



Рацион

Тренируйтесь за столом

Как поддержать себя в пост



7 марта 2011 г. начинается Великий пост у православных, который продлится до 23 апреля включительно. В чем смысл поста для здоровья, если рассматривать его с точки зрения пищевого рациона? Что происходит в организме, когда человек ограничивает себя в еде и придерживается определенной диеты?

Разумеется, держание поста не связано лишь с питанием и правильнее всего соблюдать его вместе с той религиозной традицией, к которой человек себя относит. Тогда к установкам по поводу питания прибавляются также установки поведения, и помимо пользы для тела человек идет к личностному и духовному росту.

Нужно сказать, что в разных религиозных традициях режим питания в пост неодинаков, но тяготеет при этом к одной из трех схем: либо воздержание (диетическое ограничение) от определенных видов пищи, либо чередование периодов голодания с обычным режимом питания, либо снижение общей калорийности блюд.

Последствия поста, основанного на снижении калорийности пищи (на 20–40%), путем многократных экспериментов на животных доказали свою полную состоятельность для улучшения здоровья. Они увеличивают продолжительность жизни и препятствуют развитию многих заболеваний: таких как сахарный диабет, заболевания почек, сердца, дыхательной системы.

Православный же пост ближе всего к первой схеме: постное питание сродни вегетарианству, при этом ограничений на количество или калорийность пищи не накладывается.

Жиры уходят

Как воздействует православный пост на здоровье? Здесь стоит привести в пример результаты исследований здоровья греческих православных монахов, которые специально проводились, чтобы ответить на этот вопрос.

Окончание на с. 4

Богатырский рацион

Что ценного в грецком орехе

2

Поколение независимых

Как защитить детей от пьянства

3,7

Если искривлена перегородка

Интервью с д. м. н. Фирузой Каримовой

6

Добрая пища

Богатырский рацион

Что ценного в грецком орехе?



Грецкий орех недаром входит в питание космонавтов. В нем больше питательных веществ, чем в куриных яйцах, больше белка, чем в мясе, больше жира, чем в сливочном масле и больше витамина С, чем в черной смородине или цитрусовых.

С одной стороны, грецкий орех — отличное поливитаминное средство (поскольку содержит витамины А, С, D, E, K, PP), с другой — очень питательный продукт. Он незаменим в питании детей, пожилых людей, также при истощении. Наконец, грецкий орех прекрасно поддержит туристов и спортсменов, поскольку помогает наращивать мышечную массу и переносить физические нагрузки.

Среди множества полезных веществ, которые входят в состав этого представителя семейства ореховых, стоит отдельно назвать ненасыщенную жирную кислоту омега-3. Кислота омега-3 в человеческом организме самостоятельно не синтезируется, поэтому должна

поступать извне. В питании среднестатистического современного человека кислота омега-3 находится в дефиците, а грецкий орех — один из немногих природных ее источников.

Грецкий орех нередко входит в состав лечебного питания в разнообразных случаях. Например, в одном из исследований он использовался в диете пациентов с нарушениями секреции желудочного сока. Через десять дней регулярного приема у обладателей как повышенной, так и пониженной кислотности она пришла в норму.

При всей полезности в отношении грецкого ореха существует одно правило — им нельзя увлекаться, съедая помногу сразу. Хотя удержаться непросто, правильнее ограничить себя не более чем одной горстью очищенных грецких орехов в день (т. е. для взрослого — примерно 10 ядер), иначе вместо пользы можно получить вред. Такая порция станет трудноусвояемой для организма, не говоря уже о том, что орехи вдвое более калорийны, чем белый хлеб.

Вы спросили

Что делать, если в уголках рта появились покраснения и трещины?

Эти реакции в уголках губ — покраснения, разбухания и даже гнойнички — называются заедами. Причины их появления многообразны — от грибковых и бактериальных инфекций до аллергии на зубную пасту и неправильного прикуса. Иногда заеды сигнализируют о неблагополучии в системе пищеварения и здесь надо прислушаться к себе — все ли в порядке в организме в целом?

Но эти причины более редки, а самая частая — общее ослабление иммунитета и авитаминоз, потому заеды нередки весной. Часто они связаны с нехваткой витамина В2, железа, цинка. Поэтому во многих случаях достаточно подкорректировать свой рацион, а сами заеды наружно смазывать 1–2 раза в день масляным раствором витаминов А и Е (содержится в капсулах препарата «Аевит») или натуральными маслами — облепиховым, льняным, оливковым, чайного дерева.

Почему возникают серные пробки в ушах?

Причин несколько. Во-первых, гигиена уха могла быть неправильной. Ухо так устроено, что при жевании и разговоре оно самоочищается — сера выталкивается наружу. Поэтому именно наружную раковину и нужно чистить, не углубляясь внутрь слухового прохода. Для гигиены ушей достаточно протереть их после душа полотенцем. Не стоит пользоваться ватной палочкой — она заталкивает часть серы обратно и утрамбовывает ее.

Во-вторых, могут сказаться индивидуальные особенности строения уха — узкий слуховой проход.

Наконец, еще одна причина — усилилась выработка ушной серы. Это бывает из-за раздражения от попадания в ухо хлорированной воды в бассейне, например.

Серные пробки в ухе можно обнаружить, слегка оттянув край ушной раковины и заглянув внутрь — если они есть, видны комочки. Можно предположить присутствие пробки, когда без видимых причин вдруг закладывает уши, появляется шум или внутренний резонанс собственного голоса. Наконец, распространенный случай, когда после ныряния в водоеме или принятия душа человек вдруг чувствует, что стал хуже слышать — это размокла пробка в ухе, ее надо удалить. Для этого лучше всего обратиться к ЛОР-врачу. Пробки вымываются с помощью воды, и процедура эта абсолютно безопасна и безболезненно переносится даже маленькими детьми.

**Приглашаем
рекламных агентов
на выгодных условиях
Тел: 8-926-658-21-10
E-mail: gazeta@alkogolyu.net**



«Общес»

Незаметно истек год после громкого заявления президента РФ о борьбе с алкоголизмом в стране и пошел второй. Из наиболее заметных и правильных мер хочу назвать сокращение часов продажи крепкого алкоголя. Но, к сожалению, смертность от причин, связанных с приемом алкоголя, в нашей стране не только не уменьшилась за ушедший год, а даже увеличилась на 5%.

Федеральное телевидение в последнее время несколько активизировалось в освещении темы пьянства, но вывод, к которому подводят авторы разных ток-шоу — прояви силу воли и брось пить — считаю ложным. Еще одно заблуждение, что якобы Олимпиада и ЧМ по футболу отвлекут молодежь от алкоголя и наркотиков. Заметьте, что когда в СССР в 1980 г. прошла летняя Олимпиада, никаких сдвигов в снижении пьянства и алкоголизма она не дала. Так как же уберечь подростков от зеленого змия?

Сначала обратимся к истории. Система антиалкогольного воспитания, разработанная в советское время, в основном была направлена на то, чтобы информировать детей о вредном воздействии алкоголя на организм человека. Эти сведения мог дать учитель биологии или химии. Насторожить ребят мог и учитель литературы, рассказывая про вредные социальные последствия пьянства при знакомстве с произведениями классиков.

Вот только стрелы редко попадали в цель — не интересуется мальчика в 14 лет алкогольное поражение печени или сердца и не задевает девочку в 15 лет литературное описание губительного влияния алкоголя на личность в романе «Преступление и наказание». Потому что такие ценности — здоровье, гражданское общество — имеют значение лишь у взрослых людей.

Удар по ценностям

Проводя антиалкогольное воспитание, родителю и учителю нужно знать, какие ценности важны для юного человека. Тогда ваши мысли и советы будут услышаны.

Первое, на что можно опереться в беседе, это такая ценность для молодого человека как свобода. Ущемление

ПОКОЛЕНИЕ НЕЗАВИСИМЫХ

Как защитить детей от пьянства?

свободы приводит в действие такие реакции подростка как протест, отказ, оппозиция. Поэтому можно и нужно рассказать как зависимость от алкоголя лишает человека свободы: в опьянении часто совершаются преступления и человек оказывается за решеткой, его лишают водительского удостоверения, охотничьего ружья и т. п. Есть и финансовая несвобода — деньги пропиваются, человек их теряет, больше вероятности нарваться на всевозможные штрафы.

Вторая ценность, на которую покушается алкоголь, — это возможность самореализации, быть «не хуже других». Отставать от сверстников как в учебе, так и в физической силе — серьезная психотравма для ребенка и подростка. Подчеркните, что зависимость от алкоголя мешает хорошо учиться, а затем найти престижную работу, путешествовать и т. п. А пример загубленной карьеры и нереализованных способностей среди известных вам людей найдется наверняка.

Третья ценность — это формирующееся половое влечение. Подростковый возраст — период гиперсексуальности. Расскажите о разрушительном влиянии алкоголя на половую сферу. Например, при пивном алкоголизме повышается уровень женских половых гормонов у мужчин — это впрямую ведет к импотенции. Можно привести много примеров того, как алкоголь крушит жизнь и не дает челове-

ку состояться как мужчине и женщине: сокращается детородный период, возникают венерические заболевания, бесплодие, алкогольный синдром плода, рождаются дети-инвалиды, родители-алкоголики лишаются прав на детей, рушатся семьи...

Кому нужны трезвые головы

Четвертая ценность — это любовь к Родине. Сегодня наша страна уменьшается на 500 000 жителей в год (на столько смертность превышает рождаемость). Уже некому служить в российской армии. Сокрушительный вклад в депопуляцию вносит алкогольная эпидемия. Расскажите детям, что стране нужны настоящие граждане с ясными трезвыми головами. Нам очень нужны граждане, умеющие строить и защищать, лечить и учить, летать в небе и ходить по морям. Нам нужно победить коррупцию и вернуть свободные выборы. Увы, люди с одурманенными головами не смогут это сделать.

150 лет назад великий российский император даровал нам освобождение от крепостного права. Правители, допустившие алкогольное рабство своего народа, рассчитывают подольше удержаться у власти. А опыт скандинавских стран показывает, что в свободном демократическом обществе граждане соглашаются на 5–10-кратное сокращение потребления алкоголя.

Окончание на с. 7



МЕДЦЕНТР «ОДОСЕО»

НАРКОЛОГИЯ

Безопасная остановка запоя

WWW.ALKOGOLYU.NET

Лечение алкоголизма, табакизма, созависимости резонансно-частотной терапией и программами ритмов мозга

А также: код, гипноз по Эриксону, имплантация Абрифид, метафорические карты, психофармакотерапия сверхмалыми дозами, иммунореабилитация и многие другие современные методы лечения.

Запись на прием по тел.: (495) 968-52-58, (495) 728-94-00

Тренируйтесь за столом

Окончание. Начало на с. 1

Первый из результатов — предмет тоски многих современных горожан: во время поста масса тела достоверно снижается. Второй результат — потребление углеводов у постящихся растет, в то время как жиров и белков — уменьшается.

Необходимо уточнить, о каких именно жирах идет речь, поскольку существуют жиры как полезные, так и вредные для человека. Так вот, потребление полезных, какими являются поли- и мононенасыщенные жиры, во время поста остается, как правило, на прежнем уровне. Зато вредные — насыщенные и трансжиры — во многом выпадают из рациона. Происходит это благодаря тому, что главный источник насыщенных жиров — пища животного происхождения — на время уходит со стола.

О трансжирах стоит сказать особо. Они появились в рационе по сравнению с другими веществами не так давно, войдя в рацион во время Второй мировой в составе маргарина. Сегодня трансжиры можно встретить не только в маргарине, но и в майонезе, кетчупе, кулинарном жире, спреде, рафинированном растительном масле. Соответственно, попадают они и в пищу, приправленную или обжаренную на этих жирах, поэтому трансжиры в избытке содержатся в фаст-фуде, многих готовых десертах и промышленной выпечке, а также сухих концентратах супов, кремов и т. д.

К сожалению, трансжиры токсичны и доказано, что их употребление связано со многими заболеваниями — от ослабления иммунитета до ожирения и рака молочной железы. Трансжиры — один из компонентов, из которых образуются свалки невыведенных отходов внутри организма: они оседают на мембранах клеток, мешая тем полноценно питаться и избавляться от токсинов. Поэтому, кстати, в некоторых странах трансжиры полностью запрещены — например, в Дании.

Пост дает прекрасную возможность ограничить потребление этих совершенно бесполезных веществ, а также собственными силами организма очиститься от «свалок», пока нагрузка на пищеварение снижена.

Что происходит еще

Еще один результат поста — в организме уменьшается уровень содержания холестерина и переносящих его клеток в крови. Когда уровень холестерина высок, он может вызывать образование жировых отложений на стенках сосудов и тем самым провоцировать инфаркт миокарда, инсульт. Пост снижает эти риски.

Многих людей, вдумчиво подходящих к питанию, интересует, насколько

та или иная диета обеспечивает поступление необходимых витаминов и минералов. Христианский пост и в этом отношении продуман: в это время потребление основных микроэлементов остается практически на обычном уровне. Однако здесь есть несколько исключений — потребление магния растет, а кальция и витамина B2 — уменьшается, поэтому во время поста имеет смысл принимать последние два компонента дополнительно.

Выметаем сор из избы

Отдельно стоит сказать о том, как пост помогает самоочищению организма. На самом деле, это свойство сказывается уже в первые дни. Однако симптомы, которые чувствует начинающий поститься, часто становятся своеобразным рубежом: первые эффекты часто не очень приятны (о них — чуть ниже). Но нужно понимать их природу: они возникают оттого, что обычная нагрузка по перевариванию пищи снизилась, и организм высвободившиеся силы сразу же посвящает своему восстановлению — начинается своеобразная уборка. Тело освобождается от скопления ядовитых веществ и вначале, по аналогии с намывливанием грязной сквороды или ремонт в квартире, кажется, что все стало еще хуже, чем раньше. Но это необходимый и проходящий первый этап.

Выведение вредных веществ начинается с их ускоренной переработки, для чего нагнетается большое количество внутреннего тепла, поэтому некоторые люди могут почувствовать повышение температуры. Затем отходы начинают выбрасываться из организма вон. В это время, на третий—четвертый день поста, многие замечают необычное поведение со стороны органов выделения. Наружу ускоренными темпами выходит все то, что стало бы в дальнейшем опорой для развития болезней, и проявляется это в виде одного из пяти так называемых кризисов физиологического очищения: потения, мочеиспускания, рвоты, диареи или выделений из носоглотки. Этап не самый поэтический, но необходимый — если его прервать, тем самым останавливается процесс самоочищения организма.

Посты в разных древних религиях имели под собой неслучайную основу, и современная наука только открывает механизмы их воздействия на здоровье. Одно из предположений ученых состоит в том, что независимо того, к какой религии он принадлежит, пост создает тренировочный стресс для организма, тем самым делая его крепче. И в этом заключается благоприятный эффект поста для здоровья.

Алина Гелеранская

Со всего света

У ПОЖИЛЫХ людей улучшилась память после низкокалорийной диеты — такой результат получили исследователи в г. Мюнстер, Германия.

Для исследования группу из 50 добровольцев в возрасте в среднем 60 лет разделили на три части. В первой группе калорийность диеты осталась обычной, во второй — также обычной, но с усиленным приемом полиненасыщенных жирных кислот, в третьей калорийность блюд была понижена на 30%. Через три месяца в первых двух группах способность к запоминанию осталась прежней, а участники из третьей группы стали запоминать лучше в среднем на 20%. При этом диетологи предупреждают, что состояние здоровья при подобной диете должно находиться под контролем врача, особенно если не наблюдается лишнего веса.



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ антипригарной посуды имеет связь с бесплодием, предполагают ученые из университета Калифорнии, США. При обследовании 1240 будущих мам в их крови были найдены перфторуглероды — жирно- и влаготалкивающие вещества, которые повсеместно используются в быту в составе антипригарного покрытия посуды, моющих средств, пищевых упаковок и даже пропитки ковров. Расспросив женщин, ученые заметили закономерность: чем выше оказывалась концентрация перфторуглеродов в крови, тем больше сложностей испытывала женщина с зачатием. Перфторуглероды имеют свойство накапливаться в организме, а женщины с самой высокой концентрацией этого вещества отличаются нерегулярным циклом.



Когда людей, ведущих сидячий образ жизни оказывается все больше и больше, здоровье позвоночника становится все более насущным вопросом. О том, как позаботиться о здоровье спины не вставая с рабочего места, рассказывает Игорь Васильев, генеральный директор компании «Кипарис», предлагающий использовать для этого отечественное ноу-хау — тренажер «Доктор Кипарис™».

— Расскажите, пожалуйста, для чего нужен этот тренажер?

— Он предназначен для исправления осанки, профилактики заболеваний позвоночника, таких как остеохондроз, сколиоз, радикулиты и т. д.

На тренажере «Доктор Кипарис™» позвоночник постоянно находится в динамике, поэтому активизируется кровообращение, улучшается питание костной и хрящевой ткани. Кроме того, улучшается кровоснабжение органов малого таза, что способствует профилактике геморроя, простатита и других воспалений в мочеполовой сфере, улучшается мозговое кровообращение, что влияет на умственные способности, память, мышление, а также восполняется недостаток физической активности даже тогда, когда мы просто сидим.

— Каков принцип действия тренажера?

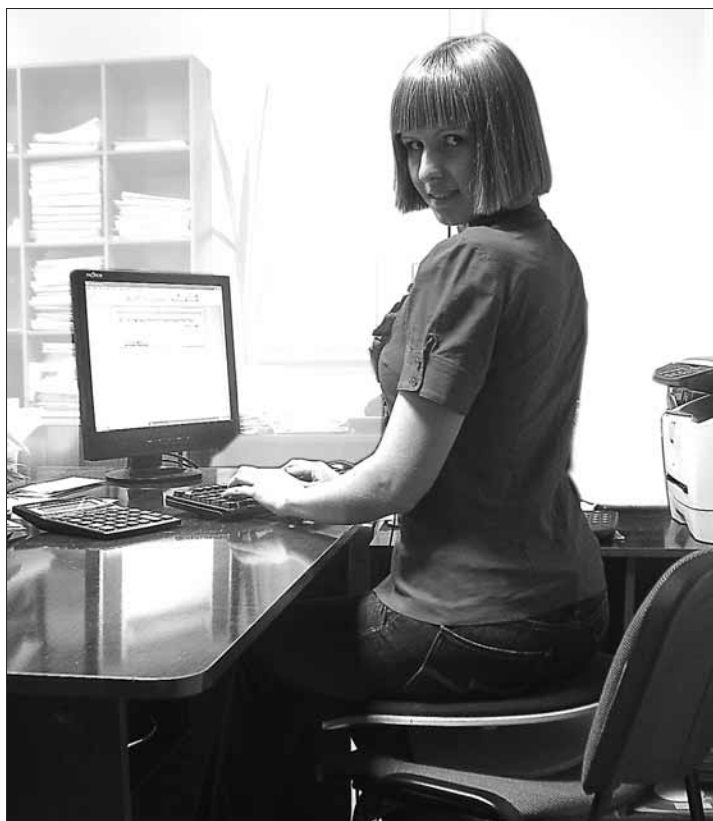
— Принцип действия основан на природном свойстве организма человека искать равновесие в вертикальном неустойчивом положении. Как только вы садитесь на тренажер «Доктор Кипарис™» опираясь на ноги, вы теряете равновесие, а вестибулярный аппарат сразу выстраивает позвоночник в правильное вертикальное положение. Это происходит на подсознательном уровне. Мышцы спины сами по себе без вашего участия приводят спину в положение, которое изначально заложено в нас природой.

— Когда появляются результаты?

— Конечно, сколиоз исправляется не мгновенно. У каждого человека это происходит индивидуально и зависит от многих причин, таких как возраст, пол, степень ис-

ПОДУМАЙТЕ О СПИНЕ

Как помочь позвоночнику?



кривления позвоночника и т. д.

Для того чтобы ощутить какое-либо воздействие, некоторым людям достаточно и 5 минут, а некоторым — 15–20 минут. Для получения видимого эффекта требуются недели, месяцы, а для некоторых и более. При постоянном использовании тренажера «Доктор Кипарис™» положительная динамика отмечается практически у всех!

— А каких результатов добиваются люди, которые его используют?

— Перечислю некоторые:

- у студентов и школьников заметно улучшение в усвоении материала и повышении восприимчивости к информации, растет способность к концентрации и сосредоточенности;

- у тех, кто работает сидя, замечают рост работоспособности, снижение аппетита, уменьшение или исчезновение головных болей. Кстати, водители, которые не могут использовать трена-

жер «Доктор Кипарис™» во время рейса, после работы отдыхают сидя на нем;

- у тех, кто работает стоя, уходят боли в пояснице и усталость, улучшается самочувствие после работы;

- у беременных снижаются или проходят боли в пояснице и отечность ног;

- страдающие бессонницей крепче спят.

Это, кстати, неполный перечень результатов. Но для того, чтобы они были, тренажером в повседневной жизни нужно пользоваться регулярно.

— Проводились ли исследования действия тренажера?

— Да, в январе этого года в Ярославле, в медицинском центре «Рада» проводились исследования, как воздействует тренажер «Доктор Кипарис™» на позвоночник и суставы.

Сначала провели предварительное обследование пациентов при помощи электропунктурной диагностики «Кристалл». Затем пациенты в течение 15–20 минут

сидели на тренажере «Доктор Кипарис™», совершая небольшие колебательные движения.

Результаты повторного обследования пациентов после процедуры налицо: патологические отклонения снизились. Распечатки с результатами вы можете посмотреть на нашем сайте: <http://www.kiparis-d.ru/?page=research>

— А есть ли заболевания, не связанные с позвоночником, где тренажер может помочь?

— Как сказал Гиппократ: «Если болезней много, это — позвоночник». Не забывайте, что все в нашем организме связано между собой, в т. ч. через позвоночный столб. Это и нервы, и сосуды, а также энергетические каналы. Практически все связи проходят через позвоночник. Поэтому здоровье позвоночника влияет на здоровье всего организма.

— Что говорят о тренажере специалисты?

— Я приведу выдержку из комментария главного врача Центра кинезитерапии, доктора медицинских наук Сергея Бубновского: «Настоятельно рекомендую сидение-тренажер всем людям, ведущим сидячий образ жизни, который характеризуется малой подвижностью позвоночника и мышц тазового дна. Сидение-тренажер позволяет снять так называемый посттуральный стресс, т. е. преодолеть малоподвижность опорно-двигательного аппарата». С более полным комментарием можно ознакомиться на нашем сайте: <http://www.kiparis-d.ru/>. Там же опубликовано мнение врача-невролога Академии традиционной медицины, мануального терапевта, ведущего эксперта Государственного экспертного отдела новых технологий Николая Карпова.

— Где можно приобрести тренажер «Доктор Кипарис™»?

— Получить консультацию и приобрести его можно в Зеленограде, корп. 340. Запись по тел.: (495) 979-1116, (499) 736-8260.

*Беседу вел
Даниил Матюшенко*
Р

Имеются противопоказания. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

ЗАСЛОНКА ОТ КИСЛОРОДА

Искривленная перегородка запирает нос изнутри



Часто причина трудностей с дыханием носа кроется в искривлении носовой перегородки. На вопрос «СЗ» о том, что с этим делать, отвечает заведующая лор-отделением ЦКБ №1 ОАО «РЖД», д. м. н., врач высшей категории Фируза КАРИМОВА.

— Насколько часто встречается искривление носовой перегородки?

— Не удивляйтесь, но она искривлена почти у всех. Очень редко встретишь человека с идеально ровной носовой перегородкой. Природа так устроила нас, что в период полового созревания рост перегородки носа несколько опережает рост костной рамки, в которую она вставлена. Представьте: если в конверт вложить лист бумаги, больший по формату, он изогнется. Как? Каждый раз по-разному. Поэтому искривление перегородки носа у всех разное, в том или ином отделе носа.

Кроме физиологического искривления перегородки (о котором речь шла выше. — А. Г.), бывает, что перегородка деформируется при травме — независимо от возраста, в результате неправильного срастания отломков. Оно называется травматическим.

— Искривление перегородки как-то ощущается?

— Многие живут с искривленными пе-

регородками и даже не подозревают об этом, поскольку воздух свободно проходит над или под искривленными участками. Но при этом бывает, что искривление произошло в пубертатном периоде, а нарушения носового дыхания начинаются значительно позже — через 5 или 20 лет.

Порой незначительное смещение перегородки в преддверии носа уже затрудняет дыхание, причем с обеих сторон. Большого беспокойства головная боль, усиление выделений из носа. Появляется потребность закапать сосудосуживающее средство, чтобы «лучше дышалось». Кстати, часто пациенты с нарушением носового дыхания спят либо на боку, либо периодически переворачиваются во время сна — так им лучше дышать. В большинстве случаев такие люди нуждаются в хирургическом лечении.

— Расскажите подробнее, почему так происходит?

— Дело в том, что помимо носовой перегородки в полости носа на боковой ее стенке находятся носовые раковины — по три с каждой стороны. Мы их можем ощущать во время простуды, когда нарушается носовое дыхание из-за отека слизистой.

Если у человека искривление перегородки сочетается с тем, что он подвер-

жен аллергическому риниту или простудным заболеваниями, это приводит к продолжительному отеку слизистой носовых раковин, что постепенно переходит в хроническое воспаление полости носа. Это объясняется тем, что искривленные отделы перегородки носа давят на слизистую, возникают застойные изменения и, в конечном счете, объем раковин растет. На этой стадии появляются жалобы, о которых говорилось выше. И здесь требуется вмешательство врача, чтобы устранить уже как причину — искривление носовой перегородки, так и следствие — увеличение носовых раковин.

— И как это происходит?

— Сейчас существует два способа лечения искривленной перегородки — лазерная коррекция и хирургическое вмешательство.

Лазер поможет тем пациентам, у которых перегородка искривлена только в хрящевой части. Несколько сеансов лазерной терапии периодичностью через один—два дня — и перегородка в хрящевой части выпрямляется.

Однако в большинстве случаев она искривлена и в хрящевой, и в костной части, а на костную структуру лазер не действует, поэтому необходимо хирургическое лечение. Лазер таким пациентам временно может помочь — дыхание несколько улучшится, но через некоторое время, если искривлена и костная часть, все вернется на круги своя.

— Что представляет собой хирургическая операция?

— При нынешнем развитии анестезии желательно оперировать под общим наркозом. Исключение составляют только те, кому по другим медицинским показаниям нельзя его проводить. Бояться наркоза не надо. В нем есть несколько плюсов: первый — это то, что пациент физически ничего не ощущает, морально не угнетен. Второй плюс — операция проводится под управляемой гипотонией — т.е. при пониженном уровне кровяного давления, что способствует минимальной кровопотере.

Врач же работает практически в сухом операционном поле — все отделы полости носа легко поддаются осмотру. Наркоз пациенты переносят хорошо. И уровень сегодняшней анестезиологии настолько высок, что побочные эффекты сведены практически к нулю.

— А можно ли заметить искривление перегородки или результаты операции внешне по лицу?

— На самом деле искривление перегородки диагностируют после осмотра полости носа — т.е. изнутри. А внешне это может быть замечено, только если дополнительно есть искривление наружного носа.

После операции на перегородке носа, как правило, наружный нос внешне не изменяется.

Интервью взяла Алина Гелеранская

Поколение независимых

Окончание. Начало на с.3

Как отлажена жизнь в этих странах, легко проверить, купив билет до Стокгольма.

Любить Родину — это не означает кинуть кучу денег на проведение гонок «Формулы-1» или купить иностранного тренера, или болеть в пивбаре за национальную команду, состоящую на треть из иностранцев и еще с иностранным тренером-миллионером во главе. Любить Родину — это развивать дворовой футбол, открывать мини-стадионы в каждом квартале, а также строить лыжные базы, прокладывать велосипедные дорожки.

И еще один существенный момент. Примеры для доказательства вредного влияния алкоголя на подростка найти несложно. Важно, чтобы вы, взрослый человек, тоже пытались соответствовать образу жизни, который пропагандируете.

*Александр Огородников,
главный врач медцентра «Одосео»*



**МЕДЦЕНТР
«ОДОСЕО»**

www.alkogolyu.net

Оригинальная программа
лечения табакизма

**Без боли, проколов кожи
иглами, опасности заражения
ВИЧ и гепатитом, без примене-
ния психотропных препаратов,
транквилизаторов,
антидепрессантов**

В программе используются:

- биорезонансная адаптивная терапия,
- экзогенная частота «Анти-табак»,
- программы ритмов мозга, вербальная и невербальная психотерапия,
- антитабачная детоксикация с удалением табачных смол.

Длительность курса - 7 дней.

4 визита к врачу.

*Амбулаторный
согласованный режим.*

**Запись на прием
по телефону:
(495) 968-52-58**

Лицензия №ЛО-50-01-000010. Возможны противопоказания. Посоветуйтесь с врачом.

Привязка за мозги

Табак - первый в цепи зависимостей

Уже четверть века я лечу пациентов от разных зависимостей. И могу сказать, что человеческий мозг — пока несовершенная штука. Он легко попадает в зависимость. Алкоголь. Табак. Интернет. Пища. Игра. Наркотики. Шопинг. Все это может стать источником зависимости. Когда я лечу пациентов с химической зависимостью, то, как правило, замечаю закономерность. Прежде, чем ввести себе в вену героин, этот пациент уже курил марихуану, еще раньше он же познакомился с алкоголем: сначала пиво, потом водка. А вот что до этого? Ну конечно, начиналось знакомство с линейкой психоактивных веществ с табачка.

Заболевая табакизмом, человек попадает, согласно международной классификации болезней МКБ-10, в категорию F-17, которая называется «Психические и поведенческие расстройства, вызванные употреблением табака». Клинически доказано, что чаще попадают в эту зависимость люди, склонные к депрессии, невротизму, подверженные влиянию окружающих. И наоборот — люди с более твердым характером реже попадают в табачную ловушку.

Все получите с отсрочкой

Единственным «хорошим» отличием табакизма от других химических зависимостей (алкоголизм, наркомания) является отсутствие разрушительного изменения личности. Десятилетия затравливания себя табаком НЕ приводят к лживости, эгоцентризму, морально-этическому снижению личности пациента, как это происходит при алкоголизме или наркомании.

Но коварство табакизма — в скрытом и многие годы незаметном повреждении важнейших органов и систем: последствия приходят с отсрочкой, вводя в заблуждение, будто все в порядке. Как компьютерный вирус табакизм незаметно, скрыто поедает хозяина.

Курильщики, например, не догадываются, что, выкуривая по 20 сигарет в день, они накапливают за год дозу радиоактивного полония-210 (того самого, которым отравили в Англии Литвиненко) как будто сделали 200 рентгеновских снимков. А сердце курильщика при каждом перекуре поднимает артериальное давление на 15–20 мм рт. ст. и производит на 15 000 сокращений в сутки больше, то есть перегружается.

Более точная информация, нанесенная на сигаретные пачки, уже привела к росту отказов от табакокурения.



freotabacco.info

Две большие группы

По моему опыту, большая часть курильщиков (80%) без особых проблем могут самостоятельно отказаться от продолжения самозатравливания, так как синдром отмены они переносят легко. Представители этой группы часто бросают курить после одного прочтения книги Аллена Карра.

И есть меньшая часть курильщиков (20%), которая сталкивается при отказе от табака с выраженным синдромом отмены, который проявляется как, например, раздражительность, нарушение сна, депрессия, головная боль, кишечный дискомфорт, запор, дрожь, потливость, мышечные боли. Испытав эти ощущения, люди решают, что отказ от курения для них вреден и срываются на продолжение курения. И Аллен Карр для них — мертвому припарка.

Часто пациенты из последней группы пробуют самолечение с помощью разных лекарственных препаратов или «чудо-устройств». Увы, эти средства оказывают воздействие лишь на один или два симптома из десятка, которые составляют синдром отмены табака. При этом подобный опыт часто закрепляет у них скептическое отношение к медпомощи.

Таким пациентам безусловно нужна специальная помощь. И сегодня есть способ помочь избавиться от табакизма без таблеток, пластырей, проколов кожи иглами. В центре «Одосео» мы применяем недельный курс комплексного аппаратного воздействия на акупунктурные меридианы пациента, автоматизированную психотерапию. А с помощью гомеопатических препаратов стимулируем выведение табачных смол из организма.

Еще раз напомним, что очередь веществ вызывающих зависимость, такова. Табак. Алкоголь. Марихуана. Героин. Если вы уберете первое, то остальное вам не грозит! Возвращайтесь в мир здоровых людей!

*Александр Огородников,
главный врач медцентра «Одосео»*

Чтобы быть гибкой

Поможет пилатес

Система упражнений пилатес была создана спортсменом Джозефом Пилатесом в начале прошлого века. Будучи болезненным ребенком, он самостоятельно стал заниматься физкультурой, а уже став взрослым, разработал собственную методику упражнений, которая и получила название от его фамилии.

Сейчас пилатесом называют комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости и подвижности всего тела. Его основные задачи — укрепление мускулатуры, улучшение координации и баланса тела, улучшение осанки. Сам автор считал, что основой всех упражнений является тренировка так называемого каркаса прочности, под которым он подразумевал группу мышц, расположенных вблизи позвоночника.

Действительно, пилатес укрепляет мышцы-стабилизаторы, выполняющие роль своеобразного корсета, фиксирующие нормальное положение тела. Интересно, что даже физиотерапевты рекомендуют эту систему в качестве реабилитационной программы, в т. ч. для

тех, кто перенес травмы позвоночника. Также считается, что эти упражнения необходимы женщинам, поскольку позволяют укрепить мышцы низа спины, пресса и таза, что существенно в дородовый и послеродовой период.

Всего разработано около 500 различных упражнений, основанных на чередовании растяжения и нагрузки на мышцы. Однако есть несколько правил при занятии пилатесом. Упражнения требуют необычайно точного, плавного, без пауз выполнения, а значит, высокого внимания и концентрации на всех движениях. Так как упражнения сложные и включают в работу множество мышц одновременно, необходимо точно следовать технике выполнения. Все движения во время упражнений пилатес выполняются плавно, благодаря чему мышцы и связки не перенапрягаются. Одновременно тренируется правильное дыхание.

В целом все правила сводятся к следующему:

— необходимо сосредоточиться и думать о тех мышцах, которые развиваются;

— дышать нужно не грудью, а животом (как при занятиях йогой), направляя при вдохе струю воздуха к пояснице;

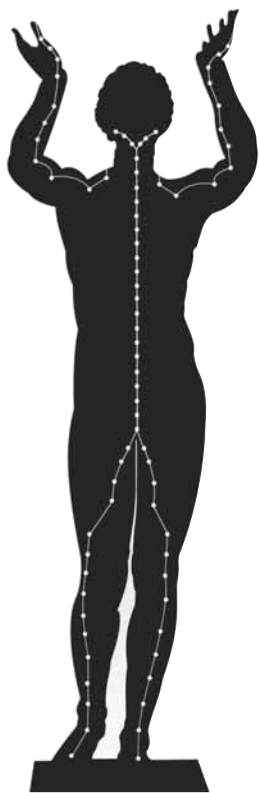
— выполнять упражнения нужно качественно и регулярно.

Ниже мы предлагаем несколько упражнений по системе пилатес.

Позиция релаксации. Исходное положение для многих упражнений, выполняемых на полу. Лечь, стопы расставить на ширину бедер, руки свободно лежат рядом с телом. Маленькая подушечка под головой поддерживает шейный позвонок. Теперь с сознанием 10 раз вдохнуть и выдохнуть через нос. При этом мускулы живота и ягодиц слегка напряжены.

Напряжение мышц бедра. Принять позицию релаксации. С выдохом поднять одну ногу с пола. Голень при этом максимально параллельна полу. Вдох. Снова медленно опустить ногу. С последующим выдохом поднять другую ногу. Повторить 10 раз для каждой ноги.

Растяжка для бедер. Принять позицию релаксации. Колено одной согнутой ноги обхватить обеими руками, подтянуть к груди. Другую ногу вытянуть. Растяжку держать на три вдоха-выдоха. Выпрямленную ногу снова согнуть, поднятую ногу приставить. Поменять ноги. Для каждой ноги по 10 раз.



Медицинский центр «Одосео»

Запою – стоп

Код, Абрифид-депо, биорезонанс, терапевтические карты, иммунореабилитация, НКРА и др.

WWW. ALKOGOLYU.NET

(495) 968-52-58, (495) 728-94-00

Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ФС 77-37564 от 17.09.09 г. выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, ИТ и массовых коммуникаций.
Учредитель и издатель: ООО «Одосео». Адрес: 141552, Московская обл., 40-й км Ленинградского шоссе, пос. Ржавки, ФГУП ПЭПФ ВНИИПП Россельхозакадемии, оф. 1. Тел.: (495) 968-52-58.

Перепечатка материалов из газеты «Страна здоровья» невозможна без письменного разрешения редакции. За достоверность информации в рекламных объявлениях и статьях ответственность несет рекламодатель. Материалы, отмеченные знаком Р, публикуются на правах рекламы. Подписано в печать: 25.02.2011 г. По графику: 25.02.2011 г.

Главный редактор: Алина Гелеранская gazeta@alkogolyu.net www.alkogolyu.net
Отпечатано: ООО «Красногорская типография», 143400, Московская область, г. Красногорск, Коммунальный квартал, д. 2 Периодичность: 1 раз в месяц. Тираж 40 000 экз. Заказ №