

# АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

**СТРАСТИ ВОКРУГ УРОКОВ**

стр. 9

# ЗДОРОВЬЕ

## КИСТА ЯИЧНИКА

Оперировать или лечить?

стр. 4

## БЕЗДЕЛЬЕ

Бывает полезным

стр. 19

## НЕ ДО ЖИРУ?

Диета русских красавиц

стр. 21



**Денис Клявер:**  
**«Отец хотел оградить меня от творчества»**

стр. 23 ►►

## 6 **Вегетососудистая дистония**

Болезнь, которой нет

## 10 **Сезон простуд**

Как не заразиться

## 15 **Тянем мышцы**

Тренировка против усталости

## 18 **На приёме у врача**

Чем болел Зигмунд Фрейд

## 20 **Материнский инстинкт**

Когда он проснётся

### ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Екатерина ЖЕМЧУЖНАЯ, актриса



Екатерина Жемчужная – потомственная актриса, цыганка, гадалка, да вообще разносторонне развитая личность. Но, несмотря на свою чрезмерную загруженность в театре, на гастролях, Екатерина очень любит иногда полениться, просто полежать, отдохнуть. Она уверена, что человеку нужно прислушиваться к своему организму, делать то, о чём он вас просит. Вот недавно она прислушалась и решила... начать принимать ледяные ванны, прямо как Александр Сергеевич Пушкин. Сегодня Екатерина Жемчужная – первый читатель «АиФ. Здоровье».

С нашим гостем беседовала Валентина Оберемко



# НОВОСТИ НЕДЕЛИ

## ИНТЕРЕСНО

### Мастерство не пропьёшь?

Ночь без сна перед операцией не влияет на качество работы хирурга, показало новое исследование канадских медиков. Учёные считают, что полученные результаты будут полезны тем врачам, которых заставляют информировать пациентов, что они не спали предыдущую ночь.

Научный эксперимент длился пять лет, он показал, что опытные хирурги могут полноценно работать даже в состоянии усталости. За время эксперимента было отслежено более 12 типов операций, в том числе шунтирование, замена тазобедренных суставов, ангиопластика и другие сложные хирургические вмешательства. Количество смертей или осложнений было одинаковым, независимо от того, спал или работал хирург в ночь перед операцией.

Однако врачи не должны принимать результаты исследования как сигнал к тому, чтобы без крайней необходимости работать в состоянии сильной усталости.



## ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

### Береги сосуды с детства

Низкий уровень физической активности может привести к жёсткости артерий даже у младших школьников, считают учёные Университета Восточной Финляндии.

Они проанализировали данные 512 детей 6–8 лет. Оказалось, что дети, чья физическая подготовка была лучше, чем у их сверстников, имели лучшую расширительную способность сосудов. Эти различия особенно проявлялись во время физических упражнений. Исследование также показало, что у детей с высоким процентом жира в теле и самым низким уровнем физической активности были самые жёсткие артерии.

Полученные результаты доказывают, что регулярные интенсивные физические упражнения полезны для эластичности артерий. Причём такая активность показана человеку с раннего возраста.

## НЕВЕРОЯТНО!

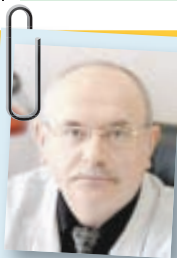


### Унюхать болезнь

Собаки в 93% случаев в состоянии обнаруживать рак простаты, доказали клинические испытания, проведённые в университетской больнице Милтон Кейнс, Великобритания.

Сейчас мужчины с подозрением на рак простаты проходят тесты на уровень простатспецифического антигена (ПСА). Однако эти тесты иногда дают ложные результаты. Опыты показали, что собаки могут унюхать рак, ориентируясь на образцы мочи больных. Точность такого теста в среднем составляет 93%. Кроме того, четвероногие питомцы могут диагностировать и другие заболевания: диабет, эпилепсию.

Нос собак необычайно чувствителен: он содержит 300 млн обонятельных рецепторов. У человека, например, их всего 5 млн. В современной медицинской практике известны случаи, когда серьёзные заболевания обнаруживали и помогали лечить не только собаки, но и коты, и лошади.



Комментирует руководитель Центра синкопальных состояний и сердечных аритмий у детей и подростков (ЦСССА) Федерального медико-биологического агентства на базе ЦДНБ ФМБА России, доктор медицинских наук, профессор Леонид МАКАРОВ:

– Жёсткость сосудистой стенки – один из основных показателей риска развития ишемической и гипертонической болезни сердца, инфарктов, инсультов, которые возникают, конечно, гораздо позже детского возраста, но в то же время являются основной причиной смерти населения России. Исследование финских учёных лишний раз доказывает необходимость поддержания хорошего состояния сосудистой стенки с самого детства. Основными факторами предупреждения серьёзных сосудистых болезней являются контроль веса, адекватная уровень здоровья физическая активность, учёт ранних инфарктов и инсультов у родственников, контроль уровня холестерина, свёртываемости крови, использование средств, улучшающих состояние сосудистой стенки (только после консультации со специалистом).

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

### Опасные СИМПТОМЫ



Люди, проявляющие беспокойное поведение и импульсивность во время депрессии, на 50% более склонны к самоубийству, утверждают учёные Европейского колледжа нейропсихиофармакологии, расположенного в Нидерландах.

Специалисты колледжа оценили состояние 2811 пациентов, страдающих от депрессии. 628 из них ранее пытались покончить жизнь самоубийством. Оказалось, что модели поведения тех, кто пытался покончить с собой, повторялись: люди демонстрировали психомоторное возбуждение, импульсивность, беспокойное поведение (например, опасное вождение автомобиля)...

Депрессивные смешанные состояния – это когда пациент находится в депрессии и одновременно проявляет симптомы мании или излишнего нервного возбуждения – часто предшествуют попыткам самоубийства.

## ЦИФРЫ НЕДЕЛИ

На 20–25% снизилась обращаемость за наркологической помощью за последний год, россияне стали пить меньше, объявил главный психиатр-нарколог Минздрава Евгений Брюн.

## ЭКСПЕРИМЕНТ

### Стакан воды

Похудеть помогает простая вода, выпитая за 30 минут до еды, утверждают британские учёные из Бирмингемского университета.

В эксперименте, длившемся 12 недель, принимали участие люди с лишним весом, которых разделили на две группы: те, кто пил по пол-литра воды за 30 минут до приёма пищи, и те, кто во время еды просто представлял свой желудок наполненным.

В результате выяснилось, что те участники, которые пили воду перед завтраком, обедом и ужином, потеряли 4,3 кг. А у тех, кто не придерживался этой рекомендации, такой потери веса не наблюдалось – им удалось избавиться всего от 0,8 кг лишнего веса.



## ОПРОС

Хотели бы вы начать всё сначала: выбрать другую профессию, другого супруга?

- 37%** Да, с сегодняшним моим опытом я бы всё сделал (-а) по-другому
- 27,5%** Кое-что хотелось бы изменить
- 18%** Нет, я своей жизнью доволен/довольна
- 17,5%** А какой смысл менять? Сделал (-а) бы не те, так новые ошибки



Всего в опросе приняли участие 10 473 человека. Опрос проведён на сайте [www.aif.ru](http://www.aif.ru) по заказу еженедельника «АиФ. Здоровье»

## Кабинет застрахованного лица

на сайте Пенсионного фонда России – это современный сервис для работающих граждан по онлайн-информированию о заработанных пенсионных правах с возможностью получать госуслуги через интернет.

## Пенсионные баллы в один клик!

### СЕРВИСЫ КАБИНЕТА

Проверить пенсионные права  
(только для работающих граждан)

▶ Главный сервис Кабинета, который отражает информацию о сформированных вами пенсионных правах по новым правилам: пенсионных баллов, стаже, периодах работы и отчислениях работодателей на пенсию.

Рассчитать будущую пенсию

▶ Новая версия пенсионного калькулятора позволяет рассчитывать будущую пенсию исходя из уже сформированных вами пенсионных прав. Сервис наглядно демонстрирует главные факторы, от которых зависит размер будущей пенсии.

Выписка о пенсионных правах

Заказать документ или справку ПФР

Направить обращение в ПФР

Записаться на прием в ПФР

Обратиться за назначением пенсии\*

\*Сервис работает в опычном режиме и доступен не во всех регионах

Войти в Кабинет можно по адресу [www.pfrf.ru/kzl](http://www.pfrf.ru/kzl), используя ваш логин и пароль для Портала госуслуг

Сервисы Кабинета застрахованного лица позволяют работающим гражданам следить за надлежащим формированием своей будущей пенсии.

**Среди причин преждевременного ухода из жизни у нас в стране сердечно-сосудистые заболевания давно и прочно держат первое место. Московская область стала одним из немногих регионов, где этот показатель в последнее время стал заметно снижаться. За счёт чего?**

Слово – главному внештатному кардиологу Минздрава Московской области, профессору кафедры профилактической и неотложной кардиологии Первого московского государственного университета им. И.М. Сеченова, доктору медицинских наук Марии ГЛЕЗЕР.

#### Победы и проблемы

– *Мария Генриховна, главным кардиологом Подмоскovie вы стали сравнительно недавно. Насколько хорошо организована кардиологическая служба в этом регионе?*

– Очень неплохо организована. Особенно если речь идёт об оказании помощи при острых состояниях, таких как инфаркт миокарда. В Московской области за последнее время открылось семь сосудистых центров. И вскоре откроются ещё два.

Многое делается в регионе и для привлечения квалифицированных врачебных кадров, благодаря чему к нам потянулись специалисты из Москвы. В частности, в упомянутые мною сосудистые центры. Но, даже невзирая на это, врачей всё равно не хватает. Главным образом в первичном звене.

– *С чем это связано?*

– С большими расстояниями и довольно разбросанной территорией. В Московской области 15 округов, в которых в общей сложности проживают 7,5 млн человек. В маленьких посёлках работа сложная. Благо в последнее время на отдалённых территориях стали открывать фельдшерско-акушерские пункты. Поэтому, надеюсь, ситуация с оказанием первичной кардиологической помощи в Московской области должна улучшиться.

#### Где буксуем?

– *Какова структура сердечно-сосудистой заболеваемости и смертности в регионе?*

– Она такая же, как в других регионах нашей страны. И такая же, как в других странах мира. Чаще всего (в 80% случаев) люди уходят из жизни из-за хронических форм ишемической болезни сердца. На долю острых форм болезни

### Мария Глезер:

## «Кардиологам Подмоскovie есть чем гордиться»



Фото: Эдуарда Курявского

приходится лишь порядка 20% случаев. При этом люди с острым инфарктом миокарда очень поздно обращаются за медицинской помощью. Терпят боль двое-трое суток.

– *Почему?*

– Надеются, что пройдёт. И здесь, на мой взгляд, большая недоработка средств массовой информации, которые постоянно должны напоминать населению, как нужно себя вести при развивающейся сосудистой катастрофе и как эту ситуацию предотвратить.

Да и врачи должны более чётко объяснять это пациентам, в том числе и тем, кто уже перенёс однократный инфаркт миокарда. Просмотрев большое количество историй болезней (а я как главный кардиолог делаю это постоянно), с огорчением отметила, что в силу разных причин многие больные не достигают целевых значений артериального давления, пульса, холестерина...

Врачи боятся повышать им дозы лекарственных препаратов, а подчас и не знают о лечебно-диагностических возможностях своего региона. В сосудистые центры больных при остром инфаркте миокарда переводят неохотно. Чтобы исправить эту ситуацию, мы в Минздраве Московской области сейчас готовим соответствующий приказ, который наладит маршрутизацию таких больных.

– *Насколько я знаю, на территории Московской области помимо собственных*

*сосудистых центров есть немало федеральных. С ними вы сотрудничаете?*

– Конечно. И при необходимости направляем туда самых сложных наших больных. Более того, к этой работе стали присоединяться и частные центры, которые имеют желание и возможность работать в рамках системы ОМС.

#### Рациональный подход

– *В последнее время много говорится и пишется о проблемах лекарственного обеспечения пациентов. В кардиологии эта проблема тоже актуальна?*

– Увы. Быть может, она стоит не так остро, как, скажем, в онкологии. Но определённые проблемы здесь тоже есть. На мой взгляд, у нас в стандарте лечения сердечно-сосудистых заболеваний очень много лишнего, а из того, что есть, далеко не всё и не всегда самое эффективное.

К примеру, в стандартах чётко пописано, что пациенты с ишемической болезнью сердца после инфаркта миокарда должны принимать статины. И по стандарту они эти препараты получают. Но далеко не те, которые необходимы таким больным. Статин, который значится в стандарте, хорош для первичной профилактики инфаркта (при наличии определённых типов нарушения липидного обмена), но снизить уровень холестерина у человека, перенёсшего инфаркт миокарда, он не сможет. Для таких больных нужны более мощные препараты.

Та же ситуация с лечением артериальной гипертензии. Согласно современным мировым стандартам пациентам с этим заболеванием необходимо назначать фиксированные комбинации гипотензивных препаратов.

– *Но, значит, и более дорогие?*

– Да. Но для того и существует рациональная фармакоэкономика (и я, кстати, профессионально ею занимаюсь), которая гласит: лучше потратить деньги на дорогое и эффективное лекарство, чем на более дешёвое, но менее действенное. Последствия такого подхода в итоге обойдутся и государственной казне, и больному значительно дороже. Увы, доказать это не всегда удаётся.

#### Знания – сила!

– *Мария Генриховна, до того как стать главным кардиологом Подмоскovie, вы занимались очень важной и интересной областью медицины – женской кардиологией (Мария Глейзер – президент Научного общества специалистов по проблемам женского здоровья. – Ред.). Вы продолжаете заниматься этой важной темой? Время на неё остаётся?*

– Остаётся. В этом году нашему обществу, которое мы создали при Российском обществе кардиологов, исполнилось 10 лет.

## В Московской области открылось 7 сосудистых центров

За это время мы провели большое число школ, научных конференций, интернет-сессий для широкого круга врачей. Забота о женском здоровье вообще требует мультинаправленного подхода с привлечением кардиологов, терапевтов, эндокринологов, неврологов, гинекологов, которые должны знать не только об особенностях течения кардиологических недугов у женщин, но и о факторах риска их раннего развития.

Но женское здоровье – не единственный круг наших образовательных, преподавательских интересов. Совместно с Российским

обществом кардиологов мы провели аттестацию врачей и фельдшеров Московской области по проведению тромболитической терапии, Европейскую школу по сердечной недостаточности, в которой приняли участие специалисты из Англии, Нидерландов.

– *Много было слушателей с нашей стороны?*

– Приехали те, кто хотел. В итоге более 40 подмосковных кардиологов получили сертификаты международного образца. Вообще в нашу профессию приходит много грамотных специалистов, с хорошим отношением к больным, с умением сострадать. Главное – это чувство во врачах не убить чрезмерными проверками, отчётами, обилием бумажной работы...

#### Зона ответственности

– *Да уж, за 15 минут, отведённых на приём одного больного, мало что можно успеть...*

– На самом деле можно всё успеть, если врач владеет определённым навыком. Но и от самих пациентов, безусловно, многое зависит.

– *Что им посоветуете?*

– Нужно быть активнее. Проходить диспансеризацию, которую хоть и принято ругать, но, если она правильно организована, грубую патологию во время такого скринингового обследования выявят.

И, конечно, необходимо, как это ни банально звучит, вести здоровый образ жизни: правильно питаться, достаточно двигаться, отказаться от курения, уменьшить потребление соли. Исследования показывают, что при таком подходе можно продлить себе жизнь на 12,8 года! Согласитесь, это того стоит!

– *А что вы посоветуете своим коллегам, кардиологам?*

– Не брать всё на себя: понимать, где твоя зона ответственности, а когда больного нужно передать более квалифицированным коллегам. Не нужно стыдиться советоваться, сомневаться. Ведь от того, какое решение вы примете, зависит здоровье ваших пациентов, а подчас и жизнь.

Беседовала  
Татьяна ГУРЬЯНОВА



# АНАТОМИЯ БОЛЕЗНИ

**О наличии кисты яичника часто даже не догадываются, поскольку специфических симптомов у этого заболевания нет, а на тянущие боли внизу живота женщина, как правило, не обращает внимания.**

И ВСЁ же кисту диагностировать нужно хотя бы для того, чтобы исключить риск опухоли, с которой киста очень схожа.

## Загадочная полость

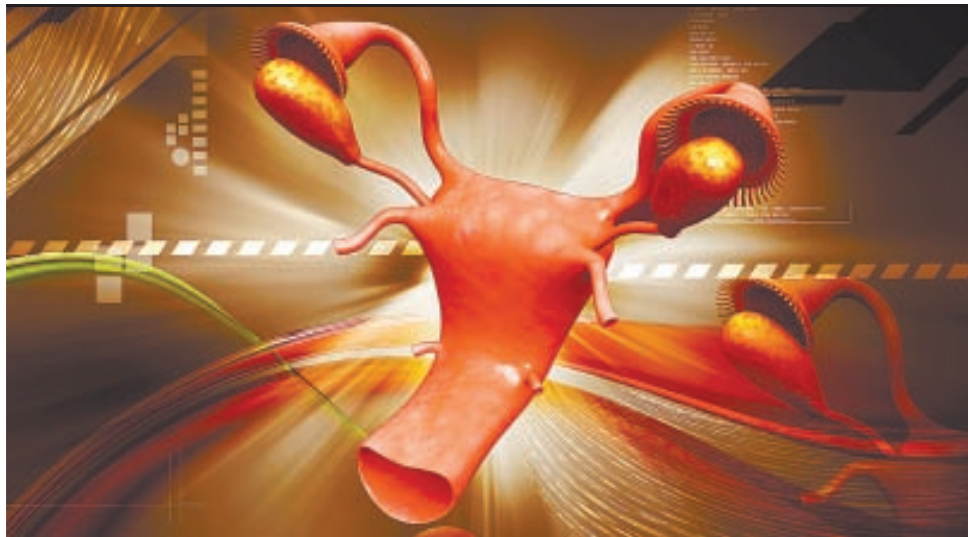
Киста – это заполненная жидкостью полость. Она не содержит клетки, а потому растёт не за счёт их деления (в отличие от опухоли), а за счёт увеличения количества жидкости.

Как правило, она образуется во время менструального цикла: если овуляция не наступает, фолликул, из которого должно было выйти жёлтое тело, продолжает развиваться, и в нём скапливается жидкость. При нормально работающих яичниках цикл имеет обратный ход: то есть жёлтое тело должно исчезнуть. Иногда этого не происходит – и тогда после овуляции избыток жидкости скапливается в жёлтом теле, что также ведёт к образованию кисты.

**Чаще всего в образовании кисты виноват гормональный сбой**

# Невидимая и коварная

## Чем опасна киста яичника



Киста может образоваться и из придатков, тогда этот пузырь с жидкостью оказывается оплетён мельчайшими кровеносными сосудами.

## Виновник обнаружен?

Чаще всего в образовании кисты виноват гормональный сбой. Вот почему она может появиться и у совсем юной девушки, у которой менструальный цикл только устанавливается, и у женщины в период менопаузы, когда детородные функции начинают угасать, и у беременной, когда идёт глобальная гормональная перестройка.

В группе риска нерожавшие женщины или делавшие аборт. Зато у многодетных киста в яичниках образуется крайне редко, ведь в этом случае

женщина реализовала свой гормональный потенциал. Часто возникают поликистозы яичников – множественные кистозные образования у женщин, страдающих эндокринными заболеваниями (ожирение, сахарный диабет, териотоксикоз).

Частая причина кисты яичника – воспалительные и инфекционные заболевания внутренних половых органов. Даже когда воспаление купируется, ткань остаётся ригидной, неэластичной и легко формирует полости с жидкостью.

В большинстве случаев киста со временем рассасывается сама собой – в отличие от опухоли, которая требует медикаментозного лечения и порой оперативного вмешательства. Но различить, какая именно у женщины

опухоль, ложная (кисты) или истинная (к ним относятся доброкачественные, пограничные и злокачественные новообразования), может лишь врач.

## Случайная находка

Чаще всего кисту диагностируют случайно – при очередном гинекологическом обследовании. Поскольку отличить её от опухоли по клиническим признакам или при помощи пальпации невозможно, то необходимо ультразвуковое исследование, которое выявит характер этого образования.

Если это функциональная киста, то, как правило, лечение не требуется: в течение одного менструального цикла – максимум через 3–4 – она должна рассосаться без всяких вмешательств. Но до тех пор придётся наблюдаться у гинеколога и умерить физические нагрузки, чтобы не спровоцировать осложнения.

Если характер кисты вызывает сомнения, она содержит плотные пристеночные структуры, на ней видны сосочки, необходимо провести тест на возможную онкологию (онкомаркер). Если сомнения остаются, проводят диагностическую лапароскопию.

## Держать под контролем

Если в течение нескольких месяцев киста не рассосалась либо увеличилась в размерах, назначают лечение противовоспалительными препаратами, иммунокоррекцию либо гормональную терапию, чтобы нормализовать состояние яичников.

При размерах кисты больше 6–7 см может встать вопрос об операции. Так же, как если киста имеет форму гриба на ножке. В обоих случаях необходим щадящий режим физических нагрузок: противопоказаны все упражнения на косые мышцы живота, сексуальная жизнь должна быть умеренной и категорически нельзя поднимать тяжести. Всё это направлено на предотвращение разрывов кисты и перекручивания её ножки.

Киста не может переродиться в истинную опухоль, что не отменяет необходимости лечить и её, и причины, спровоцировавшие её образование. Ведь она своего рода сигнал того, что в организме что-то не в порядке.

## Кстати

При кисте яичника нужно осторожно:

- **париться или загорать.** Любое перегревание провоцирует рост новообразования. Если киста имеет тенденцию к увеличению в размерах, то от тепловых процедур лучше отказаться;
- **заниматься сексом,** поскольку из-за изменений в яичниках интимные отношения могут причинять боль. А слишком интенсивные занятия сексом могут привести к разрыву кисты;
- **позволять себе физические нагрузки.** Собственно, единственный запрет в этом случае на любую деятельность, связанную с увеличением нагрузки на низ живота. В этом случае усиливается кровообращение в органах малого таза, что также может привести к разрыву кисты.

**ТЯЖЕЛО ПРОСНУТЬСЯ?  
В ПОНЕДЕЛЬНИК**

**МЕЛАКСЕН®**

СБ	ВС	ПН	ВТ	СР

По 1 таблетке перед сном

**ВЕРНЕТ ВАС  
К РАБОЧЕМУ РИТМУ**

на правах рекламы

**UNIPHARM** **WWW.MELAXEN.RU**

РЕГ. УЛ. 015325/01 от 29.08.2008

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ

## ИСКУССТВО ПРОФИЛАКТИКИ

По данным Всемирной организации здравоохранения, боль в спине хотя бы раз в жизни испытывали порядка 90% человек. Что способствует её появлению? И как добиться, чтобы, возникнув однажды, боль не стала хронической?

САМАЯ уязвимая часть нашей спины – поясница: по статистике, именно она болит чаще всего. Причиной недомогания обычно становятся проблемы в мышцах спины или в позвоночнике. В свою очередь, к ним могут приводить несколько вредных факторов. Вот лишь самые распространённые из них.

#### Статодинамические перегрузки

А проще говоря, резкий подъём груза, подъём слишком тяжёлых предметов, рывковые движения (такие мы совершаем, например, когда рубим дрова), слишком активные повороты, прыжки.

Всё это, с одной стороны, перегружает мышцы спины и может вести к их растяжению, надрыву, спазму. А с другой – нередко становится причиной износа хрящевых структур позвоночника. К последним относятся межпозвонковые диски и хрящи позвоночных суставов. Их основная задача – амортизировать нагрузку, которая ложится на спину при движении. Но если она чрезмерна, диски и хрящи травмируются. При регулярном повторении даже небольших микротравм хрящевая ткань постепенно теряет упругость и эластичность, расслаивается и трескается. В конечном счёте это может вести к развитию остеохондроза (поражены межпозвонковые диски) или спондилоартроза (поражены хрящи позвоночных суставов).

Эти заболевания часто идут рука об руку. Но в общем-то каждое из них может приводить к боли в спине. Остеохондроз – потому что на фоне него нередко возникают зажимы отходящих от позвоночника нервных корешков (кстати, подъём тяжестей и рывки сами по себе способствуют этому). Спондилоартроз – потому что при разрушении суставов позвоночника возникает воспаление, а затем случается рефлекторный спазм окружающих мышц. Боль на фоне такого артроза часто становится хронической.

#### Длительное фиксированное положение

Или, другими словами, сидение день напролёт в офисе, долгая поездка в автомобиле, прополка грядок, во время которой вы стоите согнувшись.

Чем дольше вы остаётесь в одной позе, тем хуже для спины: мышцы перенапрягаются, уменьшается их кровоснабжение, а значит, питание и обеспечение кислородом. Страдает и позвоночник. Сидячее положение – довольно серьёзная нагрузка на поясницу. Особенно вредно сидеть, наклонившись вперёд (например, к экрану компьютера), потому что в такой позе поясница округляется. Ещё сильнее нарушается естественный прогиб позвоночника при наклоне вперёд во время работы на грядках. Немудрено, что при разгибании нередко случаются зажимы нервных корешков, прострелы, а при постоянном сидении развиваются остеохондроз и артроз позвоночных суставов.

Именно поэтому банальная вроде бы рекомендация почаще делать перерывы и проводить во время них небольшую разминку более чем

# Толчок в спину

## Что вредит позвоночнику



#### Лишний вес

Тут всё просто: избыточные килограммы – груз, который мы, сами того не замечая, носим на себе. Чем их больше, тем выше нагрузка на позвоночник, его диски и суставы. Поэтому у полных людей обычно раньше, чем у стройных, возникает остеохондроз и чаще бывает спондилоартроз.

Если это ваша проблема, постарайтесь похудеть. Снижать вес нужно постепенно, не используя при этом жёстких диет: питание должно быть рациональным, но без избытка калорий.

Полным людям обычно недоступны интенсивные тренировки, но это и не нужно. При лишнем весе слишком активные занятия фитнесом скорее вредят (причём не только позвоночнику, но и суставам). Начните с несложной гимнастики, посильных занятий в спортзале, прогулок, плавания – они пойдут на пользу и фигуре, и спине.

#### Переохлаждение

Особенно много пациентов с жалобами на боль в спине приходят в поликлинику вскоре после обильных снегопадов. Люди чистят снег, им становится жарко, они расстёгивают верхнюю одежду и... застужают спину.

Переохлаждение вредно в первую очередь потому, что приводит к рефлекторному спазму мышц, который может быть очень болезненным. В этом смысле опасна не только работа на холоде, но и слишком лёгкая одежда,

## Переохлаждение приводит к болезненному спазму мышц

актуальна. Сидеть желательнее прямо, рабочее место и автомобиль неплохо бы оснастить специальными ортопедическими подушками под спину, а на даче работать, как можно меньше сгибаясь и разгибаясь, например, на четвереньках.

#### На заметку

При лечении боли в спине используются препараты нескольких групп, у каждой из которых своё предназначение.

**Миорелаксанты** снимают болезненный спазм мышц, значительно облегчая состояние.

**Нестероидные противовоспалительные средства (НПВС)** в таблетках, инъекциях или в виде мазей помогают устранить боль в острый период. Долго использовать такие лекарства нежелательно, так как они дают много побочных эффектов. Применяйте их строго по необходимости!

**Хондропротекторы** (лекарства на основе хондроитина сульфата и глюкозамина) назначаются, если причина боли – артроз суставов позвоночника. Они позволяют остановить разрушение суставных хрящей, уменьшают боль и воспаление. По усмотрению врача такие средства могут применяться и при остеохондрозе, потому что межпозвоночный диск тоже состоит из хрящевой ткани.

**Препараты на основе витаминов группы В** помогают восстановить нервные корешки, повреждённые при защемлении, и также способствуют уменьшению боли.

мода на короткие куртки с открытой или едва прикрытой поясницей и джинсы с низкой талией. Впрочем, кутаться тоже не надо – одежда должна быть адекватной погоде: в холодный сезон это главное правило.

Наталья ФУРСОВА

**АРТРА МСМ ФОРТЕ**

Хондроитин 400 мг  
Глюкозамин 500 мг  
Метилсульфонилметан 300 мг  
Гиалуроновая кислота 10 мг

**ПЕРВЫЙ ШАГ**  
К СВОБОДЕ ДВИЖЕНИЯ

**АРТРА**

Хондроитин 500 мг  
Глюкозамин 500 мг

**ПОДДЕРЖКА СУСТАВОВ**  
ЛЕГКОСТЬ ДВИЖЕНИЯ

**АРТРА МСМ ФОРТЕ**  
1 таблетка x 2 раза в день

+

**АРТРА**  
1 таблетка x 1 раз в день

**1 МЕСЯЦ**

**2 МЕСЯЦ**

**3 МЕСЯЦ**

**4 МЕСЯЦ**

**5 МЕСЯЦ**

**РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ КУРСА - 5 Месяцев**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Реклама  
Представительство компании «Юнифарм, Инк.» (США), 115162, Москва, ул. Шаболовка, д. 31, стр. 5, тел./факс +7 495 995 77 67, Рег.д. ЛП-001437 от 17.10.2012, П N014629/01 от 20.12.2007



# ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

**О вегетососудистой дистонии (ВСД) сказано и написано много. И тем не менее снова и снова мы наступаем на одни и те же грабли и продолжаем мучиться.**

НЕ надоело? Может, пора наконец встряхнуться и взяться за себя всерьёз?

Наш эксперт – врач-невролог Елена ЖУРАВИНА.

## Ошибки регуляровщика

Плохо спите, всё чаще болит голова или сердце, «скачет» давление или того хуже – внезапно настиг приступ дурноты за рулём или обморок в метро? Всё это симптомы многоликой ВСД. Специалисты твердят: это не болезнь, а расстройство сосудистого тонуса вегетативной нервной системы.

Её главная задача – обеспечить адаптацию организма к определённым условиям окружающей среды. Именно она побуждает сердце активнее работать в ответ на физическую нагрузку или стресс; сосуды – расширяться, чтобы увеличить теплоотдачу в жару, а при холоде, наоборот, сужаться и тем самым обеспечить внутри тела постоянную температуру, «даёт команды» замедлить процессы, настраивая на отдых и сон...

Однако в силу разных причин предусмотренная природой «регулировка» даёт сбой – возникает так называемая

## ● На заметку

Чтобы поставить правильный диагноз, задача номер один для врача – исключить заболевания, для которых характерны подобные симптомы. А круг «подозреваемых» в этом случае широк: сердечно-сосудистые, эндокринные, гастроэнтерологические и многие другие болезни.

Помимо классических анализов – общего и биохимического крови, общего анализа мочи – вам необходимо пройти следующие обследования:

- сделать электрокардиограмму;
- электроэнцефалографию – это метод графической регистрации биоэлектрических импульсов мозга;
- провести суточный мониторинг артериального давления.

Кроме того, врач может назначить доплерографию сосудов головного мозга, анализ крови на гормональный профиль и другие обследования. В зависимости от жалоб пациента бывает, что нужны консультации и других специалистов: гастроэнтеролога, лор-врача, окулиста, эндокринолога.

# Без напряжения!

## Как справиться с вегетативной дисфункцией



## Проявление ВСД тесно связано с психоэмоциональным состоянием

дисфункция вегетативной нервной системы, и организм начинает «сигнализировать» о «беспорядках» теми или иными симптомами. То есть болезни как таковой нет, но те или иные органы выполняют свои функции неправильно.

### В чём причина?

Причины подобных сбоев могут быть разными: стрессы, переутомление, гормональные перестройки, травмы головы, наконец, доставшаяся в наследство слабая нервная система. Однако нередко ВСД – следствие совсем иных проблем. У каждой пятой женщины этот синдром может «сигнализировать» о наличии миомы или новообразований в яичниках.

Вегетативная нервная система очень тесно связана с эмоциональным состоянием, уровнем тревоги, склонностью к перепадам настроения. А это уже нервно-психические расстройства, лечением которых должен заниматься психиатр.

К синдрому вегетативной дисфункции могут привести и заболевания – эндокринные, болезни почек, сердца, органов дыхания, пищеварения. Как правило, именно «капитальная ревизия» помогает найти первопричину

неполадок. Единой схемы обследования здесь нет, она для каждого своя: в зависимости от симптомов пациенту назначаются те или иные консультации, обследования и анализы. И борьбу с сезонным недомоганием начинают с лечения основного заболевания.

### Перезагрузимся?

Тем не менее окончательно избавиться от ВСД, независимо от того, что является основной причиной такого состояния, практически невозможно без психотерапевта. Потому что проявление этого синдрома тесно связано с психоэмоциональным состоянием пациента. Цель психотерапии – своеобразная перезагрузка подсознания, которая и позволяет человеку научиться владеть своими эмоциями, иначе относиться к проблемам, с которыми он сталкивается, избавиться от тревоги, страхов, выработать новые стратегии поведения. Методы для её достижения существуют разные. Кроме того, нужно освоить приёмы аутотренинга, а также дыхательной гимнастики.

В некоторых ситуациях врач-психотерапевт может назначить курс приёма лекарств, улучшающих обменные процессы и кровообращение мозга, седативных, общеукрепляющих; иногда бывают необходимы транквилизаторы и антидепрессанты.

Нередко процесс лечения идёт параллельно с неврологом. Используются методы физиотерапии – электрофорез, электросон, красное и инфракрасное лазерное излучение в сочетании с магнитотерапией.

## ● Кстати

Нередко страдающим вегетососудистой дистонией назначают физиотерапию: электрофорез на шейный отдел позвоночника с лекарственными растворами, аппликации парафина на шейно-затылочную область. Эти процедуры нормализуют работу сосудов и нервную проводимость, улучшают обмен веществ и кровообращение в органах и тканях.

Хороший эффект даёт красное и инфракрасное лазерное излучение в сочетании с магнитотерапией, но такие процедуры имеют противопоказания и могут назначаться не всем пациентам. Чего не скажешь о водных процедурах – контрастных ваннах, веерном и циркулярном душе, гидромассаже.

Широко применяются при лечении вегетососудистой дистонии и различные виды массажа (поверхностный, вибрационный), а также иглорефлексотерапия.

А ещё больным рекомендуется пройти курс фитолечения. В зависимости от типа нарушений, например, если ВСД проявляется такими симптомами, как пониженное давление, слабость, сонливость, могут быть назначены растительные стимуляторы: элеутерококк, женьшень, заманиха, аралия, левзея, различные мочегонные травы и сборы (толокнянка, можжевельник, брусника).

При повышенной тревожности, раздражительности, повышенном давлении назначают седативные травы: валериану, пустырник, шалфей, мяту, Melissa, хмель. Конкретную схему лечения фитопрепаратами назначает индивидуально лечащий врач. Используются также и витаминно-минеральные комплексы, которые позволяют стабилизировать повышенную нервную возбудимость.

В зависимости от типа вегетативных нарушений врач назначит и разные виды массажа: общий и икроножных мышц, кистей рук и шейно-воротниковой зоны, по зонам позвоночника. Дома можно проводить точечный самомассаж, воздействуя на рефлекторные точки. Но осваивать его технику лучше с профессиональным массажистом, чтобы избежать ошибок.

### Не до свидания, а прощай!

Насколько долговременным окажется «исцеление», прежде всего зависит от вас. Стремитесь организовать свою жизнь максимально рационально. Золотое правило: не экономьте на сне. Недосыпание часто приводит к обострениям ВСД.

Отличная возможность держать хорошее самочувствие – абонемент в спортзал. Врачи рекомендуют велозаезд, беговую дорожку, степ-пер, а также плавание, аквааэробику. Противопоказаны занятия силовой гимнастикой и бодибилдингом – это серьёзная нагрузка на сердечно-сосудистую систему.

Идеальная домашняя процедура для укрепления нервной системы – контрастный душ, а время от времени ванны с отварами лекарственных растений, минеральными солями.

И, конечно, контролируйте питание: нервную систему нужно досыта кормить витаминами группы В и С, а также калием и магнием. То есть в вашем меню должны быть мясо, кисломолочные продукты, гречневая и ячневая каши, бобовые, фрукты и овощи, зелень.

## Неблагоприятные дни с 13 по 19 октября

**13** (пик с 03.00 до 05.00) – **новолуние**. Организм максимально ослаблен, иммунитет понижен, эмоциональность, подавленность, депрессия, снижение работоспособности, невозможность принять правильное решение. Обострение хронических заболеваний, в том числе почечных, мочевого пузыря, поджелудочной железы. Могут беспокоить головные и желудочные боли, радикулит. Рекомендуется больше отдыхать, остерегаться травматизма, соблюдать осторожность на транспорте, избегать стрессов и конфликтов. Желательно не планировать на сегодня прививки и операции, отказаться от алкоголя, начать избавляться от вредных привычек. Подходящее время для дружеских встреч, прогулок и отдыха.

**16** (пик с 09.00 до 11.00) – **соединение Луны с Сатурном в Стрельце**. Возможны болезни печени и желчного пузыря, тазобедренных суставов, седалищного нерва, нарушение венозного кровообращения, невралгия. Вероятно обострение болезней костей, тазобедренных и коленных суставов, крестца. Рекомендуется соблюдать диету, отказаться от жирной и острой пищи, остерегаться травматиз-

ма, падений, переохлаждения в области таза. Желательно исключить поднятие и перенос тяжестей. Не исключены проблемы со старшими членами семьи, взятие на себя новых обязанностей. Подходящее время для посещения храма, изучения религии, путешествий, налаживания связей.

**19** (пик с 22.00 до 00.00) – **соединение Луны с Плутоном в Козероге**. Может наблюдаться пониженный эмоциональный тонус, недостаток жизненных сил, болезненное восприятие неприятностей. Возможны чувство одиночества, депрессия, усиление хронических заболеваний костей и суставов, кожи и зубов. Не исключены заболевания мочеполовых органов. Остерегайтесь травматизма, исключите интенсивные физические упражнения, переноску тяжестей, большую нагрузку на опорно-двигательную систему. Избегайте переохлаждения организма, особенно спины, ног и зубов.

Татьяна ДУБКОВА, Центр инструментальных наблюдений за окружающей средой и геофизических прогнозов

# ВЕГЕТОСОСУДИСТАЯ ДИСТОНИЯ?

## Решение есть!

показан  
к применению  
с 12 лет!



- ✓ Показан при лечении синдрома вегетативной дисфункции (**вегетососудистой дистонии**);
- ✓ Помогает увеличить физическую работоспособность;
- ✓ Проявляет антиоксидантное и антигипоксантное действие.

*В ходе клинических испытаний было установлено, что Элтацин действует комплексно на ВСД\* и позволяет снимать сразу несколько симптомов, действуя на патогенез заболевания.*

\* ВСД - вегетососудистая дистония

реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



# РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

**Диагноз «часто болеющий ребёнок» сейчас ставят чуть ли не каждому второму. В чём особенность этих детей и как их надо лечить? Разбираем наши домыслы и заблуждения.**

**Частые простуды – признак первичного иммунодефицита, считаем мы.**

На самом деле врождённые нарушения иммунитета (так называемые первичные иммунодефициты) встречаются крайне редко. И проявляются они не частыми ОРВИ, а очень тяжёлыми ОРВИ с опаснейшими бактериальными осложнениями, которые с трудом поддаются лечению. Врождённый иммунодефицит – состояние смертельно опасное, и оно не имеет никакого отношения к постоянному насморку.

## Важно

Подумайте вместе с врачом, почему ваш ребёнок часто болеет.

- Возможно, у него было внутриутробное инфицирование, например вирусом герпеса?
- Может, у него увеличена вилочковая железа?
- Не рано ли вы перевели малыша с грудного кормления на смесь?
- Проверьте, возможно, ребёнок страдает дисбактериозом, авитаминозом, рахитом, глистной инвазией?
- А может, он перенёс тяжёлое заболевание или сложную операцию?
- Или иммунитет снизился в результате прививок на фоне неполного здоровья?

В зависимости от причины простуд вы вместе с врачом выработаете тактику оздоровления.

# Опять простуда!

## Как оздоровить часто болеющего ребёнка?



Сопливающий нос, красное горло – не беда. Бить тревогу нужно, только если после ОРВИ стабильно возникает бактериальная инфекция: осложнение на уши, бронхит... Но и инфекции, даже тяжёлые и осложнённые, необязательно связаны с иммунодефицитом. Частые болезни могут возникать из-за особенностей строения бронхов, например. С годами это выправляется. Могут быть очаги невыявленной инфекции – тонзиллит или банальный кариес, которые «стреляют» по всему организму.

**Простуды обязательно нужно лечить.**

Да, но это не значит давать лекарства. Это значит создавать такие условия, чтобы организм ребёнка быстро и с минимальными потерями для здоровья справился с вирусом. «Лечить ОРВИ, – считает детский доктор, кандидат медицинских наук Евгений Комаровский, – значит обеспечить оптимальные параметры

## Лечить ОРВИ – не значит обязательно давать лекарства

температуры и влажности воздуха, тепло одеть, не кормить, пока не попросит, активно поить. Солевые капли в нос и парацетамол при высокой температуре тела – вполне достаточный список лекарств. Любое активное лечение препятствует формированию иммунитета. Любой лекарственный препарат должен применяться лишь тогда, когда без него нельзя обойтись. Особенно это касается антибактериальной терапии, которая в большинстве случаев проводится без реальных на то оснований, – от страха, от боязни ответственности, от сомнений в диагнозе».

**Дети болеют, потому что плохо едят. Простуженным детям необходимо усиленное питание, убеждены многие мамы и бабушки.**

Голландские учёные провели исследование, согласно которому выяснилось, что воздержание от еды увеличивает выработку интерлейкина-4 – вещества, необходимого для сопротивления инфекциям. А вот обильная еда лишь усугубляет болезненное состояние. Хорошо питаться, конечно, надо. Но во время болезни полезнее есть мало.

**Горячий чай при ОРВИ лучше заменить прохладным витаминным морсом.**

Горячее питьё приносит быстрое и значительное облегчение при насморке, чихании, боли в горле, ознобе.

**Раз у ребёнка спала температура, прошёл насморк, его уже можно вести в школу или сад.**

Улучшение состояния и нормализация температуры вовсе не свидетельствуют о том, что иммунитет восстановился. У нас часто ребёнок идёт в школу или сад буквально на следующий день после снижения температуры. В детском коллективе он наверняка встретится с новым вирусом – и начнётся новая болезнь.

Разорвать этот замкнутый круг можно, только если хотя бы ещё на неделю после болезни остаться дома. И в это время много гулять, хорошо спать и максимально ограничивать контакты с людьми, особенно в помещениях.

**Лучший способ укрепить иммунитет – пить кефир и простоквашу.**

30% иммунных клеток действительно находятся в кишечнике. И уже научно объяснено и доказано влияние полезных бактерий, которые содержатся в кисломолочных продуктах, на работу иммунитета. Но не стоит забывать, что другие 30% иммунных клеток находятся в дыхательной системе, а ещё 30% – в коже. Это наши барьерные органы, через них мы взаимодействуем с внешним миром. Так что кисломолочные продукты и здоровый кишечник для иммунитета, безусловно, важны, но не только они.

**В доме, где живут часто болеющие дети, должна быть стерильная чистота.**

Эксперименты учёных показали, что животные, которые были выращены в стерильных условиях, оказались нежизнеспособными. Микроорганизмы, которые нас окружают, делают много полезной работы: развивают наш иммунитет, улучшают обмен веществ, способствуют пищеварению, конкурируют с вредоносными бактериями, внедряющимися извне. Поэтому делать влажную уборку в квартире, конечно, надо, но усердствовать с дезраствором не стоит.

## Кстати

Часто болеющие дети обязательно должны завтракать. Утренний приём пищи увеличивает производство сильного противовирусного компонента – гамма-интерферона. Это вполнину сокращает риск заболеть.

Евгения ДАНИЛОВА

## Верное решение при простуде

# Dr. Vera







реклама

www.asoyuz.com



**«Невозможно засадить ребёнка за уроки» – одна из самых распространённых родительских жалоб, звучащих в кабинете психолога. В чём тут дело?**

#### Ему наплевать?

Большинство родителей считает, что в основе отказа готовить уроки лежит обыкновенная лень. Но зачастую тот же самый «ленивый» ребёнок часами что-то мастерит или читает, охотно моет посуду, лепит пирожки... Выходит, дело не в природной лени, а в чём-то другом?

Чаще всего за «псевдоленью» скрывается **панический страх неудачи**. Он затуманивает разум, мешает ребёнку сосредоточиться.

А иные дети от страха затормаживаются. Вид у них при этом бывает отрешённый, почти безмятежный, хотя никакой безмятежностью там, конечно, не пахнет.

Родители приходят в бешенство. Им кажется, что ребёнку на всё наплевать: и на оценки, и на наказания. На самом же деле ребёнок глубоко травмирован школьными неудачами. И, если вовремя эту травму не устранить, у него может развиться невроз, чреватый и нервными срывами, и различными психосоматическими заболеваниями.

Поэтому следует запастись терпением и помогать готовить уроки. Поверьте, как только ребята смогут справиться без вашей помощи, они непременно от неё откажутся!

А порой ребёнок испытывает вполне **объективные трудности**, но родители этого не видят. Однажды ко мне обратился папа десятилетнего мальчика с жалобой на то, что сын постоянно отлынивает от математики. Отец считал Пашу лодырем. Однако обнаружилось, что у мальчика не всё в порядке с логическим мышлением. После занятий, направленных на развитие логики, ребёнок стал учиться нормально.

## Страсти вокруг уроков

Чтобы учёба была не в тягость



Третья распространённая причина отказа делать уроки – это **желание привлечь внимание взрослых**.

Угрозы и наказания в данном случае тоже неэффективны. Лучше во время приготовления уроков стараться быть рядом с ребёнком, оказывать ему эмоциональную поддержку. Главное, не считать потерянным то время, которое вы проведёте, сидя рядом с ним за письменным столом.

### Домашние задания иногда лучше делать утром

Когда дети перестанут сомневаться в вашей любви, пообещайте, что, если они быстро и хорошо сделают уроки, вы поиграете вместе с ними в настольную игру или почитаете вслух. Для детей, которым не хватает общения с близкими, это самый лучший стимул.

#### Унять капризы

Но неужели не бывает, что ребёнок просто избалован и садится на шею? Конечно, бывает! Хотя справиться с этим не так уж трудно.

Тут главное соблюдать принцип «утром деньги – вечером стулья». Такие дети склонны наобещать с три короба, но, добившись своего, нарушают обещания.

– Моего ребёнка ничем не проймёшь! – часто говорят родители. – Мы по-разному пробовали! «Не сделаешь уроки – не будешь играть в компьютер». А он в ответ: «Ну и не надо! Обойдусь!» Он без всего может обходиться, понимаете?

– Ну хорошо, – обычно я говорю в таких случаях. – Ваш сын не согласился сесть за уроки, вы в ответ не разрешили ему играть на компьютере. Что он делает дальше?

Ответы стандартны: **играет в игрушки, смотрит телевизор, идёт гулять...** Получается, ребёнок всё равно развлекается, наплевав на родительские требования, и родители это допускают. В результате они своего добиться не могут, и у всех (в первую очередь у самого ребёнка!) складывается ложное впечатление, будто бы он непобедим. Но стоит родителям хоть немного проявить последовательность, как всё становится на свои места.

#### Разумная тактика

Чтобы с поступлением ребёнка в первый класс вся ваша жизнь не превратилась

в бесконечную позиционную войну, важно придерживаться следующей тактики.

✓ **Постарайтесь внушить ребёнку, что уроки – это его дело.** Родителям обычно кажется, что, если детям по сто раз не напоминать про уроки, они про них и не вспомнят. Это не так. Ученики начальных классов очень трепетно относятся ко всему, что связано со школой. И признаться перед всеми, что ты не выучил урок, им гораздо страшнее, чем восьмиклассникам, которые подчас даже бравируют своим наплевательским отношением к учёбе.

✓ **В вопросе приготовления уроков жёстко придерживайтесь принципа «единственной альтернативы».** Да, домашние задания – дело ребёнка, и он волен выбирать, готовить их или нет. Однако за двойку, полученную в результате невыученных уроков, следует лишать его каких-то важных жизненных благ. Тогда выбор в пользу безделья окажется невыгодным, но прямого принуждения («Я кому сказала, марш за стол!») удастся избежать.

✓ **Если ребёнок устраивает в тетради мазню, предложите сперва делать уроки в черновике.** Он бунтует? Что ж, это вполне понятно. Кому охота выполнять двойную работу? Снова предложите ребёнку выбор: пишешь аккуратно – переписывать не придётся. Наляпав ошибок – не обессудь.

Не бойтесь скандала. Поняв, что вы непреклонны, ребёнок возьмётся за ум.

✓ **Постепенно переходите от тотальной проверки домашних заданий к выборочной** (с условием, что при отрицательных результатах вы снова вернётесь к более строгому контролю).

✓ **Настраивайте детей на то, что, если они будут внимательно слушать объяснения учителя, большую часть устных уроков им удастся выучить уже в классе.** И дома не придётся тратить на это время.

✓ **Обязательно давайте детям возможность отдохнуть после школы** хотя бы 2,5–3 часа.

✓ **Если ребёнок переутомился и плохо соображает, позвольте ему приготовить часть уроков утром.** Многим детям легче встать чуть пораньше и сделать всё на свежую голову.

#### Конец четверти

К концу четверти успеваемость у детей нередко снижается. Родители думают, что ребёнок «разболтался», и пытаются «затянуть гайки». Ребёнок становится плаксивым, раздражительным, начинает хитрить, или даже открыто бунтовать. А нагрузки к концу четверти возрастают: почти каждый день идут контрольные, учителя требуют исправления двоек... Чтобы не довести дело до нервного срыва, родителям следует в конце четверти особенно чутко реагировать на состояние ребёнка, избегать перегрузок, не бояться устроить лишний выходной.

Татьяна ШИШОВА

### ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Екатерина Жемчужная:

– Не надо заставлять детей, а надо увлечь их. Я, например, внуку давала деньги, когда он учился в музыкальной школе. Он играл произведение, за это получал пять рублей. Сейчас он прекрасно играет на фортепиано.

## А что в тарелке?

**Кажется, уже все знают, что самочувствие, работоспособность, физическое и умственное здоровье в целом зависят прежде всего от нашего питания.**

Тем не менее ситуация с едой у детей школьного возраста сегодня близка к катастрофе. Рацион

большинства – это нездоровая калорийная пища, фаст-фуд, сладости и газировка. Вместе с такой пищей ребёнок получает колоссальное количество сахара, усилителей вкуса и трансжиров. Все эти компоненты, накапливаясь в организме, медленно, но верно провоцируют биохимический дисбаланс в центральной нервной системе. Неспроста педагоги и педиатры в один голос говорят,

что дети, рождённые после 2000 года, поголовно страдают от дефицита внимания: не умеют ни учиться, ни концентрироваться, ни читать длинные тексты.

Чем же кормить школьников, чтобы его успеваемость была на высоте?

Чипсы, газировка, гамбургеры, жаренные в жире мюсли, жевательный мармелад – все эти продукты лучше ликвидировать из

рациона раз и навсегда. А вот исключить жиры из рациона ребёнка ни в коем случае нельзя – они нужны для правильной работы головного мозга.

Другое дело, что жиры должны быть «правильными», то есть ненасыщенными. Самые известные и полезные представители «хороших» ненасыщенных жиров – это омега-3 жирные кислоты, а чемпион по их содержанию – морская рыба.

Если ваш ребёнок ест рыбу реже трёх раз в неделю, включите в его рацион

«ОМЕГА ИНТЕЛЛЕКТ для школьников». Это первый полноценный источник омега-3 для детей с 7 лет. Он содержит всего два ингредиента – рыбий жир и цинк, а вот вредной «химии» нет.



100% омега-3

Около 300 руб. в аптеках  
www.eccoplus.com

Реклама

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ



# ПОМОГИ СЕБЕ САМ

С началом эпидеми-чески опасного сезона нервничать начинают даже привитые от гриппа люди. Ведь коварным вирусам и вакцинация зачастую не указ, поэтому грипп и простуда поджидают нас повсюду. Как не подхватить заразу?

ЕСЛИ путь от дома до работы вам легко преодолеть пешком или на персональном автомобиле, то можно считать, что одной заботой у вас меньше, так как именно в общественном транспорте крайне легко подхватить инфлюэнцу.

Но, к сожалению, счастливых, которые живут от места службы на расстоянии одной автобусной остановки в мегаполисах можно по пальцам перечесть. Да и собственный «железный конь» есть не у всех.

## Место повышенной опасности

По статистике, те, кто ежедневно пользуется общественным транспортом, болеют существенно чаще, чем те, кто делает это редко или вообще никогда. Заражению «на колёсах» способствует большая скученность пассажиров, которая в часы пик достигает буквально неприличного максимума, а также нехватка свежего

# Защищайтесь!

## Как не заболеть в транспорте

воздуха – короче, всё то, что так по душе вирусам и микробам.

К тому же, если вам придется долго стоять на остановке и ждать автобуса, можно переохладиться – а это прямой путь к болезни. Да и в транспорте зимой зачастую жарко и душно, там в два счёта можно вспотеть, а при выходе на улицу опять же простыть.

Ну а если в салоне присутствует хотя бы один больной человек и он чихнёт, не прикрыв рта салфеткой или хотя бы рукой, то, как подсчитали учёные, в окружающий воздух попадут порядка 100 тысяч заразных микрокапель, разлетающихся по сторонам со скоростью 145 метров в секунду. В результате всего одного такого чиха в час пик заболеть могут 150 пассажиров! Особенно велик риск у людей, находящихся в радиусе 1,5 м от больного.

### Пять важных правил

Чтобы после поездки в транспорте не оказаться среди заболевших, следуйте таким правилам.

**Не позволяйте себе прикасаться к лицу руками.** Дело

в том, что вирусу проще всего



Фото Legion-media

распространяться через слизистые, и если почесать нос, потрогать рот или потереть глаза грязными руками, то вирус легко проникнет в организм.

**Используйте средства защиты.** Это, кстати, могут быть обычные перчатки и очки. Поэтому постарайтесь не снимать в автобусе или метро перчатки, ведь, дотрагиваясь до поручней, за которые только что мог держаться больной человек, легко заразиться. Но если в салоне очень душно и находиться в перчатках трудно, то при выходе из транспорта протрите ладони антибактериальной влажной салфеткой или дезинфицирующим гелем для рук.

Также можно надеть на лицо специальную маску – но делать

это следует только в салоне, носить её на улице бессмысленно. И помните, что маска «работает» только 2–3 часа, а затем сама становится рассадником микробов. Поэтому потом её необходимо заменить.

Что касается очков, то это тоже хорошее средство защиты от заражения слизистых глаз. Но если у вас хорошее зрение или вам не кажется удачной идея носить солнцезащитные очки хмурой осенью, то этот совет можете опустить.

### Не ешьте в транспорте.

Во-первых, это неприлично. А во-вторых, вместе с пирожком или булочкой можно проглотить и кучу вирусов. Уж дотерпите как-нибудь до дома или по пути зайдите в закусочную. Но там

не забудьте предварительно помыть руки с мылом.

**5 По возможности держитесь от чихающих и кашляющих людей на безопасном расстоянии, которое равно 1,5–2 метрам.**

Конечно, в час пик добиться этого нелегко, но можно хотя бы отвернуться в другую сторону и прикрыть нос и рот салфеткой или носовым платком (хорошо бы смоченным эфирным маслом эвкалипта, чайного дерева, лавра, кедр – хороших антисептиков). А вот прятать нос в шарф или воротник свитера, надеясь таким образом укрыться от вездесущих вирусов, бессмысленно, если не опасно. Ведь тёплые вещи не только не заменяют марлевую повязку, а, наоборот, сами являются аккумуляторами инфекции.

**А лучше всего замените поездку пешей прогулкой.** Это защищает

от вирусов и закаливает организм. Чтобы не замёрзнуть, можно сделать дыхательную гимнастику. Она и согреет, и дыхательный аппарат разовьёт: во время ходьбы на выдохе надо по максимуму задержать дыхание – насколько возможно. Потом сделать несколько неглубоких вдохов-выдохов и через какое-то время повторить ещё несколько раз.

Елена НЕЧАЕНКО

## ЛОШАДИНАЯ СИЛА® — ВЫБОР ЗВЁЗД!



### Я, ГЕННАДИЙ МАЛАХОВ,

выражаю благодарность производителям геля **ЛОШАДИНАЯ СИЛА**, который покупаю в Аптеке! Каждый вечер я втираю Лошадиную силу в свои колени. И вы видите результат!  
**Мне очень подошел этот гель!**

www.horseforce.ru

*Gen*



## СОВЕТЫ ДОКТОРА БУБНОВСКОГО

### Снять боль

**?** Нередко сталкиваюсь с межрёберной невралгией. Можно ли какими-то упражнениями снять боль?  
Борис Тимаков, Комсомольск-на-Амуре

Отвечает профессор, доктор медицинских наук, врач-кинезитерапевт Сергей БУБНОВСКИЙ:

– Сам термин «межрёберная невралгия» некорректен потому, что нервы не болят. Более правильным было использовать термин «межрёберная миалгия», то есть боли в межрёберных мышцах. Как правило, мышцы у людей в области грудной клетки очень ригидны. Чтобы сделать их более эластичными, необходимо как минимум выполнять два упражнения: отжимания и подтягивания или упражнения, их заменяющие, с помощью тренажёров. Дело в том, что неработающие мышцы начинают впадать в состояние дегидратации (высыхания) и ещё большего укорочения. И в таком случае возникают боли, идущие в межрёберных пространствах, опоясывающие боли.

Такие боли может вызывать и остеохондроз грудного отдела позвоночника. В этом случае больному трудно вдыхать, выдыхать, двигаться. Межрёберная

миалгия очень неприятная вещь. Устраняется она упражнениями, растягивающими грудную клетку и грудной отдел позвоночника.

Одним из таких упражнений является «пулл-овер». В домашних условиях для его выполнения потребуются гантели или бутылки с водой (песком). Делается упражнение так. Лёжа на спине на какой-то возвышенности (скамья, диван без подлокотников или кровать без спинки) так, чтобы голова слегка свешивалась, опустить руки с отягощением как можно дальше за голову, немного сгибая в локтях, и на выдохе, сопровождающемся звуком «ХАА», поднять руки до уровня груди. Сделать не менее 20–25 повторений. Можно и больше. Это упражнение растягивает межрёберные мышцы, делая дыхание менее болезненным.

Вторым упражнением, помогающим как справиться, так и предотвратить подобные боли, является упражнение «бабочка» или сведение на выдохе «ХАА» перед грудью рук с отягощениями. И если первое упражнение растягивает грудную клетку в длину, то это растягивает её в ширину. Сочетание этих двух упражнений достаточно быстро поможет справиться с болевым синдромом в межрёберных мышцах. А регулярное выполнение и холодный душ после являются прекрасной профилактикой подобных состояний. Будьте здоровы!



# Подписка на газету «АиФ. Здоровье»

Как получать любимую газету каждую неделю в любую погоду

## Подписаться через SMS

Для этого отправьте SMS на номер 3116.

Текст сообщения	Срок подписки	Стоимость
AIF / пробел / 61	на 1 месяц	125 руб.
AIF / пробел / 63	на 3 месяца	375 руб.
AIF / пробел / 66	на 6 месяцев	750 руб.

После отправки сообщения вы получите ответное SMS-сообщение с текстом: «Аргументы и факты», оплата заказа...»  
Подтвердите свой заказ, следуя инструкции, присланной по SMS.

Услуга доступна абонентам МТС, Билайн, МегаФОН, ТЕЛЕ-2, Ростелеком.

### Подписаться на сайте

Зайдите на сайт [subscr.aif.ru](http://subscr.aif.ru) и выберите издание. Укажите, на сколько месяцев подписываеесь. Заполните адрес доставки. Выберите удобный вид оплаты из указанного списка. Подтвердите оплату или распечатайте абонемент.

Подписаться на почте можно по объединённому каталогу «Пресса России», а также по каталогам «Почта России» и «Распечатать»

### «Горячая линия» ПОДПИСКА

Пришлите вопрос на электронную почту: [rodpriska@aif.ru](mailto:rodpriska@aif.ru).  
Не забудьте указать контакты для обратной связи

Спешите! Идёт подписка  
на ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2016 года

Реклама 16+

# АНЦИКЛОПЕДИЯ «АиФ. Здоровье»

ВЫПУСК № 14

**Дорогие читатели!**  
Представляем вам четырнадцатый выпуск Энциклопедии «АиФ. Здоровье», посвящённый лекарственным растениям. В этот раз речь пойдёт о лечении заболеваний мочевыделительной системы, патологии беременности и половой сферы.

В создании Энциклопедии принимал участие доктор биологических



наук, профессор, преподаватель Пятигорской государственной фармацевтической академии (Пятигорского медико-фармацевтического института) Валерий МЕЛИК-ГУСЕЙНОВ. Валерий Владимирович является автором более 200 научных работ, в том числе справочников, монографий, патентов и пособий о лекарственных растениях.

## Растения для лечения патологии мочевыделительной системы

**Растения, обладающие мочегонным действием**  
Применяются при любых заболеваниях, сопровождающихся задержкой мочи и соли в организме. При выраженных отёках растения могут комбинироваться с синтетическими диуретиками. Назначают растительные мочегонные препараты, как правило, во второй половине дня.

Адонис весенний ☞ берёза пушистая ☞ брусника обыкновенная ☞ горечавка ☞ душица обыкновенная ☞ земляника лесная ☞ жёлтый адонис ☞ клевер луговой ☞ крапива двудомная ☞ липа сердцелистная ☞ лопух большой ☞ любисток лекарственный ☞ марена красильная ☞ медуница лекарственная ☞ можжевельник обыкновенный ☞ морковь посевная ☞ мята перечная ☞ одуванчик лекарственный, омега ☞ ортосифон тычиночный ☞ осокорь ☞ подорожник большой ☞ подорожник ☞ рябина обыкновенная ☞ сельдерея пахучий ☞ смородина чёрная ☞ спаржа лекарственная ☞ стальник колочий ☞ тыква обыкновенная ☞ укроп огородный ☞ фенхель ☞ хвощ полевой ☞ хрен обыкновенный ☞ шиповник.

**Растения для лечения воспалительных процессов в почках**

В начале патологии могут быть ба- зовыми, в разгар болезни – как до- полнительное средство.

Арбуз ☞ берёза пушистая ☞ брусника обыкновенная ☞ ви- ноград культурный ☞ зверобой про- дырявленный ☞ земляника лесная ☞ клюква болотная ☞ крохотель- ка лекарственная ☞ лабазник вя- золистный ☞ подорожник большой ☞ полынь горькая ☞ пырей ползу- чий ☞ ромашка аптечная ☞ толок- нянка обыкновенная ☞ шиповник ☞ элеутерококк колочий.

### При цистите:

Грыжник голый ☞ зимолобка зонтичная ☞ золотарник ☞ ла- базник вязолистный ☞ мать-и-ма- чека обыкновенная ☞ медуница лекарственная ☞ можжевельник обыкновенный ☞ морковь ого- родная ☞ печеночница благород- ная ☞ толокнянка обыкновенная ☞ фенхель обыкновенный ☞ хвощ полевой ☞ шиповник.

### При пиелонефрите использовать:

Грыжник голый ☞ зимолобка зонтичная ☞ медуница лекарствен- ная ☞ толокнянка обыкновенная ☞ тысячелистник обыкновенный ☞ фенхель обыкновенный ☞ хвощ полевой ☞ хрен обыкновенный.

### Растения для лечения мочекаменной болезни

Подразделяются на три основные группы:

**Противовоспалительного действия растения:**

Виноград культурный ☞ го- рох посевной ☞ клюква болотная ☞ липа сердцелистная ☞ мор- ковь огородная ☞ одуванчик

лекарственный ☞ пижма обыкно- венная ☞ редька ☞ рябина обык- новенная ☞ смородина чёрная ☞ черника обыкновенная ☞ чеснок посевной ☞ эвкалипт шариковый ☞ ячмень обыкновенный.

### Растения терапии фосфатурии:

Аир болотный ☞ брусника обык- новенная ☞ валериана лекарствен- ная ☞ зверобой ☞ золототысячник малый ☞ крапива двудомная ☞ ло- пух большой ☞ марена красильная ☞ мята перечная ☞ петрушка ого- родная ☞ рута пахучая ☞ полынь горькая ☞ толокнянка обыкновен- ная ☞ чистотел большой.

### Растения терапии уратурии и оксалатурии:

Кукурузные столбики с рыльца- ми ☞ горец птичий ☞ земляни- ка лесная ☞ лён обыкновенный ☞ овёс посевной ☞ пырей ползу- чий ☞ сушеная топяная ☞ фасоль обыкновенная ☞ хвощ полевой ☞ шиповник.

### При уролитиазе:

Амми зубная ☞ барбарис обык- новенный ☞ марена красильная.

### При почечной недостаточности:

Артишок колочий ☞ крапи- ва двудомная ☞ тополь чёрный ☞ ясень обыкновенный.

Некоторые растения были описа- ны в предыдущих выпусках нашей Энциклопедии.

А теперь подробнее...

### Арбуз обыкновенный

(арбуз съедобный)

**Использование:** в народной медицине используют плоды (мякоть, корку) и семена. Для приготовления препаратов из арбузных корок, последние нарезают небольшими кусочками (1,5×1,5 см), сушат в духовке или в тени и измельчают.

**Полезные свойства:** мякоть арбуза обладает мочегонным, общеукрепляющим, послабляющим и легким желчегонным действием. В народной медицине арбузный сок рекомендуют больным при лихорадочном состоянии, а также при инфекционных, гинекологических, гематологических заболеваниях.



Небольшие порции арбуза реккомендуются большим сахарным диабетом, с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, а также при цистите, нефрите, мочекаменной болезни и атеросклерозе. Высушенные арбузные корки применяют в качестве мочегонного средства и для лечения колитов у детей.

**Предостережение и побочное действие:** виду учащения отравления селитрой (и другими химическими удобрениями), которую используют для получения больших, с красной мякотью арбузов, назначение препаратов этого растения, особенно детям, необходимо ограничить.

#### Рецепты

- Измельченные арбузные корки заливают водой в пропорции 1:1, кипятят 15 минут, настаивают 45 минут, принимают по 1–2 стакана 3–5 раз в день до еды.
- Порошок высушенной арбузной корки принимают по 1 ст. ложке в день до еды, заливая водой.



### Грыжник голый

(Грыжник гладкий, Бахрамочная трава, Грыжчатая трава, Кильная трава, Подвижник, Полевое мыльце, Пустыльбака, Собачье мыло)

**Использование:** в народной медицине используются надземные части растения.

**Полезные свойства:** трава грыжника используется в качестве мочегонного и вяжущего средства в научной медицине стран Западной Европы. В народной медицине применяется в виде настоя при острых воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей, камнях в почках и мочевом пузыре, при водянке, а также при подагрических и других воспаленных суставах. Установлено, что трава грыжника обладает антибактериальным, спазмолитическим, желчегонным, ранозаживляющим и диуретическим действием.

**Предостережение и побочное действие:** в больших дозах грыжник может вызвать отравление. При его употреблении необходим врачебный контроль.

#### Рецепты

- 1 ч. ложку измельченной травы заваривают 1 стаканом кипятка, кипятят 15 минут, настаивают 45 минут и принимают по 2 ст. ложки 3–4 раза в день.
- Свежий сок растения назначают по 2 ст. ложки 3–4 раза в день до еды.

### Крапива жгучая

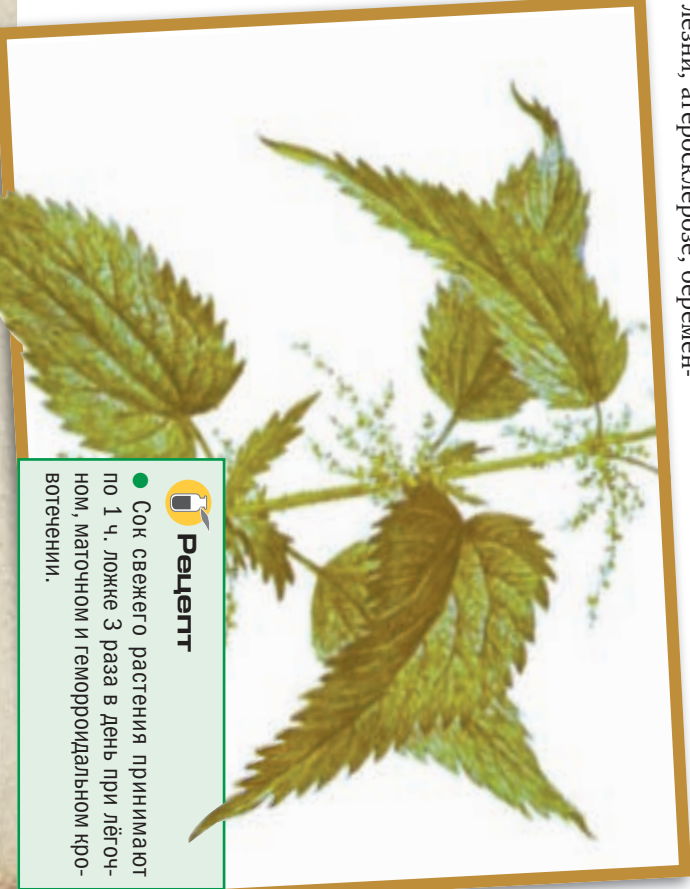
(кропива, жалка)

**Использование:** собирают листья, траву или корни.

**Полезные свойства:** настои трав в народной медицине используют в качестве витаминного средства. Сок свежесобранной (цветков) применяют при воспалительных гинекологических заболеваниях – при белых и аменорее, дисфункциональных маточных кровотечениях, фибромиоме матки, геморрагическом синдроме

на фоне воспалительных заболеваний половых органов, мочекаменной болезни, кровотечениях и судорогах.

**Предостережение и побочное действие:** требуется особая осторожность при назначении крапивы больным с заболеваниями почек, особенно при оксалатных камнях. При передозировке препаратов крапивы может уменьшиться мочеотделение, возможны запоры.



**Противопоказания:** препараты растения противопоказаны при повышенной свертываемости крови, гипертонической болезни, атеросклерозе, беременности, а также при кровотечениях, вызванных кистой, полипами и другими опухолями матки и ее придатков.

#### Рецепт

- Сок свежесобранной травы принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день при легочном, маточном и геморроидальном кровотечениях.

#### Рецепты

- 20 г измельченных корней заливают 200 мл кипяченой воды, кипятят 15 минут, настаивают 45 минут, принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день.
- Порошок травы полны обыкновенной принимают по 1 ч. ложке три раза в день.



**Польны обыкновенная** (чернобыльник, забудка (забудок, забудьки), бурьян, быльник, бобыльни)

**Использование:** траву заготавливают во время цветения (собирают одностебельные верхушки цветоносных стеблей); корни выкапывают осенью, очищают от земли, при этом заготовке подлежат недоразвившиеся мясистые боковые части, которые отламывают и сушат в проветриваемом помещении или в сушилке.

**Полезные свойства:** трава растения оказывает болеутоляющее, жаропонижающее, тонизирующее, антигипоксическое, спазмолитическое, мочегонное, кровоостанавливающее действие.

Препараты чернобыльника принимают внутрь при недержании мочи, токсикозах, болезненных менструациях, простудных заболеваниях, бессоннице. Семена растения используют при импотенции.

**Противопоказания:** препараты полыни обыкновенной

### Василёк синий

(василёк посевной, в. голубой, блават, волошка, синоцветка, синичник (синошка, синюшник), люблю-и-ненавижу, цвет васильковый, ржевый, лоскутный, бабочки петровы, батоги, синий цвет во ржи)

**Использование:** в медицине применяются краевые цветки без корзинок. Сушат в сушилках или в тени, рассыпая тонким слоем; температура сушки не должна превышать 35–40 °С. Солнечная сушка не рекомендована, так как при солнечном свете краевые цветки теряют свою первоначальную окраску, бледнеют, становятся безлопатыми, такое сырьё бракуется.

**Полезные свойства:** цветки растения повышают диурез, оказывают желчегонное, спазмолитическое действие, обладают антимикробными и противоопухолевыми свойствами.

Настой цветков василька применяют при нефропатии беременных, сопровождающейся отёками и артериальной гипертензией. Цветки василька в сборах используются для улучшения деятельности желудка и повышения аппетита.

### Предостережение и побочное действие:

в высоких дозах возможен токсический эффект. Применение препаратов василька требует осторожности и врачебного контроля.

### Рецепт

- 1 ст. ложку цветков заливают 0,5 л кипячёной воды, кипятят 15 минут, настаивают 45 минут, принимают в три приёма за 20–30 минут до еды.



### Зайцегуб опьяняющий

(лагохилус опьяняющий)

**Использование:** в качестве лекарственного сырья используются цветки и листья зайцегуба, которые заготавливают в период цветения, скашивая растения серпами или секаторами на высоте около 5 см от поверхности почвы.

При заготовке лекарственного растительного сырья необходимо оставлять нетронутыми 1–2 плодоносных растения на 5 кв. метров зарослей, причём заготовку нужно проводить не чаще одного раза в 2–3 года на одних и тех же участках. Собранное сырьё подвешивают воздушно-теневого сушке в течение 5–6 дней, после чего обмолачивают и голые стебли выбрасывают.

**Полезные свойства:** препараты лагохилуса ускоряют свёр-

тывание крови, обладают гипотензивной, седативной, спазмолитической и противосудорожной активностью. Применяют лагохилус при кровотечениях как наружного, так и внутреннего происхождения (травматического, геморроидального, носового, маточного, лёгочного).

### Рецепты

- 10 г травы заливают 1 стаканом кипячёной воды, кипятят 15 минут, настаивают не менее 45 минут, принимают внутрь по 1–2 ст. ложки 3–5 раз в день в качестве кровоостанавливающего средства.
- Настойка лагохилуса, приготовленная на 70%-ном спирте, применяется внутрь по 1 ч. ложке 3 раза в день, разведённой водой в ¼ стакана воды в качестве кровоостанавливающего средства.



### Клевер луговой

(красноголовник, красная кашка, дягельник, медовый цвет, трилистник луговой, троица, золотушная трава, лихорадочная трава, жеребец, троян)

**Использование:** собирают цветочные корзинки клевера и траву.

**Полезные свойства:** в народной медицине препараты клевера лугового используют в качестве антисептического, мочегонного, потогонного, противовоспалительного, гипотензивного и ранозаживляющего средства. Соцветия клевера рекомендуют в качестве наружного ранозаживляющего средства.

Наружно растение используется при гинекологических заболеваниях и при гриже. Отвар корней растения применяют при воспалении придатков, как противоопухолевое средство, а также для лечения грыжи. Клевер входит в состав желудочных и грудных сборов.

### Рецепты

- 3 ст. ложки измельчённой травы заваривают 2 стаканами кипячёной воды, кипятят 15 минут, настаивают 45 минут, выпивают в три приёма за 30 минут до еды.
- 20 г соцветий растения заливают стаканом воды, кипятят 15 минут, настаивают не менее 45 минут, принимают по ½–¾ стакана 3–4 раза в день.

### Княженика

(костяника арктическая, поляника, поляника северная, малина земляная, морошка красная)

**Использование:** заготавливают плоды в августе, листья – во время цветения.

**Полезные свойства:** растение оказывает диуретическое действие. Листья используют в виде водного настоя при диарее, диспепсии, наружно – при ревматизме. В свежем и сушёном виде растение применяют при острых респираторных заболеваниях и стенокардии. Плоды растения в свежем и мочёном виде употребляют в пищу, из княженики готовят варенье, ароматные спиртовые настойки, морсы и сок.

### Рецепт

- 2 ст. ложки плодов княженики заваривают 1 л кипятка, настаивают 1 час, процеживают и принимают по 200 мл 3–5 раз в день.



### Марена красильная

(Крап, марина, красильный корень, марена черешковая, марзана)

**Использование:** корни и корневища марены заготавливают ранней весной в марте – апреле или в конце вегетации – с начала августа до заморозков. Корни и корневища выкапывают, очищают от почвы и сушат в тени или на чердаках при температуре 45–50 °С.

**Полезные свойства:** препараты марены обладают способностью разрыхлять и постепенно разрушать мочевые конкременты (камни), в результате чего они крошатся на мелкие части и песок. Препараты растения способствуют растворению и выведению из организма фосфатов, оксалатов и уратов. Кроме того, растение оказывает спазмолитическое, мочегонное и бактерицидное действие. Корни

марены рекомендуют при пиелите, цистите, ниттурии, подагре.

**Предостережение и побочное действие:** оказывает раздражающее действие на слизистую желудка, повышает кислотность.

**Противопоказания:** препараты марены противопоказаны при гломерулонефрите, выраженной почечной недостаточности, язвенной болезни желудка и гипертонии гастрите.



### Рецепты

10 г измельченных корней и корневищ заливают стаканом кипяченой воды, кипятят 15 минут, настаивают не менее 45 минут, принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день в качестве мочегонного средства.

При почечнокаменной болезни 1 ч. ложку измельченных корней настаивают на стакане холодной воды в течение 8 часов; холодный настой процеживают, корни вторично заливают стаканом кипятка и через 15 минут опят фильтруют, после чего оба настоя (холодный и горячий) смешивают и принимают в несколько приемов в течение дня.

### Толокнянка обыкновенная

(Толокнянка аптечная, лекарственная, толокнянка борова, медвежья ушка, толокница, мучница, костянка, брусничник, медвежья ягода, медвежий виноград, амприк)

**Использование:** заготавливают кот листья и побеги весной (до начала цветения) и осенью (после созревания плодов). Ножницами или секаторами срезают верхушечные части растений, оставив для побегов нетронутыми для возобновления. Срезают побеги, сортируют, удаляют примеси и сушат под навесами или в сушилке при температуре плюс 80–90 °С.

**Полезные свойства:** препараты толокнянки оказывают антисептическое и мочегонное действие. Применяют препараты толокнянки при воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей. Основные показания к применению – цистит, уретрит, пиелит, туберкулез почек. Более активное действие препаратов толокнянки проявляется при щелочной реак-

ции мочи. Толокнянка входит в состав мочегонных сборов и чаев.

**Противопоказания:** растение противопоказано при беременности и гиперуриемии.

### Рецепты

1 ст. ложку измельченных листьев растения заливают 1 стаканом кипяченой воды, кипятят 15 минут, настаивают 45 минут, принимают по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Отвар для детей готовят из расчета: 1 ч. ложка растительного сырья на 1 стакан воды. Принимают аналогично предыдущему.



## Растения для лечения патологии беременности и половой сферы

**Фитотерапия при ранних токсикозах беременности:**

Берёза пушистая, валериана лекарственная, лапчатка гусиная, малина обыкновенная, Melissa лекарственная, мята перечная, ноготки лекарственные, черника обыкновенная, петрария исландская, яснотка белая.

**Фитотерапия при поздних токсикозах беременности:**

Астрагал шерстистоветковый, берёза повислая, боярышник, брусника обыкновенная, василёк синий, можжевельник обыкновенный, ортосифон тычиночный, пустырник пятилопастной, сушеница топяная, тимин обыкновенный, толокнянка обыкновенная, фенхель обыкновенный, хвощ полевой.

**Осложнения в послеродовой период:**

Торец перечный, коровяк густоцветковый, крапива двудомная, лапчатка гусиная, пастушья сумка обыкновенная.

**Послеродовые воспалительные заболевания:**

Золототысячник малый, крапива жгучая, мать-и-мачеха обыкновенная, подорожник большой, сосна обыкновенная, шалфей лекарственный, эвкалипт шариковый.

### Арника горная

(Баранник горный, горляшная трава, баранья трава, борова гвоздик, заячья капуста, купальник, пуловник)

**Использование:** заготавливают кот соцветия в начале цветения (июнь – июль), срезая их с цветоносами не длиннее 3 см. Собранное сырье очищают от примесей, сортируют и сушат на чердаках или под навесами, разложив сырьё тонким слоем при хорошей вентиляции. Возможна сушка сырья и в сушилке при температуре 55–60 °С.

**Полезные свойства:** растение стимулирует ЦНС, оказывает

Растения, применяемые при нарушении менструального цикла.

**Фитотерапия при альгодисменорее:**

Зверобой продырявленный, калина обыкновенная, лапчатка прямостоячая, чистотел большой.

**Гипоменструальный синдром:**

Душица обыкновенная, можжевельник обыкновенный, петрушка огородная, полынь обыкновенная, рута душистая.

**Гипер- и полименорея:**

Дуб обыкновенный, торец птичий, лапчатка прямостоячая, петрушка огородная, пастушья сумка обыкновенная, рута душистая, омега белая, хмель обыкновенный.

**Растения, используемые при лечении дисфункциональных маточных кровотечений, фибромиоме матки с геморрагическим синдромом:**

Арника горная, барбарис обыкновенный, горец перечный, горец птичий, зайцугуб ольняющий, калина обыкновенная, крапива двудомная, пастушья сумка обыкновенная, тысячелистник обыкновенный.

Растения, используемые при лечении воспалительных заболеваний женских половых органов:

Аир болотный, бадан толстолистный, бузина черная, дуб обыкновенный, живокость полевая, зверобой продырявленный, золототысячник малый, крапива двудомная, кубышка желтая, липа сердцелистная, ноготки лекарственные, ольха серая, ромашка аптечная, сушеница топяная, тысячелистник обыкновенный, цетрария исландская, шалфей лекарственный, эвкалипт шариковый.

**Растения, применяемые в патологический климактерический период:**

Астрагал шерстистоветковый, аралия маньчжурская, боярышники, валериана лекарственная, душица обыкновенная, заманиха высокая, коровяк густоцветковый, пион уклоняющийся, пустырник пятилопастной, ромашка аптечная, сушеница топяная, тысячелистник обыкновенный, фенхель обыкновенный, хмель обыкновенный, элетерококк колочий.

### А теперь подробнее...



пор, явота. В ряде случаев могут быть нарушения функции сердечно-сосудистой системы.

**Изотонические тренировки отличаются от классических тем, что в них минимален размах движений. Зато мышцам приходится двигаться часто-часто, фактически дрожать. Это снижает риск травм и позволяет проработать проблемные зоны.**

ТАКОЙ вид тренинга особенно подойдёт тем, кто сильно устаёт, носит на себе более 10 кг лишнего веса, недавно болел или имеет ограничения подвижности суставов.

### Нога – в параллель

**Упражнение для внешней поверхности бедра (зона «галифе»)**

Лягте на коврик на правый бок. Правая нога слегка согнута в колене и лежит на полу. Правая рука согнута в локте, голова опирается на её ладонь. Выпрямите левую ногу, вытяните носок и поднимите её параллельно полу до точки, в которой чувствуете максимальное напряжение мышц бедра. В этом положении покачивайте ногой вверх-вниз с амплитудой 5–10 см.

► Выполните 3–4 подхода по 30–90 покачиваний, затем поменяйте сторону.

### Бок и назад

**Упражнение для зоны «галифе» и ягодиц**

Упражнение похоже на предыдущее. Лёжа на правом боку, слегка согните правую ногу, обопритесь головой на правую ладонь. Поставьте левую руку перед грудью на пол и обопритесь на неё, немного наклонив корпус вперёд. Поднимите ногу вверх так, чтобы она была не строго сбоку, как в предыдущем случае, а сзади. Носок «смотрит» в пол, пятка – в потолок. Найдите сверху положение, в котором мышцы бедра и ягодиц наиболее напряжены. Покачивайте ногой вверх-вниз с амплитудой 5–10 см.

► Выполните 3–4 подхода по 30–90 покачиваний, затем поменяйте сторону.

### Качай бедром!

**Упражнение для внутренней поверхности бедра**

Сядьте на пол, откиньтесь на локти. Правую ногу свободно выпрямите перед собой. Левую согните так, чтобы

# До дрожи

**Тренировки для тех, кто устаёт**



пятка была направлена к правой ноге, а левое колено максимально наклонилось наружу. Поднимите согнутую левую ногу, слегка подав корпус влево и стараясь, чтобы ступня была как можно выше (высоко поднять не получится, это и не требуется). Почувствовав максимальное напряжение мышц внутренней поверхности бедра, покачивайте ногой вверх-вниз с амплитудой 5–10 см.

► Выполните 3–4 подхода по 30–90 покачиваний, затем поменяйте сторону. Если мышцы очень устают, можно чередовать ноги в каждом подходе.

### Классические скручивания

**Упражнение для живота и талии**

Лёжа на спине, положите руки за голову. Согните ноги в коленях, поставьте ступни на ширину бёдер. Подайте ноги, таз и копчик на себя, словно сейчас будете отрывать их от пола. Сохраняя это напряжённое положение, приподнимайте голову и плечи с пола и опускайте обратно.

► Выполните 3–4 подхода по 10–20 раз.

### Обратные скручивания

**Упражнение для живота и талии**

Примите положение как для предыдущего упражнения – голова лежит на руках, ноги согнуты. Опустите подбородок на грудь и напрягите живот, как будто вы сейчас будете приподнимать голову и плечи. Сохраняя это напряжённое положение, поднимайте согнутые ноги и направляйте их так, как будто хотите коснуться коленями лба. Копчик можно оторвать

от пола, но поясница должна оставаться прижатой.

► Выполните 3–4 подхода по 8–15 раз.

### Плаваем по суше

**Упражнение для спины и рук**

Для этого упражнения можно взять небольшие гантели. Лягте на живот, разведите руки в стороны и согните их под углом 90°. Поднимите голову и руки над полом, держа предплечья примерно параллельно полу. Голову не запрокидывайте, от лица до пола должно быть 10–15 см. Держа руки на весу, двигайте их вперёд-назад с амплитудой 10–15 см, движения должны быть похожи на плавание брассом.

► Выполните 3–4 подхода по 30–90 секунд.

### На четвереньках

**Упражнение для задней поверхности бедра и ягодиц**

Встаньте на четвереньки (можно опираться на ладони или локти, как удобнее). Локти должны быть расположены под плечами, колени – под тазом. Во время всего упражнения не прогибайте поясницу и не дергайте ею. Вытяните левую ногу назад, носок потяните на себя и поднимите пятку вверх. Ощутите напряжение мышц задней поверхности бедра и ягодиц. Начинайте покачивать прямой ногой вверх-вниз с амплитудой 5–10 см.

► Сделайте 3–4 подхода по 30–90 покачиваний, затем поменяйте ногу.

Татьяна МИНИНА

## СОВЕТЫ ДОКТОРА МЯСНИКОВА

**Что шумит в ушах?**



Часто ощущаю непонятный шум в ушах, иногда он сопровождается головокружением. Что это может быть? К какому врачу мне обратиться?

Анна, Подольск



Отвечает главный врач ГКБ № 71, доктор медицины США, кандидат медицинских наук Александр МЯСНИКОВ: – Это довольно распространённое явление.

По очень приблизительной статистике, десятки миллионов людей только у нас в стране испытывают хронический шум в ушах. У каждого четвертого он настолько сильный, что мешает жить и работать! С возрастом проблема усиливается, особенно у женщин. Это состояние, хоть и довольно неприятное, но доброкачественное и редко бывает симптомом серьёзной болезни. Обычно это высокочастотный писк в ушах и имеет в основе изменения в специальных рецепторах внутреннего уха. Причины могут быть самыми разнообразными: возрастное снижение слуха, инфекции (отит), доброкачественная опухоль слухового нерва и ишемия в результате поражения мелких сосудов (например, при диабете), отосклероз – когда косточки внутреннего уха слипаются и перестают выполнять свою функцию, – повышенное артериальное давление, анемия и патология щитовидной железы. Также необходимо проверить, какие лекарства вы принимаете: очень многие из них могут вызывать шум в ушах. Например, аспирин даже в малых дозах может вызывать такой побочный эффект. Причём шум в ушах, вызванный аспирином, остаётся навсегда, даже после того как вы уже перестали его принимать! То же относится ко многим обезболивающим, антибиотикам, мочегонным средствам! Многие лекарства от гипертонии, средства для лечения мигрени также могут провоцировать это состояние.

## ВАШЕ ПРАВО

### Отказать не могут

**Может ли ВИЧ-инфицированный человек занимать в государственном учреждении здравоохранения административные должности, например главной медицинской сестры, диспетчера приёма вызовов «скорой помощи», работника статистического отдела?**

Иван Петрович, Нижний Новгород



Отвечает юристконсульт детской городской поликлиники № 118 Департамента здравоохранения Москвы Михаил ЖАМКОВ:

– Согласно п. 1 ст. 5 Федерального закона от 30.03.1995 № 38-ФЗ «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции)» (далее – Закон № 38-ФЗ) ВИЧ-инфицированные

граждане РФ обладают на её территории всеми правами и свободами и несут обязанности в соответствии с Конституцией Российской Федерации, законодательством Российской Федерации и законодательством субъектов Российской Федерации.

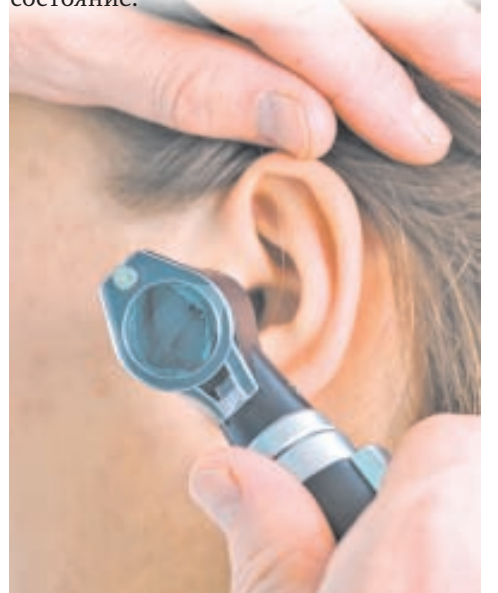
В силу ст. 3 Закона № 38-ФЗ нормы Закона № 38-ФЗ применяются в отношении организаций, зарегистрированных в установленном порядке на территории Российской Федерации, независимо от их организационно-правовой формы. Права и свободы граждан РФ могут быть ограничены в связи с наличием у них ВИЧ-инфекции только федеральным законом (п. 2 ст. 5 Закона № 38-ФЗ). Однако на сегодняшний день отсутствует какой-либо федеральный закон, запрещающий гражданам осуществлять профессиональную деятельность в сфере здравоохранения в связи с выявлением у них ВИЧ-инфекции.

Статья 17 Закона № 38-ФЗ не допускает увольнение с работы, отказ в приёме

на работу, отказ в приёме в организации, осуществляющие образовательную деятельность, и медицинские организации, а также ограничение иных прав и законных интересов ВИЧ-инфицированных на основании наличия у них ВИЧ-инфекции, если иное не предусмотрено Законом № 38-ФЗ. Кроме того, согласно частям первой и второй ст. 64 ТК РФ запрещается необоснованный отказ в заключении трудового договора.

Таким образом, работодатель обязан принять на работу ВИЧ-инфицированное лицо, если деловые качества соискателя отвечают установленным требованиям и нет иных причин, препятствующих его работе по определённой должности.

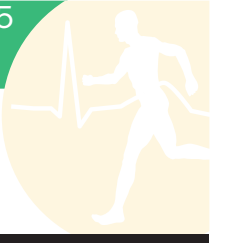
Уважаемые читатели, если у вас есть вопросы к юристу, присылайте их на адрес редакции с пометкой «Ваше право»: 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 42, еженедельник «АиФ. Здоровье», или на наш электронный адрес: aifzdorovie@aif.ru



РОССИЯ 1

На телеканале «Россия – 1» каждые понедельник и пятницу в 9.55 смотрите программу «О самом главном» с Александром Мясниковым.

Реклама



# КАРЬЕРА

## И их осталось только трое...

### Как пережить сокращение

**К сожалению, в последнее время на предприятиях всё чаще проходит сокращение штата. Поэтому большинство сотрудников волей-неволей задумываются о том, что делать, если их коснётся эта неприятность.**

#### За что заплатят?

Если на предприятии проходит сокращение штата, работодатель должен предупредить работника о предстоящем увольнении за два месяца. При этом устного уведомления недостаточно, вы должны подписать соответствующий приказ.

Если на предприятии имеются вакантные должности, работодатель обязан предложить эти места сокращаемым сотрудникам. Если вакансий нет или работник не согласен ни на одну из них, придётся проститься со своим рабочим местом.

В этом случае работнику полагается выходное пособие в размере среднего месячного заработка. Эта выплата сохраняется за уволенным сотрудником и на время его трудоустройства, но не более чем на два месяца. Если в течение двух недель после увольнения работник обратился в службу занятости и не смог найти работу в течение трёх месяцев, бывший работодатель будет вынужден выплатить работнику его среднюю зарплату и за третий месяц вынужденного «простоя».

#### Кого нельзя уволить

Некоторых сотрудников по сокращению штата уволить нельзя. На работе должны остаться:

- беременные женщины;
- женщины, имеющие детей до трёх лет;
- матери-одиночки, воспитывающие ребёнка в возрасте до 14 лет или ребёнка-инвалида в возрасте до 18 лет;
- сотрудники, находящиеся в отпуске или на больничном.

Кроме того, существуют работники, которые при сокращении находятся в привилегированном положении.

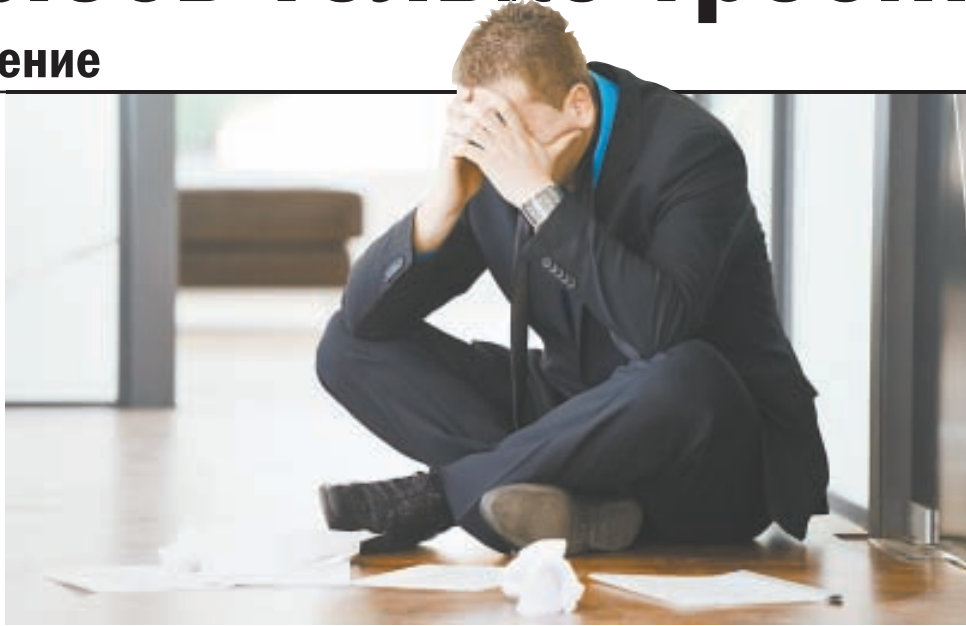
На работе должны оставить:

- сотрудника с более высокой квалификацией и производительностью труда;
- сотрудников, имеющих на обеспечении двоих и более иждивенцев (например, маленьких детей), так же как и тех, кто является единственным кормильцем в семье;
- работников, имеющих инвалидность, и участников боевых действий.

Если сотрудник считает, что его сократили несправедливо, он может обратиться в суд. Но тянуть с подачей иска нельзя. Это необходимо сделать в течение месяца после того, как получен приказ об увольнении или трудовая книжка.

#### Сохраняйте оптимизм

Несмотря на то что работники, уволенные по сокращению штата, обладают некоторыми материальными преимуществами по сравнению с теми, кто вынужден был написать заявление об уходе по собственному желанию,



смириться с потерей любимой работы бывает непросто.

Психологи считают, что после увольнения человек проходит несколько стадий.

Сначала он испытывает непонимание и обиду. Трудно принять тот факт, что ваши заслуги не были оценены и при увольнении выбор пал именно на вас. Специалисты считают, что в первые дни после увольнения не стоит копаться в причинах случившегося. Однако необходимо позволить себе выражать эмоции. Признайтесь хотя бы самому себе в том, что сложившаяся ситуация тревожит вас, а лучше поговорите с близкими о своих переживаниях. Многие после сокращения склонны приуменьшать значимость этого события, пытаются сохранить хорошую мину при плохой игре. Не стоит излишне хорохориться, делая вид, что увольнение вас не пугает и потеря работы не стала для вас поводом для расстройства.

### Работнику полагается выходное пособие в размере средней зарплаты

Вслед за первой стадией наступает принятие ситуации и период оптимизма. Уволенному работнику кажется, что найти новое место не так уж сложно. Именно в это время стоит наиболее активно действовать – рассылать резюме, встречаться с потенциальными работодателями, осваивать что-то новое. Учтите, период оптимизма не будет длиться вечно. Психологи считают, что человек испытывает такой эмоциональный подъём не более трёх месяцев.

Если же за эти три месяца работу найти не удаётся, многие впадают в апатию. Кажется, что все хорошие места уже заняты и поиски будут длиться вечно. Здесь важно не опускать руки. Помните, каждый отказ приближает вас к цели. Если вам уже отказали в десяти местах, значит, вероятность положительного ответа возрастает в разы.

Ведь, по статистике, хоть одно из собеседований должно быть удачным! Кроме того, каждая встреча с работодателем даёт вам опыт и уверенность в себе, ведь страшно лишь в первый раз!

Однако, если поиски затягиваются слишком сильно, вероятно, стоит немного снизить планку своих требований и согласиться на не самую хорошую работу. Пусть она кажется вам неинтересной, но это поможет справиться с апатией и пережить тяжёлые времена. Однако, устроившись на такую работу, не стоит прекращать подыскивать новое место.

#### Не забывайте бывших

Многие при увольнении испытывают желание высказать все обиды шефу и коллегам. Делать этого не стоит. Ведь многие профессиональные отрасли весьма узки, и одни и те же специалисты кочуют из компании в компанию. Поэтому не исключено, что кто-то из бывших сослуживцев встретится вам на новом месте.

Кроме того, бывшие коллеги могут помочь и в поисках работы, поэтому даже после увольнения не стоит рушить приятельские отношения с ними. А раз так, не стесняйтесь время от времени напоминать о себе. Нет ничего плохого в том, чтобы выпить чашечку кофе с приятелем со старой работы. Многие стесняются звонить бывшим коллегам без повода, боясь отвлечь человека от важного дела. Эти страхи обоснованы далеко не всегда. Возможно, ваш приятель и сам был бы не прочь встретиться с вами, но так же, как и вы, стесняется позвонить. Но, даже если ваш звонок прозвучит не вовремя, максимум, что вас ждёт, – вежливый отказ.

Ольга ТУМАНОВА

### ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Екатерина Жемчужная:

– Это очень печально, когда человек не по своей воле теряет работу. Думаю, главное в этой ситуации – не отчаиваться. Нужно сразу же начинать поиски другой работы, спрашивать, рассылать резюме, звонить друзьям – мир не без добрых людей, кто-то да поможет.

### ВОПРОС–ОТВЕТ

На вопросы читателей отвечает практикующий психолог Мария АЛЕКСЮТИНА.

#### Всегда вовремя



*Я постоянно везде опаздываю. Вроде стараюсь планировать своё время, а всё равно редко прихожу вовремя. Что со мной не так?*

Ирина, Астрахань

– Как правило, хронические опоздания – признак того, что вы не умеете планировать своё время. Последите за собой и постарайтесь высчитать, сколько занимает у вас то или другое дело, и в соответствии с этим планируйте свой день. Однако нужно научиться планировать и потери времени, которые возникают неизбежно. По статистике, это приблизительно 20% от вашего рабочего дня. То есть, если до важной встречи вам необходимо составить отчёт, на подготовку которого уходит около 2 часов, закладывайте на работу с документами лишние 25 минут.

Ещё одной причиной опозданий может стать неумение говорить нет. За 15 минут до выхода на работу муж просит погладить ему рубашку, и вы, боясь обидеть близкого человека, берётесь за утюг. Не стоит этого делать – рубашка будет выглажена плохо, а вы вряд ли успеете вовремя. Лучше честно сообщите о том, что вы очень спешите, и оставьте супруга наедине с гладильной доской.

Также причиной опозданий бывает банальный страх перед важным мероприятием. В этом случае вы сознательно оттягиваете выход из дома. Подумайте, как отреагируют на ваше опоздание окружающие. Представьте их недовольные лица. Возможно, страх обидеть важных клиентов пересилит ваше нежелание идти на встречу.



#### Флирт в офисе



*Со мной активно флиртует коллега. Мне его ухаживания не нужны, но я не знаю, как тактично сказать ему об этом.*

Ирина, Уфа

– К сожалению, вам рано или поздно всё равно придётся ранить чувства вашего коллеги. Причём чем раньше вы откровенно поговорите с ним, тем лучше. Оставляя неопределённость в вашем отношении к нему, вы даёте ему ложную надежду на взаимность и как бы поощряете его ухаживания.

И ещё один совет. Постарайтесь не допускать флирта с другими коллегами. Это создаёт ощущение доступности и тоже провоцирует ненужного ухажёра.





# То краснею, то бледнею

## Правила ухода за чувствительной кожей

**Жжение, покраснение и сухость после умывания, покалывание и пощипывание, ощущение стягивания, зуд, высыпания – у чувствительной кожи много способов напомнить о себе. Почему она такой становится? Чего ей не хватает? И можно ли её как-то успокоить?**

### И сухая, и жирная

Чувствительной может быть любая кожа – и сухая, и жирная, и комбинированная (сухая всё же чаще). Ухудшение экологической обстановки, стрессы, нарушения гормонального фона, неправильное питание, вредные привычки, злоупотребление загаром – всё это неизбежно отражается на состоянии нашей кожи. Имеет значение и сезонный фактор: ситуация обостряется осенью и зимой.

Дерматологи и косметологи говорят, что людей с чувствительной кожей становится всё больше. Правда, одни эксперты считают, что среди старшего поколения проблема встречается реже. Другие утверждают: наоборот, с возрастом частота возникновения этого неприятного состояния увеличивается. Но в одном все соглашаются: если говорить о молодых людях с повышенной реактивностью кожи, то их число, увы, растёт.

Кстати, часто молодые обладатели жирной кожи сами провоцируют проблему повышенной чувствительности. Они слишком активно используют агрессивные очищающие средства, которые нарушают барьерные – то есть защитные – свойства кожи.

### Трудности диагностики

Парадокс: проявлений у обладателей чувствительной кожи много, а диагноз поставить достаточно трудно. Одна из причин в том, что проявления этого состояния разнообразны и часто излишняя чувствительность маскируется под другие кожные заболевания.

В качестве одного из методов диагностики выступает... красное вино. Через 10–15 минут после употребления примерно 200 мл красного вина у людей с чувствительной кожей возникает



## Следите за тем, чтобы в рационе было достаточно жирных кислот омега-3

ощущение жара в зоне шеи, которое потом распространяется на лицо. Однако многие специалисты не считают этот тест показательным: они подчёркивают, что такая же реакция может наблюдаться и при некоторых дерматологических заболеваниях, например при розацеа.

Так или иначе, но стандартизированных методов диагностики синдрома чувствительной кожи пока не разработано.

### Выбираем косметику

Косметику для чувствительной кожи подобрать нелегко, часто это приходится делать методом проб и ошибок. И всё же некоторые правила существуют.

- ✓ Для очищения кожи лучше выбирать средства с лёгкой текстурой, содержащие азулен, аллантоин, бисабол, пантенол.
- ✓ Рекомендуется умываться тёплой водой.
- ✓ Кремы должны способствовать восстановлению защитного барьера кожи. В состав такой косметики включают керамиды, увлажняющие,

успокаивающие и восстанавливающие компоненты, например экстракты зелёного чая, гаммелиса, лаванды, черники, красного винограда, алоэ.

✓ Чувствительную кожу необходимо защищать. В холодное время года – от ветра и мороза, а весной и летом – от ультрафиолетового излучения.

✓ Если есть возможность, лучше пользоваться аптечной косметикой (в её ассортимент обязательно входят продукты для чувствительной кожи).

### Питайтесь грамотно

Поскольку всё в нашем организме взаимосвязано, еда и образ жизни оказывают большое влияние на состояние кожи. Дерматологи говорят, что пациентам с реактивной кожей полезны биологически активные добавки, которые содержат растительные экстракты, микроэлементы, витамины, антиоксиданты. Очень важная роль отводится омега-3 и омега-6 кислотам, которые способствуют выработке противовоспалительных веществ. Они содержатся, например, в морской рыбе, нерафинированных растительных маслах (льняном, подсолнечном, кукурузном), грецких орехах, тыкве, шпинате и других полезных продуктах.

Есть и более конкретные рекомендации. Возможно, кому-то они не понравятся, но...

- ✗ Ограничить или даже полностью исключить алкоголь, солёные, острые и консервированные продукты, специи.
  - ✗ Ограничить потребление шоколада и других продуктов, содержащих какао. Следить, чтобы пища была не слишком горячей.
  - ✗ Избегать посещения парной и сауны.
  - ✗ Не забывать, что пляжный отдых плохо сказывается на состоянии любой кожи, а уж чувствительной это просто противопоказано.
- И, наконец, ещё один очень важный момент. Нужно знать, что проявления чувствительности кожи могут быть свидетельством дерматологических заболеваний – атопического дерматита, себорейного дерматита, розацеа и других. В этих случаях без дерматолога никак не обойтись.

Стелла ПОЛЯНИНА

## СО ВСЕГО СВЕТА

### Развод – причина облысения?

После развода женщина теряет не только любовь, но и волосы, выяснили исследователи из США.

Расставание с любимым мужчиной как в результате развода, так и после его смерти с высокой степенью вероятности приводит к сокращению волосяного покрова. Специалисты подсчитали количество волосинок на головах у разведённых и семейных дам, и выяснилось, что у замужних дам в среднем волос больше.

Учёные считают, что причиной потери волос у женщин является сильнейший стресс, вызванный разводом. Помимо стресса к потере волос также приводит злоупотребление спиртными напитками и курение. После развода женщины часто «бросаются во все тяжкие» – и шевелюра редет. Интересно, что на мужских волосах развод никак не сказывается.

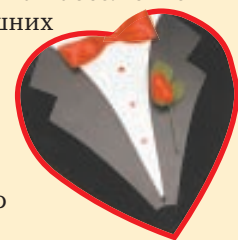
### Внешность – не главное!

**Привлекательность женщины не зависит от её внешности.**

Даже если мужчина считает барышню некрасивой, он всё равно испытывает влечение к ней. А значит, независимо от внешности шансы обзавестись поклонниками у нас равны. Нужно лишь подчеркнуть свои лучшие стороны.

Специалисты из Нидерландов провели эксперимент с участием молодых мужчин в возрасте 21–25 лет. Участников эксперимента на пять минут поместили в одну комнату с девушкой. Почти все мужчины при этом сошлись во мнении, что девушка не обладает какими-либо выдающимися внешними данными. Более того, некоторые и вовсе назвали её некрасивой. Но по окончании эксперимента выяснилось, что абсолютно у всех мужчин уровень полового гормона тестостерона в крови вырос на восемь процентов. А это означает, что девушка в комнате вызвала влечение, несмотря на столь низкую оценку её внешности.

По мнению учёных, это доказывает, что сексуальное влечение сильного пола к женщинам абсолютно не зависит от внешних данных, – у мужчин уровень полового гормона повышается при виде любой женщины, независимо от предпочтений.



на правах рекламы



Круглосуточный кулинарный телеканал для всей семьи

[www.kuhnyatv.ru](http://www.kuhnyatv.ru)

ЯРКИЕ КУЛИНАРНЫЕ ШОУ, ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ, ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ В ЭФИРЕ ТЕЛЕКАНАЛА «КУХНЯ ТВ» СМОТРИТЕ ЕЖЕДНЕВНО 24 ЧАСА В СУТКИ В ПАКЕТАХ КАБЕЛЬНЫХ И СПУТНИКОВЫХ ОПЕРАТОРОВ

УДИВЛЯЙ  
КАЖДЫЙ  
ДЕНЬ!



# НА ПРИЁМЕ У ВРАЧА



**Невозможно поверить, что Александр Македонский прожил всего 32 года. Ведь он покорил почти все известные на тот момент страны и объединил все народы в одно царство. От чего же умер этот великий человек?**



## МЕДИЦИНСКАЯ КАРТА АМБУЛАТОРНОГО БОЛЬНОГО

**ФИО:** Александр Македонский

**Диагноз:** перфорация тонкого кишечника в результате инфекционного заболевания (?)

**Род занятий:** македонский царь, полководец

**Дата рождения:** 356 год до н.э.

**Дата смерти:** 323 год до н.э.

жаловаться на острую боль в подложечной области. По словам очевидцев, это походило на острый приступ малярии. Все две недели, которые оставались до смерти, состояние царя постепенно ухудшалось, он перестал узнавать близких, бредил... В последние дни уже не мог двигаться, но когда войско в полном молчании прошло мимо его постели, по легенде, Александр приоткрыл глаза и взглядом попрощался с каждым.

### Череди диагнозов

Лечение в Македонском царстве назначал... сам царь. По преданию, за неделю до смерти он приказал лекаря заваривать какую-то траву, чтобы успеть выздороветь к назначенному походу. Когда царю стало хуже, врачи стали давать больному отвар белой черемиды с мёдом. Возможно, именно ядовитая черемиды спровоцировала смерть.

Высказывается также предположение об инфекционной природе недуга, хотя окружение полководца в тот момент ничем не болело. Однако бывают инфекции, например брюшной тиф, которые не вызывают эпидемий.

Обсуждалась и версия отравления вредными веществами. В то время в красное вино для консервации добавляли метанол – ядовитый спирт, а посуда была из свинца, которым тоже можно отравиться. Но тот факт, что болезнь появилась внезапно и явно связана с алкогольными возлияниями, что царь испытывал сильнейшие преходящие боли в животе, которые заставляли его кричать, что его мучили лихорадка и озноб и он полностью отказался от пищи, позволяет современным медикам предполагать перфорацию кишечника.



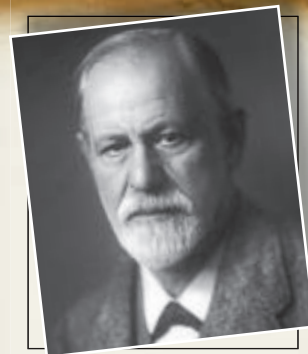
### СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД

Перфорация (прободение) кишечной стенки с выходом кишечного содержимого в брюшную полость – тяжёлое состояние, осложнением которого является перитонит – воспаление. Необходимо как можно скорее оперировать больного.

Сейчас хирургическое вмешательство проводится лапароскопически под общим наркозом. После операции больной получает обезболивающую, противовоспалительную и антибактериальную терапию.

Для восстановления функции желудочно-кишечного тракта применяют блокаду симпатической нервной системы, пациенту назначают энтеральное питание – через зонд или клизмы... Если операция была сделана вовремя, прогноз благоприятный.

**Знаменитый автор теории психоанализа был примерным семьянином, предпочитающим тихие вечера в окружении кроткой жены Марты и шестерых детей. Именно семья помогла ему долгое время противостоять смертельной болезни.**



## МЕДИЦИНСКАЯ КАРТА АМБУЛАТОРНОГО БОЛЬНОГО

**ФИО:** Зигмунд Фрейд

**Диагноз:** рак нёба

**Род занятий:** психиатр

**Дата рождения:** 1856 год

**Дата смерти:** 1939 год

### 20 сигар в день

К курению Зигмунд пристрастился в 24 года, следуя примеру своего отца. Даже во времена Первой мировой войны, когда Вена балансировала на грани голода, сигареты были для него приоритетной покупкой. С ростом доходов Фрейд начал курить дорогие сигары по 20 штук ежедневно. Его пациенты отмечали, что из-за табачного дыма в кабинете было не продохнуть, а сами они постоянно чихали и кашляли. При этом Фрейд наверняка знал о вреде табака, так как Европа того времени уже была осведомлена о последствиях курения, а психоаналитик всегда следил за новостями как в политике, так и в медицине.

В 38 лет доктор Фрейд почувствовал, что ему стало тяжело дышать, у него нарушилось сердцебиение... Но курить он не прекратил. И в 54 года грянул гром: на верхнем нёбе доктор вдруг нащупал болезненную опухоль. Фрейд сократил количество пациентов, сосредоточился на занятиях с учениками. Но свои ежедневные 20 сигар продолжал выкуривать.

К 67 годам болезнь стала доставлять ощутимые неприятности, и учёный обратился к врачам. Припухлость на нёбе ему удалили под местным наркозом. Гистологическое исследование тканей позволило врачам поставить диагноз «карцинома», но они скрыли его от Фрейда.

### Мучения и добровольный уход

После операции место опухоли полагалось облучить. Уже были открыты рентгеновские лучи и радий, с помощью которых проводился этот этап лечения. Токсический эффект после него был очень сильный.

Рост новообразования не удалось замедлить, и в 1932 году врачи в два этапа провели радикальную операцию. Общий наркоз тогда ещё не был распространён, поэтому Фрейд обезболивала с помощью местной анестезии высокими дозами морфина. Вначале у него удалили подчелюстные железы, потом верхнюю челюсть и нёбо на повреждённой стороне. Пришлось изготовить специальный протез, чтобы отделить ротовую и носовую полости. Протез оказался неудобным, постоянно раздражал близлежащие ткани. Стало проблематично курить, но Фрейд с помощью бельевой прищепки раздвигал себе челюсти.

Ещё 16 лет учёный боролся с болезнью, ему было сделано несколько операций по удалению опухоли, множество прижиганий. В последние годы жизни боль была постоянной – и ротовую полость опрыскивали раствором морфия через каждые несколько часов. Наконец, измучившись, он попросил своего врача Макса Шура сделать ему смертельную инъекцию. Это был один из первых случаев эвтаназии в новейшей истории.



### СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД

Выбор метода лечения при раке нёба зависит от стадии болезни. Чаще всего вначале проводят операцию по удалению опухоли и близлежащих лимфоузлов. Обширный костный дефект, который неизбежен, закрывают с помощью реконструктивной хирургии. Потом проводят лучевую терапию, воздействуя на ткани высокоактивными рентгеновскими лучами и радиационным излучением. Проводится также химиотерапия: с помощью цитостатических препаратов обезвреживают мутированные клетки.

Прогноз, в общем, благоприятный. При своевременном обращении к врачу выживаемость составляет 80%.

Оксана ГЕРАСИМЕНКО

### Пир в честь будущего похода

Александр регулярно получал ранения, у него была даже закрытая травма черепа. В 31 год он был серьёзно ранен в грудную клетку. Но полководец уделял мало внимания своему здоровью, зато любил выпить – пил пусть нечасто, но помногу. Количество выпитого, которое заботливо записывали придворные, ужасает: иной раз это было 12 пинт неразбавленного вина (македонцы пили только такое) – это около 7 литров. В год своей смерти Александр страдал затяжной депрессией – не так давно погиб его друг.

В мае того же года состоялся грандиозный пир, посвящённый будущему военному походу, – такова была традиция. Александр вновь много пил, а спустя некоторое время стал

**КОМЕДИЯ**  
ТЕЛЕКАНАЛ «КОМЕДИЯ ТВ»

www.comediatv.ru  
www.red-media.ru  
www.redmediatv.ru

Ежедневно, 24 часа в сутки.  
Смотрите в пакетах кабельных и спутниковых операторов!

2 минуты смеха продлевают жизнь на 15 минут!



Считаете, что лень не приводит ни к чему хорошему? А вот и зря! Порой бездельничать очень даже полезно – и для здоровья, и для настроения.

КОНЕЧНО, если человек застревает в состоянии вечной апатии надолго, это плохо. Такой лентяй «растекается», теряет форму не только физическую, но и интеллектуальную. Чем дольше он ленится, тем сложнее ему включиться в рабочий ритм. Совсем другое дело, если человек позволяет себе расслабиться периодически, ненадолго, что называется, перевести дух. Такая лень – лишь на благо. Не верите? А специалисты это доказали!

**Спокойнее – значит дольше**

Немецкий учёный Петер Акст как-то озадачился вопросом долголетия. Он составил список спортсменов, не доживших до преклонного возраста. И обнаружил, что физическая активность не всегда гарантирует долгую жизнь. Например, американец Джим Фикс умер в 52 года, хотя именно он начал активную пропаганду фитнеса в США. Выступал на конференциях

# Заболели? Поленитесь!

## Почему бездельничать иногда полезно

по здоровому образу жизни, призывал к ежедневным пробежкам, написал книгу о спортивной ходьбе и... умер во время бега.

Трагическая случайность? Возможно. Однако, исследовав этот и многие другие примеры, Петер Акст пришёл к выводу, что люди, ведущие размеренный образ жизни, имеют все шансы прожить не меньше (а то и дольше!) «шустриков». Учёный советует не перегружать себя физическими нагрузками, чаще отдыхать и хорошо высыпаться. В общем, иногда позволять себе лениться.

**О, сколько нам открытий чудных...**

Однажды, лёжа в кровати, математик Декарт наблюдал за мухами на потолке. Другими словами, бездельничал. И внезапно, к ужасу школьников, придумал оси

координат. Не исключено, конечно, что про мух – это всего лишь легенда. Однако есть и научное подтверждение того, что благодаря временному ничегонеделанию мозг лучше функционирует. Оказывается, в состоянии спокойствия людям проще уловить сигналы, идущие из подсознания и бессознательно. И это иногда приводит к открытиям и внезапным озарениям. Если вас мучает какая-то проблема,

отключите голову и расслабьтесь.

Возможно, что после «ленивой» паузы решение будет найдено.

Ещё лучше – поспать. Пока вы будете отдыхать, мозг продолжит работать над поставленной задачей. Позвольте себе также подольше валяться утром в кровати хотя бы в выходные.

Учёные из Университета Пенсильвании в США считают, что это стимулирует мозг перед новой рабочей неделей.

Кстати, безделье полезно не только для подсознания, но и для сознания. «Приступ» лени – это возможность лишней раз обдумать свои поступки, проанализировать ситуацию, без спешки взвесить все за и против и в конце концов прийти к верному решению. В состоянии цейтнота это сделать затруднительно: мысли скачут, как белки, ведь нужно быстрее действовать, а не анализировать.

Так что ленитесь на здоровье!

Юлия НЕРОВНОВА



**ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ**

Екатерина Жемчужная:



– Порой настолько устаёшь, что хочется просто лечь в постель и отлежаться. Это лень от перегрузок, такой лени стыдиться не стоит, такая лень только во благо вашему здоровью.

**Важно**

Хроническая лень и апатия иногда могут свидетельствовать о проблемах со здоровьем: депрессии, низком уровне глюкозы в крови, пониженном артериальном давлении. И если состояние «нехочухи» стало вашим постоянным спутником, нелишне показаться врачу.

# Спрашивайте в киосках вашего города!

**Молочница, климакс, цистит, контрацепция, эректильная дисфункция, аденома простаты, варикоз, геморрой**

**Каким лекарствам**

**можно доверять**



**Уже в продаже!**

Если вы не успели приобрести «Лекарственный справочник» (№ 1, № 2, № 3 и № 4), вы можете оставить заявку на доставку справочника через «Почту России» по тел. 8 (495) 252-02-94 или по электронной почте: ls@aif.ru

Стоимость одного справочника с учётом стоимости доставки (стоимость доставки может меняться в зависимости от тарифов «Почты России») – 159 руб. 50 коп.



# ПСИХОЛОГИЯ

Многие молодые мамы переживают из-за того, что не ощущают связи со своим малышом. Проще говоря, не чувствуют в себе материнского инстинкта. А ведь с детства девочек учат, что этот самый инстинкт должен быть у каждой из нас. Так ли это?



Наш эксперт – психолог-психоаналитик, член Российской психотерапевтической лиги Лариса БЕДОВА.

## Я его не люблю!

Как говорят психологи, мамы не рождаются. И это ощущение необязательно должно прийти к вам в тот миг, когда вы узнали о своей беременности или только родили кроху. Отсутствие безграничной любви к ребёнку (на первых порах) не может считаться чем-то ненормальным или приравниваться к расстройству психики. Тем более девушек и женщин, не испытывающих материнского инстинкта, много. Но каждый случай всегда индивидуален, и у каждой мамы свои мотивы такого ощущения.

У одной чувство любви и нежности будет отсутствовать из-за неосознанного, слишком раннего родительства. У другой это происходит из-за нежелательной беременности или от того, что ребёнок появился от нелюбимого мужчины. Немаловажную роль играют и индивидуальные черты личности: повышенная тревожность, отсутствие чувствительности (оно может быть связано с недополученной любовью и лаской со стороны родителей в детстве), сложности при переключении с одной жизненной ситуации на другую.

## Девушка созрела

На возникновение материнского инстинкта не влияют ни возраст, ни социальное положение, ни уровень IQ.

# Материнский ИНСТИНКТ



## Почему он не просыпается?

Быть хорошей мамой – значит быть зрелой личностью, готовой к ответственности за малыша. У женщины должны быть сформированы все важные качества для воспитания человека – творчество, умение сопереживать, интерес и способность к совместной деятельности и многое другое. Но! Если на данный момент у вас какое-либо качество отсутствует, это не значит, что вам даже думать о детях не стоит. В первые годы забот о ребёнке зачастую приходит и личностная зрелость.

## Миф или реальность?

Материнский инстинкт – это больше собирательный образ женского поведения, нежели врождённое или приобретённое качество. Материнство – социальная роль девушки, родившей ребёнка. И, как и с любой другой, с этой ролью бывает непросто справиться. Порой складывается так, что другие роли (жены, любовницы, карьеристки) для женщины более приоритетны.

Поэтому, когда женщина «внепланово» становится мамой, не стоит переживать, если в первое время она не испытывает к ребёнку трепетных чувств. Они непременно появятся!

## На правильном пути

В любом случае помните, что эмоциональное здоровье вашего малыша зависит во многом от того, как мы с ним общаемся, насколько «принимаем» его. Ведь новорождённые чувствуют тревогу матери, её неуверенность и отчаяние. Ребёнок может расти с ощущением внутреннего дискомфорта.

Не думайте ни в коем случае, что вы «плохая мама». Просто разберитесь в причинах ваших ощущений. Помните, что трудности преодолит.

Сходите на психологические курсы для родителей, там вы встретите и единомышленниц, и грамотных наставников, которые помогут осознать ценность материнства.

Развивайтесь, получайте новые знания! Это верный путь к тому, что в вас самой будут происходить положительные эмоциональные изменения, которые пробудят и чувства к ребёнку.

Пусть о вашем малыше заботится как можно больше родственников – наблюдая со стороны, как они возятся с крохой, вы можете увидеть, какое чудо быть мамой (иногда простые радости жизни видны только на расстоянии).

Дария ЖМУРОВА

## ВОПРОС–ОТВЕТ



На вопросы читателей отвечает семейный психолог Мария КУЗНЕЦОВА.

## Поиграем в любовь?



Вот уже полгода, как у меня отношения с женой друга. Не знаю, чем это всё закончится, но меня эта ситуация «заводит»...

Михаил З-кин, Астрахань

– Если бы речь действительно шла о вашем друге, то ситуация скорее вас печалила бы. Так что правильнее говорить не о друге, а всего лишь о приятеле, и не самом близком... Полгода – немалый срок, чтобы понять,

серьёзен ли ваш роман, стоит ли выводить отношения на новый уровень и соответственно предавать их гласности. Стоит ли продолжать играть в эту игру, если настоящего, глубокого чувства у вас нет?

## Несравненный...



Мой муж постоянно сравнивает себя с другими людьми, причём, как правило, он оказывается лучше всех... Если же нет, то страшно злится. Как ему помочь?

Ольга Б., Астрахань

– Скорее всего, речь идёт о желании самоутвердиться за счёт других. Попробуйте поговорить с ним о его детстве и юности. Вполне возможно, что такую модель поведения он позаимствовал именно отсюда. Как часто родители, педагоги сравнивали нас с другими, и при этом сравнение оказывалось не в нашу пользу... Ситуация со временем меняется, мы можем стать вполне успешными людьми, но привычка жить с оглядкой, сравнивать себя со сверстниками, коллегами, соседями у многих остаётся. Таким образом, собственная ценность осознаётся только за счёт других.

Вполне понятно, что происходит с вашим мужем, когда сравнение оказывается не в его пользу, к каким бы натяжкам он ни прибегал. В этом случае он становится агрессивным, стараясь таким образом компенсировать свою внутреннюю неуверенность.

Будьте максимально желательны по отношению к мужу и старайтесь всеми силами убедить его в собственной значимости и уникальности безотносительно других людей, будь они неудачниками или настоящими баловнями судьбы. Самоуважение – вот ключевое слово в подобной ситуации.

## ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Екатерина Жемчужная:



– Наверное, материнский инстинкт зависит не только от внутреннего состояния женщины, но и ещё от её возраста. Если мама рождает в 15 лет, то она не сможет заботиться о ребёнке так, как мама, которой 25–30 и которая осознаёт, что значит быть ответственной за чужую жизнь.



АртроФон

Двигаться, а не передвигаться!

РЕКЛАМА



- Создан для курсового лечения заболеваний суставов и позвоночника
- Обладает противовоспалительным и обезболивающим действием
- Снижает частоту обострений суставного заболевания

Горячая линия:  
8 (495) 681-93-00, 8 (495) 681-09-30

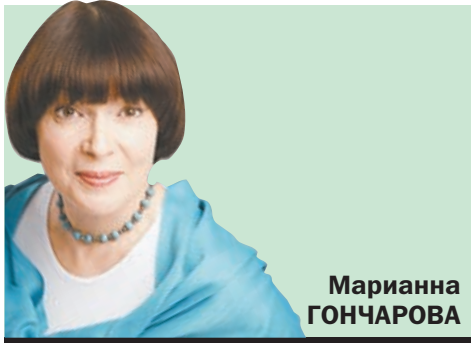
material medica

P №00373/01 от 07.06.2010

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ



## В доме Булгакова



Марианна  
ГОНЧАРОВА

СЛОВО ПИСАТЕЛЯ

Каждый человек, как бы далеко по временному мосту я от него ни ушла, для меня всё равно живой. Поэтому я не очень понимаю шутки про давно ушедших людей – про Джордано Бруно, например. Когда я читаю о его последних ужасных минутах на Кампо деи Фиори, я плачу. Он ведь для меня лично так много сделал. Для меня, для моих детей. И для Андрюши, моего внука. Когда доказывал, что не только Земля, но и Солнце вертится вокруг своей оси и что планет вокруг Солнца гораздо больше, чем тогда знали. И даже что Солнечная система не единственная. И что мы не одни в звёздном мире. А он был один на один со своей правдой.

Вот так же у меня сжалось сердце, когда мы пришли в гости к Михаилу Афанасьевичу. На мой глупый вопрос, скрипят ли полы здесь по ночам, слышен ли шёпот и лёгкое дыханье, скользят ли тени зыбкие из залы в залу, Ирина, которая вела нас по дому, улынулась и ответила просто:

– Мы не заигрываемся.

Вот Ирина: неброско одетая, очень деликатная, с тихим, чуть глуховатым голосом. Как она подходила к этому дому своей интеллигентностью, нежным лицом и тоненькой фигуркой!

Сначала я ныла: не надо экскурсовода, не надо, предполагала, что сейчас выйдет артистичная дама и примется, мотая кистями длинной вязанной шали, вздымая руки и закидывая голову, театрально подвывая, читать отрывки из «Турбиных». А то ещё и споёт:

– Целую ночь соловей нам насвистывал...

Ой, только не это. Мой любимый романс.

– Не надо экскурсовода!!! – умоляла я.

Ну что ж я такая недальновидная! Как я вообще могла, как я смела предположить, что такой дом, такое место может позволить себе пошлость и навязанную театральность! Всё наоборот. Ирина, научный сотрудник, фамилии я так и не узнала, держалась так незаметно, говорила так по-человечески, не заученным тоном, негромко, спокойно, что только украсила наше пребывание в доме Михаила Афанасьевича.

«Боже, какими мы были наивными, как же мы молоды были тогда».

Пошёл дождь. Летний. Тёплый. Он шлёпал по кустам, как будто легко хлопал в ладошки. Город молчал, и молчали дома. Мы сидели на веранде булгаковского дома, пили чай по рецепту бабушки Турбиной, настоянный на смородиновых ягодах и вишнёвых листьях. Мы пили чай с тыквенным и ореховым вареньем, с вишнёвым пирогом. Мы пили чай и слушали дождь.

«В час, когда ветер бушует неистовый, / С новою силою чувствую я, / Белой акации гроздь душистый / Невозвратимы, как юность моя. / Белой акации гроздь душистый / Неповторимы, как юность моя».

Чтобы соответствовать идеалу красоты, женщины готовы идти на любые подвиги. Сейчас это фитнес и йога. Когда образцом считалась фигура девушки с веслом – были плавание и гимнастика. В эпоху Серебряного века и общего декаданса – бессонница и кокаин. Но в любое время и при любых идеалах обязательным атрибутом достижения красоты будет диета.

## Глазами иностранцев

Впрочем, когда речь идёт о совсем давних временах, например о допетровской Руси, слово «диета» кажется плохо совместимым с реальностью. В самом деле, какая у классической русской красавицы может быть диета, да и зачем она ей? Память тут же любезно подсовывает зрительный ряд, где преобладает персонаж кисти Бориса Кустодиева «Купчиха за чаем». А вслед за ним подтягивается целый легион иностранцев, которым посчастливилось свести знакомство с русскими женщинами. Общий тон их впечатлений неплохо отражён в записках англичанина Самуэля Коллинза, медика царя Алексея Михайловича:

«Худощавых женщин московиты полагают нездоровыми. Маленькие ножки и стройный стан почитаются безобразными, а истинную красоту они видят в толстоте». Секретарь австрийского посольства Иоганн Корб пошёл дальше и заявил, что всё дело в своеобразном русском костюме свободного кроя: «Они, в отличие от прочих европейок, не носят корсетов, и тело, нигде не стесняясь убором, может разрастаться как попало».

## Спят и пьют

В целом всё верно. До сих пор в русском языке прилагательное «худой» имеет два значения. Одно – собственно тощий, костлявый. Второе – плохой, негодный. Но насчёт женского тела, что «разрастается как попало», австриец явно загнул. Другой иностранец, немец Адам Олеарий, оказался более наблюдательным: «Русские женщины среднего роста, обладают стройным, нежным и пышным телосложением».

Стопроцентное попадание. Именно таков был идеал женской красоты на Руси. И чтобы его достичь, тоже нужно было постараться. Прежде всего сесть на очень специфическую диету. Причём под первым её правилом охотно подписались бы все современные диетологи: «Ести без довольнаго объядения, лучше часто помало, неже единости много». Но вот последующие рекомендации привели бы нынешних докторов в ужас. Вот как уже помянутый Коллинз описал процесс достижения идеала: «Те, кто от природы не склонны к толстоте, предаются эпикурействам с намерением растолстеть. Они лежат целый день в постели, пьют русскую водку, очень способствующую толстоте, потом спят и снова пьют...»

Сама по себе водка полноте не способствует, здесь врач то ли просчитался, то ли намеренно замутил воду. Но и без неё тоже не обошлось. Роль этого напитка в достижении «нежного и пышного» идеала лучше всего проявляет история первой невесты царя Михаила Романова Марии Хлоповой.

## Не до жиру?

Какие диеты соблюдали на Руси



## Больше кушать

Через две недели после того, как девушку официально признали царёвой невестой, с ней приключилось недомогание. Вот анамнез: «Рвало и ломало внутри и опухла была. А после была ей блевота. Не вдрут, сперва побыло дни с три и с четыре, да перестало, а после того, спустя с неделю, опять почала блевать...» Собравшийся консилиум постановил, что всё дело в чрезмерном увлечении сладкими блюдами – маковыми коврижками, изюмом, взбитыми сливками и грецкими орехами, сваренными на меду: «Едала сласти, и они ей говорили, чтоб сластей кушала не много, и оттого та болезнь блевота почала бы быть в ней меньше».

## Невесты на выданье действительно пили водку, и помногу

Председателем консилиума был голландец Валентин Бильс. В принципе он сделал всё правильно. Но в силу своего происхождения иноземец не учёл одного. Царёва невеста объедалась сладким и жирным не по прихоти или жадности. Её намеренно и хладнокровно «доводили до кондиции», до той самой «нежности и пышности». А потому заморского доктора вежливо выслушали, но совет прекратить напихиваться сладким подвергли осмеянию. Потому что красота и тогда требовала жертв.

Зато другой совет того же Бильса был принят к исполнению безоговорочно. Когда Марию довели чуть ли не до коматозного состояния – она уже не могла есть, – голландский доктор поменял точку зрения: «Желудок у неё в те поры был бесценен и не варил, и селезёнка опухла. Та болезнь бывает от желудка, как желудок бывает ветрен; а как желудок будет здоров и то всё минуется». И прописал лекарство:

«Велел взяти из аптеки скляницу с водкою и отнести к Марье, а сказал, что она от того будет больше кушать».

Вот это «больше кушать» и было причиной того, что невесты на выданье действительно пили водку, и помногу. Правда, касалось это только барышень из богатых семей. Перечень женских хворей, записанный врачами тех времён, позволяет точно определить, кто соблюдал «свадебную диету», а кто обходился без неё. К бедным посадским «жонкам» лекаря, как правило, вызывали лечить от «надсады» (переутомление) и «грызи» (позвоночных грыж). А в богатые семьи приглашали «для брюшной вычищения». То есть для организации искусственной рвоты при переедании.

## Не ешь лакомо

Справедливости ради надо сказать, что подобная диета сродни современной предоступной – следовало срочно «привести фигуру в порядок» перед ответственным событием. Да, жирное и сладкое ели помногу, но без особого удовольствия и только перед свадьбой. Потом от него отказывались, причём, во что сейчас трудно поверить, с большим облегчением. И возвращались к обычному режиму питания. Он мало чем отличался от современного. Более того, почти полностью совпадал с рекомендациями нынешних диетологов. «Не ешь лакомо», «Раннего еды и пития не творите», «Ужин не нужен, был бы обед», «Отчайся обжорства – ведёт оно к похоти телесной». Всё это наставления многочисленной «учительной» литературы, благословлённой Церковью. «В постные дни готовь про обиход яства рыбные и пироги постные с маслом с деревянным и с ореховым, и с льняным, и с конопляным, капусту сырую и гретую, грузди, рыжики солёные, сырые и гретые, и ягодные и овощные яства, без масла». Учитывая, что постных дней в году было примерно двести, надо признать, что стол в Древней Руси соответствовал самым придирчивым требованиям. За исключением, разумеется, «свадебных диет».

Константин КУДРЯШОВ



# ДОСУГ С ПОЛЬЗОЙ

## Обладаете ли вы качествами лидера?

Ответьте на вопросы теста, который поможет это определить, ведь в кризисные времена, когда зарплату платят нерегулярно, а цены постоянно растут, нельзя впадать в уныние, а надо пробовать найти себя в чём-то новом, возможно ещё неизведанном, перефразируя известное изречение: «Если вы видите успешного человека, то можете не сомневаться, что в какой-то момент он принял смелое решение!»



- 1 Умеете ли вы придерживаться чёткой последовательности в своих действиях?
- 2 Вы открыты для новых знаний, всё время ли стремитесь совершенствоваться?
- 3 Можно ли назвать вас генератором идей?
- 4 Вам по силам создать атмосферу доверия?
- 5 Распределять обязанности для вас не составляет труда?
- 6 Когда вы боитесь чего-то, всегда ли стараетесь преодолеть свой страх?
- 7 Для вас имеет большое значение постоянное одобрение окружающих?

- 8 Во всех случаях следуете принципу: «Не откладывая на завтра то, что можно сделать сегодня»?
- 9 Справляться с нахлынувшими эмоциями для вас трудная задача?
- 10 Любите ли вы общаться с людьми?
- 11 Обсуждая тот или иной вопрос с коллегами, часто ли вам удаётся убедить их в правильности вашей точки зрения?
- 12 Умеете ли вы идти на разумный риск?

- 13 Планировать, по вашему мнению, довольно-таки увлекательная и приятная задача?
- 14 Бросить начатое дело для вас исключительная редкость?
- 15 Обычно вы теряетесь, если решение не лежит на поверхности, а время на его принятие строго ограничено?
- 16 Идеи, высказанные не вами, воспринимаете в штыки?

- 17 Если предстоит какая-то сложная работа, вы не ищете отговорки, а просто делаете её?
- 18 Считаете ли вы, что удовлетворение от успешно выполненной работы само по себе награда?
- 19 Как правило, вы исполняете обещания?
- 20 Всегда ли вы проявляете настойчивость и твёрдость в принципиальных вопросах?

**За ответы «да» баллы не начисляются, за каждый ответ «нет» начислите себе 2 балла. Суммируйте баллы и подведите итоги.**

**0–10 баллов.** Вероятно, вы человек активный, верящий, что искреннее желание, помноженное на старание, способно дать результат. Кроме того, вы вполне коммуникабельны, ответственны и в малой степени подвержены влиянию извне. В целом у вас есть необходимые качества, чтобы быть лидером.

**12–24 балла.** Ваш успех в качестве лидера не так очевиден. Быстро принимать важные решения, отстаивать своё мнение с риском нажать недоброжелателей, нести ответственность за других людей – согласиться, нелёгкий труд. Ответьте себе честно на вопрос: готовы ли вы к этому? Если без колебаний отвечаете – да, значит, у вас есть шанс реализовать лидерские амбиции.

**26–40 баллов.** Похоже, по натуре вы не лидер. Гораздо легче вам будет достигнуть намеченных целей под чьим-нибудь руководством.

Составил  
**Дмитрий СВИРИДОВ**

## Проверьте эрудицию

1. Какая песня звучит в конце фильма «Покровские ворота»?  
а) «Александра».  
б) «Москва златоглавая».  
в) «Садовое кольцо».  
г) «Дорогие мои москвичи».
2. Что Пётр I дозволил лишь боярину Стрешнёву и князю Черкасскому, а другой знати – нет?  
а) Сидеть, когда он стоял.  
б) Не снимать при нём шапку.  
в) Носить бороду.  
г) Не платить налоги.
3. Как называется открытая площадка, на которой находятся тренеры биатлонных команд во время гонки?  
а) Рынок. б) Биржа.  
в) Базар. г) Торг.
4. Как закончил свою мысль Шарль де Голль: «Как можно управлять страной, в которой 246 ...»?  
а) Партий. б) Диалектов.  
в) Замков. г) Сортов сыра.
5. Что означает слово «пула» – название денежной единицы африканского государства Ботсвана?  
а) Солнце. б) Земля.  
в) Дождь. г) Мир.

ОТВЕТЫ: 1. «Дорогие мои москвичи». 2. Носить бороду. 3. Биржа. 4. Сортов сыра. 5. Дождь.

## Судоку

Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в любой строке по горизонтали и по вертикали и в каждом из девяти блоков, отделённых жирными линиями, не было двух одинаковых цифр. Мы предлагаем вам два варианта – простой и чуть посложнее. Желаем удачи!!!

			f	В	5	4		
4		1	5	2	3	8		7
5			1			3	2	
	5	4		f				3
	f	9				4	6	
2				4	7	1		
	1	5			7			4
8		6	3	5	9	1		2
	2	3	4		6			

			4	9		3		
1	9	4	f					8
3		f						4
				4		2	1	
	2		3	9	7		я	
	4	6		2				
4						3		7
8					6	9	4	1
	3		1	4				

## Сканворд



1  
ТРАДИЦИОННОЕ ЧАЕПИТИЕ В КИТАЕ

2  
«МОРСКОЙ ПЕТУХ»

ВОЕННЫЙ ДОКЛАД

ДАВЛЕНИЕ НА ВРАГА

«... ВЕРЫ»

КАКИЕ ДЕНЬГИ «ИСПОРТИЛИ ЖИЗНЬ» ГЕРОЮ РАССКАЗА «ПЛОХОЙ ОБЫЧАЙ» МИХАИЛА ЗОЩЕНКО?

СТЕННОЙ ШКАФ

АНИСОВЫЙ БАЛЬЗАМ

КАКОЙ ПРЕДМЕТ ВНУШАЕТ НАИБОЛЬШИЙ СТРАХ ПАМЕЛЕ АНДЕРСОН?

МЕТАЛЛ, ПРИДАЮЩИЙ НЕПОДРАЖАЕМЫЙ СИНИЙ ЦВЕТ ГЖЕЛЬСКОЙ КЕРАМИКЕ

«УМЕНЬЕ ЖИТЬ ПРЕДПОЛАГАЕТ ... С ХУДШЕЙ СТОРОНОЙ ЛЮДЕЙ»

«ВОЗДЕТЬ К НЕБУ ...»

КОШЕЛЕК ИЗ ЖАРГОНА КАРМАННИКОВ

«ЧАРЛИ ЧАПЛИН» БРАЗИЛЬСКОГО ФУТБОЛА

ТАНЕЦ НА ПОЛЬСКОМ БАЛУ ИЗ ОПЕРЫ «ИВАН СУСАНИН» МИХАИЛА ГЛИНКИ

... ЗЕМЕЛЬНЫХ УГОДИЙ

КАКОЙ ИЗ ВОЛЖСКИХ ПРИТОКОВ СОБИРАЕТ ВОДЫ С ТЕРРИТОРИИ РАВНОЙ ПЛОЩАДИ ФРАНЦИИ?

ГРАНИЦА УГОДИЙ

«ОБОГАТИТЕЛЬ ВОЗДУХА» ИМЕНИ ЧИЖЕВСКОГО

КЛЮЧ К ДОСТУПУ

МОРДОВСКИЙ КЛАР-НЕТ

1

РАНГ БЮРОКРАТА

OLEG

ОТКУДА РОДОМ ВЕЛИКИЙ ТАНЦОВЩИК ВАЦЛАВ НИЖИНСКИЙ?

ЧИНОВНИК НА РУСИ

КАКАЯ ЮБКА ПОЗВОЛЯЕТ РАЗГЛЯДЕТЬ КРИМИНАЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЕМ?

КАКОЙ ТОНКИЙ СЛОЙ МОЖЕТ БЫТЬ КРИМИНАЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЕМ?

ПЛАЦКАРТНЫЙ ...

ТИГРОВЫЙ ...

2

«СЛАБЫЙ ... СИЛЬНЕЕ СИЛЬНОГО В СИЛУ СЛАБОСТИ СИЛЬНОГО К СЛАБОМУ»

АНГЛИЙСКИЙ ДОН

ЧТО УВЕЛ У КНЯЗЯ СОЛОВЕЙ-РАЗБОЙНИК ИЗ МУЛЬТФИЛЬМА ПРО ИЛЬЮ МУРОМЦА?

КАЖДЫЙ ИЗ ТЕХ, КТО ОТМЕЧАЕТ СВОЙ ПРАЗДНИК 13 АВГУСТА

«ЖАЛЬ, ЧТО В ДЕТСТВЕ ТЕБЯ НЕ ПРИШЛОСЬ УТОПИТЬ, КАК ... В КОЛОДЦЕ»

**АиФ** здоровизм

**У каждой истории болезни своя предыстория.**

Евгений ТАРАСОВ

**АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ**

Директор департамента по развитию издательско-тематических проектов Тамара ОЛЕРИНСКАЯ

Главный редактор Татьяна КУКУШЕВА

Заместитель главного редактора Татьяна ГУРЬЯНОВА

Ведущий редактор Александра ТЫРЛОВА

Ответственный секретарь Варвара БАХВАЛОВА

Учредитель и издатель – ЗАО «Аргументы и факты».

Адрес издателя и редакции: 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 42

Телефон для вопросов: (495) 646-57-57

Адрес электронной почты: aifzdorovie@aif.ru

Реклама в «АиФ»: (495) 646-57-55, 646-57-56 (факс)

Публикации, обозначенные рубрикой «Наша экспертиза», «Будьте здоровы!», печатаются на правах рекламы.

Редакция не несёт ответственности за содержание рекламных объявлений.

Номер сверстан в компьютерном центре «АиФ».

Перепечатка из «АиФ. Здоровье» допускается только с письменного разрешения редакции.

Отпечатано в АО «Красная Звезда» 123007, г. Москва, Хорошёвское ш., д. 38.

Телефоны: (495) 941-28-62, (495) 941-34-72, (495) 941-31-62.

http://www.redstarph.ru

E-mail: kr\_zvezda@mail.ru

Номер подписан 08.10.2015 г.

Время подписания в печать: по графику – 16.00, фактическое – 16.00.

Дата выхода в свет 13.10.2015 г.

Заказ № 134-2015. Тираж 450 597 экз.

Цена свободная.

**Просто анекдот**

Чтобы заставить проктолога плакать, достаточно спросить его, кем он мечтал стать в детстве.

\*\*\*

Умная женщина всегда отпустит мужа на рыбалку. А мудрая – ещё и с детьми!

После распада группы «Чай вдвоём» популярный российский певец Денис Клявер занялся сольной карьерой. О своём творчестве, отношениях с детьми и кризисе среднего возраста он рассказал в интервью «АиФ. Здоровье».

#### Курс – на позитив!

– Денис, на дворе осень – пора депрессии и плохого настроения. Скажите, как вы справляетесь с сезонной хандрой?

– К счастью, мне удалось прийти к состоянию полной гармонии с самим собой. Для меня сосуд наполнился полон во всех ситуациях. Психологическое состояние очень важно, и только мы сами можем его максимально контролировать. Осенью старайтесь заряжаться позитивной музыкой, хорошей информацией, положительными эмоциями. Лично я себя пытаюсь оградить от негативной информации. Чем больше мы думаем о хорошем, тем лучше наше самочувствие.

– Мы часто слышим выражение «кризис среднего возраста». Как вы считаете, он существует? Вам это состояние знакомо?

– Понятие среднего возраста сугубо индивидуально. Всю свою жизнь человек развивается, обдумывает свою жизнь. В какой-то момент происходят изменения в организме, голове, и, возможно, эти трансформации как раз и связывают с кризисом среднего возраста. У меня его не было. Я очень счастливый человек: могу заниматься тем, что действительно люблю, и получаю от этого большое удовольствие. Единственное, кризисным моментом в моей жизни можно назвать переход от дуета к сольному творчеству...

#### Денис Клявер:

## «Отец хотел оградить меня от творчества»

– Сложно ли было начинать всё сначала?

– Конечно, это непросто. Группа «Чай вдвоём» просуществовала практически 15 лет – это огромное количество времени. До последнего дня мы оставались одним из самых популярных коллективов в нашей стране. Для меня переходным этапом стал проект «Один в один». Окунувшись за три месяца в невероятное количество образов, я сломал себя и нашёл что-то новое. Да и у зрителей за три года, прошедших после распада группы, произошла переоценка – сегодня они хорошо воспринимают мой сольный проект.

#### Новые горизонты

– А сейчас над чем вы работаете?

– Вы знаете, я выпускаю второй сольный альбом. Что касается телевидения, я уже попробовал себя во многих проектах. Пока нет каких-то ярких, интересных шоу, в которых бы мне хотелось поучаствовать. Если что-то появится – я с большим удовольствием.

– Денис, почему вы всё-таки избрали для себя путь музыкального исполнителя, а не стали актёром, как ваш отец, любимец зрителя Илья Олейников?

– В последнее время я стал задумываться об этом. У моего отца очень сложная творческая судьба. В его жизни было много взлётов и столько



– Не боитесь конкуренции?

– Да, вы правы, мир кино богат на замечательных артистов. Я всё это прекрасно понимаю. Но почему бы не попробовать, если выдаться случай.

#### Семейные ценности

– Из-за рабочего графика успеваете ли вы проводить время с детьми?

– Сейчас нет постоянных разъездов между Питером и Москвой – я уже четыре года постоянно живу в столице. Свободное время всегда провожу с семьёй, стараюсь как можно чаще общаться со своими старшими детьми.

– А чем вас радует младший сын Даниэль?

– Он абсолютно неординарный мальчик! Характером похож на меня: не хулиганистый, позитивный, очень добрый. А вообще я не хочу выделять кого-то одного, меня радуют все мои дети – они просто замечательные!

– Знаю, что вы до сих пор не показали сына поклонникам. С чем это связано?

– Мы с женой думаем, что личная жизнь должна быть личной. Я никогда не фотографировал свой дом – считаю, что это лишнее. Сыну через несколько недель исполнится два года, и, возможно, спустя время все его увидят.

же падений. Он смог стать популярным артистом, реализовать свои таланты в 45 лет. Наверное, глядя на свой опыт, папа был категорически против, чтобы я шёл по его стопам. Но генетика сыграла своё дело. Да, в первую очередь во мне реализовался композитор, музыкант, но в настоящее время я стараюсь развить в себе и актёрские качества.

Беседовала Анна АНИСИМОВА



**ДОКУМЕНТАЛЬНЫЕ ФИЛЬМЫ И ПРОГРАММЫ О РОССИЙСКОЙ И МИРОВОЙ ИСТОРИИ**

**www.365days.ru**

**СМОТРИТЕ В ПАКЕТАХ КАБЕЛЬНЫХ И СПУТНИКОВЫХ ОПЕРАТОРОВ!**

**РУССКИЙ ИСТОРИЧЕСКИЙ КАНАЛ «365 ДНЕЙ ТВ»**

12+ реклама

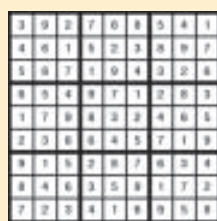
fb v

#### Ваш вопрос специалисту

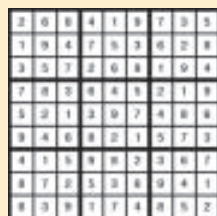

Отправьте купон по адресу: 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 42, «АиФ. Здоровье», или пишите на электронный адрес: aifzdorovie@aif.ru

ОТВЕТЫ НА СУДОКУ

№ 653



№ 654



#### ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

##### ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

Зеркало – Лопатник – Кадастр – Гарринча – Бюро – Кама – Ямча – Мини – Чин – Лепс – Киев – Вагон – Рапорт – Дьяк – Апостол – Натиск – Казна – Право – Пишо – Ведро – Чаевые – Левша.

##### ПО ВЕРТИКАЛИ:

Карандич – Маховиков – Кобальт – Купе – Знакомство – Пол – Сэр – Налёт – Руки – Волкова – Межа – Ольга – Глаз – Ионизатор – Байрон – Код – Нюди – Краковяк.

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ **ЗДОРОВЬЕ**

Читайте в следующем номере:

- **Здоровый образ жизни: основные слагаемые**
- **Головная боль: когда бить тревогу?**
- **Детские автокресла: европейский опыт**
- **Плоскостопие: какую обувь лучше носить**
- **Мюсли: чем полезны**

# ВНИМАНИЕ! НЕ ПЕРЕПЛАЧИВАЙТЕ ЗА ЛЕКАРСТВА!

## 25 лет с Вами!



Более **600** аптек ГОРЗДРАВ  
рядом с Вашим метро и в городах Подмосковья

- |               |                   |               |                 |                    |                 |                |
|---------------|-------------------|---------------|-----------------|--------------------|-----------------|----------------|
| ■ Апрелевка   | ■ Дзержинский     | ■ Звенигород  | ■ Люберцы       | ■ Павловский Посад | ■ Серпухов      | ■ Химки        |
| ■ Балашиха    | ■ Долгопрудный    | ■ Климовск    | ■ Московский    | ■ Подольск         | ■ Солнечногорск | ■ Чехов        |
| ■ Видное      | ■ Домодедово      | ■ Клин        | ■ Мытищи        | ■ Развилка         | ■ Ступино       | ■ Шатура       |
| ■ Воскресенск | ■ Дубна           | ■ Коломна     | ■ Наро-Фоминск  | ■ Раменское        | ■ Талдом        | ■ Щелково      |
| ■ Волоколамск | ■ Егорьевск       | ■ Королев     | ■ Нахабино      | ■ Реутов           | ■ Троицк        | ■ Электросталь |
| ■ Голицыно    | ■ Железнодорожный | ■ Красногорск | ■ Ногинск       | ■ Руза             | ■ Тучково       | ■ Юбилейный    |
| ■ Дмитров     | ■ Жуковский       | ■ Лобня       | ■ Орехово-Зуево | ■ Серебряные пруды | ■ Фрязино       |                |

## НЕ ЭКОНОМЬТЕ НА ЗДОРОВЬЕ - ЭКОНОМЬТЕ НА ЦЕНЕ!

**ВЫБЕРИТЕ** ближайшую аптеку ГОРЗДРАВ на сайте

**www.GORZDRAV.rf**

или **ПОЗВОНИТЕ** по телефону справочной службы:

**(499) 653-62-77**

## КАЧЕСТВО ЛЕКАРСТВ КОНТРОЛИРУЕТСЯ ГОСУДАРСТВОМ

АД НОРМА КАПС. № 60	199,00
АД МИНУС ТАБ.550 МГ №40	128,00
АЕВИТ КАПС. 200МГ N10	22,00
АЛИ КАПС КАПС. 400МГ N8	1 059,00
АЦИПОЛ КАПС. N30	263,00
БИОПАРОКС АЭРОЗ. 125МКГ /ДОЗА 400 ДОЗ 10МЛ	422,00
БРОМГЕКСИН БЕРЛИН-ХЕМИ ДРАЖЕ 8МГ N25	88,00
ВОЛЬТАРЕН ЭМУЛЬГЕЛЬ 1% 100Г	356,00
ГЕПАРИНОВАЯ МАЗЬ 25Г	39,00
ГЛИЦЕРИН-НИЖФАРМ СУПП.РЕКТ. 2,11Г-2,75Г N10	120,00
ГРИППФЕРОН КАПЛИ НАЗ. 10000МЕ 10МЛ	214,00

ДРАЙДРАЙ СРЕДСТВО ОТ ОБИЛЬНОГО ПОТОВОДЕЛЕНИЯ 35МЛ	539,00
ЗИРТЕК ТАБЛ.П.О. 10МГ N7	187,00
ЙОКС АЭРОЗ. 30МЛ	219,00
КЛАРИТИН ТАБЛ. 10МГ N7	141,00
КОРВАЛОЛ ТАБЛ. N20	95,00
КОРЕГА КРЕМ Д/ФИКСАЦИИ ЗУБНЫХ ПРОТЕЗОВ НЕЙТРАЛЬНЫЙ 40МЛ	185,00
ЛАКАЛЮТ ПАСТА ЗУБН. АКТИВ 50Г	119,00
ЛЕКАРЬ КРЕМ ДЛЯ НОГ РАЗМЯГЧАЮЩИЙ ПРИ НАТОПТЫШАХ 50МЛ	146,00
ЛИОТОН 1000 ГЕЛЬ 30Г	277,00
ЛОШАДИНАЯ СИЛА ШАМПУНЬ-КОНД. С КОЛЛАГЕНОМ И ЛАНОЛИНОМ 500МЛ	388,00
ПАНТОВИГАР КАПС. N90	1 439,00

ПРОСТАМОЛ УНО КАПС. 320МГ N30	649,00
РИНОНОРМ СПРЕЙ НАЗ. 0,1% 15МЛ	61,00
СИНУПРЕТ ДРАЖЕ N50	278,00
СИНУФОРТЕ ЛИОФ.Д/Р-РА НАЗ. 50МГ	2 047,00
СЛАБИЛЕН КАПЛИ 7,5МГ/МЛ 15МЛ	88,00
СТРЕПСИЛС ТАБЛ.Д/РАССАС. МЕД/ЛИМОН N24	167,00
СТРЕПСИЛС ТАБЛ.Д/РАССАС. С ВИТАМИНОМ С N24	174,00
СУПРАДИН ТАБЛ.ШИПУЧ. N10	253,00
СУПРАДИН ТАБЛ.ШИПУЧ. №20	437,00
ТАНАКАН ТАБЛ.П.О. 40МГ N30	548,00
ТРОКСЕВАЗИН КАПС. 300МГ N50	299,00
ТРОМБО АСС ТАБЛ П/ПЛ.ОБ 50МГ N28	36,00
ФЕНИСТИЛ ГЕЛЬ 30Г	293,00

ФЕСТАЛ ДРАЖЕ N20	109,00
ФИТОЛАКС ТАБЛ. 500МГ N40	192,00
ЦИ-КЛИМ ТАБЛ. 200МГ N60	168,00
ЭНДОКРИНОЛ КАПС. N30	144,00
ЭРИУС ТАБЛ.П.О. 5МГ N10	498,00
ЭСПУМИЗАН КАПС. 40МГ N50	354,00
ЭССЛИВЕР ФОРТЕ КАПС. N30	306,00
ГИНКОУМ 40МГ N60	318,00
ОВЕСОЛ ТАБЛ. 250МГ N40	130,00
ТУРБОСЛИМ АЛЬФА-ЛИП К-ТА/L-КАРН ТАБ N20	197,00

Цены действительны до 17.10.2015 г.  
реклама

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ