и продукты (молочные, свинина, гусятина, баранина, утка, красная рыба, сало, кондитерские кремы и др.), копчености, консервы, острые приправы, сладости, какао- и кофеинсодержащие напитки, шоколад, яичные желтки, сдоба. Рекомендуются слизистые супы, протертые каши, овощные, рыбные, мясные или крупяные суфле, пудинги, паровые котлеты, кисели, муссы, белковые омлеты. Все напитки и блюда должны употребляться теплыми, так как холод может быть причиной мучительного болевого приступа.

Отдавайте предпочтение здоровой пище и избегайте «мусорной» в виде всяческого фастфуда, обильно приправ-

ПОЛЕЗНЫЙ РЕЦЕПТ

Для уменьшения раздражения желчного пузыря попробуйте такое средство. Соедините сливочное масло с очищенными тыквенными семечками, медом, подсолнечным маслом в одинаковых пропорциях (по 100 г).

Массу переложите в отдельную емкость и доведите до кипения. Далее состав проварите на слабом огне в течение 5 минут. Храните продукт в холодильнике, употребляйте по 20 г состава в день.



ленного сладкими газированными напитками. Старайтесь придерживаться сбалансированного рациона, чтобы в нем находилось место всем необходимым для организма питательным веществам и витаминам.

Лекарственные травы. При лечении холецистита благотворное влияние окажут лекарственные растения, обладающие желчегонным, противовоспалительным, противомикробным и противоспазматическим действием. Эти растения устраняют застой желчи, спазмы желчного пузыря, оказывают противовоспалительное и противомикробное действие. Для лечения хронического холецистита используются бессмертник, пижма, календула, можжевельник, мята, шиповник и другие растения.

Минеральная вода. Для лечения болезней желчного пузыря эффективно применение минеральных вод. Прием минеральной воды способствует полноценному опорожнению желчного пузыря, предотвращает застой желчи, а также оказывает противовоспалительное действие и уменьшает возможность камнеобразования. Прием лечебных минеральных вод проводится по рекомендации гастроэнтеролога и только вне обострения холецистита.

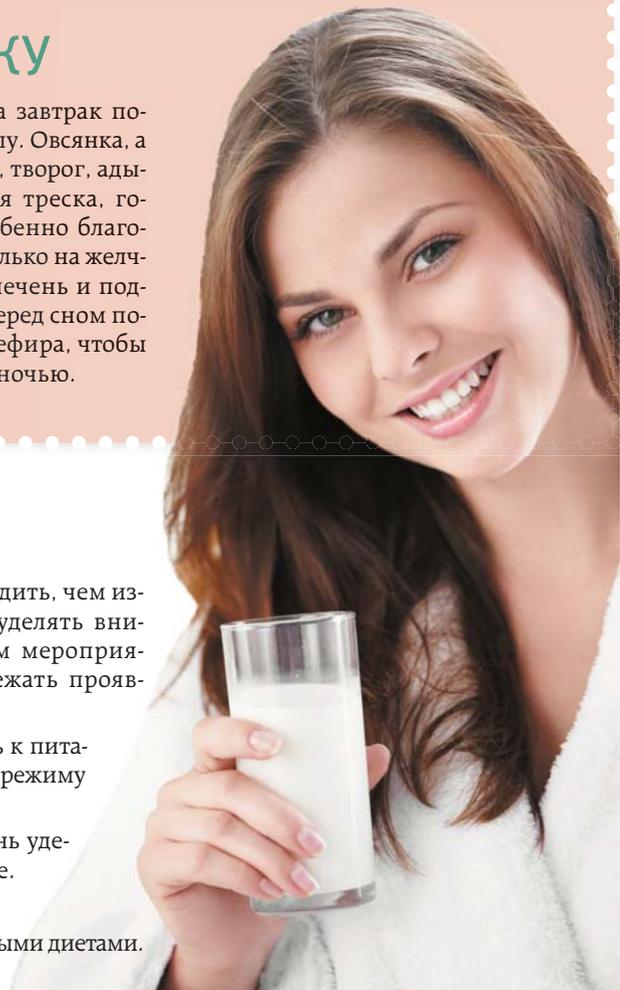
НА ЗАМЕТКУ

При холецистите на завтрак полезно есть овсяную кашу. Овсянка, а также гречневая крупа, творог, адыгейский сыр, отварная треска, говядина оказывают особенно благотворное действие не только на желчный пузырь, но и на печень и поджелудочную железу. Перед сном полезно выпить стакан кефира, чтобы не было застоя желчи ночью.

КАК НЕ ЗАБОЛЕТ ХОЛЕЦИСТИТОМ

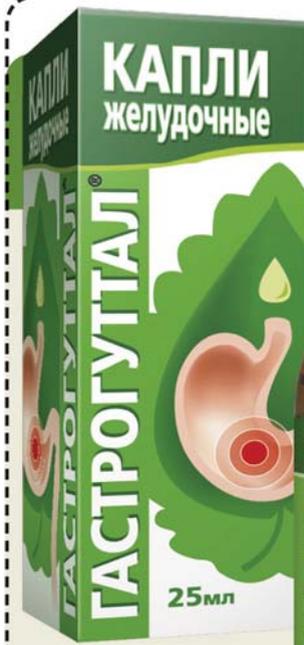
Болезнь легче предупредить, чем лечить. Поэтому следует уделять внимание профилактическим мероприятиям, позволяющим избежать проявления холецистита.

- Внимательно относитесь к питанию: качеству продуктов и режиму приема пищи.
- Не менее получаса в день уделяйте физической нагрузке.
- Следите за массой тела.
- Не увлекайтесь агрессивными диетами.



PRESSFOTO

Проблемы с желудком или кишечником? Лечитесь травами!



ГАСТРОГУТТАЛ® Для чувствительных желудков

Испокон веков для лечения различных недугов люди прибегали к чудодейственной силе растений. Травы применялись для обезболивания, снятия воспаления, в качестве противомикробного средства. Оценив свойства и целебную силу трав, фармацевты создали **Гастрогуттал®** – препарат на основе **мяты, валерианы, полыни, красавки**. Он рекомендуется в качестве средства для лечения различных расстройств желудочно-кишечного

тракта, таких как **спазмы, вздутие, тошнота, тяжесть**. Также препарат применяется для снятия неприятных симптомов, вызванных погрешностями в диете, нарушением режима питания или стрессом. Обладая мягким успокоительным действием, он воздействует не только на гладкую мускулатуру, но и на центральную нервную систему.



ЗАО «Московская фармацевтическая фабрика». Россия, 125239, Москва, Фармацевтический проезд, 1.

ЛС лицензия Р № 003532/01.
РЕКЛАМА

www.gastroguttal.ru Звоните по тел. 8 (495) 450-15-24

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!

Удобная форма выпуска в виде капель позволяет не ошибиться в дозировке. **Гастрогуттал®** можно использовать как разово для устранения симптомов, так и по рекомендации врача курсом по 20 капель 2-3 раза в день.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



ЗАДЕРЖКА РЕЧИ или АУТИЗМ?



Малыш не разговаривает, отводит взгляд? Он расторможен и возбудим? Его игры простые или даже странные (катает машинку часами или механически пересыпает песок)? Он ест одну и ту же пищу?

Многие родители ищут ответы на свои вопросы в интернете. И эти симптомы приводят их к страшному диагнозу: АУТИЗМ.

Вот только не стоит торопиться с выводами — возможно, у ребенка задержка развития.

Доктор медицинских наук, ведущий детский невролог Татьяна Алексеевна Гаврилова:

— В последнее время мы все чаще сталкиваемся с ситуацией, когда родители сами поставили диагноз своему чаду. На самом же деле у большинства детей, с которыми к нам обращаются, есть лишь неяркие признаки, похожие на аутизм, а истинная причина этих проявлений — задержка психоречевого развития.

Детей ИНДИГО придумали в Голливуде, приукрасив их особенности (хорошую зрительную память и любовь к цифрам) до гениальности. А некоторые качества и вовсе взяли из детской сказки (телепатия).

В реальной жизни аутизм и задержка развития — это серьезная проблема, которая мешает ребенку жить нормальной жизнью и общаться. Без лечения эти дети оказываются не способны к обучению, то есть не получают профессии и окажутся на обочине жизни.

Задача врачей и родителей — восстановить нормальный контакт с внешним миром и улучшить речевое развитие ребенка как можно раньше.

Наш опыт показывает, что в подобных случаях наиболее эффективна **микротоковая рефлексотерапия**, позволяющая улучшить работу тех участков мозга, которые отвечают за речь и желание вступить в контакт.

Конечно, эффект от лечения у детей с АУТИЗМОМ и ЗППР разный. Если у ребенка есть хотя бы небольшой словарный запас, то в результате лечения родители замечают у своих малышей хорошие улучшения: расширяется словарный запас, появляются фразы и предложения, улучшается дикция, повышается обучаемость. У детей с грубыми задержками развития и аутизмом сначала постепенно появляется желание вступить в контакт, они начинают понимать речь и выполнять простые просьбы, развиваются социальные навыки, и дети начинают есть ложкой, проситься в туалет и адекватно вести себя в транспорте.

Независимо от диагноза у деток снижается возбудимость и расторможенность.

Очень важно своевременно начать комплексное лечение:

микротоковая рефлексотерапия + логопед + дефектолог + медикаментозная терапия.

И тогда даже для детей с выраженной задержкой развития обучение станет возможным.



Комплексная реабилитация детей с аутизмом в «Реацентре»:

- ✓ микротоковая рефлексотерапия
- ✓ занятия с психологом
- ✓ занятия с логопедом и дефектологом
- ✓ логопедический массаж
- ✓ линейный массаж

г. Санкт-Петербург, Северный пр., 18/1, т. (812) 335-25-03

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



PRESSFOTO

АУТИЗМ, ИЛИ «ДЕТИ ДОЖДЯ»

Второго апреля, во Всемирный день распространения информации о проблеме аутизма, по Невскому проспекту вновь пройдут колонной все, кто небезразличен к этому заболеванию. Ежегодно Петербург присоединяется к всемирной акции «Зажги синим», подсвечивая Дворцовый мост, купол Дома Зингера и другие здания в знак солидарности с «людьми дождя» и их близкими, с уникальными детьми и взрослыми, живущими по соседству с нами.

САМ В СЕБЕ

Каждый человек с аутизмом имеет особые интересы и неординарные способности, неслучайно символом этой особенности стал дождь — как знак другого восприятия окружающего мира при необыкновенном богатстве внутреннего. Термин «аутизм», происходящий от латинского слова *autos*, буквально означает «сам». Погружением в себя и отличаются аутисты от других. Они смотрят «сквозь людей» и при этом цитируют стихи страницами, решают сложнейшие задачи или пишут талантливые картины. «Дети дождя» не похожи между собой, как, например, «дети солнца» (с синдромом Дауна), и склонности у них очень индивидуальны.

Так, расстройствам аутистического спектра (РАС) были подвержены Вольфганг Амадей Моцарт, Мария Кюри, Джейн Остин, Винсент Виллем Ван Гог, Иммануил Кант, Исаак Ньютон, Альберт Эйнштейн. В этом списке и наши современники: знаменитый математик, петербуржец Григорий Пе-

рельман, первым доказавший гипотезу Пуанкаре и удостоившийся присуждения «Премии тысячелетия»; японский геймдизайнер Сатоси Тадзири, создатель серии игр и сериала «Покемон» (он вошел в список ста самых лучших геймдизайнеров по версии IGN); американский предприниматель и благотворитель, один из создателей и крупнейший акционер компании Microsoft Билл Гейтс.

По данным Национального медицинского исследовательского центра психиатрии и неврологии имени В. М. Бехтерева, расстройство аутистического вида в большей степени характерно для мальчиков, которые сталкиваются с проблемой в четыре раза чаще, чем девочки. Условия, причины и источники ее возникновения ученые изучают до сих пор, однако доказано, что проблема аутизма локализуется преимущественно в семьях, где заболевание переходит через некоторых родственников из поколения в поколение, а также появляется при органических мозговых нарушениях еще в период вынашивания плода или при его рождении.

ВНУТРЕННЕЕ И ВНЕШНЕЕ

— Основные признаки патологии были описаны еще в середине прошлого столетия, — сообщает научный руководитель отделения детской психиатрии (4-е отделение) Национального медицинского исследовательского центра психиатрии и неврологии имени В. М. Бехтерева, д. м. н., профессор Игорь Макаров. — В их числе начало заболевания в двухлетний период нормального предыдущего развития. Для таких детей характерны красивое и задумчивое выражение лица, отрешенность и сонливость как заметный признак патологии, неспособность проявления и налаживания эмоциональных связей — так называемое аутистическое одиночество. Ребенок не может отвечать на ласку и заботу со стороны родителей, улыбаться и реагировать позитивно на прикосновения.

«Дети дождя» одинаково равнодушны и к близким, и к чужим людям. Уже в младенческом возрасте при попытке взять их на руки они не радуются, а остаются или напряженными, или безучастными. Такой малыш не смотрит в глаза — отсутствие необходимости в зрительном контакте тоже считается характерной особенностью расстройства. Улыбка или печаль возникают на лице без связи с тем, что происходит вокруг.

Дети с аутизмом обычно не делают различия между одушевленными и неодушевленными предметами, не реагируют на свое имя и не отличают человеческий голос от других звуков. Но они визуализируют услышанную или увиденную информацию, и безликие цифры или ноты в сознании аутиста трансформируются в одушевленные существа, обладающие цветом, запахом и образом.

Своеобразие ребенка, страдающего аутизмом, проявляется прежде всего в том, что он по-другому слышит, видит и ощущает реальность, поскольку его мозг из-за генетических нарушений просто не успевает связывать ощущения, в том числе сенсорные, соединять и анализировать все то, что происходит вокруг. Это приводит к тому, что мир воспринимается им фрагментарно и искаженно.

Нарушения или задержка речи — тоже распространенное явление в таких случаях, потому что общение у «детей дождя» происходит на уровне нерациональных шумов, хрипов, щелчков, непонятных слогов. Еще один характерный признак, при вербальных навыках, — неумение пользоваться местоимениями, дети для обозначения себя употребляют имя или второе лицо вместо имени.

У детей-аутистов выражено также стремление найти успокаивающее их ощущение, отсюда возникают монотонные игры, стереотипные движения, ритуальные действия. Малыши не умеют играть с игрушками и часто заменяют их разнообразными предметами обихода, их внимание привлекают глина, песок, вода.

Такие дети не вступают в обычное для их возраста общение, хотя физически абсолютно здоровы и внешне ничем не отличаются от сверстников. Отмечается также реактивная избирательность — ребенок чаще всего не хочет отвечать на вопросы, зато интересуется разными хаотичными звуками и шумами.

«Выход для аутиста — это выход из аута в жизнь. Выход для всех остальных означает понимание, что все мы — одно целое. Даже если родители и педагоги, врачи и волонтеры помогут им справиться с этой проблемой, на пороге этой жизни их встретит все мы — люди, сограждане, общество, каждый из нас, каждый из вас. Если мы не будем готовы к этой встрече, то все огромные совместные усилия этих особенных людей и их близких, союзников, поводырей, сопровождающих, — будут напрасными. Выход нужно искать всем вместе.»

Любовь Аркус, киновед, режиссер, основатель и президент фонда «Выход в Петербурге», создатель центра системной поддержки людей с РАС «Антон тут рядом»

Очень важный признак аутизма — стремление к сохранению и поддержанию неизменности обстановки — «феномен тождества». Любое изменение вызывает тревогу и даже страх. Для детей с медицинским диагнозом «аутизм» не существуют стандартные правила, но и развитие их идет по особому пути, благодаря чему из них вырастают выдающиеся спортсмены, художники и ученые.

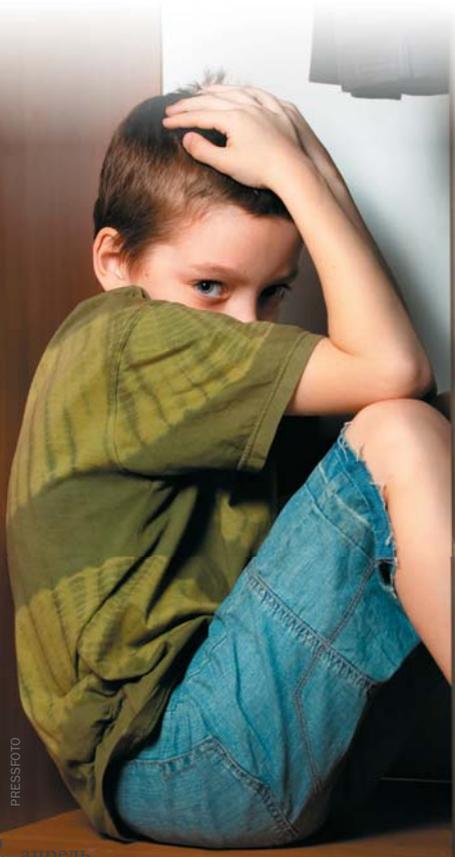
ВЫХОД — ДЛЯ ВСЕХ

Так как аутизм представляет собой в первую очередь трудность в общении, заниматься с «детьми дождя» должны, разумеется, и такие специалисты, как нейропсихолог, логопед-дефектолог, педагог. Важна и медицинская помощь, в частности микротоковая рефлексотерапия. Но на 85-90 % эта задача — работа родителей, взрослых, которые станут проводниками в реальный мир, найдут адекватные методы корректировки поведения, которые могут помочь. Аутизм неизлечим, но чем раньше он будет выявлен, тем больше шансов на успех и, соответственно, эффективнее будет социализация.

Однако инклюзия невозможна без готовности не только семьи, но и в целом общества оказать поддержку и даже первую помощь «людям дождя» при встрече с ними. Так, например, спровоцировать аутоагрессию (агрессию, направленную исключительно на себя) может вмешательство в личное пространство, поэтому прикасаться к человеку, будучи посторонним, не нужно, это может вызвать стресс. Если приступ психомоторного возбуждения все же начался, его ни в коем случае нельзя игнорировать: аутист безопасен для окружающих, но может нанести увечья себе.

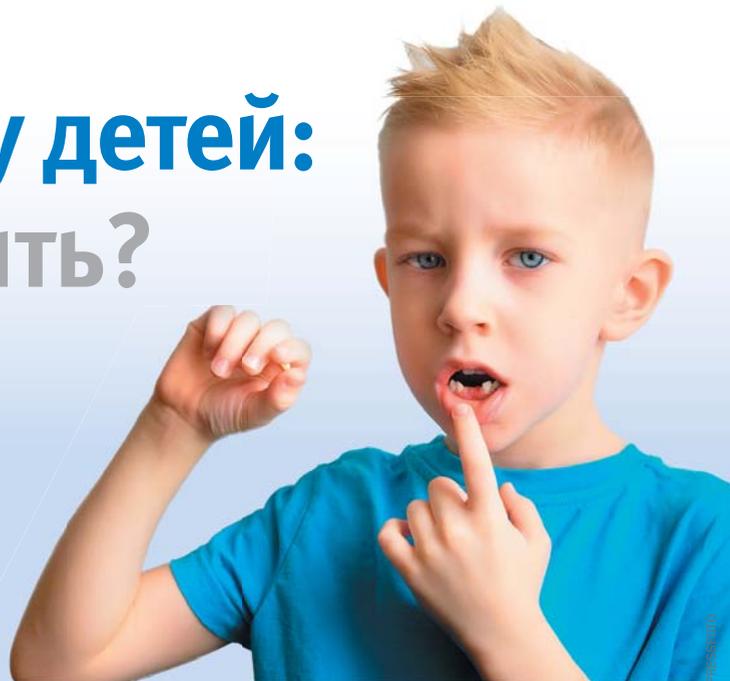
Специалисты советуют в подобной ситуации позвать на помощь, обратиться в скорую, зафиксировать руки, если человек с особенностями развития наносит себе удары, мягким шарфом или косынкой, но не веревкой. Нельзя в таких случаях повышать голос, говорить нужно спокойно и ласково, можно отвлечь книгой, звуками, видео. Личностные, коммуникативные и творческие ресурсы людей с расстройствами аутистического спектра очень богаты, и, как знать, может быть, при встрече каждый из нас сможет открыть хотя бы частичку их для себя.

Все мы разные, но всем нужны любовь и понимание!



Заболевания молочных зубов у детей: удалять или лечить?

Смена молочных зубов продолжается примерно с шести до двенадцати лет. Расшатывание зубов, их выпадение — это важное событие в жизни детей и родителей, это первые признаки взросления.



ЗАБОЛЕВАНИЯ МОЛОЧНЫХ ЗУБОВ

В современной детской стоматологии в вопросе, удалять или лечить молочные зубы, предпочтение безоговорочно отдается второму варианту. Поврежденные молочные зубы нужно пломбировать. Если близятся сроки естественной смены зубов у ребенка — удаление не повлечет за собой серьезных последствий, во всех остальных случаях зубы нужно сохранять всеми возможными способами.

Заболевания молочных зубов у детей — распространенная проблема. Причинами болезней могут быть:

- неправильное питание, в рационе малыша должно быть много молочных продуктов, которые являются источником кальция;
- недостаточная гигиена;
- нарушение режима питания. К разрушению эмали часто приводит кормление ребенка на ночь кашами, содержащими сахар. Это заболевание врачи назвали «бутылочный кариес»;
- наследственность.

Самое распространенное заболевание молочных зубов — это кариес. Чтобы его избежать, ребенка нужно периодически водить на осмотр в стоматологический кабинет. Заболевание может появиться из-за употребления сладкой пищи. Осложнением кариеса является пульпит. Без надлежащего лечения кариеса начинает воспаляться пульпа. Если упустить момент, то процесс разрастается и бактерии проникают в корень. Если бактерии поражают ткани вокруг корня, начинается воспаление кости и развивается тяжелое заболевание — периодонтит.

СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

Методы детской стоматологической помощи, для того чтобы сохранить молочные зубы здоровыми и затормозить кариозные процессы, постоянно совершенствуются. Вот самые распространенные процедуры на сегодня.

- Серебрение. Эмаль покрывается специальным раствором с нитратом серебра. Он убивает болезнетворные бактерии и останавливает кариес.
- Реминерализация. Паста для этой процедуры содержит кальций, фосфор и фтор, способствующие укреплению эмали.
- Озонирование. Происходит обработка корневых каналов, а также дентина и эмали озоном. Во время такой процедуры уничтожаются все болезнетворные бактерии.

УДАЛЕНИЕ МОЛОЧНЫХ ЗУБОВ И ПОСЛЕДСТВИЯ

Смена первых зубов — это естественный процесс, но бывают ситуации, когда может появиться необходимость в преждевременном удалении молочного зуба.

Врач может удалить ребенку молочный зуб, если:

- идет тяжелый воспалительный процесс;
- началось разрушение корня;
- глубокий кариес и его осложнения не подлежат лечению;
- временный зуб сильно шатается и причиняет дискомфорт;
- начал расти постоянный зуб, а молочный еще крепко сидит на своем месте.

Чем опасна преждевременная потеря зубов? При возникновении пустоты на месте утраченного соседние зубы начнут смещаться друг к другу. В результате при прорезывании постоянных зубов они тоже будут занимать неправильное положение, расти как частокол. Кроме этого, после удаления молочного зуба костная ткань челюсти перестает испытывать необходимую нагрузку, из-за чего снижаются темпы ее роста и развития. Все эти процессы неизбежно приведут к возникновению тяжелых патологий прикуса, для исправления которых впоследствии потребуется сложное ортодонтическое лечение, требующее серьезных временных и финансовых затрат. Поэтому родители и стоматологи должны приложить все усилия для сохранения молочных зубов у детей до естественных сроков их смены.

Если сохранить молочные зубы не удастся, врач-стоматолог должен предложить варианты, которые помогут избежать нежелательных патологий прикуса, в частности различные варианты протезирования. Такие меры позволяют не допустить смещения зубов, а также сохранить нужное пространство для постоянного зуба. При появлении признаков прорезывания зубов протезы снимают.

Чтобы сохранить здоровыми молочные зубы, необходимо с самого раннего возраста научить ребенка правильно ухаживать за полостью рта, следить за его питанием и регулярно посещать врача-стоматолога.



Для мам и малышей



АО НПО «КИНЕТИКА»
тел. (495) 798-61-66
www.aqua-com.ru
e-mail: fvd@aqua-com.ru



Создание комфортных условий в местах работы и проживания — залог нашего здоровья. В помещениях с недостатком влажности кожа и слизистые теряют свои защитные свойства. Сухой воздух снижает способность бронхов к самоочищению, все это приводит к увеличению восприимчивости организма к различным инфекциям и респираторным заболеваниям, ухудшается общее самочувствие.

Если вы являетесь счастливыми родителями детей школьного и дошкольного возраста или у вас недавно появился младенец, стоит позаботиться об их здоровье. Детский иммунитет не так силен, как взрослый, и более восприимчив к любым инфекциям.

Недостаточная влажность воздуха — причина многих заболеваний детей.

Для нормализации окружающей среды мы рекомендуем климатический комплекс AquaCom, который сочетает в себе много полезных и важных для нас функций — от качественного поддержания оптимального и комфортного уровня влажности до очистки и оздоровления окружающего нас воздуха от вредных микроорганизмов. Климатический комплекс AquaCom обладает доказанным профилактическим и лечебным эффектом от различных заболеваний дыхательных путей, в том числе гриппа, ОРЗ и ОРВИ в целом.

Аппараты особенно рекомендованы к применению в местах массового пребывания людей, где риск передачи различных инфекций значительно выше, это прежде всего: ясли, детские сады и школы, клиники, поликлиники и лечебные учреждения различного типа, а также детские комнаты, жилые, офисные и производственные помещения.

Полезные свойства аппарата AquaCom:

- бактерицидный очиститель воздуха;
- ионный иммуномодулятор;
- увлажнитель воздуха;
- монополярный ионизатор воздуха.

ДЛЯ МАМ И МАЛЫШЕЙ

Родители, которые считают увлажнитель воздуха в детской ненужной роскошью или просто данью моде, заблуждаются. Из-за слишком сухого воздуха у ребенка может появиться заложенность носа. Малыш будет дышать ртом, плохо спать, капризничать.

Особенно важен влажный воздух для новорожденного. Ведь в течение первых девяти месяцев ребенок находится в жидкости, и, чтобы после рождения избежать раздражения кожи малыша, слизистых носовой и ротовой полости, нужно использовать увлажнители воздуха.

Климатический комплекс AquaCom одобрен для установки в детских комнатах, дошкольных и школьных учреждениях для профилактики и лечения простудных заболеваний, широкого спектра инфекционно-вирусных и аллергических заболеваний.

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Если влажность в помещении ниже 40 %, ощущается дискомфорт, общее недомогание и быстрая утомляемость. Мы нередко списываем это на авитаминоз и не думаем о том, что это результат пребывания в помещении с пересушенным воздухом. В помещениях с недостатком влажности кожа теряет свои защитные свойства, именно поэтому увлажнители воздуха помогают нам в процессе омоложения и преждевременного появления морщин. Сухой воздух снижает способность бронхов к самоочищению, в итоге слизь скапливается в полостях и становится питательной средой для многих бактерий.

Нормализовать и оздоровить окружающую среду поможет климатический комплекс AquaCom. Увлажнитель воздуха AquaCom даст организму возможность свободно дышать, а значит, жить и работать в полную силу.

ДЛЯ АЛЛЕРГИКОВ

Очень важен чистый воздух для людей, страдающих от аллергии. Аллергия мешает вести полноценную жизнь. Для борьбы с ее проявлениями необходимо создавать наиболее комфортные условия для проживания, в том числе поддерживать оптимальную влажность воздуха.

Эффективное средство против бытовых аллергенов — бактерицидный увлажнитель-ионизатор воздуха AquaCom. Положительный эффект от его применения очевиден — это увлажненный воздух, очищенный от патогенных микроорганизмов, бактерий и всевозможных вирусов.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Реклама

Метеозависимость: следим за прогнозом и за здоровьем

Почему одни люди равнодушны к тому, какая погода за окном, и проявляют к ней интерес разве что в плане смены гардероба, а другие с неудовольствием замечают перемены климата? Все дело в том, что, если человек абсолютно здоров, он не чувствителен к метеоусловиям, а наличие различных заболеваний может оказывать на человека неприятное воздействие.

Более трети людей страдают от метеозависимости в разной степени тяжести. В зоне высокой чувствительности население с заболеваниями сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной системы, пожилые люди.

Одной из важных составляющих нормального существования живых организмов на планете является атмосфера. Сила давления воздушного столба на определенную единицу площади поверхности — это атмосферное давление. Как правило, мы не ощущаем вес воздуха, мы адаптировались, привыкли к этому. Значительно сказаться на самочувствии человека может только резкое колебание атмосферного давления: если оно повышается или понижается быстрее чем на 1 мм ртутного столба за три часа.

Принято считать, что нормальное атмосферное давление, не оказывающее отрицательного влияния на организм человека, составляет 760 мм ртутного столба.

Но атмосферное давление нестабильно. Его изменения ежедневны и зависят от погоды, рельефа, уровня над морем, климата и даже времени суток. В разных городах нашей страны отмечается разное давление. Обычные колебания давления незаметны для человека. Например, ночью ртутный столбик поднимается выше на 1-2 деления.

Какое влияние оказывает атмосферное давление на человека?

Атмосферное и артериальное давления взаимосвязаны. Снижение атмосферного давления метеорологи классифицируют как циклон. Во время него погода портится, наблюдается облачность, осадки, чрезмерная влажность.

ВЫСОКОЕ АТМОСФЕРНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Повышенное давление воздуха (ясная, сухая, безветренная и теплая погода, которую несет антициклон) приносит угнетенное состояние гипертони-

кам. Симптомы противоположны: повышение артериального давления, учащенный ритм сердца, краснота лица, головная боль, шум в ушах, головокружение, пульсация в висках, «мушки» перед глазами, тошнота. Подобные погодные условия щедры на инсульты и инфаркты. Лицам, уязвимым перед капризами природы, медики советуют в такие дни оставаться вне зоны актив-

Недаром медики отмечают, что свое самочувствие с погодой связывают зачастую люди мнительные, впечатлительные, излишне эмоциональные. Не стоит во всех недомоганиях винить погоду. Ведите здоровый образ жизни, ищите в каждом событии положительные стороны, и вы сможете победить негативные последствия любых капризов погоды.

ной работы и бороться с последствиями метеозависимости.

НИЗКОЕ АТМОСФЕРНОЕ ДАВЛЕНИЕ

На понижение атмосферного давления организм человека реагирует понижением артериального давления, сонливостью и апатией, снижением частоты пульса, быстрой утомляемостью, головокружениями и болью, тошнотой, мигренью, возникают проблемы с желудочно-кишечным трактом. Низкое атмосферное давление обычно отрицательно сказывается на здоровье и общем самочувствии тех людей, которые страдают от недугов сердца и сосудов, заболеваний дыхательной системы и сниженного давления. Их самочувствие в такие дни отличается обостренными симптомами и приступами.

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ ПРИ МЕТЕОЗАВИСИМОСТИ?

Если вы метеоуязвимы, важно вести такой образ жизни, который обезопасит вас от последствий опасных циклонов.

- Всегда имейте под рукой прописанные препараты и регулярно посещайте врача.
- Приобретите барометр и отслеживайте погоду по движению ртутного столба, а не по боли в колене и прочим малоубедительным признакам.
- Следите за прогнозом. Накануне перемены погоды ложитесь спать раньше обычного и хорошенько высыпайтесь. Режим сна очень важен. Полноценный 8-часовой сон, засыпание и подъем в одно и то же время оказывают на организм мощный восстанавливающий эффект.
- Не менее важны сбалансированное питание, прогулки на свежем воздухе, легкие, но регулярные физические нагрузки. Весной и осенью полезно пропить курс витаминов.
- Старайтесь быть в хорошем настроении. Угнетенный эмоциональный фон только усугубит болезненное состояние, поэтому всегда лучше смотреть на ситуацию как можно позитивнее.

Мигрирующая мигрень

Кажется, слово «мигрень» давно уже осталось в прошлом, на страницах литературных произведений, в которых изнеженные барышни то и дело жаловались на эту болезнь. Но каким бы устаревшим ни казалось слово, а болезнь жива. И даже сегодня, несмотря на такой путь, пройденный медицинской наукой, очень сложно победить неотвязную головную боль, известную нам как мигрень.

Слово «мигрень» происходит от греческого «гемикрания» и означает боль с одной стороны головы. Первое описание симптомов мигрени встречается еще в древнеегипетских папирусах.

Мигренью страдают почти 15 % всего населения, это одна из наиболее частых причин нетрудоспособности. Заболевание начинается в период полового созревания и тяжелее всего протекает в среднем возрасте. В подростковом возрасте мальчики испытывают сильную головную боль чаще, чем девочки, в то время как впоследствии женщины страдают мигренью в 2-3 раза чаще мужчин.

ПРИЧИНЫ МИГРЕНИ

Лежащие в основе заболевания механизмы до конца не понятны. Наиболее известными считаются сосудистая и нейрогенная теория возникновения мигрени.

Основной теорией возникновения приступов головной боли считается сосудистая, которая видит причину заболевания в нарушении тонуса кровеносных сосудов. Болевой синдром в данном случае представляет собой результат расслабления гладкой мускулатуры в сосудистых стенках с их периодическим растяжением, вызывающим пульсацию.

Согласно нейрогенной теории мигрень провоцируется наследственной дегенерацией некоторых нейронов, в частно-

сти участвующих в сужении и расширении сосудистых стенок, что нарушает протекающие в них процессы.

Многие специалисты сходятся во мнении, что мигрень — это заболевание, которое может передаваться по наследству.

СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Мигрень — это периодические приступы головной боли средней и высокой интенсивности, как правило сосредоточенные в одной половине головы, но склонные к изменению локализации с каждым приступом. Боль имеет пульсирующий характер, может длиться от нескольких часов до нескольких суток, от 2 до 72 часов. Мигрень может сопровождаться мельканием «мушек» перед глазами, тошнотой, рвотой, гиперчувствительностью к свету, звукам и запахам. Это так называемая аура мигрени. Обычно боль усиливается при физической активности.

Спровоцировать приступы мигрени могут:

- физические и умственные перегрузки;
- стрессы;
- неправильное питание;
- вредные привычки (курение, употребление алкоголя);
- нарушение сна;
- гормональные сбои.

ЛЕЧЕНИЕ МИГРЕНИ

Рекомендуемая начальная терапия этого заболевания включает обычные анальгетики. Если боль не утихает, нужно принимать все более сильные лекарства. Терпеть мигренозную боль нельзя. Если не лечить заболевание, оно может перейти в хроническую форму, при которой приступы головной боли будут появляться более 15 раз в месяц. При этом состоянии возникает бессонница, человек чувствует себя разбитым, лишенным сил, нарастают симптомы тревожности, депрессии, усиливающие болевой синдром.

Если мигрень беспокоит вас довольно часто, нужно обратиться к врачу для назначения профилактического курса лечения, которое поможет снизить болезненность приступов и избежать осложнений заболевания.

Медики ищут все новые способы борьбы с мигренью. Один из них — иглорефлексотерапия, когда лечение происходит через вегетативную нервную систему. К альтернативным методам лечения мигрени также относят физиотерапию, массаж и релаксацию.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ПРИ МИГРЕНИ

- При приступе приложите к больному месту на пару часов свежие листья белокочанной капусты.
- Облегчить головную боль поможет кофеин в виде 2-3 чашек крепкого кофе (2-3 чайные ложки на стакан кипятка). Кофе повышает артериальное давление, способствует усилению кровоснабжения головного мозга.
- Пейте сок свежей калины или черной смородины (несколько столовых ложек) каждый раз, когда болит голова.
- Принимайте отвар зверобоя: 1 чайную ложку сухой травы залить 200 мл кипятка, кипятить на слабом огне 10 минут, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день. Также можно принимать отвары липы, Melissa, ромашки аптечной и других лекарственных растений.

Те, кто сталкивается с мигренью постоянно, уже изучили ее особенности и знают, чего нужно избегать, чтобы предотвратить приступы головной боли. Важнейшие меры профилактики известны всем — полноценный сон, прогулки на свежем воздухе и здоровое питание без излишеств.



Спондилез.

Что это за болезнь?

Вследствие разных причин, провоцирующих патологические процессы в позвоночнике, в нем происходят дегенеративные изменения.

Одно из локальных дистрофических поражений — спондилез, уплотнение или фиксация позвонков. Их изнашивание приводит к образованию костных разрастаний и может затрагивать все отделы позвоночника, а чаще всего — поясничный и шейный. Кроме того, дегенерация межпозвоночных дисков (к примеру, под чрезвычайным напором веса) влечет за собой образование костных выступов (остеофитов) и может вызвать формирование протрузий или грыж.

Обычно подобные изменения обозначают как остеоартрит, который в сочетании с другими заболеваниями позвоночника, например с остеохондрозом, спондилоартрозом, довольно часто диагностируется у людей пожилого возраста. Старость — главный фактор развития заболевания. Более чем у 80 % людей старше 40 лет выявляются рентгенологические признаки спондилеза. Однако первые симптомы у больного могут проявиться уже после 20 лет, причиной могут послужить тяжелые физические нагрузки профессионального характера. Специалисты напоминают: костные наросты — это физиологическая адаптация позвоночника к постоянным нагрузкам, поэтому позвоночник нужно щадить с детства.

К типичным причинам спондилеза относятся, помимо лишнего веса и неправильной осанки, прогрессирование остеохондроза, остеопороз, регулярные травмы связок позвонков, некоторые инфекционные болезни (туберкулез, бруцеллез). Почти в трети случаев патология протекает бессимптомно, а знать о себе дает лишь некоторым ограничением подвижности пораженного отдела. Насторожить должны тяжесть в позвоночнике и тупые ноющие локальные боли, усиливающиеся к концу дня или ночью даже в состоянии покоя.

При шейном спондилезе больные подолгу не могут найти комфортное положение головы, ощущают хруст при попытке повернуть шею, боль в руке на пораженной стороне. Сигналом для обследования должны послужить также мелькание «мушек» перед глазами, заложенность и шум в ушах. В зоне риска — люди 40-50 лет, занятые интеллектуальным трудом и вынужденные по несколько часов подряд пребывать в неестественной скованной позе. Локализация патологии в области шеи — самая опасная, поскольку перепады давления могут вызвать инсульт, возможно и пережатие артерий, несущих кровь к голове.

Гораздо реже встречаются поражения грудного отдела, поскольку он достаточно стабилизирован. Признаки грудного спондилеза в виде боли проявляются уже на поздних стадиях, когда возникает грыжа, то есть лечение становится проблематичным.

Спондилез поясничного отдела — еще одно распространенное явление, обусловленное тем, что поясничные позвонки испытывают наибольшую нагрузку. При поражении этой локализации появляется боль в пояснице, в ноге, судороги в икрах. Типичны также синдромы «ватных ног», «одревенения» или «окоченения» при продолжительной ходьбе, ложная перемежающаяся хромота. Могут, кроме того, возникать проблемы с мочеиспусканием, дефекацией, сбой репродуктивных функций.

Учитывая, что для спондилеза характерно очень медленное прогрессирование, а заболевание является хроническим, важно как можно раньше его диагностировать и приступить к лечению. Физиотерапия, прием лекарственных средств, массаж, лечебная гимнастика, тракция — комплексные меры или определенный подход назначит в любом случае врач. Самое главное — соблюдение выбранной схемы и, безусловно, терпеливое отношение пациента к выполнению всех назначений специалиста.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



ЧАГА — ОТ СТА БОЛЕЗНЕЙ

Что такое чага, знает каждый из нас. Мы ее постоянно встречаем в лесу и в парках. Это тот самый гриб-нарост, который обитает на березах.

Березовый гриб чага и его целебные свойства известны уже давно. Известен и даже знаменит этот гриб был и на Руси. В XVI в. чагу использовали жители Сибири как панацею от многих тяжелых заболеваний. В справочниках и русских травниках XVIII в. встречаются рекомендации по использованию чаги при желудочно-кишечных заболеваниях. А на Дальнем Востоке и в некоторых других регионах России настоем и отвар чаги пьют вместо обычного черного или зеленого чая. Врачи отметили, что в тех районах, где пьют отвары и настои из чаги, меньше болеют.

ОТ СТА БОЛЕЗНЕЙ

Не зря говорится, что чага помогает от ста болезней. В ней присутствуют многие необходимые организму кислоты и микроэлементы. Особенно ценится содержащаяся в грибе зола, в состав которой входят железо, медь, магний, калий, цинк и кремний.

В результате чага обладает общеукрепляющим, спазмолитическим, мочегонным, болеутоляющим, противомикробным, репаративным, общетонизирующим, слабительным действием. Этот березовый гриб нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта, уменьшает потоотделение, регулирует метаболические процессы. Хорошо справляется он и с простудными заболеваниями.

СИМПТОМАТИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО

Чагу применяют в качестве симптоматического (не влияющего на причину заболевания, но снимающего симптомы его проявления — например, боль) средства при хроническом гастрите; дискинезии ЖКТ с явлениями атонии; язвенной болезни желудка (в составе комбинированной терапии вне обострения); полипозе желудка и кишечника; заболеваниях почек; болях в печени; маститах; фибромах; злокачественных образованиях различной локализации.

Следует знать, что во время употребления гриба чаги необходимо отказаться от курения и приема алкоголя, исключить из рациона острое, соленое и копченое, придерживаться растительно-молочной диеты. Нельзя принимать антибиотики и делать инъекции глюкозы. Противопоказаниями к применению березового гриба являются хронический колит, беременность и грудное вскармливание. Чагу не стоит давать маленьким детям.

Консультация врача-фунготерапевта — бесплатно!

Горячая линия 8-800-5555-170 — звонок по России бесплатный,
(812) 703-06-44 и 003 www.fungospb.ru

МАГАЗИНЫ «ГРИБНАЯ АПТЕКА»:

- 575-57-97 — Колокольная ул., д. 8, ст. м. «Достоевская» / «Владимирская»
- 273-20-43 — ул. Чайковского, д. 51, ст. м. «Чернышевская»
- 368-98-04 — ул. Ленсовета, д. 88, ст. м. «Звездная»
- 717-17-11 — Невский пр., д. 180, ст. м. «Пл. Александра Невского»
- 715-47-26 — пр. Энгельса, д. 132/1, ст. м. «Пр. Просвещения»,
отдел в гомеопатическом центре «Арника»
- 377-26-86 — Дачный пр., д. 2, к. 2, ст. м. «Пр. Ветеранов»

Бесплатные консультации по подбору и применению препаратов на основе целебных грибов.

Вся продукция сертифицирована.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.
Возможны противопоказания. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией и проконсультируйтесь со специалистом.

ООО «Центр фунготерапии Ирины Филипповой», 192071, Санкт-Петербург, Будапештская ул., д. 44. ОГРН 1047825005491. РЕКЛАМА

СУБПРОДУКТЫ — ДОСТУПНАЯ ПОЛЬЗА

Практически каждая хозяйка реже или чаще включает в семейное меню субпродукты, в просторечии называемые потрохами, — внутренние органы и менее ценные части туш животных и птиц. Блюда из субпродуктов отличаются невысокой стоимостью, поэтому при неуклонном росте цен интерес к субпродуктам только повышается.

В пищевой промышленности известно несколько основных видов субпродуктов: говяжьи, свиные, бараньи и куриные; реже употребляются кроличьи, утиные, гусиные и другие.

Субпродукты используют при изготовлении различных кулинарных изделий. Из печени готовят вторые блюда, она применяется при производстве колбас и паштетов. Почки используют для первых и вторых блюд, деликатесных консервов; языки — для вторых, заливных блюд, при производстве копченостей, консервов и колбасных изделий. Сердце содержит плотную мышечную ткань; оно пригодно для вторых блюд, паштетов, ливерных колбас и консервов. Легкие добавляют в фарш при производстве низких сортов ливерных колбас вместе с другими субпродуктами.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

Именно по этому признаку выделяют категории субпродуктов. Первая категория по набору белков, жиров и микроэлементов практически не отличается от мяса, а иногда может его и превосходить. Субпродукты содержат до 80 % воды, 9,5-20 % белков, до 14 % жира, минеральные вещества, а также витамины А, D, В₁, В₆, В₁₂, Р, Е и К.

К субпродуктам первой категории относят языки, печень, почки, мозги, сердце, вымя, мясокостные хвосты. Наибольшую пищевую ценность имеют языки, печень, почки.

Субпродукты второй категории уже менее ценные, но также достойные внимания при приготовлении различных блюд, — это легкие, желудок, селезенка, горловина, ноги, уши и другие части туш.

Поговорим более подробно об отдельных субпродуктах.

ЯЗЫК

Язык — не менее ценный продукт питания, чем многие сорта мяса. Уступает он мясу лишь по количеству белка, а по легкости переваривания и усвоения язык можно отнести к деликатесным продуктам. Также этот субпродукт может быть использован для диетического питания.

ПЕЧЕНЬ

Печень — один из самых полезных субпродуктов. Ее также можно отнести к пищевому продукту деликатесного и лечебного предназначения. Она богата белком разных видов и таким минеральным веществом, как железо. Печень широко используется в лечебном питании при терапии анемий, лучевой болезни, общем истощении и ослаблении организма. Это просто кладовая витаминов. В 100 граммах печени содержится 3,5 мг витамина А (две суточные дозы), много витамина В.

Кроме этого, печень богата фосфором, что важно для нормализации состояния нервной ткани мозга, и экстрактивными веществами, вызывающими сильное сокогонное действие. В связи с этим желательно ограничить потребление печени в питании больных язвенной болезнью желудка и 12-перстной

кишки, а также при гастритах с повышенной кислотностью. Не стоит слишком увлекаться блюдами из печени и пожилым людям, так как в ней довольно много холестерина. Печень является фильтром живого организма и может накапливать в себе токсины, поэтому лучше употреблять в пищу печень молодых животных — в ней вредные вещества накопиться не успевают.

СЕРДЦЕ И ЛЕГКИЕ

Сердце и легкие богаты чистым белком и железом. В сердце, кроме этого, много меди, необходимой для поддержания нормального состава крови и работы нервной системы; богато оно и магнием, который нужен для поддержания нормального давления и здоровья сосудов. Жиры и калорий в сердце мало, поэтому его часто используют в диетическом питании.

Легкие практически лишены жира и тоже весьма богаты белком. Для тех, кто хочет похудеть, этот продукт может стать отличным выбором — он позволяет насытиться, но почти не прибавляет калорий и не перегружает желудок.



ВКУСОВЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ У ВСЕХ РАЗНЫЕ, НО В ЦЕЛОМ СУБПРОДУКТЫ СПОСОБНЫ РАЗНООБРАЗИТЬ РАЦИОН И ЗАНЯТЬ ДОСТОЙНОЕ МЕСТО НА НАШЕМ СТОЛЕ. ДИЕТОЛОГИ СЧИТАЮТ СУБПРОДУКТЫ ОТЛИЧНЫМ ИСТОЧНИКОМ БЕЛКА, НО НЕ РЕКОМЕНДУЮТ ЕСТЬ ИХ ЧАЩЕ РАЗА В НЕДЕЛЮ, А ЯЗЫК, К ПРИМЕРУ, — ВСЕГО НЕСКОЛЬКО РАЗ В ГОД.

ПОЧКИ

Почки по содержанию белка уступают мясу. Однако в некоторых блюдах (таких, как рассольник с почками) они являются традиционным и незаменимым компонентом. Почки — важный источник железа и витаминов группы В. Некоторые почки отталкивают специфическим запахом, который объясняется прямой функцией органа. В почках также могут содержаться токсины, поэтому перед приготовлением этот продукт лучше вымачивать для избавления от запаха и вредных веществ.

СУБПРОДУКТЫ ПТИЦЫ

К ним относятся сердечки, печень, желудки. Субпродукты птицы содержат массу полезных микроэлементов и витаминов.

Печень хороша при переутомлении и заболеваниях органов дыхания; она богата белком, витаминами и фолиевой кислотой. Куриную печень особенно рекомендуется давать детям. Конечно, предпочтительнее печень домашних кур и обязательно свежая.

Сердечки — чуть менее популярный субпродукт, но также полезный. Сердечки богаты витаминами группы В, которые требуются для поддержания здоровья кровеносных сосудов, сохранения иммунитета. Кроме этого ценного вещества в сердечках содержится большое количество витамина РР, отвечающего за состояние кожи.

Желудки — наименее популярный субпродукт, хотя обижен он незаслуженно. Этот продукт наиболее богат минералами, которые способствуют нормальному гормональному фону и регулируют работу эндокринной системы. Желудки богаты фосфором, употребление их вместо рыбы способствует молодости хрящей и соединительной ткани в целом. Регулярное употребление желудков птицы стабилизирует работу поджелудочной железы.

Единственный недостаток желудков в том, что они требуют более долгого приготовления. Но на их пищевой ценности это никак не отражается.



Лактоза — польза или вред?



PRESSFOTO

Совсем недавно молоко безоговорочно считалось одним из самых полезных продуктов. Но с недавних пор ученые засомневались в этом. Почему? Все дело в том, что в молоке содержится такое вещество, как лактоза, вот о ее пользе и вреде для нашего организма и ведутся споры.

Лактоза — это важный для жизнедеятельности углеводов, существенно пополняющий наш организм энергией. Лактоза содержится в молочных продуктах и представляет собой так называемый молочный сахар.

В организме человека лактоза расщепляется на глюкозу и галактозу и попадает в кровь. Но это происходит в случае, если у вас достаточно фермента лактазы, расщепляющей молочный сахар. Если фермента недостаточно и лактоза не расщепляется, появляются вздутие, боли в животе и другие неприятные симптомы.

Лактазная недостаточность иногда встречается у новорожденных, но чаще всего она проявляется у взрослых людей, так как выработка фермента, расщепляющего молочный сахар, у большинства людей с возрастом снижается. Для улучшения состояния пациентов, страдающих непереносимостью лактозы, из рациона исключают молочные продукты.

Но все же нельзя утверждать, что в лактозе нет никакой пользы и предпочтительнее заменить ее растительными аналогами. Основное свойство лактозы заключается в том, что этот углевод является исходным компонентом для размножения и развития лактобацилл и бифидобактерий, в норме составляющих основу нормальной микрофлоры кишечника. То есть лактоза необходима для профилактики и лечения различных дисбактериозов. Положительное воздействие лактозы на наш организм также заключается в следующем:

- лактоза нормализует кальциевый обмен и способствует лучшему усвоению витаминов;
- вырабатывает антитела и укрепляет иммунитет;
- снижает риск развития онкологических заболеваний;
- ускоряет метаболизм;
- стимулирует работу нервной системы;
- обладает заживляющим эффектом;
- полезна для больных диабетом, так как у лактозы гликемический индекс почти вдвое ниже, чем у глюкозы;
- стабилизирует работу кишечника.

Лактоза сегодня применяется очень широко. Ее используют в технологических процессах промышленного приготовления

продуктов питания, в аналитической химии, кормовых витаминных, детских смесях для искусственного вскармливания.

В каких продуктах содержится лактоза?

Лактоза может содержаться в пище как естественное химическое соединение. Природная лактоза содержится в цельном молоке и приготовленных на его основе продуктах. Этим веществом особенно богаты коровье и козье молоко, кефир, сливки, сметана, творог, йогурт, сливочное масло, мороженое, сыр.

Но, оказывается, лактозу можно найти не только в молочных продуктах. В более низкой концентрации ее можно обнаружить в хлебе, чипсах, печенье, горьком шоколаде, мармеладе, жевательной резинке и других продуктах, а также в таблетках. Во все эти продукты и лекарственные средства лактоза добавляется искусственно, а для этого производится из молочной сыворотки.

Для чего в продукты добавляется лактоза? С разными целями. В процессе выпечки хлеба лактозу используют для формирования на поверхности изделий красивой коричневой корочки. Кондитеры применяют лактозу для улучшения свойств и вкуса карамели. Также лактоза является необходимым компонентом шоколада, сгущенки, мармелада, джемов, бисквитного теста, конфет, мясных и диабетических продуктов. Обычно ее добавляют в продукты вместе с обычным сахаром, причем оптимальное их соотношение составляет 1:1. Добавление лактозы в колбасные изделия устраняет горький привкус и снижает соленость, а также продлевает срок хранения. Добавление лактозы вместе с сахаром в варенье, джемы, мармелад и конфеты оттеняет и усиливает вкус готового продукта. Кроме того, она способна усиливать естественный запах, поэтому ее используют для производства различных вкусовых и ароматических добавок.

Таким образом, лактоза сама по себе — полезное вещество для нашего организма. Вредной она может быть только при неспособности организма ее усвоить, переварить, расщепить. Но и в этом случае специалисты не советуют полностью отказываться от молочных продуктов. Их употребление нужно свести к минимуму или же пить молоко без лактозы. Такое тоже существует.

Миндалины: быть или не быть?

Миндалины, как некий форпост на границе с внешней средой, защищают организм от болезнетворных микроорганизмов, попадающих в ротовую полость и область носоглотки с воздухом. Однако сами при этом могут пострадать и даже нанести вред организму, вызвав патологические изменения.

Чаще всех пораженными инфекцией оказываются небные миндалины, или гланды. Они расположены на внутренней части горла, за языком, и, если приглядеться, действительно похожи на удлинённые миндальные орешки. Воспаление небных миндалин в виде тонзиллита может быть как хроническим, так и острым — это в первую очередь ангина. Первая форма сопровождается такими симптомами, как увеличение гланд в размерах, гнойные пробки на них, неприятный запах изо рта. При остром же тонзиллите наблюдается сильное повышение температуры, боль в горле и при глотании, общая слабость, увеличение лимфатических узлов и головная боль. Зачастую ангина является обострением хронического тонзиллита на фоне переохлаждения или снижения иммунитета, в то же время может в него перерасти, если лечение было выполнено не до конца.

Основной метод лечения хронического воспаления небных миндалин — консервативная терапия, которую врач назначает исходя из состояния слизистой, лимфоузлов. Если же она не приносит успеха, а количество рецидивов достигает 5-7 раз в год (согласно европейским стандартам), рассматривается вопрос об удалении миндалин — тонзиллэктомия. Хирургическое вмешательство может быть необходимо и в том случае, если воспалительный процесс затрагивает соседние ткани или возникает риск заражения крови, а также осложнений хронического тонзиллита со стороны внутренних органов, таких как ревматизм, ревматоидный артрит, сепсис. По данным ФГБУ «Научно-клинический центр оториноларингологии ФМБА России», вопрос об удалении миндалин может быть поставлен «при хронических заболеваниях других лор-органов, а также рецидивирующих заболеваниях нижних дыхательных путей».

Но так ли необходимо удаление миндалин? Вопрос для родителей отнюдь не праздный, потому требует взвешенного подхода. Если возможность восстановить функцию гланд есть, за этот шанс стоит побороться. Воспалительные процессы на этом участке несут и пользу, поскольку стимулируют формирование стойкого иммунитета при вынужденной борьбе с инфекцией. Но если ребенок страдает от агрессивного характера повторяющихся ангин, гнойные миндалины могут сами стать источником инфекции и привести к серьезным осложнениям. В любом случае к мнению врача-отоларинголога стоит прислушаться, взвесив вместе с ним все за и против.

PRESSFOTO



Шиитаке — гриб спящего Будды

В древней Японии верили, что сам Будда вкладывает в этот древесный гриб особые целебные свойства. Многочисленные современные исследования подтвердили: шиитаке действительно способен оказывать очень широкое лечебное воздействие.

В древней Японии шиитаке выращивался на особых каштановых чурбаках. Время от времени буддийские монахи постукивали по ним специальными молоточками. Таким образом они будили «спящий мицелий», а также самого Будду, чтобы тот не забывал в шиитаке особые целебные свойства. За это он получил название «гриб спящего Будды».

БОРЕТСЯ, ЗАЖИВЛЯЕТ, НОРМАЛИЗУЕТ

Гриб спящего Будды обладает уникальной способностью выводить холестерин, нормализовать кровяное давление, подавлять патогенную флору в организме, лечить любые воспалительные процессы. Он успешно борется с грибком, заживляет эрозии и язвы желудочно-кишечного тракта, восстанавливает формулу крови, дает толчок к ремиссиям при неврологических и аутоиммунных заболеваниях.

Шиитаке — великолепный иммуномодулятор и может быть использован как профилактическое средство для предотвращения вирусных и простудных заболеваний. Понижает сахар в крови при любой форме диабета.

Шиитаке имеет очень широкий спектр целебного действия, поэтому взаимодействует сразу с различными системами организма. Сочетается с любыми лекарствами.

СЕНСАЦИЯ В БИОХИМИИ

Целебные свойства шиитаке уникальны. Это подтверждено двухтысячелетней историей японской фунготерапии и множеством клинических исследований в Европе, США, России. Для биохимиков этот гриб стал сенсацией. В нем был впервые выделен полисахарид лентинан и обнаружены соединения, названные грибными фитонцидами. Они оказались способны бороться с любыми вирусами.

Консультация врача-фунготерапевта — бесплатно!

Горячая линия 8-800-5555-170 — звонок по России бесплатный, (812) 703-06-44 и 003 www.fungospb.ru

МАГАЗИНЫ «ГРИБНАЯ АПТЕКА»:

575-57-97 — Колокольная ул., д. 8, ст. м. «Достоевская» / «Владимирская»

273-20-43 — ул. Чайковского, д. 51, ст. м. «Чернышевская»

368-98-04 — ул. Ленсовета, д. 88, ст. м. «Звездная»

717-17-11 — Невский пр., д. 180, ст. м. «Пл. Александра Невского»

715-47-26 — пр. Энгельса, д. 132/1, ст. м. «Пр. Просвещения»,

отдел в гомеопатическом центре «Арника»

377-26-86 — Дачный пр., д. 2, к. 2, ст. м. «Пр. Ветеранов»

Бесплатные консультации по подбору и применению препаратов на основе целебных грибов.

Вся продукция сертифицирована.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.
Возможны противопоказания. Перед применениемознакомьтесь с инструкцией и проконсультируйтесь со специалистом.

ООО «Центр фунготерапии Ирины Филипповой», 192071, Санкт-Петербург, Будапештская ул., д. 44. ОГРН 1047825005491. РЕКЛАМА

Правильная уборка: «натуральная» чистота



Что может быть плохого в стремлении к чистоте? Ведь грязь — это опасные для здоровья микробы, а пыль — аллергены и другие вредные вещества, которые мы вдыхаем. Но врачи почему-то уверены: в наведении чистоты тоже нужно соблюдать меру, не стоит превращать квартиру в стерильную операционную, организм может отреагировать на это самым неожиданным образом.

PRESEFO

Микробы окружают человека всегда и везде. Если в процессе титанической борьбы за чистоту победить большую часть микробов, наш иммунитет просто перестанет работать и на улице или в офисе вас сшибет с ног первая попавшаяся, даже самая безвредная бактерия.

Именно с нездоровой любовью многих современных людей к чистоте медики связывают всплеск аллергических заболеваний. Окружающая среда влияет на иммунную систему, поэтому, если изначально ребенок растет в излишне чистой среде, его организм не приспособливается должным образом реагировать на аллергены. В результате — столь частые аллергические реакции и даже астма.

Так как же правильно поддерживать чистоту в жилом помещении?

Во-первых, нужно придерживаться классической схемы, проводя три вида уборки: ежедневную текущую, еженедельную основную и ежеквартальную генеральную. Хозяйка должна разработать для себя четкий план каждой из этих уборок, чтобы одновременно достичь двух целей: содержать квартиру в чистоте, необходимой для нормальной жизнедеятельности ее обитателей, и не тратить на это уйму такого драгоценного времени.

Во-вторых, при уборке нужно стараться как можно меньше использовать средства бытовой химии.

ОПАСНЫЙ СОСТАВ

Использование бытовой химии может вызывать раздражения на коже, слизистых глаз и носоглотки, воспалительные процессы и аллергические реакции. Многие из веществ могут привести к затрудненному дыханию, кашлю, насморку и даже к развитию бронхиальной астмы.

Постоянное использование бытовой химии может спровоцировать головные боли, хроническую усталость, бессонницу и проблемы с пищеварением. Иногда мы даже не подозреваем,

что причиной отсутствия аппетита, приступов тошноты или нарушения работы кишечника могут выступать летучие химические вещества в моющем средстве.

Самыми опасными для здоровья химическими соединениями, часто используемыми в товарах бытового назначения, являются:

хлор, хлорорганические соединения — в чистящих, моющих средствах;

фосфаты и фосфонаты — в стиральных порошках;

ПАВ (поверхностно-активные вещества) — в моющих и чистящих средствах;

формальдегид — в средствах для мытья посуды, освежителях воздуха, средствах для чистки ковров.

ХЛОР

Хлор вредно воздействует на наше здоровье не только при прямом контакте, но и респираторно, при вдыхании. Это один из самых вредоносных запахов, и его добавляют в большое количество моющих средств. Эти вещества быстро испаряются, а мы дышим их парами. В доме после уборки ни в коем случае не должно пахнуть хлором. Большая концентрация этого вещества в воздухе может привести к ожогу слизистой, затруднению дыхания и другим проблемам.

ПАВ

Поверхностно-активные вещества сегодня входят в состав всех чистящих средств — мыла, стиральных порошков, средств для чистки посуды и помещений и пр. Почему они так хорошо очищают поверхности? Они способствуют соединению молекул воды с молекулами жира, поэтому эти вещества расщепляют и защитный кожный жир человека. При использовании любых моющих средств (как для мытья посуды, так и для стирки белья) ПАВ проникают в организм и накапливаются в нем. Даже многократное полоскание посуды горячей водой не освобож-



КСТАТИ

Самые опасные места в квартире по концентрации микробов:

- дверные ручки;
- электрические выключатели;
- пульты;
- вентиляционные решетки;
- губки для мытья посуды;
- разделочные доски;
- барабан стиральной машины;
- миски для животных.

дает ее от химических соединений. Чтобы хоть как-то снизить их вредное воздействие, следует приобретать средства с количеством ПАВ не более 5 %.

ФОСФАТЫ И ФОСФАНАТЫ

Во всех популярных марках стиральных порошков содержание фосфатов указывается 15-30 %, но зачастую их уровень превышает 40 %. Чем это опасно для здоровья человека при регулярном использовании? Фосфаты в таком количестве практически не вымываются из вещей. А ведь установлено, что соединения фосфатов при контакте нарушают кислотно-щелочный баланс клеток кожи, то есть разрушают ее естественную защиту.

ФОРМАЛЬДЕГИДЫ

Формальдегиды применяются в качестве консервантов — это бесцветное, очень токсичное вещество, которое используется в различных средствах бытовой химии, в частности в освежителях воздуха.

Прочитав этикетку, мы можем обнаружить в освежителях также такие вещества, как бензол, пропан, бутан, этанол и другие — все это наносит вред здоровью человека. Самым опасным освежителем является аэрозольный ароматизатор. При распылении в воздух попадают мелкодисперсные частички, которые способны проникать в дыхательную систему во время вдоха и в кровь через кожу. Регулярное вдыхание такого количества вредных и токсических веществ способно вызывать различные аллергические реакции, раздражение кожных покровов, слизистой и органов дыхания.

ЭКОУБОРКА НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ

Сейчас, когда столько разговоров идет о здоровом образе жизни, невозможно не обратить внимание на весь этот арсенал средств бытовой химии. Прежде чем прибегать к их помо-

щи, попробуйте проверенные безвредные средства. Правильная уборка должна быть влажной и производиться преимущественно только водой с использованием соды, уксуса и хозяйственного мыла, во всяком случае на кухне и в комнатах.

ЧИСТИМ КАНАЛИЗАЦИЮ

Вместо токсичных специальных средств попробуйте регулярно выливать в сток кастрюлю кипятка или засыпать туда горсть пищевой соды и смывать ее уксусом.

МОЕМ ОКНА...

Весной все примутся за мытье окон. Лучшее средство для этого — вода с добавлением нашатырного спирта (на литр воды столовая ложка нашатыря). После мытья протрите окна газетой или тряпкой.

...И ПОЛ

Мыть пол тоже можно обычными средствами. Ламинат моется просто чистой водой или с помощью раствора 9-процентного уксуса (1 ст. ложка на 5 л воды). Кафельные полы и линолеум хорошо отмоются раствором хозяйственного мыла. Для мытья керамической плитки подойдет вода с мылом, а в случае сильных загрязнений — раствор нашатырного спирта.

Таким образом, используя всем известные натуральные средства, можно добиться чистоты в любом месте нашего жилища безо всякого вреда для окружающих. Такая «натуральная» чистота будет полезна для здоровья.

Тут помню — тут не помню...

Придя из магазина, вы, как правило, вспоминаете, что купили далеко не все, что было необходимо? Тщетно пытаетесь вспомнить без блокнота, куда вы должны пойти сегодня, или запомнить номера телефонов хотя бы самых близких людей? Значит, как это ни печально, ваша память не в лучшем состоянии.



PRESSFOTO

В норме ухудшение памяти у людей начинает отмечаться после 50-55 лет, когда происходит общее старение организма. Но нередко на плохую способность что-то запоминать жалуются и более молодые люди. С чем это может быть связано?

Существует ряд состояний и заболеваний, которые, как правило, приводят к ухудшению памяти. И наоборот, усилившиеся забывчивость и рассеянность могут стать тревожными звоночками, сигнализирующими о каких-то проблемах с вашим здоровьем. Это могут быть стрессы, острые и хронические нарушения мозгового кровообращения, атеросклероз, остеохондроз шейного отдела позвоночника, черепно-мозговые травмы, болезнь Альцгеймера и другие заболевания. Появлению забывчивости и рассеянности способствуют вегетососудистая дистония, анемия, сахарный диабет.

Как создать идеальные условия и укрепить память в домашних условиях?

ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН И ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Начать следует с налаживания полноценного, здорового сна. Плохой сон негативно сказывается на нашей памяти, так как во время сна мозг формирует связи между нейронами, тем самым укрепляя память. Взрослому человеку, как известно, необходимо спать не менее 7-8 часов.

Не стоит игнорировать и физические нагрузки. Научкой доказано, что различные физические упражнения улучшают память, делают нас более внимательными и сообразительными. Это происходит благодаря тому, что кровь, насыщенная кислородом и питательными веществами, быстрее поступает к мозгу, активизируя его работу.

МЕДИТАЦИЯ И УМСТВЕННАЯ АКТИВНОСТЬ

Как показали исследования, медитация, уменьшая напряжение и расслабляя организм, также задерживает снижение познавательной способности и предотвращает нейродегенеративные заболевания. Сохранить функции мозга в хорошем состоянии помогут и умственно стимулирующие действия. Поэтому полезно разгадывать кроссворды, играть в шахматы и читать о незнакомых явлениях и событиях.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Мозг требует постоянной подпитки, поэтому полноценная, сбалансированная диета, богатая витаминами и минералами, будет полезна не только для общего состояния организма, но и для памяти.

Благотворно влияют на память витамины С, Е, группы В, которые содержатся в таких продуктах, как орехи и семена подсолнечника, зеленые овощи (брокколи, капуста, шпинат), цитрусовые, черника, черная смородина, куриное мясо, говядина, яйца, молочные продукты и др. Полноценным источником ликопина, который действует против дегенерации клеток головного мозга, являются томаты.

Для здорового функционирования мозга необходимы также Омега-3 жирные кислоты, которыми богаты лосось, скумбрия и другая рыба.

ДОМАШНИЕ УПРАЖНЕНИЯ «НА ПАМЯТЬ»

Постарайтесь выполнять самые обычные задачи необычными для себя способами. Таким образом вы сможете задейство-

1. Сколько телефонных номеров вы храните в голове?

Несколько — те, которыми постоянно пользуюсь, — 2.
Ни одного, даже свой иногда забываю — 1.
Точно не считал, но много — 3.

2. Случается, что вы не можете вспомнить, о чем хотели поговорить с человеком?

Бывает, если меня перебивают, — 1.
Никогда, меня и в других это раздражает — 3.
Случается, если это что-то несущественное, — 2.

3. Можете ли вы вспомнить какую-нибудь любимую одежду из дошкольного детства?

Конечно, и не одну — 3.
Нет, если только по фото — 1.
С трудом, но игрушки помню — 2.

4. Вы можете забыть о важной встрече?

Периодически этим страдаю — 1.
Считанные разы бывало такое, когда забывал записать, — 2.
Нет, если она назначена в обозримом будущем, — 3.

5. Часто ли вы приходите из магазина без нужной покупки?

Страхуюсь — прохожу все отделы — 2.
Нет, я точно помню, что мне нужно, — 3.
Да, если нужных покупок больше трех, — 1.

6. Можете ли вы точно воспроизвести, что делали три дня назад?

Да, если происходило что-то выдающееся, — 2.
Только в общих чертах — 1.
Думаю, да — 3.

7. Помните ли вы слова детских или застольных песен?

Не помню, потому что никогда не знал, — 1.
Не больше пары куплетов и припева — 2.
И помню, и пою — 3.

8. Вы вспомните имя старого приятеля, с которым не общались много лет?

Да, если раньше мы были близки, — 2.
Нет, для меня это проблема — 1.
Если мы общались, непременно вспомню — 3.

9. Вспомните ли вы дорогу, по которой однажды ходили?

Едва ли, я типичный «топографический кретин» — 1.
Возможно, не сразу, но в процессе поиска вспоминаю — 2.
Скорее всего, у меня хорошая зрительная память — 3.

10. Вы забываете о днях рождения родных и близких?

Нет, но это заслуга записной книжки — 2.
Да, на меня уже даже не обижаются — 1.
Нет, помню даже, сколько кому лет, — 3.

16 и менее баллов. Вы отличаетесь не только отсутствием памяти, но и рассеянным вниманием. Не исключено, что вам просто не хватает самоорганизации и примитивный еженедельник значительно облегчил бы ваше существование. Но лучше все-таки начать уделять внимание развитию памяти, решать головоломки и кроссворды, учить стихи и иностранные языки.

От 17 до 23 баллов. Ваша память достаточно посредственна. Возможно, проблема в большом объеме информации, которой забита ваша голова, но нужный «файл» извлечь не всегда удастся. Поэтому разгрузите голову, воспользовавшись современными средствами напоминания: на работе — компьютер, электронные записные книжки, в быту — мобильный телефон, таймеры и будильник.

24 и более баллов. Память и внимание — ваша сильная сторона. Возможно, это природное качество, но все равно не стоит «перегружаться». Психологи утверждают, что люди, которые никогда ничего не забывают, живут в состоянии постоянного напряжения, ощущают груз тревоги и внешних запретов. И нередко лишают себя радости творчества и открытий.

вать другие сегменты мозга, что приведет к заметному улучшению памяти.

- Учитесь ходить по квартире с закрытыми глазами и вообще попробуйте выполнять с закрытыми глазами все свои привычные дела.
- Постарайтесь причесываться и чистить зубы левой рукой (для левшей — правой).
- Освойте какое-нибудь рукоделие — вышивку, вязание.
- Начните учить иностранный язык.
- Разгадывайте кроссворды, решайте логические задачи, играйте в шахматы и шашки.
- Читайте книги о том, что вас раньше никогда не интересовало.
- Больше общайтесь, знакомьтесь, посещайте новые места: театры, библиотеки, парки.

ЭКСПРЕСС-ПОМОЩЬ

Чтобы активизировать внимание, помочь мозгу проснуться и освежить память:

- проветрите помещение, свежий воздух усилит работу мозга;
- разомните пальцы рук, разотрите ладони, это усилит приток крови к голове и улучшит работоспособность;
- для активизации работы мозга выпейте стакан воды и съешьте кусочек горького шоколада. Считается, что шоколад положительно влияет на память и, кроме этого, улучшает настроение.

Многие для улучшения памяти не пренебрегают лечением фармацевтическими средствами. Сейчас существуют современные препараты, способные улучшить работу мозга. Принимать их можно только после назначения врача.

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации
Правительства Санкт-Петербурга

10-13 АПРЕЛЯ 2019

СТАРШЕЕ ПОКОЛЕНИЕ
ВЫСТАВКА ЯРМАРКА
ВХОД СВОБОДНЫЙ 0+

XIV МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФОРУМ
«СТАРШЕЕ ПОКОЛЕНИЕ»

- КОНСУЛЬТАЦИИ
- МАСТЕР-КЛАССЫ
- ЛЕКЦИИ
- КУЛЬТУРНАЯ ПРОГРАММА

СПОНСОР
ГАЗПРОМБАНК

ЛЕНЭКСПО ПАВИЛЬОН 7
ZAVOTA.EXPOFORUM.RU
+7 (812) 240 40 40

«Земноводный синдром», или Почему руки холодные

Наверняка каждому из нас приходилось сталкиваться с людьми, у которых конечности остаются ледяными всегда, вне зависимости от времени года и температуры воздуха. Эта особенность, однако, может быть вполне красноречивым свидетельством того, что организму чего-то не хватает или, более того, человек имеет какие-то патологии.

«Земноводный синдром» свойственен обычно женщинам, поскольку терморегуляция у них более слабая, чем у мужчин. Нередко на проблему жалуются курильщики, а также люди, испытывающие сильное беспокойство или усталость. В основе же подобного явления могут лежать самые разные факторы.

Остеохондроз. Вследствие деформации межпозвонковых дисков и спазмов мышц сдавливаются не только спинной мозг, но и окружающие нервы и сосуды. В результате нарушается циркуляция крови, конечности холодеют, что может сопровождаться чувством онемения и ломоты, болью в спине и головокружением. В этом случае лечение назначит врач-невролог.

Атеросклероз. При этом заболевании происходит уплотнение и потеря эластичности стенок артерий, сужение их просвета, а затем — нарушение кровоснабжения органов. При поражении крупных сосудов (например, мозга) отмечаются шум в ушах, частые головокружения, снижение памяти, уменьшение массы тела. Атеросклероз в некоторых случаях может привести к ишемической болезни сердца. Здесь на помощь придет кардиолог, понадобится ЭКГ, УЗИ сердца и сосудов, другие виды исследований, вплоть до измерения уровня холестерина и сахара в крови.

Железодефицитная анемия. Кровопотеря, нарушения кроветворной функции, нехватка железа в пище приводят к нарушению в клетках обменных процессов, что сопровождается сонливостью, апатией, быстрой утомляемо-

стью, учащенным сердцебиением, бледностью кожных покровов и слизистых. В такой ситуации гематолог назначит прежде всего клинический анализ крови, чтобы довести в результате лечения уровень гемоглобина до нормы.

Вегетосудистая дистония. Нарушение работы вегетативной нервной системы, регулирующей весь организм, характеризуется головными болями, метеочувствительностью, общей утомляемостью, раздражительностью, скачками артериального давления. Также симптомами могут служить приливы жара и холода, нехватка воздуха, время от времени покалывание в различных участках тела. Дистония нередко возникает на фоне разных болезней, поэтому рекомендуется полное обследование, особенно у эндокринолога и невролога.

Склеродермия, синдром Рейно. Онемение, появление белого или даже синюшного цвета пальцев рук или ног, лицо становится похоже на маску, а рот трудно открыть. Синдром Рейно — одно из проявлений склеродермии и происходит под влиянием стресса, температурного воздействия, провоцировать такое состояние могут также вирусы, отравления, врожденная предрасположенность. Подобные приступы могут продолжаться от нескольких минут до нескольких часов, после чего кожа краснеет, появляются жар и боль. Кстати, у женщин они встречаются в 5 раз чаще, чем у мужчин. Первую помощь в таких случаях окажет дерматолог, следует провести лабораторное исследование крови, мочи, иммунодиагностику, рентген костей и суставов, УЗИ внутренних органов.

Различают и болезнь Рейно, иное состояние организма и самостоятельное заболевание, связанное в отличие от одноименного синдрома с сосудами.

Заболевания щитовидной железы. При гипотиреозе (недостатке гормонов щитовидной железы) замедляются обменные процессы и из-за недостатка гормонов по-

являются вялость, сонливость, нарушение когнитивных функций, лишний вес. Кожа становится сухой, часто шелушится, при низком уровне гормонов щитовидки человеку часто бывает холодно. В этом случае рекомендуется пройти осмотр у эндокринолога.

Изменения артериального давления. Хроническая артериальная гипотензия (гипотония) связана с нарушениями работы нервной системы, снижением тонуса сосудов вследствие длительного стресса, серьезной физической травмы или может быть врожденной. О заболевании говорят слабость, частые головные боли, одышка и учащенное сердцебиение, обмороки, бессонница, повышенная потливость. Разбираться с такими явлениями должен врач-кардиолог.

«Согреть» холодные конечности в домашних условиях помогут контрастные ванночки, баня, сауна, гимнастика, дыхательные пятиминутки, массаж, правильное питание и свободная, не узкая одежда. Не стоит забывать, что спазм сосудов провоцируется никотином.

PRESSFOTO



ЭМОЦИИ И ГОЛОВНУЮ БОЛЬ – ПОД КОНТРОЛЬ!



Какой тип личности чаще страдает головной болью и как ему помочь?

«...Мучаюсь головными болями, мигренями. Связываю с нервами, хронической усталостью, подавленностью. Работаю механически, как робот, а это равносильно непрофессионализму – я учитель. Волнуюсь, плохо сплю. От пустырника пересыхает во рту, язык не ворочается... Преподаю физику в престижном лицее, должна быть в безупречной форме...»

Анна Михайловна К., 44 года,
г. Воронеж

ЛЮБИТЕЛЬ СОВЕРШЕНСТВА

Есть мнение, что хроническая головная боль свойственна особой «мигренозной» личности с характерными чертами: совестливостью, ответственностью, требовательностью к себе и другим. Работа такого человека требует напряжения, а в поведении чередуются возбуждение и апатия. Эмоциональный «надрыв» может ухудшать память, внимание, работоспособность. Десятки раз на дню страдающий произносит: «Нет сил...» Судя по всему, Анна Михайловна принадлежит к данной категории. А ее проблемы имеют общую природу.

НА СВЕТЕ СЧАСТЬЯ НЕТ?

Вероятно, в организме упала выработка эндорфинов – «гормонов

счастья». Они регулируют функции важных органов, управляют антиболевой, заживляющей, гормональной, антистрессовой и иммунной системами.

Дефицит эндорфинов истощает организм. Значит, его нужно восполнять, руководствуясь клинически испытанным способом.

РАЗРАБОТАНО СОВЕТСКИМИ УЧЕНЫМИ!

В конце XX века ленинградские ученые Института физиологии им. И. П. Павлова АН СССР совершили прорыв в медицине. Они установили, что слабые импульсы тока активируют синтез эндорфинов самим мозгом. Транскраниальная электростимуляция (ТЭС) явилась долгожданным средством, способным лечить безопасно и результативно, используя защитные и восстановительные резервы человека.

Венцом исследований стали физиотерапевтические аппараты. Замечателен высокотехнологичный миниатюрный аппарат для клинического и домашнего применения «Доктор ТЭС-03».

Он направлен на то, чтобы улучшить обменные процессы и кровоток мозга, обеспечить очистку от токсинов, антиоксидантную защиту и всплеск уровня эндорфинов.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ «ДОКТОРА ТЭС» СПОСОБСТВУЕТ:

- **устранению приступа головной боли, мигрени с первого же сеанса;**
- **избавлению от головных болей при постоянной курсовой поддержке;**
- **стабилизации эмоциональной сферы;**
- **нормализации сна, снижению риска опасных мозговых нарушений;**
- **освобождению от хронической усталости, приливу энергии;**
- **улучшению памяти, внимания, самочувствия, чтобы жизнь стала легче и лучше.**

НЕ БЫТЬ КАК ВЫЖАТЫЙ ЛИМОН!

«Доктор ТЭС» нацелен на длительное положительное действие. 30-минутный сеанс – и о боли можно забыть на 12 и более часов.

ТЭС используется более чем в 300 больницах России, СНГ, Болгарии, Израиля и удостоена российских и международных наград, в т. ч. медали им. академика П. Л. Капицы и премий правительства РФ – знак качества и надежности.

ВЕСЕННЕЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ на «ДОКТОР ТЭС»!

Старая цена – 12 470 руб. **НОВАЯ выгодная цена – 6990 руб.**

Эксклюзивно в Санкт-Петербурге:

- Магазины «Медтехника Европы», тел. 542-32-54:
ст. м. «Площадь Ленина», Боткинская ул., д. 1, лит. Б;
ст. м. «Садовая», «Сенная», «Спасская», пер. Гривцова, д. 24;
ст. м. «Девяткино», Тихая ул., д. 14.

Также заказать аппарат (в т. ч. наложенным платежом) вы можете по адресу: 391351, Рязанская обл., Елатьма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод», или на сайте завода: www.elamed.com.
Бесплатный телефон завода **8-800-200-01-13**. ОГРН 1026200861620 Реклама 16+



КОМПАНИЯ
ELAMED

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

ГОРЧИЧНОЕ МАСЛО: И ЭТО ВСЕ О НЕМ



Если белки — то нежирное мясо и рыба, углеводы — крупы и фрукты, если жиры — то растительное масло. Именно так, по мнению диетологов, выглядит правильный рацион. Масло, как и, к примеру, крупы или рыба, может быть любимым, но главное — высококачественным. Идеально вписывается в принципы здорового питания масло горчичное.

ИЗ ЧЕГО И КАК ДЕЛАЮТ?



1 килограмм
семян горчицы



330 граммов
масла



отжимают при температуре
45-50 °C
сохраняет всю свою пользу

Красивый темно-золотистый цвет и приятный, немного острый аромат.

ПОЧЕМУ ОНО ТАК ПОЛЕЗНО?

ТРИ ЦЕННЫЕ
ЖИРНЫЕ
КИСЛОТЫ

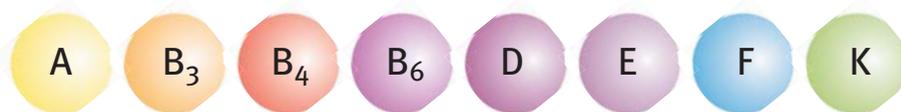
Омега-3
14%
Полиненасыщенные жирные кислоты. Самостоятельно не вырабатываются в организме

Омега-6
32%

Омега-9
45%
Ненасыщенные жирные кислоты

70%
россиян испытывают
дефицит витамина D и Омега-3

ЦЕЛЫЙ
ВИТАМИННЫЙ
КОКТЕЙЛЬ



Рыбий жир в детстве нас заставляли пить именно из-за Омега-3, линоленовой кислоты. В горчичном масле ее тоже много — но на вкус оно куда более приятно.

КАК ЕГО ИСПОЛЬЗОВАТЬ?

Горчичное масло невероятно полезно в сыром виде — в качестве заправки к салатам или закускам. Но! Оно прекрасно переживает термическую обработку. Можно варить, запекать, добавлять в первые блюда или гарниры — оно не потеряет своей пользы.



Данные указаны на основании обзора открытых источников в интернете в декабре 2018 г.

Рецепты с «Горлинкой» вкуснее!

ПОСТНЫЕ ОВСЯНЫЕ КОТЛЕТКИ «СЫТЫЙ ПАПА»

Ингредиенты

овсяные хлопья — 1 стакан
вода (кипяток) — 0,5 стакана
шампиньоны свежие — 3-4 шт.
картофель — 1 шт.
лук репчатый — 1 шт.
чеснок — 2 зубчика
зелень петрушки, укропа
горчичное масло «Горlinkка»
соль
свежемолотый перец

Приготовление

Овсяные хлопья насыпать в миску или кастрюльку, залить кипятком, накрыть крышкой и оставить набухать на 20-30 минут.
Картофель очистить, вымыть и натереть на мелкой терке. Лук очистить и натереть на мелкой терке. Шампиньоны нарезать маленькими кубиками.

Зелень порубить. Чеснок пропустить через чесноковыжималку.

К набухшей овсянке добавить картофель, лук, чеснок, грибы и зелень — массу хорошо перемешать, посолить и поперчить.

Овсяная масса должна получиться не слишком густой и не очень жидкой — чтобы можно было набирать ее ложкой.

На разогретую с горчичным маслом сковороду столовой ложкой выложить овсяные лепешки.

Обжарить котлетки на среднем огне с одной стороны до румяной корочки.

Перевернуть на другую сторону, обжарить 1 минуту на среднем огне, затем огонь уменьшить до минимального, накрыть крышкой и довести до готовности в течение 5 минут.

Котлетки можно подать со свежими овощами или с картофельным пюре.

Приятного вам аппетита!



ФАКТ: горчичное масло идеально для «сложных» блюд — оно подчеркивает яркий вкус и аромат.

МАСЛО «ГОРЛИНКА» ВЫ МОЖЕТЕ ПРИОБРЕСТИ В МАГАЗИНАХ ПОПУШКА, 7 СЕМИШАГОФФ, ГИПЕРМАРКЕТАХ ОЛЕНТА, СУПЕРМАРКЕТАХ МАГНИТ. GORLINKA.RU