

ЗДОРОВЬЕ



**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ
ТЕРРОР**

**ГДЕ КУПИТЬ
НАСЛАЖДЕНИЕ?**

**7 ПРОСТЫХ
СПОСОБОВ
ИЗБАВИТЬСЯ
ОТ МИГРЕНИ**

**ЦВЕТНАЯ ДИЕТА.
ДОЛОЙ
ЛИШНИЙ ВЕС!**

ISSN 0044-1945

06328



770046 194995 >

июнь 1999

HEALTH MAGAZINE ISSN 0044-1945

Эффект «апельсиновой корки»
и лишние сантиметры: внимание – глюкоза!

Glucoblock

ГлюкоБлок

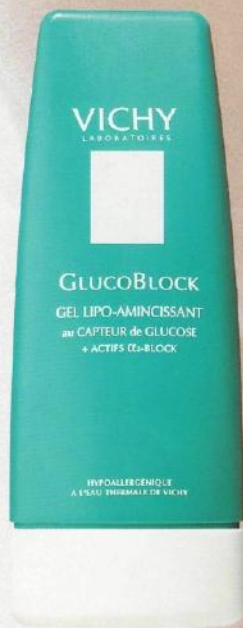
Гель, способствующий
уменьшению жировых отложений
путем поглощения глюкозы.

Объем бедра уменьшается в среднем на **1,9 см***.
Эффект «апельсиновой корки» снижается на **1 уровень****.



Эффективность доказана
под медицинским контролем.

Продается исключительно в аптеках.
Подлежит обязательной сертификации.



VICHY FRANCE
LABORATOIRES

*Уменьшение объема, см. протестировано и подтверждено 35 женщинами, применявшими ГлюкоБлок два раза в день в течение 1 месяца.
** Снижение эффекта «апельсиновой корки»: протестировано и подтверждено 228 женщинами, применявшими ГлюкоБлок два раза в день в течение 1 месяца.

VICHY. ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ КОЖИ



Фотограф М. Вылегжанин
Стилист Е. Пикулик
Модель А. Чугунова

<i>Со всего света</i>	БОЛЕЗНЬ	
ОТДЫХ ТАКОЙ, КАК НАДО 2	ПО КАЛЕНДАРЮ	52
<i>Тема номера</i>	ПЛОТВА С СЮРПРИЗОМ	54
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ	<i>Горячая линия</i>	
ТЕРРОР 4	КУДА ОБРАТИТЬСЯ	
<i>Тест</i>	ЗА КОНСУЛЬТАЦИЕЙ	55
ЦЕНИТЕ ЛИ ВЫ	<i>Лечитесь с умом</i>	
СВОЕ ЗДОРОВЬЕ? 8	12 СПОСОБОВ	
<i>Советопанорама</i>	ОБУЗДАТЬ ДИАБЕТ	56
ХОДИТЕ ЧАЩЕ...	ИНСУЛИН	
НАГИШОМ 9	ПРИ	
<i>Перед зеркалом</i>	ИНСУЛИННЕЗАВИСИМОМ	
ПРОЗРАЧНЫЙ МАКИЯЖ	ДИАБЕТЕ	57
ДЛЯ ТЕПЛОГО ЛЕТА 10	АСПИРИНОВАЯ АСТМА	58
<i>Личное дело на тело</i>	<i>Отвечают профи</i>	
НЕ В ГЛАЗ, А В БРОВЬ 14	БЛИЗОРУКОСТЬ:	
<i>Другое измерение</i>	РЕАЛЬНОСТЬ И МИФЫ	62
МОРЕ ПОКОЯ 16	<i>Инструменты</i>	
ЗНАК МЕЧТЫ И ПОРЫВА 18	<i>и методы</i>	
<i>Интим island</i>	"ЗОЛОТЫЕ СТАНДАРТЫ"	
РЕЗИНОВУЮ ЗИНУ	ЭНДОХИРУРГИИ	64
КУПИЛИ В МАГАЗИНЕ	<i>Из копилки Флоры</i>	
РАЗБОР ПОЛЕТОВ 22	ЛЕГКАЯ ПОСТУПЬ	66
<i>Между нами,</i>	<i>Грудничок</i>	
<i>женщинами</i> 23	ВОЛШЕБНЫЕ ТОЧКИ	68
<i>Фитнесс — клуб</i>	<i>Со всего света</i>	
24	ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ	
<i>Гурманам</i>	СЕМЕРНИ	69
ДИЕТИЧЕСКИЙ	<i>Адрес для мамы</i>	
СВЕТОФОР 26	ЗА СИЛУШКОЙ	
СЕРДЕЧНОЕ ЗАСТОЛЬЕ 27	БОГАТЫРСКОЙ	69
ЭКОЛОГИЧЕСКИ	<i>От 1 до 3</i>	
БЕЗОПАСНЫЕ ПРОДУКТЫ 30	КТО В ТЕРЕМОЧКЕ	
<i>Над пропастью привычки</i>	ЖИВЕТ?	70
"РАБЫ" ТАБАКА 32	<i>Говорят дети</i>	71
<i>Хорошие новости</i>	<i>От 3 до 6</i>	
34	В СТРАНЕ	
<i>Сезон</i>	ДРЕМУЧИХ ТРАВ	72
ФОТОДЕРМАТОЗЫ 36	<i>В подробностях</i>	
БОИТЕСЬ ЭКЗАМЕНА?	НЕБЕЗОБИДНАЯ	
СДЕЛАЙТЕ МАССАЖ 38	СВИНКА	74
<i>В подробностях</i>	<i>Хочу добавки!</i>	
МНОГОЛИКАЯ МИГРЕНЬ 44	ВИТАМИННЫЕ САЛАТЫ	77
<i>Алгоритм помощи</i>	<i>Спортландия</i>	
БОЛЬ 48	С ПАЛОЧКОЙ-	
<i>Предупрежден —</i>	ВЫРУЧАЛОЧКОЙ	78
<i>значит вооружен</i>	<i>Школа Айболита</i>	79
УСКОРЕННОЕ		
СЕМЯИЗВЕРЖЕНИЕ 50		

Научно-популярный
ежемесячный журнал
для населения,
медицинских и фармацевтических
работников

Выходит с января 1955 года

Учредители и издатели —
АО "Журнал "Здоровье",
ЗАО "Издательский дом
журнала "Здоровье"

Редакционная коллегия:
Т. Я. ЕФИМОВА —
главный редактор
"Издательского дома журнала "Здоровье"

О. В. ШУСТОВА —
главный редактор журнала "Здоровье"

Д. В. КОСТРОВА —
заместитель главного редактора

Т. В. ФЕДОРОВА —
исполнительный редактор

Л. А. МИЛИЦКАЯ —
ответственный редактор

С. К. ЧЕЧИЛОВА —
ответственный редактор

В. Я. МИРОШНИЧЕНКО —
главный художник

Художники
В. ЖИГАРЕВ,
И. КРАСОВСКАЯ, Л. НАСЫРОВ,
А. ПЕСТРЕЦОВА

Фото
М. ВЫЛЕГЖАНИНА,
А. ИЛЬЯХИНСКОГО, М. ШАБАЛИНА

М. Г. НЕСТЕРОВ —
исполнительный директор

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
101454, ГСП-4, Москва,
Бумажный проезд, 14

E-mail: zdorovie@ns.fipc.ru
Internet: http://zdorovie.ad.ru

ТЕЛЕФОНЫ:
Для справок — 250-58-28

Отдел распространения —
250-44-58, 257-33-18

Рекламное агентство —
250-39-98, 251-40-81
Факс (095) 250-45-70

Дизайн-центр —
251-20-06

Отдел по связям с общественностью —
251-94-49

Журнал зарегистрирован
в Министерстве печати и информации
Российской Федерации
Регистрационный № 01238

Компьютерный набор, верстка
и цветоделение выполнены
в Дизайн-центре АО «Журнал «Здоровье»

Отпечатано в типографии
ACTA PRINT OY, Финляндия

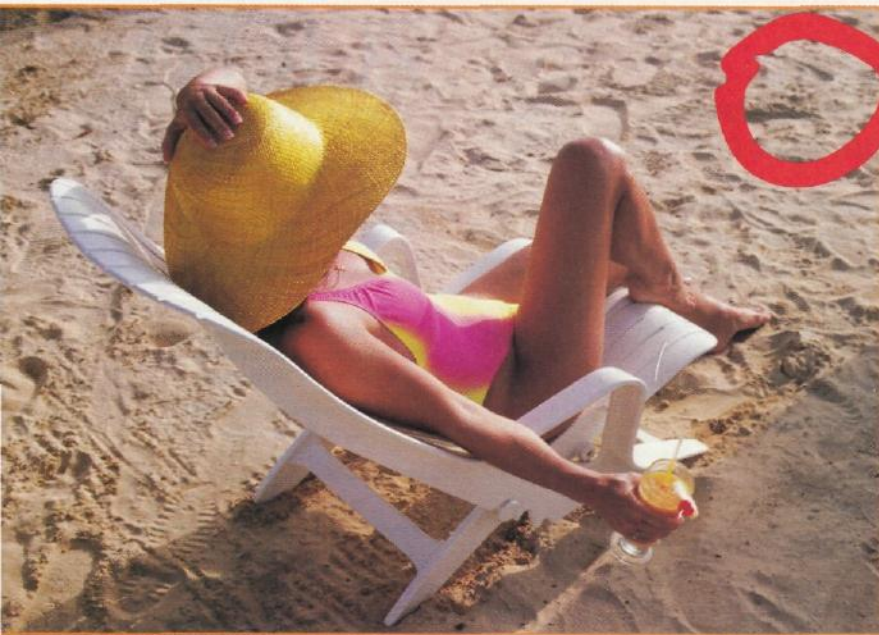
Тираж 200 000 экз.

Цена свободная

При перепечатке ссылка
на журнал "Здоровье" обязательна

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

© "Здоровье", 1999



Отдых

такой, как надо

Скоро по-настоящему начнется лето:
вы отправитесь в отпуск.

Где бы его ни провели, в ваших силах
сделать отдых приятным и запоминающимся.

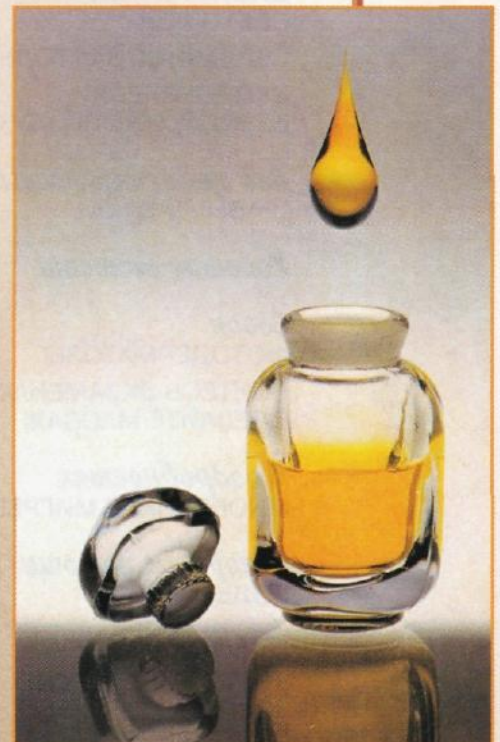
ОТПУСК КАК ПО МАСЛУ

Как хочется, чтобы лето не омрачили никакие мелкие неприятности и недомогания! Французские путешественники знают, как это сделать. Они не таскают с собой кучу лекарств "на всякий случай" (один их вид способен испортить настроение!). В походную аптечку кладут несколько крошечных флакончиков с ароматными эфирными маслами. Лавандовое прогонит усталость, снимет стресс, поможет заснуть на новом месте, стоит лишь добавить несколько капель в ванну или, капнув чуть-чуть на носовую платок, вдыхать чарующий цветочный аромат. Мятное восстановит силы – после долгого утомительного пути примите теплую ножную ванночку с 2 каплями масла. Выручит оно и при легком расстройстве желудка – приготовьте такой напиток: на стакан кипятка чайная ложка меда и капля мятного масла. Эвкалиптовое как рукой снимет простуду – если в дороге вас просквозит, добавьте 3 капли в горячую воду и, укрывшись полотенцем, вдыхайте целебный пар. А можете и на духах сэкономить: слегка пропитав маслом носовой платок, положите его в кармашек сумки с одеждой или чемодана – оригинальные чистые ароматы составят конкуренцию самым изысканным парфюмерным произведениям.

ЛОВУШКА ДЛЯ ТУРИСТА

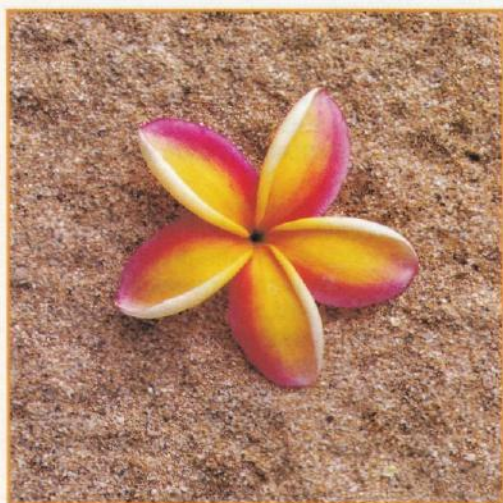
Ароматы, воздействуя на обоняние, быстро и очень достоверно создают в нашем воображении необходимую атмосферу. Знаете, например, как сделать по-домашнему уютным гостиничный номер? Англи-

чанину это не составит труда: он просто побрызгает специальным аэрозолем с запахом свежей выпечки или весеннего салата – одним из тех, что согласно исследованиям психологов навеивает воспоминание о доме. В Великобритании даже есть парфюмерные фирмы, выпускающие подобную душистую продукцию. Там стало модным создавать ароматный мир иллюзий. Вы собираетесь в отпуск на своем подержанном автомобиле? Он покажется шикарным лимузином – так обманно действует на подсознание запах натуральной кожи, который перед поездкой можно распылить в салоне. А стоит переступить порог туристического агентства, вас с головы до ног окутают запахи кокосов и экзотических специй – и так неудержимо помянут дальние страны...



БЕЗ УМА ОТ КУПАЛЬНИКА!

Если на пляже вы предпочтете легкомысленному "отпускному" чтиву серьезную литературу или, готовясь к экзаменам, соберетесь основательно пополнить свои знания, не раздавайтесь! Правда, это предупреждение итальянских ученых касается лишь прекрасной половины человечества. В своеобразном эксперименте участвовали сотни юношей и девушек: им предложили решить несколько математических задач, сначала будучи полностью одетыми, а затем в купальных костюмах. Девушки, поначалу щелкавшие задачки как орешки, оставшись в бикини, резко "поглупели" и не смогли справиться даже с самыми простейшими уравнениями. Исследователи объясняют это тем, что женщина, стоит ей только обнажить свои прелестные формы, уже не может думать ни о чем другом, кроме как о впечатлении, производимом на окружающих.

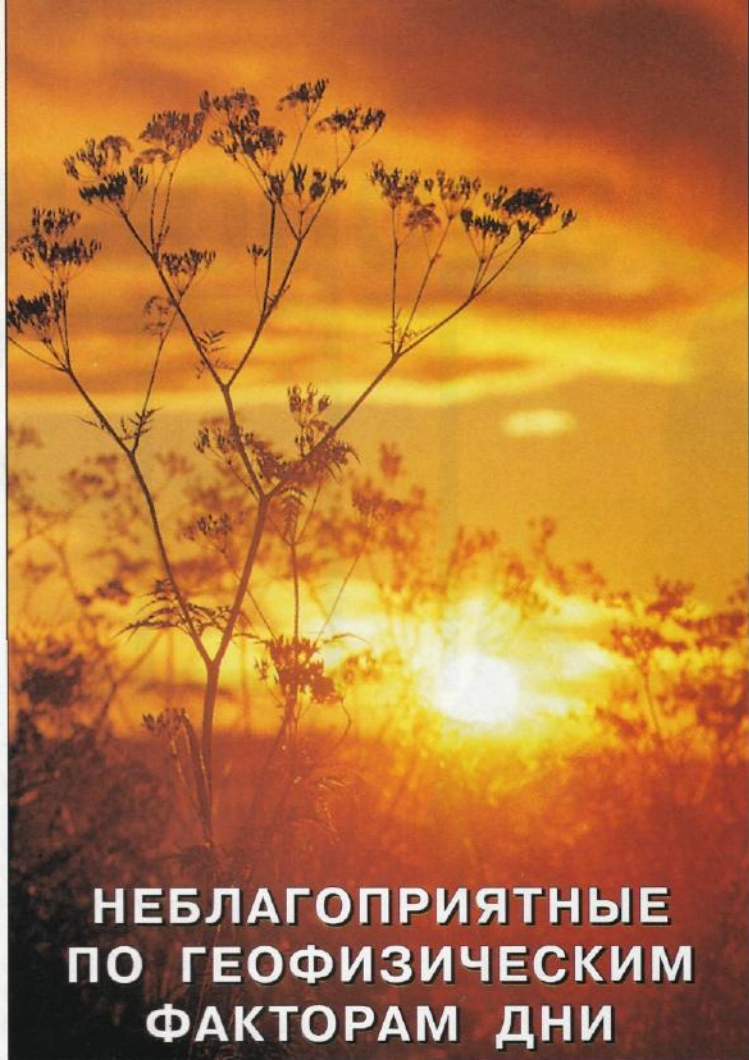


Мужчину же собственная нагота не смущает: он способен мыслить столь же активно и трезво, как если бы был во фраке и бабочке.

В ВАННУ – С ЖУРНАЛОМ И ПОД МУЗЫКУ

Таков уж современный человек – способен устать даже от отдыха. Вновь обрести равновесие бывает подчас нелегко! Попробуйте воспользоваться опытом немцев. Судя по результатам опроса, проведенного Мюнхенским институтом рациональной психологии, они чаще всего (9 из 10 опрошенных) расслабляются под звуки любимой музыки, 6 из 10 залезают в ванну с горячей водой и всевозможными экстрактами успокаивающих трав. Многие (77% респонденток), чтобы отвлечься, погружаются в чтение иллюстрированных журналов. Кто-то, пережив стресс, пытается уйти от себя прежней, изменив внешность: каждая третья фрау отправляется к парикмахеру, каждая четвертая – к косметологу, а каждая шестая – к массажисту.

По материалам ИТАР-ТАСС
подготовила
Елена ЯГУНОВА



НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ПО ГЕОФИЗИЧЕСКИМ ФАКТОРАМ ДНИ

ИЮЛЬ

ЕВРОПЕЙСКАЯ ЧАСТЬ РОССИИ	27 с 11 до 13
	29 с 20 до 22
4 с 16 до 18	
6 с 17 до 19	
11 с 11 до 13	
15 с 22 до 24	
19 с 23 до 24	
21 с 9 до 11	
26 с 20 до 22	
31 с 22 до 24	
УРАЛ	
4 с 16 до 18	
6 с 18 до 19	
8 с 9 до 11	
11 с 20 до 22	
14 с 22 до 24	
18 с 23 до 24	
21 с 9 до 11	
26 с 12 до 14	
ЗАПАДНАЯ СИБИРЬ	
3 с 22 до 24	
8 с 8 до 10	
11 с 10 до 12	
18 с 21 до 23	
21 с 7 до 9	
26 с 19 до 21	
ВОСТОЧНАЯ СИБИРЬ	
2 с 14 до 16	
4 с 16 до 18	
8 с 13 до 15	
11 с 11 до 13	
14 с 14 до 16	
19 с 8 до 10	
21 с 20 до 22	
26 с 13 до 15	
28 с 13 до 15	
ДАЛЬНИЙ ВОСТОК	
2 с 22 до 24	
6 с 16 до 18	
9 с 9 до 11	
11 с 10 до 13	
13 с 12 до 15	
19 с 16 до 18	
22 с 8 до 10	
26 с 11 до 13	

Указаны не только неблагоприятные дни, но и часы.
Время местное.
Данные подготовил
доктор медицинских наук
В. И. ХАСНУЛИН,
Новосибирск

Оздоровительный ТЕРРОР



Начинается это всегда примерно одинаково: один из членов семьи, страдающий, как правило, каким-либо недугом (а у кого их нет?), открывает для себя чудодейственную методику оздоровления. Это может быть специальная диета, гимнастика, особая система дыхания, а то и все сразу, да еще с примесью оккультизма... Казалось бы, что это его, то есть вашего родственника, личное дело. Так же как личное дело остальных членов семьи – разделять или не разделять его увлечение. Однако порой очень трудно противостоять чьим-то навязчивым рекомендациям и еще труднее решить, какие из них полезны, а какие – чересчур экзотичны и даже опасны. Увы, часто такое благое дело, как забота о здоровье ближнего, становится причиной серьезных конфликтов в семье и даже приводит к трагедии. Почему так получается?

“МЫ БУДЕМ ЖИТЬ ТЕПЕРЬ ПО-НОВОМУ!”

Эту фразу периодически произносит своим домочадцам глава семейства. Он вооружился очередной брошюрой и теперь точно знает что нужно делать, чтобы жить “долго и счастливо”. Ну долго или нет – покажет время, а вот насчет “счастливо”...

Рита:

– Мне стало стыдно приглашать в дом подруг! У нас на стенах муж развесил веники, как в бане, а по всем углам – какие-то странные конструкции из гнутых проволочек... Якобы все это очищает наше биополе от вредного воздействия окружающей среды. Да лучше бы он полы лишний раз помыл, тогда было бы чисто в квартире!

Что за мужик! Изучает какие-то странные книжки, сушит травки, регулярно посещает “группу здоровья”... Нас с детьми уже замучил – то уговаривал мочу пить, то вычитал где-то, что мясо с картошкой – это яд. Послушать его, как надо питаться, так я скорее помру от правильной пищи, чем от неправильной! Теперь он открывает в себе “энергетические протоки” и говорит, что скоро сможет ходить босиком по битому стеклу. А зачем?

По выходным вместо того, чтобы отоспаться за всю неделю, идет с утра пораньше на лекцию о здоровом образе жизни. Ладно, это его дело! Ну так он и мне покоя не дает! У меня глаза слипаются, а он бубнит над ухом, что профессор такой-то советует спать не более 4 часов в сутки – от этого якобы повышается работоспособность и нормализуется артериальное давление...

Прошу оставить в покое по-хорошему, заявляет, что ему не все равно, что будет с матерью его детей в старости. Да я так и до старости не доживу!..

Виктор:

– Зря жена к моим советам не прислушивается. Вот нашей преподавательнице в “группе здоровья” под семьдесят, а она легко садится на шпагат. Что значит всю жизнь не давать себе поблажек!

Рита все смеется, что я с “бабками” на занятия хожу. Да эти бабки здоровее нас с ней! Сейчас вообще все болезни помолодели. Выхожу как-то из квартиры – смотрю, соседская девоч-

ка поднимается по лестнице. Лифт не работает. Так она вся запыхалась, бедная, а ведь ей только 16 лет. Что ж с ней дальше-то будет!

Между прочим, человеческий организм рассчитан на гораздо большие нагрузки, чем мы испытываем. Только большая берцовая кость выдерживает вес до одной тонны! А мы создаем себе тепличную жизнь, всего боимся. Я вот, например, никогда в дождь зонта не раскрываю, зимой ношу легкую куртку, шапку надеваю только при морозе ниже 25°C. А жена... ей лишь бы сидеть в кресле и сериалы свои смотреть.

ЗДОРОВО ЖИВЕМ?

Отчего же Риту так раздражает увлечение Виктора? Отчасти она заложница того стереотипа, согласно которому заниматься своим здоровьем подобает лишь пенсионерам. Конечно же, это не так. В современном мире вести здоровый образ жизни так же актуально, как, скажем, делать карьеру. Наверное, жене в большей степени не нравится антураж, которым обставлено увлечение мужа: если бы он ходил в тренажерный зал и бассейн в компании социально успешных людей, а не в школьный спортивный зал (который арендует та самая "группа здоровья") с протертым ковриком под мышкой, она бы вряд ли возражала.

Виктор, по мнению Риты, постоянно чем-то увлечен. Как воспринимать всерьез каждое новое его увлечение, если муж сам через пару месяцев охладет к нему и с головой уйдет во что-то другое? Нет, это вполне нормально, что все мы постоянно чем-то увлекаемся. Но провозглашать очередное увлечение истиной в последней инстанции, согласитесь, не совсем разумно.

Что касается здоровья, Рита решает для себя эти вопросы проще: заболела – выпила таблетку – полегала – поправилась. Кто же прав? Даже ученые с мировым именем могут быть сторонниками диаметрально противоположных теорий, тем более трудно прийти к единому мнению в таких вопросах в отдельно взятой семье. Одно можно сказать с уверенностью – сколько ни заставляйте, ни уговаривайте человека разделить ваши взгляды, если он этого не хочет, все усилия пойдут прахом.

Виктор наделил себя правом во что бы то ни стало, любыми путями продвигать свои идеи "в массы", начиная с ближних – жены и детей, и не заметил, как превратился в тирана и зануду. Ради довольно абстрактной будущей цели он уже сейчас не дает спокойной жизни домашним.

ВАРИАНТ МЯГКИЙ

Помните, лет 10 назад, во времена безумной популярности кашпировских, трудно было найти человека, абсолютно равнодушного к этому явлению. Пробовали все – хотя бы из любопытства. Где-нибудь в автобусе скептическое высказывание в адрес чудодейственных сеансов способно было ополчить на "святотатца" весь салон: "Да как вы можете!!! Да я (мой брат, моя теща и т. д.) благодарю этим сеансам..." Словом, в общественных местах лучше было эту тему не поднимать. Но в конце концов с посторонними людьми вообще не стоит дискутировать, а вот

что делать, когда и дома это становится опасным?

Один знакомый требовал от домочадцев "стопроцентной посещаемости" сеансов Кашпировского. Вся семья, в том числе двое детей-дошкольников, торжественно рассаживалась перед телевизором, делала умиротворенные лица и пыталась что-нибудь ощутить. Детей забавляло, как папа принимался вдруг крутить головой и делать непонятные пасы в сторону телевизора. Но не дай Бог если кто-то хихикнул или даже мимикой продемонстрировал не совсем серьезное отношение к процессу – возмущению главы семейства не было предела!

Впрочем, закончилось все вполне мирно – когда началась кампания по развенчанию подобных целителей.

Через какое-то время отец семейства сам стал иронизировать по поводу своего "вчерашнего" увлечения и других всевозможных нетрадиционных методов лечения, заявляя, что "это все не мужское дело". А на семейном совете было принято решение купить соковыжималку и ежедневно готовить полезные для здоровья напитки.

ВАРИАНТ УМЕРЕННЫЙ

Молодая семья – Николай и Олеся – жила у родителей мужа. Со свекровью и свекром у невестки были хорошие отношения, вот только увлечение свекрови... Когда Олеся ждала ребенка, пожилая женщина просто не давала ей покоя своими советами: то рекомендовала роды в воде по-Чарковскому, то занятия йогой, то целыми днями крутила кассету со специальной релаксационной музыкой и уговаривала ходить по снегу босиком.

Олесе намного больше доверяла внушала хорошая клиника с современным оборудованием и добросовестным персоналом, однако ей совсем не хотелось обижать свекровь, женщину добрую. К счастью, летом, когда подошло время родов, та уехала в какой-то лагерь в горы, где сторонники системы оздоровления организма питаются тра-



вами, заряжаются солнечной энергией и вообще сливаются с природой. Так что малыш появился на свет в обычном неплохом роддоме.

Но потом свекровь с удвоенным усердием взялась за оздоровление внука и, что особенно не нравилось Олесе, многое делала, не ставя в известность родителей. Например, поила ребенка какими-то отварами, занималась с ним сомнительной с точки зрения матери гимнастикой.

Олеся рассказывала:

— Честно говоря, я даже боялась оставлять с ней сына. Мне казалось, как только выйду за порог, бабушка — из лучших побуждений, разуме-

ется, будет ставить на нем разные оздоровительные эксперименты. Основания для беспокорства у меня были, хотя, возможно, я и преувеличивала опасность. Чувствовала, что меня словно отодвигают от собственного ребенка якобы для его же блага. Этого я вынести не могла! К счастью, Коля был полностью на моей стороне и сделал все, чтобы мы стали жить отдельно. Теперь, когда я вышла на работу, с нашим сыном сидит няня, которая делает все именно так, как ее просят, без всякой самостоятельности. А бабушка навещает малыша по выходным. Отношения у нас прекрасные.



ВАРИАНТ ТЯЖЕЛЫЙ

Увы, следующая история служит наглядным примером известной поговорки: благими намерениями вымощена дорога в ад. Одна супружеская пара устраивала «сабантуй» по случаю серебряной свадьбы. Стол ломился от яств. Компания подобралась на славу, праздник обещал быть отличным, если бы не один из приглашенных.

- Виталь, положить тебе селедку под шубой?
- Мне???
- Ну тебе, конечно, к кому ж я обращаюсь!
- Я такого не ем. И тебе не советую – это яд.

Мужчина презрительно поглядывал на соседей по столу, с энтузиазмом наполнявших тарелки. Его жена, робкая миниатюрная женщина, также почти ничего не ела, замирая под осуждающим взглядом мужа. Когда на кухне, куда дамы выходили помочь хозяйке дома, ее спросили: «А что это твой какой-то странный?» – она не выдержала и расплакалась.

Выяснилось, что уже почти год как ее муж вступил в какую-то секту, обещавшую своим членам избавление от всех недугов, долголетие и счастливую жизнь. Сектанты ведут весьма своеобразный образ жизни, в том числе придерживаются определенной системы питания. В отношении других людей они настроены весьма воинственно, считая долгом во что бы то ни стало навязать им свое видение мира и свои принципы. Так и муж этой женщины – каждый день по любому поводу готов был вести долгие изматывающие баталии. Выделил себе отдельную посуду, считая «нечистыми» жену и детей, воспитание которых, кстати, за время его увлечения особой оздоровительной системой свелось к тому, что на днях он торжественно вынес на свалку... новый телевизор. Жена уступала. По натуре человек неконфликтный, она втайне надеялась, что муж когда-нибудь отойдет от всего этого безумия и они будут жить, как раньше...

Тем временем за праздничным столом Виталий затеял дискуссию: задавал гостям серьезные вопросы, отвечая на которые они были совершенно не настроены, и, поставив всех в тупик, стал гнуть свою линию. Вечер был испорчен. Приглашенные под благовидными предлогами засобирались домой.

А через несколько месяцев хозяйка дома узнала, что эта пара развелась – по инициативе жены.

РАДИ ВАШЕГО ЖЕ БЛАГА

Сомнений не вызывает одно – человеку, ведущему с вами беседы о здоровом образе жизни и предлагающему различные варианты оздоровления, вы не безразличны. Он мог бы в одиночестве искать тернистый, извилистый путь к гармонии, но он хочет взять в дорогу и вас, чтобы вам тоже было хорошо.

Мамаша из одесского анекдота кормит своего младенца со словами: «Чтоб б ты сдох, если не будешь кушаты!» Примерно так же яростно некоторые сторонники здорового образа жизни желают добра своим близким, не оставляя при этом за ними права на собственное мнение, пусть даже не слишком аргументированное. Не

важно, что именно их так увлекло – уринотерапия или бессолевая диета, и не важно также, как на это смотрит «официальная наука» (в конце концов ее точка зрения уже не так авторитарна), но нельзя не принимать в расчет, что окружающие могут совершенно этим не интересоваться. К тому же есть люди, которые не знают и не хотят знать, какой у них уровень холестерина в крови, и даже никогда – увы! – всерьез не задумываются о судьбе убиенных животных, из которых делают котлеты. И что самое «возмутительное» – они имеют на такую позицию полное право.

Однако тому, кто по-настоящему чем-то увлечен, трудно с этим смириться. У каждого из нас периодически возникает желание навязать что-либо другим: от философских воззрений до способа засолки огурцов. И рано или поздно обе стороны начинают обижаться друг на друга. Сознание того, что наше дело правое, словно избавляет нас от требуемой в таких вопросах деликатности. Но такое ли правое?

Как нельзя более показательна в этом смысле забота о здоровье. Не важно, как вы сами относитесь к этому вопросу, но постарайтесь припомнить: до того мнения, что сложилось у вас на данный момент, были ли другие? А еще раньше? А тот ваш родственник, который сейчас заявляет, что главное – это следить за позвоночником, не пытался ли в прошлом году с помощью «био-рамы» правильно расставить мебель в вашей квартире? И где сейчас его инструмент – валяется на антресолях?

ДОГОВОР О НЕНАПАДЕНИИ

Как же быть? Ссориться из-за того, что у вас разные взгляды? Думаю, если накал страстей действительно велик, пора обсудить ситуацию всерьез.

Если вы пытаетесь, но никак не можете уговорить близкого вам человека разделить вашу точку зрения по вопросам здоровья, ОСТАВЬТЕ ЕГО В ПОКОЕ.

Да, это правда, что некоторые продукты крайне вредны, что у нас плохая экология и что лучше предупредить болезнь, чем ее лечить. Но если вы не раз, и не два, и даже не три предлагали свой выход из сложившегося положения, но к вам не прислушались, значит, во имя сохранения хороших отношений лучше двигаться к своей цели молча, никому ничего не навязывая. Быть может, когда-нибудь блестящие результаты, достигнутые вами, впечатлят ваших оппонентов лучше всяких теорий.

Если же вы сами стали объектом поучительных бесед и они вам давно надоели, скажите об этом прямо. Не просто отмахнитесь от них в очередной раз, а поставьте вопрос ребром. Скажите вашему родственнику или знакомому, что уже в курсе его взглядов, что вы их уважаете, но совершенно не разделяете. Попросите его закрыть эту тему в разговорах с вами.

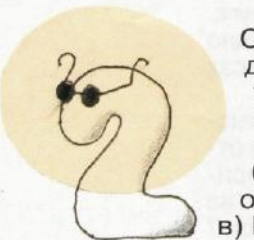
С пожеланием всем здоровья!

Цените ли вы свое здоровье?



Представьте, что врач порекомендовал вам больше не носить туфли на высоких каблуках. Как вы отнесетесь к его совету?

- а) Тотчас последуете ему – здоровье для вас важнее всего.
- б) Не обратите на него внимания – ведь у вас нормальные ноги.
- в) Прислушаетесь, но только отчасти – станете надевать туфли на шпильках в особо торжественных случаях.



Однажды вдруг осознаете, что молодость уходит и вы теряете привлекательность. Ваша реакция?

- а) Отнесетесь к этому спокойно – все мы стареем.
- б) Приложите максимум усилий, чтобы отдалить старение.
- в) Будете страдать из-за этого.



Что предпринимаете для того, чтобы держать себя в форме?

- а) Разработали особую оздоровительную программу и неукоснительно следуете ей.
- б) Специально – ничего, так как ваш принцип – жить в свое удовольствие.
- в) Время от времени делаете зарядку.



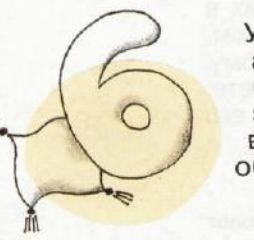
Можете ли представить себе, что в течение года минимум раз в неделю выкраиваете время для занятий спортом?

- а) Нет, будете ходить на тренировки только по настроению.
- б) Да, хотя это и нелегко.
- в) Конечно, ведь занятия спортом для вас в радость, к тому же у вас твердая воля.



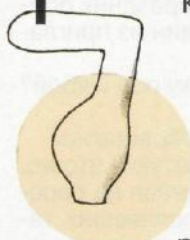
Соблюдаете ли диету?

- а) Нет, вы не способны на самоистязание, к тому же на свете столько вкусных вещей.
- б) В этом нет нужды, у вас нормальный вес.
- в) Да, постоянно соблюдаете.



У вас есть склонность к праздности?

- а) Да, при наличии комфорта!
- б) Если и есть, то не признаетесь в этом даже самому себе.
- в) Нет, вы любите движение, активный образ жизни.



Как составляете свой обычный рацион?

- а) Выбираете блюда исходя из их калорийности и пользы для здоровья.
- б) Едите то, что вам по вкусу, отдавая предпочтение сладкому, мучному, соленому, копченому, жареному.
- в) Непривередливы в еде – едите то, что есть под рукой.



Что думаете о людях, которые заботятся о своем здоровье?

- а) Они мудры и целеустремленны.
- б) Напрасно отказывают себе в стольких удовольствиях.
- в) Они достойны восхищения, но вам это не под силу.

За каждый ответ "а" – 4 балла, за "б" – 2, за "в" – 0.

От 6 до 12 баллов. Вы придерживаетесь девиза "Здоровье – самое главное богатство" и делаете все для того, чтобы его сохранить, – и это удастся. Вы вовремя наметили свою "программу здоровья" и целенаправленно воплощаете ее в жизнь. Вы достигли физической и психической гармонии. Можете "спать спокойно", не опасаясь за свое здоровье.

От 13 до 24 баллов. Ваша воля еще недостаточно сильна, слишком уж вы щадите себя. Стараетесь вести здоровый образ жизни, и иногда вам это удается. Но чаще все планы идут насмарку – вы непослывательны. Может быть, думаете, что уже поздно заботиться о своем здоровье? Это неверно, никогда не поздно, наверстывая упущенное, заняться собой.

От 25 до 32 баллов. То ли у вас действительно железное здоровье, то ли вы еще слишком молоды, и ваш организм сам справляется со всеми недугами. В любом случае о своем здоровье вы, похоже, заботитесь не больше, чем о прошлогоднем снеге. Видимо, убеждены: счастливы лишь те, кто поступает как ему нравится. Делайте что-нибудь, чтобы поддержать здоровье, задумайтесь над своим образом жизни, иначе организм может отплатить за такое пренебрежительное отношение многочисленными хворями.

Ходите чаще... НАГИШОМ



Последователем Рикли в наши дни стал японский ученый К. Ниши, автор знаменитой "Системы здоровья Ниши". Этот ученый убежден: когда человек долгое время находится на открытом воздухе или в хорошо проветренном помещении без одежды, тело гораздо лучше дышит, с кожи сами собой удаляются мочевины и прочие продукты обмена, взамен же впитывается кислород, который усиленно разрушает вырабатываемую организмом окись углерода. Это в конечном счете повышает иммунитет и помогает справляться со многими болезнями.

Тамара МИХАЙЛОВА

Древние греки так и поступали и долго сохраняли здоровье и красоту. Польза воздушных ванн несомненна. Однако после жителей Эллады к этому способу профилактики и лечения различных заболеваний снова обратились лишь в прошлом веке. В 1855 году известный врач Арнольд Рикли открыл в Швейцарии санаторий, какого еще не было в мире. Пациенты здесь исцелялись самостоятельно и... без лекарств! Метод лечения был предельно прост: больные, уединившись в укромном уголке тенистого парка, по нескольку раз в день гуляли на природе абсолютно раздетыми.



Прозрачный макияж для теплого лета

На пороге лето. Значит, пора сменить привычный макияж на модный сезонный. Он должен быть легким и естественным. Именно такой вы сможете сделать, воспользовавшись советами мастера-визажиста, консультанта французской компании **“Yves Saint Laurent”** Елены БУКИНОЙ.

ПЕРВЫЙ ТОН – САМЫЙ ВЕРНЫЙ!

Тональный крем, который хорош в любое другое время года, только не летом, с успехом заменит специальная база под макияж, или первый тон. Кстати, у **“Yves Saint Laurent”** он так и называется **Premier Teint**.

Первый тон ложится легко, он невидим, сглаживает дефекты кожи и, что очень важно, верно подобранный слегка корректирует ее оттенок.

Здоровый цвет кожи – “кровь с молоком”, когда весь спектр пигментов в эпидермисе представлен полностью, – большая редкость. Каждой “мантии”, как правило, какого-то тона не хватает. База должна восполнить недостающий и создать иллюзию: все в порядке!

Очень бледная кожа нуждается, например, в желтоватом тоне, светлая сероватая – в розовом,

желтая (в зависимости от оттенка) – в голубом либо фиолетовом.

Если сосуды расположены близко к поверхности кожи, появился рваный (говорят – склеротический) румянец или красные пятна, недостатки поможет скрыть база с зеленоватым оттенком.

Многие дамы хотят сделать кожу лица светлее, чтобы сгладить пигментные пятна, скрыть прочие следы старения. Лицо, покрытое светлым тональным кремом, действительно выглядит свежее. Однако его густая консистенция может высветить изъяны кожи, предательски прорисует морщинки. В отличие от него база (первый тон) – настоящая находка для женщин элегантного возраста.

Продавец-консультант поможет подобрать нужный именно вашей коже оттенок первого тона.

Он также создает легкий эффект свечения, который необхо-

дим для придания лицу естественной свежести. Достигается это благодаря частичкам слюды, которые добавлены практически во все современные рецептуры. Осталось только слегка припудрить кожу (пудрой того же оттенка, что и база) и нанести макияж. Впрочем, мода на макияж сегодня настолько лояльна, что допускает отсутствие пудры на лице. Если же кожа сухая, чтобы не пересушивать ее, можете отказаться от этого косметического средства совсем.

База под макияж не просто придает коже неповторимый вид, но и ухаживает за ней, поддерживает увлажненность, защищает от вредных воздействий окружающей среды. Однако не забывайте: это средство не заменяет и не отменяет повседневный уход – он залог сохранения красоты и молодости вашей кожи, особенно летом.

СОБСТВЕННАЯ ТЕНЬ

Летом лучше выбрать цвет теней, подходящий к оттенку кожи. Подбирают их по тому же принципу, что и базу, только более насыщенных оттенков.

Текстура же обязательно должна быть очень легкой, хорошо растушевываться, как, например, у пудровых карандашей **Powder Creme Pencils/Yves Saint Laurent**. Не возбраняются и перламутровые тени. Кстати, они хорошо подходят зрелым дамам, но только для вечернего макияжа.

У ЛЕТА СВОИ СЕКРЕТЫ

* Пока не успели загореть, смело пользуйтесь румянами. Когда одежда и аксессуары яркие, переложить румяна просто невозможно.

* Летом уместны сочные тона помады, дополнительно усиленные блеском для губ. Выигрываются и прозрачные рецептуры, под слоем которых просвечивает текстура ваших губ. Цвет помады зависит от общего колорита макияжа. Но предпочтительнее все же неяркие, спокойные нежные оттенки.

* На посвежевшем лице особенно заметны следы утомления или бессонницы. Скрыть небольшие синячки и мешочки под глазами помогают консилеры. Эти необыкновенно мягкие корректирующие средства (например, **Automatic Creme Concealer/Estee Lauder**, **Perfect Corrector/Givenchy**) скроют пигментацию, покраснения, следы

усталости и другие изъяны на нежной и тонкой коже вокруг глаз.

Если не пользуетесь консилером, можно эту чувствительную область покрыть первым тоном. Легкая и мягкая текстура базы в отличие от тональных кремов не навредит векам. Для достижения наилучшего эффекта можно сочетать консилер с базой под макияж.

Проведите ревизию своей косметички: база под макияж, пудра, губная помада, несколько разноцветных карандашей, которыми можно закрашивать губы или обводить их контур, тушь для ресниц. Этого вполне достаточно, чтобы буквально за 5–10 минут привести себя в порядок!

СПЕЦИАЛЬНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО УЖЕ УСПЕЛ ЗАГОРЕТЬ

* Увы, загар недолговечен. Через 2–3 недели городской жизни он улетучивается, и бронзовая кожа приобретает неприятный желтоватый оттенок. Между тем освежать загар, сохраняя его хоть до самой зимы, можно, подобрав базу под макияж с оттенком бронзы, рыжины, оливок.

* Румяна загорелой коже не нужны.

* Цвет помады – какао, кармель, чай с молоком. Не возвращается и “розовая крайность”.

* Для ресниц подберите бронзовую тушь, рыжий карандаш – для бровей.

* Веки покройте нежным перламутром – никакой другой цвет теней не подчеркнет так яркость глаз на загорелом лице.

МАЛЕНЬКИЙ НЮАНС

Устойчивый крем-корректор **Colour Proof CONCEALER** от **“Margaret Astor”** выручит в трудную минуту. С его помощью легко спрятать от постороннего взгляда мелкие дефекты кожи, разгладить небольшие складочки у глаз. Он надежно скрывает шрамы, пигментные пятна, прыщики и синячки под глазами. В его составе циклометикон, гликолевые соединения, пчелиный воск, экстракты огуречный и триллиума крупноцветного. Все они обеспечивают мягкое и эффективное, не вызывающее аллергических реакций воздействие на все типы кожи.



от Lierac



Основа солнцезащитных средств линии **SOLEIL PROTECTION ACTIVE** – фитомеланины. Эти активные растительные молекулы получают из дуба. Они заключены в своеобразные корнеосферы (“ноу-хау” фирмы), которые легко проникают в эпидермис и ставят надежный барьер на пути ультрафиолетового излучения, свободных радикалов, предотвращают преждевременное старение нашей кожи.

Для чувствительной кожи, а также для **полной** защиты самых нежных участков носа, плеч, декольте, контура глаз используйте **IPS 25**.

Для предупреждения старения кожи на солнце при повседневном уходе за лицом применяйте **усиленную** защиту **IPS 12**. А вот **IPS 10** – это уже лечебный профилактический крем для **интенсивной** защиты всех типов кожи и в любом возрасте. Обеспечивая устойчивый золотистый загар, он предотвращает появление морщин.

Молочко **IPS 6** создает **идеальную** защиту. Оно предназначено для уже слегка загоревшей кожи тела. Интенсивно насыщая ее влагой, закрепляет и сохраняет ровный красивый загар и после отпуска.

В арсенале “солнечных средств” LIERAC вы найдете также **CREME REPARATRICE APRES SOLEIL**. Этот легкий освежающий и увлажняющий крем моментально возвращает эпидермису мягкость, снимает ощущение стянутости после пребывания на солнце. Кстати, может служить и основой под макияж.

Молочко для тела после солнца **LAIT REPARATEUR APRES SOLEIL** моментально смягчает кожу. Входящие в него витамин E, экстракты календулы, солодки, тысячелистника, других лекарственных трав активно защищают и восстанавливают эпидермис, нейтрализуют пагубное воздействие палящих лучей.

Так называемый сублиматор загара – автобронзант (**SOIN AUTO-BRONZANT**) идеально подчеркивает и закрепляет загар, делает его равномерным и красивым. Им можно пользоваться в любой момент, если хотите без солнца сделать кожу “чутько золотистой”.

от Yves Saint Laurent

Навеянная воображением великого мастера, перед нами уникальная коллекция Ив Сен Лорана. Продаваться она будет лишь год!



VICE VERSA... Квадратный флакончик венчает крышечка в форме сердца. Как в зеркале, женщина находит в этом аромате свое подлинное Я. Эти духи – игра контрастов.

В них запахи, как цвета, – страстные, притягивающие и соперничающие друг с другом, обретают неповторимость, сливаясь в единый аромат.

КРАСНЫЙ – **вишневый томат** с оттенком зеленого листа.

ОРАНЖЕВЫЙ – **китайский мандарин**, самый женственный из всех цитрусовых. Свежая, острая, немного кисловатая вначале нота постепенно обретает насыщенную сладость.

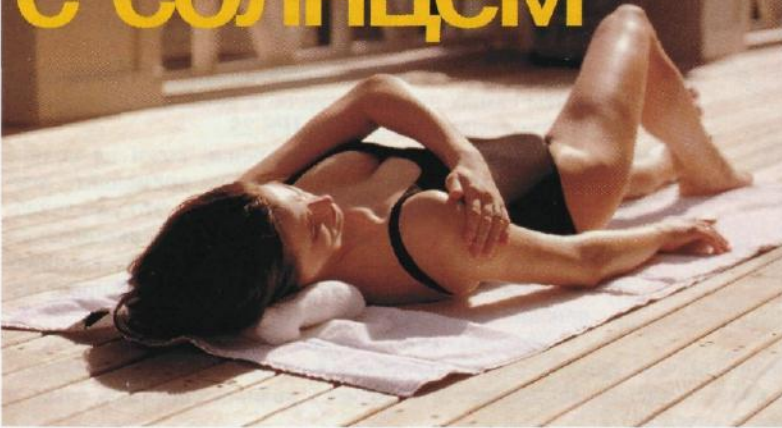
РОЗОВЫЙ – нежная **горная малина**, растущая на опушках, придает аромату оттенок сумасбродства. А в целом – свежая фруктовая, цветочная композиция.

Под стать ей 4 маленьких стеклянных флакончика с насыщенным перламутровым кремом **FARDS COULEURS**. В каждом великолепный оттенок, вдохновленный ароматом духов: **дикая малина, золотой мандарин, кофе, замороженная слива**.

FARDS COULEURS покрывает лицо и тело точно нежно-перламутровой, светящейся и шелковистой вуалью.

Довершают летнюю коллекцию 6 карандашей с мультиэффектом **CRAYON EFFETS MULTIPLES**. Удивительная текстура (легкая, сексуальная, шелковистая) дает возможность придать коже и векам прозрачные оттенки, словно манящие воспоминания о прекрасном.

Свидание с солнцем



Сегодня все знают, что загорать вредно. От этого кожа старится, могут развиваться даже различные кожные заболевания, вызванные передозировкой солнечных лучей. От них не спрятаться – они всеядны! Сквозь ткань, стекло, полтораметровую толщу воды запросто проникают. Остается одно: защищаться от вредного и опасного солнечного спектра. Средств для этого выпущено немало. Они позволяют наслаждаться солнцем без неприятных последствий. У вас есть вопросы и сомнения? Специалисты их разрешат.

☀ Мешает ли использование солнцезащитных средств загару?

Нет. Чем выше индекс защиты выбранного средства, тем дольше вы не обгорите. Для загара же (появления золотистого оттенка) коже достаточно небольшого количества ультрафиолетовых лучей. Их она всегда успевает «схватить».

☀ Моя кожа уже загорела. Значит, она защищена?

Нет. В последние годы ученые высказывают предположение, что преждевременное старение кожи вызывает ультрафиолетовая часть солнечного света, которая делится на составляющие – лучи спектра А, В, С. Опасны все три! Загорелая кожа в некоторой степени защищена от ожогов (лучей В-спектра), но совсем беспомощна от А-излучения, провоцирующего старение, и С-лучей, которые уж точно ничего хорошего не сулят.

☀ Когда надо наносить солнцезащитное средство?

Для оптимального действия солнцезащитных фильтров, которые входят в состав крема или молочка от загара, наносите эти средства за 20 минут до выхода из дома.



☀ Как часто во время пребывания на солнце требуется наносить защитные средства?

Делайте это каждые 2 часа. Ведь молочко или крем стираются, стоит провести рукой или вытереться полотенцем. Если купаетесь, обновляйте защиту после каждого «заплыва», даже если на упаковке указано, что средство водостойкое.

☀ Что делать, если развивается аллергическая реакция?

Аллергию чаще всего провоцируют ультрафиолетовые лучи спектра А. Поэтому имейте при себе составы с самым высоким индексом защиты. В специальной линии **NIVEA Sun**, например, коэффициент равен 26, а **AMBRE SOLAIRE LABORATOIRES GARNIER PARIS – 35**. Кстати, средства этой серии заслуживают доверия. Специальные фильтры в их составе решают 3 задачи сразу – предотвращают нарушение клеточной структуры под воздействием УФ-лучей, солнечные ожоги и преждевременное старение кожи.

☀ У одной фирмы самый высокий индекс защиты – 20, у другой – 26, у третьей – 35... Какой более надежный?

Цифры могут отличаться из-за разницы в шкале градации. Однако высший индекс защиты средств, производимых уважаемой фирмой, всегда гарантирует безопасность.

☀ Постоянно посещаю солярий. Грозят ли мне солнечные ожоги?

Ни загар, приобретенный в солярии, ни косметика для искусственного загара не уберегут от солнечных ожогов – они ведь не активируют собственные механизмы защиты кожи.

☀ Летом кожа требует особой защиты, и не только от солнца. Как уберечь ее от повседневного контакта с агрессивной окружающей средой?

Простой макияж вас не спасет, а вот если под него вы нанесете крем, который питает, увлажняет, одновременно обладает солнцезащитными свойствами и восстанавливает саморегуляцию кожи, оберегает ее от «внешних агрессоров», беспокоиться за свою «мантию» не придется. Обязательно обзаведитесь таким повседневным средством.



Это может быть, например, новинка известной французской фирмы **VICHY LUMINACTIV** – первый крем-фильтр с витамином Е. Применяя его, вы замедлите старение кожи, она приобретет свойственное молодости здоровое сияние.

Великолепный эффект дает и **HYDRA FLUIDE YVES SAINT LAURENT**. Этот нежирный полужидкий крем с фактором защиты (SPF15) рекомендуется американскими специалистами для борьбы с раковыми заболеваниями кожи, вызванными вредным солнечным воздействием.



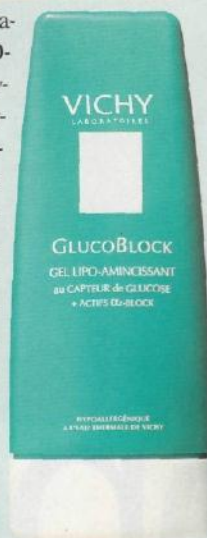
Эффект «апельсиновой корки»: ОСТОРОЖНО – ГЛЮКОЗА!

ОПАСНЫЙ СОБЛАЗН

Как часто долгими зимними вечерами мы вспоминали о лете, ласковом солнце, каплях морской воды на коже и о нежном вкусе сливочного мороженого... стоп! Вот здесь-то и таится первопричина проблемы, с которой мы начинаем отчаянно бороться именно с приходом лета. Вы, конечно же, знаете, о чем идет речь? Да-да, о целлюлите. Одна из причин его появления - это глюкоза (сахар). Дело в том, что количество глюкозы, которую мы потребляем, зачастую значительно превышает наши реальные потребности и приводит к формированию избыточных жировых отложений. Увы, 90% представительниц прекрасного пола вынуждены признаться себе в наличии целлюлита. Признаться, но не смириться!

НЕУЖЕЛИ ЕСТЬ РЕШЕНИЕ?!

В результате многолетних исследований Лаборатории VICHY разработали ГЛЮКОБЛОК – гель нового поколения, способствующий уменьшению жировых отложений путем поглощения глюкозы. Его уникальная гипоаллергенная формула содержит комплекс производных рутина, который препятствует проникновению глюкозы внутрь жировой клетки и предотвращает формирование жировых отложений под кожей. Благодаря экстрактам гинкго билоба и конского каштана в сочетании с кофеином этот гель активизирует сжигание жиров. Кроме того, как и вся продукция VICHY, ГЛЮКОБЛОК содержит Термальную Воду Виши, успокаивающе действующую на кожу.



Гель ГЛЮКОБЛОК* VICHY вы можете приобрести исключительно в аптеках. Для появления первых результатов этот гель рекомендуется использовать 2 раза в день в течение месяца.

А В РЕЗУЛЬТАТЕ...

Тестирования в Европе под контролем 26 дерматологов при участии 228 женщин, применявших ГЛЮКОБЛОК 2 раза в день в течение 1 месяца, доказали его уникальную эффективность. У большинства женщин эффект «апельсиновой корки» снизился на один уровень. А сокращение

жировых отложений под кожей привело к значительной потере сантиметров: в среднем - 1,9 см в объеме бедра. Результаты говорят сами за себя, и на сегодняшний день в Европе это самое популярное средство для борьбы с жировыми отложениями, продающееся в аптеках.

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА:

ВАЛЕРИЯ МОРДОВЦЕВА
Врач-дерматолог,
Центральный научно-исследовательский
кожно-венерологический
институт МЗ МП РФ.

Скажите, действительно ли глюкоза является одной из причин формирования жировых отложений и так называемого эффекта «апельсиновой корки»? Существует ряд факторов, способствующих фор-

мированию жировых отложений: генетические, гормональные, неправильный образ жизни (отсутствие физических нагрузок, стрессы), а также чрезмерное потребление углеводов, в первую очередь глюкозы. Кроме того, следует помнить, что ее источником является не только рафинированный сахар, но и мучные изделия, рис, консервы и многие другие продукты.

Новая разработка Лабораторий VICHY ГЛЮКОБЛОК – это действительно эффективное средство для сокращения жировых отложений?

Формула ГЛЮКОБЛОКА основана на результатах многолетних исследований и является настоящим открытием с точки зрения его эффективности и хорошей переносимости. ГЛЮКОБЛОК воздействует на первопричину формирования жировых отложений - глюкозу,



ограничивая ее поступление в клетки жировой ткани. Кроме того, этот гель способствует уменьшению уже имеющихся жировых отложений.

Как быстро можно увидеть результаты применения ГЛЮКОБЛОКА?

Исследования, проведенные в Европе, показали, что в большинстве случаев через 28 дней применения ГЛЮКОБЛОКА наблюдается снижение эффекта «апельсиновой корки» на один уровень и сокращение объема бедра в среднем на 1,9 см. Для достижения реальных результатов необходимо применять этот гель регулярно два раза в день.

* Товар сертифицирован.

Не в глаз,



а в бровь

ГАММА ЭМОЦИЙ

Когда маленький ребенок рисует человечка, вспоминает о бровях в самый последний момент, а то и вовсе забывает. Действительно, зачем человеку брови? Перебрав все возможные варианты – для тепла, пот со лба улавливать, глаза защищать, дерматологи выдвигают самую неожиданную версию: а просто так, для выразительности лица, и не более того. Насупленные брови, подскочившие вверх от удивления, подрагивающие от волнения, точно передают всю гамму эмоций, которые испытывает человек. Даже спокойное их состояние “и бровью не повел” – свидетельство выдержки, коей обладает собеседник.

Пожалуй, лишь в единственном случае

брови служат не хуже рук и ног: в могучем русском языке сей казус зафиксирован лаконично – “прийти на бровях”.

ЧЕРЕДА ПОТЕРЬ

Брови появляются у человеческого эмбриона прежде других волосков. Но часто – особенно если роды были преждевременными – младенец рождается на свет лишь с бугорками вместо бровей. Дело в том, что концу 38-й недели внутриутробного развития первородные волосы исчезают, а новые – щетинистые (их еще называют остистыми) еще не успевают обозначиться.

Как и волосы на голове, брови периодически выпадают, волосы замещаются новыми. Происходит это незаметно, так как

растут они очень медленно. К старости они становятся длиннее, а седеют так же, как и волосы на других участках тела.

"БУКЕТ" БОЛЕЗНЕЙ

Случается, брови болят. И выпадение части волосков является признаком серьезного недуга – очагового облысения. Порой за него врачи принимают так называемую трихотилломанию, когда пациент (чаще всего ребенок), не контролируя себя, начинает выдергивать волоски. Среди похожих навязчивых состояний – дурная привычка безостановочно грызть ногти. Тут следует обращаться за помощью помимо дерматолога к невропатологу или психиатру.

И все же брови выражают не только наши эмоции. Опытный клиницист, глядя на эти дугообразные полоски волос над глазами впадинами, точно поставит диагноз. Об этом секрете знали еще в древности. Больного проказой определяли по характерному выражению лица: у заразившегося лепрой волосики на бровях выпадали, и в этих местах пропадала чувствительность.

Современные врачи, вооружившись научными знаниями по патофизиогномике, взглянув на брови пациента, могут найти точную подсказку, чем тот болен.

Например, густые и кустистые у мужчины говорят о хорошем гормональном балансе, у женщины – о недостаточной функции половых желез, раннем климаксе. А вот редкие тонкие брови характерны для мужчин, у которых есть проблемы в половой сфере, и для женщин с предрасположенностью к дисменорее (обычно такие пациентки страдают от болезненных и редких менструаций). Истончаются они и при анемии, дефиците железа в организме. У обладателя сросшихся бровей могут быть нарушения мозгового кровообращения, предрасположенность к судорогам и головной боли. Линия бровей опущена – вероятно односторонняя мигрень. Отвесная морщина на одной из бровей должна подсказать: у больного не все в порядке с шейными позвонками. Ранняя отвесная морщина между бровями часто появляется у людей, страдающих хроническим синуситом. Замечено, что при гипофункции щитовидной железы линия бровей несколько опускается. А вот преждевременное их поседение случается у молодых людей с диагнозами "депрессия" или "склероз сосудов головного мозга".

ПАЛИТРА КРАСОК

Стем, что брови – бесполезная часть человеческого лица, никогда не согласятся и представительницы прекрасного пола. По их мнению, брови нужны для красоты. И обыкновенную дуго-

образную полосочку всегда можно превратить в нарядную соболиную оторочку для выразительных глаз. "Чудесаблями брови..." – с чем только не сравнивали их поэты.

Причем в разные времена и в разных странах "носили" разные фасоны бровей. В средние века в Европе женщины пытались увеличить высоту лба и выщипывали их до последнего волоска. Древнеяпонские модницы их вовсе сбривали и рисовали две жирные черты черной тушью. Китайки удлиняли брови. В Персии их сурьмили. На Руси в XVII веке деревенские девушки подводили брови древесным углем.

Прежде придавали форму бровям, вооружившись пинцетом и карандашом. Сегодня существуют лазерная эпиляция (после таких процедур ненужные волосики совсем не растут) и специальный тату-макияж.

Чтобы брови не теряли пышности, их мажут касторовым, репейным и маслом жожоба. А еще укрепить волосы помогает специальная диета, в которой много продуктов, богатых белками, минералами, витаминами, и блюд с желатином, например, заливное и желе.

Любовь МАЗИТОВА,
ведущий сотрудник
Научно-методического центра
"Здоровые волосы" при Минздраве РФ,

Светлана ЧЕЧИЛОВА

"Подскажите, как правильно удалить лишние волоски бровей, чтобы придать им красивую форму".

И. Васильева, Приморский край

Вам понадобится медицинский пинцет с плотно прилегающими "усиками". Никаких рейсфедеров и прочих приспособлений! Прежде чем браться за дело, обязательно

- ❖ сделайте 10-15-минутные теплые компрессы, прикладывая к бровям смоченные в горячей воде ватные тампоны;

- ❖ нанесите на кожу вокруг бровей питательный крем;

- ❖ нарисуйте мягким карандашом или наметьте мысленно желаемый контур.

Волоски удаляйте по ходу их роста, чуть придерживая кожу пальцами.

Придав бровям нужную форму, протрите кожу спиртовым лосьоном и слегка припудрите рассыпчатой пудрой. Время от времени коррекцию необходимо проводить вновь.

Наталья САВИНА

Одни люди склонны видеть в окружающей нас действительности только мрачное и грустное, другие – светлое и обнадеживающее. Первые по этой причине постоянно пребывают в состоянии стресса и уныния, мучаются сами, доставляют страдания близким. Вторые в награду за оптимизм получают драгоценный покой. Что выберете вы? Разумный человек, конечно же, предпочтет окунуться в море покоя. Правда, для этого придется потрудиться. Душевное равновесие не удастся обрести без сознательных усилий. В первую очередь постарайтесь расстаться с некоторыми распространенными заблуждениями, которые психотерапевты называют иллюзиями.

Море покоя

УТРАЧЕННЫЕ ИЛЛЮЗИИ

У многих людей, особенно обладающих повышенной чувствительностью, существует множество иллюзий, неожиданное крушение которых способно вывести из душевного равновесия, даже привести к нервному срыву.

Одна из самых распространенных – **все должны меня любить**. Между тем на работе и даже в семье человека далеко не всегда окружают заботой и любовью. У одних он вызывает симпатии, у других, наоборот, раздражение. Если кто-то в офисе смотрит на вас искоса, не надо делать из этого трагедию: невозможно нравиться сразу всем. В силу разницы воспитания, уровня интеллекта и даже семейного положения разные люди будут воспринимать вас неодинаково. Не стоит стремиться для всех быть хорошим, важнее со всеми сохранить нормальные рабочие отношения.

Иллюзия того, что **все люди честные**, при столкновении с заведомой ложью может надолго вывести из состояния душевного равновесия легкоранимого человека. Как правило, люди, склонные лгать –



по мелочи или по большому счету, в ответ на собственную ложь требуют абсолютной искренности. Однажды осознав, что до сих пор вам платили фальшивой монетой, вы можете оказаться в психологическом нокауте. Нет смысла каждого подозревать во лжи, надо лишь допускать возможные варианты услышанного.

Иллюзия **безгрешности супругов** также часто приводит людей к душевному краху. Чтобы весть об измене не нанесла вам незаживающую травму, будьте морально готовы к ней. Не ждите измены, не изводите себя, но мысленно просчитайте, что рано или поздно это может случиться с каждым.

Иллюзия того, что только **муж должен обеспечивать семью**, – весьма частое заблуждение многих жен. Если супруг недостаточно зарабатывает, чтобы купить кухонный комбайн или нанять домработницу, женщина уже считает свою семейную жизнь неудавшейся. Если бы ее главными ценностями были мир в доме и добрые отношения в семье, вопрос о том, кто кормилец, просто не стоял на повестке дня.

То, что **государство обязано заботиться о своих гражданах**, – в нашей стране тоже весьма распространенное заблуждение. Каждый заботится о себе сам и зарабатывает на жизнь в соответствии со своими возможностями – умом, талантом и уровнем образования. С вашими проблемами не справится никто, кроме вас самих, помните об этом.

Подобного рода иллюзий существует великое множество. Здесь названы лишь те, что встречаются наиболее часто. Не бойтесь расстаться с иллюзиями. Чем раньше они окажутся утраченными, тем больше вероятность, что столкновение с жестокой реальностью не приведет вас в отчаяние.

ДУМАЙ О ХОРОШЕМ

Чтобы уберечь себя от стресса, психотерапевты рекомендуют приемы психической саморегуляции, которые можно применять и без помощи специалиста. Они просты и под силу каждому человеку.

Интерпретация. На любое событие можно смотреть как с негативной, так и с положительной стороны. Например, возвращаясь со службы, вы каждый вечер становитесь к плите и готовите ужин. Муж тем временем лежит на диване и смотрит телевизор. Вас ужасно возмущает, что он уже отдыхает, а вы еще продолжаете работать. Попробуйте оценить эту ситуацию иначе: как замечательно, что муж дома, рядом с вами – любимой супругой, а не пропадает неизвестно где, не приходит домой за полночь и не говорит, что “засиделся с друзьями”.

Позитивное самопрограммирование. Обычно люди с ослабленной нервной системой заранее настраивают себя негативно. Например, вы идете на службу и зли-

тесь на сотрудниц, весь день болтающих о пустяках, думаете о начальнике, который придирается по мелочам и требует, чтобы месячный объем работы был выполнен за 3 дня. Постепенно вы все сильнее “накачиваетесь” отрицательными эмоциями. Теперь вывести вас из себя может любая мелочь. Конфликт еще не произошел, но по пути на работу вы нарисовали его в своем воображении. Вы уже мысленно спорите с руководством, ссоритесь с сослуживцами. Не думайте о неприятном, пока ничего не случилось. Лучше вспомните что-нибудь хорошее – пусть хотя бы дорога на работу будет приятной, если появление в офисе ничего замечательного не сулит.

Готовность к утратам. Речь идет не только о потере близких, но и об утрате молодости, внешней привлекательности, материального благополучия. Случается, что каждая морщинка, каждый выпавший волос выводят женщину из психического равновесия. Надо быть морально готовым к любым потерям – маленьким и большим, существенным и не очень и стойко их принимать.

Сравнение. Появившаяся морщинка по сравнению с увольнением с работы – ерунда. Утрату близких нельзя равнять с потерей материальных благ. Если вы на грани отчаяния, если вам кажется, что хуже быть уже не может, оглянитесь вокруг и увидите, что есть люди, которым гораздо тяжелее, чем вам. Вы еще держитесь на плаву, значит, все не так уж плохо.

СТРЕСС – ЯВЛЕНИЕ... ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ!

Парадоксально, но психологические стрессы могут играть и положительную роль. На слабого они оказывают разрушительное действие, а сильного мобилизуют. Стресс способен заставить человека сопротивляться жизненным трудностям, а значит развиваться и совершенствоваться. Творческая неудовлетворенность – тоже, казалось бы, явление отрицательное, помогает художнику подниматься к новым вершинам. Может быть, то, что происходит сейчас с нами, – не что иное, как прививка на сопротивляемость организма?

Говорят, на долю человека никогда не выпадут испытания, которые он не в силах преодолеть. Будто кто-то разумный взвесил и решил, какой тяжести крест нам под силу. Ваше психическое самочувствие – в ваших руках. Выстоять или заниматься саморазрушением? Радоваться светлому дню или отравлять существование себе и тем, кто рядом? Каждый выбирает сам. Попробуйте утром открыть окно и порадоваться солнечным лучам – это уже немало.

Мария ДАНИЛОВА

Редакция благодарит кандидата медицинских наук доцента Николая Петровича ЗАХАРОВА за содействие в создании материала.

РАК

(22 июня – 23 июля)



Знак мечты и порыва

У людей, родившихся под этим знаком Зодиака, интенсивная и богатая внутренняя жизнь. Они способны на сильные переживания и пылкую чувственность.

Ракам в течение 12 дней, включая день рождения (каждый из которых соответствует месяцу личного нового года жизни и вбирает в себя все события, которые найдут продолжение и развитие в соответствующем ему месяце), лучше всего придерживаться такой схемы:

1-й день. Отметьте день своего рождения с друзьями. Прислушайтесь к внутреннему голосу и следуйте за порывами души. Постарайтесь избежать обильного застолья. Поберегите печень, иначе будете маяться весь месяц.

2-й день. Набирайтесь опыта, приобретайте новые знания. Это придаст вам сил и вдохновит на великие дела. Назначьте встречу с человеком, который для вас и муза, и образец для подражания. Это не только пополнит ваш эмоциональный багаж, но, возможно, позволит заключить финансовую сделку, что в будущем обернется немалой прибылью. Будьте внимательны к своему здоровью – перемены настроения могут вызвать перепады артериального давления.

3-й день. Посвятите его близким родственникам. Лучше всего пригласить родных на дачу или устроить пикник на природе. Если день рабочий, запланированные деловые встречи принесут впоследствии отличный результат. Вы давно собирались сесть на диету? Это самый подходящий день – ваше начинание будет удачным.

4-й день. Навестите родителей или пригласите их в гости. Очень важно провести день вме-

сте со своим брачным партнером или познакомить избранника с родителями. Этот день и соответствующий ему месяц благоприятен для создания семьи.

5-й день. Праздник души! Именно сейчас вы сможете раскрыть в себе творческий потенциал. Будьте осторожны: велика вероятность нежелательной беременности.

6-й день. Погрузитесь в работу, окажите покровительство сослуживцам. Можете организовать праздник по поводу дня рождения на службе. Возможно, именно в этот день ваши заслуги будут отмечены, что непременно повысит ваш авторитет среди коллег. Но не взваливайте на себя больше обязанностей, чем способны выполнить, иначе можете подорвать здоровье.

7-й день. Будьте начеку, проявите свой дипломатический талант и максимум душевной теплоты и внимания к партнерам. Только в этом случае вы сумеете сохранить дружеские отношения на долгие годы. Чтобы избежать эмоциональной перегрузки, отдохните, побудьте в одиночестве, восстановите душевное равновесие.

8-й день. Будьте готовы к любым неожиданностям и поворотам судьбы. Прислушайтесь к своей интуиции – именно она подскажет, как поступать в самых запутанных ситуациях. Даже если пуститесь в авантюру, сможете оказаться в выигрыше. Обратите внимание на работу сердца – есть опасность аритмии.

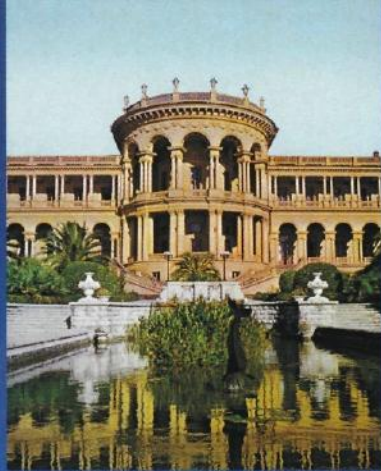
9-й день. Раскроются новые качества вашей души. Оказывайте бескорыстную помощь окружающим, делитесь знаниями, успокойте того, кто нуждается в утешении. Именно в этот день смогут осуществиться самые сокровенные желания, сны будут вещими. Вы давно мечтали о романтическом путешествии? Смело отправляйтесь в путь.

10-й день. Обретете признание и осуществите задуманное. Несмотря на давление (если такое имеется) не бойтесь ответственности за свои поступки. Только помните: самое правильное решение приходит в первые 3 секунды. Доверьтесь себе и добьетесь успеха.

11-й день. Общайтесь с близкими по духу людьми, планируйте свое будущее, изменяйте судьбу. Вероятно, вы встанете перед выбором, от которого будет зависеть, как сложится новый год, а может, и вся дальнейшая жизнь. Воспользуйтесь этим днем – примите дары судьбы.

12-й день. Он покажет, с какими итогами вы закончите год. Проведите его в одиночестве, проанализуйте события предыдущих дней. Мысли, изложенные на бумаге, могут материализоваться.

О. СКВОРЦОВА,
астролог



Санаторий "Сочи"

Там, где цветут магнолии

Стройные кипарисы, душистые магнолии, раскидистые пальмы, яркие цветники, струящиеся фонтаны... В окружении этого великолепия стоит фешенебельный санаторно-курортный комплекс "Сочи". Его современный корпус "Приморский" – словно белоснежный корабль, причаливший к сказочно красивому берегу. Чуть выше расположился корпус "Люкс" с нарядным фасадом, строгими колоннами, спускающимися к морю лестницами, откуда так приятно любоваться очаровательными прибрежными пейзажами.

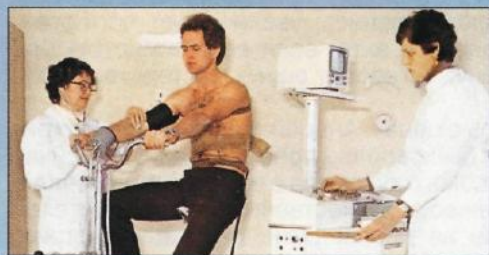
Сюда, где царствуют солнце и море, а рядом раскинулась знаменитая Мацеста, приезжайте отдохнуть всей семьей, а заодно и подлечить сердце, сосуды, дыхательную, нервную системы. В уютных и комфортабельных номерах вы почувствуете себя как дома.

Взяв с собой санаторно-курортную карту, где лечащим врачом подробно описано состояние здоровья, даны рекомендации и указаны противопоказания, вы освободите себя на курорте от лишних хлопот.

Хотите уточнить или узнать диагноз? К вашим услугам лабораторная (63 вида исследований) и инструментальная диагностика – электрокардио-, телеэлектрокардио-, реовазо-, реоэнцефалография, велоэргометрия, исследование функций внешнего дыхания, ультразвуковая диагностика, определение содержания кальция в костях.

Диагноз поставлен? Теперь за лечение, подобранное и назначенное опытными врачами санатория.

Магнито-, лазеро- и иглорефлексотерапия, ингаляции (масляные, щелочные, травяные), грязелечение, подводное вытяжение позвоночника и суставов, различные виды массажа, мацестинские процедуры (ванны, орошения, ингаляции, микроклизмы), ванны (йодобромные, углекислые, лекарственно-солевые), душ (восходящий, Шарко, веерный, игольчатый) помогут справиться с надоевшими недугами.



Снять стресс и усталость, поднять иммунитет, улучшить кровоснабжение всех органов и систем вы сможете в санатории "Сочи", проведя такую необычную и эффективную процедуру, как внутривенное лазерное облучение крови.

Каждое утро в просторном спортивном зале, оснащенном современными тренажерами, опытный инструктор проведет занятия лечебной физкультуры по особым методикам, направленным на укрепление и оздоровление организма.

На помощь больным бронхиальной астмой, хроническими легочными заболеваниями с застойными явлениями придет универсальная гимнастика на так называемом функциональном угловом столе. После нее заметно увеличивается жизненная емкость легких. Пойдет им на пользу и мягкий, теплый климат.

Вам не придется скучать: морские забавы (купания, рыбалка с катера, катание на шлюпках, водном велосипеде и мотоцикле, лыжах, виндсерфинге), кегельбан, бильярд, большой и настольный теннис, концерты, увлекательные экскурсии – все это сделает отдых ярким и приятным. Счастливого отдыха!

Ирина КЛИМОВСКАЯ

ПУТЕВКИ

на санаторно-курортное
лечение и отдых
по ценам здравниц

ПОДМОСКОВЬЕ: Озеро Белое,
Софрино, Липки, Елочки, Дружба,
Русь, Солнечная поляна
СОЧИ: Фрегат, Весна, Сочи
имени Орджоникидзе, имени Фрунзе
АНАПА

СРЕДНЯЯ ПОЛОСА РОССИИ: Решма

Заключаем договоры
на обслуживание предприятий
Некоммерческий фонд
"Объединенные (095) 251-5455
курорты" 251-5828
(095) 251-6031 (ф)

Лицензия № В354694. Мостурлицензия № 011492
Сертификат: РОСС RV. У 053.У00062

Благодарю администрацию
санатория "Сочи" за помощь,
оказанную при подготовке
материала.

Резиновую ЗИНУ

купили

В магазине



**ТО, ЧТО ВЫ ХОТЕЛИ
УВИДЕТЬ,
НО СТЕСНЯЛИСЬ ЗАЙТИ**

Нашим женщинам подвластно все: космос и бизнес, футбол и политика. Они совершенно по-мужски тащат на себе работу, детей, а зачастую и свою сильную половину. Но есть еще места, где женщины остаются слабыми и нерешительными. Это секс-шопы.

Как в один голос утверждают продавцы товаров “для интимных моментов”, дамы в этих магазинах чувствуют себя неуютно, быстро отводят глаза от витрин с особо натуралистичными образчиками и не спешат расспрашивать продавцов “а для чего эта штучка”. Несмотря на то что добрая часть ассортимента предназначена для женщин, основным покупателем женских, мужских и, так сказать, “совместного пользова-

ния” товаров остается сильный пол. А посему смею надеяться, что маленькая экскурсия по секс-шопу будет интересна тем, кто так и не собрался в него заглянуть. Проведет ее менеджер одного из подобных магазинов Андрей МАЛАХОВ, востоковед по образованию.

ВИАГРУ ЗДЕСЬ НЕ ПРОДАЮТ

Первая витрина напоминает аптечную. Здесь представлены разнообразные таблетки, кремы и мази, усиливающие сексуальное желание. Начнем с женских препаратов. Крем “Хэппи леди” вводится во влагалище непосредственно перед половым актом. “Итч-крем” в соответствии с названием (“itch” – щекотать) вызывает во влагалище щекотку и тем самым усиливает возбуждение. Тем, кто не хочет нигде ничего мазать, предлагаются таблетки под откровенным названием “секси”: выпила – и все, ты готова.

Мужской ассортимент секс-фармакологии гораздо шире. Одна группа мазей, таких, как “Пенис-штайфунгс-крем” поднимает мужское достоинство на недостижимую прежде высоту и даже придает ему жесткость. Как написано в аннотации к мази “Ходен-зальбе”, “средство способно воздействовать на семенники и стимулировать потенцию”. А вот мазь “Пенис-энтвиклунгс-бальзам”, воздействуя на пещеристые тела, улучшает кровоснабжение и – как утверждают производители – способствует росту полового члена. Жаль, не указано, на сколько миллиметров. А может, сантиметров?

Другие мази дают возможность мужчине управлять половым актом. “Пенис-маратон” и “Оргазмус-степпер”, притупляя чувствительность головки пениса, увеличивают протяженность полового акта, если верить инструкции, до 20 минут. А говорят еще – мастерства не купишь!..

Теперь о ценах. Андрей поясняет, что до кризиса они были вполне приемлемыми, но сейчас из-за высокого курса валюты резко подскочили. К сожалению, у отечественных производителей пока еще не дошли руки до секс-индустрии. Единственное, что производится у нас, – интим-спрей “До и после”, предохраняющий от половой инфекции.

А знаменитые таблетки виагры нельзя купить в секс-шопах. Их продают только по рецепту в аптеке.

ЭЙ, МОРЯК, ТЫ СЛИШКОМ ДОЛГО ПЛАВАЛ

Следующая витрина – самая эпатажирующая. Благодаря высокому качеству латекса и силикона выставленные здесь фаллоимитаторы, вибраторы, вагины выглядят совершенно “как в жизни”. Разве что размеры их несколько увеличены, что вполне понятно: заменитель должен

чем-то компенсировать свою искусственную суть. Рассмотрим поближе вибратор, я была разочарована: встроенный мини-моторчик с питанием от пальчиковой батареи обеспечивает всего лишь легкую дрожь.

– Да, за эту небольшую цену только такой вариант, – говорит Андрей. – Более усовершенствованные модели стоят дорого. Вот, например, японский “Дэн-то ко кэйси” за 7,5 тысячи рублей “умеет” вибрировать, вращаться и изгибаться в разные стороны.

“Секс-доллз” – резиновые куклы тоже имеют большой разброс цен в зависимости от уместности и пригодижности. Здесь же можно найти резиновые вагинины с помпой.

Естественно, задаю вопрос: кто их покупает?

– В основном моряки и инвалиды, – отвечает Андрей. – Еще берут для заключенных, передают в зоны.

Получается, как ни рассуждай о целесообразности секс-магазинов в родном Отечестве, они действительно отвечают потребностям целых социальных групп.

ИНТИМ... ПРЕДЛАГАТЬ!

Если предыдущие товары с относительной натяжкой можно отнести к категории “заменители”, следующую группу условно назовем “усладители”. Это различные приспособления, призванные добавить к привычным ощущениям новые, возможно, неожиданные. В первую очередь это насадки – резиновые колечки с мягкими шипами. Форма и размер, что называется, на любой вкус. Насадки надеваются на головку пениса, его середину и основание. Во время полового акта, воздействуя на эрогенные зоны влагалища и клитор, они доставляют партнерше неизведанные ранее ощущения. Изделия эти совсем недорогие и пользуются спросом. Для любителей экзотики есть насадки с натуральным мехом.

А вот вагинальные шарики не только забавны, но и полезны. Андрей утверждает, что на Востоке женщины вставляют их во влагалище на несколько дней, чтобы укреплять распо-

ложенные там мышцы. Шарики бывают разных размеров и из всевозможных материалов – пластик, кость, дерево.

У любителей анального секса особым успехом пользуется изделие, именуемое у продавцов “плуг”. Оно воздействует на знаменитую эрогенную точку G, расположенную в заднем проходе. Есть в продаже и специальные смазки для этой зоны.

НА ВКУС И ЦВЕТ ПАРТНЕРЫ ЕСТЬ

Чтобы описать весь ассортимент эротического белья, представленного в секс-шопе, не хватит и целого журнала. Скажу о лидерах продаж. Среди женских трусиков это вариант с розочкой, среди мужских – с хоботком на месте гульфика. Меня более всего поразили съедобные трусики со вкусом банана, клубники, персика и т. д. Подразумевается, что пылкий влюбленный сначала дарит их своей даме, а потом прямо на ней и слизывает.

Невозможно перечислить и все эротические сувениры. Тут отведут душу любители приколов и розыгрышей. Хотите вогнать в краску приятелей? Принесите в компанию прибор для определения степени сексуальности или еще что-нибудь в том же роде.

ПРИМЕРЯЯ ПЛАЩ КАЗАНОВЫ

Когда наша экскурсия уже подходила к концу, в магазин зашел представительный мужчина лет 60 и обратился к Андрею за советом. Мазь, которую он приобрел здесь раньше, не решила его проблем с эрекцией. Нужно что-то другое. Андрей предложил протез, который представляет собой силиконовый фаллос, полый изнутри. С помощью резинового конструктора надевается на бедра, как трусики, что дает полную свободу движения во время полового акта.

– Поверьте, ваша партнерша будет довольна. И стоит это недорого.

Не знаю, какой аргумент оказался решающим, но посетитель ушел с покупкой.

Вообще надо заметить, что покупателей в секс-шопах негусто. Чаще всего москвичи приобретают презервативы, эротические видеокассеты, белье. Любопытствующих подростков отсюда гоняют.

Продавцы утверждают, что самые частые посетители – мужчины 30–40 лет, среднего достатка, воспитанные и осведомленные по части секса. Хотя, оказывается, семейные пары – тоже нередкие гости секс-шопов. Покупатель, как правило, знает, за чем он пришел в магазин, но не отказывается от консультации продавца.

Тот, кто любопытен, склонен к новациям и относится ко всему творчески – а в любви всегда есть место фантазии! – заглянет в секс-шоп не раз, поскольку полноценная сексуальная жизнь дает ни с чем не сравнимую радость бытия, а это самый верный залог здоровья.



Знания о веществах и приспособлениях, влияющих на сексуальность, насчитывают не одну сотню лет. Столько же существуют и легенды о “корне жизни”, “приворотном зелье”, “любовном напитке” и других чудодейственных средствах. Сегодня хотя и утверждается, что живем мы в просвещенный век, вместе с расширением знаний о сексуальности зачастую становятся популярными и мифы о ней. Конечно же, происходит это не без помощи рекламы, порой слишком агрессивной.

Если меня спросят, нужны ли секс-шопы, однозначно отвечу: нужны! Хотя бы потому, что в них в любое время дня и ночи можно купить презервативы, остающиеся на сегодня единственным средством защиты от СПИДа, а заодно и целого “букета” заболеваний, передающихся половым путем. А вот стоит ли тому, кто хочет изменить что-то в своей интимной жизни, самостоятельно делать там покупки – вопрос другой. Игрушки, белье, презервативы можно выбрать по своему вкусу, никто не спорит. Что же касается различных таблеток, капель, мазей, не советую покупать “что приглянется” без консультации специалиста. Начнем с того, что у каждого из нас различные “стартовые” возможности и на разных людей одни и те же препараты могут действовать не одинаково эффективно. Возможна и нежелательная аллергическая реакция. Некоторые сильнодействующие средства могут вызвать осложнения при заболеваниях почек, сердечно-сосудистой системы.

Еще в старинных русских лечебниках мы можем найти советы при “невстанихе” – “погружать детородный член в отвар растений ароматических, в отвар семян горчицы”. Цель использования таких снадобий – усилить кровоток в половых органах и “оживить” эрогенные рецепторы. Большинство фирм, выпускающих афродиастики (так называются средства, повышающие сексуальность), добавляют

в кремы и мази различные местно раздражающие вещества. Многим хорошо известен появившийся около 10 лет назад на российском рынке индийский крем “Химколин”, и сейчас не утративший своей популярности несмотря на то, что за последние годы “полку” подобных препаратов прибыло. Различные стимулирующие таблетки обычно содержат женьшень (либо его аналоги), вытяжки иохимбина и муира пуама. В древности африканские племена устраивали оргии, объевшись корой дерева иохимбина. В Латинской Америке таким сексуальным допингом считалась древесина муира пуама.

В состав мазей, предназначенных для того, чтобы продлить половой акт, наоборот, входят анестезирующие, уменьшающие чувствительность вещества.

Чудодейственное и универсальное “любовное зелье” и сегодня остается недостижимой мечтой. Не будьте легковверны: нет препаратов, идеально подходящих всем. Сходите на прием к врачу-сексопатологу, и он подскажет средство, с помощью которого вы сможете решить свои интимные проблемы. Правда, найти компетентного специалиста не всегда легко. Проблема в том, что врачи, работающие при секс-шопе, разумеется, будут



Разбор полетов

рекомендовать исключительно то, что имеется в ассортименте магазина, а многие независимые сексопатологи сами ни разу не побывали в секс-шопе и даже не видели его каталогов.

Что касается протезов-фаллоимитаторов, подобных тому, о котором говорится в репортаже, они применяются при ослаблении эрекции и бывают 12 (!) размеров. Это необходимо учитывать при покупке. Лучше, если еще до прихода в секс-шоп вы определите с помощью врача-сексопатолога свой размер. Если есть возможность произвести необходимые замеры в секс-шопе, воспользуйтесь ею – ведь подобный товар, как и нижнее белье, обмену и возврату не подлежит.

Что касается суррогатных форм половой жизни (куклы и искусственные вагины для мужчин, фаллоимитаторы и вибраторы для женщин), к ним действительно иногда прибегают те, кто находится в тюремном заключении, длительной командировке или просто одинокие люди. Полное половое воздержание обычно не приносит вреда здоровью, но иногда нежелательно. Например, у мужчины старше 40 лет длительное отсутствие сексуальных контактов может вызвать гормональный дисбаланс, который впоследствии уменьшит его "мужские" способности. Возможно, нечто подобное происходит и у женщин. Правда, многие поколения в подобных случаях обходились банальной мастурбацией.

Всякого рода насадки и колечки, без сомнения, могут оживить сексуальные отношения. Этих приспособлений существует великое множество, и каждый год изобретатели патентуют все новые и новые. Кто хочет – пусть пробует! Главное правило: эта "мулечка" не должна навязываться сексуальному партнеру.

Вообще-то любому стоит зайти в подобный магазин – хотя бы для того, чтобы задуматься: "Все ли я делаю в постели для любимого человека?"

А. В. ГРИШИН, кандидат медицинских наук, главный врач медицинского центра "Андролог"

ПОКУПКА В СЕКС-ШОПЕ ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ

Вот что сообщила заведующая отделом организации санэпиднадзора за лечебно-профилактическими учреждениями Центра госсанэпиднадзора в Москве И. А. ХРАПУНОВА. – Секс-шоп должен иметь лицензию, которая выдается местными органами лицензирования. В нашем городе это управление аккредитации и лицензирования при Комитете здравоохранения Москвы. Стремитесь получить как можно более полную информацию о том, что собираетесь приобрести. Выбирая товар, будьте внимательны. Малейшее сомнение в его качестве – повод отказаться от покупки. У каждого изделия, контактирующего с кожей и слизистыми оболочками, должно быть санитарно-гигиеническое заключение, а у лекарственных препаратов – заключение Фармкомитета Министерства здравоохранения РФ. Проверьте соответствие серии, срок годности.

МОЯ ЛЮБИМАЯ... КОМПЬЮТЕР!

К какому полу условно можно отнести компьютер – мужскому или женскому? Этот вопрос всерьез обсуждается в Дании, где информационные технологии вошли в повседневную жизнь большинства жителей королевства. Как показывают исследования, мнения разделились.



У респондентов-мужчин сомнений нет: основные свойства компьютеров – чисто женские. Вот главные аргументы: только Создателю доступна их внутренняя логика; их разговор друг с другом непонятен посторонним; малейшая ошибка остается в памяти и постоянно извлекается на свет; приобретаемая их, надо готовиться к тому, что половину зарплаты придется отдавать на дополнительное оснащение.

Казалось бы, все сходится. Но лучшая половина пользователей легко разрушает эту систему доказательств. Компьютеры по своим свойствам, разумеется, похожи на мужчин: чтобы добиться внимания, их приходится "включать"; они оперируют массой бесполезных сведений; призваны помогать в решении проблем, но главную из них представляют они сами. И, вероятно, решающий аргумент: вскоре после приобретения понимаешь, что стоило чуть-чуть подождать – и досталась бы более удачная модель.

И, вероятно, решающий аргумент: вскоре после приобретения понимаешь, что стоило чуть-чуть подождать – и досталась бы более удачная модель.

МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ: ДВА МИРА, ДВЕ ЛОГИКИ

В чем секрет женской логики и почему она так сильно отличается от мужской? Ученые пока не находят убедительных ответов на эти вопросы, но приводят все новые примеры, демонстрирующие разницу в мужском и женском поведении, образе мыслей.

Женщины смотрят в зеркало для того, чтобы, заметив недостатки, быстро замаскировать их с помощью косметики. Мужчины смотрят в зеркало, чтобы лишний раз убедиться, насколько они привлекательны.

В дороге женщины любят сверяться с картой и всегда готовы спросить, как проехать в то или иное место. Мужчины, как правило, никогда не спрашивают дорогу и больше всего полагаются на свое умение ориентироваться.

Женщины любят носить черное потому, что это, во-первых, делает их стройнее, во-вторых, сексуальнее и, в-третьих, хорошо подходит ко всем аксессуарам. Мужчины носят черное просто потому, что на одежде этого цвета грязь не так заметна.

Женщина знает все размеры своего любимого, вплоть до объема запястья, если ей понадобится купить ему часы. Мужчина может быть приблизительно осведомлен только о размере бюста своей подруги и ее росте. Однако он не в состоянии точно запомнить, какого цвета у нее глаза.

Женщина всегда может спросить мужчину, не очень ли толстой она ему кажется, но зато мужчина никогда не спросит женщину, не очень ли лысым находит она его.

Когда мужчины ссорятся, уже через 5 минут они могут забыть как о самой ссоре, так и о ее причине и снова стать лучшими друзьями. Когда ссорятся женщины, они часами выясняют отношения, а потом долгое время переживают происшедшее.

Когда женщина говорит мужчине: "Я вам позвоню", – это значит, что она так и сделает. Когда мужчина говорит женщине: "Я вам позвоню", – это ничего не значит.

Если в бутылке остается вина на половину фужера, женщина всегда готова заткнуть ее пробкой и оставить вино на следующий раз. Мужчина же не успокоится, пока не прикончит бутылку.

Мужчин в возрасте привлекают молоденькие девушки, так как они вновь хотят почувствовать себя молодыми, обрести былую уверенность в своих силах. Женщины же хотят, чтобы их мужчины быстрее взрослели и держали себя солидно.

По материалам ИТАР-ТАСС подготовила О. АНДРЕЕВА

ДОБРЫЙ СОВЕТ



ТРЕНИРОВКА БЕЗ РУТИНЫ

Раз и навсегда заведенный распорядок тренировки, один и тот же набор упражнений или маршрут пробежки – все это со временем может вызвать уныние, отбить охоту к спорту. Поэтому не бойтесь фантазировать – пусть каждое занятие будет необычным, оригинальным, тогда оно принесет пользу и удовольствие.

❖ Вынесите тренажер на балкон и занимайтесь на свежем воздухе. Даже самые простые упражнения с гантелями покажутся интереснее, если вы будете делать их на улице, например, в ближайшем парке.

❖ Отправляйтесь с утра пораньше на дворовую спортивную площадку – подтягивайтесь на турнике, выполняйте разнообразные упражнения на шведской стенке... За полчаса таких интенсивных занятий женщина весом 75 кг теряет 150 калорий.

❖ В тренажерном зале через каждые 10 минут переходите с одного вида тренажера на другой. Так вы сможете заниматься дольше не зная устали, а значит быстрее сформируете красивую фигуру.

❖ В бассейн, на пляж захватите надувные игрушки, специальный пояс для бега в воде, более эффективного, чем бег на суше.

❖ Соберите друзей и всей компанией отправляйтесь на пешеходную, велосипедную прогулку или пробежку трусцой, выстроившись в линию. Пусть каждые 2 минуты замыкающий, обогнав всех, становится ведущим и задает новый темп (медленный, средний или быстрый). На улице дождь? Отлично! Ничто так не придает силы, как энергичные движения под дождем.

❖ Если у вас есть собака, гуляйте с ней сами – не перекладывайте эту обязанность на домашних. Играйте в мяч или догонялки, носитесь по кругу – получите массу удовольствия, а нагрузку такую же, как при интенсивной тренировке.

❖ Становитесь на ролики, штурмуйте горы, попробуйте удержаться на виндсерфере, ныряйте с аквалангом или трубкой, займитесь йогой – раз в месяц открывайте для себя что-то новое, и ваше тело скажет “спасибо”.

ФИТНЕСС-КЛУБ

ВАШИ ТРУДНОСТИ

ЛОМТИК ОГУРЦА ПРОТИВ ЖАЛА ОСЫ

Полный яда укус осы или болезненный пчелиный “поцелуй” – обычная летняя неприятность. Если она случилась с вами во время пикника, считайте, легко отделались. Вам повезло – лекарства тут же, перед вами на столе.

Если укусила пчела, приложите к месту укуса

❖ кружок сырого лука (выведет токсины),
❖ ломтик огурца (охладит кожу и уменьшит припухлость).

Если пострадали от осинового укуса, кроме лука и огурца, вам помогут также

❖ ломтик лимона (уймет боль),
❖ салфетка, смоченная уксусом (снимет покраснение).

АПТЕЧКА

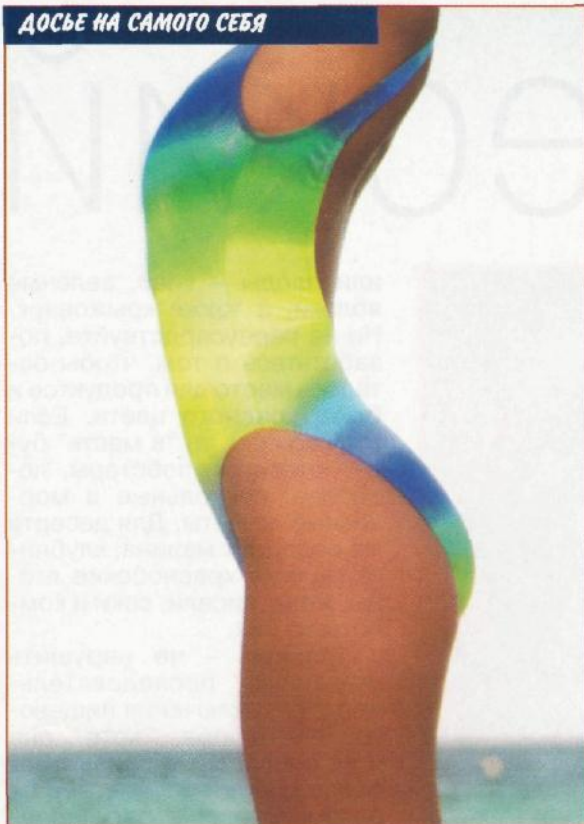
АРОМАТНАЯ ВАННА ДЛЯ УСТАВШИХ МЫШЦ

Что должно быть в аптечке, если вы ведете активный образ жизни и время от времени страдаете от боли и излишнего напряжения в мышцах? Кэтрин Кватрочи, натуропат из Калифорнии, рекомендует заготовить особый травяной сбор: чайная ложка ягод можжевельника (он уменьшает боль), по 2 столовые ложки мяты, душицы, цветов и листьев лаванды (свежих или сушеных) – эти травы снимают напряжение, а лаванда к тому же борется с бактериями, средой обитания которых является пот. Если перетренировались или перетрудились на дачном участке, чувствуете, что все мышцы ноют, а вы нуждаетесь в расслаблении, положите травяной сбор в мешочек из плотной ткани и опустите в горячую ванну. Полежите в теплой воде 10–15 минут. После этого (если мышцы еще побаливают) можете использовать мешочек с травами вместо компресса.

У вас аллергия на какой-то компонент? Исключите его из состава сбора для ароматической ванны.



ДОСЬЕ НА САМОГО СЕБЯ



ПРОВЕРЬТЕ ГИБКОСТЬ

Хотите узнать, насколько вы гибки? Последуйте рекомендациям консультанта по силовым тренировкам и растяжкам Вейна Векотта: выполните это упражнение-тест.

Сядьте на пол, левую ногу вытяните вперед, правую согните, упев пятку в бедро левой ноги, – вы как бы образуете цифру “4”. Правой рукой тянитесь к левой ступне. То же, поменяв положение ног.

Результат	Возраст	
	20–40 лет	41–60 лет
Запястье коснулось пальцев ноги	Хорошо	Отлично
Кончики пальцев дотронулись до пальцев ноги	Средне	Хорошо
Пальцы дотянулись до щиколотки	Достаточно	Средне
Пальцы достали до голени	Плохо	Достаточно

Независимо от результата включите упражнение в свою тренировку: делайте растяжку 10 секунд, затем поменяйте положение ног. Если утратили былую гибкость, ежедневные занятия вернут мышцам эластичность, а суставам – подвижность. Получили высокую оценку? Значит с помощью регулярных тренировок сможете удержаться на этом уровне и впредь.

Подготовила Елена ЯГУНОВА

Идеальная фигура



В арсенале специалистов немало эффективных методов борьбы с целлюлитом – от кремов до физиотерапевтической аппаратуры последнего поколения, что позволяет улучшить фигуру и убрать неприглядную “апельсиновую корку” без хирургического вмешательства.

Например, одна из новинок – **ультразвуковое лечение**. УЗ-волны, проникая в жировую ткань на глубину 3–4 см, разрушают целлюлитные узелки, создают условия для нормального функционирования клеток. Этот метод идеален в комбинации с **прессотерапией**, которая усиливает отток лимфы и улучшает кровоснабжение тканей. А вот **электростимуляция** поможет подтянуть живот и ягодицы.

Комплекс, в котором сочетаются, удачно дополняя друг друга, ультразвуковое воздействие, прессотерапия и электростимуляция, не только избавляет от “апельсиновой корки”, но и всего за один курс лечения (10 процедур) позволяет уменьшить на 5–10 см объем бедер.

Все эти услуги предоставляет
медицинский центр “На Алексеевской”.

Предварительная запись и консультация по тел.:
(095) 217-48-61, 287-24-12



Локальное похудение

Революционным средством в борьбе с целлюлитом называют во всем мире **EXTRÊME MINCEUR** (АНТИЦЕЛЛЮЛИТ ЭКСТРЕМ) – новейшую разработку Лабораторий ЭЛАНСИЛЬ известной французской фирмы “Pierre Fabre Dermo-

Cosmétique”. Результат его применения виден невооруженным глазом (и на ощупь!) уже через 14 дней.

Практичные в применении ампулы (требуется всего одна в день) содержат легкий шелковистый лосьон-гель необыкновенно приятной текстуры. Он имеет насыщенный зеленый цвет и легкий цитрусовый аромат. Очень экономичен и приятен в использовании. Наносят его легкими массирующими движениями утром и вечером на все причиняющие “моральные страдания” участки. Как правило, это верхняя часть голени, колени, бедра, ягодицы, живот...

АНТИЦЕЛЛЮЛИТ ЭКСТРЕМ уникален по составу. В нем очень высокое (7%) содержание **кофеина** – грозы всех жировых клеток. В чистом виде это вещество действует на них моментально, а в виде солей, которые также здесь присутствуют, пролонгированно и на всех уровнях – от поверхности кожи до самых глубоких жировых отложений. Активное вещество **Н.М.С.** (“ноу-хау” фирмы) препятствует “заключению” жировых клеток в затвердевшие непроницаемые волокнистые капсулы – именно те, что удерживают одновременно жиры, воду, токсины и создают неровную сродни апельсиновой корке поверхность. Лекарственное растение **рускус** стимулирует дренаж и повышает тонус стенок сосудов. Тандем его с Н.М.С. – это гарантия, что кожа будет быстро и эффективно разглажена и подтянута, станет эластичной, упругой, мягкой, а линия фигуры – плавной и легкой.

АНТИЦЕЛЛЮЛИТ ЭКСТРЕМ разработан специально для коррекции застарелого целлюлита и справляется с этим отлично!

Ludovic LAMAISON,
сотрудник Лабораторий “Pierre Fabre Dermo-Cosmétique”, Франция

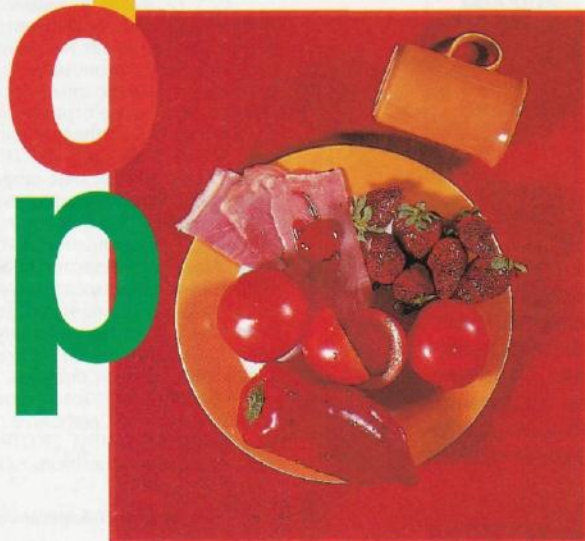
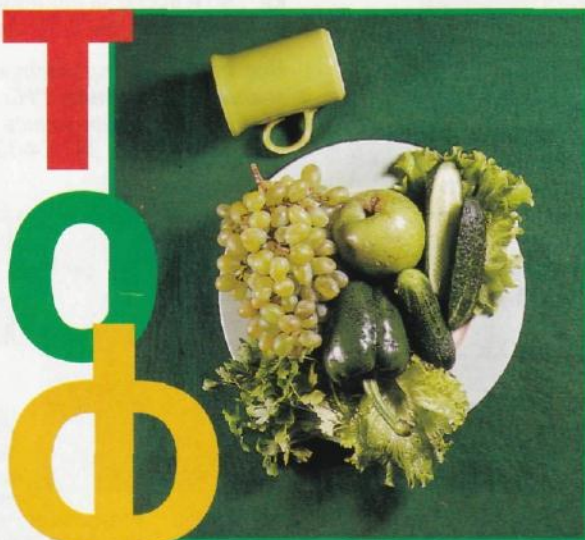
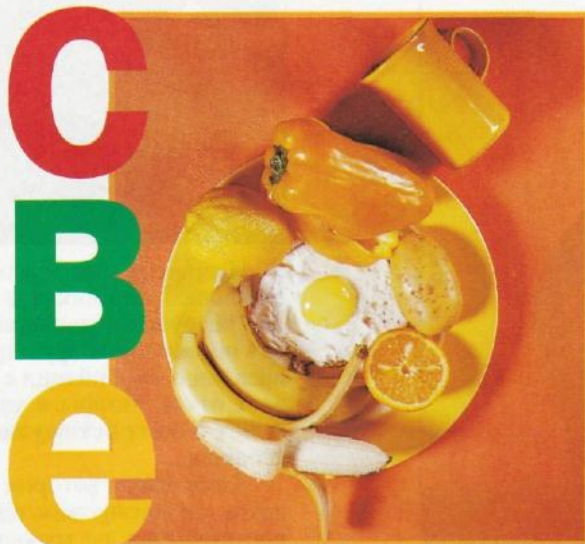
Диетический

Парадокс: итальянцы занимают предпоследнее место среди жителей благополучных, а значит сытых западных стран мира по числу толстяков и толстушек (если верить статистике, лишь французы худосочнее жителей Аппенинского полуострова), и это несмотря на то, что они и дня не могут прожить без тарелки макарон (по-итальянски пасты).

Как раз в этой особенности национального образа питания таится секрет тонких талий и стройных фигур подавляющего большинства синьор и синьоров, утверждают итальянские диетологи. Имеющие желтоватый оттенок мучные и макаронные изделия, которые готовят из теста, замешанного на муке грубого помола из твердых сортов пшеницы, — лишь один из кирпичиков так называемой цветной диеты, или диеты светофора. Тот, кто питается по ее правилам, может легко вернуть или надолго сохранить стройность газели.

Диета светофора с недавних пор стала чрезвычайно модной в Италии. Считается, что это безотказный и безболезненный способ оздоровления организма, избавления от лишних килограммов и сопутствующих полноте недугов. Ее основной принцип — поглощать яства следуя в строгом соответствии с их окраской и в определенной последовательности. Почему бы не попробовать?

Итак, начинайте трапезу с продуктов, имеющих желтый цвет. Подойдут та же паста, омлет, бананы, картошка (или блюда из нее) и все остальные «солнечные» овощи и фрукты. Затем после небольшой передышки на диетическом светофоре должен загореться зеленый свет. Дайте волю фантазии и налегайте на зелень, огурцы, горох, фасоль, капусту (обыкновенную и морскую) как по отдельности, так и в салатах



или плоды — киви, зеленые яблоки, а также крыжовник. Но не переусердствуйте, позаботьтесь о том, чтобы осталось место для продуктов и блюд красного цвета. Если это горячее, то «в мазь» будут креветки, лобстеры, лососина, свекольные и морковные котлеты. Для десерта же подойдут малина, клубника, другие краснобокие ягоды, желе, кисели, соки и компоты из них.

Главное — не нарушить указанную последовательность переключения пищевого светофора, хотя она и не совпадает с привычным расположением лампочек на автоматическом регулировщике. Меню составляйте по своему вкусу и в зависимости от того, что вы собираетесь делать — завтракать, обедать, полдничать или ужинать. Порции рекомендуются обычные, добавки не поощряются, сливочное масло, хоть оно и желтого цвета, предлагается свести в рационе до минимума, заменив на растительное или маргарин.

Из этой диеты напрочь выпадают сахар и соль. Дискриминации подверглись черная икра, шоколад и многие другие деликатесы и «вкусности». Диетологи никак не могут пока прийти к единому мнению: можно ли в обход диетического светофора побаловать себя молоком в виде клубничного коктейля, разноцветным фруктовым творогом или йогуртом. И непонятно, подойдут ли под его красный сигнал привычные для россиян борщ или свекольник.

Кто-то до выяснения всех обстоятельств, может, так и останется злостным нарушителем правил пищевого движения. Хотя для собственного здоровья и безопасности все же лучше их соблюдать.

По сообщению
Олега ОСИПОВА,
корреспондента ИТАР-ТАСС
в Риме

Сердечное застолье

Избежать сердечных катастроф, быстро восстановиться после перенесенного инфаркта стало гораздо проще, после того как специалисты – диетологи и кардиологи совместными усилиями подобрали “здоровые” рецепты для людей, заботящихся о своем сердце. Это не скучная, пресная диета – блюда получаются оригинальные, вкусные, разнообразные, практически свободные от опасного для сердца и сосудов холестерина, вредных жиров, содержат минимум соли и сахара. В них много полезных минеральных веществ и витаминов.

К тому же они низкокалорийны, поэтому без опасения можете положить себе добавки. Такому застолью сердце будет только радоваться! Рецепты рассчитаны на 4 порции.

САЛАТ “КАРПАЧЧО”

Свежая зелень и овощи обязательно должны присутствовать в рационе, если вы хотите иметь здоровое сердце и всегда быть в форме. Нетрадиционное сочетание нежной мякоти кабачков-цуккини с пряной зеленью приятно удивит даже самых избалованных гурманов.

Состав:

по 160 г желтых и зеленых молодых кабачков-цуккини (или 2–3 крупных салатных огурца),
16 маленьких помидорчиков или 3–4 крупных,
20 листиков кочанного салата, зелень (на ваш выбор – кинза, базилик, укроп),
100 г овощного бульона,
чайная ложка крахмала



Цуккини (или огурцы) тонко нарежьте кружочками (или нашинкуйте), разложите на тарелке кольцом, чередуя желтые и зеленые колечки. Помидоры разрежьте на несколько частей и выложите по краю тарелки красивым красным ободком вокруг цуккини. Кочанный салат мелко порубите и уложите горкой в центре тарелки. Сверху посыпьте

зеленью, посолите и поперчите. Для заправки возьмите овощной бульон и поставьте его на огонь. В это время чайную ложку крахмала разведите в небольшом количестве холодной воды и влейте полученную смесь в кипящий бульон, постоянно помешивая. Остудите. При желании можно добавить немного яблочного уксуса.

ТОМАТНЫЙ СУП

Традиционное первое блюдо – суп. Но наваристые супы врачи не рекомендуют, а вот такой – легкий и вкусный будет в самый раз.



Состав:

40 г томатной пасты, 200 г спелых помидоров, 20 г лука, 10 г моркови, 5 г сельдерея (если он вам нравится), пучок базилика или кинзы, 1/2 лаврового листа, зубчик чеснока, соль, перец (по вкусу), 0,3 л овощного бульона, 100 г чечевицы или фасоли

Лук, морковь, сельдерей сварите до полуготовности в небольшом количестве воды. Затем потушите их без масла. В оставшийся бульон положите томатную пасту, целые помидоры, 1/2 лаврового листа, мелко нарубленную зелень и пассерованные овощи. Поварите на небольшом огне примерно 20 минут. Затем все тщательно перемешайте миксером, добавив соль и перец. Отдельно отварите в соленой воде чечевицу или фасоль до мягкости. Откиньте на дуршлаг, а затем положите в уже готовый томатный суп. При подаче на стол блюдо можно украсить листьями базилика или кинзы, добавить измельченный чеснок.

ПЕРЕЦ ФАРШИРОВАННЫЙ

Это блюдо сочетает в себе три важных качества: оно просто в приготовлении, недорого, а главное – крайне полезно для здоровья. При этом фаршированные перчики еще и очень вкусны. Попробуйте – не пожалеете!

Состав:

4 сладких перца

Для начинки:

200 г перловой
или ячневой крупы,

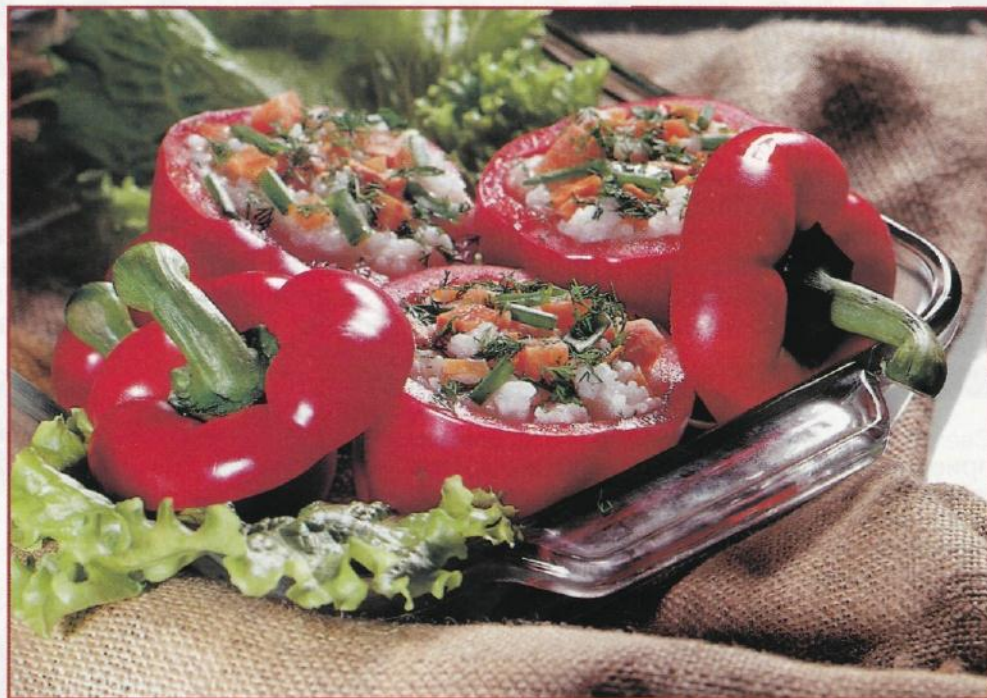
20 г моркови,

20 г лука,

10 г сельдерея,

20 г лука-порея или тыквы,

0,4 л овощного бульона



Овощи для начинки, нарезанные кубиками или соломкой, потушите в небольшом количестве овощного бульона. Затем добавьте промытую крупу, долейте остав-

шийся бульон и тушите под крышкой до полуготовности. Наполните перчики начинкой и снова тушите – теперь уже до готовности.



МОРКОВНЫЙ КОКТЕЙЛЬ “ЛЕДЯНОЙ”

В конце обеда всегда хочется побаловать себя, домашних и гостей чем-нибудь необычным. Для жаркого летнего дня отлично подойдет охлажденный безалкогольный коктейль.

Состав:

0,6 л морковного сока,

20 г меда

Смешайте сок с медом и поставьте бокалы (или креманки) в морозилку охлаждаться, пока смесь не замерзнет до консистенции сметаны. Затем перемешайте коктейль лопаточкой – и немедленно на стол! Не забудьте подать ложечки к этому летнему десерту.

Подготовила Елена ГИРУЦКАЯ

Ешьте птицу, дамы, господа

“У нас в семье все очень любят белое мясо. Почти каждый день готовлю на обед что-нибудь из курятины. В последнее время стала покупать американские окорочка – они и вкусные, и идеально подходят для приготовления разных блюд. Скажите, а не вредно ли часто есть птичье мясо? Как это влияет на здоровье?”

Лена Казакова, Москва

Сразу скажем: на самочувствие куриное мясо влияет положительно. Уже одно то, что американцы (а они, как известно, трепетно относятся к своему здоровью) предпочитают курятину многим другим сортам мяса, говорит само за себя. По статистике за неделю каждый американец съедает килограммовую курицу. Среднестатистический россиянин довольствуется кусочком в 4–5 раз меньшим, притом что количество белковой пищи в рационе тех и других приблизительно одинаковое. Просто многие наши соотечественники отдают предпочтение говядине и свинине, ссылаясь на то, что “они более сытные”. Но это заблуждение. Мясо (по крайней мере говядина и постная свинина) ненамного калорийнее курятины, к тому же разница в питательной ценности объясняется содержанием не полезного белка, а жира.

Сравнительно небольшой его процент – как раз одно из очевидных достоинств куриного мяса. Его жир усваивается организмом легче других животных жиров. Холестерина в курятине значительно меньше, чем в свинине, баранине или говядине. Мясо птицы содержит большое количество протеина, очень важные для нас вита-

мины и минералы – фосфор, калий, железо, улучшающие обмен веществ и стимулирующие защитные функции организма.

В последнее время и тут, и там слышатся опасения по поводу качества за океанских куриных ножек.

– Многие привыкли: раз дешево – значит, плохо, – говорит руководитель лаборатории Института питания РАМН, доктор медицинских наук профессор Вадим Георгиевич Высоцкий. – В данном случае низкая стоимость объясняется большим товарооборотом, в качестве же сомневаться не приходится. Конечно, дело вкуса, но, на мой взгляд, окорочка намного сочнее, нежнее и мягче, чем грудка или лопатки, и, кроме того, полезнее. В курином мясе много витамина В₆, как известно, снижающего риск сердечно-коронарной недостаточности. Его суточная доза (для здорового человека) должна составлять приблизительно 2 мг. Мы получаем витамин В₆ из арахиса, черной фасоли, брокколи и... курятины, которая содержит этого витамина больше, чем все перечисленные продукты. Причем окорочок – настоящая кладовая этого ценного витамина. В 100 г съедобной части куриной голени со-

держится 0,18 мг витамина В₆, в такого же веса бедрышке – 0,19 мг.

На прилавках магазинов продукты отечественных птицефабрик соседствуют с импортной курятиной, в том числе американскими куриными окорочками, которые на вид резко отличаются от другой аналогичной продукции. Их крупные размеры и золотистый цвет, во всем мире признанные эталоном высокого качества, на нас произвели противоположное впечатление. Покупатель, приученный к голубоватым и мелким отечественным цыплятам, насторожился при виде непривычного продукта. На самом деле цвет курицы зависит от того, чем ее кормили. За океаном в рацион домашней птицы включают самые питательные натуральные корма: богатые протеином зерновые культуры, такие, как соя и кукуруза. Именно они придают желтоватый цвет коже, а никак не жир и тем более возраст, как предполагают некоторые хозяйки. Крупные же размеры куриных ножек объясняются тем, что для их производства отбирают только самые лучшие породы бройлеров. Тому, кто не знает, сообщаем: фабрики, производящие куриное мясо для экспорта в Россию, получили “добро” отечественной ветеринарной инспекции, ее контроль над за океанскими производителями продолжается и по сей день.

Куриные окорочка поступают к нам с другого континента в морозильных контейнерах. Благодаря глубокому замораживанию сохраняются все вкусовые и качественные характеристики продукта. Холод гарантирует сохранение всех полезных ингредиентов в течение 12 месяцев. Так что, как видите, опасаться нечего – куриное мясо вкусно, полезно и удобно в приготовлении.

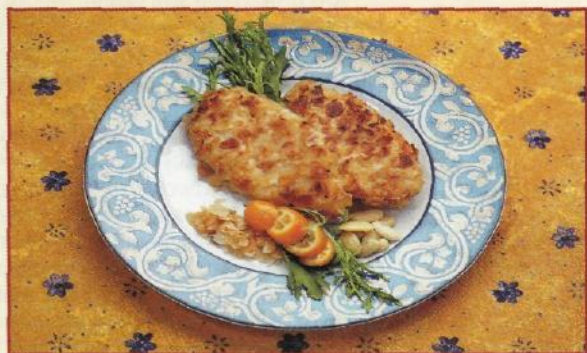
А. МАЕВА, Л. ОСТАПЕНКО

Даем рецепты наших любимых куриных блюд и желаем вам приятного аппетита и здоровья



Рулет из куриных окорочков с курагой или черносливом

Аккуратно удалите из куриного окорочка косточку и вместо нее положите хорошо вымытую курагу или чернослив. Сформируйте окорочок в рулет, обвяжите толстой ниткой, посолите и поперчите по вкусу. Обжарьте в растительном масле до золотистой корочки, затем на 20 минут поставьте в духовку (200°C). Охлажденный рулет порежьте, разложите на блюде и оформите на свой вкус.



Котлеты куриные

Отварите куриные окорочка, остудите, отделите мясо от костей и пропустите через мясорубку. Добавьте в фарш яйцо, булочку, предварительно размоченную в молоке, соль и специи по вкусу, перемешайте. Сделайте из фарша котлеты и, обваляв их в панировочных сухарях, обжарьте с двух сторон на оливковом масле. Бульон приправьте зеленью и подавайте на первое.

ЭКОЛОГИЧЕСКИ БЕЗОПАСНЫЕ

ПРОДУКТЫ

“На упаковках некоторых продуктов, например, пельменей, которые частенько покупает наша семья, крупным шрифтом написано “Экологически чистый продукт”. Что означает такая надпись и чем они отличаются от обычных?”

Н. Панина, Саратов

К сожалению, многие производители вводят покупателей в заблуждение. Даже если где-то в глубинке, вдали от заводов и фабрик, без применения химических удобрений удастся вырастить, например, чистое зерно и дальнейший технологический процесс сохраняет первоначальные свойства сырья в готовых макаронах, утверждать, что они экологически чистые, невозможно хотя бы потому, что не проверялись по соответствующим стандартам. Ведь нельзя исключить внешние факторы: воздух, ветер, дождь, которые, вероятно, привнесли в сырье определенные вредные вещества – издержки цивилизации.

В нашей стране на сегодняшний день не существует официально принятых нормативов экологически чистой и безопасной продукции. Госстандарт и Минздрав РФ считают, что тех требований, которые они предъявляют к товарам, поступающим на российский рынок, достаточно. Но если все сертифицировано, почему на прилавках появляется продукция, переполненная химией, изготовленная из некачественного сырья? Понимая, что потребители интересуются экологически безопасной пищей, производители, не имея на то никаких прав, стали маркировать товары привлекающими внимание надписями, что, конечно, способствует сбыту продуктов, но никоим образом не гарантирует достойное качество.

Международный экологический фонд, как организация, компетентная в этой области, проявил заботу о покупателе и выделил на рынке производителей и поставщиков натуральных и безопасных пищевых продуктов, отвечающих экологическим требованиям. Этим фирмам – участникам выставки “За здоровое питание”, проводившейся в декабре прошлого года на ВВЦ, вручены специальные медали, на которых изображен рисунок – птица на ладони. Предполагаем, что по этой эмблеме покупатель сможет распознать действительно экологически безопасные товары. Некоторые производители уже нанесли на свои продукты маркировку – логотип медали с выставки.

Что можно считать экологически чистой и безопасной продукцией? К ней зарубежные специалисты относят продукты, которые не нарушают химического состояния человеческого организма, обеспечивают его необходимыми веществами, принося ему пользу. Отобранная нашими независимыми экспертами продукция соответствует медико-биологическим требованиям по допустимому содержанию тяжелых металлов, микробиологическим показателям, по безвредности. Технологический процесс позволяет произвести ее лишь на основе натуральных компонентов (без использования консервантов, пищевых добавок и структурирующих веществ, имеющих синтетическую основу), она упакована в допущенную тару с указанием на упаковке достоверных сроков реализации.

Надо сказать, что экологически безопасная продукция во всем мире составляет незначительный процент от общего количества товаров на рынке. Во многих странах, где все-раз обезпечены здоровьем населения, вы-

деляют под выращивание сырья специальные сельскохозяйственные угодья, на которых стараются возделывать по возможности чистые посевы. В этих сертифицированных зонах запрещено применять неорганические удобрения – пусть даже от этого пострадает урожай, нельзя строить промышленные предприятия, которые наносят даже незначительный вред экологической среде. А фрукты, овощи, зелень, злаки, выращенные без применения биотехнологий и химии, попадают в сеть специальных магазинов, которые гарантируют: здесь продаются только натуральные продукты. Стоят они несколько дороже аналогичных товаров, произведенных в несертифицированных зонах, но имеют спрос у зарубежного покупателя, который следует похвальной моде на здоровое питание.

Задача нашего фонда – добиться от правительства некоторых льгот для отечественных производителей и поставщиков экологически безопасных продуктов и обучить россиян определенной экологической грамотности. Сейчас готовимся к выставке, которая состоится в июне. К ней мы отбираем не только экологически безопасную пищу, но и товары народного потребления, не наносящие вреда организму и жилищу человека.

**Д. Д. МЕТЛИЦКИЙ, генеральный директор
Международного экологического фонда,
Н. Н. ФИЛЬЧАКОВА, эксперт МЭФ**

Подсолнечное масло “СЛОБОДА”

Первые граммы подсолнечного масла были добыты в российской слободе Алексеевка в далеком 1829 году. А уже через полвека алексеевское масло стало широко известно не только в Европе (на всемирной выставке в Париже в 1878 году удостоено золотой медали), но и экспортировалось в США и Германию, завоевывая мировой рынок.

...Секреты старых мастеров успешно использует современное акционерное общество “Эфирное”. Однако на одних традициях сегодня далеко не уедешь. Чтобы “держать марку”, потребовались огромные площади, на которых в экологически чистых условиях выращивают подсолнечник. А очищают его здесь по уникальным экологически чистым технологиям. Этот метод позволяет получить масло, соответствующее строгим международным стандартам качества, что подтверждено специальной медалью выставки “За здоровое питание”.

Главное для руководства комбината – забота о качестве и допустимости продукта. О том, что “Эфирное” в этом заметно преуспело, свидетельствует большая золотая медаль Сибирской ярмарки. Предприятие стало лауре-

атом проводимого Государственным стандартом России конкурса “Сто лучших товаров России”.

Вы еще не пробовали подсолнечное масло “СЛОБОДА”? Очищенное. Нежное. Питательное. Экологически чистое. Без холестерина. Не дает осадка при хранении.

Нерафинированное (золотистое с натуральным ароматом и превосходным вкусом) идеально для салатов.

Рафинированное (золотистое без вкуса и запаха) при жарке любых продуктов не пенится, не кипит и не “стреляет” на раскаленной сковороде.

Благодаря особой очистке масло “СЛОБОДА” – действительно экологически безопасный продукт, в котором сохранены все природой данные питательные вещества и витамины.



Максимально полезный **Bio Max**— продукт XXI века

Еще Гиппократ заметил: лучшее лекарство — это пища.

Современные ученые, немного перефразируя великого мыслителя и врача древности, утверждают: наша повседневная пища также должна быть прекрасным профилактическим средством от многих недугов.

Замечательно, если поддерживающих хорошее самочувствие продуктов станет много. Чтобы на любой вкус можно было выбрать, а отказаться от этой не только вкусной, но и здоровой пищи оказалось совершенно невыгодно!

Мы уже знаем о таких молочных “достижениях”, как биоогурты, бифидокефиры, бифиряженка... В них содержатся пробиотики — безусловно полезные бифидо- и ацидофильные бактерии. Эти крошки для человека очень важны — они помогают бороться с поступающими извне патогенными микроорганизмами и вредными продуктами их жизнедеятельности — токсинами. Кроме того, они заметно повышают усвояемость белков, жиров, микроэлементов, помогают синтезу некоторых витаминов, например В₆, К.

Повышая наш иммунитет, эти бактерии способствуют общему укреплению здоровья, в частности, заживлению эрозий и язв желудочно-кишечного тракта, облегчают состояние при любой интоксикации, в том числе и у беременных.

Замечено, что регулярное включение в рацион продуктов, содержащих полезные живые бактерии, улучшает работу печени, почек,

поджелудочной железы. Есть данные и об уменьшении заболеваемости раком среди тех, кто любит и часто балует себя бифидопродуктами.

Они великолепные защитники от инфекций: по данным российских ученых, на порядок снижают количество поражений острыми кишечными инфекциями, а вирусным гепатитом — в 6,8 раза.

Поэтому отечественные производители увеличивают ассортимент и объемы производства кисломолочных продуктов, обогащенных пробиотиками.

В частности, компания “ВИММ-БИЛЛЬ-ДАНН” выпускает целую группу любимых многими живых кисломолочных йогуртов и кефиров. А теперь она начала производство новой серии под торговой маркой Bio Max — максимум живого и полезного! Это традиционный кефир и его ароматные разновидности со вкусом ягод.

Помимо обычно заквашивающих эти продукты полезных бактерий, о которых мы рассказывали в предыдущем номере, в новую группу вводится еще один очень надежный, давно прошедший все испытания микроорганизм из рода бифидобактерий — он максимально повышает иммунитет, а значит и устойчивость к стрессам, аллергии, дисбактериозам, инфекциям.

Освежающие, тонизирующие живые напитки поднимут настроение, снимут сонливость, стресс. Особенно если вы утром перед завтраком или вечером после работы (можно и перед сном) присядете, немного расслабитесь и не торопясь, смакуя каждый глоток, выпьете стаканчик животворного напитка.


Не секрет, что наши успехи напрямую зависят от состояния здоровья. Ежедневно потребляя продукты, обогащенные бифидо- и ацидофильными бактериями, вы надежно защищаете свой организм от многих неприятностей. Становитесь бодрыми, активными, что самым положительным образом сказывается на настроении, а значит, и в делах на работе, и дома. Полученный заряд энергии и сил помогает решать самые трудные задачи.

Ваше здоровье — в ваших руках!

Подготовила Ирина ПОКРОВСКАЯ



The logo for Bio Max is positioned in the lower-left quadrant of the page. The word "Bio" is written in a green, serif font, while "Max" is written in a large, red, cursive script font. The background of the entire page is a photograph of a white sailboat with its sails up, sailing on a clear blue sea under a bright sky. The boat has several people on board, and the overall scene is bright and sunny.



Вы курите? Если да, спросите себя, почему вы хотите умереть.

Из дневника заядлого курильщика:
**“Курение – это моя трусость перед
необходимостью совершать какие-либо поступки.
Вместо того чтобы действовать, я всегда начинаю
курить и представляю, как развернутся события...
А уже покурив и просчитав все возможные
варианты, не делаю ничего вовсе –
субъективно уже пережито то, что требуется.
Перекур – это затянувшееся предвосхищение жизни”.**

Психологами доказано, курение – не просто баловство или вредная привычка, не просто тяга к табаку, существующая сама по себе и для всех одинаковая. Это целая психологическая система, которая находит отражение и в манере поведения, и в стиле жизни. Это способ ухода от решения конкретных задач, по сути своей победа небытия над жизнью. Самое страшное и притягательное в курении – бессознательное стремление человека к саморазрушению, своего рода игра со смертью. Ярче всего это выражено у курильщиков со стажем, которым грозят серьезные заболевания, если они не откажутся от сигареты. Образно говоря, никотин “канцерогенен” не столько сам по себе, сколько потому, что человек становится безвольным и ничего не может ему противопоставить.

В интересном исследовании, проведенном доктором психологических наук, профессором факультета психологии МГУ А. С. Спиваковской и кандидатом психологических наук Р. Ф. Теперик приняли участие 5 групп испытуемых: начинающие курильщики, желающие отказаться от курения, не намеренные этого делать, поборовшие вредную привычку и некурящие. Кроме того, особую группу составили курильщики со стажем и люди, обратившиеся к психотерапевту с просьбой помочь им отказаться от сигарет.

И вот результат. Ученые выделили 2 принципиально различных типа курильщика, причем главным критерием стало отношение человека к собственной привычке.

“Наслаждающийся” курильщик

Наслаждение, впрочем, весьма условное, характерно в основном для молодежи, вдыхающей пьянящий воздух свободы вместе с клубами табачного дыма. Бывает, правда, что и курильщики со стажем “кайф” от курения ставят выше вреда от него, и хотя многие из них не могут ответить на вопросы, зачем и почему “дымят”, они не мыслят своей жизни без сигареты.

Чаще всего со временем это “наслаждение” превращается в страдание.

“Страдающий” курильщик

Осознав, наконец, какой вред курение наносит здоровью и свою полную зависимость от него, такой “страдалец” хочет бросить курить и не может, предпринимает одну попытку за другой и постепенно утрачивает веру в свои силы.

“Рабьг” табака

Из дневника заядлого курильщика:

“Вечером полон решимости, а утром понимаешь, что ты ничтожество... Сейчас у меня даже нет следа надежды, что мог бы бросить курить волевым усилием. Подозреваю, что это относится не только к курению. Я потерял самоуважение”.

Что же мешает отказаться от вредной привычки? По мнению “неудачника”, виноваты внешние факторы – друзья, предлагающие закурить, стрессовые ситуации и непредвиденные обстоятельства, постоянно осложняющие жизнь, спиртное. На самом деле курение “привязывает” к себе еще и тем, что иллюзорно помогает

- ❖ расслабиться, снять напряжение, усталость, справиться со стрессом;
 - ❖ свободно общаться с другими людьми, чувствовать себя раскрепощенно в любой компании;
 - ❖ легче переносить ожидание, “заполнять паузы”.
- Подумайте, какой иной способ вы можете избрать для решения тех же проблем, кроме смертоносной сигареты. Это будет первым шагом к освобождению от пагубного пристрастия.

10 экспертов из разных стран опубликовали список веществ, способных вызвать у человека психологическую и физическую зависимость и тем самым нанести наибольший ущерб здоровью. Среди них в одном ряду оказались героин, кокаин, галлюциногены, алкоголь и табак.

- ❖ Вы наслаждаетесь ароматом сигареты?
 - ❖ Курение для вас столь же важно, как и принятие пищи, сон, секс?
 - ❖ Вы не в состоянии отказаться от этой привычки несмотря на пагубные для здоровья последствия?
 - ❖ В состоянии стресса автоматически тянетесь за сигаретой?
 - ❖ Когда нет возможности покурить, становитесь раздражительным, срываетесь на окружающих?
- Если вы ответили “да” на большинство из этих вопросов, значит никотин уже стал для вас своеобразным наркотиком, вы попали в зависимость от сигареты. Хотите ли порвать с вредной привычкой и сможете ли сделать это?

“ЛЕГКИЕ” – НЕ ЗНАЧИТ БЕЗОПАСНЫЕ

Желая отказаться от вредной привычки, многие сначала переходят на сигареты с низким содержанием смол и меньшим никотина. Между тем сами понятия “легкие” (“light”) и “мягкие” (“mild”) сигареты лишь вводят потребителя в заблуждение.

Табачная индустрия создает у курильщиков иллюзию, что существуют более “здоровые”, менее вредные типы курева. На самом деле сигареты с низким содержанием смол не имеют никаких преимуществ перед обычными.

Поскольку тяга к курению обусловлена потребностью в никотине, “рабы” табака осознанно или бессознательно регулируют интенсивность затяжек и количество вдыхаемого дыма, чтобы получить желаемую дозу яда.

В итоге “легкие” сигареты обещают ему то же привычное количество никотина и смол, что и “крепкие”.

Документы “для внутреннего пользования”, циркулирующие внутри табачных империй, не оставляют сомнения в том, что сами производители знают реальное положение вещей и не верят в преимущества сигарет “с низким содержанием смол”.

Важно определить минимальный уровень никотина, который создает предпосылки для продолжения курения.

Ученые пришли к выводу, что удовлетворения нельзя достичь психологическим путем, то есть самим процессом курения. При снижении ставшего обычным и необходимым уровня никотина курильщик либо расстается с привычкой, либо, что случается чаще, возвращается к более крепким сигаретам.

“БРОСИТЬ КУРИТЬ ЛЕГКО. Я ДЕЛАЮ ЭТО КАЖДЫЙ ПОНЕДЕЛЬНИК”

Самостоятельно бросить курить и вправду очень сложно, и тот, кому это удалось, достоин глубокого уважения. Чаще бывает так: поборов привычку усилием воли, бывший курильщик все равно испытывает сильную тягу к сигаретам.

Вы должны знать, что в такой ситуации не обойтись без помощи психотерапевта. Если вы хотите отказаться от курения, но у вас не хватает сил, консультация специалиста обязательна! А чтобы быстрее приблизиться к заветной цели, собираясь на прием к врачу, обдумайте заранее ответы на следующие вопросы:

- ❖ Почему решили бросить курить?
- ❖ В каких ситуациях чаще всего тянет взяться за сигарету?
- ❖ Какого рода удовольствие приносит курение?
- ❖ Какой, на ваш взгляд, психологический выигрывает от курения вы получаете?
- ❖ Как связана эта привычка с другими формами вашего поведения и образа жизни?

Если сможете подняться над своей страстью, она перестанет быть стихийной, а укротив стихию, сможете контролировать происходящее и постепенно – это дело времени – избавиться от вредной привычки.

Публикацию подготовила
Е. ЛОМОВА

БЛАГОЕ ДЕЛО

Сначала табак, потом алкоголь, затем, возможно, наркотики! Каждый из нас прошел хотя бы часть этого пути. Для кого-то это стало проблемой.

- Если вы хотите бросить курить.
- Если Вам говорят, что Вы много пьете.
- Если Ваш ребенок сильно изменился (стал замкнутым и лживым, требует слишком много денег, его самочувствие быстро и необъяснимо изменяется и т.д.) -

Откройте глаза и сделайте первый шаг к решению проблем. Позвоните специалистам!

Они помогут Вам распознать болезнь и справиться с ней.

В медицинском центре “Благое дело”, работающем уже 7 лет с благословения Архиепископа Солнечногорского Сергея и Митрополита Крутицкого и Коломенского Ювеналия, помогли не одной семье справиться с такими проблемами.

Квалифицированные врачи и психологи не только лечат болезнь, но и оказывают необходимую социально-психологическую помощь.

Не дайте наркотикам отнять у Вас ребенка! Позвоните в “Благое дело” по телефону: 238-00-28

ГЕННАЯ “ПРИВИВКА”



Клещевой энцефалит стал бичом не только сибиряков, но и жителей средней полосы. Стойкие очаги заболевания зарегистрированы в Ленинградской, Костромской, Вологодской, Кировской, Кемеровской областях, Приморском крае... К счастью, совместные работы московских и новосибирских ученых по борьбе с ним оказались чрезвычайно плодотворными.

Обычно, чтобы иммунизировать организм к какому-либо заболеванию, то есть заставить его вырабатывать защитные антитела, вводят белок (ослабленный вирус или бактерии). Один из существенных минусов типовой прививки – частая, иногда очень сильная аллергическая реакция.

Сейчас речь идет о совершенно новой – генной, или ДНК-иммунизации. В организм поступает не белок, а ген, способный воспроизвести выборочный синтез жизненно важных белков, из которых состоит вирус клещевой энцефалита – не всех, а только тех, реактивация которых приводит к его гибели.

С помощью особой – так называемой генной пушки гены доставляют в клетки. Там они образуют “фабрику” по производству совершенно безопасного (в противоположность ослабленному вирусу) белка клещевой энцефалита. На него и вырабатываются антитела. Вирус, попавший в организм, моментально обезвреживается.

Новая “прививка” не только безвредна – она может стать еще и унифицированной, то есть многокомпонентной. Ученые стремятся разработать ДНК-вакцины против вирусов гриппа А, гепатитов В и С, цитомегаловирусов. По мнению одного из руководителей программы “Геном человека” профессора А. В. Зеленина, ДНК-иммунизация – наиболее вероятная область первого интенсивного применения методов генной терапии в мире. Через несколько лет во всех прививочных кабинетах появятся генные пушки, которые будут “обстреливать” пациентов лечебными микронными дробинками из вольфрама и золота, покрытыми ДНК.

А. МАЕВА

ФАНТАСТИЧЕСКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ “НАУТИЛУСА”

Путешествие по кровеносным сосудам человека перешло из разряда фантастики в реальность! Немецкие ученые сконструировали управляемый микроробот, напоминающий подводную лодку диаметром всего 0,5 мм. Мини-“Наутилус”, как на-

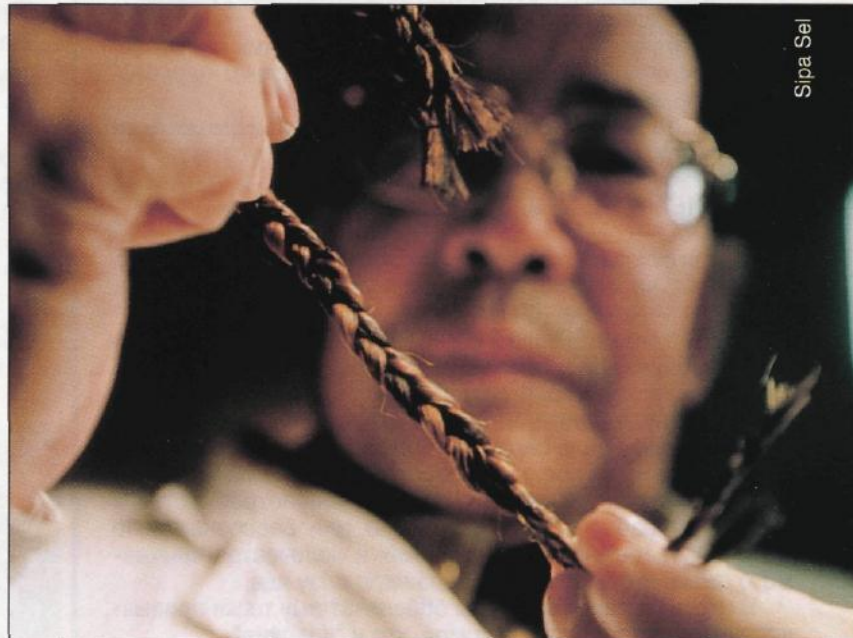
зывает свое детище создатель Райнер Гетцер, изготовлен из стекломатериалов по сверхсовременной технологии. Его можно запустить в “плавание” по артериям с помощью обыкновенного медицинского шприца: за 2–3 часа микроробот проходит около 1 м по кровеносным магистралям.

Медики, участвовавшие в испытаниях миниатюрной “подлодки”, пришли в восторг: ведь она позволяет врачу, сидя за персональным компьютером, детально обследовать организм пациента и фотографировать его изнутри. А в скором времени “Наутилус” предполагает снабдить микрокамерой или лазерной пушкой, которая по заданию врача сможет уничтожать, облучать злокачественные опухоли в самых труднодоступных местах человеческого организма. Специалисты надеются, что “Наутилус” удастся использовать и для целенаправленной доставки медикаментов к пораженному болезнью органу. Возможности управляемого микроробота поистине уникальны!

О. ЗЕДАЙН

ВОЛОСЫ ВМЕСТО СУХОЖИЛИЙ

В китайской провинции Хуннань группа специалистов доказала, что человеческие волосы можно использовать вместо поврежденных сухожилий.



Sipa Sel

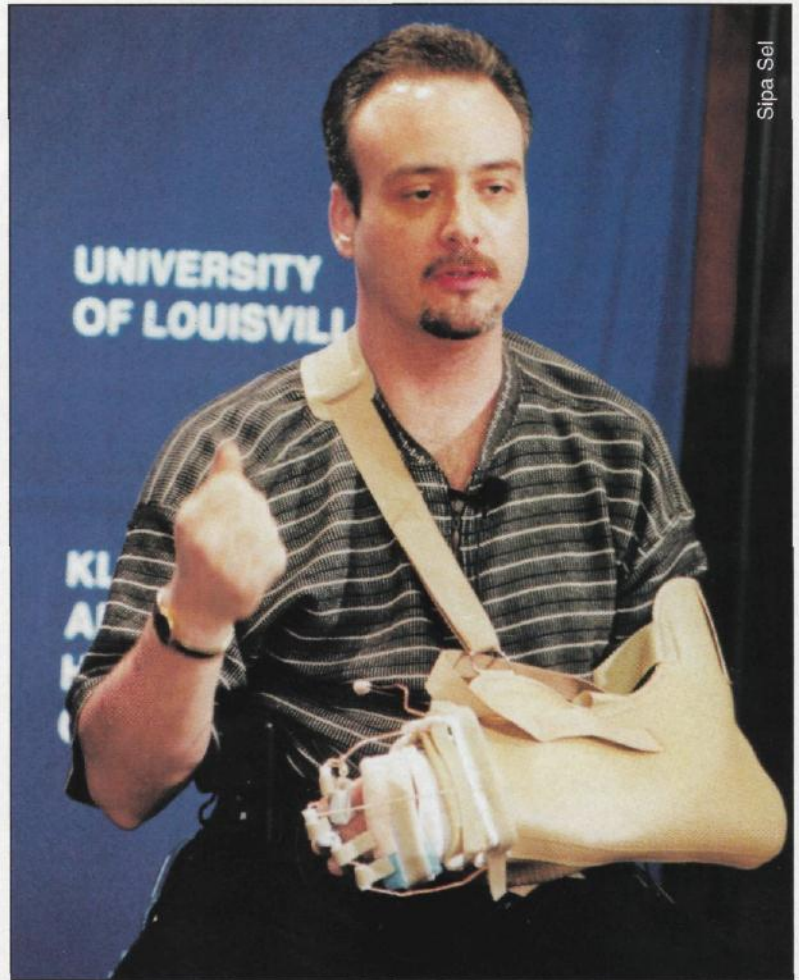
Сухожилия – это род соединительной ткани, связывающей кости и мышцы и имеющей весьма высокую прочность. Мышечные волокна, расположенные в разных сочленениях нашего тела, подобны нитям, управляющим

марионеткой: если их рассечь, движение станет невозможным. Вот почему некоторые тираны древности применяли рассечение связок кисти в качестве жесточайшей пытки. Человек с такими повреждениями неспособен даже двинуть рукой. Поэтому ученые давно мечтали найти идеальный искусственный заменитель поврежденных сухожилий, но ни одна из множества попыток до последнего времени не принесла успеха.

В 80-х годах нашего века было вскрыто древнее погребение в местечке Чангша. Биохимик Ван Тиедан из центрального медицинского института Китайской академии гражданского права заинтересовался этим событием. Из отчетов экспедиции он узнал, что в погребении были найдены блестящие пряди человеческих волос, сохранившие свои свойства спустя более чем 2000 лет. Ученый обнаружил, что по своей химической структуре и прочности волосы вполне могут заменить поврежденные сухожилия. Однако связки, сделанные из волос, отторгались человеческим организмом и, кроме того, были недостаточно гибкими. Вот почему Ван Тиедан провел серию биохимических опытов разного уровня: прошедшие специальную обработку волосы в соединении с тканями биологических мембран превратились в искусственный материал, получивший название CDQ. Фундаментальные и экспериментальные исследования доказали правильность выводов ученого.

Фантастическое открытие привлекло внимание профессора Ли Квишуна, специалиста-ортопеда из кунмингской больницы (провинция Хуннань). Получив разрешение на клинический эксперимент, он начал применять искусственные сухожилия еще в 1991 году. За прошедшее время проведено более 250 подобных операций (90% из них увенчались успехом), в результате которых у больных восстанавливалась подвижность плечевых и локтевых суставов, кистей рук. Самое тонкое из искусственных сухожилий, управляющее движением пальца руки, состоит из 30 волосков, а самое толстое – плечелоктевое требует для своего изготовления несколько сотен волос. По наблюдениям исследователей, искусственные сухожилия надежно соединяют суставы, не изменяются под воздействием длительных нагрузок, полностью сохраняют двигательные функции поврежденного органа, в течение 3 месяцев трансформируются в обычные сухожилия. Вдобавок материал этот очень дешев: для его производства могут быть использованы любые здоровые человеческие волосы, и даже самое крупное сухожилие стоит не более 1000 юаней (125 долларов).

В настоящее время это открытие запатентовано. Дальнейшие исследования финансируются национальным фондом естественных наук Китая.



ТРАНСПЛАНТОЛОГИЯ: ЕЩЕ ОДНА ПОБЕДА

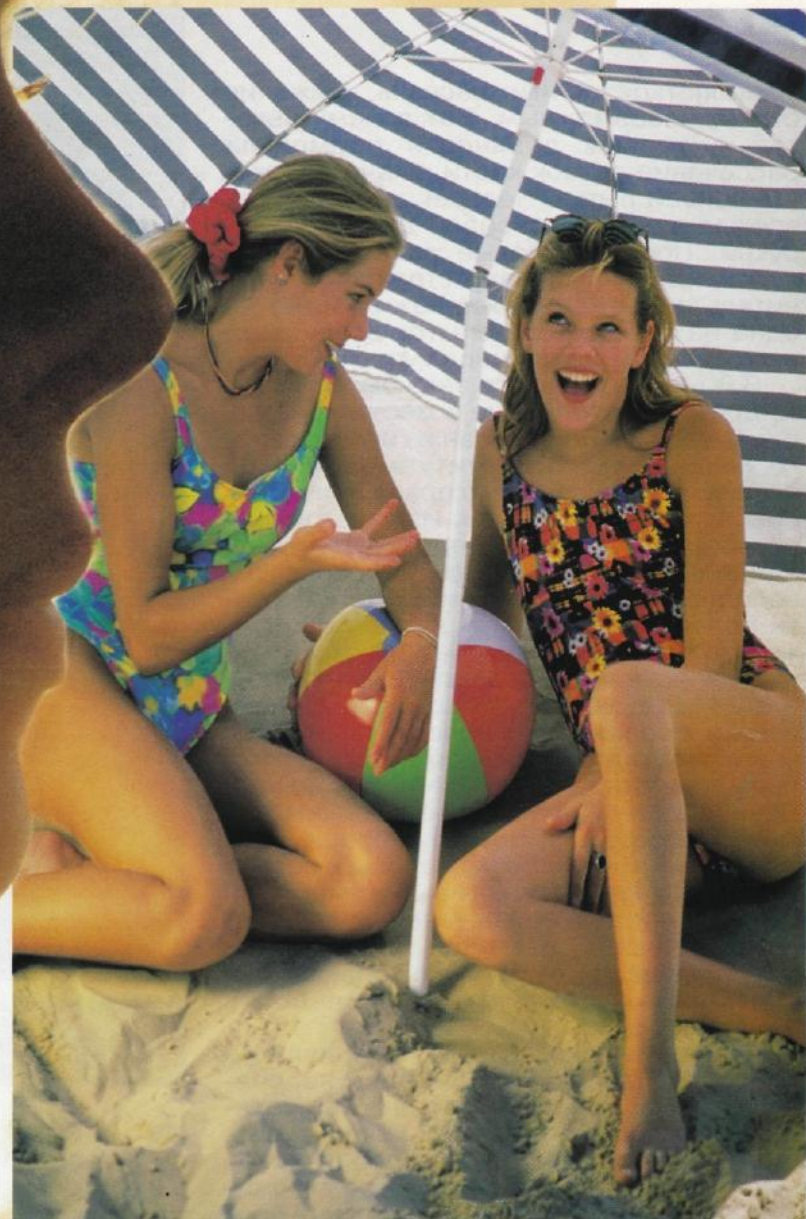
Мэттью Скотт, 37 лет, потерявший руку в 1985 году во время трагического инцидента, связанного с использованием пиротехники, стал первым американцем и третьим человеком в мире, пережившим подобное хирургическое вмешательство по пересадке органов.

После 15-часовой операции, проведенной в одном из госпиталей штата Кентукки, первые недели прошли в напряженном ожидании. В это время возникает опасность отторжения пересаженного органа иммунной системой пациента. Тогда единственный выход – ампутация. Однако все прошло успешно.

Предполагалось, что происхождение трансплантата останется в тайне. Но пресса сделала всеобщим достоянием имя донора. Им оказался Глин Вильям Джонсон – убийца, приговоренный к высшей мере наказания. Он расстался с жизнью за день до операции. Узнав об этом, Скотт обратился к семье Джонсона со словами благодарности. «В то время как другие стороны жизни моего донора находятся в центре внимания средств массовой информации, в моих глазах ничто не затмит этот чудесный дар».

Материалы и фотографии предоставлены агентством SIPA PRESS

Не всех радуют
жаркие солнечные лучи.
У некоторых
они вызывают
так называемые
световые поражения
кожи – фотодерматозы.
О том, чтобы
отправиться позагорать
на пляж, не может быть
и речи –
приходится,
как Снегурочке,
прятаться от солнца.



Фотодерматозы

Покраснение кожи, отек, появление пузырей, зуд, в некоторых случаях воспаление слизистых оболочек глаз, красной каймы губ – таковы проявления солнечного дерматита, световой экземы и других патологических состояний, именуемых фотодерматозами.

Аллергологи и иммунологи называют такие реакции ложноаллергическими. Аллерген, “виновник” вашего состояния – солнце на небе, а в сыворотке крови антитела не обнаруживаются. Зуд и кожные высыпания – результат воздействия биологически активных веществ (гистамина, ацетилхолина и других), которые у некоторых людей выделяются из клеток под действием солнечных лучей.

Больше подвержены фотодерматозу те, у кого нежная светлая кожа, а также дети, пожилые люди. Повышенная чувствительность к действию солнечных лучей нередко при беременности, заболеваниях внутренних органов, чаще всего печени, обменных и эндокринных нарушениях, гиповитаминозе.

Вы входите в группу риска?

СОВЕТЫ ТЕМ, КТО БОИТСЯ СОЛНЦА

1. Как можно меньше бывайте на солнце, а чтобы лучи его не попадали на кожу лица, которая отличается особой чувствительностью, носите в жаркие дни широкополую шляпу или зонтик. Лучше всего если эти аксессуары будут красного или белого цвета – они обладают наибольшей способностью отражать ультрафиолетовые лучи.

2. Перед выходом на улицу смазывайте лицо, шею и другие открытые участки тела фотозащитными кремами зарубежных фирм “Nivea”, “Johnson & Johnson”, “Garnier” или отечественными средствами “Щит”, “Луч”, “Антилюкс”.

3. Отправляясь на улицу, тем более на пляж не пользуйтесь декоративной косметикой, духами, одеколо-

ном – содержащиеся в них эфирные масла могут вызвать ожоги, пигментные пятна. Таким же действием обладают деготь, эозин, входящие в состав некоторых губных помад, используемые в косметических средствах борная и салициловая кислота, фенол, ртутные препараты, особенно белая осадочная ртуть. Весной и летом от средств, содержащих такие компоненты, откажитесь.

Крем, пудра или тон, помада с антиультрафиолетовым действием – вот что понадобится вам в теплое время года.

4. Вернувшись домой даже после недолгого пребывания на солнце, нанесите на кожу специальное масло или крем после загара.

5. Фотодерматозы часто сочетаются с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, печени. Не ешьте в период обострения ничего острого, откажитесь от спиртных напитков. Ухудшают состояние яйца, шоколад, орехи.

А вот гипоаллергенная диета вам поможет. В нее входят молочнокислые продукты, вегетарианские или на сцеженном вторичном говяжьем бульоне супы, каши, свежие огурцы и зелень (петрушка, укроп), нежирная отварная говядина, белый (несдобный) хлеб, отварной картофель, чай, компот из яблок, слив, смородины, вишни. От некоторых растений и фруктов придется отказаться, так как в них содержатся особые вещества (фурукумарины и другие), обладающие фотосенсибилизирующими (усиливающими действие солнечных лучей) свойствами. Тарелка щей из крапивы или щавеля, ароматное розовое варенье, инжир не пойдут на пользу, если в вашей жизни наступили дни, когда приходится прятаться от солнечных лучей. Подобным действием обладают клевер, лебеда, лютиковые и некоторые другие травы. Сок или пыльца этих растений, попадая на кожу, способны усугубить действие солнечных лучей, так что обходите их сторо-



ной. Аналогичным образом могут повлиять на организм травяные отвары и настои, принимаемые внутрь.

6. Световым поражением кожи способствуют некоторые лекарства. Не спешите на пляж, если принимаете или только что прошли курс лечения сульфаниламидными препаратами, барбитуратами, аминазином, некоторыми антибиотиками (тетрациклином, доксициклином, гризеофульвином), а также специальными фотосенсибилизирующими средствами (пуваленом, псораленом, оксаролоном).

При первых проявлениях фотодерматоза

❖ Примите фотодесенсибилизирующие средства (например, никотиновую кислоту по таблетке 3 раза в день после еды). Фотозащитным действием обладает димедрол (по таблетке 2–3 раза в день), 10%-ный раствор хлорида кальция (по столовой ложке 3 раза в день после еды).

❖ На обожженную солнцем кожу сделайте примочку с танином или смажьте цинковой пастой либо мазью, содержащими метилурацил, ланолин, дерматол, ксероформ, новокаин.

❖ Обратитесь к врачу, лучше дерматологу.

И. В. ГОСТЕВА,
кандидат медицинских наук

ЦЕНТР “ПРОЗРЕНИЕ”

“Долгие годы страдаю от глаукомы. Сейчас к ней присоединилась катаракта. Как бы мне избавиться от надвигающейся слепоты?”

В. Останин, пенсионер, Звенигород

Глаукома почти всегда сопровождается катарактой – помутнением хрусталика. В настоящее время разработана комбинированная методика безопасной антиглаукоматозной (щадящей непроникающей) операции, при которой одновременно удаляют катаракту через малый разрез и имплантируют искусственный хрусталик высокого качества. Это значительно сокращает и облегчает реабилитационный период.

Комбинированные операции проводятся амбулаторно, а для инвалидов и людей преклонного возраста – на дому. Для этого специально разработан комплекс портативного оборудования (микроскоп, измеритель поля зрения, тонометр, ультразвуковая аппаратура), который гарантирует абсолютную стерильность. Обезболивание капельное – без инъекций. Пациенты могут заказать на дом также всевозможные магнито- и электростимуляторы – приборы, позволяющие улучшить проводимость зрительного нерва.

С. Ю. АНИСИМОВА, кандидат медицинских наук,
член Европейского научного общества глаукомы

Дополнительную информацию можно получить в глазном центре “Прозрение” по тел.: (095) 963-52-81.

Начало лета – самый разгар выпускных и вступительных экзаменов. Волнуются школьники и студенты. Переживают родители. Впрочем, повод для волнений и тревоги есть у каждого из нас: всем приходится постоянно сдавать очередные жизненные экзамены.

При этом мало кому удается избежать легкого невроза, попросту “мандража”, когда руки трясутся, колени дрожат, бросает то в жар, то в холод, и кажется, что абсолютно ничего не помнишь, не знаешь и не умеешь.

Как успокоиться, остановить круговорот мыслей, избавиться от нервной лихорадки? Есть простое, надежное, временем проверенное средство (кстати, без побочного эффекта).

Это восточный (китайский) массаж. Воздействие на 5 биологически активных точек оказывает системное психогармонизирующее, успокаивающее действие.

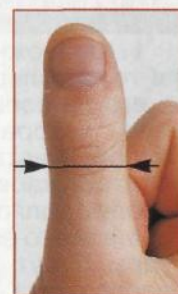
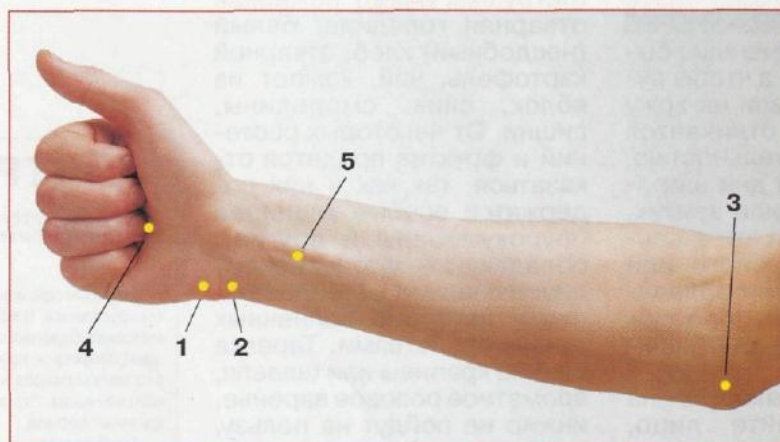
Итак, если вы взволнованы, растеряны, немного испуганы, интенсивно 1–3 минуты (чем дольше, тем лучше) надавливайте подушечкой большого пальца руки на чудодейственные точки (остальные пальцы при этом охватывают руку с противоположной стороны). Учтите: точки парные, следовательно массируйте сначала одну руку, потом другую.

1. **Шэнь-мэнь** (с китайского – “Божественные врата” или “Обиталище духа”). Находится у внутреннего края лучезапястной складки.

2. **Тун-ли** (“Связь с внутренним”). Расположена на 1 цунь (поперечник большо-



Сделайте массаж



1 цунь

го пальца) выше лучезапястной складки или предплечья точки.

3. **Шао-хай** (“Небольшое озеро”) – у внутреннего края локтевого сгиба между сухожилиями.

4. **Лао-гун** (“Дворец труда”). Спокойно, без напряжения, сожмите пальцы в ку-

лак – подушечка безымянного пальца упрется в точку.

5. **Нэй-гуань** (“Нижний барьер”). Отмерьте 2 цуня вверх по руке от лучезапястной складки и между сухожилиями нащупайте точку.

А. В. ТАРАКАНОВСКИЙ,
врач-рефлексотерапевт

ЗДОРОВЫЙ КИШЕЧНИК – ЖИЗНЬ С ПЕРСПЕКТИВОЙ



В последние годы все чаще врачи обращают внимание на появление, так называемых, функциональных расстройств, когда человек еще не болен, но уже и не здоров. Одно из них – хронический запор. Сколько неприятностей вызывает он, ведь, по сути дела, при запоре наблюдается хроническое отравление организма. А если на запоры не обращать внимания, то со временем может возникнуть и настоящая болезнь.

Женщина, страдающая запорами, сразу обращает на себя внимание: избыточный вес, потухший взгляд, отсутствие интереса к жизни, серый цвет лица, ранние морщины. Поэтому регулярное опорожнение кишечника залог хорошего самочувствия, отличного настроения, яркой, красивой внешности.

Известно много простых диетических способов регуляции стула. Но, зачастую, одной диеты недостаточно. Необходимо выбрать лекарственный препарат из всего того изобилия, которое есть в аптеках. Самое время последовать рекомендации практических врачей.

Форлак – новый французский препарат, который помогает восстановить нормальную чувствительность кишечника, а значит и его проталкивающую силу. Форлак впитывает воду, в которой растворен, размягчает и увеличивает объем пищи и способствует ее продвижению.

По оценке специалистов
Медицинского Центра УДП

РФ, Военно-медицинской Академии г. Санкт-Петербурга, института питания РАМН Форлак является эффективным и безопасным средством лечения хронических запоров у взрослых, особенно, если запоры только начали беспокоить. Это не значит, что при длительном существовании запоров Форлак будет неэффективен, просто курс восстановительного лечения будет более продолжительным. Форлак нежно, и как бы незаметно, позволяет добиться регулярного, хорошо сформулированного стула в обычное, для здорового человека, время. Форлак никогда не подведет Вас: не нужно экстренно искать туалет или во время приема лекарств сидеть дома. Форлак совершенно индифферентен для организма: он не всасывается, не оказывает никакого влияния на слизистую кишечника и начинает действовать только в толстой кишке. Он не выводит витамины, соли и другие полезные вещества, которые вы принимаете с пищей.

Форлак достаточно популярен во Франции и других Европейских странах, где забота о здоровье является одним из приоритетных направлений.

Россиянке, желающей быть всегда привлекательной, горячо любимой, и, непременно, здоровой, Форлак обязательно вернет чувство полноты жизни.

Форлак можно найти во всех аптеках России.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

- Запорами страдают 10% взрослого населения планеты
- 75% из них – женщины.
- Частота стула у здоровых людей составляет 1 раз в 36–48 часов (1,5–2 суток)
- Запор – задержка эвакуации кишечного содержимого более 48 часов, сопровождающаяся затруднением в момент изгнания и чувством неполного опорожнения кишечника

ВОПРОСЫ К ВРАЧУ

– Чем отличается Форлак от других слабительных?

Форлак относится к последнему поколению слабительных средств, при создании которого учитывались все негативные последствия других препаратов. Его действие направлено на планомерное и постепенное восстановление работы кишечника. Это терапия запоров, а не однократно действующий препарат. Он не раздражает кишечник, не всасывается, не подвергается изменениям.

– Как действует Форлак?

Препарат попадает в толстую кишку, где за счет удержания воды (как бы разбухая) увеличивает объем содержимого, делая его ощутимым для кишечной стенки. Возникают проталкивающие движения кишечника и размягченное содержимое выводится. Таким образом, Форлак восстанавливает нормальную работу.

– Какие ощущения возникают при применении Форлакса?

Как правило, не возникает каких-либо ощущений. Не следует ждать появления жидкого стула или императивных позывов, при правильной дозировке этого не будет. Результатом его действия является безболезненное однократное с чувством полного освобождения опорожнение кишечника.

– Как быстро действует Форлак?

Эффект действия препарата зависит от степени и продолжительности нарушения функции кишечника. Важно дождаться первого стула, когда кишечник почувствует новый препарат. Потом стул будет регулярным.

– Как применять Форлак?

Достаточная эффективная доза – 2 пакетика в день, при упорных хронических запорах – 2 пакетика 2 раза в день. Каждый пакетик должен быть растворен в 1 стакане воды, выпить который нужно до еды. Курс первого лечения должен составлять не менее двух недель при постоянном приеме препарата. При более продолжительном или повторном приеме не требуется повышения дозы, так как отсутствует привыкание.

– Можно ли применять Форлак при гипертонической болезни, сахарном диабете, почечной недостаточности?

Да, препарат не содержит сахара, не задерживает избыточную воду в организме и не всасывается. Форлак не раздражает слизистую кишечника, не нарушает водно-солевой баланс, не выводит витамины и микроэлементы и не изменяет кишечную микрофлору.

2

пакетика в день

без сахара, без соли



Регистрационное
Удостоверение
П-8-242-N 009342,
выдано
Министерством
Здравоохранения РФ



форлак — поможет эффективно и надежно





Осмотрев себя придирчиво в зеркало и примерив летний гардероб, пришла к печальному выводу – поправилась! Настроения же заниматься собой нет – лишь усталость. У мужа напоминание о том, что и ему пора обновить вещи, восторга не вызвало.

— **З**анят, поесть по-человечески некогда, а ты со своими проблемами. Устал! Работаю как автомат, себя не узнаю.

Ладно, подумала, как-нибудь протянем пару месяцев, а там отпуск, курорт, долгожданный отдых... И тут мне позвонила подруга Лиза.

– Привет, – сказала я тусклым голосом.

– О чем страдаем? – прощелбетала она.

– Настроения нет. И муж киснет, серый какой-то, плохо спит, говорит: энтузиазм пропал. Это у него-то! Стареем, наверное.

– А я тебе как раз по этому поводу звоню. Начала ходить на сеансы уникальной установки "Санспектра 9000". Сказка! Прошла только 3 сеанса и уже летаю как птица.

– Что еще за "Санспектра"? Неужели поддалась на рекламные уловки? – удивилась я.

– Ну что ты! Мне ее порекомендовал мой терапевт. Две недели назад я, как и ты, еле ноги таскала. Так плохо было, что пошла к врачу. Он сказал, что это синдром сезонного расстройства, вызванный длительным осенним и зимним недостатком солнечного света, холодной и пасмурной погодой. Его, оказывается, называют еще "зимней депрессией", которая многих может преследовать и в начале лета.

– Ну и что с тобой там делают? Откуда за 3 сеанса такой эффект жизнерадостности?

– Я же говорю – это нечто. Сначала компьютерная диагностика. Оценили состояние здоровья, а потом подобрали специально для меня программу терапии.

– Ну а дальше? Экзекуция, наверное? – спросила я без особой заинтересованности.

– Сплошной восторг! Пожалуй, ничего приятнее в жизни не переживала. Представляешь: лежишь на удобной кушетке, а тебя обдувает, как воздушный душ, теплый воздух. Ну просто как в твоей любимой сауне. И температуру можно регулировать. Вот ты, например, предпочитаешь погорячее.

– Люблю. Только голова потом болит, подолгу не могу оклематься, – вспомнила я свои ощущения от походов в сауну.

– Нет, там все продумано. Голову обдувает прохладный воздух. Кроме сауны, еще вибромассаж, божественная музыка, причем со стереоэффектом, ароматы – просто мечта... А еще приятный свет как бы струится вокруг: Релакс – просто чудо.

– А какой от этого эффект? Что терапевт сказал? – интересуюсь.

– Я же дотошная, Вика, ты знаешь. Все расспросила. Оказывается, установка "Санспектра 9000" – одна из передовых в мире. Использует естественные факторы для реабилитации и улучшения здоровья. Каждый раз такое впечатление, будто на курорте побывала.

– Интересно... И сколько таких сеансов надо?

– Мне – 10. Да, я еще не все рассказала, – вдруг зашептала подружка, – я еще кишечник решила очистить.

– Неужели клизмы? – удивилась я, зная, что Лиза даже слышать об этом не могла.

– Да, но клизмы необыкновенные, – сообщила она.

– Клизма она и есть клизма, – парировала я.

– Ее делают врачи на специальной установке в абсолютно комфортных условиях: лежу на кушеточке, книжечку читаю, а процесс идет.

– А это не вредно? – поинтересовалась я.

– Я все развела – абсолютно безопасный метод. Орошение и очищение кишечника производят сначала экологически чистой водой, а потом всякими целебными растворами.

– И ты совсем ничего не испытываешь – ни стыда, ни неудобства? – поморщилась я.

– Я же говорю – нет!

– Здорово! Ты же знаешь мои проблемы с кишечником, – и я непроизвольно помассировала живот.

– Я еще и на массаж хожу, – Лиза будто увидела мое движение.

– Да, ты за себя всерьез взялась.

– Врач сказал: к концу сеансов эффект будет потрясающий.

– Времени, наверно, уйму тратишь?

– Ну что ты. Думаю, и ты сможешь уделить два часа раз или два в неделю. Хочешь, хоть каждый день занимайся... Я, например, решила лето вновь стать молодой, красивой, полной сил и энергии!

– И я хочу, – заныла я. – Подруга называется, уже две недели омолаживаешься и молчишь.

– Ты всегда к моим экспериментам критически относишься. Поэтому решила к тебе приехать и ошеломить, но не выдержала. Кстати, я уже похудела на 3, а муж – на 5 кг.

– Ты и его уговорила? Он ведь у врача последний раз лет 5 назад был?

– Он как узнал, что спина не будет болеть, сразу побежал. Я прошла только 3, а он уже 6 сеансов. Выдастся свободная минутка – летит на своей машине к "Санспектру".

– Если твой Евгений пошел, мой точно согласится. Возьмите нас с собой в следующий раз.

– Для того и звоню. Только боялась, что ты не решишься. Значит, завтра в пять на "Белорусской". Толика уговоришь? Уверена, уже на следующей неделе про депрессию забудете, сон восстановится, и почувствуете – жизнь прекрасна.

Повесив трубку, подошла к мужу.

– Дорогой, – обняла ласково за плечи.

– Ну что, Вика?! Видишь – занят.

– Ты сможешь завтра высвободить несколько часов вечером? Нам надо встретиться с Худяковыми, – пролепетала я самым нежным голосом.

– Почему такая срочность? Вроде бы нет никаких торжеств? – удивился он.

– Нам просто пора вновь почувствовать вкус жизни, – сказала я загадочно.

Вioletta КОЛОКОЛКИНА

P.S. Клиника "Медси"
находится около ст. м. "Белорусская" (кольцевая).
Адрес: Грузинский пер., 3, корп. 2.
Тел.: (095) 254-43-96, 254-44-27

ПОДПИСНОЙ КУПОН

У вас есть возможность подписаться на журнал "Здоровье" поквартально, а также получать приложения к нему в любом наборе

Ф.И.О. _____ Название организации _____ Город _____

Почтовый индекс _____ Улица _____ Дом _____ Корп. _____ Кв. _____ Телефон _____

Я выбираю один из двух вариантов подписки:

журнал "Здоровье" журнал "Здоровье" с приложением-вкладкой "Наш дом и мы в нем"

(отметьте нужный вариант)

Я подписываюсь на следующие ежеквартальные комплекты журнала за 1999 год

№№ 1-3 №№ 4-6 №№ 7-9 №№ 10-12

(отметьте выбранные вами ежеквартальные комплекты)

Я заказываю _____ ежеквартальных комплектов и оплачиваю _____ рублей

Подписка на один ежеквартальный комплект журнала "Здоровье" стоит **60 рублей** (с доставкой).

Подписка на один ежеквартальный комплект журнала "Здоровье" с приложением-вкладкой "Наш дом и мы в нем" стоит **72 рубля** (с доставкой).

Удобно,
просто
и надежно
**Доставка
бандеролью
на указанный
адрес**

**Заполните
подписной купон
и бланк почтового
перевода.**

Оплатите стоимость подписки почтовым переводом или через сбербанк. Затем отправьте купон и квитанцию об оплате (или ее копию) по адресу:

**101454, Москва,
Бумажный проезд, 14,
ЗАО "Издательский дом
журнала "Здоровье"**

Ф. 112

Министерство
связи РФ

№ _____
(по реестру ф. 11)

№ _____
(по реестру ф. 10)

ПРИЕМ

ИСПРАВЛЕНИЯ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ
Отправителю рекомендуется оплачивать
доставку денег на дом адресату

Наименование предприятия связи, к-гербовая печать	Календ. шт. места подачи	№ по ф. 5	Сумма, вид услуги, подпись оператора
--	-----------------------------	--------------	---

ПОЧТОВЫЙ ПЕРЕВОД на _____ руб. _____ коп.

(рубли прописью, копейки цифрами)

Куда **101454, ГСП-4, Москва, Бумажный проезд, 14**

Кому **ЗАО "ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ ЖУРНАЛА "ЗДОРОВЬЕ"**
ИНН 7714125400. Р/с 40702810000000000384 в КБ "С - ВИБ"
К/с 30101810000000000700. БИК 044585700.

От кого _____

Адрес _____
(почтовый индекс и подробный адрес)

(шифр и подпись)

ЛИНИЯ ОТРЕЗА

Министерство
связи РФ

ТАЛОН

к почтовому переводу
на _____ руб. _____ коп.

От кого _____

Адрес _____
(почтовый индекс и подробный адрес)

Министерство
связи РФ

№ _____
(по реестру ф. 11)

ИЗВЕЩЕНИЕ

о почтовом переводе №.....
(по тетр. ф. 5)

На _____ руб. _____ коп.

Куда **101454, ГСП-4, Москва,
Бумажный проезд, 14**

Кому **ЗАО "ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ ЖУРНАЛА "ЗДОРОВЬЕ"**

ИНН 7714125400.
Р/с 40702810000000000384 в КБ "С - ВИБ"
К/с 30101810000000000700. БИК 044585700.

_____ от _____ до _____
(куда явиться за получением и время)

Обведенное жирной чертой заполняется отправителем

Прошу выслать мне приложение **"НЕ БОЛЕЙ!"**

"Гипертония" (1999 г.) _____ экз. "Катаракта" (1999 г.) _____ экз.
 "Диабет" (1999 г.) _____ экз. "Астма" (1999 г.) _____ экз.
 "Аллергия" (1999 г.) _____ экз. "Климакс" (1999 г.) _____ экз.

Прошу выслать мне приложение **"ДЛЯ ТЕХ, КТО ЛЕЧИТ"**

"Язвенная болезнь" (1997 г.) _____ экз. "Сахарный диабет" (1999 г.) _____ экз.
 "Нарушение моторики желудочно-кишечного тракта" (1998 г.) _____ экз. "Пиелонефрит" (1999 г.) _____ экз.
 "Подагра и другие артропатии" (1998 г.) _____ экз. "Грибковые заболевания" (1999 г.) _____ экз.
 "Инфекционный эндокардит" (1998 г.) _____ экз. "Кардиомиопатии" (1999 г.) _____ экз.
 "Аритмия сердца" (1998 г.) _____ экз. "Гепатит" (1999 г.) _____ экз.

Я заказываю _____ номеров приложений и оплачиваю _____ рублей

Один номер приложения стоит 12 рублей (с доставкой)

ОБЩАЯ СУММА ЗАКАЗА _____ рублей

Вторичное извещение
выписано _____

(дата)

Плата за доставку

_____ руб. _____ коп.

Подлежит оплате

(подпись)

ОПЛАТА

Наименование предприятия	Дата	Номер	Сумма
--------------------------	------	-------	-------

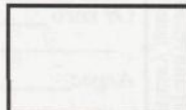
Расписка получателя

Сумма _____ (рубли прописью, копейки цифрами)

Получил « _____ » _____ 199 г. _____ (подпись)

Оплатил _____ (подпись оператора)

Отметки (о досылке, возвращении и причинах неоплаты)



(календ. шт. места получения или для перечисления)

ЛИНИЯ ОТРЕЗА

Для получения денег предъявите это извещение и документ, удостоверяющий личность.

На извещении предварительно укажите сведения об этом документе

Предъявлен _____ (наименование документа)

Серия _____ № _____

выданный « _____ » _____ 19 _____ г.

кем _____ (наименование учреждения, выдавшего документ)

Паспорт прописан *) _____

(где, когда и по какому адресу)

Получатель _____ (подпись)

*) Сведения о прописке паспорта заполняются только при получении переводов, адресованных «до востребования»

Оплатил _____ (дата)

(календ. шт. места получен.)

(подпись)

Для письменного сообщения

ЛИНИЯ ОТРЕЗА

Издания 1999 года будут доставляться на ваш адрес по мере выхода из печати

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

ПОЛЕЗНАЯ СТРАНИЧКА

МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ

Косметология

● Медицинский центр Управления делами президента РФ и "Биос". Все виды косметических операций. **Эстетическая и хирургическая косметология.** Комплексное обследование и лечение в поликлинике и стационаре. Консультации специалистов. Цены разумные. Ст. м. "Библиотека имени Ленина". Тел.: (095) 222-81-11, 796-11-45.

Лечение энуреза

● Медицинский центр "Консилиум". 4-й Добрынинский пер., 1. Тел.: (095) 230-16-37.

● Детский консультативно-диагностический центр. Проточный пер., 5. Тел.: (095) 241-37-70.

Минералотерапия

● Анализ волос: определение содержания минералов в организме. Выявление причин: заболеваний (выпадения волос, бесплодия, дисбактериоза и др.), предрасположенности к патологиям, неэффективного лечения различных заболеваний. Лечение минеральными добавками. Ст. м. "Пушкинская". Тел.: (095) 209-74-46.

Медицинские центры

● Милта-центр – 10 лет на рынке медицинской аппаратуры и услуг. **Лечение** экологически чистыми методами МИЛ-терапии заболеваний суставов, позвоночника, мочеполовой, сердечно-сосудистой, нервной систем. Ст. м. "Динамо", ул. Красноармейская, 12. Тел.: (095) 212-39-44, 212-26-77.

ПОЛИКЛИНИКА МВЭС РФ
ПРЕДЛАГАЕТ ОРГАНИЗАЦИОННОМУ И ЧАСТНЫМ ЛИЦАМ

ЗАКЛЮЧИТЬ ДОГОВОР НА МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ в 1999 году

Поликлиника осуществляет поликлинический прием врачами ведущих специальностей и комплексные диагностические исследования.

Стоматологическая помощь и зубопротезные работы осуществляются на новейшем импортном оборудовании с использованием высококачественных материалов из Германии. Стоимость одной металлической коронки – 690 рублей.

Частным лицам предлагается удобная форма медицинского обслуживания по именной пропускам (850 рублей за 3 месяца).

Возможно обслуживание по разовым расценкам. Тел. для справок: (095) 207-36-01, 207-76-21.

Ст. м. "Красные ворота", "Тургеневская", ул. Мясницкая, 47 (здание Министерства торговли РФ).

На все ваши вопросы готовы ответить

- гл. врач – 207-76-42,
- зам. гл. врача по экономическим вопросам – 207-34-07,
- гл. бухгалтер – 207-76-00,
- зав. зубопротезной лабораторией – 207-72-17.

Невропатология

● Консультации, диагностика, лечение детей, страдающих головной болью, эпилепсией, последствиями нейроинфекций, родовых травм, сотрясения мозга, тиками, энурезом, бессонницей, нарушением поведения... ● Генетическое консультирование, прогноз потомства. МЦ "Невро-Мед". Москва, Центр. Тел.: (095) 953-16-34, 951-87-63.

Оптика

● Магазин "Оптика-8". Качественное изготовление очков для детей и взрослых любой сложности в присутствии заказчика. Опоры коллекции 1999 года. Датский высококвалифицированный врач-окулист, компьютерная диагностика. Контактные линзы. Ст. м. "Новослободская". Тел.: (095) 284-43-37, 281-65-53.

ZEISS Очковые линзы от Карл Цейсс
Качество настолько хватает глаз

Лучше для своих глаз вы уже не сделаете. Спрашивайте во всех специализированных магазинах оптики марочные линзы от Карл Цейсс, защищенные лазерной голографией.

ООО "Карл Цейсс Оптик" – тел.: (095) 241-75-00

1846-1996
Carl Zeiss

150
Years
Innovation in Optics

ZEISS Фирменный салон марочной оптики "Карл Цейсс"

- высококачественная оптика
- консультация врача и диагностика
- высочайшее качество изготовления очков и уровня оптического сервиса
- последние коллекции оправ
- солнцезащитных очков

121002, Москва, пер. Сивцев Вражек, 22 (ст. м. "Кропоткинская", "Смоленская")

Тел.: (095) 241-60-12, 241-60-93
Факс: (095) 244-06-85

Стоматология

Клиника Kraftway
Европейский уровень сервиса

Стоматология

- лечение
- протезирование
- имплантация
- косметология
- лечебный маникюр, педикюр
- уход за телом

СИСТЕМА СКИДОК
Ст. м. "Алексеевская". Тел.: (095) 232-27-52

ВЗЧСТОМ Стоматологическая клиника в центре Москвы

- лечение и протезирование
- исправление аномалий зубных рядов и прикуса у детей и взрослых
- самые современные материалы и оборудование
- программы АНТИСПИД, АНТИГЕПАТИТ

Страстной бульвар, 5 (ст. м. "Пушкинская")
Тел.: 200-13-67, 229-30-91

Снижение избыточного веса

● Похудение – восстановление здоровья. Эффективно. Дорого. Тел.: (095) 284-51-48, 310-46-73; 8-902-684-28-32.

Предъявителю – скидка 25%.

ЛЕЧЕНИЕ В ЗДРАВНИЦАХ

● Обследование, лечение, операции в клиниках Германии, Израиля, Швейцарии, Литвы ● кардиология ● онкология ● урология ● ортопедия ● косметология ● роды и др. Полный пакет услуг: подбор вариантов, перевод документации, визы, авиабилеты, сервисная поддержка. "РАНЭК". Тел.: (095) 784-70-63.

● **Лечение в Китае** ● Бронхит, бронхиальная астма ● гипертония ● сердечные заболевания ● гастрит, язва желудка ● сахарный диабет ● простатит, гипертрофия простаты ● ожирение ● остеохондроз, артрит. Традиционные методы китайской медицины. Разнообразная культурная программа. Тел.: (095) 927-13-03, 928-91-91, 927-11-63.

● **Лечение в Карловых Варах.** Тел.: (095) 927-13-03, 927-11-63.

БОЛГАРИЯ
Курортные комплексы:
Детские и семейные лечебные программы на курортах Черноморья. Отели-санатории **_****. Самые низкие цены в Европе.
31.05.99–29.09.99.
Прямые charterные рейсы Москва–Варна, Москва–Бургас.

КИПР
Индивидуальный и семейный отдых. Отели **_****.
11.06.99–24.09.99.
Прямые charterные рейсы Москва–Ларнака.

ЧЕРНОМОРСКОЕ ПОБЕРЕЖЬЕ КАВКАЗА
Отели-санатории в Пицунде, Гаграх, Сочи.
01.06.99–12.09.99.
Прямые charterные рейсы Москва–Сочи.

АЗОВСКОЕ МОРЕ
Отдых для детей и взрослых. 03.06–23.06, 25.06–15.07, 17.07–06.08, 08.08–28.08.
Сопровождение от ж/д вокзала в Москве.

Скидки для детских и взрослых групп.
Возможна продажа только авиабилетов.

ТУРОПЕРАТОР "ГРИНФИЛД-2000".
Лицензия В340556.
Сертификат соответствия №РООС.РУ. У000718.
Ст. м. "Орехово".
Тел./факс: (095) 343-38 81,
тел. 343-43-43/47, добавочный 431.

ПРЕПАРАТЫ И ТОВАРЫ МЕДИЦИНСКОГО НАЗНАЧЕНИЯ

Биологически активные добавки

● Похудение. Эффективно. Тел.: (095) 113-47-29.

Для лечения мочекаменной болезни

● Терапевтический парафинсодержащий пояс "Физомед" поможет вам избавиться от камней в почках в течение 1–3 месяцев без операции и травматических последствий. Рекомендовано Минздравом РФ. Тел.: (095) 238-73-65.

Оптовые поставки медикаментов

● Оптовые поставки медикаментов: антибиотики, кровезаменители, расходные материалы. Субстанции и химические реактивы. Медицинское стекло. Доставка ж/д, авиа- и автотранспортом. Гибкая система скидок. Принимаем к оплате векселя ведущих банков. Тел.: (095) 216-62-74, 216-65-73.

Все представленные фирмы имеют лицензии на указанные виды деятельности.

Тел.: (095) 251-40-81; тел./факс: (095) 250-45-70 (Невелева Анна).

Адрес: 101454, ГСП-4, Москва, Бумажный проезд, 14. <http://zdorovie.ad.ru>. E-mail: zdorovie@ns.fipc.ru

Вы страдаете мигренью? Попробуйте самостоятельно оценить тяжесть приступов, ответив на вопросы теста.

В течение скольких дней за последние 3 месяца из-за головной боли

1. Вам пришлось пропустить работу или учебу
2. Во время работы или учебы ваша работоспособность была снижена наполовину или более (не считая тех дней, что были отмечены в первом вопросе)
3. Вы не занимались домашними делами
4. Продуктивность вашей работы по дому была снижена наполовину и более
5. Вы не участвовали в семейных и общественных мероприятиях, активном проведении досуга

Посчитайте общее количество дней, столько баллов вы получили.

От 0 до 5 баллов – головная боль не представляет опасности для здоровья, не требует лекарственного лечения. Старайтесь обходиться без таблеток. Массаж, гимнастика, аутотренинг, водные процедуры помогут вам укрепить здоровье.

От 6 до 10 баллов – головная боль не представляет серьезной угрозы здоровью. Если она очень сильная, примите анальгетики, но не злоупотребляйте лекарствами. Попробуйте народные средства: выпейте свежесваренный чай, туго повяжите на голову тонкий шерстяной платок, полежите в тишине и покое, полностью расслабившись.

От 11 до 20 баллов и более – не занимайтесь самолечением, обратитесь к врачу, пройдите обследование, чтобы определить причину головной боли и подобрать адекватное лечение.

Все и вся вокруг вызывает раздражение, голова становится тяжелой, в висках стучит, от яркого света и громких звуков делается еще хуже, а из всех желаний остается одно: закрыть шторы, лечь в постель и натянуть одеяло до подбородка. Мигрень – это настоящая пытка.

Как избежать ее приступов?

Наш корреспондент побывал на консультативном приеме, который провели профессора Московской медицинской академии имени И. М. Сеченова Александр Моисеевич ВЕЙН и Елена Глебовна ФИЛАТОВА. Были приглашены пациенты, страдающие мигренью.



ДАМСКИЙ ВАРИАНТ

Виктория Н., 36 лет

– Приступы головной боли настигают меня 1–2 раза в месяц, обычно перед месячными или из-за недосыпания, переутомления.

– Мигрень, возникающая перед месячными, бывает у многих женщин. Связано это с изменением гормонального фона, характерным для этих дней. Приступы, повторяющиеся 1–2 раза в месяц, считаются редкими и профилактического лечения не требуют.

Главное – не переутомляться, особенно в период менструаций, спать не меньше 8 часов, почаще бывать на свежем воздухе.

От головной боли вам следует принимать цитрамон или парацетамол и лучше, конечно, в начале приступа, тогда они наиболее эффективны. Если вы этого не сделали и голова сильно разболелась, придется вместо одной таблетки принимать несколько или использовать более сильнодействующие средства, например, назальный спрей дигидроэргот.

Дать толчок возникновению боли могут некоторые содержащиеся в пище вещества.

Если вы страдаете мигренью,

реже включайте в рацион

♦ **копченые и полукопченые колбасы, ветчину, сосиски и сардельки – из-за наличия в них нитритов;**

♦ **содержащие в большом количестве тирамин бананы, сыр (особенно годовой выдержки – такой, как чеддер), шоколад, кофе, чай, кока-колу.**

Нитриты, тирамин, кофеин сначала сокращают сосуды головного мозга, а потом их расширяют, что провоцирует развитие приступов мигрени.

И ты, ГАЙ ЮЛИЙ ЦЕЗАРЬ!

Игорь С., 40 лет

– Головная боль у меня с юности, но беспокоила не так уж часто. В последнее время голова болит примерно раз в неделю, иногда ночью просыпаюсь от боли. Приходится вставать и принимать лекарства.

После этого засыпаю, но сплю плохо, иногда снятся кошмары. Вообще последнее время мучает бессонница – просыпаюсь в 3–4 часа утра и больше не могу заснуть.

– Кто-нибудь из ваших родителей страдал мигренью?

– Да, у мамы была головная боль, очень похожая на мою, ей ставили диагноз “мигрень”.

– Как чувствуете себя вечером накануне приступа?

– Обычно у меня плохое настроение, слабость, разбитость... В последнее время стал быстро уставать на работе, пропало желание общаться с друзьями.

– Нарушения сна в сочетании с мигренью – кстати, это бывает нередко, как пра-

вило, свидетельствуют о скрытой депрессии. Назначим вам антидепрессанты, прием которых сделает приступы более редкими, поможет нормализовать ночной сон, улучшить настроение. Разумеется, принимать их надо строго в тех дозах, которые указаны в рецепте. О всех особенностях реакции на препараты обязательно скажите вашему доктору и лечитесь под его контролем.

Как только вечером появятся какие-либо предвестники головной боли, тут же примите лекарства, купирующие приступ. Это поможет избежать мигренозной атаки.

Мигрень считается “женской” болезнью, мужчины страдают ею в 2–3 раза реже.

Головная боль не помешала многим великим людям реализовать свой талант. Исследователи даже обнаружили связь мигрени и повышенной активности деятельности мозга. Эта болезнь была у таких одаренных, оставивших след в истории личностей, как Гай Юлий Цезарь, Эдгар По, Генрих Гейне, Ги де Мопассан, Рихард Вагнер, Фредерик Шопен, Петр Ильич Чайковский, Зигмунд Фрейд. Некоторые ученые считают, что страдающие мигренью отличаются особым складом характера. Они активны, амбициозны, стремятся максимально реализовать свои способности.

Возможно, люди генетически наследуют некоторую энергетическую клеточную митохондриальную недостаточность, и им постоянно приходится преодолевать исходную неполноценность. В этом смысле приступ мигрени – своего рода плата за необходимость поддерживать высокий жизненный тонус. Таких людей называют иногда любителями совершенства. Им свойственны повышенная возбудимость, обидчивость, совестливость, нетерпимость к чужим ошибкам.

БОЛЬ КАК СТОРОЖЕВОЙ ПЕС ЗДОРОВЬЯ

Екатерина Алексеевна, 45 лет

– У меня мигрень с 15-летним стажем. Раньше принимала таблетку анальгина – и все проходило, а теперь он совсем перестал помогать. Пью сразу 3 таблетки – все без толку. Голова болит теперь чуть ли не каждый день, прямо раскалывается, не знаю что и делать.

– У вас сформировалась абюзусная (лекарственная) головная боль, обусловленная, как говорят врачи, типичным обратным эффектом анальгетиков. Среди препаратов, которые способны вызвать такую реакцию при слишком частом и в больших дозах употреблении, – аспирин (45–50 г в месяц, то есть 3–4 таблетки в день), эрготамин (2 мг в день). Абюзусную боль могут вызывать анальгетики в сочетании с барбитуратами,



с кофеином, некоторые седативные препараты, например, диазепам.

Первое, что вам необходимо, – отказаться от анальгина. Одно это скоро улучшит ваше состояние. Помогут и небольшие дозы антидепрессантов. Благодаря обезболивающим свойствам эти препараты иногда заменяют анальгетики. Важно и то, что они придают оптимизм и уверенность в своих силах. Затем надо постепенно переходить на нелекарственные методы лечения – иглорефлексотерапию, аутогенную тренировку.

Мигрень хотя и протекает тяжело, но жизни не угрожает. Однако должно насторожить, если она заявляет о себе на фоне некоторых симптомов. Среди них поздний “дебют” заболевания (в 50 лет и позже), изменение характера или интенсивности приступов, появление отсутствовавших ранее сопровождающих симптомов, например, рвоты, неврологических нарушений. В таких случаях необходимо тщательное обследование, в том числе у невропатолога, хирурга, онколога, так как мигрень может быть симптомом сосудистого заболевания (аневризмы) или фасадом опухолевого процесса.

ХВОРИ ОТ ПРОФЕССИИ

Ольга П., 38 лет

– Голова обычно начинает болеть на работе. Такое ощущение, будто кто-то сдавливает лоб обручем с обеих сторон.

Если в перерыв есть возможность пройтись по улице, подышать свежим воздухом, боль может пройти сама собой, но чаще приходится принимать таблетки.

– Кем вы работаете?

– Я секретарь-машинистка, почти целый день сижу за компьютером, к вечеру очень устаю.

– У вас типичная головная боль напряжения. Она бывает у тех, кто подобно вам подолгу сидит в неудобной позе, с низко опущенной головой. Напряжение мышц шеи и плечевого пояса вызывает головную боль. Постарайтесь изменить положение за рабочим столом. Спина должна быть прямой, плечи расправлены, а клавиатура компьютера и перепечатываемый текст – находиться на таком расстоянии от глаз, чтобы не надо было низко наклоняться. Не сидите подолгу в одной и той же позе, каждые 1–1,5 часа делайте небольшие перерывы, выполняйте легкие гимнастические упражнения.

Вам помогут периодически повторяемые курсы лечебного массажа. Легкий самомассаж шеи и плечевого пояса можете делать самостоятельно каждое утро.

При головной боли напряжения эффективен сирдалуд. Это миорелаксант – препарат, способствующий расслаблению мышц.

**На приеме присутствовала
Светлана РЯБУХИНА**

ПОДНИМАЯ НОГИ, ЛЕЧИМ ГОЛОВУ

Прекрасное профилактическое средство против головной боли – релаксация. Научившись расслаблять мышцы, которые бывают особенно напряжены во время стресса, во многих случаях можно избавиться от головной боли без лекарств.

Лягте на спину, сосредоточьтесь на своих ощущениях. Можно выполнять упражнения под негромкую спокойную музыку. Глубоко вдохните и задержите выдох. Поднимайте правую руку вверх, постепенно напрягая ее мышцы, 5 секунд подержите в таком положении, затем, медленно опуская руку, сделайте выдох. Расслабьте руку, ощутите разлитые по ее мышцам тепло и покой. Повторите 2 раза, затем то же – левой рукой.

Проделайте это же упражнение, поднимая ноги на высоту 50–60 см. То же, приподнимая живот. Попробуйте научиться расслаблять таким же образом мышцы плеч и спины (наклоняясь вперед из положения сидя на полу, затем ложась).

Предлагаем вам заполнить анкету. Десять читателей, первыми приславшие ответы на ее вопросы, получат право на бесплатную консультацию в Центре по изучению головной боли при Московской медицинской академии имени И. М. Сеченова. Письма направляйте в редакцию. На конверте сделайте пометку “Головная боль”. Не забудьте указать ваш точный адрес.

Нужный ответ обведите кружком.

1. Частота головной боли в месяц:

- а) ежедневно
- б) больше 15 дней в месяц
- в) меньше 15 дней в месяц

2. Как часто принимаете анальгетики:

- а) ежедневно
- б) несколько раз в день
- в) больше 3 раз в неделю
- г) меньше 3 раз в неделю

Постройте гримасы себе самому, напрягая мышцы лица, затем расслабляя их.

НЕТ СТРЕССА, НЕТ МИГРЕНИ

Нередкая причина головной боли – стрессы. Как стать менее восприимчивым к ним? Вот что советуют психологи.

❖ Не держите в себе отрицательные эмоции (обиду, возмущение), высказывайтесь!

❖ Если возникает желание плакать, не сдерживайтесь – это прекрасный способ разрядки.

❖ Работать в меру сил и чувствовать удовлетворение от сделанного лучше, чем ставить недостижимые цели и испытывать потом комплекс неполноценности.

❖ Не пытайтесь угодить всем – это верный путь к тому, чтобы стать неудачником.

❖ Привыкайте к позитивному мышлению, будьте оптимистом.

❖ Чаше улыбайтесь и смейтесь. При этом выделяется эндорфин – гормон удовольствия, улучшающий настроение.

3. В течение какого времени регулярно пользуетесь анальгетиками:

- а) менее 3 месяцев
- б) 3–6 месяцев
- в) более 6 месяцев

4. Принимаете ли часто

- а) транквилизаторы
- б) снотворные препараты
- в) эрготамин

5. Страдали ли ваши родственники мигренью?

да нет

6. Страдали ли ваши родственники

- а) алкоголизмом
- да нет
- б) наркоманией
- да нет

7. Ставили ли вам ранее диагноз “мигрень”?

да нет

8. Ваш возраст

- а) до 25 лет
- б) до 30 лет
- в) до 40 лет
- г) после 40 лет

БОЛЬ

Эта универсальная реакция организма на любую "поломку" в нем нередко помогает врачу поставить правильный диагноз, но иногда может направить и по ложному пути, и тогда человек, страдающий от боли, становится "медицинской сиротой": обходит одного специалиста за другим, глотает таблетки, но при этом, как правило, не испытывает облегчения. Чаще всего болезненные ощущения возникают в спине и голове. Попробуем разобраться вместе в возможных причинах острой боли, которая почти всегда является симптомом какого-либо заболевания. Мы будем задавать вопросы, а вы отвечайте.

Боль в спине

- Болезненные ощущения появляются, если вы довольно много времени проводите на ногах?**
 Нет → Возможно, у вас плоскостопие. Обратитесь к ортопеду – он подберет вам стельки-супинаторы, носить которые надо обязательно.
- У вас была когда-либо травма позвоночника?**
 Да → Последствия подобных травм могут заявить о себе болью и через много лет. Вам необходимо пройти обследование. Один врач, даже самый опытный, вряд ли поможет. Без совместной консультации невролога, хирурга, физиотерапевта не обойтись.
- Боль в спине появляется, если долго приходится ходить или сидеть, иногда она "отдает" в ноги?**
 Да → Вероятно, у вас остеохондроз. Чтобы уточнить диагноз, пройдите обследование у невролога. Примите к сведению: именно на ранней стадии заболевания массаж, физио- и мануальная терапия позволяют достичь успеха и надолго избавиться от неприятных ощущений.
- Вы не можете сами найти причину боли?**
 Да → Пройдите полное комплексное обследование. Запомните: за банальной болью в пояснице могут скрываться серьезные заболевания почек, поджелудочной железы, органов половой системы. Эффективность их лечения зависит во многом от того, как своевременно оно начато, а точная диагностика требует тесного взаимодействия невролога, терапевта, эндокринолога и уролога.

Головная боль

- Стоит вам понерничать, начинает болеть голова?**
 Да → Примите таблетку от головной боли (аспирин, парацетамол) или положите под язык 2-3 таблетки глицина. Если подобное с вами случается часто, проконсультируйтесь у невролога. Он порекомендует необходимые препараты для нормализации состояния.
- Страдаете артериальной гипертонией?**
 Да → В настоящее время доказано, что повышенное артериальное давление (АД) – довольно редкая причина головной боли. И все же при очень высоком (значительно превосходящем "привычные" значения) АД она возможна. Чтобы выбрать правильную тактику лечения, требуется консультация невролога, кардиолога.

Чувствуете тяжесть в голове сразу после пробуждения?

Да → Обратитесь к неврологу. Возможно, это первый симптом повышения внутричерепного давления.

Нет

Страдаете хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы, легких и постоянно принимаете те или иные лекарственные препараты?

Да → Обратитесь к лечащему кардиологу, пульмонологу или терапевту. Возможно, врач пропишет вам другие лекарства или подкорректирует дозу тех, которые вы принимаете.

Нет

У вас отит, тонзиллит или хронический ринит (постоянный непроходящий насморк)?

Да → Заболевания ЛОР-органов нередко становятся причиной головной боли. Не откладывая начните лечение у оториноларинголога.

Нет

Не можете выявить причину головной боли?

Да → Вам необходимо пройти полное комплексное обследование. К сожалению, хоть и нечасто (всего у 5% больных обратившихся к врачу по поводу головной боли) выявляются серьезные органические заболевания головного мозга.

М. В. ЗАМЕРГРАД,
врач

Тесное сотрудничество врачей всех специальностей при постановке диагноза и лечении заболеваний практикует "ГУТА-клиника". Цены доступны для пациента благодаря тому, что финансирование данной программы осуществляется Благотворительным фондом финансовой группы "ГУТА".

Впервые в России открылся Медицинский центр, занимающийся ПРОБЛЕМАМИ ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ И РАССТРОЙСТВАМИ РАВНОВЕСИЯ

Оснащенный самым современным оборудованием более чем на 1,5 млн. долларов. В центре работают высококвалифицированные специалисты, прошедшие стажировку и специализацию за рубежом.

В нашей Клинике реализован комплексный подход к диагностике и лечению расстройств равновесия и головокружения.

Центр предлагает услуги взрослым и детям:

- неврология ■ оториноларингология ■ эндоскопическая микрохирургия
- отоневрология ■ аудиология и слухопротезирование ■ вестибулометрия
- неврологическая и вестибулярная реабилитация ■ терапия ■ кардиология
- аллергология и иммунология ■ эндокринология ■ физиотерапия
- педиатрия ■ УЗИ - диагностика (внутренних органов, сердца, сосудов)
- мануальная терапия ■ массаж ■ лабораторная диагностика (более 200 видов анализов) ■ оказание помощи на дому.

адрес: 103006, г. Москва ул. Фадеева, 2 проезд: м. Маяковская и Новослободская
 тел.: (095) 250 2640, (095) 251 8002, (095) 250 5803, факс: (095) 251 6676



ГУТА КЛИНИК

E-mail: gclinic@diapup.ptt.ru WEB: www.guta.ru/clinic

Умное лекарство

Практически каждый из нас когда-либо страдал диспепсией (боль в животе, тошнота, изжога...). Повинны в ней чаще всего заболевания желудочно-кишечного тракта. Но не только. Диспепсия, обусловленная, например, различными инфекциями, приобретает тяжелую форму на фоне низкой санитарии, неблагоприятной экологии, стрессов... Однако и легкий дискомфорт, связанный с нарушением пищеварения, – ощущение не из приятных.

Отрицательно сказывается на деятельности желудка и кишечника увлечение заморскими овощами, фруктами, неумеренное потребление всевозможных напичканных консервантами “долгоиграющих” карбонатов, шеек, колбас. Они вкусны, аппетитны, но вредны для органов пищеварения.

Ситуация усугубляется, когда мы, компенсируя тяготы трудового дня и житейские неурядицы, просто “наваливаемся” на еду. В результате появляется горечь во рту, мучают отрыжка, урчание, вздутие живота, жидкий стул или, напротив, запор.



Как правило, это не симптомы заболевания или отравления (хотя исключать подобное не стоит!), а банальная перегрузка – “перебор” объема продуктов, поступивших в пищеварительный тракт. Конвейер же этот привык работать ритмично. На каждом этапе – свои “операторы”-ферменты. Все они настроены только на одну операцию в цепочке расщепления пищи. В желудке, например, она смешивается, измельчается, начинают перевариваться мышечные волокна, размягчается растительная клетчатка.

Сок поджелудочной железы и желчь, поступающая из желчного пузыря, окончатательно (до легковсасываемых аминокислот) переваривают мышечные волокна, расщепляют жиры, крахмал, превращая их в белки и полисахариды. Ниже под воздействием сока тонкой кишки их “осколки” расщепляются до состояния, необходимого для всасывания через стенки кишечника.

Что же происходит с теми кусочками мяса, крахмала, жира, которые по той или иной причине не переварились, не расщепились, не всосались? Они начинают гнить. Образующиеся в результате этого процесса газы и токсичные продукты вызывают вздутие живота, тошноту, горечь во рту – дискомфорт, характерный для желудочно-кишечного тракта.

При этом страдает весь организм. В частности, вместе с жиром всасываются и так называемые жирорастворимые витамины, соли важнейших микроэлементов – магния, кальция, калия. Если же нарушается всасывание жирных кислот, у человека развиваются гиповитаминоз, остеопороз, аллергическая реакция, дерматиты, ухудшается зрение в темноте, он быстрее стареет.

Чтобы нормализовать процесс пищеварения, надо выяснить, на каком этапе произошел сбой. Однако сделать это трудно. Врачи применяют пищеварительные ферменты и так называемую заместительную терапию. Для нее существует множество лекарственных препаратов, способных быстро навести порядок на протяжении всего пищеварительного тракта – от желудка до толстой кишки. Каждый имеет свой состав, свой механизм действия, но в основе всех панкреатин – таблетированный сок поджелудочной железы.

Среди них наиболее выделяется полиферментный препарат ПАНЗИНОРМ® ФОРТЕ, выпускаемый КРКА (Словения). Действие лекарства, созданного по уникальной технологии, можно сравнить с многоступенчатой ракетой. Когда драже попадает в желудок, срабатывает первая ступень: растворяется оболочка, и из нее высвобождаются пепсин и гидрохлориды аминокислот. Ядро драже (вторая ступень) кисло-

тоустойчиво. Продвигаясь вместе с пищей, оно не распадается до тех пор, пока не поступит в двенадцатиперстную кишку. Здесь высвобождаются ферменты поджелудочной железы (липаза, амилаза и протеза) и желчная (холевая) кислота.

Ферменты, входящие в ПАНЗИНОРМ® ФОРТЕ, полностью имитируют естественные процессы пищеварения. Высокую активность препарата (это выгодно отличает его от других) обеспечивает наличие желчи. Она стимулирует не только работу поджелудочной железы, заставляя ее максимально производить собственные ферменты, но и активность всех входящих в драже компонентов. В результате жиры, углеводы и белки полностью перевариваются при любом расстройстве пищеварения, а потенциал лекарства резко возрастает.

Если вы переели, никогда не облегчайте свое состояние “ресторанным способом”. Это опасно тем, что может даже вызвать надрыв пищевода и кровотечение в нем. Примите драже ПАНЗИНОРМ® ФОРТЕ. Оно поможет вашему желудку с легкостью переварить большой объем пищи. Предались “гастрономическим утехам” без меры? Примите 3 таблетки с интервалом в 30 минут – пищеварение нормализуется, уйдут все симптомы диспепсии, наладится моторика кишечника. Если неприятные ощущения остались, принимайте препарат 3 дня – непосредственно перед едой или с первыми порциями пищи. Не помогает? Отправьтесь к врачу – возможно, необходимы дополнительные меры.

У ПАНЗИНОРМ® ФОРТЕ хорошая и заслуженная репутация. Он практически не имеет побочных явлений, поэтому продается без рецепта и разрешен для самолечения. А вот кому рекомендуется соблюдать осторожность, так это людям с заболеваниями печени.

Во время любого застолья в кармане должен быть ПАНЗИНОРМ® ФОРТЕ. Не забудьте про него, отправляясь в дальнюю поездку, командировку, поход, отпуск. Препарат в любой нештатной ситуации способен предупредить развитие даже токсикоинфекции, что очень важно.

Э. П. ЯКОВЕНКО,
доктор медицинских наук,
профессор

Ускоренное

СЕМЯИЗВЕРЖЕНИЕ



О любви!

Ты не только великое чувство
и высокое наслаждение,
ты еще и особое напряжение.

Горе тому, кто не выдержал
любовного состязания до конца.

Неудовлетворенность,
неуверенность — его удел...

Вместо торжественных аккордов
апофеоза — жалкое
и преждевременное излитие
страстного порыва.

Никто не кричит в это мгновение
солисту-неудачнику "Браво!",
а история любви
быстро приближается к концу.

Когда должна наступать эякуляция (семяизвержение)? Что считать преждевременным семяизвержением, если некоторых не устраивает даже 10-минутный половой акт? Понятно стремление партнеров увеличить время интимного контакта, а значит и наслаждения, но что говорит статистика?

Очень серьезные исследования показали, что минимально половой акт длится у здорового мужчины всего лишь 1 минуту 14 секунд! За это время он успевае сделать в среднем 68 фрикций (поступательных движений). Максимальная длительность — удивляйтесь, половые гиганты! — 3 минуты 34 секунды при 270 фрикциях. И наконец средняя продолжительность — 2 минуты 2 секунды.

По данным американских исследователей, 75% здоровых мужчин эякулируют в течение 2 минут.

Считается, что семяизвержение ускорено, если продолжительность полового акта не более минуты. Есть такое понятие как абсолютное ускорение семяизвержения — менее 20 фрикций. Или порог возбудимости корковых мозговых центров настолько низок, что эякуляция может произойти сразу же при введении полового члена во влагалище и даже до того. Однако и такое быстрое семяизвержение вполне может быть физиологичным, если у мужчины был длительный период воздержания или речь идет о начинающих юношах, только стремящихся утвердиться на сексуальном фронте.

Однако при регулярной половой жизни такое ускорение полового акта ненормально.

Причины многочисленны: неврозы, недосыпание, усталость...

Ускоренное семяизвержение может быть одним из симптомов хронического простатита, и достаточно провести эффективный курс лечения, чтобы половая жизнь вновь начала приносить удовлетворение. Но чаще всего проблема связана с высшими мозговыми центрами.

Абсурдно называть ускоренным семяизвержением все случаи, когда мужчина не удовлетворил женщину. Партнерша может быть фригидной, неподготовленной, с клиторическим типом оргазма, когда от коитального секса она не получает удовольствия.

Лечение ускоренного семяизвержения многообразно.

Начать следует с того, что можно назвать "житейской практикой". Говорят, что с помощью таких рекомендаций знаменитые американские сексопатологи Мастерс и Джонсон добивались едва ли не 100%-ных результатов. Вот они:

1. Сдавливание пальцами головки полового члена в области уздечки перед предполагаемым семяизвержением до его блокирования. Это может сделать или сам мужчина, или его партнерша. Сдавливание лучше получается в положении, когда женщина находится сверху.

2. Практика Карреца. Мужчина, чувствуя, что вот-вот наступит семяизвержение, прерывает половой акт, останавливая поступательные движения полового члена. При паузе уровень возбуждения снижается. Через некоторое время акт возобновляется.

3. Глубокое дыхание. Движения диафрагмы, воздействуя на блуждающий нерв, тормозят процесс семяизвержения.

А вот анестезирующие гели – лидокаин, ксилокаин, уменьшающие чувствительность рецепторов, располагающихся на головке полового члена, к сожалению, не всегда помогают достигнуть должного результата и дают кратковременный эффект.

Известно, что алкоголь увеличивает продолжительность полового акта. И некоторые пациенты заявляют: "Без алкоголя я ничего не могу". Это заставляет их постоянно выпивать. Но не лучше ли бросить дурную привычку и пройти нормальное обследование и лечение?

Не отчаивайтесь, если вам не помогает методика американских сексопатологов. Сегодня врачи успешно лечат преждевременное семяизвержение. После диагностических и лечебных, медикаментозных и физиотерапевтических процедур мужчина практически всегда значительно увеличивает "свое время".

М. В. КОРЯКИН,
кандидат медицинских наук

Телефоны Республиканского центра репродукции человека:
(095)193-52-98, 190-00-90, 190-44-22

Доброкачественная и ИЗЛЕЧИМАЯ

"На медосмотре врач поставил диагноз "доброкачественная гиперплазия простаты". Но у меня нет абсолютно никаких неприятных симптомов, о которых слышал от других мужчин! Возможно, это более серьезная опухоль, требующая срочного удаления. Мне же прописали таблетки..."

Сергей К. Челябинск

В мужской половой системе простата играет важную роль. Этот небольшой (примерно с каштан) "комочек" охватывает мочеиспускательный канал сразу после выхода из мочевого пузыря. Состоит он из мышц, соединительной ткани и простатических желез, которые вырабатывают специальную жидкость. Во время оргазма, сокращаясь, мышцы выбрасывают ее в мочеиспускательный канал (для облегчения транспортировки мужского семени).

Обычно простата никак не сказывается на выведении мочи. Однако с годами она увеличивается в размере. Почему? До сих пор это достоверно неизвестно науке, но вероятнее всего из-за возрастных гормональных изменений. У более половины мужчин старше 50 лет простата увеличена. От 60 до 80 лет уже 75% представителей сильного пола подвержены этому недугу, а после 90 лет – 90%.

Состояние это называется гиперплазией – из-за увеличения органа в размерах и роста его клеток. Сегодня совершенно точно установлено, что это доброкачественная опухоль, которую можно лечить, не прибегая к операции.

Для жизни гиперплазия не представляет опасности. Однако увеличившаяся простата затрудняет отток мочи и обуславливает неприятные симптомы: ни днем ни ночью не оставляют мучительные позывы к опорожнению мочевого пузыря, появляются трудности при мочеиспускании, ослабление струи мочи... Обычно болезнь развивается медленно и часто бессимптомно. Бывает, при относительно большой простате человек, как говорится, горя не знает, а при менее выраженной гиперплазии так страдает, что хоть на стенку лезь.

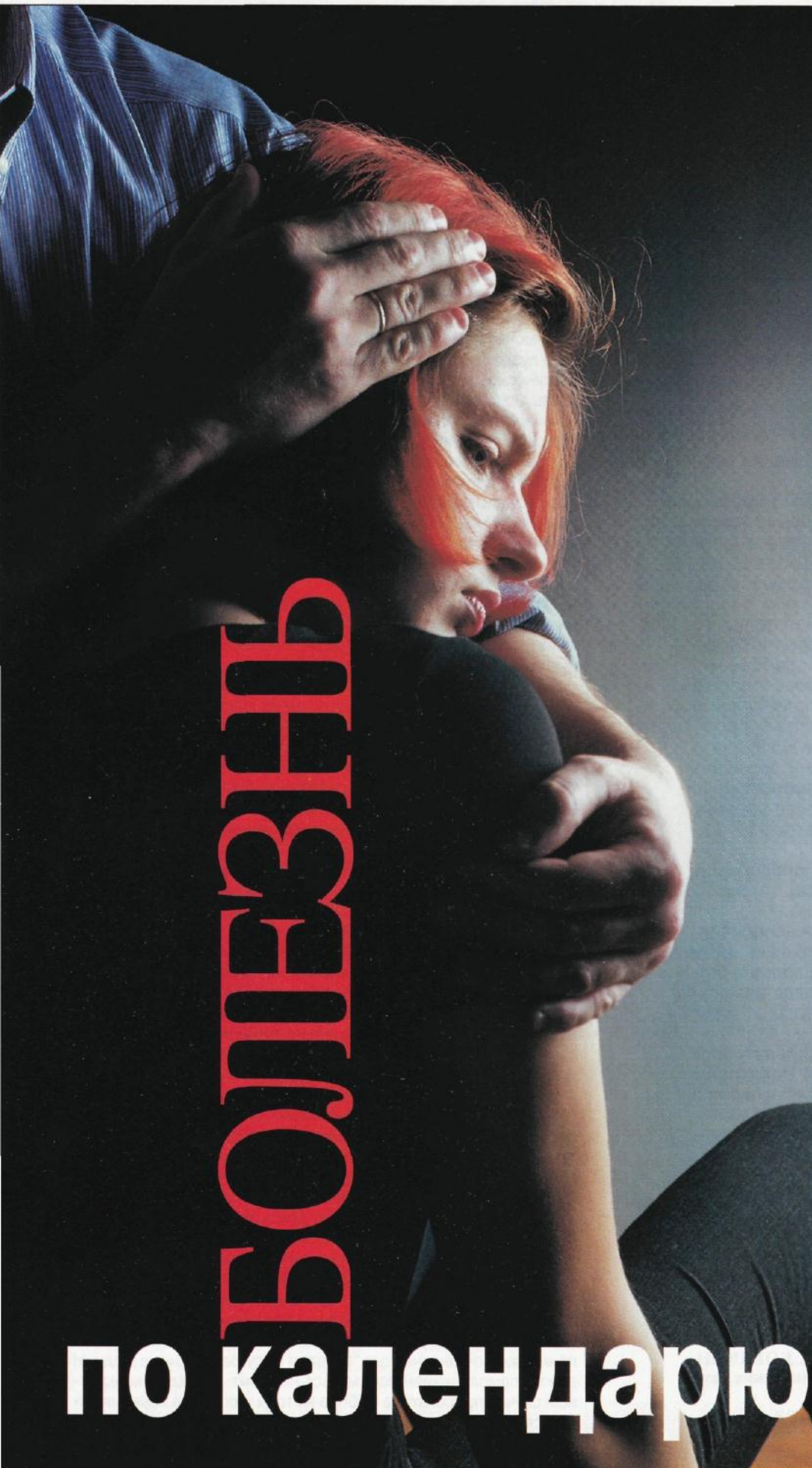
Если врач с помощью "пальцевого исследования" через прямую кишку обследовал поверхность простаты и обнаружил, что она увеличена, не паникуйте. Но и ждать, когда жизнь омрачится симптомами гиперплазии, – значит терять время. Не рвитесь на операционный стол – хирургическое вмешательство целесообразно лишь в тяжелых случаях. Прислушайтесь к совету врача. Он наверняка порекомендует вам лекарство.

До недавнего времени в арсенале медиков были в основном лекарства растительного происхождения и скальпель. Настоящей находкой для больных с доброкачественной гиперплазией стал α_1 -адреноблокатор тамсулозин (омник). Его удалось создать ученым исследовательского центра компании "Яманучи". Этот первый селективный блокатор α_1 -адренорецепторов действует избирательно – только на мышцы простаты. Быстро расслабляет их, снижает давление на мочеиспускательный канал и облегчает прохождение мочи.

Всего одна капсула омника в день (после завтрака) облегчит жизнь вам и вашим близким. Днем не придется постоянно бегать в "одно местечко", а ночью часто просыпаться, чтобы помочиться. Вы сможете даже не ограничивать потребляемую жидкость... Словом, мир вновь окрасится в радужные тона.

Исследования показали: препарат хорошо сочетается с другими лекарствами. Его можно назначать, что очень важно, одновременно как раз с теми медикаментами, которые обычно принимают обремененные "букетом недугов" пожилые люди. И все же самолечением заниматься не стоит. В каждом конкретном случае прерогатива выбора метода и способа лечения остается за врачом.

А. КОРОБЕЙНИКОВ



БОЛЕЗНЬ

по календарю

Этой зимой гостила у нас жена моего друга, 37-летняя женщина. Она приехала проконсультироваться со мной как с гастроэнтерологом. По ее словам, в якутском далеко от медиков толку никакого: нет месяца без того, чтобы ее, как говорится, не выворачивало наизнанку. Среди полного благополучия вдруг накатывает тошнота, начинается рвота, пропадает аппетит, вздувается живот, голова раскалывается, слабость такая, что встать с постели нет сил. И так же внезапно, как летняя гроза, все проходит. Длятся такие качели (12–15 дней – состояние хорошее, 12–15 – плохое) уже 5 лет. Привезла она множество бумаг – результатов всевозможных обследований. Но никаких изменений в органах пищеварения не было найдено.

Заподозрив, что пищеварительная система здесь ни при чем, я постарался выяснить у пациентки, не замечала ли она связи между недомоганием и определенным периодом менструального цикла. Подумав, она с удивлением (так как никогда раньше не обращала на это внимания) ответила, что страдания ее действительно всякий раз начинаются в середине цикла и проходят с началом месячных.

Причиной болезни, что и подтвердил гинеколог-эндокринолог, оказались сдвиги в гормональной половой сфере. Нарушения, вызывающие подобные болезненные ощущения, а также боль в области сердца, учащенный пульс, одышку, отеки, зуд всего тела, мнительность, замкнутость, страх смерти, агрессивность, – явление довольно частое, но, к сожалению, не всегда точно диагностируемое, поскольку скрывается под маской заболеваний не только пищеварительного тракта, но и многих других систем, в том числе сердечно-сосудистой и нервной. Этому страданию женщин гинекологи дали название “предменструальный синдром”.

Случай, который я описал, довольно типичен: предменструальным синдромом страдают от 25 до 50% женщин. И многие из них наносят свой первый визит не, как положено, к гинекологу, а, ориентируясь на проявле-

ния болезни, к гастроэнтерологу (за время моей врачебной практики могу насчитать несколько сотен таких обращений), кардиологу, терапевту, невропатологу. Врач в этой ситуации, основываясь на результатах обследования и беседы с больной, обязан распознать под личиной желудочно-кишечного, сердечного или нервного расстройства неполадки на "нижнем этаже". Это аксиома, которой, к великому сожалению, частенько пренебрегают то ли по невнимательности, то ли по безграмотности, когда знания за рамками узкой специализации не считаются обязательными. Но многое здесь зависит от самих женщин, поэтому к ним и обращаюсь.

Главный признак ПРЕДМЕНСТРУАЛЬНОГО СИНДРОМА – циклический характер его проявлений. "Менструальная волна" со всеми или некоторыми из выше перечисленных симптомов, накачивая примерно в середине цикла, достигает максимума перед месячными и исчезает почти сразу после их прихода. Поэтому вам надо понаблюдать, не повторяется ли болезненное состояние каждый раз во вторую фазу менструального цикла, для чего неплохо было бы завести специальный календарь. Если такая зависимость обнаружится, отправляйтесь на прием к гинекологу, а при возможности к гинекологу-эндокринологу, поскольку этот синдром чаще всего обусловлен нарушением гормонального баланса.

Тем, кто страдает предменструальным синдромом, рекомендуется, особенно во вторую половину цикла, не переутомляться, а чтобы избежать отеков, меньше пить жидкости. Особенно следует ограничивать возбуждающие напитки – крепкий чай, кофе. В эти дни надо меньше есть жирного, соленого, не разрешать себе спиртного. Если женщина курит, она должна сократить до минимума количество выкуриваемых сигарет. Очень полезны ванны хвойные и с добавлением морской соли. Неплохо принимать поливитамины. При необходимости врач назначает гормональные препараты, а также успокоительные, седативные средства, игло- и психотерапию, общий массаж.

Другое страдание – межменструальный болевой синдром наблюдается у 30–35% женщин.

МЕЖМЕНСТРУАЛЬНЫЙ БОЛЕВОЙ СИНДРОМ тоже дает о себе знать всякий раз в середине менструального цикла, как правило, на 12–18-й день, но продолжается от 2 до 5 дней. Главный симптом заболевания – боль в низу живота, которая иногда бывает настолько сильной, что вызванная "Скорая" госпитализирует женщину с подозрением на аппендицит, внематочную беременность, кишечную колику или апоплексию яичника. Боль в животе может сопровождаться тошнотой, головокружением, болью в области сердца, учащенным сердцебиением, дрожанием рук, похолоданием рук и ног, возбуждением или, наоборот, подавленностью, плаксивостью, раздражительностью, страхом смерти. Ее ежемесячное возникновение, да еще в зависимости от фазы цикла должно нацелить женщину на посещение гинеколога. Это тем более важно, что межменструальный болевой синдром обычно бывает спровоцирован каким-либо заболеванием женской половой сферы – чаще всего эндометриозом, требующим квалифицированного лечения.

А если во время лечения приступ вас все же застал, что называется, врасплох, не паникуйте. Если боль не настолько сильная, чтобы вызывать к "Скорой", выпейте 30–35 капель валокордина или корвалола, ложитесь в постель с теплой грелкой у ног (но не на животе!) и примите обезболивающее – баралгин, анальгин или любое из спазмолитических средств – дицетел, спазмомен, но-шпу. Снимают боль и ректальные свечи с новокаином, зуфилином. Но эти меры лишь купируют ее. Лечение причины межменструального болевого синдрома проводит только гинеколог.

С. Г. БУРКОВ, доктор медицинских наук, профессор



Ваш новый друг – НО-ШПА® форте

Собираетесь на дачу, в дальнюю поездку, командировку? Не забыли про лекарства? Нет, конечно же, всю домашнюю аптечку брать не надо.

Главное – положите упаковку препарата НО-ШПА. Я в этом абсолютно уверена!

На себе самой в прошлом году испытала. Спасибо, соседка выручила, когда приступ почечной колики прихватил. По ее совету потом упаковку препарата в аптеке купила. Благо без рецепта врача НО-ШПА продается. Зато как она потом выручила, когда на даче у внука живот схватило, у дочки менструальная боль началась, у сестры голова разболелась... Нет, я теперь без этого лекарства – НО-ШПА никуда!

Уникальными свойствами обладает не только препарат классического образца (содержащий 40 мг активного действующего вещества), к которому мы все привыкли, но и новая лекарственная форма – НО-ШПА ФОРТЕ. Она содержит вдвое больше (80 мг) активной субстанции. Представляет ее на нашем фармацевтическом рынке французская фирма "САНОФИ-ХИНОИН".

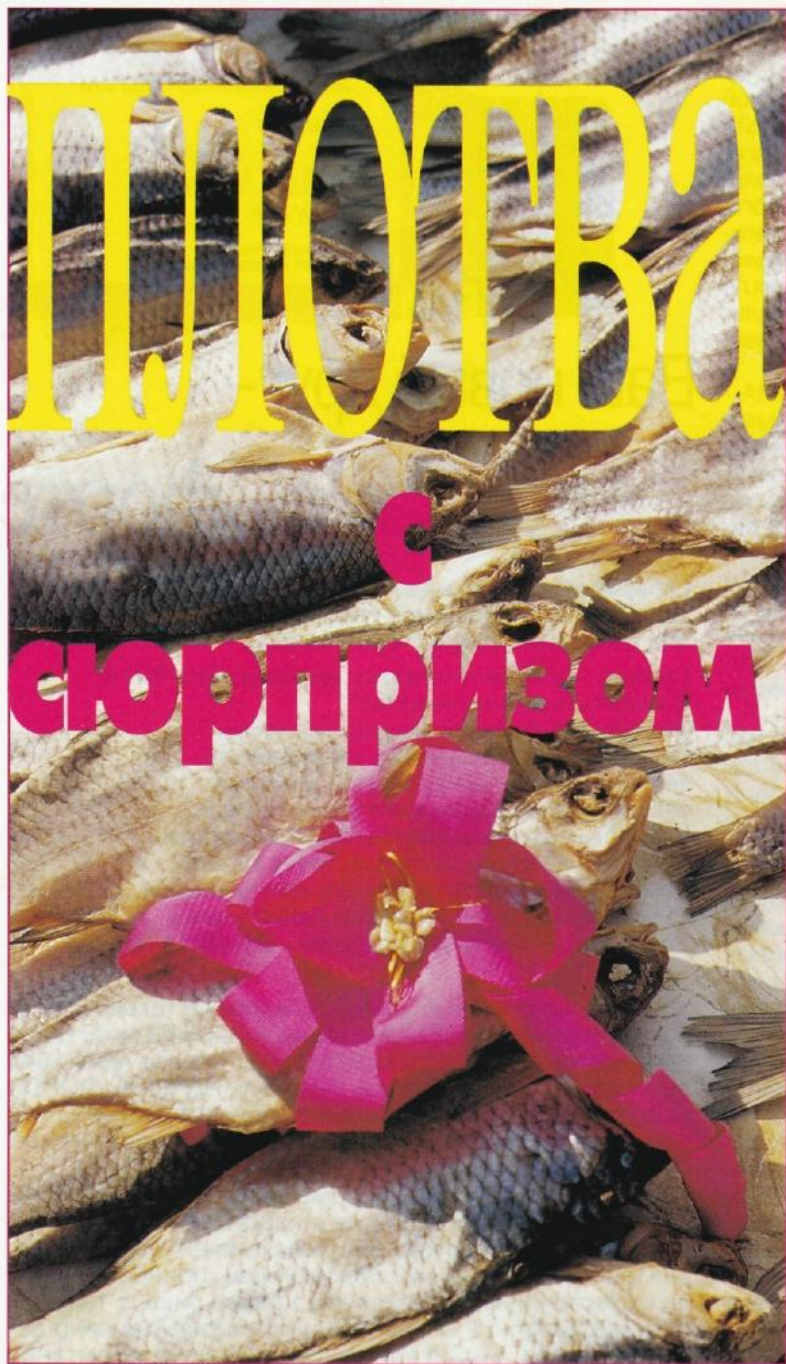
Новая НО-ШПА еще эффективнее хорошо нам известных маленьких таблеток с надписью "Spa". Так же как и младшая сестра, она успокаивает волны боли, связанной со спазмом гладких мышц, приносит чувство облегчения мягко, сравнимо разве лишь с тем, как бережно морские волны омывают берег. Недавно закончившиеся масштабные клинические испытания еще раз подтвердили: лекарство настолько безопасно, что даже удвоенная доза практически не дает никаких (кроме индивидуальной непереносимости) побочных эффектов. Ее можно принимать даже беременным и детям.

На недавно прошедшем в Москве конгрессе "Человек и лекарство" препарат НО-ШПА назвали "золотым стандартом" лечения при заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта, расстройствах мочевыделительной системы, а также гинекологических заболеваниях.

НО-ШПА ФОРТЕ стала предметом особого интереса. И это не удивительно: она во многом облегчает лечение. Вместо 2 таблеток на прием достаточно одной: ведь доза активного вещества удвоена. В зависимости от тяжести симптомов сделать это надо 1–3 раза.

Надеюсь, вы уже пополнили препаратом НО-ШПА ФОРТЕ свою домашнюю аптечку? Продается она, напоминаю, без рецепта. А теперь не забудьте взять ее на дачу, в командировку... Выручит – и не раз!

М. АЛЕКСЕЙКИНА



ХОДИТ ПАРАЗИТ ПО КРУГУ

Но сначала этот мелкий плоский червь, напоминающий по форме огуречное семечко, проходит длительный цикл развития по сложному сценарию, действие которого включает смену трех хозяев. Паразитируя в желчном пузыре, протоках печени, поджелудочной железе человека и плотоядных животных, тоже любящих полакомиться рыбкой, – лис, медведей, волков, ондатр, выдр, кошек, собак, этот двуполовый глист выдает с завидной производительностью до 1000 яиц в сутки. Они попадают в кишечник, затем с фекалиями – в почву, а оттуда – в водоемы. Люди становятся источником распространения яиц описторхиса главным образом в тех местах, где нет канализации. Весенние паводки, затопляя дворовые туалеты, уносят содержимое выгребных ям на мелководье, в заболоченные старые русла – старицы. На водной растительности слабопроточных хорошо прогреваемых мелких водоемов обитают моллюски-улитки, заглатывающие яйца гельминта.

Из каждого проглоченного яйца вылупляются десятки тысяч хвостатых личинок – церкариев, покидающих затем улиток и отправляющихся в свободное плавание “охотиться” на рыб. Почуввав добычу, личинки набрасываются на нее и вбуравливаются в тело. Внедряясь в мышцы, они отбрасывают хвост и покрываются вначале тонкой, а затем более плотной соединительнотканной капсулой. Она настолько мала, что определить на глазок заражена ли рыба, к сожалению, никак нельзя. Другим путем получить описторхоз невозможно – ни от животных, ни через воду. Опасна только рыба семейства карповых (другими личинки описторхиса “брезгают”), притом сырая, непроваренная, непрожаренная, слабосоленая и вяленая.

В желудке и двенадцатиперстной кишке любителя рыбки капсулы разрушаются, и личинки, самостоятельно двигаясь против тока желчи, достигают желчного пузыря и желчных протоков. Через 2–4 недели они становятся половозрелыми и начинают откладывать яйца. Круг замыкается.

БОЛЕЗНЬ ОТ УДОВОЛЬСТВИЯ

Описторхоз – весьма распространенное заболевание. По последним данным, в России им болеют почти 2 миллиона человек – главным образом те, кто живет на берегах Волги, Камы, Днепра, Урала. Но особенно много описторхоза среди жителей Обь-Иртышского бассейна. Не только потому, что здесь много рыбы, зараженной двуусткой, в большей мере причина распространения болезни – обычай есть сырую, слабосоленую, вяленую рыбу, класть ее толстым слоем в большие сибирские пироги, где она не прожаривается, а значит и не обезвреживается.

Поев такого лакомства, человек заражается описторхозом. Через 1–2 недели с момента попадания личинок в организм развивается острая стадия заболевания, протекающая по типу аллергической реакции. У больного повы-

Что может быть лучше, чем побаловать себя после баньки кружкой прохладного пивка с вяленой воблой.

Вкусны под пиво вяленые язь, лещ, елец, жерех, красноперка, голянь, плотва и другие аппетитные рыбки семейства карповых.

Один у них недостаток: неправильно приготовленные, они могут причинить охочим до них людям немало страданий.

А все дело в гельминте – кошачьей или сибирской двуустке (по-научному описторхисе), поражающей именно этих рыб. Попав в организм человека, она вызывает тяжелое заболевание – описторхоз.

шается температура до 38–39°, появляются головная боль, боль в мышцах, суставах, иногда в правом подреберье. Но поскольку эти симптомы могут сопровождаться насморком, чиханием, кашлем, острую стадию описторхоза нередко принимают за грипп или ОРВИ. В этом случае упускается столь необходимое время для специфического лечения – изгнания гельминтов. И если у человека, проживающего в районах массового распространения описторхоза или приехавшего туда, вдруг среди полного здоровья возникло подобное состояние, не мешало бы погрешить на рыбу, которую он ел, и обратиться к врачу, чтобы на основании лабораторных исследований кала и крови поставить точный диагноз и начать лечение.

Если же своевременно не приняты меры, болезнь переходит в хроническую стадию, которая может длиться годами – двуустка живет в организме человека до 20 лет, и самоизлечения не наступает.

Эта стадия проявляет себя, как и все хронические заболевания печени, желчевыводящих путей, желчного пузыря, поджелудочной железы, приступами боли в правом подреберье, слабостью, тошнотой, плохим аппетитом, горечью во рту – особенно после жирной и острой пищи и при физических нагрузках. Обострения чередуются с периодами ремиссии.

Лечение хронического описторхоза долгое и трудное – болезнь эта протекает тяжело и нередко приводит к первичному раку печени.

Еще совсем недавно специфической терапии не существовало. Ныне создан ряд антигельминтных препаратов, изгоняющих описторхисов из организма, например, билтрицид. Его эффективность у детей достигает 100%, у взрослых – 85%.

При хроническом описторхозе мало вывести паразита, надо восстановить то, что он успел разрушить в печени, желчевыводящих путях, поджелудочной железе. А для этого требуется строжайшая диета с ограничением жирной и острой пищи, алкоголя – всего, что создает дополнительную нагрузку на эти органы. По той же причине есть надо часто – 3–5 раз в день и понемногу.

ОСТОРОЖНО: ЗЛОЙ ГЕЛЬМИНТ!

С описторхозом шутить нельзя – минутное удовольствие может обернуться годами упорного лечения. Поэтому главное – не заразиться. А сделать это достаточно просто: личинки двуустки легко уничтожаются при высокой температуре, длительном солении и замораживании.

- ❖ Хорошо проваривайте рыбу, а жарьте ее тонкими кусками 15–20 минут под крышкой.
- ❖ Готовьте пироги с рыбой не семейства карповых, а других видов.
- ❖ Солите рыбу не менее 2 недель в 10%-ном растворе соли.
- ❖ Вяльте только хорошо просоленную, а затем вымоченную до должной кондиции рыбу.
- ❖ Замораживая ее, помните, что личинки описторхиса гибнут через 8 часов при –40°, через 36 часов – при –28° и через 2 недели – при –12°.
- ❖ Никогда не покупайте вяленую или соленую рыбу у частников, так как вы не знаете, насколько точно были соблюдены гигиенические правила ее приготовления.

А вот с рыбкой, приобретенной в магазине или приготовленной дома по всем правилам, можно с удовольствием и пивка попить, не опасаясь никаких неприятных сюрпризов.

В. Д. ЗАВОЙКИН, доктор медицинских наук

Куда обратиться за консультацией

“Расскажите, какие документы надо иметь при себе, чтобы попасть на прием в один из московских медицинских центров”.

А. Никонова, Урюпинск

Прежде всего паспорт и страховой полис. Хорошо, если у вас есть выписка из истории болезни и направление от лечащего врача или местных органов здравоохранения, тогда есть шанс, что в некоторых случаях лечение окажется бесплатным.

Когда речь идет о госпитализации, у вас должны быть последние результаты анализов на СПИД, РВ и других исследований, которые вам проводили.

Перед тем как ехать, обязательно свяжитесь с центром или клиникой, где собираетесь проводить обследование или лечение, и подробно выясните, смогут ли вас принять и сколько это будет стоить.

Тел. для справок: (095) 464-48-54 (приемная Минздрава РФ для иногородних).

“Вот уже 2 года страдаю гипотиреозом. В последнее время выписанные в поликлинике лекарства не помогают. Подскажите, где еще можно проконсультироваться”.

Т. Пушкарева, Псков, п/о Череха

Если по каким-либо причинам препараты, назначенные вам лечащим врачом, неэффективны, можете взять направление в псковскую областную больницу, где есть специализированное отделение эндокринологии, или обратитесь за консультацией в Эндокринологический научный центр: 117036, Москва, ул. Дмитрия Ульянова, 11. Тел.: (095) 124-58-32, 124-47-44.

“Мой 40-летний сын страдает эпилепсией. Где он может получить квалифицированную помощь?”.

М. Н., Московская область

Жителей Подмосковья старше 15 лет готовы принять специалисты центральной московской областной клинической психиатрической больницы: ул. Восьмого Марта, 1. Проезд от ст. м. “Динамо” авт. № 84 до ост. “Верхняя Масловка”. Тел.: (095) 212-23-33.

Все жители России (старше 16 лет), больные эпилепсией, могут проконсультироваться и получить направление на лечение в Федеральном эпилептологическом центре: 107076, Москва, Потешная ул., 3. Проезд до ст. м. “Преображенская площадь” или от ст. м. “Сокольники” авт. № 265 до ост. “Потешная улица”. Тел.: (095) 963-76-39 (с 9 до 16 часов).

Необходимо иметь при себе паспорт, страховой полис. Прием бесплатный.

12 способов обуздать диабет

тельным маслом, сократите содержание жира в рационе примерно на 20 г.

4. Щедро добавляйте в пищу приправы и специи. Лабораторные исследования показали, что специи, входящие, например, в состав соуса кэрри, повышают «дееспособность» инсулина, стимулируют его обмен. Таким же действием обладает лавровый лист. Кстати, использование различных приправ в комплексном лечении диабета в некоторых восточных странах имеет достаточно долгую историю.

5. Будьте осторожны с пиццей. Эксперименты, проведенные американскими специалистами из университета в Сан-Диего, подтвердили: действие этого ставшего популярным и у нас блюда на диабетиков весьма коварно. Уровень сахара в крови сразу после трапезы ненамного увеличивается, но спустя 4–5 часов все еще продолжает повышаться. Особенно вредно для больных сахарным диабетом есть пиццу во второй половине дня. Им лучше вовсе отказаться от этого блюда либо включать его в меню лишь изредка.

6. Увеличьте прием магния и хрома. Эта несложная мера поможет избежать осложнений, в частности, заболеваний сердца, подстерегающих диабетиков, нормализо-

1. Отдавайте предпочтение овощам.

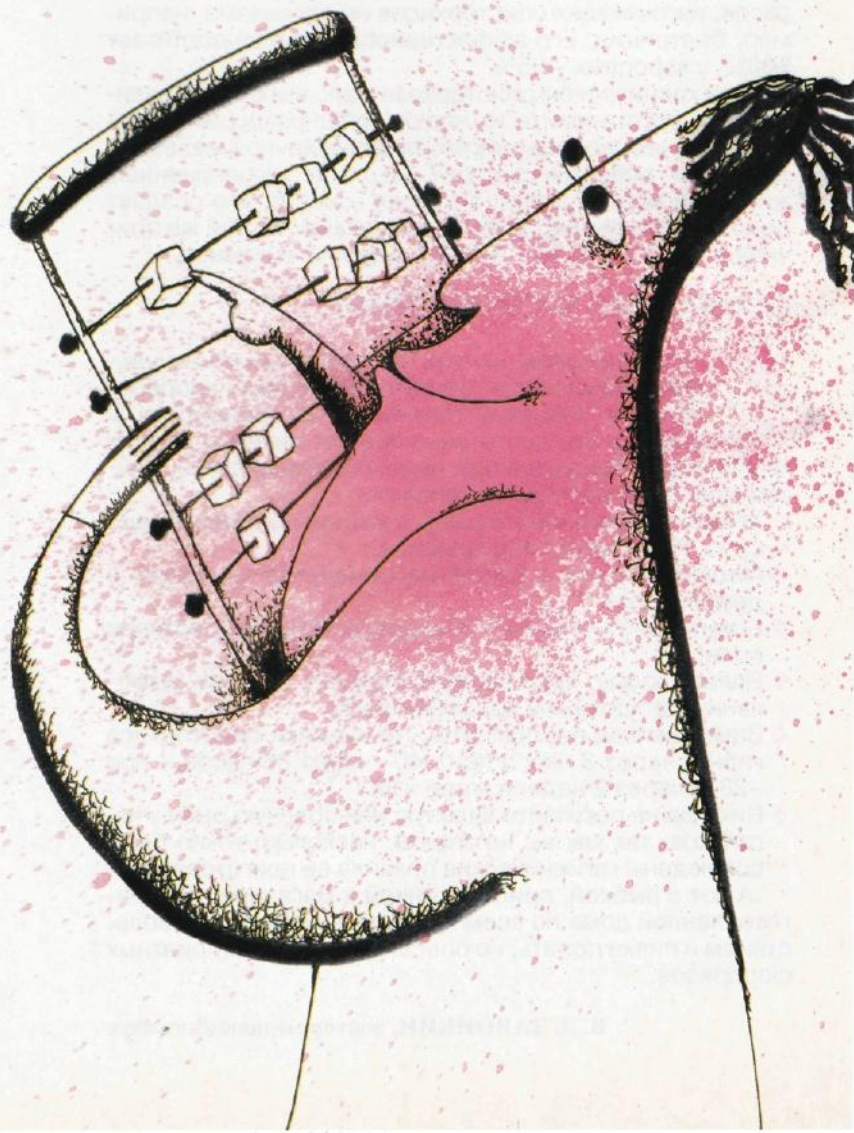
Пейте овощные соки вместо фруктовых, многие из которых содержат столько же сахара, сколько и подслащенные напитки. А фрукты берегайте на конец трапезы. Жир, клетчатка и протеины, содержащиеся в пище, могут замедлить поглощение фруктового сахара и не допустить значительного повышения уровня глюкозы в крови.

2. Делите пищу на небольшие порции. Исследования показывают, что уровень сахара и инсулина в крови сохраняется ближе к норме, если есть чаще и небольшими порциями. Начните день с легкого завтрака,

побалуйте себя нежирным и несладким йогуртом между завтраком и обедом. На полдник приготовьте немного риса или овощей. Через 1–1,5 часа после легкого и раннего ужина можно съесть баночку натурального йогурта или небольшую порцию каши, приготовленной на обезжиренном молоке.

3. Уменьшите количество жира в рационе. Это благотворно повлияет на ваше состояние. Включение лишних 40 г жира в дневное меню в 6 раз увеличивает риск развития диабета у имеющих предрасположенность к этому заболеванию.

Если замените сливочное масло маргарином или попробуйте обходиться расти-



вать углеводный обмен, усвоение сахара и его уровень в крови.

Исследования доказывают, что у многих страдающих диабетом содержание этих важных минеральных веществ в организме понижено, даже если калорийность рациона велика. Так, введение инсулина способствует усиленному выделению хрома. Поэтому медики предлагают принимать его и магний наряду с поливитаминами и чаще включать в меню богатые этими минералами бобовые и свежую листовую зелень.

7. Занимайтесь аэробикой. Ученые утверждают, что даже непродолжительные занятия аэробикой могут замедлить развитие диабета. Во время тренировок значительно повышается поглощение мышцами глюкозы, что помогает снизить уровень сахара в крови. Правильно выбирайте время для упражнений. Приступайте к занятиям спустя 1–2 часа после еды. Уровень сахара в крови повышается после приема пищи. Физические упражнения помогают выровнять его.

8. Бегайте трусцой. Оказывается, подобная физическая нагрузка благоприятна не только для сердца и сосудов. Исследования специалистов из университета Южной Каролины (США) показали, что у испытуемых старше 40 лет с повышенным содержанием сахара в крови во время бега трусцой или энергичной ходьбы количество инсулина приходило в норму. Так что каждый день по полчаса бегайте или прогуливайтесь быстрым шагом, чтобы убить сразу двух «зайцев»: инфаркт и диабет.

9. Сбрасывайте лишние килограммы. Большинство диабетиков имеют избыточный вес от 10 до 20 кг. Избавиться от него – значит получить возможность контроля над болезнью. Многочисленные исследования подтверждают: достаточно сбросить 3 кг лишнего веса, чтобы добиться заметного снижения уровня сахара в крови.

10. Укрепляйте мышцы. По мнению американских медиков, у тренированных людей повышена чувствительность к инсулину, поэтому его требуется меньше для регуляции уровня сахара в крови. Это значит, что больные диабетом могут уменьшить дозы инсулина. Внимание: перед тем как приступить к занятиям, обязательно посоветуйтесь с врачом.

11. Не бойтесь обратиться за поддержкой к друзьям. Когда испытываете стресс, тревогу, волнение, что грозит значительным повышением уровня сахара в крови, позвоните соседу, другу или родственнику и поделитесь с ним своими чувствами.

12. Постоянно контролируйте уровень сахара в крови и в соответствии с ним регулируйте дозы инсулина – это главный и самый надежный способ обуздать диабет.



ИНСУЛИН при инсулиннезависимом ДИАБЕТЕ

“Из 60 прожитых 15 лет страдаю диабетом 2 типа. Вначале лечился только диетой, затем принимал лекарства: диабетон, позже манинил. А теперь эндокринолог собирает перьевости меня на инсулин. Зачем это – ведь диабет у меня даже называется инсулиннезависимым?”

О. П. Львов, Норильск

– Названия двух типов болезни обусловлены различными механизмами их развития. При диабете 1 типа происходят поражение и гибель так называемых β -клеток островков поджелудочной железы, которые выделяют инсулин – гормон, поддерживающий содержание глюкозы в крови на необходимом уровне. В результате развивается абсолютный дефицит инсулина в организме, и никакого другого метода лечения, кроме его введения с помощью инъекций, нет. Другое дело – диабет 2 типа. Здесь, как говорится, возможны варианты. Дело в том, что при этом заболевании β -клетки сохранены и секретируют инсулин, но в недостаточном количестве. Таблетированные препараты заставляют их производить этот гормон с большей продуктивностью. Иногда при диабете 2 типа нарушается переход глюкозы из крови в виде гликогена в печень, мышцы, что также приводит к повышению сахара в крови. И в этом случае назначают сахароснижающие препараты.

Но бывает, что со временем их действие оказывается уже недостаточным для того, чтобы компенсировать диабет. Развивается так называемая вторичная резистентность, или нечувствительность к этим лекарствам. И тогда сахар в крови натащак и в течение дня остается на высоком уровне, что в конечном итоге грозит развитием тяжелых осложнений.

Происходит это в результате многих причин. В некоторых из них бывает повинен сам больной. Так случается, если он любит поесть и вместо того, чтобы худеть (это необходимое условие лечения диабета 2 типа), прибавляет в весе, мало двигается, а как известно, физическая нагрузка способствует поглощению мышечной тканью глюкозы из крови. Препараты могут стать менее действенными и в случае присоединения какого-либо другого заболевания или обострения хронического процесса – пиелонефрита, холецистита, гастрита, панкреатита. Эффективность сахароснижающих средств может снизиться, когда больной, не посоветовавшись с врачом, одновременно принимает другие лекарства, например, некоторые мочегонные.

Но бывает и так. Пациент ведет себя идеально, а препараты перестают действовать и содержание сахара в крови не снижается до необходимого уровня. В этом случае эндокринолог заменяет препарат, как было в вашем случае. Если и эта мера не приводит к желаемому результату, рекомендуется инсулин. Ежегодно мы переводим 10–15% больных диабетом 2 типа на инсулинотерапию. Поэтому не следует волноваться и думать, что вас не так лечат. Наоборот, инсулин на сегодняшний день – самое надежное сахароснижающее средство.

О. М. СМЕРНОВА, доктор медицинских наук

Аспириновая



астма

Ученые обнаружили сенсационный факт: у половины здоровых жителей Земли прием аспирина вызывает проявления аллергической реакции – небольшое набухание и отек слизистой оболочки верхних дыхательных путей, но они не ощущают этого, чего не скажешь о самих астматиках. Каждый третий из них реагирует на прием аспирина обильными выделениями из носа, кашлем и затруднением дыхания.

У многих выявляется так называемая **аспириновая триада**, или **аспириновая астма**.

Ее признаки: повышенная чувствительность к этому лекарству сочетается с приступами удушья и образованием полипов на слизистой полости носа и его придаточных пазух, которые вскоре после удаления вырастают вновь.

Аспириновая астма – типичный случай псевдоаллергии, развивающейся без участия иммунитета. Причина приступов удушья и других ее симптомов – извращенная реакция кровяных пластинок (тромбоцитов) на контакт с аспирином (ацетилсалициловой кислотой), в результате чего выделяются те же биологически активные вещества, что и при классической аллергии.

Пройти обследование на чувствительность к аспирину необходимо каждому астматику. Как показали исследования, до 20% больных бронхиальной астмой даже не подозревают о наличии у них извращенной реакции на ацетилсалициловую кислоту и другие салицилаты. При этом первая же “встреча” с таблеткой аспирина или амидопирина, а также многими другими противовоспалительными лекарствами может вызвать тяжелый приступ удушья.

Основной диагностический метод – **провокационная проба с аспирином под контролем функции дыхания**. Вас попросят принять буквально микроскопическую дозу препарата, не представляющую угрозы для здоровья, а современные высокочувствительные приборы почти мгновенно зафиксируют малейшее ухудшение проходимости мелких бронхов. Последнее слово науки в этом вопросе – **скрининг-тест на выявление непереносимости аспирина и родственных ему лекарств в капле крови**, взятой у больного. При этом реакция взаимодействия медикамента с клетками крови разыгрывается вне организма – в пробирке, не причиняя бронхам ни малейшего беспокойства.

Выяснилось, что чувствительность организма к аспирину действительно повышена? Не огорчайтесь, это поправимо. Вам необходимо пройти курс так называемой **десенсибилизации** в больнице, поликлинике или специальном центре под наблюдением аллерголога. Суть метода предельно проста: еще древние врачи успешно лечили “подобное подобным”.

Несколько месяцев через день или ежедневно придется принимать сначала микродозы аспирина, а затем все большее его количество, чтобы постепенно приучить организм к этому препарату и другим медикаментам, в состав которых входят салицилаты. Как правило, для достижения желаемого результата требуется самое большее полгода-год, после чего аспирин из врага превращается в верного друга – возврата к извращенной реакции практически не бывает.

Хотя со стороны все выглядит просто, ни в коем случае не проводите десенсибилизацию по собственному почину! Реакция на самостоятельное лечение может быть столь сильной, что вам не удастся самостоятельно ее погасить.

Пока вы не избавились от повышенной чувствительности к аспирину, во время десенсибилизации соблюдайте меры предосторожности, которые помогут избежать неприятных сюрпризов.

* **Полностью откажитесь от аспирина и всех комбинированных препаратов, которые его содержат (например, аллопатического антигриппина, аспалгина, аспизола, аскопара и других).**

* **Наложите запрет на аспириновых “родственников”. Во-первых, это так называемые производные пиразолона – амидопирин, анальгин, а также комбинированные препараты с их участием, в том числе теофедрин, антасман, баралгин, бутадиион, реопирин. Во-вторых, производные пара-аминофенола – фенацетин и столь популярный ныне парацетамол во всех его видах (эффералган, тайленол, калпол и так далее). В-третьих, противовос-**

Наступление на панкреатит

палительные лекарства типа индометацина, бруфена и мифенамовой кислоты.

* Приготовьтесь соблюдать пост "наоборот". Вещества, подобные аспирину, – природные салицилаты содержатся практически во всех овощах и фруктах за исключением белокачанной капусты и бананов. Особенно много их в малине, меде, помидорах, яблоках и картофеле.

* Не принимайте таблеток в желтой оболочке, не пейте окрашенную этим цветом фруктовую воду, не ешьте конфеты, мороженое, лимонный кекс и другие кондитерские изделия с подобной окраской, а также консервы и колбасу в вакуумной упаковке. Дело в том, что желтый пищевой краситель – тартразин и многие консерванты имеют структуру, напоминающую строение молекулы аспирина, и могут вызвать ту же реакцию в организме, что и само лекарство.

Всегда хорошо переносили аспирин, но на этот раз через 5–10 минут после приема таблетки вдруг начался насморк, появился кашель, стало трудно дышать? Сомнений нет: у вас развивается приступ аспириновой астмы. Чтобы остановить его, действуйте по плану.

1. Промойте желудок. Для этого выпейте 1 л кипяченой (но не горячей!) воды и нажмите на корень языка черенком чистой ложки или двумя пальцами вымытой с мылом руки. Если увидите, что вместе с содержимым желудка выскочила и таблетка, больше ничего делать не надо. Этого не произошло? Значит, аспирин уже в кишечнике. Переходите к следующему пункту самопомощи.

2. Выпейте лекарственный коктейль из 10 таблеток активированного угля, растворенного в 1/3 стакана теплой кипяченой воды.

3. Примите таблетку супрастина, тавегила, димедрола или другого антигистаминного средства – все эти препараты блокируют действие биологически активных веществ, которым аспирин дает "зеленый свет".

4. Как только придете в себя, сразу же обратитесь к аллергологу.

И. В. КОВАЛЕВА, врач

Мировая статистика свидетельствует: бронхиальной астмой болеет каждый десятый житель Земли, причем армия астматиков удваивается каждые 10 лет. 2 миллиона людей ежегодно умирают от этого заболевания. Зарубежные информационные агентства уже объявили ее "легочной чумой XXI века". Обезопасить себя от коварного недуга поможет июньская брошюра серии "Не болей!". Собранные в ней сведения – от старинных рецептов до новейших научных разработок помогут здоровым людям держать астму на расстоянии, а больным контролировать свое состояние, регулировать прием лекарств, не допускать обострений – словом, управлять болезнью. В этой мини-энциклопедии найдутся грамотные ответы на все интересующие вас вопросы и адреса учреждений, куда вы сможете обратиться за помощью.

Вы испытываете опоясывающую боль в верхней части живота? Замучили изжога, тошнота, частый обильный стул, пропал аппетит?

Вероятно, у вас развился хронический панкреатит и надо принимать меры. Прежде всего исключите из рациона алкоголь, жирное, острое (не правда ли, в последнее время все это нередко появляется на вашем столе?) и наладьте четкий режим питания. Теперь вашей поджелудочной железе будет легче справиться с заболеванием. А окончательно сделать это помогут ферментные препараты. Их обязательно после обследования назначит врач. Если диагноз вам известен, можете принимать их и самостоятельно.

В первую очередь те, которые содержат липазу – фермент, позволяющий расщеплять жиры. Получают его в виде порошка из поджелудочной железы свиней. Прежде чем превратиться в лекарство, этот горький на вкус и очень чувствительный к агрессивному воздействию желудочного сока фермент доставил немало хлопот фармацевтам.

Из него делают таблетки, драже и капсулы. За счет этого проблеме вкуса решили. А вот другую... Даже при приеме таблеток, покрытых оболочкой, липаза частично разрушается. Снижается эффективность препарата, и приходится увеличивать его дозу, растягивается по времени курс лечения.

Есть еще нюанс. Физиологически обусловленный темп пищеварения не совпадает с медленным продвижением крупных таблеток по лабиринтам желудочно-кишечного тракта. Необходимой коррекции врач может добиться, только назначив липазу в комбинации с другими лекарствами, вынуждая тем самым больного принимать их "горстями".

Революционно изменить представление о традиционной терапии хронических панкреатитов, а также помочь нормализовать процесс пищеварения после операции на поджелудочной железе и желудке позволил *Креон*. Эта новая лекарственная форма панкреатина создана по уникальной технологии и представляет собой микросферу, покрытую специальной защитной оболочкой. Устойчивая к воздействию желудочного сока, она в целостности и сохранности доставляет липазу к цели – в двенадцатиперстную кишку. В ней оболочка микросферы растворяется и высвобождает панкреатин. Идентичный соку поджелудочной железы человека, он восполняет недостаток ферментов и нормализует процесс пищеварения.

Высокий лечебный эффект *Креона* проявляется, как правило, уже к концу первой недели лечения: нормализуется стул, проходит боль в животе, тошнота, повышается аппетит. Длительный и регулярный прием позволяет надеяться на успех даже в клинически трудных случаях. Препарат хорошо переносится, практически не имеет побочных явлений.

Немаловажна и экономическая сторона. При средней тяжести заболевания необходимо принимать не больше 10 капсул *Креона* в день, других же аналогичных препаратов – до 35 капсул. При почти одинаковой их цене стоимость суточного лечения заболеваний поджелудочной железы *Креоном* обходится пациенту дешевле. Заметно короче и курс терапии. Естественно, когда встает вопрос, чем лечить панкреатит, и больной, и врач единодушны – предпочтение отдается *Креону*.

Антисептик БЕТАДИН – препарат номер один!

Держу флакончик с БЕТАДИНОМ и вспоминаю самый популярный цвет моего детства, в который нас разрисовывала пионерлагерная медсестра, замазывая зеленкой многочисленные ссадины, царапины, порезы, полученные в походах, схватках, состязаниях. Некоторые ребята после такой обработки выглядели похуже индейца в боевой раскраске. Не было тогда в лазаретах, кроме зеленки да йода, которого мы терпеть не могли из-за его жгучести, других дезинфицирующих средств. А они ох как были нужны, особенно в летние каникулы, когда, бегая по полям и лесам, поцарапаться или ободрать коленку было легче легкого.

Разумеется, в арсенале врачей и тогда имелось много антисептиков, но к действию многих из этих препаратов бактерии сумели постепенно приспособиться. Единственно, к чему у них не развивалось резистентности (привыкания), так это к йоду, который используется уже более 150 лет. Однако и у этого замечательного средства есть свои недостатки. Не хотят ребята, даже те, кто постарше, терпеть жжение от смазывания царапины йодом и потому частенько избегают подобной экзекуции. А ведь в ранку или царапину может попасть возбудитель любой инфекции, и тогда уж беды не миновать. Замечено также, что концентрированный раствор йода агрессивен по отношению к живым тканям и может вызывать их некроз. Обладает он и аллергенными свойствами.

Перед фармакологами встала задача отыскать такое средство, которое в сочетании с йодом позволяло бы сохранять все его достоинства и в то же время лишало недостатков. Им оказался поливинилпирролидон. В последнее десятилетие многие фармацевтические фирмы освоили выпуск комбинаций йода с поливинилпирролидоном – их называют йодофорами. Появились такие препараты, как, например, йодопирон, йодовидон. Они не вызывают жжения, что важно при оказании первой помощи детям. Не приводят к некрозу живых тканей, не оказывают аллергического действия, не токсичны при длительном и частом применении, продолжают антимикробное действие йода.

Среди подобных препаратов БЕТАДИН, выпускаемый венгерской фирмой "EGIS", имеет ряд важных преимуществ. Он губительно действует не только на бактерии, но и на грибы, простейшие и даже вирусы. В отличие от других йодофоров БЕТАДИН можно разводить в воде в необходимых концентрациях – при этом не теряется его антимикробная активность. Еще одно важное преимущество препарата – его пригодность как для профилактики инфекций, так и для лечения ран и ожогов.

БЕТАДИН выпускают во многих формах, в том числе в виде мази, жидкого мыла и раствора,

что значительно расширяет возможность его использования в быту и клинической практике.

Имея в руках мазь БЕТАДИН, можно забыть про зеленку и йод, поскольку она намного активнее защищает кожу от инфекции и при этом никакого жжения и цветных узоров на теле. А всего-то надо смазать тонким слоем поврежденные участки кожи 3–4 раза в день или закрыть рану, фурункул салфеткой, обильно пропитанной мазью, и прибинтовать ее на сутки. Эта мазь обязательно должна быть в вашей аптечке на даче, в турпоходе. Не забудьте дать тюбик своему ребенку, отправляя его в школьный лагерь, деревню.

Мазь БЕТАДИН успешно применяется и в лечении гнойных процессов; хорошо справляется с ожогами, причем не только 1-й, но и 2-й степени, а также с пролежнями – бедой больных, надолго прикованных к постели. К тому же мазью удобно пользоваться, поскольку в отличие от других аналогичных средств она легко смывается водой.

Жидкое мыло БЕТАДИН – прекрасное дезинфицирующее средство для рук. Оно содержит 7,5% активного йода и оказывает губительное влияние, как и другие формы препарата, на различные бактерии, грибы, простейшие и вирусы.

Такое мыло незаменимо летом, когда особенно велика опасность дизентерии – болезни грязных рук. Можно сказать, что это препарат выбора для профилактики желудочно-кишечных инфекций, поскольку надежно очищает кожу рук от вызывающих их болезнетворных микроорганизмов и производит антимикробное действие йода. Не забудьте запастись таким мылом перед поездкой на дачу, садовый участок, где приходится возиться в земле. Им желательно мыть руки при уходе за больным дома и в стационаре, персоналу детских учреждений, санаториев. И конечно же, оно просто необходимо врачам для дезинфекции рук при осмотре больных, перед операциями и различными манипуляциями.

Жидкое мыло БЕТАДИН следует применять в концентрированном, неразведенном виде. Его наносят на смоченные теплой водой руки и растирают, затем через несколько минут тщательно споласкивают.

Раствор БЕТАДИН широко применяют в медицинских учреждениях. Его используют для дезинфекции кожи и слизистых оболочек перед инъекциями, пункциями, взятием крови, перед хирургическим вмешательством, для обработки гнойных ран, дезинфекции полости рта в стоматологической практике.

Высокая эффективность раствора БЕТАДИН обнаружена при лечении диабетической и атеросклеротической гангрены стопы. Как показывает практика работы в нашем институте, этот препарат позволяет в большинстве случаев перевести за короткое время влажную гангрену в сухую, сократить объем ампутации стопы, сохранить ее большую часть. Надо ли говорить, насколько это важно для больного!

Все три формы препарата БЕТАДИН – новое поколение средств, созданных на основе "старичка" йода. Они значительно расширили область его применения как в быту, так и в медицинской практике.

Л. А. БЛАТУН,
кандидат медицинских наук,
старший научный сотрудник Института хирургии
имени А. В. Вишневского РАМН



БЕТАДИН раствор



БЕТАДИН мыло



БЕТАДИН мазь

“ЭГИС” – надежный щит над здоровьем россиян

Супрастин, тавегил, грандаксин, беталин, нитроминт, сорбифер – такие знакомые и надежные препараты венгерского фармацевтического завода “ЭГИС”. Словно старые и верные друзья безотказно приходят они к нам на помощь, чтобы успокоить сердечную боль, нормализовать артериальное давление, усмирить аллергию, снять усталость и подкрепить ослабленный организм. Не останемся ли мы без этих необходимых многим лекарств из-за экономических трудностей, охвативших страну?

С этим вопросом мы обратились к ПОЧАЙИ ЛАСЛО, генеральному директору представительства венгерского фармацевтического завода АО “ЭГИС” в России. Он считает, что здоровье – это самое ценное, что есть в жизни: ни материальное благополучие, ни успехи на работе его не заменят.



– Господин Почайи, волею судеб Россия для вас – вторая родина. Значит, вашему сердцу понятны и близки наши проблемы?

– Вся моя жизнь тесно связана с Россией – здесь жил и учился, здесь познакомился со своей будущей женой... Долгое время помогал устанавливать научно-техническое и торгово-экономическое сотрудничество между нашими странами. Не покривлю душой, если скажу: страна, которая дорога твоему сердцу, действительно становится второй родиной. Мы не живем в изолированном мире, все те трудности, которые испытывают сейчас россияне, – это и наши проблемы, наши заботы. После августовских событий прошлого года стало ясно, что особенно сложно будет обеспечить население недорогими и жизненно важными лекарствами. Поэтому фирма “ЭГИС” и ее генеральное представительство исходя из своих возможностей решили сразу оказать гуманитарную помощь: мы передали Министерству здравоохранения РФ лекарствен-

ные препараты на сумму 200 тысяч долларов, Министерству обороны РФ – на 100 тысяч долларов. Не остаются без внимания и регионы, где в рамках научно-практических конференций “ЭГИС” оказывает безвозмездную помощь, предоставляя свою продукцию.

– Что обозначает название фирмы, которое столь красиво звучит по-русски?

– В переводе с греческого “эгис” – это “щит”. Мы гордимся своим названием и всегда говорим: “ЭГИС” – надежный щит над здоровьем россиян. Лекарственной продукции нашей фармацевтической компании присуще безупречное качество – эффективность, безопасность, хорошая переносимость, удобство в применении. И что немаловажно для россиян: мы стараемся сохранить умеренные цены на лекарства.

– Всемирная организация здравоохранения определила борьбу с “нездоровьем” в XXI веке по двум направлениям: инфекционные и неинфекционные заболевания. Что предпочтет “ЭГИС”, разрабатывая и внедряя новые препараты?

– Самые распространенные из неинфекционных заболеваний, поражающие все больше и больше людей, – болезни сердечно-сосудистой системы. Более 50% выпускаемых нами лекарств – кардиологические препараты: тензиомин, кордафлекс, нитроминт, коверекс и другие. Поэтому кардиология будет ведущим направлением нашей работы в грядущем веке. Параллельно внедряем препараты, призванные помочь страдающим аллергией и расстройствами центральной нервной системы.

– Выпуская в свет новую продукцию, вы строго придерживаетесь заповеди “Не навреди”?

– Безусловно. Без тщательных клинических испытаний и исследований, выявления побочных эффектов еще ни один препарат фирмы “ЭГИС” не попал на аптечный прилавок. К тому же за последние 2 года Министерство здравоохранения РФ перешло на строгий контроль за качеством поступающих из-за рубежа лекарств. Я очень рад, что наша продукция выдерживает строгую систему проверки и получает российский сертификат качества на основании заводского.

– Господин Почайи, что бы вам хотелось пожелать россиянам?

– Я всегда ценил отзывчивость, понимание, доброту русской души... и необыкновенную красоту российских женщин, которая может заморозить. От всего сердца желаю вам здоровья, хорошего настроения! Преодолевая трудности, не теряйте надежду, с воодушевлением работайте, бережно и внимательно относитесь друг к другу.

Близорукость: реальность и мифы

По данным Всемирной организации здравоохранения, 88 миллионов людей на нашей планете, в том числе 15 миллионов россиян, подслеповато щурятся, тщетно пытаются разглядеть предметы, находящиеся от них на некотором расстоянии, и отчетливо видят только то, что находится у них под носом.

Миопия, или близорукость, – заболевание, при котором лучи света не фокусируются на сетчатой оболочке глаза, а собираются перед ней. Поэтому изображение получается нечетким, размытым, как говорят фотографы, “не в фокусе”. Нормальная длина глазного яблока человека – 23–24 мм. При близорукости глаз удлиняется (глазное яблоко растягивается) до 30 мм и больше. Увеличение глаза на каждый миллиметр приводит к увеличению близорукости на 3 диоптрии. О новых подходах к излечению близорукости, некоторых заблуждениях, связанных с этим заболеванием, рассказывает генеральный директор межотраслевого научно-технического комплекса (МНТК) “МИКРОХИРУРГИЯ ГЛАЗА”, действительный член Российской академии медицинских наук Святослав Николаевич ФЕДОРОВ.





Близорукость может развиться от плохой воды, которую мы пьем, которой умываемся.

– **Это реальность.** В воде, которую нельзя отнести к экологически чистой, то есть с теми или иными примесями химической природы, содержатся “пули дьявола”. Так называют опасные молекулы, метящие в ДНК, разрушающие иммунную систему человека. Оказывается, они способны нанести вред и глазам. Ученые Российской академии медицинских наук заинтересовались, почему в Хунзакутском районе Китая уже не одно тысячелетие люди живут до 120 лет, сохраняя при этом отличное зрение. Выяснилось, что дело в воде, которую можно поистине назвать “живой”, целебной. Проходя через омагниченные пласты земли, она и сама становится “магнитной”, то есть биологически активной: заживляет раны, снижает образование тромбов, стабилизирует артериальное давление, благотворно влияет на зрение. Сегодня в МНТК разрабатывается идея создания международного медицинского центра по лечению людей с офтальмологическими заболеваниями чистыми природными лекарствами, в том числе и “живой” водой.

Если родители носят очки, близорукость непременно передастся ребенку по наследству.

– **Это миф.** Правильнее сказать, что по наследству передается не само заболевание, а особенности обмена веществ и строения особого яблока. Слабая у некоторых людей от природы наружная оболочка глазного яблока (склера) не оказывает должного сопротивления росту глаза. А работа на близком расстоянии (чтение, письмо) способствует этому росту, а значит, развитию близорукости.

Существует современный способ остановить развитие близорукости с помощью... свиный.

– **Это реальность.** Метод называется коллагенопластикой. Очищенный коллаген (особый белок – биологический материал) глаза свиный, который генетически наиболее близок коллагену человека, с помощью шприца вводят в виде взвеси за глазное яблоко, после чего коллаген активизирует клетки склеры. Они начинают вырабатывать новый

коллаген и делают наружную оболочку глаза более прочной. Это предупреждает прогрессирование близорукости.

Созданы особые внутриглазные очки, которые при высокой степени миопии вживляют прямо в глаза, избавляя пациента от неудобств, связанных с ношением обычных очков с толстыми линзами.

– **Это реальность.** Внутриглазные очки – корректирующая отрицательная линза, исправляющая несовершенную оптику близорукого глаза. При миопии свыше 10 диоптрий оптическая система глаз, очки или контактные линзы не дают достаточно четкого изображения на сетчатке. Таким пациентам помещают перед хрусталиком миниатюрную эластичную внутриглазную линзу, которая полностью исправляет зрение. Но это еще не все. В близоруких глазах нарушено кровообращение. И без того уже истонченная сетчатка не получает достаточного питания. Это приводит к ее разрывам, отслойке. Для профилактики этих необратимых изменений сетчатку “приваривают” в слабых местах лучом лазера. А метод реконструкции сосудов, когда перекрывается несколько средних артерий в области уха, обеспечивает дополнительный приток крови к зрительному нерву.

Возможна пересадка донорского глаза человеку подобно сердцу, почкам, легкому.

– **Это миф.** К сожалению, сегодня не существует такого метода. Зрительные волокна, идущие в мозг, не обладают способностью восстанавливаться, невозможно их и приживить.

В известной степени близорукость выбирает свои жертвы по национальному признаку.

– **Это реальность.** Население Земли можно поделить на тонкокожих (к ним относят японцев, индонезийцев, арабов) и толстокожих людей (россияне, шведы, прибалты, финны, ненцы, якуты). У первых от природы тонкая склера, склонная к растяжению. Поэтому они в большей степени склонны к близорукости. Например, в Нарьян-Маре в школе, состоящей из 200 человек, по моим наблюдениям, всего 2 оказались близорукими. В японской школе учеников в очках наверняка раз в 15 больше.

Публикацию подготовила
Юлия МАРИО

Очки-тренажеры

У вас проблемы со зрением?

Простое и надежное решение предлагает фирма “Митек”
ОЧКИ-ТРЕНАЖЕРЫ “ЛАЗЕР-ВИЖН” – это прежде всего

- снятие усталости и уменьшение зрительной нагрузки, а также профилактика и лечение
- близорукости и дальнозоркости
- астигматизма
- косоглазия у детей

ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ
ПОДЕЛОК!

Читателям журнала “Здоровье” – скидка **15%**

Тел.: (095) 319-11-27, 319-39-23

Комплекс Северное Чертаново, Зв, магазин “Оптика”

“ЗОЛОТЫЕ СТАНДАРТЫ” ЭНДОХИРУРГИИ

“Если хирург предложил вам удалить желчный пузырь открытым, не эндоскопическим способом, послушайте его, повернитесь и уходите”. Это слова заведующего кафедрой эндохирургии Университета Дружбы народов, профессора Валерия Николаевича ЕГИЕВА как нельзя лучше отображают изменившуюся за последние годы ситуацию в оперативной медицине. Малая травматичность, резкое сокращение осложнений и инвалидности, считанные дни нахождения пациента в больнице и почти отсутствие следов от вмешательства – слишком веские доводы. Добавьте сюда количество закупленных Россией лапароскопических “стоек”, то есть комплектов специальных хирургических инструментов, которое в сумме превышает общеевропейское. К “золотым стандартам” эндоскопической хирургии, при которых нет места обычным разрезам брюшной или грудной стенки, относят удаление желчного пузыря, аппендикса, паховой грыжи, периферических шаровидных образований легких и средостения, грыжи пищеводного отдела диафрагмы и другие хирургические, урологические, проктологические, гинекологические операции.

“ШАРИКИ” В ГРУДНОЙ КЛЕТКЕ

На рентгеновском снимке врач видит шаровидное образование в легких. Что это? Проявление туберкулеза или опухоль? Если опухоль, то какая – доброкачественная или злокачественная? Ответ можно получить, лишь взяв клеточный материал из самого “шарика”. Но как это сделать? Брать пункцию или вскрывать грудную клетку? Очень часто врач предлагает наблюдать: делать каждые полгода очередной рентгеновский снимок, сравнивать со сделанным ранее. Только тот ли это будет “шарик”, не поздно ли идти на операцию?

В прошлом году в центральной клинической больнице МПС России около 60 раз с помощью эндоскопических вмешательств удаляли шаровидные образования. Гистологическая лаборатория тут же определяла характер заболевания, и хирург уже знал что делать дальше. Либо при раке легкого удаляли его долю, либо при липоме средостения или кисте перикарда просто “извлекал” шарик.

Эндоскопические операции на грудной клетке занимают 20–30 минут, но это сложные вмешательства, требующие особого технического оснащения. 2 монитора обеспечивают хирургу необходимое трехмерное

видение грудной полости, ибо эндоскопическая оптика двумерна – только с ее помощью врач не в состоянии оценить глубину пространства операционного поля.

КАК МЕНЯЮТ ПИЩЕВОД

Человек по ошибке выпил кислоту или щелочь. Пищевод сожжен. Хирурги делают гастростому – отверстие для подачи пищи непосредственно в желудок. А пищевод надо менять. Как?

Сначала эндоскопически удаляют большую его часть, вышедшую из строя. Оставшийся участок пищевода выводят наружу в области шеи. Через 3 месяца его заменят отрезком толстой кишки.

При этой операции мобилизацию, то есть высвобождение толстой кишки, например, от удерживающих ее в полости брюшины фиброзных связок, производят с помощью эндоскопии, а некоторые другие манипуляции – обычным хирургическим путем с 5–6-сантиметровым разрезом брюшной стенки. После того как “будущий пищевод” удален, концы кишки соединяют специальными американскими сшивающими аппаратами “Ауто сьюче”. А далее с помощью участка толстой кишки восстанавли-

вают временно прерванную связь “глотка – желудок”. Человек снова ест как человек. Подобная операция – одна из нескольких десятков новых так называемых смешанных операций, разработанных в клинике В. Н. Егиева.

ОТВЕТ НА ВСЕ ВОПРОСЫ

Недавно в центральной клинике МПС выполнена первая в России частичная резекция печени эндоскопическим методом. У молодой женщины были обнаружены не только камни в желчном пузыре, но и два непонятных образования в печени. Опухоль? Ультразвук не в состоянии определить какая. Под его контролем сделали биопсию – раковых клеток не обнаружили, но вопрос оставался открытым. Нельзя было исключить первичного рака или метастазов.

Тогда во время одной операции после эндоскопического удаления желчного пузыря таким же способом извлекли и оба печеночных образования. Они оказались кавернозными гемангиомами – доброкачественными опухолями, которые рекомендуют удалять из-за опасности кровотечения, особенно если они больших размеров.

Еще недавно по этому поводу пошли бы на большую операцию, и женщина провела бы 1–1,5 месяца в больнице, а затем долго осталась нетрудоспособной. После эндоскопического вмешательства она выписалась на 4-й день, а через неделю вышла на работу.

НЕ ОСТАВЛЯЯ СЛЕДОВ

Я держу в руках два эндоскопических инструмента. Один толщиной в палец – это им когда-то восхищались и говорили о наступлении эры операций “без разреза”. Другой инструмент толщиной всего 1,7 мм – свидетельство медицинского прогресса. Если после первого на теле все-таки остается маленький шрам от шва, от второго, больше похожего на иглу, – уже никаких следов.

Эта техника не только в России, но и в большинстве стран мира пока редкость. С ее помощью, например, делается эндоскопическая пластика лица. Здесь преимущества перед обычной хирургией те же – меньшие разрезы, малая травматичность.

Сейчас уже нет области человеческого организма, где бы не работали эндохимирурги, – плевральная полость и суставы, головной мозг и паразитовидные железы, удаление метастазов при опухолях. По данным американских специалистов, в западном мире 90% операций на желчевыводящих путях, 50% – на толстой кишке, 60% – на грудной полости, 70% – гинекологических, 30% – урологических будут выполняться эндохимиургически уже к 2000 году. Многосторонняя работа центральной клиники МПС показывает, что и нам по силам равняться на эти цифры. И тогда у человека будет больше возможностей “развернуться и уйти”, отказавшись от обычного оперативного вмешательства в пользу эндоскопии.

Альберт ХИСАМОВ, врач



ЦЕНТР ЭНДОХИРУРГИИ И ЛИТОТРИПСИИ

В отделении инвазивной ангиологии и кардиологии используют самые передовые медицинские технологии, современное оборудование и инструменты. Все хирургические вмешательства на сердце и сосудах проводятся эндоваскулярно – без вскрытия брюшной или грудной полости, а через небольшой прокол в артерии.

Сотрудники отделения одними из первых в мире стали делать подобные операции при лечении аневризмы брюшной и грудной аорты. В России подобной практики нет ни в одной другой клинике.

В отделении проводятся диагностика и лечение заболеваний:

- ИБС, стенокардия, постинфарктный кардиосклероз;
- пороки сердца (митральный и аортальный стенозы, стеноз клапана легочной артерии, коарктация аорты);
- аневризма брюшной и грудной аорты;
- атеросклероз артерий нижних и верхних конечностей, головы и шеи, органов брюшной полости;
- почечная артериальная гипертония;
- тромбозы глубоких вен нижних и верхних конечностей;
- варикозная болезнь нижних конечностей, посттромботическая болезнь;
- варикоцеле (лечение без разреза);
- сужение пищевода.

В центре работают отделения гинекологии, урологии.

В поликлинике результаты всех видов исследований можно получить за 1–2 дня.

Чтобы попасть на прием к врачу, направления не требуется.

В детском отделении оборудован стационар. Если есть необходимость,

с помощью современной аппаратуры можно провести полное обследование ребенка до 16 лет.

Потребуется на это не 2–3 недели, а всего 2 дня.



Лицензия 8162/8158

Адрес Центра эндохимирургии и литотрипсии:
111123, Москва, ш. Энтузиастов, 62
Тел.: (095) 305-02-67, 305-11-72, 305-70-11

Легкая поступь

Мучительное чувство тяжести, отеки, судороги по ночам, некрасивая паутина проступивших вен – увя, не выдерживают наши ноги на грузок. Поможет ли целительница Флора, если поставлен диагноз “варикозное расширение вен” или “тромбофлебит”? К счастью, да. Есть в ее копилке растения, способные вернуть вашим ножкам былую красоту, стройность и ощущение легкости. Они также являются отличным профилактическим средством при наследственной предрасположенности к заболеваниям ног.

Эскулус обыкновенный (*Aesculus hippocastanum* – L.), или конский каштан. Есть такая легенда. Неподдалеку от греческого города Кастана (где потом и стали выращивать растение) жил пастух по имени Эскул. Он не был красавцем, но имел доброе сердце и любил людей. В его бедной хижине никогда не гас огонь. Уставший путник всегда мог укрыться здесь от непогоды, найти кров, еду: кувшин воды, лепешку, горсть маслин. Да вдруг беда случилась. Защищая стадо от дикого вепря, Эскул погиб.

Горькие молитвы опечаленных жителей дошли до Олимпа, и решили боги людей утешить. На месте гибели Эскула вскоре выросло удивительное дерево. Широко раскинув свои ветви-руки с красивыми крупными листьями, давало оно прохладу в жаркий полдень, а его прекрасные белые цветы, напоминающие лампу в окошке хижины, и блестящие гладкие семена, спрятанные в бугристую с шипами оболочку, оказались полезны людям с больными ногами.

Семена содержат целебные вещества – сапонины, в том числе эсцин, флавоноиды – гликозиды кемферола и кверцетина, спиреозид, дубильные вещества, оболочки семян – крахмал, витамины В₁, С и К, а цветы – флавоноиды и пуриновые основания (аденин, аденин, гванин). В совокупности эти компоненты оказывают прекрасное лечебное и профилактическое действие на вены – делают более эластичными, укрепляют их стенки.

Хмель обыкновенный (*Humulus lupulus* – L.). Из него не только варят хмельное пиво. Врачеватели исстари



использовали это растение как лекарственное средство.

В его шишках в самом удачном сочетании содержатся эфирное масло, хмелевые смолы, воск, камедь, горькие вещества, валериановая, аминокислотная и хмелевая кислоты, гликозид лупулин, каротин, витамины С, РР, группы В, флавоноиды,



которые снимают воспалительные процессы, неприятные и болезненные ощущения в ногах.

СТРАДАЕТ ВАРИКОЗНОМ РАСШИРЕНИЕМ ВЕН?

Капелька за капелькой

Выжмите из свежих цветков каштана конского 30 капель, добавьте столовую ложку кипяченой воды и принимайте 2–3 раза в день независимо от еды.

Ванночки для ног

Запаслись сухими цветками или плодами каштана конского? Измельчите 100 г сырья, залейте 2 л горячей воды и прокипятите 30 минут. Процедите, отожмите остаток, слейте отвар в ведро или таз, долейте воды (35–40°) так, чтобы можно было в нее погрузить ноги (вода должна покрывать икры). Принимайте ванночки 10–15 минут.

СТРАДАЕТ ТРОМБОФЛЕБИТОМ?

Настойки и отвары – ваше спасение!

❖ Приготовьте спиртовую настойку из 100 г каштана конского и 500 г 40%-ного спирта. Принимайте ее по чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды и смазывайте воспаленные места на ногах.

❖ Варите незрелые шишки хмеля (2 столовые ложки измельченного сырья на стакан горячей воды) 30 минут. Отцеженную гущу используйте для компрессов.

❖ Отвар из сухих шишек хмеля (столовая ложка на стакан воды) принимайте 3 раза в день по стакану.

А. А. СОРОКИНА, доцент

В кресле стоматолога ПЕССИМИСТ СТАНОВИТСЯ ОПТИМИСТОМ



Старайтесь как можно чаще улыбаться, даже тогда, когда вам плохо, и вы вопреки всему почувствуете себя действительно жизнерадостным человеком, к вам придет хорошее настроение. К этому совету зарубежных психологов россияне не очень-то прислушивались. И не потому, что мы неисправимые пессимисты – до недавнего времени наши соотечественники и не подозревали, что новейшее стоматологическое оборудование, сверхсовременные материалы и высококвалифицированные врачи могут сотворить голливудскую улыбку даже тем, кто уже давно стыдливо прикрывает ладонью рот с плохими зубами, а то и вовсе прячет их отсутствие.

Сегодня светоотверждающие материалы позволяют ставить надежные, красивые и идеально подходящие по цвету пломбы. С помощью виниров и вкладок из керамики стоматологи реставрируют зуб – он прикрывается словно накладным ногтем, причем надежно и настолько филигранно, что никто никогда не отличит восстановленный зуб от настоящего. Появилась реальная возможность не только вылечить зуб, но и сделать его чуть крупнее, изменить форму, убрать щель между зубами, вернуть потемневшим первоначальный цвет. При пломбировании канала теперь используют гуттаперчевые штифты, не дающие усадки.

До недавнего времени считалось, что медицинская наука бессильна перед пародонтозом. Сегодня врачи успешно борются с этим заболеванием, удаляя налет и зубной камень с помощью ультразвука и специального прибора "Air flow", а также восстанавливая костную ткань хирургическим методом, что позволяет снизить подвижность зуба, избежать его удаления.

Ну а если зуб безвозвратно утрачен, стоматологи индивидуально подберут вам метод протезирования. Например, в бюгельном протезе используется соединение в виде замка – такая конструкция полностью имитирует настоящие зубы и нисколько не мешает при еде. А самое последнее слово – имплантаты. При этом виде протезирования (он особенно эффективен, если у пациента нет жевательных зубов) не придется обра-

чивать соседние зубы, но тем не менее фиксируется зуб очень прочно.

* * *

Войти в кабинет врача неприветливым субъектом и выйти преуспевающим жизнелюбом – такие чудеса происходят в клинике "Здоровые зубы" ежедневно. Подобные превращения стали возможными потому, что в этом стоматологическом центре предоставляют по доступным ценам самый полный набор услуг.

Например, в клинике "Здоровые зубы" оборудован специальный рентгенкабинет, в котором можно сделать панорамные и локальные снимки полости рта. Съемка происходит методом радиовизиографии, что позволяет уменьшить дозу облучения в 10 раз, нежели обычным способом. Обработку и хранение снимков осуществляет компьютер.

– За время существования клиники ни один пациент не обратился с претензией, – говорит главный врач стоматологического центра В. В. Ордовский. – Высококвалифицированные специалисты, которым можно доверить не только лечение зубов, но и красоту улыбки, смело дают гарантию на свою работу от 1,5 до 3 лет, а имплантаты американской фирмы прослужат вам как минимум 10–12 лет. Дантисты центра "Здоровые зубы" столь уверены в качестве своих услуг еще и потому, что весь используемый при лечении инструмент подвергается самой тщательной дезинфекции и стерилизации. Мы беремся утверждать, что нет плохих зубов – есть зубы, которыми никто не занимался.

...Удобное кресло, которое, кажется, сделано из пластика – настолько оно послушно воле стоматолога. Над лицом пациента склонились врач и ассистент и будто заправские пианисты, повинувшись выверенному ритму, работают в 4 руки – быстро, безукоризненно точно. Такая виртуозность буквально завораживает пациента, тем более что наблюдать за ней можно в свое удовольствие – обезболивание немедленно сделает свое дело.

Приведите в клинику и своего ребенка. Пусть растет поколение, которое не знает, что такое зубная боль, – поколение оптимистов.

Светлана ЧЕЧИЛОВА



Адрес клиники
"Здоровые зубы":
Москва, пр-т Вернадского, 51
Тел.: (095) 431-51-91,
431-51-92
Тел./факс: 431-04-57

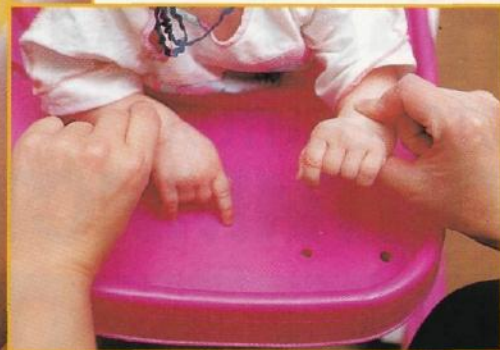
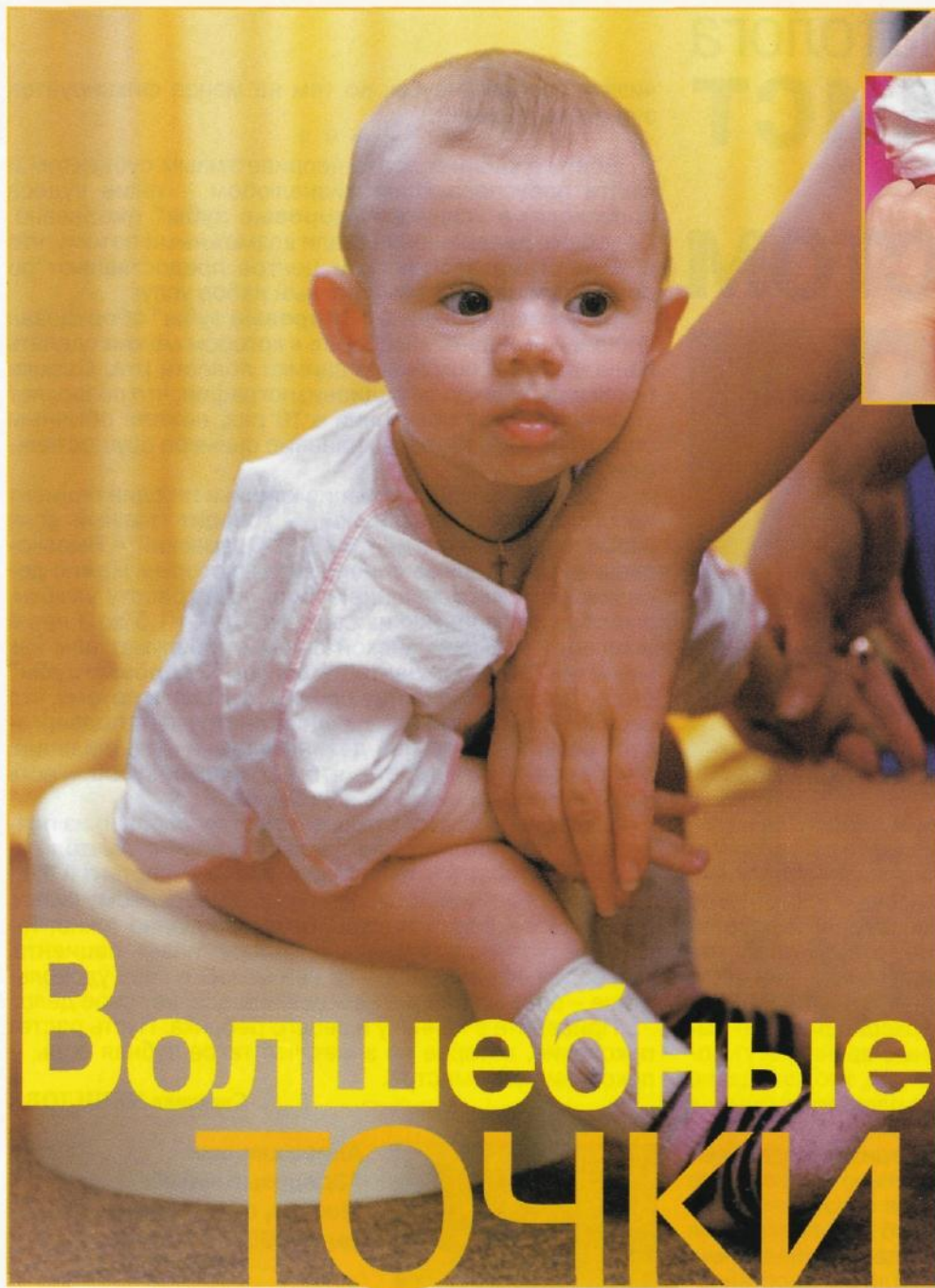
ДЕН+А КЛАСС

Теперь мы рядом с Вами.

- все виды современных стоматологических услуг
- компьютерная диагностика
- исправление прикуса в любом возрасте
- новейшие импортные материалы и оборудование
- гарантии на все виды работ

Предъявителю купона скидка 7%.

Стоматологическая клиника
Россия, 103051 Москва, Б. Сухаревский пер., д. 22
Тел.: (095) 234-4647



Волшебные ТОЧКИ

Пока мама кормит малыша грудью, обычно все хорошо, но вместе с прикормом у многих детей появляются проблемы со стулом – запоры. Не всегда помогают укропная вода и морковный сок. Тогда можно воспользоваться другим испытанным средством.

Ребенок обычно самостоятельно опорожняет кишечник 2–4 раза в день, но периодически возникающие запоры у грудничков – не редкость: пищеварительный тракт приспособляется к переработке соков, пюре, каш. Конечно, малышу необходимо помочь – вовремя не удаленные “отходы производства”, скопившиеся в толстой кишке, вновь станут всасываться в организм, отравляя его. Лишь в крайнем случае можно стимулировать опорожнение с помощью газоотводной трубочки, клизмы или кусочка детского мыла. Но это ни в коем случае не должно быть системой, иначе у ребен-

ка выработается патологический рефлекс.

Запоры становятся хроническими? Обратитесь к врачу, чтобы исключить анатомическую патологию органов пищеварения. Если таковых не выявлено и запоры носят функциональный характер, можно порекомендовать точечный массаж, который поможет справиться с “большими делами”.

Итак, сложите вместе четыре пальчика на ручке ребенка и измерьте их у основания от указательного до мизинца. Полученные сантиметры станут единицей измерения (ЕИ), с помощью которой вы найдете биологически активные точки.

Первая пара: влево и вправо от пупка отложите ЕИ, прибавив с каждой стороны еще по 0,5 см.

Вторая пара: на внешней поверхности правой и левой руки отложите ЕИ от середины сгиба запястья по направлению к локтю.

Третья пара: на внутренней поверхности правой и левой ноги отыщите выпирающую косточку-лодыжку и отложите ЕИ вверх.

Массируйте эти точки раз в день за 30 минут до еды или через час после в указанном порядке указательным или средним пальцем по часовой стрелке по 20 секунд каждую. Делайте процедуру через день, и в течение 2–3 недель стул наладится!

Справиться с запорами поможет и ежедневная гимнастика: упражнения вам покажут в районной поликлинике в кабинете здорового ребенка. Почаще кладите малыша на животик – это способствует улучшению перистальтики и следовательно облегчению стула.

К. К. СИМАНИНА,
врач-рефлексотерапевт

День рождения семерни

Недавно семейство Маккой из американского штата Айова отметило день рождения Келси, Брендона, Натали, Кенни, Джоэла, Алексиса и Натана, чье рождение потрясло в прошлом году медицинский мир. Четверо мальчиков и три девочки не только появились на свет, но и благополучно выжили! Что же новенького у семьи, достойной называться чудом конца XX века?

Все близнецы живы-здоровы, хотя к своему дню ангела успели, как и все остальные домочадцы, переболеть гриппом.

Их уже приобщают к Богу – дважды в неделю Маккой на 15-местном микроавтобусе отправляются в церковь. Его подарили, как у нас принято говорить, спонсоры, которые не жалеют для этой семьи ни доброты сердечной, ни помощи материальной.

Мама семерни сообщила журналистам, что дети постепенно окрепли, всю ползают, пытаются стоять самостоятельно. Все уже проявляют свой характер. «Келси и Брендона мы называем комиками, поскольку на них нельзя смотреть без смеха, – рассказывает Бобби Маккой. – Натали и Натан очень обидчивы. Алексис излучает либо полное счастье, либо глубокую печаль – третьего не дано. Кенни – любитель приключений: постоянно куда-нибудь уползает. А Джоэл – наш любимчик: он больше других выказывает свою любовь к нам, стремясь обнять и поцеловать».

Что же говорит многодетная мать о прозе жизни? Она замешивает для одного кормления 4 л детского питания. Всего же у нее наготове 32 бутылочки, которые за день выпивает великолепная семерка. В течение суток приходится менять малышам памперсы не менее 40 раз. У супругов есть около 70 добровольных помощников, так что с крохами есть кому нянчиться. Подрастает и старшая дочь – Микаэла, которой сейчас 5 лет.

При всем этом Маккой, как и год назад, продолжают жить в крохотном домике всего с двумя спальнями. Но вскоре они планируют переехать в более просторный, а главное – теплый дом, который по соседству специально для них строится на деньги 155 компаний, решивших пожертвовать средства на благородное дело.

По материалам ИТАР-ТАСС
подготовила Надежда ЯНИНА

За силушкой богатырской

Лето для оздоровления ребятишек – пора благодатнейшая. Надо только умело им распорядиться! Для этого совсем не обязательно приобретать заграничные туры или непременно стремиться к морским да южным берегам. Детей, нуждающихся в санаторном лечении, с радостью встретят и в родной среднерусской полосе.



В этом детском санатории, спрятавшемся в зелени на тихой окраинной улице Владимира, лечатся и отдыхают маленькие пациенты от 3 до 10 лет. Профиль здравницы – аллергодерматозы, гастроэнтерологические и нефрологические заболевания.

Программа оздоровления маленьких гостей санатория включает режим, диету, лечебную физкультуру, фитотерапию, кислородные коктейли, аэрофитотерапию, массаж (как классический, так и точечный), закаливание, лечение гомеопатическими препаратами. В этом оздоровительном лечебном учреждении раз и навсегда попрощались с химиопрепаратами и антибиотиками: здешние специалисты используют только натуропатические методы лечения. Хороший эффект дают виброакустическая терапия аппаратом «Витафон» и лечение поляризованным светом лампы «Бионика», помогающей детям справиться, например, с вечными ОРЗ. Есть в санатории компьютерная электроакупунктурная диагностика и медикаментозное тестирование по методу Р. Фолля, позволяющее вести курс реабилитации, учитывая индивидуальные особенности ребенка. Гордятся здесь и собственной спелеокамерой для пульмонологовических больных. А чтобы детишки быстрее привыкали к новой обстановке, с ними занимается психолог.

Для маленьких пациентов возможно дневное и круглосуточное пребывание. Родителям разрешено навещать их в любое время и даже сопровождать на процедуры. А с детьми-инвалидами родственники могут остаться жить в санатории.

Заинтересовались? И правильно! Хорошие отдых и лечение – что может быть лучше?

Записала Полина МАЛЬЦЕВА

Адрес детского санатория:
600000, Владимир, ул. Стрелецкая, 29 В.
Тел.: (0922) 32-31-54.

Кто в теремочке живет?

К 3 годам границы
домашнего мирка
для малыша
раздвигаются.
Перед ним
целый мир –
улица, детские
площадки...
Как ощущает себя
ребенок в эту пору?
Психологи
утверждают –
настоящим
лилипутом в стране
гулливеров.



Особенно некомфортно малышам в больших помещениях. Лев Толстой и Сергей Аксаков, вспоминая в автобиографических повестях свое раннее детство, описывали страх маленького ребенка перед огромными залами и нескончаемыми анфиладами комнат. Так же неуютно чувствуют себя современные малыши в необъятных с их точки зрения комнатах-залах детских садов и яслей, где в спальне, слишком большой для ребенка, он не может расслабиться и испытывает психологический дискомфорт. Вот отчего в западных детских учреждениях давно учитывают потребность 2-4-летних детей хоть на время отдыха "сузить" свое жизненное пространство: там крохи спят под низкими навесами.

Вы замечали, что 3-летние малыши просто обожают завешивать столы или стулья одеялами, скатертями, сооружая себе нечто вроде домиков трех поросят? Это не просто игра: дети инстинктивно стараются на время забраться в уютное убежище, где потолок и стены "подходили" бы по размеру! Причем им совсем не обязательно, чтобы стенки импровизированного домика были непроницаемы, важно само ощущение "отгороженности".

Белорусские психологи и физиологи провели интересный эксперимент. В детском саду в одной из младших групп установили небольшие раскладные марлевые домики: в них дети могли забираться для игры и отдыха. Ребятишки из соседней (контрольной) группы играли как обычно – в просторном помещении и спортзале. Уже через 2 недели воспитатели и родители испытуемых отметили: те стали гораздо спокойнее, реже плакали и ссорились, быстрее и легче засыпали.

Доказано, что в отгороженном небольшом – "собственном" пространстве малыш чувствует себя увереннее, избавляется от внутреннего напряжения. Значит, сберегается нервная система! Меньше за день прольется слез, с ребенком легче будет договориться (не забывайте, что на 3-4-м году дети переживают первый так называемый возрастной криз, когда они осознают себя личностью и требуют исполнения своих желаний). А спокойствие важно для всех, но в особенности – для легковозбудимых детей и тех, кто имеет слабый тип нервной системы: быстро утомляется, чересчур чувствителен.

Смастерите для своего малыша раскладной марлевый шалаш-теремок. Это очень просто. Понадобится 8 реек длиной 1 м, 2-3 навесные петли, мелкие обойные гвозди, 3 м марли или старая тюлевая гардина. Сбейте из реек 2 квадратные рамы и натяните на них ткань, аккуратно закрепив ее по периметру. Теперь скрепите обе рамы навесными петлями – и раскладной теремок готов. Легкий (почти воздушный!) переносной домик станет уютным гнездышком для малыша не только дома, но и на свежем воздухе – в саду, на лужайке.

Ияна РЯЗАНОВА



3-летняя Наташенька разбила коленку и жалуется коту:

– Кузя, у меня лапка болит!



Она же в 5 лет:

– Мама, дай мне, пожалуйста, очки. Ну эти, подсолнечные.



Валера (3 года) видит, как папа выходит из ванной в купальном халате:

– Какой ты красивый!

– Чем же это я красивый, Валерочка?

– Платье надел. Как мама.

Оксана (4 года):
– У гуся как жену зовут? Гусеница?



5-летняя Таня гадала маме по руке. Копируя завязанного хироманта, долго рассматривает линии. Наконец говорит:

– Ты будешь жить очень долго. Почти что никогда не умрешь...

Ильдар (6 лет) вернулся из парикмахерской с сообщением:

– Сегодня постригатор не работает!

3-летняя Настя впервые увидела подсолнух:

– Смотрите, какой большой тюльпан!

У Танюшки – ветрянка, и теперь она никуда не ходит. Грустно сообщает папе:

– Я заболела карантинном.

Спасибо
Ларисе Викторовне
Ткачевой
(село Велико-
Александровское
Приморского края),
Л. Д. Маркеловой (Москва),
Диане Ванюшкиной
(Казань),
семье Соловьевых
(Вологда),
С. Чечиловой (Москва)

Летом на даче за маленьким ребенком нужен глаз да глаз – это знают все мамы и бабушки, а вот дошкольника считают уже человеком вполне самостоятельным. Между тем по свидетельству статистики именно дети 5–6 лет чаще всего страдают от отравлений ядовитыми растениями. Чтобы избежать подобной неприятности, приехав на дачу или в деревню, познакомьте ребенка с наиболее опасными представителями флоры.

В стране дремучих трав



Малыш должен твердо усвоить: нельзя брать в рот травинки, жевать листья и веточки, есть незнакомые ягоды.

За чернику дети часто принимают одно из самых ядовитых растений средней полосы – ВОРОНИЙ ГЛАЗ. Название это очень точное: на фоне 4 продолговатых листьев располагается одна-единственная блестящая черная ягода. Объясните ребенку, чем это растение отличается от черники, маленькие веточки которой усеяны множеством листочков и ягод.

С зернышками мака схожи серые семена ядовитой БЕЛЕНЫ, растущей на пустырях и вдоль дорог. Да и созревают они в коробочках, очень похожих на маковые. Обратите внимание ребенка на особые приметы белены – она растет кустиком (у мака всегда один стебель), цветы ее желтовато-белые с хорошо заметными сиреневыми прожилками (лепестки мака окрашены в красный цвет, желтыми они бывают очень редко).

Летом в хвойных тенистых лесах вызревают ярко-красные ягоды ЛАНДЫША. Предупредите маленького исследователя чащ, что этими симпатичными “пуговками”, появляющимися на месте душистых весенних цветочков, можно отравиться! Пусть хорошенько запомнит продолговатые овальные листья, обрамляющие стебельки. Плоды ландыша бывают только среди обилия листьев.

Опасно и ВОЛЧЬЕ ЛЫКО с алыми овальными ягодами. Тем, кто захочет их попробовать, не поздороится: едкий сок вызывает жжение во рту, сильные отеки слизистой, губ и гортани. Ребенок может задохнуться. У волчьего лыка ядовиты и стебли, и кора, которая легко отделяется от травянистого “стволика”: сок оставит на коже болезненные ожоги.

И, наконец, обязательно расскажите детям о коварном БОРЩЕВИКЕ, таком привлекательном для юных исследователей. Еще бы – это настоящий исполин среди трав! Его могучий ствол, увенчанный гигантским “зонтиком” и пустой внутри, буквально завораживает и мальчишек, и девчонок. Только вот при ближайшем “общении” борщевик не помилует, “наградит” фитодерматитом – острым воспалением кожи и слизистых оболочек.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Если ребенок отравился незнакомыми растениями, не теряйте времени.

❖ Прежде всего очистите ему желудок. Попробуйте вызвать рвоту, дав выпить 1–1,5 стакана чистой (без марганцовки!) кипяченой воды и нажав черенком чайной ложки на корень языка.

❖ Следом немедленно вызывайте “Скорую” или доставьте пострадавшего в больницу любой машиной. Это обязательно, даже если вам кажется, что самочувствие уже улучшилось. Яд может быть выведен из организма не полностью, и через день-другой будут бессильны помочь даже лучшие специалисты.

❖ Ребенку, пострадавшему от волчьего лыка или борщевика, дайте любой антигистаминный, десенсибилизирующий препарат – супрастин, тавегил. Пораженную кожу протрите водкой, спиртом или одеколоном, если на него нет аллергической реакции, а затем обязательно покажите малыша врачу.

И. О. СТЕШКОВА, кандидат медицинских наук

“И при чистоте хорошей нападают воши”

“Жил-был король когда-то. При нем блоха жила...”
Помните эту веселую песенку? А ведь в каждой шутке есть доля правды. Кстати, если проанализировать историю человечества, становится очевидным – всевозможные паразиты были и, к сожалению, остаются нашими спутниками. Среди них особой живучестью отличается вошь.

Она постоянно напоминала о себе и порядком портила людям жизнь.

Останки этих насекомых археологи находят даже на древних мумиях. Что же касается королей, вошь (как платяная, так и головная) была признанным “придворным” паразитом при Людовике XIV. Король-Солнце даже ввел в обиход специальный гребень в форме кисти руки на длинном стержне, который позволял чесать голову “изящно и элегантно”, не нарушая блеска и величия великосветских балов и приемов. В складах многочисленных нижних юбок придворные дамы, поражавшие современников роскошью, носили... блохоловки.

Вши были распространены во всем мире – от Крайнего Севера до Экватора. В природе насчитывается множество их видов. На людях паразитируют только 3: головная (обитает в основном на затылочной части и висках, крепко приклеивая гниды к основанию волоса), платяная (откладывает гниды в одежде) и лобковая (поселяется на лобке, в подмышечных впадинах) и передается главным образом при половых контактах). Чаще всего приходится сталкиваться с головной вошью, а заболевание, которое она вызывает, имеет вполне благозвучное название “головной педикулез”. Согласитесь, звучит намного приятнее, чем просто “вшивость”.

Головной педикулез дает о себе знать периодически вспышками эпидемий. За последние 200 лет потребление препаратов против вшей увеличилось на 66%. Только в Москве ежегодно регистрируется около 30 тысяч заболевших педикулезом. Это официальные данные. Стоит ли говорить о том, что с подобными проблемами к врачам обращаются не всегда, предпочитая народные средства – стрижку наголо и керосин.

С точки зрения эволюции, вошь – существо гениальное. Она прекрасно адаптируется к тем методам борьбы, которые изобретает человек. Так, в 50-х годах с помощью ДДТ были уничтожены 90% насекомых. Что же сделали остальные? Подняли вверх лапки и склонились перед могуществом научно-технического прогресса? Увы, они не просто выжили, но и выработали устойчивость по отношению к этому яду. В этом смысле удивительным и пока необъяснимым остается такой феномен. В Египте обнаружены вши, которых никогда ДДТ не травил, но они невосприимчивы к нему благодаря тому, что данный препарат использовался в сельском хозяйстве.

До недавнего времени считалось, что педикулез – результат нечистоплотности и социального неблагополучия, и вошь паразитирует только на людях определенного круга. Однако она совсем не возражает против чистых волос, не боится воды, поэтому

“и при чистоте хорошей нападают воши”. И даже в благополучных с социальной точки зрения странах (Франция, Германия, Голландия, Норвегия) педикулез и борьба с ним – одна из важнейших государственных проблем.

Специалисты всего мира пытаются определить причины и закономерности вспышки педикулеза. Многие “винят” рост солнечной активности, потепление климата на планете и ухудшение эпидемиологической обстановки. Отмечена и такая любопытная подробность: существуют люди, особенно подверженные этому заболеванию.

Чем руководствуются вши, выбирая “жертву” (температура тела, запах), неизвестно. Однако надо иметь в виду, что человек, единожды подвергшийся “нападению”, должен быть особенно бдителен и в будущем.

В большинстве европейских стран пик заболеваемости обычно приходится на начало осени. “Вошь вместе с нами празднует первое сентября!” – иронизируют французские эпидемиологи. В России же есть еще один период – летний отдых ребятшек в лагерях, санаториях, в деревне у бабушки.

Что же делать, если вы обнаружили этих насекомых у сына или дочери? Прежде всего ребенок в этом не виноват – не ругайте его. Заразиться педикулезом можно, купаясь в речке, бассейне, а кроме того, везде, где есть скопление людей, – в школе, переполненном транспорте, магазине... Вши не умеют прыгать, зато очень ловко карабкаются по волосам, даже мгновенного контакта для этого достаточно. А чужие шапка, шарф, куртка с капюшоном, расческа, даже магнитофонные наушники? Вошь может ждать нового хозяина 2–3 (!) дня просто на подушке.

И все же не пугайтесь сами, не пугайте ребенка. И не пытайтесь избавиться от насекомых “дедушкиными” методами. Керосин, бензин могут повредить кожу, вплоть до появления волдырей, портят волосы.

Купите в аптеке эффективное средство против вшей: педилин, ниттифор, рид, например, или другие специальные противопедикулезные шампуни и эмульсии. Наибольшей популярностью пользуется французский препарат ПАРА® ПЛЮС. Он удобен в применении. С помощью этого аэрозоля с распылительной трубкой вы избавитесь от вшей всего за 10 минут после однократного применения.

Обязательно проверьте, нет ли насекомых у других членов семьи. Если есть, проведите обработку всех голов сразу, чтобы забыть про “нежданного гостя” навсегда. Выстирайте наволочки, ночные рубашки, шарфы... Наушники магнитофона, мягкие игрушки обрабатывайте аэрозолем ПАРА® ПЛЮС. Это и есть, кстати, тот “плюс” в названии – можно обрабатывать различные предметы. Не забудьте про расчески и щетки для волос. Рядом бегают ваши любимцы – Мурки и Шаррики? Не беспокойтесь, человеческие вши не живут на кошках и собаках.

P.S. Обязательно осмотрите голову ребенка, прежде чем отправить его в школу. К сожалению, до сих пор у нас такие осмотры проходят непосредственно в классах, и при обнаружении насекомых об этом громко извещается. Дети и так напуганы, а представляете, как плохо тому, у кого “не как у всех”, да еще “все знают”! Подобная ситуация может довести маленького человечка до депрессии. Избавьте его от излишних эмоций, связанных с педикулезом. Для этого есть все возможности.



**ПАРА®
ПЛЮС**
ПРОТИВ ВШЕЙ
И ГНИД



Небезобидная СВИНКА

Свинкой в народе метко окрестили острое инфекционное заболевание – эпидемический паротит. Чаще всего он начинается с воспаления околоушных слюнных желез. Образующиеся припухлости так живо напоминают свиные щечки, что вызывают невольную улыбку.

Однако эпидемический паротит – инфекция совсем безобидная. Поражение слюнных желез – не единственное проявление недуга.

Паротитный вирус, проникнув через слизистые оболочки рта и верхних дыхательных путей в кровь, способен долго циркулировать в ее русле (гораздо дольше, чем, например, возбудитель гриппа, от которого организм освобождается обычно уже через 5–6 дней) и вызывать воспаление других железистых органов – чаще всего поджелудочной железы (панкреатит) и яичек у мальчиков (орхит). Специалисты считают, что и у девочек могут быть поражены яичники (это воспаление называется оофорит, но оно, как правило, протекает “молча”, и его трудно распознать). Мишенью вируса нередко становится центральная нервная система – преимущественно оболочки головного мозга.

Какие органы подвергнутся вирусной атаке, в каком сочетании и в какой последовательности,

предугадать невозможно. Как нельзя и предотвратить распространение воспалительного процесса – ни антибиотики, ни химиотерапевтические препараты не оказывают действия на “разгуливающий” в крови вирус.

Воспаление любого железистого органа или мозговых оболочек может стать единственным проявлением эпидемического паротита.

Сама по себе свинка, как правило, не угрожает жизни. Однако паротитный вирус может спровоцировать активность других болезнетворных микробов, которые способны вызвать сопутствующие воспалительные процессы. Словом, веских оснований для того, чтобы всемерно стараться уберечь ребенка от эпидемического паротита и его неприятных последствий, вполне достаточно.

Наиболее уязвимы дети от 5 до 15 лет, причем мальчики в большей степени, чем девочки. Новорожденные и малыши первых лет жизни заболевают сравнительно редко: их защищает врожденный иммунитет, полученный от матери, если она в свое время болела паротитом.

Поутихшая было после введения противопаротитной профилактической прививки свинка в последние годы снова пошла в наступление. Медицинская статистика свидетельствует: в 1995 году из каждых 100 тысяч взрослых заболевали при-

мерно 36 человек, из такого же числа детей – 133 ребенка. В 1996 году эти показатели увеличились соответственно до 47 и 159. Не ослабевал натиск свинки в 1997 и 1998 годах. В некоторых московских школах, например, целые классы оказывались на карантине. К сожалению, есть основания опасаться, что и в этом году она продолжит набирать силу. Ведь восприимчивость к инфекции высокая, а дети все чаще оказываются перед ней беззащитными – главным образом потому, что родители избегают делать им профилактическую прививку.

Согласно календарю профилактических прививок иммунизацию против эпидемического паротита проводят в 15–18 месяцев, а ревакцинацию – в 6–7 лет.

Вирус паротита, проникнув в организм, всегда задерживается в слюнных железах (даже если не вызывает их воспаления) и с мельчайшими каплями слюны попадает в воздух.

Основной источник инфекции – сам больной, причем он заразен на протяжении всей болезни, даже если она протекает стерто, без явных признаков. Можно заразиться и от вирусоносителей (к сожалению, таких людей немало, но никто, в том числе и они сами, не подозревает, что представляет опасность). Не исключена передача инфекции через предметы, которыми пользуется больной.

Первые симптомы заболевания дают о себе знать спустя 11–23 дня после заражения – такова продолжительность инкубационного периода. Появляются головная боль, недомогание, вялость. Начинает познабливать: температура повышается чаще всего до 38–38,5° и лишь в редких случаях до 40°. Иногда возникает рвота. Воспаляются и отекают ткани пораженного вирусом органа, их начинает “распирать”. Если это слюнные железы и яички, сначала, как правило, припухлость появляется с одной стороны, а через 1–2 дня – с другой. Чем больше они увеличиваются (яички порой достигают величины гусиного яйца), тем сильнее ощущается боль, тем выраженнее явления интоксикации и тяжелее состояние больного. Аналогичные процессы происходят и в поджелудочной железе или мозговых оболочках.

СОВЕТЫ ТЕМ, У КОГО ЗАБОЛЕЛ РЕБЕНОК

ЕСЛИ МИШЕНЬ – СЛЮННЫЕ ЖЕЛЕЗЫ

Обнаружив около ушей уплотнившуюся припухлость, не беритесь сами ставить диагноз. Немедленно вызовите врача. Ведь этот симптом бывает и при воспалении лимфатических узлов, и при других заболеваниях, которые требуют совершенно иного лечения.

Когда вирус эпидемического паротита поражает только слюнные железы, лечение, как правило, проводят в домашних условиях. Чтобы уменьшить вероятность распространения инфекции, заболевшего сразу же изолируйте в отдельную комнату, проветривая ее как можно чаще (не реже 2 раз в день). Делайте ежедневно влажную уборку дезинфицирующими средствами, напри-

мер, 1–2%-ным раствором хлорамина. Отлично, если есть возможность провести ультрафиолетовое облучение помещения, чтобы обеззаразить предметы и воздух, – не исключена передача инфекции через игрушки, вещи, которыми пользуется больной. Посуду и его белье кипятите – при высокой температуре вирус эпидемического паротита за 10 минут погибает.

Желательно, чтобы ребенок находился в постели, пока не спадет припухлость (обычно она нарастает в течение 2–3 дней, достигнув максимума, держится на этом уровне 3 дня и затем постепенно уменьшается – в общей сложности процесс завершается за 7–10 дней). Однако если температура невысокая и самочувствие неплохое, можно ограничиться полупостельным режимом.

Поскольку специфического лечения не существует, врачи рекомендуют меры, облегчающие состояние больного. Из лекарств главным образом болеутоляющие и жаропонижающие – парацетамол, панadol, если температура выше 38°. Давайте препараты строго в возрастных дозах (указаны в инструкции). Если в домашней аптечке есть аспирин, можно дать ребенку и его. Учтите: принимать лекарство следует только после еды, а запивать раствором питьевой соды (1/2 чайной ложки на стакан кипяченой воды).

Как и при любых вирусных инфекциях, назначают любой антигистаминный препарат – например, супрастин, тавегил.

Воспалившимся железам требуется постоянное тепло. Если температура не превышает 38°, лучше всего ставить компрессы, попеременно чередуя так называемый полуводочный (водка пополам с водой) и масляный. Предпочтительно использовать камфорное масло (не спирт – им можно обжечь кожу!). Покройте распухшие железы сначала марлей, пропитанной водкой, разведенной водой, или теплым маслом, затем пергаментной бумагой или полиэтиленовой пленкой, слоем сухой ваты и все не слишком туго прибинтуйте на 2–3 часа. Между компрессами делайте перерывы на 20–30 минут – ребенку надо и отдохнуть, особенно если у него жар или в помещении чересчур тепло. **При температуре выше 38° компрессы противопоказаны.** В этом случае полезно обертывать шею чистошерстяным шарфом.

Когда слюнные железы воспалены, больно жевать и глотать. Поэтому кормите ребенка полужидкой или протертой пищей, причем отварной или приготовленной на пару. Предпочтительна молочно-растительная диета, а все острое, кислое исключается.

Так как ребенок постоянно ощущает во рту сильную сухость, почаще поите его кипяченой водой комнатной температуры, отварами из ягод, фруктов, овощей, остуженным чаем. Кроме того, пусть полощет рот раствором питьевой соды либо слабо-розовым раствором перманганата калия (марганцовки). Это и состояние облегчит, и в некоторой степени обезвредит находящийся в слюне вирус, снизит его активность.

Если вслед за слюнными железами в воспалительный процесс вовлекаются другие органы, заболевание заканчивается через 10–11 дней. Теперь можно гулять. Но не спешите отправлять ребенка в детский сад или школу – он еще ослаблен и легко подхватит новую инфекцию. Повремените хотя бы неделю – пусть окрепнет.

ЕСЛИ МИШЕНЬ – ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА

Когда эпидемический паротит начинается с воспаления слюнных желез, развития острого панкреатита можно ожидать спустя 4–7 дней. Помимо высокой температуры и ухудшения общего состояния он дает о себе знать резкой болью в животе, особенно вокруг пупка, либо опоясывающей болью, а также тошнотой, рвотой, поносом или, наоборот, задержкой стула.

При появлении таких симптомов немедленно вызывайте “Скорую”. Именно “Скорую”, а не участкового педиатра. Как правило, в подобных ситуациях требуется срочная госпитализация. Ведь панкреатиту часто сопутствует (а иногда и маскируется под него) острый гнойный аппендицит. Быстро разобраться в характере заболевания и, если понадобится, сделать операцию можно только в больнице. До приезда врача ничего не предпринимайте! Недопустимы ни грелка на живот, ни клизма, ни антибиотики, ни обезболивающие!

Когда болит живот, мучает рвота, ребенку не до еды. Не настаивайте! А пьет пусть сколько хочет, чтобы из-за рвоты не произошло обезвоживание организма.

После выписки из больницы ребенок может вести обычный образ жизни, но в течение 2–3 недель ему надо соблюдать молочно-растительную диету, меньше есть белого хлеба (черный разрешается), макарон, капусты. Из круп предпочтителен рис.

ЕСЛИ МИШЕНЬ – ЯИЧКИ

Заподозрить орхит не составляет труда даже несведущим в медицине родителям. Яичко увеличивается, кожа мошонки отекает, краснеет, лоснится. Железистая ткань приобретает консистенцию теста и становится чрезвычайно болезненной. Однако учтите: многие мальчики стесняются открыт причину своих страданий и даже вводят близких в заблуждение, жалуясь на боль в животе. Деликатно, но настойчиво объясните сыну, что вам или отцу необходимо его осмотреть.

Обычно в воспалительный процесс вовлекаются оба яичка по очереди с промежутком через 2–3 дня (реже это происходит одновременно, еще реже воспаляется только одно). При этом каждый раз повышается температура и ухудшается общее состояние.

При первых же признаках орхита (они могут появиться на 5–7-й день от начала болезни) немедленно вызывайте врача. Не выжидайте, надеясь, что воспаление пройдет само собой. Если врач советует госпитализацию, не отказывайтесь – в стационаре примут такие меры, которые в домашних условиях неосуществимы. Они помогут предотвратить нарастание тяжести процесса и гибель тканей яичек.

Чтобы уменьшить мучительную боль, назначают инъекции обезболивающих.

Чтобы быстрее снять отек и тем самым предотвратить сдавление семенных канатиков, которое грозит им гибелью (а мальчику, когда повзрослеет, – бесплодием), применяют гормональные препараты, а в очень тяжелых случаях прибегают даже к рассечению оболочек яичек.

Чтобы предупредить присоединение бактериальной инфекции и гнойное воспаление яичек, проводят курс антибиотиков.

Однажды в больницу, где я работаю, поступил подросток с тяжелым гнойным двухсторонним орхитом. Процесс был запущен настолько, что даже самые современные антибактериальные препараты и антибиотики не возымели действия. Спасти яички было невозможно – пришлось их удалить, оставив лишь чуточку железистой ткани. Но как она будет функционировать в дальнейшем, сказать трудно. Можно ли надеяться, что сохранится детородная функция? Вряд ли... Пусть этот печальный случай послужит предостережением другим.

Что следует предпринять до прибытия врача?

Дайте сыну анальгин, панадол либо парацетамол в возрастной дозе. Это облегчит боль и снизит температуру.

Сделайте из широкого бинта подобие “гамака”, прикрепив концы к полотняному поясу. С помощью этого приспособления приподнимите воспалившиеся яички: боль уменьшится.

Приложите к яичкам бутылку или грелку с холодной водой (но не льдом!).

Тепло противопоказано! Не смазывайте кожу мошонки мазями, кремами, не протирайте никакими растворами, лосьонами, в том числе дезинфицирующими и обладающими противовоспалительными свойствами. Все это облегчения не принесет, а навредить может.

ЕСЛИ МИШЕНЬ – ОБОЛОЧКИ ГОЛОВНОГО МОЗГА

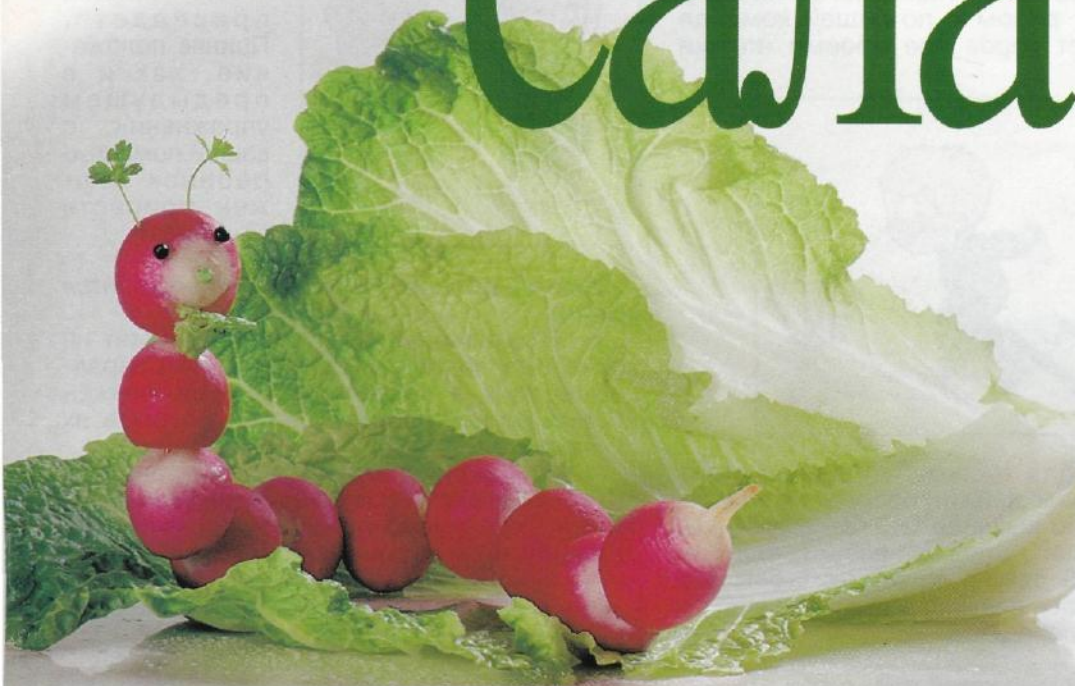
Заподозрить менингит тоже нетрудно. Начинается он очень остро (чаще всего вслед за воспалением слюнных желез) на 5–7-й день. Появляется озноб, температура подскакивает до 39° и выше, мучают постоянная резкая головная боль, рвота, а затем возникает напряжение (регидность) затылочных мышц. Из-за этого голова запрокидывается, и ребенок не в состоянии наклонить ее вперед. Возможны судороги и потеря сознания.

Такие явления – сигнал для немедленного вызова “Скорой”. До ее прибытия допустимо дать ребенку мочегонный препарат диакарб, поскольку воспаление мозговых оболочек сопровождается сильным отеком. Если этого лекарства нет, дайте анальгин, чтобы уменьшить головную боль. Ничего другого сами не предпринимайте!

В больнице (а ребенка в таком состоянии непременно госпитализируют) будут приняты срочные меры, которые помогут снять отек, тогда и рвота прекратится сама собой. Внутривенное и внутримышечное введение дегидратационных препаратов, а иногда и извлечение небольшого количества спинномозговой жидкости с помощью прокола (пункции) благоприятно сказываются на течении паротитного менингита, и через 10–12 дней наступает выздоровление. Однако ребенок еще долго будет очень слаб. После выписки из больницы ему требуется наблюдение невропатолога, хотя паротитный менингит обычно проходит без последствий.

Л. Д. СЛУЧЕНКОВА,
кандидат медицинских наук
Подготовила Ирина БЫКОВА

Витаминные салаты



“МАМИН СЮРПРИЗ”

Продукты: 2 морковки нового урожая, нетолстый черешок ревеня, небольшая репка, веточка петрушки, $\frac{1}{3}$ чайной ложки сахарного песка, 2 столовые ложки растительного масла.

Тщательно очистите ревеня и нарежьте мелкими кубиками, а морковь и репу натрите на крупной терке. Сложите все в салатник, посыпьте зеленью, сахарным песком и заправьте маслом.

“ЧИПОЛЛИНО”

Продукты: 2 молодые морковки, желток вареного яйца, 5–7 перышек зеленого лука, 2 столовые ложки сметаны.

Натрите на крупной терке морковь, очень мелко нарежьте лук. Сложите овощи в салатник, покрошите туда желток, добавьте сметану, посолите по вкусу и перемешайте.

Л. НИКОЛАЕВА

Начало лета радует свежими красками на рыночных прилавках: красные и розовые пучки редиски соседствуют с нежной зеленью салата, изумрудные перышки лука оттеняют пастельно-желтые бока крохотных репок...

А в них наисвежайшие витамины. Почаще включайте овощи в детское меню – пусть малыш с детства привыкнет к салатам.

Учтите: овощное ассорти может быть не только “разбегом” перед плотной трапезой. Свежие овощи – вполне самостоятельное блюдо, которым ребенок может насытиться, поэтому готовьте его не только к обеду.

Предложите салат детям на полдник, угостите вместо обычной конфетки сладкой морковкой со сметаной. Детям понравится!

БЕЛО-РОЗОВЫЙ САЛАТ

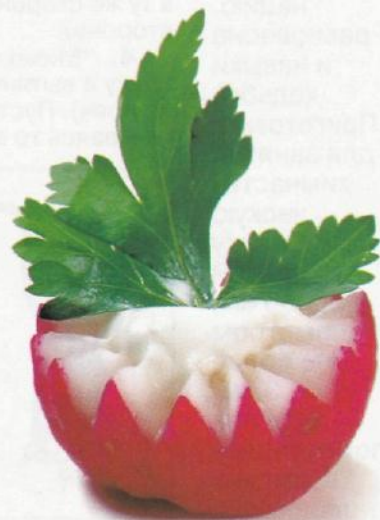
Продукты: 3 небольшие морковки нового урожая, 3 крупные редиски, столовая ложка сметаны.

Тщательно вымытые морковь и редис натрите на крупной терке. Добавьте чуть-чуть сахарного песка, сметану и хорошенько перемешайте.

“ИЮНСКИЙ”

Продукты: 3–4 редиски, небольшая репка, 2–3 листа зеленого салата, по 2 веточки петрушки и кинзы, $\frac{1}{2}$ сваренного вкрутую яйца, 2 столовые ложки сметаны.

Приготовьте заправку: желток разотрите со сметаной до однородной массы, посолите по вкусу. Залейте ею мелко нарезанные овощи, зелень и белок, а затем тщательно перемешайте.





С палочкой-выручалочкой



1. "Скок-поскок". Палка лежит на полу. Малыш стоит рядом и по вашей команде перепрыгивает через нее обеими ногами (5–8 раз).



5. "Мишка приседает". Приняв положение, как и в предыдущем упражнении, с вашей помощью ребенок должен присесть (7–10 раз).

Упражнения для 2–3-летних малышей могут показаться вам слишком простыми. На самом деле крохам придется потрудиться. Ведь они еще не слишком хорошо владеют своим телом, а иные движения им и вовсе непривычны, поэтому упражнения специально подобраны и направлены на то, чтобы развить у ребенка координацию, равновесие и навыки ходьбы. Приготовьте для занятий гимнастическую палку длиной 50–60 см, диаметром не более 3 см, чтобы она поместилась в детских ладошках.



2. "Растущая пальма". Ребенок стоит выпрямившись и держит палку в вытянутых вверх руках. По команде "Ну-ка покажи, как пальма выросла!", встав на носочки, ходит по комнате 30–40 секунд. Следите, чтобы его спина оставалась прямой, а руки с палкой не наклонялись вперед.



3. "Наездник". Ребенок сидит верхом на маленьком стульчике и держит палку в вытянутых вперед руках. По команде он наклоняет туловище вперед, влево или вправо и отводит ту же сторону руки (по 3–4 наклона в каждую сторону).

4. "Мишка косолапый". Малыш держит палку в вытянутых вверх руках (ноги на ширине плеч). Пусть с минуту походит по кругу, покачиваясь то вправо, то влево.



Для следующих упражнений понадобится коврик.

6. "Подъемный кран". Малыш лежит на спине, ноги прямые. Вы держите палку параллельно полу, а ребенок по команде должен достать до нее ногами, а затем опустить их (6–7 раз).

7. "Обезьянка". Лежа на спине, ребенок пытается ухватиться за палку, которую вы держите над его грудью на расстоянии вытянутой детской руки, и подтянувшись сесть (6–8 раз).



8. "Рыбка". Малыш лежит на животе, вытянув руки вперед, и по команде, опираясь о пол руками, поднимает голову, грудь и плечи (5–7 раз).



Запомните: спортивные уроки не должны быть продолжительными, потому что маленькие дети быстро устают от однообразных движений. Достаточно заниматься 5–7 минут 2–3 раза в день – дома или на прогулке.

Словом, хорошее настроение и положительные эмоции – прежде всего!

В. И. СТЕЦЕНКО,
кандидат медицинских наук



Поздравляем, ребята, лето пришло!
Как вы проводите теплые деньки? Неужели как герои нашего комикса?

Автор Ирина АНДРИАНОВА
Художник Леонид НАСЫРОВ

СИДИ ЗДЕСЬ,
НИКУДА НЕ ХОДИ,
А Я ПОЙДУ КУПЛЮ
ПИРОЖОК.



ТЫ НЕ БОЛЕН?



ЗДОРОВ. БАБУШКА ЗА МНОЙ
СЛЕДИТ, ЧТОБЫ Я НЕ ПРОСТУДИЛСЯ.

СЕРДЦЕ... СЛАБОЕ,
ДЫХАНИЕ... ХИЛОЕ,
КОЖА... ВЯЛАЯ,
МЫШЦЫ НЕ
РАЗВИТЫ.

ЧТО МНЕ
ДЕЛАТЬ?



УЧИТЬСЯ
ПЛАВАТЬ!



СНАЧАЛА В ВОДЕ СДЕ-
ЛАЕШЬ ТАК! ДАЛЬШЕ
НЫРНЕШЬ! А НА СПИНЕ
ПЛАВАТЬ - ОДНО
УДОВОЛЬСТВИЕ!

ГДЕ ВНУЧЕК? ГОРЯЧИЙ
ЧАЙ ЕМУ В САМЫЙ РАЗ,
ЧТОБЫ ГОРЛЫШКО НЕ
ПРОСТУДИТЬ.



ГДЕ МОЙ ВНУК?
ПРОСТУДИЛСЯ?
СЛОМАЛ РУКУ?
УТОНУЛ?

БЕГУ
СПАСАТЬ!

ОН
ПЛАВАЕТ.

ЗА ВНУКА Я
ГОТОВА ДАЖЕ
ПОГИБНУТЬ!

НУ, ТЕПЕРЬ ДРУГОЕ
ДЕЛО! СЕРДЦЕ,
ДЫХАНИЕ, КОЖА,
НАСТРОЕНИЕ -
В НОРМЕ!



СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА -
НАШИ ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ!

Аптеки "36,6"

Где купить лекарство по доступной цене, получить квалифицированную консультацию о новых препаратах и найти единственно нужный?

Ответ на эти вопросы вы непременно получите в аптеке "36,6".

Эта уникальная быстро разрастающаяся сеть работает по принципиально новой форме аптечной торговли. Этаким современный супермаркет, в котором широко представлены средства гигиены, косметика, диетические продукты, детское питание, лекарственные чаи, соки, минеральная вода. А самое главное – в открытой продаже безрецептурные препараты. Теперь для того чтобы купить упаковку пластыря, пачку аспирина или витаминов, например, не нужно выстаивать в длинной очереди вместе с "чихающим и сморкающимся людом". Любую справку вам дадут квалифицированные консультанты прямо в зале. А рецептурные препараты (это 60% ассортимента) вы, как и положено, получите у специальной стойки из рук фармацевта.

В Америке и Европе подобные "аптеки для здоровья" пользуются огромной популярностью. Специалисты объясняют это двумя факторами. Первый – образ аптеки не связан у покупателя с местом, куда ходят только больные люди. Второй – здесь можно купить **все** что надо для красоты и здоровья, причем сделать это быстро и с комфортом.

Ну а цены? Организатор аптек – группа отечественных компаний "Время", сама являясь производителем медикаментов, в состоянии влиять на ценовую политику. "Задирать" цены – значит отпугивать покупателей, а это в ее планы не входит: аптеки "36,6" задуманы для всех и для каждого!

Важный нюанс: по телефону единой справочной (797-63-66) всегда ответят, в какой ближайшей к вашему дому аптеке "36,6" и по какой цене продается нужное вам лекарство.

Наталья САВИНА



Praxis und Hospital

XXXI Международная медицинская выставка "MEDICA'99"



Messe
Düsseldorf



ВК "Медкомцентр" – официальный партнер немецкого выставочного общества "Мэссе Дюссельдорф", организатор коллективного стенда производителей России и стран СНГ

**17–20 ноября 1999 года,
Дюссельдорф (Германия)**

По вопросам участия в выставке просим обращаться по телефону в Москве: (095) 967-08-93



ITE / IEG Solingen / L&A Выставки и конференции
Россия, 103006, Москва, ул. Долгоруковская, 18, стр. 3
Тел.: 7 095 9357350, факс: 7 095 9357351, e-mail: Healthcare@la.ru

Компании ITE, Лондон, IEG, Золинген и "Л и А ВЫСТАВКИ И КОНФЕРЕНЦИИ", Москва

приглашают вас принять участие в выставках

Международная выставка по здравоохранению, медицинской технике, оборудованию для клиник и больниц, стоматологическому и оптическому оборудованию

HOSPITAL'99

13–16 сентября – БОЛЬНИЦА'99 – Санкт-Петербург
Санкт-Петербург, выставочный комплекс на Васильевском острове

Международная выставка фармацевтических и безрецептурных средств

Фармация'99

Санкт Петербург 99

13–16 сентября – ФАРМАЦИЯ–Санкт-Петербург'99 – "Все для аптеки"

Санкт-Петербург, выставочный комплекс на Васильевском острове

За более подробной информацией обращайтесь по тел.: (095) 935-7350, факс: (095) 935-7351

ШЕСТАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ВЫСТАВКА "АПТЕКА•99"



14 – 18 СЕНТЯБРЯ
МОСКВА
СК "ОЛИМПИЙСКИЙ"

В рамках выставки проводится **ПЕРВАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ АССАМБЛЕЯ**

Организаторы:
M.S.I. Vertriebs GmbH (Австрия)
совместно с
ОАО "Фармимэкс" (Россия)



M.S.I. Vertriebs GmbH

Офис M.S.I. в Москве:
Россия, 121069, Москва, ул. М. Никитская, 23
Тел.: 7/095 290-40-13, 202-93-49
Факс: 7/095 290-60-02
<http://www.mr.ru/msi>

Офис M.S.I. в Вене:
Neudegggasse 8/2 1080 Vienna/Austria
Tel.: 43/1 402-89-54; Fax: 43/1 402-89-54-54
<http://www.msi-fairs.com>
E-mail: apтека@msi-fairs.com



ФАРМИМЭКС

ОАО "Фармимэкс"
Россия, 101423
Москва, ул. Б. Дмитровка, 7/5
Тел.: 7/095 292-52-17
Факс: 7/095 292 98-89

Информационная поддержка:



"НОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ"

•КАРДИОЛОГИЯ
•ПСИХИАТРИЯ, НАРКОЛОГИЯ
•ХИРУРГИЯ • УРОЛОГИЯ
•ТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА

•ДЕТСТВО • МАТЕРИНСТВО
•СТОМАТОЛОГИЯ
•ОБЩАЯ ДИАГНОСТИКА
•ГИНЕКОЛОГИЯ



Кларитин:

и аллергия отступает!

- Эффективен при различных видах аллергии
- Не вызывает сонливости, не нарушает координацию движений и не ослабляет внимание
- Прием один раз в день в удобное время
- Сочетается с любой пищей и напитками
- Совместим с другими лекарственными средствами
- Практически не имеет побочного действия
- Безопасность подтверждена в течение 10 лет более чем в 100 странах мира
- Отпускается в аптеках без рецепта

Взрослым и детям – таблетки и сироп!
За консультацией обращайтесь к врачу



Шеринг-Плау / США

Россия, Москва, Хлебный пер., д. 19; тел.: (095) 916-7100



Полиферментный препарат

Панзинорм® форте

драже

**ХОРОШЕЕ
ПИЩЕВАРЕНИЕ —
ЗАЛОГ
КРЕПКОГО
ЗДОРОВЬЯ**



**Теперь
и без рецепта!**



**В НУЖНОЕ
ВРЕМЯ
В НУЖНОМ
МЕСТЕ**



Панзинорм® форте

замещает основные пищеварительные ферменты и смягчает расстройства пищеварения, особенно после обильной еды, богатой жирами и белками, при одновременном употреблении крепких алкогольных напитков, а также после перенесенного панкреатита.

Панзинорм® форте

следует принимать во время завтрака, обеда и ужина (3 раза в день) по 1-2 драже. При необходимости еще одно драже можно принять, если пациенту требуется слегка перекусить между основными приемами пищи. Драже следует глотать целиком, разжевывать не рекомендуется.

Перед применением внимательно прочитайте инструкцию! О возможных побочных явлениях проконсультируйтесь с врачом или фармацевтом. В случае, если в прошлом Вы уже проходили лечение по поводу хронического панкреатита и в настоящее время Вы опять страдаете тяжелыми болями, Вам рекомендуется посетить врача.

