

Можно ли избежать аллергии на пыль?

Как не заразиться
в самолете

Энциклопедия здравья

№5 март 2018 г.

16+



Диабет:
вы спрашивали –
врач отвечает

Знакомьтесь: **ТОЛОКНО**



Цирроз
печени –
не приговор!

вдвоем с психологом

Простые приемы
справиться с гневом

ВАЖНАЯ ТЕМА

Чем грозит
голодание?

Спешите
подписаться!

Подробности на стр. 30



4 6071303500211 1805

Определяем
возраст
кожи



Аллергия – заболевание, требующее системного подхода. Изменить качество жизни к лучшему можно, просто избавившись от источника аллергии. Вот несколько простых советов, которые помогут это сделать

✓ Выбирайте ковры, а не сплошное покрытие

Джеймс Л. Сублетт, доктор медицины, председатель Американского колледжа аллергии, астмы и иммунологии (ACAAI), в результате исследования пришел к интересному выводу. Отдавая предпочтение небольшим коврам вместо сплошного покрытия, можно уменьшить количество пыли и плесени в доме. Дело в том, что ковровое покрытие не проветривается, становясь тем самым питательной средой для плесени и пылевого клеща.

✓ Не сушите вещи на улице

Если у вас аллергия, страйтесь не сушить вещи на улице. Птичьи перья, цветочная пыльца, сажа от выхлопов машин – все это оседает на одежде и проникает в дом.



Присылайте свои секреты здоровья и красоты, помогайте друг другу полезными советами. Нам ценен ваш опыт!

Адрес:
195027, Санкт-Петербург, а/я 70.
E-mail: zdrovие@pmpress.ru

Следующий номер выйдет
22 марта

Авантурин против депрессии
Энциклопедия здоровья



A



✓ Выбирайте правильные игрушки

Маленькие дети относятся к крупному риску, поэтому стоит обратить внимание на то, какими игрушками они пользуются. Аллергены могут содержаться не только в мягких игрушках, но и в изготовленных из пластмассы или резины низкого качества, не прошедших проверку и не имеющих знак «антиаллергенно».

✓ Укрепляйте иммунитет

Посоветуйтесь с врачом, как лучше укрепить иммунитет, чтобы защититься от аллергии. Так, аллергикам рекомендуется хотя бы раз в течение летнего сезона отдыхать на море. Морской соленый воздух, насыщенный испарениями йода, очищает дыхательную систему, напитывает все клетки и сосуды чистым кислородом.

Солнечные ванны, а также посещение сауны не менее полезны. Тепло заставляет кровь быстрее перемещаться по сосудам и венам, стимулирует обменные процессы, через пот выходят шлаки и токсины. Происходит интенсивное очищение организма. Укрепляется нервная система.

Помогают и травы. Фитотерапевт индивидуально подберет травяные сборы, которые угнетают выработку иммуноглобулина, регулируют работу иммунной системы. К иммуномодулирующим лекарственным растениям относятся, например, чистотел и девясил.

Наш совет



✓ Чаще убирайте дом

Если у вас аллергия на животных, то после посещения гостей, у которых есть питомцы, следует тщательно пропылесосить дом и сделать влажную уборку. К сожалению, микрочастицы кожи и шерсти животных оказываются на мягких покрытиях даже после короткого визита владельца четвероногого друга. Тщательная уборка помещения – важный фактор защиты от появления аллергии. Пользуйтесь пылесосом, проводите влажную уборку поверхностей, на которых скапливается пыль. Однако помните, что и средства для уборки дома могут содержать аллергены. Для влажной уборки можно выбрать специальный пылесос.

✓ Вовремя выбрасывайте упаковку от вещей

При покупке новой техники или мебели сразу же избавляйтесь от упаковки, в которой могут содержаться пыль и другие опасные вещества, и тщательно проветривайте помещение.

Аллергикам рекомендуется хотя бы раз в течение летнего сезона отдохнуть на море.

Массаж остановит болезнь

Точечный противостудный массаж можно отнести к числу процедур, предотвращающих развитие инфекции дыхательных путей. Как и любой способ профилактики и лечения, точечный массаж будет тем эффективнее, чем раньше вы начнете его делать.



Наилучшего результата вы достигнете, если будете проводить массаж сразу же после контакта с больным или после переохлаждения, а также каждый день в течение всего периода вспышек простудных заболеваний.

Каждую из четырех указанных далее точек массируйте кончиком указательного пальца по 1–5 минут, движения при этом должны быть легкими.

- Сначала одновременно массируются две симметричные области сбоку от крыльев носа.

- Затем – две симметричные точки, которые расположены прямо над наружным краем бровей.

- После этого вам необходимо тщательно помассировать точку между бровями (но не надо переходить при этом на саму переносицу, где обычно «сидят» очки, эта точка расположена, скорее, в центре линии, проходящей через самые выдающиеся возвышающиеся точки бровей).

- Четвертая важная для вас точка находится на пересечении двух линий. Одна линия идет через центр указательного пальца от ногтя к запястью. Чтобы найти вторую линию, согните большой палец под прямым углом к ладони и мысленно проведите прямую по внутренней боковой поверхности большого пальца от его кончика до пересечения с первой линией.

Следующие две точки массируйте иначе. На них нельзя воздействовать поглаживаю-

При появлении начальных симптомов простуды делайте массаж чаще.

щими круговыми движениями. Вместо этого осуществляйтеibriющее воздействие или постукивание косточкой согнутого указательного пальца.

- 10–15 раз постучите по точке, находящейся в ямке между ключицами.
- Столько же раз постучите по точке, находящейся примерно на 5 см ниже предыдущей (там тоже будет прощупываться небольшое углубление). Если заболевает кто-то из ваших близких, можете использовать не точечный, а обычный массаж. Разведите в 1 ст. л. растительного масла 2–3 капли эфирного масла (пихтового или эвкалиптового).
- Этим раствором разотрите грудную клетку, воротниковую область, мышцы надплечья, спину (особенно верхние области) до появления красноты.
- Затем сдавливайте грудную клетку больного на выдохе в течение 1–2 минут.
- После этого помассируйтельному мышцы живота. При этом он должен лежать на спине с согнуты-



Полезно знать

Эти меры профилактики позволяют улучшить кровообращение и отток лимфы в области дыхательной системы, усилить очищение, предотвратить кашель и насморк, отек слизистой.

ми в тазобедренных и коленных суставах ногами. По окончании массажа живот больной должен подышать, надувая и втягивая живот. Обязательно тепло укутайте больного и уложите спать.

- Эффективен и массаж стоп с использованием пихтового масла, после чего надо надеть теплые носки. Как и при точечном массаже, продолжительность всей процедуры 10–15 минут.



«Народный лекарь. Спецвыпуск»

Быть здоровым – просто!

Справимся с болезнью вместе!

Уникальный опыт читателей и рекомендации специалистов.

УЖЕ В ПРОДАЖЕ!



Волшебные полоски

Житейская ситуация: задержка, волнение, приобретение теста, постановка его же. Что-то появилось на заветной бумажке – ну и ЧТО? Что ЭТО значит, не вред ли бумажный пророк, особенно если что-то с результатом не вяжется? Давайте разбираться.



Как «работает» тест?

Действие тестов основано на выработке специфического гормона беременности – хорионического гонадотропина (ХГ). Он начинает вырабатываться примерно через неделю после зачатия. Почему? Потому что овуляция (созревание яйцеклетки) происходит за 2 недели до менструации, а оплодотворение примерно через 3–4 дня. Затем еще 3–5 дней оплодотворенная яйцеклетка находится в матке в свободном состоянии. И лишь после этого срока прикрепляется к стенке матки (имплантируется), «пускает корни» и начинает развиваться, что и отражается выработкой ХГ. Вот и получается, что самые первые проблемы ХГ поступают в кровь лишь за несколько дней до ожидаемой менструации. Но уровень ХГ в крови, а тем более в моче, повышается достаточно медленно, что влияет на эффективность тестов. Конечно, можно найти и единичные молекулы гормона, но надежность такого определения будет крайне невелика. В медицинских учреждениях проводят определение ХГ в крови, выявляя беременность за несколько дней до предполагаемой менструации, но к домашним тестам это никак не относится.

Незначительная задержка менструации может быть признаком дисфункции яичников.



Проверьте срок годности

Реально домашние тесты показывают достоверные результаты только ПОСЛЕ начала задержки. Причем, насколько «после» – понятие растяжимое. Причин несколько. Во-первых, конечно же, качество самого теста. Продукция разных фирм может значительно различаться, хотя сами производители, естественно, обещают невероятную чувствительность. Во-вторых, состояние беременности. Балансирующая на грани выкидыша будет вырабатывать гораздо меньше гормона, чем здоровая двойня. В-третьих, правильность постановки теста. Какую взять мочу и куда ее наливать порой почему-то представляет тайну за семью печатями, приводящую в результат к большим затруднениям в определении собственного состояния. Наконец, разные приходящие обстоятельства. Например, срок годности теста, место его хранения, наличие каких-то примесей в моче и т.д. В результате можно получить неверную информацию, причем в обе стороны: беременности нет, но тест вроде бы положительный. Или: беременность есть, но тест пока отрицательный. И то, и другое бывает источником больших переживаний.

Поэтому стоит запомнить немногие правила, которые не позволят ошибкам перейти в роковые заблуждения.

Важные правила

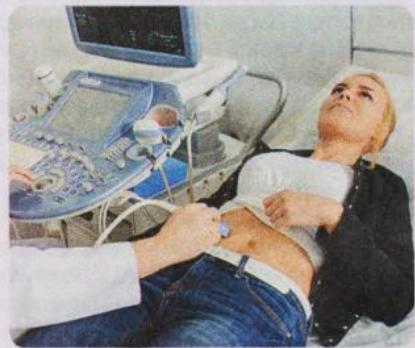
1 Беременность возможна ВСЕГДА, если женщина живет половой жизнью. Женщины ухитряются забеременеть даже при однократном сношении в разгар менструации. Поэтому задержка должна быть поводом серьезно задуматься.

2 Задержка, особенно незначительная (1–2 дня), вполне может быть признаком дисфункции яичников, которая подкрадывается без предупреждения. То, что раньше цикл был как часы, ничего не меняет – время от времени небольшие задержки бывают у всех женщин. Поэтому задержка еще не означает обязательно беременность. Так что не впадайте в отчаяние или бурную радость сразу же – это может повлиять на оценку результатов теста.

3 Внимательно прочтите инструкцию к тесту. Тесты различаются по мелочам, которые способны извратить конечный результат. Поймите, что за чем следует делать, сколько действий нужно совершить, как отслеживать результат.

4 После получения результата ЕЩЕ РАЗ прочтите инструкцию – все ли сделано верно. В таком деле лучше сразу перебрать, чем потом недоспать.

5 В случае малейших сомнений сделайте тест еще раз – через 3–4 дня. Если и это вас не успокаивает, сходите к гинекологу, сделайте исследование ХГ в крови, УЗИ.



Полезно знать

Не забывайте старый добрый метод измерения базальной температуры (БТ): если на фоне задержки менструации в течение 3–4 дней БТ выше 37,0, то беременность очень вероятна. Хотя, конечно, всякое бывает.



Приверженцы лечебного голодания, верящие в его терапевтическое воздействие, полагают, что все системы организма, в том числе иммунная, в отсутствие пищи функционируют особенно активно. И на этом основании многие утверждают, будто голодание способно исцелить от любых недугов, даже от неизлечимых. Но так ли это?

Что происходит в организме

При длительном голодании организм вынужден питаться за счет внутренних ресурсов, то есть извлекать питательные вещества из собственных тканей, что имеет исключительно отрицательные последствия. Помимо жиров, он начинает тратить и белки – в результате ослабевают мышцы, уменьшается упругость кожи, появляются морщины. В запущенных случаях развиваются истощение и белково-энергетическая недостаточность различной степени тяжести.

Качество жизни значительно ухудшается: человека мучают постоянное чувство голода, периодические боли в животе, тошнота, нарастающая слабость. Иммунитет снижается, чаще возникают инфекционные и простудные заболевания, обостряются хронические болезни.

На фоне угнетенного иммунитета нередко развиваются опухоли, а ведь ожирение и без того является фактором риска в этом отношении. Изменяется гормональный фон, что приводит к бесплодию. Возникают расстройства пищеварения и нервной системы, снижаются умственные способности. Нарушаются кровообращение, тонус сосудов и электролитный баланс, что вызывает обморочные состояния и судороги конечностей.

«Но если все настолько страшно, – не сдаются адепты однодневного голодания, – почему мы испытываем

Чем грозит голодание



такой душевный подъем и прилив энергии в дни, когда отказываемся от пищи?» Вследствие нарушения обменных процессов в организме увеличивается содержание кетоновых тел – органических веществ, которые образуются преимущественно в печени при неполном окислении жирных кислот. (Повышенный уровень кетоновых тел наблюдается, например, при ожирении и сахарном диабете.) Именно в результате их воздействия на головной мозг возникают эйфория и ощущение легкости, отмечаемые в первые дни голодания. Поэтому очень трудно убедить людей, увлекающихся голоданием, что оно не приносит пользы организму и не ведет к здоровой стройности.

На фоне угнетенного иммунитета нередко развиваются опухоли, а ведь ожирение и без того является фактором риска в этом отношении. Изменяется гормональный фон, что приводит к бесплодию. Возникают расстройства пищеварения и нервной системы, снижаются умственные способности. Нарушаются кровообращение, тонус сосудов и электролитный баланс, что вызывает обморочные состояния и судороги конечностей.

«Но если все настолько страшно, – не сдаются адепты однодневного голодания, – почему мы испытываем

При голодании на фоне угнетенного иммунитета нередко развиваются опухоли.

Коварство голодных дней

С научными аргументами спорить бессмысленно, но остается последний: «Пусть я и не избавлюсь от болезней, но уж точно похудею».

Коварство голодных дней заключается в том, что организм реагирует на отсутствие пищи как на стресс и сразу снижает скорость метаболизма, начинает экономить энергию. А это значит, повышается риск увеличения веса в дальнейшем.



Кстати

Любые полуголодные и голодные диеты заканчиваются неуклонным увеличением объема жировой ткани, которая откладывается в виде целлюлита.



Дефицит питательных веществ лишает организм не только энергии, но и витаминов с микроэлементами. Выпадение волос, расслоение и ломкость ногтей, сухость и дряблость кожи – вот отнюдь не полный перечень неприятных последствий голодания. Даже если вам «повезло» и масса тела снижается, то кожа не успевает сокращаться, утрачивает былую упругость, обвисает и сморщивается, поскольку организм начинает расщеплять белок, чтобы извлечь энергию, необходимую для жизнедеятельности. Складывается впечатление, что за один день голодания человек стареет на год, а за две недели, соответственно, на 14 лет.

Людей, увлекающихся голоданием или жесткими низкокалорийными диетами, подстерегает еще одна неприятность. Вскоре после прекращения голодания (диеты) место потерянных белков мышечной ткани занимает жировая ткань.

Эффект избыточного возврата жировой ткани наблюдается и после применения всевозможных «жироожигателей», «суперсистем» и прочих таблеток «для скорейшего похудения». Стоит прекратить прием «универсальных» пилюль – и сброшенные килограммы тут как тут.

Разгрузочные дни, а тем более монодиеты, при которых калорийность суточного рациона не превышает 800 ккал, воспринимаются организмом как голод. Поэтому бесконтрольное увлечение ими также чревато указанными последствиями.



Диабет: «горячая линия»



Сегодня мы публикуем ответы на наиболее часто встречающиеся в ваших письмах вопросы о диабете. Имена и личные подробности опускаем ради сохранения врачебной тайны. Наш консультант – эндокринолог, кандидат медицинских наук Анатолий Леонидович ТРОПИНИН.

? «Делаю уколы инсулина в живот. Но в последнее время там образовались «шишечки». Как быть?»



– Дайте животу отдохнуть. Делайте инъекции в другие места – в бедро, руку. Вообще не рекомендуется вкалывать инсулин в одно и то же место, особенно если там уже есть уплотнения от уколов. Попадая в «шишечку», лекарство остается в ней, не всасывается, и таким образом вы не получаете инсулин. Обратитесь к врачу, он даст вам схему, на которой нарисовано, как правильно делать уколы.

? «Я принимаю инсулин, но страдаю от частых падений сахара. Что делать?»

– Срочно обратитесь к своему врачу для пересмотра лечения. Возможно, вам необходимо поменять вид инсулина или уменьшить дозу. Проконсультируйтесь также с диетологом – правильно ли вы питаетесь.

? «Я получаю два вида инсулина – базальный и инсулин короткого действия. Укол инсулина короткого действия делаю перед каждой едой, а базальный – один раз в день, утром. Не понимаю, зачем нужно столько уколов? Может быть, от какого-то можно отказаться?»

– Ни в коем случае! Несмотря на то, что оба препарата содержат инсулин, задачи у них разные. У здорового человека выработка инсулина состоит из двух фаз. Первая фаза – постоянное выделение инсулина небольшими порциями в течение дня. Такой ин-

сулин называется базальным. Он поддерживает нормальный уровень сахара, когда мы не едим. Препарат базального инсулина выполняет ту же функцию у больного диабетом. Укол в большинстве случаев делают 1 раз в день

? «Я принимаю кучу таблеток – от диабета, гипертонии и еще от сердца. Всего 8 препаратов в день! Недавно решил, что с меня хватит, и перестал пить лекарства. Чувствую себя хорошо, только вот пульс – 200 ударов в минуту. Что посоветуете?»

– Повышение пульса – это первая ласточка на сомнительном пути, который вы выбрали. Врачи не просто так назначили вам такое количество лекарств. Гипертонию и диабет, а также болезни сердца в наше время лечат не одним, а несколькими препаратами, и каждый из них выполняет свою функцию. Если вас беспокоит количество таблеток, поговорите со своими врачами. Пусть они еще раз проверят список и убедятся, что все эти лекарства вам жизненно необходимы. Но бросить прием только потому, что вам надоело, – это неверно и даже опасно.



? «Недавно мне поставили диагноз «диабет» и сразу назначили инсулин. Поспрашивал знакомых – оказалось, что многие болеют диабетом уже несколько лет и до сих пор обходятся без уколов, одними таблетками. Почему врач так поступил со мной?»

– Вы ошибаетесь, думая, что все диабетики должны получать одинаковое лечение. Это сложное заболевание, и на его течение влияет множество факторов – генетика, возраст, вес, сопутствующие болезни и пр. Поэтому лекарства подбираются строго индивидуально. Врач изучает анализы, учитывает общее состояние больного. Да, бывает, что доктор назначает инсулин сразу. Это происходит, когда больной резко худеет, мучается от постоянной жажды и частого мочеотделения. Такое состояние называется катаболизмом (от греческого слова «разрушение»), оно развивается из-за нехватки инсулина. Это опасно, и уколы нужно начинать немедленно. Бывает, что уже через месяц состояние стабилизируется, и тогда инсулин можно отменить и вернуться к таблеткам.

– либо утром, либо вечером (как решит врач). Вторая фаза выделения инсулина связана с едой. У здоровых людей еда вызывает выработку дополнительного инсулина, в 3–4 раза выше базального уровня.



А диабетикам в этом помогает инсулин короткого действия – он снижает уровень сахара после еды.

Решение о том, сколько раз делать инсулин и в каких дозах, оставьте за врачом. В некоторых случаях, например у больных с сердечными проблемами или с почечной недостаточностью, подход к лечению диабета должен быть строго индивидуальным.



На ваши вопросы отвечает кандидат медицинских наук, доцент кафедры гинекологии МАПО, зав. гинекологическим отделением больницы № 31 (Санкт-Петербург) Елена Дмитриевна СЕМЕНОВА.

? «Муж до родов подарил мне шикарный комплект нижнего белья. Сейчас я уже могу его обновить. Но нижняя часть – стринги! Я как забеременела, так сразу же перестала их носить. Ведь все говорят, что это очень вредно! Правда ли это? Евгения С., г. Сузdalь»

– Большинство врачей утверждает, что ношение стрингов приводит к таким заболеваниям, как бактериальный вагиноз, молочница. Мой вам совет: злоупотреблять ношением стрингов не стоит, но надевать эту часть одежды изредка и не-надолго – почему бы и нет? Пусть супруг порадуется, как вы похоронили после родов.

Женская консультация



? «Каждый месяц в день овуляции у меня начинает болеть яичник. Чаще всего беспокоит правый, но и левый иногда шалит. Наблюдаюсь у гинеколога регулярно, анализы чистые: ни кист, ни инфекций нет. Но все равно каждый месяц одно и тоже! Что это? Маргарита Т., г. Иваново»

– По-видимому, это так называемый синдром овулаторных болей. Избежать его можно двумя способами. Первый – это использовать гормональные контрацептивы (влагалищное кольцо или таблетки). Они подавляют овуляцию: ее нет, а значит, и нет болей в животе. Второй вариант – принимать в эти дни лекарства из группы нестероидных противовоспалительных препаратов (ибuproфен, диклофенак и т.д.). Они обладают обезболивающим эффектом и отлично купируют боли в малом тазу. И последний вариант: если вы уверены, что боли овулаторные (а сказать вам об этом должен только врач после осмотра) и они все-таки вполне терпимы, то просто перетерпеть эти неприятные ощущения.

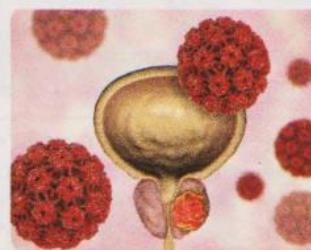
? «Может ли вирус папилломы человека повлиять на зачатие? И передается ли он по наследству? Елена Р., г. Краснодар»

– Вирус папилломы человека (ВПЧ) объединяет более 100 разновидностей вирусов этого семейства. Эти вирусы играют важную роль в развитии некоторых онкологических заболеваний у женщин. Выделяют вирусы высокого, среднего и низкого онкогенного риска.

ВПЧ-инфекция – самая распространенная инфекция, передающаяся половым путем. К факторам риска заражения

ею относят: раннее начало половой жизни, незащищенный половой контакт. Известны также случаи заражения ВПЧ во время родов, считается возможной передача ее с рук на гениталии. Однако по одному положительному анализу диагноз «ВПЧ-инфекция» не устанавливается!

Основные методы диагностики: врачебный осмотр, расширенная кольпоскопия, цитологическое исследование.



Проявление этой инфекции (папилломы, кондилломы) удаляют механическим путем. Если женщина инфицирована ВПЧ, ей необходимо каждые полгода проходить гинекологический осмотр, проводить расширенную кольпоскопию и цитологическое исследование.

? «После родов у меня стало очень сухо во влагалище, и интимная жизнь с мужем приносит неприятные, болезненные ощущения (мы пользуемся презервативами). Честно говоря, я бы обошлась без секса, чего нельзя сказать о супруже. Как быть? Ирина М., Ярославская обл.»



– После родов и в период грудного вскармливания у женщин временно может возникать сухость во влагалище. Это связано с падением уровня эстрогенов. В такой ситуации использование презервативов может вызывать дополнительный дискомфорт.

Проблему помогут решить спермицидные средства, которые не только обездвиживают сперматозоиды, но и компенсируют недостаток естественных выделений во влагалище при половом акте. Они также защищают от ряда инфекций. Вы можете использовать специальные противозачаточные таблетки для кормящих мам, которые надежно предохраняют от беременности и не оказывают влияния на лактацию. Воспользуйтесь дополнительной смазкой (лубриканты), увеличьте время прелюдии. Однако если во время полового акта вы будете чувствовать боль во влагалище и ощущение стянутости дольше 6 месяцев после родов, обратитесь к врачу для осмотра и проведения обследования.

Осторожно: геопатогенные зоны!



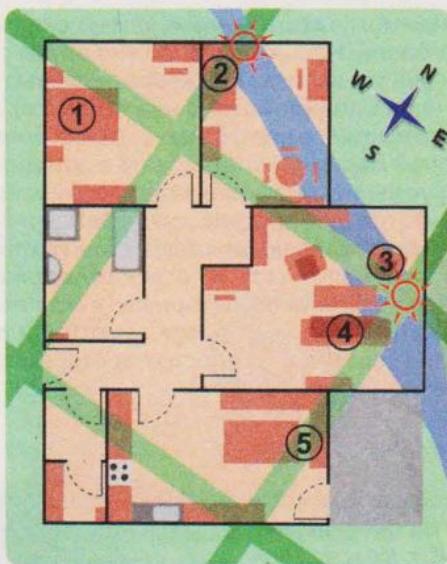
Если вы безо всякой видимой причины стали сильно уставать, раздражаться, вас одолели депрессия, конфликты на работе, понизилась работоспособность, причиной тому может быть не только постоянный стресс, в состоянии которого россияне живут последние десятилетия. Очень может быть, что ваша квартира или фирма находятся на пересечении геопатогенных зон...

Загадка природы

Феномен геопатогенных зон (ГПЗ) остается одной самых противоречивых загадок природы. Откуда они берутся?

ГПЗ – это участки поверхности земли, выделяющиеся рядом своих природных свойств из окружающего их пространства. В таких зонах, возникших в результате неоднородности строения земной коры, наблюдаются изменения характеристик, и в том числе жизненно важных для здоровья человека.

Впрочем, об энергетических волнах Земли знали еще в древности. Издавна на народов многих стран существовали представления о «гибких местах», опасности проживания в них. В России в XVIII–XIX веках это официально признавалось на уровне заключений царских комиссий, состоявших из ведущих ученых того времени.



Еще две тысячи лет назад древние тибетцы строили свои кельи и жилища с учетом всех видов геоаномальных излучений. Китайский император Юй пошел еще дальше: он издал специальный указ, запрещающий строительство сооружений без проверки места на наличие «глубинных демонов».

И у места есть память...

В наше время коммерческих застроек редкая строитель-

ная фирма будет проводить обследование облюбованной ею под строительство местности на наличие геопатогенной зоны. Тем более строят то – не для себя. К примеру, в Москве вдоль старой Калужской дороги когда-то были сплошь живодёры да скотомогильники. Ныне вся эта местность застроена. А ведь в старицу на Руси люди никогда не селились в том месте, где произошло убийство. Больше того: если кровопролитие происходило в доме, тот разрушали и строили новый как можно дальше. То же относится к территориям, ранее занимаемым кладбищами и промышленными полигонами. Здесь против нас работают не только причины биологического порядка, но и так называемая «энергоинформационная память места», когда само событие распада, гниения, разложения прочно записываются в энергоинформационную память Земли...

Застройка современных городов достаточно хаотична. Поэтому часто геопатогенные зоны идут по диагонали относительно периметра комнаты. И где бы вы ни находились, все равно попадете под негативное излучение. А если человек будет каждую ночь или день подвергаться действию геопатогенных зон дома или на работе, то он, в конце концов, заболеет. Даже самый здоровый!

Как вы себя чувствуете?

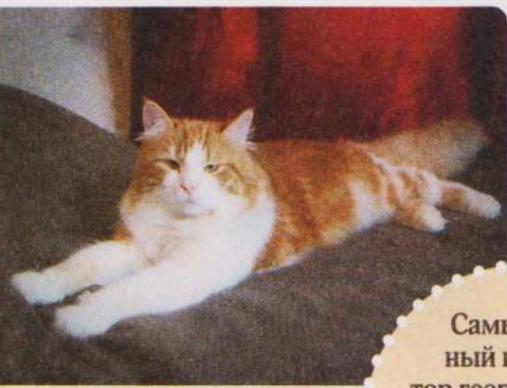
Практически в любом помещении существует локальное место, в котором спокойное состояние земного поля может быть нарушено процессыми, характерными для геопатогенных зон. Все дело в длительности такого воздействия: чем больше время человек проводит в зоне, тем больше вероятность того, что его организм, подвергающийся дополнительным нагрузкам, со временем будет не в состоянии противостоять заболеваниям. Так развиваются и обостряются болезни.

Наблюдения показывают, что у людей, длительное время пребывающих в геопато-

Кстати

Люди, длительное время находящиеся под воздействием негативного энергополевого фактора, теряют бдительность, расстраивается координация их движений.





генной зоне, выявляются общие симптомы: чувство дискомфорта, жалобы на общую слабость, сонливость или бессонницу, непрекращающиеся головные боли, необъяснимую нервозность, чувство страха, жжения и покалывания в теле, судороги в ногах, блестящие «зайчики» перед глазами, охлаждение конечностей (все симптомы усиливаются в полнолуние). Особенно чувствительны к ГПЗ дети.

Геопатогенные зоны можно сравнить с ненасытным червем, который медленно, но верно пожирает яблоко. Если же человек вовремя покинет реактивную зону, то указанная симптоматика исчезнет в течение месяца.

Люди, длительное время находящиеся под воздействием негативного энергополевого фактора, теряют бдительность, расстраивается координация их движений. На дорогах в местах, под которыми расположены ГПЗ, часто случаются аварии.

Спросите кошку...

То, что знали и умели древние, неохотно признает современная наука. Однако внимательный человек может сам увидеть влияние

Самый верный индикатор геопатогенной зоны – это кошки, которые чувствуют себя в таких местах прекрасно.

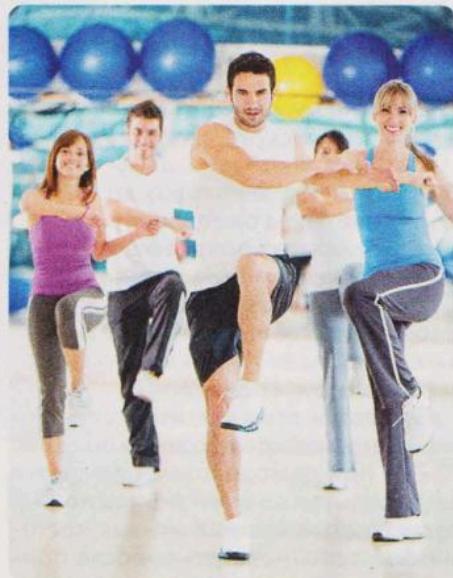
неблагоприятной зоны: в этих местах всегда покорежен асфальт, в стенах домов появляются трещины, плесень, отваливается штукатурка... На стволах деревьев вырастают куски перерожденной древесины, так называемые раковые опухли, ствол искривляется, двоится или троится, листва засыхает.

Очень чутко реагирует на геопатогенные зоны растительный и животный мир. Ни одна собака не ляжет в радиусе действия «негативной» зоны, даже если хозяин годами пытается привыкнуть ее к этому месту. Но самый верный индикатор геопатогенной зоны – это кошки, которые, напротив, чувствуют себя в таких местах прекрасно.

Защитите себя сами

До настоящего времени не существует измерительных приборов, способных выявить эти зоны. Лишь биолокационные инструменты: магнитник, рамка в руках квалифицированного специалиста могут локализовать ГПЗ.

Но не все так фатально. Вспомните наших бабушек, умевших интуитивно защищать себя от влияния неблагоприятных факторов: герань на окне, каланхое, begonия, калы – все эти растения являются хорошими нейтрализаторами геопатогенных зон. Классические искусственные пирамиды (и их миниатюрные копии), сориентированные по странам света, также способны трансформировать свойства пространства и времени.



Хотя, если строго подходить к данному вопросу, то абсолютной защиты от геопатогенных зон нет. Да и как можно защититься от того, что возникает глубоко в недрах Земли и пронзает все околоземное пространство на сотни метров (а то и на километры) вверх?

Единственный способ борьбы с разрушительным геактивным влиянием – постоянно повышать устойчивость организма, укреплять иммунитет и психику: закаляться, правильно питаться, заниматься спортом, аутотренингом.

Возможно, слабым утешением станет тот факт, что территории, богатые геоактивными зонами, считаются этнически прогрессивными. Именно здесь располагаются центры развития этноса (пассионарности). Наиболее крупные города находятся именно в таких местах. Сегодня пассионарным лидером считается Петербург, когда-то это была Москва, еще раньше – Киев. Сюда съезжаются, а затем «пускают корни» и выживают наиболее активные и сильные люди.

Светлана Васильева

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ

Изготовление макета и все консультации – бесплатно!



ФЕНИКС
медиа групп

Звонок из любого региона России – бесплатно

8 800 333 77 18

vdm@fenix-media.com

www.fenix-media.com



Невидимый клещ – демодекоз

Демодекоз – кожное заболевание, сопровождающееся поражением кожи микроскопическим клещом – *Demodex folliculorum*.

У большинства людей этот клещ является нормальным обитателем кожных покровов, который питается слущенными клетками. Стоит только организму ослабить свою бдительность, как клещ проникает в более глубокие слои кожи и вызывает воспаление.

По своим проявлениям демодекоз очень похож на угревую болезнь. Также при демодекозе отмечаются шелушение кожи, ее покраснение, зуд, который может быть как постоянным, так и появляться после применения тоников или умывания холодной водой.

Раздавливание появляющихся угрей при демодекозе приводит лишь к обострению инфекции, так как в ходе этого процесса клещи вдавливаются в непораженные участки кожи.

Если вы правильно ухаживаете за кожей, но раздражение не проходит, проведите диагностику. Дерматолог возьмет у вас соскоб с пораженного участка кожи и рассмотрит его под микроскопом. Если исследование кожи выявит наличие клеща, вам назначат медикаментозное лечение.

Учитывайте также ряд рекомендаций, которые помогут вам быстрее избавиться от заболевания кожи.

- Не переусердствуйте с загаром и переохлаждением кожи на морозе. Изменения температуры провоцируют повышение активности клеща. В результате на раздраженных участках появляются мелкие прыщики или гнойнички, силь-



ное покраснение, шелушение кожи.

- Не допускайте повышенного потоотделения – оно дает клещу дополнительное питание.

- Перед тем как начать лечить демодекоз, выбросите все косметические средства и аксессуары (например, кисти для макияжа), которыми вы пользовались. В них с вашей кожи уже попал опасный клещ.



Позвоните в колокольчик...

Оказывается, звон колокольчиков поможет оздоровить атмосферу вашей квартиры или офиса – настолько благоприятно он воздействует на эмоциональное состояние человека.



К примеру, серебряные колокольчики смягчают нрав импульсивных людей, привыкших бурно выяснять отношения при помощи грубой физической силы. Их звук полезен и в том случае, если на небольшом жизненном пространстве обитают более восьми человек, каждый из которых занят самоутверждением.



Медные колокольчики приносят пользу творческим личностям. Бронзовые колокольчики несут приземляющую энергию. Они полезны для людей с поверхностным мышлением и для тех, кто привык жить в иллюзиями. Медные колокольчики приносят пользу творческим личностям и тем, кто занимается спортивными танцами, гимнастикой или бегом.

Лучше всего иметь сразу 7 колокольчиков разного размера, звучание которых соответствует семи нотам. Звонить надо в каждый по очереди, начиная с большого (7–10 см в диаметре) и заканчивая маленьким (2–3 см). И в вашем доме будет спокойно и уютно.

Почему кальян вреден?

Египетские ученые-медики решили проверить утверждение, что зависимость и вред кальяна не меньше, чем от сигарет.

З а помощью они обратились к инженерам, которые сконструировали им аппарат, имитирующий процесс курения кальяна человеком. Сам аппарат состоял из цилиндра, соответствующего объему человеческих легких, и двигающегося внутри него поршня. Движения поршня подобны вдоху и выдоху, причем после окончания цикла в цилиндре остается столько дыма, как и в легких курильщика.

Проанализировав состав этого дыма, ученые внесли эти данные в компьютер, управляющий аппаратом. Туда же были занесены результаты наблюдений за людьми, курящими кальян: частота вдоха и выдоха, время задержки дыма в легких, общее время выкуривания кальяна.

Получив все эти данные и проведя эксперимент, ученые пришли к неутешительным выводам. Ни о какой «безвредности» кальяна и речи не может быть! Вред кальяна настолько силен, что выкуриванием 25 г кальянного табака, т.е. одной стандартной порцией кальяна, человек наносит себе вред, аналогичный выкуриванию 60 сигарет. Трех пачек!





Стерильных мест на земле немного, и пассажирский самолет к их числу не относится. Так какие же места в самолете самые загрязненные?

Согласно исследованиям, больше всего микробов находится в туалете. Даже после уборки колонии бактерий обнаружены на двери уборной, сиденье унитаза, кнопке спуска воды и на раковине.

Другие самые зараженные места – это выходное отверстие кондиционера над пассажирами, столик и кармашек с журналами. Там есть даже устойчивые к антибиотикам золотистые стафилококки, вирусы гриппа и норовирусы, вызывающие рвоту и понос.

Если кто-то в самолете кашляет или чихает, то частички слюны и слизи распространяются на расстояние до 15 метров.

Так как же не заразиться? Вот несколько советов.

✓ Осторожно, туалет

Исследователи нашли в туалете наибольшее количество бактерий. Так что если полет короткий, желательно воздержаться от его посещения. Если нет иного выхода, после визита туда надо простерилизовать руки спиртовым гелем.



Летайте с умом!

! Чтобы не наградить никого своими микробами, чихать и кашлять нужно в локоть.

✓ Стерилизовать столик и карман с журналами

Там тоже хватает микробов. Самые загрязненные столики – те, что ближе к проходу, так что лучше в самом начале полета протереть их стерилизующими салфетками.

✓ Чихать в собственный локоть

Чтобы не наградить никого своими микробами, чихать и кашлять нужно в локоть. Прикрытие носа ладонью неэффективно, и микробы распространяются по салону.

✓ Не вытираять нос рукой

При насморке многие вытирают текущий нос рукой и таким образом передают свои болезни другим пассажирам. Чтобы этого не произошло, нужно пользоваться салфетками.

✓ Пить больше жидкости

Воздух в самолете сух, как в пустыне. Это приводит к высыханию слизистых глаз и повышает их чувствительность к инфекции, поскольку функция слез – в том числе и защита от заражения. Сохнут также слизистые носа и рта, нос при этом в порядке защиты усиливает выработку слизи, насыщенной микробами. Если пить достаточно для поддержания водного баланса, то количество сли-

зи уменьшится, а общее самочувствие будет лучше.

✓ Не чистить зубы в туалете

Вода там должна быть чистой, но никто этого не гарантирует. Также не нужно пить из туалетного крана. В крайнем случае нужно взять с собой зубной эликсир и прополоскать им рот.

✓ Не пользоваться подушкой или одеялом, если они не были упакованы

В салонах бизнес-класса можно получить подушки и одеяла. Они должны быть упакованы в пленку после стирки и стерилизации. Если они не упакованы, лучше ими не пользоваться.

✓ Сделать прививки за две недели до полета

Не откладывать это на последний момент, потому что в таком случае организм не успеет выработать антитела и устойчивость к болезням. Надо привиться от гриппа, столбняка и коклюша при визите в страны третьего мира.

✓ Ни к чему не присасываться без крайней необходимости

Любой предмет в самолете может оказаться инфицированным. Если нет возможности ничего не трогать, нужно время от времени стерилизовать руки.

Не лишайте себя памяти

Недавно проведенное в Великобритании исследование показало, что даже те, кто выкуривает 1 сигарету в день, повышают риск преждевременной смерти на 64%. Для тех, кто курит постоянно, эта цифра составляет 87%.

Исследователи предупреждают, что безопасных доз в случае табака не существует. В сигаретах содержатся химические вещества, которые снижают способность к обучению и приводят к развитию слабоумия. Обнаружены 4 тысячи вредных веществ, содержащихся в табаке, в частности, окись углерода, также содержащаяся в автомобильных выхлопах, бутан, мышьяк, аммиак и метанол. Эти токсичные вещества с года-

ми скапливаются в мозге и начинают оказывать отрицательное влияние на мышление и память. Если же курение сочетается с алкоголем, то негативное воздействие усиливается вдвое.

Кстати

В сигаретах содержатся химические вещества, которые снижают способность к обучению и приводят к развитию слабоумия.



Точно так же на мозг влияет и пассивное курение, когда человек вынужден вдыхать дым. Выяснилось, что сигареты истощают отдел мозга, играющий важную роль в запоминании и обработке информации. Отказ от курения позволит обратить этот процесс вспять.



Какие бывают микробы?

Для правильного и эффективного лечения инфекционного заболевания надо обязательно выяснить, вирусное ли у вас заболевание, бактериальное или, например, грибковое.

Дело в том, что разные виды микробов обладают разными свойствами и устойчивостью к тем или иным лекарствам. А это важно для назначения правильного лечения. Так, при вирусном заболевании (например, при гриппе, герпесе, ОРВИ, вирусном конъюнктивите и др.) вам ни в коем случае нельзя принимать антибиотики. Принимая их, вы не устраниете возбудителя болезни, а только нарушиете иммунитет и усложните борьбу организма с вирусами. Не будет смысла и при бактериальной инфекции (к примеру, при туберкуле-

! Разные виды микробов обладают разными свойствами и устойчивостью к тем или иным лекарствам.

зе или ангине) использовать противовирусные препараты.

В случае заболеваний, которые могут быть вызваны как бактериями, так и вирусами (менингит, пневмония, бронхит и др.), обязательно проходите дополнительное обследование для определения возбудителя.

Чем же отличаются друг от друга вирусы и бактерии?

Бактерии

Бактерии – одноклеточные микроорганизмы сферической (кокки), цилиндрической (палочки) или спиральной (спирILLЫ) формы. Бактерии значительно крупнее вирусов и, в отличие от них, способны к самостоятельному росту и размножению.

Помимо болезнетворных, бывают и полезные бактерии, которые не приводят к болезням. К примеру, би-



ней невозможно, ведь ежегодно открываются новые вредные микроорганизмы. Однако всех их можно отнести к той или иной группе.

Вирусы

Вирусы – микроскопические неклеточные формы жизни, способные проникать в ядро чужих клеток и изменять их структуру. Только в таких условиях они приобретают способность к размножению. Эта особенность делает вирусы более опасными для здоровья по сравнению с бактериями.

Микроорганизмы

- **Спирохеты** – подвижные микроорганизмы, характеризующиеся нитевидной, спиральной формой.

- **Риккетсии, хламидии** – паразитирующие внутри клеток микроорганизмы, занимающие промежуточное положение между бактериями и вирусами.

- **Микоплазмы** – микроорганизмы, не имеющие клеточной стенки, но паразитирующие вне клеток.

- **Грибки** – микроорганизмы, относящиеся к низшим растениям и паразитирующие в организме живых растений, животных и человека (например, кандида).

- **Простейшие** – одноклеточные существа, способные осуществлять разнообразные функции,ственные отдельным тканям и органам более высокоразвитых организмов (например, трихомонады, лямблии).

Полезно знать

Не подбирайте антибиотик самостоятельно. Это должен сделать специалист, причем после бактериологического исследования. Для этого вам нужно сдать анализ. Например, при гнойном отите у вас возьмут мазок из уха, при кашле исследуют мокроту, при воспалительных процессах в мочеполовой системе – мочу и т. д.

Фидобактерии и лактобактерии, живущие в кишечнике, участвуют в переваривании пищи, выработке витаминов и пр. Также они принимают участие в защите организма от патогенной микрофлоры (в том числе других бактерий и вирусов).

Назвать всех возбудителей инфекционных болез-

Несколько минут одиночества

«Мы все время слышим о том, что для сохранения здоровья необходимо правильно питаться, заниматься спортом. Многие считают, что хорошо чувствовать себя может только женщина, у которой есть муж или приятель, а также много друзей. Но мало кто знает, насколько важны для душевного здоровья те двадцать-тридцать минут в день, когда женщина может побывать наедине с собой», – говорит профессор Эдельхайз из Венского университета.

Он предлагает каждой женщине выбрать удобное для нее время

и провести его в одиночестве. Но это не значит, что нужно выставить мужа и детей из дома. Достаточно лишь закрыть дверь в комнату и заняться тем, что доставляет вам удовольствие – почитать, лежа в кровати, или пойти и принять теплую ванну. Главное, чтобы вам не досаждали разговорами и не нарушали вашего уединения.

Выделяя для себя ежедневно «время на одиночество», женщина восстанавливает силы и начинает чувствовать удовольствие от общения с близкими, а не привычное раздражение.





Человеческий организм устроен очень сложно, но крайне рационально. Все органы и системы тесно взаимосвязаны, но не обо всех связях можно сразу догадаться. К примеру, на ступнях расположены биологически активные точки, которые отвечают за различные органы, на них и нужно воздействовать, чтобы отодвинуть старость.



Ходьба на носочках, на пятках, а также на внутренней и внешней сторонах стопы укрепляет мышцы, кости ног.

чебниках рекомендуют: «Девицам растирать ноги до самых пяток конопляным, льняным или другим каким растительным маслом, дабы ноги были скоры до самой старости!» Попробуйте помассировать ноги перед сном хотя бы пару недель, и вы увидите – даже внешне ваши ножки похорошают.

Как утверждают китайские медики, надо массировать особую точку в своде стопы – юн-циоань. Если делать это регулярно, то будет хорошим кровообращение, расслабятся мышцы ног. Находится точка сразу за пальцами в середине свода стопы. Выполнять этот массаж можно сухим способом, то есть просто нажимать точку 20 раз без перерыва (сначала на одной ноге, затем на другой) без особой силы, она здесь не нужна. Делать такой массаж желательно утром и вечером.

Еще можно попробовать растирать ступни ног каким-нибудь противоаррозным гелем (ортофен, ибупрофен, диклофенак). Или делать компрессы с медицинской желчью, она продается в аптеке. Намочите ткань желчью, оберните ноги, сверху обмотайте полиэтиленом, потом шерстяным шарфиком или наденьте шерстяные носки, оставьте компресс на всю ночь. Только делайте это аккуратно, так как желчь оставляет следы. Делайте такие компрессы через день, вернее, через ночь.

И конечно, надо двигаться, в движении – жизнь!

Человек начинает стареть... с ног

Ходите босиком!

Надо обязательно ходить босиком! Конечно, возможности делать это на улице практически нет – ходите дома. Если у вас холодный пол, всё равно снимите тапочки хотя бы на 10 минут. А если у вас хватит настойчивости делать это раза три в день, вас можно поздравить – проживете еще!

Обязательно надо ходить на носочках, на пятках, а также на внутренней и внешней сторонах стопы. Это укрепляет мышцы, кости ног, улучшает их кровообращение, а значит, улучшает работу внутренних органов.

Начинайте прямо сейчас бить свои стопы ног, и с этого дня – ежедневно. Это надо делать легонько, по месту сразу за пальцами ног. Для этого можно использовать резиновый или деревянный молоточек, скакалку, даже пустая бутылка подойдет. И через некоторое время вы почувствуете, как телу медленно разливает-

ся приятное тепло, а главное – возникает чувство спокойствия. Это считается одним из лучших средств для улучшения кровообращения и ног, и всего организма. Еще тем, у кого проблемы с глазами, хорошо бы более интенсивно постукивать деревянной палкой по основанию второго и третьего пальца 5 минут каждый день, там расположены зоны, рефлекторно связанные с глазами.

Чешите пятки

В былые времена крепостные «чесали пятки» своим господам перед сном. А в русских старинных ле-

Кстати

Полезны нашим ногам и контрастные обливания: то горячей, то холодной водой. Это и тонус повышает, и кровообращение улучшает, да и старость отодвигает.

Непрошеные «гости»

Болезни, вызываемые паразитическими червями – глистами, называются гельминтозы. Они нарушают работу кишечника, печени, снижают работоспособность, у детей задерживают физическое и психическое развитие. Почему паразиты опасны?



Именно паразиты являются пусковым механизмом для развития многих хронических заболеваний.

При длительном пребывании паразитов в организме страдает иммунная система. В процессе постоянного противостояния чужеродным антителам она истощается, и развивается вторичный иммунодефицит.

Паразиты являются пусковым механизмом для развития многих хронических заболеваний.

Паразиты в процессе своей жизнедеятельности выделяют особые токсические вещества, которые являются сильнейшими ядами и аллергенами для организма человека.



Снижается противоопухолевая защита организма.

Паразиты постоянно поглощают питательные вещества из организма человека, что приводит к снижению запасов в организме микроэлементов, полигиповитаминозу.



Определяем возраст кожи

Чтобы правильно подобрать косметические средства и осуществлять ежедневный уход за кожей, необходимо знать ее возраст (который может не соответствовать фактическому возрасту человека). Для определения возраста кожи косметологи используют два теста, каждый из которых вы можете провести сами.

✓ Тест на определение тонуса кожи.

Указательным и средним пальцами правой руки слегка сожмите кожу на боковой части лица и проведите анализ получившейся кожной складки.

Если кожную складку образовать трудно, значит, ваша кожа молодая, отличный тонус.

Если вы можете образовать складку, но кожа эластична и тут же выравнивается – тонус хороший, однако кожа может быть несколько дряблой, а это первые признаки кожи среднего возраста.

Если вы можете легко образовать кожные складки и они долго оста-

ются заметными – кожа дряблая, плохой тонус, это признак зрелой кожи.

✓ Ротационно-компрессионный тест – проверка эластичности кожи.

Приложите большой палец к средней части щеки. Слегка нажав, сделайте врача-тельное движение (поверните по кругу), не отрывая палец от поверхности кожи. Проанализируйте результаты теста.

- Если кожа сопротивляется движению и давлению – у вас эластичная, молодая кожа.
- Если возникает веер морщин, который быстро исчезает, – есть первые признаки старения, кожа среднего возраста.
- Если скручивание кожи происходит свободно, а при надавливании

Если кожа со- противляется движению и давлению – у вас эла- стичная, моло- дая кожа.

образуются мелкие мор- щины, происходят струк-турные изменения и ста-рение кожи.

Помните, что правильность определения типа кожи зависит от многих факторов (составления здо-ровья в данный момент, влажности воздуха в помещении и т.п.). Поэтому ориентируйтесь на более частое состояние кожи, для этого проведите тесты несколько раз.

Наш совет

Повторять проверку воз-раста кожи необходимо че-рез каждые два года. Это позво-лит вовремя скорректировать про-грамму ухода и состав домашней косметики.

Дайте глазам отдых!

Телевизоры, мониторы, экраны приборов – все это сопро- ждает нас не только на рабо-те, но и дома. Сохранить здо-ровье глаз при долгой ежедневной работе за компьютером или после просмотра телевизора помогут несложные упраж-нения и регулярный отдых для глаз.

• Если вы не можете отойти от экрана или монитора при долгой ра-боте, то хотя бы регулярно закры-вайте глаза – этим вы принесете им большую пользу.

• При любой проблеме с глазами советуем хорошо помассировать затылочную часть шеи, а также выполнить несколько круговых движений головой – в одну и другую сторону.

• Для снятия усталости нажимайте большим и указательным пальцами на активные точки между внутрен-ними уголками глаз и переносицей. Продолжительность воздействия –



! Почекувствовав уст- лость в глазах, помор- гайте как можно чаще.

1 минута. Повторите 2–3 раза, сде-лав минутный перерыв.

• Почекувствовав усталость в гла-зах, поморгайте как можно чаще, чтобы веки как бы трепетали. Паль-цы рук при этом положите на веки

и во время выполнения моргания следите, чтобы под пальцами не возникало никакого движения. Не зажмуривайтесь при закрывании глаз, но в то же время прикрывайте глаза плотно, постепенно доби-ваясь быстрых и легких движений. После 10 мигательных движений закройте глаза и глубоко вздохни-те 2–3 раза, полностью расслабив мышцы лица. Повторите упражне-ние еще раз.

• Чтобы снять жжение в глазах, закройте их и медленно «посмотрите» влево, останьтесь на несколько секунд в этом положении, затем пе-реведите «взгляд» вправо. Повторите упражнение 9 раз. Страйтесь не щурить веки, а также следите, чтобы веки не дрожали.

• Для улучшения кровообраще-ния и снятия чувства усталости сде-лайте глубокий вдох и крепко за-жмурьте глаза, напрягая при этом все мышцы лица и шеи. Сохраняя напряжение в течение 3 секунд, задер-жите также дыхание. Затем быстро и шумно выдохните, широко раскрыв рот. И глаза при этом откроите как можно шире.





Если эмоциональное расстройство существенно нарушает вашу жизнь, нет сил работать, выполнять повседневные обязанности, ничего не хочется, появляются мысли, что жизнь бесмысленна, тогда однозначно необходимо обращаться к врачу. Можно к невропатологу, а можно и к психиатру. Не бойтесь, такое состояние поправимо. Врач подберет адекватные дозы антидепрессантов, и состояние улучшится.

Ну а в легких случаях поможет правильное питание. Пища влияет на процессы, происходящие в головном мозге. Некоторые продукты поднимают настроение, другие же способны его портить, подавлять положительные эмоции. «Ты то, что ты ешь» – известная поговорка спрavedлива и в том, что касается нашего настроения.

Не рекомендуется голодать и сидеть на жестких диетах. Нехватка питательных веществ в сочетании с дефицитом солнечного света повышает риск депрессии вдвое. Оптимально – питаться умеренно, выстраивая меню так, чтобы получать с пищей все вещества, необходимые для повышения настроения. Перечислим их.

Триптофан

Это вещество необходимо для выработки серотонина, гормона удовольствия. Триптофан содержится в желтых сырах, гречих и миндальных орехах, курице и индейке, красной икре.

Лучше всего это вещество усваивается в присутствии углеводов. Поэтому индюшиную пастрому или сыр рекомендуется есть с ломтиком цельнозернового хлеба. Можно подавать сыр со свежими и сушеными фруктами (к слову, в сушеном инжире тоже много триптофана). Орехи можно добавлять к обычной порции мяс-

Оказывается, защититься от депрессии помогают не только лекарства, но и продукты. Но что и как нужно есть, чтобы улучшить себе настроение?



Продукты от депрессии

ли или йогурту, тем более что молочный белок сам по себе обладает успокаивающим действием.

Витамины группы В

Они регулируют работу нервной системы, при их дефиците мы быстрее утомляемся, становимся грустными и раздражительными. Кроме того, при не-

Кстати

Коррекция рациона способна помочь справиться с недугом гораздо быстрее.

хватке этих витаминов страдает кожа, она становится сухой, шелушится, на губах возникают трещины, что еще больше портит настроение.

Больше всего витаминов группы В в цельнозерновом хлебе, коричневом рисе, перловке, гречке, цельной пшенице.

Некоторые виды этих витаминов содержатся только в мясе. Это прежде всего В12, самый важный витамин-антидепрессант. Им богаты говядина, курятина, говяжья печень, яичный желток. Вегетарианцам рекомендуется принимать его в виде таблеток.

Витамином В6 богаты бананы, авокадо, лосось, куриное филе, овсянка, темная зелень, картофель в мундире.

Стоит знать, что усвоению витаминов группы В мешает алкоголь, поэтому при склонности к депрессии не рекомендуется запивать мясо вином.

Режим и настроение

Помимо продуктов, на настроение влияет режим еды. Беспорядочное питание, пропуск приемов пищи, голодание или, наоборот, переедание вызывают апатию, чувство усталости, слабость и раздражительность. Поэтому вот еще несколько советов.

Не пропускайте завтрак и не заменяйте его чашкой кофе. Утром нужно съесть порцию мюсли с молоком, йогурт, фрукты или бутерброд с кусочком индейки либо сыром. Есть лучше не три раза в день помногу, а пять или шесть раз небольшими порциями.

Жиры должны составлять не больше четверти всей потребляемой за сутки пищи. Этому требованию должен следовать каждый из нас вне зависимости от настроения.

Выпивайте как минимум 1, 5 л чистой воды в день. Даже незначительное обезвоживание делает человека вялым и усталым.

Необходимо чаще бывать на свежем воздухе, ловить лучи солнца.

Конечно, полноценное лечение депрессии не может быть основано только на применении указанных выше рекомендаций, нужны и психотерапия, и, если это требуется, прием лекарств. Но коррекция рациона способна помочь справиться с недугом гораздо быстрее и вернуть себе и близким радость и благополучие.

Арина Родик

Наш совет

Старайтесь больше двигаться.

Движение само по себе улучшает выработку серотонина и поднимает настроение, а регулярные занятия спортом – лучшее средство от любой депрессии, особенно сезонной.





Долой ранние морщинки!

Чтобы замедлить появление и проявление первых морщинок, нужно почаще... гримасничать.



Да-да, надо корчить рожицы, хмурить брови, надувать щеки и показывать язык. Это отличная гимнастика для лица. Обычно больше всего морщинок появляется вокруг глаз, рта, на щеках, лбу, подбородке и шее.

Если регулярно давать им работу, улучшается кровообращение, обменные процессы и повышается тонус, поэтому кожа лица должна сохранять упругость, а ее цвет остается нежно-розовым. К тому же такая гимнастика улучшает настроение.



Звездный совет

Николь КИДМАН,
актриса:

— Если вы от природы «рыжая бестия» или красите волосы в рыжий цвет, время от времени мойте голову натуральным клюквенным соком — волосы приобретут богатый оттенок, и вы сможете спокойно «дождаться» до следующего посещения парикмахера. Помимо этого, я ополаскиваю волосы шампанским, когда хочу добиться ошеломительного блеска.

Рисуем брови

Каждая женщина индивидуальна, поэтому, прежде чем рисовать брови карандашом, важно определить их правильную форму, а также учсть строение и особенности расположения глаз, носа, уголков рта.

Чтобы узнать нужную длину, берем любой карандаш, ручку или длинную ровную палочку, прижимаем к краешку носа одним концом и к внутреннему углу глаза — другим. Пересечение — начало бровки. Серединка проходит через глазной зрачок, а конец — через внешний угол глаза. Так, объединив все три точки, определяем длину бровей. Используйте зеркало с увеличивающим эффектом, оно более удобное. Ширину определите самостоятельно или обратитесь к косметологу.

Существуют несколько классических форм бровей:

- **изломанная форма** хорошо смотрится на круглом лице. Она отличается тонким кончиком, высоким подъемом, изломом делаются мягким;

- **прямая форма** подходит для овального лица. Разрешается делать легкое закругление кончика брови;

- **дугобразная форма** подчеркивает красоту квадратного типа. Делает форму мягче;

- **восходящие брови** — отличное решение для обладательниц треугольного лица.

Какой карандаш выбрать, чтобы рисовать брови? Прежде всего, это должен быть карандаш, предназначенный только для коррекции бро-

Кстати

Черный оттенок подойдет только для фотосессий или тематических вечеринок.



! Свои брови убирать полностью нельзя. Нарисованные линии смотрятся очень некрасиво и неестественно.

вей. Его нужно остро наточить, предварительно подержав в морозилке (тогда кончик будет острым и не сломается при наточке). Если брови густые, карандаш для рисования не подойдет. Лучше использовать тени или специальную краску для бровей.

Цвет подбирается не только по оттенку волосов бровей, но и по цвету волос женщины. Черный оттенок подойдет только для фотосессий или тематических вечеринок. Для ежедневного использования этот цвет категорически не рекомендуется. Светло-коричневый и пепельный подходит светловолосым девушкам. Темно-коричневый, темно-серый идеален для шатенок. Рыжим девушкам подходят цвета от золотистого до терракотового. Можно смешивать два-три разных оттенка для получения нужного. Пожилым женщинам с седыми волосами подходит карандаш серого, графитового оттенка. Темные тона карандаша сделают кожу на фоне бровей тусклее.



Пилинг по-индийски

Смешать 1 ст. л. натурального йогурта без добавок, 10 миндальных орехов, измельченных в кофемолке. Смесь нанести на 20 минут на лицо до впитывания и образования корочки, остатки можно снять ватным тампоном (лицо не тереть!). Далее умойтесь теплой водой, затем ополосните холодной.

Эта маска-пилинг не только хорошо очищает лицо, но и питает кожу, разглаживает мелкие морщинки.





Красивые волосы – здоровые волосы!

Четыре ошибки, из-за которых ваши волосы выглядят тонкими и ломкими

1 Вы моете волосы очень горячей водой.

Горячая вода способствует раскрытию наружного слоя волос (кутикулы), в результате чего волосы пересушиваются и становятся ломкими. Из-за горячей воды также расширяются поры кожи головы, смывается естественный сальный слой, в результате чего может появиться перхоть.

Что делать: лучше всего мыть голову прохладной водой, но если вы не можете без горячей, хотя бы ополаскивайте волосы прохладной водой.



2 Вы слишком увлекаетесь феном и утюжками.

Все тепловые инструменты для укладки волос тоже вредят кутикуле, а иногда и более глубоким слоям волоса.

Что делать: старайтесь пользоваться этими инструментами не чаще раза в неделю. Также мойте волосы специальным шампунем и применяйте специальную маску, желательно содержащие витамины группы В, а если волосы очень сухие и ломкие – укрепляйте их ампулами. Перед укладкой волос феном нанесите защитный препарат от повреждений высокими



температурами, и во время укладки держите фен на расстоянии 10 см от волос.

3 Вы выжимаете волосы полотенцем.

Когда волосы влажные, кутикула еще не закрыта полностью, и интенсивно вытирая волосы полотенцем, а также расчесывая изо всех сил, вы просто рвете волосы и причиняете им вред.

Что делать: сушите волосы мягкими движениями, дайте им подсохнуть и только потом расчешите от корней до кончиков.

4 Вы тратите недостаточно времени на расслабление.

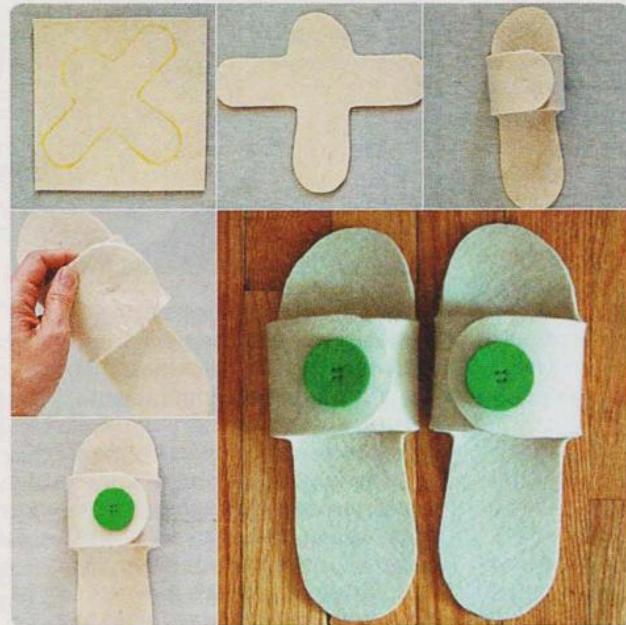
Стресс влияет на все физиологические функции, включая выпадение волос. Среди прочего, он мешает усвоению витаминов группы В и минералов, необходимых для конструирования волоса, и замедляет кровоток к коже головы.

Что делать: постарайтесь включить в свой ежедневный режим медитацию, йогу или тай-чи и не пренебрегайте также спортивными нагрузками – они способствуют улучшению кровотока к коже головы и укреплению корней волос.

Наш совет

При накручивании волос на бигуди смочите их лимонным или апельсиновым соком – кудри будут долго держаться и блестеть.

Домашние тапочки за 15 минут



Антистрессовая ванна

Чтобы уменьшить стресс, попробуйте этот простой рецепт.

Смешать в темной стеклянной бутылке 1/4 стакана кунжутного масла (можно заменить оливковым), 6 зубчиков чеснока, 2 палочки корицы (или 1 ч. л. порошка), 1 лавровый лист, 50 мл темного рома.

Каждый раз, принимая ванну, добавляйте в воду по 5–7 капель для поднятия настроения и общего тонуса.



Оцените ваш риск

Попробуйте воспользоваться этим популярным тестом и определить, насколько велика для вас вероятность возникновения инфаркта. Только отвечайте честно – ведь это нужно прежде всего вам самим. Рядом с каждым вариантом ответа указано количество баллов, которое начисляется за него. Суммируйте их и получите ваш результат.



1 Сколько вам лет?
20–30 (1); 31–40 (2); 41–50 (3); 51–60 (4); свыше 60 (5).

2 Ваш пол?
Женский (1); мужской (2).

3 Можете ли вы сказать, что в вашей жизни часто случаются стрессы?

Нет (0); отчасти (4); да (8).

4 Нервная ли у вас работа?
Нет (0); отчасти (4); да (8).

5 Был ли инфаркт у кого-то из ваших кровных родственников?
Нет (0); один, инфаркт случился после 60-летнего возраста (1); один, инфаркт до 60 лет (2); два таких родственника (3); три таких родственника (8).

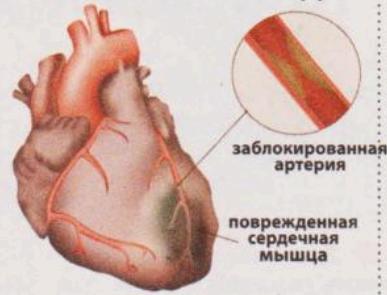
6 Курите ли вы?

Нет (0); курю трубку (3); выкуриваю 10 сигарет в день (2); 20 сигарет в день (4); 30 сигарет в день (6); 40 сигарет в день (8).

7 Как вы питаетесь?

Очень умеренно, ем мало мяса, жиров, хлеба и сладкого (1); на мой взгляд, несколько избыточно (3); ем много, без всяких ограничений (7).

ИНФАРКТ МИОКАРДА



Каково ваше обычное артериальное давление?

Меньше 130/80 (0); до 140/90 (1); до 160/90 (2); до 180/90 (3); свыше 180/90 (8).

9 Насколько ваш нынешний вес соответствует норме?

Идеальный вес (0); 5 килограммов сверх нормы (2); 10 килограммов сверх нормы (3); 15 килограммов сверх нормы (4); 20 килограммов сверх нормы (5); более 20 килограммов сверх нормы (6).

10 Как бы вы оценили свою физическую активность?

Высокая (0); умеренная (1); низкая (3); сидячая работа, никаких физических упражнений (5).

Оцените свои результаты

До 10 очков: риск получить инфаркт почти отсутствует.

11–18 очков: риск минимальный, но есть явная тенденция к его нарастанию.

19–25 очков: риск налицо. Подумайте, как уменьшить влияние неблагоприятных факторов.

26–32 очка: обратитесь к врачу и вместе с ним разработайте программу укрепления сердца.

Свыше 32 очков: положение очень серьезное. Надо обратиться к врачу, немедленно избавиться от вредных привычек и приступить к тренировке сердечной мышцы.



Родниковая вода. Есть ли польза?

Если вы попробуете настоящую родниковую воду, вы сразу заметите, что она намного вкуснее кипяченой или сырой водопроводной.

Почему? Вы пьете ее в первозданной природной форме – она живая. В ней сбалансировано содержание полезных солей и не превышен уровень железа и хлора, магния и кальция, которые мы в избытке получаем с водопроводной водой. Такую вкусную природную воду вы можете взять только из родника, ключа или источника, т.е. из места, где подземные воды выходят на поверхность под давлением естественных сил.

А если вы найдете источник, пробившийся из артезианских глубин, то

оцените еще одно преимущество натуральной воды: естественным фильтром различных грунтов она очищена от всяких загрязнений.

В старину существовало поверье, что, напившись родниковой воды, человек способен почерпнуть силу самой земли. А как современная наука отвечает на вопрос: чем именно полезна эта вода?

- Родниковая вода не хлорируется, не озонируется, в нее не добавляют различные химические вещества и примеси.

- Естественная фильтрация слоями грунта позволяет ей полностью сохранить свои природные свойства, ее не нужно кипятить.

Чтобы вода сохранила все свои полезные свойства, соблюдайте следующие рекомендации.

- Не храните родниковую воду более недели, со временем она теряет свои органолептические свойства.

- Убирайте ее в холодильник. При комнатной температуре в ней быстро размножаются бактерии.

- Не наливайте родниковую воду в пластиковые бутылки, особенно если на их дне есть знак PVC или цифра 3, заключенная в треугольник. Лучше всего набирайте воду из источника в чистую стеклянную тару.



Смойте стресс!

Наверное, вы не раз слышали о том, что вода успокаивает, помогает снять стресс. Однако у большинства не получается ежедневно ездить на море или хотя бы гулять по берегу реки... Ничего страшного! Существуют более доступные способы психотерапии водой.

Мерное и однообразное движение воды может успокоить наподобие того, как младенца успокаивает укачивание на руках матери. Оно убаюкивает и действует умиротворяющее. По этой же причине приятно любоваться на текущую воду или расходящиеся по ее глади круги.

Кроме того, считается, что вода смывает с человека плохую энергетику. Сначала в ее отражении вы видите себя и свое состояние, что помогает вам лучше понять себя. Затем она смывает с поверхности тела все негативные воспоминания, расслабляет мышцы, успокаивающее гладит кожу и придает ей заряд свежести. Вы приобретете душевное равновесие, а вместе с ним и физическое здоровье.

Существуют простые доступные способы водной психотерапии для снятия стресса. Многие из них вы можете использовать даже у себя дома.

Примите душ

После дня, полного всевозможных стрессов, примите теплый душ или расслабляющую ванну. Подключите воображение, представляя, как вода вымывает и уносит весь негатив, наполняя вас силой, легкостью и спокойствием. Для расслабления добавьте в ванну пару капель эфирных масел герани, розы, жасмина, лаванды, ромашки, аниса или кипариса.

Если у вас плохое настроение или упадок сил — примите контрастный душ, учитывая следующую последо-



вательность: прохладный — горячий — прохладный — горячий — прохладный. Прохлада освежит и тонизирует ваше тело, а тепло удалит «тяжесть» и придаст вам сил.

Избавьтесь от энергетической грязи

Если вы рассердились, выпейте стакан холодной воды. Она остынет ваши эмоции.

Чтобы очистить какой-либо предмет от энергетической грязи (к примеру, если вашими вещами пользовался неприятный человек), выдержите его трое суток в воде, меняя ее через каждые сутки. Если это невозможно (например, это бумаги), представьте, что ваши руки — два потока очищающей воды. Протрите ими ваши вещи, очищая их от всего плохого, а затем тщательно вымойте руки теплой водой.

Если вам приснился плохой сон, и вы никак не можете забыть о нем, окуните руки в проточную воду и вспомните сон. Его унесет течением.



Вода остынет эмоции

Если вы рассердились, выпейте стакан холодной воды. Она остынет ваши эмоции, поможет переключить внимание и успокоит. Кстати, последите за тем, достаточно ли вы пьете жидкости в течение дня. Недостаток воды в организме может усиливать нервозность.

Если вам часто приходится сталкиваться с раздражающими вас людьми, и домой вы возвращаетесь в плохом расположении духа, поставьте в комнате аквариум. Ежедневно наблюдайте за жизнью рыбок в течение 10–15 минут, и вам не нужны будут успокаивающие лекарства и снотворное. Аквариум поможет вам и в том случае, если у ваших детей часто бывает переизбыток энергии. Им будет очень полезно посидеть около аквариума, чтобы успокоиться.

Кстати

Замечательно, если вы сможете ходить в бассейн. Когда ваше тело находится в большом количестве воды, ее выталкивающая сила будет противодействовать не только физической силе тяжести, но и «тяжести» в вашем сознании. И не только мышцы, но и нервная система получит положительный заряд от плавания.



Антикризисный журнал для всей семьи!

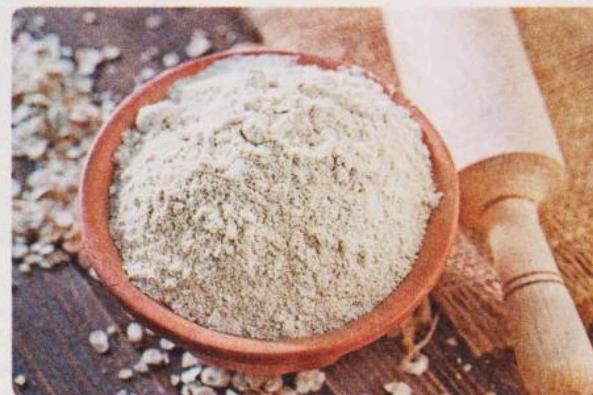
Ответы на вопросы читателей и советы на все случаи жизни:

- выгодные покупки • кулинария • медицина
- психология • дача • рыбалка • ремонт • воспитание детей • консультации юристов и многое другое!

УЖЕ В ПРОДАЖЕ!



Толокно – ароматная мука из ячменя или овса – сегодня почти забытый, а еще недавно горячо любимый ис-конно русский продукт питания, регулярно употреблявшийся в пищу в качестве второго блюда, десерта, напитка и даже любимого детского лакомства.



Знакомьтесь: ТОЛОКНО

Особая технология приготовления (зерна для толокна предварительно пропариваются, высушиваются, обжариваются, очищаются, а затем размалываются) позволяет сохранить в продукте намного больше питательных веществ, чем в обычной муке, что позволяет отнести его к разряду лечебных.

- Благодаря высокому содержанию витаминов группы В толокно улучшает память и работу мозга и к тому же является одним из лучших природных антидепрессантов.

- При набухании толокно способно увеличиваться в объеме в несколько раз, поэтому при относительно низкой калорийности дает ощущение сытости.

- Толокно способно излечить кожные болезни и вернуть жизненную силу волосам. Это объясняется тем, что продукт содержит в себе аминокислоты аланин и цистеин, которые регулируют выделение кожного жира и укрепляют структуру волос.

Толокно способно излечить кожные болезни и вернуть жизненную силу волосам.

- При регулярном употреблении способствует глубокой очистке организма, похудению и улучшению внешнего вида. Не зря толокно относят к «бьюти-продуктам», продевающим молодость и красоту.

- Польза для печени также весьма ощутима – печеночные клетки очищаются от токсинов, а белок, содержащийся в толокне, положительно влияет на структуру ткани печени.

- Желчные кислоты и холестерин удаляются из организма при помощи лейцина – специфического вещества, входящего в состав толокна.

- При сахарном диабете приходится постоянно контролировать уровень сахара в крови, а продукты из толокна не дают резкого скачка этого показателя, поэтому они разрешены к употреблению людям с диабетическим статусом.

Так что давайте готовить здоровые, экологически чистые блюда из толокна!

Банановый хлеб с черникой

1/4 стакана жидкого меда, 3/4 стакана тертого яблока, 1,5 стакана пюре из спелых бананов, 2 яйца, 1 ч. л. ванили, 1,5 стакана овсяного толокна, 0,5 ч. л. соли, 3/4 ч. л. соды, 1 ч. л. порошка для выпечки, 1/4 ч. л. корицы, 1/4 чашки кокосовой стружки (обжарить) + щепотка для украшения, 1 стакан замороженной черники + 1/4 стакана для украшения.



Смажьте форму маслом, разогрейте духовку до 180°. В большой миске смешайте яйца, мед, яблочное пюре, пюре из банана и ваниль. В отдельной миске соедините муку, соль, пищевую соду, разрыхлитель, корицу и добавьте влажные ингредиенты. Вмешайте в тесто кокосовую стружку и стакан черники.

Выложите тесто в форму, разровняйте, сверху украсьте ягодами черники и кокосовой стружкой. Выпекайте 75–90 минут (готовность проверьте деревянной зубочисткой). Дайте остить, выньте из формы и наслаждайтесь!

Таинственная сила сна

Человек XXI века, пытаясь успеть сделать все, не успевает главного – выспаться. А это, как следует из исследования, проведенного профессором канадского университета Британской Колумбии Стенли Ковином, – самая большая потеря.



Оказывается, когда вы не высыпаетесь неделями, весь ваш недосып никуда не девается. Он накапливается и рано или поздно приведет вас к нервному истощению. Кроме того, когда вы не высыпаетесь, вы просто тупеете. Профессор Ковин проводил тесты на интеллектуальный уро-

!
Недосып накапливается и рано или поздно приводит к нервному истощению.

вень, так называемый «ай-кью». Приглашались люди, которые на предыдущих тестах имели равные показатели. В ходе эксперимента

каждый из них недосыпал определенное количество часов в течение недели (нормальный сон должен длиться 9–10 часов). Если принять их обычный коэффициент умственного развития за 100%, то каждый час недосыпа стоит им 1%.

«Другими словами, – считает Ковин, – с 6 часами сна в день вы настолько отупеете, что не сможете эффективно заниматься ничем, кроме, пожалуй, политики. Причем во всем, что касается сна, выносливых людей не бывает».

Удар головой

Что нужно делать, если произошел сильный удар головой, например при падении? Обязательно ли обращаться к врачу?

Травмы головы относятся к одним из самых опасных и коварных. Даже небольшой ушиб, на который вы и не обратили внимания, может стать причиной легкого сотрясения мозга или образования гематомы. Поэтому относиться к любым ударам следует очень внимательно.

Желательно, после того как оказана первая помощь, обратиться к врачу-неврологу, чтобы убедиться, что ничего страшного не произошло.

Обязательным является вызов «скорой помощи» при травме с нарушением целостности кости черепа, сильных ударах, которые сопровождались головокружением, тошнотой, временной потерей сознания, затрудне-



! Обращайтесь за медицинской помощью, если кровотечение из раны продолжается более 10 минут.

ниями в речи, затуманиванием зрения, затруднением дыхания, изменением размера зрачков (зрачки стали разного размера).

Обращайтесь за медицинской помощью, если кровотечение из раны продолжается более 10 минут, кровь или прозрачная жидкость текут из носа и ушей, а также при температуре тела выше 38°.

Также нужна квалифицированная медицинская помощь, если у вас на голове есть рана размером более 2 см, с неровными рваными краями.

Какую первую помощь можно оказать человеку при травме головы?

- Если крови нет, приложите к больному месту лед или ткань, смоченную в ледяной воде, чтобы предотвратить отек. Лед не следует держать более 15 минут, но после согревания процедуру нужно повторить несколько раз.

- Если есть кровоточащая рана, ее надо промыть

чистой проточной водой и приложить марлевую салфетку.

Когда кровь не останавливается, не снимайте пропитавшуюся ею салфетку, чтобы не нарушить образование кровяного сгустка. Просто накройте ее поверх другой, чистой, и прижмите.

- При подозрениях на тяжелую травму головы или повреждения позвоночника не перемещайте человека и старайтесь не двигать его голову. При рвоте пострадавшего необходимо повернуть набок, но делать это следует втроем, удерживая его голову, шею и спину в прямом положении.

- После травмы необходимо следить за тем, чтобы пострадавший был в сознании и адекватен. Периодически (хотя бы раз в 1–2 часа) просите его отвечать на простые вопросы. Нельзя разрешать человеку засыпать, поэтому периодически легонько тормозите его.

- Даже если обращение в «скорую помощь» не потребовалось, в течение 24 часов нужно двигаться как можно меньше.

Печень уберегут... томаты

Американские ученые провели эксперименты на лабораторных мелких грызунах и пришли к выводу, что помидоры благоприятно влияют на печень и головной мозг, а именно – защищают их от губительного воздействия спиртосодержащих напитков.

Из этого следует, что томаты должны быть частью ежедневного рациона тех людей, которые имеют привычку скрашивывать свой досуг алкоголем.

Участников эксперимента разделили на несколько групп. Первая категория получала спиртные напитки в совокупности с порошком концентрированных томатных веществ, а вторая группа испытуемых принимала внутрь только алкоголь. Спустя месяц ведения мышами та-



Полезно знать

Помидоры эффективно блокируют воздействие спиртного на печень и головной мозг примерно в 90% случаев.

кого способа жизни учеными было оценено состояние внутренних органов животных. Оказалось, что в гораздо лучшем состоя-

нии находились печень и головной мозг у тех грызунов, которым, помимо спиртосодержащих напитков, давали вытяжку из томатов. В то же время те мыши, которые не потребляли помидоры, показывали клинические проявления, соответствующие тем, которые наблюдаются при поражении внутренних органов у людей, страдающих от хронического алкоголизма.

Ученые убедились, что объемы томатного порошка, соответствующие питательным веществам, которые находятся в одном помидоре, эффективно блокируют воздействие спиртного на печень и головной мозг примерно в 90% случаев. Также исследователи отмечают, что подобные результаты целесообразно относить и к человеческому организму. Это означает, что во время застолья для достижения положительного эффекта достаточно съедать минимум один помидор, но обязательно свежий!





Пьем и худеем

Чтобы похудеть, многие устраивают разгрузочные дни или садятся на диету. А вот что делать с питьевым режимом? Надо ли в эти дни ограничивать и количество выпиваемой жидкости? В разных диетах вы можете увидеть разный подход к питию воды. В основном все мнения делятся на три группы.

Больше пить, чтобы худеть

Вам кажется странным такой тезис? Тогда ознакомьтесь с аргументами его сторонников.

- Как подсчитали немецкие учёные, при употреблении 2 л воды в день вы сжигаете 150 калорий, а это пусть и незначительно, но расходует лишнюю энергию.

- Прием воды стимулирует симпатическую нервную систему, которая регулирует обмен веществ. Его убыстрение провоцирует сжигание калорий.

- Недостаток воды моментально затормаживает процесс метаболизма, и жировые клетки прекращают расщепляться.

- Для выведения продуктов распада жиров также нужна вода. Чем больше вы пьете, тем быстрее организм выводит вредные вещества.

- Достаточное количество жидкости – это еще и профилактика запоров, которые так часто донимают худеющих.

- Если вы будете выпивать стакан воды за полчаса до еды, то подготовите пищеварительный тракт к работе. И вам не захочется съесть больше пищи, ведь жидкость наполняет желудок и подает сигнал в мозг о насыщении.

Чем больше вы пьете, тем быстрее организм выводит вредные вещества.

- По этой же причине полезно выпивать еще стакан воды через 2 часа после еды и в любое время, когда вам захочется незапланированно перекусить.

Обратите внимание на то, что все эти советы подействуют, только если пить чистую воду или чай без подсластителей. Ни сладкая газировка, ни соки и коктейли нужного эффекта не дадут и лишь навредят фигуре.

Меньше пить, чтобы худеть

При определенных диетах разрешается выпивать от 1 до 1,5 л жидкости в день, включая ту, что содержится в первых блюдах. Вам может показаться, что этого мало. Но если строго ограничивается количество повышенной соли и острых специй, то и жажда уменьшается. В меню таких диет обычно входит много овощей

и фруктов, которые на 80–90% состоят из воды.

Вам нежелательно много пить при похудении, когда лишний вес связан с задержкой жидкости в организме. В таком случае лучше проконсультируйтесь с врачом, который поможет определить индивидуальную норму воды.

Пить сколько хочется

Сторонники этого мнения говорят, что пить воду надо по желанию, от 1,5 до 3 л в сутки. В это количество включаются не только сама вода, но и соки, чай, супы и прочие жидкие блюда.

Если вы придерживаетесь этой точки зрения, тщательно следите за сигналами своего организма. При появлении жажды, сухости во рту, беспричинной усталости обязательно выпейте полчашки воды. Если захочется больше, выпейте еще воды, чая или других некалорийных напитков.



Внимание! Горячие новинки!

**Серии ЛЮБОВНЫХ
МИНИ-РОМАНОВ**
по низкой цене в удобном формате

Вас ждет встреча с миром грез,
сомнений, надежд, сильных
и искренних чувств...

Спрашивайте в киосках!





Цирроз печени: есть ли шанс?



Цирроз
возникает
в качестве
одного из
наиболее
опасных
ослож-
нений

многих недугов печени. Какие болезни приводят к циррозу печени, как вести себя, если вы заметили у себя признаки цирроза печени, и есть ли шанс восстановить печень, рассказывает Сергей ВЯЛОВ, врач-гастроэнтеролог в GMS Clinic, к.м.н., член Американской гастроэнтерологической ассоциации (AGA) и Российской гастроэнтерологической ассоциации (РГА), член Европейского общества изучения печени (EASL), член Российского общества по изучению печени (РОПИП).

«Подлость» печени

– Давайте скажем сразу, что цирроз печени – это не в полном смысле слова заболевание, как все обычно его воспринимают, – начинает разговор Сергей Сергеевич. – Цирроз является «концом» любого заболевания печени. То есть, если у человека возникло заболевание печени, а он ничего не делал и ждал, то в итоге он получит цирроз печени.

«Подлость» печени в этом отношении заключается в том, что она не болит и не проявляет себя какими-то симптомами. Не проявляет себя симптомами, пока не разовьется цирроз печени. Но вот тогда уже поздно...

– Каковы признаки цирроза печени?

– Пожелтение кожи и слизистых оболочек (желтуха), кровоточивость слизистых, частые синяки и со-



судистые звездочки, кожный зуд, увеличение объема живота за счет накопления в нем жидкости. Поэтому если вы вдруг заметили у себя признаки цирроза печени, нужно срочно бежать к врачу!

Начальная стадия цирроза еще обратима, в дальнейшем речь идет только о продлении жизни или выживаемости за 5–10 лет. Именно поэтому до цирроза важно не доводить, ведь большинство болезней печени, даже вирусный гепатит, на сегодняшний день излечимы полностью!

– Что приводит к циррозу печени?

– Любая болезнь печени, начиная от опасных вирусных и аутоиммунных гепатитов и заканчивая безобидной, на первый взгляд, жировой болезнью печени. Кроме этого, алкогольные,

лекарственные, токсические болезни печени, сахарный диабет, сердечные болезни, нарушение обмена железа, меди и другие.

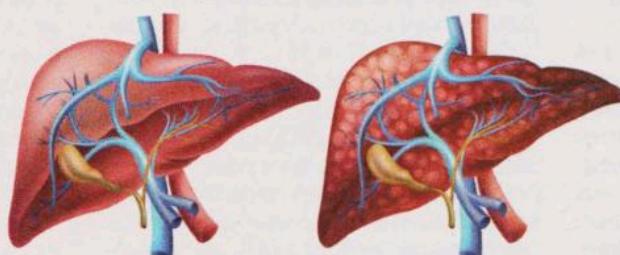
В результате разрушения печени любой из этих причин (или всеми вместе) часть клеток печени умирает. Очень хорошо, что печень быстро восстанавливается, именно поэтому цирроз не развивается моментально. Но как мы губим печень! Процессы повреждения перевешивают силу восстановления, и печень разрушается. Убитые участки замещаются рубцовой соединительной тканью и перестают выполнять свои функции. Это и называется циррозом.

Выход есть!

– Как не дать болезни затянуть далеко?

– Выход есть, нужно ежегодно сдавать биохимиче-

ЦИРРОЗ ПЕЧЕНИ



ский анализ крови. При выявлении повышения показателей печени – пройти обследование для выяснения причины повреждения. Тогда, не дожидаясь цирроза, все можно вылечить. Если обследование выявило повышение показателей АЛТ, АСТ, ГГТ, щФ или билирубина, обязательно обратитесь к врачу!

– Какова тактика лечения?

– В качестве терапии, эффективной при большинстве заболеваний печени, используется гепатопротектор с урсодезоксихолевой кислотой (урсосан). Он восстанавливает структуру и функции печени, защищает ее клетки от гибели.

Однако при возникновении цирроза тактика лечения меняется. Если цирроз еще обратим, используется урсосан. Если цирроз необратим, то специально подбираются лекарства, выполняющие недостающие функции печени. Это позволяет протянуть время. Также важно принимать лекарства, убирающие непосредственную причину разрушения печени.

Кроме этого, при цирозе необходимо соблюдать жесткую диету № 5 с ограничением жиров, белка и соли. И абсолютно исключить алкоголь! Постараться, по возможности, отменить все лекарства, повреждающие печень (по согласованию с лечащим врачом).

Прием лекарств, восстанавливающих печень, соблюдение рекомендаций по диете позволяет остановить развитие цирроза и повреждение печени. Дальше состояние зависит от индивидуальных резервов организма. Кто-то будет находиться в стабильном состоянии, а у кого-то печень медленно-медленно будет восстанавливаться от цирроза.

*Беседу вела
Марианна
Галактионова*



8 шагов к форме

Вы, наконец, решили, что пора избавиться от лишних килограммов, улучшить фигуру? Поздравляем: первый шаг вы уже сделали! Осталось всего семь. Давайте пройдем их под руководством специалистов.

1 Встань и иди

Первая ошибка, которая грозит новичкам, – излишнее усердие. **Совет:** сделайте 12-минутную пробежку, стараясь преодолеть наибольшее расстояние. Замерьте дистанцию и скорость. В американской армии такая прикидка называется «тест Купера». Его цель – дать примерную оценку ваших аэробных возможностей и стать ориентиром для того, чтобы сравнивать будущее продвижение. Дополнительно сделайте 15 силовых упражнений с подходящей нагрузкой. Это тоже даст отправную точку. В первые 3 месяца каждые 2–3 недели добавляйте к вычисленным нагрузкам не более 5–10%.

3 Занимайтесь вместе с друзьями

Подключите к спорту своих друзей – в коллективе заниматься веселее.

Совет: выберите среди друзей опытного в фитнесе человека, который послужит вам образцом для подражания. Если среди ваших знакомых такого нет, воспользуйтесь услугами личного тренера – по крайней мере, на первом этапе.

2 Отчитывайтесь только перед самим собой

Когда известный новозеландский альпинист и путешественник Эдмунд Хилари поднялся на Эверест, его спросили, каково это – покорить гору. Он ответил: «Мы покоряем не гору, а самих себя». Не давайте обязательств поднять такой-то вес или сбросить столько-то килограммов. Не соревнуйтесь ни с виртуальными соперниками, ни с другими посетителями спортзала. Выполняйте только то, что наметили для себя лично.

Совет: контролируйте процесс, а не результат. Не удается сразу похудеть на 10–15 кг? И не надо! Важно, чтобы для начала вес просто снижался.

4 Одерживайте малые победы и награждайте себя

Разбейте весь процесс по достижению цели на более легкие, мелкие задачи и не забудьте побаловать себя за победу в каждой из них. Например: если программа-максимум – похудеть на 15 кг, то отмечайте каждые 5 сброшенных килограммов каким-нибудь подарком – приобретением новых брюк или более современного шагомера.

Совет: важно не переходить на следующий этап тренировок, пока не выполнено 90% задач настоящего этапа.

5 Будьте настойчивы

Не ждите легкого начала, но и не позволяйте прошлым неудачам помешать будущему успеху. Постоянство и упорство приведут вас к цели.

Совет: новички часто затрудняются оценить уровень нагрузки. Рекомендуется такой принцип: число повторов или скорость бега должны быть такими, чтобы на продолжение в том же темпе сил не оставалось.

6 Оценивайте свои возможности

Посетители спортзалов часто рассказывают друг другу о своих достижениях, так что и у вас может возникнуть соблазн как можно скорее получить те же результаты. Будьте осторожны: не стоит бегать быстрее соседа справа или отжиматься чаще соседа слева, если уровень подготовки пока не позволяет этого. Соизмеряйте свою нагрузку только с вашими собственными возможностями, а не оспаривайте чужие успехи.

Совет: у каждого человека своя генетика, своя гормональная система, поэтому не равняйтесь на них.

7 Вносите разнообразие в занятия

Скука – вот то, что заставляет людей бросать спортивные занятия уже через несколько месяцев после начала. Условия абонементов в спортклубах предоставляют прекрасную возможность менять группы и виды занятий. Пользуйтесь этим! К тому же вы сможете чередовать одиночные занятия (на тренажере, например) с групповыми, пока не познакомитесь с новыми впечатлениями.

Совет: каждые 4–6 недель изменяйте программу тренировок.

8 Постарайтесь продержаться два года

Исследования показывают, что люди, регулярно занимающиеся спортом на протяжении двух лет, уже не могут жить иначе. Их тело всегда будет требовать нагрузки и получать удовольствие от движения.

Совет: если жизненные обстоятельства вынудили вас сделать перерыв в тренировках, при первой же возможности снова возобновите занятия.

Вы знаете, что каждый долгий путь начинается с одного шага. Пришло время сделать этот шаг!



Дайте выход эмоциям!

Некоторые психические состояния и стойкие черты характера могут ослаблять защитные силы и делать человека более подверженным инфекциям. Кроме того, они могут влиять на течение и тяжесть переносимых заболеваний.

Многие заболевшие сами замечают, что перед началом болезни они испытывали сильное раздражение, гнев, досаду. Психологи подтверждают, что эти эмоции могут провоцировать ослабление иммунитета, а вслед за этим – развитие патологических процессов, связанных с деятельностью вирусов и бактерий. Так же слабость иммунитета может быть вызвана отсутствием душевного спокойствия, противоречиями между желаниями и поступками.

✓ Учитесь давать выход своему раздражению.

Очень полезны для этого активные движения, а также дыхательные упражнения. Они снимают скопившееся напряжение не только в мышцах, но и в нервной системе, избавляют от массы негативных последствий в виде психосоматических заболеваний. Страйтесь регулярно заниматься спортом: подойдут не только тренировки в зале, но и, например, ходьба в быстром темпе на улице.

Одно из самых эффективных дыхательных упражнений – пение. Если вы чувствуете гнев, обиду или другую сильную эмоцию, попробуйте

найти песню, которая соответствовала бы вашему настроению. Подайте исполнителю. Активная работа дыхательного аппарата позволит вам избавиться от острых переживаний. А заодно вы проведете профилактику респираторных заболеваний и других последствий плохих эмоций, не нашедших выхода и оставшихся в теле.

✓ Не откладывайте на потом решение внутренних дилемм.

Если возникают противоречия, учитесь делать выбор и находить компромиссы. Задайтесь целью каждый день делать хотя бы небольшой шаг на пути к цели. Тогда у вас не будет возникать неудовлетворенности собой, которая подрывает не только психологическое, но и физическое здоровье.

Кстати

Слабость иммунитета может быть вызвана отсутствием душевного спокойствия, противоречиями между желаниями и поступками.



✓ Помните, что универсальными «лекарствами» для вашей психики и психологического иммунитета служат такие эмоции, как радость, любовь, приятное удивление и интерес.

Не отказывайте себе в том, что доставляет вам удовольствие, вдохновляет вас и приносит яркие впечатления. Наслаждайтесь видами природы, произведениями искусства, общением с друзьями. Страйтесь все делать с любовью и радостью, в любом деле искать то, что могло бы понастоящему заинтересовать вас. Так, если вам насекули готовить одни и те же блюда, найдите новые рецепты или хотя бы добавьте новые приправы.

Юмор – это техника безопасности жизни

Смех очень полезен как для психологического, так и для физического здоровья.

Когда вы искренне улыбаетесь или хохотаете, снижается нервное напряжение и происходит выброс излишней энергии, притупляется острота негативных переживаний, начинают лучше работать жизненно важные органы, укрепляется иммунитет. Английский питатель Оскар Уайлд говорил так: «Юмор – это техника безопасности жизни».



Как научиться этой технике?

- Если вам хочется начинать на кого-то, попробуйте выразить свой гнев в виде шутки. Если обстоятельства складываются лучшим образом, сочините анекдот об этом. Обратите внимание, что самый полезный смех – это смех над собой и своими проблемами. Он позволяет проще относиться к жизни и не принимать все слишком близко к сердцу.

- Когда вы сталкиваетесь с забавными ситуациями, запоминайте их и при случае рассказывайте о них знакомым. Если у вас собирается целая компания друзей с хорошим чувством юмора, можете даже посоревноваться с ними. Запомните такую игру: один участник начинает какую-то историю, придумывает буквально 2–3 предложения. Задача всех остальных – предложить самое смешное завершение этой истории.

- Страйтесь не смотреть по телевизору криминальные сводки новостей, боевики и детективы, передачи, в которых много сцен насилия. Но не увлекайтесь и мелодрамами с затянутым сюжетом, где главные герои страдают почти до конца фильма. Лучше остановите свой выбор на комедиях и концертах юмористов, жизнеутверждающих передачах и любимых фильмах.



Все мы в детском саду и школе получали знаменитую «пуговку» – пробу Манту, никто от нее не отказывался. Да и случаев каких-либо осложнений у вас или ваших друзей вы наверняка не отмечали. Почему же сегодня туберкулиодиагностика вдруг стала «опасной для здоровья» или «нежелательной», как считают некоторые родители?



Проба Манту. Нужна ли она?

Как происходит заражение?

Чтобы ответить на эти вопросы, надо в первую очередь знать, что эпидемическая ситуация по туберкулезу в нашей стране остается серьезной, несмотря на явные успехи борьбы с туберкулезом за последние годы. Среди населения существует группа больных, постоянно выделяющих микобактерию туберкулеза во внешнюю среду: мигранты, лица бомж, больные стуберкулезом и ВИЧ, больные хроническими формами туберкулеза, а также люди, которые не проходят флюорографическое обследование.

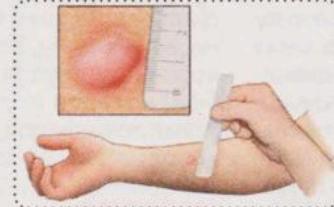
Они являются источником заражения. Причем микобактерии туберкулеза очень хорошо сохраняются во внешней среде, поэтому прямой контакт совсем не обязателен. Достаточно, например, пройти по лестнице, проехать в лифте, где до вас был боль-

Диагностировать туберкулез на начальных стадиях у детей по клиническим симптомам невозможно.

ной туберкулезом, вдохнуть пыль, в которой находится возбудитель заболевания. Заражение происходит не только воздушно-капельным путем при разговоре, чихании, кашле, но и воздушно-бытовым – через различные предметы (мебель, посуда, книги, пол, стены и др.).

Коварное заболевание

К сожалению, диагностировать туберкулез на начальных стадиях у детей по клиническим симптомам невозможно. Его симптоматика появляется при далеко зашедшей форме (повышение температуры тела до 37,0–37,5°; повышенная

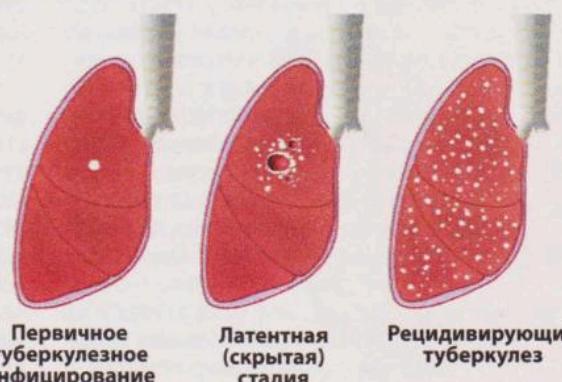


утомляемость; снижение трудоспособности; общая слабость; потеря веса; потливость, особенно в ночное время).

Вместе с тем заражение туберкулезом еще не означает заболевание. Примерно 90–95% инфицированных остаются здоровыми, а у остальных имеется риск заболеть, но он максимальен в первый год инфицирования, в так называемый «ранний период первичной туберкулезной инфекции».

Именно этот период выявляется при ежегодной

СТАДИИ РАЗВИТИЯ ТУБЕРКУЛЕЗА



Туберкулез может скрываться под маской гриппа, бронхита, острых респираторных заболеваний или пневмонии.

постановке пробы Манту. Она позволяет выявить больных туберкулезом детей на ранних стадиях заболевания, а также сформировать группы риска детей, которым требуются профилактические мероприятия, чтобы инфицирование не перешло в заболевание.

Если по каким-либо причинам родители отказываются от туберкулиодиагностики или ее провести невозможно, необходимо проконсультироваться с фтизиатром о возможности применения других методов после обязательного осмотра ребенка.

Один из методов обследования, который предлагается при отказе от пробы Манту, – внутрикожный диагностический тест с аллергеном туберкулезным рекомбинантным (диаскин-тест). Это новый препарат для иммунодиагностики туберкулеза.

Такие методы, как ПЦР-диагностика, серологическая диагностика методом ИФА и другие методы определения антител микобактерий туберкулеза, не информативны при диагностике инфицирования и заболевания туберкулезом у детей.

Проба – не прививка!

Диагностическая туберкулиновая пробы Манту не является прививкой, она не влияет на иммунную систему.

В пробе Манту содержится 0,25 мг фенола, т.е. для ребенка массой тела 8 кг это составляет 0,03 мг/кг, что меньше в 20 раз дозы безопасного ежедневного потребления. Все мы, и маленькие дети в том числе, вдыхаем, выпиваем, съедаем ежедневно количество фенола, многократно превышающее содержание такого в пробе Манту!

Проба Манту широко используется в России с 1965 года, а применяемый в ней туберкулин утвержден ВОЗ в качестве стандарта еще в 1952 году. Как минимум три поколения людей убедились в безопасности и эффективности пробы!



Фантастический талант Анны Нетребко

Без всяких сомнений Анна Нетребко – одна из наиболее известных и популярных оперных певиц в современной истории России. Ее имя на афише – уже гарантия аншлага и оглушительного успеха. Ее голос восхищает миллионы зрителей, а превосходные сценические партии заставляют пересмотреть сложившиеся представления о действительной качественной музыке.

Родом с Кубани

В личной коллекции артистки – огромное количество самых разнообразных наград. Ее выступлениям рукоплескали лучшие залы мира, а самые знаменитые оперные певцы считают за честь выходить с Анной на сцену. Среди поклонников Нетребко – видные политики, бизнесмены, деятели культуры.

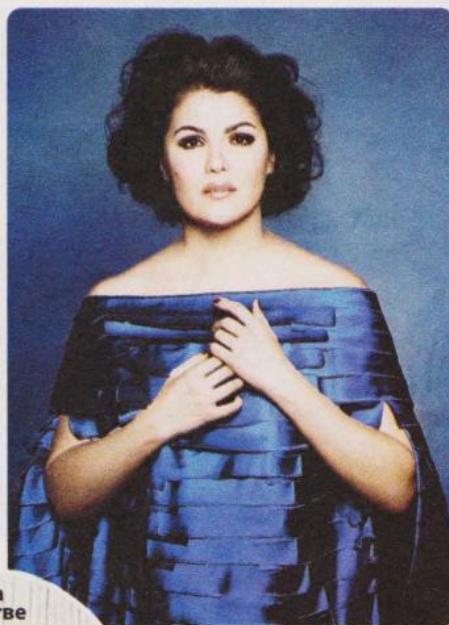
Будущая звезда оперной сцены родилась 18 сентября 1971 года в Краснодаре. Корни семьи Нетребко связанны с кубанским казачеством, но артистической ее назвать никак нельзя – отец Анны много лет проработал инженером, а мама – геологом.

Музыкой и пением Аня начала заниматься с детских лет. Была солисткой хора «Кубанская пионерия» при Дворце пионеров и школьников Краснодарского края. Преподаватели посоветовали голосистой девушки продолжить учение, что она и сделала, поступив в Ленинградскую консерваторию, класс профессора Тамары Новишенко.

Интересная деталь: в 1988 году Анна приняла участие в конкурсе красоты «Мисс Кубань» и заняла 2-е место! Ей вручили приз – телевизор, и этот раритет отец до сих пор хранит в своем гараже.

Удачный дебют

В 1993 году Анна победила на престижном конкурсе им. М. И. Глинки и была приглашена в Мариинский театр его дирижером Валерием Гергиевым, который гордится тем, что



Анна в детстве



разгадал в Анне фантастический талант и предсказал ей замечательную карьеру. В Мариинском театре Нетребко всегда с блеском исполняла обширный репертуар. Молодую певицу все чаще стали приглашать в зарубежные театры, что способствовало мировой известности певицы.

В 2002 году Нетребко дебютировала на сцене Метрополитен-оперы, где спела партию Наташи в опере «Война и мир» и покорила американскую публику. В том же году она исполнила роль Донны Анны в опере «Дон Жуан» Моцарта, которая прошла в рамках фестиваля в Зальцбурге. В последующие годы Анна укра-



С мужем и сыном

шала собой сцены лучших мировых театров.

В 2003 году вышел первый студийный альбом Opera Arias, который стал одним из самых продаваемых альбомов академической музыки в 2003 году, за ним последовали другие.

В 2004 году состоялся кинодебют Нетребко – она снялась в американском фильме «Дневники принцессы» в роли самой себя.

В 2008 году Анне присвоено высокое звание народной артистки России.

Свадьба года

Личная жизнь певицы долгое время была скрыта за семью печатями, но затем в СМИ просочились сведения, что певица жила гражданским браком с баритоном из Уругвая Эрвином Шроттом, которому в 2008 году подарила сына Тьяго Аруя. Однако в ноябре 2013-го, после шести лет отношений, пара объявила о расставании. «Поводом стали насыщенные рабочие графики, которые не позволяют нам быть вместе», – пояснила Анна в одном из интервью.

Кстати, в возрасте трех лет ее сыну был поставлен диагноз «аутизм», но материнская любовь и усиленные занятия по специальной программе позволили вернуть малыша к обычной жизни.

Новым избранником певицы стал колоритный тенор Юсиф Эйвазов. Он окончил Бакинскую музыкальную академию, участвовал в ведущих постановках в Большом театре и на лучших мировых сценах. В 2015 году, в преддверии Нового года, состоялась их свадьба, которая напоминала роскошную оперную постановку.

Мужем Юсиф оказался очень строгим: так, он выдвинул Анне условие не целоваться с партнерами по оперной сцене, даже если этого требует роль. Эйвазов следит и за гардеробом Нетребко. Если она надевает не то, что ему нравится, он заставляет ее менять наряд. Но певице, похоже, нравится быть покорной женой.

Сегодня Анна Нетребко не только ведет активную гастрольную деятельность, но и участвует в благотворительных акциях и программах в России и за рубежом.

Владимир Петров



Конкурс красоты «Мисс Кубань-88»



Анна Нетребко и Эрвин Шротт



Как справиться с гневом?

Некоторые люди впадают в гнев по любому поводу, другие, наоборот, выглядят молчунами и тихонями, но иногда внезапно начинают «резать правду», да так, что после этой вспышки теряют работу, друзей, семью. Давайте попробуем разобраться, что стоит за приступами гнева, почему они возникают и как отучиться от привычки решать проблемы с их помощью.

«У меня все поплыло перед глазами»

Бурные проявления гнева всегда застают окружающих врасплох, вызывают шок, ощущение растерянности и беспомощности. Раздраженный человек кричит, бранится, размахивает руками, а толпа вокруг него безмолвствует – во всяком случае, в первые минуты. Психологи определяют вспышку гнева как внезапный импульс, который возникает без предварительного обдумывания и без анализа ситуации. В момент эмоционального возбуждения человек чувствует только одно – непреодолимое желание как-то выплеснуть чувства. После вспышки гнева наступает облегчение, настроение улучшается, а поведение становится прежним. Но окружающим, ставшим объектами оскорблений, трудно забыть о произошедшем. Они чувствуют себя несправедливо обиженными, а виновник инцидента вызывает у них неприязнь.

Существует несколько типов людей, склонных к приступам гнева.

Вспыльчивые натуры

Они быстро возбуждаются и легко теряют контроль над собой. Вывести их из себя может любое, даже самое невинное замечание окружающих.

Этот тип вспыльчивых людей можно узнать по привычке шумно разговаривать, высказывать свое мнение по любому вопросу, делать замечания окружающим. Эти люди часто оглушительно хохочут и так же легко разражаются слезами.

Психологи подтверждают, что у 60% таких людей несдержанность объясняется наследственностью, а также недостатками воспитания. Если ре-



бенка в детстве не научили выражать свои чувства словами, то во взрослом возрасте вместо слов «Я так расстроен», «Я задет вашим замечанием» вы будете слышать от него только брань, крики и угрозы.

К этой же группе людей относятся те, кто в детстве тяжело пережил развод родителей или бывал свидетелем бурных ссор отца и матери. Дети в таком случае не имеют возможности выразить свои чувства и страдают молча. А впоследствии, столкнувшись с тяжелыми жизненными ситуациями, не знают, как противостоять им, и прибегают к знакомой схеме – крикам и оскорблением.

Больным людям трудно проявлять терпение и понимание по отношению к окружающим.

Эгоцентристы

Такой тип людей считает, что им положены все блага и привилегии, а если окружающие с этим почему-то не согласны, то реагируют вспышкой гнева. Подобная нетерпимость часто встречается среди руководителей. Они привыкли к подчинению на работе и распространяют те же правила на супругов, детей, друзей и даже посторонних людей. Они считают, что все должны соглашаться с ними, оказывать знаки внимания, и впадают в ярость, когда этого не происходит.

Подавляемые эмоции

Есть люди, которые разговаривают тихо и вежливо, слышат воспитанными, сдержанными и даже застенчивыми, но однажды ко всеобщему удивлению вдруг вспыхивают и разражаются гневными тирадами. «Не знаю, что на меня нашло», – удивленно говорят они, когда приступ ярости минует. Не меньшее замешательство испытывают и окружающие, ставшие свидетелями странной вспышки. Объяснить их странное поведение можно только одним: долгими годами сдерживаются эмоций и внутреннего недовольства.

Раздражительные родители

Воспитание детей – дело нелегкое, и нет родителей, которые хотя бы раз в жизни не сорвали на ребенке свое раздражение. Однако для некоторых мам и пап такое поведение – обычное дело. Если ребенок отвечает тем же, в доме создается обстановка перманентного скандала, и тогда любая нестыковка интересов немедленно перерастает в перепалку. Но чаще бывает иначе – ребенок замыкается в себе и, страшась вызвать очередную вспышку гнева, отвечает на претензии родителя горьким молчанием. Именно из таких детей вырастают взрослые с подавленными эмоциями.

Требовательный больной

Больным людям трудно проявлять терпение и понимание по отношению к окружающим, а если их состояние ухудшается, они начинают испытывать вполне объяснимую тревогу. Довольно часто в приемных отделениях больниц возникают напряженные ситуации, которые приводят к неконтролируемым вспышкам гнева у пациентов. Вызвать такую реакцию может длительное отсутствие врача, недостаточное внимание медперсонала или любой другой повод. Дело иногда доходит до физического насилия, когда больной или его родственник, требуя должного внимания, набрасывается на врача с бранью и кулаками.

Гнев не решает проблему

✓ Попробуйте проанализировать, в каких ситуациях вы особенно часто выходите из себя. Подберите слова, которые описывают ваши эмоции в момент приближения гнева и которые вы хоте-

Наш совет

Подберите слова, которые описывают ваши эмоции в момент приближения гнева и которые вы хотели бы сказать своему собеседнику.

ли бы сказать своему собеседнику. Например: «Меня сердит несправедливость вашего замечания», «Я разочарован твоим поведением», «Я ждал от вас точного соблюдения инструкций» и т. д. В следующий раз в похожей ситуации произнесите эти слова вслух.

✓ Запомните раз и навсегда: гнев не решает проблему! Вместо того чтобы сердиться, сядьте и спокойно подумайте, как найти выход из сложившихся обстоятельств.

✓ Если вы чувствуете, что накатывает ярость, сделайте несколько глубоких медленных вдохов и выдохов. Представьте, что вместе с выдохами злость покидает вас. В моменты вдохов можно повторять про себя: «Спокойно! Ничего страшного! Я отнесусь к этому философски».

✓ Выясняйте отношения, избегайте выражений «Вы всегда...», «Вы никогда...». Подобные обобщения сердят собеседников и заставляют их в ответ обвинять вас, причем в тех же оборотах. Это затрудняет обсуждение сути проблемы и оставляет вопрос нерешенным.

✓ Если вы не в силах преодолеть свою вспыльчивость самостоятельно и она вредит вашим отношениям с людьми, обратитесь за помощью к специалистам – психологу, консультанту по семейным отношениям, коучеру.

Жанна Львовская



Внимание! Уже в продаже!

Великолепные
АВТОРСКИЕ СКАНВОРДЫ,
составленные вручную,
помогут вам с пользой
проводить свободное время,
а странички с юмором
добавят хорошего
настроения!

**Спрашивайте
в киосках!**

ЖЕЛАЮЩИМ ПОХУДЕТЬ И ИЗБАВИТЬСЯ ОТ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

высыпаем корень морозника кавказского (молотый) наложенным платежом
по цене за 100 г (на курс 6 месяцев) – 1000 руб. + почтовые расходы
(инструкция и мерная ложка прилагаются).

Идеальное средство для очистки организма от шлаков и токсинов, нормализует обмен веществ, а следовательно, способствует похудению; выраженное желчегонное (полная очистка печени, предупреждение образования камней в желчном пузыре); слабительное (очистка кишечника от каловых камней), мочегонное (выводит песок из почек и мочевого пузыря); противоопухолевое (миома, фиброма, полипы, кисты, мастопатия, аденома и т.д.) действия; выводит соли (остеохондроз, погряз, артрит, артроз, ревматизм и т.д.); нормализует давление, холестерин в крови, понижает уровень сахара при сахарном диабете, лечит органы дыхания, разжижает мокроту и способствует ее отхождению, нормализует работу щитовидной железы.

Рекомендуемый курс лечения 200 г (на курс 12 месяцев и более). В первые 4-6 месяцев лечения происходит первичное очищение организма, а в последующие 6 месяцев организм избавляется от хронических заболеваний.

353204, Краснодарский край, ст. Динская, ул. Береговая, д. 87. Тел.: 8-918-344-11-81, 8-938-477-78-98, 8(861-62)6-38-42.
Эл. почта: 89180902870@mail.ru. Давыдовы Олег Константинович и Елена Викторовна.

РЕКЛАМА

Наш сайт: МОРОЗНИК-КАВКАЗ.РФ. Высыпаем только по России.



Вот несколько строк из писем наших благодарных пациентов:

- ✉ «Пропила вашу травку 12 месяцев – похудела на 35 кг, коленка перестала болеть, не хожу, а летаю...»
- ✉ «Вес сбавился, исчезли папилломы, киста яичника уменьшилась пока на 10 мм...»
- ✉ «Пропила 2 курса, вес ушел с 85 кг до 65 кг, нормализовалось давление, от миомы остался крохотный узелок, прошла изжога, спасибо за вашу работу и за разумные цены».
- ✉ «Морозник мне помог, похудела на 15 кг, давление пришло в норму, понизился сахар».
- ✉ «Пропила полкурса, осталась довольна – похудела на 12 кг, исчезла киста на почке».
- ✉ «Пропила полгода, здорово похудела и даже забыла про пиелонефрит».
- ✉ «Пропила полный курс – похудела на 25 кг, суставы перестали болеть, остеохондроз не беспокоит, песок в почках не обнаружен, узелки на щитовидке уменьшились...»
- ✉ «Боли в груди прошли, уплотнения стали мягче и меньше в размерах. Полипы в матке уменьшились».
- ✉ «У отца уменьшилась аденома простаты, нормализовалось мочеиспускание, давление в норме».
- ✉ «Была межпозвоночная грыжа, пропила год – боли прошли. После обследования врачи были удивлены – грыжа исчезла!».
- ✉ «Снизился вес, уменьшилась в размерах киста яичника, нарости на пальцах рук уменьшились...»

ВНИМАНИЕ! Имеются противопоказания:
беременность, период кормления грудью, инфаркт миокарда, язва желудка, крупные камни в желчном пузыре или в почках.

ИП Давыдова Е.В., ОГРН 30823301750062

Внимание! Продолжается подписка на 1-е полугодие 2018 года!

Название журнала в подписных каталогах «Народный лекарь. Энциклопедия здоровья»

- ✓ Вам не придется искать журнал в продаже
- ✓ Вы не пропустите ни одного номера
- ✓ Вы не будете переживать из-за роста цен в рознице

Подписаться можно в любом отделении «Почты России» по одному из следующих индексов:

16534 каталог российской прессы

29964 каталог агентства «Роспечать»

П2095 каталог «Подписные издания»

Для жителей Республики Казахстан индекс **64635** по каталогу «Казпочта»



Внимание! Свежие номера уже в продаже!

Откройте дверь в новую жизнь!

С помощью магии можно:



Подписной индекс **П5175**

- Заговорить болезнь
- Найти предназначенного судьбой человека
- Защитить себя и близких
- Приумножить финансы
- Укрепить семью
- Сохранить молодость и красоту



Подписной индекс **П2134**

Все тайны судьбы в одной газете!

- Подробный гороскоп на месяц для всех знаков зодиака
- Прогнозы от профессиональных астрологов
- Советы специалистов фэн-шуй и экстрасенсов
- Уникальная информация о магической силе самоцветов
- Обряды для счастья в личной жизни и ритуалы на богатство

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ © «Народный лекарь.

Энциклопедия здоровья», №5(289) 16+.

Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций.

Свидетельство: ПИ № ФС 77-68171 от 27 декабря 2016 года. Учредитель: Черняков В.Л.
Издатель: ООО «ИД «Питер-МедиаПресс».

Адрес издателя: 195027, г. Санкт-Петербург, ул. Магнитогорская, д. 51, литер Ж, офис 244.

Адрес редакции: 195027, г. Санкт-Петербург, ул. Магнитогорская, д. 51, литер Ж, оф. 70.

Главный редактор: Светлана Васильева. Дизайн и верстка: Ольга Кеттинен.

Корректор: Юлия Кучумова. Тел. (812) 372-50-54; e-mail: zdorovie@pmpress.ru.

Отдел распространения: тел./факс (812) 372-50-57; e-mail: komp@pmpress.ru.

Сайт: www.pmpress.ru.

Размещение рекламы: «ФЕНИКС МЕДИА ГРУПП». www.fenix-media.com.

E-mail: vdm@fenix-media.com. Телефон 8-800-333-77-18.

Звонок из любого региона России – бесплатный.

Все рекламируемые товары и услуги имеют необходимые лицензии и сертификаты.

Напоминаем, что редакция НЕ НЕСЕТ ответственности за содержание рекламных материалов.

Уважаемые читатели, на каждый организм одни и те же методы могут действовать по-разному. Просим учесть это при самолечении и предварительно проконсультироваться с врачом.

ДЛЯ РАСПРОСТРАНЕНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ КАЗАХСТАН.

Зарегистрировано Комитетом связи, информатизации и информации
Министерства по инновациям и развитию Республики Казахстан.

Свидетельство №15332-Г от 28.04.2015 г.

Собственник: ТОО «Крос-Пресс». Директор: Черняков Т.В.

Адрес: 050061, г. Алматы, пр. Райымбека, 35а.

Отдел распространения: тел. 8(727) 247-88-92, e-mail: kros-press@mail.ru.

Отпечатано в типографии АО «Кострома».

156010, г. Кострома, ул. Самоковская, д. 10. Заказ №697-18. Тираж 154 000 экз.

Подписано к печати 27.02.2018 г. в 18:00. Выход в свет 8 марта.

Цена свободная. Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Все права защищены.

Фото в номере: shutterstock.com.

Следующий номер выходит 22 марта.

№5
март
2018

Плющ: выбираем место на участке

ДАЧА КРУГЛЫЙ ГОД

4 спосо^ба
посадить
клубнику

ВРЕДИТЕЛИ
ОГУРЦОВ:
найти
и уничтожить

КАК ВЫРАСТИТЬ
ЯБЛОНОУ
из СЕМЕЧКИ

Правила
выбора
саженцев
деревьев

Спешите
подписаться!
(подробности на стр. 35)

Как выбрать
картошку
на посадку

Лучшие
удобрения для
ТОМАТОВ

Энциклопедия
красоты и здоровья

Всем, всем, всем!

Дачникам

Садоводам

Огородникам

Внимание! Уже в продаже!

Как сохранить или вернуть здоровье,
оставаться энергичным,
подтянутым и привлекательным
в любом возрасте?

Вам помогут специалисты
«Народного лекаря»:

- натуropаты • травники
- профессиональные диетологи
- косметологи • астрологи

Быть здоровым – это просто!

ПРИ ГИПОТИРЕОЗЕ ПОМОГУТ ТРАВЫ

народный
Лекарь
ПИВНАЯ
КОСМЕТИКА
будьте здоровы!

КРЕМНИЙ
укрепляет
кости

ДЕРГАЕТСЯ ВЕКО:
что поможет?

Как справиться
с последствиями
ОТРАВЛЕНИЯ

История исцеления
«Вылечил простатит
тренировкой»

МЕТЕОЗАВИСИМОСТЬ:
советы фитотерапевта

10 секретов
СТРОЙНОСТИ

ЩИТОВИДНАЯ
ЖЕЛЕЗА: «три кита» здоровья

продолжается подписка на 2018 год

