



Табакизм

Дым Отечества

Армия российских курильщиков скоро догонит МОНГОЛЬСКУЮ

Сегодня в Интернете можно найти массу жалоб отечественных курильщиков: как им тяжело, как их преследуют — не дают курить в домах, на лекциях, в кафе, смотрят как на провинившихся и пугают раком легких. На мой же взгляд врача, который много лет занимается лечением табачной зависимости, у нас в России создан настоящий рай для курильщиков и владельцев табачного бизнеса. Более того, не уберечь от искушения и сама система, которая всех предупреждала «об опасности курения».

Табачный бизнес окончательно переехал в развивающиеся страны, в т. ч. в Россию. США, развитые страны Европы предпринимают массу усилий для борьбы с табаком, вводя активные социальные программы. В результате за последние 20 лет число курильщиков там сократилось в 2–3 раза.

Россия занимает «призовое» третье место в мире по охвату населения табачной эпидемией, уступая только Камбодже и Монголии. В Монголии распространение табакизма достигло абсолютного мирового рекорда и составляет 68% среди мужчин. Очевидно, превышение этого порога человеческая популяция просто не может пережить.

Армия курильщиков, выращенная в нашей стране,



На этой пачке табака на французском, фламандском и немецком языках написано: «Курение убивает». Бельгийцы вынудили производителей табака написать правду о своем товаре

ненамного меньше — 64% мужчин и 9% женщин. При этом наблюдается значительный рост распространения табакизма среди молодых женщин. А результаты пожирания нашей нации табаком озвучены министром Минздравсоцразвития: 17% всех смертей в России связаны с табачной зависимостью, что составляет 30% общей смертности мужчин и 4% — у женщин.

На мой взгляд, важным фактором, упрощающим продвижение табакокурения в нашей стране, стало его массовое распространение среди врачей — людей, профессионально связанных с вопросами жизни и здоровья. Сравните: в Москве курят 47% врачей-мужчин и 26% врачей-женщин, в Люксембурге — 12%, в Швеции — 6%, в США — лишь 3%.

В то же время врачи, успешно бросившие курить сами, становятся эффективными помощниками для своих пациентов, расстающихся с табаком. Опыт антитабачных программ в развитых странах показал, что сокращение количества курящих врачей всегда предшествовало тому же процессу среди населения в целом.

Поэтому я призываю своих коллег осмыслить как соизмеряется профессиональная миссия с их личными пристрастиями.

Социальная же политика до сих пор такова, что у России есть все возможности догнать Монголию. Осталось набрать всего четыре процента.

Александр Огородников, психиатр-нарколог, главный врач медцентра «Одосео»

Колонка редактора

Отчего люди курят?

Существует множество предположений, отчего люди начинают курить. Палитра догадок простирается от лежащих на поверхности вариантов, связанных с воспитанием («человек курит потому, что курили его родители») до более скрытых.

Например, как-то мне встретилась точка зрения, что мать программирует дитя на курение, когда слишком рано отнимает его от груди. И неудовлетворенное желание остается на подсознательном уровне: сосание груди человек заменяет сосанием сигареты.

Другую точку зрения высказывает Луиза Хей, автор мировых бестселлеров о мотивации. Она убеждена, что курение происходит от скрытого в человеке понимания, что он недостаточно хорош. Из этой пагубной мысли возникает убеждение, что его не за что любить как окружающим, так и самому. А его выдуманная вина требует воздаяния — и люди наказывают самих себя, курия.

Луиза Хей считает поэтому, что курящих бесполезно пилить, поскольку им и без того свойственен негативный взгляд на жизнь. Поэтому человеку, который курит, лучше постараться убедить себя в том, что он достоин любви — как окружающих, так и своей собственной.

Алина Гелеранская

Скованные одной цепью

Как близкие провоцируют алкоголизм пациента

3

Свержение с каблуков

Стоптаные ножки просят слова

4

Лаванда - растение, которое утешает

Аромат спокойствия и чистоты

6

Добрая пища

Хрустящая помощница

Квашеная капуста – вкусное блюдо



povarenok.ru

Английский мореплаватель Джеймс Кук известен не только тем, что открыл восточное побережье Австралии и стал героем песни Высоцкого, но и тем, что первым ввел в рацион моряков во время плавания такое блюдо как квашеная капуста.

В начале матросы игнорировали капусту, несмотря на ее полезность. Тогда чтобы пристрастить их к новой пище, предприняли хитрость: капусту исключили из их рациона, зато демонстративно стали подавать к столу офицерам. В результате матросы потребовали справедливости в отношении к себе и, в конце концов, приняли подозрительную новинку. Это небольшое нововведение позволило команде избавиться от авитаминоза и многим спасло жизнь: в то время как на других кораблях цинга выкашивала до половины команды, у Кука не погиб ни один.

Чем же так сильна квашеная капуста? Это – богатый источник ценнейших веществ, притом доступный и хорошо переносящий хранение.

1. В капусте содержится аскорбиновая кислота (витамин С), решавшая вопрос жизни матросов Кука, а также ее химический предшественник – аскорбинген. При умеренной тепловой обработке аскорбинген, являющийся также иммуномодулятором, превращается в витамин С, еще больше насыщая им продукт.

2. В составе также присутствует ви-

тамин U, необходимый для профилактики язв желудка и двенадцатиперстной кишки. Помимо С и U в капусте вы найдете витамины А, В1, В2, В6, К.

3. В блюде содержится множество минеральных веществ – йод, фосфор, марганец, калий, кальций, медь, бор, цинк, кобальт, фтор, железо и др. Кроме того, в состав входят полезные аминокислоты – лизин, триптофан, тирозин, метилметионин. Еще несколько ценных компонентов – это тартоновая кислота, обладающая антисклеротическим действием, и холин, регулирующий обмен жиров.

4. Поскольку капуста сквашивается благодаря молочнокислым бактериям, прием ее в пищу нормализует микрофлору кишечника.

5. Кроме того, капуста содержит совсем мало калорий и сахарозы, поэтому показана при ожирении и сахарном диабете. Также препятствует задержке жидкости в организме, повышает сопротивляемость к заболеваниям, полезна при гастрите и, конечно, авитаминозе. Однако не показана при обострениях язв желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниях щитовидной и поджелудочной железы, почечной и сердечной недостаточности, колите и энтероколите.

При гипертонической болезни капусту следует принимать с осторожностью, заквашивая с минимальным количеством соли.

Детское здоровье

Что делать, если у ребенка поднялась температура?

На вопрос отвечает
Вадим Сотников, врач-педиатр, г. Зеленоград:



– Повышение у ребенка температуры более 37 градусов свидетельствует о том, что в его организме происходит инфекционный либо воспалительный процесс. Однако если температура находится на уровне ниже 38,5, специальная медикаментозная терапия для ее снижения пока не требуется. Побойтесь, чтобы ребенок пил больше жидкости – это усилит процесс выведения вредных веществ.

В случае, если температура у ребенка поднялась выше 38,5, требуется применить медикаменты – например, нурофен, найз, парацетамол (а также подойдут препараты на основе парацетамола – панadol, парамол, эффералган, ректальные свечи), все – в дозировке по возрасту. В сочетании с этими препаратами можно применять спазмолитики – например, папаверин, но-шпу, галидор, также дозированные по возрасту. Имейте в виду, что при температуре выше 39 градусов могут возникнуть судороги.

Не ограничиваясь медикаментами, постарайтесь охладить ребенка, обтирая его, голенького, спиртом или водкой. Пока кожа не просохла создайте поток воздуха, например, махая полотенцем или включив вентилятор. Можно положить ребенку что-нибудь холодное на голову (мокрое полотенце, лед), а поверх магистральных сосудов, которые находятся в подмышечных впадинах, в паху и на шее, разместите флаконы со льдом. Если благодаря этим процедурам удастся снизить температуру до 37–38,5, значит ваши действия были успешными.

Если повышенная температура сохраняется длительно – это показание для того, чтобы обратиться за помощью к врачу. Кроме того, если у ребенка появляются такие симптомы, как вялость, одышка, отсутствие аппетита, «разбитость» – независимо от того, сопровождаются они повышением температуры или нет, это тоже показания к осмотру у врача.



«Одосео»

Рассказывает психиатр-нарколог, главный врач медцентра «Одосео» Александр Огородников:

Часто ко мне на прием приходят пары, и один из них с порога начинает так: «Мы уже все прошли, доктор: и кодировались, и зашивались, и делали уколы в голову — и все равно пьем». Когда я пытаюсь уточнить, у кого же именно проблемы с алкоголем, жена (обычно так бывает) указывает на мужа.

Заметили ли вы особенность этой фразы? Именно так часто говорят люди, страдающие созависимостью: «мы пьем», а не «он пьет». Далее созависимый, пришедший с пациентом, нередко просит аудиенции, и, пока пациент находится в стороне и не слышит, стремится заранее проинструктировать врача о том, как нужно вести беседу с родственником: попугайте его, настройте вот так-то и т. д.

Контроль во всем

Кто же такой созависимый? Это, по определению Мелоди Пити, одного из известнейших специалистов в данной теме, «человек, который позволил, чтобы поведение другого повлияло на него, и полностью поглощенный тем, что контролирует действия этого другого. Созависимый несвободен в своих чувствах, мыслях и поведении, он как бы лишен права выбора, что чувствовать, как мыслить и каким образом действовать. Он постоянно думает про другого: «пришел — не пришел», «дойдет до дома — не дойдет», «украден — не украден», «продан — не продан», «сжег — не сжег» и т. д.

Всем известный пример созависимого человека — это героиня кино, жена Семена Семеновича Горбункова из фильма «Бриллиантовая рука». Помните, как она выхватывает микрофон у журналиста, чтобы вместо мужа сообщить его имя и планы, как уводит из-под носа рюмку коньяка, которую он вознамерился выпить «для дома, для семьи», как проверяет его карманы? И

СКОВАННЫЕ ОДНОЙ ЦЕПЬЮ

Как близкие провоцируют алкоголизм пациента

как только опека жены исчезла над нашим любимым героем, он тут же оказался ввергнут в череду смешных для зрителей неприятностей. Но это кинокомедия, а в жизни судьба Сени оказалась бы печальной: такая ненормальная опека семьи обеспечила бы ему или алкоголизм, или какую-то другую напасть.

К сожалению, когда один из членов семьи заболевает алкоголизмом, остальные практически всегда становятся созависимыми. Более того, ребенок, выросший в семье рядом с алкоголиком, где уже сформировались отношения созависимости, может, создав собственную семью, перенести эти отношения туда, чем буквально подтолкнуть своего даже изначально здорового партнера навстречу алкоголизму.

Созависимые люди вовсе не обязательно начинают пить сами. Нет, но, в силу своего психологического настроя и установок, они вольно или невольно толкают своего родственника в болезнь еще дальше. Выходит, больной становится вся семья вплоть до собаки Жучки, хотя пьет только один человек.

И это довольно трудная задача — объяснить родственникам больных алкоголизмом, что они сами страдают созависимостью. И что если не лечить созависимость, то эффективность медицинской помощи для их родственника снижается вдвое.

У каждого своя роль

У созависимости, как и у алкоголизма, есть несколько стадий. Самой длительной из них является стадия гиперконтроля, проходящая под девизом: «Раз не умеешь пить, так и не пей тогда вообще». При этом алкоголик продолжает оставаться алкоголиком, а созависимые члены семьи берут на себя одну из трех любимых ролей: спасатель, преследователь и жертва, иногда меняясь ими и играя попеременно.

В чем состоит роль спасателя? Он спасает, нянчит, ухаживает, выручает из трудных ситуаций, а также защищает «тайну», что в семье есть больной алкоголизмом. В ход у него могут идти и выкупы из милиции, и фальшивые больничные листы, и приобретение «чудодейственных» лекарств. Созависимый-«спасатель» рассуждает так: «Без меня его (ее) никто не накормит, работы уволят, обворуют, ну как не по-


могать — ведь это сын (дочь, племянник, любовник)».

Результат действий «спасателя» — это утяжеление алкоголизма у пациента, поскольку создаются наиболее комфортные условия для развития болезни (ведь теперь больному отвечать уже ни за что не нужно). Сам же «спасатель» ощущает у себя венок матери Терезы на голове, считает, что сплачивает семью и чуть ли не горд, что «битый небитого везет».

Созависимый-«преследователь» кричит, уличает во лжи, учит жизни, выставляет ультиматумы, выливает водку, угрожает сдать в милицию, психбольницу, и даже избивает, нанося травмы и увечья. Результат этих действий — опять же создание наиболее комфортных условий для прогрессирования алкоголизма! В этом случае алкоголик рассуждает так: «Раз все против меня, пойду и назову напьюсь».

У пациента, унижаемого «преследователем», падает самооценка, он застревает на мысли, что все ультиматумы — ненастоящие. У больного стимулируются изворотливость и лживость («пойду и спрячу водку за мусоропроводом, а пустые бутылки для сокрытия пьянства выброшу в форточку»). Более того, алкоголики часто провоцируют своих близких на гнев, чтобы «с чистой совестью» потом напиться и снять нанесенную обиду.

Окончание на с. 6



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 Эрикссону, имплантация Абрифид, метафорические карты, психофармакотерапия сверхмалыми дозами, иммунореабилитация и многие другие современные методы лечения.

Запись на прием по тел.:
(495) 968-52-58, (495) 728-9400.

Лицензия №ЛО-50-01-000010

Свержение с каблуков

Стоптанные ножки просят слово

Изменение формы стопы. Судороги в ногах. Косточки. Варикоз. Эти и другие болезни ног, зачастую заставляющие скрывать их от окружающих, может приобрести практически любая женщина. Для этого нужно лишь дать себе труд несколько лет ходить на высоких каблуках.

За что хвалят каблук

Известно, что каблук влияет на походку, а женщины умеют представить балансирование на каблуках как часть своего очарования. Также каблук придает ноге и ягодицам зрительно более подтянутый вид и прибавляет несколько лишних сантиметров роста. Кроме того, в силу перемещения центра тяжести, женщина на каблуках вынуждена отклонять спину назад для удержания равновесия — а это вынуждает держаться прямее. В силу этих причин, по мнению многих женщин, каблуки придают им дополнительную красоту. А самые юные девушки, наконец, считают туфли на высоком каблуке символом причащения к взрослому миру.

Таковы преимущества каблуков, но чем же платят их любительницы за свое пристрастие?

И за что его ругают

Вначале следует уточнить, что негативные последствия для организма способны принести только каблуки высотой выше 5 см. Более низкие даже полезны: при высоте 2.5–3 см они выполняют роль рессор, дополнительно помогая при ходьбе. Обратите внимание, что высота каблука меряется у обуви не от пола, а от уровня подошвы под пальцами ног.

Высокие каблуки ударяют по следующим частям тела:

Пальцы ног. Чем выше каблук, тем большая тяжесть сваливается на пальчики: вес тела смещается вперед, давая на них нагрузку, к которой они не приспособлены природой. Из-за этого пальцы поджимаются и вдавливаются в носок, что приводит к их расплыванию и, в конечном итоге, так называемому молоткообразному уплощению, а также появлению «шишек». В условиях постоянной сдавленности и повышенного трения зона пальцев ослабляется, откуда появляется возможность для воспаления суставов и грибковых поражений ногтей.

Кроме того, в костях пальцев и в месте их сочленения со стопой может воз-

никнуть трещина и скрытый перелом. Вот это уже очень серьезно: эти повреждения, снаружи не видные глазу и поначалу неощутимые, могут стать первопричиной очень больших проблем с ногами.

Стопа. То, что злоупотребление высокими каблуками приводит к плоскостопию, общеизвестно: под давлением массы тела, находящемся в физиологически неправильном положении, свод стопы оседает. К слову, у женщин плоскостопие встречается в десять раз чаще, чем у мужчин — и все из-за каблуков. В обуви на каблуке исключается правильное «перекачивание» стопы при ходьбе — она просто фиксируется внутри обуви и перестает пружинить. Кроме того, под мыском появляются натоптыши — участки иссушенной огрубелой кожи. Последнее — чуть ли не самое безобидное, что происходит из-за каблуков.

Еще одно явление той же природы — появление шишкообразного вздутия на пятке, сопровождающееся ее раздражением и воспалением. В отличие от натоптышей, удаляется только хирургическим путем.

Ахиллово сухожилие. У любительниц «высокой» обуви оно становится едва ли не столь же уязвимым, чем у самого Ахилла. У ноги, водруженной на каблук, оно сжимается, а не растягивается, как должно быть в нормальном положении, отчего теряет эластичность и причиняет боль от растяжения, если женщина решит вдруг надеть обувь без каблука. Реальный риск испортить себе ахиллово сухожилие получают те, кто носит шпильки высотой от 10 см и чаще, чем раз в неделю.

Голен и колени. Варикозы, отеки, артриты (воспаления суставов) и артрозы (деформации суставов) вследствие деформации мышц, нарушения кровообращения и принудительного ограничения подвижности голеностопного сустава.

Поясница. Позвоночник. Ненормально распределенная нагрузка ведет за собой искривление позвоночника вследствие повышенной нагрузки.

Органы малого таза. Страдает их кровообращение, так как органы находятся в неправильном положении. Появились сведения о связи между ношением высоких каблуков и фригидностью у женщин.

Если же говорить о будущих мамах, то им высокие каблуки противопоказаны абсолютно: ведь в период беремен-



ности к весу женщины прибавляется вес ребенка и усиливается нагрузка на позвоночник. Поэтому нося каблуки о время беременности, можно в ускоренном темпе заработать себе как минимум плоскостопие. Также они грозят дополнительными болями в спине, отеками, приобретением неправильного положения у плода — и, наконец, повышением опасности падений и травм.

Голова. Ношение каблуков аукается и тут! Если позвоночник не в порядке, это не может не сказаться на голове, которую он поддерживает. Есть сведения, что злоупотребление высокими каблуками ведет к ухудшению кровообращения и здесь.

Мера и адекватность

Итак, следует ли из этого, что от высоких каблуков следует полностью отказаться? Да, если здоровье для вас является безусловным приоритетом. Для всех остальных высокие каблуки могут присутствовать в жизни, не грозя при этом серьезными ухудшениями здоровья, если соблюдать меру. Вышеперечисленные заболевания из-за каблуков не появляются вдруг — ножки задолго дают знать об их приближении, отзываясь болью. Просто прислушайтесь к себе!

Высоких каблуков определенно следует избегать: юным девушкам до 20 лет, пока не сформировался скелет (к сожалению, надо подождать), дамам с избыточным весом, беременным и тем, чей рабочий день проходит на ногах.

Обувь на каблуке можно использовать для праздничных случаев: она выступает сопровождением к торжественным нарядам и вечерним украшениям. Это вполне нормально. Но в интересах здоровья необходима адекватность: находиться на высоких каблуках следует не дольше 3–4 часов и не чаще 2–3 раз в неделю.

Биорезонансная медицина – направление во врачебной практике, актуальное при многих заболеваниях. В качестве примера рассмотрим применение биорезонансной медицины в лечении распространенного недуга – алкогольной зависимости.

Жизнь как музыка

Мы живем в мире ритмов и циклов как в природе, так и внутри организма. И уже привыкли к тому, что ритмы некоторых органов можно записать и измерить. Волны кардиограммы, к примеру, это запись работы сердца. Каждый орган нашего тела функционирует ритмично, «звучит» по-своему, рассказывая о себе и своем самочувствии.

В здоровом организме процессы идут синхронно, гармонично. Но если какой-то орган заболел, то он начинает «фальшивить». Тогда разобраться в получившейся какофонии помогает аппаратура для проведения биорезонансной терапии (БРТ), способная считывать ритмы любого органа или системы, а также корректировать их, направляя в сторону здоровой нормы.

Настройка клеток

Процедура вегетативного резонансного теста проходит так. Врач с помощью электродов, магнитных зондов и специальных щупов снимает электрические импульсы с биологически активных точек на теле пациента. Процедура проходит совершенно безболезненно. Аппарат считывает сигнал и позволяет врачу узнать что, где и почему случилось не так в организме пациента.

Следующий этап – лечение, также основанное на обмене электромагнитными сигналами. Исследуя сигналы,

полученные от организма пациента, аппарат различает среди них здоровые и больные. Во время БРТ здоровые частоты возвращаются пациенту в усиленном виде, а больные отсеиваются. Получая такую программу, организм сам начинает настраиваться на здоровый лад, как по камертону. В результате утраченное равновесие в его организме постепенно восстанавливается.

Помимо тестирования и БРТ для пациента на аппарате проводится электропунктурная терапия, то есть воздействие оздоровительными электромагнитными импульсами через биологически активные точки. Также проводится индукционная терапия, антистрессовые программы для регуляции активности головного мозга, лечение биорезонансными препаратами – все на основе частот, которые подбираются врачом для пациента совершенно индивидуально, и поэтому несут максимальную пользу.

С помощью биорезонансного метода можно также уточнить неясный диагноз, обнаружить стадию предболезни, подобрать лекарство, его дозу и заранее измерить переносимость.

Приятные эффекты

БРТ особенно выигрывает и показана в случаях, когда исчерпан список обычных методов лечения, или они нежела-

тельны – из-за непереносимости, аллергии, противопоказаний в связи с сопутствующими и болезнями и т. д. А грамотно проведенный курс БРТ оказывает лечебный эффект на весь организм, гармонизируя все внутренние процессы в целом.

Надо заметить, что БРТ в наркологии не противопоставляется другим методам, а удачно дополняет классические виды лечения. Она позволяет врачу лечить не запой, не алкоголизм, а самого пациента.

Самое приятное, что, благодаря комплексному воздействию БРТ, пациент, пришедший за помощью, например, с алкогольной проблемой, параллельно получает результат и в других областях своего здоровья. После таких сеансов пациенты рассказывают: «выпить не хочется и даже не снится, а вот изжога, мучившая 10 лет – тоже прошла», «перестала болеть спина», «глаза раньше были все время красные, а теперь нет», «снова начал водные процедуры» и т. п.

Применяя биорезонансный метод лечения, врач-нарколог становится в глазах пациента просто инструктором по здоровому образу жизни, к которому хочется еще раз приехать и посоветоваться по любому волнующему вопросу.

Анна Короткова

Рацион

ЧТО ЛЮБЯТ И НЕ ЛЮБЯТ ЗУБЫ

Пища, полезная для зубов:

- молочные продукты: сыр, творог, сливки, йогурт и т. д.,
- сухофрукты, а особенно чернослив, финики,
- рыба,
- овощи: перец, морковь, огурцы, редис и др.,
- свежие фрукты (кислые фрукты, такие как яблоки, гранаты, а также бананы – в меньшей степени),
- свежая зелень, особенно петрушка,
- орехи без скорлупы, особенно миндаль,
- зеленый чай, который в отличие от крепкого черного чая и кофе, не оставляет пятен на зубах и обладает бактерицидными свойствами.

Пища, которая вредит зубам:

- сахар и сладкое,
- очень горячая и очень холодная пища, а также их контрастное смешивание (горячий кофе с мороженым),
- газированные напитки, цитрусовые соки, чай с шиповником,
- фруктовые косточки и орехи в скорлупе,
- лимон,
- сухари.



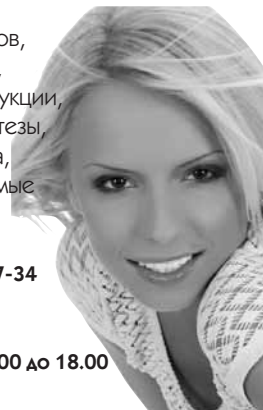
Стоматология «ЭСТЕДЕНТ»

консультации бесплатно

Профессионалы-стоматологи качественно и безболезненно на современном оборудовании с использованием передовых материалов и технологий окажут свои услуги:

- лечение зубов,
- хирургия,
- реставрация зубов,
- протезирование,
- замковые конструкции, нейлоновые протезы,
- металлокерамика,
- светоотверждаемые композиты

Тел.: 8-903-612-97-34
г. Солнечногорск,
Обуховский пр., 2
Без выходных с 9.00 до 18.00



Целебное растение

ЛАВАНДА – растение, которое утешает

Аромат спокойствия и чистоты



homepages.see.leeds.ac.uk

Название этого вечнозеленого полукустарника происходит от латинского глагола *lavare*, что означает «мыть», «чистить». Объясняется это тем, что во времена существования Древнего Рима лаванда использовалась для банных притираний и оздоровительных процедур. То есть медицинская ценность этого растения осознана еще в древности.

Любовь к лаванде, от которой так и веет свежестью и аккуратностью, и которая радует глаз синими колосками цветов, не прошла в Европе веками. Лаванда издавна являлась компонентом ароматических смесей и духов, использовалась в быту как отдушка, в кулинарии теплых стран – как приправа, да и просто присутствовала в садах красоты ради, а также в качестве партнера для роз, которые она защищает от вредителей.

Заслуги лаванды в отношении человеческого здоровья также велики и многочисленны.

Пять ситуаций, когда вам может помочь лаванда

1. При бессоннице. Лаванда – одно из лучших успокаивающих природных средств, действующее мягко и избирательно и не вызывающее привыкания. При бессоннице можно капнуть одну–

две капли ее аромамасла на подушку или класть к голове саше с ее сушеными цветами.

2. При расстройствах психоэмоционального состояния – эмоциональном переутомлении, плаксивости, перепадах настроения, а также депрессии, усталости, состоянии страха, раздражения и гнева. Подойдет успокаивающая ванна с отваром лаванды (50 г сушеной лаванды кипятить в 1 л воды в течение 10 минут, затем процедить и добавить в воду для купания). Продолжительность ванны – не более 20 минут, сразу после нее нужно лечь в постель.

3. При головной боли рекомендуется лавандовый чай, использование аромалампы с лавандовым маслом или другие способы ароматерапии, описанные выше.

4. При кашле добавить на 1 ч. л. ложку меда 1 каплю лавандового масла. В этом случае лаванда оказывает спазмолитическое, антисептическое и успокаивающее действие.

5. При спазмах пищеварительного тракта (коликах). По совету народной медицины можно облегчить состояние с помощью лавандового чая без сахара.

Обратите внимание, что эфирное масло лаванды является сильнодействующим средством, и нужно удостовериться, что оно не вызывает у вас аллергии.

СКОВАННЫЕ ОДНОЙ ЦЕПЬЮ

Окончание. Начало на с. 3

Третья роль созависимого – роль жертвы. Созависимый-«жертва» заявляет о себе примерно так: «С вами говорит самая несчастная мать. Я – пожилой человек, собираю милостыню у магазина, а он все отбирает и пропивает, я ночую у соседей». Как правило, через несколько фраз созависимая мать добавляет: «Он у меня такой замечательный, красавец, превосходный специалист, золотые руки». Такая созависимая мать потворствует болезни сына, на самом деле не предпринимая никаких действий для помощи ему.

А необходимые действия – это отправка алкоголика в милицию на 15 суток, размен жилья, прекращение контактов с чудовищем, в которое превратила сына болезнь, пока он не начнет лечиться. Как видите, третий вариант поведения, как и первые два делает ситуацию только хуже: алкоголизм у пациента продолжает прогрессировать.

Интересно, но так же как больные алкоголизмом не считают себя больными, созависимые зачастую не признают своей созависимости. Ведь созависимость для многих – просто любовь. Иногда – слепая материнская любовь. Когда человек любит, он не видит недостатков у объекта своей любви. Он считает так: сын плохо учится – значит, плохие учителя, выпивает – друзья подбили на плохое, они виноваты, пьет сильно – жена виновата, легкомысленная, сын закодировался, но сорвался – попались врачи-шарлатаны. Как видим, перенесение вины за болезнь алкоголика на его окружение – это часть созависимого поведения.

Больная система

Если алкоголизм поселился в доме, это говорит о том, что больна вся система, окружающая пациента – его семья. И профессиональная помощь требуется всем участникам «игры в алкоголика». Поймите, это «игра» на выбывание, если в ее ход не вмешаться.

Могу назвать еще один фильм на тему созависимости – это «Похороните меня за плинтусом», история о любви-контроле созависимой бабушки к внуку, показывающая всю трагедию безумной любви созависимого человека. Только смерть бабушки остановила мучения мальчика, позволила ему вырасти и написать книгу, по которой снят этот фильм.

Должен сказать, что, к счастью, способы лечения созависимости уже разработаны. Они успешно применяются в нашем медцентре. Возвращайтесь в мир здоровых семейных отношений!

Архип осип, Осип охрип

Курение и голос

Встречать человека с прокурненным голосом наверняка доводилось каждому из нас. А вот как он добился такой сипоты?

Связь курения с качеством голоса очевидна, ведь первым форпостом на пути табачного дыма, вдыхаемого через рот, становится гортань, в которой содержится голосовой аппарат. Дым же, добравшийся до голосовых складок, еще не успеваает охладиться и по своей температуре близок к кипятку. Неудивительно, что для нежной слизистой это оборачивается иссушением и микроожогами.

Повышение температуры в области гортани вызывает немедленный ответ со стороны сосудов: они резко расширяются, сюда приливает кровь, и в усиленном режиме слизистая начинает впитывать то, что поступает извне — а поступают смолы и другие вредные, в том числе канцерогенные, вещества.

Как же слизистая гортани может выразить хозяину свой протест? Ее просьбой о помощи становится повышенное отделение мокроты с целью хоть как-то защититься от горячего дыма. Однако при упорстве хозяина в курении это не помогает — и голосовой аппарат начинает деформироваться. Связки от постоянного третирования дымом становятся отечными, утолщаются, рыхлеют, в них начинаются кровоизлияния, образование узлов и полипов. Все это суть хроническое воспаление гортани — ларингит, который с гарантией обеспечивает охриплость голоса.

Следует отметить, что голосовые связки становятся плотными не просто так. Замена клеток на плотные происходит, когда нормальные клетки, будучи поврежденными, отмирают. Плотные клетки являются атипичными. И коль скоро в гортани начались процессы дегенерации клеток, реальной становится угроза рака горла.

Именно поэтому, как можно догадаться, курение искажает голос и, в частности, мешает вокальной карьере: ведь у некурящего человека гораздо мощнее дыхание, его голос мягче, пластичнее, ему легче брать верхние ноты. Иметь красивый голос и курить — задача, невыполнимая практически ни для кого, особенно с годами: в первые годы табачная зависимость может быть и не слышна, но потом наступает расплата — хрипота, осиплость и слабость голоса.

Впрочем, на сам слух курение тоже влияет негативно.

Письмо в редакцию

«Чем некурящие заслужили эту регулярную пытку?»

В редакцию «СЗ» поступило обращение от жителя Зеленограда, в котором он просит опубликовать его письмо Президенту РФ с целью привлечения большего общественного внимания к проблеме курения. Мы выполняем эту просьбу (письмо приводится с сокращениями, полный текст можно увидеть на личной странице в Интернете: bokov.ru.gg).

«Уважаемый Дмитрий Анатольевич! Я глубоко уважаю все ваши достижения, но проблема, которую я хочу поднять, зашла в тупик.

Проблема в том, что курильщики вездесущи! Угадайте, кто стоит в дождь под крышей остановки и что делает? Обращаю ваше внимание, что ни беременные, ни дети, в т. ч. грудные для курильщиков отнюдь не помеха!

Дмитрий Анатольевич, курение стало для нашей Отчизны национальным бедствием. Министр Голикова назвала первой причиной смертности в России именно курение. А статистика пожаров? Неужели наш народ и особенно наши потомки не достойны эффективных мер борьбы с этим величайшим злом? Кого вы хотите поразить надписями на пачке и телевизионными увещеваниями? 1%?

Эффективные меры мне видятся так:

1. Повышение налога на ввоз, производство и обработку табака. Государство имеет право спрашивать с производителей табака возмещение за тот реальный ущерб, который они причиняют своей деятельностью. Считаю, одна сигарета не может стоить дешевле 20 руб. И постепенно, в течение трех лет, следует довести ее минимальную цену до 50 руб. Курение должно стать роскошью.
2. Запретить продажу сигарет в пачках, только поштучно.
3. Принудительно установить везде пожарную сигнализацию, реагирующую на дым, чтобы пресечь курение во всех помещениях, в т. ч. лестничных клетках и тамбурах.
4. Запретить курить ближе чем на 15 м от кого-либо. За нарушение — штраф 800 руб.
5. Немедленно выписывать курильщиков из лечебных учреждений.

Курильщики попирают конституционное право граждан на здоровую среду обитания и заслуживают соответственного отношения к ним.

Умоляю, не тяните с решением долго! Это же террор, мы повсеместно дышим этим воздухом. Чем некурящие заслужили эту регулярную пытку?».

Александр Боков, г. Зеленоград



МЕДЦЕНТР «ОДОСЕО»

www.alkogolyu.net

Оригинальная программа лечения табакизма

Без боли, проколов кожи иглами, опасности заражения ВИЧ и гепатитом, без применения психотропных препаратов (транквилизаторов, антидепрессантов).

В программе используется: биорезонансная адаптивная терапия, экзогенная частота «Антитабак», 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

Кошачья незадача

Токсоплазмоз – скрытая угроза

Пожалуй, редко обходится без того, чтобы беременная женщина не услышала от доброжелателей, что ей во имя здоровья будущего малыша следует избавиться от кошки, если она есть в доме. Но верно ли считать в таких случаях кошку угрозой?

Данный совет, хотя не всякий советчик сумеет сам это растолковать, связан с опасностью заражения от кошки паразитическим заболеванием под названием токсоплазмоз, которое в некоторых случаях оказывается особенно опасным во время беременности. Токсоплазмоз весьма распространен – существуют страны, где им переболела половина населения и даже более (например, Франция). Носителями токсоплазмоза могут являться порядка 180 видов млекопитающих, в том числе человек, а также птицы. Поэтому пенять на одних кошек несправедливо: токсоплазмозом могут быть заражены, например, соба-

ки, грызуны, сельскохозяйственные животные (свиньи, овцы).

Важно также, что токсоплазмоз может протекать бессимптомно или же с малозаметными симптомами, напоминающими вирусное заболевание – как у животных, так и у человека. Поэтому многие люди просто не догадываются, что являются носителями токсоплазмоза, который никак не мешает им в повседневной жизни и не отражается на самочувствии. Более того, у очень большого числа людей уже давно выработались антитела против токсоплазмоза.

Опасность заражения токсоплазмозом для беременных воспринимается так драматически потому, что токсоплазмы способны проникать сквозь плаценту, нанося плоду серьезные повреждения и даже приводя к его смерти. Такое происходит только в случае, если мать заболела токсоплазмозом незадолго до беременности или во время нее – а такое стечение неблагоприятных обстоятельств случается крайне

редко: по статистике США – всего в 0,1 % случаев. Если же будущая мама успела давно переболеть токсоплазмозом, то опасности для ребенка нет.

Чтобы узнать, существуют ли антитела к токсоплазмозу, достаточно сдать анализ крови. Чтобы обезопасить себя от токсоплазмоза как беременным, так и всем остальным людям следует соблюдать довольно простые правила гигиены. Поэтому необходимо:

- мыть руки после общения с любимыми животными. Не целовать их, не позволять собаке лизать лицо. Домашние животные могут заразиться токсоплазмозом несколькими путями: общаясь с бродячими сородичами, подбирая еду с земли, поедая сырое мясо или через уличную грязь. И, к слову, собака, ежедневно гуляющая на улице, имеет куда больше шансов принести в дом токсоплазмоз, чем домашняя кошка;
- чаще убирать кошачий лоток;
- не есть мясо, приготовившееся не до конца, не пробовать на вкус фарш. По неофициальной статистике, до 25% мяса заражено токсоплазмами. Эти паразитические простейшие могут переноситься и мухами, поэтому необходимо мыть овощи и фрукты перед едой;
- работать с землей следует только в перчатках.



Клятва Гиппократа, v век до н. э. (на древнегреческом языке)

Ὁμιμι Ἀπόλλωνα ἰητῆρόν, καὶ Ἀσκληπιόν, καὶ Ὑγίαν, καὶ Πανάκειαν, καὶ θεοῦς πάντας τε καὶ πάσας, ἱστορας ποιούμενος, ἐπιτελεῖα ποιῆσον κατὰ δύναμιν καὶ κρίσιν ἐμὴν ὄρκον τόνδε καὶ ἑγγυραφὴν τήνδε. Ἠγήσασθαι μὲν τὸν διδάξαντά με τὴν τέχνην ταύτην ἴσα γενέτησιν ἐμοίσι, καὶ βίου κοινώσασθαι, καὶ χρεῶν χρῆζοντι μετῴσοισιν ποιήσασθαι, καὶ γένος τὸ ἐξ ωὔτεος ἀδελφοῖς ἴσων ἐπικρινέειν δὲ ῥεσι, καὶ διδάξαι τὴν τέχνην ταύτην, ἣν χρῆζωσι μανθάνειν, ἀνευ μισθοῦ καὶ ἑγγυραφῆς, παραγγελίης τε καὶ ἀκροήσεως καὶ τῆς λοιπῆς ἀπόσης μαθησῶσι μετῴσοισιν ποιήσασθαι οἰαῖσι τε εἰ μοι εἰ, καὶ τοῖσι τοῦ ἐμὲ διδάξαντος, καὶ μαθηταῖσι συγγεγραμμένοισι τε καὶ ἄρκασμένοις νόμῳ ἱητρικῷ, ἄλλῳ δὲ οὐδενί. Διαίτημοσι τε χρῆσασθαι ἐπ' ὠφελῆν καμνόντων κατὰ δύναμιν καὶ κρίσιν ἐμὴν, ἐπὶ δηλήσει δὲ καὶ ἀδικίᾳ εἰρῆξεν. Οὐ δῶσω δὲ οὐδὲ φάρμακον οὐδενί αἰτηθεὶς θανάσιμον, οὐδὲ ὕπνῳ ἡγήσομαι ἐμβολίην τοῖσινδε. Οἰοίω δὲ οὐδὲ γυναῖκα πεσσὸν φέροντι δῶσω. Ἀγνὸς δὲ καὶ ὀσίως διατήρησω βίον τὸν ἐμὸν καὶ τέχνην τὰ ἐμὴν. Οὐ τεμέω δὲ οὐδὲ μὴν λιθιάντας, ἐκχωρήσω δὲ ἐργάτησιν ἀνδράσι πρὴτος τῆσδε. Ἐς οἴκῳ δὲ ὀκόσας ἀν' ὄσιω, ἐσελεύσομαι ἐπ' ὠφελῆν καμνόντων, ἐκτός ἐδὼν πάσης ἀδικίης ἐκούσεως καὶ φθορῆς, τῆς τε ἄλλης καὶ ἀφροδισίων ἔργων ἐπὶ τε γυναῖκεσιν σωματῶν καὶ ἀνδρῶν, ἐλευθέρων τε καὶ δούλων. Ἄ ὃ ἂν ἐν θεραπειῇ ἦ ἴδω, ἢ ἀκούσω, ἢ καὶ ἀνευ θεραπείης κατὰ βίον ἀνθρώπων, ἃ μὴ χρὴ ποτε ἐκλαλέεσθαι ἔξω, ἀγήσομαι, ἀρήρητα ἡγεύμενος εἶναι τὰ τοιαῦτα. Ὅρκον μὲν οὖν μοι τόνδε ἐπιτελεῖα ποιέοντι, καὶ μὴ ἑγγυρέοντι, εἴη ἐπαύρασθαι καὶ βίου καὶ τέχνης δοξαζομένω παρὰ πάντων ἀνθρώπων ἃς τὰ ἐν αἰεὶ χρόνον. παραβαίοντι δὲ καὶ ἐπιρκοῦντι, τάναντία τούτων.

«Не важно, что вызывает болезнь, важно, что ее устраняет»

Авл Корнелий Цельс

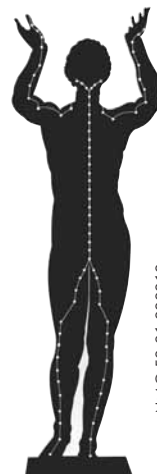
Медицинский центр

«ОДОСЕО»

Лечение
алкоголизма,
табакизма,
созависимости

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

www.alkogolyu.net



Лицензия №ЛО-50-01-000010

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, ФГУС ПЭПФ МНТЦ «Племптица», 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.
Подписано в печать: 03.02.2010 г.
По графику: 03.02.2010 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 20 000 экз.
Заказ №